السمنة.. موضوع يشغل أذهان أهالي كربلاء

يبدي الكثير من المواطنين في محافظة كربلاء ممن يعانون مرض السمنة اهتماماً بالغاً بالأدوية والأجهزة والألعاب الرياضية المختلفة من أجل الحصول على أجسام رشيقة تتناسب مع أعمارهم وحتى مراكزهم الاجتماعية.

وزيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي تأتي نتيجة تراكم الدهون الناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم، ناهيك عن ممارسة عادات غذائية سيئة وقلة الحركة.

ويعمل الشاب كاظم حسن (٢٤ عاماً) الذي يعاني السمنة منذ صغره، على "تناول علاجات من الأعشاب وصفها له أحد العشابين في المدينة من أجل القضاء على السمنة وتقليل حجم البطن (الكرش)".

□ كربلاء / المدى

ويقول حسن لوكالة كردستان للأنباء (آكانيوز) "على الشاب أو الفتاة أن يظهرا بمنظر لائق وبجسم رشيق وجميل ويمارسا حياتهما الطبيعية بسهولة؛ خاصة وأن أمراض زيادة الوزن أو الكرش تتسبب بالمشاكل اليومية لأصحابها ناهيك عن الاضطرابات الجسمية الناتجة عنها".

وأكمل حديثه، "لا أحب أن يستمر حالي مع الزيادة في الوزن، وسأعمل جاهداً للتقليل منها حتى لو تطلب الأمر إجراء عملية جراحية".

وانتشرت في مدينة كربلاء العديد من النوادي الرياضية ومحلات بيع أجهزة الرشاقة؛ فضلاً عن جلب الصيدليات الأهلية لمختلف العلاجات الأوربية الخاصة بالقضاء على السمنة واستعادة الجسم الرشيق، وهو ما جذب الكثيرين (ذكوراً وإناثاً) من سكان المدينة.

ويؤكّد الطفل علي صافي الحسناوي (١٤ عاماً) بأنّه "يواجه مشكلة يومية نتيجة وزنه الزائد وخاصة في ارتداء الملابس وصعوبة الحركة والمشي لمسافة طويلة وما يصاحبه من تعب شديد، خاصة وأنه يهوى لعب كرة القدم وتمنعه السمنة من ذلك".

وأضاف، "راجعت طبيباً نصحني بتناول علاج لمنع الشهية في تناول الطعام ولكنه لم يجدِ نفعاً، وأعمل حالياً على ممارسة الرياضة والحركات الخاصة بتقليل الوزن للحصول على جسم رشيق يساعدني على ممارسة الحياة اليومية من دون معاناة".

بينما يشير زميله أمير زويني إلى "ضرورة اعتناء الفرد بمظهره الخارجي ووزن جسمه نسبة إلى الطول، وذلك باستخدام شتى الطرق المتوفّرة حفاظاً على صحة الجسم بصورة عامة".

ويخشى زويني هو الآخر من الإصابة بالسمنة بسبب البنية الجسمية أفراد عائلته الذين يعانون جميعهم من السمنة المفرطة تبدأ عندهم في أعمار صغيرة.

ويقول لـ (آكانيوز) "الوحيد أنا في عائلتي من يتحدى الإصابة بالسمنة؛ من خلال الحمية الغذائية (الريجيم) وممارسة الرياضة اليومية ومنها الركض لمسافات طويلة لتذويب الشحوم حول البطن وإكساب عضلات الجسم مرونة كبيرة تساعدني على الحركة بصورة طبيعية".

وتزداد المعاناة من مرض السمنة وزيادة الوزن لدى النساء في كربلاء؛ حيث توضّح الشابة بتول عبد الكاظم وهي محامية، بأنّ "الطريقة الخاطئة في تناول الطعام من قبل النساء وحتى الرجال وكسل الجسم وعدم ممارسة الرياضة اليومية تشكل خطراً لهم لإصابة بالسمنة وزيادة الوزن التي تكون أكثر عند النساء".

وتلفت عبد الكاظم إلى إنّ "المجتمع العراقيّ لا يبدي اهتماماً كبيراً بصحة الجسم حتى تجد نسبة كبيرة من الذكور والإناث وهو مبتلون بزيادة الوزن والظهور بمظهر غير لائق ومعيق لحركتهم وحياتهم اليومية".

وتضيف، "أعمل شخصياً على زيارة نادي لرشاقة الجسم قريب من حيّنا السكني؛ حيث أستطيع ممارسة الرياضة من خلال مختلف الأجهزة الموجودة في المركز وتحت إشراف مدربة محترفة بمسألة رشاقة الجسم والقضاء على السمنة".

