

أهالي سقطرى قلقون من
انتشار "كورونا"

9

مدارس مارب المزحمة..
عودة بدون وقاية

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | سبتمبر 2020 | العدد (33)

افتقار اليمن
لمختصي التغذية
يضاعف الوفيات

10 عادات يومية تهدد
صحة اسنانك

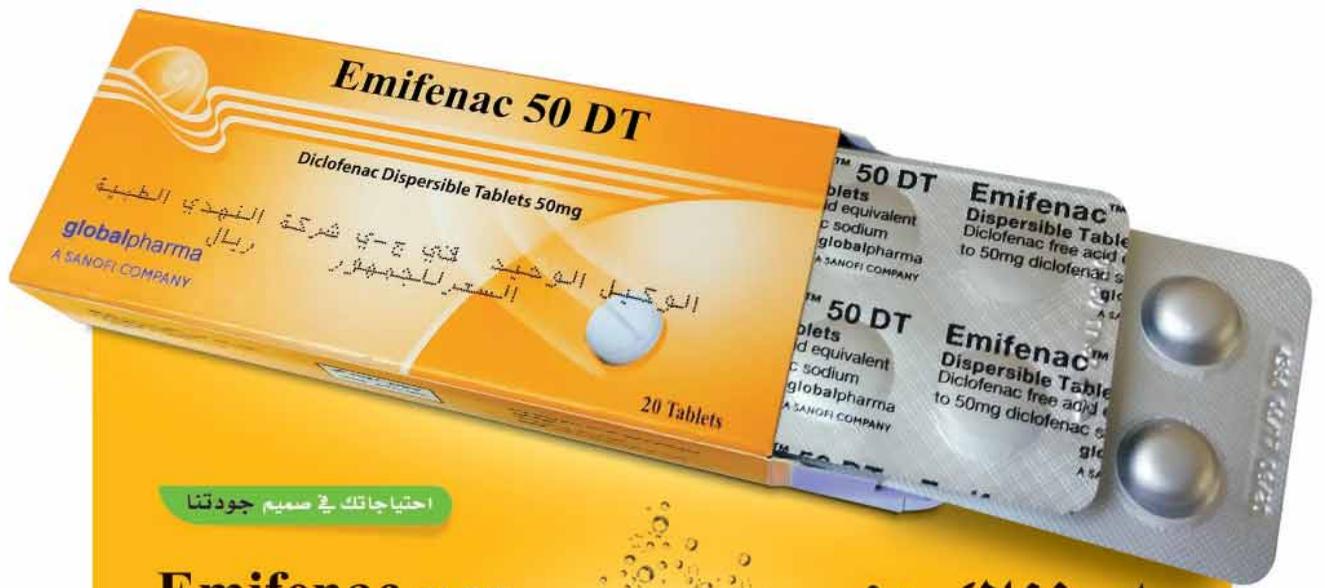
لا تقود السيارة بعد
تناول هذه الأدوية

أدوات منزلية قد
تضر بصحتك

6 فوائد صحية
للتين الشوكي

زواج الأقارب..

أمراض قاتلة تتوارثها الأجيال



احتياجاتك في صميم جودتنا

Emifenac 50 DT



بنكهة البرتقال

ابتسم.. للألم



قابلة للذوبان - خفيفة على المعدة -

* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

إميفناك ٥٠



228mg / 375mg / 457mg / 625mg / 1gm

Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

globalpharma

A SANOFI COMPANY

* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة



alnahdi-medical.com



+967 1 539333/539666

Solpafizz®

سولبافيز®

أقراص فواره قابلة للذوبان
باراسيتامول ٥٠٠ مجلم
كافيين ٦٥ مجلم

٢٤

قرص فوار سريع الذوبان



أقراص فواره قابلة للذوبان
باراسيتامول ٥٠٠ مجلم
كافيين ٦٥ مجلم

Royal Pharma

رويال فارما للأدوية
Royal Pharma For Drugs



30
بيئة و مناخ
■ وسائل المحافظة على
البيئة

32
تغذية
■ 6 فوائد صحية للتين
الشوكي

36
طب بديل
■ تمرين منزلي يحميك من
ارتفاع ضغط الدم

38
فن الحياة
■ الطبيعة أفضل لمحة الأطفال
من الكمبيوتر والشاشات

20
تقرير
■ مدارس مارب المزدهمة :
عودة بدون وقاية

24
جديد الطب
■ أداة ثورية لمراقبة
أمراض القلب
■ قفازات جديدة تنقل
الشعور باللمس

26
توعية
■ أشياء منزلية قد تضر
بصحتنا
■ كيف تعلم طفلك غسل
يديه بالصابون؟
■ علامات تكشف إصابتك
بنقص الأكسجين في الدم

7
فلك الطب
■ الصيدلة في يومهم
العالمي
■ اليمن .. مليون مريض
بالسكري

11
تقرير
■ أهالي سقطرى : قلقون
من انتشار فيروس كورونا بين
طلابنا في المدارس
■ افتقار اليمن لمختصي
التغذية يضعف الوفيات

17
تحقيق
■ زواج الأقارب..
أمراض قاتلة تتوارثها الأجيال

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هضيف
د. محمد التزيلي
د. عبد الملك أبو دنيا

صاحب الامتياز - المدير العام
وائل شرحة
wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

المستشار القانوني
محمد عبدالمؤمن الشامي

هيئة التحرير
محمد غبسي
معين حنش
غيداء العديني

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجعماني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (300)

سعر الاشتراك للزود (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة أولى



إن سلامة المرضى أولوية صحية عالمية وتحديد يوم عالمي لسلامة المرضى يهدف إلى رفع الوعي والتشجيع على نشر ثقافة سلامة المرضى وحشد التضامن مع المعنيين بها واتخاذ الإجراءات المناسبة والالتزام بشأنها على الصعيد العالمي.

رسالة وعي وتكاتف مجتمعي



د. محمد هفيظ

إنقاذ حياة المرضى عملية تكاملية لا تتوقف على التدخل الطبي والجراحي، بل ثمة عوامل كثيرة مرتبطة ومتلازمة ببعضها لضمان سلامة المريض وإنقاذ حياته منذ بدء العلاج وأثناء وبعد المرحلة العلاجية لضمان سلامة المرضى. إن قضية مجتمع بأكمله تبدأ من الرعاية الصحية والتثقيف ورفع الوعي الصحي ابتداء من العاملين في إطار المستشفيات وصولاً للمجتمع بجميع شرائحه، لضمان تحقيق النتائج بالشكل المطلوب وبنسب مرتفعة. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يتضرر 4 من كل 10 مرضى في مرافق الرعاية مما يساهم في وفاة نحو 2.6 مليون شخص في العالم سنوياً. ليس من السهل تجاوز هذا الرقم دون أن ندرك حجم الفاجعة في أن يرحل سنوياً قرابة ثلاثة ملايين شخص جراء عدم ضمان الرعاية الصحية التي تكفل للمرضى سلامتهم خلال مراحل العلاج المختلفة.

ومن هنا ندرك أهمية أن يحتفل العالم باليوم العالمي لسلامة المرضى والذي أقرته منظمة الصحة العالمية بعد أن صادقت عليه جميع الدول الأعضاء في المنظمة البالغ عددها 194 دولة أثناء انعقاد جمعية الصحة العالمية الثانية والسبعين في أيار/ مايو 2019، عن تأييدها لإقامة يوم عالمي لسلامة المرضى يحتفى به يوم 17 أيلول/ سبتمبر من كل عام. إن سلامة المرضى أولوية صحية عالمية وتحديد يوم عالمي لسلامة المرضى يهدف إلى رفع الوعي والتشجيع على نشر ثقافة سلامة المرضى وحشد التضامن مع المعنيين بها واتخاذ الإجراءات المناسبة والالتزام بشأنها على الصعيد العالمي.

ولن نكون نحن في اليمن الاستثناء خاصة ولدينا من القدرات الطبية العاملة في المجال الصحي ما يؤهلنا للمضي قدماً في نشر الوعي بأهمية سلامة المرضى وإيجاد قاعدة وعي صحي شاملة سواء على مستوى العاملين في المجال الصحي أو على مستوى المجتمع كرسالة شفاء تدرك أهمية سلامة المرضى كثقافة مجتمعية عامة .

ولهذا تحرص منظمة الصحة العالمية على استغلال هذه المناسبة في التركيز على رفع الوعي على مستوى العالم، وتعزيز الفهم لماذا تلعب سلامة المرضى دوراً مهماً في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، والتغطية الصحية الشاملة. لقد أثارت قضية سلامة المرضى قلقاً عالمياً لا سيما وأن رعاية المرضى غير الآمنة يمكن أن تؤدي إلى وفاة المريض.

وتشير الدلائل الحديثة إلى أن المرضى عادة ما يعانون من الضعف أو التعرض للوفاة بسبب خطأ في تشخيص الحالة الطبية الفعلية للمريض أو في الأدوية الموصوفة، لذا يجب أن تفهم صناعة الرعاية الصحية أن تكلفة تنفيذ تدابير السلامة للمرضى أقل مقارنة بتكاليف علاجهم.

في الأخير يجدر بنا أن نعي معنى المفهوم الواسع والبعد الصحي لسلامة المرضى والذي يتطلب وعياً صحياً شاملاً وتعاوناً مجتمعياً متكامل فيه الجهود حتى نضمن سلامة المرضى ونجاح علاجهم.

* استشاري جراحة العظام والمفاصل



« تحالف برلماني من أجل الدواء »

الصيدلة في يومهم العالمي

وأوضح المتوكل استعداد الوزارة لعمل وثيقة عهد مع النقابة بعدم قبول الصيدليات أي دخلاء على المهنة، وإلزام الصيدليات بأن لا يعمل فيها إلا صيدلاني متخصص وبما يعيد المهنة الصيدلة اعتبارها.

وفي الفعالية التي حضرها وزيراً شؤون مجلسي النواب والشورى علي أبو حليقة والدولة الدكتور حميد المزجاجي ورئيس مجلس الاعتماد الأكاديمي الدكتور علي الكاف، ونخبة من الصيدلة والأكاديميين، وصف وزير الشؤون الاجتماعية والعمل عبيد سالم بن ضبيع الاحتفال بـ "المهني المستحق لصيدلة اليمن ومهنة الصيدلة التي تعترضها الكثير من المعوقات" .. وأضاف: "ندعم عمل مثل هذه النقابات التي تعمل وسط المجتمع بما يضمن تحسين الخدمات المقدمة للمواطن".

ولفت بن ضبيع إلى أن "سعر الدواء ارتفع بشكل كبير، إلى درجة أن المواطن إذا الدخل المتوسط لا يستطيع الحصول عليه، فما بالكم بذوي الدخل المحدود أو المعدمين، خاصة في ظل انقطاع المرتبات والحرب والحصار" .. موصياً الحكومة بإيلاء مثل هذه القضايا رعاية خاصة لما لها من تأثير كبير على المواطن، معبراً عن رفضه لفتح الأطباء صيدليات داخل عياداتهم.

بدوره استعرض رئيس مجلس إدارة نقابة ملاك صيدليات المجتمع الدكتور محمد النزلي رؤية الاتحاد الدولي للصيدلة.. وعرض على المشاركين كلمتين ألقبتهما بالمناسبة من قبل كل من رئيس الاتحاد الدولي "دومنيكو جوردن" والمديرة التنفيذية للاتحاد الدكتور "كاثرين دوجان" اللذين عبرا عن دعم الاتحاد للصيدلة اليمنيين باعتبارهم ممثلين في الاتحاد عبر نقابة ملاك صيدليات المجتمع.

وأكد النزلي بأن النقابة حرصت منذ تشكيلها على عكس النظرة السلبية تجاه الصيدلي وتحويله من مجرد بائع إلى مقدم خدمة جليلة لكافة أفراد المجتمع.. لافتاً إلى أنه لا خدمات رعاية صحية مالم يكن هناك كادر صيدلاني متخصص.

المجلة الطبية — خاص |

أعلنت نقابة ملاك صيدليات المجتمع عن تأسيس تحالف برلماني من أجل الدواء برئاسة وزير الدولة لشؤون مجلسي النواب والشورى الأستاذ علي أبو حليقة.

وأكد رئيس مجلس إدارة النقابة الدكتور محمد النزلي أن التحالف سيفضي إلى عدد من التشريعات تساهم في الارتقاء بمهنة الصيدلة كجزء من المنظومة الصحية في اليمن.

وأوصت احتفالية أقيمت بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة الذي يصادف الـ 25 من سبتمبر كل عام، بضرورة الإسراع في معالجة بعض اختلالات مهنة الصيدلة، والتي حصرتها النقابة في "أخلاقيات المهنة والممارسات الصيدلانية وتطوير التعليم والتشريعات.. وتقييم احتياجات المجتمع ومشاركة أطراف المصلحة من الجهات الرسمية والالتزام بمعايير منح مزاولة المهنة وآلية والتقييم".

وفي الفعالية التي نظمتها نقابة ملاك صيدليات المجتمع عضو الاتحاد الدولي للصيدلة بالتنسيق مع جامعة الرازي.. تحت عنوان "التحول المهني الصيدلاني" بارك وزير الصحة العامة والسكان بصنعاء الدكتور طه المتوكل لجميع الصيدلة هذا اليوم العالمي في تاريخ الصيدلة.. معتبراً إياه يوم مراجعة وتقييم في الجانب الصيدلاني، حيث يجب أن يقف الجميع لتقييم الوضع القائم.

وأشاد المتوكل في كلمة ألقاها بالحفل - بالصحة العلمية التي بدأت في السنوات الأخيرة معتبراً التنافس الحاصل بين الجامعات في التطبيق العملي ظاهرة صحية للتعليم الأكاديمي. وأكد المتوكل دعمه لتسهيل عملية التطبيق العملي لطلاب الصيدلة في مصانع الأدوية الوطنية.. مضيفاً "من غير المعقول أن يظل الصيدلي يدرس مواد نظرية بحثه لذا من المهم فتح مساقات جديدة في الجامعات" .. واعداً بإصدار تعميم لجميع المستشفيات باعتماد كوادرات الصيدلة السريرية باعتبارها صمام أمان المريض.

