



تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية Daily Media Monitoring Report for Helth Industry



اليوم: الأحد



التاريخ: 19 نوفمبر 2023

«الشورى» يناقش اليوم البيانات المالية المدققة للمجلس عن العام الماضي

الأحكام التي تتواءم مع المتطلبات الدولية لصناعة النقل الجوي، وعلى الأخص الأحكام المتعلقة بالسلامة الجوية وأمن الطيران، والحقوق والالتزامات المتبادلة التي يتمتع بها كل من الطرفين، مثل تعيين كل طرف لشركات ومؤسسات الطيران لتشغيل الخدمات المتفق عليها، والأحكام الخاصة بالتصاريح والرسوم والتعرفة، وإجراء المشاورات الثنائية بين الطرفين بشأن معايير السلامة، وحماية أمن الطيران المدني، وتسوية المنازعات، وحقوق التعديل، والإنهاء وفق إجراءات محددة.

فيما يبحث المجلس في ذات الجلسة تقرير لجنة الشؤون المالية والاقتصادية بخصوص البيانات المالية المدققة لمجلس الشورى للسنة المالية المنتهية في ٣١ ديسمبر ٢٠٢٢م، والتي تم تدقيقها من قبل ديوان الرقابة المالية والإدارية، والمتضمن توصية اللجنة بالموافقة عليه.

ومن المقرر أيضاً أن يخطر المجلس بالسؤال الموجه إلى الدكتورة جليدة بنت السيد جواد حسن وزيرة الصحة، والمقدم من العضو الدكتور بسام إسماعيل البن محمد بشأن الزيوت النباتية المهدرجة في المواد الغذائية، ورد الوزارة عليه.

يناقش مجلس الشورى في جلسته السابعة في دور الانعقاد الثاني من الفصل التشريعي السادس، والتي تنعقد اليوم (الأحد)، تقرير لجنة الشؤون الخارجية والدفاع والأمن الوطني بخصوص مشروع قانون بالتصديق على اتفاقية الخدمات الجوية بين حكومة مملكة البحرين وحكومة جمهورية تشيلي المرافق للمرسوم رقم (٦٩) لسنة ٢٠٢٣م، والمتضمن توصية اللجنة بالموافقة عليه.

وتهدف اتفاقية الخدمات الجوية مع جمهورية تشيلي إلى تعزيز سبل التعاون الثنائي في مجال الخدمات الجوية على النحو الذي يخدم مصالح المستهلكين والتنمية الاقتصادية في البلدين الصديقين، من خلال تمكين مؤسسات النقل الجوي من تقديم خدمات متنوعة للجمهور، مما يساهم في خلق فرص استثمارية وتجارية للناقلة الوطنية من جانب، وربط مطار البحرين بالمطارات العالمية والارتقاء بدوره على الصعيدين الإقليمي والدولي من جانب آخر، حيث تعتبر هذه الاتفاقية من الاتفاقيات الثنائية النموذجية التي تبرمها مملكة البحرين مع الدول المجاورة والصديقة.

كما جاءت الاتفاقية شاملة لجميع

P 10

Link

سؤال شوري عن أسباب تأخر افتتاح مجمع الإعاقة الشامل

كما استفسر عن الطاقة الاستيعابية للمجمع لفئات ذوي الإعاقة ولغيرهم من أعضاء الهيئة العلاجية والتعليمية والإدارية، وخطة الوزارة بشأن إعداد أعضاء تلك الهيئة ومجالات تخصصاتهم، ومدى مراعاة مؤهلاتهم العلمية والتدريبية وخبراتهم وقدرتهم على التعامل مع مختلف أنواع الإعاقات.

فيما استوضح القصاب عن الفئة العمرية المستهدفة من الأشخاص ذوي الإعاقة المقرر استفادتهم من خدمات المجمع، وأوجه التعاون بين المجمع مع باقي الوزارات ذات العلاقة مثل وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم على سبيل المثال، لتحقيق أقصى درجات الرعاية في كل المجالات.

وجه هشام هاشم القصاب عضو مجلس الشورى سؤالاً إلى أسامة بن أحمد العصفور وزير التنمية الاجتماعية، بشأن مشروع إنشاء مجمع الإعاقة الشامل، وذلك باعتباره من أكبر المراكز المتخصصة التي توفر أوجه الرعاية والتأهيل للأشخاص ذوي الإعاقة، وأفضل السبل لتلبية احتياجاتهم.

واستوضح القصاب في سؤاله عن أسباب تأخر افتتاح مجمع الإعاقة الشامل، وعن موعد افتتاحه المرتقب، وعدد مراكز التأهيل التي يتضمنها المجمع، والخدمات التي سيقدمها لذوي الإعاقة بالتنسيق مع الجهات المعنية، وفئات ذوي الإعاقة التي سيخصص المجمع في علاجها.

