٢٥٠٠ زائر لمعرض همسات الثقافي وقاية وأمان برعاية جمعية رحماء

برعاية المدير العام لجمعية رحماء لرعاية كبار السن الأستاذ محمد العبود والمشرف العام لهمسات الثقافي 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 الثقافي تحت مظلة مركز التنمية الإجتماعية بالأحساء بمجمع العثيم مول والذي استمر يومين متتاليين بهدف توعية المجتمع وتثقيفهم صحيا ضد الأمراض الخطيرة والفتاكة والتي يجهلها الكثير من أفراد المجتمع بمشاركة أكثر من ٣٥ كادر صحي نسائي

ففي بداية المعرض الصحي قالت زينب البرية
ركني يتكلم عن تغذية كبار السن وأهمية تغذيتهم وكيف إنّ جسم الإنسان مع تقدم العمر يبدأ يَفقد بعض الإنزيمات التي تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين (ب١٢)، و تكلمنا عن مصادر العناصر الغذائية المهمة والفيتامينات والأطعمة التي تحتوي عليها، أيضًا 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 ريما الحمادي نهتم بتغذية الطفل من الولادة إلى عمر سنتين ومافوق وتم توضيح أكثر المشاكل الشائعة ومنها فقدان الشهية والنحافة لدى الأطفال

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

وفي ركن التغذية السليمة للطفل

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

وأثناء الجولة توقفنا بجانب ركن التغذية المتوازنة فقالت ندا عبدا النجدي 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 الثويقب 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 واثارها 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 نتاوله عبارة عنصر غذائي وتنقسم إلى النشويات والبروتينات والدهون وجميعها مهمة لتغذية جسم الإنسان

وركن أمراض الدم كانت أروى محمد الحاجي تتحدث عن تكسر الدم المنجلي لكونه أحد الأمراض الشائعة وينتج الجسم خلايا الدم الحمراء بشكل مستدير لكي تتحرك بسهولة بالأوعية الدموية

وأثناء الجولة كذلك التقينا في لطيفة الصويغ 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 تثقيف المجتمع

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

وركن السكري المتواجدة كانت ريئام عبدالعزيز 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 المتشوقين لمثل هذه المعارض التي تصب لصالح كافة أفراد المجتمع الأحسائي كانت مع نوره طارق بووشل في ركن أمراض الكبد فقالت الركن 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 كوثر القطان وبتلاء البطاط 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