

السمنة تكبد السعودية (20) ألف حالة وفاة و(19) مليار ريال سنوياً



تشكل أمراض السمنة المفرطة خسائر سنوية على مستوى المملكة العربية السعودية بلغت نحو 19 مليار ريال، حيث تدل كل المؤشرات على أن هذا المرض

ومضاعفاتها في المملكة. وقال الدكتور موسى عفيفي المشرف على وحدة أثر السمنة في بيئة المملكة في جامعة طيبة: إن كل المؤشرات تدل على أن السمنة المفرطة في ارتفاع، ما يؤدي إلى ارتفاع عدد المستشفيات المطلوبة لسد الحاجة، مشيراً إلى أن المملكة تشهد حالات وفاة سنوية بسبب السمنة تقدر بنحو 20 ألف حالة وفاة، كما أن هناك ما يقارب ثلاثة ملايين طفل في المملكة مصابون بالسمنة حيث تبلغ الكلفة السنوية لعلاج المصابين بالسمنة ومضاعفاتها في المملكة من كافة الأعمار بنحو 19 مليار ريال. وأوضح الدكتور عفيفي أن مشكلة السمنة ليست موجودة في مدينة أو قرية دون أخرى، ولكنها موجودة في كل بيت سعودي، مشدداً على أنها تولد هاجساً لدى الكثير حيث يقف الشخص أكثر من مرة أمام المرآة وينظر إلى جسده تحسباً لزيادة وزنه، في وقت نرى المحيط الذي نعيش فيه لا يشجع على الحركة وتعلم التكنولوجيا دوراً في قلة الحركة حيث سهلت للناس قضاء حوائجهم من منازلهم، وأبقت الطاقة فيهم لتتسبب في

هلاكهم. وأكد أن وباء السمنة المنتشر في حد ذاته خطر محقق قد يكون أحد أول العوامل التي تستنزف موارد بيتنا الغالية من خلال زيادة حاجة البدن إلى التنفس بقدر أكبر من العادي وبالتالي إنتاج كمية أكبر من ثاني أكسيد الكربون، إضافة إلى تعرض البيئة للإجهاد كالزيادة في نقل الطعام والأدوية والحاجة إلى مركبات أكبر للنقل، موضحاً أن الحاجة إلى تقليل الوزن تقتضي ممارسة الرياضة لإنقاص الوزن وأجرى طلاب مشاركون في برنامج العلوم والتكنولوجيا المتطورة من جامعة طيبة بإشراف من مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع دراسة تحليلية لاستكشاف حجم الدهون في الوجبة السريعة الواحدة في أحد معالم الجامعة وأظهرت النتائج احتواء الوجبة الواحدة على 30 مليلتراً من الدهون، ما يؤكد سببه المباشر في السمنة التي ترتفع في المملكة. من جهة ذكر الدكتور شايع بن يحيى القحطاني وكيل جامعة طيبة للشؤون التعليمية المشرف على البرنامج أن الموهوبين في

مسار السمنة المفرطة وأثرها في بيئة المملكة تحت إشراف الدكتور موسى عفيفي قاموا بتجميع عينات من الوجبات السريعة واستخلصت الدهون الموجودة فيها، وأظهرت التجارب أن كمية الدهون لا تقل في أقل الحالات عن 30 مليلتراً من الزيوت للوجبة الواحدة، وهو ما يؤكد أهمية انتشار الوعي حول النتائج السلبية للوجبات السريعة. وأضاف الدكتور القحطاني مؤكداً: "إن هذا المسار الذي يبحث موضوع السمنة وأثرها في البيئة يعد موضوعاً مهماً محلياً وعالمياً وله أثره في المجتمعات وله تبعات اقتصادية واجتماعية ونفسية وبيئية لا يمكن إهمالها، وإن البحث في مجال السمنة يهدف إلى الوصول إلى نتائج وحقائق عملية عن طريق (BMI) وعلاقتها بطبيعة الوجبات السريعة". مضيفاً أن هذه التجربة طبقت خصيصاً في منطقة المدينة المنورة ولها هدف رئيس وهو نشر الوعي الصحي بين أبناء المدينة، وأن الفريق يعمل الآن في جمع البيانات وفي الوقت نفسه يتخلل البحث العلمي الكثير من المحاضرات التي تعزز الفكر التحليلي لدى الموهوبين.

سنجاب يطير في الهواء!

و"يخلق ما لا تعلمون" .. صدق الله العظيم .. نجحت عدسات المصور البريطاني كيم تايلور في تسجيل لقطات إعجابية فريدة لسنجاب وهو يطير ليلاً بين فروع الأشجار. وقد ساعدت التكنولوجيا المتطورة في إبراز تفاصيل ماقام به السنجاب الطائر الجنوبي بشكل بديع والذي ظل يقفز ويتنقل بين جذوع الأشجار من ارتفاع 150 قدماً للوصول إلى منزله. ويتميز هذا من النوع من السنجاب بقدرته على الطيران يساعده وزنه الخفيف الذي يبلغ 65 جراماً فقط فيما يقتصر غذاؤه على المكسرات والحشرات.

