

منتجات غذائية
مضرة بالدماغ

مليون دولار لتغيير
حياة الأطفال

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | ديسمبر 2020 | العدد (36)

أهم 10 أسباب للوفاة
في العالم

عقار يساعد على
علاج صمام القلب

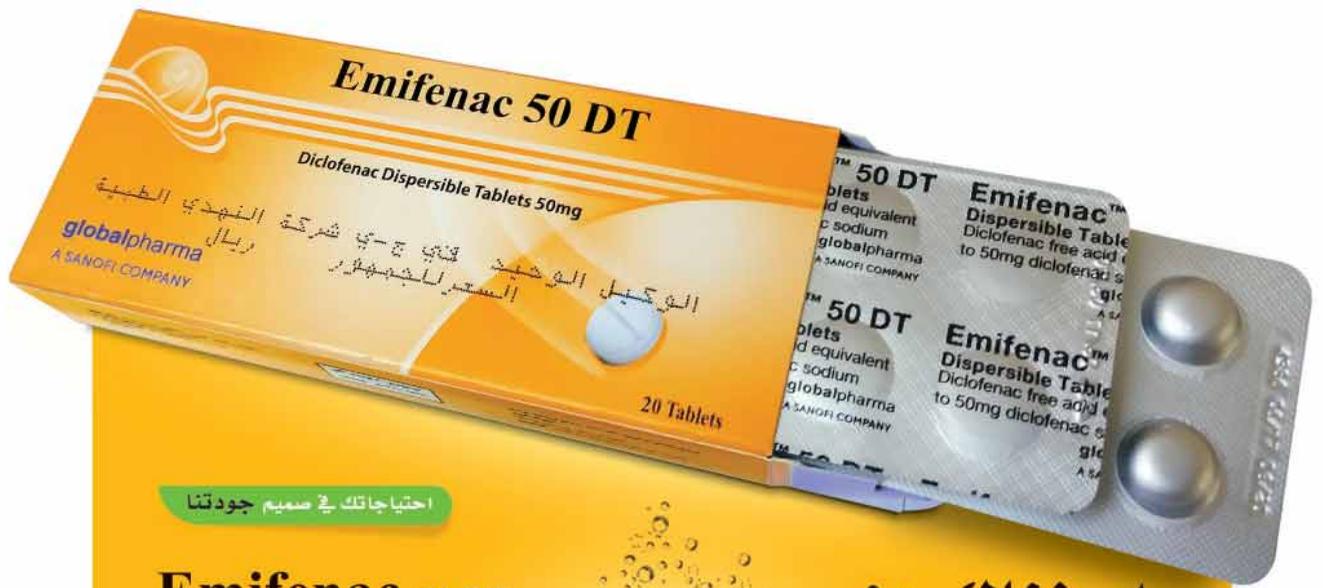
5 أسباب وراء ظهور
الشيب المبكر

دار أمان مارب ..
سيدات يصرخن ضد العنف



ذوو الإعاقة ..

في كل الميادين نستطيع



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

10x10 Capsules

LANSOCARE

Lansoprazole Delayed
Release Capsules USP 30mg

LANSOCARE

Lansoprazole Delayed-Release Capsules USP 30mg

Lansoprazole Delayed-Release Capsules USP 30mg

LANSOCARE

10 x 10 Capsules

Royal Pharma

رويال فارما للأدوية
Royal Pharma For Drugs



30
بيئة و مناخ

■ يوم عالمي
للتنوع البيولوجي للترية

32
تغذية

■ أفضل فواكه صحية في
العالم

36
طب بديل

■ علاج الغثيان
بالليمون وطرق أخرى

38
فن الحياة

■ 6 نصائح لإعداد طفلك
لمهن المستقبل

20
لقاء

■ يجب دمج المتعايشين مع
الفيروس بالمجتمع وعليهم الالتزام
بالاحترافات

24
جديد الطب

■ شمع الأذن يكشف عن
الإصابة بمرض السكري
■ علاج سهل للعلم وتساقط الشعر
■ بروتين الأصابع يؤثر على
الرؤية والسمع

28
توعية

■ 5 أسباب وراء ظهور الشيب
المبكر
■ 6 أنواع سامة من البيض
■ منتجات غذائية مضرّة
للدماغ

7
فلك الطب

■ مؤتمر علمي يدعو للنهوض
بالصناعة الدوائية
■ «بلا حدود» تفتتح مستشفى
للأمومة والطفولة
■ 250 طبيباً يناقشون أدوية
الجلطات الحديثة

10
تقرير

■ شاعر يتحول إلى طبيب في
مدينة يريم
■ دار أمان مارب ..
سيدات يصرخن ضد العنف

17
تحقيق

■ دمج ذوي الإعاقة في المجتمع ..
الطريق لحياة اجتماعية سليمة

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هطيف
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
غيداء العديني
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجعماني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرارزي

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



اجتاحنتي رغبة في كتابة هذه السطور وارسالها لإدارة المجلة وأنا أتصفح العدد (35) الورقي من المجلة وأنا أتصفح العدد (35) الورقي من المجلة الطبية لشهر نوفمبر الماضي، فاستوقفتني تقرير حمل عنوان «حقائب مدرسية.. تثقل كاهل الطلاب» غصت في تفاصيله وقراءة تحذيرات الأطباء والمختصين من خطر الحقائب زائدة الوزن على البنية الجسدية والصحية لأطفالنا الصغار.

العازفون بالحبر

ثمة مواقف لا تمر دون أن تترك أثرا في الوجدان .. ترسو وتظل ما بين مد وجزر .. تقفز إلى واجهة الذكريات كل ما صادفت مواقف مشابهة. دائما ما يكون وراء هذه الأحداث التي قد تحمل في طياتها الفرح أو الحزن، شعور صادق في تأديتها، على سبيل المثال عند استماعك لمعزوفة موسيقى أو عازف أوتار أو قراءتك لنص شعري أو قصة صحفية أو حديث مباشر من شخص ما، تجد نفسك قد اندمجت مع ذلك واختلطت مشاعرك مع ما تسمعه أو تقرأه، وتعيش التفاصيل بكل تقلباتها العاطفية، وهذا يحدث لسببين، على الأقل بالنسبة لي، الأول أن ما تراه كان حقيقيا نابعا من القلب، والسبب الآخر أنك تجد نفسك في ما تراه أو تقرأه أو تستمع له.



د. أحمد السنباني

اجتاحنتي رغبة في كتابة هذه السطور وارسالها لإدارة المجلة وأنا أتصفح العدد (35) الورقي من المجلة الطبية لشهر نوفمبر الماضي، فاستوقفتني تقرير حمل عنوان «حقائب مدرسية.. تثقل كاهل الطلاب» غصت في تفاصيله وقراءة تحذيرات الأطباء والمختصين من خطر الحقائب زائدة الوزن على البنية الجسدية والصحية لأطفالنا الصغار.

تأكيدات الدراسات التي أوردتها تفاصيل التقرير تنبه إلى ضرورة ألا يزيد وزن الحقيبة عن 10 إلى 20% من وزن الطفل الحامل لها. وجدت في التقرير زاوية جديدة وجذابة، وكالعادة في تناول المجلة لمثل هذه القضايا ذهبت لمناقشتها مع كافة أطراف التخصص. الحقيبة المدرسية الثقيلة أصبحت راسخة في ذهني، وكل ما أرى أبنائي أو الطلاب أثناء ذهابهم أو عودتهم من المدرسة أتذكر محتوى ذلك التقرير، لكن لماذا لم تغادرني هذه القضية كغيرها من المواد الصحفية وسط زحام الحياة والقضايا اليومية؟!

ليأتي الجواب .. إنه الإيمان الحقيقي والصادق من قبل المجلة في إعداد هذا التقرير وحديث المختصين الذي احتوى على معلومات ونتائج دراسات بذل فيها الكثير من الجهد.

تحدثت عنها مع أحد الأصدقاء الأعماء أثناء تواجدي في الريف وأنا أرى أبناء القرية كيف يحملون حقائبهم المدرسية ويمضون ليضع كيلومترات مع بزوغ شمس كل صباح.

أمر آخر تعاود لذهني وهو أول لقاء جمعتني بالصديق وأثل شرحة مدير عام المجلة الطبية، عندما كنت أترقب الشغف والإيمان في حديثه النابع من أعماقه عن مشروع وكادر المجلة الطبية وما يقدمه للمجتمع في ظل غياب الوعي الصحي.

أتذكر حديثه عند وصول نسخ المجلة الطبية إلي نهاية كل شهر، وأنتقل بين زواياها وصفحاتها وأجد صدقه وإيمانه هو وفريقه بما يقومون به في كل سطر وصورة وشكل فني في إصداراتهم.

وأجد الحقيقة في ما يقال «ما كان من القلب يصل إلى القلب». وهو الأمر الذي أريد إيصاله للقراء من خلال هذه الأحرف، إيمان الشخص بما يقوم به وبما ينجزه هو ما يبقى في ذاكرة الآخرين ووجدانهم، لذا يجب أن نقوم بكل أعمالنا في الحياة بمختلف جوانبها بدافع الإيمان بها والرغبة في إنجازها ومعايشة كل تفاصيلها، لننجح فيها وفي ترسيخها لدى الآخرين.

* عضو مؤسس في الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية - نائب مدير عام شركة الأدوية للصناعات الدوائية (فارما كير).

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

دولوفير

يخفف الحمى ويسكن الألم في الحالات التالية



✓ البرد والزكام

✓ التهاب الحلق واللوزتين

✓ التسنين

✓ التهاب الأذن الوسطى

✓ يخفف الحمى ويسكن الألم لما بعد التطعيم

أيوبروفين
100 ملغم / 5 مل
شراب معلق للأطفال
طعم مستساغ

دولوفير



يخفف الألم و الحمى بفاعلية ... صديق الأطفال

إنتاج: الشركة الدولية لصناعة الأدوية - فارماكير - إدارة التسويق: 01239317



“

دعت
التوصيات
إلى النهوض
بالتصنيع
الدوائي
واستخلاص
المواد الأولية
من الطبيعة
اليمنية
للوصول إلى
الاكتفاء
الذاتي
الدوائي.



مؤتمر علمي يدعو للنهوض بالصناعة الدوائية

المجلة الطبية | ناقش أكثر من 500 باحث وباحثة من مختلف الجامعات اليمنية في المؤتمر العلمي الأول للبحوث الصيدلانية التطبيقية 15 بحثاً وورقة عمل حول أولويات البحوث العلمية الصيدلانية ودورها في توطيد الصناعات الدوائية المحلية وصولاً إلى الاكتفاء الذاتي. وفي المؤتمر الذي نظّمته يومي الـ 23 والـ 24 من ديسمبر- كلية الصيدلة بجامعة صنعاء بالتعاون مع نقابة الصيادلة اليمنيين والهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية- أشار وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل إلى أهمية المؤتمر في توطيد الصناعات الدوائية المحلية، مؤكداً أن هناك توجهاً حقيقياً للقيادة السياسية لبناء اليمن في مختلف المجالات وخاصة في القطاع الصحي والدوائي، وتحقيق الاكتفاء الذاتي في مختلف المجالات خاصة في مجال الدواء. وذكر أن الوزارة أصدرت قراراً بتحديد 14 صنفاً من الأدوية ستكون حكرًا على الصناعة الدوائية في اليمن ويمنع استيرادها من الخارج منذ مطلع العام 2021 م. فيما تطرق رئيس المؤتمر الدكتور مطهر المروني إلى أهمية المؤتمر ودوره في مناقشة الأبحاث العلمية في مجال الصيدلة من قبل الباحثين والخبراء اليمنيين إيماناً بانطلاق عجلة البحث العلمي وافتتاح مساق

الدراسة في المجالات الدوائية بالمجلس اليمني للاختصاصات الطبية. وأكدت توصيات المشاركين في المؤتمر، على أهمية الاستفادة من تطبيق نتائج الأبحاث العلمية وتسخيرها لخدمة الصناعة الدوائية المحلية لضمان الحصول على دواء آمن ذي جودة وأكثر فاعلية. ودعت التوصيات إلى النهوض بالتصنيع الدوائي واستخلاص المواد الأولية من الطبيعة اليمنية للوصول إلى الاكتفاء الذاتي الدوائي. وطالب المشاركون بوضع آلية لدعم البحوث الصيدلانية القابلة للتطبيق في مصانع الأدوية المحلية وإنشاء مركز للدراسات والبحوث الصيدلانية بجامعة صنعاء للإسهام في دعم الأكاديميين والباحثين والأبحاث العلمية. وشددوا على ضرورة تعزيز دور الصيدلي في مجال البحث العلمي بمجال الصيدلة السريرية والصناعية والكيميائية والتحليلية وضبط الجودة إلى جانب تبادل الخبرات العلمية والمعرفية بين الخبرات والصيدلة اليمنيين بما يسهم في تطوير مهنة الصيدلة. كما أشارت التوصيات إلى أهمية تفعيل الشراكة بين وزارتي الصحة والتعليم العالي والجامعات ومصانع الأدوية المحلية، وضرورة تطوير المستحضرات الصيدلانية متعددة المصادر، والاهتمام بالصناعة الدوائية الوطنية باعتبارها ركيزة أساسية لتحقيق الأمن الدوائي والصحي بالبلد.

«بلا حدود» تفتتح مستشفى للأمومة والطفولة



المجلة الطبية | افتتحت منظمة أطباء بلا حدود الدولية أواخر ديسمبر، مستشفى في محافظة الحديدة غربي اليمن. وذكرت المنظمة في بيان مقتضب نشرته على حساب مكتبها في اليمن على تويتر أنها افتتحت مستشفى للأم والطفل في مديرية القناوص بمحافظة الحديدة. وأشارت إلى أن المستشفى سيقدّم الرعاية الصحية للأمهات والأطفال في مديريات القناوص والمناطق المحيطة بها، لافتة إلى أن 360 ألف شخص على الأقل يستفيدون من المشروع. وأكدت استعدادها لاستقبال مرضى من مناطق أخرى في المستشفى الذي يحتوي على نحو 30 سريراً «لأن الاحتياجات الطبية كبيرة».



