

المجلة

Almajalah Alttebiah



# الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر | أكتوبر 2022 | العدد (58)

- أخصائية توضح أسباب حساسية الأسنان في الشتاء
- سحرة ومشعوذون يسرقون صحة المرضى في اليمن

- لماذا على الرجال القلق من كثرة التبول؟
- لصوص الكالسيوم
- استشاري يحذر مرضى الكلى من التغير المناخي



# دواؤنا يعني

Emifenac 50DT



إمفييناك ٥٠

ابتسم.. للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجانك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



PHARMAOVIGILANCE\_NAHD@YAHOO.COM  
WWW.ALNAHD-MEDICAL.COM



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي :

الإدارة العامة	إدارة المكلأ	فرع صنعاء	فرع عدن	فرع الحديدة	فرع تعز	فرع إب
01-539900	05-309401	01-485106	02-391189	03-202092	04-251803	04-423124
01-539666			02-387441	03-500042	04-240809	
فرع المكلأ	فرع ذمار	فرع سلون	فرع صعدا	فرع عمران	فرع القاعدا	فرع مارب
05-308376	06-420952	05-441307	07-522122	07-614694	04-435820	06-300155
05-354796		05-446396				

# EPRAZOLE

Gastro-Resistant - Omeprazole Capsules Bp 20mg

لمقاومة وعلاج قرحة المعدة والإثني عشر



معنا صحتك  
أفضل..



## Indications:

Adults

Treatment of duodenal ulcer, including prevention of relapse gastric ulcer and reflux oesophagitis.

\_ Long-term management of reflux oesophagitis and Zollinger-Ellison Syndrome.

\_ Symptomatic relief of heartburn in patients with gastro-oesophageal reflux disease (GORD) and the short-term relief of functional dyspepsia. Helicobacter pylori-positive duodenal ulcers as part of an eradication programme with appropriate antibiotics.

\_ Treatment of non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAID)-associated gastric and/or duodenal ulcer/erosions. Reduction of the risk to develop gastric and/or duodenal ulcer/erosions and reduction of the risk of relapse for previously healed gastric and/or duodenal ulcer/erosions in patients on NSAID treatment.

CHILDREN

Short-term (up to 3 months) treatment of severe ulcerative reflux oesophagitis resistant to previous medical treatment.



**LABORATE**  
PHARMACEUTICALS INDIA LTD



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

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بعم التجارة

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





60

دواء

■ لماذا تؤخذ بعض الأدوية تحت اللسان؟

61

أمراض مزمنة

■ استشاري يحذر مرضى الكلى من تغير المناخ

62

تغذية

■ البازلاء.. حاملة البروتين المهمة

66

أطفال

■ أخصائي: بالإمكان وقاية الأطفال من نزلات البرد

54

صحة الرجل

■ على الرجال القلق من كثرة التبول

■ لا تتجاهلوا ألم الخصية

56

جديد الطب

■ ثورة طبية جديدة

■ التوصل لمفتاح هزيمة الزهايمر

57

مخ واعصاب

■ ما الذي يجب فعله بعد النجاة من السكتة الدماغية؟

7

فلك الطبية

■ مبادرة لتوفير أدوية مرضى اللوكيميا

■ حملة تفتيش واسعة للصيديات

■ خبراء صيدلة يفكرون تشفير الوصفات الطبية

8

ملف العدد

■ في الزمن الصعب:

الدواء اليميني .. على درب النجاح والتطوير

51

تحقيق

■ سكرة ومشعوذون يسرقون صحة المرضى في اليمن

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 الجرموزي

مدير الطبعة  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
دعاء المطري  
نجود العمري  
اشجان عبد الجبار

المدير الفني  
نشوان البروي

المدير التجاري  
فارس الجمعاني

المدير المالي  
حميد شراح

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## جرعة أولى

“

كنت يوماً أمر  
على مرضاي  
ورأيت أحدهم  
كان قد أجرى  
عملية زراعة  
كلى، وينتج  
كميات كبيرة من  
البول، وهو الأمر  
الذي نطلب معه  
من المريض شرب  
كميات كبيرة من  
الماء ليساهم في  
تعويض السوائل  
المفقودة، لذا  
قلت لمرضي  
(اشرب كما تقدر  
من الماء).

## البكاء فرحاً

كان من أهم أسباب رفضي لعرض عمل مغر خارج اليمن -بعد كلمة أمي (بعد ما أموت روح اتبهذل أين ما تشتي)- هو المشاركة في تدشين مشروع زراعة الكلى في المستشفى الذي أعمل به، المشروع الذي خضت معه مساراً جديداً في حياتي كجراح وكإنسان.

ساهمت الكثير من التجارب والقصص التي عشناها مع مرضى الزراعة وأهاليهم في المزيد من التضج العلمي والإنساني، وترسم لنا الحياة بألوان مختلفة، ومع مرور الوقت تلاشى ذلك اللوم المتكرر الذي اعتدت سماعه لعدم سفري، وأصبح عاجزاً تماماً عن الفوز بأي لحظة شك أو نزعة ندم عن بقائي هنا.

كنت يوماً أمر على مرضاي ورأيت أحدهم كان قد أجرى عملية زراعة كلى، وينتج كميات كبيرة من البول، وهو الأمر الذي نطلب معه من المريض شرب كميات كبيرة من الماء ليساهم في تعويض السوائل المفقودة، لذا قلت لمرضي (اشرب كما تقدر من الماء).

ولأن مريضني كان له فترة طويلة يعاني من الفشل الكلوي فقد وصل مرحلة عدم إنتاج البول كلياً، والتي معها يطلب منه الأطباء شرب كميات محدودة وقليلة من الماء لأن أي زيادة لا يستطيع الجسم التخلص منها وتتحول إلى توذم يعاني معها المريض كثيراً، وغالباً ما يحتاج إلى غسلة إضافية.

عندها رد المريض وعلى وجهه ملامح استغراب وشك، وفي نبرة صوته خوفاً لم أجد له تبريراً وقتها، (اشرب كما أشتي!؟)، فأعيد كلامي (اشرب كما تقدر)، ويعيد بدوره (كما أشتي) فأقول (كما تشتي)، بنبرة توحى أن استخدامي لمفردته يعد تنازلاً لحسم ما كنت أظنه سوء فهم ولم أكن أدرك أن شتان بين ما أظنه وما يدركه، كنت أراه واجبا و كان يراه نعمة، عندها امتلأت عينيه بالدموع غير أن ملامح الخوف والشك تحولت فرحاً زاندي حيرة واستغراباً.

سألته بقلق: (خير أيش فيه؟ هل تعاني من حاجة!؟).

قال لي: «يا دكتور أكرم كنت أيام الغسيل أشوف القارورة الماء، وعليها آثار البرودة وأبكي، كنت أتمنى أشرب بس لما أروي، فلما أذكر ما كان يحصل لي عندما أضعف وأشرب أكثر من المسموح وما أعانيه عندها أقلع عن الفكرة وأبدأ بالبكاء والدعاء».

وبدأ يدعو لي وأنا عاجز عن إخفاء علامات الصدمة على ملامحي التي سرعان ما تبدلت إلى شعور بالرضا ظل يلازمي زمناً طويلاً، أدركت تقاهة ما يصيبنا بالحزن والخوف والقلق، ورأيت عظمة ما نملكه ولا ندركه.

أصبح للماء مذاق آخر، وغدا الشرب تجربة مبهجة، ربما ليس حد البكاء فرحاً، لكنها كافية لكي لا أحزن على ما فات.

محبتي لكل مرضانا الذين يمنحونا أكثر مما نستطيع منحهم.



د. أكرم أمين السقاف\*

\* استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية



صنعاء - شارع الستين الغربي

www.mehyemen.com

f mehospitaleyemen | mehhyemen

577777

## جميع التخصصات

بأحدث التقنيات وأفضل الكفاءات

- صالات عمليات بأحدث الأجهزة عالمياً .
- مركز القلب والقسطرة القلبية .
- عناية مركزة بأفضل الكوادر .
- غرف رقود مجهزة بأحدث الخدمات .
- مختبرات بأعلى المواصفات .
- أجهزة أشعة متطورة .
- الطوارئ على مدار الساعة .
- كادر طبي مؤهل على أعلى مستوى .



## شركة النبلاء للصرافة والتحويلات

فرع حزيز  
مركز فاملي مول  
01696191

فرع عمران  
شارع حجة - أمام محلات  
مالح عثمان التجارية  
07614800 - 07614900

فرع خيران  
بئر عايض  
01614387 - 01614386

المركز الرئيسي  
صنعاء - شارع القاهرة  
أمام محطة السنياني  
01227722 - 01227368

بيع وشراء العملات



تحويلات داخلية



تحويلات خارجية



خدمات مصرفية متنوعة



### من أهم أولوياتنا:

خدماتكم | راحتكم | وقتكم





## مبادرة لتوفير أدوية مرضى اللوكيميا

فك الطبية

“

شدد وزير الصحة الدكتور طه المتوكل - في اجتماع لقيادات وزارة الصحة والمستشفيات والهيئات والمحافظات - على ضرورة أن تقوم فرق التقييم بتفتيش الصيدليات، والبحث عن الأدوية المنتهية والمغشوشة، والتأكد من مدى التزامها بمعايير التخزين، إضافة لتقييم عيادة ضرب الإبر والمجراحة.

الجمعيات الطبية لاتتبع سلوك النقابة لتتكفل كل جمعية في تمويل صنف من أدوية السرطان، لتوفير الأدوية التي يحتاجها المرضى وقطع الطريق أمام المهربين. ولفت إلى أن هذه المبادرة كفيلا بأن تكشف المتورطين بتهرب الأدوية والمسؤولين الذين يوفرون لهم الغطاء الرسمي لممارسة أعمالهم المخالفة للقانون.

**خاص: الطبية**

أعلنت نقابة ملاك صيدليات المجتمع عن طرح مبادرة لتمويل ثمن 80 ألف فيالة من دواء "ميثوتركسيت" أو الكمية التي يحتاجها مركز علاج اللوكيميا، ليتم استيرادها عبر الجهات الرسمية المختصة. ودعا رئيس مجلس حكماء النقابة الدكتور محمد النزيلي

## حملة تفتيش واسعة للصيدليات

**صنعاء: الطبية**

التزامها بمعايير التخزين، إضافة لتقييم عيادة ضرب الإبر والمجراحة.

وجه المتوكل مدراء مكاتب الصحة في المحافظات بمتابعة النظام المخزني والربط الشبكي وفاعليته، وفحص الأدوية واللقاحات والمحاليل المخبرية وخاصة محاليل نقل وبنوك الدم. وجاءت هذه التوجيهات بعد أسبوعين على وفاة عدد من "أطفال اللوكيميا" في صنعاء، بسبب حقنهم بدواء تبين لاحقاً أنه ملوث تم تهريبه للبلاد ولم يخضع لإجراءات الهيئة العليا للأدوية.



أطلقت وزارة الصحة العامة والسكان بصنعاء، نهاية أكتوبر، حملة واسعة لتقييم المستشفيات والمرافق الصحية العامة والخاصة وتقييم الصيدليات وفقاً لمعايير الوزارة. وشدد وزير الصحة الدكتور طه المتوكل - في اجتماع لقيادات وزارة الصحة والمستشفيات والهيئات والمحافظات - على ضرورة أن تقوم فرق التقييم بتفتيش الصيدليات، والبحث عن الأدوية المنتهية والمغشوشة، والتأكد من مدى

## صيادلة يفكون تشفير الوصفات الطبية

**خاص: الطبية**

من جميع الصيدليات المركزية الكبرى وصيدليات المستشفيات والمراكز الطبية.

ويشير إلى أن عمل المجموعة لا يقتصر على فك شفرات الوصفات الطبية فقط، فهي تهتم أيضاً بتقديم محاضرات علمية كل يوم جمعة، ويتم نشرها في المجموعة كي يستفيد منها الجميع، مضيفاً "كما تعمل المجموعة على تشجيع الكوادر الصيدلانية على المزيد من التأهيل والتدريب بأحدث الوسائل التدريبية والتأهيلية الصيدلانية، بالإضافة إلى تشجيع المؤسسات الصيدلانية بمختلف مجالاتها الدوائية على توفير الأدوية خاصة المنتجة محلياً". ويؤكد شببان أن "المجموعة تهتم بنشر الوعي والتثقيف الصيدلاني لمحاربة ومكافحة الأدوية المهربة والمزورة بكل أشكالها، وما لها من أضرار صحية قد تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للمريض الهمي وتسبب بوفاته". ويتابع "لمسنا حتى الآن، ورغم حداثة انشائها المجموعة إلا أنها لاقت تجاوباً وتفاعلاً كبيراً، وتساهم في تعزيز الوعي بضرورة الوصول إلى الدواء الآمن الذي يحتاجه المريض، ولا تتعامل المجموعة مع أي دواء مهرب، حد قوله.

قبل نحو ثلاثة أشهر، كان خالد شببان، وهو دكتور صيدلاني، متواجداً عند صديقه الذي يعمل في صيدلية عندما جاء أحدهم بوصفة طبية لم يستطع الصيدلي قراءتها، فاستعان بشببان لفك طلاسمها، لكنه لم يستطع قراءتها أيضاً، بسبب ما وصفه بـ"التشفير" سوء خط الطبيب كاتب الوصفة.

عندها خطرت في باله فكرة إنشاء مجموعة في الواساب لفك الوصفات الطبية تضم مؤسسات ومجموعات صيدلانية كبرى، ومن ذوي الخبرة والكفاءات في هذا المجال الصحي الهام، وبعد مناقشة الفكرة مع عدد من زملاء المهنة تم الإعلان عن مبادرة "فك الوصفة الطبية".

يقول شببان لـ"الطبية"، إن الهدف من المجموعة المساعدة في فك طلاسم "الروشتات" الدوائية، وتجنب المرضى التنقل من صيدلية لأخرى بحثاً عن دواء، سواء كان مكتوباً في الوصفة ولم يستطع الصيدلاني قراءتها، أو بتوفير دواء لم يجده في الصيدلية القريبة منه، فنقوم فوراً في المجموعة بالتأكد على مكان وجوده وفي أي صيدلية.

ووفقاً لشببان، تضم مجموعة "فك الوصفة الطبية" أكثر من 215 عضواً من كبار الصيادلة حملة الماجستير في العلوم الصيدلانية ونقابة ملاك صيدليات المجتمع والاتحادات الصيدلانية وأصحاب الخبرة والكفاءات



لقد دارت العجلة .. وهناك من يعمل بجهد وحكمة ومهنية من أجل استمرارها وتطور أداؤها ومؤمن بقدرته على إحداث فرق في وقت استثنائي يعيشه اليمن، وقد كان توفير الدواء واحداً من أهم القضايا التي أثرت على المواطن والوطن.

ومؤخراً أفرج اجتماع ضم شركاء الحلم "وزارة الصحة واتحاد مصنعي الأدوية" وضع سياسة استراتيجية لتتوطين ألف صنف دوائي وتصنيعها محلياً، خلال الخمس سنوات القادمة منها 300 صنف تخصصي منقذ للحياة بما يساهم في تحقيق الاكتفاء الذاتي.

فحين توفرت الإرادة والقرار ومن ثم الإجراءات الحقيقية تحول حلم "صنع في اليمن" إلى واقع، وسيظل ينتقل من مستوى إلى آخر ما دام يقف خلفه مجموعة شركاء آمنوا به ويدركون بأن هناك العديد من العوائق التي ستعترض مسيرتهم، وقد أعدوا الكثير لتجاوزها والاستمرار في طريقهم لتحقيق الهدف المقدس.

نعم هدف مقدس .. فعندما تكون القضية مرتبطة بصحة المواطن وسلامته بالدرجة الأولى -وتخليص بلده من الاعتماد الكلي على الخارج الذي لا يتردد في استخدام الأدوية كسلاح ضغط لإخضاع الشعوب- يصبح هدفاً مقدساً.

ومن عام إلى آخر يحقق شركاء الصناعات الدوائية الوطنية قفزة جديدة على درب ظل مقفراً لسنوات، فبين المؤتمر الأول للصناعات الدوائية الذي عقد في صنعاء بتاريخ 25 سبتمبر/ أيلول 2021، والمؤتمر الثاني الذي عقد بتاريخ 25 - 26 سبتمبر/ أيلول 2022 الكثير من تفاصيل النجاح والمفاجأة وخيبة الأمل وإعادة المحاولات والتواصل واقتراح الحلول وتحقيق النجاح.

هذا العام وقفت وزارة الصحة والهيئة العليا للأدوية والشركات الوطنية في محطة تقييم حقيقية ما تم خلال عام من العمل، وتم تشخيص العوائق وتقديم الخطط والمقترحات وتوزيع الأدوار ليعود كل إلى ميدانه يعملون كشركاء من أجل تطوير الصناعة الدوائية بشكل علمي مدروس في درب الوصول إلى الهدف المقدس المتمثل في تحقيق الأمن الدوائي لليمن.

ومثلما المجلة الطبية حاضرة طوال العام في كل ما يتعلق بصحة وسلامة المواطن، كانت حاضرة في تفاصيل المؤتمر الثاني لتقدم لقراءها وجبة متكاملة وصورة حقيقية لواقع الصناعة الدوائية في الوطن من خلال هذا الملف.

في الزمن الصعب:

# الدواء اليمني .. على درب النجاح والتطوير



ملف خاص أعدته هيئة تحرير المجلة الطبية



## توطين ألف صنف دوائي في 5 أعوام

وتوسيع نسبة تغطية الصناعة الوطنية الدوائية من احتياجات السوق الدوائي اليمني، باعتبار الدواء المحلي ينتج ضمن ثلاثية "المأمونية، الفعالية، السعر المناسب".

وفي الاجتماع -الذي عقد بحضور النائب الأول للاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري- أكد وزير الصحة على القدرات الإنتاجية للصناعات الدوائية الوطنية وفي مقدمتها الأدوية المدرجة ضمن القائمة الوطنية الأساسية، معتبراً الصناعة المحلية صمام أمان صحة اليمنيين والمنفذ الأول للحصول على دواء دون أضرار أو مخاطر قد تشوبه أثناء عملية النقل أو الاستيراد والبقاء في المنافذ.

الاجتماع -الذي ضم مدير الصناعة الدوائية في الهيئة العليا للأدوية الدكتور عادل حميد، ومستشار اتحاد المنتجين عبدالرحمن العلفي- قيم مستوى التقدم المحرز في تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للصناعة الدوائية وقرارات الوزارة والجهات المعنية.

وكان الاستاذ أحمد الشهاري قد استعرض أوجه التطور والتحديث التي شهدتها الصناعات الدوائية اليمنية خلال السنوات الماضية، مركزاً على تقدم الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية مؤخراً في تعزيز العلاقات وتنسيق العمل البحثي والتطويري مع الجامعات اليمنية وكليات الصيدلة وهيئتي الدواء والاستثمار وغيرها من الجهات ذات العلاقة.

وفيما وصف الشهاري الاجتماع بنقطة تحول لتحقيق ضمان مأمونية الدواء في اليمن، اعتبرها مسؤولية كبيرة وضعتها الوزارة على عاتق الشركات المحلية في رفع الطاقة الإنتاجية التي يراها عليها الشهاري لما تمتلكه مصانع الأدوية الوطنية من إمكانات وتجهيزات مؤهلة لتغطية نسبة أكبر من متطلبات السوق الدوائية، مبدئياً استعداد الاتحاد للبدء في التصنيع التعاقدية.

أقر الاجتماع الذي عقده وزير الصحة العامة والسكان بمنتجي الأدوية يوم الأربعاء 26 أكتوبر، وضع سياسة استراتيجية لتوطين ألف صنف دوائي وتصنيعها محلياً، خلال الخمسة أعوام المقبلة، بينها 300 صنف تخصصي منقذ للحياة، وبما يساهم في تحقيق الامن الدوائي لليمن.

خلال الاجتماع، قال الدكتور المتوكل، إنه "تم تقييم ومراجعة ما تم إقراره سابقاً من تحديد 30 صنفاً من الأدوية تصنع محلياً، في حين سيتم منتصف العام 2023م البدء بتهيئة وحصر 50 صنفاً من الأدوية منها 20 صنفاً من الأدوية المنقذة للحياة"، بالمقابل أكد منتجو الأدوية استعدادهم "لإنتاج وتصنيع الأدوية لتغطية السوق المحلية"، وقد شدوا على ضرورة "منح قطاع الصناعات الدوائية المزيد من الاهتمام والتشجيع".

وجدد النائب الأول لرئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري استعداد مصانع الدواء الوطنية للقيام بدورها في توفير أدوية ذات جودة ومعايير العالمية وبأسعار مناسبة تراعي الوضع الاقتصادي للمواطن اليمني. وأوضح الشهاري أن الدواء المحلي ينافس أصناف الشركات الأوروبية مستفيداً من مزايا وأسباب عديدة بينها ثبات فاعلية الدواء ومأمونيته لعدم تعرضه لأجواء الحرارة والرطوبة المرتبطة بعملية النقل عبر البحار والمحيطات والبر، إلى جانب قلة التكلفة نظراً لعدم وجود وكلاء وشركات وسيطة، وهو الأمر الذي يجعله منافساً في السعر والجودة والمأمونية.

جاء هذا الاجتماع مكملاً للاجتماع الذي عقده وزير الصحة الدكتور طه المتوكل، صباح الأحد 23 أكتوبر، مع منتجي الأدوية لمناقشة إمكانية رفع نسبة تغطيتهم للسوق المحلي. وشدد المتوكل على ضرورة رفع حجم الإنتاج للأدوية المحلية

“

خاص: الطيبة

شهد شهر أكتوبر 2022، إصدار العديد من القرارات الخاصة بتوطين الدواء، وفق الاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعات الدوائية وتأمين البلد دوائياً، التي كانت حصيلة لاجتماعات ونقاشات مكثفة احتضنتها العاصمة صنعاء، طرفاها وزارة الصحة العامة ومنتجو الأدوية.



## صناعة الدواء في اليمن..

# خطوات ثابتة ومدروسة

### تقرير خاص: الطبية

بعد عامين أصبح الحلم واقعاً، ويسير العمل فيه حثيثاً وبارادة عالية الطموح والثقة، وها هو اليمن على بعد بضعة سنين من استكمال انجاز مهم جداً وهو «صنع في اليمن»، والمثير للإعجاب أنه بدأ يتحقق في ظل الظروف غير الطبيعية التي يعيشها اليمن بسبب الحرب.

تحد جديد تخوضه وزارة الصحة العامة والسكان، والهيئة العامة للأدوية والهيئة العليا للاستثمار، وكل من لهم علاقة بالدواء وتصنيعه في اليمن من أجل الإنجاز الحلم «صنع في اليمن»، والذي اجتمع في سبيله وللعام الثاني توالياً نخبة من علماء وخبراء واختصاصيين ومستثمرين. في العام الماضي كان المؤتمر بمثابة تدشين رسمي وفعلي لمشروع تصنيع الدواء في اليمن، عبر جملة

قرارات جريئة ومسؤولة، وتوصيات داعمة لهذا التوجه الذي يأتي في توقيت مهم للغاية، وقد أكد وزير الصحة الدكتور طه المتوكل أن التصنيع الدوائي الوطني يحظى باهتمام ودعم كبير من قيادة الدولة.

وكان المتوكل قد أعلن «نحن في طريقنا حالياً للكشف عن 20 مصنعا دوائياً جديدا تحت الإنشاء بالإضافة إلى الـ 17 مصنعا الموجودة والتي تعمل بكل كفاءة عالية، لافتاً إلى أن «الهدف من التوجه إلى زيادة عدد المصانع الدوائية، هو تحقيق الاكتفاء الذاتي والتغلب على ظروف

الحرب والحصار، من خلال التأكيد على أهمية تعزيز الثقة بالمنتج الدوائي المحلي الذي يتميز بجودة عالية وفعالية كبيرة». ولا يزال أمام الصناعات الدوائية الوطنية الكثير من التحديات، وفقاً للمتوكل الذي شدد على أن ترتقي الصناعات في جهودها وإنتاجها ليصل اليمن إلى مرحلة تصنيع المواد الخام لمختلف الأصناف الدوائية، خاصة والصناعات الدوائية الوطنية تغطي احتياجات 15% فقط من سوق الدواء من خلال 1550 صنفاً دوائياً مصنعة محلياً.

وبينما أعلن وزير الصحة في مؤتمر العام الماضي منع استيراد 10 أصناف دوائية بأسماء علمية من دخول البلاد وجعلها مقتصرة على الإنتاج المحلي، ارتفع هذا العام عدد الأصناف الممنوعة من الاستيراد إلى 30 صنفاً تشجيعاً للتصنيع المحلي، وهناك توجه لرفع العدد إلى 50 صنفاً كرحلة أولى.

بدوره كان وزير الصناعة والتجارة السابق، عبدالوهاب الدرة، قد أعلن عن إنشاء مدينتين صناعيتين خاصتين بالصناعات الدوائية في مدينتي صنعاء ودمار.

بعد عام، وفيما خطوط الإنتاج في 12 مصنعاً وطنياً تعمل بطاقتها القصوى في تصنيع وإنتاج الدواء لتلبية احتياجات السوق المحلية، تم تدشين فعاليات المؤتمر الثاني للصناعة الدوائية الوطنية



وفي مؤتمر 2021، طالب نخبة من الأكاديميين والباحثين اليمنيين، شركات الصناعات الدوائية الوطنية بزيادة استثماراتها في التصنيع الدوائي لتغطية الاحتياج المحلي حسب أولوياتها بهدف الوصول إلى الاكتفاء الذاتي من الأدوية.

فيما أوصى المؤتمر الثاني، بتوسيع مشاركة الصناعات الدوائية الوطنية لتحقيق الأمن الدوائي في اليمن، وشدد المشاركون في المؤتمر على أهمية السماح بالتصنيع التعاقدى بين المستوردين ومصانع الأدوية الوطنية، وتشجيع رأس المال الوطني للاستثمار في مجال تصنيع الأدوية والمستلزمات الطبية.

بشكل سليم، مشيرين إلى أن المؤتمر ناقش هذا العام العديد من الدراسات والبحوث وسبل الاستمرار في تطوير الصناعة الدوائية اليمنية وتحقيق أعلى قدر من الجودة والمأمونية.

وكشفت فعاليات المؤتمرين السنويين الأول والثاني للتصنيع الدوائي اللذين عقدا بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي للصيدالة، الكثير من الحقائق حول واقع التصنيع الدوائي الوطني، وما حققه من تطور لافت، وإمكانية إحداث نقلة نوعية فيه، وقد خرج المؤتمران بتوصيات وقرارات جميعها تؤكد أن اليمن يمضي في سبيل الوصول إلى تحقيق الأمن الدوائي.

الذي نظّمته الهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية بالشراكة والتعاون مع الهيئة العامة للاستثمار ونقابة الصيدالة اليمنيين وكلية الصيدلة بجامعة صنعاء. المؤتمر الذي أقيم في كلية الطب بجامعة صنعاء، على مدى يومين (26-25 سبتمبر) الماضي، شهد حضوراً رسمياً رفيع المستوى ومشاركة عدد من الأخصائيين والأكاديميين وأكثر من 550 باحثاً ومهتماً.

وفي أحاديث متفرقة، قال خبراء ومستثمرون لـ«الطبية» إن المؤتمر يعد محطة سنوية للتقييم والتشاور من أجل الوصول إلى الهدف المنشود

## تشغيل مصنع المحاليل الوريدية في "يدكو" بعد توقف 12 عاماً

خاص: الطبية

أراد رئيس مجلس إدارة الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية "يدكو" الدكتور عبد الملك أبو دنيا إحداث فارق في عمل الشركة ومصانعها يتناسب مع التوجه الرسمي الداعم للصناعات الدوائية الوطنية، وذلك من خلال إعادة العمل في مصانع شركة "يدكو" المتوقفة منذ سنوات طويلة، وقد كان له ما أراد.

وفي منتصف أكتوبر، أعلن الدكتور أبو دنيا عن إعادة تشغيل مصانع المحاليل الوريدية في شركة "يدكو" بالإضافة إلى إعادة تشغيل جميع خطوط الإنتاج التابعة للشركة وعددها 12 خطاً إنتاجياً، بعد توقف استمر لـ12 عاماً، فشلت خلالها خمس إدارات متعاقبة للشركة من تشغيله.

وقال أبو دنيا لـ«الطبية» إن توقف تشغيل مصنع المحاليل الوريدية لشركة يدكو طيلة السنوات الفائتة كان بسبب قطع نظام التشغيل ونظام التحكم في الآلة من قبل الشركة الألمانية المصنعة "بلومات"، لافتاً إلى أن المصنع سيغطي 5 ملايين وخمسمائة ألف قرية حالياً من إجمالي 40 مليون قرية يحتاجها اليمن سنوياً.



## التسهيلات المقدمة للصناعات الدوائية المحلية

**5 يناير 2020**  
المجلس السياسي الأعلى في صنعاء يوجه بإعفاء مدخلات الإنتاج الدوائي من كافة أنواع الرسوم.

**نهاية العام 2018**  
الإعلان عن الاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعات الدوائية المحلية -2019، وقد حددت الاستراتيجية أحد عشر هدفاً لتطوير هذا القطاع الحيوي الهام، من أبرزها "منح حوافز ومزايا وتسهيلات تفضيلية للصناعات الدوائية في مراحلها المختلفة وجذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة"، و"تطوير مناطق تنمية يتم تخصيصها للصناعات الدوائية"، بالإضافة إلى "رفع مستوى جودة المنتج الدوائي المحلي من خلال تطبيق خارطة ممارسة التصنيع الدوائي الجيد "GMP".

### تسهيلات مطلوبة

- إعفاء مدخلات الصناعات الدوائية من كافة أنواع الرسوم الضريبية والجمركية، أسوة بالمدخلات الدوائية.
- عدالة الإجراءات بين المُصنِّع والمستورد في ما يتعلق بالإعفاءات الضريبية والجمركية.
- تسهيل إجراءات هيئة الاستثمار والضرائب والجمارك كونها تستغرق حوالي 3 أشهر، مما يتسبب للشركات المصنعة الوطنية بأضرار تطل مدخلاتها وأصنافها الدوائية وتتسبب لها بخسائر مالية، خاصة في ظل منافسة شرسة من قبل الشركات الأجنبية.

**27 سبتمبر 2022**  
أصدر المجلس السياسي الأعلى بصنعاء قراراً هاماً بإعفاء المنتجين وشركات صناعة الأدوية من رسوم التعرفة الجمركية والضريبية عن مدخلات الإنتاج، في إطار توجهات الدولة لتشجيع الصناعات الدوائية وإحلال الصناعة المحلية وتوطينها بدلاً من الأصفاف التي يتم استيرادها من الخارج.

**25 سبتمبر 2021**  
قرار وزارة الصحة بالتوقف عن استيراد ثلاثين صنفاً دوائياً وتكليف الصناعة الوطنية بإنتاجها.

**4 مايو 2020**  
صدور القانون رقم (5) لسنة 2020م بتعديل قانون الجمارك رقم (14) لسنة 1990م وتعديلاته.

واشتمل تعديل القانون على (5) مواد تضمنت الإعفاء من الرسوم الجمركية لمدخلات الإنتاج للتصنيع الدوائي والمستلزمات الطبية (المواد الخام الرئيسية والمساعدة ومواد التعبئة والتغليف) لمصانع الأدوية ومصانع المستلزمات الطبية.

**7 يناير 2020**  
وزارة الصحة تعلن عن منع استيراد 10 أدوية أساسية من الخارج، والوزير المتوكل يوجه شركات الأدوية ومستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية بصناعتها محلياً لتعزيز التنافس بين منتجي الأدوية في البلاد وتحقيق الاكتفاء الذاتي من الدواء.

