



Almajalah Alttebiah

المجلة



# الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يونيو 2021 | العدد (42)

**المهق.. تفاصيل حياة  
بلون واحد**

"ملف خاص"



**كيف تقي نفسك من  
أمراض الصيف؟**

**دراسة تبشر بعلاج  
سرطان الرئة**

**وسائل التواصل تغذي  
النرجسية**



**كورونا و اليمن..**

**اللقاح يتوه في خارطة الحرب**

Emifenac 50DT



ابتسم... للألم

إمفيناك ٥٠

BRIX 3000



للبى رغبتك لىرى ابتسامتك

احتياجك فى صميم جودتنا

منتجنا سر لجابتنا

Danalac



PHARMAOVIGILANCE\_NAHDII@YAHOO.COM  
WWW.ALNAHDI-MEDICAL.COM



\* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلى .

فرع إب	فرع تعز	فرع الحديده	فرع عدن	فرع صنعاء	إدارة المكلا	الإدارة العامة
04-423124	04-251803 04-240809	03-202092 03-500042	02-391189 02-387441	01-485106	05-309401	01-539900 01-539666
فرع مارب	فرع القاعدة	فرع عمران	فرع صعده	فرع سيئون	فرع ذمار	فرع المكلا
06-300155	04-435820	07-614694	07-522122	05-441307 05-446396	06-420952	05-308376 05-354796

# PEDOLAB



معنا صحتك  
أفضل..

## Dexamethasone 0.5mg + Chlorphenamine 2mg/100ml Syrup

### Indications:

For the temporary relief of cough, sneezing, or runny nose due to the common cold, hay fever or other upper respiratory allergies

للتخفيف المؤقت من السعال أو العطس أو سيلان الأنف بسبب نزلات البرد أو حمى القش أو غيرها من حساسية الجهاز التنفسي العلوي

≥6 <12 yrs: 10 mL orally every 4 to 6 hours not to exceed 6 doses daily.

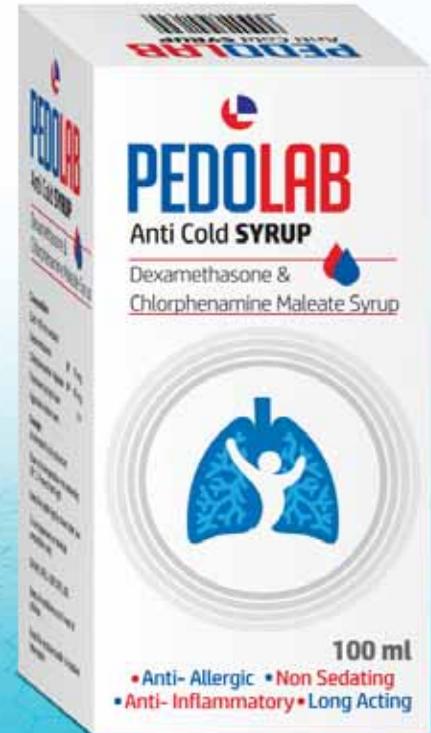
### Dexamethasone: At a Glance

- Dexamethasone is a corticosteroid
- Corticosteroids bind to the glucocorticoid receptor, inhibiting pro-inflammatory signals, and promoting anti-inflammatory signals
- Dexamethasone's duration of action varies depending on the route
- The short term effects of corticosteroids are decreased vasodilation and permeability of capillaries, as well as decreased leukocyte migration to sites of inflammation

### Chlorphenamine: At a Glance

- Chlorpheniramine is an antihistamine
- Chlorpheniramine binds to the histamine H1 receptor. This blocks the action of endogenous histamine, which subsequently leads to temporary relief of the negative symptoms brought on by histamine
- Well absorbed from the GI tract. Food in the stomach delays absorption but doesn't affect bioavailability

 **LABORATE**  
PHARMACEUTICALS INDIA LTD



الوكيل الوحيد في اليمن



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزنداني  
Sana'a - yemen - Shumaila Area St.  
☎ +967 1 60 74 02 - 62 66 75  
☎ +967 777 775 674 - 777 735 055  
🌐 www.bauam.com ✉ info@bauam.com

شركة إخوان بعوم التجارية  
BAUAM BROTHERS TRADING CO.  
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة  
For Pharmaceuticals & Medical Appliances



32

بيئة و مناخ

■ أطباء: تغير المناخ خطر  
يهدد الحياة

33

أسناني حياتي

■ كم مرة تحتاج إلى زيارة طبيب  
الأسنان؟

36

نبض

■ فصيلة الدم الأقل عرضة  
لأمراض الأوعية الدموية

38

فن الحياة

■ طريقة سهلة للتعلم والحفظ  
■ حذقة العين وعلاقتها بالذكاء

17

ملف العدد

■ المهق.. الحياة بأكثر من لون  
■ الجحدي يوضح أسباب وأعراض  
المرض الذي يستمر مدى الحياة  
■ المهق في اليمن.. ندرة في  
الإصابات والصور  
■ دمي مصابة بالمهق

26

توعية

■ 4 علامات تؤكد إصابتك بمرض الكبد  
■ التلفزيون يؤثر على  
مستوى لغة الأطفال

26

تغذية

■ التغذية الصحية للأطفال  
في الصيف  
■ أطعمة خطيرة على المخ

7

فلك الطب

■ توجيهات بإلغاء الزيادة التي  
طرات على أسعار الأدوية منذ 2019  
■ دواء خطير ينتشر في الصيدليات  
والمحللات التجارية

10

تقرير

■ أمراض الصيف والوقاية منها  
■ يمينيون يروون تجربتهم مع  
الجرعة الأولى من لقاح كورونا

14

لقاء

■ مدير بنك الدم في صنعاء :  
التبرع بالدم ينشط النخاع لإنتاج  
خلايا جديدة

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

مدير التحرير  
عبد الملك الجرزموزي

هيئة التحرير  
محمد غبسي  
غيداء العديني  
نجدود 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 الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح

توزع مجاناً



## جرعة أولى



تتمن أهمية المعايير واللوائح ليس في تنظيم السوق الدوائية فحسب، وإنما في تقوية ثقة المستهلك بهذه الأدوية، وحتى لا يظل حائراً باحثاً عن الدواء الذي وصفه له الطبيب في روصة العلاج، ورافضاً لأي بدائل يقدمها هذا الصيدلي أو ذلك.

# سوق الدواء وأسعاره

ولا أجد أن هناك من لا يرغب بهذه الترتيبات والإصلاحات، إلا من يتعامل مع الدواء كسلعة وتجارة يرغب من ممارستها جمع ثروة على حساب مرضى انقطع بهم السبل في مداواة أمراضهم فلجأوا أولاً وأخيراً للرعاية الصحية والدواء لإبقائهم أحياء.

إن وجود أسعار رسمية للدواء، يجعلنا جزءاً من العالم المتقدم، ذلك الذي حدد تسعيرة للدواء وفق سياسات ورؤى علمية وواقعية، وكلاً بحسب طلبية السوق والمجتمع وحجم الصناعة والاستيراد والرسوم المترتبة عليها ووفق أولويات وخطة الجهات الرسمية.

وما يجب أن يرمى في التسعيرة الدوائية، هو ألا تخضع للأبجديات والقواعد الاقتصادية المعتادة والمبنية على مقياس العرض والطلب في المنتجات العادية. لأن الدواء خدمة وليس سلعة تجارية متوفرة لدى الجميع، يجب أن ننظر عند وضع التسعيرة الدوائية إلى أطرافها إذ أنها تباع من الطرف الثاني "الشركات الدوائية" إلى الطرف الأول "المرضى" عبر الطرف الثالث "الصيدلاني" بطلب من الطرف الرابع "الطبيب/الطبيبة".

لن ندخل حديثنا عن معايير وشروط وأبجديات التسعير الدوائي، لأنه متعدد وسيطول الأمر في الكتابة عنه، وصفحات المجلة الطبية لديها محددات ومساحات للكتابة، وهو أمر لا تغفله الهيئة العليا للأدوية، وستعمل بها بما يضمن استمرار توفير الدواء في السوق، ليحصل عليه المريض مع المحافظة على هامش ربح يساعد الشركات والصيدليات وقطاع الرعاية في تقديم الخدمة الدوائية والعلاجية وفق معايير وجودة عالمية وعالية.

كل الأسواق التجارية والخدمية تخضع لعدة معايير ولوائح وقوانين، تعد وتعتمد من قبل مؤسسات الدولة، بهدف تنظيم عملها، بما يضمن تطورها ونموها وفي أوقات نادرة قد تكون سبباً في تراجعها وحدوث اختلالات فيها.

ولا يختلف السوق الدوائي عن أي سوق آخر، مع فارق أن الدواء خدمة وليس سلعة، لارتباطه بتخفيف آلام وأوجاع المرضى، ما يجعل أهمية تنظيمه وفق أحدث المعايير والأنظمة، أمراً ضرورياً وحتيماً، وفي غير ذلك سيتحول إلى سوق داء وليس دواء.

وتتمن أهمية المعايير واللوائح ليس في تنظيم السوق الدوائية فحسب، وإنما في تقوية ثقة المستهلك بهذه الأدوية، وحتى لا يظل حائراً باحثاً عن الدواء الذي وصفه له الطبيب في روصة العلاج، ورافضاً لأي بدائل يقدمها هذا الصيدلي أو ذلك.

في هذا المربع المليء بالعمل الإنساني، تعمل جاهداً مؤسسات الدولة، أولها الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية ووزارة الصحة مع جهات الاختصاص ذات العلاقة، على تنظيم وترتيب السوق الدوائية، وما صدر مؤخراً من توجيهات لإيقاف أي زيادة سعرية طرأت على الأدوية منذ 2019، دليل على جدية الإصلاح.

شخصياً، وكأحد مقدمي خدمة الدواء في اليمن، لا أجد ما يشعرنني بالقلق أن تحدد أسعار رسمية للدواء وتعلن للمواطن، لأن ذلك يعزز الأهداف النبيلة التي دخلنا بها هذا السوق ونعمل تحتها وهي أن نقدم الدواء كخدمة وليس كسلعة، أي أن نساهم قدر الإمكان في تخفيف أوجاع المرضى وأثنيهم دون أن نزيدهم أعباءً قد تأخذ بعضهم إلى ما وراء الحياة.



علي أحمد دغسان



فخر الصناعة الوطنية

# Pantocare

Pantoprazole 40mg

The  
Best *for*  
PPI

**Acid Reflux**  
**GERD**  
**Erosive Esophagitis**



**24** Hour  
**Control of**  
**Gastric acid**

من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية  
إدارة التسويق : 01 239320/17



نقابة ملاك  
الصيدليات  
تتساءل: "هل  
سيكون الدكتور  
الغليبي شوكة  
ميزان في سوق  
الأدوية؟"

## توجيهات بإلغاء الزيادة التي طرأت على أسعار الأدوية منذ 2019

وبينما تنتظر النقابة نتائج الإجراءات المتخذة بشأن ارتفاع تسعير الأدوية، تعهد أملاك كبيرة على الدكتور الغليبي.. في إعادة ترتيب السوق الدوائية وإصلاح ومعالجة الاختلالات.

وعلى الرغم من أن الدكتور الغليبي عُين مديراً عاماً للهيئة العليا للأدوية منتصف يونيو الجاري. إلا أنه بأشهر مهامه باتخاذ قرارات قوية تتعلق بأسعار الأدوية.

وكانت نقابة ملاك صيدليات المجتمع حذرت في منشورات متفرقة لها على صفحتها الرسمية على فيسبوك.. من رفع بعض شركات استيراد الأدوية للأسعار بطريقة "مجنونة وغير قانونية"، حد وصف النقابة. وشهدت السوق الدوائية اليمينية خلال الثلث الثاني من يونيو الجاري ارتفاعاً في أسعار الأدوية بنسبة تصل إلى 20 في المئة، حسبما وثقت النقابة. معتبرة أن التجار يهدفون من خلال رفع أسعار الأدوية إلى استغلال حركة التغيير والتعيينات في قيادات الهيئة. ودعت النقابة، تجار الأدوية إلى عدم استغلال المرضى، حتى لو غاب دور الجهات الرسمية المختصة.. متعهداً بأنها ستقوم بإعادة نشر قيمة بيع تلك الأدوية في الدول الأخرى وبلدان منشأها.

### المجلة الطبية - خاص |

وجهت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية في صنعاء مستوردي ومصنعي الأدوية والمستلزمات الطبية بإلغاء الزيادة السعرية التي استحدثت منذ نهاية العام 2019.. وعدم رفع أسعار منتجاتهم إلا بعد موافقة الهيئة. ومنعت الهيئة -في تعميم أصدرته في التاسع عشر من يونيو وحصلت "المجلة الطبية" على نسخة منه- منعاً باتاً أي زيادة سعرية في أسعار الأدوية إلا بموافقة الهيئة، وأكدت بأنها ستستخذ إجراءات صارمة بحق التجار والشركات المخالفة. وفي مذكرة مماثلة تحمل التاريخ ذاته، طالب مدير عام الهيئة، الدكتور محمد الغليبي كلاً من منتجي ومستوردي الأدوية بضرورة حضورهم إلى الهيئة خلال فترة لا تتجاوز 15 يوليو الجاري وذلك لتعميد قوائم الأسعار "سعر البيع للجمهور"، وإحضار نسخة إلكترونية وورقية لغرض طباعة السعر المعتمد من الهيئة عليها. وبحسب المذكرة، لن تسمح الهيئة ببيع أو توزيع أي منتج غير مطبوع عليه "سعر الجمهور" ابتداء من 1 سبتمبر المقبل. من جهتها، رحبت نقابة ملاك صيدليات المجتمع بتعميم وتوجيه مدير عام الهيئة العليا للأدوية.. معلقة على صفحتها الرسمية بالفيسبوك: "قراران مهمان ننتظر تطبيقهما بفارغ الصبر"، مضيفة مسائلة.. "هل سيكون الدكتور الغليبي شوكة ميزان في سوق الأدوية؟".

## ..ومستوردو الأدوية يطالبون بإعادة النظر

### المجلة الطبية - خاص |

ناقش المكتب التنفيذي لاتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية في صنعاء، التعميم الأخير الصادر من قبل الهيئة العامة للأدوية الذي يطالب المستوردين بالعودة إلى الأسعار السابقة في نهاية عام 2019، والغاء أي زيادة بعد ذلك التاريخ، مستعرضاً الأسس والمعايير المتعارف عليها والمعمول بها في عملية التسعير للأدوية، وكذا الآليات التي يتم بموجبها التسعير للأصناف الدوائية. واعتبر الاتحاد في بيان نشره على صفحته الخاصة في "الفيس بوك" بتاريخ 21 يونيو رسدته "المجلة الطبية"، إن "التعميم يتعارض مع معطيات الواقع العملي والمستجدات التي طرأت خلال السنة والنصف الماضية، وما تعيشه البلاد من أوضاع استثنائية صعبة".

وقال الاتحاد إن "التعميم يتعارض مع المتغيرات والتكاليف

الإضافية التي نتج عنها زيادات على مستوى الأسعار في المنتجات والسلع المختلفة، وفي مجالات عدة مثل الغذاء والنفط وغيرها وليس الدواء فقط، كما يتعارض التعميم كذلك مع المحضر الموقع مع الهيئة بتاريخ 14 نوفمبر 2020.

وأقر الاجتماع توجيه خطاب تظلم للهيئة العليا للأدوية مع اعتراض على ما ورد في التعميم والتمسك بالمحضر الموقع مع الهيئة بهذا الخصوص، وتوضيح الأسباب والحيثيات، ورؤية الاتحاد بهذا الخصوص.

وطالب اتحاد مستوردي الأدوية بـ "إعادة النظر في التعميم بما يراعي التكاليف التي تتم في الواقع العملي".

وكانت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية في صنعاء، وجهت مستوردي ومصنعي الأدوية والمستلزمات الطبية بإلغاء الزيادة السعرية التي استحدثت منذ نهاية العام 2019.. وعدم رفع أسعار منتجاتهم إلا بعد موافقة الهيئة.





## الصف المقلد والمزور الذي تحذر منه الهيئة العليا للأدوية



# دواء خطير ينتشر في الصيدليات والمحلات التجارية

التي يتعامل معها عدد من اليمينين بشكل يومي بسبب أمراض الفم والأسنان الناتجة عن تعاطي القات، بحسب تقارير ميدانية نفذتها "المجلة الطبية" سابقاً. وانتشر الصف المحذر منه خلال الأشهر الماضية في الكثير من الصيدليات وحتى البقالات في أمانة العاصمة وعدد من المحافظات اليمينية.. وفق مصادر مطلعة. ويعتبر هذا الصف من الأصناف المقلدة والمزورة (اسماً وشكلاً) للدواء المعتمد (اميفناك) وهو أحد أصناف شركة "جلوبال فارما" المعتمدة والمسجلة لدى الهيئة العليا للأدوية. ويحمل الصف المزور نفس الشكل الفني والهوية البصرية للصف المعتمد (اميفناك)، مع تحويل أو تغيير حرف (م) إلى (ن) ليكون اسمه (إنيفناك).. ويسري ذلك الاحتيال في اسم الصف أيضاً بالغة الإنجليزية كما هو موضح في التصميم، وهي نفس طريقة التزوير التي اعتمدت في صف (اوليفيناك . Olifenac) صيني المصدر .