استشارى يمنى يكشف عن أدوية حديثة للجلطات القلبية 250 طبيباً يناقشون أدوية الجلطات الحديثة

ومن ذلك المنطلق شارك في 24 ديسمبر في العاصمة صنعاء 250 جراحاً وطبيباً من المختصين في أمراض وجراحة القلب في لقاء علمي نظمه مركز القلب بالمستشفى العسكري بصنعاء. وأوضح الدكتور الميموني أن اللقاء الذي استمر يوماً كاملاً تناول عدة أوراق علمية من ضمنها أمراض القلب لدى الحوامل، والأدوية الحديثة للجلطات القلبية. وهدف اللقاء إلى "مواكبة التطورات العلمية والطبية في مجال أمراض وجراحة القلب على مستوى العالم، والارتقاء بأداء الكادر وتحسين جميع الخدمات الطبية" حد قوله.

المجلة الطبية — خاص
قال استشارى أمراض القلب والأوعية الدموية الدكتور طه الميموني "أن الأدوية الحديثة تمثل نقلة نوعية في مجال جلطات الأوعية الدموية" مؤكداً توفر بعضها في السوق الدوائية اليمنية. وشدد الميموني الذي يرأس مركز القلب العسكري في تصريح لـ المجلة الطبية على أهمية مواكبة أطباء القلب.. وكافة التخصصات الطبية والتطورات العلمية المستمرة في العالم ومتابعة كل ما هو جديد في تخصصاتهم.

ملاك المجتمع : مستعدون لتمويل وتدريب المخبريين على الاستزراع البكتيري

مراقبة. وأعلنت النقابة استعدادها لتمويل تدريب المخبريين على الاستزراع البكتيري وتدريب اللجنة على إعداد الأدلة ومساعدتهم فنياً. كما تقدمت بمقترح لفحص كل "تشغيلة" للمضادات الوافدة في مختبرات زيمية بالتنسيق مع مختبر الرقابة الدوائية.. كأحد المعايير الضامنة لجودة المضادات المستخدمة. وشددت النقابة مع الحاضرين على دور التنسيق مع الطب البيطري ومكتب الزراعة في ما يخص المضادات وآليات التخلص والإتلاف الآمن لتلك المركبات.. واعدة بتدريب الصيادلة على اللقاحات التي تشكل أحد الحلول في المجال وأصبحت واجبا من واجبات الصيدلة عالمياً. وأثنت النقابة على قيادة المحافظة لكرم الحفاوة والاستقبال وتذليل الصعاب لكل ما يخدم تطوير الكوادر الصحية للمحافظة.. والذي تجلى بنشاط واضح للصيدلة في بيئة عمل رائدة بين مختلف الكوادر الصحية في المحافظة.



المجلة الطبية — خاص
نظمت نقابة ملاك صيدليات المجتمع في محافظة المحويت ندوة حول مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية بحضور عدد كبير من منتسبي القطاع الصحي ووكلاء المحافظة ومدير عام مكتب الصحة والزراعة في المحافظة. وناقشت الندوة التي عقدت في الـ 23 من ديسمبر- وحضرها رئيس مجلس إدارة النقابة الدكتور محمد النزلي وعميد كلية الصيدلة في الجامعة اللبنانية الدكتور عبدالله الدهلي ومدير التيقظ الدوائي في الهيئة العليا للأدوية الدكتور أكرم صبرة - الأسباب والمخاطر المترتبة على مقاومة البكتيريا للأدوية. وخرجت الندوة بقرارات وتوصيات أهمها تشكيل لجنة للعلاجات من الأطباء والصيدلة والطب التشخيصي.. لعمل بروتوكولات وصف للمضادات والتدوير الوتقي لأنواع معينة، ومنع صرف المضادات بالحبة.. وكذلك إدراج عدد من الأصناف كمخزون مراقب للحالات الحرجة وبوصفة طبية

“

خرجت الندوة بقرارات وتوصيات أهمها تشكيل لجنة للعلاجات من الأطباء والصيدلة والطب التشخيصي..



شفاكو
للصناعات الدوائية

جواسول للسعال طارد للبلغم



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/](https://www.facebook.com/shaphaco/)
<https://www.youtube.com/c/ShaphacoPharmaceuticalIndustries>

شاعر يتحول إلى طبيب في مدينة يريم

محمد غبسي

الوديعه ابنة جارهم الطبيب.
يقول المصقري في حديثه لـ «المجلة الطبية»: أول ما رأته بكت مباشرة وظلت لأكثر من دقيقتين كلما حاولت إيقاف دموعها زادت غزارتها .
لم يدرك هوية صاحبة الحالة إلا عندما نظر في أوراق طبية كانت تحملها خاصة بالمرض «صعقني الاسم وكسر خاطري وقبل أن أرد عليها، قالت لي: ولذلك يا أستاذ ترددت كثيراً في اللجوء إليك».

لثلاثة أيام لم يستطع الخروج من حالة حزن وقلق ومزاج سيئ، لكن كان لابد من عمل شيء وهذا ما تم، فقد نشر المصقري قصتها على صفحته في الفيس بوك وتمكن من جمع مبلغ من المال وقدمه لها للمساعدة في توفير الأدوية والغذاء وإيجار المسكن.

انقطاع وعودة

لقد أصبح المصقري مقصدا للكثير من المرضى، خاصة ممن يعانون من أمراض مزمنة، في حال توقفت المساعدات العلاجية لأي سبب، يضطر للبحث عن مصدر آخر، حد قوله.

وأضاف «أصاب بالإحباط عندما يخبرني أحد المرضى بانقطاع المساعدة العلاجية» وهذا يحدث لوفاة المتعهد أو تعرضه لمشاكل مالية، فقد يحصل على بديل مؤقت بدون مشقة كبيرة لكن توفير متعهد دائم يمثل تحديا كبيرا.

يدعو المصقري في حديثه لـ «المجلة الطبية الشباب أن ينتهزوا أوقات فراغهم في مساعدة الآخرين، لأن ذلك سيمكنهم من الفوص في المجتمع ومعايشة تجارب حقيقية توسع مداركهم وترفع وعيهم وتضيف إلى مخزونهم الفكري أشياء جديدة».



عرض 17 نسخة من ديوانه الشعري «شدى الورطة» للبيع في الـ 3 من نوفمبر/ تشرين الثاني 2018م للبيح، بعد أن حدد مسبقا ثمنها بنحو سبعة عشر ألف ريال يمني، كي يتمكن من مساعدة إحدى زميلاته التي تعاني والدتها من مرض مزمن.

لكن صوت الإنسانية دائما يلقى مجيبا وصدى له، إذ أعلن الشاعر والأديب بشير المصقري، 42 عام، الذي يسكن في مدينة يريم جنوبي العاصمة صنعاء، بعد ثلاثة أيام بيع نسختين بمبلغ 80 ألف ريال، قدمها كمساعدة علاجية لوالدة زميلته التي لم يذكر اسمها.

استثمر الشاعر المصقري نشاطه وحضوره في وسائل التواصل الاجتماعي «فيسبوك» لإيصال صرخات من نزل بهم ألم المرض والجوع إلى شريحة كبيرة من أبناء اليمن في الداخل والخارج، ليخلق شبكة داعمة ومساعدة لعدد من المتعاشين مع الأمراض المزمنة وغيرها.

مساعداً علاجية دائمة

في التاسع والعشرين من نوفمبر 2020 حصل المصقري على خمسة كراسي خاصة بالمعاقين قدمها فاعل خير لم يذكر اسمه، كان قد تأجل وصولها عدة مرات لأسباب لها علاقة بالظروف التي أوجدتها الحرب في اليمن، وقد سارع بإيصالها إلى مستحقيها.

وقعت «المجلة الطبية» جزءاً من فترة نشاط المصقري في الأعمال التطوعية الإنسانية التي بدأها في 2018 . إذ استطاع أن يوفر حتى ديسمبر 2020 مساعدات علاجية لأكثر من 300 حالة مرضية أغلبهم يعانون من أمراض مزمنة مثل السكر، الضغط، الكبد، القلب، والصرع، فقر الدم والربو، والعديد ممن يحتاجون لجرع الكيماوي من مرضى السرطان. إضافة إلى توفير الأدوية للكثير من المرضى ممن يحتاجون العلاج مرة واحدة أو مرتين.

يفضل المصقري خلق تواصل مباشر بين الحالات المستفيدة وفاعلي الخير وأصبحت العملية تسير تلقائياً بين الطرفين، غير أنه يتابع المرضى للتأكد من استمرار وصول تلك المساعدات المالية الخاصة بالعلاج، مشيراً إلى أن هناك مساعدات نقدية منتظمة تصل لأكثر من ثلاثين حالة مرضية لشراء الأدوية، يقدمها بشكل شهري عدد من فاعلي الخير بينهم تجار ومغتربون.

ويضيف: «هناك حالات لا تتلقى حوالاات مالية بل تحصل على العلاج من صيدليات معينة بشكل دوري بعد أن نسق فاعلو الخير مع أصحابها».

يقول المصقري إن العمل الطوعي ساعده على إعادة اكتشاف ذاته، ويوفر له سعادة واستقراراً نفسياً كبيراً كلما نجح في التخفيف من معاناة إنسان محتاج إلى مساعدة.

أياء النازحين

من بين أكثر من 1200 أسرة نازحة إلى مدينة يريم، ساهم المصقري في تقديم الخدمات الإيوائية لـ 87 أسرة، مثل توفير المساكن وقطع الأثاث، مستعينا بما يقدمه تجار ومغتربون من مساعدات.

ويؤكد المصقري بأن هناك أراضي تبرع بها فاعلو خير، وهناك أراضي من أملاك الدولة تم تخصيصها عبر المتابعة لهذه الجهات وبعض المسؤولين لإقامة مثل هذه المشاريع الإنسانية الخاصة بالنازحين.

حين يعيد الحاضر الماضي

ليست مريضة فحسب، بل أرملة وفقيرة وتعمل أطفال ولا تمتلك مسكناً، جار عليها الزمن بعد أن توفى والدها وزوجها.

غير أن الجديد في هذه القصة يعود إلى قبل ثلاثين عاماً، فهذه المرأة التي تقف على باب منزل المصقري ليست سوى تلك الطفلة

“

الجديد في هذه القصة يعود إلى قبل ثلاثين عاماً، فهذه المرأة التي تقف على باب منزل المصقري ليست سوى تلك الطفلة الوديعه ابنة جارهم الطبيب.



مستشفى لبنان التخصصي Lebnon Hospital Surgery & Cardiac Diseases



أقسام المستشفى

- ١) قسم العيادات الاستشارية.
- ٢) قسم المختبر.
- ٣) قسم الرقود.
- ٤) قسم العناية المركزة.
- ٥) قسم القسطرة القلبية.
- ٦) قسم التعقيم.
- ٧) قسم جراحة القلب.
- ٨) قسم التمرريض.
- ٩) قسم التنفسية.
- ١٠) قسم الجودة والتدريب.
- ١١) قسم المشتريات والصيدلة.

**The first & only hospital in
Yemen specialized in surgery &
cardiac vascular diseases**

المستشفى الأول والوحيد في اليمن
المتخصص في جراحة وأمراض القلب



دار أمان مارب .. سيدات يصرخن ضد العنف

الجنداري- « تعرض النساء للعنف بات أمرا شائعا في ظل هذا الوضع الذي تعيشه اليمن.

المركز الذي تأسس مطلع العام الحالي 2020م بهدف توفير الحماية والإيواء وتقديم الدعم للنساء في ظل النزاع الجاري الذي ساهم في زيادة نسبة العنف ضد المرأة، هو الأول في محافظة ارتفع عدد سكانها خلال الخمس السنوات الماضية بسبب النزوح من 500 الف نسمة ليتجاوز الثلاثة ملايين، بحسب تقديرات غير رسمية. وتعتقد -الجنداري- بأن إنشاء المركز تأخر كثيرا، « كان يجب إنشاء مركز الإيواء منذ بداية الحرب والنزوح، مشيرة إلى "أن ضحايا العنف من النساء خلال السنوات السابقة تمثل ضغوطا كبيرة على المركز".

ومنذ الشهر الأول للافتتاح وفر المركز مأوى آمنة لسبع حالات بينما استقبل العشرات من طلبات الالتحاق قدمتها نساء معنفات، معظمهن نساء يعشن في مخيمات النزوح بالمحافظة، واللائي تعرضن لأنواع من العنف مثل الضرب والطلاق وفقدان المعيل والطردهن من المنزل وتخلي الأهل أو الزوج، بالإضافة إلى تحمل أعباء الأسرة بدلا عن الأب والتحرش.

وقالت في حديثها لـ المجلة الطبية « أصبح توفير مراكز ودور إيواء ضرورية، وشيئا أساسيا كالمدارس والمستشفيات وغيرها من المرافق الخدمية المهمة للمجتمع في الظروف الطبيعية عوضا على ظروف الحرب والنزوح".

نظرة مجتمعية توصل المعنفات

رغم أن هناك معايير وشروطا لقبول أي حالة في مركز الإيواء مثل أن تمتلك مقدمة الطلب ما يثبت تعرضها

المجلة الطبية / محمد حفيظ

احتضنت أطفالها وعادت - الثلاثينية مها عصام - إلى المنزل الذي أصبح ملكها بموجب حكم قضائي بعد أن طردها زوجها وكاد أن يسلبها حق رعاية أطفالها في محافظة مارب شرق العاصمة اليمنية صنعاء التي انتقلت إليها مؤخرا.

لقد تلقت العديد من الإهانات أمام أطفالها وجيرانها ليصل الأمر بزوجها إلى "طردها خارج المنزل" مستغلا غياب عائلتها التي تعيش في محافظة أخرى.