أما المواطنة عربية محمد (٤٢ عاماً) فتبيّن لـ (آكانيوز) بأنّ "وزنها الزائد الذي تضاعف بعد إنجابها المتعدد، كان سبباً قوياً يدفع بزوجها للارتباط بشابة رشيقة القوام، أما أنا فقد جرّبت الكثير من الوسائل ولكني لم أفلح".

وأضافت محمّد التي تفاعلت مع الموضوع بالرغم من جذورها الريفية، "هنالك أسباب كثيرة تتسبب بإصابة امرأة المدينة بالسمنة على عكس المرأة الريفية، وهو ما واجهته بعد انتقالي إلى المدينة واعتيادي على نمط جديد في الحياة لا يعبأ سوى بالنوم وتناول الطعام المفرط وعمل الواجبات المنزلية دون الاهتمام بالرياضة، على عكس ما كنتُ عليه في فترة العشرينات".

بينما يشير المواطن طارق أحمد (٣٦ عاماً) بأنّ "على كل شخص الانتباه إلى خطورة زيادة وزن الجسم وتأثيره على العمليات الفسيولوجية، من خلال الانتظام في تناول كميات الطعام اليومية وكذلك الحركة وممارسة مختلف أنواع الرياضة التي لا تحتاج إلا الى وقت بسيط ويمكن لأي شخص العمل بها".

ويبين بأنّ "كبار السن سواء من الرجال أو النساء هم من يعانون مرض السمنة، على عكس الشباب العراقيين الذين يبدون اليوم اهتماماً كبيراً بمظهر الجسم والوزن المعتدل الذي يجعل منهم أناساً أصحاء".

ويضيف أحمد، "أعمل شخصياً منذ صغري على تناول كميات قليلة من الطعام وممارسة الرياضة والابتعاد عن كل مسببات السمنة مثل تناول الماء مع الطعام وشرب المشروبات الغازية والسكريات والدهون، وهو ما جعلني أبدو بمظهر رشيق نوعاً ما".

أما المواطن قاسم عبد المحسن حمزة فقد وصف معاناته مع زيادة وزنه بـ "الكارثة".

ويقول حمزة (٣٨ عاماً) في حديثه لـ (آكانيوز): بأنّ "زيادة وزن الجسم تتسبب له بأمراض في العظام والمفاصل وصعوبة الحركة، وهي معاناة يومية تشكّل ضغطاً نفسياً للشخص السمين".

ويتابع، "للأسف الشديد فأنا لا أجد الوقت الكافي بسبب عملي اليومي لممارسة الرياضة؛ بالرغم من أنني جاد في التخلص من الوزن الزائد واشتريت جهازاً وضعته في البيت لهذا الغرض، ولكن كما ذكرت لا أملك وقتاً وأجري منذ الصباح الباكر وحتى الليل على جلب لقمة العيش".

من جهته؛ يوضح الطبيب الصيدلاني علي الجشعمي لـ (آكانيوز) بأنّ "هنالك توجّه كبير من قبل أهالي مدينة كربلاء على الاهتمام بوزن الجسم الجيّد ورشاقته، وهو ما دفع الكثير من أصحاب الصيدليات إلى جلب أنواع متعددة من الأدوية والأعشاب لصرفها إلى المرضى الذين يعانون من مرض السمنة والزيادة في الوزن".

ويوضّح الجشعمي بأنّ "بعض الأدوية الحالية فعالة في تقليل وزن الجسم أو منع الشهية للتقليل من تناول الطعام، وخاصة بين شريحتي الأطفال والنساء اللتين تعانيان كثيراً من مرض السمنة ناهيك عن تكرّش البطن لدى الرجال"، مضيفاً في الوقت ذاته بأنّ "بعض المستحضرات والأدوية تجارية وغير فعالة وعلى المريض مراجعة الطبيب المختص لصرف العلاج المطلوب؛ في ظل التركيز على ممارسة الرياضة".

بينما يبين علي حسن، صاحب محال لبيع أجهزة الرشاقة البدنية، بأنّ "هنالك إقبال شديد من قبل الكربلائيين على شراء الأجهزة الرياضية للتخفيف من الوزن الزائد وإكساب الجسم مرونة ورشاقة وخاصة النساء الكربلائيّات اللواتي يبذلن المزيد من الجهد والمال بحثاً عن الرشاقة".