**المجلة الطبية - خاص**  
حذرت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية في صنعاء، من التعامل مع المنتج الدوائي (Einifanec 50 TD) انيفيناك أقراص قوة (50) باعتباره غير آمن، وبشكل خطراً حقيقياً على صحة المرضى. وأهابت الهيئة العليا للأدوية في بيان أصدرته مطلع يونيو -حصلت "المجلة الطبية" على نسخة منه- بتجار الأدوية بالجملة والصيدليات والمستشفيات عدم التعامل مع الصف المذكور، لعدة أسباب أبرزها أن الصف غير آمن للاستخدام ومجهول المصدر (مزور)، إضافة إلى أنه غير مرخص من قبل هيئة الأدوية. وشددت الهيئة على ضرورة إبلاغ عمليات الهيئة عن التعامل مع هذا الصف على الأرقام التالية (01619370).. أو على رقم التيقظ الدوائي (01836060)، مؤكدة بأنها ستخذ الإجراءات القانونية اللازمة ضد من يخالف بيانها التحذيري. ويعتبر الصف المحذر منه من مسكنات الألم، وهي إحدى الأدوية

“

انتشر الصف المحذر منه خلال الأشهر الماضية في الكثير من الصيدليات وحتى البقالات في أمانة العاصمة وعدد من المحافظات اليمينية.. وفق مصادر مطلعة.

## حملات تضييلية لشركات أدوية في صنعاء

المسؤولية القانونية تجاه تضليل المجتمع. ورغم تعميمات وزارة الصحة وهيئة الأدوية في صنعاء، إلا أن بعض الشركات وسعت من نطاق خططها وسياساتها الترويجية.. دون الاكترات للقانون وجملة "التعميمات التحذيرية الرسمية شديدة اللهجة"

وأكد رئيس مجلس إدارة نقابة ملاك صيدليات المجتمع، الدكتور محمد النزلي، أن "هذه الحملات منافية لأخلاقيات الترويج الدوائي".

وقال النزلي في تصريح لـ "المجلة الطبية"، أن هذه الممارسات المضلة تزيد من خطورة تلك الأدوية على صحة المرضى.. وقد تؤدي إلى تشوهات حمل أو مضاعفات وأمراض القلب أو الموت أحياناً.

وأوضح أن أخلاقيات المهنة الدوائية تلزم المستوردين والمصنعين بمعايير وشروط لا يجب الانتعاد عنها .

وبحسب النزلي، "يرجع سبب استمرار هذه المخالفات إلى ضعف الرقابة من قبل الجهات المعنية وعدم اتخاذها الإجراءات القانونية ضد المخالفين.. داعياً، للحد منها. بينما يرى صيادلة وقانونيين إن تلك الشركات تتصّب أفخاخها لاصطياد المواطنين المستهلك، جاعلة منه ضحية لحملاتها الإعلانية التضييلية.. وفي حين يتنامى رأس مال هذه الشركات وتتوسع استثماراتها، تزداد معاناة المواطنين بشكل كارثي.

وأكد في تصريحات متفرقة لـ "المجلة الطبية" أن "ما تفعله هذه الشركات يضع وزارة الصحة وهيئة الأدوية في موقف محرج، وسيخفف شركات أخرى جديدة على اتباع ذات السياسات الترويجية الإعلانية التضييلية".



### المجلة الطبية - خاص

تواصل عدد من شركات الأدوية ممارستها الترويجية بطريقة مخالفة للقوانين واللوائح المعنية بتنظيم الأدوية بهدف استقطاب الجمهور وزيادة الإقبال على منتجاتها.. في الوقت الذي اكتفت فيه وزارة الصحة بالعاصمة صنعاء بإصدار "تعميمات تحذيرية" والتلويح باتخاذ إجراءات عقابية.

ورصدت "المجلة الطبية" في الأونة الأخيرة، حملة ترويجية نفذتها إحدى شركات الأدوية في صنعاء.. مستخدمة أجهات وسائل نقل عامة كحافط عرض اعلاني وهو ما يعد مخالفة لللائحة تنظيم الترويج الدوائي، وتعاميم الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية وتوجيهات وزير الصحة العامة في صنعاء الدكتور طه المتوكل.

وكانت هيئة الأدوية في ١٧ نوفمبر ٢٠١٩، وجهت مستوردي الأدوية وأصحاب المصانع المحلية بعدم الإعلان عن أصنافهم الدوائية على وسائل النقل والأماكن العامة (الباصات والمركبات ولوحات الشوارع). وحذرت الهيئة من "ممارسات الإعلانات المضللة"، مؤكدة أنها ستستخذ "إجراءات صارمة حيال من يمارس ذلك.. وصولاً إلى إلغاء تسجيل الشركة المسجلة كمستورد وإيقاف المصنع المحلي في حال عدم التقيد بالتعميم".

وفي تعميم مماثل شدد وزير الصحة العامة والسكان في صنعاء، الدكتور طه المتوكل، على منع الإعلانات فوق حافلات نقل الركاب ولوحات الشوارع.

وحمل الدكتور المتوكل في تعميمه الموجه لهيئة الأدوية ومدراء مكاتب الصحة بالأمانة والمحافظات في 28 يوليو 2020.. المسؤولية الكاملة تجاه من يمارس هذه المخالفات، محملاً الشركات الدوائية



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.

# Salocin®

Tamsulosin HCl 0.4 mg

Feel  
free..

The effective & convenient  
treatment of Lower Urinary  
Tract Symptoms due to BPH





الكثير من الأشخاص يصابون في فصل الصيف بمرض الدامل العرقية "الصنافير" والتي غالبا ما تظهر نتيجة انسداد الغدد العرقية في الجلد، ويعد مرضى السكر والأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد هم الأكثر عرضة للإصابة بها.

# أمراض الصيف والوقاية منها

المجلة الطبية / أشجان عبد الجبار

طفح جلدي وتغير لون البشرة والدامل العرقية، أمراض شائعة مرتبطة بارتفاع درجة الحرارة في الصيف، كما أن التعامل مع الطقس بطرق غير سليمة قد يتسبب في مخاطر صحية أخرى على الجلد.

تقول أخصائية الأمراض الجلدية الدكتور أمل القطواني أن أنواعا معينة من الفيروسات والبكتيريا تنشط وتنتشر في فصل الصيف مما يتسبب في إصابة البعض بمثل هذه الأمراض الشائعة، مشيرة إلى أن ظهور مرض حب الشباب هو الأكثر انتشارا في هذا الفصل.

غالبا ما تظهر نتيجة انسداد الغدد العرقية في الجلد، ويعد مرضى السكر والأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد هم الأكثر عرضة للإصابة بها.

وفي ما يخص لون البشرة وعلاقته بالآثار السلبية للتعرض لأشعة الشمس لوقت طويل وارتفاع درجة الحرارة في الصيف تقول الدكتورة القطواني أن أصحاب البشرة البيضاء هم الأكثر عرضة للآثار السلبية التي تتركها أشعة الشمس، لاحتوائها على نسبة قليلة من مادة الميلانين (مادة تعمل على حماية الجلد وتمتص الأشعة فوق البنفسجية).

وبينما يعد أصحاب البشرة الدهنية من أكثر الأشخاص الذين يعانون من الآثار السلبية لأشعة الشمس وارتفاع درجة الحرارة وذلك نتيجة لكثرة إفراز الدهون، يعتبر

وأوضحت - في حديثها لـ المجلة الطبية- أن ظهور حب الشباب يأتي نتيجة لارتفاع درجة الحرارة والرطوبة التي تتسبب في تهيج البشرة، خصوصا البشرة الدهنية، إذ ترتفع الإفرازات الدهنية لتصبح البشرة أكثر عرضة لالتصاق الأوساخ مما يؤدي إلى إغلاق المسامات وظهور حب الشباب.

وأفادت بأن التعرض لأشعة الشمس في الصيف لفترات طويلة يتسبب في ظهور فطريات (كائنات حية مجهرية تنتشر في جميع الأوساط "المياه والتربة والهواء") نتيجة إفراز الجسم للعرق بنسبة عالية، وهذا قد يؤدي أيضا لإصابة الجلد بـ "النخالة المبرقشة".

ويحسب القطواني فإن الكثير من الأشخاص يصابون في فصل الصيف بمرض الدامل العرقية "الصنافير" والتي



## تقرير



نصحت الدكتورة  
القطواني بتجنب  
أشعة الشمس قدر  
الإمكان وبالذات  
من الساعة الـ 10  
صباحا حتى الـ 3  
عصرا، مع الحرص  
على ارتداء الملابس  
القطنية الخفيفة  
وذاات الألوان  
الفاتحة التي  
تعكس أشعة  
الشمس.

مستحضر إلا بعد تجريبه لمعرفة مدى تأثيره على البشرة.

وأوضحت أن لكل بشرة طبيعتها فمثلا البشرة الدهنية تحتاج لقاعدة مائية ومكونات طبيعية خالية من الزيوت تحتوي على عناصر ذات تركيبات كثيفة لترطيب البشرة، في حين تحتاج البشرة الجافة الى مرطبات ذات قوام سميك مثل (الجلسرين - حمض الهيرولينيك - بروتينات - زيوت طبيعية) مع الترطيب المستمر.

ونصحت أصحاب البشرة الحساسة باستخدام المركبات الخالية من مادة البارابين (مادة حافظة مضادة للجراثيم تستخدم لمنع نمو وتكاثر البكتيريا الضارة والعفن في المنتجات) ومن الروائح تجنباً لتهيج البشرة، مع التركيز على اختيار مواد مضادة للاكسدة (كالشاي الأخضر) الذي يساعد في تحفيز الكولاجين ويحافظ على مرونة الجلد وتعزيز الخلايا.

وشددت على أهمية استشارة الطبيب في حال ظهور أي تغيرات في الجسم تجنباً لحدوث أي تطورات قد تسبب خطراً على الصحة.

أصحاب البشرة القمحية هم الأقل عرضة للإصابة بأمراض الجلد المتعلقة بالتعرض لأشعة الشمس، حد قولها.

وحذرت من تعرض المرأة لخطر الإجهاض وخسارة جنينها بسبب انخفاض حمض الفوليك، موضحة أن هذا الحمض يساهم في التقليل من احتمالية إصابة الجنين بمشاكل الأنبوب العصبي (هذا الأنبوب عبارة عن هيكل صغير يشبه الشريط، يتطور لاحقاً ليكون الدماغ، الحبل الشوكي والأعصاب).

وحول الأضرار الصحية الأخرى التي قد تلحق بالمرأة الحامل في حال تعرضها لأشعة الشمس لفترات طويلة أفادت الدكتورة القطواني بان هناك مخاطر نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تحدث للحامل، حيث قد يرتفع هرمون الاستروجين الذي بدوره قد يؤدي الى زيادة إنتاج مادة الميلانين وظهور "الكلف" بقع داكنة على الجسم. ونبهت إلى ضرورة تجنب الحامل التعرض للزائد لأشعة الشمس حفاظاً على صحتها وحتى لا تصاب بالجفاف" إصابة الحامل بالجفاف يؤدي إلى ارتفاع عدد دقات القلب ونقص الأوكسجين الذي يصل للجنين" ما يعرض صحته للخطر.

ونصحت الدكتورة القطواني بتجنب أشعة الشمس قدر الإمكان وبالذات من الساعة الـ 10 صباحا حتى الـ 3 عصرا، مع الحرص على ارتداء الملابس القطنية الخفيفة وذاات الألوان الفاتحة التي تعكس أشعة الشمس.

وفي حال كان الشخص مضطرا للبقاء والتعرض لأشعة الشمس لوقت طويل فمن المهم استخدام واقى شمس مناسب "قوته فوق 15" بحيث يتم تجديده كل ساعتين أو ثلاث ساعات، حد قولها.

وشددت على أهمية شرب الماء الكافي لتعويض الجسم عن السوائل التي يفقدها، بالإضافة إلى الحرص على النظافة الشخصية وتهوية المنزل بشكل جيد، واستخدام الماء البارد عند الاستحمام.

ومع ارتفاع استخدام مستحضرات التجميل وما يروج على أنها تساهم في وقاية البشرة من أضرار أشعة الشمس تحت مسمى "واقيات الشمس"؛ تحذر الدكتورة من أي منتجات قد تسبب تصبغات جلدية أو تثير نوعاً من الحساسية.

وقالت "أدوات التجميل بشكل عام لها آثار سلبية على البشرة وتزداد تلك الآثار في فصل الصيف لأن بعض هذه المركبات يعمل على إغلاق المسامات خصوصا عند بقائه لفترات طويلة على البشرة" مشيرة إلى أن البعض يتسبب في الإصابة بـ "حب الشباب" وجفاف البشرة وتهيج البشرة بالإضافة إلى الحساسية.

ودعت النساء إلى ضرورة معرفة نوعية البشرة واختيار ما يلائمها من مستحضرات التجميل وعدم استخدام أي



# على منفذ الوديعة.. شهادة التطعيم جواز العبور

تقرير/ وائل محمد

تفاجأ الثلاثيني عبد الكريم صالح من عدم سماح سلطات منفذ الوديعة له بالعودة إلى السعودية في أواخر مايو الماضي عبر منفذ الوديعة إلا بعد أن يتلقى جرعتي التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد على الأراضي اليمنية، وفقاً للاشتراطات التي أعلنتها وزارة الصحة السعودية منتصف مايو دون سابق إنذار.

## المرور بمناطق ساخنة

ويصف رحلة الأربعة الأيام وهو يبحث عن لقاح بـ " البحث عن الحياة في رحم الموت". ويتابع " لقد تنقلت من محافظة إلى أخرى ومررت بمناطق مصنفة أرض معركة وعبرت حواجز أمنية تكون أمامها مهدد بالاعتقال والسجن بتهمة رغبتك في العيش ومغادرة وطنك للعمل والكسب لتضمن لنفسك وأهلك أسبغ مقومات الحياة".  
كان بإمكان علي وصالح وجميع من على متن الحافلة والمئات من اليمنيين الراغبين في السفر للحصول على اللقاح في أماكن سكنهم سواء في العاصمة صنعاء أو في أي محافظة شمالية، في حال أن وزارة الصحة بصنعاء، طالبت بحصتها من اللقاحات من مبادرة كوفاكس في وقت مبكر.

العشرات ممن تمكنوا من الحصول على الجرعة الأولى من اللقاح، لم يحصلوا من فرق التطعيم على موعد الجرعة الثانية، وما تزال آمانياتهم بالعودة إلى أعمالهم في أرض الغربة متعلقة بسماح السلطات السعودية لهم بالدخول وتلقي الجرعة الثانية في أراضيها، وهذا ما يبدو بعيداً بالنظر إلى الإجراءات الحازمة والمشددة على حصول القادمين على الجرعتين قبل دخول أراضيها.

وبحسب الأمم المتحدة ووزارة الصحة بعدن، فقد وصلت إلى عدن في 31 مارس الماضي 360 ألف جرعة من لقاح "استرازينيكا"، بالإضافة إلى 13 ألف صندوق أمان ومليون و300 ألف حقنة لبدء حملة التلقيح بشكل آمن وفعال، وهذه الدفعة الأولى هي جزء من 1.9 مليون جرعة سيتلقاها اليمن مبدئياً طوال عام 2021 عبر مبادرة كوفاكس للتوزيع العادل للقاحات. تم توزيعها على المناطق التابعة لحكومة عدن باستثناء 10 آلاف جرعة خصصت للمحافظات الشمالية وفق طلب وزارة الصحة بصنعاء، قبل أن تتراجع في طلبها ذلك

وتخفيض الكمية إلى ألف جرعة، كما أوضحت منظمة الصحة العالمية في صفحتها على الفيسبوك في الـ 24 من إبريل الماضي.

ووفقاً لمصادر خاصة في حكومة عدن، فإن وزارة الصحة تجري تواصلات مع السلطات الصحية السعودية لإيجاد حل لليمنيين العائدين إلى السعودية ممن تلقوا الجرعة الأولى من اللقاح في اليمن، أن يستكملوا الجرعة الثانية في السعودية. وفي حال تضرر الوصول إلى اتفاق بين الجانبين ستضطر وزارة الصحة بعدن إلى تخصيص جرعات إضافية من الكمية الحالية، مع العلم أنها أوشكت على النفاذ، حسبما يوضح.

بينما يقترح مختصو الأوبئة، بسرعة طلب الدفعة الثانية من الكمية المخصصة لليمن لعام 2021م وإدراج المسافرين ضمن الفئات ذات الأولوية في التلقيح.

أكثر من 997 كم، هي المسافة التي قطعها صالح مع ثلاثة أصدقاء آخرين (جميعهم مغتربين) من إحدى أرياف محافظة حجة الشمالية -مروراً بصنعاء ومارب- حتى منفذ الوديعة للعودة إلى أعمالهم في السعودية بعد أن أوشكت إجازاتهم على الانتهاء.

اشتراط السلطات الصحية السعودية ضرورة حصول اليمنيين الراغبين دخول أراضيها - سواء المغتربين أو الزائرين - على شهادة تطعيم ضد فيروس كورونا، جعلت آلاف المسافرين ما بين عالقين في المنافذ أو على قائمة الانتظار لأكثر من ستة أسابيع من أجل الحصول على جرعة اللقاح الثانية، في حال تمكنهم من الحصول على الجرعة الأولى، بحسب عبدالله عبد المجيد (32 عاماً) رفيق صالح.