تكرار الاعتداء على مها دفعها للجوء إلى القضاء وأخذ حقها القانوني في ما يتعلق برعاية الأطفال والحصول على المسكن والنفقة اللازمة من زوجها، لتحيلها المحكمة إلى مركز الإيواء للمعنفات الذي وفر لها مأوى آمنة خلال فترة التقاضي وساهم في متابعة قضيتها.

وتُعرف هيئة الأمم المتحدة العنف ضد المرأة في إعلانها العالمي عام 1993 الخاص بهذه الظاهرة بأنه «أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس، ويترتب عليه أو يرجح أن يترتب عليه أذى، أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسمانية، أو الجنسية، أو النفسية، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل، أو القسر، أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة»

ارتفاع نسبة العنف

الزوجة -مها- نموذج للعديد من النساء اللائي يتعرضن للعنف من قبل الأزواج أو الأقارب، وفي هذا السياق تقول مديرة دار أمان لإيواء النساء الناجيات من العنف- بشرى

“

أصبح توفير مراكز ودور إيواء ضرورية، وشيئا أساسيا كالمدارس والمستشفيات وغيرها من المرافق الخدمية المهمة للمجتمع في الظروف الطبيعية عوضا على ظروف الحرب والنزوح".



وتمكينهن من حقوقهن.
وأفادت في حديثها لـ المجلة الطبية بأهمية
تصحيح المفهوم الخاطئ حول مراكز الإيواء
والنزليات الذي مايزال يوصمهن وهذا ما يجعل
المشرفين على تنفيذ مثل هذه المراكز يحرصون على إن
تظل أماكنها غير معلومة «أماكن سرية».
ومن التحديات التي تواجه دور الإيواء ، قضية التمويل
لتقديم خدمات للنزليات كما يجب، حد تعبيرها .

خدمات أخرى

لا تنحصر الخدمات التي يقدمها المركز على إيواء المعنفة
فقط بل يقدم خدمات أخرى مثل التدريب في مجال
التمكين الاقتصادي للمعنفات لمساعدة المرأة على إيجاد
مصدر رزق بعد الخروج من المركز.
وخلال الفترة المحددة بستة أشهر ،كحد أقصى، لبقاء
المعنفة في المركز يتكفل المركز بتقديم الخدمات القانونية
في حال كانت النزيلة بحاجة إليها، بالإضافة إلى
التوعية بأنواع العنف التي تواجهها المرأة
اليمنية وحقوقها المشروعة في حياة
كريمة خالية من العنف بكل
أشكاله.

وفي سياق منفصل أشارت
-الاحصمي- إلى أنشطة
أخرى تقدمها المؤسسة
للنساء من النازحات
ونزليات الإصلاحيات
«السجون» في
محافظة مارب مثل
توفير حقائب النظافة
ومستلزمات الوقاية
من بعض الأوبئة مثل
كورونا وإقامة دورات
التمكين الاقتصادي
ك تدريب النساء على صناعة
البخور والمعجنات والحلويات
وغيرها .

الأسوأ عالمياً

قالت منظمة «سام» للحقوق والحريات، في تقرير أصدرته
بمناسبة «اليوم العالمي لمناهضة العنف ضد المرأة» لهذا
العام، إن المرأة اليمنية تعاني وضعاً متدنياً ومعدلات عالية
من سوء المعاملة.

وأضافت: «جاءت الحرب لتضاعف معاناتها، وتضيف
أشكالا جديدة -أشد قسوة- من العنف ضدها، كالاتصال
التعسفي والإخفاء القسري والتعذيب، بالإضافة إلى الشك
الاجتمعي من كل نشاط نسوي».

وكان المنتدى الاقتصادي العالمي قد وضع اليمن العام
الماضي في المرتبة الأخيرة في المؤشر العالمي للفجوة بين
الجنسين للسنة الـ 13 على التوالي، مؤكداً أن النساء
في اليمن «يعانين من عدم المساواة في النوع الاجتماعي
المترسخ بشدة في مجتمع موغل في النزعة الذكورية وذي
أدوار صارمة بين الجنسين».

للعنف أو محالة من جهة حكومية أو أهلية أو طبية أو
أن تكون المرأة سجيناً مفرج عنها ولم تجد مأوى، إلا أن
-الجندي- تشكو من نظرة المجتمع، أو جزء منه، للمرأة
التي تلجأ إلى مركز الإيواء، ووصفها بـ «الغيب».

يأتي ذلك بينما يتمحور نشاط المركز في صون كرامة
المرأة واستعادة تأهيلها نفسياً ومجتمعياً بعدما تعرضت
له من معاناة أو عنف، بحسب- الجندي-، التي ترى أن
تغيير نظرة المجتمع لمراكز الإيواء والنزليات يحتاج للكثير
من حملات التوعية تشارك فيها المنظمات والإعلام
والشخصيات الاجتماعية لتعريف المجتمع بأهمية ما
تقدمه من خدمات لحماية المرأة وإعادة تأهيلها .

وهذا ما دفع المركز للتواصل مع عائلة النزيلة -مها-
لتوضيح صورة نشاط المركز وما يقدمه من خدمات تحفظ
للنساء كرامتهن وحقوقهن بالإضافة إلى ما قدمه من
خدمات قانونية ومتابعة قضية ابنتهم حتى حصلت على
حقوقها وإغلاق القضية بطريقة قانونية مرضية .

سمعت كوكب رشاد 26- عاما- عن مركز أمان لرعاية
المعنفات في مارب وفكرت في اللجوء إليه، لكنها
لم تكن تستطيع الخروج من منزل والد
زوجها الذي قضت فيه سبعة أشهر
تصفها بـ «أيام في الجحيم» .

وتقول كوكب -اسم مستعار-

لـ المجلة الطبية « بعد

سفر زوجي للعمل في

الخارج بقيت في المنزل

استقبل الإهانات من

عائلته التي تتكون من

11 شخصا، وأقوم على

خدمتهم .. تنظيف

وطباخة وغسيل دون

أي مساعدة من أحد» .

وتضيف كوكب «لقد كانوا

يعاملونني بقسوة وفكرت

في اللجوء إلى مركز أمان

لكنني لم استطع الخروج من

المنزل وليس لدي معارف في مارب»

وهذا ما اضطرها للتواصل بأخيها الذي

يسكن مع عائلتها في مدينة إب ،وسط اليمن،

وطلبت منه تدبير أمر إعادتها إلى إليهم، وهذا ما حدث .

علي رشاد-«اسم مستعار» الأخ الأكبر لـ كوكب- قال لـ

المجلة الطبية «لقد كانوا يعاملونها بطريقة لاإنسانية رغم

إخلاصها في خدمتهم جميعا سواء الأب والأم أو الأولاد

والأحفاد» ويعيد -رشاد- سبب المعاملة السيئة لشقيقته

من قبل عائلة زوجها إلى عدم رضاهم عن زواجهما منذ

البداية .

صعوبات ومعوقات

أكدت المختصة في الخدمة الاجتماعية -هيفاء الاحصمي-
أن قضية المعنفة -مها عصام- وحصولها على حقوقها
شجع الكثير من النساء المعنفات على كشف ما يواجهنه
من تعنيف والسعي للخلاص، وقد تلقى المركز عشرات
الطلبات للإيواء ويستعد لاستقبال الحالات .

وأوضحت الاحصمي- التي تشغل منصب المدير التنفيذي
لمؤسسة إناث المنفذة والمشرفة على مركز الإيواء- أن عدم
تقبل المجتمع لفكرة إنشاء مراكز إيواء للنساء تمثل أهم
المعوقات أمام الجهود لتجنيب النساء التعرض للعنف،

تغيير نظرة
المجتمع
لمراكز الإيواء
والنزليات
يحتاج للكثير
من حملات
التوعية تشارك
فيها المنظمات
والإعلام
والشخصيات
الاجتماعية
لتعريف المجتمع
بأهمية ما
تقدمه من
خدمات لحماية
المرأة وإعادة
تأهيلها.

ضغط الدم ... واللباس الأبيض

نظرا لضغط العمل خلال هذه الأيام التي نودع فيها عام 2020 بكل ما فيه، وجدت نفسي مضطرا لطلب مهلة إلى عطلة نهاية الأسبوع لأتمكن من كتابة هذا المقال. في الحقيقة ونظرا للانشغال لم تكن ساعتها قد تبلورت لدي أي فكرة بشأن موضوع وعنوان هذا المقال.

وقبل أن أهم بالكتابة وصلتني رسالة عبر الـ (واتس أب) من قبل زميل عزيز يشاركني فيها رابطا لحديث أحد الأطباء عن متلازمة ضغط الدم ومتلازمة الجاكت الأبيض، وفيها إشارة إلى وجود علاقة بين حالة الشخص النفسية والعاطفية ومعدل ضغط الدم، وأن وجود الشخص داخل المرفق الصحي قد يؤدي إلى اختلاف القراءة (هبوطا أو ارتفاعا) عن القراءة الحقيقية .

الزميل العزيز أشاد بما تناوله ذلك الطبيب، وأن ما أورده هو التفسير - ربما الوحيد - لما يحدث لزميلي، حيث يرتفع معدل ضغط الدم كلما زار الطبيب ثم يعود لحالته الاعتيادية عند أخذ القياس بعيدا عن المرافق الصحية . عندما تغيب عن أنظاره الباطنات الطبية البيضاء .

أخبرت زميلي بأن القلق واحد من العوامل المهمة التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند قياس معدل ضغط الدم، فضلا عن عوامل أخرى تتعلق بوقت القياس والغذاء والنشاط والنوم والإجهاد .

بالإضافة إلى جوانب تتعلق بالأداة المستخدمة للقياس وقدرات وخبرات العامل الصحي أو الطبيب في استخدامها للوصول إلى قراءة الصحيحة، وبالتأكيد فإن سلامة الطبيب نفسه الذهنية والسمعية تعد من العوامل المهمة التي ينبغي ضمان ملاءمتها لعملية القياس، والتأكد منها قبل إثبات الحالة فيما يتعلق بمعدل قياس الضغط (ارتفاعا أو انخفاضاً) . قبل رسالة زميلي العزيز بستة أيام كنت قد استقبلت رسالة من أحد أشقائي المقيم في الولايات المتحدة الأمريكية، طلب مني المشورة بشأن معدل ضغط الدم الخاص به، حيث أجرى قياسا وكانت النتيجة 151/97 .

طبعاً أشرت في ردي له إلى أن هذا المعدل يعتبر ضمن «مستوى عال» مقارنة بعمره، فهو ما يزال في بداية الثلاثينات، ولكنني ألمحت إلى أن هذا الارتفاع قد يعزى إلى حالته النفسية وقت القياس، وأن التوتر والقلق قد يكون السبب، وهذا ما أكد لي بالفعل، لقد أخبرني بأنه كان في حالة قلق شديد .

كانت نصيحتي له بأن يعيد قياس الضغط من جديد، وأن يقوم بذلك في أوقات مختلفة ولعدة أيام للتأكد من دقة القياس في توصيف حالته، وهذا ما تم بالفعل . ولكنني لم أعد للاستفسار عن ذلك إلا بعد أن شدت انتباهي رسالة زميلي، ومباشرة عدت لأسأل أخي الذي أخبرني بأن نتائج قياس ضغط الدم جاءت في مستوى أقل بكثير مما كانت عليه حيث تم إجراء القياس لعدة مرات وكان المعدل 130/80 وهو المستوى الطبيعي ، مما يؤكد التأثير الواضح للحالة النفسية أثناء أخذ قياس ضغط الدم .

ووجدت نفسي أعبر عن هذه التجربة ضمن سطور هذا العمود حول قياس ومعدلات ضغط الدم وتأثير الحالة النفسية للشخص على النتائج، وهذه مسألة طبية مهمة ينبغي التنبيه لها دائما .

في المقال القادم سنتحدث عن ماهية ضغط الدم وأنواعه وطرق القياس وأسبابه وعوامل أخرى تؤثر في نتائج قياسه عوضا عن بعض النصائح والإرشادات بهذا الخصوص . فإلى اللقاء .

* خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصهبي.



أخبرت زميلي بأن القلق واحد من العوامل المهمة التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند قياس معدل ضغط الدم، فضلا عن عوامل أخرى تتعلق بوقت القياس والغذاء والنشاط والنوم والإجهاد.

Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية
For Health & Vitality



Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



نحن جئنا من المجتمع.. ساعدونا
على تحقيق طموحاتنا..



كاريكاتير





تحقيق

“

بعزم ومثابرة
مستمرة،
حصلت انتصار
الحريشي
على المرتبة
الأولى في قسم
الكيمياء بكلية
العلوم، جامعة
صنعاء
بمعدل 90%،
وهي النسبة
الأعلى في الكلية
مند خمسة
أعوام

دمج ذوي الإعاقة في المجتمع ..

الطريق لحياة اجتماعية سليمة

نسيم محمد الرضا

«أمتلك الشغف والقدرة على العمل لساعات طويلة»، هكذا أجابت العشرينية انتصار الحريشي على سؤال وجهه لها مدير لجنة التوظيف، حول ما إذا كان بإمكانها الوقوف لفترات طويلة في المختبر؛ هذه الإجابة «الصادقة» مكنت -الحريشي- من الحصول على وظيفة جديدة في مختبر إدارة الوقاية الإشعاعية الخاص باللجنة الوطنية للطاقة الذرية.

أصيبت الحريشي بحمى شوكية بعد ولادتها بتسعة أشهر سببت لها إعاقة في الحركة، لكنها تمكنت من الوقوف والمشي بصعوبة في الثامنة من العمر بعد أن خضعت لعدة عمليات جراحية.

رفضها لنظرة المجتمع لذوي الإعاقة التي توحى بـ«الشفقة» وشغفها بالحياة والاندماج في المجتمع جاءت بها من بيئة قريتها الصغيرة في مديرية الحيمة بمحافظة صنعاء إلى أمانة العاصمة لإكمال دراستها.





