

كيف تتعامل مع البدانة؟

د. سجي اسعد

تعرف البدانة بأنها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20% وأسبابها عديدة ومن هذه الأسباب:

- العوامل الوراثية.
- الإفراط في تناول الطعام.
- اتباع عادات غذائية خاطئة.
- قلة النشاط والحركة.

- أمراض في الغدد الصماء، والعلاج ببعض الأدوية، ويرتبط العديد من الأمراض بالبدانة مثل أمراض الأوعية الدموية والقلب كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وأمراض الجهاز التنفسي كضيق في التنفس وأمراض الغدد الصماء وأهمها الإصابة بمرض السكري وأمراض في الجهاز الهضمي كعسر الهضم والتهابات المرارة إضافة إلى العيوب الجسدية والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات.

إن تناول الطعام يعد من النشاطات التي تبعث السعادة لدى الكثير من الناس، والسبب الرئيسي لذلك طبيعة

الحوال هو سد احتياجات أجسامنا من العناصر الغذائية لنتمكن من أن نعيش، فالصحة الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالغذاء الذي نأكله، ويجب أن نعلم أن الغذاء المرتفع الدهون ليس هو دائما الغذاء الصحي والضروري لجسامنا، وإنما الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يحتوي على العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم ويكميات متوازنة، وقد أعد خبراء التغذية الهرم الغذائي الإرشادي ليستخدم كدليل في اختيار الأطعمة اللازمة لسد احتياجات الجسم. إن البدانة التي يعاني منها الكثيرون ناتجة عادة عن انعدام الوعي الغذائي وزيادة كمية الطعام مع الإساءة في اختيار الأصناف الغذائية مع قلة من الجهود والحركة البدنية، فنحن نأكل أكثر مما تحتاج إليه أجسامنا ونحرق قليلاً، وبالتالي نتحجج بالجسم اللين، والواقع أن الغدد الصماء مظلومة فيس فيا لا تلعب الدوراً لا تزيد نسبتها عن 2-3% من حالات السمنة.

ان المبدأ الرئيسي في علاج البدانة هو الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الفرد يوميا شريطة أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية الرئيسية، وللحصول على وزن طبيعي وصحة جيدة يجب مراعاة ومعرفة العديد من الأمور.

- قبل كل شيء لا يجوز أن يفرض نظام الحمية لوكت طويل، بل يجب أن تحدد المهلة اللازمة حسب فعاليتها للشخص الذي يتبع الحمية مع تحديد المراحل الصعبة التي سيواجهها، ويجب أن يكون هذا النظام فعالاً خصوصاً في الأسبوع الأول حتى لا يخيب أمل من يتبعه لأن النتائج الجيدة تشجع على المضي في تنفيذ التعليمات الضرورية لفقدان الوزن.

- يجب أن يكون نظام الحمية بسيطاً ومحدداً وكاملاً حتى لا يترك لمن يتبعه الفرصة لاختيار شيء غير مفهوم أو غير واضح في النظام.
- ليس المقصود بالحمية الغذائية إتباع نظام غذائي قاسي لا تزال أكبر قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثم تعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية

الوزن، فممارسة الرياضة تسبب الشخص إحساساً بالثقة مما يساعد على الالتزام بالبرنامج الغذائي، إضافة إلى أنها تنقي ذهن الإنسان وذاكرته وتهدئ أعصابه ومن أفضل أنواع الرياضة المشي السريع، الجري، تمارين اليو بيك والسباحة.
- تجنب استخدام الأدوية والعقاقير التي تقلل من الشهية ما لها من جوانب سلبية كجفاف في الأغشية المخاطية وحدوث الأرق والتوتر العصبي، وكذلك عدم اللجوء إلى أنواع الحميات الغير تقليدية كالعصائر المركزة بالفيتامينات أو الحميات التي لا يتم فيها توزيع مجموعات الطعام بشكل متوازن.
- وأخيراً يجب أن تعرف أن خطورة البدانة على الصحة مؤكدة، وإذا كانت المضاعفات لم تحدث، فأسرع وتخلص من بدانتك قبل أن يهدد وزنك الثقيل حياتك. وأخيراً يجب أن تعرف أن خطورة البدانة على الصحة مؤكدة، وإذا كانت المضاعفات لم تحدث، فأسرع وتخلص من بدانتك قبل أن يهدد وزنك الثقيل حياتك.