## تغيير استراتيجية التوزيع

تلك الاشتراطات أجبرت السلطات الصحية في عدن، على تغيير استراتيجية توزيعها في توزيع اللقاح واعتماد كمية منه للمسافرين نحو السعودية، بعد أن كانت حددت أولويات التطعيم لـ "العاملين في القطاع الصحي، وكبار السن ممن تجاوزوا 60 عاماً، والمتعايشين مع الأمراض المزمنة" حسب نشرات المركز الوطني للتشخيص والإعلام الصحي بعدن.

أضطر صالح ورفاقه (عبدالله، وكمال، ومحمد)، وخمسون مسافراً آخرون كانوا على متن الحافلة ذاتها، للتنقل بين مستشفى كرى، وفندق عرش بلقيس في مفرق حريب بمحافظة مارب، والمستشفى السعودي في منفذ الوديعة، في سبيل الحصول على الجرعة الأولى من لقاح "استرازينيكا" دون جدوى، بعد أن نفذت الكمية المتوفرة في تلك المراكز التي حددتها وزارة الصحة بعدن للمسافرين عبر منفذ الوديعة، إضافة إلى ثلاث فرق في مستشفى سيئون العام شمالي محافظة حضرموت.

لم يكن أمام الرفاق الأربعة بالإضافة إلى عشرات المسافرين بعد فشل مساعيهم في الحصول على اللقاح على مدى يومين، سوى الاستمرار في السير نحو 432 كم شرقاً قاصدين مستشفى سيئون العام، ليتمكنوا بعد يوم من الانتظار هناك من الحصول على الجرعة الأولى للتطعيم ضد كورونا، ومن ثم العودة إلى ديارهم.

لا يختلف الحال مع العشريني فارس علي، الذي تنازعه الخوف من انتهاء أجازته في اليمن واشتراطات العودة إلى وظيفته في السعودية بحصوله على اللقاح، لذا غادر صنعاء باتجاه منطقة المخا 368 كم جنوب غرب العاصمة، لتلقي اللقاح في مركز الجمعة، وهو أحد الـ 43 مركزاً التي حددت للتطعيم في 17 مديرية تابعة لمحافظة تعز الخاضعة لحكومة عدن، وفقاً لبيانات صادرة عن وزارة الصحة.

تمكن علي من أخذ الجرعة الأولى بعد أربعة أيام من السفر والانتظار، يقول -الجدلة الطبية- "أصبحنا نعيش ونشعر بالاغتراب في وطننا، أكثر من أي بلد آخر نهاجر إليه".



العشرات ممن تمكنوا من الحصول على الجرعة الأولى من التلقيح لم يحصلوا من فرق التطعيم على موعد الجرعة الثانية وما تزال آمانياتهم بالعودة إلى أعمالهم في أرض الغربة متعلقة بسماح السلطات السعودية لهم بالدخول وتلقي الجرعة الثانية في أراضيها.



## يمنيون يروون تجربتهم مع الجرعة الأولى من لقاح كورونا

تقرير: عبد الملك الجرموزي

كانت الساعة تشير إلى الحادية عشرة والنصف من ظهيرة يوم الأحد 30 أيار/ مايو، عندما تلقى مدير البرامج للمنظمة الألمانية فريدريش ايبيرت في اليمن، محمود قباح، الجرعة الأولى من لقاح استرازينيكا البريطاني ضد فيروس كورونا في مركز الثورة للأومومة والطفولة بمنطقة المعسل في مدينة تعز، جنوب العاصمة صنعاء.



يلعب مستوى الوعي دوراً كبيراً في مواجهة الشائعات والمعلومات المضللة، فبينما يعزف الكثير من المواطنين عن الذهاب إلى مراكز التطعيم في مناطقهم، انتهز الصحفي والمدرب الاستقصائي محمد جهلان، تواجدته في محافظة تعز، لأخذ لقاح كورونا، الذي لا يتواجد في صنعاء مكان إقامته الدائم.

التطعيم -ل- المجلة الطبية- عن ضعف الإقبال، غير أن ذلك لم يستمر طويلاً، وذلك عقب تسلم اليمن أول شحنة من اللقاحات المضادة لفيروس كورونا، وهي عبارة عن 360 ألف جرعة من لقاح استرازينيكا تم شحنها عبر آلية «كوفاكس».

ورغم أن نسبة الإقبال تغيرت منذ منتصف أيار/ مايو الماضي، عندما شهدت المراكز إقبالاً كبيراً، إذ كان لاشتراطات السلطات السعودية -المتعلقة بضرورة حصول الراغبين في الدخول إلى أراضيها على شهادة التطعيم- دوراً كبيراً في توافد المئات إلى مراكز التطعيم، إلا أن الشائعات والأخبار المضللة التي رصدتها «المجلة الطبية» ما تزال تثبّت من إقبال المواطنين على اللقاح.

وكان ناشطون على مواقع التواصل الاجتماعي تداولوا معلومات مضللة منها أن الشخص الذي سيحصل على اللقاح سيصاب بالفيروس، أو سيُلمز الشخص الملقح الدخول في حجر صحي، بالإضافة إلى شائعات حول عدم مأمونية اللقاح وقدرته على تغيير الحمض النووي، مثل هذه الشائعات لم تنتشر في اليمن فقط بل في كثير من الدول العربية رغم التطمينات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.

### مشكلة وعي

يرى المتخصص اليمني في علم الأحياء الدقيقة والمناعة السريرية، المتواجد في كندا، الدكتور غلام ضبعان، إن سبب مخاوف الناس من اللقاح الخاص بكورونا، عدم إيمانهم بالمرض أولاً، ثم باللقاح ثانياً.

معتبراً أن ذلك «مشكلة وعي، ودولة، ووزارة الصحة. باختصار مشاكل معقدة نعرفها جميعاً».

وأكد الدكتور ضبعان في تصريحات -خص بها «المجلة الطبية»- «أن لقاح استرازينيكا آمن»، مشيراً إلى أن «حالات نادرة جداً، حدثت لها تجلطات دموية، لكنها لا تنقص من كون اللقاح آمناً ومطلوباً».

وشدد على ضرورة أخذ الجرعة الثانية من اللقاح، لأن الجرعة الأولى لا تكفي»، وانتقد المعلومات الخاطئة التي يروج لها الإعلام حول اللقاح قائلاً: «كارثة كورونا واللقاحات جزء منها الإعلام».

ظهرت على قباح، بعض الأعراض الجانبية، كالحمى وآلام في المفاصل، لكنه في اليوم الثاني لأخذ اللقاح، استخدم قرصين (باراسيتامول)، وقرص في اليوم الثالث، لتختفي تلك الأعراض، التي لم تظهر على عدد من أصدقائه ممن كانوا برفقته «لم تظهر عليهم أي أعراض جانبية، وقد استخدموا مسكنات الألم مباشرة بعد التطعيم» حد قوله.

قباح وصف -في حديثه ل- المجلة الطبية- المعلومات المتداولة في بعض المواقع الإلكترونية عن أضرار اللقاح الخاص ب«الشائعات الكاذبة»، ونصح الأهالي بالإقبال على أخذ اللقاح لأنه «وسيلة وقاية من الوباء متوفرة مجاناً»، خاصة وقد أخبره الأطباء بأن «الأعراض الجانبية التي أصابني طبيعية».

يلعب مستوى الوعي دوراً كبيراً في مواجهة الشائعات والمعلومات المضللة، فبينما يعزف الكثير من المواطنين عن الذهاب إلى مراكز التطعيم في مناطقهم، انتهز الصحفي والمدرب الاستقصائي محمد جهلان، تواجدته في محافظة تعز، لأخذ لقاح كورونا، الذي لا يتواجد في صنعاء مكان إقامته الدائم.

وبينما شعر جهلان ببعض الأعراض الجانبية للقاح عندما قال -ل- «المجلة الطبية»- بأنه لم يشعر بهذه الأعراض في اليوم الأول من حصوله على اللقاح باستثناء حمى خفيفة، وفي اليوم التالي «شعرت بحمى متوسطة وتوعك وإنهاك، لكن هذه الأعراض انتهت تماماً ثالث أيام أخذ اللقاح».

ولم تشتك الإعلامية منى صفوان من أي أضرار جانبية، وحثت في منشور كتبه على صفحاتها في الفيس بوك يوم الأحد الماضي، على التلقيح ضد فيروس كورونا.

على عكس قباح وجهلان وصفوان، ترفض الخمسينية أنيسة التطعيم، بسبب مخاوفها من الأضرار الجانبية للقاح، حيث قالت -ل- المجلة الطبية- «طالما وأني لم أصب بكورونا حتى الآن، فهذا دليل أن مناعتي قوية، ولا حاجة لي بالتطعيم».

وكانت حملة التطعيم ضد كورونا انطلقت في 20 نيسان/ أبريل الماضي، في أربع محافظات يمنية (تعز، مارب، عدن، حضرموت) وخلال الأسابيع الأولى للحملة تحدث مختصون في مراكز



لقاء

“

أي فصيلة  
سائلة نعاني  
صعوبة في  
الحصول عليها،  
إلا أننا نستطيع  
تجاوزها غالباً  
بفضل قاعدة  
البيانات الخاصة  
بالمتبرعين  
من أصحاب  
الفضائل النادرة،  
ونقوم بالتواصل  
معهم وأغلبهم  
يستجيبون لنا.



مدير بنك الدم في صنعاء لـ المجلة الطبية:

## التبرع بالدم ينشط النخاع لإنتاج خلايا جديدة

لقاء / عبد الملك حسن

يساهم التبرع بالدم في تنشيط خلايا الدم كاملة للمتبرع، ويساعد على تنشيط نخاع العظم في إنتاج خلايا دم جديدة، تستطيع حمل كمية أكبر من الأوكسجين إلى أعضاء الجسم الرئيسية. وينصح مدير إدارة بنك الدم في صنعاء الدكتور محمد الضبيري، المواطنين بالتبرع بالدم بشكل دوري حفاظاً على صحتهم ومساهمة منهم في تخفيف معاناة المرضى ممن يحتاجون إلى الدم. وأوضح - في حديثه لـ المجلة الطبية- أن هناك إجراءات طبية متقنة لضمان صحة المتبرع بالدرجة الأولى ومن ثم الحصول على دم سليم صالح لنقله إلى من يحتاجونه.

**الدم؟**  
لا يكون التبرع إلا بعد استكمال الإجراءات الرسمية والاحترازية كدوين كل بيانات المتبرع، الشخصية والصحية، ومن ثم يخضع لعدة معايير وفحوصات ابتداء بالمظهر العام، ما إذا كان لاثقا بدنياً ثم التأكد من خلو المتبرع من أي أمراض وفي مقدمتها الوبائية، أو إذا كان عند المتبرع ارتفاع بالضغط، ثم نقوم بسحب الدم منه بواسطة أنابيب خاصة حاملة لأرقام سرية خاصة بها ويقرب الدم، وتتفاوت كمية السحب من المتبرع إلى آخر، فنقوم بالعودة بالسحب ما بين 250 سي سي إلى 1000 سي سي.

- بمناسبة اليوم العالمي للتبرع بالدم ما هو متوسط عدد المتبرعين في اليوم؟  
نقوم باستقبال المتبرعين بالدم خلال ساعات الدوام الرسمي بمتوسط 40 متبرعا يومياً، وجميعهم يخضعون لإجراءات محددة من أجل سلامة المتبرع والدم ومن ثم المريض الذي سيحصل على الدم، وهذه الإجراءات معمول بها منذ أنشئ البنك في عام 1977، ونقدم الخدمات لجميع المستشفيات الحكومية والخاصة، ولكل أفراد المجتمع.  
- ما هي الإجراءات المتبعة للحفاظ على مأمونية نقل

العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 أكتوبر

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507



مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital





## لقاء



المتبرعون هم أشخاص متطوعون، وهناك آخرون يقومون بالتبرع لأقاربهم المرضى المتواجدين في المستشفيات الحكومية والخاصة، كما إننا نقوم بحملات توعية مجتمعية في الجامعات والمساجد، لحث الناس على التبرع بالدم ونلاقي تجاوبا كبيرا،

وتحديداً خلال شهري أبريل ومايو، بسبب مخاوف المتبرعين من فيروس كورونا، لكننا تجاوزناها بتعاون المتبرعين.

### - ما هي فصيلة الدم التي تشكون صعوبة الحصول عليها؟

بالنسبة للفصائل النادرة، أي فصيلة سالبة تعاني صعوبة في الحصول عليها، إلا أننا نستطيع تجاوزها غالباً بفضل قاعدة البيانات الخاصة بالمتبرعين من أصحاب الفصائل النادرة، ونقوم بالتواصل معهم وأغلبهم يستجيبون لنا.

ونشير هنا إلى أن فصيلة AB- من أكثر الفصائل النادرة والتي تعاني من قلة المتبرعين من أصحاب هذه الفصيلة، أما أغلب الفصائل فهي متوفرة.

### - كم المدة الزمنية التي تستغرقونها منذ سحب الدم من المتبرع إلى أن يصبح جاهزاً للاستخدام؟

يتم سحب الدم في اليوم الأول، وفي اليوم الثاني يتم عمل الفحوصات، وفي اليوم الثالث يتم فرز الدم السليم وغير السليم، ثم نقوم بالتخلص من الدم غير السليم مباشرة.

### - بماذا تنصح المتبرع بالدم قبل وأثناء عملية التبرع؟

ننصحه بالحصول على قسط كاف من النوم في الليلة السابقة، وتناول وجبة متوازنة قبل التبرع بساعتين على الأقل، والإكثار من شرب السوائل.

أما بعد التبرع، فعلى المتبرع البقاء على سرير التبرع لمدة 5 إلى 10 دقائق يظل تحت الملاحظة الطبية، ثم الإكثار من شرب السوائل خلال الساعات التالية للتبرع، والامتناع عن التدخين لمدة ساعتين، وعدم نزع اللاصق الضاغط على مكان الإبرة قبل ساعتين، وعدم القيام بأعمال شاقة أو تمارين رياضية مجهدة لمدة 24 ساعة.

### - ما هي فوائد التبرع بالدم؟

للتبرع بالدم فوائد كثيرة، فهو يعيد تنشيط خلايا الدم كاملة، ويساعد على تنشيط نخاع العظم في إنتاج خلايا دم جديدة، تستطيع حمل كمية أكبر من الأوكسجين إلى أعضاء الجسم الرئيسية.



### - هل لديكم استراتيجية فعالة للحصول على متبرعين بالدم مجاناً، والإبقاء عليهم حاضرين تحت الطلب متى ما تطلبت الحاجة إليهم؟

في الغالب المتبرعون هم أشخاص متطوعون، وهناك آخرون يقومون بالتبرع لأقاربهم المرضى المتواجدين في المستشفيات الحكومية والخاصة، كما إننا نقوم بحملات توعية مجتمعية في الجامعات والمساجد، لحث الناس على التبرع بالدم ونلاقي تجاوباً كبيراً، وهذا يمكننا من توفير مخزون بشكل مناسب، نستفيد منه في مواجهة الطلبات المتزايدة في حالات الطوارئ، ونقوم بمد أقسام الحروق في المستشفيات الحكومية، ونواجه الطلب الكبير من تلك المستشفيات خاصة لمرضى السرطانات والثلاسيميا، والفشل الكلوي.

### - كيف تقومون بتحضير مكونات الدم وإدارة مخزونها ونقلها وتوزيعها؟

بعد فحص قرب الدم للتأكد من خلوه من الأمراض المعدية، نقوم بالتخلص من القرب المصابة عن طريق المحرقة، أما القرب السليمة فنقوم بحفظها في ثلاجات خاصة تضم كل الفصائل، ثم عند الطلب نخرجها إلى ثلاجات أخرى، ونؤمن نقلها إلى المستشفيات الحكومية وفق الكميات المطلوبة من قبلها المدونة في طلب رسمي.

وبالنسبة لفصل مكونات الدم فلا يوجد لدينا جهاز للقيام بهذه المهمة حتى الآن وهناك سعي للحصول على جهاز في أقرب وقت ممكن.

### - هل ارتفعت نسبة طلب الدم واحتياجه خلال سنوات الحرب مقارنة بما سبقها؟

نعم ارتفعت نسبة طلب على الدم، لكننا حظينا بمساندة من مركز التبرع بالدم في مديرية السبعين وسط العاصمة صنعاء، وأيضاً من مستشفيات الجمهورية والكويت و48.

### - هل استمر تدفق المتبرعين بنفس المستوى خلال موجتي كورونا الأولى والثانية؟

عائينا من شحة المتبرعين خلال العامين الماضي والجاري،



## الأسبرين والكتابة

لم تفعل حتى الآن، وتوجيهات مبشرة بين الصحة والمالية والجمارك والضرائب والاستثمار وعربية الشاي المكونة في جولة ما تزال أمانة العاصمة تنتظر موافقة إقرار مستلخصها الكافي لبناء مركز صحي.

شيء من ذلك الذي كان كبيراً رحل عن المشهد، غاب واختفى، أجهض جنينه وغيب نجمه لم يعد ظاهراً بعد أن كان قد بزغ وتلألأ.