تحقيق



يعرف
أخصائيو
اجتماعيون دمج
الأشخاص من
ذوي الإعاقة
بالمجتمع بأنه
أسلوب اجتماعي
وأخلاقي يحقق
المساواة والعدل
لهذه الشريحة
مع الأفراد
العاديين في
المجتمع،



في المجتمع، والحد من العزل والتمييز وخلق بيئة مناسبة لتقبلهم اجتماعيا والقضاء على النظرة السلبية من خلال إتاحة الفرصة وتهيئة كافة المتطلبات والاحتياجات لإنجاح عملية دمجهم في المجتمع.
الحريشي واحدة من ثلاثة ملايين وسبعمئة ألف مواطن من ذوي الإعاقة في اليمن، بحسب نائب المدير التنفيذي لصندوق رعاية وتأهيل المعاقين عثمان الصلوي، يحتاجون للمساعدة من أجل دمجهم بالمجتمع عبر المؤسسات التعليمية والوظيفة العامة ومساندتهم في إنشاء مشاريعهم الخاصة.

الدمج يعزز الشعور بالثقة

يوضح خبير التدريب مستشار نظام إدارة الحالة الوطنية جمال الرجوي أن دمج هذه الشريحة بالمجتمع يجب أن يشمل جميع المجالات، كالدمج التربوي والأكاديمي والاجتماعي والدمج المكاني، مشيراً إلى أن الدمج يسهل لذوي الإعاقة فرص تعلم المهارات والتفاعل مع أنشطة المجتمع فالإعاقة ليست مبرراً للعزل.
وأكد في حديثه لـ المجلة الطبية أن تفاعل المجتمع مع ذوي الإعاقة والترحيب بهم وتقبلهم يعطيهم شعوراً بالثقة وبقيمة حياتهم وتقبل الإعاقة وإدراك إمكانياتهم وتعزيز شعور الانتماء للمجتمع وتعلم مواجهة الصعوبات واكتساب المهارات والحصول على فرص تعليمية مما يساعد على نمو اجتماعي أكثر ملاءمة للجميع.
وأفاد الرجوي بأن وسائط الدمج تختلف بحسب نوعية الإعاقة، معتبراً أن الدمج يبدأ منذ الطفولة حيث يعتمد على توفير البرامج التربوية المناسبة لهم من دعم

بهمة ومثابرة مستمرة، حصلت على المرتبة الأولى في قسم الكيمياء بكلية العلوم، جامعة صنعاء بمعدل 90 %، وهي النسبة الأعلى في الكلية منذ خمسة أعوام، وتسعى لاستكمال الماجستير والدكتوراه لتحقيق حلمها وتصبح عالمة في الكيمياء النووية.
تقول الحريشي لـ المجلة الطبية إنها تفضل الاعتماد على نفسها في إنجاز عملها، لذا كانت تعتذر عن قبول مبادرات زميلاتها في الجامعة لمساعدتها على شراء الإفطار أو صعود سلم الكلية وهذا ما جعلهن يعاملنها فيما بعد كواحدة منهن دون أي تمييز.

حصاد العزيمة والاندماج

حصلت -الحريشي- على جائزة أفضل لاعبة ومصوبة في بطولة كرة السلة للمعاقين حركياً (شباب وسيدات) التي اختتمت منتصف الشهر الجاري بعد أن حصدت (138 نقطة) وهو رقم لم يحقق من قبل في البطولة، كما تمكنت من تحقيق المركز الثالث في بطولة الشطرنج.
اندماجها في المجتمع جعلها تتغلب على الإعاقة وتحقق نجاحات متتالية على المستوى العلمي والرياضي، حتى باتت تمنح دروساً في التحدي لغيرها من «المعاقين» والأصحاء معا.
ويعرف أخصائيو اجتماعيون دمج الأشخاص من ذوي الإعاقة بالمجتمع بأنه أسلوب اجتماعي وأخلاقي يحقق المساواة والعدل لهذه الشريحة مع الأفراد العاديين



حول كيفية التعامل مع هذه الفئة بما يكفل
دمجها بالمجتمع بشكل واسع وسليم .

في كل الميادين نستطيع

طالب مدير الإعلام بجمعية رعاية وتأهيل المعاقين حركياً
مجيب فحطان المجتمع بالتعامل بإيجابية مع الأشخاص
من ذوي الإعاقة، موضحاً أن دمج المعاقين حركياً في
المجتمع أحد أهداف الجمعية.

ويعتقد فحطان بأن التوعية المجتمعية والإعلامية تلعب
دورا هاما في التعريف بالإعاقة وأسبابها ومن ثم في
التعامل مع أصحاب الإعاقة بالشكل المطلوب.

وقال لـ المجلة الطبية « هناك «معاق» وهناك «مجتمع
معيق» يجب أن يتعرف على احتياجات هذه الفئة
والتعامل معها بمسؤولية من خلال توفير بيئة مساعدة
في المدارس والمراكز والمؤسسات والمرافق المختلفة، بحيث
تراعي خصوصية ذوي الإعاقة، وتوفير ممرات مناسبة
لهم، واستخدام التقنيات والاستراتيجيات الخاصة بالدمج
التي تراعي الفروق الفردية».

وبحسب فحطان تعمل الجمعية على تأهيل المعاق وتدريبه
بهدف دمجهم بالمجتمع والحاقه بالمدارس والجامعات
وسوق العمل، ويتم التأهيل والتدريب بحسب نوع الإعاقة
سواء الحركية والبصرية والسمعية، أو اضطرابات النطق
والكلام والاضطرابات السلوكية والانفعالية والتوحد
والإعاقات المزروجة.

أختصر التحدي وتجاوز الصعوبات والنجاح في
الشعار الوطني لليوم العالمي لذوي الإعاقة
«في كل الميادين نستطيع» .

صفي وتهيئة الإدارة المدرسية لتقبل ذوي الإعاقة وتفهم
احتياجاتهم التربوية والأكاديمية والانفعالية .
وشدد على أهمية دور أهالي الأشخاص من ذوي الإعاقة
في عمليات الدمج والمساندة «تكافل الجهود يعمل على
تحسين وتطوير المهارات الحياتية لذوي الإعاقة» .

دور صندوق رعاية وتأهيل المعاقين

دمج ذوي الإعاقة في المجتمع واحدة من مهام «صندوق
رعاية وتأهيل المعاقين» الذي تأسس عام 2002، وفي هذا
السياق أفاد مدير العلاقات والإعلام بالصندوق حسن
عردوم أن الصندوق يعمل على دمج ذوي الإعاقة من خلال
الحاقهم بالمدارس والجامعات وتقديم مبالغ مالية منتظمة
«يقدم للطلاب في المدرسة 50 ألف، ويقدم 200 ألف
للطلاب الجامعي كبدل مواصلات» .

وبحسب عردوم يحرص الصندوق على تأهيل منتسبيه
في المدارس ابتداء من الصف الخامس «والكفيمات من
الصف التاسع» ويعمل على إيجاد قنوات تواصل مستمرة
مع الإدارات المدرسية لمتابعة تطور النمو المعرفي والعقلي
لذوي الإعاقة بهدف الدمج والمنافسة مع الطلاب السليمين
وتجاوز العوائق كفضل الفصول من الأدوار المرتفعة إلى
الدور الأرضي والاستعانة بوسائل تعليمية مساعدة بحسب
نوعية الإعاقة.

ومن ثم يعمل الصندوق على دمجهم في المجتمع من
خلال خلق فرص عمل لتحقيق «التمكين الاقتصادي لهم»
حتى يتمكنوا من إدارة شؤونهم الحياتية بأنفسهم كغيرهم
من أفراد المجتمع.

وأوضح أن الصندوق أصبح يستقبل يوميا
من 20 إلى 30 طلب مساعدة لحالات
جديدة، وبينما تضاعف عدد الحالات في
السنوات الأخيرة بسبب الحرب، تقلصت
عدد الجمعيات والمراكز التي تحصل من
الصندوق على النفقات التشغيلية من 135
قبل عام 2015 إلى ما يقارب 60 جمعية
ومركزا خاصة بتأهيل ورعاية الأشخاص
ذوي الإعاقة في مختلف المحافظات،
وذلك بسبب توقف العمل في الكثير من
المنشآت الحيوية التي تعتبر مصدراً إيرادياً
للصندوق، حد قوله .

ويرى أن أهم الصعوبات التي تواجه دمج
الأشخاص من ذوي الإعاقة تتلخص في
ضعف وقصور الوعي المجتمعي، ما
يستوجب القيام بحملات توعية كبيرة

تحقيق



يعمل الصندوق
على مساعدة
دمج الأشخاص
ذوي الإعاقة في
المجتمع من خلال
خلق فرص عمل
لتحقيق «التمكين
الاقتصادي لهم»
حتى يتمكنوا
من إدارة شؤونهم
الحياتية بأنفسهم
كغيرهم من أفراد
المجتمع.





لقاء

مدير البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز لـ المجلة الطبية: «

نعمل على دمج المتعاشين مع الفيروس اجتماعيا وتمكينهم اقتصاديا وصحيا

لقاء- أدهم محمد

طالب مدير البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز الدكتور محمد الدولة المجتمع بعدم التمييز ضد المتعاشين مع مرض العوز المناعي « الإيدز». مشددا على ضرورة احترام حقوقهم الإنسانية كاملة، كالحقوق الصحية، الاجتماعية، الاقتصادية والتعليمية بالإضافة إلى تمكينهم من الاندماج في المجتمع، مع مراعاة الالتزام بالتعليمات التي تمنع انتقال الإصابة.

“

تجنب الممارسات الجنسية خارج الأطر الزوجية في مقدمة التعاليم والاحترافات التي يوصي الكثير من المتخصصين في ضرورة الالتزام بها لضمان عدم الإصابة بفيروس العوز المناعي.

الكثيرين من حاملي الفيروس لا يدركون وضعهم الصحي إلا بعد مراحل متقدمة نظرا لعدم وجود أعراض، ففي الأسابيع القليلة الأولى بعد انتقال الفيروس قد يشعر البعض منهم بأعراض أو مرض يشبه الأنفلونزا بما في ذلك الحمى والصداع والطفح الجلدي أو التهاب الحلق. وقال «بما أن الفيروس يضعف الجهاز المناعي تدريجياً على مدى السنوات إذا لم يتم تناول العلاج الثلاثي المضاد للفيروسات القهقرية، فإن الأعراض يمكن أن تتطور إلى أعراض مرضية، مثل تورم الغدد الليمفاوية، وفقدان الوزن أكثر من 10%، والحمى بدون سبب واضح، والإسهال لفترات طويلة، والسعال». ويمكن أن تتطور أيضا إلى أمراض شديدة مثل السل، والتهاب السحايا، والالتهابات البكتيرية، والإصابة بالأورام السرطانية أيضا، حد قوله.

كيف نحمي أنفسنا

تأتي تجنب الممارسات الجنسية خارج الأطر الزوجية في مقدمة التعاليم والاحترافات التي يوصي الكثير من المتخصصين بضرورة الالتزام بها لضمان عدم الإصابة بفيروس العوز المناعي، وهذا ما أكد عليه الدولة، الذي طلبت من الأهالي أيضا عدم استخدام الحقن « الإبر » أو الأدوات الثاقبة للجلد والتي سبق استخدامها. ونصح بتجنب نقل الدم إلا في حالات الضرورة القصوى «في مثل هذه الحالات يجب التأكد من أن الدم آمن وجاء

وبالمقابل حذر المتعاشين مع الفيروس من التراخي في الالتزام بالتعليمات الطبية والسلوكية الكفيلة بمنع انتقال الفيروس إلى الآخرين وقال في لقاء مع المجلة الطبية « ينبغي على المتعاشين أن يكونوا حريصون جدا على صحة وسلامة زوجاتهم أو أزواجهن وأطفالهم والمجتمع، وذلك بضرورة التزامهم باستخدام وسائل الحماية في كل علاقة جنسية بين الزوجين، وعند التعامل مع المستشفيات».

كما نبه إلى أهمية الاستمرار في متابعة وضعهم الصحي عبر مواقع خدمات الرعاية والعلاج بشكل دوري، والالتزام بتناول الدواء في أوقاته المحددة والتغذية الجيدة.

الأعراض المرضية

وبحسب حديث الدكتور الدولة تختلف أعراض فيروس العوز المناعي «الإيدز» تبعاً للفترة الزمنية لانتقال الفيروس، مشيراً إلى أن





تقرير



بلغ الإجمالي التراكمي للإصابات المعلومة لدى الجهات الرسمية والمختصة في اليمن منذ عام 1987 حتى الربع الثالث من العام الجاري 6404 حالات، بحسب إحصائيات البرنامج.

الحالة وحدوث العدوى الانتهازية، وتساهم في تحسين نوعية الحياة للمتعاشين صحيا ونفسيا واجتماعيا، وخفض نسبة مخاطر انتقال الفيروس. وفي سياق متصل أشار إلى أهمية استخدام العلاج الوقائي في حال التعرض المهني بين أوساط العاملين الصحيين للتعامل مع المتعاشين.

معاونة إضافية

أفاد مدير البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز بأن الأوضاع التي يعيشها اليمن جراء الحرب المستمرة منذ خمس سنوات تقريبا ضاعفت من معاونة المتعاشين مع الفيروس، مؤكداً بأنها فاقمت من صعوبة توفير احتياجاتهم الغذائية اللازمة، خاصة النساء والأطفال. وأضاف، «لقد انعكست سلبا على مستوى الخدمات التي كانوا يحصلون عليها مثل الرعاية والعلاج الثلاثي المضاد للفيروسات وإجراء الفحوصات التقييمية بشكل دوري وعمل المشورة العلاجية والمتابعة التي يقدمها البرنامج الإيدز ضمن خدمات الرعاية الصحية الأولية في المؤسسات الصحية الحكومية منذ العام 2007».

حجم الفيروس في اليمن

بلغ الإجمالي التراكمي للإصابات المعلومة لدى الجهات الرسمية والمختصة في اليمن منذ عام 1987 حتى الربع الثالث من العام الجاري 6404 حالات، بحسب إحصائيات البرنامج. وبينما كان عدد الحالات في العام الماضي 430 حالة تراجع العدد هذا العام 2020 إلى 312 حالة، ليكون عام 2018 هو الأعلى منذ اكتشاف أول حالة بـ 473 متعاشيا، 319 منها ذكور و154 إناث.

