

بقلم مدربة الاقتصاد المنزلي والتغذية

فان أحمد الحجى - كلية التربية الأساسية

الكربوهيدرات ليست خطراً على صحتك

تأكدت صحة «الكربوهيدرات» كلمة قدرة في الآونة الأخيرة، خاصة في عالم فقدان الوزن، يرجع ذلك إلى حد كبير، لشعبية الحميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، وهذا جعل الكثير من الناس في حيرة من الكربوهيدرات وأهميتها للحياة، بما في ذلك الحفاظ على وزن صحي. والحقيقة أن الكربوهيدرات تشكل فئة واسعة من المكولات، والناس بحاجة ليعلموا أن ليس كل الكربوهيدرات سيئة، إذ في حين أنه يجب علينا أن نقلل من كمية السكر في نظامنا الغذائي فإن هناك أمثلة قوية على أن النشاء والألياف جيدة لصحتنا.

لكن ما الكربوهيدرات؟
● إنها المصدر الرئيسي للطاقة، إذ يحول الجسم معظم الكربوهيدرات عندما تؤكل إلى غلوكوز (سكر) الذي يستخدم لتغذية الخلايا مثل الخلايا الموجودة في الدماغ والعضلات. والكربوهيدرات ليست مجموعة غذائية مثل الفواكه والخضراوات والنشويات ومشتقات الألبان، بل هي واحدة من العناصر الغذائية الرئيسية الثلاث الموجودة في الطعام والعنصران الأخران هما الدهون والبروتين. وأكثر الأطعمة تحتوي على هذه المواد الثلاث بكميات متفاوتة. وهناك ثلاثة مغذيات مهمة في الكربوهيدرات: السكر والنشاء والألياف. وتحتوي معظم أطعمة الكربوهيدرات على خليط من جميع الأنواع الثلاثة بكميات متفاوتة.

● السكر: يتواجد بشكل طبيعي في بعض الأطعمة، بما في ذلك الفاكهة وعصائر الفاكهة والحليب والخضراوات. يتم أيضاً إضافة أشكال أخرى من السكر (على سبيل المثال سكر المائدة) إلى الأطعمة والمشروبات المصنعة مثل الحلويات والشوكولاتة والبسكويت والمشروبات الغازية. وعلينا أن نتأكد أن السكر هو كربوهيدرات ولكن ليست كل الكربوهيدرات سكريات.

● النشاء: الذي يتكون من جزئيات مختلفة من السكريات المرتبطة ببعضها وهو شائع في الأطعمة النباتية خصوصاً الحبوب كالقمح والرز وتوفر الأطعمة النشوية إطلاقاً بطيئاً وثابتاً للطاقة على مدار اليوم.
● الألياف: وهي موجودة فقط في الأطعمة النباتية وتساعد الألياف على الهضم ويمكن أن تساعد على خفض الكوليسترول. تشمل المصادر الجيدة للألياف الخضراوات مع قشرها والخبز المصنع من الحبوب الكاملة والمعكرونة المصنعة من القمح الكامل والبقوليات (الفول والعدس).

لماذا نحن بحاجة إلى الكربوهيدرات؟

● الكربوهيدرات مهمة لصحتك لعدد من الأسباب. هي مصدر الجسم الرئيسي للطاقة في نظام غذائي صحي ومتوازن. الألياف المرتفعة والكربوهيدرات المقلقة ببساطة تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.

الكربوهيدرات مصدر الجسم الرئيسي للطاقة في نظام غذائي صحي ومتوازن. سواء كنت تتناول الأطعمة النشوية أو السكرية، فكلهما يتحول إلى غلوكوز (سكر) قبل أن يتم امتصاصهما إلى مجرى الدم. يدخل الغلوكوز من هناك إلى خلايا الجسم بمساعدة الأنسولين. يستخدم الغلوكوز من قبل جسمك للحصول على الطاقة ودعم جميع أنشطتك. سواء كنت ناهياً للركض أو التنفس. يمكن تحويل الغلوكوز غير المستخدم إلى الغليكوغين الموجود في الكبد والعضلات. يمكن تحويل الغلوكوز إذا لم يستخدم إلى دهون لتخزين على المدى الطويل.

