

صحتي

العدد الأول

فيروس زيكا
وهتلزمة صغر الرأس

سعوديون
شرف
لوطنهم



مقابلة وكالة القسم
د. داره الديسي
وأخصائية التنظيف
الصحي أ. روان الصايغ

إشراف الدكتورة
زينب إبراهيم الخضيرى

الطالبات

منار احمد الخيال
الهتوف عويض البدراني
مرام عبدالرحمن الحويل
خولة عبدالرحمن السلطان
هاله حسن الفهاد



الفهرس

- 3.....ثقافة الجودة ...!!.....
- 4الصحة حول العالم.....
- 5.....منظمة الصحة العالمية تنشر تقديرات جديدة حول تلوث الهواء
- 6يوم الإيدز العالمي لعام ٢٠١٦ في الشرق الأوسط
- 7فيروس زيكا ومتلازمة صغر الرأس
- 9الحد من مقاومة المضادات الحيوية
- 10.....الرياضة في حياتنا
- 11بيئة العمل والاسترخاء
- 12.....تمارين رياضية لحياتك المشغولة!.....
- 14.....تطبيق لجوالك!.....
- 14كاركتير.....
- 15صحتي في غذائي.....
- 16.....الإعجاز العلمي في قوله تعالى: {وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا} سورة الإنسان
- 18تصحيح معتقدات خاطئة للرجيم
- 21.....الكينوا وما أدراك عنها
- 22.....طبخة فيليه السلمون مع المرامية والكينوا.....
- 23.....طبخة فح الدجاج.....
- 24.....تطبيق لجوالك!.....
- 25نظام "الديتوكس"
- 26عصير الشمندر المجروش
- 27جمالي في صحتي.....
- 28.....كم مرة يجب عليك تنظيف فرش المكياج الخاص بك؟
- 30أحد الأسرار الخفية وراء الشعر الصحي
- 31هل المكملات الغذائية ذات أهمية للشعر والأظافر
- 33.....إطالة الشعر بسرعة فائقة خلال أسبوع واحد
- 34فكر وتفكر.....
- 35.....الشيخ الرئيس وأرسطوا الإسلام
- 37سعوديون شرف لوطنهم.....
- 38.....التفكير خارج الصندوق!.....
- 39.....آخر اخبارنا.....
- 40.....عيادات صحة المجتمع في جامعة الملك سعود.....
- 41.....محاضرات التدريب والتطوير في قسم صحة المجتمع.....
- 42.....لقاء وكيله قسم صحة المجتمع الدكتورة المتميزة داره الديسي.....
- 44.....مقابلة مع أخصائية تثقيف صحي روان الصايغ.....
- 46.....أبحاث تم تقديمها من قبل طالبات التثقيف الصحي.....

ثقافة الجودة ...!!

الجودة لا تأتي صدفة أبداً، فهي نتاج نوايا حسنة، وجهد صادق، وتوجيه ذكي، وإخراج متمرس؛ فهي تمثل الاختيار الحكيم لبدائل متعددة. "وليم فوستر"

لازلنا نحتاج إلى الارتقاء بالإنتاجية وتحسين المخرجات من أجل التصدي لمختلف التحديات التي تواجهنا ، الأمر الذي يحدونا إلى مسابرة الأسلوب المتبع في المؤسسات الإنتاجية من أجل أن ننهض بالعملية التعليمية ونطورها ، ولعل الاتجاه الإداري "إدارة الجودة الشاملة" هو من الأساليب التي فرضت نفسها بقوة ، وعملية الاستفادة منها ليست عملية سهلة بل تحتاج لفهم عميق لها ولجهود جماعية من أجل تطبيقها بنجاح، حيث تعتبر بريطانيا أول دولة إهتمت في تطبيق الجودة في التعليم العالي، وهي الآن رائدة العالم في هذا المجال، وبدأ ذلك الاهتمام منذ مطلع تسعينيات القرن الماضي ، حيث أسست أول وكالة متخصصة في العالم في ضمان الجودة في التعليم العالي وهي "Quality Assurance Agency"، وبعد ذلك بدأت دول الإتحاد الأوربي الاهتمام بهذه المسألة، ثم دول العالم الأخرى. ورغم أنه حتى الآن لا يوجد نموذج لإدارة الجودة طُوّر خصيصاً للتعليم العالي، إلا أن بعض الدول "خاصة الأوربية" منها تعمل حالياً على صياغة معايير ضمان جودة للتعليم ، ولكن كان للولايات المتحدة من سبق بتطبيق فلسفة الجودة على القطاع الصحي ، وعندما تلقى نظرة تاريخية سريعة سوف نرى إن الالتزام بتقويم وتحسين مستوى وجودة الرعاية الصحية له تاريخ عريق تشهد به السجلات التاريخية الطبية فمن شرائع وقانون هامورابي عام ٢٠٠٠ قبل الميلاد وصولاً إلى عصر الإغريق والطبيب أبوقراط وقسمه ، أما في الحضارة الإسلامية فالدارس لمبادئ الجودة الشاملة سوف يلحظ ان مبادئها قد ذكرت في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة وإن الإسلام اهتم بالجودة من أجل ترسيخ تلك المبادئ، إن الوضع الإداري الحالي في ظل تنامي ظاهرة العولمة ودخول القيادات الإدارية في تحديات القرن الحادي والعشرين وازدياد المنافسة بين القطاعات، تؤكد لنا أن الأساليب الإدارية التقليدية لم تعد مجدية، وأن القائد الإداري لكي يظل ويبقى المنظمة التي يقودها في إطار المنافسة فإنه سيطوي صفحاته التقليدية القديمة ويبدأ بنهج الأساليب الإدارية الحديثة والتي أثبتت نجاحها في القطاعات العامة والخاصة، إذا ما طبقت بشكلها الصحيح ووفق منهجها العلمي والعملية. فقد لعبت الإدارة دوراً أساسياً وفاعلاً في نجاح المنظمات والمؤسسات والتجمعات الإنسانية على مختلف الأزمنة والأماكن ، وبناء عليه تعتبر الإدارة العامل الحاسم الذي يقف بقوة خلف نجاح أو فشل التجمعات الإنسانية في تحقيقها لأهدافها وغاياتها ،وقد حظيت إسهامات رواد الجودة باهتمام عالمي من جميع الدول فقد أصبحت إدارة الجودة الشاملة من الأساليب الإدارية التي تطبق في جميع المنظمات، إن التربية في أساسها مجموعة من المناشط الإنسانية الإيجابية والراقية والهادفة ، ونحن اليوم نعيش زمن القفزات المتتابعة في جميع الجوانب ومختلف الاتجاهات وفي مقدمتها الجانب التربوي التعليمي الذي تعطيه الدول قدراً كبيراً من الرعاية والتقدير وذلك من اجل النهوض بالعملية التعليمية ، وتطبيق الجودة سوف يحل الكثير من المشاكل الادارية ، فالجودة ليست بالأمر السهل الذي يمكن تحقيقه، نظراً لأن تغيير الثقافة الموجودة المتبعة في المنشأة أو المنظمة تحتاج بعضاً من الوقت ، ولكن ونحن نعمل سنردد ليس المهم أين أنت الآن ولكن المهم إلى أين تتجه.

د. زينب ابراهيم الخضيرى



الصحة حول العالم

منظمة الصحة العالمية تنشر تقديرات جديدة حول تلوث الهواء 1

أكد النموذج الذي استحدثته منظمة الصحة العالمية بشأن نوعية الهواء، أن ٩٢٪ من سكان العالم يعيشون في أماكن تتجاوز فيها مستويات تلوث الهواء الحدود القصوى التي حددتها المنظمة. ويزداد الوضع سوءاً في إقليم شرق المتوسط، إذ ترتفع النسبة عن ٩٨٪. وتُعرض المعلومات المُتولّدة عن النموذج عن طريق خرائط تفاعلية تسلط الضوء على المناطق داخل البلدان التي تتجاوز النسبة فيها الحدود القصوى التي حددتها منظمة الصحة العالمية. وتقول الدكتورة فلافيا باستريو، مساعدة المدير العامّة بمنظمة الصحة العالمية: "يبرز النموذج الذي استحدثته المنظمة البلدانَ حيث تتواجد بؤر الخطر المترتبة على تلوث الهواء، كما يوفر النموذج خط أساس لرصد التقدم المحرز في مكافحة تلوث الهواء".

آثار تلوث الهواء على صحة البشر:

من بين ٣ ملايين وفاة تقع سنوياً في العالم مرتبطة بالتعرض لتلوث الهواء المحيط، هناك ٢١٠ ألف وفاة في إقليم شرق المتوسط وحده. ويمكن أن يكون تلوث الهواء في المنازل مميّناً، إذ إنه يتسبب في وفاة ٢٠٠ ألف شخص سنوياً في الإقليم. يقول الدكتور علاء الدين العلوان، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، إن "تلوث الهواء يبعث على القلق الكبير في مُدُننا، إذ يترتب عليه آثار صحية ذات طبيعة خاصة بالنسبة للأطفال والنساء الحوامل، وبالنسبة لارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض غير السارية أيضاً".

وفي الإقليم، تُعزى ٩٤٪ من الوفيات المرتبطة بالتعرض لملوثات الهواء إلى الإصابة بأمراض غير سارية – التي يأتي على رأسها أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات ومرض الانسداد الرئوي المزمن وسرطان الرئة. كما يزيد تلوث الهواء من خطر الإصابة بالأمراض التنفسية الحادة. وتشتمل المصادر الرئيسية لتلوث الهواء على وسائل النقل التي تفتقر إلى الكفاءة، والوقود المُستخدم في المنازل، وحرّق النفايات، والمنشآت التي تعمل بالفحم، والأنشطة الصناعية. فأن مصادر تلوث الهواء لا تقتصر على النشاط البشري وحسب. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تتأثر نوعية الهواء بالعواصف الترابية، لاسيّما في الأقاليم القريبة من مناطق صحراوية. وحيث أن الإقليم يتأثر كثيراً بفعل جسيمات الغبار القادمة من الصحراء الطبيعية ينتج عن ذلك ارتفاع التقديرات حول العبء الصحي استناداً إلى وسائل التقدير التقليدية، إلا أن الحاجة قائمة لتحقيق تقييم أفضل للآثار الصحية المترتبة على الغبار الطبيعي.

تحسّن البيانات حول تلوث الهواء

توحّى النموذج الدقة في قياس البيانات الواردة من الأقمار الاصطناعية والمحطات الأرضية وذلك لزيادة موثوقيتها إلى أبعد مدى. وهذا النموذج الجديد يعد خطوةً نحو إعداد تقديرات أكثر دقة للعبء الإقليمي الذي ينجم عن التعرض لتلوث الهواء في المنازل وفي الهواء المحيط. ويقوم عددٌ متزايدٌ من المدن في الوقت الحالي برصد تلوث الهواء، وباتت البيانات المأخوذة من الأقمار الاصطناعية أكثر شمولاً من ذي قبل، إلا أن هناك حاجة ماسة للتوسع في جمع البيانات وتحسين أنشطة الرصد.

¹ مازن مالكاوي، منى ياسين. (27 سبتمبر، 2016). منظمة الصحة العالمية تنشر تقديرات فُطرية جديدة حول التعرّض لتلوث الهواء والآثار الصحية المترتبة عليه. تاريخ الاسترداد 20 نوفمبر، 2016، من منظمة الصحة العالمية: <http://www.emro.who.int/ar/media/news/who-releases-country-estimates-on-air-pollution-exposure-and-its-health-impact.html>

يوم الإيدز العالمي لعام ٢٠١٦ في الشرق الأوسط 2

يُحتفل باليوم العالمي للإيدز حول العالم في ١ كانون الأول/ديسمبر من كل عام، وقد أضحت هذا اليوم واحدًا من الأيام الصحية الدولية المعترف بها، ويمثل فرصة رئيسية لرفع مستوى الوعي، وإحياء ذكرى من رحلوا، والاحتفال بالانتصارات التي تحققت، مثل زيادة فرص الحصول على الخدمات العلاجية والوقائية.

وموضوع حملة هذا العام في إقليم شرق الأوسط هو "الكرامة فوق كل اعتبار".

وينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن لكل إنسان الحق في التمتع بأعلى مستوى صحي يمكن بلوغه كحق من الحقوق الأساسية. وتتحمل كل بلد المسؤولية والالتزام بحماية حقوق الإنسان المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز وتعزيزها، وذلك بحسب التعريف الوارد في المعاهدات الدولية. ووفقا لمجلس حقوق الإنسان في الأمم المتحدة، فإن التمييز الذي يتعرض له المصابون بفيروس نقص المناعة البشري، أو الذين يعتقد أنهم مصابون به، يعتبر انتهاكًا واضحًا لحقوق الإنسان. ويُعد الوصم والتمييز تهديدًا كبيرًا لحقوق الإنسان الأساسية. ومن المؤسف أن المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري يواجهون العديد من أشكال الوصم والتمييز عند التماسهم الرعاية في المرافق الصحية – مع أنها نفس الأماكن التي يفترض أنها تمثل الخط الأول من الدعم لهم. وتمثل هذه التصرفات انتهاكًا لحقوق الإنسان الأساسية وللأخلاقيات المهنية.

