

شددوا على ضرورة الاعتدال في أكلها حتى لمن يتمتعون بصحة جيدة

# أطباء يحذرون من الإسراف في تناول لحوم الأضاحي: ترفع الكوليسترول والأملاح وتفاقم أمراض السمنة

شدد عدد من الأطباء على ضرورة الاعتدال في تناول اللحوم خاصة في هذه الأيام التي لا يخلو فيها بيت من لحوم الأضاحي، حيث أكد أخصائي التغذية د.عبدالله المطوع أن عيد الأضحى يعد مناسبة لتناول اللحوم بشكل كبير وعلى مدى عدة أيام للكثير من الناس، مبيّناً أن تناول اللحوم لأي شخص معافى صحياً ولا يعاني من أي مشاكل لا يشكل مشكلة مادام هناك اعتدال.

وقال المطوع «لا بأس من تناول اللحوم بكافة أنواعها إلا أنه يجب الحذر للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول، أو الارتفاع في الأملاح بالجسم، والمتمثل في حمض اليوريك أسيد. وأضاف «إن اللحوم تنقسم إلى عدة أنواع منها لحم الإبل الذي يعد من أفضل اللحوم على الإطلاق ويليه لحم «التييس»، بينما يأتي لحم الضأن في المرحلة الثالثة، ويعد أفضل وأكثر صحياً من لحوم الأبقار، من جانب كمية الدهون والشحوم التي تكون قطعة اللحم غنية بها، فلهوم الضأن تكون الدهون بها أخف ولهذا تعد أفضل من الجانب الصحي.

وأشار إلى أن مريض السكر أيضاً يمكنه تناول اللحوم إن لم يكن قد تناولها منذ فترة، لأن مريض السكر يجب أن يحذر من الدهون المشبعة ويحرص على تناول وجبات غذائية تفتقر إلى وجودها.

كما أكد المطوع أن المصاب بالسمنة ومن يتبع نظاماً غذائياً هادفاً لفقدان الوزن على ألا يكون لديه أي أمراض ناتجة عن الإصابة بالسمنة، يمكنه أن يتناول جميع أصناف الطعام ولكن بتحديد الكميات وعدم حرمان الشخص من الأصناف المحببة إلى نفسه، إلا إذا كان لديه عارض صحي يتعارض وتناول أنواع بعينها قد تزيد من



د. هشام فؤاد



د. دهمير الصياد



د. عبدالله المطوع

مخاطر المرض وعوارضه.

## المطوع: يجب الانتباه إلى كمية الدهون والحرص على تناول وجبات غذائية صحية

من جانبه، حذر استشاري أمراض النساء والتوليد ومساعدة الإنجاب د. عمرو الصياد النساء الحوامل خاصة المصابات منهن بأمراض السكري والضغط من الإكثار من تناول اللحوم، مشيراً إلى ضرورة الاعتدال وتحديد كم قليل جداً منها على أن يكون بمواصفات معينة في جانب الدهون، وقال الصياد «تناول اللحم ليوم واحد في العيد لن يضر، على أن تكون خالية من الشحوم، كما يجب الحرص أيضاً على الكمية التي يتم تناولها. وشدد الصياد على أن المرأة الحامل غير المصابة بأمراض السكر والضغط يجب أن تتناول اللحم باعتدال، مشيراً إلى أن بعض الحوامل يصبن بالداء خاصة الحوامل في الأشهر الـ3 الأولى من الحمل، حيث تكون أغلب النساء معرضات للقاء بشكل كبير وكذلك الاضطرابات في الجهاز الهضمي أكثر من النساء الأخريات غير الحوامل، ولهذا لا بد من الحرص بشكل كبير، حيث إن لكل فترة زمنية للحمل لها محاذير تختلف عن الأخرى، خاصة الأشهر الأولى بينما الأشهر الـ3 الأخيرة من الحمل، فمع ارتفاع الرحم يقلل

الأنسجة مما يسبب التهاب المفاصل الرخوة والكلّي، كما أن الإكثار من اللحوم يسبب مرض الفرس ويرفع نسبة الكوليسترول.

أصبح واضحاً بما لا يدع مجالاً للشك أن زيادة كمية الدهون في الوجبات الغذائية المتناولة تعتبر عاملاً مهماً يؤثر في حدوث وتطور الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى ذلك اثبتت بعض الأبحاث أن زيادة نسبة الشحوم في اللحوم تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمعدة.

تشير الدراسات إلى أن الأحماض الدهنية المشبعة تلعب دوراً مهماً في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، مما يشكل خطراً يتمثل في الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية كما أن زيادة كمية الكوليسترول في الدم تؤدي إلى تراكمه على جدران الأوعية الدموية، ومع مرور الزمن يحدث ضيق للأوعية الدموية ينتج عنه تصلب الشرايين والذي يؤدي إلى نقص في كمية الدم المتدفقة عبر الأوعية الدموية.