“كل شيء يحدث بسبب وليسبب” لا أجد هذه العبارة منطقية عندما يتعلق الأمر بتوجهات سلطة، دولة، رئيس.

مشاريع الدولة لا شيء يعيقها إلا القائمون على تحقيقها، ومن الفشل أن تتوقف بسبب استقالة أو تغيير مسؤول وكأنه كان خالفاً وإلها لها..!!

من المغيب أن نواعد رعايانا ونمنحهم الأمل ومن ثم نستدير بأيديه لبتره وقطع دابره..!!  
ولكننا للعلم نتذكر جيداً وندون كل حديث لكل مسؤول، ونوثقه للأجيال..

لن أستحضر دور الصناعة الوطنية الدوائية هنا، لأننا تحدثنا عن أنها حسبكم وقت الوباء والأمراض. أشرنا في تقارير صحفية سابقة كيف أنتجت شفاكو في وقت قياسي أدوية فيروس h1n1 ومنحت الصحة كمية بكرم لا يوصف، في وقت كان الفيروس يفتك في المجتمع مع غياب أدويته، ووثقنا كيف أنتجت سبأ فارما دواء كورونا الخاص بالأطفال في بدء الجائحة وكانت الشركة العربية الثانية في ذلك، وفتنا إلى دراسات أثبتت تفوق أصناف مضاد حيوي لفارما كير عن أصناف مصرية..

بعض شركات تصنيع الأدوية الوطنية لديها رؤية عميقة لتحقيق الأمن الدوائي، لديهم خطط تعجز المؤسسات الرسمية عن إعدادها وتنفيذها، لكن ما جدواها، وقد طرحت ونوقشت واعتمدت وتحولت إلى أدراج وسلات المهملات. ١٩

ربما من المغفور له والمعفي عنه إن لزم الأمر أن نهمل بعضاً من الأشياء، لكن الدواء والدواء اليمني تحديداً ليس واحداً منها.

ليس من الجيد، ولم يكن يوماً من المسؤولية، أن يذهب، ما يرتبط بحياة وصحة المرأة، الطفل، الكهل، الشاب، المجتمع بأكمله والحياة برمتها، أدراج الرياح.. ومن العيب أن تغدو المشاريع مجرد فوارة..!! ولن يكون منطقياً وأنا أتابع وأرصد وأكتب عن هذه الأمور ألا أتناول “الأسبرين” يمني الصنع أقرصاً بلع ومضغ و75 و81 و... انتهينا بالشفاء.

تتلاشى وتغفو بعد لحظات من وضعها في كوب الماء، لتشربها قبل أن تغفو وكلك آمال بأن تقوم بوظيفتها تجاه تخفيف ألمك.. أتحدث عن العلاجات الفوارة.. وهي لا تختلف كثيراً عن مشاريع الصحة، مع فارق أن الأخيرة تختفي ولا تتلاشى، تحيا بصوت الإعلام وتطفو على أبواب المسؤولية قبل أن تعالج وجعاً كان مهجوراً ونائماً. والنوم رغبة لا يدرك ثمنها إلا من لحق بحياته السهر الممزوج بالأنين.

أوجاع مختلفة كمأ وكيفاً نخرتها السنوات، و أنكأتها الحرب فينا كأشخاص، وفي الحكومة كسلطة ومؤسسات، أوجاع لا تكفي مياه البحر إن تحولت لحبر لصياغتها وشرحها.. أدرك البعض فيها قيمته الذاتية، وعملت مؤسسات خاصة على النهوض من بين الركام وهذا ليس في بلدنا.

مؤسسات الدولة استخدمت ما يحدث كذريعة وشماعة لتبرر مراحل وموجات فشل عديدة على الواقع، واكتفت برفع كأس النجاح والنصر على واجبات وسائل الإعلام، كقائد بيزنطي عاد من المعركة هاربا دون رجاله وبلا سيف ودرع.. كل ما تبقى له حصانه الذي لحق به في منتصف طريق الهروب من صليل سيوف أعدائه، ليحشد مواطني قلعته ويخبرهم أنه انتصر ورجاله في السماء يحتفلون ويطلبون أهلهم مشاركتهم رفع الكؤوس ودفع الضرائب لتحقيق نصر آخر..!!

أوجاعنا الشخصية نعرف كيف نداويها بأنفسنا، كضراق حبيب أو رحيل قريب أو كخسران صديق.. ونزلة البرد يتكفل بها زوم الوالدة وزنجيل الزوجة، لكن هناك ما ليس بمقدورنا أن نتجاوزه إلى بر الأمان. لأننا لانملك السلطة إليه، وليس بحوزتنا مداد التوجيه والأمر، الذي تتجمع حوله مؤسسات عديدة ومختلفة ويساندها المجتمع لتحقيقه.

يعاني البلد من انهزامات كبيرة وصغيرة، ومترابطة مع بعضها، والسطور هنا تشير إلى الأمن الدوائي.. عنوان تصدرته وسائل الإعلام في صنعاء على مدى ثلاث سنوات ماضية، وكانت المجلة الطبية أحد متبنيه، ناقشت، طرحت، شجعت، حاول هيئة تحريرها أن يكونوا جزءاً من تحقيق حلم كاد أن يكون حقيقة، ووجع كان منسياً أيقظته الحرب، وبحث هيئة الأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية عن بلسم مداواته وصنع إكسیره.

كنا حاضرين في المؤتمرات الكبيرة والاجتماعات المغلقة والمفتوحة، ناقشنا الخطط وأعلنا الاستراتيجية الوطنية للصناعة الدوائية اليمنية كخطوة أولى وأخيرة لتحقيق الأمن الدوائي، وأعقبها قوانين

### فوارة



وائل شرحة



بعض شركات تصنيع الأدوية الوطنية لديها رؤية عميقة لتحقيق الأمن الدوائي، لديهم خطط تعجز المؤسسات الرسمية عن إعدادها وتنفيذها، لكن ما جدواها، وقد طرحت ونوقشت واعتمدت وتحولت إلى أدراج وسلات المهملات. ١٩

# Glucolow® Glucoless®

(Metformin) HCl

Metformin / Glibenclamide



**Shiba Pharma**

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



**شيبا فارما**

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



# المهق..



ملف

## الحياة بأكثر من لون

يصادف يوم 13 حزيران/يونيو من كل سنة اليوم العالمي للتوعية بالمهق الذي يعتبر من الأمراض النادرة، ترافق المصابون به نظرات الاستهجان والسخرية ووصمات العار وحتى ممارسات التشفي والتعذيب، وفق ما ذكرته تقارير للأمم المتحدة.

ويعيش أغلب المصابين بالمهق وضعية نفسية صعبة ومعاناة مضاعفة لأنه يتم فهمهم بطريقة خاطئة ولا يتم تقبل مرضهم او تنتشر مخاوف لا أساس لها من الصحة من تسببهم في اصابة غيرهم بالعدوى وهو ما يجعل منهم فئة مهمشة ومنبوذة تتعرض لأشكال مختلفة من التمييز والوصم والعنف في انتظار ان ينصفهم العالم يوماً ما، وفقاً لتقارير أممية.

وخصصت «المجلة الطبية» ملفاً عن مرضى المهق، اسهاماً منها في زيادة الوعي لدى المجتمع اليمني بهذا المرضى، ولتحفيز المصابين بهذا المرض في مواصلة حياتهم بروح تنافسية عالية، فالحياة لا يمكن أن تستمر أن تكون جميلة بلون واحد فقط.

## تضامن أممي

جدد الأمين العام للأمم المتحدة تضامنه مع الأشخاص المصابين بالمهق، وذلك بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بمرض المهق الذي صادف يوم 13 من يونيو الماضي.

وقال أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، إن موضوع هذا العام، وهو «إبداء العزيمة في مواجهة كل الصعاب»، يعكس «مرونة ومثابرة وإنجازات الأشخاص المصابين بالمهق في مواجهة المفاهيم الخاطئة المتفشية والتمييز والعنف».

وأضاف غوتيريش: «على الرغم من هذه العقوبات التي تحول دون الرفاهية والأمن، يواصل قادة المنظمات التي تمثل الأشخاص المصابين بالمهق العمل الجاد لدعم الأشخاص الأكثر ضعفاً»، وفقاً لموقع أخبار الأمم المتحدة.

وفي حين تختلف الأرقام تقدر الأمم المتحدة أنه في أميركا الشمالية وأوروبا يعاني واحد من كل 17 ألفاً إلى 20 ألف شخص من شكل من أشكال المهق، ولكن في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى الرقم أعلى.

ويواجه الأشخاص المصابون بالمهق، الذين يساء فهمهم بشكل عميق اجتماعياً وطبياً، أشكالاً متعددة من التمييز في جميع أنحاء العالم، ويكونون غالباً هدفاً لمعتقدات وأساطير خرافية الأمر الذي لا يعزز فقط من تهميشهم واستبعادهم الاجتماعي، بل يؤدي أيضاً إلى أشكال مختلفة من التمييز والوصم والعنف.



## فكرة لامعة

في نهاية سبتمبر 2015، لعت فكرة جميلة في ذهن المصورة العالمية، أنجيلينا أوغست، عن تصوير الجوانب الجمالية عند مرضى المهق. وفي منتصف أكتوبر من ذات العام، قامت أوغست بإعداد سلسلة من الصور الجميلة والمميزة لأشخاص يعانون من «البرص، المهق» مسلطة الضوء على ملامحهم الجمالية التي يتمتعون بها.

قالت أوغست في تصريحات إعلامية، آنذاك، إنها أرادت أن تثبت للمجتمع أن «هؤلاء الأشخاص لهم جمال خاص».

ومن خلال تجربتها في التعامل مع المصابين بالمهق، اكتشفت أنجيلينا أن



معظم الناس لم يتعاملوا من قبل مع مصابين بالمهق، وهذا يجعل المصابين معزولين بعض الشيء عن المجتمع. بدأت أنجيلينا مشروعها الإنساني، عندما صورت إحدى الأشخاص،



## الجحدري يوضح أسباب وأعراض المرض الذي يستمر مدى الحياة

ذلك هناك بعض العلاجات والعمليات الجراحية التي يمكن أن تساعد في تحسين الرؤية. ونصح المصابين بالمهق بضرورة حماية البشرة والشعر والعين من أشعة الشمس من خلال استخدام الكريمات والنظارات الشمسية، بالإضافة لاتخاذ تدابير أخرى مثل استخدام نظارات العين التي تساعد في تصحيح عيوب الرؤية التي تنشأ. واستخدام العدسات الملونة التي تساعد أيضاً في علاج حساسية الضوء، وذلك للحد من مشاكل الرؤية.

ويعرف المهق طبياً بأنه حالة نادرة الحدوث وغير معدية، يولد بها الإنسان، وفي جميع أشكالها تقريباً لا بد أن يكون أحد الوالدين حاملاً للجين لكي ينتقل المهق إلى الأبناء، حتى وإن لم تظهر علامات المهق على الوالدين.

ويصيب المهق كلا الجنسين بغض النظر عن الأصل العرقي، ويوجد في جميع بلدان العالم، وينجم عن غياب صبغة الميلانين في الشعر والجلد والعينين، مما يجعل الشخص المصاب به شديد التأثر بالشمس والضوء الساطع، ويؤدي ذلك إلى معاناة كل المصابين بالمهق تقريباً من ضعف البصر ويكونون عرضة للإصابة بسرطان الجلد بسبب نقص المادة الصبغية "الميلانين".

وفي بعض البلدان، يموت غالبية المصابين بالمهق -ممن تتراوح أعمارهم بين 30 و 40 سنة- بسبب سرطانات الجلد، ومن الممكن الوقاية من سرطان الجلد إلى درجة كبيرة عندما يتمتع المصابون والمصابات بالمهق بحقوقهم في الصحة. ويشمل ذلك إمكانية إجراء الفحوصات الصحية المنتظمة، واستخدام وسائل الوقاية من الشمس، واستخدام النظارات الشمسية والملابس الواقية من أشعة الشمس.

أكد أخصائي الأمراض الجلدية والتاسلية في مستشفى الكويت بالعاصمة صنعاء الدكتور محمد حسين الجحدري، أن مرض "المهق" -الذي ينجم نتيجة حدوث طفرة أو خلل ما في الجينات المسؤولة عن إنتاج الميلانين بواسطة الخلايا الصبغية في كل من الجلد والشعر والعينين- مرض غير معد ولا خطر من مخالطة المصابين به. وأشار الجحدري -في حديث خاص "للمجلة الطبية"- إلى أن نسبة المصابين في اليمن ضئيلة جداً وتكاد لا تذكر، أي نسبة واحد في المائة ألف.

وأوضح أن الأعراض التي تظهر على المصاب بالمهق تستمر مدى الحياة والتي أبرزها "تغير في لون البشرة والشعر ولون العينين وغياب اللون في البشرة ويكون المريض عرضة لحروق الشمس وسرطان الجلد، وأخرى مثل المهق البصري على العينين الذي يعطي العينين لوناً أزرق مما يؤثر على البصر".

ولفت إلى أن النظرة المجتمعية للمريض المصاب بالمهق سلبية، كون المريض يعيش في مجتمع من ذوي البشرة الفاتحة أو السوداء والبعض ينظر إلى المريض نظرة كما لو أنه مصاب بهمس أو سحر أو أنه جاء من عالم آخر وأنه لا يجب مخالطتهم وهذا يجعل المريض عرضة للأذى والنفور من المجتمع.

وقال أن إدماج المريض في الوظائف وانشغاله بالعمل قد يساهم ويساعد في تخفيف المرض، وذلك أن الاحتواء أو الدمج في العمل قد يساهم بنسبة كبيرة في العلاج وخاصة من النواحي النفسية.

ووفقاً للدكتور الجحدري فلا يوجد علاج محدد للمهق ولا يمكن تصحيح إنتاج الصبغة المنخفضة أو التطور الشاذ للرؤية المركزية ومع



الدكتور محمد الجحدري

يموت غالبية المصابين بالمهق -ممن تتراوح أعمارهم بين 30 و 40 سنة- بسبب سرطانات الجلد، ومن الممكن الوقاية من سرطان الجلد إلى درجة كبيرة عندما يتمتع المصابون والمصابات بالمهق بحقوقهم في الصحة.



لكن وفي كل مرة، كان المصابون يقترحون عليها أن تصور أحداً من معارفهم المصابين بالمهق، وكان أربعة من الأشخاص الموجودين في سلسلة الصور أقباء، وفي بعض الحالات آباء وأبناء.

وتم المشروع صوراً لأشخاص من أعمار مختلفة وأجناس وأعراق عديدة، وتحدث بعض منهم عن التحديات التي يواجهونها كل يوم، بسبب نظرة الآخرين لهم، بالإضافة إلى ضعف الرؤية الذي يسبب لهم صعوبة في حياتهم اليومية، إذ لا يستطيعون قيادة السيارة وبالتالي يلجأون إلى وسائل النقل.

لقد كسرت أنجيلينا عزلة الأشخاص المصابين بالمهق حين أظهرت جمالهم الاستثنائي بصور تناقلتها مختلف الوسائل الإعلامية محتفية بها.



ملف

خرج خالد صالح 18 عاماً وحيداً من بوابة مدرسته بمنطقة مذبح شمال غرب أمانة العاصمة، ممسكاً برقم جلوسه الخاص بدخول امتحانات الثانوية العامة بثقة ورغم تفوقه في تحصيله العلمي منذ بدء المرحلة الأساسية إلا أنه لا يمتلك اصدقاء .

## المهق في اليمن.. ندرة في الإصابات والصور

تقرير: عبد الملك أبو الغيث /

كان حريصاً على التقاط صوراً معبرة عن فقراء، وجرحى الحرب، ومبتوري الأطراف.

وأضاف: «ليس لدينا أي فكرة حول الأمراض المعدية، حتى الأمراض المعدية النفسية والعصبية كي تتمكن من عمل تقارير مصورة عنها».

لكنه أنيس أحمد وهو مصور محترف عمل لرويترز وعدد من الصحف اليمنية الكبيرة، استدرك قائلاً: «كنت فكرت قبل مدة بعمل تقرير مصور عن مرضى الصرع، لكنني لم ألقى تجاوباً فالمرضى يرفضون تصويرهم، خوفاً من تتمر المجتمع والسخرية منهم».

والمهق حالة نادرة الحدوث وغير معدية، وفي جميع أشكالها تقريباً لا بد أن يكون كلا الوالدين حاملاً للجين لكي ينتقل المهق إلى الأبناء، حتى وإن لم تظهر علامات المهق على الوالدين، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

### نسبة ضئيلة جداً

في اليمن، كما بقية بلدان العالم، هناك أشخاص لم يمنعهم «المهق» من المضي قدماً في حياتهم، والوصول إلى النجومية سواء كانت سياسية أم فنية.. أنه الجانب المضي بالنسبة لهؤلاء.

ولا توجد إحصائيات رسمية عن عدد المصابين بمرض المهق في اليمن، لكن أخصائي الأمراض الجلدية والتاسلية في مستشفى الكويت بالعاصمة صنعاء، الدكتور محمد حسين الجحدري، أكد لـ«المجلة الطبية» أن نسبة المصابين ضئيلة جداً، وتكاد لا تذكر «أي نسبة واحد في المائة ألف».

ويرى إن «إدماج المريض في الوظائف وبالتالي انشغاله بالعمل قد يساهم ويساعد المريض في تجاهل مرضه».

