

استشاري بمستشفى السيف يقدم وصفة «صحتك في رمضان.. فرص وتحديات»



أوجب الله على المسلمين في شهر رمضان الفضيل الامتناع عن الطعام والشراب منذ شروق الشمس حتى غروبها. ومن رحمته تعالى أنه أجاز للمرضى تأجيل صيامهم أن كانت أمراضهم التي تنتج الإفطار عابرة وفرض دفع الكفارة على من كان يعاني من أمراض مزمنة لا أمل في شفائها.

ويصادف الشهر الفضيل هذا العام موسم الصيف حيث ساعات الصيام الطويلة والحر الشديد مما يستوجب وقفة صحية مع الأطباء المتخصصين لاستشارتهم في كيفية المحافظة على الصحة خلال الشهر الفضيل.

وفي هذا الإطار قدم استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى السيف د.فؤاد محمد العلي نصائح تساعد على الحفاظ على أفضل حالة صحية وجاءت نصائحه في إجاباته عن الأسئلة التالية:

ما إرشاداتكم خلال هذا الشهر

الفضل بخصيص نمط حياتكم بشكل عام والنظام الغذائي بشكل خاص؟

● يجب استشارة الطبيب قبل الصيام إذا كنت تعاني من أي حالة صحية.

● انتهاز الشهر الفضيل للإقلاع عن التدخين نهائياً.

● الحرص على وجبة السحور في وقتها أي قبل الفجر حيث يجب تناول الكربوهيدرات المركبة مثل الخبز الأسمر، والبروتينات مثل اللحوم، مع الإكثار من شرب السوائل خصوصاً الماء.

● اتباع سنة الإفطار بتناول التمور والسمن، ثم البدء بشوربات دافئة وسلطة، والحرص على تجنب الإفراط في تناول الأغذية الدسمة أو الحلويات بل تناول وجبة متوازنة تحوي كميات معتدلة من النشويات مثل المعكرونة أو الرز، والبروتينات مثل اللحم قليل الدسم، والدواجن بعد نزع الجلد والأسماك المشوية. ويجب الحرص

على تناول السوائل وخصوصاً الماء والعصائر الطبيعية دون إضافة السكر. كما ينصح بتجنب الأغذية المالحة. ومن المهم عدم الوصول إلى التخمة حيث أن تقسيم الفطور إلى وجبتين بينهما ساعتان سيسهم في تسهيل الهضم.

● الحرص على تناول الماء (2 لتر على الأقل) أثناء فترة الإفطار. وحتى تعرف كم شربت، ضع كمية الماء المطلوبة في وعاء خاص بك واشرب حتى السحور.

● تجنب تناول الحلويات في غنية بالدهون والسكر وتناول عوضاً عنها الفواكه الطازجة للتحلية.

● يستحب عمل رياضة خفيفة مثل المشي لمدة 20 دقيقة أثناء فترة الإفطار.

● التأكد من الحصول على فترة كافية من النوم تجنباً للإرهاق.

● ما الأمراض التي لا ينصح المصابون بها بالصيام؟
● كما أسلفنا فعلى المرضى استشارة

أطبائهم قبل الصوم لكن بشكل عام فأن الصيام قد لا يناسب الفئات التالية:

● أ - مرضى الفشل الكلوي الجزئي أو الكامل.

● ب - مرضى الفشل الكبدي مثل مرض التليف وخصوصاً إذا كان هناك استسقاء أو غيبوبة كبدية أو ارتفاع في نسبة الصفراء.

● ت - المرضى الذين يعانون من سوء التغذية أو فقر الدم الشديد والإسهال.

● ث - تناول وجبة أخرى بعد ساعتين إلى 3 ساعات لتجنب الشعور بالتخمة.

● ج - تناول وجبة الإفطار خفيفة، ولا يقل عن 2 لتر.

● ث - الإكثار من الخضار والفواكه تجنباً للإمساك.

