

الموت يتقاسم الأطفال مع الأمهات في الدول الفقيرة



الحياة بتقسيم حصص الطعام فيما بينهم، في حين لا تجد بعض الأمهات بدا من اختيار البعض منهم ليعيشوا، والبعض الآخر ليموتوا، بسبب النقص في الغذاء.

وتقول وولف: "أنه لأمر مرعب حقاً، عليهن أن يخترن من بين أطفالهن من ينبغي أن يموت ليحيا الآخر."

وتشير إحصائيات منظمة برنامج الغذاء العالمي إلى أن طفلاً واحداً يموت جوعاً كل ست ثوان، فيما يقتل الجوع حالياً من الناس كل عام أكثر من أي شيء آخر كالحروب والكوارث الطبيعية.

وتعتقد وولف أنه من الممكن الانتصار على الجوع، ذلك أن منظمتها نجحت في إنتاج وجبة غذائية، أطلقت عليها اسم "ميدريكا مامبا"، الغنية بالطاقة والمؤلفة من زبدة جوز الهند، لتأمين حياة الأطفال في هاييتي وإبغائهم على قيد الحياة.

وتقول إن المسألة تحتاج إلى الإرادة فقط، مشيرة إلى أن ما تقوم الحكومة الأمريكية بتنفيذه في "وول ستريت"، أي خطة الإنقاذ المالي، وتضيف ساخرة: "لا يوجد لدينا المال الكافي لإقامة بنى تحتية أو بناء مدارس، ولكن فجأة أصبح لدينا كل ذلك المال

كشفت مصادر إعلامية عالمية، عن حقائق في غاية الرعب والبشاعة، حول الأوضاع المأساوية التي تعيشها بعض العائلات في دول إفريقية فقيرة، والتي تكشف في ذات الوقت، مدى قسوة القلب التي يتمتع بها الغرب المزدهر مالياً، والذي لا يأبه بموت الملايين في سبيل رفاهيته وشرهته للاستهلاك.

ففي السابق، لم يكن أحد ليتخيل أن تختار بعض الأمهات من بين أطفالهن من سيأكل، وتختار أيضاً من بينهم من سيموت من الجوع!

فهذه الأمور باتت حقائق، وليس مجرد أحاديث متداولة لا أساس لها من الصحة، وهي موجودة في مناطق تعاني من المجاعة، مثل هاييتي. وفق ما نقلت شبكة الـ (CNN) الأمريكية عن باتريشيا وولف (المديرة التنفيذية لمنظمة الدواء والغذاء للأطفال).

وتقول وولف: "إن الشعب في هاييتي يتوق للحصول على المواد الغذائية، بل هناك العديد من الأمهات اللواتي ينتظرن لتسمية المواليد الجدد، لأن كثيراً من هؤلاء الرضع يموتون بسبب نقص التغذية".

وتضيف بالقول: "إن هناك أمهات ينجحن في إبقاء أطفالهن على قيد

ويوضح أن الوجبات الغنية باللحوم تستهلك الكثير من الحبوب والموارد الأخرى بهدف إنتاج المزيد من اللحم. وقال إنه إذا واصلت دول العالم الأكل على الطريقة الأمريكية فإن الكوكب سينهار، فهناك دول لا يمكنها ذلك، مثل الصين.

ويضيف روبرتس أنه في كل مرة يقضم فيها أمريكي لقمة من قطعة لحم أو هامبورغر فإنه يساهم بزيادة الجوع في العالم، مشيراً إلى أن الأزمة ستتفاقم طالما أن العديد من الدول بدأت تعتمد على الطريقة الأمريكية في الطعام، في إشارة إلى الوجبات الغنية باللحوم.

قصيدة امي

حسين احمد زكنه

ياعطر انفا سي

وقافية اشعاري

واوزان ابياتي

ازيغ قصائدي

ورؤى احلامي

وخواطر افكاري

امي امي

وصية ربي

وتاكيدات النبي

كيف امضي

وامي غاضبة مني

من تودعني

ومن تحظني (وتستقبلني)

امي امي

امي بؤبؤة عيني

امي نبض عروقي

امي دمي وشرياني

حياتي ومماتي

احلى كلماتي

احبك بقلبي

رغم بعد دروبي

ووجود فلذات اكبادي

وصحبة ام اطفالي

ودك للاحرة رصيدي

في بنوك ربي

ورضاك احدي اهدافي

لماذا يزيد وزن الجسم في الشتاء؟



وللتخلص من الوزن الزائد، خاصة في فصل الشتاء يتطلب اتباع الآتي -وجود توازن في مجموع الوجبات الغذائية المتناولة خلال اليوم وليس على مستوى الوجبة الواحدة.