P 10

Link



بنفت تفوز بجائزة مرموقة في قمة إدارة الموارد البشرية ٢٠٢٣

وتنظيم مسابقات تشجع على وقف التدخين، إلى جانب فعاليات اجتماعية للموظفين وعائلاتهم، وغيرها الكثير. وبالإضافة إلى ذلك، حرصت شركة بنفت على تعزيز قيمها المؤسسية على مدى السنين لتشمل العديد من المبادرات المرتبطة بالمسؤولية الاجتماعية، التي تعكس أيضاً التزامها بأن تكون قوة إيجابية دافعة داخل المجتمع. وبعد برنامجها الصحي أحد الأمثلة على هذا الالتزام، حيث يساعد على تقديم الدعم اللازم لموظفيها لتحسين صحتهم العامة.

وبهذه المناسبة، قالت مريم كمال مدير أول الامتثال ومكافحة غسل الأموال في شركة بنفت: «إننا نعتبر موظفينا أهم أصولنا الثمينة والقوة الدافعة لتحقيق نجاحنا، كما نؤمن بأن توفير بيئة عمل صحية يضمن تحقيق المزيد من الإنتاجية. لذا فإننا نحرص على توفير برنامج صحي شامل يقدم الدعم البدني والذهني والمالي، بما يساهم في خلق بيئة عمل منتجة من خلال دعم وتوجيهات الإدارة التنفيذية والفريق الإداري للشركة. إننا نشعر بالفخر والاعتزاز لحصولنا على هذه الجائزة الرفيعة المستوى التي تأتي معززة لجهودنا في خلق بيئة عمل تساعد على تحقيق التقدم والازدهار للجميع».

الخصوص بتزايد المنافسة على الفوز بها. لذا يعتبر حصول شركة بنفت على هذه الجائزة خير دليل على نجاحها في توفير بيئة عمل صحية ومنتجة. وكانت شركة بنفت قد فازت أيضاً في بداية هذا العام بشهادة الاعتماد الذهبي من وزارة الصحة عن برنامج «أماكن العمل المعززة للصحة». وباعتبارها شركة رائدة في هذا المجال، حرصت بنفت على إطلاق العديد من المبادرات التي تتوافق مع قيم التمكين والاستدامة، وتضمن ذلك تطبيق برنامج لمكافحة السمعة للموظفين، وتنظيم فعاليات طول العام لتشجيع الرياضة، وتخصيص وقت لممارسة الرياضة في المكتب، والتدريب على الإسعافات الأولية،

أعلنت شركة بنفت، الشركة المبتكرة والرائدة في مجال التكنولوجيا المالية وخدمة المعاملات المالية الإلكترونية في مملكة البحرين، حصولها على جائزة أفضل برنامج صحي ضمن جوائز قمة إدارة الموارد البشرية ٢٠٢٣، وقام بتسليم الجائزة جميل بن محمد علي حميدان وزير العمل. وتأتي هذه الجائزة لتعكس التزام شركة بنفت المتواصل بتزويد موظفيها بالدعم والرعاية اللازمة في بيئة العمل، بما يتماشى مع القيم الأساسية للشركة.

وتعد جوائز قمة إدارة الموارد البشرية مناسبة مهمة لتكريم التميز في إدارة الموارد البشرية، وتتسم جائزة أفضل برنامج صحي على وجه



«البحرين التخصصي» يحتفل بالأمومة ويطلق علامته «أمومتي»



P 13

Link

استشارية أمراض النساء والولادة أن «أمومتي» هي علامة تجارية للأمومة من مستشفى البحرين التخصصي تقدم تجربة ولادة فاخرة وشاملة، مع فريق من الخبراء الذين يقدمون خدمات طبية شخصية لمختلف التخصصات لضمان رعاية جيدة لكل من الأم والطفل. وأشارت إلى أن الحفل حقق نجاحاً كبيراً، متوقعة أن «أمومتي» ستكون الاختيار الأمثل للعديد من الأمهات الحوامل في البحرين. وتخلل الحفل سحب للفائزة بحملة هدايا الأمومة التي أقيمت الشهر الماضي بالتعاون مع مذكرير.

نظم مستشفى البحرين التخصصي احتفالاً خاصاً بالأمومة، أطلق من خلاله علامته التجارية الخاصة بالأمومة «أمومتي»، حيث استضاف المستشفى عدداً كبيراً من الأمهات الحوامل. وخلال الاحتفالية، عقد فريق طبي يضم مجموعة من التخصصات كأطباء التوليد وأمراض النساء وأخصائيي التغذية وأخصائيي العلاج الطبيعي، اجتماعاً مع الأمهات الحوامل وتم الحديث معهن ومشاركتهن مخاوفهن وخبراتهم. وبهذه المناسبة، أوضحت الدكتورة ياسمين كازي