## توصيات مؤتمر الصناعة الدوائية الوطنية 2022

- 1 - توسيع مشاركة الصناعات الدوائية الوطنية لتغطية أودية القائمة الوطنية للأدوية الأساسية.
- 2 - يوصي المؤتمر بأن يتم السماح بالتصنيع التعاقدى بين المستوردين ومصانع الأدوية الوطنية.
- 3 - تشجيع رأس المال الوطني للاستثمار في مجال تصنيع الأدوية والمستلزمات الطبية.
- 4 - الحد من استيراد الأدوية المنافسة للمنتجات الدوائية الوطنية وتوسيع قائمة الأصناف المقيدة من الاستيراد طالما تلبى اشتراطات ومعايير الجودة المطلوبة.
- 5 - التنسيق مع جامعة صنعاء - كلية الصيدلة لإنشاء مركز التكافؤ الحيوي والدراسات السريرية.
- 6 - العمل والتنسيق مع كلية الصيدلة- جامعة صنعاء في بناء وتأهيل الكوادر الوطنية الصيدلانية من خلال برامج الدراسات العليا التي تساعد في نهضة الصناعات الدوائية الوطنية.
- 7 - نشر ثقافة «صنع في اليمن» لتعزيز الثقة بالمنتج الدوائي الوطني بين الاطباء والصيداللة وفريق الرعاية الصحية والمجتمع.
- 8 - تعزيز مشاركة الهيئة العليا للأدوية واتحاد منتجي الأدوية في رعاية ودعم الأبحاث الدوائية في كليات الصيدلة.
- 9 - الاستفادة من الكادر المتخصص في البحث والتطوير في مصانع الأدوية الوطنية وعمل الخارطة البحثية بالشراكة بين الهيئة العليا للأدوية ومصانع الأدوية الوطنية وكلية الصيدلة بجامعة صنعاء برئاسة رئيس اللجنة العلمية العليا الدكتور محمد عباس حميد الدين لتطوير الصناعات الدوائية وفقاً لاستراتيجية وأهداف الرؤية الوطنية لبناء الدولة اليمنية الحديثة .

# مدير الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية ( يدكو ) د/ علي عباس عوامل تطوير الصناعة الدوائية الوطنية بيد الدولة ويدكو تعود بقوة

دعا مدير عام الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية «يدكو» الدكتور علي عباس الحكومة إلى الاستثمار في تشجيع التصنيع الدوائي في اليمن عبر تقديم المزيد من التسهيلات خاصة في ما يتعلق بجمارك المواد الخام المستوردة.

وأفاد عباس - في حديثه لـ (المجلة الطبية) - قدرة الشركات والمصانع اليمنية على تحقيق إنجازات وصفها بـ «المبهرة» في صناعة الأدوية وتغطية نسبة أعلى من احتياجات السوق الدوائية اليمنية بمنتجات منافسة من حيث الجودة والاتقان للأدوية المستوردة من شركات عالمية معروفة.

ودعا المستثمرين ورجال المال إلى الاستثمار في قطاع المواد الخام المحلية الخاصة بصناعة الأدوية، معتبرا بلادنا من أغنى البلدان في توفر المواد الخام المستخدمة في الصناعات الدوائية.

العليا للأدوية بدأت المصانع المحلية في إنتاج الأدوية الخاصة بأمراض القلب والسكري وكذلك الأمراض النفسية، وهذا جاء نتيجة شحة الأدوية المستوردة من هذه الأصناف ما أتاح فرصة كبيرة للمصانع المحلية للدخول إلى هذه النوعية من الأصناف.

لقد اثبتت الصناعة المحلية في هذا الجانب الكفاءة والجودة في التصنيع وكما ذكرت سابقا نالت ثقة الطبيب اليمني أولا وكذلك المريض، وما ميز الصناعة المحلية أنها تدار بكفاءات محلية في التطوير والإنتاج وكذلك التسويق، وهذا يحسب للصناعة المحلية.

**كيف يمكن ضمان استمرار تطوير الصناعة الدوائية الوطنية؟ ماهي الاحتياجات؟**

أهم إجراء يضمن تطور ودعم الصناعة الدوائية بشكل كبير هو استمرار الجهات الرسمية ممثلة في الهيئة العليا للأدوية في تشجيع ودعم المصانع المحلية عبر حصر مزيد من الأصناف على الصناعة المحلية، أيضا عبر إزالة كافة العراقيل والصعوبات التي تواجه المصانع المحلية في تسجيل الأصناف ودخول المواد الخام وكذلك مع الجهات الأخرى مثل الجمارك والضرائب.

**هل هناك استغلال للمواد الخام اليمنية؟ وما الذي نحتاجه لنتمكن من الاستفادة من هذه المواد الخام؟**

للأسف الشديد الاستغلال للمواد الخام في البيئة اليمنية ضعيف ومحدود جدا، وينحصر على بعض الأعشاب الطبيعية، لكن في الآونة الأخيرة بدأ الاهتمام بالصناعات العشبية عبر افتتاح مصنع لتصنيع أصناف عشبية ولكن هذا لا زال في البدايات.

وتعتبر اليمن من أغنى بلدان العالم في الثروات الطبيعية التي يمكن استثمارها في المجال الطبي. وفي هذا السياق أذعو جميع المصانع المحلية إلى الاهتمام بهذا الجانب لما له من أهمية استراتيجية تساهم في تحقيق الأمن الدوائي لليمن.

وللاستفادة من المواد الخام المحلية نحتاج إلى عدة عوامل ابتداء بتوجه حقيقي من قبل الدولة لتفعيل هذا الجانب، وحث الجامعات اليمنية والهيئة العامة للاستثمار لعمل

**ما هي الانجازات التي تحققت خلال عام ما بين المؤتمر الاول والثاني؟**

مقارنة بالصعوبات المالية التي عانت منها شركة يدكو للصناعات الدوائية خلال الفترة الماضية، يمكننا القول بأن الشركة تحققت الكثير، منها البدء بصيانة مصنع المحاليل الوريدية والذي سينتهي إن شاء الله نهاية هذا العام، بالإضافة إلى تصنيع أكثر من أربعين صنفا جميعها ضمن قائمة الأدوية الأساسية كما تم استقبال وتدريب طلاب الصيدلة بما فهم طلاب الماجستير والتخصصات الأخرى.

**ماهي الإجراءات التي قمتم بها لمواجهة احتياج السوق الدوائية خلال فترة الحرب؟**

تسعى شركة يدكو منذ افتتاح مصنعها إلى تلبية الطلب من مختلف الأدوية ضمن القائمة الوطنية، لكن نتيجة الحصار المفروض على بلدنا فقد اقتصر إنتاجنا على أربعين صنفا والذي يعد إنجازا في ظل الأوضاع التي تمر بها البلاد والشركة بشكل خاص.

كذلك من إسهامات الشركة في ظل جائحة كورونا افتتاح خط إنتاج المعقمات لتغطية احتياج السوق المحلية وكذلك احتياج المستشفيات العامة والخاصة.

**على ما تعتمد الخطة التطويرية لمنتجاتكم من الأدوية؟**

تعتمد خططنا في الفترة الحالية على إعادة تشغيل مصنع المحاليل الوريدية بالدرجة الأولى بالإضافة إلى الأصناف التي حصر إنتاجها على المصانع المحلية، كذلك تطوير أصناف من أدوية الأمراض المزمنة، حيث لدينا في البحث والتطوير قرابة 20 صنفا.

أيضا نسعى إلى إقامة شراكات وعلاقات اقتصادية تكاملية مع المصانع المحلية والخارجية عبر عقود تصنيع مشترك يحقق طموحاتنا المستقبلية.

**ما الذي جعل الأدوية المحلية قادرة على منافسة الأدوية المستوردة؟**

تتميز الصناعة الدوائية المحلية بالجودة والفاعلية الممتازة وهذا ما أهلها لتنافس الأدوية المستوردة وتتنال رضا المريض اليمني، وفي الآونة الأخيرة وبتشجيع من الهيئة



دراسات علمية حول جدوى الاستثمار في هذا الجانب، بالإضافة إلى تشجيع المراكز البحثية في الجامعات وأيضا إقامة مراكز بحثية تعمل في هذا الجانب.

كما يجب تنظيم تداول الأعشاب وإعطاء المصانع موافقة على إنتاج أدوية عشبية ولو في البداية كمكملات غذائية، وانتهاء بإقرار لائحة دراسة الأدوية على الإنسان والذي سيسهم في عمل دراسات التكافؤ الحيوي للأصناف المتداولة في السوق المحلية سواء المنتجة محليا أو المستوردة. وأذعو أصحاب رؤوس الأموال إلى الاستثمار في الجانب الدوائي لأنه استثمار واعد ومجد وخاصة في إنتاج المواد الخام.

**ما هي الإجراءات التي تقومون بها لضمان الجودة؟**

هناك بروتوكولات وشروط تصنيع تلزم بها جميع المصانع من دراسة الأصناف قبل إنتاجها إلى التأكد من عمليات الإنتاج عبر مختبر الرقابة وتأكيد الجودة. وبالنسبة لشركة يدكو نعمل على تطبيق هذه الإجراءات، كما نسعى فوق ذلك إلى شراء مواد خام من مصادر عالمية موثوقة ثبت من خلال التعامل معهم تطابق منتجاتهم مع شروط الشركة، ولا نسمح بتقديم أي دواء إلى السوق إلا بعد اجتياز كافة الاختبارات التي تضمن سلامته.



## توطين الصناعات الدوائية

إقامة المؤتمر الوطني للصناعة الدوائية من أهم الأنشطة التي تقوم بها الهيئة العليا للأدوية في إطار توجهات الدولة لتشجيع الصناعات الدوائية وإحلال الصناعة المحلية وتوطينها بدلاً من الأصناف التي يتم استيرادها من الخارج وتأثيراتها على فاتورة الاستيراد.

ونؤكد أن لدى الدولة مقومات وإمكانات كبيرة، والقطاع الخاص إذا وجد البيئة الحاضنة والمناسبة فإنه قادر على إنتاج أصناف دوائية محلية تنافس الأصناف المستوردة.

### محمود الجنيد

نائب رئيس الوزراء لشؤون الرؤية الوطنية

## دعوة هامة

يرتبط الاستقلال الذي نشده بالاكتماء الذاتي، والاكتماء الذاتي لن يتأتى إلا من خلال توفير الضروريات من الاحتياجات وتأتي الأدوية في مقدمة هذه الاحتياجات، فعلياً أن نولي الدواء الاهتمام الذي يستحقه، ومن مقومات الاكتفاء الذاتي الصناعات الدوائية الوطنية والمنتج الدوائي الوطني.

ونحن في هذا المؤتمر ندعو الجميع في كل قطاعات الدولة إلى تبني «صنع في اليمن» شعاراً وطنياً لا يقتصر فقط على المنتجات الدوائية، ولكن يشمل جميع الصناعات، ولنحوّل ما نعيشه وكل ما واجهنا من تحديات إلى فرص، وسنكتفي ذاتياً في الدواء وغيره.

### الدكتور محمد الغيلي

رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية



## شعور بالفخر

نفتخر ونعتز بما وصلت إليه الصناعات والمنتجات الدوائية الوطنية وفق أعلى المعايير والمواصفات التي تمكّنها من المنافسة في السوق المحلية والإقليمية.

ونشيد بقرار الدولة الخاص بإعفاء المنتجين وشركات صناعة الأدوية من التعرفة الجمركية والضريبية عن مدخلات الإنتاج.

ونؤكد استعداد وزارة الصناعة لتقديم كافة التسهيلات اللازمة لأصحاب المصانع وشركات الأدوية لتشجيعهم على إنتاج المزيد من الأصناف الدوائية بدلاً من المستوردة.

**أحمد الشوتري**  
نائب وزير الصناعة والتجارة

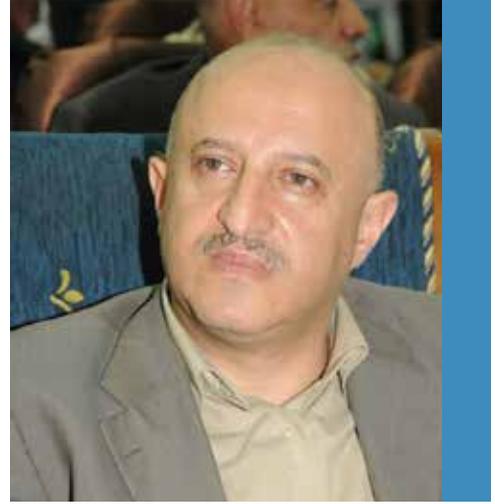
## قرار مهم

كان من المهم اتخاذ القرار للتوجه نحو الصناعات الدوائية الوطنية، وأن تحل مكان الأصناف المستوردة لاسيما واليمن يمتلك من الكفاءات والقدرات والمصادر المتعددة ورأس المال ما يجعله يتبوأ مراكز متقدمة في الصناعات الدوائية على مستوى البلد والمنطقة.

ونشير إلى دور الجامعات كصرح علمي وتعليمي انطلاقاً من أهدافها ورسالتها التعليمية والعلمية والبحثية وخدمة المجتمع، ندعو الكليات الطبية والصيدلانية إلى تحديث وتطوير مناهجها بما يتواءم مع التطورات العالمية.

ونشدد على أهمية إيجاد خارطة بحثية لتوجيه أبحاث التخرج والدراسات العليا وفق احتياجات البلد، مبيناً أنه يجري حالياً وضع اللبنة القانونية والبنية التحتية لمركز التكافؤ الحيوي ومشروع الصناعات الدوائية المحلية وتوطينها بدلاً من الأصناف المستوردة.

**الدكتور القاسم عباس**  
رئيس جامعة صنعاء



## هدف استراتيجي

إن الصناعة الدوائية وتطويرها وزيادة إنتاجها وضمان جودتها أصبحت هدفاً استراتيجياً وطنياً .. ومسؤولية تلزم الجميع السعي لتحقيق هذا الهدف.

ولقد حظي قطاع الصناعة الدوائية بالتشجيع والحماية وتقديم التسهيلات اللازمة للاستثمار والتوسع، فهما وصولاً إلى الاكتفاء الذاتي.

وقد تم الانتهاء من دراسة إنشاء مصنع للأدوية خاص بالصيدالة اليمنيين ما يتوجب تكامل الجهود والتنسيق بين مختلف القطاعات لمواجهة التحديات التي تواجه صناعة الأدوية في اليمن.

**الدكتور مطهر المروني**  
مدير مكتب الصحة بأمانة العاصمة



”قف على ناصية الحلم وقاتل.. فلَكَ الأجرُ ما زالت تدُقُّ ولك الساعة ما زالت تدُقُّ“..

ترى أين كان يقف محمود درويش حين قالها، ربما أنشدتها وهو بجانب القدس، لكنني استشعر صداها حيث أنا الآن على سفوح تباب منطقة عصر بالعاصمة صنعاء.

هذه الكلمات ليست كغيرها، ولا يمكن أن تمر على أصحاب الطموحات والأحلام الكبيرة مرور الكرام، فمنذ أن وصلت مسامعي، لم تغادرني لحظة واحدة، إنها تمنحني القوة وتزرع العزم بداخلي.. تبرز بوضوح كلما تسللت خيوط الوهن إلى الروح فتفتخ في جدوة المثابرة ليستعيد درب الإبداع وهجه.

اليوم وبعد انعقاد المؤتمر الثاني للصناعة الدوائية الوطنية، وسط إقبال كبير من مقدمي الرعاية الطبية والمجتمع، أهدى كلمات الشاعر الفلسطيني درويش إلى زملائي في الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، أهديكم واحدة من أكثر الروافع التي ساندتني في الحياة ومنحتني العزيمة والإصرار على النجاح.

أهديكم واحدة من أكثر الأشياء التي منحتني الطاقة الإيجابية خلال تأسيسي مروراً بمراحل تطور شركة ”سبأ فارما للصناعات الدوائية“ من مطلع التسعينيات وحتى الآن.. أهديتها لكم لتكون شعاراً واحداً لأسرة الصناعة الدوائية اليمنية.

نقف معاً على ناصية الحلم، وقد امتلكتنا أهم بداياته التي بشرتنا بأن خلفه عملاً وانجازاً عظيماً بعظمة هذا الشعب المكافح والصبور الذي منحنا ثقته ورأى فينا أمله في توفير ما يخفف من وجعه ويقضي على أمراضه من

خلال صناعة الأدوية بجودة عالية ومعايير عالمية.

سنقف يا زملائي معاً.. وسيشاركنا الجميع في مقدمتهم أولئك الذين تجمعوا في ساحة كلية الطب بجامعة صنعاء، أثناء انعقاد مؤتمرنا الثاني في الـ 25 و26 من سبتمبر الماضي 2022، وقبلها وقضوا في ساحة نادي الشرطة السياحي في ذات الفترة من العام الذي سبقه أثناء انعقاد مؤتمرنا ومعرضنا الأول.

سنقف ونردد لنا ”الأجرُ ما تزال تدُقُّ“، ولنا جميعاً ”الساعة ما زالت تدُقُّ“ وبنا يكتب الطبيب ويصرف الصيدلاني ويتناول اليمني دواء ”صنع في اليمن“ ومن أجل صحة اليمنيين.

حلم شعب، وطموح سلطة، وآمال مرضى، اجتمعت معاً لتكون مسؤولية إضافية علينا تجاه هؤلاء.. نعم المسؤولية كبيرة، لكن تحملها والوفاء بها له مذاق في الروح ورضاء في النفس.. مسؤولية تدعونا إلى بذل المزيد من الجهود نحو تحقيق احتياجات وطننا من الدواء، ونحو التطوير والمواكبة العالمية.

انه أجل وأغلى ما تطلبه منا كل أسرة يمنية وهو ما سنمضي في تحقيقه، وستكون ساعات الوصول إلى النجاح أقصر، إذا مضت السلطات المتخصصة في مدنا بدعم أكبر وبوتيرة أسرع وأشمل، تشجيعاً، وتسهيلاً، وإقراراً، وتفتيحاً وإيماناً، بدواء عنوانه عليه ”صنع في اليمن“.

\*رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية.

مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما للصناعات الدوائية



د. إحسان الرياحي

## معاً على ناصية الحلم

“

نقف معاً على ناصية الحلم، وقد امتلكتنا أهم بداياته التي بشرتنا بأن خلفه عملاً وانجازاً عظيماً بعظمة هذا الشعب المكافح والصبور الذي منحنا ثقته ورأى فينا أمله في توفير ما يخفف من وجعه ويقضي على أمراضه من خلال صناعة الأدوية بجودة عالية ومعايير عالمية.

الخطوات الأولى.. حيث يكون مذاق النجاح مختلفا وقد اختصرت الكثير من المحطات التجريبية وبدأت في المرحلة الحقيقية بعد أن تجاوزت أعتى الصعوبات والمعوقات متسلحا بالكثير من الشغف.. هناك يكون لنجاحك وقعا آخر في النفس وينعكس إيجابيا على مختلف المجالات، لكن الأمر يبدو أكثر عظمة عندما يتعلق هذا النجاح بصحة المجتمع وسلامته.

تتملكني روح تواقفة دائما لخوض واكتشاف التفاصيل التي تحتشد في الخطوة الأولى التي تعد بداية الاكتشاف لكل جديد ومختلف عما اعتدنا عليه سابقا.. بالضبط كما يحدث مع الطفل عند بداية خطواته في عالم الوقوف والمشي، حينما يرى الأمور بمستوى عالٍ، بعد أن كان يراها بشكل منخفض أثناء الزحف على يديه وركبتيه.

الخطوات الأولى.. البدايات التي أستطيع أن أقول إننا كمنتجين ومصنعين للدواء الوطني تجاوزناها، وأصبحنا نرى الأمور بمستوى أعلى من السابق، وهذا لم يكن نتيجة الصدفة، وإنما عسارة أعوام من العمل، وسنوات من التحديات والصعوبات الكبيرة، التي تجاوزناها بإصرار منا وبمساندة عدد من الجهات الرسمية في مقدمتها الهيئة العليا للأدوية والهيئة العامة للاستثمار، ووزارتي الصحة والصناعة والتجارة وغيرها من الجهات ذات العلاقة.

إن حجم النجاح في الخطوات الأولى يملكك مسؤولية كبيرة أمام نفسك ومجتمعك، إذ لا بد أن يكون النجاح القادم بمستوى سابقه إن لم يكن أعلى، وهذا ما يحدث بالفعل، فقد انتقلنا الآن إلى مرحلة تقتضي رؤية علمية عالية وأهدافا كبيرة تتلاءم مع الانتقال من صناعة أصناف دوائية شعبية إلى التوسع في إنتاج أصناف تخصصية تتعلق بالأمراض المزمنة، وتغطية أكبر قدر من القائمة الدوائية الوطنية الأساسية.

وها نحن نرغم خطواتنا بشكل سنوي من خلال إقامة مؤتمر الصناعة الوطنية الدوائية، الذي شهدت جامعة صنعاء انعقاده الثاني على التوالي في 25 و26 من سبتمبر الماضي، والمعتمد من كل عام.

ونحرص في كل عام على أن نوسع من مدى خطواتنا، فألى جانب ما ذكرته تتجه الصناعة الدوائية هذا العام نحو الأبحاث العلمية، عبر تعزيز الشراكة بين الهيئة العليا للأدوية وكليات الصيدلة لرعاية ودعم الأبحاث الدوائية، ولكي تكتمل الخطوة كان لا بد من التنسيق مع كلية الصيدلة بجامعة صنعاء لإنشاء مركز التكافؤ الحيوي والدراسات السريرية.

مثل هذه الأمور لم تكن نتحدث عنها إلى قبل سنوات قريبة، أما الآن فإننا نشعر بالزهو والمسؤولية ونحن عازمون على المضي فيه، وأستطيع أن أجزم بأنه تحد جديد تخوضه وزارة الصحة العامة والسكان، والهيئة العليا للأدوية والهيئة العامة للاستثمار، والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، وكل من لهم علاقة بالدواء الوطني، وهي خطوة أكثر جدية لدعم وتطوير الصناعات الدوائية الوطنية، الركيزة الرئيسية لتحقيق الأمن الدوائي.

لقد خطونا ونجحنا في الوقوف على الدرب... وهذا الدرب مليء بالتحديات والصعاب التي يبدها روادها كل ما كانت الجهات الرسمية وذات العلاقة بجانبنا، وسنستمر في العمل لمكافحة الأمراض بدواء صنع في اليمن، وكل عام ومجتمعنا بصحة وسلامة والصناعة الدوائية في تطور وحضور كبير محلي وإقليمي ودولي.

\*النائب الأول للاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية.

مدير عام شركة شفاكو للصناعات الدوائية



أ/ أحمد الشهاري

## تحدٍ جديد نخوضه لننجح



تتملكني روح تواقفة دائما  
لخوض واكتشاف التفاصيل  
التي تحتشد في الخطوة الأولى  
التي تعد بداية الاكتشاف لكل  
جديد ومختلف عما اعتدنا  
عليه سابقا.. بالضبط كما  
يحدث مع الطفل عند بداية  
خطواته في عالم الوقوف  
والمشي، حينما يرى الأمور  
بمستوى عالٍ، بعد أن كان يراها  
بشكل منخفض أثناء الزحف  
على يديه وركبتيه.

”صنع في اليمن“ أرسلها إلي الصحفي وائل شرحة عبر الواتساب قبل أن يعقبها بدعوتي للكتابة وكانت حروفاً ”أستاذ أحمد، تدعوك إدارة المجلة الطبية لكتابة مقال يلخص أهمية الصناعات الدوائية الوطنية“.

أنت تجيدها وتعرف كل تفاصيلها وقد خضت معنا ثورة التطوير والتقدم في هذه الصناعة، ذلك كان ردي عليه، لكن دون فرار يعيدني إلى الساحة التي وجدت الشغف والحب فيها حين أرسل لي ”أنت أحد رواد هذه الصناعة وفارسها السابق، أنت العنوان الأكبر، والريان المتفائل والأب الجامع لصناع الدواء الوطني، نود أن تتلخص أهمية الدواء بحروف تكتبها روحك قبل أناملك وبأبعاد يلمسها وجدانك قبل أحاسيسك.. تنتظر كلماتك“.

بالطبع لا مفر ولا طريق للتوصل أمام تلك الكلمات وما أنا لأخص أهمية الصناعة الدوائية الوطنية التي نعمل جاهدين كشركات ومصانع يمنية على أن نحقق كل يوم المزيد من التطور والتحديث وتغطية احتياجات مجتمعنا من الدواء.

لقد أحببت صناعة الدواء، وإدارتها وتطويرها، وبدأت في العمل فيها منذ زمن، لأهميتها المرتبطة بتخفيف آتني أناس لا يلجأون لأحد حين ينزل بهم الألم إلا لربهم، ومن ثم طبيب معالج، يرتكز عمله وواجبه على الدواء.

صناعة الدواء، قطاع مليء بالشغف، محاط بالكثير من الحذر والحرص الشديد، ومحصن بالإتقان العلمي، إذ لا فرصة ولو بسيطة للتغافل والإهمال.

الأمر هنا يتعلق بصحة البشر وحياتهم، ومهمتنا إنتاج ما يخفف الأوجاع، لا ما يضاعفها، وقد اخترنا أن يكون مجال عملنا في القضية الأولى بسلم اهتمامات الإنسان، أنها الصحة، ومن فقدتها فقد الحياة.

إن صناعة الدواء مرتبطة بحياة الإنسان حتى قبل أن يولد، فقد كان الأطفال يموتون مع أمهاتهم قبل أن يولدون بسبب أمراض عانى منها العالم سابقا، إلى أن قضت عليها صناعة الدواء، خلال مراحل تطور امتدت لعقود من الزمن.

الصناعة الدوائية الوطنية، لم تكن أقل أهمية من صناعة الدواء عالميا، بل أكثر أهمية منه للمجتمعات المحلية، فهي الحصن الأمين للمجتمع حين تحضر الحرب وبيروز الحصار في المقدمة وتنتشر الأمراض والأوبئة، ولنا تجرته سابقة مع كوفيد-19 و (HINI) و عندما أعلنت بعض الدول إيقاف تصدير وبيع الدواء، وأولها الهند ”صيدلية العالم“ كما يطلق عليها.

وتبرز أهمية الدواء اليمني بمأمونيته وجودته وفعاليتته، في ظل المعوقات التي تقف أمام الأدوية المستوردة، من صعوبة النقل وفترة بقائها في المنافذ والموانئ، مروراً بطرق نقلها وظروف تخزينها، بعكس الدواء المصنع محليا الذي يراعي ظروف بيئية ومناخية يمنية كالمناطق الحارة، وكذلك سرعة وصوله إلى منافذ البيع المتمثلة في الصيدليات.

الصناعة الوطنية الدوائية، تعد من العوامل والأركان الرئيسية لاقتصاد العالم والبلد، وبدونها لن ينمو اقتصاد اليمن بها. تتسارع وتيرة نموه إلى جانب ما تساهم به من توفير فرص العمل لآلاف المتخصصين والخريجين اليمنيين.

بالدواء اليمني، نستطيع أن نضمن صحة اليمنيين بنسب عالية، من خلال حصولهم على دواء آمن، دون أضرار، وبفعالية وجودة تسرع عملية ومرحلة الشفاء وتختصر أو تقلص فترة البقاء داخل المستشفيات.

\*عضو الاتحاد اليمني لمنتجات الأدوية.

نائب مدير عام «فارما كير» الشركة الدولية لصناعة الأدوية



د. أحمد السنباني

## الدواء اليمني .. وأهمية صناعته

“

لقد أحببت صناعة الدواء، وإدارتها وتطويرها، وبدأت في العمل فيها منذ زمن، لأهميتها المرتبطة بتخفيف آتني أناس لا يلجأون لأحد حين ينزل بهم الألم إلا لربهم، ومن ثم طبيب معالج، يرتكز عمله وواجبه على الدواء.

تطوير الخدمات الصحية والعلاجية يأتي في صدارة ما تستهدفه السياسة العامة للدولة وتجسدها على أرض الواقع عن جدارة وزارتنا الصحة والصناعة ومعهما الهيئة العليا للأدوية وهيئة الاستثمار جنباً إلى جنب مع كليتي الطب والصيدلة بجامعة صنعاء، واتحاد منتجي الأدوية ممثلاً للشركات المنتجة للدواء.

الكل يعمل من أجل بلورة وتنفيذ أهداف الاستراتيجية الوطنية لتطوير قطاع الصناعات الدوائية بهدف رفع نسبة إسهامها في غطية حاجة سوق الدواء لتصل إلى 50% من قيمة فاتورة الاستيراد السنوية بحلول العام 2025م، على أساس أن توطئ الصناعات الدوائية أصبح يمثل هماً كبيراً لدى الحكومة بشكل عام والهيئة العليا للأدوية على وجه الخصوص لأنها أمر حيوي لتحقيق الاكتفاء الذاتي من الأدوية واللقاحات الأساسية، ناهيك عن كونها قطاعاً اقتصادياً حيوياً وفر ويوفر الملايين من العملات الصعبة التي تذهب في استيراد الدواء من الخارج، كما أنها توفر آلاف فرص العمل للمواطنين والشباب على وجه الخصوص.

فمن المعروف أن أحد مقومات السياسة الدوائية الوطنية إقامة نظام صحي علاجي قوي وفعال على كافة المستويات لضمان الجودة الدوائية ومراقبتها بمنهج علمي يجسد قواعد التصنيع الجيد GMP، الأمر الذي يحتم اتخاذ كل الإجراءات التخطيطية والبحثية والتنفيذية والتقويم المستمر لمستوى تنفيذ الأهداف الاستراتيجية الوطنية، وهو ما سيتم انجازه ضمن الفعاليات الدورية لهذا المؤتمر السنوي بالدراسات والبحوث العلمية النظرية والتطبيقية التي سيقدمها كوكبة من أعلام الصيدلة والكفاءات العلمية في مصانع الأدوية ليشكل الجميع صمام الأمان لإنتاج الدواء المأمون والفعال.

إننا في الاتحاد جادون وعازمون على الاستمرار في التطوير الرأسي والأفقي للصناعة الدوائية وفقاً لدراساتنا والمعايير الأكاديمية العالمية، مقدرين عالياً ما اتخذته القيادة السياسية من دعم يتمثل في إعفاء مدخلات إنتاج الأدوية من الرسوم الجمركية وتأكيد الاستمرار في الإعفاء من ضريبة المبيعات لمدخلات الإنتاج.

إن الآمال معقودة على مضاعفة دعم الحكومة وتشجيعها لتنفيذ سياسة توطئ المنتج المحلي الدوائي الوطني ليحل تدريجياً محل الدواء المستورد وستكون الشركات الوطنية ملزمة بمقابلة الوفاء بالوفاء لتنفيذ ما يعهد إليها من تكاليف بتوفير الأدوية ذات الجودة العالية والأسعار العادلة للشركات والمستهلك النهائي للدواء.

وفي هذا المقام نسجل الشكر والتقدير لمعالي وزير الصحة العامة والسكان ورئيس الهيئة العليا للأدوية على انجاز الخطوة الأولى على طريق توطئ الصناعة الدوائية فقد صدر القرار الوزاري بالتوقف عن استيراد ثلاثين صنفاً دوائياً وتكليف الصناعة الوطنية بإنتاجها.

إن عمليات التوسع في إنتاج المزيد من الأصناف الدوائية والمستلزمات الطبية قد أصبحت تمثل العنوان الأبرز للصناعات الدوائية حيث بلغ عدد المنشآت الصناعية 14 منشأة تنتج ما يزيد عن 1570 صنفاً، ويجري البناء والتشييد لمشروعات جديدة لإنتاج أدوية القائمة الوطنية، بالإضافة إلى إنتاج الأمبولات والفيالات والمحاليل الوريدية وإنتاج المستلزمات الطبية.

إضافة إلى الانطلاقة القوية لإنتاج المستحضرات الصيدلانية من الأعشاب والنباتات الطبية والسمية والعطرية بلورةً وتجسيداً لما هبأه الله لهذه البلدة الطبية من خيرات وبركات لخدمة المجتمع ورفع كفاءة الخدمات العلاجية المعتمدة على المصانع الوطنية التي أصبحت تغطي 25% تقريباً من احتياجات سوق الدواء، وتمتلك من القدرات العلمية والمادية ما يؤهلها لرفع معدلات الإنتاج كماً وكيفا على طريق تحقيق الأمن الدوائي.

