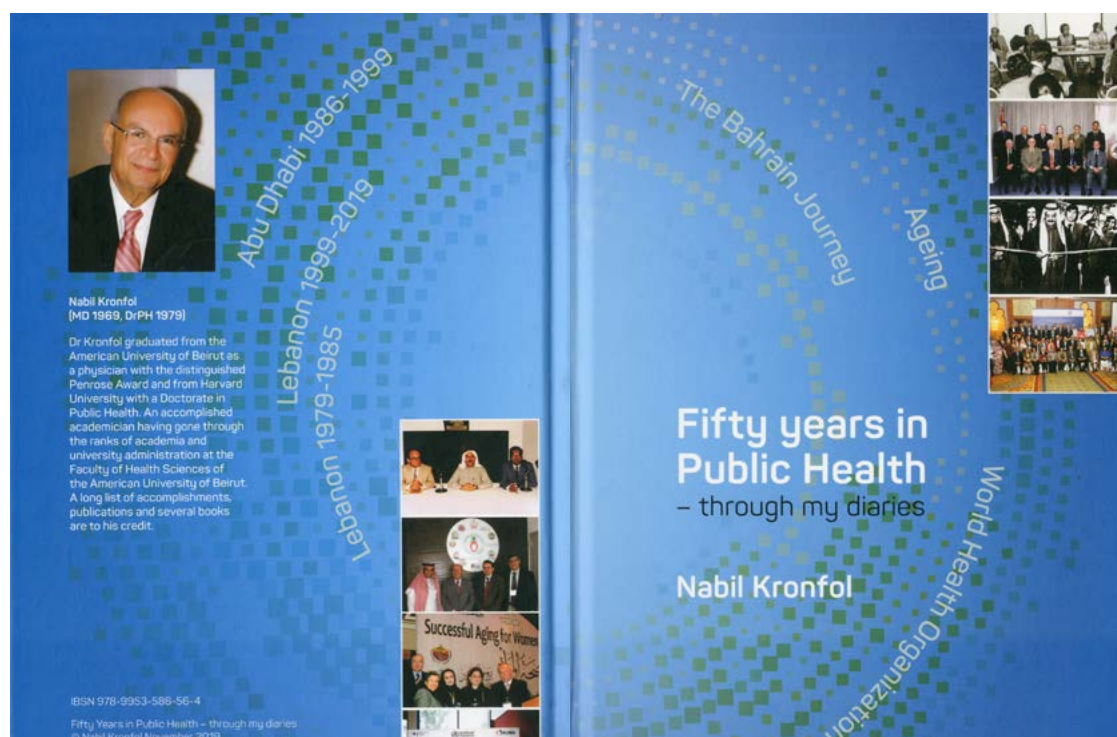


“Fifty Years of Public Health – Through my Diaries”



A new book entitled “*Fifty years of Public Health through my diaries*” has recently been published by Dr Nabil Kronfol, a retired Professor of Health Policy and Management and a senior advisor to a number of regional and international organizations and associations.

Dr Kronfol informs that: “Over the past few years, I have been asked to write chapters in several books on the development of health systems in the Arab world during my professional career that spanned over fifty years. These chapters focused on historical perspectives, health workforce, the delivery of medical care, “medical tourism” and social policies. All through the preparation of these chapters, I came to realize how little has been published on the development of health systems over this period.

The purpose of this book is an attempt to document these developments, lest they become effaced with the passage of time.

I have written this book by delving into my diaries to highlight and recognize the contribution of colleagues

who were instrumental in steering these developments. Adopting the title of “*Fifty years in Public Health through my diaries*” was to emphasize that this book is a reminder of my recollections only; other colleagues may bring in additional information.