“

أشاد وزير الصحة بالصحة العلمية التي بدأت في السنوات الأخيرة بين الجامعات اليمنية

“

سعر الدواء
ارتفع بشكل
كبير، الى درجة
أن المواطن ذا
الدخل المتوسط
لا يستطيع
الحصول عليه،



إلى ذلك عبر رئيس مجلس أمناء جامعة الرازي الدكتور طارق النهسي التي استضافت الفعالية عن استعداد الجامعة لتدريب الكوادر الصيدلانية بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

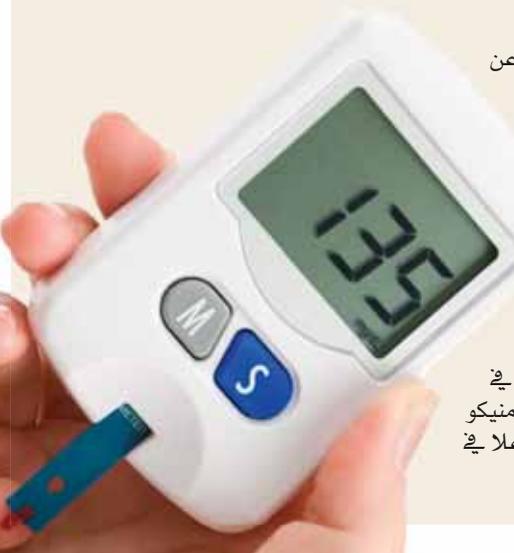
وألقيت كلمتان عن اتحاد مستوردي الأدوية ألقاها إبراهيم الهاملي وعن قطاع المرأة بالنقابة الدكتورة علياء الشرجبي، تطرقتا إلى أهمية الاحتفال باليوم العالمي للصيدلة. وفي نهاية الفعالية التي حضرها أمين عام نقابة ملاك صيدليات المجتمع الدكتور مطهر الفييل، وأكثر من 500 صيدلاني، تم تكريم 250 كادرا صيدلانيا من معظم المحافظات.. إلى جانب تكريم رمزي لعدد من الشخصيات الصحية. ويصادف اليوم العالمي للصيدلة في 25 ديسمبر / أيلول من كل عام وتحثي به 150 دولة منذ اعلان الاتحاد الدولي للصيدلة

ولفت الدكتور النزيلي إلى أن النقابة أنجزت ميثاق شرف خاص بالمريض تم اعتماده من قبل جامعة الدول العربية وهو انجاز لليمن وليس فقط للنقابة كونه أول ميثاق شرف للمريض في المنطقة العربية.

من جانبه شدد نائب وزير التعليم العالي على أهمية تحقيق الاكتفاء الذاتي من الأدوية وتحفيز الصيدلة على تقديم البحوث والعمل على تحضير الدواء وعدم الاكتفاء ببيعه خاصة وأن البلاد غنية بالمواد الخام.

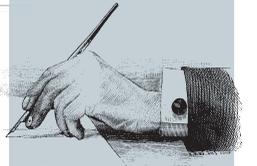
أما المدير التنفيذي للنقابة الدكتور نبيل أبو فارح فسرد أهداف نقابة ملاك صيدليات المجتمع في إيجاد خدمة صيدلانية صحيحة من خلال كادر صيدلاني كفؤ ومؤهّل لتقديم الخدمة وفق المعايير العالمي.

اليمن .. مليون مريض بالسكري



المجلة الطبية — خاص|
كشف وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل عن إصابة أكثر من مليون مريض بالسكري في اليمن. وقال المتوكل أن مرضى السكري حرموا من الأدوية الخاصة بهم بسبب الحرب والحصار الدائر منذ قرابة خمسة أعوام.

جاء ذلك خلال كلمة ألقاها في الفعالية التي نظمتها نقابة ملاك صيدليات المجتمع أواخر سبتمبر بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة الذي يصادف الـ 25 من أيلول سبتمبر من كل عام. وفي كلمة بثت أثناء الفعالية التي استضافتها جامعة الرازي في العاصمة صنعاء عبر رئيس الاتحاد الدولي للصيدلة "دومنيكو جوردن" عن دعمه للصيدلة اليمنيين باعتبارهم عضواً فاعلاً في الاتحاد الذي يضم في عضويته 150 منظمة وطنية.



كاريكاتير



Lafllu®

Osetamivir 75mg



شوباسا
للصناعات الدوائية



لافللو لا إنفلونزا





مقال



د. نوال محمد
عبدالله صالح
الشرعبي



شكرا لكل أسرة
عانت المخاوف
على ابنها
العامل في المجال
الطبي وهو
يذود عن حمى
المجتمع ضد
هذه الجائحة
مغادرا عائلته
التي تدرك
أن احتمالية
العدوى مؤكدة
إلا أنها احترمت
إرادة وعزيمة
ابنها في خدمة
مجتمعه.

من لقطات الذاكرة عن كورونا

تلقيت دعوة من هيئة تحرير المجلة الطبية لكتابة مقال عن اليوم العالمي لسلامة المرضى، ويسعدني الكتابة لهم ، خاصة عن اليوم الذي لطلما اعتبرناه نحن الأطباء مقدسا .

حاولت أن أتجنب الكتابة عن أهمية هذا اليوم لأن هناك الكثير ممن كتبوا عنه.. لكنني سعيت إلى أن أذكر لحظات وثقتها الذاكرة عن دور الكادر الصحي خلال جائحة كورونا.

لقد رسم الكادر الطبي صورة مشرقة سيتناقل محمودها الأجيال، فبإمكانات محدودة نجح في السيطرة على طوفان قاتل وحمى المجتمع منه .

لقد أثبت الطبيب اليمني ومن معه من كوادر طبية أنهم مجاهدون وليسوا أطباء وكوادر طبية فقط..

فبرزوا بسلاحهم العلمي يواجهون هذا الموت الداهم الذي عجزت كبرى الدول عن مواجهته، ولزمتهم إنسانيتهم أن يكونوا في مقدمة صفوف المعركة فكان منهم من كتب الله له الشهادة والعزة ومنهم من أكرمه بالشفاء ليبقى في المعركة دون وهن أو خذلان.

شكرا لكل أسرة عانت المخاوف على ابنها العامل في المجال الطبي وهو يذود عن حمى المجتمع ضد هذه الجائحة مغادرا عائلته التي تدرك أن احتمالية العدوى مؤكدة إلا أنها احترمت إرادة وعزيمة ابنها في خدمة مجتمعه .

إن المسؤولية الإنسانية تلزم الطبيب أولا بضمان حماية نفسه وحماية كوادره من أجل ضمان تواجد وكفاءة أداء المنظومة الطبية في وجه الجائحة التي لم تكن لحظية، لكنه لم يكن يمتلك من أدوات السلامة إلا ما يمتلكها المواطن العادي، ولو انتظر إلى حين توفرها مات الكثير من المواطنين وهو ما يزال في حالة انتظار.

ما حدث من تفاني الجميع أثناء الجائحة يعد مبهجا ومحل فخر، بالرغم من أن هناك مواطن ألم عانينا منها ستبقى كثيراً، مثل الغش والاحتيال وارتفاع الأسعار المبالغ فيه للمواد الطبية.

أيضا جدير بنا الإشارة إلى مشاهد مؤلمة لا زلنا نراها مثل الاستهتار وعدم التزام البعض بالتعليمات الطبية ووسائل السلامة والهروب من العزل، معرضين أنفسهم وعائلاتهم والكادر الطبي وبقية المرضى لمخاطر العدوى.

فسلاما لكل روح طاهرة فارقتنا ..
وكل الإحترام والتقدير والوفاء لكل مناضل.. لا زال متأهبا ويذود بروحه.

* استشارية باطنية وسكر
رئيس قسم العنايةات المركزية بمستشفى الثورة صنعاء

أهالي سقري : قلقون من انتشار فيروس كورونا بين طلابنا في المدارس

سقري : احمد جمان

والكمادات وغيرها من أدوات السلامة غير متوفرة كما هو الحال في المحافظات الأكثر امكانيات عن محافظة سقري وهناك جهود حثيثة وفق الإمكانيات المتاحة من أجل الشخص نفسه ومحيطه الذي يعيش فيه والمنزل وافراد العائلة وكيفية التعامل معهم للحفاظ على النفس وعليهم .

تمتلك المحافظة 17 الفا و52 طالبا وطالبة منهم 15 الفا و37 طالبا وطالبة مرحلة أساسية موزعين على 80 مدرسة 75 أساسية و 5 ثانوية فيما تبلغ القوة الوظيفية للمكتب 599 كادرا تربويا بين معلم وإداري و403 معلمين متعاقدين .

مدير عام مكتب الصحة العامة والسكان - سعد عامر بن ماجد - أشار الى ان المكتب رفع يده من ملف كورونا بنتيجة "عدم تفعيل لجنة الطوارئ في المحافظة والتنسيق مع المكتب فيما يخص عدم وصول الطيران في مواعيدها ، فضلا عن فقدان السيطرة على حركة السفن التي تقوم بانزال الركاب دون اي فحص او متابعة حالتها " . محذرا من "كارثة" صحية وبيئية .

يعمل بن ماجد مديرا لمكتب الصحة دون أي إمكانيات وتم توقيف موازنة التشغيلية في اليمن " مؤكدا " إفتقار المكتب لأي خطة احترازية للطلاب .. مطالبنا بعمل جاد من الجميع في السلطة المحلية والتحالف و سلطة الأمر الواقع في المحافظة المتمثل في المجلس الانتقالي لتنظيم عملية الدخول للمحافظة حتى يستطيع المكتب ولجنة الطوارئ على متابعة الحالات التي وصلت سابقا والتأكد من سلامتها .

حملات ساعدت في توعية المجتمع

نائب مدير منظمة العون الانساني مسؤول الرقابة والمتابعة بسقري - محمد سعيد العرقبي - يشير إلى أن المنظمة سبق لها تنفيذ حملة توعية في عدد من مدارس سقري حول أهمية النظافة العامة والنظافة الشخصية والطريقة السليمة لغسل اليدين لمنع انتقال الأمراض التي غالبا ما تنتقل عن طريق اليدين كما هو الحال مع فيروس كورونا .

وأضاف العرقبي: تحرص المنظمة على توزيع الغذاء الذي يموله برنامج الأغذية العالمي والقيام بأنشطة توعية للأسر

للمستفيدة من المشروع من خلال توفير مواد

نظافة ومياه معقمة لغسيل اليدين كما

قامت المنظمة بتوزيع منشورات

وملصقات حول الوقاية من

فيروس كورونا والطرق المثلى

لمنع انتشار العدوى وهذه

التوعية تنفذ عند كل

دورة توزيع للمواد

الغذائية في نقاط

التوزيع المختلفة

وأسهمت بشكل

كبير في خلق وعي

مجتمعي بمختلف

فئاته .

وتضم المنظمة كوادر

مؤهلة ومتطوعين

وعلى استعداد دائم

للتعاون مع مكتب

التربية والتعليم لتنفيذ

برامج توعية مشتركة

للطلاب وتقديم المشورة

والمقترحات للتوعية لمنع انتشار

فيروس كورونا بين طلاب المدارس

بحسب العرقبي .

عبرت الثلاثينية - أم أفراح - عن قلقها الشديد من إصابة أولادها بفيروس "كورونا" المستجد كوفيد19- بعد أن دشنت وزارة التربية والتعليم العام الدراسي الجديد الأسبوع الماضي وسط "ضعف" في اتخاذ الإجراءات الوقائية لحماية الطلبة اشترطتها منظمات صحية عالمية .

اعتمدت - أم أفراح محمد - استراتيجية خاصة بها لحماية اطفالها الثلاثة عن طريق تثقيفهم بـ"أهمية اتباع الشروط الصحية كغسل الأيدي جيدا باستمرار، وارتداء كمامة للتصدي لفيروس "معد" لم تتوصل شركات أدوية عالمية الى لقاح أو علاج حتى الآن . حسب قولها ام أفراح - واحدة من بين عشرات النساء في محافظة أرخبيل سقري التي تبعد عن العاصمة عدن ما يقارب 900 كيلو متر ، ترددن في إرسال أطفالهن الى المدارس لحين اتخاذ إجراءات احترازية كالتباعد الجسدي بين الطلبة وتقيم المدارس جيدا قبل بدء الفصل الدراسي .

ويتفق برأيه مع أم أفراح ، المواطن الأربعيني - صالح محسن - من حيث ضعف الإجراءات الاحترازية في أغلب مدارس سقري التي تستقبل أكثر من 17 ألف طالب وطالبة على المقاعد الدراسية من كل عام، مما قد يساهم في ازدياد خطر الفيروس وانتشاره بين الطلبة ، قائلا "الوقاية من انتشار الفيروس شبه معدومة" .

واعتبر أن تحقق التباعد الجسدي بين الطلبة "شبه مستحيل" بسبب اكتظاظ الفصول الدراسية مما يشكل خطورة على صحة المعلم والطلاب معا، داعيا الى تكثيف الحملات التوعوية في المدارس وبين افراد المجتمع .

الموظف محسن - الذي يعمل في مصلحة الهجرة والجوازات في المحافظة ويتعامل مع المواطنين يوميا، تتبع مخاوفه على الطلاب بعد عدم حصوله على أبسط الوسائل الوقائية من الجهات الصحية كالمطهرات والمعقمات أثناء عمله ، حسب قوله .

واعتبرت هيئة الأمم المتحدة "أن تفشي فيروس كورونا تسبب في أكبر عرقلة للتعليم على الإطلاق، حيث أثر على نحو 1.6 مليار طالب في أكثر من 160 دولة. "بينما وضعت "اليونسيف" مجموعة من الاحتياطات التي يتعين على المدارس اتباعها للحد من انتشار "كوفيد19- " المستجد لحماية الطلاب والموظفين والمعلمين وأسرهـم .

غير أن مدير ثانوية الزهراء للبنات - محمد معاذ - أكد أن المديرية والمعلمين ركزوا على نشر التوعية والتثقيف بين طالباتها للوقاية من فيروس كورونا المستجد وأعراضه المرضية كارتضاع في درجات حرارة الجسم وضيق التنفس والتهاب الحلق والإصابة بالأسهال .

و في نهاية العام الدراسي الماضي، تم توزيع ملصقات جدارية توعية عن خطورة الفيروس على أن المدرسة التي يبلغ عدد طلابها حوالي ألفي طالب من مختلف المناطق والقرى المحافظة تواجه نقصا شديدا في مواد المطهرات والمعقمات " حسب قول معاذ .