إننا نؤمن بأن الإبداعات تتلطف من رحم المعاناة حيث تتضاعف المكاسب والإنجازات ولأجل ذلك فإن الآمال معقودة على ما يأتي:

- تعزيز الثقة بالمنتج الوطني المتمتع بالجودة والمأمونية والفعالية بوصف ذلك الخطوة الصحيحة لتعزيز دور ومكانة الصناعات الوطنية على طريق الأمن الدوائي الذي يعد جزءاً أصيلاً من الأمن القومي.
- تنمية الوعي العام بمخاطر الاستخدام غير الرشيد للأدوية والمستحضرات الصيدلانية.
- نتطلع إلى تنامي دعم الحكومة والقيادة السياسية وتشجيع الاستثمار في مجالات توطئ المنتج الدوائي الوطني ودعم بحوث وتطوير الأدوية والمستحضرات الصيدلانية بما في ذلك الرعاية الكاملة لصناعة مدخلات ومستلزمات الإنتاج.
- تعزيز العلاقة العلمية والأكاديمية بين الجامعات ومراكز البحث والتطوير في الشركات الوطنية بما في ذلك التوجه الجاد لإنشاء المركز الوطني للتكافؤ الحيوي.
- تعزيز المكانة العلمية والتشريعية والمعنوية للشعار الوطني «صنع في اليمن» لأن ذلك الشعار يمثل بحق جزءاً أساسياً من الهوية الوطنية بما يدعو إليه من إنجاز تتكامل فيه جهود كافة الأطراف والتكوينات الوطنية.



د. نبيل عاطف

## توطئ الصناعات الدوائية.. الطموح والآمال

“

إن الآمال معقودة على  
مضاعفة دعم الحكومة  
وتشجيعها لتنفيذ سياسة  
توطئ المنتج المحلي الدوائي  
الوطني ليحل تدريجياً محل  
الدواء المستورد وستكون  
الشركات الوطنية ملزمة  
بمقابلة الوفاء بالوفاء  
لتنفيذ ما يعهد إليها من  
تكاليف بتوفير الأدوية  
ذات الجودة العالية والأسعار  
العادلة للشركات والمستهلك  
النهائي للدواء.

\* نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية  
مدير عام الشركة اليمنية المصرية

قد تكون صناعة الدواء، مجرد تسمية عابرة عند البعض، لكنها محور الحياة عند أولئك الذين يعيشون تفاصيله بشكل يومي من خلال عملهم في دائرة الرعاية الطبية، إذ تعد الصناعة الدوائية إحدى أهم ركائز الحياة ولا يمكن أن يستقيم الوضع إلا بها.

ومنذ القدم مثل اكتشاف الدواء ومن ثم تصنيعه نقطة تحول جوهرية للبشرية ساهمت، بشكل كبير، في الحفاظ عليها، ومدتها بأسباب الصحة والرفاه، وعلى مدى قرون استخدم ملايين الأشخاص الدواء لعلاج مئات الأمراض منذ استخدام أوراق الشجر إلى أن وصلنا لأحدث التركيبات الدوائية.

اليوم، تعد الرحلة الطويلة والمعقدة لإثبات سلامة وفعالية المركب ونقله من المختبر أو الشركة المصنعة إلى أيدي المرضى، صناعة احترافية ينفق العالم فيها مليارات الدولارات.

وهنا من المهم معرفة موقع اليمن من هذه الخارطة، إذ كانت وما تزال بلادنا جزءاً أساسياً في هذا النشاط الإنساني من خلال حرص قادته على مواكبة كل جديد في الصناعة الدوائية، بل وقد كانت اليمن سباقة على مستوى المنطقة، من خلال تأسيس شركة يدكو وتبعتها شركات خاصة، دشنت نشاطها في هذا القطاع الحيوي المرتبط بصحة وسلامة الإنسان، وخلال السنوات الأخيرة ثبت للجميع بأن "مواطن الضعف في مجال الصحة في جزء من العالم قد تؤثر على أجزاء العالم الأخرى".

لهذا عملت الصناعة

الدوائية الوطنية على

بذل المزيد من الجهود في

الإنتاج لتغطية احتياجات

السوق الدوائية، يصاحبها

تطوير وتحديث ومواكبة

لمعايير التصنيع الجيد،

وإدخال خطوط إنتاج جديدة، وتصنيع أصناف مدرجة ضمن القائمة الوطنية الأساسية المعتمدة.

وهنا لا بد أن أشير إلى جهود المصانع الدوائية الوطنية في المضي وبوتيرة علمية وإنسانية ومهنية عالية، نحو التحديث والتطوير، وهو ما يتوجب أن تواكبه الجهات الرسمية ذات العلاقة من خلال تذليل الصعوبات وتقديم التسهيلات في مختلف المجالات. لتشجيع الصناعات الدوائية، وتحويل التسهيلات إلى واقع حقيقي على جميع الأصعدة.

\*المدير التجاري لشركة فريسيا فارما لصناعة الأدوية



د. محمد يحيي خميس

## التكلفة الحقيقية للرعاية الصحية

“

اليوم، تعد الرحلة  
الطويلة والمعقدة  
لإثبات سلامة وفعالية  
المركب ونقله من المختبر  
أو الشركة المصنعة إلى  
أيدي المرضى، صناعة  
احترافية ينفق العالم  
فيها مليارات الدولارات.

بدأت الإنجازات الإنسانية الكبيرة بحلم، وتحولت بالكثير من العمل الجدي إلى واقع ساهم في خدمة الإنسان، وبما أن التصنيع الدوائي الوطني لم يعد مجرد حلم بل أصبح واقعا فيجب أن نستمر في تطويره لنصل إلى المكان الذي نريد ويريد شعبنا اليمني.

ولاشك أن توفير أدوية الأمراض المزمنة مثل هاجساً ومصدر قلق كبير للجهات المعنية بالرعاية الصحية في بلادنا سواء الجهات الرسمية أو القطاع الخاص وعلى رأسه الشركات الوطنية المصنعة للأدوية أو المرضى أنفسهم.

ومع تزايد المرضى الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل السكر والقلب والضغط وغيرها تضاعف العبء والقلق، خاصة وأن عدم توفير هذه الأدوية لأي سبب كان سيعرض حياة آلاف المواطنين للخطر، ولذلك كان لا بد من العمل على توفير وتأمين الأدوية.

ولذلك فإن التوجه الجاد لدعم تصنيع هذه الأدوية محلياً هي الطريقة الوحيدة القادرة على تحقيق أعلى قدر من الأمان الدوائي، على الأقل في الوقت الراهن، لذا حرصت جميع الأطراف المعنية على المضي قدماً في سبيل تحقيق هذا الهدف كل بحسب اختصاصه ونشاطه وإمكاناته.



أ/ عباس الجبل

لقد عملت شركات التصنيع الدوائي جنباً إلى جنب مع الجهات الرسمية ممثلة بوزارة الصحة والهيئة العليا للأدوية من أجل الوصول بالمرضى الى

المساحة الأكثر أماناً من خلال تصنيع معظم الأدوية الخاصة بمعالجة الأمراض المزمنة.

لم يمر الكثير من الوقت حتى تمكنت عدد من شركات الصناعة الدوائية المحلية من إنتاج مجموعة من الأصناف ومدد السوق بها، حدث ذلك بعد تخطيط ودراسة جيدة وإعداد متقن ثم تصنيع وفق أعلى مواصفات الجودة حرصاً على صحة وسلامة المواطن من جهة والحفاظ على سمعة الدواء اليمني من الجهة الأخرى.

هذا النجاح الذي مثل نقلة نوعية في مسيرة التصنيع الدوائي في اليمن حفز شركات التصنيع للبدء بإنتاج أدوية أخرى ضمن الخطة الاستراتيجية للبلد التي تهدف إلى تحقيق الأمن الدوائي في اليمن والذي يعد من أهم الأهداف التي تعزز استقلال وسيادة أي بلد في العالم، خاصة في ظل ما نشهده من صراعات تنعكس سلباً على تصنيع وتسويق الأدوية عالمياً بعد أن عمدت بعض الدول إلى استخدام الدواء كسلاح وأداة ضغط لتركيعة بعض الشعوب.

نعم .. لا نستطيع الادعاء بأننا في القريب العاجل سنتمكن من تحقيق الأمن الدوائي لبلدنا بشكل كامل، ولكننا بدأنا بالسير في سبيل تحقيق هذا الهدف الوطني الكبير، وباستمرار الجهات الرسمية في تقديم التسهيلات لشركات التصنيع الدوائي على جميع الأصعدة لا بد أن نصل إلى هذا الهدف.

\* عضو الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية  
مدير عام شركة سييلا ميديكا للصناعات الدوائية

## العجلة تحركت.. ولن تتوقف



لقد عملت شركات  
التصنيع الدوائي جنباً  
إلى جنب مع الجهات  
الرسمية ممثلة بوزارة  
الصحة والهيئة العليا  
للأدوية من أجل الوصول  
بالمرضى الى المساحة  
الأكثر أماناً من خلال  
تصنيع معظم الأدوية  
الخاصة بمعالجة  
الأمراض المزمنة.

تطلّى جدران المنازل، وتشتري الأسر أجمل الملابس، لترتديها وتضع عليها عطراً ينعش كل من أوصلت إليه نسمات الهواء رذاذ الفواح، ولنا كيميائيين أعياد كثيرة مرتبطة بالدين والوطن، لكننا مؤخراً، منذ عامين تقريباً، اعتمدنا عيداً جديداً نحفل به في 25 و26 من سبتمبر كل عام تحت شعار « صنع في اليمن ».

إنه عيد الدواء اليمني، فيه تحتفل اليمن بشركاتها المصنعة للدواء، تحت مظلة اتحادها اليمني لمنتجي الأدوية والجهات الرسمية والخاصة ذات الاختصاص وبرعاية القيادة السياسية والسلطات التنفيذية والتشريعية.

نحتفل جميعاً بما أنجزناه، وبما نخطط له، نراجع محطاتنا وموقعنا القديم للعبرة والاستفادة ونعيد رسم ملامح وجهتنا بعناية وتركيز فائق ومواكب لعالم متغير ومتحدث على الدوام.

تجتمع الشركات اليمنية المنتجة للدواء، وتفتتح معارضها فيتسابق إليها مقدمي الرعاية والمجتمع، ومن عام إلى آخر ترتفع نسبة الإقبال بصورة كبيرة ومشجعة تعكس حجم ارتفاع ثقتهم في المنتج الدوائي الوطني، وهذا الأمر يسعدنا كثيراً لكنه في ذات الوقت يزيد من مسؤوليات الشركات المصنعة، وبذلك تتضاعف واجبات الهيئات والسلطات المختصة في استمرار تقديم الدعم والتسهيلات المشجعة والمحفزة لهذا القطاع.

لقد كنت ممتلئاً بالسعادة وأنا أتابع فعاليات واحتفاليات المؤتمر الثاني للصناعة الوطنية الدوائية هذا العام، رغم وجود القليل من حسرة نتيجة سفري خارج الوطن، وتعذر حضوري عيد يعد الأقرب إلى قلبي، وها

أنا أشئت وأقضي على تلك الحسرة بما أكتبه لكم عبر صفحات المجلة الطبية. هذا الحدث ليس عابراً، ولا يمكن أن يكون عابراً، فمن خلاله نتجدد عهدنا كمصنعين ومنتجين ومسؤولياتنا نحو المجتمع بالاستمرار في المضي نحو التطوير، وتحقيق المزيد من الرفاهية الصحية لهم، عبر تحقيق مأمونية الدواء من خلال تغطية احتياجاتهم بدواء دون أضرار.

تتنافس الصناعات الدوائية الوطنية، في التحديث والتميز وتحقيق أعلى الجودة والفعالية وتغطية احتياجات المجتمع بالأدوية، وتصنيع أدوية القائمة الوطنية الأساسية، وليس هناك أجمل من تنافس كهذا، يكون ناتجاً الأول والأبرز توفير الرعاية الطبية للمجتمع والتي تمثل صناعة الدواء أسسها وتكلفتها الكبيرة إذ لا رعاية طبية بلا صناعة دوائية.

أحب ذلك التنافس ذا الهدف الإنساني، الذي يجعلنا كشركات منتجة للدواء، أبطالاً في أعين شعبنا وفي ميزان السلطات التي قدمت وما تزال تقدم الدعم وتذلل الصعوبات والمعوقات في سبيل تحقيق الأمن الدوائي للبلد.

وبقدر ما نشيد بالتوجه الحكومي لتوطين الصناعات الدوائية، ننشدهم نحو المزيد من التسهيلات والدعم الذي يشكل دفعة معنوية قوية لقطاع الصناعة ستعكس إيجاباً، بكل تأكيد، على مستقبل صناعة الدواء في اليمن.

\*رئيس مجلس إدارة مصنع بيوفارم للصناعات الدوائية الحيوية



د. اسماعيل احمد الميتمي

## عن عيد الدواء اليمني الثاني



نحتفل جميعاً بما  
أنجزناه، وبما نخطط  
له، نراجع محطاتنا  
وموقعنا القديم للعبرة  
والاستفادة ونعيد رسم  
ملامح وجهتنا بعناية  
وتركيز فائق ومواكب  
لعالم متغير ومتحدث  
على الدوام.

ما من شك بأن قضية تطوير صناعة الدواء في اليمن بيد صناعات القرار من مسؤولي الدولة المنوط بهم سن وتعديل وتحديث القوانين، غير أننا في قطاع الدواء أيضاً نشعر بمسؤولية تجاه شعبنا الذي هو اليوم بأمر الحاجة لابتكار حلول حقيقية قابلة للتطبيق حتى نتجاوز آلاف القضايا والمشاكل التي تواجهها ومنها توفير دواء آمن عبر الصناعة المحلية. وحتى نتمكن من الاستمرار في درب تأمين احتياجات البلد من الأدوية يجب ان تصاحب هذه الجهود عدة إجراءات مهمة حتى نقيم كل خطوة بشكل علمي ومهني ومن ثم ننقل إلى الخطوة التالية.

وبالمناسبة فقد مثل مؤتمر التصنيع الدوائي فرصة لتشجيع الصناعات الدوائية في اليمن وإبرازها كمنافس قوي للمنتجات المستوردة ونحن في "دواء فاملي" وكوننا أول مصنع يمني للدواء العشبي نسعى إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي انطلاقاً من خيارات بلادنا واستغلالها لتحقيق الأمن الدوائي دون اللجوء إلى استيراد مواد خام بل استغلال ما تزخر به البلد من خيارات لتوفير المواد الخام تحقيقاً للتوجه الحكيم للدولة المعلن والداعم للإنتاج المحلي في كافة المجالات وفي مقدمتها الدواء.

وحتى يستطيع المصنع المحلي الاستفادة من القدرات والكفاءات اليمنية الفكرية والإنتاجية وإيصال نتاجها إلى كافة المهتمين فإننا كمصنعين يمينيين نتبع الخطوات العلمية ونخطو وفق المعايير الطبية المعروفة وبتقان دقيق، ونستخدم أحدث الأجهزة وأفضل الأساليب لإنتاج الدواء المحلي.

فالدواء العشبي يعد غذاء ودواء في نفس الوقت ويعالج المرض نفسه وليس العرض كما أنه يزيد من حيوية الجسم ويمده بالمواد المغذية من فيتامينات ومعادن ويكسب الجسم المناعة ويقويه على عكس الأدوية الكيميائية وهو ما اعتمدت عليه البشرية عبر آلاف السنين قبل الدواء الكيميائي الذي لا يتجاوز عمره ١٥٠ عاماً وقد آن الأوان للعودة إلى حضن الطبيعة وإلى الأدوية الربيانية العشبية والتقليل من الاعتماد على الكيميائية.

وكما تتميز بلادنا بتنوع عشبها فإن الأعشاب تمتاز أيضاً بكونها ستوفر لنا مواد خام آمنة لصناعة الدواء الأمر الذي سيقبل من الأمراض والوفيات التي تتسبب بها الأدوية الكيميائية أو التي ، غالباً ، ما تترك أعراضاً جانبية وقد تساهم في تطور أمراض أو تسبب مضاعفات لدى بعض الفئات المرضية.

ويمكن القول بأن تركيب الخلطات الدوائية من الأعشاب هو أهم لبنة في مشروع تحقيق الاكتفاء الذاتي، وإذا امتلكننا أهم عنصرين في هذا الإطار وهما "المواد الخام، والكوادر الكفؤة" فقد امتلكننا مقومات النجاح وأسباب الإنتاج الرئيسية، إضافة للمستهلك اليمني الذي تجرّع الكثير من المعاناة وأصبح تأمين الدواء بالنسبة له أحد أهم أهدافه في الحياة، إذ يقضي الكثير من الوقت منتقلاً بين صيدلية وأخرى بحثاً عن الدواء الآمن.

ونحن هنا لا نتحدث عن مجرد أحلام وأمان فقط، بل ندرك ما نتحدث عنه ومؤمنون بقدراتنا على إحداث فارق كبير في مسيرة الصناعة الدوائية الوطنية خاصة إذا ما توفرت عوامل النجاح بشكل مناسب والمتمثلة في العمل بشكل تكاملي بين المصنعين والدولة في سبيل تحقيق هذا الهدف.

الأمر ممكن وبلادنا غنية بالأعشاب والكوادر العلمية التي هي قادرة على عمل تراكيب الخلطات الدوائية من الأعشاب، ومهمتها هي توظيف هذه الكوادر وتمكينها من دراسة الأعشاب وإنتاج ما يمكن إنتاجه لصناعة الأدوية الكفيلة في معالجة الكثير من الأمراض وفقاً لأسس علمية ومعايير ومواصفات عالمية.



د. فؤاد عبدالله الشريفي

## الأعشاب .. فرصة لتحقيق الاكتفاء الذاتي



يستطيع المصنع المحلي  
الاستفادة من القدرات  
والكفاءات اليمنية  
الفكرية والإنتاجية  
وإيصال نتاجها إلى كافة  
المهتمين فإننا كمصنعين  
يمينيين نتبع الخطوات  
العلمية ونخطو وفق  
المعايير الطبية المعروفة  
وبتقان دقيق، ونستخدم  
أحدث الأجهزة وأفضل  
الأساليب لإنتاج الدواء  
المحلي.

\*مدير عام مصنع دواء فاملي للصناعات الدوائية

الحديث عن صناعة الدواء ليس ضرباً من الترف بقدر ما هو حديث عن أمر أساسي لتحسين حياة المجتمع، فالدواء لا يقل أهمية عن المواد الغذائية الأساسية بل يعد في ذات الأهمية، إذ لا يمكن أن تطيب حياة أي مريض مهما امتلك من أسباب الحياة والرفاهية إلا بتوفر الدواء الذي يعد حاجة ملحة لكل شخص في العالم، ما دام الجميع معرضين للإصابة بالأمراض.

ولأن الدواء بهذه الأهمية لكل شعوب العالم، أصبح الجميع يتعامل مع توفير الأدوية باعتبارها قضية أمن قومي وحيوي بحت، ونحن كجزء من هذا العالم الذي يشهد كل يوم تقلبات وتغيرات تنعكس أحياناً على قضية توفير الأدوية أصبح العمل الجاد والمتواصل لتحقيق هذا الهدف أمر في غاية الأهمية.

ولتحقيق هذا الهدف يجب أن تتضافر الجهود الرسمية والاجتماعية والانطلاق وفق دراسات جدوى ومعايير عمل وصناعة تضمن إنتاج أصناف دوائية عالية الجودة كمرحلة أولى تليها أخرى لا تقل أهمية وهي تشجيع الأبحاث العلمية التي يمكن من خلالها التقاط أصناف دوائية مبتكرة تشكل إضافة نوعية لليمن بشكل عام.

ولا ننكر بأننا لمسنا خلال السنوات الأخيرة توجهات رسمية لدعم الصناعة الدوائية الوطنية شكلت حافزاً جيداً، غير أن تحقيق الاكتفاء الذاتي من الدواء يتطلب سرعة أكبر في تغيير القوانين وتقديم التسهيلات اللازمة للمستثمرين في قطاع الدواء والتعامل مع الأمر كحالة طوارئ توجب العمل على مدار الساعة من قبل الجهات المعنية وأطراف المصلحة.

وهنا نود التأكيد على نقطة يجب أن يدركها صانعو القرار في بلدنا ألا وهي أننا كمستثمرين في قطاع الصناعة الدوائية قد اكتسبنا خبرة خلال عشرين عاماً تقريباً، وبالتالي فإننا لن نبدأ

من الصفر كوننا قد قطعنا شوطاً كبيراً في هذا المجال ولدينا مئات الأصناف في سوق الدواء المحلية والعشرات في أسواق

## صناعة الدواء.. طريق الاكتفاء

خارجية نالت الثقة والاحترام خارج الحدود.

وتوفير الدواء محلياً عدة مكاسب، فبالإضافة إلى تحقيق أعلى قدر من الأمن الدوائي للبلد سيساهم هذا الأمر في توفير العملة الصعبة للبلد والتي يفقدها في استيراد الأدوية من الخارج، كما سيساهم بشكل كبير في الحد من ظاهرة تهريب الأدوية التي بات الجميع يعرف عواقبها الوخيمة، إضافة إلى ما يتميز به الدواء المحلي من حيث الجودة وفارق السعر.

ولذلك يمكننا أن نمضي معاً في طريق تحقيق الاكتفاء الذاتي من الدواء انطلاقاً من خبراتنا في هذه الصناعة، خاصة بعد أن خبرنا ما تعرض له المجتمع خلال السنوات الماضية، وكيف عانى من شحة الكثير من الأدوية بالذات المنقذة للحياة والأصناف التي يستخدمها المصابون بالأمراض المزمنة.

وهنا لا بد من وقفة جادة من قبل الجميع، فتوفير الأدوية وتأمين المجتمع الذي نحن جزء منه مسؤولية جماعية، مسؤولية وطنية وإنسانية يجب على جميع الأطراف المعنية في الجهات الرسمية والقطاع الخاص والأجهزة المرتبطة بأمن المواطن أن تعمل بشكل جماعي وفق خطة معلومة تبين دور كل طرف وما الذي يجب عليه القيام به.

وفي الأخير نؤكد أننا على استعداد تام للانتقال إلى مرحلة أكبر مسؤولية تجاه أنفسنا وتجاه الدولة وتجاه المجتمع وأن نرفع سقف القدرات والإنتاج مستفيدين من الكوادر اليمنية الكفؤة في علم الأدوية متسلحين بما تقدمه الجهات الرسمية من تسهيلات لتحقيق ذلك.

\*مدير عام شركة ستار بلس للصناعات الدوائية المحدودة



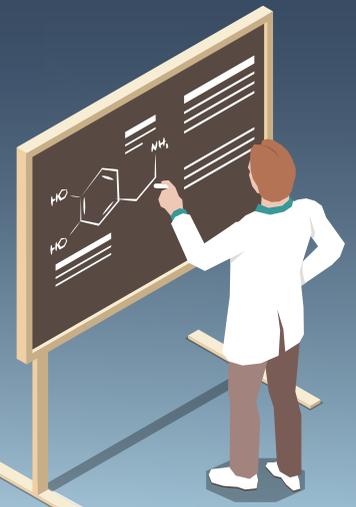
أ/ مبروك المضلي



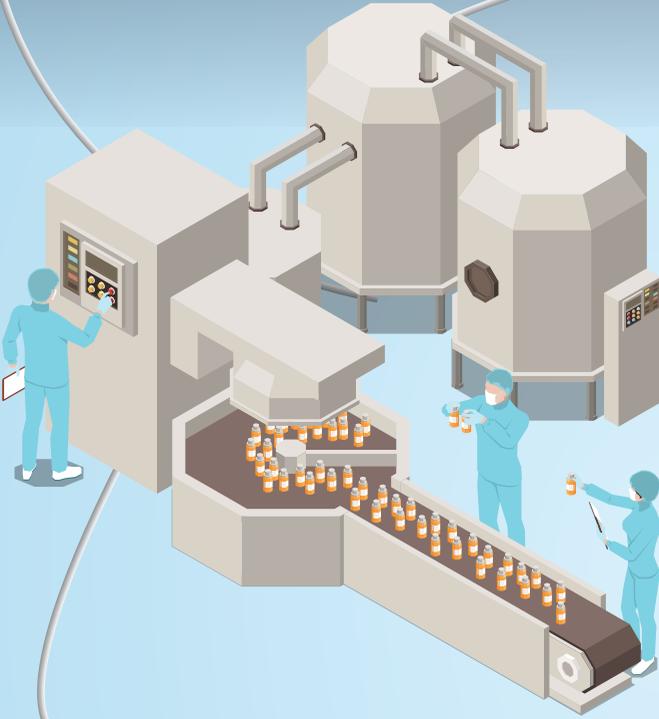
لا ننكر بأننا لمسنا خلال السنوات الأخيرة توجهات رسمية لدعم الصناعة الدوائية الوطنية شكلت حافزاً جيداً، غير أن تحقيق الاكتفاء الذاتي من الدواء يتطلب سرعة أكبر في تغيير القوانين وتقديم التسهيلات اللازمة للمستثمرين في قطاع الدواء والتعامل مع الأمر كحالة طوارئ توجب العمل على مدار الساعة من قبل الجهات المعنية وأطراف المصلحة.

## عوامل نجاح وتطوير الصناعة الدوائية اليمنية

- 01 جودة مأمونية 02 وصول 03 توفر 04 منافسة  
05 تكلفة منخفضة 06 استمرارية 07 اعتماد ذاتي



## الصناعة الدوائية الوطنية بالأرقام



2

مصانع  
قيد التجهيز

3

مصانع قيد  
الافتتاح

11

مصنعاً منتجاً  
للدواء

25%  
إلى  
35%

نسبة الدواء المحلي  
من السوق

1600

صنف دوائي  
متاح حالياً

15

مصنعاً قيد  
الإنتشاء

## أهداف الاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعات الدوائية

06

المساهمة في تلبية الاحتياجات  
الطارئة الإغاثية والإنسانية  
المنحلة من الأدوية المصنعة م  
حليا في زمن الحرب

نسبة التنفيذ 0,60 %

تطوير قدرات الموارد  
البشرية وإنشاء مراكز  
التميز في الأداء

نسبة التنفيذ 4,20 %

04

رفع مستوى جودة المنتج  
الدوائي المحلي من خلال  
تطبيق خارطة ممارسة  
التصنيع الدوائي الجيد GMP

نسبة التنفيذ 4,23 %

تطوير مناطق تنموية  
يتم تخصيصها  
للصناعات الدوائية

نسبة التنفيذ 1,38 %

02

منح جوائز ومزايا وتسهيلات  
تفضيلية للصناعات الدوائية  
في مراحلها المختلفة وجذب  
الاستثمار الأجنبي المباشر

نسبة التنفيذ 12,00 %

تقوية نظام الرقابة  
والتنظيم لوزارة الصحة  
العامة والسكان  
والهيئة العليا للأدوية

نسبة التنفيذ 9,05 %

05

رفع نسبة مساهمة الصناعات  
الدوائية الوطنية من 10,63%  
إلى 50% من قيمة فاتورة  
الاستيراد السنوية

نسبة التنفيذ 17,25 %

10

تشجيع الصادرات  
الدوائية

نسبة التنفيذ 1,40 %

03

إنتاج أدوية حديثة  
ومتطورة لتلبية احتياجات  
السوق المحلي عبر  
اتفاقيات نقل التكنولوجيا

نسبة التنفيذ 3,80 %

08

إنشاء مراكز البحث  
وال تطوير الدوائي  
لخدمة قطاع صناعة  
الدواء

نسبة التنفيذ 1,68 %

تطوير صناعة المواد  
الخام ومواد  
التعبئة والتغليف  
والمستلزمات المساعدة

نسبة التنفيذ 3,15 %

11

07



**Shaphaco**  
Pharmaceutical Ind.



**شفاكو**  
للصناعات الدوائية

شفاكو نظاماً صارماً في اعتماد موردي المواد الخام وذلك لضمان جودتها.

### مصانع شفاكو

لدى شفاكو للصناعات الدوائية مصنعان رئيسيان منفصلان يحتوي كل مصنع على عدة أقسام كالتالي:



أقسام مصنع المواد الحيوية	م	أقسام المصنع الرئيسي	م
قسم الشراب الجاف	1	قسم المواد الصلبة (الأقراص - الكبسولات)	1
قسم الكبسولات والأقراص	2	قسم المواد السائلة (الشراب، القطر، المعلقات)	2
قسم التعبئة والتغليف.	3	قسم المواد شبه الصلبة (المرهم، الكريمات، الجل والتحاميل).	3
أقسام الحجر والمخازن	4	قسم التعبئة والتغليف	4
		أقسام الحجر والمخازن.	5
قسم المحققات الخدمية	5	قسم المحققات الخدمية	6

### البحث والتطوير

يحوي مصنع شفاكو على وحدة مستقلة ومتكاملة للبحث والتطوير تعمل الشركة من خلالها على تطوير منتجات جديدة مواكبة بذلك احتياج المريض اليمني من الأدوية للأمراض الحادة والمزمنة سعياً منها للمساهمة الفعالة في تحقيق الأمن الدوائي الوطني. وتعتمد إدارة البحث والتطوير على كادر متميز ذي معرفة وخبرة عالية في تطوير المنتجات الصيدلانية، كما تعتمد على آخر الإصدارات العالمية من دساتير الأدوية (BP, USP) والمراجع الصيدلانية المعتمدة وكذلك على معدات متخصصة ذات كفاءة عالية.

### التسويق

أثبتت شفاكو للصناعات الدوائية نجاحها على المستوى المحلي والإقليمي كشركة رائدة في مجالها. وبعد نجاحها في تغطية السوق المحلي توجت إنجازاتها العملية باعتمادها أول شركة وطنية تسجل مركزياً في دول مجلس التعاون الخليجي بالشركة مسجلة في 22 دولة عربية وإقليمية وتقوم بتسويق منتجاتها في كل من: المملكة العربية السعودية، دولة الكويت، دولة الإمارات العربية المتحدة، مملكة البحرين، سلطنة عمان، دولة قطر، المملكة الأردنية الهاشمية، جمهورية العراق، الجماهيرية الليبية، أوزبكستان والعديد من الدول الأفريقية.

### التأسيس

تأسست شركة شفاكو للصناعات الدوائية في الجمهورية اليمنية - صنعاء- في عام 1992 وذلك لإنتاج مستحضرات دوائية مختلفة ذات أشكال صيدلانية متعددة. واستمرت الشركة في التطوير والتوسع معتمدة على فريق عمل ذي كفاءة عالية، كما تستخدم وسائل تقنية متقدمة مدعومة بمختبرات عالية التجهيزات تتيح القيام بأبحاث وتطوير الإنتاج من خلال أحدث الطرق العلمية ووفقاً لأحدث طرق التصنيع الجيد CGMP.



### الأصناف

تنتج شركة شفاكو للصناعات الدوائية مستحضرات ذات أشكال صيدلانية مختلفة منها الأقراص، الكبسولات، الشراب السائل، الشراب المعلق، الشراب الجاف، القطرات، المرهم، الكريمات والجل والتحاميل، كما شملت كلاً من المجموعات الدوائية التالية: المضادات الحيوية، المسكنات، خافضات الحرارة، مضادات الملاريا، مضادات التحسس، أشربة السعال، أدوية القرحة وغيرها. وتتعاون شفاكو للصناعات الدوائية في المجال التكنولوجي مع العديد من الشركات الدوائية العالمية في مجال التصنيع الدوائي ومراقبة الجودة وتدريب الكوادر الفنية المحلية بما يرفع من مستوى الصناعة الوطنية كماً وكيفاً



### الجودة

تعتمد شفاكو للصناعات الدوائية نظاماً متطوراً لرقابة وضمان الجودة في الإنتاج وفقاً لأحدث دساتير الأدوية العالمية ومن خلال سلسلة مختبرات فيزيائية وكيميائية وجرثومية تم تجهيزها بأحدث الأجهزة المتطورة والكادر المدرب للقيام بالتحاليل اللازمة ورقابة الجودة. صمم نظام رقابة الجودة في شفاكو بحيث يضمن فعالية عمل كافة أنظمة الجودة المتبعة للمواد الخام والمساعدة ومواد التعبئة والتغليف المستعملة في التصنيع وكذا المستحضرات الصيدلانية الجاهزة لتأكيد الفعالية والسلامة والتأكد من المطابقة للمواصفات المعتمدة وضمان الجودة العالمية للمنتج. تتميز مرافق التصنيع الحديثة الخاصة بنا بأنها حديثة ومتطورة لضمان جودة منتجاتنا. ويتم اختبار الأجهزة والمعدات ومعايرتها قبل كل عملية تصنيع. وتطبق





Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



أمول كولد أند فلو  
راحة تامة من أعراض  
الرشح والزكام



## شركة شيبا فارما

المختلفة حيث تمتلك الشركة المساحة الكافية لإضافة أي خطوط جديدة كما تمتلك أحدث الأجهزة الحديثة وبطاقات إنتاجية كبيرة كما أن لديها عددا كبيرا من أجهزة التحليل العيارية الدقيقة تتناسب وتتوافق مع إمكانية رفع الطاقة الإنتاجية وزيادة وتنوع عدد الأصناف.