من بنوك الدم المعتمدة والمصرح بها من قبل وزارة الصحة والسكان وأنه قد تم فحصه وثبت خلوه من جميع الأمراض التي تنتقل عبر الدم، باعتبار الفيروس لا ينتقل إلا عبر الممارسات الجنسية غير الآمنة أو الدم الملوث، الإبر المخدرات الملوثة، نقل الفيروس من الأم لجنينها، انتقال الفيروس لطفل الرضيع من حليب امه.

حماية المتعاشين لحيطهم

بين -الدكتور الدولة- الإجراءات التي يجب على المتعاشين مع الفيروس الالتزام بها حتى لا يتسببوا في نقل العدوى إلى أشخاص آخرين، بقوله «في حال إصابة أحد الزوجين يجب استخدام وسائل الحماية «الواقي الذكري» عند ممارسة العلاقة الزوجية، لأنها وسيلة فعالة لوقاية الطرف غير المصاب، كما يجب على كل من ثبت إصابتهم بالفيروس (المتعاشين) استخدام علاج المضادات الفهقرية للفيروس في وقت مبكر لأن ذلك يساعد في تحسين حياته الصحية ووقاية أسرهم.

الحمل والولادة

أوضح -الدولة- أن منع انتقال فيروس «الإيدز» من الأم المتعاشية مع الفيروس إلى الطفل يكمن إما بالحد من حدوث الحمل، أو تقديم مجموعة من التدابير العلاجية (الوقائية) للأم أثناء مراحل الحمل والولادة والرضاعة بهدف منع انتقال الفيروس لأطفالها.

وشدد على ضرورة استخدام الأمهات الحوامل المتعاشيات مع الفيروس للعلاج الثلاثي الذي يمنع انتقال الفيروس لأطفالهن، منوها بأن استخدام المواليد أيضا للعلاج الوقائي يقيهم من انتقال الفيروس أثناء الولادة.

فوائد الالتزام بالإجراءات

أكد الدكتور الدولة بأن استمرار تقديم الخدمات الصحية والغذائية والإرشادية من شأنه أن يساهم في منع تكاثر الفيروس وتقليل الحمل الفيروسي في الدم، وتقوية جهاز المناعة خاصة خلايا CD4، بالإضافة إلى منع تطور وتقدم

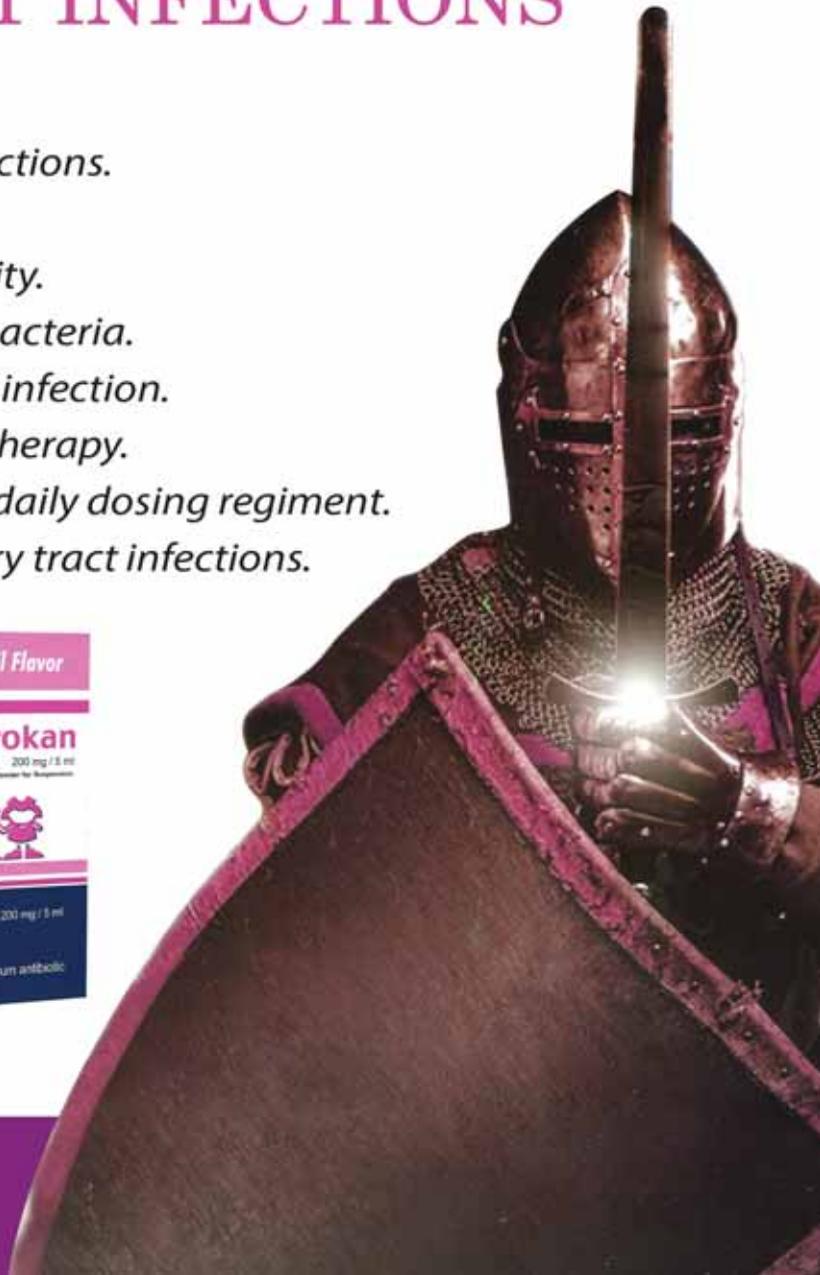


ZITHROKAN[®]

- Azithromycin 500 mg Capsules
- Azithromycin 200 mg / 5 ml Powder for Suspension

▶ Your Sword & Shield AGAINST INFECTIONS

- ▶ *Excellent efficacy.*
- ▶ *Low Potential for drugs interactions.*
- ▶ *Low rate of side effects.*
- ▶ *Sustained antimicrobial activity.*
- ▶ *Active against intercellular bacteria.*
- ▶ *Targeted activity at the site of infection.*
- ▶ *Suitable choice for empirical therapy.*
- ▶ *Good compliance short once daily dosing regiment.*
- ▶ *Active against most respiratory tract infections.*
- ▶ *Affordable Price.*



Septilin®

Syrup, Tablet

يعزز مناعة
الجسم

يعالج
نزلات البرد
والحساسية

يعالج
التهابات
الجهاز التنفسي

يمنع الإصابة
بالتهابات
والعدوى
المتكررة



مناعة طبيعية لجميع الفئات العمرية

الإستخدام:

الرضع: شراب: ٢.٥ مل كل ٨ ساعات يومياً

الأطفال: شراب: ٥ مل كل ٨ ساعات

لمزيد من الاستفسارات عن الاستخدام استشر الطبيب او الصيدلاني

الوكيل الوحيد في اليمن

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

شارع نواكشوط، بجانب شركة كندا دراى صنغاه، اليمن . ص.ب. ٢٠٠٣١-١٥٧٣٧.

تلفون: ٣٢/ ٥٣٢٨٣١ +٩٦٧ فاكس: ٤٣/ ٥٣٢٨٤٥ +٩٦٧ البريد الإلكتروني: aljabal@yemen.net.ye, yemen@aljabalgroup.net

الفروع: صنعاء - ت: ٢٧٢٣٦٢ - ٢٧٢٣٦٢، تعز - ت: ٢٨٠٢٤٦ - ٢٨٠٢٤٦، عدن - ت: ٢٨٠٦٨٢، الحديدة - ت: ٢٠٨٨٦١، إب - ت: ٤١٤٤٦٣، الكلا - ت: ٣٠٥٣٥١، ذمار - ت: ٥١٠٨٩٧

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





شمع الأذن يكشف عن الإصابة بمرض السكري

السكري المرحلة الثانية في مراحله المبكرة، وهذه النسبة ازدادت خلال فترات العزل الصحي.

وهذا الاختبار الجديد الذي لا يعتمد على الإشراف الطبي، يكشف المرض في مراحله المبكرة بالإضافة إلى أنه يمكن استخدامه في قياس الأجسام المضادة الناتجة عن فيروس كورونا المستجد.

وأفادت المعلومات ان الأداة الجديدة للاختبار هي عبارة عن مسحة قطنية عادية مع وجود آلية تمنع الأداة من الوصول لأماكن متعمقة داخل الأذن قد تتسبب في ضررها أو تلفها.

ويعمل الباحثون حالياً على تطبيق عدد أكبر من التجارب الواقعية على النموذج الأولي للاختبار، ويأملون في تطبيق هذه الأداة قريباً كوسيلة للكشف المبكر عن مرض السكري في مرحلته الثانية، والذي يعتبر السبب الرئيسي على مستوى العالم لفقدان البصر والسكتات الدماغية والنوبات القلبية.

نشرت مجلة Diagnostics العلمية ابتكاراً جديداً قام به مجموعة من الباحثين في المملكة المتحدة، في لندن، وهو عبارة عن أداة جديدة للكشف عن مرض السكري في مراحله المبكرة، وذلك اعتماداً على مسحة من شمع الأذن.

وكشفت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية أن الدراسة الجديدة تؤكد أنه يمكن تشخيص مرض السكري في مرحلته الثانية، وذلك من خلال قياس مستوى الغلوكوز الموجود في شمع الأذن.

وأكد الباحثون أن الاختبار الجديد الذي تمت تجربته على 37 مشاركاً لا يعانون من مرض السكري، يتميز بأنه رخيص الثمن وأثبت دقته على قياس مستويات الغلوكوز بنسبة 60% على مدى تجارب استمرت شهراً كاملاً، مقارنة بالاختبار المستخدم في الوقت الحالي والذي يعتمد على تحليل عينات من الدم.

وصرح أندريس هيران فيفيس، القائم على الدراسة، أن واحداً من كل شخصين بالغين في العالم لا يتم تشخيصه بمرض

“

الاختبار الجديد الذي لا يعتمد على الإشراف الطبي، يكشف المرض في مراحله المبكرة بالإضافة إلى أنه يمكن استخدامه في قياس الأجسام المضادة الناتجة عن فيروس كورونا المستجد.

علاج سهل للصلع وتساقط الشعر

رغم أن الأشخاص الذين يعانون من الصلع سئموا من العلاجات، إلا أن دراسة بريطانية جديدة أكدت أن مستخلص البرسيم الأحمر يمكن أن يساعد في توقف تساقط الشعر، وأيضاً نموه من جديد بنسب متفاوتة.

وحسب ما نشرت صحيفة «إكسبريس» البريطانية، قام الخبراء بإختيار 30 رجلاً يعانون من الصلع وأوصوا بوضع 5%، من خلاصة البرسيم الأحمر على فروة رؤسهم بشكل منتظم.

وبعد أربعة أشهر تبين نمو شعر بنسبة 13%، وانخفاض التساقط بنسبة 29%.

كما أضافت الصحيفة أن تجربة أخرى شملت 109 سيدات بعد سن اليأس، ووفقاً للنتائج المتحصل عليها، أدى استخدام المستخلص لمدة 90 يوماً إلى تحسين بنية ومظهر وجودة الشعر بشكل كبير.





التدخل المبكر
وخضوع المرضى
للدواء الجديد.
سيوقف هذا المرض
عن التطور وسيعمل
على إبطائه لمدة
تتراوح ما بين 5 - 10
سنوات،



عقار جديد يساعد على علاج صمام القلب

المرض عن التطور وسيعمل على إبطائه لمدة تتراوح ما بين 5 - 10 سنوات، وتجنب العمليات الجراحية لاستبدال الصمامات القلبية. ووفقاً لموقع medicalxpress. فإن الدراسات والأبحاث تحت قيادة ديباك سريفاستافا، وهو طبيب أمراض قلب الأطفال. بدأت في عام 2005 بعد قيام ديباك بعلاج أسرة تعيش في ولاية تكساس كانت تعاني من أمراض الصمام الأورطي. ويرجع الفضل لنجاح هذه الدراسة وابتكار الدواء للخلايا التي تبرعت بها هذه العائلة. وذكر الطبيب ديباك أن ما ساعدهم هو أن المرض كان منتشراً بين خمسة أجيال مختلفة في هذه العائلة مما مكّنهم من تحديد الطفرة الجينية المسببة لذلك، والتي تسمى NOTCH1 وتطوير الدواء الجديد.

تمكن فريق من العلماء من معهد جلاستون الأسترالي، بعد دراسات وأبحاث امتدت على مدار 15 عاماً. ماضية، من ابتكار عقار جديد قد يساعد على علاج أحد أمراض القلب. وهو مرض الصمام الأورطي الذي يصيب كبار السن، والذي أثبت فاعليته في الخلايا الحيوانية والبشرية. ويتجه العلماء به الآن نحو التجارب السريرية. ونشرت مجلة Science العلمية عن الدواء الجديد. وصرح ديباك سريفاستافا، رئيس معهد جلاستون والقائم على الدراسة. أنه من المعتاد اكتشاف مرض الصمام الأورطي في مرحلته المبكرة وهو تراكم الكالسيوم في صمامات القلب والأوعية الدموية. وهذا يؤدي لحدوث مشكلات في ضخ الدم من القلب لباقي الجسم. وتدهور الحالة لتتحول لتصلب في الصمام وتنتهي بالخضوع لعملية تغيير صمامات القلب. التدخل المبكر وخضوع المرضى للدواء الجديد. سيوقف هذا

بروتين الأصابع يؤثر على الرؤية والسمع

اكتشف علماء تفاصيل جديدة عن بروتين في أطراف الأصابع يدعى Usherin، وهو إضافة إلى وظيفته الأساسية في اللمس، يساعد البروتين على الرؤية والسمع. وقالت إيلين لومبكي عالمة الأعصاب في جامعة كاليفورنيا إن «العمل مثير للدهشة»، مبينة أن الدراسة تشير إلى «استخدام بروتين واحد بطرق مختلفة متعددة لمساعدتنا في مراقبة العالم الخارجي». وتوصل العلماء أيضاً إلى أهمية ذلك البروتين لحاسة اللمس، حيث إن وجود أي طفرة في الجين الذي يرمز له بـUSH2A، يسبب متلازمة أشر وهو مرض وراثي نادر يؤدي إلى العمى والصمم وعدم القدرة على الشعور بالاهتزازات الخافتة في أطراف الأصابع. ويعمل الباحثون حالياً على تحديد كيفية عمل USH2A بالضبط للمساعدة في اكتشاف المزيد عن آلية عمل الجين.