www.alwatannews.net

العدد 100 | الأحد 05 جمادى الأولى 1445 هـ | Sun 19 Nov 2023

صحيفة أسبوعية تصدر كل أحد

شكراً.. شركاء النجاح

100

منذ انطلاق العدد الأول من صحيفة «الوطن الطبية» الإلكترونية، يوم الأحد 26 ديسمبر 2021، وهي تؤكد حرصها على تقديم كل ما هو جديد في عالم الطب والصحة والتغذية، باستضافة نخبة من العلماء والخبراء في مملكة البحرين والعالم العربي، لتواصل مسيرتها بصور العدد رقم 100 دون انقطاع، بفضل الله، ثم بجهود شركاء النجاح من العلماء والخبراء.. لذلك فهي تؤكد استمرارها على هذا النهج نحو التطوير والتحديث عبر تقديم خدمة طبية وعلمية وصحية لقرائها ومتابعيها من أجل التثقيف والتوعية والوقاية.. لذلك نقول.. شكراً.. لشركاء النجاح.

فريق «الوطن الطبية»



علامات وأعراض لنقص
المعادن في الجسم

04



الغذاء منخفض المؤشر
الجليسيمي يقلل السكري 758

03



مراقبة تناول الكربوهيدرات
تساعد على التحكم في السكري

02



نرمين عبدالغفار: مراقبة تناول الكربوهيدرات تساعد على التحكم في السكري

إلى 3 أمور أساسية وهي: الوزن الصافي للمنتج، وعدد الحصص في العبوة، وكمية الكربوهيدرات الكلية في الحصة الغذائية.

وأشارت إلى أن الاحتفاظ بمذكرات الطعام التي تذكر ما تناوله وقراءات سكر الدم قبل الوجبة وبعدها بساعتين قد يساعد على فهم كيفية تأثير الأطعمة المختلفة على مستويات السكر في الدم، وهي طريقة لمعرفة المزيد عن العادات الغذائية.

كما حثت نرمين عبدالغفار على تناول وجبة خفيفة تحتوي على مصدر كربوهيدرات مع بروتينات أو دهون صحية من أجل تجنب الهبوط والارتفاعات في مستويات سكر الدم في أثناء المدرسة. وذلك لأن البروتينات والدهون تأخر عملية تحويل الكربوهيدرات إلى سكريات في الجسم.

ضرورة تناول 3 وجبات خفيفة يوميا

الألياف تساعد على الشعور بالشبع

غذائه، أكدت عبدالغفار أن عدد حصص الكربوهيدرات المناسبة تعتمد على الوزن، النشاطات اليومية، الأدوية المعتمدة لعلاج السكر، والمعدل المثالي للسكر الذي يهدف الشخص إلى تحقيقه. ودول ما يجب اتباعه للتحكم بمستوى السكر، دعت اختصاصية تغذية الخدمات الطبية الملكية - المستشفى العسكري إلى قراءة الملصقات الغذائية الموجودة على المنتج من أجل معرفة كمية الكربوهيدرات في العبوة، موضحة أنه لحساب الكربوهيدرات يجب النظر



نرمين عبدالغفار

وجبات خفيفة يوميا، ما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. وعن طريقة حساب الكربوهيدرات، أوضحت أن حساب الكربوهيدرات عملية حسابية تعمل على حساب كمية الكربوهيدرات المستهلكة في كل وجبة ومطابقتها للجرعة المطلوبة من الأنسولين، حيث إن حصة واحدة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تعادل 15 جراما من الكربوهيدرات. كما أن حصة واحدة من مجموعة النشويات تعادل 15 جراما من الكربوهيدرات. وعن عدد حصص الكربوهيدرات التي يحتاجها الفرد في نظام

أكدت اختصاصية تغذية - الخدمات الطبية الملكية - المستشفى العسكري، نرمين خالد عبدالغفار، أن مراقبة تناول الكربوهيدرات ونسبة السكر في الدم تعتبر وسيلة قد تساعد في إدارة مرض السكري، مشيرة إلى أن الكربوهيدرات تعتبر من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاج إليها جسم الإنسان كمصدر للطاقة والتي لها التأثير الأكبر على مستويات السكر في الدم.

وأوصت في تصريحات لـ«الوطن الطبية» بأن يكون نصف حصص الكربوهيدرات الخاصة بالشخص من الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة الغنية بالألياف، موضحة أن الألياف تساعد على الشعور بالامتلاء بعد تناول الطعام وترفع مستويات السكر في الدم ببطء مقارنة بتناول السكريات البسيطة، الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل



أريج السعد: الغذاء منخفض المؤشر الجلايسيمي يقلل السكري من النوع الثاني بنسبة 75%

مرض السكري بنسبة تصل إلى 7.20%

أما بالنسبة للأفراد المصابين بداء السكري، فذكرت السعد أنه يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى العديد من المضاعفات مثل الاعتلال العصبي، «تلف الأعصاب»، واعتلال الشبكية «تلف العين»، واعتلال الكلية «تلف الكلى». كما تساعد الأنظمة الغذائية ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض، على تحسين مستويات الكوليسترول في الدم، وخاصة الكوليسترول الضار LDL، وزيادة الشعور بالشبع بعد تناول الطعام وتقليل الإحساس بالجوع بين الوجبات، والمساعدة على نزول الوزن وتقليل محيط الخصر، والمحافظة على الوزن على المدى الطويل، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية.

