

تعاونية الروضة أطلقت الأسبوع الصحي الثاني للتوعية بخطورة الأمراض وأهمية الغذاء المتوازن



(نور الكندري)

جانب من الحضور



د.انتصار الشامي و.د.وجد العثمان متحدثين خلال المحاضرة



تسجيل في الإسعافات الأولية والكشف المبكر لأورام الرحم

الأنبغي: مجلس إدارة الجمعية يكمل رحلة إنجازاتها الواضحة رغم محاولة البعض التشكيك في جهوده

محمد راتب



م.علي الأنبجي

من السمته، وشددت على ضرورة تناول الغذاء المتوازن والمتنوع والذي يشمل الحبوب والخضراوات واللحوم والحليب حسب الوزن والطول والعمر، حيث يتحدد مقدار السرعات الحرارية المطلوبة لكل جسم، كما تطرقت الى أهمية ممارسة الرياضة وزيادة النشاط الحركي، وأشارت الى خطورة السمته ومضاعفاتها التي تقود الى انخفاض معدلات الحياة، وتزيد من خطورة الإصابة بالكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والضغط وتصلب الشرايين والسكس ومضاعفاته، وتنازل المفصل والتهاياتها وضيق التنفس، وتكدس الدهون في الكبد وحصوات المرارة والدوالي وجلطة الساق وغيرها من الأمراض، كما تطرقت العثمان الى خطورة السمته لدى الأطفال.

حرق السرعات

من جانبها، شددت د.انتصار الشامي اختصاصية طب الأطفال والتغذية على ضرورة الاهتمام بالغذاء المتوازن الصحي وممارسة الرياضة والإكثار من الخضراوات والفواكه لما فيها من الياف ومعادن وفيتامينات، فضلا عن انها تحتوي على نسبة قليلة من السرعات الحرارية والدهون، وهذا يقلل من الإصابة بالأمراض، ونصحت د.الشامي بضرورة تناول الحبوب كاملة مع قشورها، وكذلك منتجات الألبان، لافتة الى ان 95٪ من السمته في الكويت سببها قلة الحركة والإفراط في تناول الطعام. وقالت د.الشامي ان هناك ثلاث طرق لانقاص الوزن من خلال السرعات الحرارية الأقل وممارسة الرياضة بالإضافة الى العلاج، مشيرة الى ان اللياقة البدنية تمنح القدرة على أداء العمل بفاعلية.

خطورة السمته

على الصعيد نفسه، تحدثت اختصاصية التغذية د.وجد العثمان عن كيفية التخلص

أعلن رئيس مجلس إدارة جمعية الروضة وحولي م.علي الأنبجي عن انطلاق أنشطة الأسبوع الصحي السنوي الثاني للجمعية ضمن اجندة الأنشطة التي أعدها مجلس الإدارة، وذلك نظرا لأهمية التوعية الصحية، مشيرة الى ان الأسبوع يتضمن عددا من المحاضرات في السمته وقضايا صحة المرأة، إضافة الى تقديم الخدمات الصحية والفحوصات الشاملة للعديد من الأمراض المزمنة مثل: السكري والضغط وكذلك الإسنان والفحص المبكر لأورام الحمل، علاوة على تسجيل دورات الإسعافات الأولية.

جاء ذلك في تصريح ادلى به م.الأنبجي على هامش الحفل الذي دعت اليه الجمعية في صالة افراح الزين بمنطقة الروضة ايدانا بانطلاق الأسبوع الصحي، وذلك بحضور اعضاء مجلس الإدارة ومدير عام الجمعية طارق الفرحان وجمع من اهالي المنطقة وبمشاركة د.انتصار الشامي المتخصصة في طب الأطفال والتغذية واختصاصية التغذية د.وجد العثمان وجمعية صندوق اعانة المرضى وغيرها من الجهات التطوعية.

مسيرة متميزة

وأشار م.الأنبجي الى ان الجمعية حظيت بمسيرة متميزة لتحقيق الرغبات المجتمعية وبدعم مجلس الإدارة الذي تجاوز الكثير من التحديات سواء فيما يقدمه من خدمات للاهالي او الجهات الرسمية، علاوة على توفير السلع بأسعار متميزة والاهتمام بالناشئة وأنشطة المسنين وذوي الاحتياجات الخاصة وغيرها من المشاريع المتعددة، متوجها بالشكر الى جميع اهالي منطقة الروضة الداعمين لمجلس الإدارة رغم وجود محاولات من قبل البعض

أفضل ترويقة في الكويت



يسعد صباحكم
مطعم عبد الوهاب يقدم الآن أفضل وأهم بوفيه ترويقة بالكويت..
بدك تتروق.. تروق مطبوط مع أكبر بوفيه ترويقة

الأسعار: الكبار: 4 د.ك الصغار: 2.5 د.ك

للحجز: 1821000



نرحب بكم في فندق ومنتجع كوثورن سنيل الجهراء*
لتحفلوا معنا وعائلتكم بعيد رأس السنة وتمضية أمع الأوقات،
حيث نجمع الإقامة الفاخرة والطعام من الدرجة الأولى وبسعرنا أن
نقدم لكم عرضنا التالي:

باقة رأس السنة للأزواج 45 دينار

- الإقامة ليلة واحدة في غرفة مفردة أو مزدوجة (الحد الأدنى ليلتين).
- بوفيه الإفطار والعشاء مجاني في مطعم ليماء.
- السعر يشمل رسوم الخدمة.
- يخضع العرض بحسب ما يتوفر من غرف عند وقت الحجز.
- العرض لا يسري مع أي عرض آخر.
- يشمل هذا العرض الكويتيين والمقيمين ومواطني دول مجلس التعاون الخليجي.
- عرض صالح من 30 ديسمبر 2010 لنهاية 2 يناير 2011.

تذوقوا أحدث المرافق الترفيهية لأطفالكم اعتباراً من شهر فبراير 2011

للحجز يرجى الاتصال على:
تلفون: 2459 0000 فاكس: 2457 5901
البريد الإلكتروني: reservations@cop-aljahra.com

AL JAHRA COPTHORNE
HOTEL & RESORT
KUWAIT
You are the Centre of Our World