ويتابع حديثه لـ (آكانيوز) بأنّ "العديد من الأشخاص يقبلون على شراء جهاز الجري الكهربائي بسعر (٥٥٠ ألف دينار عراقي) والميكانيكي بسعر (٣٠٠ ألف دينار) وكذلك جهاز البطن (طحن المعدة) بسعر (٥٠ ألف دينار) وهي أجهزة ذات فعالية جيدة وتقلل من السمنة لو استخدمت بصورة صحيحة وأوقات مناسبة وباستمرارية".

الأديب يدعو واشنطن إلى تسهيل قبول الطلبة العراقيين

□ بغداد / المدى

دعا وزير التعليم العالي والبحث العلمي علي الأديب الولايات المتحدة إلى" الإسراع بتفعيل مذكرات التفاهم الموقعة بين الجامعات ومراكز البحوث العراقية مع نظيراتها وتسهيل إجراءات قبول الطلبة العراقيين في الجامعات الأميركية ".

ونقل بيان لوزارة التعليم تلقت (المدى) نسخة منه امس عن الاديب قوله خلال كلمة القاها في مؤتمر الجامعات العراقية الأميركية المنعقد في العاصمة الأميركية واشنطن حاليا إن" الوزارة اعدت استراتيجية واسعة النطاق للنهوض بقطاع التعليم العالي في العراق بعد سنوات من الانقطاع عن العالم المتقدم ، تمثلت بالانفتاح على الجامعات العالمية الرصينة التي تقف الاميركية في مقدمتها ، من خلال تفعيل مذكرات التوأمة الموقعة بين الجامعات العراقية والأميركية والعمل على ابرام مذكرات تفاهم وتوأمة مع المراكز البحثية المتقدمة".

من جانبها اشادت رئيس رابطة الجامعات الأميركية بيتر ماكفيرس بحسب البيان " بإستراتيجية الوزارة لتطوير قطاع التعليم في العراق"، فيما وصف ممثل الخارجية الأميركية آدم ايرلي خطة العراق لابتعاث [١٠] الاف طالب بأنها تظهر رغبة العراقيين بإعادة بناء بلادهم بعد سنوات من الحروب والعزلة عن العالم.

الأنواء الجوية : درجة الحرارة المتوقعة للبلاد ١٩ مْ

□ بغداد / المدى

توقعت الهيئة العامة للأنواء الجوية والرصد الزلزالي أن يتفاوت طقس البلاد بين غائم الى غائم جزئي لتأثر البلاد بامتداد منخفض جوي من البحر الأحمر وقالت ان " طقس البلاد سيكون في المنطقة الشمالية غائما جزئيا واحيانا غائم وفي المنطقتين الوسطى والجنوبية سيكون غائما جزئيا والرياح ستكون في المنطقة الشمالية جنوبية شرقية وفي المنطقتين الوسطى والجنوبية متغيرة الأتجاه خفيفة السرعة ○٥-١٠□ كم/س".

وأضافت ان " درجات الحرارة في المنطقة الشمالية مقاربة و في المنطقتين الوسطى والجنوبية أعلى بقليل من اليوم السابق "، مشيرة الى ان " درجة الحرارة الصغرى المتوقعة في مدينة بغداد(٢)° م ودرجة الحرارة العظمى ○١٩□ مْ ".

واوضحت ان " طقس يوم السبت المقبل سيكون في المناطق كافة غائماً جزئياً وأحيانا غائم مع فرصة لتساقط زخات مطر خفيفة ومتفرقة في بعض الأماكن والرياح جنوبية شرقية خفيفة الى معتدلة السرعة ○١٠-٢٠□ كم/س وستكون درجات الحرارة مقاربة في المنطقة الشمالية وأعلى بقليل في المنطقتين الوسطى والجنوبية ".

وتابعت الهيئة في تقريرها ان " يوم الاحد المقبل سيكون الطقس خلاله في المنطقة الشمالية غائما جزئيا الى غائم وفي المنطقتين الوسطى والجنوبية سيكون صحوا مع ظهور بعض القطع المتفرقة وستكون درجات الحرارة على العموم مقاربة في المنطقة الشمالية واقل بقليل في المنطقتين الوسطى والجنوبية عن اليوم السابق والرياح ستكون في المنطقة الشمالية جنوبية شرقية خفيفة الى معتدلة السرعة وفي المنطقتين الوسطى والجنوبية شمالية غربية خفيفة الى معتدلة السرعة ".

واشارت الى ان " الطقس في يوم الاثنين المقبل سيكون في المناطق كافة صحوا الى غائم جزئي مغبر مع فرصة لحدوث عواصف ترابية يرافقه ارتفاع في درجات الحرارة ببضع درجات عما سجل في اليوم السابق.

