

أكدوا ضرورة تجنب العادات الغذائية غير الصحية

أطباء لـ «الأنباء»: الغذاء الصحي والتقليل من الدهون ضرورة في فترة العيد

وأوضحت أن هناك عادات غذائية غير صحية متوارثة من أهمها الإفطار بتناول الكبد والكلبي مقلية ومنتيلة، كما أن البعض يتناول بالعيش نفس الطعام الذي تناوله بوجبة الغذاء وهو يخقل ويصيب بالكتير من الأمراض، مشيرة إلى أن تناول اللحوم بكثرة تتسبب في ارتفاع الأملاح والكوليسترول والدهون الثلاثية، كما تؤثر على مرضى السكري والضغط، ولهذا فإن غالبية المصابين بالأمراض المزمنة غير المعديين يجب ألا يتناولوا اللحوم، وخاصة المصابين بأمراض القلب.

دورا كبيرا في سلامة الهضم والبعد عن الإصابة بالنزلات المعوية التي تشكل خطرا على المرأة الحامل خاصة ان كانت في بداية الحمل بدورها، أكدت اختصاصية التغذية مريم الديحاني أن الأمراض التي تنتج عن زيادة تناول اللحوم بكثرة هو مرض الملوك (النقرس)، كما أن ارتفاع الأملاح يتسبب في آلام المفاصل سواء مفاصل القدم أو الأصابع وكذلك الكعب، كما يصبح هناك ضغط على الكلى لأن اللحوم غنية بالبروتين، لأن الشخص الواحد له بروتين 1.8 ضرب كل كيلو جرام من وزنه.

سعة حرارية، لذلك ان كان الشخص يتناول حوالي 2000 سعرة حرارية وهو يحتاجه باليوم وزاد من اكله 50٪ فإن أقصى ما يزداده حوالي نصف كيلو غرام.

من جانبه، أكد استشاري أمراض النساء والولادة ومساعدة الانجاب د.عمرو الصياد أن تناول اللحوم بسبب كثرة الطعام على بحد ذاته أمر جيد وليس به سوء عدا الاكثار الذي يضر، مبينا أن النساء الحوامل على وجه الدقة يكن أكثر من غيرهن عرضة للاصابة بسوء الهضم، لافتا إلى أن طريقة طهي الطعام ونظافته تلعب

بالمزيد من الدهون المشبعة وخاصة الدهون الحيوانية والتي لها الكثير من المضار والمخاطر، ومن أهمها الجهاز الهضمي والتي تكون كثرتها أحد المسببات للاصابة بسرطان القولون وهذا يكون حال الاعتقاد على تناول الغذاء بهذا النمط.

وفيما يخص زيادة الوزن بسبب كثرة الطعام على مدى أيام العيد أكد أن تناول الطعام ليوم أو يومين لا يزيد كثيرا لأن الوزن لأن الدهون بالجسم تكون السرعات الحرارية للكيلو الواحد من دهون الجسم تعادل 7700

حيث في العيد مثلا قد يكون الشخص غير معتاد على تناول الإفطار صباحا، ولهذا فإن ما يحدث له يكون على حسب الوجبة التي سقتها والتي تكون قبل 10 ساعات مما يصيب الشخص ببعض الغازات أو عسر الهضم، خاصة ان كانت وجبة ثقيلة مثل اللحوم ونحن في عيد الأضحى، عيد اللحوم، مما يؤدي لحمول وتعب والبعض يتناول افطارا دسما وثقيلاً أيضا مع الصباح مما يتسبب في كل ما سبق.

وأشار الهيفي الي أن البعض لديهم عادات طيح



د.عمرو الصياد

الذي لا يبد منه في جميع الظروف.

وقال «ان تناول الطعام في المناسبات يعتمد على التعود،



د.احمد الهيفي

حنان عبد المعهود

دعا عدد من الاطباء الى ضرورة الالتزام بالغذاء الصحي السليم خلال فترة العيد وعدم الاكثار من تناول اللحوم والدهون حفاظا على صحتهم.

ففي البداية، أكد رئيس الجمعية الكويتية للغذاء والتغذية واستشاري تغذية د.احمد الهيفي ضرورة اتباع الغذاء الصحي السليم، داعيا الى ضرورة التنوع الغذائي بما يحتويه من خضار وفواكه ونشويات وبروتينات ومنتجات الألبان، وهو الغذاء

يعقد في الرياض خلال شهر أكتوبر المقبل

الكويت تشارك في المؤتمر العالمي لمواجهة السممة والسكري في دول «التعاون»

وتجنب مضاعفاته. من جهته، قال مدير المركز الوطني للسكري د.زهير الغريبي إن هذا المؤتمر يعد نقلة نوعية، حيث ستطر محاور غير تقليدية وشاملة لمحاربة لسممة والسكري، وسينع المؤتمر نشاطات إعلامية واجتماعية خلال الاحتفال باليوم العالمي للسكري في كبرى مناطق المملكة.