الألياف: والخضراوات وأصناف الحبوب الكاملة من الأطعمة النشوية والبطاطا التي تؤكل مع قشرتها هي مصادر جيدة للألياف. الألياف هي جزء مهم من نظام غذائي صحي ومتوازن. فهي يمكن أن تعزز صحة جيدة للأمعاء، تقلل من خطر الإصابة بالإسك.

وقد تبين أن بعض أنواع الألياف تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. لا يحصل الكثير من الناس على ما يكفي من الألياف. وينصح بتناول ما معدله 18 غ في اليوم.

تخفيض الوزن:
الأطعمة النشوية تكون منخفضة السعرات الحرارية ويمكن أن تكون مصدراً جيداً للألياف، وهذا يعني أنها يمكن أن تكون جزءاً مفيداً من خطة فقدان الوزن. ولدت البحوث على الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الألياف، وخاصة الأطعمة الحبوب الكاملة، بميلون للحصول على وزن صحي. فهي تملأ المعدة وتعطي الشعور بالشبع وتأخذ وقتاً أطول لتُهضم.

هل تعطي الكربوهيدرات إحساساً بالشبع أكثر من البروتين؟
● يمكن أن يختلف الإحساس بالامتلاء من شخص لآخر ويتأثر بنوع الطعام الذي يتم تناوله وسلوك تناول الطعام والعوامل البيئية مثل حجم الحصة. وتساعد الكربوهيدرات على جعلك تشعر بالشبع عندما تمثل الجزء الأكبر من الطعام مثل ملء طبق بالخضار بحيث تشعر أنك تحصل على طبق مليء وتوفر الألياف لإعطاء الشعور بالامتلاء وتبطئ عملية الهضم. بالإضافة إلى ذلك تكون بعض الكربوهيدرات منخفضة غلوكوز الأنسولين مثل الرز البني، وهذا يعني أنها تأخذ وقتاً أطول لتُهضم، وبالتالي الحفاظ على مستويات مستقرة للسكر في الدم.

في إجراء وقائي لضمان سلامتهم بعد منع دخول الأغذية القادمة من هناك بسبب الكوليرا تحويل القادمين من العراق إلى عيادات الصحة الوقائية



صورة من الكتاب الموجع من الصحة، إلى الجمارك، لمنع دخول الأغذية



د.ماجدة القطان

عبدالكريم العبدالله

أكدت الوكيل المساعد لشؤون الصحة العامة د.ماجدة القطان في تصريح لـ «الإنباء» تحديد مخاطبة وزارة الصحة لـ«المنفذ» لتحويل القادمين من العراق لعيادات الصحة الوقائية الحدودية لفحصهم، مؤكدة في الوقت ذاته أن المختبرات مجهزة بمستلزمات الفحوص المخبرية اللازمة للكوليرا. ويتنسى ذلك بعد ان بدأت الإدارة العامة للجمارك عدم السماح بدخول المواد الغذائية للقادمين من العراق تنفيذاً لطلب وزارة الصحة بمنع

دخولها لاحتمال تلوثها بميكروب «الكوليرا»، حفاظاً على الصحة العامة والمسافرين والمجتمع، نظراً لقدوم موسم الصيف الذي

ينتشر فيه المرض. وأوضحت القطان أن الوزارة تقف بشكل دوري وعلى مدار الساعة على أحدث المعلومات ومتابعة آخر المستجدات لمرض الكوليرا بالعراق بالتنسيق مع الجهات المعنية ومنظمة الصحة العالمية والمنظمات الدولية الأخرى والعمل على تعيمها للجهات المعنية بالبلاد.