البرلمان يوصي الوزارات بعدم حجب معلوماتها الإعلامية

□ بغداد / المدى

أوصت لجنة الإعلام والثقافة النيابية العراقية الخميس الوزارات والهيئات الحكومية بعدم حجب المعلومات الإعلامية عن وسائل الإعلام وتعيين متحدثين رسميين لديهم باع طويل في العمل الإعلامي.

وقال رئيس اللجنة علي الشلاه لوكالة كردستان للأنباء (آكانيوز) "قررنا أن نرسل كتابا إلى الوزارات بعدم تجميد المعلومات الإعلامية في الوزارات وتسهيل مهمة دخول الصحفيين إليها".

وأضاف "وأوصينا الوزارات بتعيين أشخاص ذوي كفاءة وقدرة على توفير المعلومات التي تحتاجها المؤسسات الإعلامية، خاصة بعد أن وردت ألينا معلومات تشير إلى تورط الكثير منهم بعمليات فساد من خلال التعامل مع مؤسسات إعلامية معينة من دون مؤسسات أخرى". وقرر وزير النقل تجميد عمل المكاتب الإعلامية في شركات الوزارة على خلفية تقرير نشرته آكانيوز أمس أنتقد فيه إعلاميون أداء تلك المكاتب وعمل المتحدث الرسمي باسم الوزارة والمستشار الإعلامي للوزير.

وهناك نحو ١٢ وزارة تفتقد لمتحدث رسمي أبرزها وزارة الخارجية ووزارة التجارة وزارة العدل والعمل والشؤون الاجتماعية ووزارة الصناعة ووزارة الداخلية والأمن الوطني. أما مجلس الوزراء فقد اختصر أداء المتحدث باسمه علي الدباغ على نشر بيان بعد ساعة من اجتماع الحكومة الاتحادية كل يوم ثلاثاء بالإضافة إلى هيئتي الاستثمار والمساءلة والعدالة ولجنة المصالحة الوطنية وغيرها من المؤسسات الحكومية.

اتحاد المعلمين : السعي لشمول التدريسيات المتمتعات بإجازة الأمومة بالمخصصات

□ اربيل / آكانيوز

أفاد مسؤول في اتحاد معلمي كردستان، ان جهودا تبذل لشمول التدريسيات اللواتي يتمتعن بإجازة الأمومة بمخصصات تبلغ ١٥٠ ألف دينار. وقال عضو سكرتارية اتحاد معلمي كردستان احمد كركوكي لوكالة كردستان للانباء(آكانيوز) ان "اتحاد معلمي كردستان يبذل جهوده لاستحصال موافقات حكومة اقليم كردستان لصرف ١٥٠ الف دينار للتدريسيات اللواتي يتمتعن بإجازة أمومة، و التدريسيين المجازين لغرض الدراسة". وزاد بالقول "ولهذا الغرض قمنا بزيارةٍ برلمان كردستان، وتلقينا وعوداً بمعالجة المسألة، وخاصة من لدن لجنة التربية والتعليم العالي، التي اكدت انه في حال عدم شمول اولئك التدريسيين بالمخصصات فسيعمل البرلمان على اصدار قرار بالمسألة".

واشار كركوكي الى انه "في اطار مساعينا قمنا ايضا بزيارة وزارة مالية كردستان، واكد وزير المالية من جهته على استعداده لصرف المخصصات، بعد نيل موافقة وكيل وزارة المالية". واضاف قائلاً انه "في حال حصول الموافقة على صرف المخصصات البالغة ١٥٠ الف دينار للتدريسيات المتمتعات باجازة الامومة، او المجازين لغرض الدراسة فسيتم احتسابها لهم من ايلول عام ٢٠١١".

وقررت الحكومة العراقية صرف زيادات على رواتب المعلمين والتدريسيين كمخصصات بمبلغ ١٥٠ الف دينار في نهاية العام الماضي، وقد تم تنفيذ القرار باقليم كردستان في ١٩ ايلول/سبتمبر ٢٠١١، الا ان التدريسيين المجازين للامومة او التدريسيات المتمتعات باجازة الامومة تم استثناؤهم من القرار في كردستان، في حين يتم صرفها في بقة مناطق العراق.