### توزيع وتصدير

توزع شركة شيبا فارما منتجاتها الدوائية في جميع محافظات الجمهورية اليمنية متبعة بذلك طرق النقل والتوزيع الجيد للحفاظ على مستوى عال لجودة أصنافها كما استطاعت الشركة فتح أسواق جديدة من خلال تصديرها لمنتجاتها للأسواق الخارجية عربياً وأفريقياً في أكثر من اثنين وعشرين دولة ضمت كلاً من دولة الإمارات العربية المتحدة، العراق، ليبيا، السودان، الصومال، تنزانيا، لبنان وبعض دول القرن الأفريقي وحصلت على شهادات من هذه الدول. كما تعتبر شيبا فارما مزوداً معتمداً لدى منظمة اليونسيف بالأدوية في عشرين دولة في أماكن مختلفة من العالم.

### الخطط المستقبلية:

من خلال الاهتمام بالصناعة الدوائية ودعم الاقتصاد قامت شركة شيبا فارما بتوسعة وإضافة خطوط جديدة لتحقيق بذلك تطلعاتها لتكون أفضل شركة محلياً وإقليمياً في مجال الصناعات الدوائية ذات الجودة العالية والقدرة على تلبية احتياجات السوق المحلي من الأدوية وبأشكالها المختلفة.

### تطوير الأصناف

لدى الشركة مختبر للأبحاث والتطوير والذي بدوره يقوم بعمل جميع التجارب من أجل الوصول إلى منتج دوائي آمن وفعال وذات جودة عالية من خلال إخضاع الأصناف الدوائية لدراسات الثباتية ومتابعة ذلك عن طريق إجراء عمليات الفحص والاختبار لها خلال فترة دراسة صلاحية المنتج بحسب الاشتراطات والمواصفات العالمية المطلوبة قبل وصول الأصناف لمرحلة الإنتاج.

### التأسيس:

إنها أول شركة قطاع خاص في مجال التصنيع الدوائي في اليمن، حيث تأسست شيبا فارما في العام 1990م، تحت إشراف خبراء دوليين في مجال التصنيع الدوائي ساعين بذلك لتحقيق جميع متطلبات الصناعة الدوائية. ويقع مقرها في منطقة بيت عذران - صنعاء، على مساحة 20000 متر مربع وقد تم تعديل ترخيص الشركة بموجب قانون الاستثمار لعام 1993م، وخلال أربع سنوات من التجهيزات بدأ التدشين للإنتاج في منتصف العام 1997م.

### الأصناف:

حرصت الشركة على تلبية احتياجات السوق المحلي من الأصناف الدوائية المختلفة ك (أدوية السكر والقلب والضغط والأدوية النفسية والأدوية الشعبية / المضادات البكتيرية) وغيرها، إذ تنتج الشركة أكثر من 280 صنف دوائي متداولة في السوق، بينما هناك أكثر من 100 صنف دوائي قيد التطوير.

### الهدف:

تهدف الشركة لإنتاج أدوية بجودة عالية من خلال مواكبة أحدث تقنيات وممارسات التصنيع الدوائي الجيد واتباع طرق التحليل الجيد عن طريق التحليل للأصناف بأحدث أجهزة التحليل والقياس ذات الدقة العالية وبما يتوافق مع دساتير الأدوية المعتمدة عالمياً وبما يضمن فعالية، مأمونية وجودة الأدوية قبل توزيعها للأسواق كما تولي الشركة اهتماماً كبيراً بالكادر البشري من خلال التدريب والتأهيل لضمان التطوير والتحسين المستمر في جميع مجالات العمل.

وهذا ما أهلها لتحصل على عدة شهادات مثل شهادة الجودة أيزو 9001 كأول شركة دوائية حصلت على هذه الشهادة، شهادة التصنيع الدوائي الجيد (GMP) من الهيئة العليا للأدوية، وشهادة الاستثمار كأفضل شركة دوائية للعام 2013م

### القدرة الإنتاجية

لدى شركة شيبا فارما جميع المقومات والإمكانات التي تمكنها من تلبية احتياجات ومتطلبات السوق المحلي من المنتجات الدوائية

# ZITHROX®

Azithromycin

The Power  
Of  
Once Daily Dose!



- Upper and lower respiratory tract infection
- Skin and soft tissue infection.
- Chlamydia Trachomatis

**Shiba Pharma**



Pharmacare  
فارماكير  
فخر الصناعة الوطنية

## الشركة الدولية لصناعة الأدوية (فارماكير)

### الأصناف



تعمل الشركة على إنتاج أصناف متنوعة ذات جودة عالية ذلك أنها تصنع وفق المعايير والدساتير الدوائية العالمية ، وتقوم الشركة بإنتاج أشكال دوائية مختلفة تشمل الأقراص ، الكبسولات ، الشراب جاف ، السوائل فموية ، مطهرات فم ، مطهرات خارجية و تتوفر الشركة بإنتاج أصناف مميزة كالسوائل الفموية المحلاة بالعلسل ، الأدوية بطيئة الإطلاق طويلة المفعول و كذلك الفوارات عالية الجودة . كذلك تميزت بإنتاج أصناف متعددة الأدوية ذات العبوة الواحدة المعروفة بـ CO-blistered products

### الطاقة الإنتاجية



م	القسم	الوحدة	الطاقة الإنتاجية القصوى وريدية واحدة	ملاحظات
1	قسم الأقراص	قرص	250.000.000	آلتين
2	قسم الكبسول ( عام )	كبسولة	31.500.000	آلة واحدة
3	قسم المضادات الحيوية	كبسولة	50.500.000	آلة واحدة
4	قسم الشراب الجاف	زجاجة	5.000.000	آلتين
5	قسم السوائل	زجاجة	6.000.000	آلة
6	قسم المطهرات	زجاجة	2.400.000	آلتين

### البحث والتطوير



تتميز الشركة بامتلاكها إدارة البحث والتطوير يديرها كادر يعني متمكن يقوم بجميع الأعمال الموكلة إليه حسب اختصاصه على أكمل وجه حيث يتم تطوير جميع المنتجات الدوائية والمستحضرات الطبية الجديدة داخل الشركة دون الحاجة إلى شراء ملفات الغير أو الاستعانة بأحد وخصوصا الملفات المسماة حق المعرفة " know how " سواء كانت هذه الشركات عربية أو هندية أو أوروبية.

### التأسيس



تأسست الشركة الدولية لصناعة الأدوية (فارماكير) عام 1998م بينما بدأت بالإنتاج و توفير الأصناف عام 2001م ، وتعد إحدى أكبر الشركات المتخصصة في صناعة الدواء في اليمن ويقع مقر المصنع في منطقة الصباحة على طريق صنعاء - الحديدة على مساحة قدرها 45 % من المساحة الكلية للأرض المحيطة و التي تقدر بـ 22000 متر مربع .

وأسس المصنع على مساحة قدرها 45 % من المساحة الكلية للأرض المحيطة و التي تقدر بـ 22000 متر مربع .

ومنذ الانطلاقة الأولى تعمل الشركة على توفير المادة العلاجية المناسبة للمريض من حيث النوعية والجودة والفعالية وتسعى الشركة دائماً إلى تغطية أكبر عدد ممكن من الأصناف لتلبي احتياجات المريض من العلاجات بجودة عالية وأسعار منافسة وتعتمد الشركة في تصنيعها جميع المواصفات العالمية والقواعد الأساسية للتصنيع الدوائي و تطبق معايير وشروط التصنيع الجيد للدواء GMP .

### الإنتاج



حرصاً من الشركة الدولية لصناعة الأدوية على صناعة دوائية متميزة ، تم تجهيز المصنع بأفضل الآلات وأحدث المعدات والتي تم اختيارها من أكبر وأشهر الشركات العالمية .

ويضم الإنتاج عددا من الأقسام المختلفة هي قسم السوائل الفموية ، قسم مطهرات الفم والمطهرات الخارجية ، قسم الكبسول العام ، قسم الأقراص ، قسم الفوارات و قسم البيتا لاكتم - كبسولات و شراب جاف .

وتم تقسيم وتوزيع هذه الأقسام بشكل يتماشى ومتطلبات التصنيع الجيد للدواء GMP

إن جميع خطوات التحضير والتصنيع تتم حسب المقاييس العالمية وتحت إشراف كادر مؤهل مميز ذو خبرات ومهارات عالية.

# Sinarex

The WHO - Recommended therapy for  
uncomplicated falciparum malaria



## Antimalarial kit for 3 days



each tablet contains  
artesunate 100mg

each caplet contains  
Sulfadoxine 500mg &  
Pyrimethamine 25mg



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

Pharmacare  
فارماكير  
فخر الصناعة الوطنية



## مصنع بيوفارم للصناعات الدوائية

و يتم معالجة الماء عبر وحدات حديثة ستاينلس ستيل (Stainless Steel) مصممة ومعدة لإنتاج ماء معالج تصل نقاوته إلى أقل من (1) ميكروسيمنس، باعتبار الماء عمود صناعة الأدوية، كما يتم إنتاج ماء مقطر عبر وحدات تقطير تتكون من أربعة أعمدة تصل إلى (5000) لتر ماء مقطر مطابق للمواصفات العالمية لصناعة الأدوية.

### نجاح وتفوق



يلتزم بيوفارم بإنتاج دواء فعال وآمن وذلك عبر تطبيق نظام جودة صارم للتأكد من أن كل منتج يخرج من المصنع مطابقاً لكل الدساتير الدوائية والمعايير الصيدلانية وهذا النجاح شجع على الاستمرار بإنتاج منتجات ذات جودة باعتبار المصنع أحد الشركاء الأساسيين في صناعة الأدوية في اليمن. كما أن التدريب المستمر للكادر يعد ركيزة لنجاح المصنع في تحقيق متطلبات العمل والابتكار والتطوير المستمر.



### التأسيس



في عام 2002م تأسس مصنع بيوفارم للصناعات الدوائية عبر إنشاء خط أمبول وخط أقراص وخط كبسول، وفي عام 2004 بدأ المصنع بالإنتاج عندما أنتج الأقراص والحقن كأول مصنع في اليمن ينتج أمبولات بطاقة إنتاجية تكفي لبعض احتياجات السوق المحلية من الأنصاف المنتجة، ثم استمر في الإنتاج والتطوير حتى اللحظة.

### منتجات طبية



ينتج مصنع بيوفارم للصناعات الدوائية الأقراص والحقن بالإضافة إلى الشراب عبر خط إنتاج الشراب الذي تم إنشاؤه بعد سنوات من افتتاح المصنع، ومن خلال الخطط التطويرية المستمرة تم تشغيل خط إنتاج آخر لقسم الأقراص لمواكبة زيادة الإنتاج.

وحرصاً على أن يقدم المصنع أدوية ذات مستوى عال من الجودة تم الاستعانة بخبرات عالية في تصميم المصنع وإنشائه ليكون مطابقاً لمواصفات التصنيع الجيد cGMP وكذلك تدريب الكادر وتأهيله في بداية الإنتاج.

ولمنع التلوث والتلوث الجانبي (Cross-Contamination) فإننا في بيوفارم زودنا كل قسم بوحدات تهوية وتكييف منفصلة تماماً عن القسم الآخر، إضافة إلى مرور الهواء إلى داخل الإنتاج عبر فلاتر هيبا (HEPA) بحيث يحقق المواصفات العالمية للغرف النظيفة (Clean Room).

### اختبارات مستمرة



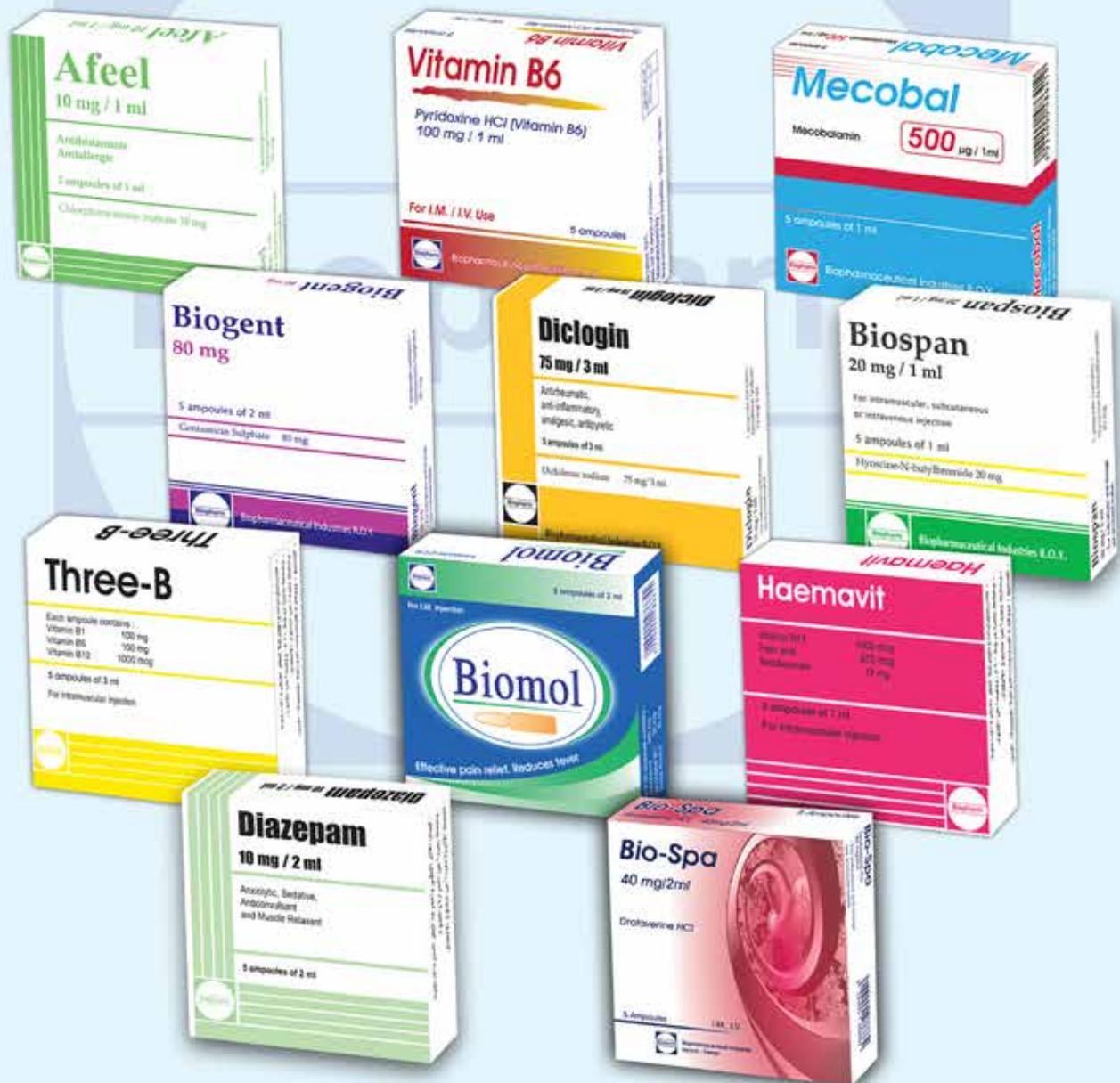
يجري مصنع بيوفارم جميع الاختبارات الدستورية سواءً الكيميائية والميكروبية للتحقق من جودة المنتجات وفعاليتها عبر دائرة ضبط الجودة والتي تحتوي على أحدث الأجهزة والتي تمكنا من التحقق من جودة المنتج سواءً خلال الإنتاج أو بعده وقبل خروجه إلى السوق.

كما يعمل باستمرار على تطوير نظام الجودة ليطابق معايير الجودة العالمية في الممارسة الجيدة للتصنيع الخاصة بالمرجعات العالمية للأدوية.

بيوفارم للصناعات الدوائية الحيوية  
Biopharmaceutical Industries



# المصنع الأول في إنتاج الأمبول في اليمن





## الشركة الدوائية الحديثة لصناعة الأدوية

مصنع المضادات الحيوية ( البيبتالاكتام ) والذي يحتوي الخطوط الإنتاجية التالية:

م	خط الإنتاج	القدرة الإنتاجية	الوحدة
1	الضراب الجاف (خطان اثنين)	8,000,000	وحدة
2	الأقراص	6,000,000	وحدة
3	الكبسولات	8,000,000	وحدة

كما تم التطوير والتحديث الكلي للمصنع العام وافتتاحه في عام 2019م بأحدث المواصفات المطابقة لشهادة الجودة العالمية GMP المصنع العام والذي يحتوي الخطوط الإنتاجية التالية:

م	خط الإنتاج	القدرة الإنتاجية	الوحدة
1	الكبسولات	6,000,000	كبسولة
2	الأقراص	9,000,000	قرص
3	الشراب الجاف	1,000,000	قارورة

### تحديث مستمر

تمتلك الشركة واحدا من أحدث مراكز البحث والتطوير في اليمن يسعى المركز لتحقيق أهداف الشركة الدوائية الحديثة في تحقيق الريادة والسبق في السوق المحلية والإقليمية؛ من خلال تطوير منتجات نوعية ذات جودة عالية، وبأسعار مناسبة تلبى متطلبات السوق المحلية وتنافس في السوق الإقليمية، وذلك بتطبيق مناهج وأساليب البحث العلمي واستخدام أحدث التكنولوجيا المعدة لذلك، وإقامة علاقات مع الجامعات الحكومية والأهلية في البلد ومع المصانع والمراكز والهيئات المحلية والإقليمية والعالمية العاملة في مجال الصناعة الدوائية وتفتح أبوابها للباحثين والمتدربين من مختلف الجامعات الطبية في اليمن.

### التأسيس



مرت مسيرة الشركة الدوائية الحديثة بعدة مراحل تطويرية منذ تأسيسها في عام 1999م كأول مصنع وطني لإنتاج المضادات الحيوية حيث بدأت بتشغيل خطوط إنتاج الأشكال الصيدلانية الصلبة (الكبسولات - الأقراص - الشراب الجاف) لتمثل رافدا وطنيا جديدا للسوق الدوائية اليمنية يقدم منتجات دوائية بجودة عالية.

### مراحل التطور



بعد التأسيس قامت الشركة بتوسيع خطوط إنتاجها الحالية وأضافت خطوط إنتاج جديدة بأشكال صيدلانية أخرى كالأقراص والكبسولات الصلبة تقع ضمن المصنع العام للشركة الدوائية، وبذلك تمتلك الشركة الدوائية مصنعين مستقلين واحد للمضادات الحيوية والآخر المصنع العام الذي يقوم بإنتاج أدوية من مختلف المجموعات الدوائية منها أدوية القلب والسكر والأدوية النفسية والعصبية وأدوية فيروسات الكبد والمسكنات وأدوية الجهاز الهضمي.

وفي المرحلة التالية قامت الشركة بالتصنيع التعاقد مع مصنع شقيق لتضيف إلى مزيج منتجاتها الأشكال الصيدلانية التالية :-  
الشراب السائل، المراهم والكريمات، التحاميل، الكبسولات الجيلاتينية الرخوة، قطرات الأنف والأذن والمطاردات الفوارة، بما يعمل على تغطية السوق المحلية ويسهم في تطوير الصناعات الوطنية.

وإيماننا من الشركة بأهمية التطوير والتحديث المستمر لمواكبة الاشتراطات الجديدة في التصنيع الجيد CGMP فقد قامت الشركة بعمل تطوير جذري في مصنع المضادات الحيوية واستكملت البنى التحتية والآلات الحديثة للمصنع في عام ٢٠١٥م

# ديكلوف®

أقراص ذائبة فموية

ديكلوفيناك ٥٠ مجم

لا ألم



الشركة الدوائية الحديثة  
MODERN PHARMA





## الشركة العالمية لصناعة الأدوية

الجيد cGMP من الجهات الرسمية من المراحل الأولى لإنتاج المصنع، بالإضافة إلى أن الشركة العالمية تعتمد على العديد من الأنظمة الحديثة لضبط جودة عمليات الإنتاج ومنها تأكيد الجودة - الرقابة النوعية - نظام التهوية، معالجة المياه، الوقاية من الحرائق، إضافة إلى أنظمة حفظ ومراقبة البيئة. ومن أجل تغطية مزيج منتجاتها لتلبية احتياجات السوق بالأدوية الضرورية قامت الشركة العالمية بالشراكة مع الشركة الدوائية بالتصنيع التعاقدى للمضادات الحيوية.

### خطوط الإنتاج وقدرتها في العام



الوحدة	القدرة الإنتاجية	خط الإنتاج	م
قارورة	20.000.000	الشراب السائل	1
قرص	150.000.000	الأقراص	2
تيوب	4.000.000	الكريم والمراهم	3
تحميل	5.000.000	التحاميل	4
قارورة	3.000.000	القضرات	5
مظروف	3.000.000	المضاريف الفوارة	6

### تطوير مستمر

تمتلك الشركة واحدا من أحدث مراكز البحث والتطوير في اليمن، تعمل من خلال هذا المركز لتحقيق أهداف الشركة العالمية في تحقيق الاستراتيجية الوطنية للأمن الدوائي عبر تطوير منتجات نوعية ذات جودة عالية، وبأسعار مناسبة تلبي متطلبات السوق المحلية وتنافس في الأسواق الإقليمية، وذلك بتطبيق مناهج وأساليب البحث العلمي واستخدام أحدث التكنولوجيا والأجهزة الحديثة المستخدمة في كبريات الشركات العالمية وتلتزم بدساتير الأدوية العالمية الأمريكية والبريطانية.



### التأسيس



في عام 2004 تحولت الفكرة إلى واقع على الأرض وذلك عندما تأسست الشركة العالمية لصناعة الأدوية كشركة مساهمة خاصة، واختارت العاصمة صنعاء مقرا لها، وبالتحديد في منطقة الصبحة بيت عذران. واحتاجت الشركة خمس سنوات من البناء والإعداد حرصا على أن يكون انطلاقها إضافة جديدة وقوية وتقدم منتجا متميزا، وهو ما حدث عندما دخلت السوق في عام 2009، لتصبح من أكبر منتجي الأدوية وأحدثها في اليمن.

### أنصاف متنوعة



درست الشركة العالمية السوق واحتياجات المجتمع بشكل علمي ودقيق لتستهدف القطاعات العلاجية الرئيسية بمجموعة متنوعة الأدوية تزيد عن 200 منتج من ضمنها: أدوية القلب والسكر، الأدوية النفسية والعصبية، المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات الجلدية، أدوية الجهاز الهضمي، الفيتامينات والمكملات الغذائية، المسكنات ومضادات الروماتيزم، مضادات التحسس، أدوية الجهاز التنفسي والمسالك البولية وغيرها من المنتجات الدوائية المتميزة. وتظل الشركة العالمية ملتزمة بتلبية احتياجات المجتمع وتلعب دورا مهما في تطوير الرعاية الصحية الوطنية.

### خطوط إنتاج



حرصت الشركة منذ انطلاقها على التميز وأصبحت تمتلك خطوط تصنيع حديثة وتستخدم أحدث أجهزة الاختبار لضمان جودة منتجاتها المتنوعة مثل الشراب السائل، الأقراص، الكبسولات، قطرات الأذن والأنف. ولضمان تحقيق أعلى مستويات الجودة تتبع الشركة العالمية قواعد وممارسات التصنيع الدوائي الجيد في جميع مراحل تصنيع المنتجات الدوائية التي تخضع لنظام رقابة دقيق.

هذا النظام الإنتاجي وثمرته سرعان ما أهل الشركة لتحصل على شهادة التصنيع



الشركة العالمية لصناعة الأدوية  
GLOBAL PHARMA - YEMEN

Acts **Locally..**  
Thinks **Globally**

## Cipla medica Pharmaceutical Industries

## سيلا ميديكا للصناعات الدوائية

### المباني الخدمية



ولضمان توفير بيئة أكثر صحية وسلامة لعملية التصنيع تضمن المصنع عدداً من المنشآت الخدمية مثل محطة توليد الطاقة الكهربائية، محطة توليد الهواء المضغوط، محطة تبريد المياه ومحطة توليد البخار (الغلاية)، وحدة معالجة الصرف الصناعي، وحدات التهوية والتكييف (AHU)، وحدة المخازن ووحدة خدمة الموظفين.

### الأمن والسلامة



حرصت شركة سيلا ميديكا (Cipla Medica) على توفير وضمان بيئة عمل آمنة من أي مسببات للحوادث أو الإصابات وفقاً لمجموعة من الإجراءات والقواعد المتبعة عالمياً وبكادر فني وهندسي مدرب حيث تم تزويد المصنع بمنظومة إطفاء الحرائق الآلية مزودة بحساسات عالية الدقة كما تم إنشاء عيادة داخلية خاصة لمعالجة العاملين ومراعاة إجراءات الأمن والسلامة في جميع مرافق المصنع.

### الخطة الإنتاجية وخطوط الإنتاج



هدفت سيلا ميديكا (Cipla Medica) إلى تصنيع الأشكال الدوائية الفموية الصلبة من أقراص وكبسولات بثلاثة خطوط إنتاجية حيث تبلغ الخطة الإنتاجية السنوية في مرحلة بداية التشغيل بما يقارب 500 مليون قرص و 225 مليون كبسولة وبخطة مستقبلية تبلغ 2 مليار قرص و 675 مليون كبسولة 14.5 مليون ساشيت لإنتاج أكثر من 200 صنف في مختلف التخصصات الدوائية تشمل أدوية القلب والضغط والجهاز الدوري والجهاز العصبي والأدوية التنفسية وأدوية الجهاز البولي والجهاز الهضمي والمضادات الحيوية ومسكنات الألم ومضادات الالتهاب والأدوية الشائعة (OTC) وتتميز شركة سيلا ميديكا (Cipla Medica) بإنتاج الأدوية التنفسية على شكل روتاكاب. حيث تم فعلياً بدء المرحلة الأولى في الإنتاج وبإشراف فني من شركة سيلا (cipla ltd) وتحت رعاية وزارة الصحة العامة والسكان والهيئة العليا للأدوية ووزارة الصناعة والتجارة وتعتبر هذه الخطوة قفزة نوعية جديدة في دعم الاقتصاد الوطني بتصنيع الأصناف ذات الجودة العالمية والتي كانت مستوردة سابقاً من شركة سيلا (cipla ltd) وإنتاجها محلياً في سيلا ميديكا (Cipla Medica) وبكادر محلي بالكامل مؤهل ومدرب لتلبية احتياجات المواطن اليمني.

### التأسيس



تم إنشاء المصنع بنظرة وطنية لتعزيز الإنتاج المحلي للأدوية ويقع في منطقة داعر متنة - صنعاء، حصل المصنع على ترخيص الإنشاء عام 2005 وتم الانتهاء من عملية الإنشاء عام 2014 وقد أنشئ بأحدث المواصفات حسب المعايير الجودة العالمية على مساحة إجمالية تقدر بـ 44 ألف متر مربع قابلة للتوسعة.

### مكونات المصنع



ويتكون المصنع من مبنى رئيسي «3 طوابق» بالإضافة إلى 7 مباني تضم وحدات خدمية إضافية. يحتوي الطابق الأول من المبنى الرئيسي على الإدارة العامة للمصنع وإدارة تأكيد الجودة QA، بينما يحتوي الطابق الثاني على قسم البحث والتطوير F&D ويعتبر هذا القسم من أحدث مراكز التطوير والتحديث على مستوى المصانع المحلية وقد تم تجهيزه بوحدات مصغرة لعملية الإنتاج والتحليل والبحث، حيث تسعى سيلا ميديكا من خلاله لتطوير وتقييم طرق تصنيع المنتجات وتطويرها و يعتبر بحد ذاته مصنعاً مصغراً داخل المصنع. بالإضافة إلى قسم ADL والذي يتم فيه تطوير طرق التحليل التي تستند على دساتير الأدوية العالمية والطرق الخاصة بالمصنع، وأخيراً قسم QC ضبط الجودة حيث حرصت سيلا ميديكا (Cipla Medica) على إعداد المختبر وتزويده بأحدث الأجهزة والتقنيات الفنية الحديثة وبما يتوافق مع دساتير الأدوية العالمية حيث يتم عمل جميع الفحوصات الكيميائية والفيزيائية بأحدث أجهزة التحليل الطبقي وأجهزة التحليل الكروماتوغرافي. أما الطابق الثالث «قسم الإنتاج» فقد أنشئ وفقاً للمعايير العالمية ومواصفات الجودة (CGMP) من ناحية المبنى والأقسام والآلات المختلفة حيث صمم على أربعة مستويات: المستوى D وهو عبارة عن ممر يحيط بمنطقة إنتاج الدواء وتتيح للزائر مشاهدة جميع الأقسام المختلفة في قسم الإنتاج عبر نوافذ زجاجية معزولة. المستوى C صمم ليشمل ممرات دخول العاملين ويضم غرف تغيير الملابس والتحضير لدخول المستوى B والذي يعتبر منطقة عازلة تحتوي على غرف عزل مزودة بأبواب دخول وخروج تعمل بتقنية القفل الآلي عن طريق فرق ضغط الهواء لتسمح بالمرور باتجاه واحد بعد قفل باب الدخول آلياً إلى المستوى A، والتي تضم وحدة استلام المواد الخام والتحضير ووحدات التصنيع المختلفة.

# Cipla **medica**

Pharmaceutical Industries





**Freesia**  
PHARMACEUTICALS INDUSTRIES

## فريسيا فارما للصناعات الدوائية

على المنتجات الدوائية، فقد حصلت على شهادة GMP كما تعتمد فريسيا فارما على العديد من الأنظمة الحديثة لضبط جودة عمليات الإنتاج ومنها تأكيد الجودة - الرقابة النوعية - نظام التهوية، معالجة المياه، الوقاية من الحرائق، إضافة إلى أنظمة حفظ ومراقبة البيئة.

### تطوير مستمر

مركز البحث والتطوير الذي تمتلكه فريسيا فارما يعد من أحدث مراكز البحث في اليمن وتعمل من خلاله الشركة لتحقيق الاستراتيجية الوطنية للأمن الدوائي من خلال تطوير منتجات نوعية ذات جودة عالية، وبأسعار مناسبة تلبي متطلبات السوق المحلية وتنافس في الأسواق الإقليمية، وذلك بتطبيق مناهج وأساليب البحث العلمي واستخدام أحدث التكنولوجيا والأجهزة الحديثة المستخدمة في كبريات الشركات العالمية وتلتزم بدساتير الأدوية العالمية الأمريكية والبريطانية الحديثة.



**التأسيس**  
دخلت شركة فريسيا فارما للصناعات الدوائية السوق اليمنية في عام 2015 بعد تأسيسها بعامين، «تأسست عام 2013»، وهي شركة خاصة مقرها في العاصمة صنعاء وبالتحديد في بيت بوس شارع الخمسين، وتمارس نشاطها محققة تطورا سريعا وتعد منتجاتها من أجود الأدوية وأحدثها في اليمن.



### أنصافها

تقدم فريسيا فارما للصناعات الدوائية مجموعة متنوعة من المنتجات التي تستهدف القطاعات العلاجية الرئيسية بما يزيد عن 70 صنفا دوائيا من ضمنها: أدوية التحسس والمراهم والكريمات الطبية والقطرات الأذنية والأنفية والتحاميل المهبلية والشرجية والشامبوها والمحاليل والسوائل خارجية الاستعمال وغيرها من المنتجات الدوائية المتميزة، وتظل فريسيا فارما للصناعات الدوائية ملتزمة بتلبية احتياجات المجتمع وتلعب دورا مهما في تطوير الرعاية الصحية في اليمن.