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/



إنفوجرافيك

أسباب للوفاة في العالم

10 أهم

أبرز 10 أمراض تقضي على حياة الملايين سنوياً في العالم، بحسب آخر إحصائية لمنظمة الصحة العالمية للفترة من 2000 إلى 2016 :-

أمراض القلب



الانسداد الرئوي المزمن



عدوى الجهاز التنفسي



السكتة الدماغية



السكري



سرطان الرئة



الزهايمر وأمراض الخرف



السل



أمراض الإسهال



إصابات حوادث الطرق



5

أسباب وراء ظهور الشيب المبكر

3 - داء الثعلبية

تساقط الشعر، ليس المشكلة الوحيدة التي تنتج عن الإصابة بالثعلبية، بل يعاني الشباب المصابون بهذا المرض المناعي أيضاً من الشيب المبكر، نتيجة نقص الميلانين، وهي الصبغة المتحكمة في لون الشعر.

4 - اضطرابات الغدة الدرقية

قد يكون الشيب المبكر علامة على الإصابة بفرط أو قصور نشاط الغدة الدرقية، لأن الهرمونات التي تفرزها ترتبط كثيراً بلون الشعر، فإذا حدث بمستوياتها أي اضطراب قد يؤدي ذلك إلى ظهور الشعر الأبيض، نتيجة انخفاض مستويات الميلانين بفرودة الرأس.

5 - سوء التغذية

يؤثر سوء التغذية كثيراً على فرودة الرأس، إذ يؤدي نقص فيتامين B12 وفيتامين B6 وفيتامين د وفيتامين هـ والحديد والنحاس والزنك إلى تقصف وتساقط الشعر وحدوث الشيب المبكر.



عادةً ما يظهر الشعر الأبيض عند التقدم في العمر، ولكن من الممكن أن يحدث الشيب في سن مبكرة، نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو ارتكاب مجموعة من الأخطاء. اليكم أسباب الشيب المبكر، وفقاً لموقع «Medical news today»:

1 - التدخين

يعتبر الشيب المبكر من الأضرار الناجمة عن التدخين، ويرجع السبب إلى نقص الأكسجين الواصل إلى فروة الرأس، نتيجة لترسب المواد الكيميائية الموجودة بالتبغ في الجدران الداخلية للشرايين، بحسب دراسة تم إجراؤها عام 2013.

2 - الإجهاد

وجد باحثون في دراسة حديثة، أن التعرض الدائم للإجهاد يتسبب في تلف الخلايا الجذعية التي تتحكم في لون الشعر، كما يقلل من التروية الدموية الواصلة إلى فروة الرأس، وهذا ما يؤدي إلى الإصابة بالشيب المبكر.



قد يكون الشيب المبكر علامة على الإصابة بفرط أو قصور نشاط الغدة الدرقية، لأن الهرمونات التي تفرزها ترتبط كثيراً بلون الشعر

6 أنواع سامة من البيض

إذا كان الصفار في هذه الحالة ذا لون طبيعي، فيمكن أكل البيضة. ولكن إذا كان الصفار قد التصق تماماً بالقشرة، بالإضافة إلى اسوداده، فيجب التخلص من هذه البيضة.

4 - بيض مكسر

يمكن أن تتسبب التأثيرات أثناء النقل أو التخزين أو التعبئة في حدوث تشققات في قشر البيض. تصبح البيضة عرضة للبكتيريا التي ستؤثر على العمر الافتراضي للبيضة.

5 - بيض متعفن

عندما يتم تخزين البيض في بيئة رطبة أو مبللة، تتضرر القشرة الواقية على سطح القشرة، مما يؤدي لاحقاً إلى تغلغل البكتيريا وتكاثرها داخل البيضة. ظاهرياً، يتجلى ذلك في البقع السوداء أو العفن. مثل هذه البيضة ممنوع منعا باتاً أكلها.

6 - بيض جنين الدجاج

أثناء حضانة البويضة، يمكن أن يتوقف التطور الجنيني لجنين الصيصان بسبب تأثير درجة الحرارة أو الرطوبة أو السالمونيلا أو الطفيليات. هذا البيض يمكن أن يصبح أيضاً حاملاً لبكتيريا مختلفة، مثل الإشريكية القولونية، والمكورات العنقودية، والتيفوئيد، وبكتيريا بروتوسوس وغيرها، مما قد يؤدي إلى التسمم. لذلك، توقف عن تناول هذه الأنواع من البيض.

لا يحتوي البيض على قيمة غذائية عالية فحسب، بل يتميز أيضاً بتكلفة منخفضة نسبياً. بالإضافة إلى ذلك، فإنه دائماً ما يكون لذيذ، بغض النظر عن طريقة التحضير. يبدو أن البيض هو المنتج المثالي. ومع ذلك يوجد أنواع بيض أسوأ من السم.

ويعد موقع «وي تشات» الصيني ستة أنواع سيئة للبيض، نقلتها وكالة «سيبوتيك» قد تكون أسوء من السم، وهي:

1 - البيض النيئ

يحتوي البيض النيئ على أفيدين وأنتيتريسين، مما يؤثر على هضم وامتصاص بياض البيض من قبل الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يحمل البيض البكتيريا التي يمكن أن تسبب الإسهال.

2 - بيض مع صفار وبياض مخلوط

يحدث هذا عندما تتكسر قشرة صفار البيض أثناء النقل أو تلف ميكانيكي. أيضاً، إذا تم تخزينها لفترة طويلة جداً، يمكن للبكتيريا أو العفن أن يدخل البويضة من خلال مسام القشرة ويدمر بنية البروتين، مما يؤدي إلى اختلاطه بالصفار.

3 - البيض مع صفار جاف

تضعف قوة قشرة الصفار عند تخزين البيض على المدى الطويل، ونتيجة لذلك يجف الصفار.

توعية

“

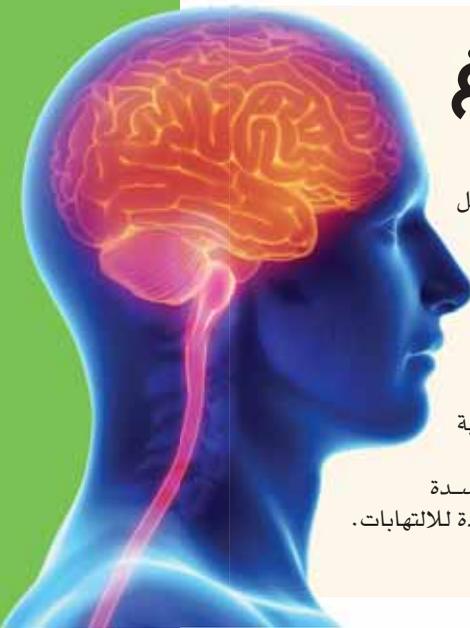
يحتوي البيض النيئ على أفيدين وأنتيتريسين، مما يؤثر على هضم وامتصاص بياض البيض من قبل الجسم.

منتجات غذائية مضرّة بالدماغ

تشير الدكتورة ليزا موسكوني، الاستاذة المساعدة في قسم الأعصاب والأشعة بجامعة كورنيل الأمريكية، إلى أن الدماغ قد يصاب بالضرر أكثر من بقية أعضاء الجسم بسبب التغذية غير الصحيحة.

ووفقاً لها، تزيد المنتجات الغذائية المحتوية على دهون مشبعة ذات مصدر حيواني، خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والمشكلات الإدراكية. وتقول، «عندما نتناول الأطعمة الدسمة والحلويات ونعاني من أعراض مثل الخمول وضبابية في الدماغ والنعاس، فهذه أعراض تظهر في الدماغ وليس في المعدة». وتضيف، «مثل هذا النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى فقدان العناصر الوظيفية والتركيبية للدماغ وجعله أكثر عرضة للشيوخوخة والخرف».

ومن أجل تجنب هذه التأثيرات السلبية، تنصح الدكتورة بتناول أطعمة غنية بمضادات الأكسدة وكذلك فيتامينات C و E ، وبيتا كاروتين، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، وفيتامينات B المضادة للالتهابات.



يوم عالمي للتنوع البيولوجي للتربة



بيئة و مناخ



لا يزال الإفراط
في استخدام
الكيمائيات
الزراعية وإساءة
استخدامها
يمثلان أحد
الأسباب
الرئيسية
لفقدان التنوع
البيولوجي
للتربة،
وبالتالي تقليل
إمكانات التنوع
البيولوجي
للتربة اللازمة
للزراعة
المستدامة والأمن
الغذائي.

تستضيف أكثر من 25 في المائة من التنوع البيولوجي في العالم. بالإضافة إلى ذلك، فإن أكثر من 40 في المائة من الكائنات الحية في النظم الإيكولوجية الأرضية مرتبطة بالتربة خلال دورة حياتها.

التحديات التي تواجه التنوع البيولوجي للتربة

يلعب التنوع البيولوجي للتربة دورا بالغ الأهمية بالنسبة للزراعة والأمن الغذائي من خلال الخدمات التي توفرها للنظام البيئي.

ولكن يمكن للأنشطة البشرية وتغير المناخ والكوارث الطبيعية أن تهدد الدور المهم للتنوع البيولوجي للتربة في ضمان النظم الغذائية الزراعية المستدامة.

إذ لا يزال الإفراط في استخدام الكيمائيات الزراعية وإساءة استخدامها يمثلان أحد الأسباب الرئيسية لفقدان التنوع البيولوجي للتربة، وبالتالي تقليل إمكانات التنوع البيولوجي للتربة اللازمة للزراعة المستدامة والأمن الغذائي.

قدرة التربة على التخفيف من تغير المناخ

تتمتع الحلول القائمة على الطبيعة والتي تشمل الكائنات الحية الدقيقة في التربة بإمكانية كبيرة لتخفيف من تغير المناخ. إذ تلعب هذه الكائنات دورا رئيسيا في عزل الكربون وتقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري. وذكر التقرير أن الأنشطة الزراعية هي أكبر مصدر لثاني أكسيد الكربون وغازات أكسيد النيتروز المنبعثة من التربة، والتي تنجم عن الإفراط في استخدام أو سوء استخدام الأسمدة المحتوية على النيتروجين.

التنوع البيولوجي للتربة وصحة الإنسان

يدعم التنوع البيولوجي للتربة صحة الإنسان، بشكل مباشر وغير مباشر، من خلال تنظيم الأمراض وإنتاج الغذاء. تُستخدم العديد من بكتيريا التربة والفطريات، بشكل تقليدي، في إنتاج صلصة الصويا والجبن والبيز وغيرها من الأطعمة والمشروبات المخمرة.

تتمكن النباتات من خلال العلاقة بين جذورها والتنوع البيولوجي للتربة من إنتاج مواد كيميائية مثل مضادات الأكسدة التي تحمي هذه النباتات من الآفات وعوامل الإجهاد الأخرى.

قالت منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (الفاو) إن الكائنات الحية التي تعيش داخل التربة تلعب دورا حاسما في تعزيز عملية إنتاج الغذاء، وتعزيز النظم الغذائية ذات القيمة العالية، والحفاظ على صحة الإنسان، واستصلاح المواقع الملوثة، ومكافحة تغير المناخ.

جاء ذلك في تقرير نشرته المنظمة، بمناسبة اليوم العالمي للتربة، الذي تحتفل به الأمم المتحدة في 5 ديسمبر، بهدف تركيز الاهتمام على أهمية التربة الصحية والدعوة إلى الإدارة المستدامة لموارد التربة.

ويأتي احتفال هذا العام تحت شعار «فلنحافظ على حيوية التربة لكي نحمي تنوعها البيولوجي».

التقرير حمل عنوان «حالة المعرفة بشأن التنوع البيولوجي للتربة»، وهو أول تقرير من نوعه تصدره منظمة الفاو.

ويؤكد التقرير أنه وعلى الرغم من حقيقة أن فقدان التنوع البيولوجي هو في مقدمة الاهتمامات العالمية، إلا أن التنوع البيولوجي الموجود تحت الأرض لا يجد الأهمية التي يستحقها، مشددا على ضرورة أخذه في الاعتبار عند التخطيط للتدخلات من أجل التنمية المستدامة.

وقالت نائبة المدير العام لمنظمة الفاو ماريلا هيلينا سيميدو، «يعتبر التنوع البيولوجي للتربة وإدارتها المستدامة شرطين أساسيين لتحقيق العديد من أهداف التنمية المستدامة. لذلك، فإن البيانات والمعلومات المتعلقة بالتنوع البيولوجي للتربة، من المستوى الوطني إلى المستوى العالمي، ضرورية من أجل التخطيط الفعال لاستراتيجيات الإدارة بشأن موضوع لا يزال غير معروف بشكل جيد».

التربة هي واحدة من الخزانات العالمية الرئيسية للتنوع البيولوجي.



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



أفضل فواكه صحية في العالم



تغذية

الهامة لصحة القلب والحفاظ على الإصابة من مرض السكري والسرطان وأمراض الذاكرة مثل الزهايمر، ويحتوي على مركب البكتين الذي يساعد على تغذية البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء.

