

## «لون غذاءك.. زد خطواتك» شعار المرحلة الأولى لحملة «بالإمكان في رمضان» الشامي: نظام البحر المتوسط من أفضل الأنظمة الغذائية الصحية التي تقلل من الإصابة بعدد من الأمراض



د.انتصار الشامي ووجد العثمان خلال الندوة (قاسم باشا)

نظمت حملة «كان» التوعوية لمرضى السكري الهئية العامة للصناعة لوظيفة الهيئة لحملة «بالإمكان في رمضان» التي أطلقتها بدءاً من يوم 26 من يوليو الجاري، وتستمر حتى 26 من أغسطس المقبل، بهدف نشر الوعي بالغذاء الصحي وارتباطه ببعض الأمراض مثل سرطان القولون والمستقيم، وحاضر في الندوة التي أقيمت بمقر الهيئة بجنوب السرة كل من د.انتصار الشامي، واختصاصية التغذية وجد العثمان من إدارة التغذية والإعلام بوزارة الصحة.

ويديرها اختصاصية التغذية وجد العثمان أجابت عن العديد من الاستفسارات المتعلقة بالغذاء، مبيّنة أن حملة بالإمكان تعتمد على 3 مراحل أساسية الأولى بعنوان «لون غذاءك.. زد خطواتك» والثانية «ابحث أكثر... اختر أفضل» والثالثة والتي ستبدأ مع شهر رمضان بعنوان «بالإمكان في رمضان» وهو برنامج تلفزيوني يومي يعرض على تلفزيون الكويت. وقالت «إن هذه الخاضرة تاتي في إطار المرحلة الأولى وتهدف إلى نشر الوعي بأهمية تنوع الطعام عن طريق استخدام ألوان مختلفة من الخضراوات والفواكه.

كما تبنى أهمية مضادات الأكسدة ودورها في مقاومة

أمراض السرطان. ومن جانبه، صرح نائب رئيس مجلس إدارة حملة «كان» التوعوية لمرض السرطان د.خالد الصالح أن هذه المحاضرة تأتي ضمن سلسلة من المحاضرات التي تنظمها حملة كان في إطار حملتها التوعوية، حيث يتم تقديم معلومات عديدة وهامة، متنادة على أهمية اتباع النضاج الغذائية السليمة وأن الحملة تحمّل أكثر من هدف، فبالإضافة إلى تقليل معدلات الإصابة بمرض سرطان القولون والمستقيم، فإنها تسعى لنشر الوعي بأهمية اتباع نمط حياة يشمل نظاماً غذائياً صحياً وممارسة الرياضة بانتظام، مبيّنة أن حملة كان أطلقت تنفيذاً لتوجيهات رئيس مجلس إدارتها د.عبد الرحمن العوضي من منطلق الاهتمام بالتوعية للغذاء الصحي. وأضاف الصالح: «أن الحملة تتضمن فعاليات مختلفة بمراحلها الثلاث بالإضافة إلى البرنامج التلفزيوني الذي سيعرض يوميا خلال شهر رمضان واختتم موجهاً شركة الخليج للناظمين لمشاركتها في رعاية هذه الحملة، وكذلك للجهات المشاركة مع حملة كان مثل وزارة الصحة إدارة التغذية والإعلام ومعهد دسمان للسكري.

• حنان عبدالمعبود

## العبيدي يفتتح اليوم مركز الشهداء الصحي.. ولجنة لإجراء اختبارات التمريض في الصحة المدرسية



تحت رعاية وحضور وزير الصحة د.علي العبيدي، يقيم حفل افتتاح مركز الشهداء اليوم في الساعة الثانية والنصف ظهراً بمنطقة الشهداء بحضور عدد من القياديين بالوزارة.

ومن جانب آخر أكدت مصادر صحية مطلعة أن وزارة الصحة كانت قد شكلت لجنة لإجراء اختبارات ومقاييل مع المتقدمين للعمل بتمريض الصحة المدرسية من خلال مناقصات وزارة التربية والتي ستقوم بتنفيذها الشركة الخاصة المتخصصة

• حنان عبدالمعبود

## الساير يدعو العاملين في العمل الإنساني إلى تنمية قدراتهم البشرية



د.هلال الساير متوسطا المشاركين في الورشة التشاورية

دعا نائب رئيس جمعية الهلال الأحمر الكويتي د.هلال الساير العاملين في العمل الإنساني إلى تنمية قدراتهم البشرية من خلال اجتياز عدد من البرامج والدورات التدريبية. وأكد الساير في كلمة في احتتام الورشة التشاورية حول قانون الكوارث والتي نظمتها جمعية الهلال الأحمر الكويتي على مدى يومين أن تنمية وتطوير وحسن استغلال الموارد البشرية من الأمور الأساسية التي يمكن أن تلعب دوراً أساسياً في دفع العمل الإنساني والتطوعي قدماً نحو الأمام.