ويبنت انه تم توفير الكواشف والإمكانات المخبرية الخاصة بتشخيص الحالات المشتبهة للمرض وتم تعميم الإجراءات المطلوبة لأخذ العينات والتشخيص المخبري على جميع الجهات

العلاجية المعنية، وتم التأكيد على أهمية علاج الحالات المشتبه فيها بأسرع وقت ممكن من قبل الجهات العلاجية، وتم تعميم بروتوكولات العلاج الصادرة من منظمة الصحة العالمية ومركز مكافحة الأمراض بالولايات المتحدة. وأضافت أن هذا الإجراء ليس جديداً، وهو إحدى توصيات اللجنة الخليجية للأمراض المعدية التابع للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الذي عقد قبل شهر، والذي ناقش موضوع «الكوليرا» وغيرها من

الحساوي نائباً والناض أميناً لل صندوق الفخري

«الهلل الأحمر» تجدد تزكية السائر رئيساً للجمعية



جانب من اجتماع مجلس إدارة جمعية الهلال الأحمر

رعى مجلس إدارة جمعية الهلال الأحمر الكويتي د.هلل السائر رئيساً لمجلس الإدارة، كما رعى المجلس أنور الحساوي نائباً لرئيس مجلس إدارة جمعية الهلال الأحمر الكويتي وتمت تزكية سعد الناض أمين الصندوق الفخري للجمعية، كما ضم مجلس الإدارة كلا من فوزية إبراهيم النصار ود.محمد النخيلان وحمد البحر ود.خالد الصبيح ووليد عبداللطيف النصف ومها البرجس.

وأعربت الجمعية في بيان

صحافي أن الجمعية تمثل البعد الإنساني للكويت، لافتاً إلى أن جميع دول العالم تولي الكويت نظرة خاصة بسبب الأعمال الإنسانية التي تقدمها للدول المنكوبة أو من صنع الإنسان.

وأكد البيان أن مسيرة الهلال الأحمر الكويتي مستمرة نحو مزيد من التحسين بالشكل الذي يسهم في رفع اسم الكويت وسمعتها في مختلف التجمعات الإقليمية والدولية، مشيراً إلى جهود

الجمعية في اغانة المتضررين من جراء الكوارث الطبيعية أو من صنع الإنسان ما جعلها تتبوأ مكانة مرموقة في ساحة العمل الإنساني للجمعية. الذي قدم الدعم الكبير لحي في تلك الفترة والعتاء الذي قدم للمشاريع الإنسانية على المستويين المحلي والدولي ما جعل الجمعية منارة مشرقة في صفحات تاريخ الكويت العريق على مبادئ التطور والنمو بجهود وسواعد أبنائها الذين ساهموا في ذلك على نحو

متميز من العطاء الإنساني. وأعرب عن التقدير والاعتزاز بجهود صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الرئيس الفخري للجمعية، الذي قدم الدعم الكبير لحي في مصاف الجمعيات والمنظمات الإنسانية العالمية لتقديم المساعدات للدول التي تتعرض للكوارث أو من صنع الإنسان.

يذكر ان قائمة الهلال قد فازت بمقاعد مجلس الإدارة الجديد.

تشمل 9 فحوصات مخبرية للسيدات و10 للرجال مستشفى الأمومة يطلق خدمات متميزة للمتعاقدين

الرعاية الصحية الاستباقية لكافة الفئات، مشيراً إلى أن «الأمومة» قررت تقديم خدمة جديدة تعكس التغيير في رؤية المستشفى إلى كونها مستشفى للعائلة تقدم خدمات صحية متكاملة.

بالإضافة للصودر والسونار للطنن والحوض وفحص الثدي بالماموجرام وفحص هشاشة العظام للسيدات. وأضاف أن العرض يشمل أيضاً فحوصات الدم، وتشمل صورة دم كاملة ووظائف الكلى والكبد وفحص السكر في الدم وتحليل البروستاتا للرجال وتحاليل البول والبراز وقياس نسبة الدهون في الدم، وذلك لضمان أفضل رعاية صحية لهذه الفئة وبأسعار تضاوي التأمين الصحي.

وأكد راتب أن هذه الخدمة الجديدة والمتميزة تهدف إلى رد الجميل والرفق لهذه الفئة وتقدير الدور الهام في خدمة المجتمع الكويتي، وترسيخ دور المستشفى في المجتمع على أنها تقدم جميع التخصصات وليس الولادة فقط، إلى جانب إدراك «الأمومة» لأهمية

زفت إدارة مستشفى الأمومة بشرى سارة للمواطنين المتعاقدين بإعلانها تطبيق وتقديم خدمات صحية رائدة ومنمزة لهذه الفئة والبالغ عددها نحو 112 ألفاً من المدنيين في القطاع الحكومي والخاص والعسكريين.