وللوصم والتمييز مزيد من الآثار السلبية لأنهما يخلقان حاجزًا أمام مكافحة وباء فيروس نقص المناعة البشري، ومن آثارهما أنهما يسهمان في إبعاد المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري عن تطبيق السلوكيات الوقائية والحصول على العلاج والرعاية التي يحتاجون إليها احتياجيًا مأسًا.



² منظمة الصحة العالمية في إقليم الشرق الأوسط. (2016). نظرة عامة على يوم الإيدز العالمي لعام 2016. تاريخ الاسترداد 20 نوفمبر، 2016، من منظمة الصحة العالمية: <http://www.emro.who.int/ar/world-aids-campaigns/wad2016/index.html>

فيروس زيكا ومتلازمة صغر الرأس 3

متلازمة صغر الرأس ومتلازمة غيلان-باريه:

لا يوجد توافق دولي في الآراء العلمية حول كون فيروس زيكا هو المسبب لصغر الرأس ومتلازمة غيلان-باريه. واعتباراً من أيار/مايو ٢٠١٦، ذكر عدد من البلدان والمناطق أن صغر الرأس وتشوهات الجهاز العصبي المركزي الأخرى من المحتمل أنهم يرتبطون بعدوى فيروس زيكا أو يشيرون إلى وقوع عدوى خلقية بالفيروس. وبخلاف إمكانية انتقال العدوى بالبعوض، فإن هناك بلاغات أيضاً عن حدوث انتقال للعدوى بالفيروس من شخص إلى شخص وتقع أساساً من خلال الانتقال الجنسي. وقد نصح بعض البلدان في القارة الأمريكية اللاتينية النساء بتأجيل الحمل حتى يتسنى فهم هذه المخاطر الصحية الوخيمة على نحو أفضل. وفي ١ شباط/فبراير ٢٠١٦، أعلنت منظمة الصحة العالمية عن أن المجموعة الأخيرة من الاضطرابات العصبية وتشوهات المواليد التي أبلغ عنها في الأميركتين تمثل طارئة صحية عمومية مثيرة للقلق الدولي، ودعت إلى تصدٍ عالمي لانتشار العدوى بفيروس زيكا.

The Zika virus causes microcephaly



الأعراض:

لا تظهر الأعراض إلا على ٢٠% فقط من المصابين بعدوى فيروس زيكا، وهي تشمل الحمى الخفيفة والطفح الجلدي واحمرار العيون. وتستمر هذه الأعراض عادة لمدة ٢-٧ أيام. ولا يوجد لقاح للوقاية من الإصابة بفيروس زيكا، كما لا يتوفر أي علاج مُحدّد مضاد للفيروس.

وسائل انتقال العدوى:

ينتقل فيروس زيكا للناس عن طريق لدغة البعوضة المصابة، وينتقل أساساً عن طريق بعوض الزاعجة المصرية في المناطق المدارية. وهو نفس البعوض الذي ينقل حمى الضنك وداء شيكونغونيا والحمى الصفراء. ويوجد البعوض الناقل في ٨ بلدان من إقليم شرق المتوسط هي: جيبوتي، ومصر، وعمان، وباكستان، والمملكة العربية السعودية، والصومال، والسودان، واليمن. ومع ذلك، لم يبلغ أي بلد في الإقليم حتى أيار/مايو ٢٠١٦ عن انتقال العدوى محلياً أو وفود فيروس زيكا من الخارج، ولكن ينبغي للبلدان مراعاة عدم انتشار الفيروس. ويحتاج الترصد الوبائي والمختبري وترصد ناقلات المرض إلى التعزيز في جميع هذه البلدان حتى يمكن اكتشاف أي علامة على حدوث انتقال محلي للمرض أو وفوده من الخارج.

³ منظمة الصحة العالمية في إقليم الشرق الأوسط. (2016). فيروس زيكا. تاريخ الاسترداد 20 نوفمبر، 2016، من منظمة الصحة العالمية: <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/zika/zika-virus.html>

عدد البلدان المتضررة:

منذ أعلنت منظمة الصحة العالمية، في ١ شباط/فبراير ٢٠١٦، عن أن المجموعات المصابة بصغر الرأس والتي يعتقد أنها ترتبط بالإصابة بفيروس زيكا تُعدُّ طارئة صحية عمومية مثيرة للقلق الدولي، استمرت الحالات في الزيادة في البلدان المعروف وجود البعوض الناقل فيها. واعتباراً من أيار/مايو ٢٠١٦، أبلغت مجموعة من ٦٠ بلداً ومنطقة عن انتقال العدوى بفيروس زيكا، منها ٤٦ بلداً شهدت فاشية فيروس زيكا لأول مرة منذ عام ٢٠١٥، ولا توجد أية أدلة سابقة على سريان العدوى فيها. وبرغم الإبلاغ عن الانخفاض في حالات الإصابة بعدوى فيروس زيكا في بعض البلدان أو في بعض أجزاء من البلدان، فإنه لم يحدث انخفاض عام في الفاشية، وظل تقييم المخاطر العالمية الشاملة المرتبطة بالفيروس بدون تغيير. وفي الأونة الأخيرة، أُبلغ عن فاشية لفيروس زيكا في الرأس الأخضر وأظهر التحليل التسلسلي للفيروس أنه نفس الفيروس الذي ينتشر في البرازيل. وهذا دليل واضح على أن فيروس زيكا يمكنه الانتشار على الصعيد الدولي.⁴

"فيروس زيكا" ..

رعب قادم من أمريكا اللاتينية يجتاح العالم

يشرف كايا ميريس زيكا هي جيل أمريكا اللاتينية بمخاوف خطيرة وهو ما دفع الجهات الصحية في أكثر من 20 دولة في المنطقة إلى إصدار تحذيرات بسبب مخاوف من أن يكون الفيروس وراء الزيادة الكبيرة في أعداد حالات طلبة الأطفال بمرض شبيه الحمى وهو مرض بعوض الجوز العصبي. الأطفال المصابون حديثاً بالتهبت معانات بالفيروس في البرازيل بشكل رئيسي. وعبر انتشار البعوض بعبء زيكا لاحقاً في منطقة الشرق الأوسط الجنوبية ببعوض ينقلها الفيروس في منطقة الشرق الأوسط للوقاية خلال السنوات العشر القادمة.

الأعراض

- 01 صداع
- 02 حمى
- 03 طفح جلدي
- 04 التهاب العنق
- 05 آلام في المفاصل
- 06 آلام في العظام

حقائق عن الفيروس

- 01 ينتشر في عائلة الفيروسات الحشرية أو فصيلة الحشرات.
- 02 ينتقل عبر بعوض من جنس "زائكة الحشرة" (أليس الجحاشي).
- 03 لا توجد أدلة حتى الآن على أن انتقاله للموذي عبر الرقعة الطبيعية.
- 04 هناك حالة عدوى محتملة من شخص لآخر خلال العملية الجنسية.
- 05 ظل محتملاً في أفريقيا وآسيا من الخصيبات.
- 06 لا تظهر أعراض المرض إلا على واحد من كل أربعة مصابين.
- 07 عام 2007 أعلنت بوسنة أيربكا شرفاً إلى جنوب بوسنة أيربكا.
- 08 أعلن فيروس زيكا في السنوات الأخيرة لإثبات الصورة لأمريكا الشمالية.
- 09 هناك بؤر مرض فيروس زيكا غير متساوية.

اكتشاف الفيروس

تم اكتشافه في غابات نيجل نفس الاسم في أوجندا عام 1947. وشُيخت أول إصابة بشرية في أفريقيا عام 1954. وانتشر المرض في أوروبا خلال أوجندا في عام 2007. أعلنت منظمة الصحة العالمية اكتشاف الفيروس في جزيرة ميكرونيزيا عام 2007. أعلنت منظمة الصحة العالمية اكتشاف الفيروس في جزيرة ميكرونيزيا عام 2007. أعلنت منظمة الصحة العالمية اكتشاف الفيروس في جزيرة ميكرونيزيا عام 2007.

طرق الوقاية

- 01 النوم في أماكن بلونير "بها" موانع للوقاية.
- 02 تجنب البعوض.
- 03 ارتداء ملابس طويلة.
- 04 ارتداء ملابس مغطاة.
- 05 ارتداء الملابس من البعوض.
- 07 ارتداء ملابس مغطاة.

الارتباط بين الفيروس وصغر الرأس

يعرف الباحثون في البرازيل ومنظمة الصحة العالمية أن هناك علاقة شائعة تربط بين الفيروس وتكاثر رأس الجنين المشوهة، وهو جنس من النظام العصبي يؤدي إلى توليد جنس يولد مع بضعه أكثر من المعتاد. ويوجد في البرازيل أكثر من مئة ألف مريض بمرض زيكا. ويعتقد أن الفيروس كما ورتب تقارير عن نفس الفيروس في الكونغو والسلفادور وكولومبيا وكوت ديفوار وهندوراس والمكسيك وبنما وباراغواي وبنما وسورينام وسنغافورة وجنوب أفريقيا.

المصدر: WHO/UNEP

⁴ جريدة المدينة. (بلا تاريخ). تعرّف على فيروس زيكا وأعراضه وطرق الوقاية منه. تاريخ الاسترداد 21 نوفمبر، 2016، من جريدة المدينة: <http://www.al-madina.com/node/658461>



الحد من مقاومة المضادات الحيوية 5

كان الأسبوع العالمي الثاني للتوعية حول المضادات الحيوية في الفترة من ١٤ إلى ٢٠ تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠١٦، وكان شعار الحملة هذا العام "المضادات الحيوية: التعامل بحرص".

وتحذر منظمة الصحة العالمية من أن البشرية تتجه صوب حقبة ما بعد المضادات الحيوية، والتي يمكن فيها أن تؤدي الأمراض المعدية الشائعة والإصابات البسيطة مجدداً إلى الوفاة؛ وسبب ذلك هو أن المضادات الحيوية ستصبح أقل فاعلية في قتل العدوى البكتيرية - وهي مسألة معروفة في مجال الصحة باسم مقاومة المضادات الحيوية.

وتتزايد وتيرة تفاقم مقاومة المضادات الحيوية جراء زيادة جرعات استخدام المضادات الحيوية أو انخفاضها أو سوء استخدامها في المجموعات البشرية والحيوانية. وهذه البكتيريا المتحوّلة قد تصيب الإنسان والحيوان على السواء، ويكون علاج الأمراض المعدية الناجمة عنها أصعب من علاج الأمراض الناتجة عن بكتيريا غير مقاومة.

وتتزايد معدلات مقاومة المضادات الحيوية لمستويات عالية على نحو يندرج بالخطر في شتى ربوع العالم، بما في ذلك إقليم شرق المتوسط. فآليات المقاومة الجديدة تنشأ وتنتشر حول العالم لتهدد قدراتنا على معالجة الأمراض المعدية الشائعة.

وهناك قائمة متزايدة من الأمراض المعدية، مثل الالتهاب الرئوي والسل وأمراض الدم وداء السيلان، تتزايد صعوبة علاجها، كما تصبح تدخلات مثل عمليات زرع الأعضاء والعلاج الكيميائي والعمليات الجراحية مثل الولادة القيصرية أخطر نظراً لانخفاض فاعلية المضادات الحيوية.

وقال الدكتور علاء الدين العلوان مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط: "إن مقاومة المضادات الحيوية تزيد حجم التكاليف الطبية وتطيل فترات الإقامة في المستشفيات، كما أنها تزيد من التعرض لخطر الوفاة، فضلاً عن أنها تهدد ما حققه الطب الحديث من إنجازات. ولذلك، علينا أن نبادر بالعمل على كافة الأصعدة. والمطلوب هو نوع من المسؤولية المشتركة في أوساط رسمي السياسات والعاملين بالمجال الصحي ودوائر صناعة الرعاية الصحية وقطاع الزراعة والجمهور بوجه عام، لكي نعمل معاً من أجل الحد من مقاومة المضادات الحيوية". وقد دعت حملة التوعية العالمية الأفراد والحكومات وقطاعات الزراعة وتربية الحيوانات والعاملين في المجال الصحي، أن يتخذوا إجراءً عاجلاً من أجل كبح جماح مقاومة المضادات الحيوية ومنع حدوثها.

وقد ركز المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط هذا العام على رفع مستوى الوعي بين عامة الناس ودعوة الأفراد إلى الاقتصار على استخدام المضادات الحيوية عند وصفها لهم من جانب أحد العاملين المعتمدين بالمجال الصحي، وإلى الوقاية من الأمراض المعدية بالحرص على غسل اليدين بانتظام ومراعاة قواعد النظافة في إعداد الطعام وتجنب مخالطة المرضى وعدم التأخر في الحصول على التطعيمات.