بشكل بديع والذي ظل يقفز ويتنقل بين جذوع الأشجار من ارتفاع 150 قدماً للوصول إلى منزله. ويتميز هذا من النوع من السنجاب بقدرته على الطيران يساعده وزنه الخفيف الذي يبلغ 65 جراماً فقط فيما يقتصر غذاؤه على المكسرات والحشرات.



كيف تفقدن (3) كيلوجرامات من وزنك خلال أسبوع؟

كثيراً ما تشتكي حواء من عدم قدرتها على التركيز بالدرجة الكافية، وقد أيدت ذلك أحدث الدراسات الطبية التي أثبتت أن زيادة الوزن لا تؤثر فقط على الصحة العامة للجسم، وتفسد مظهره، بل إنها أيضاً ذات تأثير كبير جداً على درجة تركيز الإنسان، فكلما تراكمت الدهون في أنحاء الجسد وأثقلت عظامه قلت درجة تركيزه واستيعابه.

وفي دراسة أقيمت مؤخراً على نحو مائتي شخص، ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين وزن كل منهم ونسبة نجاحه في اختبارات الذكاء والتركيز التي قام الخبراء بوضعها، وفي النهاية تم التوصل إلى أن الحصول على الجسم والذهن المثاليين يحتاج إلى الحرص على ضبط بعض الموزين، فلا يزيد عدد السعرات الحرارية التي تدخل الجسم، على 1.200 سعر حراري يومياً مع الحرص على أن يكون الطعام الذي تتناوله الباحثات عن الرشاقة، مكوناً من مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، كالفيتامينات والبروتينات والمعادن المختلفة... حتى لا يفقد الجسم أي ضرورات غذائية، قد يؤدي نقصها إلى خلل في جهاز ما.

استخدام اللبن الخالي الدسم، والابتعاد التام عن المياه الغازية. حاولي قدر الإمكان تجنب المأكولات ذات الطبيعة الصلبة كاللحوم والصلوات الدسمة، فهي تعجز المعدة وتحثها على الهضم السريع وبالتالي الجوع بصورة أسرع وهو ما يصعب معه السيطرة على الشعور بالشبع، لذلك ننصحك عند تناول اللحوم بأن تقومي بطهوها جيداً. احذري الروتين في الرجيم، حيث إنه ثبت صعوبة الالتزام بالأنظمة الغذائية لقسوتها في أغلب الأحيان، مع الشعور الحتمي بالملل ولو بعد حين.. وذلك لاشتياقك لبعض الأصناف التي تفضليها وتحولها من قائمة الأطعمة المفضلة إلى قائمة الأطعمة المنوعة، وهو ما يثقل أطياف التخسيس فاصبوحا يخصصون يوماً أو اثنين كل أسبوع للاكالات الحرة، حسب الحالة واحتياجها.

تعتادين عليها مع مرور الوقت، حيث إن فوائدنا كبيرة جداً لاحتوائها على الكربوهيدرات، وهذا بالإضافة إلى المساعدة على شعورك بالشبع لفترات طويلة. تعتبر الخضروات الورقية مثل الخس والمقدونس والكرفس من أكثر المواد الغذائية تأثيراً على ارتفاع درجة التركيز وحيوية الجسم بوجه عام فهي من أكثر الخضروات ثراءً بالفيتامينات والمعادن، لذلك يمكنك اللجوء إليها كعامل مساعد فعال جداً للحصول على جسم رشيق يتمتع بالصحة والعافية.

من فوائد السوائل والمشروبات أنها تساعد على الشعور بالشبع السريع عند امتلاء المعدة بها.. حتى أن أطباء التغذية والتخسيس كثيراً ما ينصحون بشرب كميات كبيرة من الماء قبل تناول الطعام بنصف ساعة، وأخيراً اتجهوا إلى الإرشاد بالإكثار من تلك المشروبات خاصة الساخنة منها، مع إمكانية



كما أن هناك عدة نقاط مهمة يجب الالتفات إليها من أجل الحصول على أفضل النتائج:

يمكنك استبدال عصير الفاكهة الذي لا يخلو منه أي ريجيم بعصير خضروات طازجة، ويمكنك استخدام عصائر الطماطم أو الجرجير وكذلك الجزر أو حتى خليط من عصائر الخضروات المختلفة، و حتى إذا كانت غريبة المذاق في بادئ الأمر، فسوف