### خطوط الإنتاج

تمتلك فريسيا فارما للصناعات الدوائية خطوط تصنيع حديثة وتستخدم أحدث أجهزة الاختبار لضمان جودة منتجاتها.



1. المحاليل والسوائل خارجية الاستعمال
2. القطرات الأذنية والأنفية
3. الكريمات والمراهم والجل
4. التحاميل
5. الشامبو الطبي
6. البودرة الخارجية الاستعمال



### أنظمة حديثة:

تحرص فريسيا فارما للصناعات الدوائية على أن تقدم للمستفيدين منتجات عالية الجودة، ولذلك تتبع فريسيا فارما قواعد وممارسات التصنيع الدوائي الجيد في جميع مراحل التصنيع، بالإضافة إلى نظام رقابي دقيق



# Sitacretin Plus

Sitagliptin + Metformin HCl

50/500  
50/850  
50/1000



# Sweet of life



سوريا - ابن الهيثم  
Pharma. Co.

خميس للأدوية  
والمستلزمات الطبية



## الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية ( يدكو )

### المصانع وخطوط الإنتاج

حاليا الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية (يدكو) تمتلك ثلاثة مصانع تنتج (81) منتجا ، جميعها من القائمة الوطنية للأدوية الأساسية، وبطاقات إنتاجية سنوية موضحة كالتالي :

الوحدة	الطاقة الإنتاجية	عدد المنتجات	القسم	م
قرص	181,828,500	24	الأقراص	1
كبسولة	11,880,000	8	الكبسولات	2
زجاجة	3,520,000	20	الشراب السائل	3
تيوب	2,304,000	9	المراهم والكريمات	4
طرف	2,500,000	1	البودر	5

1. المصنع العام ويضم خطوط إنتاجية للأشكال الصيدلانية كما يلي :
  2. مصنع المضادات الحيوية
  3. مصنع المحاليل الوريدية
- خط إنتاج الكبسولات بطاقة إنتاجية 13,920,000 كبسولة وعدد أصناف (6)  
خط الشراب الجاف بطاقة إنتاجية 800,000 زجاجة وعدد أصناف (4)  
خط إنتاج المحاليل الوريدية بطاقة إنتاجية سنوية 5,500,000 قربة و عدد أصناف (9)

### الخطط المستقبلية

تسعى الشركة إلى الدخول في تصنيع العديد من الأصناف التخصصية عبر إدارة البحث والتطوير لكي تصل إلى تصنيع أدوية القائمة الوطنية بالكامل والذي بدوره سيعزز الأمن الدوائي في اليمن.  
تسعى حاليا إلى صيانة وتجهيز مصنع المحاليل الوريدية للبدء في الإنتاج بحلول العام ٢٠٢٢م.  
تسعى شركة يدكو إلى إقامة شراكات تصنيعية مع الشركات المحلية وكذلك الشركات الأجنبية والتي تستخدم استراتيجية الأمن الدوائي في اليمن.  
شركة يدكو تخطط لإقامة خطوط إنتاج خاصة بالأعشاب الطبية.

### التأسيس

نشأت الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية ( يدكو ) في العام 1964م بقرار جمهوري رقم (56) صادر بتاريخ 13/12/1965م والقرار الجمهوري رقم (2) لعام 1970م كشركة مساهمة ومؤسسة وطنية تعمل على توفير الأدوية والمستحضرات الصيدلانية من خلال استيراد احتياجات سوق الدواء المحلي من شركات عربية وأوروبية وآسيوية تحملت خلالها الشركة ( يدكو ) مسؤولية توفير نحو 80% من احتياجات سوق الدواء المحلي.

### إنشاء المصانع

تمكنت الشركة وبصورة متلاحقة من إنجاز ما يلي :  
خلال الفترة من عام 1966م حتى 1978م عملت الشركة جاهدة على جمع المعلومات وإعداد الدراسات الأولية لإقامة صناعة دوائية.  
تم تأسيس مصنع الأدوية في 17 / نوفمبر 1979م وتم الافتتاح للتجريب في 26 / سبتمبر 1980م وفي 26 / سبتمبر 1983م تم إنزال أول منتج دوائي للشركة وتمكنت الشركة خلال فترة التأسيس حتى اللحظة من إنتاج الكثير من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية.  
بدأ تأسيس مصنع المحاليل الوريدية في العام 1992م وتم إنزال أول منتج تم تصنيعه في مصنع المحاليل الوريدية في عام 1994م.

### مميزات الشركة .

تمتلك الشركة في الوقت الحالي القيادة الإدارية والفنية الممتازة والتي لديها الإرادة لاستعادة الشركة مكانتها المحلية والإقليمية.  
تمتلك شركة يدكو مصنع المحاليل الوريدية والذي يعد الوحيد في اليمن.  
تمتلك الشركة البنية التحتية والآلات من أكبر الشركات العالمية ، والتي تتميز بالكفاءة والإنتاجية العالية.



## رفا للصناعات الدوائية

الأجهزة العالمية، يتميز مصنع رفا فارما بالتزامه بالمعايير النموذجية الدوائية لتصنيع المضادات الحيوية وتجسد ذلك في بناء وحدة منفصلة خاصة فقط لتصنيع المضادات الحيوية بثلاثة خطوط إنتاجية أخرى.

### وحدة مراقبة الجودة (Q.C المختبر):

يحتوي المصنع على وحدة مراقبة الجودة Q.C والتي تضم مختبرا من أفضل المختبرات الميكروبيولوجية في اليمن.



### وحدة معالجة المياه:

يضم المصنع وحدة حديثة لمعالجة وتنقية المياه وفقا لمواصفات الدستور الأمريكي للأدوية.



### إسهامات المصنع

لم تقتصر إسهامات مصنع رفا فارما في خدمة المجتمع على جانب واحد، بل حرص منذ البداية أن يضع بصمة واضحة في عدة جوانب كلها تصب في خدمة المواطن والمجتمع بشكل عام وأهمها:

- خدمة المجتمع والمواطن من خلال تصنيعه للأدوية وبجودة عالية وبأسعار مناسبة جدا كما تتميز بتصنيعه للأدوية التخصصية للأمراض المزمنة كالسكر وضغط الدم والقلب والحالات النفسية وغيرها ، والمنشرة منتجاتنا في الجمهورية والتي حققت نجاحا واضحا خلال العشر سنوات الماضية نظرا لفعاليتها وأسعارها المناسبة.

- ردد الاقتصاد الوطني من خلال الإنتاج المحلي والحد من الاستيراد الخارجي. توفير فرص عمل لأيدي عاملة يمنية من الجنسين وتدريب وتأهيل عدد كبير من الكوادر الوطنية وخريجي الجامعات والمعاهد.

- دعم الكليات الطبية والمعاهد الصحية في الجانب الأكاديمي والمهني من خلال تمكين الطلاب الدارسين في مجالات الصحة من التطبيق ومعاينة أحدث الأجهزة.

- الرعاية والمشاركة في المؤتمرات والندوات العلمية للأطباء والعمل على إنشاء مركز للدراسات والأبحاث العلمية.

دعم المؤسسات والمنظمات والجمعيات والمخيمات والحملات الطبية.

### التأسيس

تأسس مصنع رفا للصناعات الدوائية بتاريخ 1/ 6 / 2007م، في مدينة سيئون ويقع على مساحة 21000 متر مربع، ليتم الافتتاح الرسمي من قبل رئيس الجمهورية في تاريخ 27 / 5 / 2010م.



ولضمان تحقيق مستوى جودة عالية يشرف على المصنع فنيا وعلميا خبراء وكوادر أجنبية تمتلك شهادة خبرة FDA الأمريكية البريطانية ، كما يستخدم المصنع مصادر المواد الخام للأدوية تحمل شهادة COS ، و يعمل المصنع وفقا لشروط منظمة الصحة العالمية WHO . ولذلك فقط حاز على شهادة CGMP وتم اختيار مصنع رفا فارما كأفضل مشروع استثماري من قبل هيئة الاستثمار .

### مكونات المصنع

يشمل المصنع خمس وحدات تم تأسيسها بناء على دراسات علمية مهمة احتوت على جميع عوامل النجاح وهي:



### وحدة خطوط الإنتاج

يعتبر المصنع الأول من نوعه في اليمن من حيث طاقته وخطوطه الإنتاجية التي صممت من قبل شركة بريطانية مطابقة لأحدث التصاميم العالمية لضمان أعلى معدلات الجودة.



### الطاقة الإنتاجية لمصنع رفا بالساعة الواحدة

م	خط الإنتاج	الطاقة الإنتاجية	الوحدة
1	الأقراص ( TABLETS )	200.000	قرص
2	الكبسولات ( CAPSULES )	150.000	كبسولة
3	الشراب السائل ( SYRUP )	8.000	قارورة
4	البيودرة ( SUSPENSION / POWDER )	8.000	قارورة
5	الأمبولات ( AUMPOOLES )	20.000	أمبولة
6	الفطر ( DROPS )	20.000	قارورة

### وحدة المضادات الحيوية:

من ضمن خطوط الإنتاج الخمسة التي يمتلكها المصنع والمجهزة بأحدث





## مصنع دواء فامللي للصناعات الدوائية

### التسويق



تنتشر منتجات مصنع دواء فامللي في عدد من المحافظات اليمنية أبرزها (صنعاء، الحديدة، ذمار، عمران، راب، صعدة)، ويسعى المصنع إلى إيصال منتجاته الدوائية إلى أوسع نطاق بتغطية بعض أدوية المسالك البولية والباطنية التي تعتبر من أبرز ما يغطيه المصنع من احتياجات السوق.

### أهداف مستقبلية



يتطلع مصنع دواء فامللي إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي بأعلى درجات الجودة، وقد وضع أهدافاً وخططاً مستقبلية عملية طموحة، ويعمل بجد وعزيمة من أجل تحقيقها، وهي:

- 1 - إنشاء مركز أبحاث متخصص بالأعشاب الطبية.
- 2 - الاستفادة مما وصلت إليه الأدوية (التقليدية) ودمجها مع العشبية.
- 3 - جعل الدواء العشبي، هو الدواء الأساسي لكل مواطن من الطبيعة.
- 4 - الاهتمام بالأعشاب الطبيعية الموجودة في اليمن بشكل خاص وزراعتها بطرق علمية تحفظ جودتها وفعاليتها والإكثار منها .
- 5 - العمل للوصول إلى تحقيق أهم غاية وهدف وطني (صنع في اليمن) بنسبة 100%.

### التأسيس



تأسس مصنع دواء فامللي للصناعات الدوائية في عام 2015 م حيث أنشئ تحت إشراف الهيئة العليا للأدوية، وقد تم اعتماده رسمياً عام 2021، كأول مصنع يمني ينتج المواد الخام والأدوية العشبية.

### الرؤية



ارتكزت رؤية مصنع دواء فامللي على التأسيس لمستقبل اليمن في مجال الصناعات الدوائية العشبية، وذلك لعدة أسباب علمية تتمحور حول الآتي:

- 1 - توافر الأمان والفعالية العالية للمنتج، حيث دعت مراكز الأبحاث العلمية العالمية للعودة إلى الطبيعة، فقد دعت FDA المنظمات الأمريكية المعنية بالغذاء والدواء في عام 1999 إلى العودة إلى الطبيعة بإنتاج الأدوية العشبية بدلا عن الكيمائية، لكن حال دون ذلك: ارتفاع كلفة المواد الأولية العشبية وعدم القدرة على تلبية الاسواق العالمية، لهذا ما يزال إنتاج الأدوية العشبية محدود وأسعاره باهظة.
- 2 - تم إنشاء مصنع دواء فامللي للاستفادة من ميزة غنى اليمن بالكثير من النباتات الطبية التي يجب استغلالها للوصول إلى الاكتفاء الذاتي، وتحقيق الأمن الدوائي دون الحاجة لاستيراد المواد الخام كما هو حال المصانع المحلية الكيمائية.

### الإنتاج



خطوط إنتاج المصنع :

1 - خط إنتاج كبسولات.

2 - خط إنتاج أقراص.

وتنتج خطوط إنتاج مصنع دواء فامللي سبعة أصناف دوائية هي:

1 - حزازول كبسول. (Cap Hasazol)

2 - سنزازول كبسول. (Cap Cyntazol)

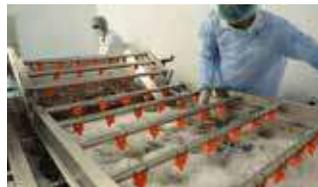
3 - دانجستي فورت كبسول. (Cap Dangsty fort)

4 - ديدانزول أقراص. (Tab Dedanzol)

5 - الخط الطويل أقراص. (khat AL-Taweel Tab-Al)

6 - هريستوم كبسول. (Cap Herbstom)

7 - إميوهرب كبسول. (Cap Ammuherb)



# دواء فاملي

للصناعات الدوائية والمستحضرات العشبية



## حزازول HasaZol

- تكبير حصوات الكلى
- إزالة أملاح الكلى والمسالك البولية
- علاج التهابات المسالك البولية
- معالجة سلس البول



## سينتازول Cyntazol

- التهابات الكلى والمسالك البولية
- أملاح وترسيبات الكلى والمسالك البولية
- تضخم البروستاتا والتهاباته
- معالجة سلس البول



## دانجستي فورت Dangsty Fort

- انتفاخ البطن عند الحمل
- سوء الهضم وانتفاخ وتوتر المعدة
- علاج مساعد لقرح المعدة والاثني عشر
- علاج مساعد لتقلون العصبي



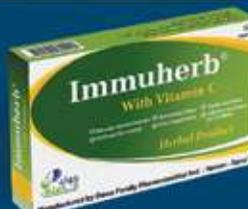
## ديدانزول Dedanzol

- القضاء على الديدان الشائعة
- القضاء على الديدان الطفيلية
- القضاء على الديدان السوطية والمستديرة
- القضاء على الديدان الخطافية والاسطوانية



## هيربستوم Herbstom

- لعلاج قرحة المعدة والاثني عشر
- وعلاج جرحومة المعدة
- التخلص من الحموضة



## أميوهيرب® Immuherb

- معزز ومقوي للمناعة
- مضاد للاكسدة قوي
- يحارب الالتهابات
- علاج للإنفلونزا والبرد
- علاج مساعد لمرض كورونا
- مكمل غذائي



## الخط الطويل - حتى الفجر

- لمن يعانون من سرعة القذف لأي سبب
- لمن يعانون من ضعف الانتصاب
- للراغبين في إطالة المتعة والتمتع بالعلاقة الحميمة
- يستمر مشغولة حتى 48 ساعة





## شركة ستار بلس

الوحدة	الكمية	أقسام الإنتاج	م
قرص وكبسولة	2.5 مليار	الأقراص والكبسولات	1
ساشات	120 مليون	أقراص فوارة	2
علبة	30 مليون	الشراب	3
أمبولة	150 مليون	الأمبولات	4
علبة	20 مليون	المحاليل الوريدية	5
علبة	10 ملايين	الكريمات والمراهم	6

### التأسيس



في أواخر عام 2019، قررت شركة ستار بلس للصناعات الدوائية المحدودة دخول عالم صناعة الأدوية في اليمن معتمدة على الكثير من عوامل النجاح الكفيلة بإحداث نقلة حقيقية في الصناعة الوطنية مثل الإعداد الجيد على جميع المستويات وقيلها الرغبة في تطوير الصناعة الدوائية وتقديم منتجات وفق المعايير العالمية.

وباستثمار 40 مليون دولار أمريكي كمرحلة أولى، تقوم شركة ستار بلس فارما ببناء منشأتها الإنتاجية الواقعة في منطقة نظيفة بيئياً في منطقة صنعاء، على 100000 متر مربع تشغل المباني منها 15000 متر مربع.

وحرصت على تجهيزها بألات ومرافق مزودة بأحدث التقنيات والأنظمة الذكية المطابقة لأعلى مستويات الجودة لمتطلبات الهيئات التنظيمية الدولية .. شهادات (GMP / ISO).

### الجودة



تستخدم ستار بلس فارما أحدث التقنيات من أجل تصنيع منتجات طبية عالية الجودة وأمنة وفعالة، وقد أدى الاستثمار المكثف في الآلات والتكنولوجيا المتقدمة إلى تحقيق الكفاءة في دورة حياة المنتج وإدارة سلسلة التوريد.

كما تستخدم شركه ستار بلاس فارما نظام أتمتة رقمية كاملة في عملها بواسطة نظام Hana (SAP S4) الألماني.

وتحرص الشركة على أن يظل كادرها على اطلاع مستمر بكل جديد في عالم الأدوية على مستوى العالم كجزء من سياسة الشركة في إدارة عملها .

### تطوير مستمر



يتحول عالم الأعمال بسرعة إلى تكتلات كبيرة؛ لذا فإن شركة ستار بلس للصناعات الدوائية تعطي اهتماماً وتركيزاً للتطوير الدولي لشركتها .

ومن خلال توسعها محلياً وعالمياً، ستكون الشركة قادرة على مواصلة سعيها لتحقيق طموحها في أن تصبح اسماً دولياً في خدمة صناعة علوم الحياة.

### منتجات متنوعة



منذ الانطلاقة حرصت ستار بلس على التنوع في إنتاجها وفقاً لاحتياجات السوق الدوائية اليمنية وخدمة للمجتمع، إذ تتعدد إنتاجات الشركة ابتداءً بالشراب والسائل والمحاليل الوريدية مروراً بالأقراص بأنواعها والكبسولات والأمبولات وانتهاءً بالمراهم والكريمات.

وتتم عملية الإنتاج وفق أحدث الطرق العالمية وأكثرها أماناً حرصاً من الشركة على تقديم منتج بجودة عالية وبأسعار تراعي الوضع المعيشي للمواطن اليمني.

### خطوط الإنتاج



تتوزع منتجات شركة ستار بلس للصناعات الدوائية عبر خطوط إنتاج متعددة وبقدرة إنتاج سنوية طموحة



**Star Plus Pharmaceutical Co.**

## Contact Us :

-  Qā AlMunaqqab - Sana'a - Yemen
-  +967 1 410 124 - +967 1 410 125
-  [info@starpluspharma.com](mailto:info@starpluspharma.com)
-  [www.starpluspharma.com](http://www.starpluspharma.com)



PURSUIT  
FOR  
& LEADERSHIP  
INNOVATION



## الشركة اليمنية المصرية لصناعة وتجارة الأدوية ( يفكو )

ألمانية وإيطالية ويابانية وغيرها من أفضل الشركات العالمية بما يتوافق مع متطلبات التصنيع الجيد والمواصفات والمعايير الدولية في ذلك وبما يحقق الأمن الدوائي من خلال إنتاج أدوية فعالة وأمونة وذات جودة عالية وبالسعر المناسب والمنافس.



### التأسيس



تأسست الشركة اليمنية المصرية لصناعة وتجارة الأدوية ( يفكو ) في عام 2003 م، وهي إحدى شركات مجموعة هائل سعيد انعم وشركاه الرائدة في اليمن واقليمياً ، ويقع مقر الشركة في منطقة متنة - مديرية بني مطر - محافظة صنعاء .

وتعمل (يفكو) كشريك حقيقي للمجتمع من أجل تلبية تطلعاته وعبر التطوير والتحسين المستمرين ، و تسعى لتحقيق الريادة والتميز في السوق المحلي والإقليمي، غير أن تحقيق الأمن الدوائي يعد غاية لشركة (يفكو) كتوجه خدمي ومجتمعي نوعي وأخلاقي وبما يلي للوطن الاكتفاء الذاتي .

### تميز وتفرد



جميع منتجات (يفكو) مطابقة للمواصفات والمعايير الدولية التي تم تصنيعها حسب (CGMP) و (cGLP) ) كما تراعي الشركة في أنشطتها المعايير البيئية حيث وهي الشركة الدوائية الأولى في اليمن التي تتفرد بمنظومة توليد الطاقة المتجددة ، وكذا التزامها بمعايير الصحة والسلامة ، ولقد تم منحها شهادة الجودة العالمية لنظام إدارة الجودة ( ISO 9001 : 2015 ) .

### أنصاف مختلفة



تقوم الشركة بتصنيع الأدوية بمختلف أشكالها الصيدلانية والجرعية (الأشربة والمعلقات ، الأقراص والكبسولات ، الأمبولات) ولمختلف الفئات العمرية ومختلف التوصيفات الطبية والتصنيفات العلاجية (التخصصية والعامة والشعبية) ؛ كأدوية السكر والضغط والقلب والأدوية النفسية والعقلية وأدوية الأجهزة التنفسية والبولية والهضمية والحميات والموسمية والمناعية .

### تحديث مستمر



تعتمد (يفكو) في أنشطتها الإنتاجية على أحدث الوسائل التقنية ووفق المعايير الدولية في الإنتاج وضبط وتأكيد الجودة، وتعتمد الشركة كذلك في اختيار معداتها وبنيتها التحتية على آلات وتجهيزات من شركات

# سحرة ومشعوذون يسرقون صحة المرضى في اليمن

تحقيق: محمد عمر - ألفت كمال

تعرضت

آية محمد 19-

عاما- للصفع والخنق والضرب

بالعصا الكهربائية خلال خضوعها

لجلسات العلاج في عدد من مراكز التداوي

وأماكن المشعوذين ومدعي العلاج بالأعشاب على مدى

أربع سنوات.

كانت آية التي تعيش في صنعاء قد تعرضت لحالة إغماء بعد عودتها

من حمام البخار استمرت لأكثر من ساعة، اعتقدت عائلتها بأن ما يسمى بالعين

"معتقد متعارف عليه" قد أصابت ابنتهم، عزز هذا الاعتقاد تأكيدات بعض الأقارب

والجيران.

تقول آية لمعدي التحقيق "لقد تم عرض حالتني على عدد من الشيوخ المعالين وخضعت لجلسات كثيرة

من هذا النوع ولم تشهد حالتني أي تحسن" أحدهم في منطقة لؤلؤة، 10 كم شرق صنعاء، كان الرجل يمسح

على بطن المريضة بقطعة قطن ثم يضعها في الماء ويبدأ بالقاء بعض التراتيل غير المفهومة، حد قولها،

ليخرج بعد دقائق ورقة صغيرة من قطعة القطن مؤكدا أن الفتاة تعرضت لسحر.

لقد أخبرهم بأنه تمكن من إزالة السحر، لكن الأمر لم يفلح ولم تتحسن حالة المريضة، ليتم عرضها على

معالج آخر يسكن في وادي ظهر، 4 كم شمال غرب صنعاء، والذي أخبرهم بأن الفتاة تعاني من السحر

والعين، وحدد لهم أوصاف المرأة التي وضعت السحر.



## طلب الشيخ المعالج من المريضة جمع سبعة من الديوك ليتم تمريرهم على جسدها سبع مرات ثم تذيق ويدهن جسم المريضة بانتضى الزرقاء (كبد الديك) سبعة أيام متتالية

أدنى من قبل بعض المعالجين بهدف إخراج الجني الذي يسكنني ، حد زعمهم . تجاوز عدد المعالجين الذين زارهم سبعة من مختلف الأعمار، واضطر للسفر إلى أكثر من محافظة لمقابلتهم مثل: حجة، ذمار وعمران، وكان حديث كل واحد منهم يختلف عن الآخر، وفقاً لحميد، فبينما يزعم أحدهم إصابة المريض بالسحر يؤكد الآخر تعرضه لـ عين بشكل متراكم، كلفته تلك الزيارات ما يقارب ثلاثة ملايين ريال، ما يعادل 5300 دولار. وهناك على بعد ما يقارب 22 كم من منزل حميد، تبث أم عبدالرزاق على سرير في مستشفى الأمراض النفسية في العاصمة صنعاء لابنتها الأربعة التي يعاني من حالة نفسية شديدة. وبحسب أم عبدالرزاق ، فقد اضطرت إلى نقل ابنتها إلى المستشفى بعد أكثر من أربعة أعوام من العلاج على أيدي عدد من المعالجين بستانار "الدين" والأعشاب والمشعوذين دون أدنى فائدة أو أي تحسن. تقول أم عبدالرزاق لمعدي التحقيق أنها قضت خمسة أيام في المعاملة من أجل إدخال ابنتها قسم الرقود وما زالت بانتظار الحصول على سرير وذلك لازدحام قسم الرقود بالمرضى. وأشارت دراسة لمركز الأبحاث والدراسات الاجتماعية اليمني أجريت عام 2014 إلى أن ما بين 250 ألفاً إلى 300 ألف مواطن ومواطنة في اليمن يلجأون إلى السحر والشعوذة وأن 70 % منهم من النساء.

### جلسات الوهم تقاوم الحالات



8850 دولارا تكافى ما أنصقته عائلة آية أثناء تنقلها بين المعالجين بالقرآن والأعشاب والمشعوذين.

تتبع رحلة المرضى النفسانيين بين مراكز وغرف المشعوذين والمعالجين والأعشاب سلبي على حالاتهم المرضية نتيجة التأخر في الحصول على التدخل الطبي السليم، بالإضافة إلى ما يتعرض له المريض من ظروف واعتقادات تقاوم حالته.

تؤكد الأخصائية النفسية في مستشفى الرسالة للأمراض النفسية منيرة النمر لـ«عواي» أن الكثير من الحالات النفسية البسيطة تتحول إلى حالة مستعصية بعد أن يزور المريض عدداً من المشعوذين والمعالجين الذين يعملون على إقناعه بتعرضه للسحر والعين، موضحة أن المريض

ويحسب حديث آية، قدم الشيخ المعالج وصفة طلب فيها جمع سبعة من الديوك يتم تمريرهم على جسد المريضة سبع مرات وبعد ذلك تذيق وتؤخذ النفس الزرقاء (كبد الديك) ثم يتم دهن جسدها بهذه القطعة لمدة سبعة أيام، بالإضافة إلى بعض الأعشاب التي يجب أن تتبخر بها، وبعد تنفيذ الوصفة لم تشهد حالتها أي نوع من التحسن.

في المرة الثالثة كانت المعالجة امرأة تحمل الجنسية الإثيوبية لا تستخدم القرآن لعلاج المرضى، بدأت المرأة بقراءة أشياء غير مفهومة وفي تلك اللحظة تعرضت الفتاة لإغماء ومن ثم بدأت تتكلم بصوت مختلف. أخبرتهم المعالجة التي تعيش العاصمة صنعاء بأن من يتحدث هو الجني الذي يسكن جسد الفتاة .. ألقت عليه بعض الأسئلة حول المرض فأخبرها بأن السحر مدفون في منزل العائلة، حصلت الفتاة بعد الجلسة على وصفة مكونة من الماء والغسل ومسك دهان.

ووفقاً لآية استخدمت الوصفة ولم تشعر بأي تحسن ما اضطرها للعودة إلى المعالجة نفسها أكثر من مرة وفي كل مرة تحصل على وصفة مختلفة لكن النتيجة لم تتغير.

زارت آية بعد ذلك أكثر من معالج ومعالجة بالأعشاب و ممن يتسترون وراء القرآن "بعضهم يسفه ويسخر من طريقة الآخر في العلاج" هناك من منحها حريراً "تعويذات مكتوبة على ورق" وآخرون أعشاباً ودهانات وجميعها لم تفلح.

بعد أربع سنوات من التنقل بين المعالجين المتلبسين تحت ستار "الدين" والأعشاب والمشعوذين كلفت عائلة الفتاة خمسة ملايين ريال، بما يعادل 8800 دولار، دون أدنى فائدة أو تحسن إذ كانت بعض جلسات العلاج تكلف أربعين ألف ريال؛ قرر والد آية السفر بها إلى مصر لعرضها على الأطباء، وهناك أثبتت الفحوصات والأشعة إصابتها بالتهاب في أعصاب الدماغ وهو المسؤول عن حالات الإغماء التي كانت تصيب الفتاة.

وتشهد مراكز العلاج والمشعوذين زواجا كبيرا في اليمن خلال السنوات الأخيرة في ظل عدم وجود قانون يجرم هذه الأنشطة التي تمارس دون الحصول على تراخيص من أي جهة رسمية، رغم تعرض الكثير من المرضى لمضاعفات صحية بلغت حد الوفاة.

### قلة وعي وندرة خدمات

تعرض المصور في قناتة سبأ محمد حميد 29- عاما- لحالة إغماء أثناء عمله في قرية الحمراء بمديرية همدان غرب صنعاء مطلع 2021، وبعد أن خضع لبعض الفحوصات أخبره الأطباء بأنه تعرض لتجمع دموي في الدماغ، ليحصل على الأدوية اللازمة.

ورغم تحسن حالته الصحية إلا أنه فقد القدرة على تحريك يده ورجله اليسرى، وبحسب حميد، خضع للتمارين في مركز الأطراف وتحسنت حالته الصحية بشكل جيد سمحت له بالعودة لممارسة عمله، لكنه تعرض لنفس الحالة في نفس تاريخ تعرضه للمرض لأول مرة.

هذه المرة أجبرته عائلته على زيارة عدد من المعالجين والمشعوذين ومعالجين بالأعشاب، تعرض خلالها لظروف وطرق معالجة غير طبيعية. يقول حميد لمعدي التحقيق "حصلت على بعض الخلطات التي شعرت مع استخدامها بالفتيان وتقاقم المرض، كما تعرضت للخنق والصراخ في



النيابة والجهات الرسمية تعارض القيام أي إجراء يحق ممتنهي أعمال الدجل والشعوذة.

وبهذا  
يكون  
القانون قد نظر  
إلى الركن المادي  
فقط لهذه الأفعال  
باعتبارها طرقاً احتيالية  
تدخل ضمن جريمة النصب  
التي نص عليها القانون،  
لكنه لم يحدد عقوبات  
معينة خاصة بأعمال  
الدجل والشعوذة الأخرى  
غير السحر.

وبحسب مدير الخدمات  
الطبية بوزارة الصحة الدكتور علي المفتي تعارض النيابة والجهات  
الرسمية القيام أي إجراء بحق ممتنهي أعمال الدجل والشعوذة، وبين  
في تصريح له منصة عواي- بأن النيابة تستند في معارضتها اتخاذ أي  
إجراء إلى "غياب القوانين تماماً".

وفي ما يتعلق بموقف الدين ممن يمارس الشعوذة يشير مفتي اليمن  
العلامة "شمس الدين شرف الدين" في تصريح للمحررين أنه لا يجوز  
إتيان السحرة والمشعوذين بقصد العلاج أو لأي قصد آخر. وأن الساحر  
في نظر الدين الإسلامي مفسد ويستتاب ولا يقتل، هذا حكمه.  
من جهته يؤكد عضو علماء الحديدة الشيخ "صالح علي الحراري"، أنه  
ورد في الحديث الشريف "من أتى كاهنا وعرافا فصدفهم فقد كفر بما  
نزل على محمد صلى الله عليه وآله وسلم".

### مواجهة الخرافة بالوعي

يؤكد أستاذ علم الاجتماع في جامعة تعز -وسط اليمن- الدكتور حمود  
البكاري أن السحر والشعوذة ترسخ الخرافات والأوهام والأمراض  
النفسية في أوساط المجتمع واختلاق المشاكل بين الناس حيث يتم تبادل  
التهامات وتتشأ الشكوك وتزداد حدة المشاكل بناء على هذه الأوهام  
والخرافات.

وأفاد بأن السحر والشعوذة يساهم في تمزيق النسيج والتماسك  
الاجتماعي، كما يتسبب في تدمير الأسر والأفراد اجتماعيا ونفسيا ومن  
ثم يطول مختلف جوانب الحياة حيث تزداد الفرقة والتناحر التي يكون  
سببها فيها الساحر أو المشعوذ.

وعن سبب تنامي ظاهرة السحر والشعوذة في المجتمع يقول البكاري  
"إن سبب تنامي هذه الظاهرة هو ضعف الوعي المجتمعي بالإضافة  
إلى انتشار الأمراض النفسية في أوساط المجتمع في ظل عجز الناس  
عن طلب الخدمة العلاجية الطبية الحديثة فيلجأ الناس إلى العرافين  
والمشعوذين لطلب العلاج نظرا لسهولته وقلة تكلفته المادية".  
وفي الوقت الذي يشدد البكاري على ضرورة تفعيل الجانب الإرشادي  
للحد من اندفاع الناس نحو ما يصفها بـ "الخرافات والأكاذيب التي  
تفسد الناس ولا تصلحهم" يقول مدير إدارة التثقيف الصحي في وزارة  
الصحة بصنعاء سيف الشامي لمنصة عواي- "لا توجد لدينا أي برامج أو  
أنشطة حول هذا الموضوع".