لقد عجز العلماء عن إيجاد علاج لمرض المهق.. إنه شيء مثير للاستغراب، لكنه لا يعني إطلاقاً استسلام مرضى المهق، ففرصهم في الحياة كثيرة، وبالإمكان تجاوز كل المعوقات الحياتية المجتمعية والعلمية والعملية بالمزيد من التوعية والإرادة.

يقول لـ«المجلة الطبية» ليس لدي اصحاب، والكثير يسخروا من شكلي باستمرار، داخل المدرسة وفي الشارع وفي كل مكان». رفض خالد بطريقة مهذبة التقاط صور فوتوغرافية له وفضل عدم ذكر اسمه كاملاً، معتزلاً عن استكمال الحديث الصحفي، ويраهن بأن تفوقه الدراسي، سيجعل منه شخص يحظى بالكثير من الاهتمام، وسيحقق له وظيفة تليق به، وتجعله محل تقدير من الجميع دون الالتفات إلى لونه ومرضه النادر.

### حتى صورهم نادرة

لم يحدث أن نشر أحد المصورين اليمنيين الكبار صوراً لأطفال أو أشخاص مصابين بمرض المهق. لا يبدو الأمر متعمداً، فمرض المهق في مجتمعنا اليمني يرفضون السماح للمصورين وسائل الإعلام التقاط صور لهم أياً كانت، لأنهم يعتبرون ذلك محاولة للتشهير بهم، كما أن لديهم مخاوف شديدة من تعرضهم للتشهير.

قابلت «المجلة الطبية» عدد من الأشخاص المصابون بالمهق وحاولت اقناعهم بالحديث عن ما يتعرضون له من معاملة غير سليمة سواء في الشارع أو المدرسة أو مقر العمل لكن الجميع اعتذر عن الحديث للمجلة، فيحسب أخصائيين يخاف مريض المهق من أن يتعرض للتشهير، لأن ذلك ما يواجهونه في مجتمعاتنا، بنسب متفاوتة.

ربما لم يتبته المصورين الى فكرة التقاط صوراً جمالية لمرضى المهق، وقد سألنا المصور الأريبعيني أنيس أحمد، هل فكرت كمصور محترف، التقاط صوراً لأشخاص مصابين بمرض المهق، بهدف التوعية . فقال إنه لم يفكر في ذلك، رغم انه قبل سنوات الحرب التي اندلعت نهاية مارس/ آذار 2015،

“

المهق حالة نادرة الحدوث وغير معدية، وفي جميع أشكالها تقريباً لا بد أن يكون كلا الوالدين حاملاً للجين لكي ينتقل المهق إلى الأبناء، حتى وإن لم تظهر علامات المهق على الوالدين.





ملف

“

لطالما كان الضن إلى جانب مرضى المهق دعماً لهم من خلال مجموعة أعمال سينمائية مميزة أسهمت في زيادة الوعي بمرض المهق



## أفلام عالمية عن جرائم اللون

# 5

إلى جانب تنزانيا وحاز على جوائز عالمية عدة وتم تكريمه في عدد من الاحتفالات حول العالم.

### 4 - في ظل الشمس

يروي فيلم «في ظل الشمس» الذي تم تصويره على مدار ست سنوات قصة رجلين ألبينو وهما يحاولان متابعة أحلامهما في مواجهة التحيز والخوف في تنزانيا، على خلفية تصاعد التمر والاضطهاد للأشخاص المصابين بالمهق.

دعا الفيلم إلى التصدي للتمييز بسبب اختلاف جينات وراثية كما جاء على لسان أبطاله في عديد مشاهد: «لا يمكننا أن نكون لاجئين في بلدنا مجرد لولنا».

### 5 - أنا زال

فيلم إيراني، يحكي قصة حياة الطفل دانيال الذي يعاني من مرض المهق، ومن المفترض أن يلعب دور أسطورة «زال» التاريخية في عرض مدرسي لكن والدته تقف في وجهه للحيلولة دون ذلك وتعاقبه مرارا فيجد معلوم دانيال أنه تعرض للضرب مرة أخرى فيقررون أن يعالجوا الأمر، بوقوفهم إلى جانب الطفل تجاه الأم.

فاز فيلم «أنا زال» بجائزة أفضل فيلم قصير في الدورة الرابعة عشرة من مهرجان IFF الدولي السينمائي المقام في مدينة ملبورن الأسترالية عام 2019.

لطالما كان الفن إلى جانب مرضى المهق دعماً لهم من خلال مجموعة أعمال سينمائية مميزة أسهمت في زيادة الوعي بمرض المهق، نستعرض هنا أبرز 5 أفلام.

### 1 - في جيناتي

فيلم وثائقي كيني بعنوان «في جيناتي»، انتج عام 2009، وقد تناول حياة أغنيس أن ألبينو، وهي امرأة في كينيا، تعاني من المهق منذ ولادتها، وكان عليها أن تتعامل مع الأحكام المسبقة التي تحيط بمرضى المهق، كما يشهد الفيلم على حياة ثمانية أشخاص يعانون من التمييز بسبب طفرة وراثية بسيطة، كما حصل على عدة جوائز بمهرجان السينما الأفريقية بالمكسيك في عام 2009.

### 2 - الأبيض والأسود: جرائم اللون

وهو فيلم وثائقي كندي أخرجه جان فرانسوا ميان، وتم بثه في جميع أنحاء تنزانيا عام 2010، ويصور التمييز والمصاعب والوصم وما يعاني منه المصابون بالمهق في تنزانيا، وتجاوز فيلم الأبيض والأسود، مكانته كأحد أفلام المنظمات غير الحكومية من خلال عرضه في مهرجانات الأفلام في جميع أنحاء العالم.

### 3 - الظل الأبيض

تناول الفيلم العالمي «الظل الأبيض»، مغامرات شاب ألبينو، هارب من الأطباء المحليين، الذين يطاردون مرضى المهق لاستخدام أجزاء أجسامهم في الأدوية، ويطارد الفيلم الخرافات حول المصابون بالمهق في المجتمعات الأفريقية، وهو فيلم تنزاني شاركت في إنتاجه ألمانيا وإيطاليا

## دمى مصابة بالمهق

اخترت عدد من شركات الأزياء والمصممين العالميين دعم مرضى المهق، خاصة الأطفال منهم، بتصنيع دمي مصابة بالمهق لدمج المصابين بهذا المرض بالمجتمع بشكل أكبر، وإعطاء الأطفال منهم حق اللعب والتعليم بعيداً عن أي ضغوطات نفسية. وأصدرت شركة ماتيل، لعبة باربي مصابة بالمهق، وقالت إن الهدف من الأشكال الجديدة تقديم رؤية متعددة الأبعاد للجمال والأزياء.

بدورها أطلقت شركة «ذا سيباهلي كولكشن» دمي تعبر عن الشخصية الأفريقية، من خلال الإهتمام بالأطفال في جنوب أفريقيا الذين لا تمثلهم الدمى المتوفرة لديهم، بحيث تكون ذات شعر أفريقي طبيعي، واحدى الدمى تعاني «المهق»، وهذا أمر مهم في أفريقيا، إذ إن الأطفال الذين يعانون



«المهق» غالباً ما يتعرضون لهجمات من جانب المؤمنين بالخرافات. وأطلقت المصممة العالمية، كاي كوستومز، التي اعتادت تجسيد البشر على هيئة دمي، مؤخراً بعض دمي المصابين بمرض البهاق، وهي مستوحاه من صور النساء والفتيات اللاتي يعانين من هذه الحالة المرضية، ويقال إن هذه العلامة التجارية التي صممها كاي جاءت فكرتها من عارضة الأزياء «ويني هاو، المصابة بهذا المرض».

وأهدى المصم البرازيلي جواو ستانجانيلي جونيور (67 عاماً) المصاب بالبهاق، لعبة حاكها بنفسه من فن الكروشيه، وهي عبارة عن دمىة على وجهها بقع البهاق، كهدية لحفيدته وأرفق الدمىة بقصة عنوانها: «الفتاة المصنوعة من الغيوم».

لاحقاً وسع الفنان البرازيلي نشاطه وقام بحياكة دمي على نفس الشاكلة كي يحصل عليها الأطفال الذين يعانون من البهاق والأمراض الجلدية الأخرى.



ثمة مجموعة من الإرشادات التي يجب على المصابين بالمهق اتباعها، لتقليل من مضاعفات هذا المرض، أهمها وفقاً لمنظمة الصحة العالمية كالتالي:

- إجراء الفحوصات بشكل دوري، للكشف المبكر عن سرطان الجلد.
- ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة قبل الخروج من المنزل نهاراً.
- استخدام النظارات الشمسية.
- دهن الجسم بالكريمات الواقية من الشمس قبل الخروج من المنزل.

# 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*



 **Himalaya**™  
WELLNESS SINCE 1930

# Septilin®

Syrup, Tablet

يعزز مناعة  
الجسم

يعالج  
نزلات البرد  
والحساسية

يعالج  
التهابات  
الجهاز التنفسي

يمنع الإصابة  
بالإلتهابات  
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**<sup>TM</sup>  
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





## مسنون يمنيون.. رحلة انتهت بشكل مأساوي

المجلة الطبية / دعاء المطري

تجّرت الدموع في عيني الستيني علي قايد -اسم مستعار- وهو يشرح معاناته لرئيس الوحدة النفسية في مستشفى الرسالة بصنعاء الدكتور منيرة النمر، جراء المعاملة السيئة التي يتلقاها من عائلته والتي بلغت حد الاعتداء عليه بالضرب.

بإصابته بمرض الخرف الذي يمحي من ذاكرته معاناة نفسية وجسدية بسبب سوء معاملته .  
وعلى العكس من المسن قائد الذي يقضي جل وقته محبوسا في غرفة انفرادية، يصرف السبعيني مهيبو جماعي ما تبقى له من العمر أسفل جسر في شارع الستين الغربي متخذاً منه مأوى .

لم يكن من السهل الحصول على تفاصيل حكايته أو قصته، لكنه أخبر «المجلة الطبية» بأنه قدّم من منطقة تهامة -غرب اليمن- قبل نحو ثلاث سنوات بسبب الحرب هو وعائلته .

وأوضح أن ولده وأحفاده الخمسة الذين قدم معهم يعيشون في دكان «محل على الشارع» بالقرب من سائلا صنعاء، وقد تركهم بإرادته لأنه كان يعاني من الكتمة، ضيق التنفس، عند البقاء في الدكان بسبب الأزدحام وعدم وجود تهوية مناسبة .

الإهمال الأسري ،حوّل الجماعي إلى متسول يستجدي أهل الخير بضع كسرات خبز أو بقايا طعام خلفها زبائن المطاعم المجاورة لمكان إقامته الدائمة أسفل الجسر ، فيما يترك بعض أمامه بعض ريبالات تمكنه من شراء بعض احتياجاته.

تقول الدكتورة النمر في روايتها عن قصة الستيني -ل- المجلة الطبية- أن أربعة رجال ،اثين منهم في العشرينيات، قدموا إلى المستشفى في تاريخ 9يونيو/حزيران الجاري مصطحبين المسن قايد وهو في حالة مزرية كما لو أنهم أحضروه قسرا .

وبحسب النمر، أخبرها المسن قايد بأن أبناءه وأحفاده يجلسونه في غرفة صغيرة يقضي فيها معظم وقته بمفرده «لقد كان يبكي بحرقة وهو يتحدث عن الشتائم التي يوجهونها له والتمني له بالموت» .

وأفادت بأن قايد الذي جلبه أبناؤه إلى المستشفى بدعوى أنه يعاني من مرض نفسي أخبرها بأنه كان رجل أعمال يحترمه الجميع وعندما تدهور وضعه الاقتصادي تعرض للوم من الجميع ، مضيفة « كان يعاني من ثقل في الكلام ومستاء جدا لأنهم يعاملونه كما لو أنه أصبح يشكك عتبا عليهم وعلى الحياة» .

وأكد الفحص الطبي الذي أجراه المركز بأن الستيني قائد بدأ يعاني من تدهور في حاستي السمع والنظر وهذا من أهم الأسباب التي دفعته إلى الدخول في نوبات اكتئاب فاقمت من تدهور وضعه الصحي بشكل عام وأصبحت صحته الجسدية متاكلة ، حتى ان الطبيبة النمر توقع

“

الإهمال الأسري ،حوّل الجماعي إلى متسول يستجدي أهل الخير بضع كسرات خبز أو بقايا طعام خلفها زبائن المطاعم المجاورة لمكان إقامته الدائمة أسفل الجسر ، فيما يترك بعض أمامه بعض ريبالات تمكنه من شراء بعض احتياجاته.

العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 أكتوبر

734507507



مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital





## تقرير

والرعاية الصحية والمأوى» لـ 120 نزيلا من كبار السن بالإضافة إلى العشرات من الأطفال والمراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة، في الوقت الذي تقدر تقارير رسمية نسبة كبار السن بـ 4% من عدد سكان اليمن الذي يتجاوز 30 مليون نسمة.

وتتعامل إدارة المركز مع المحيط بحذر وحرص شديد خاصة بعد تعرض دار للمسنين في عدن جنوب اليمن إلى هجوم إرهابي سقط على إثره 16 شخصا من النزلاء والعاملين في شهر مارس/آذار 2016.

المعاملة السيئة من قبل أهالي بعض كبار السن بالإضافة إلى الوضع الاقتصادي المتردي الذي فاقمته الحرب ضاعف من أعداد المسنين المشردين في شوارع صنعاء، بحسب مصدر في وزارة الصحة بالعاصمة صنعاء، فضل عدم ذكر اسمه.

وأوضح -في حديثه لـ المجلة الطبية- أن رعاية هذه الفئة مسؤولة الدولة بشكل أساسي بالإضافة إلى المنظمات المحلية والدولية، مؤكدا أن الوضع غير الطبيعي الذي يعيشه اليمن بسبب الحرب كدفع بهذه الفئة إلى الهامش ولم يعد أحد يهتم بها.

منظمة الصحة العالمية أوردت في تقرير لها نشرته على موقعها في الانترنت أنها تجد «أن كبار السن عرضة للإيذاء الجسدي والنفسي والعاطفي والمالي والهجر والإهمال وفقدان الكرامة والاحترام بشكل كبير» محددة فئة كبار السن بأنهم الأشخاص الذين وصلت أعمارهم إلى 60 عاما أو أكثر.

وأضافت المنظمة العالمية بأن الدلائل تشير إلى أن أمن كل 10 أشخاص مسنين يتعرضون للإيذاء بسبب عدم الوعي الكافي لدى العامة بكيفية التعامل مع كبار السن من الآباء والأمهات.

ما يزعج الجماعي ويشعره بالحزن على نفسه، هو معاملة بعض المارة ممن يتعمدون الإساءة له أو السخرية منه بالكلام والتعليقات، خاصة من قبل الأطفال والمراهقين الذين يمتنون التسول (الشحانة) أو الباعة المتجولين، لكنه يضيف «القليل منهم يفعل ذلك» ربما لأنهم لا يدركون الأسباب التي أوصلتني إلى هنا.

وهنا توضح الدكتورة النمر أن تعرض بعض الكبار في السن إلى انتكاسة سواء على المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي تترك أثرا كبيرا على وضعهم النفسي والصحي بشكل عام وتتفاقم هذه الحالة في حال تغيرت معاملة المجتمع المحيط بهم إلى الأسوأ

وتتصح المجتمع بأهمية احتواء كبار السن وغمرهم بالاهتمام والعطف والاحترام وأخذ مشورتهم في القضايا الأسرية والاستماع إلى رأيهم في أي قضية باهتمام، لأن ذلك يساعدهم في الحفاظ على معنويات مرتفعة وبالتالي مقاومة أمراض الشيخوخة، خاصة في ظل غياب شبه كامل لدور المنظمات في رعاية هذه الفئة.

وفي هذا السياق تمتلك العاصمة صنعاء -التي يسكنها ما يقارب أربعة ملايين نسمة- مركزا وحيدا خاص برعاية المسنين ويقع مقره ضمن مبنى المستشفى الجمهوري. وبحسب حديث ممرضة تعمل في المركز، فضلت عدم ذكر اسمها، لا يمكن لهذا المركز أن يستوعب جميع كبار السن ممن يتعرضون للإساءة في منازلهم والمشردين خارج المنزل.

وأضافت -في حديثها لـ المجلة الطبية- بأن المركز لا يقبل أي مسن إلا أولئك القادمين إلى الدار عن طريق جهاز المباحث، تجنباً للمساءلة القانونية عند موت النزول.

وأوضحت أن المركز -الذي تتكفل به مؤسسة الأم تريزا من إيطاليا- يقدم الرعاية الكاملة «الطعام والشراب



“

تعرض بعض الكبار في السن إلى انتكاسة سواء على المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي تترك أثرا كبيرا على وضعهم النفسي والصحي بشكل عام وتتفاقم هذه الحالة في حال تغيرت معاملة المجتمع المحيط بهم إلى الأسوأ

العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 اكتوبر  
جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507

مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital





## 4 علامات تؤكد إصابتك بمرض الكبد

توعية

“

يمتلك الكبد قدرة لا تصدق على تجديد نفسه، ولكن إذا حدث تليف، فلا يمكن استعادة هذا الجزء من الكبد.