دول الخليج، ودور المدارس والهيئات التربوية في الوقاية من مرض السكري والبدانة في دول الخليج.

وأشار إلى أن موضوعات المؤتمر تشمل تقديم أحدث الطرق العلمية للتعامل مع مرض السكري والبدانة، وعرض أحدث التطورات في مجال معالجة مرضى السكري والبدانة أثناء الممارسة لأطباء الأسرة، وشرح آثار البدانة والسكري ومضاعفاته على الميزانية السنوية لوزارة الصحة الخليجية، فضلا عن دور مراكز الرعاية الأولية، وأطباء الأسرة، الجمعيات واللجان العلمية في رفع الوعي الصحي العام والعمل للوقاية من مرض السكري والبدانة، وكيفية تعزيز أسلوب المعالجة لمرضى السكري والبدانة بطريقة الفريق الصحي متعددة التخصصات، وطرح الرؤى حول أدوار أعضاء الفريق متعدد التخصصات، مثل اخصائي التغذية، ومثقفى مرض السكري، لرفع التوعية بمرض السكري

والدمار وباكستان، ومشاركة مميزة من الجهات العلمية في الدول الخليجية المعنية بمكافحة مرض السكري والسممة.

وقد تم اعتماد المؤتمر علميا من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بعدد ساعات (25) ساعة تعليم طبي مستمر.

ومن جانبه، قال المدير العام للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر د.توفيق بن أحمد خوجة، أن أهداف المؤتمر تتناول عرض أحدث ما توصل اليه العلم في علاج مرض البدانة والسكري، وإبراز أثر نقص الكوادر المؤهلة والمدرية على مخرجات برامج مواجهة، ودور التكنولوجيا (إدارة المعرفة والتعلم عن بعد) مع دور دول مجلس التعاون الخليجي في مواجهة مرض السكري والبدانة بالإشتراك مع القطاع الاستثماري، والتعرف على العيب الاقتصادي لمرض السكري والبدانة الواقع على

د.سعود الحسن، رئيس المؤتمر، من أن أهم النتائج المنشودة من انعقاد المؤتمر وضع خارطة طريق لتعزيز البحث العلمي ودعم أساليب متطورة لمواجهة مرض السكري والبدانة بدول الخليج، ووضع دليل استرشادي للاستثمار في مواجهة السكري والبدانة للهيئات المعنية، ولدليل للتعاون بين الأطراف ذات الصلة، وإنشاء هيئة عليا للإشراف على مواجهة مرض السكري والبدانة (للبحث العلمي والمعالجة والإدارة)، وكذلك وضع خطة للتثقيف بمرض السكري والبدانة تشمل جميع جوانبه الطبية وغير الطبية، وإيجاد قاعدة بيانات لتغطية كل الجوانب المتعلقة بالمرض في دول مجلس التعاون الخليجي، وتحسين جودة الحياة لمرض السكري والبدانة.

وأشار د.الحسن إلى أن المؤتمر يستقطب نحو 40 من المتحدثين العالميين والخليجيين والمحليين، 30 استشاريا منهم اثنا عشر متحدثا عالميا من أميركا وبريطانيا



تامر فيصل



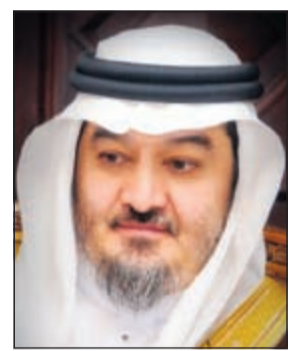
د.سعود الحسن

بمواجهتها، فمن هذا المنطلق جاءت إقامة «المؤتمر العالمي لمواجهة مرض السممة والسكري في دول الخليج».

ويهدف المؤتمر لعرض حجم هذه المشكلة في الوقت الراهن والمخاطر الصحية المستقبلية المحتملة، ووضع إطار مؤسسي ومجتمعي تتشارك فيه جميع القطاعات الحكومية والأهلية لمواجهة هذا الداء، كل من جانبه. وقال مدير مكتب الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع،

العالمية.