رغم أن محافظة سقري لم تتأثر العام الدراسي الماضي من جائحة كورونا ولم يتم تعليق فيها التعليم ولم يكن هناك اي اختلاف فيما يخص الجانب الاحترازي الوقائي ، غير انها اعتمدت بدرجة أساسية على التوعية والإرشاد المتفق عليها من قبل وزارتي التربية والتعليم والصحة . مدير عام مكتب وزارة التربية والتعليم - الأستاذ احمد ابراهيم خالد - من جانبه أوضح أن إمكانيات المكتب للاحتراز من جائحة كورونا تنحصر في الجانب التوعوي للطلاب والمعلم على السواء بضرورة أخذ الحيطة عند الاختلاط بالآخرين وكذا الالتزام بترك المسافة المحددة لمنع انتقال الفيروس .. لافتاً إلى ان موضوع حماية الطلاب من كورونا يتطلب جهدا جماعيا والعمل على تكثيف التواصل مع مكتب الصحة للمساعدة في هذا الأمر وخاصة في لقاء المحاضرات التوعوية للمعلم والطلاب ونشر الملصقات الارشادية التي تساعد في الوقاية من المرض. وأشار مدير سقري الى أن الإمكانيات الطبية من أجهزة الفحص

تقرير

“

إجراءات
احترازية
رسمية "شبه
معدومة"



مقومات تعزيز سلامة المرضى

مقال

تحتفل منظمة الصحة العالمية والكثير من البلدان بالذكرى الثانية ليوم سلامة المريض العالمي، هذا اليوم الذي أُقِر لتسليط الضوء على هذه المسألة البالغة الأهمية والحرص على تكاتف جميع الجهات والأفراد لتعزيز الأدوار والسعي نحو الالتزام بكل ما يضمن سلامة المريض من خلال الممارسات الصحية اليومية السليمة في شتى مرافق تقديم الرعاية الصحية.

إن تعزيز السلامة للمرضى حق من حقوقهم ومبدأ أساسي في مجال تقديم الرعاية الصحية وحتى لا يلحق الأذى بالمريض بأي صورة من الصور.

وفي رأيي إن احتضان هذا المبدأ وتذكّره في كل ثانية وتبني الجميع له من أعلى مستويات تقديم الرعاية الصحية إلى أدناها سينعكس على الممارسات اليومية وبالتالي سيعزز من الحرص على سلامة المرضى.

تسرد منظمة الصحة على موقعها بعض الإحصائيات الرسمية التي تم تسجيلها فيما يتعلق بسلامة المرضى.

الإحصائيات تشعرنا بمدى أهمية الأمر وحجم الجهود التي يجب أن نبذلها لنرى تغيرات وتعديلات على أرض الواقع.

ومن هنا فإن رسالتي موجهة إلى الفرد في المؤسسات الطبية، إذ ندعوه إلى استشعار مسؤوليته ودوره في رفع مستوى القطاع الصحي من خلال الحرص على تأدية عمله بأمانة وإخلاص على أكمل وجه، وحين أقول هنا الفرد فأنا أعني الطبيب، والاداري والممرض والعامل ورجل الأمن.

بالإضافة إلى ذلك لا بد من سن قوانين والعمل على تنفيذها حتى يضمن المريض حقوقه الصحية ويشعر بالأمان.

كما يجب تطوير الخدمات عن طريق إقامة دورات تدريبية دورية للطواقم الطبي والعاملين في المجال الصحي وابتكار بروتوكولات وقائية تضمن الممارسة السليمة لتقديم الرعاية الصحية. وبهذا يتعزز الهدف الأساسي وهو المحافظة على سلامة المريض عند تقديم الرعاية الصحية.

* إحصائية باطنية.



د. بسمة الحارث

“

إن تعزيز
السلامة
للمرضى حق من
حقوقهم ومبدأ
أساسي في مجال
تقديم الرعاية
الصحية وحتى
لا يلحق الأذى
بالمريض بأي
صورة من الصور.



افتقار اليمن لمختصي التغذية يضاعف الوفيات

الطبية | عبده حسين

لا تزال اليمن من بين الدول التي تعاني من ندرة مختصي التغذية العلاجية الذين يساهمون في تقليل الاصابات والوفيات الناتجة عن نقص الغذاء.

وقالت الطبيبة نجاة شمسان- أخصائية نساء وولادة وأطفال، لـ "المجلة الطبية" أن التغذية العلاجية، تسهم في إعداد مهنيين متخصصين يضعون نصب أعينهم التوعية والعمل على تقليل نسبة وفيات الأطفال المصابين بسوء التغذية (فالمستشفيات ممتلئة بالحالات في الوقت الراهن)، وليساهموا في توعية وتشجيع المجتمع على العناية بتغذية الأمهات الحوامل والمرضعات بما يساعد في تعزيز دور الرضاعة الطبيعية ومكافحة التزمزق وفقر الدم واضطرابات الغدة الدرقية والعشى الليلي "العمى الليلي" وجميع المضاعفات الناتجة عن نقص الغذاء.

التغذية فرع من الوبائيات

أما الباحث حافظ البدوي- طالب دراسات عليا بمركز الدراسات السكانية بجامعة صنعاء، والذي يعد رسالة ماجستير حول سوء التغذية في أوساط الأطفال النازحين، فيؤكد على أن تأهيل متخصصين في مجال التغذية، سيكون مثمراً جداً لأن التغذية هي جزء من الطب وتعد فرعاً من فروع الوبائيات، كما أن أطباء علم التغذية يعالجون بوصفات غذائية ستكون مفيدة ونافعة واستخداماتها مأمونة.

أمراض ذو علاقة بالتغذية

أما المهندسان صدام حسين الأكوح وحسن محسن المكحلي، من خريجي قسم تكنولوجيا الأغذية بكلية الزراعة جامعة صنعاء، فأشارا إلى أن التأهيل الأكاديمي لممارسين وأخصائيين في التغذية معدين علمياً ومهنياً، يؤهلهم للقيام بمهام هذه الوظيفة في قطاعات مختلفة في المجتمع، يقومون بالتعاون مع العاملين في الحقل الصحي أو التعليمي بعلاج المرضى وتشخيص بعض الحالات وإعداد

الوجبات الخاصة أو الأنظمة المختلفة حسب نوع وعمر ووزن المريض، ويتابعون الخدمات الغذائية التي تقدم للمرضى خاصة الأغذية الخاصة، وينفذون التوعية للمجتمع لمكافحة الأمراض ذات العلاقة بالتغذية مثل: السممة وداء السكري والذئبة الصدرية. بدوره يرى غادر نهشل، أحد مشرعي التغذية بمكتب الصحة العامة والسكان، بمحافظة عمران: في حديثه لـ "المجلة الطبية"، أن تخريج كوادر مختصة في التغذية سيسهم في تحسين الوضع الصحي والتغذوي لدى كافة شرائح المجتمع، خاصة الأمهات الحوامل والمرضعات والأطفال ما دون ستة أشهر الى خمس سنوات.

نقص التغذية

وتنتشر التهابات العظام والمفاصل والعمود الفقري في اليمن لأسباب كثيرة أهمها نقص التغذية ودخول كثير من السموم والمبيدات الضارة بالصحة والمحرم استخدامها دولياً في تسميد الأغذية، واستخدام بعض المواد الكيماوية في تسريع نضج الخضروات والفواكه لإدخالها إلى السوق؛ وفقاً لتأكيد الدكتور محمد صليح استشاري جراحة العظام والمفاصل والعمود الفقري.

وأضاف صليح: كذلك عدم وجود المياه النقية بسبب ارتفاع أسعار الوقود، بالإضافة الى إهمال بعض المرضى للمعالجات الطبيعية الأولية نظراً للظروف المالية الصعبة التي يعيشونها، إلى جانب شحة الأدوية.

ودعا صليح إلى توعية مريض العظام والمفاصل- كأي مريض- بالالتزام باستخدام الأدوية بشكل منتظم، والالتزام بالتعليمات والارشادات التي يوجهها الطبيب المعالج بها، وأيضاً الالتزام بالتغذية الجيدة والمتوازنة، والتي تحتاج إلى الدراسة والتخصص لندرة مختصي التغذية في الحقل الطبي في اليمن.



الطبيبة
نجاة شمسان:
«التغذية
العلاجية،
تسهم في
إعداد مهنيين
متخصصين
يضعون
نصب أعينهم
التوعية
والعمل على
تقليل نسبة
وفيات الأطفال
المصابين بسوء
التغذية»

رسالة المرضى.. في اليوم العالمي

فالتمزق الرحمي والنزيف أودى بحياة خالتي في أحد المستشفيات نتيجة قرار خاطئ بالاعتماد على حبوب الطلق الصناعي في حالة ولادة متعسرة وتسمم حملي في الوقت الذي كان يستدعي إجراء عملية قيصرية. طبعاً تم ذلك في أحد المستشفيات التي تحجب عن الرجال متابعة ما يتخذ من قرارات بشأن النساء والتي ترفع ممنوع دخول الرجال.

ومن ساحة الملعب التي كان فيها الإبن المدلل لصديقي وأخي وليد، كانت الدعوة والنداء للطفل الصغير المولع بلعب الكرة من قبل أبيه في لحظة إشفاق عليه من مسامير تثبت صفائح في رجله، وبعد رفض من الطفل وإصرار من الأب، أخضع الطفل لعملية جراحية تحت التخدير العام فارق بسببها الحياة ففارتق الابتسامة وجه وليد ولم تعد حتى اليوم.

وهناك كانت براءة تخضع لمعالجة في أحد المستشفيات جراء إصابتها بمرض تكسرات الدم وقرر الأطباء نقل جرعات من الدم إلى جسدها، واستقبلت معها جرعات من الألم ما زالت تخيم بظلالها على جميع أفراد الأسرة جراء نقل فيروس العوز المناعي البشري مع قطرات الدم، وبدلاً من مساعدتها من أجل حياة أفضل أصابتها حالة من الانكسار والألم.. فما أشده وما أقساه!

لفتة ختام:

رغم تعدد المؤسسات، المنظمات والهيئات المعنية بالعمل في سبيل حصول المرضى على الخدمات التي يحتاجونها ويدفعون من أجلها الكثير من المال والوقت. إلا أن حماية المرضى، وسلامتهم لا تؤخذ بعين الاعتبار في أغلب الأحيان.

سلامة المرضى، تقفز هذا العام كأولوية تمخضت جراء تأثير جائحة كورونا حيث تعرض الكثير من المرضى للإصابة بالفيروس في المرافق الصحية التي ترددوا عليها من أجل معالجة أمراض أخرى، فحملوا فيروس كورونا وتحملوا تبعاته، آهاته، آلامه. وفي أحيان كثيرة كانوا بمثابة جسور لعبور الفيروس للغير وخصوصاً أوساط أولئك الذين يعانون من الأمراض المزمنة وأمراض نقص المناعة وغيرها.

سلامة المرضى ليست فقط كلاماً أو شعارات أو إعلانات دعائية بل إن المرضى بحاجة للحماية من كل ما ذكرناه.

* خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية

تضامنا مع المرضى وتعبيراً عما يدور في أذهانهم وما ترسمه ويتمنونه في أحلامهم نضع رسالتهم الممزوجة أملاً في كؤوس الألم فنقول:

إن للمريض حقوقاً وعليه واجبات، وتلك الحقوق هي التي تضمن سلامته في حين أن التزامه بالواجبات الملقاة على عاتقه تضمن كذلك سلامته وسلامة الآخرين.

وبإيجاز نحاول تسليط الضوء على أهم الحقوق التي ينبغي على الأنظمة الصحية والمجتمعية العمل من أجل نيلها، والحصول والوصول إليها من جميع المرضى بدون تمييز لأي أسباب كانت عرقية، دينية، ثقافية، أو جغرافية أو غير ذلك.

وتبدأ السلامة من إجراءات السلامة والوقاية عبر تطبيق المعايير الضرورية لمكافحة العدوى في المرافق الصحية، بحيث لا يكون المرفق الصحي سبباً في التقاط المريض لمخاطر الإصابة بأمراض قد تكون عواقبها وفتكها أشد مما كان يعانيه وأجبره على زيارة المرفق بحثاً عن الرعاية وطلباً للعلاج.

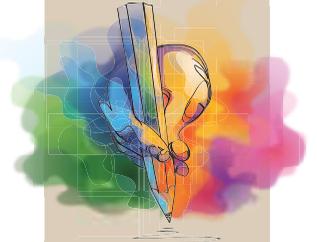
وسلامة المريض أثناء نقله إلى المرفق الصحي أو داخل أقسام المستشفى، من الأمور التي ينبغي أن تتال مزيداً من العناية والاهتمام، وسلامة المريض من مخاطر الإشعاع ومخاطر الدم الملوث في حال الاحتياج لنقل الدم، وسلامته من مخاطر الأدوية والتدخلات الخاطئة وغير الضرورية فضلاً عن سلامة جيبه من حالات الاستغلال والنهب من عديمي الأخلاق والضمير.

سلامة المريض النفسية من الصدمات ومن أوهام المرض وتبعاته وسلامته من القرارات والإجراءات الطبية التي قد تضر صحته، وفي بعض الأحيان قد ترسم إعاقته أو تودي بحياته.

سلامة المريض من الخداع والتضليل وحمايته من الإعلانات التي تمنيه وتصنع له أحلاماً وردية كاذبة من أجل نهب أمواله التي قد يدفع جله من أجل نيل صحته وبحثاً عن عافيته.

سلامة المريض في خصوصيته، في معلوماته وبياناته، وفي أخذ موافقته قبل اتخاذ أي قرارات تتعلق بصحته وحياته.

المريض وما أدراك ما المريض.. روح بحاجة إلى أن تتدفق فيها أنسام العافية وترسم في شفاههم بسمة الشفاء، بحاجة إلى أن ينعموا بالسلامة الذهنية والبدنية والنفسية، وهم يتلقون خدمات الرعاية الطبية في أي مكان وفي كل زمان. ويعيدا عن السلامة تبرز أمامي بعض الذكريات الأشد قتامة لمرضى كانت المرافق الصحية والأخطاء الطبية السبب الرئيسي لمفارقتهم الحياة.