**راحة اليد حمراء**  
أشار اتحاد الكبد البريطاني إلى أنه في المراحل المبكرة من مرض الكبد الدهني، تصبح راحة اليد حمراء مع ظهور بقع.

**الأصابع المتعجرة**  
عندما تكون الأصابع أعرض وأكثر سمكا في الجزء العلوي من الأسفل، يمكن أن تشير إلى مرض الكبد الدهني.

**الأظافر البيضاء**  
هو مصطلح طبي يُطلق على خطوط بيضاء تظهر على الأظافر، وبينما يكافح الكبد للعمل نتيجة لإصابة بمرض الكبد الدهني، قد تتحول الأظافر إلى اللون الأبيض.

**الأيادي المرتعشة**  
مؤشر آخر على وجود الكبد الدهني- تبدأ اليدين في الارتعاش، وهو اهتزاز لا إرادي.

يمكن الوقاية من مرض الكبد الدهني إلى حد كبير من خلال تغيير نمط الحياة. ومع ذلك، لا تميل أعراض الحالة إلى الظهور حتى يتندب (يتليف) الكبد. يمتلك الكبد قدرة لا تصدق على تجديد نفسه، ولكن إذا حدث تليف، فلا يمكن استعادة هذا الجزء من الكبد. من الأعراض العامة للكبد الدهني الذي يوصف بأنه القاتل الصامت الجديد، الشعور بالتعب والإرهاق طوال الوقت وفقدان الشهية وخسارة الوزن وضعف العضلات والشعور بالغثيان والرغبة في القيء وألم في منطقة الكبد.

هل تحتاج إلى البدء في رعاية صحتك بشكل أفضل؟ ألقى نظرة على يديك، وانتبه إلى لون الجلد والأظافر، وشكل أصابعك، وما إذا كانت تهتز، بحسب موقع [express](#) الذي أحصى 4 علامات على اليد توحى بأن صاحبها مصاب بمرض الكبد الدهني بشكل شديد.

## التلفزيون يؤثر على مستوى لغة الأطفال



كلمة. ثم في عمر 3 و5 سنوات ونصف سنة، قام طبيب نفساني بقياس «حاصل الذكاء اللفظي» وهو جزء من اختبارات الذكاء الذي يتعلق بالتبادلات اللفظية. النتيجة: لم يجدوا علاقة بين إجمالي وقت مشاهدة التلفزيون والمستوى اللفظي للأطفال. وبخلاف ذلك، فإن «التعرض للتلفزيون أثناء تناول الوجبات العائلية يرتبط بشكل منهجي بمستويات لغوية أقل» في جميع الأعمار المشاركة في الدراسة المنشورة في مجلة «ساينتيفيك ريبورتس». وتظهر الدراسة وجود ارتباط إحصائي وليس علاقة سببية بين التعرض للتلفزيون وتطوير القدرات اللغوية. وفي تفسير محتمل لتلك الظاهرة قال برنامج «يمكن للتلفزيون أثناء وجبات الطعام أن يكون بمثابة كابح للتفاعلات اللفظية للطفل، ما يقلل من نوعية التبادلات ونسبتها بين الأطفال والبالغين» من خلال تشتيت انتباههم.

أظهرت دراسة فرنسية، أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون أثناء تناول وجبات عائلية لديهم مستوى لغوي أقل في المتوسط. وقال جوناتان برنار الباحث في المعهد الفرنسي الوطني للصحة والبحوث الطبية والمؤلف الرئيسي للدراسة خلال مقابلة مع وكالة فرانس برس «نرى أن دور الوالدين وطريقة استخدامنا للتلفزيون أمر مهم جدا ويجب ألا نركز فقط على مدة المشاهدة». وتابع المؤلفون 1500 طفل لسنوات وسألوا أولياء الأمور عما إذا كان التلفزيون يكون مشغلا أثناء تناول الطعام وإجمالي الوقت الذي يمضيه الأطفال أمام التلفزيون أو الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو. وفي الوقت نفسه، قوّموا تطور مستويات قدراتهم اللغوية: بالنسبة إلى الأطفال الذين يبلغون سنتين، حدد الأهالي الكلمات التي يمكن لأطفالهم نطقها تلقائيا من قائمة تضم 100

# MINE

( Mecobalamin )

**Mecobalamin Tab 500mcg**  
**Mecobalamin IM/IV INJECTION**

- لعلاج نقص فيتامين ب 12 في الجسم الناتج عن سوء التغذية أو سوء امتصاصه في الجسم.
- دواء مساعد لعلاج أمراض الأعصاب الطرفية فهو يستخدم لعلاج التنميل والشلل الناتج عن اعتلال العصب المحيطي.
- لعلاج اعتلال الاعصاب الناتج عن مرض السكر.
- الوقاية من الاصابة بأمراض العين المرتبطة بالضمور البقعي.
- كما يحسن من وظائف الجهاز المناعي.



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

 **Bio-Labs**  
RESEARCH FOR BETTER HEALTH  
ISO 9001 : 2008 Certified

 **ROKN**  
**ALMAJD**  
Import Medical Appliances & Drugs

شركة ركن المجد

لاستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية

المركز الرئيسي : صنعاء - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي

www.roknalmajd.com ☎ 776555481 📞 343835



تغذية



الفواكه والخضروات تحتوي بشكل عام على محتوى مائي كبير، الفواكه مثل البطيخ والتوت غنية بالمياه، والخضروات مثل الخيار والكرفس والفاصوليا مثل الفول السوداني والفاصوليا تحتوى على الكثير من الماء أيضاً.



## التغذية الصحية للأطفال في الصيف

ويُعد الاحتفاظ بهذه الأنواع من الوجبات الخفيفة طريقة رائعة للتأكد من بقاء أطفالك في صحة جيدة ورطوبه.

الفواكه والخضروات تحتوي بشكل عام على محتوى مائي كبير، الفواكه مثل البطيخ والتوت غنية بالمياه، والخضروات مثل الخيار والكرفس والفاصوليا مثل الفول السوداني والفاصوليا تحتوى على الكثير من الماء أيضاً.

### الأطعمة المثلجة

الصيف هو الوقت المناسب لتناول الآيس كريم وغيرها من الأطعمة اللذيذة والباردة لكن مجرد رغبتك في الحفاظ على صحة أطفالك لا يعني أنه يجب عليك التخلص من هذه الأطعمة المليئة بالسكر تماماً يمكنهم تناولها من حين لآخر.

هناك بعض البدائل الرائعة التي يمكنك استخدامها لمزيد من الحلويات المنتظمة التي لا تحمل أطفالك بكمية كبيرة من السكر، مثل:

- امزج العديد من مجموعات الفاكهة والزبادي واسكبها في قوالب.

- قطع أنواع مختلفة من الفاكهة واغمسها في الشوكولاتة أو الزبادي ثم جمديها.

- استخدم الفواكه المجمدة مثل الموز أو المانجو أو الفراولة لصنع الآيس كريم في المنزل.

- تجنب تناول الأطعمة الخفيفة المصنعة مثل: رقائق البطاطس والبسكويت المملح غنية بالكربوهيدرات المكررة التي تتحول إلى سكر في الجسم وهذا ليس مزيحاً رائعاً للأطفال في أي وقت ولكن بشكل خاص خلال وقت مزدحم مثل الصيف، حيث يتم هضم هذه السكريات بسرعة ولا تحافظ على طاقة الطفل أو تجعله يشعر بالشبع لفترة طويلة.

يحتاج الأطفال إلى عادات غذائية صحية في فصل الصيف، في ظل ارتفاع الحرارة، ويضمن لك النظام الغذائي الصحي التأكد من حصول أطفالك على الفيتامينات والعناصر الغذائية التي يحتاجون إليها ليساعدهم على البقاء نشطين مع الحفاظ على ترطيب الجسم بشرب كميات كافية من المياه، في هذا التقرير نتعرف على نصائح لوضع خطة تغذية صحية لأطفالك في الصيف، بحسب موقع «كليفلاند كلينيك».

ووفقاً لخبراء التغذية فإن أهم شيء يجب مراعاته خلال الصيف هو الحفاظ على رطوبة أطفالك بشكل صحيح، بشرب كميات كافية من الماء.

ولا ينصح الخبراء بإعطاء طفلك المشروبات المحلاة بالسكر يتضمن ذلك

الشاي أو عصير الليمون أو العصير أو الصودا، وبدلاً من ذلك، يمكنك إضافة الفاكهة إلى الماء للنعمة.

ويمكن شرب عصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100 % لكن ليس أكثر من كوب واحد في اليوم.

### ترطيب الجسم من خلال الطعام

يمكننا أيضاً الحصول على المياه المهمة من خلال الطعام،



# عزز مناعتك بـ

ميوقيت- سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ



# أطعمة خطيرة على المخ

تحتوي على نسبة عالية من السكر.

## التوابل:

يعتقد علماء من جامعة «جنوب أستراليا»، أن «الخطر يتمثل في الأطعمة الغنية بالتوابل، مثل: الفلفل الحار والجالبين (وفلفل حار من أصل مكسيكي)، والتي تحتوي على مادة الكابسيسين التي تؤثر سلباً على الذاكرة والنشاط العقلي».

## الوجبات السريعة والأطعمة المقلية:

وجاءت الأطعمة المقلية والوجبات السريعة في قائمة الأطعمة المحظورة، لأنها غنية بالدهون غير المشبعة، والتي تقلل من أداء الدماغ، وفقاً لدراسة أجرتها الجامعة الوطنية الأسترالية.

## المواد الحافظة والأملاح:

تشكل المواد الحافظة والأملاح والأحماض الدهنية المشبعة الموجودة بكثرة في النقانق واللحوم والجبن تهديداً كبيراً للدماغ. فهي مسؤولة عن الالتهابات ويمكن أن تلحق الضرر بالأوعية الدموية، وفقاً لما توصل له باحثون صينيون.



يرتبط حدوث مرض «الزهايمر» ارتباطاً مباشراً بالتغذية ونوعية المواد الغذائية التي يتناولها الأشخاص، لهذا يجب إيلاء اهتمام خاص بما يتم تناوله، لأن صحتك وصحة دماغك تعتمد على ذلك.

وتشير العديد من الدراسات إلى أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بالخرف أو كما يعرف بـ«الزهايمر» عن طريق إزالة بعض الأطعمة من النظام الغذائي، وفقاً لموقع «Focus.de».

- يجب إزالة الأطعمة المصنعة من نظامك الغذائي اليومي: تعتبر الأطعمة المصنعة، مثل: المخبوزات والحلويات والمشروبات الغازية الطريق السريع نحو التأثير المباشر على وظائف الدماغ، ويمكن أن تسبب التهاباً في الدماغ وتلفاً للخلايا العصبية.

وقد توصل خبراء من جامعة باث في المملكة المتحدة إلى وجود صلة بين انسداد الشرايين وتناول الأطعمة التي



## تغذية



تشير العديد من الدراسات إلى أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بالخرف أو كما يعرف بـ«الزهايمر» عن طريق إزالة بعض الأطعمة من النظام الغذائي،



## نظام إدارة المستشفيات

من شركة بيتاسيس لنظم المعلومات

Bsys For Information Technology



## Hospital Management System

نرتقي بأعمالك.. لتلتقي بأمالك

[www.betasysit.com](http://www.betasysit.com)



اليمن-صنعاء-شارع صخر

01537968 - 776200206

[www.betasysit.com](http://www.betasysit.com)

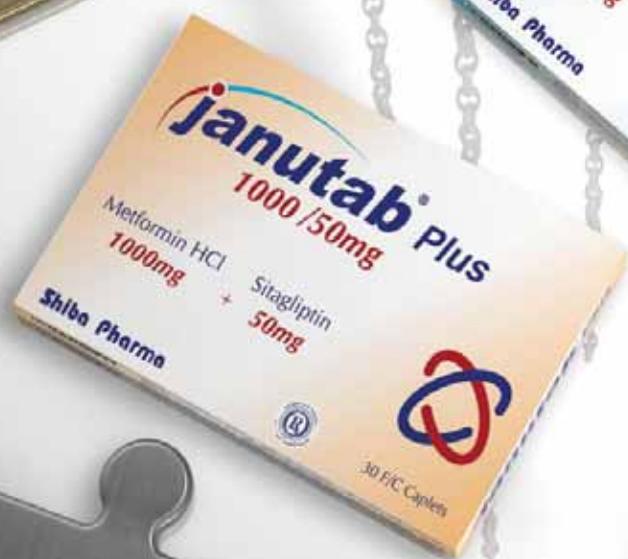
# janutab<sup>®</sup> Plus

Achieving the  
Balance

Solving the  
Challenges

Metformin

Sitagliptin



**Shiba Pharma**  
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



**شيبا فارما**  
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





## أطباء: تغير المناخ خطر يهدد الحياة

يوم... إننا نشهد المزيد والمزيد من أمراض الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية بسبب تلوث الهواء، وهدرًا في أيام العمل ووفيات بسبب موجات الحر والإفراط في الطعام ونقص التغذية جراء نقص الغذاء الجيد وأمراض الإسهال والتسمم بسبب تلوث مياه الشرب».

### لا لقاح لتغير المناخ

لتوضيح فكرتهم، وضعوا العريضة في ظرف عليه رسم لإنسان سليم عند حرارة 37 درجة مئوية ثم مريض إذا أضيفت درجتان، ثم في «خطر مميت» عند إضافة 4 درجات مئوية ومن ثم كتبوا عبارة «بعد فوات الأوان» بجانب زيادة من 5 درجات مئوية، تتبعها عبارة: «الأمر نفسه يحدث مع الكوكب».

وكتبوا في العريضة أن «على الرغم من تراكم الأدلة والتحذيرات المتكررة... على الرغم من الكوارث الطبيعية التي تزداد وتيرتها وتزداد خطورتها، بما في ذلك جائحة كوفيد-19... الإجراءات الملموسة التي نفذتها حكوماتنا أبعد ما تكون عن المطلوب».

أشاد تيدروس بالنشطاء، وتعهد بقراءة رسالتهم على الدول الأعضاء المجتمع عبر الفضاء الافتراضي.

وقال «لقد سلطت جائحة كوفيد-19 الضوء مرة أخرى على العلاقة الوثيقة بين صحة الناس والكوكب»، مشددًا على أنها أظهرت «ما يحدث عندما نكون غير مستعدين ونفشل في التعاون في ما بيننا».

وحذر من أنه بهذا المعنى، فإن «المخاطر التي يشكها تغير المناخ هي أكبر بكثير من تلك التي يطرحها أي مرض بمفرده... الوباء سينتهي، لكن لا يوجد لقاح لتغير المناخ».

أبدى ريتشارد هورتون، رئيس تحرير مجلة لانسيت الطبية وأحد الموقعين على العريضة تأييده وقال عبر رابط فيديو: «إن أزمة المناخ ليست مجرد تهديد للصحة. إنها تهديد للحياة نفسها».

نظم مئات العاملين في مجال الصحة مسيرة إلى مقر منظمة الصحة العالمية في جنيف نهاية مايو الماضي لمطالبة السلطات في جميع بلدان العالم بالاعتراف بالمخاطر الصحية لتغير المناخ والعمل على مواجهتها.

وسار نحو مائتي شخص يرتدون معاطف طبية بيضاء ويضعون أقتعة على وجوههم وبعضهم على كراس متحركة لمسافة كيلومترين عبر حي المنظمات الدولية في جنيف إلى مقر منظمة الصحة العالمية.

وحمل البعض لافتات عملاقة تحث على التحرك ومقياس حرارة شاهقًا يوضح ارتفاع مؤشر درجة الحرارة الأحمر باتجاه كوكب محترق.

عند وصولهم إلى مبنى منظمة الصحة العالمية، سلم ممثلو شبكة نشطاء «دكتورز فور إكستينكشن ريبليين» عريضة إلى رئيس منظمة الصحة تيدروس أدهانوم غيبريسوس حملت توقيع أكثر من 1100 من المتخصصين والعاملين في المجال الصحي من جميع أنحاء العالم ينتقدون فيها «الجمود والتقاعد والمسافة الهائلة بين الخطابات والأفعال».

وطالبت العريضة السلطات الصحية في كل دولة مشاركة حاليًا في الاجتماع السنوي الرئيسي للدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية، «بالإعلان علانية أن تغير المناخ يعرض الناس لخطر الموت، وبأن تتحرك الآن للحفاظ على الحياة».

وجاء في العريضة أن «عاما بعد عام، وإعلانًا تلو إعلان، حذرنا المؤسسات متعددة الأطراف - بما في ذلك منظمة الصحة العالمية - من أن تغير المناخ وفقدان التنوع البيولوجي يهددان صحة الإنسان في جميع أنحاء العالم».

وقال المشاركون إن العاملين الصحيين في جميع أنحاء العالم «يواجهون بالفعل كل يوم عواقب التدهور البيئي على مرضانا ومجتمعاتنا... قائمة الأمراض التي يعانون منها تزداد يوما بعد



«لقد سلطت جائحة كوفيد-19 الضوء مرة أخرى على العلاقة الوثيقة بين صحة الناس والكوكب».



## أسناني حياتي

66

«الناس لا تذهب لطبيب الأسنان إلا بعد تفاقم الأعراض، مثل وجود خراج أو تورم في الوجه أو أن يكون المريض لا يستطيع النوم من الألم».