ويأتي المؤتمر نتيجة لزيادة انتشار مشكلة السممة والسكري بدول الخليج والتي أصبحت ظاهرة مقلقة للمسؤولين وللمختصين في الجانب الصحي والاقتصادي، ما يوجب المواجهة الشاملة لهذه المشكلة الصحية للحد من تبعاتها على الصحة العامة وعلى الاقتصاد الكلي، والتي يتوقع تفاقم تكلفة معالجتها ومضاعفاتها خلال السنوات القادمة إذا لم يبادر



د.توفيق خوجة

القاهرة - هناء السيد

تحت «شعار الشراكة في التغيير»، تشارك مديرة الإدارة المركزية للرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة رحاب الوطن، ومعهد دسمان للسكري في «المؤتمر العالمي لمواجهة مرض السممة والسكري في دول الخليج» والذي يعقد بالرياض أكتوبر القادم تحت رعاية وزير الصحة بالمملكة العربية السعودية م.خالد الفالح، وبمشاركة واسعة من وزارات الصحة في دول مجلس التعاون الخليجي، تنظمه «دار الشعار» لتنظيم المعارض والمؤتمرات بالشراكة الاستراتيجية مع المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول الخليج والجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع، والمركز الوطني للسكري، كما تشارك منظمة الصحة العالمية وحضور دولي من المختصين من هيئات ومؤسسات ومراكز وباحثين، ورعاية كبرى الشركات

تشمل خدمة «الإسعاف الجوي» وتجهيز عيادات ونقاط إسعاف في المسجد الكبير والأماكن الترفيهية والمجمعات التجارية

«الطوارئ الطبية» استعدت لعيد «الأضحى» بخطة متكاملة



جاهزية واستعداد لرجال الطوارئ الفنية



الإسعاف الجوي أتم جاهزيته

مشيدا بجميع العاملين في أقسام إدارة الطوارئ الطبية والفنيين على جهودهم المبذولة التي يقومون بها. واختتم الجسار تصريحه بتهنئة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد وسمو ولي العهد الشيخ نواف الأحمد وسمو رئيس مجلس الوزراء والحكومة الرشيدة وجميع المواطنين بمناسبة عيد الأضحى المبارك.

الجسار: نناشد المواطنين والمقيمين التعاون مع رجال الطوارئ الطبية ورجال الأمن

وجنوب الكويت لخدمة رواد الشاليهات والمزارع على مدار الساعة، كما تم وضع قسم العمليات وغرفة الطوارئ المركزية وجميع مراكز الإسعاف على أهمية الاستعداد عند حدوث أي طارئ».

وناشد الجسار «جميع المواطنين والمقيمين التعاون مع رجال الطوارئ الطبية ورجال الأمن واتباع إجراءات الامان والسلامة لتقليل الحوادث والإصابات»،

صحافي أنه تم «تجهيز عيادة ونقطة إسعاف في مسجد الدولة الكبير لصلاة العيد، ونقاط إسعاف في الأماكن الترفيهية بالتنسيق مع شركة المشروعات السياحية (المدينة الترفيهية - منتزه الخيران)، بالإضافة إلى العيادات المجهزة في المجمعات التجارية الكبيرة (الأفنيوز عيادتين - المرينا مول - مجمع 360)، وكذلك نقاط الإسعاف على الخطوط السريعة شمال



طارق الجسار

عبدالكريم العبدالله

أعلن مدير إدارة الطوارئ الطبية في وزارة الصحة د.طارق الجسار عن استعداد الوزارة لعيد الأضحى المبارك بخطة متكاملة شملت خدمة الإسعاف الجوي الذي يعمل حاليا بشكل جيد في التعامل ونقل الحالات في المناطق البعيدة والنائية والجزر.

ونكر د.الجسار في تصريح



خيرية دشتي

ويتضمن برنامج المؤتمر كلمة للشخسة وزيرة السياحة رئيس المجلس ووزير السياحة هشام زعزوع ورئيس الأكاديمية ومحافظ الإسكندرية، ويتم عرض فيلم وثائقي عن السياحة في مصر.

محلية وتجارية مساهمة وداعمة لهذا المؤتمر وذلك في الخميس الأول من شهر أكتوبر 2015 وبدعوة من رئيس الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري تقوم الشخسة حصة السعد رئيس المجلس والوفد بزيارة لمقر الأكاديمية.

تنظم الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري مؤتمر السياحة العالمي 2015 ويشارك المجلس بوفد كبير من سيدات الأعمال الأعضاء من الدول العربية في المؤتمر الذي يضم وفودا من جهات عربية وعالمية أخرى وشركات

القاهرة - هناء السيد

أعلنت الأمن العام لمجلس سيدات الأعمال العرب خيرية دشتي إنه دعما من مجلس سيدات الأعمال العرب للسياسة المصرية وتحت رعاية الشخسة د.حصة سعد العبدالله،



مهرجان عبادى طفل المسلم

العديد من المفاجآت بانتظاركم مع مهرجان العبادى (امسح واربح)

عدد شرائك بقيمة 5 دينار تحصل على عدد 1 كورون امسح واربح
عدد شرائك بقيمة 10 دينار تحصل على عدد 2 كورون امسح واربح

فترة العرض
من اول ايام عيد الأضحى حتى 1/10/2015

آخر موعد لتعبئة الكورون
10/10/2015

هدايا مجانية

الكل رابح مع كورون امسح واربح

حفلات شخصية كارتونية

مجلس سيدات الأعمال العرب خيرية دشتي