وأشارت إلى أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على المؤشر الجلايسيمي للأطعمة، حيث تعمل الأطعمة شديدة الحموضة، مثل الخلطات، إلى أن تكون أقل في المؤشر الجلايسيمي مقارنة بالأطعمة التي ليست كذلك. وهذا ما يفسر سبب كون الخبز المصنوع من محض الالكتيك، مثل خبز العجين المخمر، أقل في المؤشر الجلايسيمي مقارنة بالخبز الأبيض.

كما أن هناك عوامل أخرى مثل وقت الطبخ، فكلما طالت مدة طهي الطعام، كلما ارتفع مؤشره الجلايسيمي، إلى جانب محتوى الألياف بشكل عام، حيث إن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف لديها تصنيفات منخفضة من نسبة السكر في الدم.

الأنظمة الغذائية ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض تحسن مستويات «الجلوكوز» في الدم

الحموضة من العوامل المؤثرة في المؤشر الجلايسيمي للأطعمة

السيطرة على مستويات السكر في الدم، «تلف الكلى». وأشارت أريج السعد، إلى أن بعض الأبحاث أظهرت أن كمية الكربوهيدرات المتناولة لها التأثير الأكبر على مستويات سكر «الجلوكوز» في الدم بعد الوجبات، لذا من المهم مراعاة كمية الكربوهيدرات المتناولة. وأضافت أن الأنظمة الغذائية ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض تساعد على تحسين مستويات «الجلوكوز» في الدم عن طريق تقليل من ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتقليل مقاومة الأنسولين، ومساعدة مرضى السكري على خفض نسبة السكر التراكمي بمعدل 0.5٪، إلى جانب المساعدة على تقليل خطر حدوث مضاعفات

هضمها وامتصاصها ببطء، لذا يكون تأثيرها على رفع مستويات السكر في الدم أقل. وبينت أنه يمكن للأطعمة التي تتمتع بمؤشر جلايسيمي مرتفع أن تسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم بشكل ضار عند الأشخاص المصابين بمرض السكري، والتي تليها انخفاضات سريعة في السكر في الدم. وقالت «مع انخفاض السكر في الدم قد يشعر الشخص بالجوع، ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، حيث يمكن أن يكون المؤشر الجلايسيمي مفيداً للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري وخاصة النوع الثاني، لأن تناول الأطعمة ذات المؤشرات المنخفضة إلى المتوسطة يساعد في



أريج السعد

بسرعة كبيرة، فعلى سبيل المثال تتحول الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل السكريات المتكررة والخبز بسهولة إلى جلوكوز داخل الجسم، بينما تهضم الكربوهيدرات الموجودة في الخضار والحبوب الكاملة ببطء، وأشارت إلى أن الأطعمة ذات المؤشر السكري «الجلايسيمي» المرتفع يتم هضمها وامتصاصها بسرعة وبالتالي يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم أعلى، أما الأطعمة ذات المؤشر السكري «الجلايسيمي» المنخفض يتم

أكدت أخصائية تغذية علاجية ونائب رئيس جمعية أصدقاء الصحة، أريج السعد، أن بعض الدراسات أثبتت أن اتباع نظام غذائي منخفض المؤشر الجلايسيمي يساعد بشكل كبير الأشخاص المصابين بداء السكري على تحسين مستويات السكر في الدم ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حيث تشير الدلائل إلى أنه يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع 2 بنسبة تصل إلى 75٪. وأضافت لـ «الوطن الطبية» أنه عند تناول الطعام الذي يحتوي على سكر وخاصة الكربوهيدرات ترتفع نسبة السكر في الدم، بالمقابل تبدأ خلايا البنكرياس بإفراز هرمون الأنسولين الذي يعمل الجلوكوز ويدخله إلى داخل الخلايا، ليتم استخدامه كمصدر للطاقة، وبالتالي فإن تناول الكثير من الكربوهيدرات سهلة الهضم ترفع سكر الدم بسرعة، مما يعطي فرصة أقل للجسم لإفراز الأنسولين بالكميات المناسبة مما يؤدي إلى صعوبة السيطرة على نسبة السكر في الدم.

