



مدير التوزيع الزميل هاني فتوح والزميل ممدوح سريع (هاني الشمري)



موظفو «الأبناء» يتابعون محاضرة إحصائي التغذية أحمد الصالح خلال اليوم التوعوي

## «كان» نظمت يوماً توعوياً صحياً للعاملين في الجريدة أشاد خلالها بدور الإعلام في دعم أنشطة الحملة الصالح لموظفي «الأبناء»: العادات الغذائية السليمة تقلل معدلات السرطان



أحمد الصالح يشرح أهمية التغذية السليمة في الوقاية



د. خالد الصالح



الزملاء عامر المصري وأحمد خلف ولطفي السيد يتابعون المحاضرة

عن 30 دقيقة، حتى اعطي المجال لاستقبال الأسئلة والرد على استفسارات الحضور وتقديم الاستفادة الكبرى لكل منهم. وأضاف ان هذه المحاضرة تأتي استكمالاً لحملة «كان» الرضائية والتي تتضمن عدداً كبيراً من الأنشطة بامكان التجمع من اسواق ومجمعات تجارية وكذلك برامج تلفزيونية واذاعية ومحاضرات بعدد كبير من المؤسسات والشركات بالقطاع العام والأهلي، وأشار الى انه عقب المحاضرة ستكون هناك فحوصات أولية بسيطة سيتم إجراؤها للعاملين بالصحيفة من قياس للوزن والوزن وتقييم للوزن والوقوف على النظم الغذائية لكل شخص واعطائه النصائح كل على حسب حالته كما سيتم توزيع بروشورات ومطويات توعوية.

حنان عبدالمجيد

وأشار الصالح في تصريح له عقب القائه المحاضرة الى انه ركز على التغذية كعنصر مهم للوقاية من الأمراض وكذلك كيفية التنوع بالغذاء والاهتمام بالمجاميع الغذائية كالخضراوات والفواكه واللحوم والكربوهيدرات والحليب وكيفية الوقاية عن طريقهم كما أكد ان دور الرياضة وما تمثله من تدعيم للجسم والصحة لا يقل كغيره عن دور التغذية ومساعدتها في الحد من الأمراض والوقاية من الإصابة بها. وأوضح ان المحاضرة شملت أيضاً السرعات الحرارية والتعريف بها وكيفية احتسابها والتمارين التي تساعد في احراق السرعات الحرارية بشكل اكبر، وكذلك المجاميع الغذائية وما يخصص منها باعطاء الطاقة للجسم. وقال الصالح لقد خصصت للمحاضرة مدة زمنية لا تزيد

على وزن صحي، بالإضافة الى اتباع نمط حياة نشط واختص البالغين بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أو 75 دقيقة من النشاط البدني عالي الشدة كل اسبوع، او الجمع بين النشاطين لافتنا الى انه يفضل ان يوزع على مدار الاسبوع بمعدل 20 دقيقة تقريباً يومياً. أما في جانب الأطفال والمراهقين فأشار الصالح الى ضرورة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن ساعة من النشاط البدني المعتدل كل يوم والنشاط البدني العالي الشدة 3 مرات في الاسبوع والحد من الكسل والخمول مثل الجلوس والاستلقاء ومشاهدة التلفزيون وممارسة الألعاب الترفيهية التي تتطلب الجلوس لساعات متواصلة والقيام بأي نشاط بدني كاللعب الحركي السريع او المساعدة في تنظيف المنزل.

بالجريدة تناول فيها التغذية الصحية وكونها العامل المساعد لتدعيم الصحة، مبيناً ان عنصر الوقاية هي العنصر الأساسي لصحة متزنة وتعد التغذية اساس الوقاية من الأمراض. وقال لا بد من البدء بالاساس وهي التغذية للوقاية من الأمراض ولا ننظر حتى يصاب الإنسان بالأمراض خاصة المزمنة منها مثل الضغط والكوليسترول والسكر، مبيناً ان اهم الأمور التي يجب ان يقوم بها الشخص للمحافظة على وزن صحي تتمثل في الحد من استهلاك الأغذية والمشروبات ذات السرعات الحرارية العالية، وممارسة النشاط البدني بشكل منتظم والابتعاد عن تناول الخضراوات والفواكه، وخسارة 5 الى 10٪ من الوزن للذين يعانون من السمنة مشيراً الى ان هذه تعد خطوات مثالية للحفاظ