## كم مرة تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان؟

أو تورم في الوجه أو أن يكون المريض لا يستطيع النوم من الألم». مشيرة إلى أنه وفي كثير من هذه الحالات لا يكون هناك علاج سوى خلع الضرس أو السنة، لكن لو ذهب للطبيب مبكراً لتدارك الأمر بسهولة، وفتحت إلى أنه كلما ذهب المريض للطبيب مبكراً كلما تم تدارك الأمر بسهولة.

و من أكثر الموضوعات التي تحتاج لزيارة دورية للطبيب هي مسألة تنظيف الأسنان تقول الطبيبة إيمان أن هناك خلط عند الناس بين مسألة تنظيف الأسنان وتبييض الأسنان، موضحة أن عملية تنظيف الأسنان ضرورية مرتبطة بإزالة الجير، وحذرت من أن عدم تنظيف الأسنان قد يؤدي لمضاعفات منها نزيف اللثة، هو انحسار اللثة وتآكل العظم لو وجد جير بشكل كبير.

وأكدت السباعي على ضرورة تنظيف الأسنان كل ستة أشهر، موضحة أن تنظيف الجير، يتم عبر جهاز لديه القدرة لإزالة طبقة الجير من الأسنان عبر موجات فوق صوتية، وأشارت إلى أن هناك تخوفات واعتقادات خاطئة من الناس أن تنظيف الأسنان من الجير قد يؤدي لتآكل الأسنان، وحول الكلفة المادية لعملية إزالة الجير تقول السباعي أنها «ليست مكلفة».

تباين نظرة الناس لطب الأسنان، فبين من يراه ضرورة للحفاظ على الأسنان لما لإهمال الأسنان من مضاعفات، بينما ينظر إليه البعض على أنه نوع من الرفاهية خاصة لتكلفته العالية ووجود صورة ذهنية تربط بينه وبين التجميل.

تقول منظمة الصحة العالمية، أن أمراض الفم تؤثر على 3.5 مليار شخص في جميع أنحاء العالم، إلى جانب أن معظم الأمراض المزمنة الشائعة في العالم، مثل مرض السكري، تتشابه في أسبابها مع أمراض الفم كتناول نظام غذاء غير صحي ونعاطي التبغ والكحول. كما توجد علاقة بين صحة الأسنان والصحة العامة وفق المنظمة، فعلى سبيل المثال «هناك علاقة سببية بين الاستهلاك العالي للسكريات ومرض السكري والسمنة وتسوس الأسنان».

تقول طبيبة الأسنان المصرية الدكتور إيمان السباعي أن أكبر مشكلة واجهتها خلال عملها هو توصيل فكرة أن الاعتناء بالأسنان ضرورية وليست رفاهية، وتوضيح ضرورة الكشف الدوري عند طبيب الأسنان كل 6 شهور.

ووفقاً لموقع «المصري اليوم» فقد قالت السباعي: إن «الناس لا تذهب لطبيب الأسنان إلا بعد تفاقم الأعراض، مثل وجود خراج

## «حلوى» لتقوية الأسنان وتبييضها

ويشير الباحثون، إلى أنه عند دخول هذا الببتيد إلى تجويف الفم يرتبط بخلايا مينا الأسنان المتضررة، دون أن يمس الأنسجة الرخوة المجاورة. وأن قطعة «حلوى» علاجية واحدة في اليوم تحافظ على مينا الأسنان بحالة صحية جيدة، وقطعتين تساعدان على إصلاح طبقة المينا التالفة، بالإضافة إلى جعل الأسنان أكثر بياضا.

وتتميز هذه «الحلوى» بعدم احتوائها على بيروكسيد الهيدروجين، كما في المستحضرات المستخدمة في تبييض الأسنان. لأن استخدام بيروكسيد الهيدروجين فترة طويلة يضعف مينا الأسنان، في حين «الحلوى» الجديدة تقويها.

ويخطط الباحثون، لصنع مادة هلامية أساسها ببتيد معدل وراثيا أو محلولاً، لعلاج حساسية الأسنان، لتنمية طبقة مينا جديدة، تحمي الأسنان، بخلاف المستحضرات الحالية التي توقف حساسية الأسنان مؤقتاً.



تستعد مجموعة باحثين من جامعة واشنطن لإجراء اختبارات سريرية لـ «حلوى» جديدة تقوي مينا الأسنان وتجعلها أكثر بياضا. وهذه «الحلوى» بطعم النعناع.

ويشير الباحثون، إلى أن نجاح هذه الاختبارات يعني ظهور منتج جديد في الأسواق، مفيد للأسنان، بطعم النعناع الذي يجبه الصغار والكبار على حد سواء.

وتحتوي هذه «الحلوى» على ببتيد معدل وراثيا (سلسلة من الأحماض الأمينية) وأيونات الفوسفور والكالسيوم التي تدخل في تركيب مينا الأسنان، التي تتكشف أجزاء الأسنان

الرئيسية-العلاج عند تضررها، ما يزيد من فرط حساسيتها وتسوسها وأمراض اللثة. وقد حصل الباحثون على هذا الببتيد الجديد من بروتين الأميلوجينين، الذي يدخل أيضا في تركيب مينا الأسنان وملاطها.



دراسة

## دراسة تبشر بعلاج سرطان الرئة

أخرى لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا تحسين الاستجابات ومعدلات البقاء على قيد الحياة".  
يضيف "جوفيندان": هذا الدواء والأدوية المماثلة التي يتم اختبارها حالياً لعلاج المرضى الذين يعانون من سرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة تمنح هؤلاء المرضى مزيداً من الأمل.

وأجرى الفريق المرحلة الثانية من التجربة الإكلينيكية على 126 مصاباً بسرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة الذين لديهم طفرة معينة في جين (KRAS)، إذ يؤدي خطأً واحد في الحمض النووي إلى تبديل كتلة بناء بروتينية مهمة، وتصنع الأورام المصابة بالطفرة نسخة نشطة بشكل مستمر تقريباً من بروتين (KRAS)، ما يؤدي إلى نمو الورم.

وتشير الدراسة إلى أن عقار "سوتوراسيب"، الذي يؤخذ في صورة حبوب عن طريق الفم يومياً، يمنع نمو الورم عن طريق محاصرة بروتين (KRAS) في شكله غير النشط.

وعولج معظم المرضى في التجربة سابقاً بالعلاج الكيميائي القياسي، إلى جانب دواء للعلاج المناعي يستهدف بروتيناً يسمى (PD-1).  
وتم علاج جميع المرضى المسجلين في الدراسة باستخدام "سوتوراسيب"، وتسبب الدواء على الأقل في انكماش الورم في 102 من أصل 126 مريضاً، أي حوالي (81%)، وتقلص حجم الأورام في حوالي 37% من المرضى بنسبة 30% على الأقل.

خلال التجربة، أظهر 42 مريضاً (33.3%) استجابةً جزئيةً للعلاج، ما يعني أن الورم تقلص بشكل كبير وتم التحكم في نموه لفترة من الزمن، وأظهر 4 مرضى (2.38%) استجابةً كاملة لم تترك أي دليل على المرض، وبالنسبة للأورام التي تقلصت، انخفض حجم الورم بنحو 60% في المتوسط.

واستمرت تأثيرات عقار "سوتوراسيب" 11 شهراً في المتوسط، وأظهر الدواء أيضاً بقاءً خالياً من التقدم، ما يعني أن الورم لم يستمر في النمو خلال هذا الوقت، لمدة 7 أشهر تقريباً.

على النقيض من ذلك، فإن المرضى الذين يعانون من سرطان الرئة والذين يتلقون العلاج القياسي يتمتعون بمتوسط بقاء خال من التقدم لمدة شهرين إلى 4 أشهر، وكان متوسط النجاة الإجمالي لجميع المرضى في التجربة 12 شهراً.

وتوقف حوالي 7% من المرضى عن تناول علاج "سوتوراسيب" بسبب الآثار الجانبية الشديدة، ولكن لم تكن هناك آثار جانبية تهدد الحياة، ولم يتوف أي مريض نتيجة العلاج.

كشفت دراسة حديثة أن عقار "سوتوراسيب" يقلل من حجم أورام الرئة الناتجة عن طفرة معينة في الحمض النووي، ما يبشر بنتائج واعدة في تحسين معدلات بقاء المرضى على قيد الحياة.

وحصل عقار "سوتوراسيب" (Sotorasib)، الذي تنتجه شركة "أمجين" (Amgen)، على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في 28 مايو 2021، كعلاج موجه للمرضى الذين يعانون من سرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة، الذين تعبر أورامهم عن طفرة معينة تسمى (G12C) في جين (KRAS)، والذين خضعوا لعلاج واحد على الأقل من قبل، بحسب مجلة "SCIENTIFIC AMERICAN".

وسرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة مصطلح يشير إلى عدة أنواع من سرطانات الرئة، تشمل سرطان الخلايا الحرشفية وسرطان الغدة الرئوية وسرطان الخلايا الكبيرة.

الدراسة قادها باحثون في كلية الطب بجامعة واشنطن في الولايات المتحدة ونشرتها دورية "ذا نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين" (The New England Journal of Medicine) بالتزامن مع عرض نتائجها في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري "الجمعة" 4 يونيو.

الدواء تم تصميمه بهدف إيقاف آثار الطفرة التي توجد في 13% من المرضى ممن يعانون من سرطان الغدة الرئوية، نوع شائع من سرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة، يشكل أكثر من 80% من جميع سرطانات الرئة، ويتم تشخيص أكثر من 200 ألف حالة جديدة منه سنوياً في الولايات المتحدة.

وقال أستاذ طب الأورام بكلية الطب في جامعة واشنطن وقائد فريق البحث، راماسوامي جوفيندان إن "هذه المجموعة من المرضى يصعب علاج أورامهم، ولم توفر لهم علاجات موجهة، لذلك يلبي الدواء الجديد احتياجات هؤلاء المرضى، ويستهدف الطفرات الأكثر شيوعاً التي يمكن أن نلاحقها".

ونقلت مجلة "للعلم" الأمريكية، عن جوفيندان، إن "حوالي ثلث المرضى الذين يتناولون هذا الدواء سجلوا انخفاضاً كبيراً في حجم الورم، ونواصل دراساتها على هذا الدواء لاختباره مع أدوية تجريبية

“

سرطان الرئة  
ذو الخلايا  
غير الصغيرة  
مصطلح يشير  
إلى عدة أنواع  
من سرطانات  
الرئة، تشمل  
سرطان الخلايا  
الحرشفية  
وسرطان الغدة  
الرئوية وسرطان  
الخلايا الكبيرة.



العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 أكتوبر

734507507

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر

مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital



# ميوكسيديل

الشامبو الوحيد المحضر علمياً لمعالجة  
تساقط الشعر



**Freesia** Pharmaceutical industries  
فريسيا للصناعات الدوائية

الوكيل الوحيد :  
**خميس للأدوية**  
والمستلزمات الطبية

**ميوكسيديل**  
الحل العلمي لمعالجة الصلع  
وتساقط الشعر

Sanaa Tel : 01 279222 Taiz Tel : 04 435953 Mareb Tel : 06 305337 Wholesaler Tel : 01 282832  
Aden Tel : 02 324461 Al Mukalla Tel : 05 320288 Ammran Tel : 07 614677 Seiyun Tel : 05 409695  
Hodaidah Tel : 03 503343 Dhammar Tel : 06 507495 lbb Tel : 04 458569 Hajjah Tel : 07 220220



## نمط حياتي وراء إصابة النساء بأمراض القلب

السبب يستغرق تشخيص أمراض القلب لدى النساء وقتاً أطول، مقارنةً بالرجال، مؤكدة أن «المرأة التي تتعرض لنوبة قلبية تكون أكثر عرضةً للوفاة من الرجال».

وللوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، تنصح الدكتورة قريني النساء بالإقلال من تناول الأطعمة المعالجة صناعياً، مع اتباع النظام الغذائي الشائع بين شعوب البحر المتوسط، وهو نظام غني بالخضروات والفواكه والمكسرات والحبوب والأسماك والدهون غير المشبعة، مثل زيت الزيتون.

وأضافت «وفي الوقت ذاته يتعين على النساء تجنب الحميات الغذائية، التي يروج لها من حين إلى حين؛ لأن ضررها أكثر من نفعها؛ لأنها حميات غير مستدامة وربما تحد من استفادة الجسم بالعناصر الغذائية الرئيسية».

وقالت إن «هذا يمكن أن يسبب نقصاً حاداً في الطاقة وضعفاً في العضلات وأوجه قصور أخرى. كما أن اتباع نظام 'البيو' الغذائي ربما يؤدي إلى نتائج سيئة تؤثر على القلب والأوعية الدموية».

وشددت على أنه «من المهم أيضاً المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية بشكل معتدل إلى مكثف لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، فضلاً عن الإقلاع عن التدخين».

قالت الدكتورة ديمة قريني إن خطر إصابة النساء بأمراض القلب والأوعية الدموية، الذي كان يعد مشكلة شائعة بين النساء بعد انقطاع الطمث (في سن 45 إلى 55 سنة)، أخذ في الارتفاع الآن لدى المريضات الأصغر سناً، والسبب في ذلك إلى حد كبير هو اتباع نمط حياة غير صحي.

وأوضحت استشارية أمراض القلب في معهد القلب والأوعية الدموية بمستشفى «كليفلاند كلينك أبوظبي»، أن عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب تتمثل في داء السكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين وزيادة الوزن وتاريخ العائلة مع مشاكل القلب.

مشيرة إلى أنه «ساد اعتقاد في السابق أن النساء محميات من أمراض القلب، في فترة ما قبل انقطاع الطمث، بسبب الآثار المفيدة للإستروجين على الشرايين والكوليسترول».

وأضافت الدكتورة قريني «النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث معرضات الآن لخطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك بسبب ارتفاع معدل الإصابة بداء السكري وارتفاع الكوليسترول والسمنة، وحالات الحمل المعقدة الشائعة بين هذه الفئة، كما أنهن معرضات لخطر الإصابة بالنوبات القلبية بسبب أمراض أقل شيوعاً مثل تمزق شرايين القلب أو بسبب التسلخ التلقائي للشريان التاجي».

وأشارت إلى أن العديد من النساء «ما زلن غير مدركات لعوامل الخطر هذه، ولهذا



نبض



يتعين على النساء تجنب الحميات الغذائية، التي يروج لها من حين إلى حين؛ لأن ضررها أكثر من نفعها؛ لأنها حميات غير مستدامة وربما تحد من استفادة الجسم بالعناصر الغذائية الرئيسية.

## فصيلة الدم الأقل عرضة لأمراض الأوعية الدموية

أوضحت الدكتورة يوليا نينا شيفا، أخصائية أمراض الدم، في حديث تلفزيوني، تأثير فصيلة الدم في ميل الجسم واستعداده للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والتخثر.

ووفقاً للطبيبة الروسية، فإن «الأشخاص الذين لديهم فصيلة الدم O هم أقل عرضة للإصابة بهذه الأمراض، وعند تعرضهم إلى مسببات مرضية معينة، فإنهم أقل عرضة لتشكيل جلطات دموية واحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية».

وأشارت إلى أنه «يوجد في دم هؤلاء الأشخاص عدد أقل من مسببات تخثر الدم في عامل التخثر الثامن وعوامل فون ويلبراند».

وأعربت عن أملها أن تصبح معرفة خصائص فصيلة الدم مسألة ضرورية، لأنه استناداً إلى خصائصها يتم اختيار المواد الغذائية وطرق العلاج والوقاية.

وعامل التخثر الثامن Factor VIII-Factor VII هو عامل أساسي لتخثر الدم المعروف أيضاً بالعامل المكافح لهيموفيليا الدم Anti-hemophilic factor. ويتم ترميز وإنتاج العامل الثامن بواسطة الجين F-8.

أما عامل فون ويل براند Von Willebrand factor، هو سلسلة من بروتين سكري متعدد، وهو كبير نسبياً بالنسبة لعوامل تخثر الدم الأخرى، ويتم تصنيع عامل فون ويل براند في الصفائح الدموية والأنسجة الأندوثيلية المكونة للأوعية الدموية على عكس باقي عوامل التخثر التي تصنع في الكبد.





## فوائد مذهلة لمشروب الحلبة مع اللبن

“

فوائد مشروب  
الحلبة مع  
اللبن تقلل  
خطر الإصابة  
بالتهاب المعدة  
وكذلك تخفيف  
حدة أعراض  
الالتهابات، التي  
أبرزها انتفاخ  
البطن والغازات.

للمرضعات لإدرار اللبن، فهو مشروب مثالي للأمهات المرضعات، خاصة بعد يومين من الولادة.

### - زيادة الرغبة الجنسية

من فوائد الحلبة مع اللبن هي تحفيز الجسم على إنتاج هرمون التستوستيرون، مما يجعل هذه المشروب مفيداً في تقوية الرغبة الجنسية والوصول إلى الرضا في أثناء ممارسة العلاقة الحميمة.

### - احتباس الماء

يسهم مشروب الحلبة واللبن في طرد السوائل الزائدة من الجسم، مما يجعله علاجاً جيداً للتخلص من مشكلة احتباس الماء في الجسم.

يجدر الإشارة إلى أن فوائد هذه المشروب مازالت بحاجة إلى مزيد من الأدلة العلمية.