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد
الزُهَيْبِي.

“

سلامة المريض
النفسية من
الصدمات ومن
أوهام المرض
وتبعاته وسلامته
من القرارات
والإجراءات
الطبية التي قد
تضر صحته، وفي
بعض الأحيان قد
ترسم إعاقته أو
تودي بحياته.

Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية
For Health & Vitality



Pharmacare
فارماكير



Vitamin C effervescent tablets

أوران - سي

عزز مناعتك

- ✓ فيتامين سي 1000 ملغم
- ✓ خال من السكر بطعم لذيذ
- ✓ قرص فوار واحد يوميا



بنكهة البرتقال

من انتاج الشركة الدولية لصناعة الأدوية _ فارماكير _ إدارة التسويق: 01239317



تحقيق

“

فحوصات ما
قبل الزواج هي
مجموعة من
الفحوصات
المخبرية التي
تجرى على عينة
من الدم وعينة
من سوائل الجسم
الأخر، مثل
السائل المنوي،
ويجب أن يجريها
الأشخاص
المقبلون على
الزواج بهدف
الكشف عن
الأمراض الجينية
التي قد تنتقل
إلى الأطفال في
حال الزواج.



الحل الفحص قبل الزواج

زواج الأقارب.. أمراض قاتلة تتوارثها الأجيال

المجلة الطبية / محمد غبسي

يعاني آلاف الأطفال اليمنيين من الأمراض المرتبطة بزواج الأقارب في ظل عزوف الكثيرين عن الفحص الطبي قبل الزواج لأسباب متعلقة بالأمية الصحية، وحرص الكثير من الأسر على «تزويج» الأبناء من المحيط العائلي.

تزوجت عالية عبد الناصر "34 عاما" - من محافظة إب قبل 14 عاما من ابن عمها الذي يكبرها بأربع سنوات، دون أن يخضعا لأي فحص طبي خاص بالأمراض الوراثية التي قد تؤثر على الأطفال، وبعد زواجهما بثلاث سنوات رزقا بطفلهما الأول "سام" في الثالثة عشرة من عمره الذي أثبتت الفحوصات الطبية بأنه يعاني من ضمور في الدماغ.



الدكتور عجلان :
الزواج الصحي
هو حالة التوافق
والانسجام بين
الزوجين من
النواحي الصحية
والنفسية
والبدنية
والاجتماعية
والشرعية بهدف
تكوين أسرة
سليمة وضمن
إنجاب أطفال
أصحاء.

وفي حديثها للمجلة الطبية تصف عالية رحلة علاج ابنها بأنها "مضنية ومؤلة" استنزفت جهود وأموال والده دون أن تحقق أي نتائج إيجابية، إذ لا يزال طفلها يعاني من الإعاقة التي حرمتها من التعليم وهذه خسارة كبرى، حد قولها .

وأفادت بأن الأطباء أكدوا لهم أن المرض وراثي وأن علاجه شبه مستحيل، لكنها تحاول أن تتعايش مع الوضع، والتزمت الأسرة بتوفير الأدوية والعمل بالنصائح الطبية بجدية متمنية ألا تصاب ابنتهما ذات الـ 5 أعوام بأي أذى، لكنها تخشى ظهور الأعراض في أي وقت. لم تكن أسرة عالية سوى واحدة من آلاف الأسر التي تعيش معاناة مع الأمراض الوراثية في مختلف المدن والقرى اليمنية الناتجة عن زواج الأقارب.

أخصائي المختبرات الطبية - الدكتور عمر عمران - أكد أن أكثر الأمراض الناتجة عن زواج الأقارب في اليمن هو "الثلاسميا" وهو مرض وراثي ولا توجد أسباب أخرى للإصابة بهذا المرض.

وبحسب تصريح الدكتور عمران للمجلة الطبية فإن أهم الفحوصات التي يتم إجراؤها لمعرفة الأمراض الناتجة عن زواج الأقارب هو فحص Hb electrophoresis ، ومدة الفحص تستغرق 24 ساعة تقريباً، أما سعره فهو متفاوت من مختبر إلى آخر.

فحوصات قبل الزواج

أوضح الدكتور محمد عجلان استشاري الأمراض

السريرية وأمراض الدم بأن فحوصات ما قبل الزواج هي مجموعة من الفحوصات المخبرية التي تجرى على عينة من الدم وعينة من سوائل الجسم الآخر، مثل السائل المنوي، ويجب أن يجريها الأشخاص المقبلون على الزواج بهدف الكشف عن الأمراض الجينية التي قد تنتقل إلى الأطفال في حال الزواج .

ودعا الدكتور عجلان جميع الأهالي إلى إجراء الفحوصات الطبية اللازمة قبل الزواج بمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر، وقال " من الضروري إجراء الفحوصات الطبية المتعارف عليها عالمياً قبل الزواج إجراءات هامة لبناء العلاقات العاطفية والصحية والأسرية .

وفي حديثه للمجلة الطبية أشار الدكتور عجلان إلى أن الزواج الصحي هو حالة التوافق والانسجام بين الزوجين من النواحي الصحية والنفسية والبدنية والاجتماعية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة وضمن إنجاب أطفال أصحاء .

وحدد الدكتور محمد عجلان ستة فحوصات مخبرية هامة يجب إجراؤها قبل الزواج تبدأ باختبار فيروس نقص المناعة البشرية،

والفحوصات الخاصة بالأمراض المنتقلة جنسياً، كالزهري والسيلان، والتأليل، والتهاب المهبل الجرثومي، بالإضافة إلى فحص مرض الخلايا المنجلية وأنيميا الشرق الاوسط (الثلاسميا)

بواسطة فحص العزل الكهربائي للهيموغلوبين وهي حالة طبية مزمنة موهنة تنتج عن وجود عيوب في خلايا الدم الحمراء وتكويناتها .

وبحسب الاستشاري فإن اختبار الخصوبة، أيضاً من



تحقيق



50 ألف حالة مصابة بمرض التلاسيميا في اليمن، وهو من الأمراض التي قد يصاب بها الاطفال نتيجة لزواج الاقارب.

700 حالة جديدة من مرضى التلاسيميا " مضيئة: " حتى الآن تم تسجيل 50 ألف حالة مصابة بمرض التلاسيميا في البلد الذي يعاني من تدهور كبير في القطاع الصحي فيما يعد الحصول على العلاج الأمثل لمرض التلاسيميا أمراً نادراً".
وجاء في التقرير "ينتشر في عموم اليمن اليوم 1991 موقعا من مواقع المراقبة النشطة للكشف عن 28 من الأمراض المسببة للاعتلال الشديد والتبليغ عنها إلكترونياً مثل الكوليرا وحمى الضنك والحمى النزفية الفيروسيّة والحصبة والسعال الديكي والشلل الحاد".



الفحوصات المهمة وفيه يتم تحليل السائل المنوي للرجال، واختبار الإباضة للنساء، بالإضافة إلى اختبار فصيلة الدم، والفحوصات الخاصة بالأمراض الوراثية والأمراض المزمنة المحتملة.

وأفاد الدكتور عجلان بأنه من خلال إجراء فحص ما قبل الزواج يمكن التأكد من وجود بعض أمراض الدم الوراثية والأمراض المعدية، أو عدم وجودها، ويحصل المقبلون على الزواج على مشورات طبيّة تبيّن احتمالية انتقال هذه الأمراض من طرف إلى آخر بعد الزواج، أو انتقال هذه الأمراض إلى الأبناء في المستقبل، كما تعرض لهم البدائل التي تساعد على التخطيط لأسرة سليمة صحياً، حد تعبيره.

ووفقاً للجمعية اليمنية لمرضى التلاسيميا والدم الوراثي في صنعاء والتي تقوم بحملات توعية مستمرة، فإن إجمالي عدد المرضى المسجلين لدى الجمعية حتى نهاية 2019، بلغ 5085 حالة، منها 635 حالة إصابة بالتلاسيميا، و4450 حالة بالأنيميا المنجلية.

معرفة كبيرة بالأضرار ولكن

كشفت نتائج استبيان أجراه مشروع "حب وطب" الذي نفذته ونشرت نتائجه "منصتي 30" أن زواج الأقارب في اليمن، مرفوض، ومعلوم ضرره، لكنه قائم ومستمر، وفق معادلة معقدة تفرضها عوامل مختلفة في أطرافها، واقترح المشاركون في الاستبيان ضبطه بالفحوصات المطلوبة.

ويحسب نتائج الاستبيان الذي تم في النصف الأول من العام الحالي و شارك فيه 4844 مشاركا من الجنسين، "62.5% ذكور، و37.5% إناث" في عدد من المحافظات، يرى 95% من المشاركين في الاستبيان أن الفحص الطبي قبل الزواج مهم لتجنب الأمراض المنقولة وراثياً.

وأظهرت النتائج أن 51% من عينة الاستبيان عنهم معرفة كبيرة بالأضرار الصحية لزواج الأقارب، وبينما يملك 44% معرفة "إلى حد ما" بالمخاطر التي تصاحب زواج الأقارب قال 5% أنهم لا يعلمون شيئاً عن تلك الأضرار.

وبينت نتائج الاستبيان الذي شارك في الاجابة عنه 30% من المتزوجين أن معظم من يجهلون الأضرار هم من بين الفئات العمرية تحت سن الـ 20 عاماً، بينما أكثر الفئات معرفة بهذه الأضرار تتراوح أعمارهم بين 34-30 عاماً، أما من حيث النوع، فإن الإناث أقل جهلاً من الذكور بأضرار زواج الاقارب.

مراكز رصد

أعلنت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) منتصف ابريل/ نيسان الماضي وجود 50 ألف حالة مصابة بمرض التلاسيميا في اليمن، وهو من الأمراض التي قد يصاب بها الاطفال نتيجة لزواج الاقارب. وقالت المنظمة الأممية في تقرير نشرته الأناضول إنه "يتم في اليمن سنويا تشخيص



مدارس مارب المزدهمة.. عودة بدون وقاية

أن هناك أكثر من 14 ألف طالب وطالبة نزحوا مؤخراً من محافظات الجوف وصنعاء والبيضاء المجاورات لمحافظة مارب بفعل استمرار المواجهات العسكرية فيها حيث يشكلون عبئاً ثقيلاً على العملية التعليمية بالمحافظة والقدرات الاستيعابية لدى المدارس ، حسب العباب. تعي فتاة الثالثة عشرة عاماً - رغد ماث - جيداً مخاطر فيروس كورونا وطرق الوقاية منها عبر ما سمعته من وسائل الإعلام والمدرسة لكنها لم تجد أي من تلك الاحترازمات على مدخل المدرسة أو في الفصول الدراسية أو حتى في طابور الصباح، حد قولها.

تتحدث رغد، وهي طالبة في الصف السابع بمدرسة محمد هائل للفتيات، بلباقة

المجلة الطبية - مارب: محمد حفيظ

يحتشد الطلاب والطالبات كل صباح في فصول المدارس بشكل متراس دون الالتزام بطرق الوقاية من الفيروس الذي قد يحمله أحد الطلاب وبالتالي يتسبب في أنتشار العدوى بين زملائه الذي سينقلونه بدورهم إلى أسرهم وأحيائهم.

وكان مكتب التربية بمحافظة مارب التي تبعد 173 كم عن العاصمة صنعاء قد أعلن عن عودة الدراسة في جميع مدارس المحافظة مطلع سبتمبر، في الوقت الذي ما تزال لجنة طوارئ المحافظة تعلن عن حالات يومية مصابة بالفيروس.

حيث قال مدير مكتب التربية بالمحافظة علي العباب

أن أكثر من 112 ألف طالب

وطالبة توجهوا إلى مقاعدهم الدراسية في عموم مدارس المحافظة.

وأشار إلى

“
أكثر من 14
ألف طالب
وطالبة نزحوا
مؤخراً من
محافظات
الجوف وصنعاء
والبيضاء
المجاورات
لمحافظة مارب
بفعل استمرار
المواجهات
العسكرية فيها





الوحيد المتاح والممكن لحماية الطالبات من فيروس كورونا المستجد ، حد تعبيرها .
مخاوف أولياء الأمور

يحمل أولياء أمور الطلاب مخاوف حقيقية من انتشار الفيروس بين أطفالهم في المدارس ، لكنهم - حسب نعمان - لا يطلبون بحزم من أبنائهم الالتزام بالإجراءات مثل اصطحاب المعقمات وارتداء الكمامات .

وهنا يقول الثلاثيني - نور الدين السقلدي - ولي أمر طالبين في مدرسة الميثاق أنه يشعر بقلق شديد على ابنائه وعلى جميع زملائهم عند ذهابهم الى المدرسة وسط الازدحام الشديد داخل المدرسة وداخل الفصول وسط ضعف الإجراءات الوقائية من الفيروس المعدي . في محافظة ما تزال تشهد ازدحاما سكانيا بسبب النزوح من مختلف محافظات اليمن .

وثناء زيارة ميدانية قام بها معد التقرير لعدد من المدارس بمدينة مارب وجد أن جميع المدارس التي زارها لا تلتزم بأي إجراء وقائي للحماية من كورونا .

يقول الطالب معتصم العواضي الذي يدرس في الصف التاسع اساسي بمدرسة الميثاق للبنين أن مدرسته مكتظة بالطلاب ولا يوجد أي اجراء وقائي من فيروس كورونا ، ويضيف "ربما يكون هناك تجاهل من قبل المسؤولين في المحافظة أو المسؤولين في إدارة المدرسة أنفسهم" ، ملمحا بأن لا أحد يبحث عن بدائل او يطالب أي إجراء لحماية الطلاب من احتماليات الإصابات بالفيروس .

تأخر الدعم عرقل إجراءات الوقاية

كشف مدير مكتب التربية بمدينة مارب محمد مارش عن سبب عدم التزام المدارس بالإجراءات الوقائية من فيروس كورونا .

وقال مارش في تصريح لـ "المجلة الطبية" أن الدعم الذي كان يفترض أن توفره منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع مكتب الصحة قد تأخر ، مؤكداً أن مدير مكتب التربية بالمحافظة كأن قد تعهد بتوفير المعقمات والكمامات وتوزيعها على جميع المدارس خلال الأيام القادمة ، بالإضافة الى اطلاق حملة توعية شاملة في جميع المدارس . وأفاد مارش عن تعذر تطبيق إجراء التباعد للوقاية من فيروس كورونا نتيجة لأعداد الطلاب الكبيرة في المدارس .

