

## طيبة تقدم مفتاح الغذاء السليم في رمضان

يصلي المغرب ويكمل فطوره ويهذه الطريقة تراح المعدة وترد طاقة الحسم.

غذاؤك فسي رمضان يجب أن يتكون من 5 مجموعات من الأكل: الأولى: مجموعة الحبوب

ومنتجاتها، الثانية مجموعة الخضراوات والفاكهة

المجموعه الثالثة الحليب ومنتجات الألبان، الرابعة اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات

الخامسة السكريات والدهون يحتاج جسم الإنسان تقريبا

الى أكثر من 40 عنصرا غذائيا للمحافظة على الصحة ومقاومة

الأمراض. هذه العناصر لا توجد في مجرد صنف واحد من الأكل، لذلك لكي تغذي أجسامنا بكل

العناصر التي نحتاجها علينا ان نأكل طعاما متوازنا ومتكونا من هذه الـ 5 مجموعات.

فالإنسان يتساءل كيف أدرج هذه الخمس مجموعات في فطوري وأكلي في رمضان؟

المجموعة الأولى: الحبوب ومنتجاتها مثل الشوفان والخبز

والأسمر والشعير والبرغل هذه المجموعة مهمة جدا خلال رمضان، فهي غنية بالألياف

الكاربوهيدرات المعقدة التي تساعد على إفراز الطاقة في بطء خلال ساعات الصيام.

في هذه الطريقة لن تتسرع بالجوع بسرعة، وإضافة إلى ذلك تحتوي الشنويات المعقدة على نسبة كبيرة من الحبوب الكاملة الغنية ب مواد Antioxidants

ومجموعة فيتامين B الذي يساهم في الحفاظ على صحة البشرة، والشعر والأظافر. وأيضا

فيتامينات البي كومبلكس تلعب دورا مهما في تنظيم عملية الأيض التي تساهم في حرق

الدهون في الجسم. المجموعة الثانية: الخضراوات والفاكهة فهي غنية بـ

Phytochemicals و Antioxidants والمعادن والفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم فهي

تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض كالسرطان وأمراض القلب. وهي أيضا غنية بالألياف

فتمنع الإسهال واضطرابات الهضم خلال الصيام.

المجموعة الثالثة: الحليب ومنتجات الألبان مثل اللبن والحليب (خالئ أو قليل الدسم)

والروب والأجبان قليلة الدسم. فهي مصدر جيد للبروتين والكلس وتساهم في تجديد خلايا الجسم وتقوية العظام.

المجموعة الرابعة: اللحم والبقوليات مثل الدجاج والسمك والعدس والبقول والبريس والجريش. فهي غنية بالألياف

والمعادن، ومن أفضل اوقات تناولها وقت السحور لأن الألياف بطيئة الهضم فتساعد الجسم على إفراز طاقته بانتظام خلال

الصيام. المجموعة الخامسة:

نصائح بسيطة:

أولا: لا تأكل السكريات خلال وجبة السحور لأنها تلعب بمعدل السكر في الدم لذلك ستشعر

بالخمول والتعب خلال فترة صياحك.

ثانيا: حاول أن تأكل الأكلات الغنية بالألياف في وجبة السحور

كالتشويات المعقدة لأنها تساعد الجسم على إفراز طاقته ببطء خلال الصيام.

ثالثا: شرب شاي النعناع بعد كل وجبة، لكن ليس الشاي الأسود بالنعناع بل ورق النعناع المغلي مع الماء فهو يساعد في

عملية الهضم ومفيد لجدار المعدة. رابعا: عدم شرب الماء مع الأكل

ويفضل تناوله قبل الأكل أو بعده حتى لا يسبب عسر هضم.

وأخيرا لا تنس أن تمارس الرياضة فدة ثلث ساعة على الأقل يوميا حيث أن ذلك يساهم في فقدان الوزن وارتفاع معدل

حرق الدهون، ينصح بممارسة الرياضة في خلال ثلث الساعة الأخير قبل الإفطار أو بعد صلاة

العشاء، وتذكر أن مفتاح التغذية السليمة هو الاعتدال وليس الامتناع.