أضف إلى معلوماتك

خمسون المائة من الحرايبي (جمع حرباء) الموجودة في العالم تتمرکز في مدغشقر.
- الشجرة العارية تستطيع أن تنقي حوالي 25 كيلوغراماً من الملوثات من الجو سنوياً.
- يتعامل التيلاندنيون مع الفيل الأبيض على أنه حيوان مقدس.
- في العام 1894م كان في الولايات المتحدة الأمريكية 4 سيارات فقط.
- أي قطعة ورق مربعة الشكل لا يمكن أن تطوى على نفسها أكثر من 8 مرات، مهما كانت مساحتها كبيرة.
- أكثر من 2500 شخص أسير بلقون حتفهم سنوياً بسبب حوادث يتعرضون لها في أثناء استخدام الآلات أو الأجهزة المصممة أساساً لمن يستخدمون أيديهم اليمنى.
- حجم الشمس يوازي 330330 حجم بحجم الأرض.
- الرقم القياسي الذي حققته دجاجة في الاستمرار في الطيران حتى الآن هو 13 ثانية فقط.
- الكرسي الكهربائي الذي يستخدم في الإعدام هو من اختراع طبيب أسنان.
- وضعية عيني الحمار في رأسه تسمح له برؤية حوافه الأربعة بشكل دائم في آن واحد.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.
- كان المصريون القدماء يستعملون براز التماسيح كوسيلة لمنع الحمل!.

- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوربيون يستخدمون التبغ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين وهي تتألف من 16 حرفاً uncopyrightables.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- ذكر الثعلب لا يقترن سوى بأثني واحدة فقط طوال حياته، وإذا ماتت تلك الأثني فإن الذكر يظل غرباً طوال حياته، أما إذا مات الذكر فإن الأثني لا تتورع عن الارتباط بذكر جديد.

- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطبعون فواصل مهمم بالوشم على أياضهم.
- الطماطم أشهر «فاكهة» في العالم ويباع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنوياً يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.

طرائف



دخل أبو دلامة على المهدي وعنده إسماعيل بن علي وعيسى بن موسى والعباس بن محمد وجماعة من بني هاشم.
فقال له المهدي: والله لئن لم تهج واحدا ممن في هذا البيت لأقطعن لسنانك فنظر إلى القوم وتهجر في أمره، وجعل ينظر إلى كل واحد فيعجزه بأن عليه رضاه.
قال أبو دلامة، فأزدت حيرة - فما رأيت أسلم لي من أن أهجو نفسي:
الأبلغ لديك أبا دلامة
فلست من الكرام ولا الكرامة
جمعت دمامة وجمعت لؤماً
كذلك اللؤم تتبعه الدمامة
إذا لبس العمامة قلت قرداً
وخنزيراً إذا نزع العمامة