طفولية "يجب علينا ارتداء الكمامات لكي لا نصاب بفيروس كورونا وأن نستعمل المعقمات كذلك الالتزام بمسافة متر بين الطالبات وبين كل طاولة وأخرى مساحة فارقة وكذا عدم التزاحم أكثر من 3 طالبات في كل طاولة" وتؤكد رغد في حديثها لـ المجلة الطبية أن كل تلك الطرق الوقائية غير موجودة في المدرسة ، وأنها لا تعرف سبب غياب تلك الإجراءات معبرة عن تخوفها من "انتقال الفيروس الى كل الطالبات اذا اختلطت طالبة حاملة للفيروس بزميلاتها" .

ازدحام إجباري ألغى الاحترازا

من جهتها ، بررت مديرة مدرسة محمد هایل للفتيات - فكرة نعمان - غياب الاجراءات الوقائية في مدرستها بعدد الطالبات الذي يقارب نحو 3 آلاف طالبة ، يتراوح أعدادهن في كل فصل ما بين 100 الى 80 طالبة . وتقر نعمان في حديثها لـ المجلة الطبية أن يحتوي الفصل على 20 طالبة ، متسائلة عن كيفية إيجاد حلول وتطبيق وإجراءات وقائية لتوفيرها للطالبات وفي ظل عدم وجود دعم لتوفير المواد المعقمة والمطهرة .

وأضافت أن تطبيق الإجراءات الوقائية يقتضي توفير فصول دراسية إضافية وتوزيع الطالبات على شعب متعددة لتطبيق التباعد الجسدي ، أو تقسيم العملية التعليمية اليومية الى فترات مختلفة "مسائية وصباحية" أو التخفيف من الازدحام الطلابي من خلال نقل الطلاب الى مدارس أخرى .



تحدثت مديرة المدرسة عن معظم الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا ، وتطرقت إلى مخاطره على المجتمع ، "لكننا لا نمتلك أدوات التنفيذ" مطالبة مكتب التربية أو مكتب الصحة بتوفير المواد المعقمة وتوزيعها على المدارس بالإضافة إلى توفير الكمامات للطالبات خاصة غير المنقبات وكذا تزويد المدارس بأجهزة قياس الحرارة . وأكدت نعمان على أهمية التزام المدرسة في نشر برامج التوعية الصحية حول مخاطر وطرق الوقاية من الفيروس بالتعاون مع منظمة محلية وعقد دورات تدريبية لعدد من الطالبات ، إلى جانب ما يتم تقديمه من رسائل توعية في الإذاعات الصباحية حول مخاطر وطرق الوقاية من فيروس كورونا .

وأعربت عن مخاوفها لأنه "في حالة إصابة طالبة واحدة فإن إمكانية انتشار المرض إلى جميع أسر الطالبات كبيرة جدا"

إدارة المدرسة تعتزم إلزام كل طالبة بشراء معقم شخصي لتستخدمه خلال ساعات اليوم الدراسي ، هو الخيار

يحمل أولياء أمور الطلاب مخاوف حقيقية من انتشار الفيروس بين أطفالهم في المدارس ، لكنهم لا يطلبون بحزم من أبنائهم الالتزام بالإجراءات مثل اصطحاب المعقمات وارتداء الكمامات .

Adwiflam

Diclofenac potassium 50 mg



أدويفلام

أكياس ذوابة سريعة المفعول
خفيف على المعدة

لإلتهابات اللثة وآلام الأسنان

مسكن للإلتهابات وآلام الروماتيزم

لآلام الركبة والمفاصل

لآلام الرقبة والعمود الفقري

لإرتفاع درجة الحرارة

لآلام الدورة الشهرية



إنتاج شركة أدوية المصرية



الاستخدام

كيس واحد من ٢-٣ مرات يومياً

الوكيل الوحيد في اليمن

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA



Cystone (TABLET)

Expels and prevents recurrence of urinary stones

الاختيار الطبيعي لعلاج الحصوات
والتهابات المسالك البولية
المعتمد من مصدر الدواء الكامل الصادر عن
الجمعية الصيدلانية الملكية البريطانية "مارتنديل"

*The natural choice in urinary calculi and UTI
Approved by Martindale: The Complete Drug Reference*



HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930

أداة ثورية لمراقبة أمراض القلب

علم وظائف الأعضاء وعلم العقاقير في جامعة توليدو، إن بكتريا الأمعاء مرتبطة بتطور ارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي غالباً إلى أمراض القلب. وأضافت: «تظهر دراستنا أن هناك تغيرات حقيقية في عدد هذه البكتيريا التي يمكن أن تحدد الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، قبل تطور ارتفاع ضغط الدم». تستخدم الأداة البيانات التاريخية عن وجود بكتيريا معينة لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب لتحديد أولئك المعرضين لخطر هذه الحالات. يذكر بأن الأداة الجديدة لا تزال في المراحل الأولى من التطوير، وقد يستغرق الأمر عدة سنوات قبل أن يتمكن الأطباء من استخدامها لتحديد المرضى المعرضين للخطر، وفق ما نقل موقع «يو بي أي» الإلكتروني.

يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعد في فحص البالغين لأمراض القلب عن طريق الكشف عن بكتيريا معينة في الأمعاء، وفقاً لدراسة نشرت منتصف سبتمبر في مجلة ارتفاع ضغط الدم. قام الباحثون بتحليل عينات البراز التي تم جمعها مما يقرب من ألف مريض - نصفهم يعانون من أمراض القلب - باستخدام أحدث أدوات النمذجة للتعلم الآلي التي تعمل على الذكاء الاصطناعي. قال الباحثون إن هذا النهج حدد بشكل صحيح مجموعات من بكتيريا الأمعاء الموجودة في المصابين بأمراض القلب. واستناداً إلى وجود هذه البكتيريا، حددت الأداة القائمة على الذكاء الاصطناعي الأشخاص المصابين بأمراض القلب بشكل صحيح في أكثر من 70٪ من الحالات. وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة بينا جو، وهي رئيسة قسم

“

«تظهر الدراسة أن هناك تغيرات حقيقية في عدد هذه البكتيريا التي يمكن أن تحدد الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، قبل تطور ارتفاع ضغط الدم».

تقنية جديدة تمكن المصابين بالشلل من التحكم بالكمبيوتر

المعدة طويلة المدى في الدماغ أمراً غير مسبوق بالنسبة للمصابين بالشلل. يستخدم النظام مصفوفة تخطيط كهربية (ECOG). ويتم وضع المصفوفة مباشرة على سطح الدماغ، لتراقب النشاط الكهربائي من القشرة الدماغية. يزعم الباحثون أن النظام يوفر تسجيلات طويلة المدى ومستقرة للنشاط العصبي. يمنحها هذا ميزة تتفوق بها على تقنية BCI المكونة من أقطاب كهربائية حادة تخترق أنسجة المخ التي تميل إلى تغيير أو فقدان الإشارة بمرور الوقت. اختبر الفريق النظام على شخص مصاب بشلل في الأطراف الأربعة، حيث تم استخدامه للتحكم في مؤشر كمبيوتر على الشاشة. في البداية، طلب العلماء من المستخدم تخيل حركات رقبته ومعصمه أثناء مشاهدة حركة المؤشر. أدى ذلك إلى قيام الخوارزمية بتحديث نفسها تدريجياً حتى تتمكن

نجح علماء أمريكيون في تطوير تقنية جديدة تمكن الأشخاص المصابين بالشلل بالتحكم بواجهات الكمبيوتر باستخدام أدمغتهم فقط. يستخدم النظام الجديد، التعلم الآلي لمساعدة الأفراد على التحكم بواجهة الكمبيوتر باستخدام عقولهم فقط. وعلى عكس معظم واجهات الدماغ والحاسوب فإن التقنية الجديدة، تعمل دون الحاجة إلى إعادة تدريب يومية مكثفة. ووصف كبير مؤلفي الدراسة كارونيش جانجولي، الأستاذ المشارك في قسم طب الأعصاب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، هذا الاختراق قائلاً: «لقد حقق مجال BCI تقدماً كبيراً في السنوات الأخيرة، ولكن نظراً لضرورة إعادة ضبط الأنظمة الحالية وإعادة معايرتها كل يوم، لم يكن المصابون بالشلل قادرين على الاستفادة من عمليات التعلم الطبيعية في الدماغ. لذا يعد تكييف نظام التعلم الاصطناعي للعمل بسلاسة مع مخططات التعلم

قفازات جديدة تنقل الشعور باللمس



طور فريق من الباحثين في أستراليا قفازات إلكترونية يمكنها أن تعطي المستخدم شعوراً باللمس، مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي بغرض الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

وذكر الموقع الإلكتروني «تيك إكسبلور» المتخصص في التكنولوجيا أن فريقاً بحثياً من جامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا نجح في ابتكار هذه القفازات، رغم أنها مازالت في مرحلة التجارب لحين طرحها في الأسواق.

وتعمل القفازات الإلكترونية عن طريق تحفيز مناطق معينة على سطح الجلد بحيث تعطي المستخدم نفس الشعور باللمسة، كما لو كان متلامساً فعلياً مع نفس الأغراض في الحقيقة.

ويقول البروفيسور ثان دو استاذ علم الروبوتات الطبية في جامعة نيو ساوث ويلز إن الاحساس باللمس يأخذه الكثيرون باعتباره أمراً مسلماً به، مضيفاً أن هناك كثيراً من الأفعال التي لا يمكن القيام بها بدون هذا الشعور مثل النقر على لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو استخدام الهاتف المحمول أو غير ذلك.

وأكد أن القفازات الجديدة تشبه ارتداء طبقة ثانية من الجلد فوق البشرة الطبيعية، مشيراً إلى أنها «مرنة ومطاطة وتعطي شعوراً باللمسة الطبيعية، وسوف تتيح أشكالاً جديداً من التواصل عن طريق اللمس لتعزيز الأنشطة اليومية للإنسان».

تعمل القفازات الإلكترونية عن طريق تحفيز مناطق معينة على سطح الجلد بحيث تعطي المستخدم نفس الشعور باللمسة، كما لو كان متلامساً فعلياً مع نفس الأغراض في الحقيقة.

من مطابقة حركات المؤشر مع نشاط الدماغ. ومع ذلك، أدت هذه العملية التي تستغرق وقتاً طويلاً إلى تقييد تحكم المستخدم. لذلك حاول الباحثون اتباع نهج مختلف، وهو السماح للخوارزمية بمواصلة التحديث دون إعادة ضبط يومية. مع تقدم التجربة، بدأ دماغ المستخدم في تضخيم أنماط النشاط العصبي التي تحرك المؤشر.

في النهاية، طور العلماء «نموذجاً» ذهنياً راسخاً للتحكم بالواجهة. ثم أوقف الباحثون تحديثات الخوارزمية، بحيث يمكن للمشارك استخدام النظام دون الحاجة إلى تعديلات يومية.

عندما حافظ النظام على أدائه لمدة 44 يوماً دون إعادة تدريب أو ممارسة يومية، بدأ الباحثون في إضافة قدرات إضافية إلى تقنية BCI.

و يأمل الباحثون الآن في استخدام التقنية في أنظمة روبوتية أكثر تعقيداً، بما في ذلك الأطراف الاصطناعية، وفق ما أورد موقع «ذا نيكسب ويب» الإلكتروني.





تحذير من قيادة

السيارة تحت تأثير الأدوية

توعية

“

الأدوية التي يتناولها المرء من تلقاء نفسه مثل أدوية نزلات البرد، التي تساعد على النوم، تشكل خطورة لتأثيرها المهدىء،

الإدراك أو الحركة. كما أن الأدوية التي يتناولها المرء من تلقاء نفسه مثل أدوية نزلات البرد، التي تساعد على النوم، تشكل خطورة هي الأخرى، لتأثيرها المهدىء، ما قد يتسبب في خفض القدرة على التركيز عند قيادة السيارة. وللأدوية المحتوية على مضادات الهستامين لعلاج الحساسية تأثيراً منوماً، فضلاً عن أن أعراض الحساسية المتمثلة في نوبات العطس يمكن أن تتسبب في الأخرى في خفض القدرة على الانتباه والتركيز أثناء القيادة.

حذرت الجمعية الألمانية لطب الحوادث من قيادة السيارة تحت تأثير الأدوية لارتفاع خطر وقوع حادث. وأوضحت الجمعية أن الأدوية التي تؤثر على المخ، تتسبب في انخفاض القدرة على التصرف السليم، ومنها على سبيل المثال الحبوب المنومة والمهدئة، وعقاقير العلاج النفسي، وأدوية ارتفاع ضغط الدم، وقطرة السعال، التي تحتوي على مادة الكوديين. ووفقاً لموقع «ae24» فقد أضافت الجمعية أن خطر الحوادث يرتفع مع الأدوية، التي تسبب انخفاضاً شديداً في نسبة السكر بالدم أو ضغط الدم أو التي تتسبب في خفض القدرة على

أشياء منزلية قد تضر بصحتنا

عندما يحين وقت النوم، فمن الأفضل تركه خارج غرفة نومك. وفقاً للعديد من الدراسات، يمكن أن يكون لاستخدام الهاتف الذكي قبل النوم تأثير سلبي على نومك. قد يستغرق نومك وقتاً أطول، وقد يكون نومك أقل انتعاشاً، وقد تصاب بالأرق. السبب في ذلك هو تأثير الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة على الساعة البيولوجية للإنسان.

الغسالة

وفقاً لإحدى الدراسات، فإن الغسيل الذي يخرج من الغسالة مغطى بالبكتيريا الضارة والمفيدة. وقد اكتشف الباحثون البكتيريا الإشريكية القولونية في العديد من الملابس، والتي تأتي غالباً من الملابس الداخلية حيث توجد عادة آثار للبراز.

فرشاة الأسنان

عليك أن تعرف كيفية استخدام فرشاة أسنانك بشكل صحيح. إذا قمت بتظيف أسنانك بقوة شديدة أو فركتها من اليسار إلى اليمين بدلاً من الحركة الدائرية، فقد يتسبب ذلك في تلف اللثة، وفقاً لجمعية طب الأسنان الكندية. ويمكن أن يضر بتظيف الأسنان بالفرشاة مباشرة بعد الوجبة أكثر مما ينفع، خاصة إذا كنت قد تناولت الأطعمة الحمضية.