ظاهرة حيرت العلماء..

الغلاف الجوي العلوي ينكمش

العرب اونلاين

يعتمد العالم على مجموعة من الخدمات المتنوعة التي توفرها الطبيعة مثل تقييد المياه باستخدام الغابات وعمليات التلقيح من خلال النحل واستخدام جينات النباتات البرية في استنباط محاصيل غذائية أو أدوية جديدة، ولكن إذا تقرر منح الطبيعة ثمن هذه الخدمات.. كم ستكون التكلفة؟ في الحقيقة تستبعد مثل هذه القيمة في معظمها من الحساب في الاقتصاديات الوطنية ومن الأسعار والأسواق بما يجبر الشركات والحكومات على الاعتراف بها وتكون النتيجة التوجه نحو التنمية على حساب الحفاظ على البيئة.

واقترحت عدة دول بالأمر المتحدثة إنشاء كيان جديد يطلق عليه اسم "المنبر الحكومي للعلوم والسياسات بشأن خدمات التنوع الحيوي والنظام البيئي" لتقديم المشورة فيما يتعلق بتقييم الطبيعة في التخليص، لكن الباحثين يقولون إن الانكماش الحاصل في الغلاف الجوي للأرض، وهو قريب من الغلاف الجوي الذي ينتمي حيث يبدأ الغطاء، ويتراوح ارتفاعه عن سطح الأرض بين 90 إلى 100 كيلومتر، ويتفاعل بقوة مع الشمس، وبالتالي يمتد إلى حد كبير ينشاطها الذي يحدث في دورات.

وقال جون إيميرت من مختبر بحوث البحرية الأمريكية في بيان أصدرته "ناسا" إن "هذا هو أكبر انكماش للغلاف الحراري في ما لا يقل عن 43 سنة.. لا يمكن أن نفسر الكثافة المنخفضة بصورة غير طبيعية، والتي تناقصت بنحو 30 في المائة عن الانكماشات السابقة".

ويقع الغلاف الحراري عالياً فوق الأرض، وهو قريب من الغلاف الجوي الذي ينتمي حيث يبدأ الغطاء، ويتراوح ارتفاعه عن سطح الأرض بين 90 إلى 100 كيلومتر، ويتفاعل بقوة مع الشمس، وبالتالي يمتد إلى حد كبير ينشاطها الذي يحدث في دورات. ويرجع إيميرت أن الكميات المتزايدة من ثاني أكسيد الكربون، والتي وجدت طريقها إلى الغلاف الجوي العلوي قد لعبت دوراً في الانكماش، ويعمل غاز ثاني أكسيد الكربون على تبريد الغلاف الجوي العلوي، بينما في الجزء الأسفل من الغلاف، يمتد الحرارة عن طريق الأشعة تحت الحمراء.

ويرى ستانلي سلجمان وهو باحث أول في مركز علوم الغلاف الجوي أنه برغم أن الوضع الحالي محير، فليس من المرجح أن يكون له تأثير مباشر على حياتنا اليومية.. لن يؤثر على الطقس، أو لن نراه بأعيننا المجردة، ولكن يمكن للانكماش في الغلاف الحراري أن يؤثر على الأقمار الصناعية التي تدور حول الأرض، إلى جانب بقايا الحطام الفضائي في تلك المستويات.