ويعتبر المؤشر «الجلايسيمي» بالإنجليزية Glycemic Index أو مؤشر نسبة السكر أو المؤشر السكري، طريقة لتصنيف الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بناءً على مدى ببطء أو سرعة هضمها وتأثيرها على معدلات سكر الدم خلال فترة زمنية عادة ساعتين. وتحتوي على كربوهيدرات على مقياس يتراوح من 0-100، وفقاً لمدى تأثيرها على معدلات سكر الدم «الجلوكوز» عند تناولها. وأوضحت السعد، أن بعض الأطعمة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم





8

أطعمة لمكافحة خشونة الركبة

يوصي خبراء الصحة والتغذية بتناول مجموعة من الأطعمة والأغذية من أجل مكافحة خشونة الركبة، وأبرزها:

المكسرات

السلمون

الكرز

الورقيات

الحبوب الكاملة

الفاكهة

الفلفل الأحمر

البذور



إعداد: وليد صبري
تصميم: محمد بوعباس
الوطنية

هناك مجموعة من الأعراض والعلامات التي تعد مؤشراً واضحاً على نقص المعادن في الجسم وهي:

علامات وأعراض نقص المعادن

الزنك:

- ضعف المناعة.
- الطفح الجلدي.
- الإسهال.
- الحساسية.
- الإصابة بالعدوى.
- فقدان الشهية.

البوتاسيوم:

- تقلصات البطن.
- خفقان القلب.
- طنين الأذن.
- الدوار.
- القيء.
- الإمساك.

الكالسيوم:

- تكسر الأظافر.
- جفاف البشرة.
- ارتفاع الضغط.
- تسوس الأسنان.
- تميل في الأصابع.
- النعاس المستمر.

اليود:

- انخفاض درجة الحرارة.
- تورم والتهاب اللسان.
- الإجهاد.
- برودة الأطراف.
- شحوب البشرة.
- ضعف الأظافر.

المغنيسيوم:

- ألم في العضلات.
- العقم.
- مشاكل في الدورة الشهرية.
- صعوبة النوم.
- الصداع.
- الاكتئاب.

السيلينيوم:

- ضعف المناعة.
- بطء التئام الجروح.
- تساقط الشعر.
- العقم.
- بطء عملية التمثيل الغذائي.
- النسيان.

متى يسقط حق العامل في التعويض عن الإصابة أثناء العمل؟

أو المعاش دون تقديم طلب للصف. وذكر أنه تعتبر المطالبة بأي من المبالغ المتقدمة منطوية على المطالبة ببقية المبالغ المستحقة لدى الهيئة العامة، ويقطع سريان المدة المشار إليها في الفقرة السابقة بالنسبة إلى المستحقين جميعاً إذا تقدم أحدهم بطلب الصرف في الموعد المحدد، ويلاحظ أن نص المادة السابق الإشارة إليه قد فرق بين حقين الأول منهما المتعلق بالبدلات اليومية التي يستحقها العامل أثناء علاجه (مقابل الأجر اليومي)، ومنح نفقات الجنازة في حالة الوفاة، وهذان الحقان يسقطان بعضي سنة إذا لم يتم المطالبة بهما، والثاني منهما (بقية الحقوق الأخرى كالتعويضات والمعاشات)، فهذه الحقوق تسقط بمضي 5 سنوات.

أو عدم توفير مسؤول أشراف أو ما شابه، أما إذا لم يكن هناك خطأ من صاحب العمل فالدعوى في هذه الحالة ترفع ضد التأمين الاجتماعي (ورب العمل) لأنها الجهة المسؤولة عن التعويض عن إصابات العمل مقابل مبالغ التأمينات التي تدفع من أرباب الأعمال، وفي هذه الحالة ينطبق عليها مدة التقادم الواردة بالمادة (108/2) من القانون رقم 24 لسنة 1976 بشأن قانون التأمين الاجتماعي "ويسقط حق المؤمن عليه أو المستحقين عنه في البدلات اليومية للإصابة وفي منح نفقات الجنازة بمرور سنة واحدة على تاريخ الإصابة أو الوفاة دون تقديم طلب بصرفها، ويسقط الحق في بقية المنح الأخرى والتعويضات والمعاشات بمرور خمس سنوات على تاريخ استحقاق المنحة أو التعويض

دون توقف أو تخلف أو انحراف ما لم يكن ذلك بغير إرادته"، والفرض من هذا البيان توضيح أن الإصابة التي قد تلحق بالعامل أثناء ذهابه لمباشرة عمله أو رجوعه من عمله تعد إصابة عمل طالما كان ذلك في الطريق الطبيعي الذي يسلكه في ذهابه وإيابه وفي المواعيد المعتادة ذاتها لذهابه وإيابه دون تخلف أو انحراف ما لم يكن ذلك بغير إرادته. وأشار السماك إلى أن قانون العمل في القطاع الأهلي لم ينص على مدة تقادم دعوى التعويض عن إصابة العمل، وفي هذه الحالة إذا كانت الدعوى ضد صاحب العمل فتخضع لتقادم دعوى المسؤولية التقصيرية؛ بشرط توافر أركانها المتمثلة في الخطأ والضرر وعلاقة السببية، أن يقصر صاحب العمل في توفير وسائل الحماية مثلاً