تتصح إحدى الدراسات إلى الانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد الوجبة قبل تظيف أسنانك بالفرشاة. إذا لم تقم بذلك، فأنت تخاطر بإتلاف مينا الأسنان.

في كل يوم، نستخدم العشرات من الأشياء المختلفة في المنزل أو في المكتب، سواء لتناول الطعام أو التنظيف أو العمل. معظمها غير ضار، لكن بعضها يمكن أن يتسبب بالإصابة بالأمراض التي قد تكون أحياناً قاتلة. في ما يلي مجموعة من الأشياء المنزلية التي قد تتسبب بالأمراض، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

الجينز الضيق

يمكن أن يكون ارتداء الجينز الضيق لفترات طويلة، محفوفاً بالمخاطر، إذ يمكن أن يضغط الجينز الضيق على الأعصاب ويتسبب بصعوبة في الحركة.

ربطة العنق

إلى جانب زيادة خطر الإصابة بالفلوكوما (مرض يصيب العين يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر)، فإن ارتداء ربطة عنق يزيد من خطر الإصابة بالصداع والدوار والغثيان. عن طريق ضغط الوريد الوداجي والشريان السباتي، يمكن أن تقلل ربطة العنق من تدفق الدم إلى الدماغ.

هاتفك الذكي

من المحتمل أن يكون هاتفك الذكي هو أكثر شيء تستخدمه في اليوم، ولكن

“

يمكن أن يكون لاستخدام الهاتف الذكي قبل النوم تأثير سلبي على نومك. قد يستغرق نومك وقتاً أطول، وقد يكون نومك أقل انتعاشاً، وقد تصاب بالأرق.

عودة آمنة إلى المدرسة

8 نصائح هامة لضمان
سلامة الطلاب خلال
جائحة كورونا

8



8 عدم وسم
الأطفال الذين
أصيبوا بالفيروس.



1 البقاء في
المنزل عند
الإصابة.



7 تحية الناس
بـ « السلام
تحية».



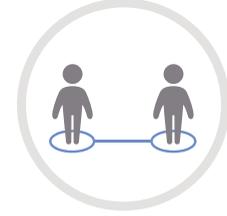
2 السعال أو العطس
في الكوع أو المنديل
والتخلص منه



6 ارتداء الكمامة
عند اللزوم أو إذا
تعذر الحفاظ على
التباعد البدني.



3 غسل اليدين بالصابون
والماء أو فركهما
بمطهر كحولي.



5 الابتعاد عن التفرين
بمسافة لا تقل عن
متر واحد.

4 تنظيف الأسطح
والأشياء التي
تلمس باستمرار.



”سلوك الطالب/ة
صمام أمان.“



توعية

كيف تعلم طفلك غسل يديه بالصابون؟

التوقيت الصحيح لغسل اليدين

من الضروري أن تعلموا طفلكم أهمية التوقيت الصحيح ليغسل يديه. فليكن ان تقولوا له انه من الضروري أن يغسل يديه قبل وبعد تناول الطعام، بعد الخروج من الحمام، بعد لمس أي سطح ملوث (كمقابض الأبواب، المفاتيح...). كما انه من المهم أن تعلموه أهمية عدم لمس الأنف، العينين أو الفم، قبل غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.

علموه الطريقة

احضروا طفلكم الصغير إلى الحمام وقوموا بتوضيح له بالضبط كيف يتم غسل اليدين بالطريقة الصحيحة. أظهروا له الفرق بين الماء الساخن والبارد (علموه انه يجب ضبط درجة حرارة الماء الساخن لتجنب الحروق). كما ومن المهم ان تظهروا له الكمية المناسبة من الصابون التي يجب استخدامها وكيفية فرك اليدين وبين الأصابع به وأعلى اليدين وتحت الأظافر (ليس فقط الراحيتين كما يفعل الكثير من البالغين). ولا تنسوا ان تطلبوا منه ان يفرك يديه لمدة 20 ثانية، او ان يغني أغنية Happy Birthday مرة واحدة.

تأكدوا من إمكانية وصول طفلكم إلى الحوض

إذا كان الحوض مرتفعاً جداً بالنسبة لطفلكم، فضعوا له كرسيًا متدرجًا حتى يمكنه الوصول إلى الصنبور. تأكدوا من أن الصابون على مسافة ذراع الطفل وأنه يسهل عليه الوصول اليه.

اجعلوا الأمر ممتعاً

قوموا بشراء صابوناً برائحة الفاكهة أو على شكل شخصياته الكرتونية المفضلة. ان هذا الامر سوف يشجعه أكثر على غسل يديه والالتزام بهذه العادة المهمة دائماً.

مع تفشي الفيروسات والأمراض بشكل سريع في كل أنحاء العالم، بات من الضروري ان يشدد الأهل على أهمية غسل الطفل ليديه بانتظام. فغسل اليدين بالماء والصابون، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، ولمدة 20 ثانية على الأقل يساعد في القضاء على جميع أنواع الفيروسات أهمها فيروس كورونا. إليكم الطرق التي اعتمدها مراكز مكافحة الأمراض الأمريكية «cdc» لتعليم الأطفال:

اغسلوا يديكم أمامه

يتعلم الأطفال بشكل أفضل عندما يكون الأهل قدوة أمامهم. بغسل يديكم أمام طفلكم، فأنتم لا تعلموهم الطريقة الصحيحة للقيام بذلك فحسب، ولكن أيضاً أنكم تعلمونهم أن هذه العادة مهمة وضرورية.



“

قوموا بشراء صابوناً برائحة الفاكهة أو على شكل شخصياته الكرتونية المفضلة. ان هذا الامر سوف يشجعه أكثر على غسل يديه والالتزام بهذه العادة المهمة دائماً.



MINE

Injection
Tablet 500mcg



(Mecobalamin)

The New Generation Cobalamin

MINE is a brand name of Mecobalamin as a drug for peripheral neuropathies.
Biochemically mecobalamin is a B12 containing coenzyme with an active methyl base.

Remarkably positive result in the overall improvement of patient's neuropathy

The Treatment of Diabetic Neuropathy

Numbness, Neuropathy & Tingling

Orthopedic Neurological Disorders

Lumbago, Sciatica, Low Back Pain, Neck & Shoulder Pain

- Controls homocysteine, revitalizes nerves
- Overcomes protein-energy malnutrition
- Prevents microvascular & macrovascular complications
- Boosts immune function & metabolism
- Revives Cell metabolism

Excellent Result In

- Diabetic peripheral neuropathy
- Sciatica
- Hyperhomocysteinemia
- Convalescence & muscular cramps in old age.

Boast Recovery

- After Surgery
- Burns
- Chronic illness
- Malnutrition

MINE is highly effective to improve the symptoms of diabetic neuropathy.

MINE significantly reduces the pain and numbness in peripheral neuropathy.

MINE is the treatment of choice megaloblastic anaemia.

MINE decreases feeling of "Heaviness" in the legs.

MINE the restoration of neuron's ability to efficiently transmit signals

Further information available on requests



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية
شركة ركن المجد
لاستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية

المركز الرئيسي ، صنعاء - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي
www.roknalmajid.com ☎ 77655481 📞 343835



وسائل المحافظة على البيئة



بيئة و مناخ



علية
ماء
بلاستيكية، هذا
يحافظ على البيئة من جهة ويوفر عليك بعض المال من جهة
أخرى.

وفر الكهرباء

يساهم تقنين استهلاك الكهرباء في الحفاظ على البيئة لأنه يقلل
عمل مولدات الكهرباء التي تنتج الانبعاثات التي تلوث البيئة من
جهة، ويوفر عليك المال نتيجة انخفاض قيمة فاتورتك من جهة
أخرى.

وفر المياه

المياه ثروة مهمة لا نستطيع العيش من دونها، والحفاظ على المياه
في المنزل من أسهل الطرق لحماية البيئة، لذا فكر في جميع
الأوقات التي تستهلك فيها الماء، داخل وخارج منزلك؛ ثم قم
بإجراء التعديلات قدر الإمكان

تجنب ركوب السيارات عندما يكون ذلك ممكناً

وفقاً لوكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA)، تصدر سيارة ركاب
نموذجية حوالي 4.6 طن متري من ثاني أكسيد الكربون الملوث
للبيئة سنوياً، فإذا أردت تخفيف استخدام السيارات والتقليل من
حجم الملوثات التي تنتجها

استخدام مواد كيميائية أقل

ارزق النباتات والأشجار التي لا تحتاج إلى أسمدة أو مبيدات
حشرية، فمعظم الأسمدة والمبيدات الحشرية مواد كيميائية
تضر بالبيئة.

استخدمي مواد التجميل الطبيعية وتجنبي مواد التجميل
الصناعية.

استخدمي منظفات منزلية طبيعية والأغذية العضوية، عوضاً
عن المنظفات التي تحوي مواد كيميائية.

اصنع السماد

إذا كانت لديك بقايا طعام أو روث حيوانات في حال كنت في
الريف فلا تلقيها في سلة المهملات وضعها في أكياس في حديقة
منزلك وهي ستتحلل مع الوقت موفرةً لتربتك السماد الطبيعي
ويجعل تربة حديقتك أكثر خصوبة لزراعة ما تشاء من المحاصيل
الزراعية.

لا تشتري إلا ما هو ضروري

إذا أردت الحفاظ على البيئة فلا تبالي في الإنفاق من خلال
شراء أكثر مما تحتاجه أنت وعائلتك لأنك عاجلاً أم آجلاً
ستصبح هذه المنتجات والسلع في سلة المهملات، فلا داعي لأن
تشتري لطفلك الكثير من الألعاب أو الثياب لأنه عندما يكبر لن
يتمكن من الاستفادة منها، وإذا لم تجد من يستفيد منها فسيكون
مصيرها سلة المهملات بالتالي تزيد تلوث البيئة.

الحفاظ على البيئة نظيفة وصحية ومعافاة يضمن لك الحفاظ
على صحتك وصحة أولادك ومن تحب بعيداً عن الأمراض
والأوبئة، فمعظم الأمراض التي نعاني منها سببها تلوث البيئة.

إليك ملخص بأهم الوسائل الفعالة في الحفاظ على البيئة:

استخدام أكياس قابلة لإعادة الاستخدام

إذا أردت الحفاظ على البيئة عليك تجنب استخدام الأكياس
البلاستيكية التي تنتهي في سلة المهملات، وتضر بالبيئة وتخلق
الحيوانات التي تعلق بها، واستخدم عوضاً عنها أكياس قابلة
للاستخدام أو حقيبة تضع فيها ما تحتاجه من دون أن تضر
بالبيئة.

تقنين استخدام الورق

استخدام الأوراق يضر كثيراً بالبيئة، لذلك لا تستخدم الأوراق
إلا عند الضرورة، واستبدلها بحفظ ما تريد على جوالك، وإذا
كنت مضطراً للطباعة فاطبع على الوجهين هذا يحمي البيئة من
جهة ويوفر لك نفقات استهلاك الورق من جهة أخرى.

إعادة التدوير

إعادة التدوير أمر بسيط للغاية، فقط استبدل إلقاء العلب
والأشياء التي لم تعد تحتاجها في القمامة وقم بالاستفادة منها
في أشياء أخرى، فالعلب يمكنك أن تضع فيها الكتب إن لم يكن
لديك مكتبة.

وإذا كنت مضطراً للتخلص منها فغسلها معطلة أو قطع حديد
فابحث عن شركة أو بائعين جوالين وأعطهم إياها فهم يعرفون
كيف يعيدون تدويرها.

استخدام حاويات مشروبات قابلة لإعادة الاستخدام
بدلاً من شراء المشروبات المعبأة بشكل فردي (كعبوات العصير
التتك)، فكر في شراء حاوية كبيرة من المشروبات التي
تريدها (مثلاً اشترى علبة عصير كبيرة حجمها 2.25 لتر)

واشترى زجاجة ماء
قابلة لإعادة

الاستخدام
بدلاً من
شراء



Pregnamax®

بريجناماكس®

*Maximum Care
for pregnant women*

**الحماية الكاملة
للنساء الحوامل**



Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





6 فوائد صحية للتين الشوكي

بشكل منتظم يمكن أن يزود جسمك بهذه المغذيات الدقيقة المطلوبة لمختلف العمليات الفسيولوجية والتمثيل الغذائي.

4: مركبات الفلافونويد الموجودة في التين الشوكي تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا والمعدة والبنكرياس والمبيض وعنق الرحم والرئة، وقد ثبت أنها تمنع نمو الخلايا السرطانية في نماذج المختبر والفئران، كما أنها تسببت في موت هذه الخلايا السرطانية بتركيزات أعلى.

5: يمكن أن يتسبب كل من الإجهاد البدني والعقلي في حدوث تغيرات في الغشاء المخاطي المعدي المعوي ويؤدي إلى تقرحات في المعدة. يحدث الالتهاب بسبب زيادة المركبات المسببة للالتهابات التي تلتف جدار المعدة. يؤثر التين الشوكي تأثيراً إيجابياً على الغشاء المخاطي في المعدة ، ويتم تسهيل هذا النشاط بشكل أساسي من خلال مركب يسمى بيتانين الموجود في هذه الفاكهة. يتم تنظيم إنتاج مخاط المعدة ، وهناك أيضاً انخفاض في المواد الكيميائية المسببة للالتهابات.

6: أظهرت التجارب المختلفة التي أجريت على الفئران المصابة بداء السكري والمضادة لمرض السكر انخفاضاً في مستويات السكر في الدم بسبب تناول التين الشوكي .

التين الشوكي من أبرز الفواكه التي يفضلها الكثيرون، حيث يتميز بمذاقه الطيب وفوائده المذهلة التي تعزز صحة الجسم حيث انه يعمل على خفض مستوى الكوليسترول والمساعدة في إنقاص الوزن ، وتحسين عملية الهضم، وحسب ما ذكره موقع stylecraze فإن التين الشوكي له فوائد عديدة وهي:

1: تحتوي فاكهة التين الشوكي على الألياف التي تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول وتقلل من آلام الجوع، كما أنه يساعد في التخلص من الدهون عن طريق ربطها وإخراجها من الجسم. نظراً لأن الأمعاء لا تحصل على فرصة لامتصاص الدهون الغذائية ، فإن هذه الفاكهة تساعد بشكل فعال في التحكم في الوزن وحتى فقدان الوزن.