ورغم تزايد عدد المصابين بالأمراض النفسية في السنوات الأخيرة إذ  
تشير دراسة نفذتها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري عام 2020 إلى أن  
195 شخصا من كل ألف يعاني من ضغوطات واضطرابات نفسية  
حادة، هناك ضعف كبير في عدد الأخصائيين النفسيين والمؤسسات التي  
تقدم خدمات الصحة النفسية في اليمن والتي لا تتجاوز 13 منشأة  
بالإضافة إلى 35 عيادة خاصة أغلبها في مدينة صنعاء، وفقا للدراسة ،  
يعمل فيها 50 أخصائيا نفسيا .

يأتي ذلك بينما تقتصر خدمات التعليم العالي في مجال الطب النفسي  
على قسم علم النفس الاجتماعي التابع لكلية الآداب في جامعة صنعاء،  
بحسب جميل القطابري الذي يعمل مدير عام التخطيط والسياسات  
بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بالإضافة إلى مواد مطلوبة تدرس  
كليات الطب والعلوم الصحية في بعض الجامعات تسمى الطب النفسي.  
وقال "استراتيجيتها للفترة 2027-23، يتم إعدادها حاليا وسيتم رفع  
مقترح حول تخصص تدريس الطب النفسي لقيادة الوزارة لدراسة  
وإمكانية تنفيذه خلال الفترة القادمة" مبدية تدميرها من تجاهل  
الجامعات الأهلية لهذا التخصص.

يقضي فترة طويلة في التنقل بين المشعوذين والمعالجين ما يفاقم حالته.  
وتفيد النمر بأن جميع الأمراض النفسية هي في الأساس ناتجة عن  
أمراض عضوية، وكلما حصل المريض على التدخل الطبي السليم بشكل  
مبكر كانت نسبة التعافي كبيرة جدا، بينما التأخر في الحصول على  
العلاج يصبح من الصعب تحقيق التحسن المطلوب.

وتفي النمر بأن يكون السحر سببا في إصابة أي شخص بحالة نفسية،  
موضحة أن المرض النفسي يأتي نتيجة عدة عوامل اجتماعية ووظيفية  
وبيئية، بالإضافة إلى ضغوط الحياة اليومية والتفكك الأسري والفقدان  
والتعرض لصدمات، وقد يكون السبب نتيجة عوامل وراثية.

وبحسب الأخصائية فإن ضعف الوعي وارتفاع أسعار الأدوية الخاصة  
بالأمراض النفسية قد تدفع المريض للتوقف عن استخدام الدواء بعد  
فترة من الاستخدام وتحسن الحالة ويذهب إلى العرافين والمشعوذين  
ومراكز التداوي بالأعشاب، وهناك يوهونه بأفكار ومعتقدات غير  
صحيحة وبالتالي يتعرض لانتكاسة كبيرة يصعب علاجها، مبيته بأن  
استخدام الخلطات العجيبة التي يصرّفها المشعوذون والسحرة تصيب  
المريض بأمراض عضوية جديدة ما يصعب إمكانية العلاج والتحسن.

### تعويضات وخذع مكشوفة

يستتر بعض المشعوذين والعرافين بالرداء الديني لإقناع المرضى بقدرتهم  
على العلاج مستغلين تدين المجتمع واحترام رجل الدين، وفقا للأخصائية  
النفسية في مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بصنعاء نجلاء العفيف،  
التي أوضحت أن تدين المجتمع والمريض يجعلهم أكثر اقتناعا ما يقدمه  
المعالج "المشعوذون والعرافون" عندما يقدمون أنفسهم كرجال دين  
"شيوخ" ويستخدمون القرآن وبعض الوصفات رغم أن بعضهم يبدأ  
جلسات العلاج بإلقاء التعويذات، واستخدام سلوكيات غير أخلاقية في  
أغلب الوقت، حد وصف الأخصائية.

ومن الانعكاسات السلبية لهذه الطرق في المعالجة فقدان الثقة بالأطباء  
والمجتمع المحيط بالمريض بالإضافة إلى زرع الفتنة في الأسرة والأقارب،  
بحسب الأخصائية العفيف، موضحة أن المريض يصاب بالتوهم وأن  
هناك قوة تفوق قدرته مسيطرة عليه وبذلك تضعف عزيمته ويدخل في  
اضطرابات نفسية لا حصر لها، بالإضافة إلى ضعف قدراته.

وقالت العفيف لمنصة  
(عواي-): "من أعراض بعض  
الحالات تتمص المريض أكثر  
من شخصية ويسمي نفسه  
باسماء الجن المعهودة ويبدأ  
بمحاولة تغير ملامحه أو  
لهجته، بالإضافة إلى  
أعراض تسمى هلاوس  
مرتبطة بالنظر والسمع  
حيث يعاني المريض من  
أصوات يسمعهما أو يرد عليها  
أو ينعزل وينظر إلى سقف  
الغرفة ويتكلم معها وهنا  
يعتقد الأهل والأصحاب أنه  
يتكلم مع الجن لأنهم لا يرون  
أحدا ولا يسمعون أي شيء.



كل مشعوذ يسفه ويسخر من طريقة المشعوذ السابق في علاج الحالة المرضية ويمارس طريقته التي لم تجد نفعاً مع المريضة.

ووفقا لـ العفيف قد يتأثر المحيطون بالمريض بحالته، ويتوهمون سماع  
بعض الأصوات، مثلا، مفسرة هذه الحالة بقولها "إن كان يوجد تحليل  
مناسب، فالإصابة بمثل هذه الحالة النفسية تعود لعوامل وراثية تؤثر  
على جميع أفراد الأسرة بمستويات متباينة".

وقد يلعب بعض الأطباء النفسيين، أحيانا، دورا سلبيا من خلال تجاهل  
تزويد المريض وعائلته بالمعلومات التثقيفية حول المرض، بحسب العفيف،  
التي قالت "المفترض أن يكون هناك ما يسمى بالمتقف النفسي ويكمن  
دوره بتوعية الناس بطبيعة المرض وبالذات في التجمعات الضعيفة  
والنازحين الذين يعدون الأكثر تضررا من ويلات الحرب والفقر والجوع  
والتهميش والعنف باعتبارها أحد أسباب ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض  
النفسية في اليمن".

### غياب القانون وضعف الوازع الديني

لا يوجد نص قانوني صريح يجرم الشعوذة والدجل في القانون اليمني،  
وهذا ما يجعل القاضي أثناء البحث في الجريمة اللجوء إلى أحكام  
الشريعة الإسلامية، والتي قد تصل إلى القتل في حال ثبت على المتهم  
ممارسة السحر.

## تحقيق



يلعب بعض الأطباء  
النفسيين، أحيانا،  
دورا سلبيا من خلال  
تجاهل تزويد المريض  
وعائلته بالمعلومات  
التثقيفية حول  
المرض، بحسب  
المضيف، التي قالت  
"المفترض أن يكون  
هناك ما يسمى  
بالمثقف النفسي  
ويكمن دوره بتوعية  
الناس بطبيعة المرض  
وبالذات في التجمعات  
الضعيفة والنازحين  
الذين يعدون الأكثر  
تضررا من ويلات  
الحرب والفقر والجوع  
والتهميش والعنف  
باعتبارها أحد أسباب  
ارتفاع نسبة الإصابة  
بالأمراض النفسية في  
اليمن".

# لإزالة آلام الحلق والإحتقان

المترافق مع إلتهابات المجاري  
التنفسية والإنفلونزا والرشح



## كوفلت - اتش أقراص مصوص

مغلف  
بالقصدير

لحمايته  
من الحرارة  
والرطوبة

الزنجبيل  
الليمون  
البرتقال

متوفر  
بثلاث  
نكهات

الجرعة:  
قرص واحد يترك ليذوب في الفم  
٣ - ٤ مرات يوميا.

المكونات:  
- العسل (مكون أساسي وليس نكهة).  
- زيت القرنفل-زيت القرفة-زيت الهيل-  
- خلاصات عشبية.

# أدوينرڤ بلس

Methylcobalamin

فيتامين ب ١ + ب ٦ + ب ١٢ ميكوبالامين

الشكل الفعال من فيتامين ب ١٢

توافر حيوي أعلى

استخدام بشكل أفضل

احتفاظ أطول في أنسجة الجسم

Neuroprotector



سهولة البلع

خفيفة على المعدة

تضمن وصول المادة الفعالة بشكل أسرع (التوافر الحيوي)

حماية المادة الفعالة الحساسة من الضوء وأشعة الشمس



لمعالجة التهاب

الأعصاب الطرفية

(الإعتلال العصبي)

بأشكاله المتنوعة

B1

مقوي للأعصاب  
عبر تغذية  
الأعصاب

B6

يعزز الانتقال  
العصبي  
وله تأثير في  
تخفيف الألم

B12

تجديد الأعصاب  
ومنع تلف الخلايا  
العصبية

الجرعة: كبسولة واحدة يوميا

أدوية  
AL-MUFADDAL PHARMA

المفضل فارما  
AL-MUFADDAL PHARMA





صحة الرجل



داء السكري؛  
يتسبب زيادة  
مستويات السكر  
في الدم بزيادة  
عمل الكليتين  
لتصفية السكر  
الزائد من الدم،  
وأحياناً، لا  
تستطيع الكلى  
العمل بشكل  
صحيح بسبب  
إفراز الجلوكوز  
الزائد من الجسم  
عن طريق البول،  
كما يمكن  
أن يؤدي  
إفراز السكر  
أيضاً إلى  
الجفاف.

## على الرجال القلق من كثرة التبول

**حصى المثانة:** راسب صلبة صغيرة من المعادن تتشكل داخل المثانة، وتحدث عندما تتبلور المعادن الموجودة في البول وتتجمع معاً، كما تعد التغييرات في لون البول وخروج الدم، واضطراب التدفق وزيادة الرغبة في التبول من الأسباب الشائعة لحصى المثانة.

**سلس البول:** عدم القدرة على حبس البول مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى تسرب لا إرادي، أي هو فقدان السيطرة على المثانة، وعادة ما يختلف سلس البول بشكل كبير عن كثرة التبول ويرتبط بسلس البول بتسرب البول بينما يرتبط التبول المتكرر إلى زيادة الرغبة في التبول.

**داء السكري:** يتسبب زيادة مستويات السكر في الدم بزيادة عمل الكليتين لتصفية السكر الزائد من الدم، وأحياناً، لا تستطيع الكلى العمل بشكل صحيح بسبب إفراز الجلوكوز الزائد من الجسم عن طريق البول، كما يمكن أن يؤدي إفراز السكر أيضاً إلى الجفاف.

يعاني بعض الرجال من كثرة التبول دون الاهتمام بأنها قد تكون علامة على الإصابة بالعديد من الأمراض الصحية الخطيرة، ومنها:

**التهابات المسالك البولية:** من أعراض هذه الالتهاب، التبول المؤلم، والإحساس بالحرقان أثناء التبول، والألم في أسفل البطن، وفي بعض الأحيان خروج الدم في البول، وذلك وفقاً لما ذكره موقع ckbhospital.

**تضخم البروستاتا:** قد يكون التبول المتكرر علامة على حدوث تضخم بالبروستاتا، التي ترتبط بالعمر بنسبة كبيرة، وعادة ما يحدث بها نمو غير طبيعي للبروستاتا، حيث يبدأ في الضغط على مجرى البول ويؤدي إلى ضعف المثانة، ومن الأعراض الشائعة لها إلى جانب التبول المتكرر، الشعور بأن المثانة ممتلئة حتى بعد التبول مباشرة، وضعف واضطراب تدفق البول، علماً بأن تجاهلها قد يتسبب بالإصابة بسرطان البروستاتا.

## لا تتجاهلوا ألم الخصية

- كثرة التبول.
- نزول دم مع البول.
- الغثيان. القيء. ألم في الجزء العلوي من القضيبي.
- ألم حاد يمتد من ظهر إلى الفخذ الحمي.
- 4** - إذا ترك التهاب البربخ بدون علاج، قد يتطور إلى الإصابة **بالتهاب الخصية**، وأعراضه « ألم الخصية أثناء التبول، تورم خصية أو اثنتين، الإعياء، الحمى والغثيان والقيء».
- 5** - **التواء الخصية:** مشكلة خطيرة، تحدث عندما يلتف الحبل المنوي بشكل يمنع تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى الخصيتين، مما يؤدي إلى الشعور بألم شديد فيهما، فضلاً عن الغثيان والقيء وتورم كيس الصفن وتغير لونه إلى الأحمر أو الأسود.
- 6** - قد ينذر ألم الخصية بإصابتها **بالدوالي**، خاصة إذا كان يقل الشعور به عند الاستلقاء، لذا يجب الإسراع في علاجها، لأنها قد تؤثر على الإنجاب.
- 7** - **سرطان الخصية:** تزداد فرص الإصابة به بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و35 عاماً، وعادة ما يتم تشخيصه بالموجات فوق الصوتية.

- الألم الذي يعاني منه الرجال في إحدى الخصيتين أو كليتهما أثناء التبول، يشعرون بإرهاق شديد وقلق وخوف من أن يكون ذلك من علامات الإصابة بالأمراض.. ومن أسباب ذلك الألم وفقاً لموقعي «Medical News Today» و«Cleveland Clinic»، ما يلي:
- 1** - **التهاب البربخ:** البربخ عبارة عن أنبوب يتواجد في الجزء الخلفي من الخصية، يعمل على تخزين الحيوانات المنوية، من الممكن أن يتعرض للإصابة بالالتهاب، بسبب بعض الأمراض المنقولة جنسياً، مثل السيلان والكلاميديا والتهابات المسالك البولية.
  - 2** - قد يشير ألم الخصية أثناء التبول عند بعض الرجال إلى الإصابة **بالفتق الإربي**، الذي يحدث عندما يتدفق جزء من الأمعاء عبر المنطقة الضعيفة من عضلات البطن بالقرب من الفخذين.
  - 3** - يصبح ألم الخصية أثناء التبول علامة مؤكدة على الإصابة **بحصى الكلى**، إذا كان مصحوباً ب:  
- حرقان عند التبول.





صحة نفسية



- خرافة: لا يشكل ضعف الصحة العقلية مسألة مهمة بين المراهقين، إذ أن ما يعانون منه هو مجرد تقلب في المزاج ناجم عن التقلبات الهرمونية، كما أنهم يتصرفون بطرق معينة رغبة منهم في لفت الانتباه.



7

## مفاهيم خاطئة حول الصحة العقلية

**5 - خرافة:** يمثل وجود اعتلال في الصحة العقلية علامة على الضعف؛ ولو كان المرء قوياً، فما كان سيعاني من اعتلال. **حقيقة:** لا شيء يربط بين الاعتلال في الصحة العقلية وبين كون المرء ضعيفاً أو مفتقراً للإرادة، والاعتلال ليس شيئاً في يد الأشخاص خيار أن يعانون منه أو ألا يعانون منه. وفي الواقع، فإن إدراك الحاجة إلى قبول المساعدة لمعالجة اعتلال في الصحة العقلية هو أمر يتطلب قوة وشجاعة كبيرتين.

**6 - خرافة:** المراهقون الذين يؤديون أداءً جيداً في المدرسة ولديهم العديد من الأصدقاء لن يعانون من اعتلالات في الصحة العقلية لأنه ما من شيء يدفعهم للاكتئاب. **حقيقة:** الاكتئاب هو اعتلال شائع في الصحة العقلية نجم عن تفاعل معقد بين عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية، ويمكن للاكتئاب أن يؤثر على أي أحد بصرف النظر عن الوضع الاجتماعي-الاقتصادي. وقد يشعر اليافعون الذين يؤديون أداءً جيداً في المدرسة بالضغط من أجل تحقيق النجاح، مما قد يسبب القلق، أو ربما يواجهون تحديات في المنزل، وقد يعانون هم أيضاً من الاكتئاب أو القلق من دون سبب يمكن تحديده بسهولة.

**7 - خرافة:** تتسبب الأساليب السيئة في تنشئة الأطفال في اعتلالات في الصحة العقلية لدى المراهقين. **حقيقة:** ثمة عوامل عديدة، منها الفقر، والبطالة، والتعرض للعنف، والهجرة، وغير ذلك من الظروف والأحداث الصعبة — قد تؤثر على العافية والصحة العقليتين للمراهقين ولقادمي الرعاية وعلى العلاقة بينهم، ويمكن للمراهقين الذين ينحدرون من منازل تعمرها المحبة والدعم أن يعانون من صعوبات في الصحة العقلية، وهذا ينطبق أيضاً على المراهقين المنحدرين من منازل قد يوجد فيها مقدمو رعاية يحتاجون إلى دعم للمحافظة على بيئة مثالية للنمو الصحي للمراهقين.

يمكن لدحض الخرافات المتعلقة بالصحة العقلية أن يساعد في كسر الوصم وخلق ثقافة تشجع الناس من أي عمر على السعي للحصول على دعم عندما يحتاجونه، وفقاً لمنظمة اليونيسيف للطفولة التي أوردت 7 تصورات خاطئة حول الصحة العقلية، هي:

**1 - خرافة:** إذا كان الشخص يعاني من اعتلال في الصحة العقلية، فهذا يعني أنه منخفض الذكاء. **حقيقة:** يمكن للاعتلالات العقلية، كما هي الحال في الاعتلالات البدنية، أن تؤثر على أي شخص بصرف النظر عن مستوى الذكاء، أو الطبقة الاجتماعية، أو مستوى الدخل.

**2 - خرافة:** لا يتوجب عليك الاعتناء بصحتك العقلية إلا إذا كنت تعاني من اعتلال في الصحة العقلية. **حقيقة:** يمكن لأي أحد أن يستفيد من اتخاذ خطوات فاعلة لتعزيز عافيته وتحسين صحته العقلية، مثلما يمكن لأي أحد أن يتخذ خطوات فاعلة ويتبع عادات صحية لتحقيق أفضل حالة لصحته البدنية.

**3 - خرافة:** لا يشكل ضعف الصحة العقلية مسألة مهمة بين المراهقين، إذ أن ما يعانون منه هو مجرد تقلب في المزاج ناجم عن التقلبات الهرمونية، كما أنهم يتصرفون بطرق معينة رغبة منهم في لفت الانتباه. **حقيقة:** عادة ما يمر المراهقون بتقلبات في المزاج، ولكن هذا لا يعني أنهم لا يعانون من صعوبات في الصحة العقلية. ويعاني 14 بالمائة من المراهقين في العالم من اعتلالات في الصحة العقلية.

عالمياً يشكل الانتحار خامس أكبر سبب للوفاة بين اليافعين بسن 10-15 سنة، ورابع أكبر سبب للوفاة بين اليافعين بسن 15-19 سنة، ويبدأ نصف اعتلالات الصحة العقلية بين الناس عند بلوغ سن 14 سنة.

**4 - خرافة:** ما من شيء يمكن فعله لحماية الناس من المعاناة من اعتلالات الصحة العقلية. **حقيقة:** ثمة عوامل عديدة يمكنها حماية الناس من المعاناة من اعتلالات الصحة العقلية، كتعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية، والسعي للحصول على دعم في مرحلة مبكرة، وتطوير علاقات أسرية داعمة ودافئة وقائمة على المحبة، ووجود بيئة مدرسية إيجابية، والالتزام بأنماط نوم صحية.



Milk thistle ext, Astragalus root ext,  
Vitamin C, Selenium, Zinc, Lecithin



## ثورة طبية جديدة

جديد  
الطب

“

مما سمح بكثير من الأبحاث الجديدة.

ومن الخلايا الجذعية

المحفزة على وجه التحديد، يعمل فريق معهد باستور -بناءً على بروتوكولات طورتها مختبرات مختلفة، على توليد أشباه عضويات في الدماغ، مما يتيح الحصول في غضون بضعة أشهر على خلايا منظمة بحجم 3 أو 4 مليمترا.

ويشكل ذلك أحد مفاتيح فهم الفائدة من هذه التكنولوجيا الثورية، فالعضويات تعمل على تغيير الطريقة التي تدرس بها الخلايا، في حين تُجرى معظم الأبحاث حالياً على خلايا ثنائية الأبعاد.

لذلك، فإن استخدام هذه الأعضاء المصغرة يوفر إمكانات جديدة لفهم أفضل لمراحل المرض، وعمل الجزيء الدوائي، وسميته المحتملة. ويتوافق هذا أيضاً مع الرغبة في تقليل استخدام التجارب على الحيوانات.

على نطاق أوسع، بالنسبة لفريق ميريا ريكيتي، فإن هذه العضويات تجعل من الممكن دراسة حمل دماغ بشري مريض. وقد يفتح ذلك إمكانية العمل على جميع أنواع الأمراض التنكسية.

وتعد العضويات تقدماً ثورياً لا يقتصر استخدامه على معهد باستور فقط، وتشارك مختبرات من جميع أنحاء العالم في البحث، وبالفعل تم تكوين «أعضاء دقيقة» بشرية من القولون والبروستات والرئة والثدي والبنكرياس.

في معهد باستور في باريس، يكرس فريق الباحثة ميريا ريكيتي، رئيسة الأليات الجزيئية في مختبر الشيخوخة

المرضية، وقته في إنتاج أدغمة صغيرة، أو بشكل أدق عضويات الدماغ. ومنذ أن بدأت البحوث نهاية عام 2020، ظهرت الآلاف من هذه العضويات، مئات منها لا تزال على قيد الحياة في التخمر الحيوي، وفقاً لوكالة الأنباء الفرنسية.

بالعين المجردة، يبدو ذلك على شكل كرات بيضاء صغيرة للغاية محفوظة بدرجة 37 درجة مئوية في علب بيترى (أطباق اختبار)، تحفظ بدورها وفق حركة ثابتة تتيح نقل المغذيات اللازمة وتفاذي تجمع هذه العضويات الواحدة مع الأخرى.

وهنا لا بد من الإشارة إلى أنه بعد إخصاب البويضة في الطبيعة، تظهر بسرعة ما تسمى الخلايا الجذعية متعددة القدرات، التي لديها القدرة على إنتاج جميع أنواع الخلايا في جسم الإنسان، من خلايا عصبية أو جلدية أو ما إلى ذلك.

مع ذلك، نجح الباحث الياباني شينيا يامانكا (الحائز على جائزة نوبل للطب عام 2012) في تطوير طريقة تجعل من الممكن إعادة برمجة الخلايا البالغة المتخصصة في المختبر (مثل الكبد والخلايا العصبية وما إلى ذلك)، بحيث يمكنها مرة أخرى إنتاج جميع أنواع الخلايا.

وشكلت هذه «الخلايا الجذعية المستحثة متعددة القدرات»، التي تسمى اختصاراً «آي بي إس»، نقطة تحول في تاريخ علم الأحياء البشري،

تعد العضويات تقدماً ثورياً لا يقتصر استخدامه على معهد باستور فقط، وتشارك مختبرات من جميع أنحاء العالم في البحث، وبالفعل تم تكوين «أعضاء دقيقة» بشرية من القولون والبروستات والرئة والثدي والبنكرياس.

## التوصل لمفتاح هزيمة ألزهايمر

مريضاً يعانون من الاضطراب الخفيف في الإدراك أو ألزهايمر الخفيف.

وبينت النتائج أن النظام

الغذائي المحاكي للصيام

آمن وسهل التطبيق على

مرضى الاضطراب الخفيف

في الإدراك أو ألزهايمر الخفيف،

وأن نتائجها الإيجابية تضمنت خسارة

في الكتلة الدهنية دون التأثير على

الكتلة العضلية، وكذلك تقليل خطر

الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية، خاصة عند الذين يعانون من

زيادة الوزن أو السمنة.



توصلت دراسة حديثة إلى أن الصوم قد يكون له تأثير إيجابي على ألزهايمر، إذ يقوم بتقليل أعراض

المرض، وأجرى باحثون بقيادة البروفيسور

فالتر لونغو، في كلية ليونارد ديفيس لعلم

الشيخوخة بجامعة جنوب كاليفورنيا،

دراسة على الفئران، شملت بيانات

عن الصيام لدى البشر من

مجموعة صغيرة، ونشرت في

مجلة «سيل ريبورتس» مؤخراً.

بالإضافة إلى الدراسة التي

أجريت على الفئران، قام لونغو

وزملاؤه بتضمين بيانات من تجربة

سريرية صغيرة في المرحلة الأولى لـ 40



## مخ واعصاب



لا تؤدي عملية إعادة التأهيل إلى نتائج سريعة، لكنها تفيد في التغلب على هذه التأثيرات والوقاية من حدوث أي مضاعفات مستقبلية، وتمنح الفرصة لاستعادة الوظائف المفقودة، مما ينعكس إيجابياً على استعادة جودة حياة المريض.



## ما الذي يجب فعله بعد النجاة من

# السكتة الدماغية؟

غضون 24-48 ساعة، وحالما تستقر حالة المريض، تبدأ الخطوات الأولى بتشجيعه على تحريك الجزء المتأثر وأداء مجموعة من المهام بمفرده أو بمساعدة المعالج.

### فريق الرعاية الطبي

تتطلب عملية إعادة التأهيل نهجاً متعدد التخصصات من خلال فريق من الأخصائيين الذين يعملون معاً عن كثب لتقييم الاحتياجات الفردية الخاصة بكل مريض من أجل وضع خطة علاجية تتناسب مع احتياجاتهم.

- أطباء الأعصاب والأخصائيين في إعادة التأهيل الذين يقدمون التعليمات والإرشادات لمساعدة المريض على التعافي والتعامل مع نمط الحياة الجديد.

- مرضون متخصصون لمساعدة المريض على التعافي ولأداء المهام المتعلقة بعلاجه.

- أخصائي العلاج الفيزيائي للمساعدة في إعادة تعلم أنماط الحركة والتغلب على مشاكل التوازن واستعادة التنسيق الحركي.

- أخصائي في العلاج الوظيفي للمساعدة في استعادة مهارات تحريك الذراعين واليدين لأداء المهام اليومية، مثل الاستحمام و ربط شريط الحذاء وغيرها.

- أخصائيون في أمراض النطق واللغة لمساعدة المريض في تحسين قدراته على النطق والبلع، كما يمكنهم المساعدة في تحسين الذاكرة والتفكير الإدراكية.

- أخصائي العلاج الوظيفي للمساعدة في العودة إلى العمل إذا كانت حالة المريض تسمح بذلك.

### دعم المريض

تلعب العائلة والأصدقاء ومجموعات الدعم الخاصة بالناجين من السكتة الدماغية دوراً كبيراً في تعافي المريض.

على الصعيدين الجسدي والنفسي، من الضروري بالنسبة للمريض التحدث عن تجربته والتواصل مع من حوله للحصول على الدعم الذي يريده. يتطلب أي إجراء طبي فريقاً كاملاً للقيام بذلك.

وبالمثل يحتاج مريض السكتة الدماغية إلى فريق لدعمه خلال رحلة تعافيه واستعادة استقلالته في الحركة والحياة.

تؤثر قدرة الأشخاص على التعافي من السكتة الدماغية بشكل كبير على حياتهم، حيث يمكن أن يكون للمضاعفات التي تنجم عن الإصابة بالسكتة الدماغية تداعيات على المديين القريب والبعيد، لذلك فإنه من الضروري اللجوء إلى إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية من أجل استعادة قدرة الجسم على أداء أكبر قدر ممكن من الوظائف ومنع حدوث المزيد من المضاعفات.

ووفقاً لمنصة «مايو كلينك» تتفاوت سرعة التعافي من السكتة الدماغية من شخص لآخر، قد يتعافى بعض الأشخاص كلياً من السكتة الدماغية، بينما يعاني البعض الآخر من وجود بعض المضاعفات أو التأثيرات الجسدية مثل الشلل الكامل وفقدان الوظائف الحسية وفقدان النطق والذاكرة.

وقد لا تؤدي عملية إعادة التأهيل إلى نتائج سريعة، لكنها تفيد في التغلب على هذه التأثيرات والوقاية من حدوث أي مضاعفات مستقبلية، وتمنح الفرصة لاستعادة الوظائف المفقودة، مما ينعكس إيجابياً على استعادة جودة حياة المريض.

### إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية

تهدف عملية إعادة التأهيل إلى مساعدة المريض على تعلم المهارات الحركية والإدراكية من جديد واسترجاع قدرة الجسم والدماغ على أداء وظائفهم التي تأثرت نتيجة السكتة الدماغية، ويعتمد برنامج إعادة التأهيل على موقع الضرر الذي لحق بالدماغ وجزء الجسم المتأثر به، وهو يركز على مساعدة المريض لاستعادة القدرة على أداء المهام اليومية دون مساعدة، ويتضمن ذلك الوقوف والمشي والاستحمام و الأكل وارتداء الملابس والتواصل.

تبدأ عملية إعادة التأهيل بعد حدوث السكتة الدماغية مباشرة، ويكون الوقت المثالي لذلك في





توعية

## 6 عادات تخفف الشعور بالبرد

### 4 - تناول المشروبات الدافئة

يمكن لتناول المشروبات الدافئة أن تزيد درجة حرارة الجسم، حتى يشعر الشخص بالدفء، ويمكن أيضاً أن يضيف البخار الناتج عن المشروبات الساخنة إلى الوجه، كما أن الإمساك بكوب دافئ يساعد في تسخين اليدين.

### 5 - البروتين والدهون

يستغرق البروتين وقتاً أطول للهضم من الكربوهيدرات، ويحتاج الجسم إلى طبقة من الدهون التي يتم استخلاصها بشكل أفضل من الدهون والبروتينات.

وقد لا يؤدي تناول المكسرات أو الأفوكادو أو البذور أو الزيتون أو السلمون أو البيض المسلوق إلى منح الشعور بالدفء على الفور، ولكن تضمينها بشكل منتظم في النظام الغذائي مفيد للصحة العامة.

### 6 - الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية

قد يتسبب قضاء الوقت في درجات حرارة منخفضة في الداخل والخارج في زيادة حاجة الجسم إلى مزيد من السعرات الحرارية.. ويساعد تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية على البقاء أكثر دفئاً خلال الشتاء.

هناك عادات بسيطة يمكن اتباعها لتخفيف الشعور بالبرد خلال فصل الشتاء وانخفاض درجة الحرارة بشكل قد يؤثر على الصحة، ومن شأن هذه العادات (النصائح) التي نستعرضها هنا وفق لما أورده موقع «Healthline»، المساعدة في تخفيف الشعور بالبرد.

### 1 - المشي:

إذا كانت طبيعة عملك تستدعي البقاء في الخارج، فإن الحل الأمثل للحصول على التدفئة هو الاستمرار في الحركة، لتثبيط الدورة الدموية، حيث يمكن أن يساعد المشي في الحفاظ على درجة حرارة الجسم من الانخفاض. ويجب الحفاظ على سرعة بسيطة أثناء المشي، لتجنب التعرض لنزلات البرد.

### 2 - وضع اليدين تحت الإبطين:

تعتبر أصابع اليدين والقدمين هي الأجزاء الأولى من الجسم التي تبدأ في الشعور بالخدر نتيجة الطقس البارد، ولكن من الممكن تدفئتها تحت الإبطين.

### 3 - ارتداء عدة طبقات من الملابس

يمكن أن يؤدي ارتداء عدة طبقات من الملابس إلى زيادة درجة حرارة الجسم، مما يساعد على الشعور بالدفء، كما يمكن استخدام قبعة أو قفازات لتدفئة الرأس واليدين.



يمكن لتناول المشروبات الدافئة أن تزيد درجة حرارة الجسم، حتى يشعر الشخص بالدفء، ويمكن أيضاً أن يضيف البخار الناتج عن المشروبات الساخنة إلى الوجه، كما أن الإمساك بكوب دافئ يساعد في تسخين اليدين.