⁵ علي مافي، منى ياسين. (14 نوفمبر، 2016). الاحتفال بالأسبوع الثاني للتوعية حول المضادات الحيوية حول العالم. تاريخ الاسترداد 27 نوفمبر، 2016، من منظمة الصحة العالمية: <http://www.emro.who.int/ar/media/news/second-world-antibiotic-awareness-week-celebrated-globally.html>



الرياضة في حياتنا

بيئة العمل والاسترخاء

(كتبت بواسطة خولة السلطان و هالة الفهاد)



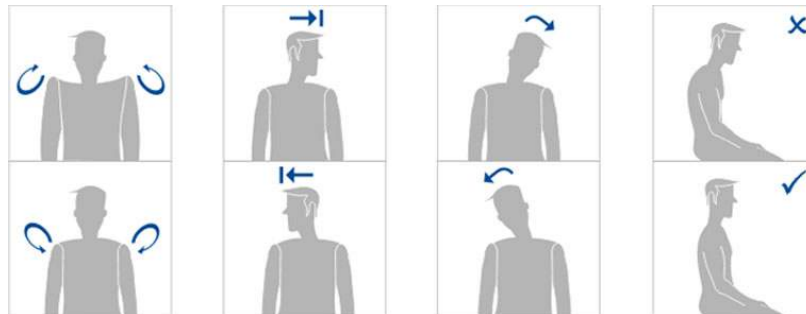
يقضي كثير من الناس غالبية يومهم في العمل، وكثيراً ما تواجه ضغوطاً في بيئة العمل وعادة نهمل تخفيف العبء على أجهزتنا العصبية، مما يتسبب بمشكلات نفسية كثيرة وضعف في أداء أدوارنا في الحياة، إضافة إلى المشكلات البدنية والأمراض التي أثبت العلم أن السبب الرئيس فيها هو الضغوط النفسية. ذلك يقود إلى الخمول وقلة الإبداع والإنتاج بالإضافة إلى حدوث مشاكل في بيئة العمل وتوتر العلاقات وكثرة غياب العاملين، وبالتالي يؤثر بمستوى الإنتاجية وتدهور سمعة المؤسسة. وبالمقابل عندما توفر بيئة العمل أفضل الظروف للعاملين من خدمات ومرافق فذلك ينعكس على كفاءتهم وأدائهم ويحفزهم على إعطاء أفضل ما لديهم.

تساعد فترات الراحة المنتظمة على التخلص من الضغط العصبي، وترفع كفاءة الموظف أثناء العمل. فالاسترخاء هو التحرر من ضغوط العمل والتزاماته، ويساعد في صفاء الذهن، كما أنه ونوم القيلولة - وهي من السنن النبوية المهجورة في الزمن الحاضر بسبب كثرة المشاغل - يعيدان النشاط والتركيز أثناء يوم العمل. وينصح عالم النفس الألماني (كارل كوبوفيتش) بأخذ فترة راحة أثناء الظهيرة لمدة نصف ساعة، إضافة إلى الاسترخاء لمدة خمس دقائق بعد كل ساعة من العمل، وفترة راحة الغداء في نشاط يختلف عن مهام وأجواء العمل.

وقد قامت عدد من الشركات الكبرى بتوفير غرف للاسترخاء، وتشجع موظفيها على أخذ استراحة في فترة ما بعد الظهيرة بعيداً عن مكاتبهم، ومن ضمن هذه الشركات أبل، ونايكي في الولايات المتحدة الأمريكية، وهوتسوت، وإينتويت في كندا.

إليك بعض التمارين التي تساعد على الاسترخاء خلال العمل:

- شد عضلات اليد لبضع ثوانٍ ثم إرخاؤها، وتكرار ذلك مع عضلات القدمين وعضلات البطن.
- شد الأكتاف برفعها إلى أعلى؛ ثم إرخاؤها بإنزالها إلى أسفل، مع تكرار هذا التمرين بضع مرات للتخلص من التوتر العصبي سريعاً.
- كما يمكن شد الرأس إلى أقصى اليمين ومن ثم إلى أقصى جهة الشمال، مما يساعد في إرخاء عضلات الرقبة.



تمارين رياضية لحياتك المشغولة!

انشغالك بمسؤوليتك ومهامك ووظيفتك وأيضاً التوتر يمكن أن يلهيك عن الذهاب للنادي الرياضي وهذا سبب من أسباب زيادة الوزن الرئيسية التي من الممكن أن تؤثر بشكل سلبي على الصحة. في هذا العدد من مجلة قسم صحة المجتمع سنتعرف على بعض التمارين الرياضية التي يمكن إدخالها بسهولة في جدولك اليومي.

1. السكوات:

دراسة نشرت مؤخراً بصحيفة الحالة والقوة بأن السكوات هي من أفضل التمارين الرياضية التي تقوي عضلات البطن وعضلات الفخذ والمؤخرة.

"ماذا عن ألم الركبة؟" عمل السكوات بالطريقة الصحيحة يمكن أن يخفف الضغط على الركبة عن طريق تقوية العضلات المحيطة بدون وضع وزن على الركبة.

خطوات عمل السكوات الصحيحة:



• قفي مباعدة بقدميك بنفس طول عرض الحوض.

• ضعي يديك للإمام لدعم وضعيتك وانحني قليلاً للأمام من الوسط ثم انحني لأسفل وضعي ثقلك للوراء مع الانتباه لعدم تقدم الركبة أمام القدم، ثم انحني لأسفل على قدر المستطاع حتى تصبح الأفخاذ موازية للأرض.

• مثال لمساعدتك: الجلوس على كرسي يسحب.

• عند الوقوف، اضغطي على كعب القدم ورفع الصدر للأعلى.

2. تمارين الضغط:

تمارين الضغط تقوي عدة عضلات منها: اليد، الصدر، الظهر، البطن والمؤخرة.

خطوات عمل تمارين الضغط العادية:



• إبدائي بيديك وركبتيك.

• ضعي يديك على مستوى الكتف طولياً، وأوسع من طول الكتف عرضياً والركبة تكون أسفل الحوض.

• احني أصابع قدميك وارفعي ركبتيك عن الأرض لتمديد جسدك (وضعية البداية).

• بعد ذلك، احني مرفقيك واخفضي الصدر والحوض معاً حتى يصبح المرفق بزاوية ٩٠ درجة.

• أخيراً، ادفعي بيديك لرفع الصدر والحوض للعودة لوضعية البداية.

• للقيام بالتمرين بطريقة أسهل، إبدائي بوضعية البداية وضعي ركبتيك على الأرض مع مراعاة أن تكون أسفل الحوض دائماً.

:Tricep Dips .3

هذا التمرين يركز على عضلة الذراع الخلفية التي هي من أكثر المناطق التي تفتقر النساء.

خطوات التمرين:



• اجلسي على الأرض وضعي يديك بالأسفل على الأرض خلف الحوض.

• احني ركبتيك وضعي قدمك أسفل ركبتيك بنفس المستوى، وارفعي الحوض عن الأرض (وضعية البداية).

• اخفضي الجزء العلوي واحني المرفقين، قبل أن يلمس الحوض الأرض.

• مدي يديك وادفعي على كعب القدم للعودة لوضعية البداية.

• لزيادة التركيز على العضلات الأساسية بالجسم، استعيني بكرسي (يفضل أن يكون بدون مقابض وعجلات)، وبوضعية البداية ضع يديك على طرف الكرسي. ولزيادة التحدي ارفعي رجل بالهواء واخفضي جسمك وأكمل باقي الخطوات.

.4 جدول تمارين كامل:

يستغرق ٤٥-٥٠ دقيقة⁶

الجولة ٣		الجولة ٢		الجولة ١
٢٠ سكوات		١٥ سكوات		١٥ سكوات
١٠ ركض بمكانك		٩٠ ث ركض بمكانك		٢٠ ركض بمكانك
٢٠ ضغط	١ دقيقة راحة	١٥ ضغط	١ دقيقة راحة	١٠ ضغط
١٠ ركض بمكانك		٩٠ ث ركض بمكانك		١٠ ركض بمكانك
٢٠		١٥		١٠
Tricep Dips		Tricep Dips		Tricep Dips

⁶المصدر: <https://www.goredforwomen.org/live-healthy/heart-healthy-exercises/at-home-exercise-routine-for-busy-moms>



iLoveFitness

هو تطبيق يوفر خطط للتمارين المعدة مسبقاً لكمال الأجسام، اللياقة البدنية أو رفع الأثقال. واجهة البرنامج سهلة جداً تتيح للجميع الاستفادة من التمارين الخاصة لتدريب العضلات المراد تدريبها. كما أن التطبيق يوفر تمارين مع عرض فيديو خاصة بالتمارين وكيفية القيام بها بشكل صحيح. ويعرض قائمة بالتدريبات الأكثر فعالية لكل مجموعة عضلات، كعضلات اليدين والبطن والأرداف وغيرها، كما يوفر تعليمات نصية وصورية لكل تمرين وصور توضيحية للعضلات المدربة. أيضاً يمكنك حفظ وتتبع البيانات بخصوص وزنك وعدد التكرار لكل تمرين يتم تأديته. كما يمكنك وضع خطط تدريب مخصصة لك واختيار وحدات القياس المستخدمة بالتمارين سواء كانت كيلوجرام أو باوند.

كُتبت بواسطة: منار أحمد الخيال

كاركتير





صحتي في غذائي



الإعجاز العلمي في قوله تعالى: {وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا} سورة الإنسان أكثر عشرة فوائد علاجية للزنجبيل. 7

١. مساعد للهضم:

الزنجبيل يحسن وظائف الجهاز الهضمي ويعالج مشاكل العسر الهضمي. من خصائصه أيضاً أنه طارد للريح فهو يعزز القضاء على الغازات في الأمعاء ليمنع الانتفاخ والغازات، كما يساعد في استرخاء عضلات الجهاز الهضمي لتهدئة اضطرابات المعدة.

٢. علاج للغثيان:

الزنجبيل هو علاج فعال لإخماد حالات الغثيان والقيء، بما في ذلك غثيان الصباح للحوامل، دوار الحركة للمسافرين، وحتى الغثيان المصاحب للعلاج الكيماوي "علاج مرض السرطان".

٣. مضاد للالتهابات:

يقلل الزنجبيل آلام المفاصل، ويخفف التهاب المفاصل. كما يحتوي الزنجبيل على مركب مضاد للالتهابات قوي للغاية، وهو مسؤول عن تخفيف آلام المفاصل والعضلات.

٤. تخفيف الآلام:

قد أظهرت الأبحاث أن الزنجبيل يمكن أن يخفف آلام الصداع النصفي. وأيضاً قد يساعد النساء في تخفيف آلام الحيض أو عسر الطمث. كما أن زيت الزنجبيل فعال في علاج آلام المفاصل وآلام الظهر.

٥. مضاد للأورام:

في الأوان الأخيرة، البحوث الحديثة تتطلع إلى الزنجبيل كعلاج محتمل لأنواع مختلفة من السرطان. وجدت دراسة أن الزنجبيل ليس فقط يعمل كقاتل لخلايا سرطان المبايض بل أيضاً يمنعهم من بناء خصائص المقاومة للعلاج الكيماوي. كما ثبت أيضاً أن الزنجبيل فعال لعلاج سرطان الثدي وسرطان البروستات وسرطان القولون.

٦. مركبات مضادة لمرض السكر:

الزنجبيل يخفض نسبة السكر في الدم، ويزيد من إفراز الأنسولين. وقد أظهرت الدراسات أن الزنجبيل فعال للوقاية من السكري وأيضاً في علاجه.

٧. يشفي القلب:

الزنجبيل يعالج مجموعة من أمراض القلب والأوعية الدموية. قد استخدم الزنجبيل لسنوات كعلاج لأمراض القلب. في الطب الصيني يستخدم الزنجبيل لتقوية القلب وذلك بسبب خصائصه العلاجية. وزيت الزنجبيل غالباً ما يستخدم لمنع ومعالجة أمراض القلب.

November, 10 (تاريخ الاسترداد: April, 2015). 10 Health Benefits of Ginger Root – The Wonder Spice 30) Sadhguru. 7
isha: <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/food/10-ways-ginger-root-of-well-being/#ben2> من 2016،

٨. يخفف اضطرابات الجهاز التنفسي:

الزنجبيل فعّال في علاج الربو. كما أن مركبات الزنجبيل أظهرت نتائج إيجابية في علاج أمراض الجهاز التنفسي، وتشير البحوث إلى أنه علاج واعد للمرضى الذين يعانون من الربو.

٩. معزز للمناعة:

الزنجبيل هو معزز ممتاز للمناعة مما يجعله علاج معروف لنزلات البرد والإنفلونزا. ونظراً لأنه يساعد على تهدئة أعراض عدوى الجهاز التنفسي العلوي فإنه يعمل على تهدئة وعلاج السعال، والتهاب الحلق والتهاب الشعب الهوائية.

١٠. مضاد للأكسدة:

وجدت العديد من الدراسات في جميع أنحاء العالم، أن الزنجبيل يحتوي على خصائص قوية مضادة للأكسدة التي تساعد على حماية الدهون من الأكسدة كما أنه يحمي الحمض النووي من التلف.

طريقة تحضير الزنجبيل

شاي الزنجبيل: و يتم إعداده بوضع مقدار ملعقتين من الجوزبيل في كوب من الماء المغلي وتركه لمدة 5-10 دقائق ثم شربه و يُساعد ذلك على التدفئة في فصل الشتاء.

مشروب مفيد للبرد: و يتم تحضيره بوضع شرائح منه في إناء به ماء لمدة 20 دقيقة ثم إضافة القليل من عصير الليمون و العسل. و لكن يجب مراعاة عدم الإكثار من تناول الزنجبيل للحوامل.