2: يساعد على خفض نسبة الكوليسترول، لأن الاستمرار في فقدان الوزن ، يمكن أن يساعد التين الشوكي أيضاً في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم، يمكن اعتبار محتواه من الألياف (البكتين) مسؤولاً عن ذلك لأنه يساعد في التخلص من الكوليسترول الضار من الجسم.

3: المغذيات الدقيقة الأساسية الموجودة في التين الشوكي هي فيتامين C ، وحمض الفوليك ، وفيتامين B6 ، والريبوفلافين ، والنياسين ، والحديد ، والمغنيسيوم ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم. من هذه، ويقام على أعلى: DV٪ من فيتامين C والمغنيسيوم (6) . إن تناول كوب واحد من هذه الفاكهة



يؤثر التين الشوكي تأثيراً إيجابياً على الغشاء المخاطي في المعدة ، ويتم تسهيل هذا النشاط بشكل أساسي من خلال مركب يسمى بيتانين الموجود في هذه الفاكهة.





10

عادات يومية تهدد صحة أسنانك

على شيء غير غذائي، حيث يمكن أن يتسبب ذلك في تحريك الأسنان أو تشققها أو كسرها.

5 - مضغ الثلج

قد تبدو مكعبات الثلج غير ضارة للأسنان، إلا أنها على العكس تماماً، حيث يمكن أن تتسبب درجة الحرارة الباردة وصلابة مكعبات الثلج في أضرار جسيمة للأسنان، تشمل كسرها، أو نخرها، أو تآكل طبقة المينا.

6 - استخدام الأسنان كأداة

يستخدم الكثير من الأشخاص أسنانهم لكسر بعض الأشياء، أو فتح المعلبات، وهو على عكس الاستخدام الرئيسي لها، ومن الممكن أن يتسبب في تكسر الأسنان.

7 - تنظيف الأسنان بشدة

يعد تنظيف الأسنان بانتظام جزءاً من نظافة الفم، ولكن إذا قمت بتنظيف أسنانك بقوة مفرطة، فقد تسبب ضرراً أكثر من نفعها، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تآكل طبقة المينا، وتسوس الأسنان، وتهيج اللثة، وجعل الأسنان حساسة للبرد.

8 - جزّ الأسنان

يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى صرير الأسنان لدى بعض الأشخاص، ويمثل ذلك ضغطاً كبيراً على الأسنان، مما قد يتسبب في إصابتها بالكسور.

9 - التدخين

تتعدد المشكلات الصحية التي يسببها التدخين لأعضاء الجسم، ومنها الفم والأسنان، حيث أنه يؤدي إلى اصفرار الأسنان، وتسوسها، وقد يصل الأمر إلى حد الإصابة بسرطان الفم.

10 - تناول الكافيين

يتسبب الإفراط في تناول الكافيين في تآكل طبقة المينا بسبب

نمو البكتيريا، كما يؤدي

إلى اصفرار الأسنان وتسوسها، وقد يصل الأمر إلى حد تعرضها للكسر.

يمارس بعض الأشخاص

مجموعة من العادات اليومية الخاطئة

التي تضر بصحة الأسنان، وتهددها بعدد كبير من المشكلات، دون إدراك منهم بكمية الأضرار التي تسببها تلك العادات.

ويحسب ما ورد في موقع "Everyday health" فهذه هي أبرز العادات الخاطئة التي تهدد صحة الأسنان:

1 - تناول المشروبات الغازية

يؤدي تناول المشروبات الغازية إلى الإضرار بصحة الأسنان، بفعل احتوائها على مواد شديدة الحموضة، ونسب عالية من السكريات التي تتسبب في تآكل مينا الأسنان، والإصابة بالتسوس. كما تزداد تأثيرات الصودا على الأسنان سوءاً إذا تم تناولها ببطء على مدار فترة زمنية طويلة.

2 - استخدام خلة الأسنان

يمكن لـ "الأعواد" أن تساعد خلة الأسنان في الحفاظ على نظافة المناطق بين الأسنان عند استخدامها بشكل صحيح، ولكن الاستخدام الخاطئ لها يتسبب في إلحاق الضرر بأنسجة اللثة، لذا، يجب الحرص على عدم المبالغة في استخدام تلك الأعواد.

3 - قضم الأظافر

يلجأ بعض الأشخاص لعادة قضم الأظافر عند الشعور بالقلق أو التوتر، ما يتسبب بإلحاق الأضرار بالفم والأسنان، تشمل خروج الأسنان من أماكنها الطبيعية، وظهور الفجوات بينها، وبالتالي تراكم بقايا الأطعمة، ما يؤدي إلى التسوس، والتهابات اللثة. كما قد يتسبب قضم الأظافر في كسر الأسنان أو تشقق طبقة المينا.

4 - وضع القلم بين الأسنان

بعض الأشخاص لديهم عادة وضع الأشياء، مثل الأقلام أو النظارات، في الفم وبين الأسنان عند التركيز في شيء ما، لكنهم قد لا يدركون مقدار الضغط الذي يمارسونه على أسنانهم عندما يعضون

“

يؤدي تناول المشروبات الغازية إلى الإضرار بصحة الأسنان، بفعل احتوائها على مواد شديدة الحموضة، ونسب عالية من السكريات التي تتسبب في تآكل مينا الأسنان، والإصابة بالتسوس.



Vitacomp فيتا كومب

Vitamins B Complex Group

مجموعة فيتامينات ب كومبلكس



VitB1 : المحافظة على سلامة الجهاز العصبي، المحافظة على سلامة القلب والأوعية الدموية - المحافظة على سلامة المعدة والأمعاء - الوقاية من مرض البري بري

VitB2 : يساعد على هضم (البروتين، الدهون، الكربوهيدرات) - يزيد من إنتاج الطاقة (يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى ادينوسين ثلاثي الفوسفات).

VitB3 : يقلل من الكوليسترول في الدم - المحافظة على سلامة الأوعية الدموية، الجهاز العصبي - للوقاية ولعلاج من مرض البلاجريا

VitB5 : يساعد على النمو الطبيعي للبشرة - يساعد على عمليات التمثيل الغذائي للدهون والكربوهيدرات والبروتينات - يحافظ على سلامة وصحة الجلد، والشعر والأظافر.

VitB6 : يحسن من المزاج ويقلل من أعراض الاكتئاب - يساعد على إنتاج الهيموجلوبين - يقلل من أعراض الغثيان عند الحوامل - الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

VitB12 : إنتاج كريات الدم الحمراء - مقوي الذاكرة - مقوي للمناعة - مضاد للالتهاب - يقلل من الإصابة بهشاشة العظام.



فيتامينات ب كومبلكس هامة جدا ...

- ينظم الهرمونات
- يقلل الأم عسر الطمث
- يزيد من النمو
- مقوي للدهن والتركيز والنشاط



الوكيل الوحيد
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

Sana'a Tel : 01 279222
Aden Tel : 02 324461
Hodaidah Tel : 03 503343
Taiz Tel : 04 435953
Dhammar Tel : 06 507495
Ibb Tel : 04 458569
Ammran Tel : 07 614677
Mareb Tel : 06 305337
Mukalla Tel : 05 320288

Freesia
Pharmaceutical Industries



Ear Drops



Nasal Drops



Ibn Al Haytham
Pharma. Co.

سيتاكريتين
خافض سكري



طب بديل



يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة الضغط على الأعضاء الدموية، ويمكن أن يسبب بعض المضاعفات المميتة، بما في ذلك السكتات الدماغية والنوبات القلبية.



يمكن أن يساعد مسحوق عشب الشعير الذي يحتوي على نسبة عالية من التريتوفان والبيوتاسيوم والكالسيوم و GABA في تعزيز النوم

تمرين منزلي يحميك من ارتفاع ضغط الدم

الأُسبوع للوقاية من ارتفاع ضغط الدم، حيث توسع التمارين الأوعية الدموية، وتقلل من الجهد الذي يضطر القلب لبذله لضخ الدم، وتعزز تدفق الدم عبر العضلات بحيث يتم تقليل الضغط في أماكن أخرى من الجسم.

وتضيف الدكتورة بروير " ليس من الضروري أن يكون النشاط البدني قويا، فالمشي السريع لمدة 30 إلى 60 دقيقة يوميا في معظم أيام الأسبوع يعود بفوائد كبيرة على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، والأنشطة الأخرى مثل اليوغا والرقص لها نفس فعالية السباحة أو ركوب الدراجات للحفاظ على صحة القلب."

ولكن بالمقابل، هناك بعض التمارين التي يجب عليك تجنبها إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، وقد تؤدي تمارين الجري ورفع الأثقال إلى ارتفاع سريع في ضغط الدم، وحذرت جمعية ضغط الدم في المملكة المتحدة من أن الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم يضع ضغطاً إضافياً على القلب.

ويجب عليك التحدث إلى الطبيب قبل البدء في ممارسة تمارين الجري إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.



بعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الصامتة التي يمكن أن تؤدي إلى أضرار خطيرة مع مرور الوقت، لذلك من الضرورة فحص ضغط الدم بشكل منتظم واتخاذ الاحتياطات الضرورية للسيطرة عليه ضمن الحدود الطبيعية.

ويؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة الضغط على الأوعية الدموية والأعضاء الحيوية، ويمكن أن يسبب بعض المضاعفات المميتة، بما في ذلك السكتات الدماغية والنوبات القلبية. ويمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم ناتجاً عن تناول نظام غذائي غير صحي، أو عدم ممارسة التمارين الرياضية الكافية، وتم الكشف عن أن أعمال اليوغا من أفضل التمارين للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

ومن المستغرب أن تكون اليوغا فعالة في الحماية من ارتفاع ضغط الدم مثل بعض التدريبات الأخرى الأكثر شيوعاً، وفقاً لأخصائية التغذية الدكتورة سارة بروير، وتساعد هذه الأنواع من التمارين المعروفة باسم التمارين الهوائية على توسيع الأوعية الدموية، مما يؤدي لاحقاً إلى خفض ضغط الدم.

ويجب ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين الرياضية في

فوائد غير متوقعة لعشب الشعير

بشكل كبير من مستويات السكر في الدم أثناء الصيام، كما ثبت أن السابونارين، وهو فلافونويد موجود في عشب الشعير، يتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم بعد الأكل في مرض السكري. يمكن أن يؤدي تناول 1.2 جرام من مسحوق عشب الشعير يومياً إلى خفض مستويات السكر في الدم أثناء الصيام، والهيوجلوبين السكري، وخفض الكوليسترول السيئ وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد.

4 - يعزز النوم

يمكن أن يساعد مسحوق عشب الشعير الذي يحتوي على نسبة عالية من التريتوفان والبيوتاسيوم والكالسيوم و GABA في تعزيز النوم الجيد يمكن أن يساعد الاستهلاك اليومي لمسحوق عشب الشعير في تحسين النوم.

5 - يعزز صحة الكبد

مركبات السابونارين الموجود بكثرة في عشب الشعير يظهر تأثيرات وافية للكبد ومضادة للأكسدة، مما يحمي الكبد ويمنع خطر تلف الكبد

6 - يقوي المناعة

يمكن أن يؤدي امتلاك مناعة قوية إلى محاربة عدد من الأمراض ثبت أن وجود فيتامين C في أوراق الشعير الصغيرة يساعد في تنظيم جهاز المناعة.

يوجد العديد من الفوائد غير المتوقعة لتناول عشب الشعير لصحتك فهي غنية بفيتامين أ وفيتامين ب 1 وفيتامين ج وفيتامين هـ والفلافونويدات إليك أبرز الفوائد الصحية لعشب الشعير يقدمها موقع "بولد سكاى" الهندي:

1 - تحسن صحة القلب

أفادت الأبحاث، بأن 36 شخصاً مصاباً ببدء السكري من النوع 2 تم إعطاؤهم خلاصة أوراق الشعير الصغيرة لمدة أربعة أسابيع مما أدى إلى خفض الكوليسترول الضار LDL وهو عامل خطر رئيسي لأمراض القلب لدى مرضى السكري من النوع 2.

2 - خفض ضغط الدم

تم ربط وجود الفيتامينات والمعادن الأساسية، التريتوفان، السابونارين، اللوتونارين، GABA وغيرها من المركبات الهامة في عشب الشعير بتنظيم ضغط الدم والمساعدة في تدفق الدم السليم، وبالتالي منع خطر الإصابة بفشل القلب والسكتة الدماغية.

3 - محاربة السكري

يحتوي الشعير على الألياف الغذائية، والتي يمكن أن تقلل



دراسة

“

وجد خبراء من سويسرا، أن استخدام النبضات الضوئية لإغلاق الخلايا العصبية في منطقة ما تحت الهيبوثالاموس في الدماغ أثناء مرحلة نوم حركة العين السريعة، والتي تحدث فيها الأحلام عادة يقلل من الشهية.



تقنية جديدة لخسارة الوزن أثناء النوم



وكشفت دراسة جديدة أن بالإمكان تحفيز خسارة الوزن والتغلب على الإدمان من خلال إيقاف نشاط جزء من الدماغ خلال مرحلة الأحلام أثناء النوم. ووجد خبراء من سويسرا، أن استخدام النبضات الضوئية لإغلاق الخلايا العصبية في منطقة ما تحت الهيبوثالاموس في الدماغ أثناء مرحلة نوم حركة العين السريعة، والتي تحدث فيها الأحلام عادة يقلل من الشهية. وتقع الهيبوثالاموس في قاعدة الدماغ، وتشارك في عمليات بيولوجية مختلفة، من سلوكيات التغذية إلى إدراك الألم والتحكم في درجة الحرارة. وأثناء نومنا، نمر بين مراحل مختلفة من النوم، يُعتقد أن كلاً منها تقدم مساهمة مختلفة في راحتنا الليلية، وحركة العين السريعة التي يشار إليها أحياناً بمرحلة النوم «المتناقضة» لتشابها مع نشاط الدماغ أثناء اليقظة، هي المرحلة التي تحدث فيها معظم الأحلام. وفي دراستهم، اكتشف عالم الأعصاب لوكاس أويستش وفريقه من مستشفى جامعة بيرن، أن تنشيط الخلايا العصبية في منطقة الهيبوثالاموس أثناء مرحلة حركة العين السريعة يساعد على تنظيم عمليات الأكل.