## 5 إسعافات أولية لنزلات البرد

الجاري والصابون، للحصول على مزيد من الحماية. وعند شراء معقم اليدين، يراعى اختيار نوع يحتوي على الكحول الإيثيلي بنسبة 60%.

### 3 - استخدام المناديل الورقية

ينبغي على مرضى الإنفلونزا استعمال المناديل الورقية عند السعال والعطس، مع ضرورة التخلص منها في صندوق القمامة بعد الاستعمال، ثم غسل اليدين من آثار الرذاذ الصادر عن الأنف والعمامة وتقليمهما.

### 4 - قياس حرارة الجسم

تعد الحمى من الأعراض الشائعة لنزلات البرد والإنفلونزا، وبالتالي، من الضروري الاهتمام بقياس درجة حرارة الجسم بواسطة الترمومتر، لاستشارة الطبيب، إذا ارتفعت بشكل حاد، للحصول على العلاج المناسب.

### 5 - استعمال بخاخات الأنف المطهرة

لا غنى عن استعمال بخاخات الأنف المطهرة أو محلول الملح عند الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، لتخفيف احتقان الجيوب الأنفية وتسهيل عملية التنفس وتطهيرها من العدوى.

تزداد حالات الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا خلال فصل الشتاء، الكثير منها تحتاج إلى إسعافها سريعاً، لذا نستعرض هناك الإسعافات الأولية التي يجب اتباعها، وفقاً لموقع «WebMD».

ويجسب التالي:

### 1 - تناول المسكنات

تعتبر آلام الجسم والحمى من أوائل الأعراض التي يعاني منها الشخص عند الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، يمكن التغلب عليهما، بتناول جرعات من الأدوية المسكنة.

ومع ذلك، يجب على بعض الفئات استشارة الطبيب أولاً قبل الحصول على المسكنات، مثل مرضى الضغط المرتفع والسكري والكلى والأطفال.

### 2 - تعقيم وغسل اليدين

يجب على مرضى الإنفلونزا والبرد استعمال معقم اليدين، لقتل البكتيريا والفيروسات والجراثيم التي تنتقل إليهما عند السعال والعطس، بالإضافة إلى غسلهما بالماء





عظام

“

الاستهلاك المضطرب للملح والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي الأسود ضار أيضاً، إذ يزيد الكافيين من طرد الكالسيوم من الجسم بينما يمنع أيضاً امتصاص المعادن في الأمعاء، ويعتبر مزيج الكافيين والسكر الموجود في العديد من المشروبات الغازية ضاراً للعظام بشكل خاص.



## لموص الكالسيوم

الأمريكية للتغذية السريرية، أظهرت دراسة أمريكية أن الفوسفات الموجود في الكولا يمنع امتصاص الكالسيوم في الجسم. كما لوحظ أن استهلاك المشروبات الغازية اليومي قلل بشكل كبير من كثافة العظام في الوركين، خاصة عند النساء. كما قد يرفع الاستهلاك المفرط من خطر حدوث كسر في عنق عظم الفخذ.

### السجائر والعقاقير

يقلل التدخين من مستويات هرمون الاستروجين، وهو أمر مهم لصحة العظام. والتدخين يضعف امتصاص الكالسيوم وله تأثير سلبي على التمثيل الغذائي لفيتامين (د).

كما يمكن أن تتطور هشاشة العظام أيضاً نتيجة تناول الأدوية. تحتوي العديد من العقاقير على مكونات فعالة تمنع امتصاص الكالسيوم الكافي من الطعام. وتشمل هذه، على سبيل المثال، الكورتيزون ومخفضات الدم وأدوية الغدة الدرقية. والاستخدام طويل الأمد للكورتيزون على وجه الخصوص يسبب هشاشة العظام، ولذلك يجب مناقشة المخاطر المحتملة مع الطبيب قبل التداوي به.



### قلة الحركة

هيكنا العظمي بحاجة إلى الحركة. لهذا يؤدي عدم ممارسة الرياضة إلى هشاشة العظام. فإذا لم تتحرك بشكل كاف، فأنت لا تحفز الخلايا المسؤولة عن تكوين العظام بشكل كاف. ولأن الهيكل العظمي محمي بالعضلات المحيطة فكلما كانت أقوى، كأنت العظام أقوى.

تمتص أجسامنا الكالسيوم المعدني بشكل أساسي من خلال منتجات الألبان، تعد الخضروات، مثل الشمندر والبروكلي من الموردين الجيدين لتقوية الهيكل العظمي. لكن الاستهلاك المفرط للسكر، يمنع امتصاص واستخدام المعادن ويعطل التمثيل الغذائي لفيتامين د. مما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام وكسور العظام، التي يمكن أن تحدث بسبب أدنى ضغط على العظام المسامية أو الأسفنجية، وفق مجلة Netzwerk Osteoporose.

### الملح والقهوة

الاستهلاك المفرط للملح والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي الأسود ضار أيضاً، إذ يزيد الكافيين من طرد الكالسيوم من الجسم بينما يمنع أيضاً امتصاص المعادن في الأمعاء، ويعتبر مزيج الكافيين والسكر الموجود في العديد من المشروبات الغازية ضاراً للعظام بشكل خاص.

الأمر نفسه ينطبق على نظام غذائي عالٍ الملح، حيث أن استهلاك ملعقة صغيرة واحدة فقط من الملح يومياً (2.5 جرام)، قد تكفي للتقليل من كثافة العظام.

في المقابل يمكن أن تؤدي إضافة البيكربونات من المياه المعدنية إلى تعويض هذا بشكل جزئي، ومن أجل منع الإصابة بمرض هشاشة العظام المبكر، من الأفضل تبديل طعامك بالملح باعتدال.

### المشروبات الغازية

تسبب المشروبات الغازية أيضاً في إتلاف عظامنا، بسبب محتوى السكر المرتفع نسبياً والذي يبلغ 27 غراماً لكل عبوة (250 مليلتر). وفق المجلة

## رياضات مفيدة للتهاب المفاصل

يؤدي التهاب مفاصل الركبتين إلى تدهور الغضروف في المفاصل وبالتالي صعوبة المشي والشعور بالألم. كما أن هذا الالتهاب يعد سبباً رئيسياً للإعاقة بين كبار السن. وغالباً ما يشعر الشخص المصاب بالتهاب مفاصل الركبة بالقلق من أن قيامه بحركات ما قد يسرع في تآكل المفاصل، وقد تتضرر مفاصل الركبة بشكل أكبر إذ لم تتم عملية تحريكها بشكل كاف، وتساعد الحركة على تغذية الغضروف، وبناء العضلات الداعمة للركبة وتحسين وظيفتها، بحسب موقع «تي أونلاين» الألماني. وأفاد الموقع الألماني أن اختيار أنواع محددة من الرياضة أمر مهم جداً للتعامل مع

التهاب مفاصل الركبة، فقد تسبب بعض الرياضات التي تتطلب تغيرات سريعة في الاتجاه مثلاً في الحاق الضرر بالركبة. فيما يمكن لبعض أنواع الرياضة الأخرى إبطاء تطور التهاب المفاصل.

وينصح بممارسة الرياضات الخفيفة على الركبتين كالسباحة والمشي لمسافات طويلة حتى مع التقدم في السن، وركوب الدراجات بانتظام، كما يمكن للدراجة الإلكترونية أن تكون بديلاً جيداً خاصة للذين يعانون من التهاب مفاصل الركبة.



دواء

## لماذا تؤخذ بعض الأدوية تحت اللسان؟

رغم ازدياد فعالية الأدوية عند أخذها تحت اللسان، لا يجب قسم الحبة وأخذها بهذه الطريقة دون استشارة طبيب. يعد الطريق تحت اللسان الخيار المفضل لأخذ أدوية محددة، مثل: الأدوية القلبية الوعائية والمنشطات وغيرها، والفيتامينات والأملاح المعدنية مؤخرًا.

يعاني بعض الأشخاص صعوبةً في بلع الحبوب أو مشكلتةً في البلعوم، لذا من الأفضل لهم أخذ أدويتهم تحت اللسان إذا أمكنهم ذلك.

يعد العلاج تحت اللسان مفيدًا جدًا؛ فهو أسرع وأكثر فاعلية، لكن لا تعطى كل الأدوية عبر هذا الطريق؛ لأن ابتلاع الحبة أسهل من وضعها تحت اللسان وإبقائها مدة عشر دقائق أو أكثر حتى تمتص.

أما السبب الطبي لذلك يتعلق بكون امتصاص الجسم للحبوب الصلبة متحكم به أكثر، فعند أخذ الأدوية تحت اللسان، يتلغ بعضها صدفه فيضطرب معدل الامتصاص مسببًا تأثيرات جانبية غير مرغوب فيها، بحسب منصه «أنا أصدق العلم».

تعد الجرعة الدوائية مهمة جدًا في المداوة، لكن لا توجد أسئلة تذكر حول كمية المادة الدوائية في الحبوب الصلبة والكمية الممتصة منها.

تعد الأدوية التي تؤخذ تحت اللسان أسرع امتصاصًا من غيرها، ويرجع ذلك إلى الانتشار المباشر للدواء عبر الأغشية المخاطية تحت اللسان إلى الشعيرات الدموية في هذه المنطقة التي تعد طريقًا مباشرًا لانتقال الأدوية إلى مجرى الدم، ما يجعل الأدوية تعمل أسرع وأفضل أحيانًا. تمر الأدوية المبتلعة عبر الجهاز الهضمي حتى تصل إلى هدفها، ابتداءً بالمعدة وما تحويه من حمض وصفراء، ثم الأمعاء الدقيقة حيث يحدث معظم الامتصاص وبعد ذلك الكبدي حيث تخضع إلى المزيد من الترشيح، وأخيرًا تصل إلى مكان تأثيرها.

أما الطريق تحت اللسان فهو قصير ومباشر، إذ تنتقل الأدوية بسرعة إلى مجرى الدم، ومنه إلى مكان تأثيرها دون انتظار أو عوائق في طريق مرورها، إضافةً إلى السرعة، تكون الأدوية المأخوذة تحت اللسان عادةً أكثر فاعلية؛ أي أن جرعة قليلة من الدواء تفي بالمطلوب، وفقًا لتقرير نشرته مؤخرًا منصه «أنا أصدق العلم».

مثلًا، تمتلك نصف حبة تؤخذ تحت اللسان التأثير نفسه لحبة كاملة تؤخذ عبر الفم، ويرجع سبب انخفاض فعالية الأدوية المبتلعة إلى التأثير السلبي للسبيل الهضمي عليها في أثناء عملية الهضم وتحطيم الطعام وطرح الفضلات، ما يسبب ضعفًا في تأثير معظم الأدوية دون شك.



يعد العلاج تحت اللسان مفيدًا جدًا؛ فهو أسرع وأكثر فاعلية، لكن لا تعطى كل الأدوية عبر هذا الطريق؛ لأن ابتلاع الحبة أسهل من وضعها تحت اللسان وإبقائها مدة عشر دقائق أو أكثر حتى تمتص.

## نصائح لتناول الحديد بأمان

فيتامين سي، لأنه يجعل الجسم أكثر قدرة على امتصاصه. - بالنسبة للأطعمة والعلاجات الممنوعة مع الحديد، فينصح بعدم تناول منتجات الألبان مع الحديد، وأيضا الأطعمة الغنية بالألياف، كالخضراوات والفواكه، إلى جانب المشروبات الغنية بالكافيين، لأنها تقلل من قدرة امتصاص الجسم للحديد.

- تجنب تناول مضادات الحموضة، والمضادات الحيوية، لأنها علاجات تتسبب في ضعف امتصاص الجسم للحديد.

- الآثار الجانبية عند تناول الحديد، فقد يزداد خطر الإصابة بالإمساك أو الإسهال، كما يزداد الشعور بالغثيان والقيء، وألم البطن والانتفاخ عند تناول الحديد.



تُبت عمليًا أن أفضل وقت لتناول الحديد يكون مع الطعام، لأن تناوله على الريق يتسبب في الشعور بالتقلصات والألام في الجهاز الهضمي، والغثيان والقيء، وقد يصل الأمر للإسهال في الكثير من الأحيان.

والأنيميا من الأمراض التي يجب علاجها للحفاظ على الصحة العامة للجسم وحمايته من التعرض لمضاعفات صحية خطيرة، لذا من المهم تعويض الجسم بنسبة الحديد المسببة للإصابة بفقر الدم (الأنيميا). ونستعرض هنا معلومات ونصائح هامة يجب معرفتها قبل تناول الحديد لعلاج الأنيميا وفقًا لما أورده موقع «Webmd».

- ينصح بتناول الحديد مع



## أمراض مزمنة



«في فصل الشتاء تكون الأجواء باردة ما يؤثر على معدل شرب السوائل لتزداد ترسب الأملاح بالجهاز البولي لينتج عنه تكون حصوات صغيرة أو ظهور أثر الحصوات الموجودة من قبل وزيادة المغص الكلوي وحدوث التهابات».

## استشاري يحذر مرضى الكلى من تغير المناخ



« نلاحظ وصول مرضى في مراحل متأخرة كان من الممكن تلافي المضاعفات الخطيرة بالفحص الدوري»، مشيراً إلى أن الكثير من اليمنيين ينقصهم الوعي الكافي لمعرفة طبيعة الأمراض التي قد يصابون بها ومدى خطورتها، ما يجعل مهمة الأطباء صعبة في تداركها». كما حذر من « تجاهل الإشارات التي يطلقها جسم المريض مثل الألم والمغص الكلوي أو الحرقفة في البول أو الدم المصاحب للبول، وعدم استشارة الطبيب»، مشدداً على ضرورة الذهاب إلى الطبي المختص، وعدم الاكتفاء بضرب المهدئات في عيادات ضرب الإبر التي يلجأ إليها كثيرون ممن يعانون من أمراض الكلى. ووفقاً للدكتور البعداني، يعد الفحص الدوري الوسيلة المناسبة للحد من تزايد أعداد مرضى الكلى في اليمن، لأنه يوفر للأطباء إمكانية اكتشاف المرض في وقت مبكر مما يسهل علاجه، بالإضافة إلى ضبط الأمراض المزمنة كالسكري وضغط الدم.

### خاص: الطبية

أكد استشاري الكلى والمسالك البولية، الدكتور عدنان البعداني، تأثير التغير المناخي على الجهاز البولي، والتسبب بالكثير من المشاكل الصحي لمرضى الكلى. وقال الدكتور البعداني لـ«الطبية»: «في فصل الشتاء تكون الأجواء باردة ما يؤثر على معدل شرب السوائل لتزداد ترسب الأملاح بالجهاز البولي لينتج عنه تكون حصوات صغيرة أو ظهور أثر الحصوات الموجودة من قبل وزيادة المغص الكلوي وحدوث التهابات». وأوصى مرضى الكلى والمسالك البولية بضرورة، الفحص الدوري لتفادي المضاعفات المؤدية للفشل الكلوي، والإكثار من شرب السوائل في فصل الشتاء، إضافة للتوازن الغذائي، وممارسة الرياضة بشكل يومي، والابتعاد عن تناول المهدئات». وحذر استشاري الكلى والمسالك البولية من إهمال علاج الحصوات والالتهابات التي توصل المريض إلى مرحلة الفشل الكلوي، وقال

## نشاط يقلل خطر الأمراض المزمنة

وتوقف التنفس أثناء النوم ومرض الجزر المعدي المريئي والاضطراب الاكتيبي الكبير. ووجد الباحثون أيضاً أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والذين زادوا خطواتهم اليومية من 6000 إلى 11000 كانوا أقل عرضة بنسبة 64 في المئة للإصابة بالسمنة من أولئك الذين حافظوا على نفس عدد الخطوات اليومية. وعلى الرغم من أن هذه الإحصاءات لا تظهر علاقة مباشرة بين السبب والنتيجة (هناك الكثير من العوامل الأخرى المعنية أيضاً)، إلا أنها أظهرت أن الارتباط قوي بما يكفي للإشارة إلى أن الرفع من وتيرة المشي كل يوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالمرض.

أظهرت دراسة جديدة هي الأكبر من نوعها من ناحية البيانات إن نشاط يومياً بسيطاً قد يقلل من خطر أمراض مزمنة كثيرة. ووفق الدراسة التي نشرت في مجلة «نيتشر»، فإن الرفع من شدة المشي اليومي يمكن أن يقلل خطر السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب وتوقف التنفس أثناء النوم. وفي حين أن الدراسات السابقة توصلت إلى استنتاجات مماثلة، فإن الدراسة الجديدة اعتمدت على أنشطة الحياة اليومية كجزء من أبحاث المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة. وسُجل ما معدله أربع سنوات من النشاط لكل مشارك لمدة 10 ساعات أو أكثر في اليوم لمدة ستة أشهر على الأقل. وأظهرت النتائج أنه مع زيادة الخطوات، يزداد انخفاض خطر الإصابة بمعظم الحالات، كان الاستثناء ارتفاع ضغط الدم والسكري - في هاتين الحالتين، بمجرد أن يصل الأفراد إلى حوالي 8000 إلى 9000 خطوة يومياً، فإن فائدة إضافة مزيد من الخطوات لا تظهر. وتوصلت الدراسة إلى أن حوالي 8200 خطوة وما فوق هي المعدل الجيد للحد بشكل جدي من خطر الإصابة بحالات تشمل السمنة





## البازلاء.. حاملة البروتين المهمة

عن طريق البول، وتقي الجسم من الإصابة بأمراض الكلى والفشل الكلوي. **التهاب المفاصل:** تحتوي على معادن مفيدة، من خصائصها تقليل الآلام والتهابات المفاصل، كما تحتوي على فيتامين «بي B» و«ك K» و«الكالسيوم»، وهي تساعد على تعزيز صحة العظام، وتقليل الإصابة بأمراض خشونة.

**لفقر الدم:** تحتوي البازلاء على نسبة عالية من الحديد، وهو مهم للذين يعانون مرض فقر الدم.

**للقاية من السرطان:** تحتوي على مضادات الأكسدة، لذلك يقلل تناولها من خطورة الإصابة بأمراض السرطان، أو الأورام. كما تحتوي على مركبات السابونين التي من ضمن خصائصها الوقاية من أمراض السرطان، وتقليل نمو الأورام السرطانية، وتحتوي على فيتامين «ك» الذي يعمل على تقليل الإصابة بالسرطان، ومحاربة سرطان البروستاتا عند الرجال.

**للتخسيس:** لاحتواء البازلاء على نسبة قليلة جداً من الدهون والسعرات الحرارية، لذلك فهي من النباتات المناسبة للتخسيس. كما تحتوي على نسب عالية من الألياف والبروتين، اللذين يساعدان على إعطاء إحساس بالشبع لمدة أطول، ومن ثم إنقاص الوزن.

**للشرة:** تحتوي على الكثير من المعادن والفيتامينات مثل فيتامين «C» الذي يعمل على إنتاج الكولاجين، المسؤول عن نضارة وصفاء البشرة، وتحتوي على مضادات الأكسدة التي تعمل على حماية الجلد من الأشعة الضارة، والأشعة فوق البنفسجية، وتأخير ظهور التجاعيد، ومعالجة البقع الداكنة.

كما تحتوي على فيتامين «B»، وحمض الفوليك اللذين يعملان على معالجة التهابات البشرة، وتحسين حالة الجلد، وتحتوي على الأحماض الأمينية، التي تعمل على تحسين الحالة الصحية للجلد، وزيادة نضارة البشرة وشبابها.

تتسمى البازلاء إلى عائلة البقوليات، وهي من أفضل النباتات الحاملة للبروتين، لكن رغم فوائدها لا يقبل على تناولها الكثيرون، كما أن البعض لا يأكلها بالطريقة الصحيحة، فتسبب له بعض الأضرار الصحية.

تحتوي البازلاء الخضراء على نسبة كبيرة من البروتينات، التي تساعد على تحسين الصحة العامة للجسم، والعظام والعضلات، وجعلها أقوى، وأقل عرضة للإصابة بأمراض هشاشة العظام. كما تحتوي على نسبة عالية من الألياف المفيدة، التي تحسن عملية الهضم وتقي الجسم من عسر واضطرابات الهضم، والتقلصات الناتجة عن الإمساك، وفقاً لمجلة «الرجل». كما يعمل البروتين مع الألياف على إبطاء حركة الهضم داخل الأمعاء، ما يشعر الفرد بالشبع لمدة أطول عند تناولها، وهذا ما يجعلها مشهورة في الأنظمة الغذائية الخاصة بالحمية، ونستعرض هنا أبرز فوائد البازلاء الصحية على النحو التالي:

**للسكري:** البازلاء من أفضل النباتات لمرضى السكري، لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف، تعمل على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات بالجسم، ومن ثم تنظيم مستوى السكر بالدم، وزيادته تدريجياً.

**لمرضى القلب:** يساعد تناولها على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب. تحتوي المغنيسيوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم وهم يساعدون على تحسين الصحة العامة، والوقاية من أمراض ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تعمل على الوقاية من خطر حدوث الجلطات.

**للكلى:** تساهم في علاج أمراض ضغط الدم المرتفع وأمراض الكلى، لاحتوائها على نسب عالية من البروتين، كما تعمل على تعزيز وظائف الكلى، لاحتوائها على نسب عالية من الألياف، والفيتامينات المفيدة التي تعمل على تعزيز صحة الكلى، وتساعد في التخلص من السموم، بالجسم وإخراجها



تغذية

“

أفضل النباتات لمرضى السكري، لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف، تعمل على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات بالجسم، ومن ثم تنظيم مستوى السكر بالدم، وزيادته تدريجياً.

### تحذيرات من الإفراط بالبازلاء

الإفراط في تناول البازلاء يمكن أن يؤثر بالسلب على الجهاز الهضمي نظراً لاحتوائها على: اللكتينات التي قد تضر عملية الهضم، وامتصاص الطعام، كما قد ينتج عنها غازات ونفخة البطن. حمض الفاليتيك، وهو حمض يؤثر على عملية امتصاص المعادن والحديد والكالسيوم، والمغنيسيوم. ويحذر الأطباء من تناول البازلاء نيئة، لأنها قد تسبب الكثير من الأمراض، كما يجب غسلها جيداً، قبل طهيها، للاستفادة من جميع فوائدها.





طب بديل

66

تحتوي الميرمية  
أيضا على  
كميات صغيرة  
من المغنيسيوم  
والزنك والنحاس  
والفيتامينات إيه،  
سي، ك، إي، ب6،  
الحديد، الكالسيوم،  
بالإضافة إلى  
دهون وبروتينات  
وكريوهيدرات، كما  
تحتوي على حمض  
الكافيين وحمض  
الكلوروغينيك  
وحمض  
الروزمارينيك  
وحمض الإيلاغيك،  
وكلها تلعب دورا  
في آثارها الصحية  
المفيدة، وفقا لموقع  
«هيلث لاين».



## الميرمية.. فوائد وأضرار محتملة

الكوليسترول الضار «إل دي إل» وإجمالي الكوليسترول في الدم مع رفع الكوليسترول الجيد «إتش دي إل» بعد أسبوعين فقط. ووجدت إحدى الدراسات أن شرب كوب واحد (240 ملليغراما) من شاي الميرمية مرتين يوميا يزيد بشكل كبير من مضادات الأكسدة، كما أنها خفضت كلا من الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، فضلا عن رفع الكوليسترول الجيد، بحسب موقع «الجزيرة نت».

### تنبيهات هامة

تعتبر الميرمية آمنة عند تناولها كعشبة مع الطعام أو كشاي بكمية معتدلة، ومع ذلك، يشعر البعض بالقلق بشأن التوجون وهو مركب موجود في الميرمية، وللاحتياط، قلل من استهلاك شاي الميرمية إلى 3-6 أكواب في اليوم. قد ترفع الميرمية ضغط الدم لدى بعض المصابين بارتفاع ضغط الدم، وقد تؤدي إلى خفض ضغط الدم، تأكد من مراقبة ضغط دمك إذا كنت تتناول الميرمية بكميات أعلى من تلك الموجودة في الطعام. قد تؤثر الميرمية الشائعة على مستويات السكر في الدم، وتتداخل مع التحكم في نسبة السكر بالدم أثناء الجراحة وبعدها، فتوقف عن استخدام الميرمية الشائعة كدواء قبل أسبوعين على الأقل من الجراحة المجدولة.

من المحتمل أن يكون تناول الميرمية أثناء الحمل غير آمن بسبب التوجون الموجود في بعض أنواع الميرمية. يمكن أن تسبب هذه المادة الحيض مما قد يؤدي إلى الإجهاض. قد يكون أخذ الميرمية أثناء الرضاعة الطبيعية غير آمن، قد يقلل التوجون الموجود في الميرمية إمداد حليب الثدي.

تنتمي الميرمية إلى عائلة النعناع إلى جانب أعشاب أخرى مثل الزعتر وإكليل الجبل والريحان والزعتر، وتتمتع برائحة قوية، وهذا هو سبب استخدامها بكميات صغيرة، ومع ذلك، فهي مليئة بمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية والمركبات المهمة. تحتوي الميرمية أيضا على كميات صغيرة من المغنيسيوم والزنك والنحاس والفيتامينات إيه، سي، ك، إي، ب6، الحديد، الكالسيوم، بالإضافة إلى دهون وبروتينات وكريوهيدرات، كما تحتوي على حمض الكافيين وحمض الكلوروغينيك وحمض الروزمارينيك وحمض الإيلاغيك، وكلها تلعب دورا في آثارها الصحية المفيدة، وفقا لموقع «هيلث لاين».

أهم الفوائد

**مضاد للأكسدة:** تحتوي على أكثر من 160 مادة بوليفينول مميزة، وهي مركبات كيميائية نباتية تعمل كمضادات للأكسدة بالجسم.. وفيها أحماض الكلوروغينيك والكافيين والروزمارينيك والإيلاغيك -وكلها موجودة في الميرمية- مرتبطة بفوائد صحية، مثل تحسين وظائف المخ والذاكرة.

**دعم صحة الفم:** للميرمية تأثيرات مضادة للميكروبات، والتي يمكن أن تحيد الميكروبات التي تعزز ترسبات الأسنان، وفي إحدى الدراسات، تبين أن غسول الفم المعتمد على الميرمية يقتل بكتيريا العنقودية الطافرة بشكل فعال، والتي تشتهر بتسببها في تسوس الأسنان. التخفيف من أعراض سنن الأياس: استخدمت الميرمية الشائعة تقليديا لتقليل أعراض انقطاع الطمث. ويعتقد أن المركبات الموجودة فيها لها خصائص شبيهة بالإستروجين، مما يسمح لها بالارتباط بمستقبلات معينة في دماغك للمساعدة في تحسين الذاكرة وعلاج الهبات الساخنة والتعرق المفرط.

**داعمة للذاكرة:** يمكن أن تساعد الميرمية في دعم الذاكرة، فهي محملة بمركبات يمكن أن تعمل كمضادات للأكسدة، والتي ثبت أنها تحمي نظام دفاع الدماغ، لأن لها تأثير إيجابي على مستويات الرسائل الكيميائية أستيل كولين أو «إيه سي إتش» الذي له دور في الذاكرة، ويبدو أن مستويات أستيل كولين تنخفض في مرض الزهايمر.

**خفض الكوليسترول الضار:** قد تساعد الميرمية على خفض الكوليسترول الضار «إل دي إل» الذي يمكن أن يتراكم في الشرايين وقد يتسبب في تلفها.

وفي إحدى الدراسات، أدى تناول شاي الميرمية مرتين يوميا إلى خفض





نبض

“

تظهر الأعراض عادة اثنى بدلي مجهود بدني، أو التعرض للضغط، أو العواطف الشديدة، وتتميز معظم النوبات القلبية بأحاساس مزعج في مركز الصدر، كالشعور بالثقل أو الضغط أو الألم، ويصف البعض ذلك الشعور وكأن فيلاً يجثم على صدورهم. وتتضمن الأعراض الأخرى العرق البارد وأعراض أخرى شبيهة بأعراض الحمى.

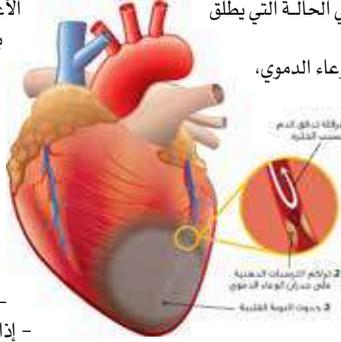
تظهر الأعراض عادة إثر بذل مجهود بدني، أو التعرض للضغط، أو العواطف الشديدة، وتتميز معظم النوبات القلبية بأحاساس مزعج في مركز الصدر، كالشعور بالثقل أو الضغط أو الاحتقان أو الألم، ويصف البعض ذلك الشعور وكأن فيلاً يجثم على صدورهم. وتتضمن الأعراض الأخرى العرق البارد وأعراض أخرى شبيهة بأعراض الحمى.

قد تظهر النوبات القلبية بشكل مختلف لدى المرأة، فعوضاً عن الألم في الصدر، تعاني بعض النساء من الغثيان والدوار والإغماء ومشاعر القلق والشعور بالموت الوشيك.

### دليل الإرشادات

- اطلب المساعدة من الأشخاص القريبين منك.
- اتصل بخدمات الطوارئ فوراً واطلب سيارة الإسعاف.
- اجلس واسترح ريثما يصل الإسعاف.
- إذا كنت لا تعاني من حساسية تجاه الأسبرين، امضغ قرصاً من أقراص أسبرين الكبار (300 ملغ) إذا كان في متناول يدك.

- إذا كنت بمفردك، لا تهض للبحث عن الأسبرين، فذلك قد يسبب ضغطاً إضافياً على القلب.
- إذا تواجد شخص آخر معك، ينبغي عليه البقاء بجانبك وعدم تركك والذهاب للبحث عن أقراص الأسبرين في حال عدم توفرها في متناول اليد.



تحدث النوبة القلبية أو احتشاء عضلة القلب، عندما تتم عرقلة تدفق الدم إلى عضلة القلب التي تصبح غير قادرة على الحصول على الكمية الكافية من الأوكسجين.

فمع مرور الوقت، يمكن أن تتراكم الرواسب الدهنية، التي تسمى اللويحات، على جدران الأوعية الدموية فتعيق تدفق الدم، وهي الحالة التي يطلق عليها الأطباء اسم تصلب الأوعية الدموية.

تؤدي هذه اللويحات إلى حدوث انسداد جزئي في الوعاء الدموي، ولكن في بعض الأحيان قد يتفاجم الوضع عندما تعلق عليها خثرة دموية محدثة انسداداً كاملاً، وإذا استمر انخفاض كميات الأوكسجين في الشريان المنسد لفترة طويلة، يمكن أن تسبب النوبة القلبية الناجمة عنه ضرراً وتدبلاً دائماً في عضلة القلب، وفقاً لهاميو كليتيك.

### أعراض النوبة

قد يلاحظ بعض الأشخاص تغييرات في الجسم قبل الإصابة بالنوبة القلبية بمدة تصل إلى الشهر. ويمكن أن يعاني المريض من انزعاج وألم في الصدر، وغالباً ما يُفسر ذلك بالخطأ على أنه حرقة.

يسمى الألم الناجم عن الانسداد بالذبحة الصدرية، ويمكن أن يمتد إلى الكتفين والظهر والذراعين والرق، كما يمكن أن يشعر المريض بالتعب والضعف وضيق التنفس بسبب عدم وصول الدم إلى القلب ومناطق الجسم الأخرى بسهولة.

## عقار لأمراض الأوعية الدموية

قال أطباء قلب بارزون إن الصحة دفعت ثمناً بالغا على مستوى العالم لعدم استخدام عقاقير بسيطة ومنخفضة التكلفة تجمع بين أدوية خفض ضغط الدم، وأدوية الستاتين والأسبرين على نطاق واسع في شكل حبة واحدة، تُعرف أيضاً باسم الحبة المتعددة أو المضغوطة. ونقلت مجلة The Lancet المرموقة عن البروفيسور فاونستو بينتو، رئيس الاتحاد العالمي للقلب إن «لتوافر الواسع للحبوب المتعددة من شأنه أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خاصة أن تلك الحبوب ستكون في متناول معظم الناس على مستوى العالم».