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

● ماذا عن المرضى الذين يعانون من مشكلة الحموضة؟
● ينصح هؤلاء بتأجيل نفس النصائح

أفضل مستشفى في الشرق الأوسط من قبل Hospital Build Middle East. وهو الوحيد في القطاع الخاص الذي يضم أحدث غرف العمليات في العالم ORI بالإضافة إلى أنه يضم مجموعة من العيادات الداخلية والخارجية، ويمتاز بان لديه أول مركز لقطاع الخاص لجراحة الوجه والفم والفكين والأسنان، وأول وحدة لجراحة الأورام فضلاً عن جراحة العظام والعمود الفقري وجراحة الأطفال والمناظير ووحدة الأشعة التداخلية والقسطرة. كما يضم أقساماً أخرى وهي المسالك البولية، والنساء والولادة، والأشعة التخصصية بالإضافة إلى وحدة متكاملة للأمراض الباطنية تشمل أحدث وحدة لأمراض الجهاز الهضمي والكبد ووحدة طب الأعصاب وغيرها. كما يتميز بتقديمه خدمة علاج حالات الطوارئ الحرجة للمبالغين والأطفال. ويستقطب مجموعة من نقابة من الأطباء المحترفين في مجالاتهم كما يوفر أحدث الأجهزة الطبية.

الخاصة بالأخص وبالأخص من ناحية تجنب الإفراط في الأكل في فترة الفطور. كما ينصحون بتجنب جهازهم الهضمي حساس. ويحس في القهوة والنساي والمشروبات الغازية. كما أن تناول أدوية مثبطة لإفراز حمض المعدة يساعد كثيراً في الوقاية من الأعراض حيث أن كثيراً من هذه الأدوية طويلة المفعول أي يمكن تناولها مرة واحدة يومياً. ويمكن للطبيب توجيه المرضى بخصوص العقار الأفضل لهم.

هل يستطيع مريض قرحة المعدة أو الاثنا عشري الصيام؟

● يوجد أدوية مثبطة للأحماض المسماة PPI يمكن لمعظم مرضى القرحة الصيام دون مشاكل مع مراعاة التوصيات المذكورة أعلاه للأصحاء.

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

يذكر أن مستشفى السيف هو أحد المستشفيات التابعة للشركة المتحدة للخدمات الطبية والحائز على جائزة

الصايغ: المستلزمات الدراسية بسعر التكلفة في تعاونية مدينة سعد العبدالله ورحلة عمرة للمساهمين

أكد عضو مجلس الإدارة ورئيس اللجنة الاجتماعية بجمعية مدينة سعد العبدالله التعاونية وليد الصايغ أن الجمعية قدمت العديد من الأنشطة الاجتماعية للمساهمين وأهالي المنطقة خلال الأشهر الماضية والتي حازت رضا واستحسان المساهمين كالمهرجان الرمضاني ومشروع توظيف الطلبة والكرنقال الصيفي.



وليد الصايغ

وعرض الصايغ في تصريح صحافي الأنشطة التي قامت بها الجمعية بمناسبة شهر رمضان المبارك، مشيراً إلى أن مجلس الإدارة يضع في اعتباره الأهمية الروحية والدينية للشهر الكريم لذا حرص وخصوصاً في العشر الأواخر من شهر رمضان على تكثيف الجهد ويتمثل ذلك في توزيع المياه والعصائر وعلب الكليتكس على مساجد المنطقة.

وأشار الصايغ إلى أن الجمعية بعد عيد الفطر المبارك مباشرة ستطلق مهرجان «العودة للمدارس» وذلك تزامناً مع قرب موعد بداية العام الدراسي الجديد، مشيراً إلى أنه سيتم توفير جميع المستلزمات الدراسية التي يحتاجها الطالب وذلك بأسعار التكلفة، لافتاً إلى أن مجلس الإدارة يحرص على أن تكون أسعار الجمعية خلال المهرجانات أسعاراً تنافسية.

وأعلن الصايغ أن الجمعية تستعد لتسيير رحلة عمرة المساهمين الثالثة لعام 2011 وذلك أواخر شهر سبتمبر المقبل، مشيراً إلى أن التسجيل سيبدأ بعد عيد الفطر كما ستكون الأسعار مخفضة ومناسبة ومجلس الإدارة يحرص كل عام على اختيار هذا الوقت لتسيير رحلة العمرة وذلك لاعتدال الطقس وقلة الازدحام بالأراضي المقدسة نظراً لاقتراب رحلات العمرة خلال هذا الوقت على الخليجيين فقط.