**أما كيفية إعداد مشروب الحلبة مع اللبن للحصول، فهي على النحو التالي:**

**أولاً: المكونات:** "نصف كوب من الحليب، ملعقة صغيرة من بذور الحلبة، نصف كوب من ماء الشاي. مسحوق جوز الطيب، سكر حسب الرغبة".

### ثانياً: طريقة التحضير:

"وضع الحليب مع الماء في إناء ثم وضع بذور الحلبة إلى السوائل لتسخينها معاً، عند غليان المزيج يجب تركها لمدة 5 دقائق مع التغطية، ثم تصفية المزيج في كوب فارغ وتناوله".

بذور الحلبة هي إحدى الأعشاب الغنية بالخصائص المفيدة لصحة الجسم، لقيمتهما الغذائية المرتفعة حيث تحتوي على فيتامينات ومعادن ضرورية تسهم في الوقاية من الأمراض، إلا أن بعض الأشخاص يفضلون نقع الحلبة مع الحليب، نظراً لما تقدمه للجسم من فوائد مثلما يعتقد خبراء التغذية. ووفقاً لموقعي "Food.NDTV" و "WebMD"، فإن بذور الحلبة تحتوي على قيمة غذائية مرتفعة تتضمن 6 جرامات من الألياف الغذائية، نسبة تصل إلى 30% من فيتامين ب6 و5% من القيمة الغذائية اليومية في فيتامين سي و1% من فيتامين أ، فضلاً عن كون الحلبة تحتوي على نسبة مرتفعة من الحديد تصل إلى 186% من القيمة اليومية في الحديد.

### فوائد الحلبة مع الحليب

#### - إنقاص الوزن

يعتبر هذا المشروب مثالي لفقدان الوزن والتخلص من الدهون، نظراً لأن الحلبة تسهم في زيادة عملية التمثيل الغذائي التي تسهم في ارتفاع معدل حرق الدهون؛ بالتالي فقدان الوزن.

#### - التهاب المعدة

من فوائد مشروب الحلبة مع اللبن تقليل خطر الإصابة بالتهاب المعدة وكذلك تخفيف حدة أعراض الالتهابات، التي أبرزها انتفاخ البطن والغازات.

#### - ضبط سكر الدم

يسهم هذا المشروب في ضبط مستويات سكر الدم، نظراً لأن بذور الحلبة إحدى المشروبات التي تسهم في تخفيض مستويات سكر الدم المرتفع من خلال مقاومة الإنسولين في الجسم، يوصى بتناول جرعة مخفضة من هذا المشروب وعدم الإفراط في تناوله يومياً.

#### - إدرار اللبن

تعتبر الحلبة مع الحليب أحد المشروبات المفيدة



## طريقة سهلة للتعلم والحفظ

فن الحياة

“

أوضح العلماء أن الحديث عن أهمية النوم ليلاً في التعلم، والذي تنتقل خلاله المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، يظل صحيحاً.

معرفة جديدة، بل ويساعد المرضى أيضاً على استعادة المهارات المفقودة بعد الصدمات العصبية، مثل السكتة الدماغية. وأوضح العلماء أن الحديث عن أهمية النوم ليلاً في التعلم، والذي تنتقل خلاله المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، يظل صحيحاً، ويثبت الاكتشاف الجديد أن الدماغ أثناء اليقظة، بشرط الالتزام بفترات راحة قصيرة، يكون قادراً على معالجة المعلومات الجديدة بشكل أسرع 20 إلى 25 مرة، وتحسين الأداء أيضاً. وكتب العلماء في هذا السياق: «هذا يشير إلى أن الدماغ أثناء اليقظة، يربط الذكريات اللازمة لإتقان مهارة جديدة». وغالباً ما يحدث نشاط التكاثر في المناطق الحسية في الدماغ التي تتحكم في الحركة. ومع ذلك، لوحظ نشاط في الحصين، وهو مكون رئيسي لأدمغة البشر والفقاريات الأخرى والقشرة الشوكية الداخلية، وهي جزء من القشرة الدماغية يقع في الفص الصدغي ويتعلق بتكوين الحصين. وأضاف كوهين بأن فريقه من العلماء «فوجئ قليلاً بهذه النتائج الأخيرة. وكان تقليدياً يعتقد أن الحصين والقشرة المخية الداخلية لا تلعب دوراً أساسياً في الذاكرة الإجرائية (وهي نوع من الذاكرة اللا واعية طويلة المدى)». ويضيف «لكن نتائجنا تظهر أن هذه المناطق تتفاعل بسرعة مع القشرة الحسية عند تعلم المهارات».

أجرى فريق من العلماء الأمريكيين بقيادة ليوناردو كوهين، الباحث بالمعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية، دراسة للدماغ أثناء التدريب واكتشف مدى فائدة فترات الراحة القصيرة. ونقلت مجلة «Cell Reports»، عن هذه الدراسة أن الدماغ الذي يستريح بشكل متكرر يستعيد بانتظام وبسرعة الذكريات والمعلومات أو الممارسات المكتسبة حديثاً. وكلما قام الشخص في كثير من الأحيان بإعادة إنتاج معلومات جديدة أثناء الراحة، كان استيعابها وتطبيقها أفضل. وفي دراسة أجريت على 33 متطوعاً يتمتعون بصحة جيدة، حدد العلماء نشاط الدماغ الذي يحدث عندما يتعلم الشخص مهارات جديدة. ومع ذلك، أصبحت فترات الراحة القصيرة مفتاح التعلم الفعال. واتضح أن أدمغة المتطوعين أعادت خلال فترات الراحة نتائج التجربة التي عاشها الأشخاص خلال التدريب بسرعة وبشكل متكرر، وكان استيعابها أفضل. وقال ليوناردو كوهين، كبير الباحثين في المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية بهذا الشأن: «تدعم نتائجنا الفكرة القائلة أن فترة ما بعد الاستيقاظ، تلعب دوراً مهماً مثل الممارسة في تعلم مهارة جديدة. يبدو أن هذه الفترة تضغط فيها أدمغتنا وتوطد ذكريات ما مارسناه للتو». ولفت الخبير إلى أن فهم دور التكاثر العصبي خلال فترات الراحة القصيرة ليس فقط يمكن أن يحسن الطريقة التي يتعلم بها الأشخاص

## حديقة العين وعلاقتها بالذكاء

كشفت مجموعة من الباحثين الأميركيين في دراسة جديدة أن معدل الذكاء يمكن ملاحظته من خلال حجم حديقة العين.. واقترض القائمون على البحث أن «العيون ذات الحديقة الأوسع هم التلاميذ الأذكى بين الآخرين، وترتبط قدراتهم المعرفية بحجم حديقة عيونهم». واقترحت الدراسة تسليط الضوء على الجانب الخفي للعين وحجمها وارتباطها بالوظائف الدماغية، وأنه كلما كبر حجم الحديقة زاد ذكاء الشخص. وبالتالي تم ربط القدرات المعرفية، مثل التحكم في مستوى الانتباه الذاتي والذكاء وسعة الذاكرة لدى الشخص بحجم حديقة العين ودرجة لعانها. ولفت الباحثون إلى أن «الأشخاص الذين تبدو حديقة عيونهم أكبر في حالة الراحة قد يكون لديهم تنظيم أكبر لنشاط الدماغ في الأداء المعرفي بواسطة الموضوع الأزرق. لكن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لاستكشاف هذا الاحتمال. وقد أجريت الدراسة في معهد جورجيا للتكنولوجيا في الولايات المتحدة الأميركية، وشملت 500 مشارك، حيث احتسبوا متوسط حجم حديقة عيون الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 سنة، باستخدام جهاز تتبع خاص موصول بجهاز الحاسوب. وأشار الباحثون إلى أن «مكتب التحقيقات الفيدرالي يستخدم تمديد حديقة العين للكشف عن الخداع، وأن حجم الحديقة الأساسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمعدل الذكاء».



## نقاهاة

# وسائل التواصل الاجتماعي تغذي النرجسية

والهوية الاجتماعية: «لا ضرر من أن تكون الشخصية الرئيسية في حياتك، وأن تتمتع بإحساس جيد بالذات، لكن عندما يقترن ذلك بالنرجسية يمكن أن يتسبب بمشاكل حقيقية، خاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات مع الآخرين».

وأضافت الدكتورة ماكجيو «إلى حد ما نحن جميعا شخصيات رئيسية في الحياة التي نعيشها. والإحساس الجيد بالذات، والشعور بالاستقلالية، هو عنصر أساسي لقبول الذات والشعور بالرضى. كما أن ذلك يؤدي إلى معرفة الهوية وتعلم مهارات التعامل مع الغير واتخاذ القرارات الحياتية».

وأكدت الدكتورة ماكجيو أن النرجسية أيضاً سمة شخصية بدرجات متفاوتة، ولكن عندما يقترن الإحساس بالذات مع بعض الجوانب السلبية، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل، وفق صحيفة ديلي ميل البريطانية.



يقول العلماء إن وسائل التواصل الاجتماعي، قد تؤدي إلى ذهنية نرجسية لدى البعض وتجعلهم يتصرفون كما لو كانت حياتهم فيلماً، وهم نجومه. تدعى هذه الحالة «متلازمة الشخصية الرئيسية»، وأصبحت شائعة في أنحاء العالم في وقت تسود فيه وسائل التواصل الاجتماعي والترويج الذاتي، ويمكن أن تصبح مشكلة إذا كانت تعني أن الشخص يرى غيره في حياته، مجرد «إضافة».

ووفقاً لعالم النفس الدكتور مايكل جي ويتر، فإن متلازمة الشخصية الرئيسية هي نتيجة حتمية للرغبة الطبيعية في التميز، والاندماج مع تكنولوجيا سريعة التطور تسمح بالترويج للذات فوراً على أوسع نطاق. وتقول الدكتورة جوليان ماكجيو، وهي محاضرة في علم النفس بجامعة ليفربول هوب الانجليزية ومتخصصة في نظرية الشخصية

## حلاق مصري يفتتح 4 مراكز طبية

ولفت الرجل إلى أن الطبيب المزيّف حاول استعطافه همسا أثناء التحقيقات، للترجع عن أقواله، مذكراً إياه بأنه منحه قرضاً. ويستدرك كامل: «لقد أقرضني مبلغ 8 آلاف جنيه، رغم أن مستحقاتي تجاوزت 18 ألف جنيه.. هذا أقل من حقي ببساطة».

وأوضح فني التمريض أنه لم يتكّن أحد ممن عملوا مع هذا الرجل كشف حقيقته، فقد كان يجيد اللغة الإنجليزية، وعلى دراية جيدة بالمصطلحات العلمية، وإذا دخل في نقاش طبي كان ينهيه بطريقة لا يمكن أن تكتشف معها أبداً أنه طبيب مزيّف.

وتابع: «زوجته أيضاً كانت تدعي أنها أخصائية علاج طبيعي وكانت تصدر لنا توجيهات أحيانا»، لافتاً إلى أن أمرهم كشف بعدما تزايدت الشكوك، فتمكن بعض الأطباء من العثور على بطاقة الهوية الخاصة به، وكانت المضاعفة أن مهنته المدونة بها «صاحب صالون تجميل»، وأنه من مواليد الإسكندرية، وليس لديه مؤهل عال من الأساس.

ويحسب الداخلية المصرية، اعترف المتهم بالتفاصيل التي قادته لارتكاب تلك الجرائم؛ حيث التحق بكلية العلوم بإحدى الجامعات، لكنه لم يستكمل دراسته، ثم قام لاحقاً بافتتاح صالون تجميل بالإسكندرية، وأغلقه عقب صدور العديد من الأحكام القضائية ضده.

وأوضح البيان أن تنقل الطبيب المزيّف بين العيادات الطبية وعمله فني معمل وتمريض أسببه معلومات طبية، فاخترت في ذهنه فكرة افتتاح عدة عيادات ومراكز طبية، بعد إيهام مخالطيه بأنه طبيب وممارس عام، لينتقل صفة طبيب بأحد المستشفيات الكبرى بالقاهرة.

دأب حلاق في إحدى ضواحي جنوبي القاهرة الكبرى بمصر على ممارسة مهنة الطب، إذ افتتح 4 مراكز طبية، ووظف طاقماً من الأطباء والمرضى يعملون تحت إدارته، كما أنه يعالج حالات مرضية بنفسه أيضاً.

وكشف الواقعة «فني تمريض» عمل مع هذا الحلاق، عندما خرج في بث مباشر عبر موقع «القاهرة 24» الإخباري، ليروي تفاصيل قصة الطبيب المزيّف، وكيف استطاع الرجل خداع الجميع، وعلى رأسهم أطباء حقيقيين.

وبمجرد تداول البث المباشر للمريض عزيز كامل، تحركت الشرطة المصرية للتحقيق في الواقعة وكشف ملابستها والقبض على الطبيب المزيّف وزوجته، بعدما تبين أنهما يتخذان عدة عيادات ومراكز طبية بدائرة قسم شرطة ثالث أكتوبر (مدينة 6 أكتوبر) مقرا لممارسة نشاطهما غير المشروع. وقالت وزارة الداخلية المصرية في بيان، إن التحريات أثبتت أن الطبيب المزيّف حاصل على شهادة الثانوية العامة فقط، ويقيم هو وزوجته في مدينة السادس من أكتوبر.

من جانبه، قال فني التمريض، عزيز كامل، الذي كشف الطبيب المزيّف أول الأمر، إنه واجه المتهم في تحقيقات النيابة، لافتاً إلى أن المتهم المعروف باسم كريم، حاول إنكار كافة التهم الموجهة له، مدعياً أنه كان يدير فقط مراكز طبية ولم يمارس مهنة الطب.

وأضاف كامل الموقع «سكاي نيوز عربية»، أنه واجه المتهم رفقة مجموعة من المرضى الذين خدمهم، وأثبتوا أنه كان يوقع على الكشف الطبي للمرضى بنفسه، ولم يستطع إنكار ذلك أمام جهات التحقيق، معتبراً أن علامات التخبط كانت طاغية على ملامحه وتصرفاته أثناء التحقيق.



“

دأب حلاق في إحدى ضواحي جنوبي القاهرة الكبرى بمصر على ممارسة مهنة الطب، إذ افتتح 4 مراكز طبية، ووظف طاقماً من الأطباء والمرضى يعملون تحت إدارته، كما أنه يعالج حالات مرضية بنفسه أيضاً.

# RFADAXIT®

**Antidepressant**  
**Antipsychotic**



**Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg**

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



**رفا للصناعات الدوائية**  
سينون - حضرموت - اليمن

**PRICE  
CUT**

الإدارة العامة ت: ٥٤٠٨٩٨٩ / فاكس: ٥٤٠٨٩٩٠  
الضروع: سينون / ت: ٥٤٠٥١٨٩ / المكلا: ٥٣٠١٤٨٢ / صنعاء: ١٢٨٨٢١٦  
عدن: ٢٣٨٠٢٢٤ / تعز: ٤٢٥٨٠٨٧ / الحديدة: ٢٢٠٠٦٨٦  
إب: ٤٤٢٧٤٥٧ / عتق: ٥٢٠٠٣٣٢



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

## مستشفى يوني ماكس الدولي



الرعاية... الأفضل

رقم الطوارئ

770111666



## المستشفى اليمني الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



## مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



## مستشفى الملك الحديث التخصصي



مستشفى الملك الحديث التخصصي

رقم الطوارئ

777523577 01345008  
774364303 01820089



## مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



## المستشفى الأوروبي الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



## مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



## مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



## المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



## مستشفى الدكتور هاشم العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



## مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030  
01409055



## مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



## مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



## مستشفى السعودي الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



## المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



# Conolol

Bisoprolol



A Beautiful  
**SONG**  
from Healthy  
**HEART**



**Shiba Pharma**

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



**شيبا فارما**

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





ريال موبايل  
Rial Mobile



لومحترار.. خذ القرار

إشحن - سدد - حوّل

من أي مكان .. ولأي مكان

عبر خدمة ريال موبايل ( رقم الخدمة 6000 )

الخدمة متوفرة في مراكز البيع ومكاتب البريد ووكلاء الشركة



معنا .. إتصالك أسهل

لمزيد من المعلومات

أرسل ( ريال موبايل ) إلى الرقم 123 مجاناً

# PARADEN

Paracetamol I.V. Infusion 1.0 g. / 100 ML.

## In Moderate to Severe Pain ...

## When immediate pain relief is priority...

### PARADEN is...

- Centrally and peripherally acting Analgesic & Antipyretic
- Strong Analgesic in infusion form

### PARADEN Provides...

- Faster Onset of Action
- Higher Bioavailability
- Reduces opioid dose requirement
- Post surgical Pain treatment
- Pain following Injuries
- Labor Pain
- Moderate to severe body pain
- Fever



Manufactured By:

**DENIS CHEM LAB LIMITED**

Address: Block No 457 Chhatral, Ta. Kalol  
Gandhinagar, Gujarat, 382 729, INDIA



Exclusive Agent in Rep. of Yemen

شركة صحاري للأدوية والمستلزمات الطبية

Sahary Co. For Drugs & Medical Appliances

Sana'a - Airport St. - Next to AlJobi for Furniture

Tel.: 01-333541 / 777770529 - www.saharyco.com

DENIS®