تصحيح معتقدات خاطئة للرجيم

عدم تناول الوجبات الرئيسية:

الاعتقاد أن تفويت وجبة خلال اليوم يساعد على إنقاص الوزن من المعتقدات الخاطئة، حيث أن أجهزة الجسم تحتاج إلى طاقة تستمدّها من الغذاء كما أنه بسبب انخفاض نسبة السكر في الدم، ويؤخر استجابة الأنسولين، والذي يمكن أن يؤدي إلى مرض السكري، وأيضاً يمكن أن يؤدي إلى الشراهة عند تناول الطعام وزيادة الوزن بالإضافة إلى أنه يخل بالتمثيل الغذائي الذي يلعب دوراً رئيسياً في مدى السرعة التي يحرق الجسم بها الدهون وفقدان الوزن وبالتالي يجعل الجسم يخزن المزيد من الدهون.

المأكولات غير المطهية والنيئة:

الاعتقاد في أن المأكولات النيئة وغير المطهية تساهم في عملية إنقاص الوزن، وهو اعتقاد خاطئ لأن عدد السعرات الحرارية لا يتغير بالأعداد إلا أن هناك طرق طهي تزيد من عدد السعرات الحرارية ولكن جميع طرق الطهي لا تنقص من السعرات الحرارية، كما أن الطهي بطريقة أكثر من اللازم يساهم بخسارة بعض الفيتامينات والألياف الضرورية من الطعام.

العصير الطبيعي أفضل للرجيم:

الاعتقاد في أن شرب العصير الطبيعي صحيّ، اعتقاد خاطئ لأن السكر الذي تم إضافته إلى العصير يزيد من السعرات الحرارية له، والأفضل تناول قطع الفواكه الكاملة تكون غنية بالألياف أفضل حيث أنها تساعد على التخلص من الدهون وسكر الجسم وإنقاص الوزن.

السلطة:

تناول السلطات الغنية بالخضار يعتبر أمر عام لتزويد الجسم بالألياف الغذائية لكن ما يعيها وجود الصلصات المضافة كصلصة المايونيز وخلطات الزيوت.

تناول الطهي بزيت الزيتون يناسب الرجيم:

زيت الزيتون كغيره من المواد الدهنية يعطي نفس قيمة السعرات الحرارية لذا يجب الحذر عند استخدامه ويكون بشكل محدود، لكنه يفضل دائماً استهلاكه طازج وغير معرض للحرارة.

المنتجات قليلة الدسم والسعرات الحرارية أو "اللايت":

إن هذه المنتجات لا تحتوي على سعرات حرارية وقد تكون قليلة الدهون لكنها لا تخفض الوزن، بل هي غنية بالسكر وتفتح الشهية.

اللحم، الوجبة الغذائية:

من الأخطاء الشائعة أيضاً في نظامنا الغذائي أننا نعتبر أنّ اللحم هو المصدر الوحيد للبروتين أي لا تكون الوجبة مغذية إلا إذا تكوّنت منه. وننسى فوائد الحبوب والخضار التي يمكنها أن تكون مصدر للبروتين النباتي، والتي توفر لنا وجبة متكاملة من دون أن تعرّضنا للدهون الموجودة في اللحم.

الحد من تناول النشويات:

يُعتقد أن الامتناع عن تناول النشويات كالخبز والباستا والأرز باعتبارها من أكثر المأكولات التي تزيد الوزن، والتوقف فجأة عن تناولها بشكل كلي، يسبب ضرر للجسم حيث أنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة له ويلجأ الجسم للتعويض عنها باستخدام البروتينات لإعطاء الطاقة مما يؤدي لأضرار بالكلية ونسبة العضلات بالجسم أيضاً.

النزول السريع في الوزن:

الرغبة في إنزال عدد كبير من كيلوجرام بسرعة والاعتماد على أطعمة قليلة السعرات الحرارية جداً بحيث تتعاطين في اليوم أقل من ألف سعر حراري. تعد من أهم المشاكل التي يتعرض لها الجسم لأن هذا يبطئ معدل الحرق وهذا يؤثر على وظائف أعضاء الجسم المختلفة وفور انتهاء الرجيم، يبدأ الجسم في زيادة الوزن مرة أخرى.

اتباع الحميات المروّجة:

تساعد على خسارة الوزن الزائد في فترة قصيرة ولكن لن يستطيع الجسم الحفاظ على الوزن المرغوب به عند العودة لتناول النظام الغذائي المعتاد. فهذه الحميات عادة تحذف مجموعات الطعام المهمة التي تزودنا بالعناصر الغذائية، الفيتامينات والمعادن.

الاعتقاد أن الحماية كافية من دون القيام بالتمارين الرياضية:

القيام بالنشاط البدني اليومي وتناول الوجبات الصحية والمتوازنة يتزامن معاً. فالرياضة ليست فقط وسيلة لحرق السعرات الحرارية، ولكنها تعزز عملية الأيض أو حرق الطاقة في الجسم من خلال بناء العضلات وعدم تخزين الدهون في الجسم.

تناول الفواكهة بكمية كبيرة يساعد على إنقاص الوزن:

يعتبر هذا من المعتقدات الخاطئة حيث أنه يجب إتباع الحصة الموصى بها من الفواكهة والخضروات لأن الزيادة منها يتحول إلى دهون تخزن في الجسم إذا زادت السعرات المتناولة منها.

تناول الشاي الأخضر العلاج السحري للرجيم:

يساعد الشاي الأخضر لما يحتويه من مضادة للأكسدة والمواد المختلفة التي تعود بالفائدة على الصحة، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الشاي الأخضر يمكن أن يزيد من حرق الدهون وتساعدك على فقدان الوزن هذا بجانب إتباع السعرات الحرارية الموصى بتناولها ولن يكون له تأثير على تخلص الجسم من السعرات الزائدة.

الساونا للتخلص من الكرش:

ليس للساونا أو حمامات البخار دور فعال في اختفاء الكرش أو التخسيس، وما يحدث فيها أن الشخص السمين المصاب بالكرش يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه عن طريق العرق وليس فقداً للدهون، وبمجرد أن ينتهي من هذا الحمام، يقبل على شرب الماء بكثرة لتعويض ما فقده الجسم من ماء فيستعيد وزنه الأصلي من

جديد. وهذه الحمامات قد تؤدي إلى بعض المضاعفات مثل الإصابة بحصيات الكلى أو جلطات الشريان التاجي بسبب نقص نسبة المياه في الجسم.

شرب الماء يسبب الكرش:

يجادل البعض بأن شرب الماء وخاصة أثناء الطعام أو بعده يؤدي إلى انتفاخ بطن شاربه وتحولها إلى "كرش"، ويلومون الماء لأنه ينفخ المعدة ويؤدي إلى اتساعها، وكأن الجسم بالون مطاطي ينتفخ بسهولة بسبب شرب الماء. ولكن هذا تصور خاطئ للغاية فالماء لا يحتوي على أي سعرات حرارية، وبالتالي فعند دخوله الجسم فإنه لا يعطيه أية طاقة أو سعرات تتحول لدهون تخزن في الجسم.

كما أظهرت أحدث التقارير الطبية أن شرب الماء أثناء تناول الطعام لا يؤثر على تركيز العصائر المسؤولة عن الهضم بالتالي لا تؤثر سلباً على عملية الهضم بل على العكس فإن شرب الماء أثناء الأكل يحسن عملية الهضم، حيث يساعد الماء على هضم الغذاء ويُمكن الجسم من امتصاص العناصر الغذائية بشكل أفضل. وأضاف التقرير أن شرب الماء أثناء تناول الوجبات يؤدي لتفاعل المياه مع الألياف الموجودة بالطعام مما يؤدي لانتفاخها وبالتالي امتلاء المعدة وذلك يشعرنا بالشبع سريعاً.

د منى محمد الشافعي

استاذ مساعد علوم صحة المجتمع

برنامج التغذية العلاجية

كلية العلوم الطبية التطبيقية



الكيinoa وما أدراك عنها 8

تنمو الكيinoa بشكل طبيعي في جميع بلدان جبال الأنديز، كانت الكيinoa مثلها مثل البطاطا، أحد الأغذية الرئيسية لشعوب جبال الأنديز قبل عصر الإنكا. زراعة الكيinoa أخذت تنتشر، فباتت تزرع الآن فيما يزيد على ٧٠ بلداً، من ضمنها فرنسا وإنجلترا والسويد والدنمارك وهولندا وإيطاليا. كما يجري تطوير زراعتها في كينيا والهند والولايات المتحدة. موسمها في أواخر شهر مارس وهناك أكثر من ١٢٠ نوع من الكيinoa معروف حالياً. وأكثر المحاصيل الزراعية التي تروج داخلياً هي: الكيinoa البيضاء، والكيinoa الحمراء والكيinoa السوداء. في وقتنا الحاضر يوجد الكثير من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكيinoa مثل معكرونة الكيinoa التي تمتاز بخلوها من الجلوتين.

الفوائد الصحية للكيinoa:

- خيار جيد لنظام غذائي خالٍ من الجلوتين وذلك لاحتوائه على الكثير من العناصر الغذائية.
- ممكن أن يساعد في الوقاية من خطر الإصابة بداء السكري.
- يساعد على الإحساس بالشبع لفترة طويلة.

الطبخ مع الكيinoa:

للكيinoa طعم جوزي رقيق يندمج بشكل جيد مع كل المقادير. وبحسب تقاليد سكان جبال الأنديز، فإنهم يقومون بتحميص حبوب الكيinoa ثم طحنها حتى تصبح دقيقتاً تصنع منه أنواع مختلفة من الخبز. كما يمكن إضافتها إلى الشوربات، واستخدامها كأحد أنواع الحبوب، وأيضاً في تجهيز العجائن، بل ويمكن كذلك تخميرها لتصنع منها البيرة، والتشيتشا وهو المشروب التقليدي لسكان الأنديز. وعند الطهي تكتسب الكيinoa نكهة تشبه نكهة الجوزيات. الكيinoa مغلفة بطبقة تسمى السابونين وهي مرة الطعم لذا يجب أن تغسل جيداً قبل الاستخدام.

معلومات ممتعة عن الكيinoa:

- محاربوا الإنكا أكلوا الكيinoa والدهون.
- تعد الكيinoa بديلاً ملائماً للبلدان التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي.
- منظمة ناسا اقترحت الكيinoa كغذاء متكامل لرحلات الفضاء الطويلة.
- كمادات وضمادات الكيinoa كانت تستخدم شعبياً لعلاج العظام.
- السابونين في الكيinoa كانت تستخدم كشامبو لعائلات الأنديز.
- الاسم النباتي للكيinoa هو رجل الوزرة، لأن ورق الشجر يشبه رجل الإوزة.



⁸ المصدر:

-quinoa/calendar-month-grain/grains-whole-enjoy-ways-easy/101-grains-whole/org.wholegrainscouncil//:http month-grain-march-E2%80%93%

/ar/quinoa/org.fao.www//:http



طبخة فيليه السلمون مع المرامية والكينوا

- الطبق يكفي لأربعة اشخاص.
- مدة التجهيز ٥ دقائق.
- مدة الطبخ ١٥ دقيقة.

المقادير

- ٢٠٠ غرام من الكينوا.
- ١٠٠ غرام زبدة بدرجة حرارة الغرفة.
- ٨ أوراق من المرامية.
- بصل أخضر مقطع حلقات صغيرة.
- ١ قشر ليمونة مع عصيرها.
- أربع قطع فيليه سلمون كل حبة بحجم ١٧٥ غرام.
- ١ ملعقة زيت زيتون.
- ملح وفلفل أسود.

طريقة التحضير

بقدر مملوء بماء غير مملح اسلقي الكينوا لمدة ١٥ دقيقة أو بحسب طريقة الطبخ المكتوبة عليه. في غضون ذلك، اخلطي الزبدة والمرامية والبصل الأخضر وقشر الليمون في وعاء منفصل ومن ثم اضيفي الملح والفلفل الأسود.

أدهني السلمون بالزيت ورشي بعض الفلفل الأسود عليه واطبخيها بمقلاة ساخنة لمدة ٨-١٠ دقائق مع التحريك المستمر حتى الاستواء بعد ذلك ضعها في صحن منفصل.

اغسلي الكينوا بعد الطبخ وضعي عليها الليمون والفلفل الأسود والملح بعد ذلك اسكبيها بصحن التقديم ومن ثم ضعي السلمون واخيراً ضعي خليط الزبدة والمرامية في الأعلى وبالعافية.

طبخة قش الدجاج



- الطبق يكفي لأربعة اشخاص.
- مدة التحضير ٢٥ دقيقة.
- مدة الطبخ ٣٥ دقيقة.

المقادير

- ١ جزرة كبيرة مقطعة مكعبات.
- ٧٥٠ غرام بطاطس مقطع أرباع.
- ١٥٠ غرام كوسة مقطعة مكعبات.
- ٧٥ غرام بازلاء.
- ٤٠ غرام زبدة.
- ثلاث ملاعق حليب سائل.
- ٧٥ غرام جبنة تشيدر مبشور.
- رشة ملح وفلفل.
- ملعقة من زيت عباد الشمس.
- أربعة قطع صدور دجاج (بدون جلد) مقطعة مكعبات.
- ١ بصلة مفرومة.
- ملعقتين من الدقيق.
- نصف لتر (٤٥٠ مل) من مرق الدجاج.
- ملعقتين من خردل ديجون.