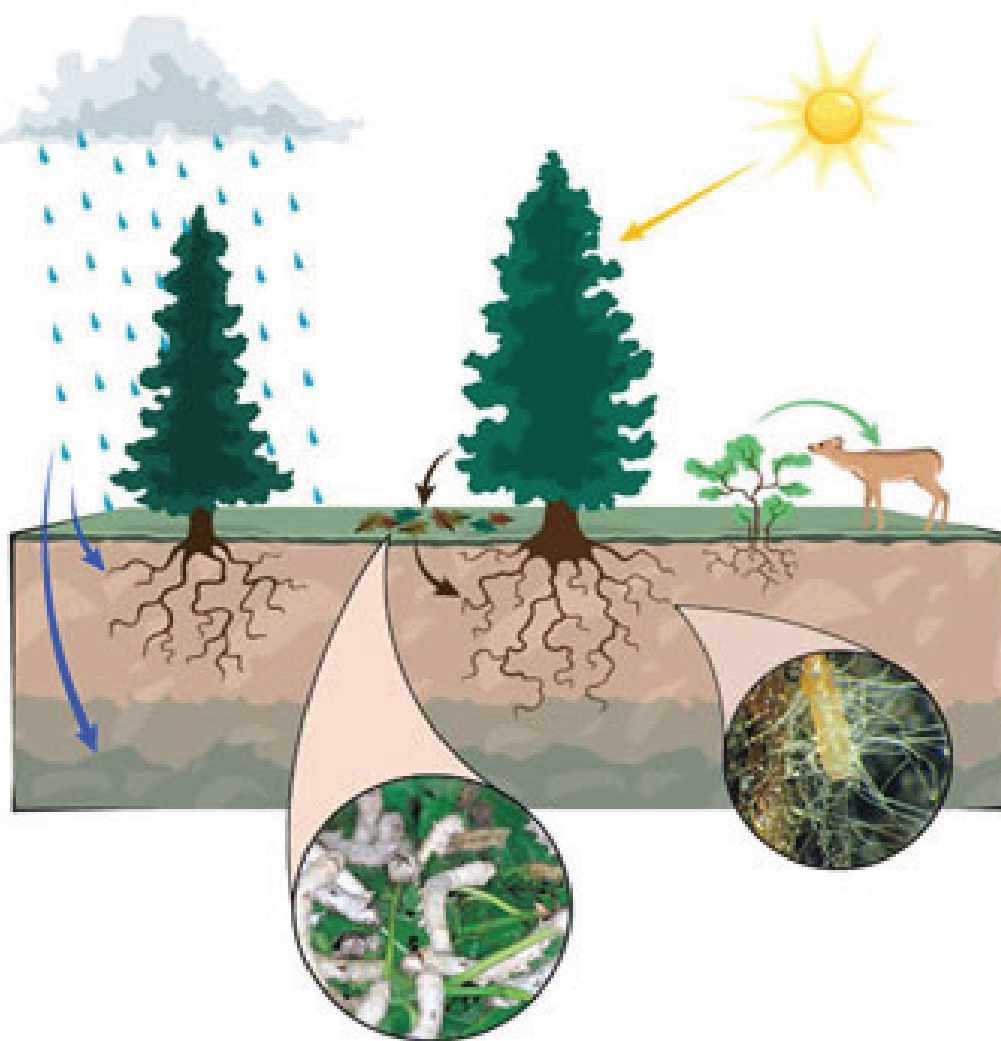
ويقول إيميرت: إن الحطام يعد هدفاً حتى يبقى لفترة أطول، كمية الحطام المداري هي مصدر قلق للملاحة الفضائية، هناك قلق من أن الحطام الفضائي يمكن أن يرتكس فوق بعضه.