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
يزودك هذا اليوم طاقة مميزة تعيش انسجاماً وتناغمًا وتواكب الأحداث بانفتاح، فأنت بطبعك اجتماعي وترحب بالفرص على أنواعها. هذه هي الفرصة المناسبة لإثبات حضورك وشخصيتك. تتغير الأجواء وتكون أكثر حماساً، أو يصفو مناخ الحياة العالمية، وتقدم على مصالحه من أحد الأبناء أو الأشقاء، بعد فترة من البقاء. قد تبدو عليك علامات الإرقاق والتعب جراء كثرة ساعات العمل الطويلة، لذا خصص بعض الوقت لراحتك.	يلعب نجمك في غضون الأيام القليلة المقبلة، وتحقق إنجازاً مميّزًا على الصعيد المهني، تستحق عليه الثناء، تفكر في علاقة جديدة أن أوانها. لا تتردد وأقدم على الخطوة جراءة. أنت صاحب أخلاق عالية وسعة طيبة، قد يتملكك كثيرون. لا تتسرع في الحكم على الآخرين أن وضعهم الصحي لن يتحسن على الرغم من ممارستهم الرياضة. جرب بنفسك لتعرف النتيجة.	تسهل عليك الاتصالات وتتكيف مع الظروف المتغيرة. ربما تتبدل إدارة ما أو يطرأ تعديل على مؤسسة تعمل لديها أو معها، أو تسمع خبراً يخص أحد المصارف التي تهتمك أو تفاوض بشأن شراكة. تزدهر العلاقة البنوية على الثقة والاحترام، وتتمتد مثانة وتتخطى جميع المحن القديمة والعائلة لتبدأ صفحة جديدة مشرقة. أنت تدرج عواقب عدم القيام بحركة وملازمة البيت ساعات طوالاً أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر.	ركز على هدفك وحوافرك واعلم إلى أين أنت ذاهب. كن حريصاً جداً على التفاصيل، لا تتسرب بل اطلب وقتنا للتفكير. يتعاون معك الشريك، وقد يجد تسوية أو يعرض عليك ما يجب أن تدرسه بعناية. اتكل على حسدك وتجاوب مع الوحي الذي يسقط عليك في هذا اليوم. الانسجام لا تفرق تفرك هذا اليوم، وتعمرك السعادة، ذلك بعدما بينت الفحوص الطبية أنك بصحة ممتازة.	مشروع وأفكار وبلدك الجملة لك ذلك سيفعك إلى اتخاذ قرارات عشوائية وغير مبررة، فكن حذراً لا تترك الترسبات الماضية تؤثر في علاقتك بالشريك، وخصوصاً أن جوامع مشتركة متعددة بينكما. تكون صاحب نخوة وحركة دائمة يحسبك عليها المقربون، وتكون دافعاً لهم ليتعلموا بك.	الحظ الممتاز يكون حليفك قريباً، وهذا سيقير الاتجاهات نحو الأفضل بعد سلسلة تعثرات غير مبررة. علاقة عاطفية تتحكم فيها المزاجية، وهذا يدفعك إلى اتخاذ قرارات حاسمة في هذا الاتجاه. المبالغة في المحافظة على صحتك وجرمان نفسك الكثير من المأكولات غير المضرة، يعود بالضرر عليك.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
حوية مذهلة وقدره استثنائية على استيعاب الأمور، وهذا سيعزز موقعك في العمل من أجل مستقبل أفضل. التفاعل سيد الموقف بينك وبين الشريك، وذلك يعود إلى عدة عوامل سادت أخيراً وكانت أرتداداتها إيجابية. تقام بالرياضة تجد الصحة السليمة والجسم المعافي. التجربة أكبر برهان	ادعوك إلى التحفظ والتنازل والمسامحة إذ قد تضطر إلى الرضوخ لسلطة ما أو لدفع مستحقات يفرضها القانون أو تقاضاً برسوم ضرائب. قد تمر بأزمة غضب ومواجهات وتطلب معلومات وتبحث عن حقائق. قد تعيش سعادة استثنائية وتتحلق بجاذبية قصوى وتختلف الأنظار اجتماعياً وجاهرياً. قد تلتقي الحب إذا كنت خالياً أو تعيش لحظات لا تنسى. تجنب السورات الطويلة والرحلات الشاقة، واختر عوضاً عن رحلات ترفيحية في أحضان الطبيعة.	لا تتكلم في القيام بالواجبات المفروضة عليك منها. تستجد تغييرات إيجابية ومهمة هذا اليوم، ويبدو أن معظم الأجواء تتغير لتصبح ملائمة لتحرّكك. خصص بعض الوقت للشريك، فهو يستحق منك الثناء الصغيرة. تعيش حالة من الغيرة والملكية والانفعالات الشديدة في هذا اليوم الفارغ من الطاقة والحيوية الفائرة. يوماً بعد يوماً تظهر نتائج ممارستك المنتظمة للتمارين التي وصفها لك طبيبك المعالج.	تبرز طموحاتك وتتعاون مع الآخرين بلهونة ودكاء وتعتبر عن أحلامك. وتلتفت الأنظار في طريقة تفكيرك ومعالجتك الأمور العالقة. أضحك للشريك عن مشاعرك وأحاسيسك تجاهه، وتؤكد أنه سيبدلك بالمثل. تفكر كجاذبية قوية تشده نحوك، وتتسجع على الخروج من صمتك والتخلي عن تحفظك. مهما بلغت شدة انفعالك وعصبيتك، حاول أن تتخلص منها باللجوء إلى ممارسة أي نشاط فكري أو جسدي يريح أعصابك.	تسهل التأثيرات العامة علك الروتيني وغيره. وقد تجد اسمك على لائحة الشرف أو لائحة المرشحين لمراكز عالية أو ربما لترقية. قد تقع عليك مسؤولية مهمة فلا تهرب منها. على العكس تماماً، هذا هو الوقت الأنسب لتظهر مهارتك ولتثبت وعودك. ادعوك إلى إظهار هياتك الحسنه للبيب وتخصيص بعض الوقت ذي النوعية الممتازة لاهتمام به حتى لو كان الوقت قصيراً. ليكن الشان الصحي في أولويات جدول نشاطك اليومي، ولا تؤخر كل ما له علاقة به.	تميل إلى الاستسلام وتفقد هذه العزيمة القوية التي تموزك. تتأخر عن مواعيدك، الذي يشدد على أهمية الدقة في المواعيد. تسعد بلقائات ودعوات غبية واجتماعات غير تقليدية، قد تنسك بعض اليوم، وتمتلك إلى عالم الأحلام والتناغم والانسجام. قد يسيطر القلق بسبب توعدك أو مرض أو بسبب ورطة ما، وحنماً تستعثر بالإرهاق والتعب الجسدي والنفسي.

حظك اليوم
كتبه ابن عربون
وأودعنا