نورة العسكر

## إحصائية الأمراض الجلدية في مستشفى السيف تقدم نصائح صيفية لبشرة صحية



دريم المسوكر

صرحت إحصائية الأمراض الجلدية في مستشفى السيف أن أهم الخطوات المطلوبة اتخاذها للحصول على بشرة نضرة في فصل الصيف. حيث قالت أن الشمس هي العدو للبشرة الأول في فترة الصيف لأن التعرض المستمر للشمس دون استخدام واقيات شمسية يؤدي إلى إصابة الجلد بأمراض عديدة مثل الكلف والشمش انتهاء بسرطانات الجلد، ومن هنا يجب التركيز على استخدام الواقي الشمسي باستمرار في مجال النهار حيث يجب تكرار وضعه كل ساعتين.

ومن الأمراض الجلدية الشائعة: الكلف أو التصبغات الجلدية التي تكون ناجمة عن التعرض للشمس بشكل متواصل دون حماية شمسية بالإضافة إلى نمط الجلد، حيث أن ذوي البشرة الداكنة أكثر استعداد للإصابة بالكلف.

ومن الأمور الجلدية الشائعة في الصيف في الحروق الشمسية والتي تخضع عن الجلوس لساعات طويلة تحت الشمس دون استخدام حماية شمسية.

تتراوح الإصابة من حروق جلدية بسيطة (درجة أولى) إلى حروق أكثر شدة.

ويعتبر الأطفال أكثر عرضة للحروق الشمسية من غيرهم. ومن الأمور الشائعة صيفا هو فرط التعرق الإبطي والذي يعزى لأسباب متعددة منها العوامل الوراثية، والعصبية والنفسية وكذلك من المهم التركيز على درجة حرارة الجو.

إن علاج هذه الحالة إما باستخدام مرهم خاصة أو العلاج الأفضل بحقن البوتوكس كل 6 أشهر.

ويكثر حدوث التهاب الأجرية الشعرية صيفا نتيجة استخدام أحواض السباحة ويظهر هذا باندفاعات حمراء على الجلد. وتعالج هذه الإصابة الجلدية باستخدام المضادات الحيوية.

ولابد أن تؤكد على كثرة حدوث التهاب الجلد نتيجة السباحة في أحواض السباحة المضاف إلى مائها الكلور الذي يسبب حدوث تهيج خاصة عند ذوي البشرة الحساسة.

أما عن حب الشباب الذي يعتبر من أكثر الأمراض الجلدية شيوعا فمن الملاحظ ازدياد الإصابة به صيفا.

وتتراوح الإصابة بحب الشباب من رؤوس سوداء إلى حبوب حمراء عميقة.

أما العلاج فيكون إما باستخدام علاجات متعددة ولابد من التركيز على المبادئ الأساسية في الوقاية من حب الشباب بالعناية اليومية للبشرة وذلك باستخدام منظفات مناسبة للبشرة وأخذ رأي أخصائي الجلدية بنوع المنشورات الملائمة للبشرة هذا ولابد من التركيز على استخدام واقي الشمس المناسب لنوع البشرة.

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية وحائز جائزة أفضل مستشفى في الشرق الأوسط من قبل Hospital Build Middle East.

وهو الوحيد في القطاع الخاص الذي يضم أحدث غرف العمليات في العالم OR1 بالإضافة إلى أنه يضم مجموعة من العيادات الداخلية والخارجية، ويمتاز بأن لديه أول مركز بالقطاع الخاص لجراحة الوجه والفم والفكين، والأسنان، وأول وحدة لجراحة الأورام فضلا عن جراحة العظام والعمود الفقري وجراحة الأطفال والناظير ووحدة الأشعة الداخلية والقسطرة.