وأشار إلى ان جمعية الهلال الأحمر الكويتي مستمرة في إقامة الدورات المتخصصة في المجالات الإنسانية والقانونية، إضافة إلى مجالات الإسعافات الأولية.

وتضمن جميع المشاركين في الدورة النجاح والتوفيق في عملهم لخدمة الإنسانية، مشيداً بالتعاون والعلاقة الطيبة والشراكة المتينة مع الاتحاد الدولي للصليب الأحمر في أوجه التعاون المختلف. وأكد ان هناك جسوراً للتفاعل والانسجام ما بين مؤسسات وهيئات المجتمع المدني خاصة عندما يكون الهدف هو تقديم خدمة إنسانية

والهلال الأحمر الشهادات للمشاركين في الورشة. يذكر ان الورشة التشاورية حول قانون الكوارث تأتي بالتعاون مع الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب والهلال الأحمر والتي أقيمت في مقر جمعية الهلال الأحمر الكويتي بمشاركة ممثلي وزارات الدولة.

ستصحب في مصلحة الفرد والمجتمع وستعكس كذلك على تقديم يد العون والمعونة لكل مجتمع يعاني من كارثة لا قدر الله. وفي ختام الدورة التدريبية سلم نائب رئيس مجلس إدارة جمعية الهلال الأحمر الكويتي د.هلال الساير وممثلو الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب

## أهم الأمراض هي أمراض الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي د.النجار: أمراض السفر كثيرة ويجب أخذ الاحتياطات والتطعيمات اللازمة بواسطة طبيب الصحة الوقائية



د.انوار النجار

التنفسي السفلي فتظهر أعراض مشابهة ولكن شديدة وخاصة الكحة التي يصاحبها بلغم كثيف وتلون (أصفر - أخضر) وحرارة عالية، حيث انه في هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب لمعرفة سبب المرض ووصف العلاج المناسب، وللوقاية من هذه الأمراض يجب الإهتمام بالنظافة وذلك باستخدام المحارم الورقية أثناء العسل الكحة وإذا لم تتوفر المحارم فالعطس والكحة في الجزء العلوي من كم الملابس، ومن الضروري كذلك غسل اليدين جيداً بشكل متكرر.

وأكد د.النجار أن الكثير من البالغين والأطفال يعانون من حساسية الصدر (الربو الشعبي)، حيث تصل نسبة انتشار المرض إلى 16٪ في الكويت، وتزداد شدة المرض بسبب مهيجات معينة كثيرة منها تغيرات الظروف الجوية من غبار أو رطوبة، وبالتالي فإن سفر هؤلاء المرضى قد يؤدي إلى تغير في درجة التحكم بالمرض، ناصحة المرضى بالاستمرار بأخذ العلاج الوقائي حسب الجرعة والمدة المقررة من قبل الطبيب المعالج، مؤكداً انه عند الشعور بالتحسن في الأعراض لا يعني التوقف عن أخذ العلاج، حيث ان الشخص سيجري إلى المهيجات الموجودة في الجو في الكويت وبالتالي أفضل عدم ترك الجرعة الوقائية، كما أنه يجب الاتفاق مع الطبيب المعالج على خطة العلاج في حال زيادة الأعراض وفق التحكم بالربو، ونظراً لصعوبة استخدام جهاز الكمام والتنقل به أثناء السفر فإن أفضل وسيلة لاستخدام بخاخات الربو بواسطة الفم الزجاجي خاصة عند الأطفال.

وأكدت د.النجار أنه في الأماكن المرتفعة (2000 - 3000 متر فوق سطح البحر) مثل الجبال تقل نسبة الأكسجين، لذلك فإن المرضى الذين يعانون من مشاكل في القلب أو التنفس، نقص الأكسجين، أو فقر الدم المنجلي قد يتعرضون لتخطير مثل الدباب إليها. إذا كنت تعاني من هذه المشاكل فيجب التأكد من الفنادق التي ستسكن فيها من حيث موقعها، كما يجب التدرج في الصعود لهذه الأماكن لتقليل خطر الإصابة بالمشاكل. وإذا كنت ممن تعرضوا لمخاطر نقص الأكسجين في الجبال سابقاً فينصح عدم المجازفة والصعود إليها.