ذي قار تعلن استعدادها لاستقبال بابا الفاتيكان والحجيج المسيحي

□ الناصرية / المدى

استقبل النائب الأول لمحافظ ذي قار المهندس حسن لعيوس صالح في مكتبه بديوان المحافظة وكيل وزير السياحة والآثار السيد قيس حسين رشيد ومدير التنقيبات في الهيئة العامة للآثار والوفد المرافق له لمناقشة تهيئة استقبال الحجيج المسيحي. النائب الأول " اكد " خلال استقباله الوفد الزائر على استعداده التام لتهيئة الاجواء اللازمة لاستقبال رئيس الفاتيكان البابا وكذلك الحجيج المسيحي .

من جانبه اعتبر السيد النائب ان هذه خطوة نحو التطور والنهوض الحقيقي للسياحة وتفعيل هذا المجال في المحافظة هو من اولوياتنا كون العراق هو بلد الحضارات وذي قار خصوصا لاحتوائها على اكثر من الف موقع اثري مهم .وذي قار هي المنطلق الاول للحضارات في العالم والتي انطلق منها اول حرف سومري وهي مهد الرسل والانبياء وفيها بيت النبي ابراهيم الخليل . الى ذلك اكد السيد النائب عن استعداده لدعم هذه الزيارة من خلال توفير الاجواء الامنية باعتبارها هي الاساس لزيارة الوفد .مستدركا بالقول على الهيئة العامة ان تعطينا التصور الكامل لعملها حتى يتسنى لنا العمل بمهنية عالية وبدقة متناهية .

حقوق الإنسان تسلم رفات ضحايا المقابر الجماعية إلى كردستان

□ بغداد / المدى

أكد وزير حقوق الإنسان محمد شياع السوداني وبحضور وزير الصحة مجيد حميد أمين أنه تم تسليم رفات ○٥٤٢□ من المغدورين الكرد وهم من شهداء المقابر الجماعية الذين تم استخراج رفاتهم في مقبرة مهاري خلال العام الماضي.

وذكر بيان لوزارة حقوق الانسان تلقت المدى نسخة منه امس أن "عملية البحث استمرت على مدى ثلاثة اشهر من العمل المتواصل في عمق الصحراء من قبل فرق وزارة حقوق الإنسان المختصة ، بمراسيم رسمية في معهد الطب العدلي ببغداد إلى حكومة إقليم كردستان متمثلة بوزارة الشهداء والمؤنفلين، وبهذه المناسبة لا بد أن نشيد بالتعاون البناء والمثمر بين وزارتنا وزارة الشهداء والمؤنفلين في حكومة اقليم كردستان".

وأضاف أن" حكومة الإقليم ستقوم بأخذ عينات الـDNA لذوي الشهداء للتعرف على هوياتهم ومطابقتها مع ذويهم"، واكدت بأن وزارة حقوق الإنسان تستمر بجهودها في فتح المقابر الجماعية كونه واجبا وطنيا وانسانيا واخلاقيا طالما عملنا عليه".

وأشار البيان الى أن " حكومة الاقليم قد دعت من خلال وسائل الإعلام كافة ذوي شهداء المقابر الجماعية المسجلين في مؤسسة الشهداء لمراجعة جميع مكاتبها في المحافظات ماعدا إقليم كردستان لأخذ عينات الـ DNA لتسهيل عملية التعرف على أبنائهم انصافاً للشهداء وحفاظاً على حقوقهم".

مركز لمحو الأمية في سجن ميسان المركزي

□ بغداد / المدى

أعلن مدير سجن ميسان المركزي احمد علي العيساوي أنه تم افتتاح مدرسة محو الأمية في سجن العمارة المركزي في ميسان.

وقال العيساوي إنه "تم افتتاح مدرسة لمحو الأمية تتكون من○ ٣□ شعب وبالتعاون مع مجلس المحافظة ومديرية تربية ميسان وبحضور ممثلين عن مجلس المحافظة والمحافظ "، وتعد هذه المدرسة بداية للتطور والتوسيع في المستقبل".

واضاف ان" الدراسة لها اهمية كبيرة للسجناء الذين لا يعرفون القراءة والكتابة "، واشار العيساوي الى أنه "تمت تهيئة كادر تدريسي من تربية ميسان لهذه المدرسة "،مشيرا أن "الدراسة في هذه المدرسة ستتم عبر مرحلتين تمتد كل واحدة منهما ٦ أشهر وبعدها يخضع السجين للاختبار التمهيدي للتهيئة للامتحان الوزاري للصف السادس الابتدائي".

وأوضح العيساوي أن"هناك ١٦٠ نزيلا لا يعرفون القراءة والكتابة وسيتم تزويدهم بكتب و قرطاسية من قبل تربية ميسان".