

الأمير هنأ رئيس الدومينيكان بتوليه مهام الرئاسة

بعث صاحب السمو الامير الشيخ صباح الاحمد ببرقية تهنئة الى الرئيس دانييل ميدينا سانثيس رئيس جمهورية الدومينيكان الصديقة عبر فيها سموه عن خالص تهانته بمناسبة انتخابه رئيسا لجمهورية الدومينيكان الصديقة وتوليه مهامه الرئاسية، متمنيا سموه له كل التوفيق والسداد وموفور الصحة والعافية وللعلاقات الطيبة بين البلدين الصديقين المزيد من التطور والنماء. كما بعث سمو ولي العهد الشيخ نواف الاحمد وسمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك ببرقيتي تهنئة مماثلتين.

أكد على أن استنفار أقسام الطوارئ في المستشفيات يأتي بسببها المتلقيم: احذروا من الحلويات والوجبات الدسمة أول أيام العيد.. والتزموا بالإرشادات الغذائية

خلال أيام العيد، وذلك بتناول الوجبات بناء على إرشادات اختصاصي التغذية، وتناول الأدوية أو الأنسولين حسب تعليمات الطبيب، وعليهم عدم تناول المشروبات بأفراط (مثل الأرز والفواكه خاصة التممر) حتى لا تؤدي إلى ارتفاع في مستوى سكر الدم، أما مرضى القلب فعليهم تقليل تناول الملح والدهون، وتجنب تناول وجبات كبيرة، ويفضل توزيع الوجبات اليومية على ست وجبات صغيرة حيث يمكن أن تؤدي الوجبات الكبيرة إلى إرهاق القلب. تجنب تناول كميات كبيرة من السوائل مع الوجبات، ويفضل تناول السوائل بكميات صغيرة وبنمط متكرر. قلل تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا، الشاي، القهوة، والشوكولاتة. وتابع: بالنسبة لمرضى ارتفاع ضغط الدم فعليهم تقليل الأطعمة المحتوية على الملح والدهون مثل المكسرات المالحه والبسكويت الهش والمخللات والأطعمة المدخنة وغيرها. تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة المقلية. تناول وجبات صغيرة ومتعددة موزعة خلال اليوم، مع ممارسة رياضة المشي كعادة يومية، وبالنسبة لمرضى قرحة المعدة فعليهم تقليل تناول الحلويات المركزة والأطعمة المحتوية على الفلفل والبهارات والمالح والمكسرات والصلصات الحارة والكافيين. وزع الوجبات على عدة وجبات صغيرة ومكررة، وتناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب.

والمستشفيات لاستقبال الحالات الطارئة من التلبك المعوي وآلام المعدة والأمعاء والانتفاخ والإسهال الحاد بالإضافة إلى حالات التسمم الغذائي. وبالنسبة للتدرج في تعويد المعدة على استقبال الطعام بعد شهر الصوم، قال المتلقيم: يجب البدء بكميات قليلة من الطعام وتصغير حجم الوجبات حتى تعود المعدة على استقبال الطعام ابتداء من صباح أول أيام العيد، ولتجنب إرباك الجهاز الهضمي والتأخر في العودة إلى النظام الطبيعي، ومن المفيد الالتزام بوجبات محددة، وتنظيم مواعيد تناولها، وتجنب الاستمرار في التقاط الطعام طوال اليوم، كي تتاح للجهاز الهضمي فرصة القيام بوظائفه على نحو طبيعي. وحذر المتلقيم من التدخين أو شرب الشاي أو القهوة على معدة خالية، والتي من العادات السيئة التي تعود عليها الكثيرون، حيث يضاعف ذلك من المخاطر الصحية فيؤدي إلى اضطراب عمل المريء والمعدة والتهايبها، كما يؤدي إلى فقد الشهية وإزدياد حموضة المعدة وزيادة ضربات القلب، ويجب الامتناع تماما عن هذه العادة السيئة سواء في أيام العيد أو في غيرها وخصوصا للمصابين بأمراض القلب والشرايين وداء السكري. ودعا المتلقيم أصحاب الأمراض المزمنة إلى الحذر أيضا من العادات الغذائية السيئة، حيث نصح مرضى السكري بتجنب حدوث ارتفاع في سكر الدم



