

إخباريات

رسالة شهرية إخبارية تصدر عن الملحقية الصحية العدد 11 النسخة 1 . ذو الحجة 1430 هـ الموافق نوفمبر 2009 م

اسرة التحرير: المشرف العام: الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعيبي رئيس التحرير: د. هويدا هاشم محرر: هيفاء المبارك

تهنئة من الأعماق بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك:

الحمد لله.. والصلاة والسلام على رسول الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

مع حلول عيد الأضحى المبارك أتوجه إليكم جميعا بأصدق التهاني القلبية وأجمل التبريكات بهذه المناسبة الدينية الغالية التي تحتل مكانة خاصة في قلوب كل المؤمنين سواء من ظفر منهم بإقامة هذا الركن العظيم من أركان الدين الإسلامي الحنيف أو من يتطلع منهم لأداء هذه الفريضة في الأعوام القادمة طاعة وامثالاً لقوله سبحانه وتعالى: (والله على الناس حج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً) صدق الله العظيم.. وقول الرسول الكريم: (الحج عرفة).

وبهذه المناسبة العزيزة يسرني أن أوجه التهنئة للاخوة المقيمين في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا للعلاج ومرافقيهم وحجاج بيت الله الحرام وجميع المسلمين في مشارق الارض ومغاربها سائلين الله سبحانه وتعالى أن يجعله عيداً سعيداً حافلاً بالخير واليمن والمسرات وأن يعيده على الجميع اعواماً عديدة وهم في أتم الصحة والسعادة وأمة الاسلام في أعز شأن وأحسن حال أماناً واطمئناناً وسودداً ورغد عيش. كما نبتهل الى الله العلي القدير أن يجعل حج اخواننا ضيوف الرحمن حجا مبروراً وسعيهم سعياً مشكوراً وأن يعودوا الى ديارهم لتزداد فرحتهم بلقيا أهليهم وذويهم حامدين الله. ودعواتنا بأن يشفي الله جميع المرضى ويعيدهم إلى بلدنا الحبيب سالمين غانمين.... وكل عام والجميع بخير....

أخوكم / سليمان بن منصور الشعيبي

كل عام وأنت بخير

العادات الصحية السليمة والخاطئة التي يجب أن نلاحظها خلال أيام عيد الأضحى المبارك وذلك من أجل صحة أفضل

أغلبنا قد يحب تناول المأكولات الدسمة.. لذلك فإن من يريد إنقاص وزنه أو خفض مستوى الكوليسترول يقع في مأزق، خاصة طوال أيام العيد المليئة بهذا النوع منها، مثل اللحوم التي يقبل عليها الكثيرون بشراهة طوال أيام العيد.. فمن الضروري التغلب على تلك العادات السيئة حفاظاً على سلامة ورشاقة أجسامنا.

كما أن أفضل العادات الصحيحة التي يجب أن يتبعها الراغبون منا في إنقاص أوزانهم هي: شواء اللحوم بدون إضافة الدهون إليها وذلك بغرض إختزال كمية لا بأس بها من الدهون.

و من ضمن العادات الصحيحة أيضا التعود على ممارسة رياضة المشى يوميا – إن أمكن - بعد وجبة الغداء مباشرة وذلك لمدة ساعة للمساعدة على الهضم الجيد وعدم اللجوء إلى القيام بتمرينات الأيروبيك إلا بعد مرور ساعتين من الوجبة الرئيسية حتى لا يحدث في نتيجة لعدم إتاحة الفرصة لهضم الطعام وإفراز العصارة الصفراوية .

إن الإكثار من تناول اللحوم والخبز في صباح أول أيام عيد الأضحى يتطلب عدة محاذير؛ أولها هو عدم تناول اللحوم أكثر من مرة يوميا؛ لأن كمية الطاقة المطلوبة مع تناول أكثر من وجبة لحوم في اليوم لن تترك فرصة كافية لوظائف الجسم الأخرى.