وأشار الصايغ إلى أن رحلة العمرة ستكون هي الخاتمة للأنشطة الاجتماعية للجمعية للعام المالي 2010/2011 والذي ينتهي في 31/10/2011 وستبدأ الجمعية في استئناف أنشطتها الاجتماعية لعامها المالي الجديد 2011/2012 والذي سيتضمن كثيراً من المفاجآت والأنشطة المميزة، كما سيشهد توسعاً في الأنشطة الاجتماعية والخدمات المقدمة وذلك نظراً لازدياد القدرة المالية للجمعية نظراً لتوسع نشاطها التجاري خلال هذا العام ونجاحها في زيادة مبيعاتها بدرجة كبيرة، معبراً عن تمنياته أن تنال أنشطة الجمعية رضا المساهمين.

رابطة تدريس «التطبيقي»: جمعية عمومية غير عادية عقب العيد

أصدرت رابطة أعضاء هيئة التدريس في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بياناً صحافياً استغرقت فيه تجاهل وزير التربية وإدارة الهيئة لحقوق ومكتسبات الهيئة التدريسية، مؤكدة أنها ستدعو لعقد جمعية عمومية غير عادية عقب عيد الفطر مباشرة لاتخاذ موقف حازم تعبيراً عن هذا الإهمال الذي تعاني منه الهيئة التدريسية بالتطبيقي وحرمانهم من حقوقهم ومخصصاتهم التي أقرها ديوان الخدمة المدنية ضمن الكادر الصادر في 2006/9 بشأن لكل من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة والتطبيقي يساوي بينهم في المركز المالي فيما يتقاضونه من البدلات والراتب الأساسي وبدلات التمثيل والعلوات ومكافأة نهاية الخدمة، حيث أن كافة المهام الملقاة على عضو هيئة التدريس متساوية سواء كان في الجامعة أو في التطبيقي من حيث عدد الأبحاث المطلوبة للترقية أو النصاب التدريسي أو حتى الجامعات التي يمتدح إليها أو التي تخرج منها، مما يؤكد أن المركز القانوني أيضاً متساو، إضافة إلى أن عضو هيئة التدريس في التطبيقي يتفوق على نظيره في الجامعة من حيث الأعداد الكبيرة لطلبة المكلف بتدريسهم وطاقم إداري مساند يقل كثيراً عن عدد نظيره في الجامعة، وهذا ما يؤكد إحصائيات الساعات الزائدة التي يتحملها عضو التدريس بالتطبيقي، تاهيك عن عدد المنتدبين الذين تنتدبهم الكليات ويقدر بنحو 600 منتدب.

واستغرقت الرابطة في بيانها أن ووزارة التربية السابقة والوزير الحالي هما رئيساً المجلس الأعلى للجامعة، وكذلك مجلس إدارة الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، ومع ذلك وجدناهما حريصين أشد الحرص على منح مزايا أعضاء هيئة التدريس بالجامعة تفوق بكثير نظراءهم في التطبيقي، على الرغم من أن المركز المالي والقانوني متساو لعضو التدريس سواء بالجامعة أو التطبيقي، ولفت البيان إلى أن هناك تناقضاً واضحاً في المعاملة، وقد تبين ذلك جلياً في اجتماعات مجلس الجامعة في الفترة الأخيرة حيث تم إقرار مزايا مالية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الكويت دون النظر إلى إقرار مزايا مماثلة لأعضاء هيئة التدريس في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

وطالبت الرابطة في بيانها بسرعة اتخاذ القرارات اللازمة التي تتساوى عضو الهيئة التدريسية بالجامعة والتطبيقي في المركز المالي، وإقرار جميع المزايا التي أقرت للجامعة لنظرائهم في التطبيقي بأقصى سرعة ممكنة.

تشكيلة جديدة بأسعار رائعة

غرفة نوم
187 دك

طقم كتب
168 دك

جملة الأثاث

غرفة نوم
220 دك

غرفة نوم
189 دك

طقم كتب
337 دك

طقم كتب
292 دك

خدمة تخزين 3 شهور بعد الشراء

خدمة التوصيل والتركيب

مراكز عالية

تشكيلة واسعة

جودة عالية

الضجيج - مجمع بولند (قرب مركز نظم المعلومات) 24317852 الري - شارع الغزالي 24710487

أوقات الدوام: يومياً 10:00 صباحاً - 2:00 ظهراً 8:30 مساءً - 12:30 مساءً