A chronological approach was adopted across this time period. “The Bahrain Journey” covers the period of 1976-1979, a period that anchored me and other colleagues in the field of Public Health; “The Lebanon years – Part One – 1979-1985” covers the six-year period where the primary involvement was with the Faculty of Health Sciences at the American University of Beirut and a major attempt to develop the health care system of Lebanon. “The Abu Dhabi years 1986-1999” covers the period during which my services focused on the development of the health and human resources systems of the United Arab Emirates while on secondment by AUB to the Ministry of Health of the UAE. The final chapter, “The Lebanon years – Part Two – covers two decades and is further divided into

sections based on the nature of activities, namely: Health systems, Aging and the Older Population, assignments with the World Health Organization, and finally other related projects and programs. A separate appendix provides some details on the activities of the Middle East North Africa Health Policy Forum that has been launched in 2007.

As I go over those fifty years of my professional life, I cannot but feel a stronger attachment to Lebanon and to our region, for having provided me with an opportunity to serve, to learn and to develop professional and personal friendships.

Infos

I suspect that such feelings abound as well in many of my colleagues, mentors and friends. A lot has happened over 50 years, yet the values and the ethics of Public Health remain as they should and the hope rests in the future generations. The book is available and is selling at LL 45,000 a copy in Lebanon

If you wish to purchase the book, kindly send a message by mail to Dr Kronfol on nk84@aub.edu.lb

Thank you and best wishes.

7 Bonnes Raisons de Manger des Pommes cet Hiver

Grand classique de la saison froide à mettre dans notre assiette, la pomme n'en reste pas moins un concentré de bons nutriments qui nous aident à rester en forme.

Une pomme par jour éloigne le médecin... ce n'est pas pour rien que les qualités nutritionnelles de la pomme sont vantées depuis longtemps. Riche en antioxydants et en fibres solubles, ce fruit cumule les bienfaits pour la santé. En voici les principaux, pour convaincre même les plus réticents à ne pas s'en priver cet hiver.

Les dents

Les pommes ne remplaceront pas votre brosse à dents. Mais y croquer dedans stimule la production de salive dans la bouche, ce qui diminue les niveaux de bactéries et réduit ainsi les risques de caries.

La prévention

De nombreuses études citées par Best HealthMag mettent en avant l'effet protecteur des nutriments de la pomme. En consommer régulièrement permettrait de diminuer les risques de maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson, de certains cancers, de diabète de type 2, de cataracte, et d'hémorroïdes. Les fibres et les composés antioxydants du fruit sont excellents pour le système digestif et pour la santé globale de l'organisme.

Le Cœur

Les fibres solubles qu'on trouve dans les pommes se lient aux graisses de l'intestin. Résultat : une baisse du "mauvais" cholestérol, des artères en bonne santé, et un cœur en pleine forme. Manger des pommes, comme conseillait l'ancien chef de l'État Jacques Chirac, permettrait ainsi de réduire les risques de troubles cardiaques.

La Digestion

Que vous soyez gêné par une constipation, ou par une diarrhée, les fibres des pommes peuvent vous aider. Soit elles absorbent l'eau en excès dans l'intestin et stimulent ainsi le processus de digestion, soit elles absorbent l'eau des selles, pour ralentir l'intestin. Ce bénéfice peut s'avérer particulièrement utile en cas de syndrome du côlon irritable, une maladie caractérisée par une constipation, de la diarrhée, des douleurs abdominales et des ballonnements.

Le Poids

Pour gérer le poids et améliorer la santé globale, les médecins recommandent une alimentation riche en fibres, comme les pommes, qui apportent un sentiment de satiété associé à peu de calories. En maintenant un poids équilibré, nous évitons un grand nombre de maladies comme les troubles cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2 et l'apnée du sommeil.

Le foie

Notre foie est responsable de l'élimination des toxines du corps. Si de nombreux régimes "détox" douteux peuvent se révéler peu efficaces, la consommation de pommes peut réellement soulager cet organe.

Le système immunitaire

Les pommes rouges contiennent un antioxydant appelé quercétine, capable de stimuler et renforcer le système immunitaire, surtout en cas de stress. N'oubliez pas de garder une pomme à portée de main pour toutes les situations difficiles.