وكالات أنباء الشرق الأوسط
أعلن الدكتور إبراهيم العشري أمين عام اتحاد الصيادلة العرب ورئيس هيئة العلماء والخبراء العرب والأقارفة "أنيسو"، أن الهيئة ابتكرت منظومة لمكافحة غش وتزوير الأدوية تنفق

على كل المنظومات العالمية الموجودة حالياً، وأشار العشري في مؤتمر صحفي عقب لقائه مع الأمين العام للجامعة العربية لعرو موسى، إلى أن الهيئة شكلت اليوم برعاية الأمين العام للجامعة العربية لهذه التقنية التي اخترت عليها والأقارفة، وهي تعتبر أعظم منظمة للقضاء على تزوير الدواء، بشهادة منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأغذية الأمريكية وأوروبا، وأوضح العشري أن التقنية هي عبارة عن شريط مشفر بار كود جديد ملون، مشيراً إلى أن أي بار كود يسيل اخترقه وتقليده، أما البار الكود الذي اخترعته "أنيسو" مصنوع من "النانو" كود كاسي لا تزال أكبر قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثم تعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية

الأمم المتحدة تنشئ منبراً لتسعير "خدمات" الطبيعة

العرب اونلاين



توجد بها نباتات وأنواع أخرى ذات قيمة بالنسبة للزراعة وصناعة الدواء، والهدف من هذا البرنامج منح تلك الدول نصيباً من المكاسب الذي يحققها تطوير المنتج. وقال شتاينر "لهذا الأمر مردود كبير على الفائدة الاقتصادية من الحفاظ على التنوع الحيوي"، وتقدر تقارير الأمم المتحدة قيمة الضرر الذي يلحق برأس المال الطبيعي الذي يشمل الغابات والمستنقعات والمرعى من 4,0 إلى 4,5 تريليون دولار سنوياً وهو رقم يتم استعادته عند قياس حجم الاقتصاد العالمي أو الناتج المحلي

إضافة إلى أن كل عليه دواء سوف يكون عليها بصمة -دى إن إيه-، وكل عليه سيكون لها رقم مسلسل ورقم تعريف كرقم البطاقة الشخصية لا يتكرر، وعندما يصرف هذا الدواء يتم فوراً التعرف أنه صرف من خلال هذا الرقم، وأنه مطابق للمواصفات، وإذا استخدم رقم آخر معناه أن الدواء مزور. وأكد أنه سيتم إطلاق مركز للمعلومات والبحوث الدوائية لمحاربة الدواء المزور باسم جامعة الدول العربية وهيئة العلماء والخبراء العرب والأقارفة "أنيسو"، في جامعة الأهرام الكندية وتحت مظلة الجامعة العربية.. وقال: إن التقنيات في هذا الاختراع متداخلة مع بعضها البعض، حيث تدمج المنظومة نحو أربع أو خمس تقنيات جديدة ما يصعب تزويرها. وأوضح أن هذا النظام سيطبق بالجناب على كل هيئات الجمارك في الدول العربية، وسوف تنصّب المنظومات تحت مظلة جامعة الدول العربية في كل المنافذ سواء برية أو بحرية أو جوية وفى كل الوزارات الصحة العربية حتى تضمن أمان وسلامة المواطن العربي.

يذكر أن كل مواطن سيكون لديه فرصة ليعرف بنفسه هل هذا الدواء مزور أم لا، بمجرد تصوير عليه الدواء بهاتفه المحمول، لمعرفة صحة البار كود الموجود عليها والأم يخطئ على الغذاء.

على كل المنظومات العالمية الموجودة حالياً، وأشار العشري في مؤتمر صحفي عقب لقائه مع الأمين العام للجامعة العربية لعرو موسى، إلى أن الهيئة شكلت اليوم برعاية الأمين العام للجامعة العربية لهذه التقنية التي اخترت عليها والأقارفة، وهي تعتبر أعظم منظمة للقضاء على تزوير الدواء، بشهادة منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأغذية الأمريكية وأوروبا، وأوضح العشري أن التقنية هي عبارة عن شريط مشفر بار كود جديد ملون، مشيراً إلى أن أي بار كود يسيل اخترقه وتقليده، أما البار الكود الذي اخترعته "أنيسو" مصنوع من "النانو" كود كاسي لا تزال أكبر قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثم تعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية

على كل المنظومات العالمية الموجودة حالياً، وأشار العشري في مؤتمر صحفي عقب لقائه مع الأمين العام للجامعة العربية لعرو موسى، إلى أن الهيئة شكلت اليوم برعاية الأمين العام للجامعة العربية لهذه التقنية التي اخترت عليها والأقارفة، وهي تعتبر أعظم منظمة للقضاء على تزوير الدواء، بشهادة منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأغذية الأمريكية وأوروبا، وأوضح العشري أن التقنية هي عبارة عن شريط مشفر بار كود جديد ملون، مشيراً إلى أن أي بار كود يسيل اخترقه وتقليده، أما البار الكود الذي اخترعته "أنيسو" مصنوع من "النانو" كود كاسي لا تزال أكبر قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثم تعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية

الإجمالي.

وقال الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة والموارد الطبيعية إن من بين 48 ألف نوع اعتبرت مهددة بالانقراض منذ 2009 فإن نحو اثنين في المئة انقرض بالفعل أو اختفى، وأحد أسباب صعوبة الحفاظ على الطبيعة تتمثل في مشكلة تقييم خدماتها المتنوعة باستخدام معايير السوق.

وفي مجال مكافحة التغيرات المناخية جرى تطوير أسلوب اقتصادي محدد يقم الهواء الخالي من الكربون في إطار نظام تابع للاتحاد الأوروبي للاتجار في الانبعاثات بتحديد حصص من الكربون يمكن الاتجار فيها، وبرغم أن بعض الخدمات التي تقدمها الطبيعة من الممكن الاتجار فيها بنفس طريقة الاتجار في السلع مثل اقتراح بطرح "سندات للغابات المطيرة" تدفع للحياة البرية للغابات والمياه النقية ومخزون الكربون فإن معظم عناصر التنوع الحيوي لا يمكن تقييمها والاتجار فيها بطريقة مباشرة.

وقال جوشوا بيشوب رئيس الخبراء الاقتصاديين في الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة والموارد الطبيعية: ربما يجب أن ننظر في التنوع الحيوي بشكل أبعد قليلاً عن سوق الكربون وأقرب إلى سوق العقارات، هناك أصول مميزة للغاية وفريدة جداً يمكن تصنيفها وتقييمها لكن لا يمكن تداولها، إنها ليست سلعة مثل ثاني أكسيد الكربون، وفي تقريره الخاص بقضايا الاعمال والتنوع الحيوي قال برنامج الأمم المتحدة للبيئة هذا الأسبوع إن فرصا في القطاع الخاص ترتبط بشكل غير مباشر بمفهوم الحفاظ على البيئة مثل السياحة البيئية والغذاء العضوي بدأت تتعشع.

وقال سوهيف: إن وجود أسواق للغابات منازل أمراً قائماً، مشيراً إلى اتفاق لجمع نحو أربعة مليارات دولار للدول التي توجد بها الغابات الاستوائية حتى لا تقطع أشجارها، وأضاف "الأمم معقد كسني أعتقد في الوقت نفسه أن هناك إرادة كبيرة.. سيسغرق الأمر بعض الوقت.

لصقة ضد الأنفلونزا بديل جديد عن حقن اللقاح

سي أن أن

تدخل لقاح الأنفلونزا إلى الجسم عبر الجلد من دون أي نزف أو شعور بالألم، وقال المسؤول عن الدراسة في جامعة أموري ومعهد جورجيا للتكنولوجيا سين سوليفان إن ذلك "يمكن أن يشكل عاملاً يحفز اللعجب بالنسبة لتلقي اللقاح"، مضيفاً أن هذه اللقاحات يمكن أن تزال كل الإنزاج الذي تسبب به عملية تلقي اللقاح التقليدية. ويعتبر الخبراء أن هذه النتائج واعدة.



