

تحت شعار « نظم سكرك .. لك ولاسرك »

«السكر الكويتية» نظمت احتفال اليوم العالمي للسكري



في المخـ
ونصحت بعدم الاستماع إلى غير
الاختصاصيين في مجال السكري ،
أو وسائل التواصل الاجتماعي ،
وأخذ أدوية عشبية بديلة إلا بعد
استشارة الطبيب المختص ، فهو
الوحيد الذي يقر بإيقاف العلاج ، أو
استمراره .
أكدت أن استخدام الخلايا
الجذعية في علاج السكر لا زال قيد
الدراسة ، وليس هناك تطبيق على
أرض الواقع مؤكدة أن كل المؤتمرات
الطبية العلمية تشير تشير إلى أن
هناك نحو 20 إلى 25 عاما لاستخدام
الخلايا في علاج السكر

يحتوي على 75 جراما من
الجلوكوز ، فإذا كان المعدل 11.1 أو
أكثر فهو مصاب أيضا ، أو من خلال
قياس معدل السكر التراكمي الـ 3
أشهر الأخيرة ويصبح أكثر من 6.5
أو أكثر .
وحذرت من مضاعفات السكري
التي تظهر في التأثير على شبكة
العين ، أو التأثير على الكلى ، ممثلة
أن السكري من أكثر أسباب الفشل
الكلوي ، كذلك من الممكن أن يؤثر
على الأعصاب الطرفية ، فبسبب
لما أو خدرا ، بالإضافة على التسبب
في مشكلات عديدة لتسريع القلب ،
وبسبب ذلك في التعرض لجلطات

إيماناً منها لرفع التوعية الصحية
بهذا المرض ، ومضاعفاته ، ومساعدة
المرضى لعمل فحوصات دورية
، ومساعدتهم في كيفية الاعتناء
بأنفسهم ، ومناجحة حالتهم ، نظمت
رابطة السكر الكويتية احتفال اليوم
العالمي للسكر تحت شعار «نظم
سكرك .. لك ولاسرك» ، وذلك يوم
السبت الموافق 9 نوفمبر الجاري من
الساعة 10 صباحا إلى 10 مساء .
في هذا الإطار قالت أمين صندوق
رابطة السكر الكويتية د نائلة
المزدي إن «السكري» مرض منتشر
في الأوساط الخليجية ، وفي
الكويت وبحسب إحصاءات الاتحاد

.. ومعهد دسمان ينظم الاحتفال بيوم السكر العالمي للسنة 12 على التوالي

أعلن مدير العلاقات العامة والإعلام بمعهد
دسمان للسكري طارق عبدالله العريان، أن
المعهد والذي أنشأته مؤسسة الكويت للتقدم
العلمي، سينظم الاحتفال للسنة الثالثة عشر
على التوالي بمناسبة يوم السكر العالمي،
وذلك يوم الخميس الموافق ١٤ نوفمبر المقبل،
خلال الفترة المسائية من السادسة وحتى
التاسعة مساءً، مبيّنا أن الاحتفال هو عبارة
عن يوم مفتوح حافل بالعديد من الأنشطة
التثقيفية والتكيفية، كما يتضمن فحوصات
طبية، واستشارات طبية وغذائية، بالإضافة
إلى عروض وأنشطة ترفيهية ومسلية
للعائلات وهديا وجوائز مبرعاية كريمة من
بيت التمويل الكويتي.
وأضاف العريان في تصريح صحافي، أن
الجهات الصحية المعنية بالمرض في مختلف
اتحاء العالم تشترك في مثل هذا اليوم بتنظيم



هكذا يمكن الوصول للرشاقة بأنشطة وأعمال منزلية بسيطة



يمكن حرق السعرات الحرارية
عند القيام بالأعمال المنزلية،
حيث أثبتت دراسات علمية أن
النشاط غير القائم على ممارسة
التمارين في المنزل أو بصالات
الالعاب الرياضية، يشمل التوليد
الحراري أو الطاقة التي يحرقها
جسم الإنسان من خلال القيام بأي
أعمال تتطلب الحركة وباستثناء
النوم أو تناول الطعام والتفرينات
الرياضية، بما يؤكد أن القيام
بالأعمال المنزلية يمكن أن يعزز
عملية الأيض، ويساعد في تجنب
الإصابة بالسمنة، بحسب ما نشره
موقع WebMD، والذي يورد
أمثلة على تلك الأعمال فيما يلي:
1 – تنظيف السجاد
والأرضيات
يستهلك دفع مكينة كهربية
داخل غرفة في المنزل عددا لا بأس
به من السعرات الحرارية. يقدر
عدد السعرات الحرارية التي يتم
حرقها عند التنظيف باستخدام
المكنسة الكهربائية لمدة 30 دقيقة
ب99 سعرا حراريا إذا كان وزن
الشخص 55 كغم، و124 سعرا
حراريا إذا كان 70 كغم، و166
سعرا حراريا إذا كان 90 كغم.