طريقة التحضير

سخني الزيت في قدر صغير ثم اضيفي الدجاج والبصل في القدر وقلبيه لمدة خمس دقائق حتى يتحمر. يضاف الدقيق مع الدجاج والبصل ويُقلب، ومن ثم يضاف المرق بالتدريج ويترك حتى يغلي. بعد ذلك اضيفي الخردل والجزر والقليل من البهارات ويغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.

في غضون ذلك، اسلقي البطاطس في قدر حتى ينضج، وأيضًا الكوسة والبازلاء في قدر منفصل لمدة ٣ دقائق ومن ثم صفيها من الماء وضعيها جانبًا. واهرسي البطاطس مع ثلثين من الزبدة و٣ ملاعق من الحليب. وضعي البهارات في ثلثين من الجبنة وحركيهما.

بعد ذلك ضعي ملعقة من خليط الدجاج في صينية بايروكس، وأضفي الكوسة والبازلاء المسلوقة وبعد ذلك ضعي ملعقة من البطاطس المهروسة. وأيضًا القليل من الزبدة وبعدها طبقة من الجبنة وادخليها الفرن من الأعلى حتى تتحمر ويقدم ساخنًا وبالعافية.



FatSecret

هو تطبيق مجاني متوفر في أجهزة الأندرويد والآيفون يعمل كعداد للسعرات الحرارية، كما يساعد على اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن أو زيادته أو المحافظة عليه. بإمكانك اتباع طعامك والتمارين التي تمارسها وكما يمكنك مراقبة وزنك، والوصول إلى مختلف أنواع الأغذية وحتى المنتجات الغذائية. التطبيق لديه كل الأدوات المطلوبة لمساعدتك على النجاح مع النظام الغذائي الخاص بك، فبإمكانك إضافة طعامك والمعلومات الغذائية التفصيلية كالدهون والبروتين والكربوهيدرات والكالوري وغيرها من المعلومات. وكذلك يمكنك يومياً تتبع ما أكلت وماهي التمارين التي قمت بها لحرق السعرات الحرارية. كما أنه بإمكانك المشاركة والتفاعل مع المختصين سواء كان مدربك أو طبيبك أو أخصائي التغذية أو أخصائي الصحة عن طريق إرسال إضافة لهم. وأيضاً بإمكانك الدخول على بياناتك عن طريق زيارة موقع البرنامج.

كُتبت بواسطة: منار أحمد الخيال





نظام "الديتوكس" 9

يعد نظام "الديتوكس"- للتخلص من السموم- من أشهر طرق الحماية الغذائية، ويختلف هذا النظام الغذائي عن غيره من الأنظمة الغذائية، فهو يقوم على الصيام لفترة ثم إتباع نظام غذائي صارم من الخضروات الخام والفواكه وعصير الفواكه والمياه. إضافة إلى ذلك، يقوم نظام "ديتوكس" على الأعشاب والمكملات الغذائية الأخرى إلى جانب تنظيف القولون (الحقن الشرجي) لإفراغ الأمعاء. هذا ويؤكد متبعي النظام شعورهم بتركيز وحيوية أكثر أثناء اتباعهم للنظام وبعده، فهو يساعد في تنقية الجسم من السموم وإزالتها.

لماذا يشعر كثير من الناس بحالة صحية أفضل بعد إزالة السموم؟ قد يرجع ذلك جزئياً إلى أن اتباع النظام الغذائي "ديتوكس" لا يعتمد على الأطعمة المعالجة التي تحتوي على الدهون الصلبة والسكر المضاف. وببساطة قد يكون تجنب هذه الأطعمة منخفضة التغذية ذات السرعات الحرارية العالية- لبضعة أيام -سبباً في شعور الناس بالأفضل.

إذا كنت تفكر في اتباع النظام الغذائي "ديتوكس"، يجب ان تأخذ الموافقة من الطبيب أولاً. فمن المهم أيضاً أن تأخذ في الاعتبار الآثار الجانبية المحتملة، حيث أن نظام "ديتوكس" الغذائي يحد من البروتين بشدة أو أن يشترط الصوم فبالناتالي يمكن أن يؤدي إلى التعب والإرهاق، وقد يؤدي الصيام لمدى طويل إلى نقص الفيتامينات والمعادن في الجسم. كذلك يمكن أن يتسبب تنظيف القولون - كجزء من خطة نظام "ديتوكس" للتخلص من السموم- في التشنج والانتفاخ والغثيان والقيء، وأيضاً الجفاف.

أخيراً، ينبغي أن نعلم أن هذه الأنظمة المقترحة ليست حلاً جيداً على المدى الطويل لتحقيق نتائج دائمة، ولكن اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة ومصادر البروتين هو الخيار الأفضل لك.

كتبت بواسطة: Katherine Zeratsky

⁹ المصدر: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/detox-diets/faq-20058040>



عصير الشمندر المجروش 10

من فوائد عصير الشمندر يخفف من الالتهابات ويحسن جريان الدم وقوة التحمل.

المقادير

- ١ كوب من التفو الناعم.
- نص كوب من التوت البري (طازج أو مجمد).
- نص شمندر متوسطة (نيء أو مشوي).
- ١ خيار صغيرة أو نص خيار متوسطة.
- ١ ساق الكرفس.
- ١ كوب من الكرنب.
- ١ برتقالة أو نص كوب عصير برتقال طازج.
- ٢ ملعقة عسل للتحلية.

الطريقة

اخلطي كل المكونات معاً.

القيمة الغذائية

- ٣٣٢ كالوري.
- ١٨ غرام بروتين.
- ٥٣ غرام كربوهيدرات.
- ١٠٥ ملليغرام مغنيسيوم.
- ٩ غرام ألياف.
- ٣٤ غرام سكر.
- ٨ غرام دهون منها ١ غرام دهون مشبعة.

١٠ المصدر: <http://www.prevention.com/food/healthy-ecipes/post-workout-smoothie-recipes/slide/2>



جمالي في صحتي

كم مرة يجب عليك تنظيف فرش المكياج الخاص بك؟ 11



نحن مهووسون مكياج، لكن إذا كان هناك جزء واحد من الروتين الذي كثيراً ما نتهاون فيه فهو تنظيف فرش المكياج رغم أننا ندرك أن علينا ذلك ولكن نهمله لأنه ليس فقط يستغرق الكثير من الوقت بل نخاف أن التنظيف قد يؤدي إلى تلف الأدوات المفضلة لدينا.

ولذلك فلنعلم أن عدم ابقاء الفرش نظيفة سيؤدي إلى حملها للجراثيم والزيوت والأوساخ.

من خلال سؤال خبيرة التجميل جانيت فرنانديز (Janet Fernandez, Marvie Ann Beck Academy) أوضحت كم من المرات يجب تنظيف هذه الفرش وبينت الإرشادات الصحيحة لتنظيفها.

اتبعي هذه النصائح البسيطة لتنظيف فرش الماكياج.

- غمسي فرشاة الماكياج في ماء دافئ مع الصابون ونقعها لمدة ٥-١٠ ثوان.
- امسكي الفرشاة تحت الماء البارد لشطفها.
- ثم افركي الفرشاة ذهاباً وإياباً على منشفة ورقية حتى تتأكدي من نظافتها تماماً.
- استخدم مجفف الشعر لتجفيف الشعيرات برفق.
- لتجفيف الفرش الحساسة والدقيقة حركي الفرشاة في راحة يدك بشكل دائري حتى تجف. ثم دعي الفرش مسطحة حتى تجف خلال الليل.
- لتنظيف أسرع يمكنك استخدام المنتجات المحتوية على الكحول لتعقيم وتنظيف الفرش حيث انها لطيفة على الشعيرات وتجف بسرعة ايضاً.



المصادر: <http://www.thehealthsite.com/beauty/how-often-should-you-clean-your-makeup-brushes-beauty-query->

/t0716

<http://www.blankcanvacosmetics.com/blog/top-5-reasons-to-clean-your-makeup-brushes/>



ليس عليك تنظيف فرش المكياج يوميا طالما أنك لا تعاني من أي أمراض الحساسية اوالالتهابات. والأفضل أنه يجب تنظيف الفرش مرة كل أسبوعين، إلا إذا كانت بشرتك دهنية وأكثر عرضة لظهور البقع عليك تنظيف الفرش باستمرار. تأكدي أيضا من أن تقومي دائما بتنظيف الفرش عند مشاركتها مع أي شخص آخر. حيث أن مشاركتها ليس فقط غير صحي، لكنه يمكن أن يسبب ضرراً بالغاً لعينيك.

وفيما يلي أهم خمسة أسباب توجب تنظيف فرش المكياج بانتظام:

١. الوقاية من حب الشباب.

عند استخدامك لفرش المكياج؛ فإنها تقوم بالتقاط كل ما على وجهك – من الدهون، وخلايا الجلد الميتة، والغبار، وأي شيء آخر عالق على بشرتك، وهذا يؤدي لمشكلة (أو بالأحرى، حب الشباب)، ففي كل مرة كنت تستخدمين فرشة متسخة، فإنك تمسحين هذا المزيج على جميع أنحاء وجهك مما يؤدي بالنتيجة إلى انسداد المسام.

٢. تطبيق أفضل للألوان

إن فرش المكياج المتسخة لا تثبت فعاليتها في الحصول على اللون بدقة. فمع ألوان الظل القديمة الباقية على فرش المكياج، لن تحصلي على اللون المطلوب، سواء كان ذلك بمزج ألوان التحديد أو ألوان ظلال العيون.

٣. الحفاظ على الفرش ناعمة

الفرش المتسخة تصبح أكثر خشونة وجفاف، كما أنها تكون مثقلة ببقايا المكياج، وبالتالي تتسبب في تهيج بشرتك. فتنظيف الفرش بانتظام يبقيها ناعمة بما يكفي لعدم إيذاء البشرة.

٤. الحماية من الجراثيم

الفرش المتسخة بيئة مناسبة للبكتيريا والجراثيم، والضرر ليس مقصور فقط على بشرتك، بل على جميع مستحضرات التجميل الخاصة بك. فانتقال البكتيريا الى مستحضرات التجميل يتلفها، وما قد تستمر صلاحيته منها إلى سنة سيفسد خلال أشهر.

٥. الحفاظ على فرش التجميل لمدة أطول

عند قيامك بتنظيف الفرش بشكل منتظم، بالتالي فأنت تحافظين عليها لفترة أطول.

كُتبت بواسطة: Tania Tatafdr, Blank Canvas Cosmetics

أحد الأسرار الخفية وراء الشعر الصحي 12



ستندهش حينما تعلم أن النظام الغذائي المتوازن هو السر وراء الشعر الصحي. يقول الخبراء أن: "النظام الصحي الذي يتكون من البروتين والحديد والعناصر الغذائية الأخرى يمكن أن يساعد في تحسين صحة شعرك ومظهره وملمسه". تقول اختصاصية أمراض الجلد؛ إيمي ميخائيل، أن " الشعر الصحي هو ما ينبت بشكل صحيح من كل بصيلة ولا يسهل كسره، وهو ما يرتبط بفروة رأس صحية، فذلك هو الشعر الطويل الكثيف الأمتل الذي ترغب به كل امرأة، حيث يكون الشعر لامع وكثيف وسهل التسريح".

يعد البروتين ضروري للشعر الصحي.

يحتاج الشعر إلى نظام غذائي متنوع مزود بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى لكي يكون صحي. قال طبيب الأمراض الجلدية؛ برادي ميميراني لمجموعة بيرمانينت الطبية في فاليجو: " نجد أن خصلة الشعر في الغالب تتكون من البروتين، مما يعني أن الشعر يحتاج إلى بروتين لينمو "وقال أيضاً: "الشعر والأظافر هما عبارة عن ألياف وبروتينات".

ففي أي وقت تجد حوالي ٩٠٪ من شعرك يكون في مرحلة نمو تستمر حوالي ٢-٣ سنوات. في نهاية هذا الوقت، يدخل الشعر في مرحلة الراحة التي تستمر حتى ثلاثة أشهر قبل أن يسقط ويحل محله شعر جديد. فإن لم يحصل الشعر على البروتين الكافي من الغذاء، فعدد غير قليل من الشعر سينتقل إلى مرحلة الراحة ومن الممكن ملاحظة تساقط الشعر بكثرة آنذاك.

الحديد والعناصر الغذائية الأخرى:

لم يكن البروتين هو العنصر الغذائي الوحيد الذي تحتاجه من أجل الحفاظ على شعر صحي. فأنت أيضاً تحتاج إلى الحديد وفيتامين E، والمعادن مثل: النحاس والمغنيسيوم من أجل المساعدة في الحفاظ على شعرك بمظهر جيد. يتسبب عدم الحصول على كمية كافية من الحديد في تساقط الشعر. ومن المصادر النباتية الجيدة التي تحتوي على الحديد: الحبوب وفول الصويا وبذور اليقطين والفول الأبيض والعدس والسبانخ، لكن المشكلة هي أن الجسم يمتص الحديد من النباتات بكفاءة أقل.

فيتامين "د" وصحة شعرك:

رغم أنه لا يوجد دليلاً واضحاً، ولكن بعض الدراسات تقترح أن: فيتامين "د" يمكن أن يقوم بدور فعال في دورة الشعر. يقول ميرميراني- أنه: " يمكننا أن نحصل على فيتامين "د" من خلال أشعة الشمس"، ولكن لا يوصي اختصاصيون الأمراض الجلدية بالتعرض لأشعة الشمس كثيراً. يمكنك أن تحصل على فيتامين "د" من الأغذية الغنية بالفيتامينات والمقويات مثل: الحليب وعصير البرتقال والحبوب.