4 - الرمان:

الرمان من أكثر الفواكه فائدة للإنسان، حيث يضم عدداً من القيم الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان، بالإضافة إلى احتوائه على الكثير من مضادات الأكسدة التي تساوي 3 أضعاف الموجودة في الشاي الأخضر، لذا تناول الرمان يساعد على الحماية من الإصابة بمرض السرطان، ويحتوي على حمض الفوليك الهام والضروري قبل الحمل وفي شهور الحمل الأولى.

5 - المانجو:

الكبار والصغار يحبون فاكهة المانجو التي تعد من المصادر الغنية بفيتامين سي والمغنيسيوم، كما تحتوي المانجو على الكثير من الألياف التي تعزز من عملية الهضم وتنشط الجهاز الهضمي. مضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب الموجودة في المانجو تعمل على حماية الجسم والكثير من الخلايا في مهاجمة الخلايا السرطانية وتجنب الإصابة بمرض السرطان وخاصة سرطان الثدي والأمعاء والبروستاتا. إضافة لتعزيز صحة العين وتحسين الرؤية والحماية من الإصابة بجفاف العين، كما يساعد تناول المانجو على تنظيم نسبة الأنسولين الموجودة في الدم.



تعتبر الفاكهة من أهم الأطعمة التي تعمل على تحسين صحة الجسم بالإضافة إلى أنها تساعد على توازن وكفاءة عمل أعضاء الجسم. إليك مجموعة من أفضل الفواكه الصحية وما تتميز به من خصائص وفوائد:

الأناناس:

يعتبر الأناناس من الفواكه الغنية بفيتامين سي بالإضافة إلى احتوائه على المنجنيز الضروري لصحة الجسم، كما يحتوي الأناناس على مركب البروميلين الذي يعتبر من مضادات الالتهاب ويساعد في هضم البروتين، كما يساعد المركب على مكافحة الخلايا السرطانية ومنعها من النمو.

2 - الأفوكادو

يضم الأفوكادو الكثير من الفيتامينات ومنها فيتامين B1، B2، B3، B5، B6 بالإضافة إلى احتوائه على البوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والزنك والعديد من العناصر والفيتامينات الأخرى. ويحتوي الأفوكادو على عنصر البوتاسيوم الذي يساعد على توازن ضغط الدم في الجسم والحماية من السكتات الدماغية وأمراض القلب.

3 - التفاح:

التفاح يعتبر من الفواكه التي يمتلك قيمة غذائية عالية يفضل احتوائه على الكثير من الألياف الغذائية وفيتامين سي وفيتامين ك والبوتاسيوم وغيرها من الفيتامينات الهامة لصحة الجسم. وأوضحت الدراسات أن التفاح يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة

أنواع من الجبن تطيل عمر الإنسان

هناك اعتقاد شائع يفيد بأن الجبن هو مصدر للكوليسترول من شأنه أن يقصر عمر الإنسان وله تأثير سيئ على حجم الخصر. مع ذلك، فإن الدراسة التي أجراها العلماء في جامعة تكساس الأمريكية أكدت أن الجبن المسن، بما في ذلك «الشيدر»، «البري»، «البارميزان» يساعد في إطالة عمر البشر ويمنع إصابتهم بمرض سرطان الكبد. وذلك لأن الجبن يحتوي على مركب «سبيرميدين»، الذي يوقف نمو خلايا الكبد التالفة ويمنعها من التحول إلى نسيج ندبي. وأجرى العلماء بعد تلقي تلك النتائج المشجعة استطلاع رأي سكان إيطاليا الذي شارك فيه نحو 800 شخص. واتضح أن عشاق أجبان «غروفر» و«بادانو» وغيرهما من أنواع الجبن الممتازة المسنة كانوا أقل عرضة لارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. وعلاوة على ذلك فإن الإصابة بالفشل القلبي انخفض لديهم بنسبة 40%. ثم قرر العلماء جعل الفئران المخبرية تتقيد بنظام غذائي يقضي بتعاطي «سبيرميدين». واتضح أن عمرها المتوسط ازداد بنسبة 25%. ولا يعني ذلك بالطبع أن الظاهرة نفسها يمكن أن تتكرر لدى البشر. إلا أنه واضح أن الأجبان بكافة أنواعها لا تلحق أي ضرر بالإنسان، أما بعضها فيمكن اعتبارها مفيدة جدا له وليس من المستبعد أن تطيل عمره.



استشاري تغذية: السمنة مرض عقلي

وعن الأنظمة الغذائية الصحية فقال: «ليس هناك ما يسمى بجدول معد مسبقاً يتضمن نظاماً غذائياً صحياً يؤدي لفقدان الوزن، ولكن الأمر يعتمد على تشخيص مشكلة كل مريض سمنة والعمل على علاجها».

واستكمل «الجسم منظومة كيميائية تحتاج للطاقة بانتظام وفي مواعيد محددة، بما يعني أنه لا يجوز تناول الأطعمة في أوقات عشوائية أو النوم في أوقات غير مناسبة». وأشار استشاري التغذية العلاجية إلى أن وجبة العشاء ليست كما يعتقد البعض بل هي وجبة رئيسية يجب أن تتضمن كل العناصر الغذائية، ولا تعتمد على ثمرة واحدة من الفاكهة أو كوب من الزبادي. وفقاً لموقع «خبزني».



أكد استشاري التغذية العلاجية المصري هاني أبو النجا، أن تناول الطعام لا يعالج الإكتئاب، وأن السمنة هي مرض عقلي وليست مرضاً عضوياً نهائياً.

وقال أبو النجا خلال مقابلة تلفزيونية إن «السمنة كان يعالجها الطبيب النفسي قبل ظهور مدارس علوم التغذية، لأنها تعد إصابة بخلل في طريقة التفكير المرتبطة بالطعام». وأوضح، «أن ما يقال بشأن قدرة الحلويات على تحسين المزاج هو كلام تجاري بحت وليس له أي أساس من الصحة بل بالعكس، ويمكننا تزويد هرمونات السعادة عن طريق تناول أشياء بسيطة ليس لها علاقة بالحلويات، مثل حبة بطاطس صغيرة الحجم مسلوقة بدون نزع القشر في المساء».

أسناني حياتي

“

أكدت الدراسة أيضا صحة استنتاج توصلت إليه دراسة سابقة مفادها أن غسولا للضم يحتوي على مركب كلوريد سيتيل البيريدينيوم يقتل فيروس كورونا خلال 30 ثانية.

“

الأفضل لصحة الأسنان هو أن نغسلها بعد 30 دقيقة أو حتى ساعة، من إنهاء تناول وجبة الفطور.



أسلوب جديد لقتل فيروس كورونا خلال دقيقتين

جماع جائحة كورونا بواسطة وسائل العناية بالضم والأسنان. وأكدت الدراسة أيضا صحة استنتاج توصلت إليه دراسة سابقة مفادها أن غسولا للضم يحتوي على مركب كلوريد سيتيل البيريدينيوم يقتل فيروس كورونا خلال 30 ثانية. وذكرت المجلة أن الدراسة أجريت بمشاركة 260 شخصا مصابا بمرض «كوفيد-19» الناجم عن فيروس كورونا واستخدموا معجون أسنان وغسولا للضم.

نشرت مجلة طبية بريطانية دراسة تزعم أن معاجين أسنان تحتوي على عنصر الزنك والقصدير قادرة على قتل فيروس كورونا خلال دقيقتين فقط، وبفعالية تقترب من 100%.

وأشارت مجلة British Dental Journal المتخصصة في طب الأسنان، إلى أن الدراسة التي أجراها باحثون أمريكيون كانت تهدف إلى الكشف عما إذا كان ممكنا كبح

لا تغسل أسنانك عقب وجبة الإفطار

المواد الكيماوية. ويقول الخبراء إن هذه المادة تتأثر بشدة عندما يقوم الإنسان بتناول المواد الحمضية مثل عصير البرتقال، إضافة إلى الفواكه المجففة والخبز والحلويات. وتوصي الجمعية الأميركية لطب الأسنان، بتنظيف الأسنان بعد ساعة من وجبة الفطور، لا سيما عند تناول أطعمة حمضية.

ويقول الأطباء إن شرب الماء أو مضغ علكة خالية من السكر قبل تنظيف الأسنان، أمر مفيد من الناحية الصحية.

وتوصي الجمعية الأميركية، بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم، على أن يستغرق كل تنظيف دقيقتين من الزمن.

ويساعد التنظيف بمعجون يحتوي على مادة «الفلورايد» على إزالة الطبقات التي تتشكل فوق الأسنان من البكتيريا، وتلحق ضررا بصحة السن.



يوصي الأطباء دوما بالمواظبة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون للحفاظ عليها سليمة مع التقدم في العمر، لكن بعض العادات التي نمارسها أحيانا قد تؤدي إلى تبعات بالغة الضرر. وبحسب موقع «هيلث لاين» المختص في الشؤون الصحية، فإن التنظيف الصباحي للأسنان بعد تناول وجبة الفطور مباشرة «أمر محضوف بالخطر»، والأفضل من الناحية الصحية إرجاء ذلك لبعض الوقت، وفق ما نشره موقع «سكاي نيوز عربية».

وذكر المصدر أن الأفضل لصحة الأسنان هو أن نغسلها بعد 30 دقيقة أو حتى ساعة، من إنهاء تناول وجبة الفطور. ويكمن الخطر في أن التنظيف الذي يلي الفطور بشكل مباشر، يؤدي إلى تراكم طبقة من بقايا الأطعمة الحمضية فوق الأسنان.

وتسبب هذه المواد الحمضية ضعفا في مادة «الإيناميل» الغنية بالمعادن التي تغطي الأسنان، وهي عنصر ضروري لحمايتها. وتشكل هذه المادة ما يشبه الدرغ الواقية للأسنان من درجات الحرارة المتفاوتة للمشروبات والأطعمة، إضافة إلى الحماية من



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



علاج الغثيان بالليمون وطرق أخرى



يساعد تناول
عصير الليمون
في إفراز نسبة
أكبر من اللعاب
في الفم والتي
تساعد في
التخلص
من الشعور
بالغثيان.

في علاج الغثيان.

2 - النعناع:

النعناع من الأعشاب التي تساعد في التخلص من مشاكل الجهاز الهضمي بالإضافة إلى علاج عسر الهضم، كما أن تناول النعناع يعمل على تهدئة عضلات المعدة والتخلص من الشعور بالغثيان.

3 - الشمر:

يساعد الشمر في التخلص من أعراض ومشاكل المعدة بالإضافة إلى أنه يساعد في تخفيف أعراض حساسية الطعام، لذا يعتبر الشمر من الأعشاب التي تساعد في تخفيف الغثيان.

4 - القرفة:

تناول القرفة يساعد في علاج الكثير من المشاكل ومنها علاج الغثيان والتخلص من التقلصات والتشنجات والألام المصاحبة لفترة الحيض عند النساء.

5 - الوخز بالأبر:

تعتبر طريقة الوخز بالأبر من الطرق الصينية القديمة المعروفة في التخلص من الشعور بالغثيان، تتم طريقة الوخز بالأبر من خلال وخز بعض المناطق في الجسم باستخدام الإبر من أجل تنشيط الأعصاب لتساعد في علاج الغثيان والمشاكل الصحية الأخرى.

يعتبر الليمون من العلاجات الطبيعية المستخدمة في التخلص من الغثيان وذلك لأن نسبة حامضية الليمون تؤثر على حموضة المعدة وبالتالي تؤدي إلى إنتاج مركب البايكربونات الذي يساعد في التخلص من الشعور بالغثيان. كما يساعد تناول عصير الليمون في إفراز نسبة أكبر من اللعاب في الفم والتي تساعد في التخلص من الشعور بالغثيان.

طرق طبيعية تساعد في علاج الغثيان

هناك بعض المواد الطبيعية والعلاجات المنزلية التي تساعد في تخفيف وعلاج الغثيان ومنها:

1 - الزنجبيل:

يعد الزنجبيل من العلاجات التي تساعد في التخلص من الغثيان وخاصة في فترة الحمل، وذلك لاحتواء الزنجبيل على مادة الجينجيرول التي تؤثر على الجهاز الهضمي والجهاز العصبي وتساعد





دراسة



يعد البحث جزءاً من مجال ناشئ في الطب النفسي يحلل اتصالات المرضى وسلوكهم على وسائل التواصل الاجتماعي،

فيسبوك يتنبأ باحتمال إصابتك بالمرض النفسي!

أكثر من المشاركين الأصحاء. واستخدم مرضى الفصام المزيد من كلمات الإدراك - مثل «اسمع» و«انظر» و«يشعر» وعلامات الترفيم المؤكدة. وتم إدخال الكلمات المستخدمة في برنامج تحليلات يسمى «عدد كلمات الاستفسار اللغوي». وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن المشاركين الذين يعانون من اضطرابات طيف الفصام، نشروا صوراً أصغر من المتطوعين الأصحاء، بينما نشر الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات المزاج صوراً تحتوي على ألوان فيها المزيد من اللون الأزرق وأقل من اللون الأصفر.

ويعد البحث جزءاً من مجال ناشئ في الطب النفسي يحلل اتصالات المرضى وسلوكهم على وسائل التواصل الاجتماعي، ما قد يؤدي إلى التشخيص والتدخل المبكر والأفضل للرعاية النفسية.

وجمع الباحثون أكثر من 3.4 مليون رسالة على «فيسبوك» وأكثر من 140000 صورة نشرها 223 مشاركاً، جُندوا في الدراسة التي أجرتها Northwell.



أظهرت دراسة جديدة أن محتوى منشوراتك على «فيسبوك» يمكن أن يتنبأ بما إذا كنت ستصاب بالفصام أو اضطرابات المزاج. واستدلت النتائج إلى خوارزميات التعلم الآلي «للبصمة اللغوية» للمستخدمين، التي تعتمدها معاهد Fein-stein للأبحاث الطبية التابعة لـ Northwell وعلماء الكمبيوتر في IBM.

ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Nature Partner Journals Schizophrenia، أن الأشخاص المصابين بالفصام أو اضطرابات المزاج كانوا أكثر عرضة لاستخدام كلمات الشتائم في الرسائل الفورية على «فيسبوك»، مقارنةً بالمتطوعين الأصحاء. كما قام المشاركون الذين يعانون من اضطرابات المزاج بالتصت على المزيد من الكلمات المتعلقة بالدم والألم - واستخدموا لغة «المشاعر السلبية» مثل كلمات «حزين» و«مستاء».

معالجة أمراض الشتاء بدون عقاقير

شرب المزيد من السوائل خصوصاً الدافئة، علماً أنّ الشاي والعسل يعملان على مساعدة الجسم في التغلب على هذه الأعراض.

أما إذا كان المريض يعاني من سعال وسائل مخاطي، فهناك أعشاب مثل الميرمية أو الشاي، يمكنها المساعدة في التغلب على المرض؛ إذ تعمل الميرمية على توسيع القصبات الهوائية، ما يسهل التنفس بعمق والتخلص من السعال، بالإضافة إلى أنّ هذه النبتة الطبية المفيدة تحتوي على عناصر طيارة مفيدة للجسم ومكافحة الالتهاب.

هذا وقد أثبتت نبتة الشاي أنها تساعد الجسم كثيراً في التغلب على نزلات البرد والزكام. ويساعد غلي الشاي وشربه دافئاً على تقوية الجهاز المناعي، وحمايته من نزلات البرد والسعال والزكام.

وكانت قد أثبتت دراسة، أجرتها كلية العلاج الطبيعي في جامعة كولونيا في ألمانيا، فائدة الشاي في

نقلت مجلة فوكس الألمانية نتائج دراسة أمريكية قام بها باحثون اختصاصيون في أمراض الرئة وباحثون في مجال الصيدلة في جامعة كريتون في مدينة أوماها، تؤكد أنّ العديد من الأدوية الموجودة في الأسواق لعلاج السعال وسيلان الأنف ولا تستلزم وصفة طبية لصرفها، غير فعّالة في الحقيقة. وأشارت الدراسة إلى أنّ العديد من العقاقير الطبية التي تشتهر بعلاج أعراض الإنفلونزا ونزلات البرد، وتقول إنها تحتوي على فيتامين سي C وعناصر مثل الزنك وغيرها، لا تساعد كثيراً على التخلص من المرض، لذلك ينصح الخبراء بتجنب تناول هذه الأدوية، وإعطاء الجسم وقته كي يشفي بنفسه. وأكدت الدراسة أنه من غير المحبذ إعطاء أية أدوية مساعدة للأطفال ما لم يطلبها الطبيب، وفق موقع DW الألماني.

ينصح الخبراء بالاستعانة بمواد طبيعية لمحاربة أعراض البرد والزكام والسعال، فعلى سبيل المثال من يشعر بالراحة بعد شرب حساء الدجاج؛ فليستمر في ذلك، ومن يشعر بالتحسن بعد شرب الشاي الدافئ؛ فليداوم على ذلك.

وأشارت الدراسة إلى أنّ الشعور بجفاف في الحلق يعني أنّ الغشاء المخاطي قد تضرر، لذلك من الضروري



إذا كان المريض يعاني من سعال وسائل مخاطي، فهناك أعشاب مثل الميرمية أو الشاي، يمكنها المساعدة في التغلب على المرض؛ إذ تعمل الميرمية على توسيع القصبات الهوائية، ما يسهل التنفس بعمق والتخلص من السعال.



6

نصائح لإعداد طفلك لمهن المستقبل



فن الحياة

بطريقة منطقية وعقلانية للغاية". هذا هو الطريق لإعداد الأطفال للمستقبل.

3. البيئة الطبيعية

وجد تقرير صادر عن جامعة "سالفورد" (Salford)، نقلته سي إن إن، أن العوامل الفيزيائية، مثل الضوء الطبيعي ودرجة الحرارة وجودة الهواء، يمكن أن تزيد من تقدم التعلم لتلاميذ المدارس الابتدائية بنسبة تصل إلى 16% في السنة.

4. التأهب للمهن الجديدة

من المهم تأهب الآباء والمعلمين لرؤية المهارات المهنية المستقبلية. قبل 20 عاما فقط لم يكن أحد يتصور أن الهواتف المحمولة ستكون مفيدة بهذا الشكل. كما أن عددا من الوظائف أصبح جزءا من الماضي، مثل مهنة التصوير الفوتوغرافي.

وأصبح هناك العديد من الوظائف الجديدة التي لم تكن موجودة قبل 10 سنوات. مثل وظيفة المؤثرين في وسائل التواصل الاجتماعي، التي تساعد في قيادة الأعمال التجارية عبر الإنترنت.

5. الانفتاح على المهن المختلفة

هناك حاجة إلى الابتعاد عن التعليم المهني الذي يعطي الأولوية لمهنة واحدة. وبدلا من ذلك تعزيز الفرص الوظيفية المتعددة. قد لا يحمل مفهوم دراسة مهنة واحدة على مدى عامين إلى 4 أعوام كثيرا من المزايا في المستقبل القريب. باستثناء بعض الحالات، لذا ينبغي للطلاب أن يصبحوا منفتحين على جميع المهن. لجعل أنفسهم مؤهلين بقوة للفرص التي قد تنشأ.

6. تعزيز المهارات الشخصية

عندما تتنافس أجهزة الحاسوب على الوظائف مع البشر، فإنها تستهدف المهام الصعبة والمتكررة. مثل وظائف البناء وتجميع السيارات، وستستمر الروبوتات في التفوق في هذه المجالات وغيرها: لأنها غير مكلفة على المدى البعيد.

لكن مهارات التعامل مع الآخرين لا يتفوق فيها غير البشر، على الأقل حتى الآن. لذا فإن تعزيز مهارات مثل الإبداع والقيادة والتفاعل الاجتماعي وحل المشكلات والمرونة والقدرة على التكيف والثقة بالنفس، الإيجابية لن تتنافس عليها الروبوتات وتكنولوجيا المستقبل.

نشر المنتدى الاقتصادي العالمي (Weforum) دراسة تفيد بأن 65 بالمئة من الأطفال الذين التحقوا بالمدارس الابتدائية عام 2017 سيحصلون على وظائف في المستقبل غير موجودة إلى الآن. متوقعا أن تعمل الأتمتة إلى جانب تأثيرات جائحة كوفيد 19 على تغيير المهام والوظائف بشكل كبير بحلول عام 2025.

وحسب التقرير، فإن المهارات التي يرى أصحاب العمل أنها ستزداد في المدة التي تسبق عام 2025 تشمل التفكير النقدي والتحليل. وكذلك حل المشكلات ومهارات الإدارة الذاتية مثل التعلم النشط والمرونة وتحمل الإجهاد.

ومن أجل إعداد الأبناء لمهن المستقبل يتوجب على الآباء الأخذ بهذه النصائح الستة:

1. التعلم الذاتي

وفقا لهيذر ماكجوان، خبيرة العمل المستقبلي، فإن التعليم ينبغي أن يتكيف وفقا للثورة التكنولوجية والصناعية الحالية. وهذا يعني التركيز على نقل المعرفة بنسبة أقل في مقابل زيادة القدرة لدى الأطفال على التعلم بأنفسهم.

وتقول ماكجوان، في تقرير على موقع "سي إن إن" (CNN)، إن "المعرفة الأساسية للمستقبل هي قدرتك على التعلم والتكيف. لأنك إذا لم تفعل ذلك، فسوف تتوقف حياتك المهنية بشكل صارخ بعد عامين".

2. تعليم البرمجة

يتطلب هذا العصر الجديد من التعليم أيضا مجموعة جديدة من الأدوات. ويمكن عد "كوبيتو" (Cubetto) مثلا لذلك، فهو عبارة عن روبوت خشبي صغير يتحرك على لوح عندما يقوم الطفل بإدخال أوامر معينة في قاعدة متصلة به. وتستخدمه المدارس وأولياء الأمور لتعليم الأطفال البرمجة في سن الثالثة. ويقول فيليبو ياكوب، صانع الألعاب الذي طور كوبيتو، "إنها مهارة يمكن تطبيقها على أي شيء. فأنت تتعلم بشكل أساسي التفكير



قبل 20 عاما فقط لم يكن أحد يتصور أن الهواتف المحمولة ستكون مفيدة بهذا الشكل. كما أن عددا من الوظائف أصبح جزءا من الماضي، مثل مهنة التصوير الفوتوغرافي.



نقاهاة



في هذا الوقت العصيب، يبذل المعلمون قصارى جهدهم للتأكد من أن كل طالب لديه حق الحصول على تعليم جيد.



مليون دولار لتغيير حياة الأطفال

وقال إن جائحة فيروس كورونا أظهرت أهمية التعليم للمجتمعات.

فاز معلم هندي، بجائزة عالمية قيمتها مليون دولار (823175 يورو) عن عمله في تغيير حياة الفتيات الصغيرات في قرية ريفية.

وأضاف: «في هذا الوقت العصيب، يبذل المعلمون قصارى جهدهم للتأكد من أن كل طالب لديه حق الحصول على تعليم جيد. جميع المعلمين هم صناع التغيير الحقيقيون الذين يغيرون حياة طلابهم». في مدرسة ابتدائية داخل قرية صغيرة غربي الهند، بدأ ديسال عمله عام 2009، واستطاع رفع معدل الحضور المدرسي في المجتمع القبلي المحيط من 2% إلى 100%.

وقالت ستيفانيا جيانيني، مساعدة المدير العام للتربية في «اليونسكو»، إن المعلمين مثل ديسال سوف يبنون «مجتمعات أكثر سلماً وعدلاً. ويقضون على عدم المساواة، ودفع النمو الاقتصادي إلى الأمام».



تم الإعلان عن فوز، رانجيتسينه ديسال، بجائزة المعلم العالمية 2020 في حفل افتراضي تم بثه من متحف التاريخ الطبيعي في لندن، واختار اقتسام مكاسبه مع زملائه المتأهلين للتصنيفات النهائية. تم اختياره من بين 12000 ترشيح من أكثر من 140 دولة حول العالم. ويعني قراره أن 55 ألف دولار ستذهب إلى كل من المتسابقين التسعة الآخرين من دول من بينها إيطاليا ونيجييريا وكوريا الجنوبية.

ديسال هو الفائز السادس بالجائزة، التي ترعاها وكالة الأمم المتحدة للتربية والثقافة «اليونسكو».

أول عيادة لعكس الشيخوخة في الشرق الأوسط

ما رأيك لو توقفت عن التقدم في العمر؟ استعد للتعرف على عيادات «أفييف كلينيكس» التي ستتحذ من دبي مقراً جديداً في أول 2021.

ستقدم العيادة برنامجاً طبياً لتحسين الأداء البدني وتعزيز القوة الذهنية من خلال عكس الشيخوخة في بيولوجيا الخلايا البشرية، في ضوء أكثر من عشر سنوات من الأبحاث والتجارب. وستكون عيادة «أفييف كلينيكس دبي» في أبراج بحيرات جميرا بدبي، أول عيادة للعلوم الطبية من نوعها في المنطقة، وثاني عيادات «أفييف كلينيكس» على مستوى العالم، بعد مقرها الذي تم افتتاحه في فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية في هذا العام 2020. ونجحت العيادة مؤخراً في استكمال ونشر أول دراسة إكلينيكية في العالم بتجارب بشرية لإظهار التحول والانعكاس الفعلي في الخلايا البيولوجية للشيخوخة.



Antidepressants -Antipsychotic



المركز الرئيسي: سيلون - تلفون: 05 405189 - فرع الكلا: 05 301482 - فرع صنعاء: تلفون: 01288216
 فرع عدن: تلفون: 02380224 - فرع تعز: تلفون: 04258087 - فرع اب: تلفون: 04 427457 - فرع الحديدة: تلفون: 03200686

الإدارة العامة / تلفون: 05 408989 - فاكس: 05 408990

POWER of Third generation Cephalosporin

ROFIX[®]

Cefixime

Capsules 200/400mg & Suspension 100mg/5ml



الفروع: سيلون / ت: 05405189 / الكلا: 05301482 / صنعاء 01288216 / عدن: 02380224 / تعز: 04258087 / الحديدة: 03200686
 الإدارة العامة / ت: 05408989 / فاكس: 05408990



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





مؤسسة إخوان بعوم

BAUAM BROTHERS TRADING EST.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances

معنا..

صحتك

افضل..

لابوسيف

مضاد حيوي من مجموعة السيفالوسبورين

INDICATIONS

- CAP Chronic Bronchitis
UTI Acute Otitis Media
SSTI Typhoid Fever



Labocef

Cefixime 200mg\ 400mg Tablets
Cefixime 100mg\ 5ml Oral Suspension



LABORATE
PHARMACEUTICALS INDIA LTD

INDICATIONS

- _ treat certain infections caused by bacteria such as bronchitis (infection of the airway tubes leading to the lungs)
- _ gonorrhoea (a sexually transmitted disease)
- _ infections of the ears
- _ infections of the throat, tonsils,
- _ infections of the urinary tract
- _ Otitis Media, an infection in the ear inflicted by Haemophilus influenzae, Moraxella catarrhalis and Streptococcus aureus
- _ Certain urinary tract infections

- _ Sexually transmitted disease gonorrhoea
- _ Lyme disease
- _ The infection and inflammation associated to sinusitis.
- _ Streptococcus pyogenes induced infections of the throat including tonsillitis and pharyngitis
- _ Streptococcus pneumoniae and Haemophilus influenzae caused infection of the chest, upper respiratory tract and lungs including bronchitis, pneumonia
- _ The drug is also used for the treatment of Typhoid



600

ميجا رصيد انترنت

500

دقيقة داخل الشبكة

200

رسالة لجميع الشبكات

صلاحية 30 يوم

رصيد تراكمي



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1





المختبرات الدولية الحديثة

”حائزة على
المركز الأول
بحسب تقييم
وزارة الصحة
العامة والسكان“



شهادات الإعتماد الدولية

776300045 - 776300047

modern.international.labs

www.aldowlyah-labs.net

info@aldowlyah-labs.net