كما يضم أقساما أخرى وهي جراحة العظام، والمسالك البولية، والنساء والولادة، والأشعة التشخيصية وغيرها. ويتميز بتقديمه خدمة علاج حالات الطوارئ الحرجة للبالغين والأطفال. ويستقطب مجموعة منتقاة من الأطباء المحترفين في مجالاتهم كما يوفر أحدث الأجهزة الطبية.

## «ماكدونالدز» و«الأولمبية الوطنية» تستضيفان يوم الجري



جانب من تكريم الفائزين بالمراكز الأولى في السباق

أقامه حدث عظيم آخر.. واحتتم خوام بقوله: «لنترجم بصفتنا رعاة أولمبيين بتشجيع وتعزيز نمط الحياة المتوازن والمفعم بالنشاط، ليس فقط لدى عملائنا، وإنما في المجتمع بأسره».

بحفل توزيع جوائز والميداليات على جميع الفائزين. وعلق مدير التسويق لـ «ماكدونالدز الكويت» جورج خـسوام، على هذا الحدث قائلا: «فخر بالتعاون مع اللجنة الأولمبية الوطنية في الكويت في

## دراسات طبية: إيجابية تأثير الصيام على الجسم والجلد

الفوائد أن الجسم يخلص نفسه من المواد السامة المتركمة على مر سنوات العمر في الدهون الزائدة، حيث انه مع حرق هذه الدهون خلال فترة الصيام يستطيع الجسم معادلة تلك السموم وإخراجها بعدة طرق مثل العرق. علاوة على ذلك، فإن الجسم يبدأ في إصلاح ما حل بأعضائه من تلف أو ضرر عن طريق تحول الطاقة من الجهاز الهضمي إلى الجهاز المناعي وأيضا قدرته على إنتاج البروتين بكفاءة أعلى خلال الصوم. هذا بالإضافة إلى أن الصوم يؤدي إلى تباطؤ معدل الأيض وبالتالي انخفاض درجة حرارة الجسم الداخلية وزيادة في إفراز هرمون النمو.

ويؤكد د.عبدالله انه خلال فترة الصيام والتي قد تمتد إلى نحو 14 ساعة، يحتاج الجلد إلى الكثير من السوائل والعناصر الغذائية الأساسية، حيث انه من الضروري الإكثار من تناول السوائل والاهتمام بتطبيق السلطة

مع إطالة شهر رمضان الكريم، أعاده الله عليكم بالخير واليمن والبركات، تزداد الشكوى من جفاف البشرة، وقد يعاني البعض من ظهور أو زيادة في حب الشباب وغيرها من المشكلات التي تسبب القلق للكثيرين وبخاصة النساء، وحفاظا على بشرة نضرة، ناعمة ومشرفة يقدم د.وائل عبدالله أخصائي الأمراض الجلدية والتجميل بعيادة السالمية كلينيك بعض النصائح التي تضفي على بشرتك النضارة والإشراق خلال الشهر الكريم، حيث أكد أن السبب الرئيسي وراء تلك المشاكل ليست له علاقة بالصيام وإنما بالعبادات الخاطئة التي اعتاد عليها الناس في رمضان، فالصوم له فوائد عديدة للجسم، ولا يحصل الإنسان على هذه الفوائد عمليا إلا بعدما يبدأ الجسم في حرق مخزون الكربوهيدرات والدهون لديه ك مصدر للطاقة ويحدث ذلك بعد استهلاك المواد الغذائية الموجودة بالجهاز الهضمي، ومن أهم هذه