د.نهار المتلقيم

دعوة الجميع للحذر من العادات الغذائية السيئة

حذر الصيدلي بمرکز اسعد الحمد للأمراض الجلدية د.نهار المتلقيم من الإفراط في الحلويات والوجبات الدسمة صباح يوم العيد، مبينا أن أكثر الحلويات عالية جدا في محتواها من الدهون والسكريات، وهي مصدر مركز للطاقة. مثل: الكعكافة - الرهش - بقلاوة - قطايف) ويؤدي الإفراط في تناولها إلى إرباك الجهاز الهضمي وحدث تلبكات معوية، كما قد يؤدي إلى حدوث إسهال شديد مصحوب بالكثير من المخاطر الصحية الأخرى، وتتضاعف المخاطر الصحية للإفراط في تناول الحلويات لدى المصابين بكل من داء السكري والسمنة وارتفاع دهون الدم وأمراض القلب والشرايين. وأضاف في تصريح صحافي: يجب تجنب الإفراط أيضا في تناول الأغذية الدسمة وعسر الهضم في أيام العيد والالتزام بالعادات الغذائية السليمة: إذ تمثل الأطعمة المقلية والصلصات السميكة والفواكه والخضراوات غير المكتملة النضج وبعض أنواع البقول ذات القشور السميكة أغذية عسر الهضم، فيجب تجنب الإفراط في تناولها حتى تستعيد المعدة نمطها المعتاد للعمل في غير أيام رمضان، علما أن أهم قاعدة صحية هي عدم الإسراف في الأكل. وأفاد بان التغيير المفاجي في مواعيد وأساليب ونوعيات الطعام المتناول ينجم عنه عبء كبير في الجهاز الهضمي دون سابق إنذار، مما يؤدي إلى استنفار أقسام الطوارئ بالمستوصفات

العبدي يرشح السهلاوي وكيلاً لـ «الصحة» بعد إنهاء خدمات العبد الهادي والرشد



د. خالد السهلاوي، د. إبراهيم العبد الهادي، د. علي العبيدي

أنهى وزير الصحة د.علي العبيدي خدمات كل من وكيل وزارة الصحة د.إبراهيم العبد الهادي، ووكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون الخدمات الطبية الأهلية د.رشد الرشود. وجاء في القرارين اللذين اصدرهما الوزير د.العبيدي أنه تم إنهاء خدمات العبد الهادي والرشد لعدم تجديد التعيين في الوظيفة القيادية، علما أن نهاية دوام وكيل وزارة الصحة د.إبراهيم العبد الهادي ستكون 9 من نوفمبر 2012، أما الرشود فقد انتهت مدته منذ مارس الماضي. وذكرت مصادر صحية مطلعة في تصريح خاص لـ «الانباء» أن وزير الصحة د.علي العبيدي سيرفع إلى مجلس الوزراء كتاب ترشيح وكيل وزارة الصحة الجديد بعد انتهاء المدد القانونية للدكتور العبد الهادي، متوقعة أن يكون نصيب الاسد لـ «الوكيل المساعد للشؤون الفنية د.خالد السهلاوي». المصادر ذاتها أكدت أنه بالنسبة لقطاع الشؤون الأهلية الذي كان يتولاها د.رشد الرشود أن هناك عددا من المرشحين لهذا المنصب رفقت المصادر الإفصاح عن اسمائهم، مشيرة إلى أن هناك توجها أيضا لضم القطاع إلى احد الوكلاء المساعدين، مبينة أنه بعد عيد الفطر المبارك ستتوضح الصورة حول هذا الموضوع.



توجه لضم قطاع «الشؤون الأهلية» إلى أحد الوكلاء المساعدين

حنان عبد المعبود
عبد الكريم العبد الله



فعاليات عيد الفطر في مول 360 تجربة لا تنسى
شاركوا فرحة عيد الفطر السعيد مع عروض علاء الدين الترفيهية المميزة من الأكروبات، عروض نار، ألعاب الخفة وغيرها الكثير من الأنشطة الشيقة على مسرح البهو الرئيسي في الدور الأرضي.
مواعيد العروض: 7:00 مساءً - 8:15 مساءً و 9:00 مساءً. من 19 إلى 22 أغسطس 2012
تسوق رفيع المستوى • مطاعم فاخرة • ترفيه عالمي
360 Mall | 360mail | @360mall | 360mail