وأكد بينتو أنه «على الرغم من الأدلة العلمية الجوهريّة على الفعالية العالية والسلامة والقدرة على تحمل تكلفة الحبة المتعددة، إلا أن القليل من هذه المنتجات المركبة متوفر، وفي البلدان القليلة التي تتوفر فيها، يكون استخدامها منخفضاً». وتم اقتراح الحبة المتعددة، المعروفة أيضاً باسم العلاج المركب بجرعة ثابتة، والتي تضم مزيجاً من عوامل خفض ضغط الدم، والستاتين لخفض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار LDL) وجرعة منخفضة من الأسبرين، في أوائل القرن الحادي والعشرين كوسيلة لتقليل أمراض القلب والأوعية بشكل كبير وبتكلفة منخفضة.



صحة إنجابية



تصبح الحامل معرضة للإصابة بالجلطات في الثلاثة أشهر الأخير، ويرجع السبب إلى زيادة معدل تجلط الدم، بغرض تقليل النزيف المحتمل أثناء المخاض والولادة، مما يؤدي إلى انخفاض التروية الدموية الواصلة إلى الساقين، لأن الأوعية المحيطة بمنطقة الحوض تتعرض للضغط كبير من قبل الجنين، وفقاً لموقع «الكونسلتو».



## كيفية الوقاية من تجلط الدم أثناء الحمل

- صعوبة التنفس.
- ألم في الصدر، يزداد سوءاً مع التنفس العميق أو السعال.
- سعال مصحوب بدم.
- سرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها.

### 5 مضاعفات خطيرة

- إذا تتركزت الحامل تجلط الدم دون علاج، قد يتطور لديها لمضاعفات خطيرة، أبرزها:
- 1- تكون الجلطات الدموية في المشيمة.
  - 2- النوبة القلبية.
  - 3- السكتة الدماغية.
  - 4- الإجهاض.
  - 5- الانسداد الرئوي في حال انتقال الجلطة إلى الشريان المغذي للربتين.

### طرق الوقاية

- يمكن للحامل تجنب الإصابة بالجلطات الدموية عن طريق اتباع مجموعة النصائح:
- اتباع نظام غذائي صحي.
  - شرب كمية وفيرة من الماء، لأن ترطيب الجسم يساهم في الحفاظ على سيولة الدم في الشرايين والأوعية الدموية.
  - الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن المدخنين.
  - ممارسة رياضة خفيفة يومياً.
  - تجنب الجلوس لفترة طويلة، والتحرك كل ساعتين، للحفاظ على تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى الساقين.
  - مراجعة الطبيب فور ظهور أي أعراض غريبة.

العوامل من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالجلطات الدموية، تسبب لهن مجموعة من الأعراض المزعجة، ولكن باتباع عدد من الإرشادات، يمكن تقليل خطر التعرض لها.

وتصبح الحامل معرضة للإصابة بالجلطات في الثلاثة أشهر الأخير، ويرجع السبب إلى زيادة معدل تجلط الدم، بغرض تقليل النزيف المحتمل أثناء المخاض والولادة، مما يؤدي إلى انخفاض التروية الدموية الواصلة إلى الساقين، لأن الأوعية المحيطة بمنطقة الحوض تتعرض للضغط كبير من قبل الجنين، وفقاً لموقع «الكونسلتو».

### وهناك أسباب أخرى تشمل:

- وجود تاريخ عائلي لاضطرابات تخثر الدم، بما في ذلك الجلطات.
- الحمل في عمر 35 عاماً.
- قلة الحركة وعدم الاهتمام بممارسة الرياضة.
- زيادة الوزن.
- التدخين.
- بعض الحالات الطبية طويلة الأمد، مثل السكري وأمراض القلب والمشاكل الرئوية.
- مضاعفات الحمل، كارتفاع ضغط الدم والسكري.

### الأعراض

- تورم القدمين.
- ألم في القدمين.



أطفال



يوصي أخصائي  
أمراض الأطفال،  
الدكتور مهيوب،  
بالرضاعة  
الطبيعية  
للأطفال الرضع،  
مع مراعاة عدم  
إضافة حليب  
صناعي لمن  
هم دون الستة  
الأشهر ومن  
الساعة الأولى  
لولادتهم، مؤكداً  
أن إرضاع الصديد  
للأطفال يعطيهم  
مناعة ضد  
الأمراض بشكل  
عام.

## أخصائي: بالإمكان وقاية الأطفال من نزلات البرد

### خاص: الطبية

كرد فعل أو استجابة منسقة من الجسم عند تعرضه للآلم أو الإجهاد والشعور الإيجابي عند التمارين).

وشدد أخصائي أمراض الأطفال على ضرورة حصول الطفل على ساعات كافية من النوم والراحة خاصة النوم مبكراً حيث يساهم ذلك في التطور الطبيعي الذي يحتاجه جسده ويدعم مناعته إلى جانب الفائدة الكبيرة لصحته بشكل.

### أعراض نزلات البرد عند الأطفال

غالباً ما تتضمن الأعراض الأولى لنزلات البرد لدى الرضع ما يلي:

- سيلان الأنف أو احتقانها.
- قد تكون إفرازات للأنف صافية في البداية، ولكن قد يزداد سُمكها وتتحول إلى اللون الأصفر أو الأخضر.
- هناك أعراض شائعة أخرى كـ " الحمى، العطاس، السعال، انخفاض الشهية للطعام، التهيج، صعوبة النوم، مشكلة في الرضاعة الطبيعية أو الإرضاع بالزجاجة بسبب احتقان الأنف".

### تتبيه هام

ينبغي طلب المساعدة الطبية على الفور إذا كان طفلك:

- يرفض العلاج أو تناول السوائل.
- يسعل سعالاً حاداً بدرجة تؤدي إلى القيء أو تغير لون البشرة.
- يسعل سعالاً مصحوباً بالمخاط المملح بالدم.
- لديه صعوبة في التنفس أو إزراق حول الشفتين.
- لديه نقص غير طبيعي في النشاط أو يعاني من النعاس.

نزلات البرد هي عدوى فيروسية تصيب أنف طفلك وحلقه، فاحتقان الأنف وسيلانه هما المؤشران الرئيسان على الإصابة بنزلة البرد. وبشكل خاص، فالأطفال أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، ويرجع ذلك جزئياً إلى اختلاطهم بالأطفال الأكبر سناً، وكذلك بسبب عدم تطور مناعتهم بعد لتقاوم العديد من أنواع العدوى الشائعة، وفقاً لـ «مايو كلينك».

وينطوي علاج نزلات البرد لدى الأطفال على تخفيف الأعراض لديهم، مثل إمدادهم بالسوائل، والحفاظ على رطوبة الهواء من حولهم، ومساعدتهم في بقاء القنوات الأنفية غير مسدودة.

ويوصي أخصائي أمراض الأطفال، الدكتور مهيوب، بالرضاعة الطبيعية للأطفال الرضع، مع مراعاة عدم إضافة حليب صناعي لمن هم دون الستة أشهر ومن الساعة الأولى لولادتهم، مؤكداً أن إرضاع الصديد للأطفال يعطيهم مناعة ضد الأمراض بشكل عام. وشدد الدكتور مهيوب -خلال حديثه لـ «الطبية»- على ضرورة ارتداء الأطفال الملابس المناسبة لفصل الشتاء والاهتمام والعناية بنظافتهم. ونصح أخصائي أمراض الأطفال بالإكثار من شرب المياه والمشروبات الساخنة المفيدة للأطفال حتى تمنع إصابتهم بالجفاف بالإضافة إلى الفائدة الغذائية التي توفرها الكثير من الفاكهة خاصة المحتوية على فيتامين سي ودي، والعصائر الطبيعية.

كما نصح بالسماح للأطفال بممارسة الرياضة بسبب مساعدتها في إفراز هرمون الاندورفين ( مادة موجودة بالجهاز العصبي تساعد على تخفيف الآلم وتعطي شعوراً بالراحة والتحسن وتفرز هذه الهرمونات

## توقيت استئصال اللوزتين لدى الأطفال

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إنه ينبغي استئصال اللوزتين لدى الأطفال في حال تعرضهما للالتهاب بشكل متكرر، وذلك بمعدل يزيد على 5 إلى 6 مرات في السنة. وأوضحت الرابطة أن اللوزتين المتهبتين بشكل متكرر تشكلان بيئة خصبة للبكتيريا والجراثيم، ومن ثم يمكن أن تنتقل مسببات المرض هذه إلى أعضاء أخرى في الجسم، مسببة -على سبيل المثال- الإصابة بالتهاب صمامات القلب وأمراض الكلى. وأضافت الرابطة أنه ينبغي إجراء عملية استئصال اللوزتين بعدما يتم الطفل عامه الرابع، وذلك لأن اللوزتين تلعبان حتى هذه السن دوراً مهماً في نمو وتطور جهاز المناعة، مشيرة إلى أنه ينبغي أن يتخلى الطفل عن بعض الأطعمة التي تحفز النزيف، مثل الشوكولاتة وعصائر الفاكهة والمشروبات الغازية والخبز الصلب، بعد إجراء الجراحة لمدة 14 يوماً.





## صحة وجمال



أظهرت تمارين الوجه فعاليتها في إعادة نحت شكل الوجه وتحديد مظهره. إضافة إلى تأثيرها على لون البشرة ومظهرها. من خلال تحفيز دوران الدم في الأوعية الدقيقة، تعزز وصول الأكسجين إلى الأنسجة، مما يدعم إشراق البشرة ويوحد لونها أكثر.



التحوم لمدة 30 ثانية بحركات خفيفة محسوسة).

### جمال الخد

قد يبدأ الترهل في الخدود وعظام الخدود بعد سن الأربعين. فما الذي يمكننا فعله؟ إليك تمرينان تطبيقهما سهل للغاية:

1 - تمرين الكرة: ضعي يدك أمام فمك وانفخي خديك، واطبقي الهواء في الداخل، وبعد 20 ثانية أطلقيه وخذي نفساً. كرري التمرين 10 مرات، ثم كرري التمرين لكن مع كل خد بمفرده وقومي بنفخ الوجنة اليسرى لمدة 20 ثانية 10 مرات، وقومي لاحقاً بالأمر نفسه مع الوجنة اليمنى. واستمري في الحركة، بالتناوب على الخدين بسرعة أعلى، 10 مرات.

2 - تمارين لعظام الخدود: ضعي السبابتين في منطقة عظمة الوجنة ثم ابتمسي وعودي إلى الوضع الطبيعي. كرري هذه الحركة لمدة دقيقتين على الأقل، وعندما تشعرين بأن الأصابع تتحرك، فذلك يعني أن العضلة تعمل.

### إبتسام مشرقة دائماً

تظهر في أحيان كثيرة الخطوط العمودية فوق الشفة العليا حتى بعد سن الأربعين بفترة وجيزة، وخاصة عند المدخنين. فكيف تحافظين على ابتسامتك؟ وهناك بعض التمارين البسيطة التي تحافظ على ابتسامتك وجعل منطقة الخد المنطقة ناعمة ولينة.

### محيط الفم وخطوط الابتسامة:

1 - افردتي زاويتي فمك كأنك تبتسمين لكن حافظي على تماسك شففتك، ابقي شففتك على هذا النحو لمدة 10 ثوان، ثم عودي إلى وضع البداية وكرري التمرين لمدة دقيقتين تقريباً.

2 - الفظلي حرف O واستمري في هذا الوضع لبضع ثوان، ثم انتقلي إلى نطق حرف A واستمري في المناوبة بين الحرفين حوالي 10 مرات.

3 - أدخلتي السبابتين في زاويتي الفم وادفعيهما للخارج وأنت في الوقت نفسه تقاومين الحركة باستخدام خديك، استمري بذلك لمدة 20 ثانية.



## تمارين تحافظ على شباب الوجه

بإمكان ممارسة تمارين الوجه يومياً محاربة شيخوخة البشرة، وإزالة التجاعيد والحفاظ على شباب الوجه وصحته وإشراقه، فذات القاعدة التي تطبق على الجسم تطبق أيضاً على الوجه، لأن تدريب العضلات يبقيها مشدودة.

وفي تقرير لها، استعرضت مجلة «سيدتي» الشهيرة أهم فوائد تمارين الوجه وكيفية القيام بتلك التمارين، وذلك على النحو التالي:

تمارين الوجه مفيدة لإبطاء عملية الشيخوخة وذلك حين تجتمع بالروتين المثالي للعناية بالبشرة والنظام الغذائي الصحيح، ويتطلب الحصول على نتائج حقيقية روتيناً متماسكاً وشاملاً يدعم تغيرات البشرة ويمنع ظهور علامات التقدم في السن.

أظهرت تمارين الوجه فعاليتها في إعادة نحت شكل الوجه وتحديد مظهره. إضافة إلى تأثيرها على لون البشرة ومظهرها. من خلال تحفيز دوران الدم في الأوعية الدقيقة، تعزز وصول الأكسجين إلى الأنسجة، مما يدعم إشراق البشرة ويوحد لونها أكثر.

يفضل البدء من سن العشرين، بتدريب كل عضلات الوجه بشكل فعال حفاظاً عليها للمستقبل.

### محيط العينين

محيط العين هي المنطقة الأولى التي تظهر فيها علامات التقدم في السن بسبب أن الجلد هناك أرق بكثير من بشرة بقية الوجه، ويحتوي على كمية أقل من الدهون، الأمر الذي يجعله أكثر عرضاً للعوامل الخارجية والتجاعيد الناتجة عن تعابير الوجه.

هناك تقنية الرفع بدون جراحة، وهي تقنية يدوية تعمل على تعميم التجاعيد وإعادة صياغة الشكل البيضوي، وفي ما يلي تمرينان من تمارين جمال الوجه، يجب أن تعطي عينيك يومياً خمس دقائق من الاسترخاء على الأقل لكي تحصلي على إطلالة أقل إرهاقاً وأكثر شباباً:

- التمرين الأول يساعد على تعميم تجاعيد الجبين ومحيط العينين، (ابدئي بوضع الإبهام والسبابة على جبينك وادفعي حاجبيك برفق إلى الأسفل وأنت في الوقت نفسه تحاولين رفع عضلات وجهك إلى الأعلى، من أجل إيجاد شد منتظم ومتواصل).

- التمرين الثاني فيتم بمساعدة كريم محيط العين، (ضعي القليل من الكريم بأطراف أصابعك حول منطقة محيط العين وابدئي بالضغط عليها عن طريق فرك مجهر العين باتجاه الجزء العلوي من الجفون بحركات دائرية، وذلك بعد وضع كمية صغيرة على قاعدة الكف، استمري على هذا



## قصة اكتشاف الداء الرهيب

للاستفادة من خبرته في مجال العلوم الطبية والعصبية، إلى جانب مرض ألزهايمر.  
- عين في 16 يوليو 1912، أستاذًا بجامعة الطب النفسي في برينسلاو بولندا، لكن مع بدء تدهور حالته الصحية، خصص السنوات الثلاث الأخيرة من عمره لتكثيف دراساته العلمية وأبحاثه السريرية، وقد تولى بمدينة برينسلاو البولندية في 19 ديسمبر 1915، وعمره لما يتجاوز 51 عامًا.

### حقائق

مرض ألزهايمر هو السبب الأكثر شيوعًا للخرف عند كبار السن، إذ يصيب ما يزيد على 55 مليون شخص، وفقًا لبيانات المنظمة الدولية لمرض ألزهايمر.  
تتوقع منظمة الصحة العالمية أن يرتفع العدد الإجمالي للمصابين بالخرف ليبلغ 75.6 مليون نسمة في عام 2030 وحوالي ثلاث أضعاف في عام 2050 ليصل 135.5 مليون نسمة. ويعزى قدر كبير من هذه الزيادة إلى ارتفاع أعداد المصابين بهذا المرض في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.  
تبدأ التغيرات في الدماغ قبل عقد أو أكثر من ظهوره، حيث تتجمع تكتلات غير طبيعية من بروتين يسمى «بيتا أميلويد» وألياف مكونة من «بروتين تاو» في الدماغ، مما يؤدي إلى تراجع وظائف الخلايا العصبية في الدماغ، ومع الوقت تفقد تلك الخلايا قدرتها على الاتصال والعمل.  
من أهم العوامل المساعدة على تخفيض مخاطر الإصابة بألزهايمر الحصول على مستوى مرتفع من التعليم الرسمي، والعمل في وظيفة مثيرة، إلى جانب التفاعل الاجتماعي المتكرر، والقيام بأنشطة عقلية تحمل نوعًا من التحدي.  
هناك حوالي 50 مليون من المصابين بالخرف. ومن المتوقع، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، أن يتضاعف هذا العدد ثلاث مرات بحلول عام 2050.



ألويس ألزهايمر عالم ألماني عشق العلوم والطب وكرس حياته لتطوير أبحاثه ودراساته حول الأمراض العصبية، عالِم سيدة عام 1901 لخمس سنوات، وشرح دماغها بعد وفاتها فاكشف وجود أنواع من الخلل، قادته لمعرفة الداء الذي حمل اسمه.  
- ولد ألزهايمر في ماركبرايت ببرافيا جنوبي ألمانيا يوم الـ 14 يونيو 1864، و تزوج من سيسيليا جيشنهايمر، وأنجب منها ثلاثة أطفال.  
- برع ألزهايمر في المواد العلمية، فتوجه إلى جامعات برلين وتينغن ثم ورزبرغ، حيث أنجز أطروحته العلمية، وحصل على درجة الدكتوراه في الطب عام 1887.

- بعد حصوله على درجة الدكتوراه، التحق ألزهايمر بمستشفى للأمراض العقلية والعصبية بمدينة فرانكفورت، واستقر بها سبع سنوات درس خلالها الطب النفسي وطب الأعصاب، وطور دراسات وأبحاثًا في الأمراض العصبية، كان من ثمراتها مؤلف من ثمانية أجزاء عن علم الأنسجة والتشريح المرضي، نشر بين 1906 و1918.

- بدأت قصة ألزهايمر مع الداء الذي يحمل اسمه عام 1901 عندما استقبل سيدة تدعى أوغست ديتير، وكانت وقتها تبلغ من العمر 51 عامًا، وتصرفاتها غريبة، وذاكرتها بها مشاكل كبيرة، وحظيت باهتمامه لسنوات.

- بعد وفاة أوغست ديتير عام 1906 أجرى الطبيب الألماني تشريحًا لدماغها، حيث اكتشف عددا من المشاكل الطبية، بينها تقلصات وترسبات وتجاويد غريبة في دماغها، إلى جانب تشابك الأعصاب الليفية، وهو شيء لم يشاهده الدكتور ألويس ألزهايمر من قبل في حياته، وبعد تطوير أبحاثه في هذا المجال فصل ألزهايمر في أوصاف وأعراض المرض الجديد.

- أصبحت عيادة الطب النفسي التي يشغل بها الدكتور ألزهايمر في ميونيخ قبلة للطلاب من مختلف أنحاء العالم، الذين توجهوا إليه

## ثقافة

“

بدأت قصة ألزهايمر مع الداء الذي يحمل اسمه عام 1901 عندما استقبل سيدة تدعى أوغست ديتير، وكانت وقتها تبلغ من العمر 51 عامًا، وتصرفاتها غريبة، وذاكرتها بها مشاكل كبيرة، وحظيت باهتمامه لسنوات.



1 vial



## اسناني حياتي



أوصت الدكتورة  
غالب بتنظيف  
الأسنان بالطريقة  
الصحيحة  
باستخدام  
معجون يعمل  
على الحد من  
حساسية الأسنان  
واستخدام غسول  
للفم يحتوي  
على الفلورايد من  
مرتين الى ثلاث  
مرات في اليوم، لأن  
الفلورايد يمكن أن  
يساعد في القضاء  
على حساسية  
الأسنان.



## أخصائية توضح أسباب حساسية الأسنان في الشتاء

يمكن أن يساعد في القضاء على حساسية الأسنان. وأكدت أن ألم الأسنان في الشتاء مشكلة بالإمكان حلها باتباع بعض الخطوات والنصائح الهامة، كالتحريص على تناول المشروبات الساخنة خصوصاً في الخارج حيث تنخفض درجات الحرارة، وتناول كميات كبيرة من الماء في الشتاء لا تفيد فقط في نشاط الدورة الدموية في الجسم، لكنها تعمل أيضاً على إزالة الرواسب السريعة من على الأسنان وتبعد الشقوقات عن منطقة الشفاء. وتابعت «من الممكن استخدام بعض الطرق البسيطة للحفاظ على اللثة والأسنان، مثل المضمضة بالماء والملح عدة مرات يومياً لتخفيف وتطهير الفم من البكتيريا». وشددت أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان على أهمية التغذية السليمة والمعتدلة، والتقليل من تناول المشروبات الحمضية قدر الامكان مثل المشروبات الغازية والقهوة والشاي التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الأحماض وتعمل على تآكل الأسنان مع الوقت، ما يسبب الحساسية وألم الأسنان، بالإضافة إلى الزيارة الدورية والمتكررة لطبيب الأسنان للفحص الدوري.

### خاص: الطبيبة

أوضحت أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان، الدكتورة منى غالب، بأن أمراض اللثة تعد من أهم المسببات لألم الأسنان خاصة في فصل الشتاء، مثل الحساسية الشديدة للأسنان. ونصحت الدكتورة غالب خلال حديثها لـ«الطبيبة» بالتنفس من الأنف أثناء الخروج من المنزل قدر الإمكان، لأن التنفس عن طريق الفم يجعل الهواء البارد ملامساً للأسنان مباشرة. وأفادت بأن حساسية الأسنان من الهواء البارد خلال الشتاء يعتبر من إحدى العلامات التي تشير لوجود التسوس، مضيفاً «لذا يجب التوجه للطبيب للفحص عند الشعور بألم شديد». وأشارت إلى أن البعض يعتقد أن الضغط بقوة على الفرشاة أثناء تنظيف الأسنان، يمكن أن يزيل البقع والشوائب بشكل أفضل، لكن ذلك قد يسبب ذلك تآكل مينا الأسنان ويؤدي إلى الحساسية الشديدة التي تسبب آلام بالأسنان عند التعرض للهواء البارد». وأوصت الدكتورة غالب بتنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة باستخدام معجون يعمل على الحد من حساسية الأسنان واستخدام غسول للفم يحتوي على الفلورايد من مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، لأن الفلورايد

## غسول الفم وصحة القلب

ضغط الدم.. ويُعرف هذان الرقمان باسم ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، ويجب أن يكونا عند مستوى معين في كل شخص حتى يتم اعتباره بصحة جيدة.

وضغط الدم الانقباضي هو القوة التي يضخ بها القلب الدم في جميع أنحاء الجسم بينما ضغط الدم الانبساطي هو المقاومة لتدفق الدم في الأوعية الدموية.

ووجد الباحثون أن غسول الفم يرفع ضغط الدم الانقباضي.

خلص الباحثون إلى أنه يمكن التحكم في ميكروبيوم اللسان من خلال التنظيف المنتظم والتغيرات الغذائية المناسبة.

قد يعدّ غسول الفمّ من العناصر الشائعة لتنظيف الأسنان من بواقي الطعام والعناية بالفم، ولكن في حين أنه مفيد لصحة الفم، إلا أنه قد لا يكون كذلك عندما يتعلّق الأمر بالقلب.

ومن المعروف أن صحّة الفم ترتبط بصحة الجهاز العصبي من خلال الدراسات التي وجدت أن بعض أشكال أمراض اللثة يمكن أن تزيد من خطر إصابة الشخص بحالات عصبية تنكسية. ووفقاً لموقع Dentistry Today، يمكن أن يؤدي استخدام غسول الفم إلى زيادة ضغط الدم. وتوصلت مجموعة من الباحثين إلى أن مادة كيميائية في غسول الفم تعرف باسم «الكورهيكسيدين» يمكن أن تقتل البكتيريا النافعة المنتجة لأكسيد النيتريك (أو أكسيد النيتروجين، NO)، ما يؤدي بدوره إلى رفع ضغط الدم الانقباضي.

وهناك نوعان من ضغط الدم، كلاهما يجتمعان معاً لتكوين قراءة





## فن الحياة

# نصائح من أجل منازل دافئة ورومانسية

نوافذك لا تعاني من فتحات تسريب أو كسور أو تحتاج إلى صيانة.

### 3 - الأقمشة والمفارش

ينصح خبراء الديكور باستخدام نوعين من الأقمشة والمفارش دائماً، أحدهما لفصل الصيف وهي الخامات القطنية الخفيفة، والآخر للشتاء وهي خامات الصوف والكتان؛ وذلك لاحتفاظها بالحرارة ومساعدتها على التدفئة السريعة.

### 4 - تنظيف الأرضيات

إن كنت تنوي تنظيف المنزل؛ خاصة الأرضيات، فعليك اختيار الوقت المناسب لذلك، وهو عند تهوية المنزل، فذلك يسمح بالجفاف أسرع، وعدم التأثير على حرارة المنزل.

### 5 - السجاجيد والموكيت

على عكس فصل الصيف الذي يُنصح فيه بالتخلص من السجاد الكبير واختيار الخفيف، حتى تسمح لقدميك بلمس الأرض الباردة والاستمتاع بها، يُفضّل في الشتاء تغطية الأرض بسجاد أو موكيت سميك، حتى تعزل المنزل عن برودة الأرضيات وتحافظ على دفئه مدة أطول.

### 6 - أغلق الفتحات

ننصحك هنا بأن تُغلق فتحات المنزل الداخلية كالأبواب والطرق، لتحافظ على حرارة كل فراغ بمعزل عن الآخر، وحتى لا تخلف تيارات هواء داخلية تُشعرك بالبرودة.

### 7 - الوقت المناسب للخبز

نعم، خبراء الديكور يشجعونك على صنع المخبوزات في هذا الوقت من العام، فالفرن والبيوتاجاز يعملان كمدفأة في الشتاء، ويساعدان في جعل المنزل دافئاً لمدة أطول.

### 8 - الستائر

لستائر دور فعال وقوي في الصيف والشتاء، وذلك لأنها تستطيع عزل المنزل ومنع أي تسريب للهواء من الداخل أو الخارج، ففي الشتاء ننصحك بعد تهوية المنزل بشكل جيد، بأن تُغلق الستايك والستائر الثقيلة جيداً.

قد تكون برودة الشتاء مصدر خطر صحي لك في هذا الفصل مما يجعل الكثيرين كارهين له، ولكن إذا تغلبنا على برودته، فقد تتغير فكرتهم عنه ويحبونه.

ولأن الديكور قد يساعدك في حل الكثير من مشاكل حياتك اليومية، لذا نقدم بعض النصائح حتى تحافظ على حرارة بيتك، وتتغلب على برودة الشتاء، وتعم بفصل هادئ جميل بأجواء رومانسية رائعة. في الشتاء، قد نلاحظ أن المنازل أكثر برودة من الشوارع، وأنا مهما أقلنا من ملابسنا، فلا نستطيع التغلب على الشعور بالبرودة؛ وذلك لسببين:

– الأول هو أن أغلب البيوت مبنية بالخرسانة وهي مادة تفقد الحرارة سريعاً، ولا تقوم بدور العازل القوي؛ ولذلك في الصيف نلاحظ ارتفاع درجة حرارة المنازل أيضاً بشكل سريع وقوي.

– الثاني هو عدم اتباع البعض منا العادات والطرق التي تساعد المنزل على الاحتفاظ بالحرارة لمدة أطول.

### 8 نصائح هامة

إليك 8 نصائح هامة قد تساعدك في التغلب على هذه المشكلة، وتجعل بيتك دافئاً في الشتاء:

#### 1 - تجديد الهواء داخل المنزل

فتح الشبابيك لا يتعارض أبداً مع البحث عن الدفء، ولكن «متى وكيف ولماذا» هي مفاتيح ذلك، فالتوقيت المناسب لفتح الشبابيك في الشتاء هو وقت الظهيرة، حتى تسمح للشمس بالدخول إلى المنزل وتدفئته وتجديد الهواء داخله، مما ينعش ويحافظ على صحة أفراد الأسرة، بالإضافة أن الهواء المخزون داخل المنزل تقل درجة حرارته ويصبح بارداً وتعدم جودته ويصبح فاسداً، لذلك تشعر بالبرودة أكثر، ويصاب أفراد الأسرة بنزلات البرد، لذا افتح شبابيك المنازل يومياً وقت الظهيرة، وهو وقت الذروة للشمس في الشتاء.

#### 2 - نوافذ جيدة

عند غلق النوافذ، يجب أن تتأكد أنها لا تعاني من أي مشكلة تتسبب في تسريب الهواء من الداخل إلى الخارج أو العكس، فذلك يجعل المنزل يفقد حرارته تدريجياً، لذلك تأكد أن



على عكس فصل الصيف الذي يتصح فيه بالتخلص من السجاد الكبير واختيار الخفيف، حتى تسمح لقدميك بلمس الأرض الباردة والاستمتاع بها، يُفضل في الشتاء تغطية الأرض بسجاد أو موكيت سميك، حتى تعزل المنزل عن برودة الأرضيات وتحافظ على دفئه مدة أطول.



# Floximax<sup>®</sup>

Moxifloxacin 400mg

*Rise  
hope!*



Shiba Pharma

  
unicef  
مزود معتمد لدى  
منظمة اليونيسف

  
شيبا فارما  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
السعودية

هذا الصرح الطبي الراقى ، يمثل إنجازاً غير مسبوق على مستوى القطاع الصحي الخاص في اليمن منذ عام ١٩٩٦م ، ويستقبل المواطنين والمؤسسات والشركات الحكومية والخاصة سواء مراجعي العيادات الخارجية أو المرضى المقيمين منهم ، وذلك لتقديم أفضل خدمات الرعاية الصحية لهم في ظل جو من الرعاية الكاملة. هذا بالإضافة إلى تبني المستشفى برنامجاً متكاملًا لمراقبة الجودة والمقاييس.

# عن آزال

## نبذة مختصرة



## أقسام المستشفى

- قسم أمراض وجراحة القلب
- قسم علاج الأورام بالإشعاع
- وحدة المناظير
- قسم جراحة المخ والأعصاب
- قسم جراحة العظام
- قسم الجراحة العامة
- قسم الأشعة بأنواعها
- وحدة الغسيل الكلوي
- قسم النساء والولادة
- قسم جراحة المسالك البولية
- قسم المختبرات
- قسم الأذن والأنف والحنجرة
- قسم الأمراض الجلدية التناسلية
- قسم الأسنان
- قسم العلاج الطبيعي
- قسم السكر والقدم السكرية



لأننا نستشعر مسؤوليتنا تجاه مرضانا أعتدنا أفضل الأطباء المتخصصين ووفرنا أحدث الأجهزة الطبية لطمأنينة مرضانا

مستشفى آزال - الرعاية الكاملة



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

المستشفى اليمني  
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي  
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث  
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008  
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



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

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030  
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي  
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





# Azicure®



## The Fast Cure



**Shaphaco**  
Pharmaceutical Ind.

الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان  
3073 : ☎ 0067 - 1 - 200620 : 📠 0067 - 1 - 200623 - 1

🌐 [www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com) - [info@shaphaco.net](mailto:info@shaphaco.net) -

📘 [facebook.com/shaphaco/](https://www.facebook.com/shaphaco/)

📺 <https://www.youtube.com/c/ShaphacoPharmaceuticalIndustries>

# سوبر 4G<sup>LTE</sup>

خليك دائماً متصل

↑↓ 3G

4G<sup>LTE</sup> ↑↓



250 دقيقة  
ضمن الشبكة



2 جيجا  
نت



250 رسالة  
لجميع الشبكات



1 جيجا  
نت



## 2000 ريال

الرصيد تراكمي

شاملة الضرائب

فترة صلاحية الباقة 30 يوم

لتفعيل الباقة اتصل على 444

لمزيد من المعلومات ارسل 4 الى 123 مجاناً



معنا .. اتصالك أسهل

# 4G<sup>LTE</sup>

# RAMOL®

Cold & Flu

**A Comprehensive  
Solution for  
Cold & Flu  
Symptoms**



- Headache
- Fever
- Blocked Nose
- Sore Throat
- Chesty Cough

**Shiba Pharma**

  
**unicef**  
مزود معتمد لدى  
منظمة اليونسف

  
الجودة العالمية أيزو 9001  
شيبا فارما