يبلغ هذا التمرين العائلي المعتد
الجسم والمعنويات، إن تخصيص
نحو 30 دقيقة من الوقت للعب مع
أطفال العائلة تساعد على حرق
120 سعرا حراريا لمن تبلغ أوزانهم
55 كغم و178 سعرا حراريا لو وزن
85 كغم، ويمكن حرق 30 سعرا
حراريا إضافيا إذا زاد مستوى
اللعب ووصل إلى الركض أو

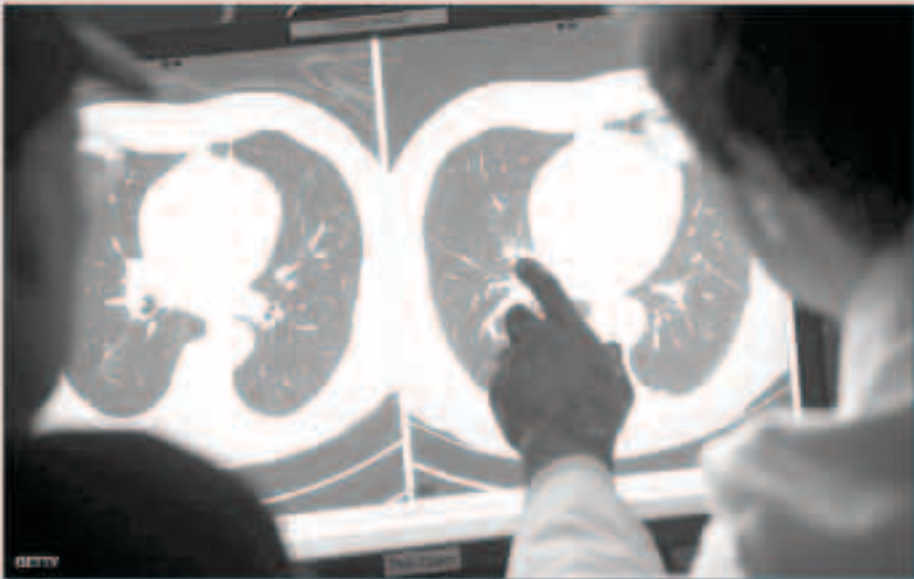
يستهلك تغيير أغذية ومقارش
الأسرة بعض الطاقة، حيث إن
فضاء نحو نصف الساعة في خلخ
 وإعادة بياضات الأسرة بغرف
المنزل يؤدي إلى حرق 187 سعرا
حراريا إذا كان وزن الشخص 55
كغم، و300 سعرا حراري لمن يصل
وزنهم إلى 85 كغم.
4 – اللعب مع الأطفال

ويمكن ملء دلو بالماء والصابون
لضمان تنظيف جيد للسيارة
مع حرق سعرات حرارية تصل
إلى 135 سعرا حراريا إذا كان
الشخص يزن 57 كغم، أما من
يصل وزنه إلى 85 كغم فيسرقم
بحرق 200 سعرا حراريا عند
تنظيف السيارة يدويا.
3 – ترتيب الأسرة

إعداد : ياسر السيد

العدد 3516 – السنة الثانية عشرة
الأحد 13 ربيع الأول 1441 – الموافق 10 نوفمبر 2019
Sunday 10 November 2019 - No.3516 - 12 th Year

اختراق علمي .. «فيروس سحري» لقتل خلايا السرطان



في اختراق جديد على طريق
علاج الأورام، طور علماء في
استراليا فيروسا جديدا بإمكانه
قتل الخلايا السرطانية، فيما
أثبتت التجارب المعملية نجاحا
كبيرا.
وحسب صحيفة «ديلي
تلغراف» الأسترالية، فإن
الفيروس الجديد، وهو نوع
مستور من فيروس جدري

لهذه الأسباب تناول 3 تفاحات في اليوم



ويحتوي قشر التفاح على
مضادات للأكسدة تساعد على
تنظيف الجسم وتنقيته من
السموم.
ويسبب طبخ التفاح في
القضاء على الإنزيمات التي
يوفرها، وتقليل بعض فوائده،
ويمكنك إضافة شرائح التفاح
إلى زبدة اللوز، أو المكسرات،
بحسب ما ذكر «24» .

هذا ما يفعله النوم القليل بالنساء

حذّرت دراسة أمريكية حديثة من أن عدم
حصول النساء على قدر كاف من النوم ليلا،
يزيد خطر انخفاض كثافة المعادن في العظام،
ويسهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام.
الدراسة أجراها باحثون بجامعة بافالو
الأمريكية، ونشروا نتائجها، الأربعاء، في
دورية (Journal of Bone and Mineral Research)
العلمية.
وهشاشة العظام، هي الشكل الأكثر شيوعا
لانتهاك المفصل، وتسبب الآما قاسية وتورما
في المفصل والغضاريف، ويظهر تأثيرها على
وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين
والعمود الفقري. وأجرى الفريق دراسته
لاكتشاف تأثير انخفاض عدد ساعات النوم،
على صحة العظام لدى النساء، بعد انقطاع فترة
الطمث الذي يبدأ في سن 50 عاما.
وتابع الفريق عادات النوم لدى ما يزيد على
11 ألف سيدة، بالإضافة إلى إجراء فحوصات
لصحة العظام.
ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي أبلغن
أنهن حصلن على 5 ساعات أو أقل من النوم
ليلا، انخفضت لديهن كثافة المعادن بالعظام
حدوث القرحة الهضمية لدى كبار السن.