صحة الشعر والنظام الغذائي لفقدان الوزن:

يمكن أن يتسبب فقدان الوزن -خاصة فقدان الوزن السريع- من خلال نظام غذائي محدد في تساقط كبير للشعر. يقول ماك ميخائيل أن: " النساء اللاتي تتبعن نظام غذائي خالي من السعرات الحرارية سوف يخسرن وزنهن سريعاً، لكنه من الصعب أن يحصلن على العناصر الغذائية المطلوبة التي يحتجناهن". يمكن أن يؤثر فقدان الوزن على الجسم مما يؤدي إلى تساقط الشعر، حتى لو أتبع برنامج غذائي معتمد من طبيب، فمن الممكن أن يكون هناك أيضاً تساقط للشعر.

المصدر: <http://www.mayoclinic.org/expert-biographies/katherine-zeratsky-r-d-l-d/bio-20025123>



هل المكملات الغذائية ذات أهمية للشعر والأظافر

لطالما كان اهتمام المرأة بجمال شعرها وأظافرها من أولوياتها وقد تلجأ للمكملات الغذائية التي زاد انتشارها واختلفت أنواعها في الأونة الأخيرة. وتكثر التساؤلات حول فعالية هذه المكملات وخطورتها، فهل تلك الكبسولات تحسن من صحة الشعر والأظافر فعلاً؟ ومتى تشكل خطراً على الصحة؟

لنتعرف أولاً على أهم الفيتامينات التي تساهم في صحة الشعر والأظافر:

فيتامين A: عنصر أساسي لنمو الشعر وصحة الجلد. وهو المسؤول الأول عن إعادة النمو والترميم لخلايا الجلد والشعر.

البايوتين: يعرف بفيتامين الجمال وهو مسؤول عن امتصاص خلايا الشعر والجلد للبروتينات المهمة. وبما أن المركب الأساسي للشعر هو بروتين الكيراتين، فمن الضروري اكتمال حاجة الجسم من البايوتين للتأكد من امتصاص الكيراتين.

فيتامين C: هو مضاد للأكسدة وأساسي في تكوين الكولاجين الذي يدعم كل أنسجة الجسم بما فيه الجلد والغدد. ونقصه يؤثر على نمو الشعر ويسبب جفافه وتكسره.

فيتامين E: مضاد للأكسدة أيضاً ويحمي من الضرر الناتج عن الأكسدة في كل خلايا الجسم وهو ضروري لصحة الجلد والشعر.

تلك هي العناصر الأساسية ويمكن الحصول عليها طبيعياً عن طريق الغذاء الصحي المتكامل، ويمكن الحصول عليها كمكملات غذائية ولكن يجب التأكد والحذر قبل البدء بتناول تلك المكملات من ثلاث نقاط أساسية:

أولاً: أننا فعلاً بحاجة لها وأن تلك العناصر والفيتامينات ناقصة في أجسامنا ولا يمكننا تعويض النقص عن طريق الغذاء.

ثانياً: أن تلك المكملات الغذائية استخلصت من مصادر طبيعية وليست مصنعة لأن ذلك يؤثر على امتصاص الجسم لها.

ثالثاً: ألا تتعدى الجرعة الواحدة عن الجرعة اليومية الموصى بها لكل فيتامين أو عنصر.

حذرنا وحرصنا على التأكد من حاجة أجسامنا لتلك المكملات يحمينا من الأعراض الجانبية الناتجة من زيادة بعض الفيتامينات والعناصر في الجسم. حيث أن تلك الفيتامينات إذا زادت عن حاجة أجسامنا قد تشكل خطراً وأعراضاً سلبية منها:

تشوهات خلقية: زيادة فيتامين A قد يشكل خطراً على الأجنة للحوامل ويسبب تشوهات خلقية.

مشاكل في العظام: زيادة فيتامين A أيضاً تشكل خطراً على صحة العظام إذا كانت النسبة مرتفعة فقد تسبب كسور.

تشوش الرؤية: المكملات الغذائية للشعر والأظافر قد تكون سبباً لتشوش الرؤية وغالباً هذا يكون عارضاً جانبياً لفيتامين E.

تلبك المعدة: زيادة جرعات من البيوتين وفيتامين B6 تكون سبباً لتلبك المعدة. حتى أن بعض المكملات الغذائية قد يصاحبها غثيان.

ختاماً، من الجميل أن نحصل على شعر صحي وأظافر صحية ومن المهم أن يسعى الشخص دائماً لصحة أفضل. ولكن لتكون إنسان صحي يجب أن تكون إنسان واعٍ، يبحث دائماً عن الحقيقة العلمية والمصادر الموثوقة خلف كل معلومة أو منتج صحي. التحري عن المكملات الغذائية قبل انتقائها مهم جداً وأخذ استشارة الطبيب عن مدى احتياج أجسامنا لتلك المكملات خطوة أساسية تحمي صحتنا وتجنبنا من الأخطار المرتبطة بها.

د. فهد آل الشيخ



إطالة الشعر بسرعة فائقة خلال أسبوع واحد 13

تقنية خفض الرأس لجعل الشعر ينمو حوالي ١ بوصة أي ما يعادل ٢.٥٠ سم في أسبوع واحد فقط. تستخدم هذه الطريقة فقط مرة كل شهر وكما ينصح بعدم استخدامها من قبل النساء الحوامل واثناء الدورة الشهرية والنساء اللاتي لديهن مرض صحي. في هذا المقال سوف نتعلم كيفية فعل تقنية خفض الرأس لإطالة الشعر في غضون أسبوع واحد.

أولاً: خذي أي زيت من اختيارك، وقومي بمزجها مع زيت جوز الهند في زجاجة صغيرة ورجي الزجاجاة جيداً.

ثانياً: بمجرد الانتهاء من خلط كلاً من الزيوت معاً في زجاجة، قومي بوضع خليط الزيت على شعرك ومن ثم قومي بتدليك فروة الرأس بلطف وبحركة دائرية كما في الصورة، مع التأكد من وضع الزيت في جميع أنحاء شعرك.



ثالثاً: بعد الانتهاء من تدليك فروة الرأس، اجلسي على كرسي وقومي بخفض رأسك وسحب جميع شعرك إلى الأسفل كما في الصورة واستمري على هذه الوضعية لمدة ٤ دقائق. هذه الطريقة تجعل الدم يتدفق إلى فروة رأسك والتي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الشعر لينمو.



ستؤدي هذي الوضعية إلى زيادة تدفق الدم إلى فروة الرأس وبالتالي زيادة المواد الغذائية التي يتم تزويد الشعر بها ومن الأفضل ألا تبقي بهذه الوضعية لفترة طويلة.

رابعاً: أرفعي رأسك ببطء كي لا تشعرى بدوخة مفاجئة، وقومي بعمل جديدة لشعرك واتركي الزيت على شعرك حتى صباح اليوم التالي مع الأخذ بعين الاعتبار تغطية الشعر بكيس بلاستيكي.

خامساً: حالما تستيقظي اغسلي شعرك كالمعتاد بالشامبو والبلسم واتركي الشعر يجف بشكل طبيعي بدون استخدام مجفف الشعر.

المصدر: <http://www.nicehair.org/super-fast-hair-growth-using-inversion-method>



فكر وتفكر

الشيخ الرئيس وأرسطوا الإسلام 14



الشيخ الرئيس وأرسطوا الإسلام هي ألقاب لابن سينا، وهو أبو علي الحسين بن عبد الله بن الحسن بن علي بن سينا. ولد في قرية أفشنة الفارسية عام ٣٧٠ هـ، حفظ القرآن الكريم في سن العاشرة كما حفظ الكثير من القصائد العربية وغيرها من الأعمال الأدبية. أخذت اندفاعية ابن سينا للمعرفة إلى أساتذة المنطق والغيبيات البارزين. وحين بلغ الثامنة عشر أحس أنه لم يعد بحاجة لمعلميه فمضى يواصل دراسته بنفسه. اشتهر ابن سينا بالطب والفلسفة واشتغل بهما، كما عرف باسم الشيخ الرئيس وسماه الغربيون بأمير الأطباء. كان ابن سينا عالماً وفيلسوفاً وطبيباً وشاعراً، وكان سابقاً لعصره في مجالات فكرية عديدة وشارك أيضاً في صنع نهضته العلمية والحضارية. كان لابن سينا ريادات في العديد من العلوم والفنون كعلم الفلك، علم الأحياء، علم النبات، الصيدلة وعلم الأدوية، الطب، علم الجراحة، الأمراض التناسلية، علم الفيزياء، الموسيقى، الفلسفة، الرياضيات والطبيعات وتوابعها.

الصيدلة وعلم الأدوية: كان لابن سينا معرفة جيدة بالأدوية وفعاليتها، وقد صنف الأدوية إلى ست مجموعات، وكانت الأدوية التي ذكرها في مصنفاته خاصة كتاب القانون لها قيمة كبيرة وأثر عظيم، وبلغ عدد الأدوية التي وصفها في كتابه نحو ٧٦٠ عقاراً. ومن المدهش حقاً أنه كان يمارس ما يعرف بالطب التجريبي ويطبّقه على مرضاه، فقد كان يجرب أي دواء جديد يتعرف عليه على الحيوان أولاً، ثم يعطيه للإنسان بعد أن يثبت صلاحيته. كما تحدث عن تلوث البيئة وأثرها على صحة الإنسان كما ذكر أثر ملوثات البيئة في ظهور أمراض حساسية الجهاز التنفسي.

الطب: استطاع ابن سينا أن يقدم للإنسانية أعظم الخدمات بما توصل إليه من اكتشافات؛ فكان أول من كشف عن العديد من الأمراض التي مازالت منتشرة حتى الآن، فهو أول من كشف عن طفيل "الإنكلستوما" وسمها الدودة المستديرة، وهو أول من وصف الالتهاب السحائي، وأول من فرّق بين الشلل الناجم عن سبب داخلي في الدماغ والشلل الناتج عن سبب خارجي، ووصف السكتة الدماغية الناتجة عن كثرة الدم. كما كشف لأول مرة عن طرق العدوى لبعض الأمراض المعدية كالجدري والحصبة، وذكر أنها تنتقل عن طريق بعض الكائنات الحية الدقيقة في الماء والجو، وهو ما أكده فان ليوتيهوك في القرن الثامن عشر والعلماء المتأخرون من بعده، بعد اختراع المجهر. وكان ابن سينا سابقاً لعصره في كثير من ملاحظته الطبية الدقيقة، فقد درس الاضطرابات العصبية والعوامل النفسية والعقلية كالخوف والحزن والقلق والفرح وغيرها، وأشار إلى أن لها تأثيراً كبيراً في أعضاء الجسم ووظائفه، كما عرف بعض الحقائق النفسية والمرضية عن طريق التحليل النفسي.

علم الجراحة: كان ابن سينا يتبع في فحص مرضاه وتشخيص المرض وتحديد العلاج طريقة جس النبض والقرع بإصبعه فوق جسم المريض، وهي الطريقة المتبعة حالياً في تشخيص الأمراض الباطنية، وكذلك من خلال الاستدلال بالبول والبراز. كما ذكر ابن سينا عدة طرق لإيقاف النزيف، سواد بالربط أو إدخال الفتائل أو بالكي بالنار أو بدواء كاو، أو بضغط اللحم فوق العرق. كما تحدث عن كيفية التعامل مع السهام واستخراجها من الجروح، وحذر المعالجين من إصابة الشرايين أو الأعصاب عند إخراج السهام كما نبه إلى ضرورة أن يكون المعالج على معرفة تامة بالتشريح. كما يعتبر ابن سينا أول من اكتشف ووصف عضلات العين الداخلية، وهو أول من قال بأن مركز البصر في العصب البصري. وقد قام ابن سينا بعمليات جراحية دقيقة للغاية مثل

¹⁴ المعرفة . (13 مارس، 2013). ابن سينا. تاريخ الاسترداد 25 نوفمبر، 2016، من المعرفة: http://www.marefa.org/index.php/ابن_سينا

استئصال الأورام السرطانية في مراحلها الأولى وشق الحنجرة والقصبة الهوائية، واستئصال الخراج من الغشاء البلوري بالرئة، وعالج البواسير بطريقة الربط، ووصف بدقة حالات البواسير البولية كما توصل إلى طريقة مبتكرة لعلاج الناسور الشرجي لا تزال تستخدم حتى الآن، كما تعرض لحصاة الكلى وشرح كيفية استخراجها والمحاذير التي يجب مراعاتها، كما ذكر حالات استعمال القسطرة، وكذلك الحالات التي يحذر استعمالها فيها.

الأمراض التناسلية: وصف ابن سينا بدقة بعض أمراض النساء، مثل الانسداد المهبل والاسقاط، والأورام الليفية. وتحدث عن الأمراض التي يمكن أن تصيب النفساء، مثل النزيف، واحتباس الدم، وما قد تسببه من أورام وحميات حادة، وأشار إلى أن تعفن الرحم قد ينشأ من عسر الولادة أو موت الجنين، كما تعرض للذكورة والأنوثة في الجنين ونسبها إلى الرجل دون المرأة، وهو الأمر الذي أكده مؤخراً العلم الحديث.