وفي تقنية تُعرف باسم «البصريات الوراثية»، استخدم الفريق نبضات ضوئية لإيقاف نشاط الخلايا العصبية في منطقة الهيبوثالاموس للفئران التي تمر بمرحلة حركة العين السريعة. ووجد الفريق أن أنماط نشاط معينة للخلايا العصبية في منطقة الهيبوثالاموس الجانبية والتي تنشط عند الجوع وأثناء الأكل، تظهر أيضاً خلال مرحلة حركة العين السريعة، وأن قمع هذا النشاط قلل من كمية الطعام التي تتناولها الفئران عندما تستيقظ. وأشار الباحثون إلى أن الخلايا العصبية تُفسها تشارك أيضاً في تنظيم السلوكيات المحفزة والإدمان. وتشير النتائج إلى أن النشاط الكهربائي في منطقة الهيبوثالاموس خلال مرحلة الأحلام ضروري للحفاظ على سلوك تغذية مستقر في الثدييات. وقال أنطوان أدامانتيديس من جامعة بيرن «إن النتائج تشير إلى أن نوم حركة العين السريعة ضروري لتحقيق الاستقرار في تناول الطعام». وقال الفريق إن النتائج يمكن أن تساعد في تطوير علاجات جديدة لكل من اضطرابات الأكل وكذلك الإدمان، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

لهذا السبب ينسى الإنسان المصائب والأحزان

يرى العلماء أن الدماغ البشري لا يحتفظ فقط بالذكريات الإيجابية كما يشاع، بل والسلبية أيضاً، لكن الأخيرة تكبحها أنظمة الجسم الدفاعية. ويشرح رستم جايفوتدينوف، بحسب ما أوردت صحيفة «البيان» الأستاذ المساعد في قسم طب الأعصاب وجراحة الأعصاب وعلم الوراثة الطبية في جامعة قازان الطبية، أن الذكريات السلبية والإيجابية تبقى مع الشخص طوال حياته، لكن الوصول إليها مقيد بآليات حماية الدماغ. لهذا السبب، يبدو أن اللحظات السعيدة فقط هي التي تبقى في الذاكرة. يقول جايفوتدينوف إنه لو كانت ذكريات الماضي السلبية متاحة باستمرار لأي شخص، لشكل ذلك خطراً على حياته. وحسب الطبيب، فإن الدليل على أن الذكريات السلبية لا تُمحي، بل ما يحدث هو مجرد إخفاؤها، هو عمل الأطباء الشرعيين: «الشخص يحتفظ بكل شيء». هناك أساليب خاصة تستخدم في الطب الشرعي، حيث يمكن جعل الشخص يتذكر كل شيء. يمكن للشخص أن يتذكر كل التفاصيل والأحاسيس المرئية والسمعية، بالإضافة إلى جميع الأحاسيس الجسدية. كل هذا مسجل بشكل دقيق في دماغه.



فن الحياة



الطبيعة أفضل لصحة

الأطفال من الكمبيوتر والشاشات

الفيديو - بنتائج نفسية سيئة، بما في ذلك زيادة المرض العقلي وضعف الأداء الإدراكي وضعف التحصيل الدراسي. وجدت مراجعة أجرتها جامعة أديليد لـ 186 دراسة من جميع أنحاء العالم أن الوقت الأخضر (الذي يخص الطبيعة) أفضل للأطفال والمراهقين للصحة العقلية والإنجاز الأكاديمي من وقت الشاشة.

قالت تاسيا أوزوالد من جامعة أديليد بجنوب أستراليا: "يبدو أن العواقب النفسية للوقت المفرط أمام الشاشات ربما تكون أسوأ بالنسبة لهؤلاء الأطفال، في حين يبدو أن الفوائد النفسية للوقت الأخضر ربما تكون أكبر بالنسبة لهؤلاء الأطفال."

ويتزايد انتشار الأمراض العقلية بين الأطفال والمراهقين على الصعيد العالمي، وعلى وجه الخصوص، يعتبر الاكتئاب والقلق من الأسباب الرئيسية لانخفاض نوعية الحياة بين الأطفال والمراهقين.

يقول الخبراء إن تجارب أعراض الاكتئاب والقلق في الطفولة والمراهقة مرتبطة بارتفاع خطر الإصابة بسوء الصحة العقلية في مرحلة البلوغ، مما يشير إلى "عواقب دائمة".

أكد بحث جديد أنه يمكن تحسين الصحة العقلية للأطفال وأدائهم في المدرسة من خلال منحهم المزيد من قضاء الوقت في الطبيعة والمناظر في البيئات الطبيعية وتقليل الوقت أمام شاشات الكمبيوتر والهواتف، وحسب جريدة الديلي ميل البريطانية وجدت مراجعة لـ 186 دراسة أن الوقت الذي يقضيه في الغابات والمنتزهات والمحميات الطبيعية يؤثر بشكل إيجابي على كل من الرفاهية النفسية للأطفال والإنجازات الأكاديمية.

وفي الوقت نفسه، ارتبط الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة، والوقت الذي يقضيه في مشاهدة التلفزيون أو أجهزة الكمبيوتر أو ممارسة ألعاب

“

يقول الخبراء إن تجارب أعراض الاكتئاب والقلق في الطفولة والمراهقة مرتبطة بارتفاع خطر الإصابة بسوء الصحة العقلية في مرحلة البلوغ، مما يشير إلى «عواقب دائمة».



نقاهاة



يحث المزارعون، المستهلكين على شراء البيض ذي القشرة البيضاء، الذي يأتي من الدجاج الأقل عدوانية؛ للحد من الممارسة القاسية المتمثلة في تشذيب منقار الدجاج المنتج للبيض ذي القشرة البنية.



طالب إدريسي بأن يكون الزواج إلزامياً، وعلى أولئك الذين لم يتزوجوا في سن الثامنة والعشرين أن يواجهوا العواقب.

غير واضحة، والعدوانية لديها قد لا تكون فطرية؛ بل قد يكون الأمر متعلقاً بظروف وجودها وعيشها في تلك المزارع وعلى خط الإنتاج المزدحم؛ إذ يعتقد بعض الخبراء أن هذه الظروف قد تجعلها عدوانية إلى حد القتل.



وتعليقاً على ذلك، قال نائب رئيس الجمعية البريطانية للدواجن البيطرية ريتشارد جاكسون: "إن الدجاج ذا الريش الأبيض دائماً ما يكون سهل الا نقياد" وفقاً لما ذكرته صحيفة "الجارديان" البريطانية.

وتابع جاكسون:

لكن لوضع هذا بطريقة أقل دبلوماسية، كيف يكون ذلك الدجاج "المنتج للبيض البني" سهل الانقياد عندما تكون مهمتها إنتاج 11 مليار بيضة سنوياً، مقارنة بإنتاج 45 مليون بيضة بيضاء القشرة؟

ويبدو أن تاريخ هيمنة البيضة البنية مثير إلى حد كبير؛ ففي بريطانيا فضل المستهلكون البيض الأبيض حتى سبعينيات القرن الماضي، عندما تحولوا إلى البيض البني، معتقدين أنه أكثر طبيعية ورفيعة وصحية للغاية.

يشجع أصحاب مزارع الدواجن والبائعون، المتسوقين على "نبذ" البيض البني وعدم شرائه، مطالبين إياهم بالتوجه نحو شراء البيض الأبيض، في دعوة يبدو أنها محاولة من المزارعين لما يمكن أن يوصف بـ "إعادة تغليف" ممارساتهم القاسية تجاه نوع من الدجاج باعتبار ذلك مسؤولية المستهلكين.

ويحث المزارعون، المستهلكين على شراء البيض ذي القشرة البيضاء، الذي يأتي من الدجاج الأقل عدوانية؛ للحد من الممارسة القاسية المتمثلة في تشذيب منقار الدجاج المنتج للبيض ذي القشرة البنية.

لهذه الأسباب يجب شراء البيض "الأبيض" وليس "البني"

ووفقاً للمعلومات

التي نقلتها "سكاي نيوز عربية" فإنه يبدو أن السلالات التي تُنتج بيضاً بنياً عادة ما تكون أكثر عدوانية تجاه بعضها البعض؛ لذلك تُجرى لها عملية تشذيب للمنقار بواسطة الأشعة تحت الحمراء، وهي العملية التي يعتقد أنها مؤلمة للغاية لتلك السلالة من الدجاج.

وفي المقابل وعلى النقيض من الدجاج المنتج للبيض البني؛ فإن الدجاج الأبيض يعد مسالماً تماماً، وبالتالي هناك "قسوة أقل" في الحصول على البيض الأبيض. ومع ذلك؛ فإن أسباب عدائية الدجاج المنتج للبيض البني

ضريبة للعزاب.. الدفع أو الزواج !

المواطنين للزواج والإنجاب، في ظل عزوف الشباب عنه بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها البلاد.

اقترح رجل دين في إيران أن على الشباب الذين بلغت أعمارهم 28 عاماً وما فوق، وهم دون زواج، أن يدفعوا ضريبة للحكومة.

واقترح إدريسي فرض ضريبة تبلغ قيمتها ربع دخل الشخص الذي يبلغ 28 عاماً ولا يزال عازباً.

كما اقترح إدريسي أن يتلقى الأشخاص الذين يعانون مشكلات صحية تعيق الزواج والإنجاب بين سن 17 و28 عاماً علاجاً مجانياً. واقترح رجل الدين حرمان الشباب غير المتزوجين من تولي مناصب إدارية عليا في البلاد أو التدريس في الجامعات، كما دعا الحكومة إلى تقديم حوافز للمتزوجين في سن مبكرة، من بينها توفير فرص عمل.



ويحسب ما نشرت وكالة "سبوتنك الروسية" نقلاً عن راديو "فارس" الإيراني، تسبب اقتراح رجل الدين المحافظ محمد إدريسي في موجة من الغضب والسخرية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وطالب إدريسي بأن يكون الزواج إلزامياً، وعلى أولئك الذين لم يتزوجوا في سن الثامنة والعشرين أن "يواجهوا العواقب".

ودائماً ما يناشد رموز النظام الإيراني

RFADAXIT[®]

**Antidepressant
and
Antipsychotic**



Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg

**For the anxiety rather than the IBS
(Irritable Bowel Syndromes)**

CUT price



رفا للصناعات الدوائية
سيئون - حضرموت - اليمن

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadbramout - Yemen



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الرباط الحديث



رقم الطوارئ

777753953



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الاوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

773546444



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى الدكتورة مها
البيضاوي للأمومة والطفولة



رقم الطوارئ

774448040



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



معنا..
صحتك
افضل..

مؤسسة إخوان بعوم
BAUAM BROTHERS TRADING EST.

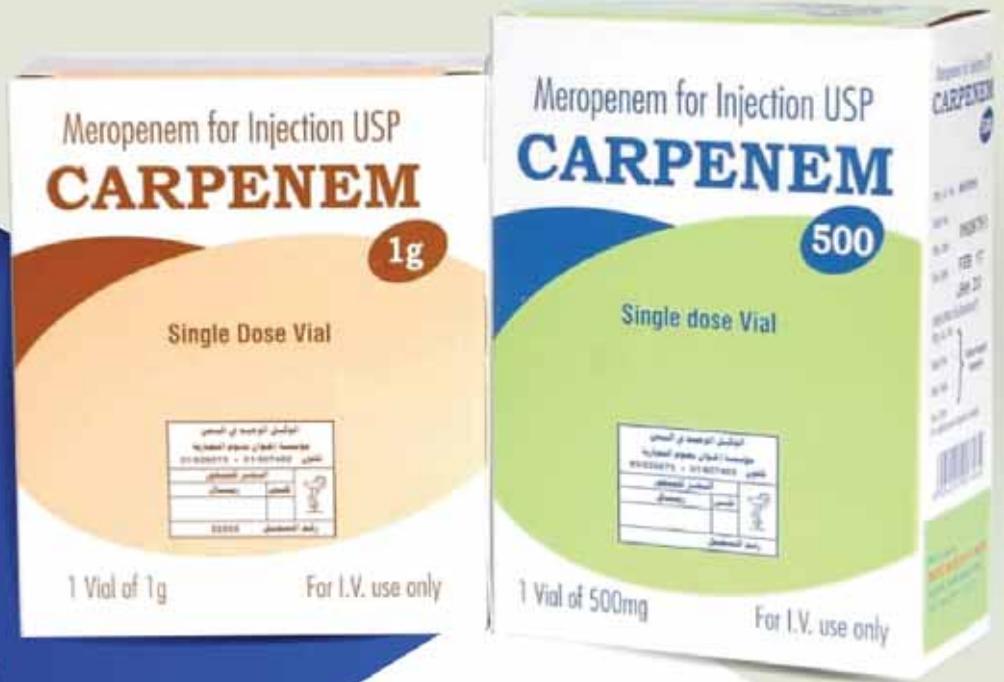
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances



ميروبينيم

Meropenem for Injection USP CARPENEM

الوكيل الوحيد
لشركة يونايتد بيوتك



A combination medicine used
to treat adults with complex urinary
tract infections, including kidney infections
caused by certain bacteria, it is a single product
that contains 2 medicines meropenem and
vaporbactam



UNITED BIOTECH
The Emergence of New Standard

+967 1 60 74 02 - 62 66 75 60 74 03
+967 777 775 674 - 777 735 055



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزنداني
Sana'a - yemen - Shumaila Area St.

www.bauam.com info@bauam.com



600

ميجا رصيد انترنت

500

دقيقة داخل الشبكة

200

رسالة لجميع الشبكات

صلاحية 30 يوم
رصيد تراكمي



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



Azicure®

Azithromycin 500mg



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Target The Right Tract



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان - صندوق البريد : 3073
تلفون : 200620 - 1 - 00967 - الرقم المجاني : 8000010 - 1 - فاكس : 200623 - 1 - 00967
www.shaphaco.com - info@shaphaco.net - facebook.com/shaphaco/