وأعلن مستشفى الأمومة عن إطلاق وتدشين هذا العرض في منتصف شهر أبريل الجاري كأول مستشفى في الكويت.

وقال الرئيس التنفيذي ورئيس قسم الجراحة في المستشفى البروفيسور سعيد راتب: إن «الأمومة» في توهبا الجديد تقدم خدمات صحية رائدة ومتميزة للمتقاعدين الكويتيين، تشمل فحصاً طبياً كاملاً وتخطيطاً للقلب، بالإضافة إلى 9 فحوصات مخبرية للسيدات و10 فحوصات مخبرية للرجال، إلى جانب فحوصات



سعيد راتب

«رحلتي مع ابني المصاب» في مركز الكويت للتوحد



جانب من المحاضرة

بالفئات الخاصة للاستفادة من وجود الزائر والإطلاع على تجارب الدول الأخرى، وقد تم فتح باب النقاش للحضور للاستفسار والاستزادة من المعلومات القيمة التي عرضت بالمحاضرة. متمينين المزيد من المحاضرات وورش العمل المتخصصة والمواكبة لآخر المستجدات في عالم الفئات الخاصة، مؤكداً دعمنا لأبنائنا المصابين بالتوحد.

تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للتوحد 2 أبريل، أقام مركز الكويت للتوحد محاضرة بعنوان «رحلتي مع ابني المصاب بالتوحد» والتي ألقاها د.روبرت ناصيف من الولايات المتحدة الأمريكية، حيث عرض تجربته كأب ومختص والمشاكل التي يواجهها الآباء وتمت دعوة كل المدارس والمراكز المعنية

«كان» تفتح باب التطوع أمام الراغبين من الجنسين

مثل الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة وكذلك جمعيات النفع العام والمدارس والكلية المختلفة والمجمعات التجارية بالإضافة للمشاركة في المعارض والمحاضرات والندوات. وأعربت الشاهين عن ثقتها برغبة العديد من المتطوعين المشاركة بنادي (كان) وقالت أن فكرة نادي (كان) تركز على إبراز جانب العطاء الذي كل فرد ينضم للفريق وتوجيهه للجانب الذي يبدع بالعطاء فيه، وشجعت على الحضور لمقر الحملة في المسيلة لتعنية الاستمارات الخاصة بالتطوع ولإطلاع على أنشطة الحملة القادمة للراغبين بالبدء في العمل، شاكرة جهود فريق (كان) التطوعي مرحبة بالمطوعين الجدد.

أعلنت عضو مجلس الإدارة والهيئة التنفيذية لحملة (كان) د.حصة الشاهين عن فتح باب التسجيل في فريق حملة (كان) التطوعي، لأن القائمين على الحملة يقررون مشاركة المتطوعين في أنشطة «كان» ودورهم المتميز في التواجد ودعم نجاح هذه الأنشطة على مدى العام، وأضافت الدكتورة الشاهين بأن الحملة تقوم بتدريب هؤلاء المتطوعين على تنمية مهارات التواصل لديهم ليكتسبوا المزيد من الثقة في التعامل مع الجمهور بجميع فئاته وتكون لديهم القدرة على إيصال المعلومة الصحيحة لهم أثناء التواصل المباشر في أماكن تنفيذ أنشطة الحملة والتي تتنوع بين حملات متخصصة في العديد من الأماكن

تعاون كويتي - إيطالي في أبحاث الجهاز الهضمي



البروفيسور دي ماريو ود.أحمد الفضلي

لمستشفى مبارك الكبير تتناول عددا من البروتوكولات العلاجية الحديثة مع رئيس مركز هيا الحبيب التخصصي د.أحمد الفضلي، منها أحدث فحص واختبار للكشف المبكر على سرطان المعدة والذي يعد الثالث في أعلى نسب الإصابة عالمياً بأمراض السرطان. كما استعراض أحدث البروتوكولات العالمية لاكتشاف سرطان المعدة عن طريق فحص الدم كما تناقش في التعاون المشترك في الأبحاث ما بين وحدة الجهاز الهضمي والكبد في مستشفى مبارك البروفيسور دي ماريو.