ونصحت د.النجار خلال السفر بأخذ الأدوية الخاصة بك في حقيبة اليد وعدم وضعها في الخاقيب اليدوية مع الشحن وذلك لعدم فقدها أو خرابها، علاوة على أن بعض الأدوية تحتاج لوضعها في ثلاجة خاصة مثل الأنسولين لعلاج السكر، ولذلك يجب التأكد من ذلك من الطبيب المختص والصيغلي، مشيرة في نفس الوقت إلى أن من الأدوية التي تحتاج لأخذها معك في السفر الأدوية المسكنة والخافضة للحرارة مثل البنادول أو البروفين، ولا تحتاج لأخذ أدوية المضادات الحيوية معك لأنها تضر أكثر مما تنفع فمعظم الأمراض تخف من تلقاء نفسها. وأكملت: إذا كان المسافر يعاني من أمراض في القلب أو في الجهاز التنفسي أو مشاكل في الأذن يجب استشارة الطبيب المعالج قبل التخطيط للسفر وأطاع الطبيب على الأنشطة التي ستقوم بها أثناء السفر، مطالباً أيضاً بالحرص على شرب كميات كبيرة من السوائل خاصة الماء لمنع التعرض لمشاكل الجفاف بسبب ارتفاع درجة الحرارة وكثرة العرق.

وذكرت د.النجار في تصريح صحافي لها أن من أهم الأمراض هي أمراض الجهاز الهضمي والتنفسي، موضحة أنه بالنسبة لأمراض الجهاز الهضمي فهي تكثر في فترة الصيف خاصة مع السفر مثل المتعلقة عادة بالنزلات المعوية والمعدية، إذ تعتبر العدوى بهذه الأمراض سهلة جداً خاصة عند الأطفال، حيث تنتقل عن طريق الفم بواسطة الأغذية والماء، علماً بأن أنواع البكتيريا المسببة لها مختلفة والتي عادة تكون غير خطيرة إلى أنواع أكثر خطورة مثل الفيروس الكبدية «ب» و«د» وبكتيريا السالمونيلا والتشيكيلا. وتابعت: أما الأمراض التي تظهر من هذه الأمراض فتشمل الإسهال، القيء، آلام في البطن، الحرارة والتعب العام وبالتالي فإن العلاج يشمل تعويض السوائل المفقودة وذلك بواسطة الماء ومغذ طبي عن طريق الفم، ولا تستدعي الحالة مضادات حيوية لعلاجها. أما إذا تضمنت الأعراض ظهور دم في الخروج أو اصفرار الجلد فإن ذلك يستدعي مراجعة الطبيب لبدء العلاج المناسب حسب الحالة، وللوقاية من هذه الأمراض فإن الحرص على نظافة الأكل من حيث غسل اليدين جيداً قبل الطعام، غسل الخضار والفواكه، الابتعاد عن اللحوم النيئة والبيض النيئ، كما أنه من الضروري في شرب المياه المعدنية المعالجة في الفنادق والابتعاد عن مياه الحنفيات وكذلك الثلج منها، وبالنسبة لأمراض الجهاز التنفسي فقالت د.النجار: التهابات الجهاز التنفسي تنتشر بسبب العدوى الفيروسية أو البكتيرية بواسطة رذاذ التنفس، وقد تصيب الجهاز التنفسي العلوي وتظهر الأعراض من حرارة، عطاس، كحة، ألم في البلعوم والجسم، وتسيكير وسيلان الأنف، وهي تكون بسيطة وتحتاج لأخذ مسكن وخافض للحرارة مثل البنادول أو البروفين وشرب السوائل بكثرة ولا تحتاج للمضادات الحيوية لعلاجها، أما إذا أصابت الجهاز

الوسطى وتجمع السوائل فيها،



بسم الله الرحمن الرحيم  
يَا أَيُّهَا الْمَرْءُ الْمَطْمَئِنِّ الرَّحِيمُ إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَُرْضِيَةً  
فَأَدِّمْ عَلَىٰ فِي عِيسَىٰ وَأَدِّمْ عَلَىٰ حَيْثِي  
سَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

**ينعى**

**نائب رئيس مجلس الوزراء**

**وزير الخارجية ووزير الدولة لشؤون مجلس الوزراء**

**الشيخ / صباح الخالد الحمد الصباح**

**ووكيل وزارة الخارجية**

**السيد / خالد سليمان الجارالله**

**وكافة منتسبي الوزارة من دبلوماسيين وإداريين**

**ببالغ الحزن والأسى المغفور له بإذن الله تعالى زميلهم**

**جاسم عبد العزيز القطامي**

**أول وكيل لوزارة الخارجية الكويتية**

**سائلين المولى عز وجل أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان**

اللهم صل على خير رجبين