من مؤلفات ابن سينا في الطب: كتاب القانون الذي ترجم وطبع عدّة مرات والذي ظل يُدرس في جامعات أوروبا حتى أواخر القرن التاسع عشر. كتاب الأدوية القلبية، كتاب دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية، كتاب القولنج، رسالة في سياسة البدن وفضائل الشراب، رسالة في تشريح الأعضاء، رسالة في الفصد ورسالة في الأغذية والأدوية (صورة لأقدم نسخة لابن سينا الصفحة الثانية من القانون في الطب عام ١٠٣٠ م).



سعوديون شرف لوطنهم



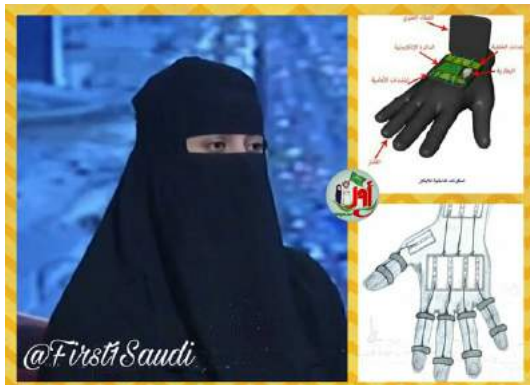
أول سعودي / ة
@First1Saudi

أفنان العضاض، دكتوراه في هندسة الأنسجة والطب التجديدي توصلت لإنتاج دعامات حرارية ذكية لزراعة الخلايا والأنسجة عليها، وتبنت مشروعها شركة ألمانية



أول سعودي / ة
@First1Saudi

العالمة خولة الكريع: وسائل علاجية جديدة لمرضى السرطان بدلاً عن الكيماوي، وقمنا بفك الشفرة الجينية لـ 240 حالة سرطانية



أول سعودي / ة
@First1Saudi

عبدالرحمن الحربي اخترع جهاز لضخ الدم في القلب الاصطناعي بشكل أقل تعقيد وأكثر كفاءة وحصد 6 براءات من أمريكا وأوروبا واليابان والصين وكندا



أول سعودي / ة
@First1Saudi

كادي عبدالله الضويحي طفلة #سعودية تتوج بميداليتين ذهبيّة وفضيّة في #ماليزيا و #كوريا عن #اختراع #قلم مضيء يكتشف #كسور العظام بجسم الإنسان



أول سعودي / ة
@First1Saudi

شمام محمد المزيعل، سعودية تبتكر ققاز ذكي يعالج مرض انكماش اليد العصبي الذي يؤثر على وظيفتها

التفكير خارج الصندوق!



لإتقان فن الأظافر استخدمى لصق الجروح ذو الثقوب.



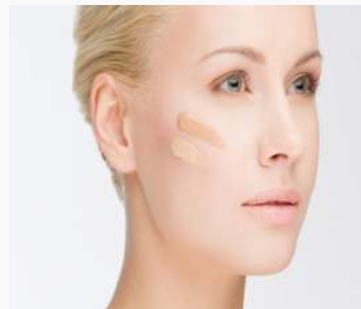
استخدمى عكافة الرموش للحصول على الايلينر المثالي.



ضعى مثبت الشعر على فرشاة أسنان قديمة لتثبيت الشعر القصير في مقدمة الرأس.



لجعل شعرك يبدو كثيفاً ضعى ظل العيون بنفس لون شعرك في الأماكن التي ترغبين في جعلها تبدو أكثر كثافة.



عند شرائك كريم الأساس بدرجة أعمق من بشرتك بالخطأ اخلطي مرطب الوجه الخاص بك مع كريم الأساس لتفتيحه.



أخر اخبارنا

عيادات صحة المجتمع في جامعة الملك سعود

عيادات قسم صحة المجتمع تستهدف طالبات ومنتسبات جامعة الملك سعود وتتواجد في المدينة الجامعية للطالبات (الدرعية) مبنى ١١ في القبو وللحجز في الفترة الصباحية من ٩-١٢ والفترة المسائية من ١-٣ على الرقم ٠١١٨٠٥٠٢٧٦.

عيادة التثقيف الصحي

تهدف عيادة التثقيف الصحي الى رفع مستوى الوعي في الصحة والأمراض المزمنة وأيضًا مساعدتهم وتشجيعهم على اعتماد أساليب وسلوكيات الحياة الصحية، وتقدم العيادة الخدمات التالية:

١. المناقشة الجماعية: وهو عبارة عن مجموعة من الأفراد مع اهتمام مماثل يجتمعون سويًا بشكل رسمي أو غير رسمي لطرح الأفكار من أجل حل المشكلات وتقديم الاقتراحات.

٢. التثقيف الفردي: وهو الجمع بين خبرات التعلم التي صممت خصيصًا لمساعدة الشخص على حدة.

٣. تدريب طالبات الامتياز.

٤. المشاركة في الأيام العالمية والمناسبات الصحية داخل وخارج الجامعة.

٥. العيادات الفرعية: عيادة التثقيف الصحي للطفل والأم وعيادة تنظيم الاسرة وعيادة التثقيف الصحي لمرضى السكري ومرضى الربو والجهاز التنفسي ومرضى ارتفاع/انخفاض الضغط.

عيادة انقاص الوزن

الخدمات التي تقدمها عيادة إنقاص الوزن هي تقييم الحالة الغذائية وتقديم الاستشارات الغذائية والبرامج الغذائية وتحديد البرامج الغذائية للأمراض المزمنة لمرضى السكري والضغط والقلب. كما توجد عيادة زيادة الوزن من ضمن عيادات صحة المجتمع.

محاضرات التدريب والتطوير في قسم صحة المجتمع

الجدول التالي يحتوي على محاضرات التدريب والتطوير في قسم صحة المجتمع للطالبات وأعضاء هيئة التدريس للعام ١٤٣٧ - ١٤٣٨ هـ.

جدول محاضرات التدريب والتطوير في قسم صحة المجتمع للعام 1437- 1438 هـ.

الفصل الدراسي الأول

اليوم	التاريخ	التفاصيل	الزمن/المكان	ماتم انجازه
الأربعاء	18 محرم 1438 19 أكتوبر 2016	لقاء تعريفى - برنامج التثقيف الصحي	الساعة 8 الى 12 مسرح كلية العلوم الطبية التطبيقية	تم ✓
الاثنين	21 صفر 1438 21 نوفمبر 2016	لقاء تعريفى- برنامج التغذية العلاجية	الساعة 9 الى 11 مسرح كلية العلوم الطبية التطبيقية	تم ✓
الأحد	22 محرم 1438 23 أكتوبر 2016	Health Promotion in Educational Material	الساعة 10 الى 12 قاعة 11S10	تم ✓
الاثنين	7 صفر 1438 7 نوفمبر 2016	Patient Education and Counseling	الساعة 10 الى 12 قاعة 11S26	تم ✓
الأحد	12 ربيع الأول 1438 11 ديسمبر 2016	Behavior Modification The Role of Health Education Specialists	الساعة 9 الى 11	
الأربعاء	15 ربيع الأول 1438 14 ديسمبر 2016	التغذية العلاجية في المملكة	الساعة 12 الى 2	
الأحد	26 ربيع الأول 1438 25 ديسمبر 2016	مهارات إدارة الوقت (أعضاء هيئة التدريس و الموظفين)	الساعة 10 الى 12	
الأربعاء	29 ربيع الأول 1438 28 ديسمبر 2016	Electronic System For Integrated Health Information - esihi (أعضاء هيئة التدريس)	الساعة 12 الى 2	
الأحد	3 ربيع الثاني 1438 1 يناير 2017	برنامج تدريب الامتياز - خبرات ومهارات	الساعة 10 الى 12	
الأحد	10 ربيع الثاني 1438 8 يناير 2017	التفكير الإبداعي	الساعة 10 الى 12	

Asma AlEnezi

لقاء وكيلة قسم صحة المجتمع الدكتورة المتميزة داره الديسي.

• في كل عمل لا بد أن تواجهنا صعوبات وتحديات ومعوقات، فما الصعوبات التي تواجهك أثناء أداء عملك؟

الوقت، ففي السابق كان الوقت غير كافي، والآن تعلمت كيف أستخدمه. أيضاً طموحي بتطوير المسيرة العلمية فالأعمال الورقية تأخر الخطط التطورية للمسيرة التعليمية. والحمد لله لا واجه صعوبات مع أعضاء التدريس.

• في ظل التطور الملحوظ التي تشهده الجامعة، وجدنا بالموقع الإلكتروني الخاص بالقسم خدمة العيادات الإلكترونية وهي غير مفعله للمستفيدين، سؤالا لماذا لا يتم تفعيل الخدمة؟

أصبح للعيادات وكالة خاصة فليدهم وكيل للعيادات ومساعدة وكيل العيادات ومشرفة العيادات، وأيضاً لديهم مشروع جديد فأصبح هدفهم وتركيزهم الرئيسي هي تفعيل العيادات الموجودة بالطابق السفلي في مبنى العلوم الطبية التطبيقية لفتحها للموظفات وعائلاتهم والمجتمع كافة.

• ما رأيك بالنشاطات التي تحدثت تحت إدارة القسم؟ وهل تظني ان لها تأثير على سلوك أعضاء هيئة التدريس والطالبات؟

قسم صحة المجتمع لديهم الكثير من الأنشطة وأي مشكلة مجتمعية نحن ندخل فيها بهدف خدمة المجتمع، وهذه الأنشطة تنمي مهارات الطالبة وتصلط طريقة تواصلها مع من حولها من إدارة وزميلات وحتى المجتمع فتتعلم الطريقة المثلى لنقل وفهم المعلومة للمجتمع، أيضاً تنمي مهارة الطالبة للعمل ضمن فريق فيؤدي ذلك لاكتسابها لأدبيات وأخلاقيات التعامل مع الناس، وهذه كلها من أهداف تنمية المخرجات.

• ما المحطات الوظيفية والتجارب العملية التي مررت بها خلال عملك إلى أن أصبحت رئيسة قسم صحة مجتمع في جامعة الملك سعود؟

في عام ١٤٢٥ هـ بدأت معيدة لسنتين، وبعد ذلك درست ثلاث سنوات ماجستير في جامعة الملك سعود، وأصبحت بعدها محاضر حتى عام ٢٠١٠ بعدها ابتعثت للدكتوراة بجامعة ببريطانيا لمدة أربع سنوات (٢٠١٠ - ٢٠١٤م)، بعدها عدت للتدريس وحصلت على الترقية بمسمى أستاذ مساعد وبعدها بأقل من ترم أنتني وكالة القسم.

• كيف تصفي الجو السائد في القسم؟

بفضل وكيلات القسم السابقات د. عهود المسينيد، وقبلها د. مي. المعمر لم أجد صعوبة في التنظيم إلا أنني أجودت بعض الأساسيات بما رأيته مناسب لاحتياجات القسم. ويسود قسم صحة المجتمع التنظيم حالياً، وهو متعاون تجاه بعضهم البعض من أعضاء هيئة تدريس وطالبات. والحمد لله لا يوجد شكاوى كثيرة ولدينا إرشاد أكاديمي رائع متفهمين ولديهم سعة الصدر.

• حدثينا عن انجازات القسم خلال الفترة الماضية.

لدينا أنشطة بالتعاون مع قسم الشراكة المجتمعية بمعنى نقسم الأنشطة بالتعاون مع المراكز والمستشفيات والجمعيات، وأيضاً لدينا أعضاء هيئة التدريس يشاركونا بمحاضرات ومؤتمرات وورش تدريبية. بالإضافة لدينا الجودة لتطوير مخرجات التعليم والشكر يعود إلى د. منى الشافعي ود. صباح عبد القادر ود. محمد فوزي لعمل تحديث لوصف المقررات ومراجعة أهداف المقرر لقسم صحة المجتمع. وأيضاً ابتكرنا نظام التعثر وحلنا مشكلة تكس الطالبات في الامتياز ففتحنا قنوات للعمل في العيادات الأولية ومستشفى الشميسي.

• من هي الطالبة/الخريجة الناجحة برأيك؟

الطالبات هم هوية الجامعة. وبغض النظر عن المعدل يهمني أخلاقها وتواصلها وإيجابيتها وأيضاً دينها وإلتزامها بالجامعة وأخلاقها مع معلماتها وصديقاتها. رؤيتها تمثل روح العمل والإيجابية وهذا أهم مافي الموضوع. والحمدالله معظم طالباتنا لم يعيقوا استمرارية العمل.

• ماهي توقعاتك من قسم صحة مجتمع من أعضاء هيئة التدريس وطالبات لهذه السنة؟

بالنسبة لأعضاء هيئة التدريس أنا أتمنى دائماً تطويرهم، أعرف أن ليس لديهم الوقت الكافي فأنا أتمنى أن نستثمر فيهم أكثر لتدريبهم وتطوير مهاراتهم عن طريق المشاركة بالدورات والمؤتمرات وزيادة عدد الأبحاث.

• ما رأيك بأداء قسم الجودة والتطوير للقسم؟

فرحت جداً عندما قالوا إن قسم صحة المجتمع هو الأول في الجودة التغذية تأتي بالمركز الأول وبعده التنقيف الصحي في الكلية. عمل الجودة عمل طويل ودقيق ويحتاج مجهود وصبر كبير وتعاون بين قسم

الجودة والتطوير وقسم صحة المجتمع من أعضاء هيئة تدريس وطالبات لتفادي أي تأخير عند طلب معلومة. ونحن نسعى ونطمح للاعتماد الأكاديمي السعودي لقسم صحة المجتمع ونخطط لتقديم تقرير في شهر ديسمبر للحصول على الاعتماد وهو شرف للكلية.