في إطار التعاون العلمي الدولي بين الكويت وإيطاليا قام أستاذ ورئيس قسم الجهاز الهضمي ورئيس وحدة الأبحاث في مجال الجهاز الهضمي والسرطان في جامعة بارما الإيطالية البروفيسور فرانسيسكو دي ماريو بزيارة لعدد من أقسام الجهاز الهضمي والكبد بمختلف المستشفيات بالكويت منها مستشفى الجهراء ومركز فنيان الغانم بمستشفى الأميري ومركز هيا الحبيب بمستشفى مبارك الكبير. وخلال زيارة البروفيسور دي ماريو

اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية

إعلان

دعوة لحضور اجتماع الجمعية العمومية

يسر اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية دعوة السادة أعضاء الجمعية العمومية للاتحاد، لحضور اجتماع الجمعية العمومية العادية للاتحاد عن السنة المالية المنتهية في ٢٠١٥/١٢/٣١ وذلك في تمام الساعة السابعة من مساء يوم الأربعاء الموافق ٢٧/٤/٢٠١٦، بمبنى الاتحاد - بمنطقة حولي - على الطريق الدائري الرابع - مقابل الجابرية، وإذا لم يكتمل النصاب يؤجل الاجتماع إلى الساعة السابعة والنصف من مساء نفس اليوم، للنظر في الموضوعات التالية:

- ١- مناقشة التقرير السنوي للاتحاد لعام ٢٠١٥.
- ٢- المصادقة على الميزانية العمومية والحسابات الختامية للسنة المالية المنتهية في ٢٠١٥/١٢/٣١، والإطلاع على تقرير مراقب الحسابات.
- ٣- مناقشة تقرير مراقب الحسابات للميزانية التقديرية وبيان المتاجرة والأرباح والخسائر التقديرية للسنة المالية التي تنتهي في ٢٠١٦/١٢/٣١ (مرفق بالتقرير السنوي للسنة المالية المنتهية في ٢٠١٥/١٢/٣١).
- ٤- مناقشة تقرير المراقب المالي والمراقب الإداري لوزارة الشؤون الاجتماعية بالاتحاد (مرفق بالتقرير السنوي للسنة المالية المنتهية في ٢٠١٥/١٢/٣١).
- ٥- تعيين مراقب حسابات للسنة المالية التي تنتهي في ٢٠١٦/١٢/٣١ وتحديد أتعابه.

رئيس مجلس الإدارة

الجمعية الصيدلانية الكويتية

Kuwait Pharmaceutical Association

يسر الجمعية الصيدلانية الكويتية أن تعلن للسادة أعضاء الجمعية العمومية أنه قد تقرر عقد الجمعية العمومية العادية لمناقشة التقرير الإداري والمالي لعام 2015 وذلك يوم الخميس الموافق 12 / 5 / 2016 في تمام الساعة السابعة مساءً في مقر الجمعية الصيدلانية.

جدول الأعمال لمناقشة المواضيع التالية:
1- التقرير الإداري والمالي لعام 2015.
2- الميزانية التقديرية لعام 2016.
3- اعتماد الميزانية العمومية وإخلاء طرف مكتب التدقيق عن عام 2015.
4- التصويت على إعادة تعيين مكتب التدقيق أو عدم إعادة تعيينه.

ملاحظات:
1- يرجى إحضار بطاقة الجمعية الصيدلانية صالحة حتى تاريخه أو البطاقة المدنية.
2- يرجى استكمال الملفات الخاصة للسادة الأعضاء.
3- تسديد الاشتراكات المستحقة حتى عام 2015.
4- الأعضاء الذين لم يصلهم التقرير يرجى مراجعة مقر الجمعية لاستلام نسخة من التقرير لعام 2015.
5- يقتصر الحضور على الأعضاء الذين مضى على عضويتهم ستة أشهر على الأقل.

مجلس إدارة الجمعية الصيدلانية الكويتية