إدارة التغذية والطعام والذين يعملون ضمن فريق حملة «بالإمكان في رمضان». واختتم الصالح مشيداً بالدور المهم الذي يمثله الإعلام في مساندة الحملات التوعوية، وقال: أختص جريدة «الأبناء» التي بالإضافة الى دعمها الاعلامي للحملة حرصت على الاستفادة الفعلية بتنظيم هذه المحاضرة التوعوية للعاملين بالجريدة، وأتمنى ان تحذو حذوها جميع المؤسسات والهيئات كما وجه الشكر لـ «الأبناء» وشركة الخليج للتأمين وتلفزيون الكويت ووزارة الصحة ومعهد دسمان للسكري، لدعمهم هذه الحملة داعياً الجمهور الى متابعة البرنامج والاستفادة من المسابقة الرضائية المصاحبة له. من جانبه، قدم إحصائي التغذية العلاجية أحمد الصالح محاضرة توعوية للعاملين

ازدياد معدلات الإصابة بهذا المرض في الآونة الأخيرة. وأشار الى ان هذا النوع من الأمراض السرطانية أصبح يتراوح في ترتيبه بين المرتبتين الأولى والثانية بالنسبة للرجال والنساء، مبيناً ان الأنشطة التي تقدمها الحملة تهدف الى تعريف الجمهور بكيفية اختيار الوجبات الصحية وأهمية تناول الخضراوات والفواكه وكذلك التعريف بمضادات الأكسدة وفائدتها وأنواع الأطعمة التي تحتوي عليها. وأشاد الصالح بالبرنامج التلفزيوني الذي يعرض يومياً على الفضائية الكويتية، لافتاً الى ان هذا البرنامج الذي اطلقته الحملة يعد ثمرة تعاون مع تلفزيون الكويت ووزارة الصحة ومعهد دسمان للسكري، مبيناً ان هناك فريقاً من المشرقيين على البرنامج من الاختصاصيين

أقامت حملة «كان» التوعوية لمرض السرطان يوماً توعوياً للعاملين في «الأبناء» تشمل محاضرة القاها إحصائي التغذية العلاجية أحمد الصالح، كما تم توزيع بروشورات ومطويات تثقيفية وتوعوية على موظفي «الأبناء» المشاركين في اليوم التوعوي بالإضافة الى قياس فحوصات للوزن والطول وتقديم نصائح على حسب حالة الشخص. وأكد نائب رئيس مجلس الإدارة لحملة «كان» د. خالد الصالح ان هذا اليوم يأتي ضمن أنشطة حملة «بالإمكان في رمضان» والتي اطلقتها «كان» منذ أكثر من شهر، وتدور حول التوعية بالعادات الغذائية السليمة وتهدف الى تقليل معدلات الإصابة بمرض سرطان القولون والمستقيم والذي له ارتباط وثيق بما يتناوله الإنسان، خاصة بعد

سرطان القولون والمستقيم ومضادات الأكسدة



فحص الطول والوزن للزميل سالم الشمري



الزملاء فرج ناصر وعبدالله الجبال وسلطان العبدان وزينب أبو سيدو



متابعة من الزملاء ناصر الوقيت وياسر جمعة ومحمد ابوجاموس ومحمد ارز

**اليوم الإفتتاح**

Full Name: \_\_\_\_\_  
Tel. No.: \_\_\_\_\_

اسم: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

Full Name: \_\_\_\_\_  
Civil I.D.: \_\_\_\_\_  
Tel. No.: \_\_\_\_\_  
Address: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

اسم: \_\_\_\_\_  
رقم الهوية: \_\_\_\_\_  
رقم التليفون: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
التاريخ: \_\_\_\_\_

سحب على سيارة مجاناً

**رمضان والعيد**

Ramadan & Eid Exhibition

2012/8/16 - 5

أرض المعارض الدولية - مشرف

أوقات الزيارة: 12:00 ظهراً إلى 3:00 عصرًا  
8:30 مساءً إلى 12:00 ليلاً  
يوم الجمعة: 8:30 مساءً إلى 12:30 ليلاً

صالة 4

Tel: +(965) 25387100  
Fax: +(965) 25398123  
+(965) 25393872  
Website: www.kif.net  
E-Mail: info@kif.net  
www.twitter.com/kifq8  
Kuwait International Fair

معرض الكويت الدولي  
Kuwait International Fair (K.I.F.)  
الأرض والمعرض في الكويت  
The First & Largest in Kuwait