• كلمة أخيرة.

شكراً لكم وشكراً لوقتكم والحمدالله أنا سعيدة جداً أن لدينا طالبات لديهم حب المعرفة والاهتمام. وأتمنى أن أرى القسم بأحسن حال وطالبات بأحسن حال . وأفرح جداً عندما أخرج دفعة متميزة وأرى تعبنا وجهودنا المتبادلة تثمر. أتمنى من الطالبات أن يعرفوا مصلحتهم ويخافوا الله ويلتزموا بدينهم ويزينوا الأمور بشكل صحيح وأن يعلموا أن ما نفعله هو لهدف واحد وهو الإرتقاء بهم وتطويرهم، اطلب منهم كطالبات أن لايعتمدوا فقط على ما يلقن لهم بل يوسعوا مداركهم ويحاولوا أن يبحثوا ويقرأوا ويعتبروها كحصيلة، الشخص يقع ويقف أقوى من جديد، أتمنى أن يكون لديهم طموح دائماً يربطوا طموحهم دنيا واخره لأن العمل والتعليم هو جزء من الدين فالحسنات يجب احتساب الأجر فيها.

مقابلة مع أخصائية تثقيف صحي روان الصايغ

• في البداية، من هي روان الصايغ؟

أخصائية تثقيف صحي دفعة ٢٠١٤ من جامعة الملك سعود، وموظفة حكومية في مدينة الملك فهد الطبية في قسم أمراض الدم والأورام. فخورة كونها أخصائية تثقيف صحي وأسعى إلى أن أمثل هذا التخصص بكل دقة وسهولة وسعادة ونشر الوعي بين الناس عن تخصص التثقيف الصحي وأهميته، وبالطبع أيضاً نشر الوعي عن بعض المواضيع الطبية للمرضى والعامة، وكان دخولي لهذا التخصص من اختياري بعد تجربة صيفية جميلة بدون أي تخطيط مسبق.

• ما أثر تخصص التثقيف الصحي عليك شخصياً؟

التثقيف الصحي له ذلك الأثر الكبير على جوانب حياتي الاجتماعية والعملية في تطوير معلوماتي وزيادة ثقافتني الطبية والصحية وأيضاً من تطوير ذاتي وكسب مهارات اجتماعية وتطوير مهارات لم أكن اعلم بها مسبقاً مثل الإلقاء والتصميم. التثقيف الصحي أشبه بأداة تحفيزية تدفعك دوماً إلى التجديد والتطوير، أداة تتجه إلى الأعلى فقط.

• هل يوجد اختلاف بين العمل كأخصائي تثقيف صحي وبين ما تم دراسته بالكلية؟

نعم، يوجد اختلاف هائل بين العمل الميداني والدراسة بالكلية.

العمل يحتاج إلى دراسة طبية مفصلة ولكن ننتقل إلى المعلومات الطبية في سنواتنا الدراسية وسوف نكتسب هذه المعلومات عندما تعمل في قسم محدد كالأورام، نساء، أعصاب.. إلخ. لأختصر عليكم سنة الامتياز هي البداية الفعلية للعمل.

• ما الذي يميز أخصائي التثقيف الصحي عن باقي مقدمي الخدمات الصحية بالمستشفى؟

- قدرته على توصيل المعلومة.
- عمل برنامج تثقيفي، خطة توضيحية سواء للمريض أو لأفراد أسرته أو حتى الطاقم الطبي.
- كسب المريض، حيث يعتمد كلياً على الأخصائي كمصدر موثوق له (بتوضيح المعلومات والخطة العلاجية).
- القدرة على التطوير والتغيير بشكل مميز (بالمعلومات والسلوكيات).
- التوجيه إلى السلوك الصحيح.
- يجمع أخصائي التثقيف بين فنون الطب والأسس العامة للتعليم.
- القدرة على التوسع بالمعلومات والمجالات حيث أن التثقيف قد يكون بكل المراحل: الوقاية والمرض والعلاج.
- قادر على فهم العوامل المؤثرة على المريض والأهل والمجتمع.
- التوسع بالمعلومات حيث تعتمد على المتلقي والمرضى والمجتمع.
- التخطيط والتعديل.

• ما هي الصعوبات التي يواجهها أخصائي التثقيف الصحي في مجال العمل؟

الهدف الأساسي للتثقيف الصحي هو الوقاية من الأمراض أو المشاكل الصحية قبل حدوثها، ومن أجل تحقيق ذلك يجب أن يبدأ التثقيف الصحي باكراً في المدارس لأنه من هناك تبدأ تشكل سلوكيات الفرد ونمط حياته ولكن للأسف لا يوجد أي وظيفة لأخصائي تثقيف صحي في المدارس!

ثانياً: الجهل بدور وظيفة أخصائي التثقيف الصحي حتى بين أفراد الكادر الصحي والخلط بينها وبين وظائف أخرى كأخصائي التغذية مثلاً.

• ما هي وجهة نظرك تجاه من يقول إن الناس لا تحتاج مثقف صحي وأنها تستطيع ان تتثقف صحياً بالقراءة؟

الثقافة اكتساب معلومات كثيرة من عدة مجالات ربما تكون مؤلمة مخيفة كثيرة صعبة غير واضحة شيقة وربما تكون غير صحيحة أيضاً، لكن:

- أخصائي التثقيف هو الوحيد القادر على إعطاء المعلومة بشكل سهل وواضح وبإمكانه اقناع من حوله بسهولة لخبرته وقوة معلوماته.
- أخصائي التثقيف الصحي ليس مصدر معلومات فقط أو مطويات، أخصائي التثقيف شخص يملك مهارات عدة في طرح معلومة واحدة صحيحة.
- طريقة اكتساب المعلومات تحتاج لتقييم، فالعملية تختلف من شخص لآخر حسب قدرته السمعية والبصرية أو الحسية في استقبال المعلومات، أيضاً قد تحتاج إلى برامج تعليمية تثقيفية مدروسة يجيدها أخصائي التثقيف بجودة عالية.

• ما هي الفرص الوظيفية لأخصائي التثقيف الصحي؟

المجالات الوظيفية لأخصائي- التثقيف الصحي لا حدود لها سواء في القطاع الصحي أو غيرها ويتضمن المستشفيات الحكومية والأهلية والمراكز الصحية الأولية والخدمات الصحية المدرسية والمؤسسات المهنية والمنظمات الصحية وشركات الأدوية والجمعيات الخيرية.

• كلمة أخيرة.

في- انتظاركم- قلوب حزينة تحتاج لمسة لطيفة لا يفهمها سوى أخصائي التثقيف الصحي، في انتظاركم أجسام هزيلة تحتاج معلومة سهلة وبسيطة لا يستطيع تقديمها سوى اخصائي تثقيف صحي، في انتظاركم شعب مهدد بأمراض كثيرة يحتاج إلى توجيه وتوضيح وإلى ارشاد صحيح، في انتظاركم رؤية أساسها أخصائي التثقيف الصحي، في انتظاركم بصمات كثيرة مليئة بالإنجاز والفخر، في انتظاركم التغير الذي بدايته وجود أخصائي تثقيف في المجتمع، أنتم المستقبل أنتم التثقيف أنتم الصحة، أنتم الواقع السعيد لدى كل مريض، أنتم التعزيز أنتم الوقاية والعلاج.

ثالثاً: يعتقد الكثير أن دور أخصائي التثقيف الصحي يقتصر على إعداد المطويات وتفعيل الأيام العالمية والصحيح أن هذا يعتبر جزء بسيط من وظيفة أخصائي التثقيف الصحي.

رابعاً: الاعتقاد بأن أي شخص يمكنه القيام بدور وظيفة أخصائي التثقيف الصحي، ويجهل الكثير أن عمل أخصائي التثقيف الصحي المتخصص في هذا المجال هو عملية مدروسة مبنية على أسس علمية تشمل التقييم التشخيصي ومن ثم وضع الخطة والأهداف التعليمية واختيار الطريقة المناسبة لإيصال كل معلومة و تم تقييم مدى نجاح البرنامج التثقيفي في الوصول لأهدافه ووضع خطط بديلة في حال عدم تحقق الأهداف المرجوة فهي كما ترون عملية مستمرة.

أتمنى اخيراً أن يعطى التثقيف الصحي مكانته التي يستحقها بتوفير الوظائف الكافية وعدم حصرها في المستشفيات فقط فالهدف الأساسي من التثقيف هو الوقاية كما ذكرت وأن نصرف درهم في الوقاية خير من أن نصرف قنطار العلاج!

• ما رأيك بهذه العبارة "الذي يقدم المعلومات الصحية للمريض يعتبر مثقفاً صحياً"؟

المثقف الصحي لا يمكن أن يكون مجرد مقدم معلومات فقط إذا ليس كل من يقدم المعلومات هو مثقفاً صحياً

التثقيف مهاره اعطاء بتوضيح واقناع وتصحيح. التثقيف عمل مُتقن بخطط مدروسة لا يستطيع تطبيقها بالشكل والمستوى المطلوب سوى اخصائي تثقيف فقط.

• برأيك ما هو دور المثقف الصحي بروية ٢٠٣٠ في القطاع الصحي؟

لأخصائي التثقيف الصحي دوراً هائلاً في تحقيق رؤية ٢٠٣٠ بالتعاون مع جهات رسمية قوية، سيقف أخصائي التثقيف مع المجتمع بتطوير معلوماتهم وتصحيحها وتفعيلها بقوة ضد التدخين والسمنة وضد السكري وارهاب الشوارع وضد العدوى وضد الفيروسات.

أبحاث تم تقديمها من قبل طالبات التثقيف الصحي

فهم خصائص متبرعي الأعضاء بالمملكة العربية السعودية.

(إلهام الغامدي، وعد عيد، هيفاء القاسم، لولوه الغامدي)

أظهرت العديد من الدراسات أن هنالك نقصاً في التبرع بالأعضاء وذلك بسبب قلة المتبرعين بالإضافة إلى زيادة الطلب على زراعة الأعضاء. كما أظهرت إحدى الدراسات أن أغلب المتبرعين المتوفين دماغياً غير سعوديين مما يجعل أمر إيجاد التطابق للمرضى المحتاجين أكثر صعوبة. وأشارت الأبحاث إلى أن المتبرعين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) عام يمثلون غالبية المتبرعين بنسبة ٢٢.٣٪ وكانت نسبة المتبرعين الغير سعوديين أعلى من السعوديين بنسبة ٥٧.٦٪ أما الجنسيات الأكثر تبرعاً فكانت: الهندية، الباكستانية والبنغالية، ويمثل الرجال نسبة ٧٨.٨٪ من المتبرعين في حين كانت نسبة الإناث ٢١.٢٪. وقد تم إيجاد علاقة ذات دلالة بين السنوات وأعمار المتبرعين وهو الذي أدى إلى تغير في التركيب العمري للمتبرعين خلال الفترة (٢٠١١ - ٢٠١٥ م) بزيادة بنسبة ٢.٦٪ في المتبرعين بعمر ٦١ عام فما فوق.

استخدام الطب التكميلي والبديل بين مرضى التصلب اللويحي في الرياض.

(اثير الهويش، رنيم شهوان، نوف المرييض، نوف العتيق)

العديد من الدراسات ذكرت استخدامه العالي بين مرضى التصلب المتعدد حيث أنه لم تتوفر دراسات في السعودية عنه. ووجد أن استخدام الطب التكميلي/البديل شائع بشكل عام بين سكان المملكة العربية السعودية وبين مرضى السرطان خاصة. لذلك كان الهدف من الدراسة هو التحقق من استخدام الطب التكميلي/البديل بين مرضى التصلب المتعدد في المملكة العربية السعودية العاصمة الرياض

دراسة ذات المقطع المستعرض طبقت عن طريق استخدام استبيان مصمم بطريقة جيدة مقسم إلى المعلومات الديموغرافية ومعلومات حول استخدامهم للطب التكميلي/البديل. تتراوح أعمار المشاركين من ١٨ إلى ٥٤ سنة. ٧٠ وأشارت النتائج ان ٧٠٪ من المرضى من فئة من بلغوا سن الرشد وحوالي ٥٧.٥٪ حالتهم الاجتماعية متزوجون و ٢٧.٥٪ منهم موظفون بالقطاع الحكومي، وجدنا أيضا أن معظم المشاركين بالدراسة ٩١.٣٪ لم يختبروا أي أثر غير مرغوب فيه ولكن ٨.٨٪ منهم قد واجهتهم بعض الآثار السلبية. أيضاً ما يقارب ٨٠٪ منهم يفضلون التعلم عن التصلب المتعدد من الأطباء أو أحد أفراد الطاقم الصحي وفي الختام هنالك العديد من أنواع الطب التكميلي/البديل أثبتت بأنها آمنة وفعالة ولكن حتى الآن لاتزال هنالك حاجة ماسة للمزيد من الدراسات لتقييم واختبار فعاليتها على مرضى التصلب المتعدد بالتحديد حيث أنه هنالك أدلة قليلة أو تكاد تكون معدومة حول أمان وفعالية استخدامها عليهم.