بما أن درجة حرارة الجسم ثابتة وتبلغ حوالي 37 درجة مئوية تقريباً، ومع حلول فصل الشتاء تقل الدرجة عن المعدل بكثير فيقوم الجسم بحرق كميات إضافية من الطعام لتعويض الحرارة المفقودة، مما يؤدي إلى الإحساس بالجوع وتكون النتيجة التهام كميات إضافية من الأطعمة تبلغ أضعاف ما قام الجسم بحرقه وتكون الحصيلة النهائية هي زيادة في عدد السعرات الحرارية المخزنة وتراكم طبقات من الدهون وزيادة في الوزن

وزيادة وزن الجسم شتاءً ترجع في بعض الحالات إلى زيادة الكسل وقلة الحركة مع التهام أطعمة عالية السعرات الحرارية. لذلك، ينصح بضرورة نبذ الكسل والاستجابة لأية فرصة لبذل الحركة والنشاط سواء كان ذلك في صورة مجهود عضلي أو رياضي لضمان استهلاك الدهون المخزنة بالجسم دون المساس بأنسجته والكافا.

كمية معينة من الطعام، أي أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم أهم من الكمية في إعطائك الإحساس بالشبع. -استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين صغيرة جداً، فهذا يقلل من تناول الطعام وفي نفس الوقت يزيد من إحساسك بالشبع.

-عند تناول الطعام، ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها، ثم امضغ الطعام جيداً، وعاود استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماماً، ويمكنك أن تستريح دقائق في وسط تناول الطعام.

-اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيداً عن المائدة واغرف الطعام في المطبخ ثم انقل الطعام إلى المائدة مع إبعاد نظرك قدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

الوجبات الرئيسية، فالماء ليس له أية سعرات حرارية، ويملاً فراغ المعدة ويقلل بالتالي من تناول الطعام. -تناول الجريب فروت أو خل التفاح قبل الطعام، مما يقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام. -تناول السلطات الخضراء المضاف إليها القليل من الخل، فتقلل من تناولك للطعام ذي السعرات الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة وفي نفس الوقت سعراتها الحرارية قليلة.

-تناول وجبتك ببطء شديد فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة، وعلى العكس الأكل بسرعة يملأ المعدة بالكثير من الأطعمة دون أن تصل إلى مرحلة الشبع.

قطع الطعام إلى قطع صغيرة وتناول قطعة قطعة، فقد وجد أنك تشبع بعد أقل عدد معين من القطع وليس بعد

-عدم الاعتماد على حساب الوحدات الحرارية فقط في نظم إنقاص الوزن الزائد، ولكن لابد أن يصاحب ذلك تنوع الأغذية واتباع الأسس الصحيحة في اختيار الأطعمة وطرق تناولها. -تفادي مزج الأطعمة غير المتوافقة، والتي يصعب هضمها، مثل تجنب عدم خلط المواد الكربوهيدراتية كالخبز الأبيض والأرز مع الدهون كاللحوم والزيتون، في وجبة غذائية واحدة.

-زيادة كمية الألياف المتناولة من الفواكه والخضراوات المائية الطازجة. -التخلص من استخدام السكريات ويفضل إلغاء السكر تماماً من قائمة الغذاء، وفي حالة ضرورة تناوله مع أحد المشروبات يمكن إضافة السكرين أو دايت سويت.

-تجنب القهوة العادية، وإن كان لابد، تناول القهوة منزوعة الكافيين بدون سكر وبكميات قليلة. -تناول أكواب من الماء قبل

كلام عن القلوب

قلب مجروح: ما أصعب أن تهرب منه وتجده وراءك ينتظر أقل فرصه منك ليهجم عليك ويسكنك. قلب حاسد: هو قلب تتمنى ان لا يراك ولا تراه اما يعيدك بحسده أو يحسدك فلا تسلم منه.