قال المحامي حميد السماك في الإجابة عن هذا السؤال إن المقصود بإصابة العمل "الإصابة بأحد الأمراض المهنية أو الإصابة نتيجة حادث بسبب العمل أو أثناء تأديته بمكان العمل، ويكون في حكم ذلك أيضاً كل حادث وقع للعامل خلال فترة ذهابه لمباشرة العمل أو إلى أي مكان حدده له صاحب العمل أو عودته منه أيأ كانت وسيلة المواصلات غير الممنوعة بشرط أن يسلك الطريق الطبيعي



المحامي
حميد السماك



صحة نفسية



علي الحداد

4 أضرار تصيب الإنسان عند تجنب الخروج من المنزل... فما هي؟

جانب تناول الكثير من الأطعمة غير الصحية أثناء الجلوس في المنزل، فضلاً عن الابتعاد عن الحركة اليومية التي يوفرها الخروج من المنزل بشكل منتظم، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب، الخمول وعدم النشاط، بسبب عدم الحركة وزيادة الوزن. وفي الختام أكد الحداد أهمية الخروج من المنزل، حتى لو كان من دون صحة أحد، فمجرد الخروج يغير الحالة النفسية للإنسان.

الشمس، ما يؤثر على المناعة ودورها في مواجهة الأمراض والوقاية، إلى جانب ظهور بعض الأعراض، مثل صعوبة التركيز، وآلام العظام. ويتعرض كبار السن وأصحاب البشرة الداكنة خصوصاً لانخفاض مستويات فيتامين "د" في الجسم عند الجلوس يومياً في المنزل. ومن أهم المشكلات التي قد يعاني من الشخص الذي لا يفضل الخروج من المنزل زيادة الوزن؛ بسبب عدم المحافظة على نظام غذائي صحي، إلى

كما قد يعاني الإنسان من صعوبة النوم، إذ تزيد فرص الإصابة بالأرق عند الامتناع عن الخروج من المنزل، حيث إن الاكتئاب والتوتر يؤثران على فرص النوم لساعات الليل، إضافة إلى أن عدم التعرض لضوء الشمس يومياً يقلل من فرص الحصول على نوم هادئ وجيد أثناء الليل. وقال: يعتبر انخفاض مستوى فيتامين "د" في الجسم من أكثر المشكلات الصحية التي يواجهها بعض الأشخاص نتيجة عدم التعرض لأشعة

أكد اختصاصي التغذية علي الحداد أن هناك العديد من الأضرار التي قد يصاب بها الإنسان نتيجة عدم الخروج من المنزل، مشيراً إلى أن بعض الأشخاص يرفضون الخروج إلا للضرورة، ما قد يعرضهم إلى الإصابة بعدد من المشكلات والأضرار.

ونشر الحداد عبر وسائل التواصل الاجتماعي بعض الأضرار التي قد يصاب بها الإنسان عند الامتناع عن الخروج من المنزل، والتي كان أبرزها الإصابة بالاكتئاب، إذ قد يشعر الإنسان بالراحة النفسية لمدة يومين أو أكثر، العصية، ويحسن المزاج، ويساعد على عند الامتناع عن الخروج من المنزل، لكن

تجربة



ندى الفردان

التعايش مع "السكري" هو المفتاح الرئيس للتغلب عليه

وفي كلمة وجهتها ندى الفردان لكل فرد في المجتمع، بينت أن الكلمة الطبية صدقة، فلا يستعجل الفرد فهم صعوبة المرض، بل يستمع أولاً للناس. ويجب أن يتحمل مسؤوليته في التعرف على جميع أطراف المجتمع، فمرض السكري النوع الأول أو الثاني هو إسمان له الحقوق كاملة، ويستطيع أن يمارس حياته بشكل طبيعي، وإن احتجاجة للأدوية لا يعني عزله عن القيام بواجباته تجاه مجتمعه. وأضافت: فلتكن أكثر تعقلاً للاختلاف، وأكثر حكمة ورحمة في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

رسالة إلى عوائل مرضى السكري
وفي كلمة لحوال مرضى السكري قالت: كونوا أقوياء وعلى قدر المسؤولية، ولا تنهائونا أبداً في التحكم بالسكر، فأنتم الصخرة التي يستند عليها أبنائكم، لأنهم غير مدركين بعد خطورة هذا المرض وانعكاسات المفارسة المستهترة.

وأضافت: كونوا لهم أيضاً الحض الدافئ الذي يلجأون إليه كلما قسى عليهم هذا المرض، ولكن إياكم أن تسوا أنفسكم، فهي لها حق أيضاً فخصصوا وقتاً محدداً تبعدون فيه تفكيركم عن الغائبة بظلمكم السكري، وتهتمون به بأنفسكم؛ لتعيدوا ضمن طاقاتهم.