د.وائل عبدالله

# يتقدم أبناء المرحوم بإذن الله تعالى

## مبارك عبد العزيز الحساوي

### عبد العزيز وفواز

من حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى

# الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح

ومن سمو ولي العهد

# الشيخ نواف الأحمد الصباح

ومن سمو رئيس مجلس الوزراء

# الشيخ ناصر محمد الأحمد الصباح

وال صباح الكرام والحكومة الرشيدة والشعب الكويتي الكريم بأحر التهاني وأطيب الأمانى بشهر رمضان المبارك كما نعلن عن إستقبال الأخوة المهنيين يومى الثلاثاء والأربعاء 9 و 10 رمضان 1432 هـ الموافق 9/10/2011 وذلك بعد صلاة العشاء في ديوان المرحوم مبارك عبد العزيز الحساوي الكائن في البدع - شارع التعاون - قطعة 1 - قسيمة 8 - بجانب فندق ومنتجع شاطئ المسيلة (جميرا)



جانب من تكريم الفائزين بالمراكز الأولى في السباق

## مستشفى المواساة يعزز دوره المجتمعي مع الطلبة

في خطوة تؤكد دوره المجتمعي استقبل مستشفى المواساة الجديد 13 من طلاب قسم إدارة المعلومات الصحية بكلية الطب المساعد بجامعة الكويت والذين قاموا بزيارة قسم السجلات الطبية ليتعرفوا على التكنولوجيا الحديثة المطبقة في نموذج ناجح للرعاية الصحية في القطاع الخاص مثل مستشفى المواساة الجديد. وقد قامت مديرة إدارة السجلات الطبية في مستشفى المواساة الجديد فوزية المنصوري باصطحاب الطلاب في جولة تعريفية وثقافية داخل قسم السجلات الطبية بالمستشفى. وبهذه المناسبة، أكدت المنصوري أن مستشفى المواساة الجديد يؤمن أن جيل الشباب هو عامل حيوي في رسم مستقبل الكويت المشرق ولذا يسعى دائما لتثقيف الشباب تمهيدا لطريقهم إلى النجاح.

وقالت المنصوري ان الرعاية الطبية المتميزة تعني السجلات الطبية الناجحة، في حين ان السجلات الطبية غير المستوفية قد تعكس رعاية طبية سيئة، وأضافت قائلة: ان السجلات الطبية لمرضى مستشفى المواساة الجديد تبقى دائما بحالة جيدة وبالتالي فان مستشفى المواساة الجديد يعتبر واحدا من المنظمات الرائدة في الكويت في رعاية المرضى.

وأوضحت المنصوري أنه من مهام إدارة السجلات الطبية إنشاء وتحديث الأنظمة التي تدعم مقدمي الرعاية الصحية، والدراسات الصحية والحيوية، والمؤسسات المالية، والأهم من ذلك كله تلبية احتياجات المرضى والمحافظة على سرية المعلومات الطبية، موضحة ان سجلات مستشفى المواساة الجديد الطبية متكاملة بالكامل باحدث التقنيات، وأضافت ان إدارة السجلات الطبية تلتزم بتقديم نوعية المعلومات عن المرضى إلى المولدين من العاملين بالمستشفى وتقديم خدمات طبية عاجلة لجميع المختصين برعاية المرضى سواء المقيمون بالمستشفى أو مرضى العيادات الخارجية والطوارئ. وأشارت المنصوري إلى أن إدارة السجلات الطبية مسؤولة عن الحفاظ على السجلات الطبية بطريقة مهنية من أجل حماية سرية المعلومات الشخصية والطبية للمريض أثناء السماح بوصول معلومات كافية لتقديم الخدمات من أجل تعزيز جودة العناية الصحية بالمرضى وتطويرها. وأنهاست المنصوري حديثها قائلة: «إن إدارة السجلات الطبية بالمستشفى مجهزة وفقا للمعايير الدولية العالمية لحفظ السجلات والبيانات السريرية وغيرها من المعلومات الصحية، وان جميع المعطيات السريرية مفهومة وجاهزة للاستخدام فهذا هو أفضل مكان للباحثين من الخريجين وطلاب الدراسات الجامعية».

وفي نهاية الزيارة لمن الطلاب مشاركة ودعم مستشفى المواساة الجديد لمباراتهم من خلال السماح لهم برؤية ومعرفة المزيد عن العمليات اليومية في قسم السجلات الطبية.