اليوم بدء أعمال المؤتمر العلمي الأول لطب الأسرة

بغداد / قيس عياد

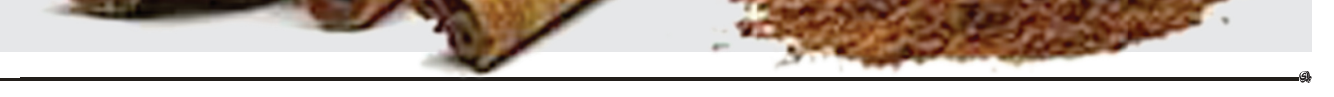
تحت شعار (طب الأسرة إطلالة علمية مشرقة للبوردر العربي) يقيم المجلس العربي للاختصاصات الصحية التابع لوزارة الصحة اليوم الأربعاء المؤتمر العلمي الأول لطب الأسرة على قاعة الشهيد درب الموسوي في دائرة مدينة الطب في بغداد، الدكتور خلود عودة عضوة اللجنة التحضيرية للمؤتمر أشارت لـ(المدى) ان الهدف من إقامة هذا المؤتمر هو زيادة الوعي والدعم لاختصاصات طب الأسرة وهو اختصاص جديد في العراق حيث أصبح هذا التوجه عالمياً. ان طب الأسرة هو الاختصاص الذي يقدم الرعاية الشاملة والمستمرة لأفراد المجتمع وضمن نطاق عائلتهم باعتبار العائلة منظومة واحدة، حيث ان هذا الاختصاص يشمل العلوم الحياتية والنفسية والاجتماعية وان منظور اختصاص طب الأسرة يشمل كلا الجنسين وجميع الأعمار وكل أعضاء الجسم ومختلف الأمراض. وأشارت خلود إلى أن إقامة هذا المؤتمر من قبل وزارة الصحة هو الأول من نوعه حيث ستقدم عدداً من البحوث والمحاضرات بخصوص برنامج الأسرة وتوجهات الأطباء نحو الاختصاص إضافة إلى بحث آخر بشأن البرنامج التدريبي لطب البورد العربي لطب الأسرة.

تحت شعار (طب الأسرة إطلالة علمية مشرقة للبوردر العربي) يقيم المجلس العربي للاختصاصات الصحية التابع لوزارة الصحة اليوم الأربعاء المؤتمر العلمي الأول لطب الأسرة على قاعة الشهيد درب الموسوي في دائرة مدينة الطب في بغداد، الدكتور خلود عودة عضوة اللجنة التحضيرية للمؤتمر أشارت لـ(المدى) ان الهدف من إقامة هذا المؤتمر هو زيادة الوعي والدعم لاختصاصات طب الأسرة وهو اختصاص جديد في العراق حيث أصبح هذا

القرفة تطرد الغازات وتفتح الشهية

العرب اونلاين

أكد الدكتور سعيد شلبي أستاذ الجهاز الهضمي والكبد أن للقرفة فوائد كثيرة؛ فهي ملينة وطاردة للغازات وفتاحة للشهية ومدررة للبول، وتفيد في الإمساك، وتنبه أعصاب التذوق في الفم واللسان، وتساعد في الهضم، وتفيد في علاج الربو، وقابضة في الإسهال، وتنبه الرحم ولهذا لا تفضل للحوامل. وأوضحت الدراسة أن القرفة مفيدة لمرضى السكري لأنها تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية، كما تساعد على إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين، لذا يمكن لمرضى السكري إضافة القرفة لغذائه اليومي بكمية معتدلة حتى لا يؤدي استعمالها إلى نتيجة عكسية.



الهدف من إقامة هذا المؤتمر هو زيادة الوعي والدعم لاختصاصات طب الأسرة وهو اختصاص جديد في العراق حيث أصبح هذا

الهدف من إقامة هذا المؤتمر هو زيادة الوعي والدعم لاختصاصات طب الأسرة وهو اختصاص جديد في العراق حيث أصبح هذا

الهدف من إقامة هذا المؤتمر هو زيادة الوعي والدعم لاختصاصات طب الأسرة وهو اختصاص جديد في العراق حيث أصبح هذا

الهدف من إقامة هذا المؤتمر هو زيادة الوعي والدعم لاختصاصات طب الأسرة وهو اختصاص جديد في العراق حيث أصبح هذا