في جوائز في مسابقات الخطابة، ويمارس الرياضة مثل سباق سيارات الكارتينج، تسبق الجدران، لعب كرة القدم، فالسكري لم يستطع منه أن يكون كما يرغب ويحب، فهو يوقوف للتكرير حولها حول علي، والأهم أنها قررت بداخلها أن تتجاوز ما حدث عبر ملء نفسه بالرضا والقبول والتسليم. وتؤكد أنها تؤمن بأن الإنسان القوي، هو من يستطيع أن يحول المشكلة إلى فرصة، وهكذا كان مع علي، وتضيف أن التعايش مع المرض هو المفتاح الرئيس للتغلب عليه، فهناك كثير من الموافقات التي شجعت علي كثيراً، وحسنته على الاعتماد على نفسه، والأهم أنها استطاعت إيصال الرسالة له، بأن مرض السكري يجب ألا يجعل مرضه عائقاً عن ممارسة حياته بشكل طبيعي، ولا يحده حجة حتى يتكامل عن تحقيق أحلامه، مهما بلغت صعوبتها.

كلمة لابنها علي
وفي كلمة وجهتها لابنها قالت: "علي حببي.. أنا فخورة بك جداً أنت بطل قوي وشجاع. لقد واجهت العديد من الصعوبات ولم تستسلم. وحيماً أرى إبتسامتك رغم كل ما تمر به، أشعر بأنني ريت ولداً كبيراً سريفاً وصمد رجلًا قويًا يحمله المسؤولية وبسالته ويصمد استسلامه للألم السكري".

رسالة إلى المجتمع

المزاج، ما يجعل البيئة المحيطة به تسبب فيه، إلا أن العائلة باتت أكثر تفهماً لوضعه، وأشارت الفردان إلى أن أم طفل السكري من النوع الأول، كونها تقوم برعاية طفل السكري من فحص سكر وقياس كبريهيدرات وزيارة الطبيب، ومعالجة الهبوط والارتفاع في سكر الدم، وغيرها من الأمور، تصبح كما لو أنها هي نفسها مريضة سكرًا لذلك أطلق بعضهم على كل أب وأم لطفل سكري لقب: السكري النوع الثالث، فأكثر كابوس يلقق الأهل هو حصول هبوط لطفلهم أثناء الليل، ما يجعلهم في قلق دائم، كما أن نوبات الهبوط والارتفاع في سكر الدم وتصحجها تحرم الأهل من النوم بشكل متواصل، أما عن التحديات التي واجهها في المدرسة، فقد استطاعت الفردان حلها بنصائح بسيطة كتبت على ورقة؛ لتشد بها من أزود، وتعتبر فيها أحياناً عن جهازها، وبعد أن كانت الممرضة في المدرسة هي من تقوم بحقن علي بجرة الأنسولين المطلوبة، أصبح هو قادراً على إعطاء الجرعة بنفسه عبر مضخة الأنسولين.

بالرضا والقبول والتسليم تجاوزت المحنة
وأشارت ندى إلى أن الشهور الأولى كانت صعبة جداً، ولكن ما ألتج صدرها هو رؤيتها تمار هذه الرعاية، بنحس سكر علي، وعودته لطبيعته المرحمة والشيطة، وأزاد يقينها بقدرتها على التغلب على هذا المرض. فابنها علي الآن متفوق في دراسته، وحاصل

حياة هائلة مستقرة وهادئة يملأها الفرح والسعادة. كان ممقاً بالحبوية والنشاط ويقضي أوقاتاً جميلة من اللعب ويمارس كل طقوس الطفولة بأمن وأمان وسكينة، ولا يعكر صفوه أي عارض أو مرض. كانت الحياة تتسم له وتضع لأحلامه وضخائته التي تملأ المكان، لكن هذا الاستقرار لم يدم طويلاً، فقد دعمته أعراض غريبة بدأت تثقل والدته، ندى الفردان، من قلة التركيز والتعب في منتصف النهار، لكن أعراضاً مثل التعب ونقص التركيز لم تكن دليلاً كافياً على إصابته، إلى أن جاء العام 2016، حين بدأت الأعراض القوية بالظهور، مثل: نقص الوزن، الشحوب، الشعور الدائم بالعطش، الرغبة في تناول السكريات، الجوع المستمر، أما الأعراض الألفى، فقد كان التبول اللاإرادي ليلاً وبعد إجراء فحوصات عدة، تبين أن مستوى السكر مرتفع 3 أضعاف عن المستوى الطبيعي. وبعد التأكد من إصابته بالسكري النوع الأول، انقلبت حياة علي وحيات الأسرة رأساً على عقب، وهكذا بقيت.