قلب حقود: هو القلب الذي لا يجد من يدخله لانه مظلم طوال العمر ولا يعرف سوى القلوب الميتة.

قلب مارك: هو القلب الذي اختارك وحدك وبعد ذلك تجد فيه عدة قلوب يلعب بها ويضحك عليها.

قلب خبير: تتمنى خبرته في الحياة ولكن تخاف تجاربه فقد ترسب في احدي محطاته ولا تصل اليه.

قلب طيب: ترجو ان تناله ولكنك ترى انه ينال الجميع ولا يحرم احد من زيارته وسكناه.

قلب ولهان: كثير ما يعذب صاحبه لانه لا يصبر عن الشكوى وقليل ما يرتاح ليرتاح صاحبه.

قلب سعيد: وهذا قلب مؤقت فقط يظل خائف أن يفقد السعادة في أحد الايام.



ولا يذكره - القلب الغافل: وهو الذي يغفل عن أداء دوره ووظيفته في الحياة.

قالوا أن من أنواع القلوب: قلب يحب: تتمنى ان يكون من يحبه هذا القلب هو انت لتنهأ به أبد الحياة.

قلب يحن: تتمنى ان تلمس حنانه ورقته وخوفه عليك وان تعيش في حنانه للابد.

قلب مغرم: تتمنى غرامه ان يكون في هواك حتى لا يذهب بعيداً وتشاق له كل يوم.

قلب مهموم: يشغلك همه حتى تدخل جوفه وتعيش همومه فقد يكون لديك الحلق.

قلوب لا يفقهون بها " الأعراف: 179 ذكر الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم أنواعاً كثيرة من القلوب منها: -القلب السليم: وهو مخلص لله وخالٍ من الانحرافات.

القلب المنيب: وهو دائم الرجوع والتوبة إلى الله.

القلب الوجل: وهو الذي يخاف الله عز وجل.

-القلب التقى: وهو الذي يعظم شعائر الله.

القلب الحي: وهو الذي يؤمن بالله ويشكره ولا يكفره.

-القلب المريض: وهو الذي أصابه مرض مثل الشك أو النفاق.

القلب الأعمى: وهو الذي لا يبصر الحق.

القلب الأثم: وهو الذي يكتم شهادة الحق.

القلب المتكبر: وهو الذي يتكبر على الناس ويجادل في الحق ويحاربه.

القلب الغليظ: وهو الذي تُرُعت منه الرأفة والرحمة. القلب لقاسي: وهو الذي لا يعرف الله

قيل في الحب كثيراً وقيل عن القلوب اكثر واليك بعض ما قيل عن القلوب، وبعض انواع القلوب.

قال تعالى في محكم التنزيل الحكيم "ألف بين قلوبهم لو أنفقت ما في الأرض جميعاً ما ألفت بين قلوبهم وعن القلوب المريضة قال: " في قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً ولهم عذاب أليم بما كانوا يكذبون" البقرة : 10.

وعن القلب السليم " يوم لا ينفع مال ولا بنون * إلا من أتى الله بقلب سليم" الشعراء : 89.

وعن القلوب المطمئنة: " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" الرعد : 27 - 28.

وعن القلوب الوجلة: " إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم" الأنفال : 2.

وعن القلوب المتقلبة: "ونقلب أفئدتهم وأبصارهم" الانعام : 110. وعن القلوب غير الواعية : " لهم

شوربة البطاطس

فودز كنور، فاين فودز.

1 حبة بصل، مفرومه ناعم.

2/1 كوب لبن كامل الدسم.

4/3 ملعقة كبيرة زبد .

4/1 بقدرونس.

ملح و فلفل

طريقة الطهي :

-تسلق البطاطس حتى تنضج ثم تترك لتبرد لمدة 5 دقائق.

-تقلب البطاطس مع ماء الغليان في الخلاط وتضرب بسرعة عالية حتى تنعم وتترك جانباً.

-يحمى البصل في الزبد في إناء متوسط حتى يصير لونه ذهبي.

-يضاف البطاطس المضروب و اللبن و مكعب المرقة والملح والفلفل ويترك ليغلي.

-إذا كان المزيج سميكاً يمكن إضافة المزيد من الماء. تقدم فوراً وتزين بأوراق البقدونس.