من المفضل ألا يزيد ما يتناوله الشخص البالغ من الدهون على 0.6 إلى 0.8 من وزنه أي لا يزيد على مائة جرام، ولو تناول الإنسان ضعف احتياجاته من اللحوم عدة مرات حتى ولو كانت من اللحم الأحمر فإن اللحم يزيد من "اليوريك أسيد" في الدم مما يضره صحياً .

وبالنسبة لمرضى القولون.. يفضل تقسيم الوجبات طوال أيام العيد إلى 4 وجبات؛ لعدم إرهاق المعدة بتناول كمية كبيرة من الأطعمة الدسمة مرة واحدة، إضافة إلى وجود فترة لا تقل عن 5 ساعات بين كل وجبة وأخرى حتى يتم الهضم الجيد للوجبة السابقة .

ويشير الأطباء كذلك أن شرب الشاي مباشرة بعد تناول وجبة اللحوم يعد من أكثر العادات السيئة خلال أيام العيد.. مما يتسبب في عدم استفادة الجسم من الطعام، ويجب أن يكون الشاي بعد الوجبة الرئيسية بساعتين على الأقل .
ويحذر الأطباء من تناول المياه الغازية أثناء الأكل؛ لأنها تتسبب في سوء الهضم واضطرابات في المعدة.

SAUDI ARABIAN AIRLINES



الخطوط الجوية العربية السعودية

يؤكد سعادة الملحق الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا الأستاذ/ سليمان الشعيبي مرارا وتكرارا على ضرورة إرسال تذاكر السفر الخاصة بالمرضى ومرافقيهم إلى الملحقية الصحية لتجديدها قبل انتهاء مدة صلاحيتها بوقت كاف. حيث أنه صدرت تعليمات مشددة لمكاتب الخطوط السعودية بخصوص التذاكر المنتهية الصلاحية وطلب الموافقة على تجديدها حيث أن ذلك سوف يستغرق وقتا طويلا علاوة على ارتفاع قيمة تجديدها. وقد أرسلت خطابات بهذا المضمون لجميع المرضى ومرافقيهم. المرجو من الجميع الالتزام بذلك والتقيد به لما يخدم الصالح العام. وللمزيد من المعلومات الرجاء الإطلاع على التفاصيل في الموقع الإلكتروني للملحقية. www.shm-us.org

أرقام تهكم:

سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 202-342-3800، شئون الرعايا بالسفارة: فاكس: 202-295-3625
فصلية نيويورك: هاتف: 212-752-2740، فاكس: 212-688-2719، فصلية هيوستن: هاتف: 713-785-5577، فاكس: 713-785-1163
فصلية لوس أنجلوس: هاتف: 310-479-6000، فاكس: 310-479-2752، خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-342-3800 Ext 2222
سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100 فاكس: 613-237-0567



Royal Embassy of Saudi Arabia

Saudi Health Mission

United States and Canada

News Update

A monthly message issued by the Saudi Health Mission, Volume 11 Number 1, Dulhijah, 1430 November 2009

General Supervisor: Health Attaché, Mr. Suliman Al Shuaibi , **Editor-In-Chief:** Dr. Howaida Hashim, **Editor:** Ms. Haifa Al-Mubarak

Stem Cells Discussed at KSU Conference

RIYADH – Stem Cells Unit at the Department of Anatomy in King Saud University organized a conference on stem cell research and medical reconstruction at the Faculty of Medicine and King Khalid University Hospital on Nov. 7-9. First of its kind in the Kingdom, the conference was held in cooperation with the KSU's Center for Medical Education, the Australian National University and the University of South Denmark.

President of the Organizing Committee of the Conference, Dr. Abdullah Al-Dahmash, said that the conference aimed at presenting the latest developments in the field of stem cell research and therapeutic applications;

to accentuate new technologies, research and applications of stem cells and to increase awareness of the importance of stem cell researches. The conference addressed many topics including the role of stem cells in treating some diseases, especially those suffered by the Saudi society as well as modern techniques in stem cell researches.