وكعلاج لارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم ينصح الخبراء باللجوء إلى الحميات الغذائية المصممة لتقليل تناول الدهون المشبعة والكوليسترول بالإضافة إلى تخفيض الوزن لمن يعانون من الوزن الزائد. وينصح اختصاصيو التغذية بالأقلال من تناول اللحوم في 30% من الطاقة الكلية في بداية أي برنامج حمية غذائية، والاعتماد على الدهون المشبعة أكثر من 10% من الطاقة الكلية، والكوليسترول إلى 200 ملغم، أو أقل يومياً وإذا لم ينخفض مستوى الكوليسترول بالحمية الغذائية يتم العلاج بالأدوية بالإضافة إلى الاستمرار بالحمية الغذائية.

«هل يمكن.. الترويج للأفكار والمرشحين مثلما نروج لعلبة الصابون؟ رؤساء دول، رجال سياسة حاليون وسابقون، مسؤولون كبار، أصحاب مشاريع، مرشحون يتوون خوض الانتخابات في المستقبل، وآخرون نجحوا مرات عديدة في الانتخابات بأشكالها المختلفة، جميعهم أصبحوا مقتنعين ومتففين على أهمية تقنيات واستراتيجيات التسويق السياسي للوصول إلى السلطة والمناصب العامة في الوقت الراهن».

هذا المضمون حصره أكاديميان كويتيان هما د.فارس مطر الوقيان الحاصل على الدكتوراه من جامعة السوربون في باريس والمتخصص في العلاقات الدولية والدراسات الاستراتيجية. ود.عبدالحامد الصراف الحاصل على الدكتوراه في العلوم السياسية من جامعة سنترلاند في بريطانيا والمتخصص في علم الدعاية السياسية عبر كتاب مشترك بعنوان «الاتصال والتسويق السياسي في



## «صناعة الحملات الانتخابية».. في كتاب

الكويت صناعة الحملات الانتخابية، فهم ميول التصويت، واكتساب مهارات الاتصال».

والكتاب يعتبر محاولة أولية لرسم خارطة التسويق والاتصال السياسي في الكويت على ضوء نظريات وقواعد التسويق والاتصال السياسي في الديموقراطيات الشهيرة، ويسد هذا الكتاب فراغاً في المكتبة الكويتية والعربية ويبدو الأول من نوعه في هذا المجال.

ولعل الكثير من رجال السياسة والمرشحين وكبار المسؤولين في الحكومات والمنظمات، لا يدركون أن أبرز أسباب هزيمتهم بالفضاء السياسي تكمن بالأساس في فشلهم بفهم وظيفة الاتصال ومواكبة متغيراتها المتلاحقة، بمعنى إلمامهم بالمواضيع التي يتحدثون عنها ومعرفة ماذا يريد الجمهور؟

الكتاب يقع في (260) صفحة من الحجم المتوسط ويوزع في آفاق للطباعة والنشر.

محمد هلال الخالدي

## 18 متدرباً شاركوا في دورة تصوير «الصحافيين»

اختتمت جمعية الصحافيين دورة المصورين الصحافيين «العقول المحترقة» والتي نظمتها الجمعية تحت رعاية رئيس الجمعية أحمد بيهاني وحاضر فيها المصور العالمي البريطاني مارك جيليت وشارك فيها عدد من مصوري الصحف المحلية.

وقد عبر أمين السر العام لجمعية الصحافيين فيصل القناعي عن بالغ سعادته بمشاركة مصوري الصحف والبالغ عددهم 18 مصوراً فوتوغرافياً وأكد أن الجمعية حريصة على دعم تدريب المحررين والمصورين العاملين في

الصحف الكويتية وذلك لرفع المستوى الفني لدى الصحافيين وقال ان الصورة تلعب دوراً كبيراً في الخبر.

كما أشاد أمين السر العام برئيس الجمعية احمد بيهاني على تبرعه بتحمل جميع تكاليف الدورة خدمة منه لجميع العاملين في المجال الصحفي وأكد ان الجمعية بصدد اقامة مسابقة للتصوير الفوتوغرافي من خلال اختيار أفضل صورة صحافية.

وفي ختام الدورة قام أمين السر العام بتوزيع الشهادات على المشاركين.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ الْمُرْسَلُ إِنَّا جَاءْنَا بِكَ بِالْحَقِّ وَالْحَقَّ قَدْ جَاءْنَا  
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

# مَشَارِكُ الْأَكْبَرَاءِ

## خليل محمود سليمان وأولاده

يتقدمون بخالص العزاء والمواساة إلى

### فيصل ماضي فيروز

### وإخوانه

## العميد علي وفايز وحيدر وعائلاتهم

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

## والدهم

# الحاج / ماضي فيصل فيروز

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إِنَّ اللَّهَ أَزَلُّ الْإِلَهَاتِ حُجُورًا