مع تقلبات السكر، كما تقدم التقارير اللازمة لمتابعة حثيئة لحالة المريض. **الصعوبات وتجاوزها**
وعن أبرز الصعوبات التي واجهتها، المحدث ندى إلى أن أصعب مضلة هي كانت محاولة جعل ابنها يتقبل وضعه الجديد، ويتحمل الضغط النفسي الذي يسببه هذا المرض من القلق من الهبوط والارتفاع لسكر الدم، فنواتيا الغضب كانت كثيرة في بداية الأيام، إلا أنه استطاع السيطرة عليها، وتضيف أن من الصعوبات أيضاً كانت القيود التي تحاصر علي، مثل رغبته في تناول الحلوى وقت ارتفاع السكري، أو حين تمنعه من النشاط البدني واللعب في حال انخفاض السكر، وهذا ما يشعره بالضيق والغضب، كما أن تغير السكر في الدم يسبب تقلبات في

إعداد: حسن فضل

عاش على سبيل الأولى في الحياة كأي طفل، حياة هائلة مستقرة وهادئة يملأها الفرح والسعادة. كان ممقاً بالحبوية والنشاط ويقضي أوقاتاً جميلة من اللعب ويمارس كل طقوس الطفولة بأمن وأمان وسكينة، ولا يعكر صفوه أي عارض أو مرض. كانت الحياة تتسم له وتضع لأحلامه وضخائته التي تملأ المكان، لكن هذا الاستقرار لم يدم طويلاً، فقد دعمته أعراض غريبة بدأت تثقل والدته، ندى الفردان، من قلة التركيز والتعب في منتصف النهار، لكن أعراضاً مثل التعب ونقص التركيز لم تكن دليلاً كافياً على إصابته، إلى أن جاء العام 2016، حين بدأت الأعراض القوية بالظهور، مثل: نقص الوزن، الشحوب، الشعور الدائم بالعطش، الرغبة في تناول السكريات، الجوع المستمر، أما الأعراض الألفى، فقد كان التبول اللاإرادي ليلاً وبعد إجراء فحوصات عدة، تبين أن مستوى السكر مرتفع 3 أضعاف عن المستوى الطبيعي. وبعد التأكد من إصابته بالسكري النوع الأول، انقلبت حياة علي وحيات الأسرة رأساً على عقب، وهكذا بقيت.

مع تقلبات السكر، كما تقدم التقارير اللازمة لمتابعة حثيئة لحالة المريض. **الصعوبات وتجاوزها**
وعن أبرز الصعوبات التي واجهتها، المحدث ندى إلى أن أصعب مضلة هي كانت محاولة جعل ابنها يتقبل وضعه الجديد، ويتحمل الضغط النفسي الذي يسببه هذا المرض من القلق من الهبوط والارتفاع لسكر الدم، فنواتيا الغضب كانت كثيرة في بداية الأيام، إلا أنه استطاع السيطرة عليها، وتضيف أن من الصعوبات أيضاً كانت القيود التي تحاصر علي، مثل رغبته في تناول الحلوى وقت ارتفاع السكري، أو حين تمنعه من النشاط البدني واللعب في حال انخفاض السكر، وهذا ما يشعره بالضيق والغضب، كما أن تغير السكر في الدم يسبب تقلبات في

تجربة



6 أطعمة تعزز إنتاج الكولاجين بالجسم

يعتبر الكولاجين ضرورة للحفاظ على صحة الجلد والشعر والأظافر والمفاصل والأنسجة الأخرى، وهو بروتين يعمل مكوناً هيكلياً للعديد من الأنسجة الضامة في جسم الإنسان. وبينما تقوم أجسامنا بتصنيع الكولاجين بشكل طبيعي، فإن الإنتاج يتناقص مع التقدم بالعمر، ما يؤدي إلى مؤشرات واضحة على الشيخوخة والمخاطر الصحية المرتبطة بها. وهناك بعض الأطعمة التي تساعد على تعزيز إنتاج بروتين الكولاجين بالجسم، والتي تتمثل في:

- مرق العظام**
هذا المرق كثيف المغذيات وغني بالكولاجين لتعزيز كمية الكولاجين لديك.
- سمك السلمون**
تخليق الكولاجين. إنها طريقة لذيذة وسهلة

- الأسماك الدهنية** مثل السلمون، ملبنة بأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي يمكن أن تساعد في تعزيز إنتاج الكولاجين. **3. التوت**
التوتيات، مثل الفراولة والتوت، تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، التي تحمي الكولاجين من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة، إذ تساعد مضادات الأكسدة في الحفاظ على بشرة شابة.
- الخضراوات الورقية**
تحتوي السبانخ واللفت وغيرها من الخضراوات الورقية على فيتامين C، وهو عنصر غذائي رئيس لإنتاج الكولاجين، إذ إن فيتامين C ضروري لتكوين ألياف الكولاجين. والخضراوات البرتقالية والليمون والمضويات الأخرى غنية أيضاً بفيتامين C، وإدراجها في نظامك الغذائي يمكن أن يعزز تخليق الكولاجين.
- البياض**
يعتبر بياض البيض مصدراً ممتازاً للبروتين، وهو أحد الأحماض الأمينية الضرورية لإنتاج الكولاجين. ويمكن أن يساعد تضمين البيض في نظامك الغذائي في تخليق الكولاجين.