(Editing by Dr. Howaida Hashim)



Scientists Make Cells That Form Eggs and Sperm in Lab

CHICAGO (Reuters) - U.S. researchers at Stanford University in California have found a way to coax human embryonic stem cells to turn into the types of cells that make eggs and sperm, shedding light on a stage of early human development that has not been fully understood. Dr. Renee Riejo Pera said the findings will finally allow researchers to begin to study the earliest stages of human development, and gather new clues about inherited diseases and infertility. Dr. Kehkooi Kee, a researcher in Pera's lab, devised a way to isolate the germ cells - the cells that give rise to eggs and sperm - from embryonic stem cells by adding a gene that makes green glowing proteins when germ cells are active.



Producing too few germ cells or poor quality germ cells is a major cause of infertility in humans. "We think if there are immature germ cells that are available in a person, we might be able to use this system to mature them and push them forward into development," Dr. Pera said. The idea is to take cells from people with infertility problems, produce germ cells and study them to see what caused the infertility.

"The potential of this work is enormous, and could make it possible to study a range of genetic and environmental effects on fertility, including pollution," said Darren Griffin, a professor of Genetics at the Britain's University of Kent.

(Editing by Dr. Howaida Hashim)

601 New Hampshire Ave., N.W., Washington, DC 20037

Telephone: (202) 342-7393; Fax: (202) 337-9251

Web Site: www.shm-us.org

E-mail address: info@shm-us.org

What you eat matters!

People eating mostly processed and fatty foods have a 58% higher risk of depression according to research by the University College of London published in the British Journal of Psychiatry.

The study, carried out on 3,486 people with an average age of 55, compared the diets of a group of participants who ate "whole," rather than processed foods to a second group who mainly ate fried food, processed meat, high-fat dairy products and sweetened desserts. Taking into account other indicators of a healthy lifestyle such as exercising regularly and not smoking, researchers found that those who ate whole foods had a 26 percent lower risk of depression.

The study concluded that diets heavy in fresh vegetables, fruit and fish could help to fight off depression due to the high level of antioxidants, which are found in fruits and vegetables. Furthermore, eating fish regularly protects against depression because it contains high levels of polyunsaturated fatty acids that stimulate brain activity. The research also indicated that the combined effect of consuming nutrients from several different types of foods could protect against depression and suggested that "improving people's diet should be considered as a potential target for preventing depressive disorders." (LONDON (AFP))



A diet heavy in processed and fatty foods increases the risk of depression, according to researchers ...



What to do to get over the cold:

Frequently hand washing, drinking plenty of water and getting enough sleep can all help prevent colds but that's not enough. To get over colds, eating a healthy diet is important since it builds a strong immune system.

Even those who have healthy eating habits get colds. So what should you do to heal faster? The following five foods and drinks are top remedies to the common cold:

1. Cayenne Pepper and Hot Chilies- Capsaicin, the chemical that gives chilies their bite, acts as a decongestant and pain reliever all at once. So when your head is clogged by a cold Capsaicin encourages your body to thin down all that mucus so you can get rid of it.

2. Chicken Soup-Chicken soup was "nature's penicillin." If you're already sick, [the hot broth loosens congestion and can help you feel better.](#)

3. Orange Juice-A lot of people start drinking orange juice as a remedy for colds and upper respiratory ailments. While there is [no conclusive evidence that Vitamin C shortens the duration of a cold](#), it does contain powerful antioxidants that may help speed up the healing process and have you back on your feet in no time



4. Ginger Tea-Herbalists in China claim that ginger tea can miraculously cure colds, relieve headaches, negate nausea, and even improve circulation. There's evidence that ginger, taken as a tea or by itself, does have mild analgesic (pain-relieving) effects. Other studies have shown that ginger fights certain types of viruses. So a cup of ginger tea or some freshly crushed ginger mixed in hot water can ease cold symptoms and help you recover more quickly.

5. Garlic-A diet rich in garlic is said to help prevent certain types of cancers and heart disease, but according to Tara Parker Pope's New York Times Well Blog, [garlic may help to prevent common colds.](#)



<http://www.foxnews.com/>, <http://www.examiner.com/x-27778-NY-Healthy-Living-Examine>