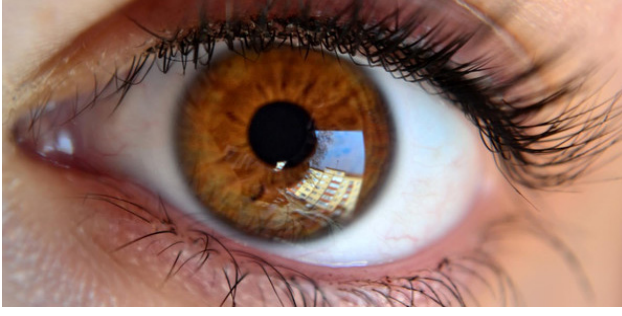


تحذير .. "الموبايل" في الظلام قد يفقدك البصر



وغيرها، تمثل عبئاً غير مسبوق على عين مستخدميها. ووفق الصحيفة، فإن أحد جراحي العيون ويديعى "لاسدر"، حذر العام الماضي من ارتفاع معدلات قصر النظر بين الشباب بسبب الهواتف النقالة، الأمر الذي أكده أيضاً ديفيد الأمبي، مؤسس عيادات التركيز بالملكة المتحدة، حيث قال "كانت هناك زيادة بنسبة 35% في عدد الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر منذ إطلاق الهواتف الذكية في عام 1997". وأضاف أن المشكلة يمكن أن تزيد بنسبة 50% في السنوات العشر القادمة.

وقام الأطباء الذين شخصوا حالته، بإجراء جراحة عاجلة له لعلاج هذه المشكلة، موضحين أنه دون العلاج الفوري، يمكن للحالة أن تصاب بالعمى. وعانى الشاب على مدار أيام من ومضات ضوئية تبعث من عينه، وهي علامة شائعة من علامات الإصابة بانفصال الشبكية. ومن المعروف أن شبكية العين حساسة جداً للضوء، فهي التي ترسل رسائل إلى الدماغ عبر العصب البصري. ويؤكد خبراء تقنيون أن الأجهزة التكنولوجية الحديثة، مثل الكمبيوتر والكمبيوتر اللوحي والموبايل

يقدر ما تحمله التكنولوجيا العصرية من فوائد للبشرية بقدر ما تحوي في طياتها مخاطر كثيرة صحية كانت أو اجتماعية، فوفق صحيفة "الدلي ميل" البريطانية، فإن استخدام الموبايل في الظلام قد يعرض شاباً صينياً للعمى. ومن المحتمل أن يفقد الشاب البالغ من العمر 26 عاماً بصره بعد تعرضه لانفصال في الشبكية نتج عن ترأسله مع صديقته ليلاً عبر الجوال باستخدام تطبيق "We Chat" لمدة 4 ساعات متواصلة على الأقل لعدة أيام.

الجلوس الطويل قد يتسبب في الإصابة بالسرطان



قضاء وقت طويل أمام شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون، قد يكون ممتعاً ومريحاً في معظم الأحيان، لكن ليس بعدما كشفت دراسة حديثة عن العلاقة بين الجلوس لساعات طويلة من النهار وخطر الإصابة بمرض السرطان.

وقارن الباحثون نتائج دراستهم بنتائج 43 دراسة أخرى، ثم أجمعوا على خلاصة مفادها أن الأشخاص الذين يمضون ساعات أطول من اليوم وهم جالسون تزداد مخاطر إصابتهم بأنواع محددة من السرطان بنسبة 66% مقارنة هؤلاء الذين لا يستقرون في أماكنهم ويتعمدون الحركة باستمرار.

كما أظهرت الدراسة التي نشرتها مجلة "المعهد الوطني للسرطان التامير الأمريكية، وجود علاقة وثيقة بين الجلوس لوقت طويل وإصابة نحو 70 ألف مريض بأنواع مختلفة من السرطان، إذ إن الجلوس مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 24%، والرحم بنسبة 32%، والبروستاتا بنسبة 21%.

الأسوأ من ذلك، بحسب الدراسة، أن نسب الإصابة بسرطان القولون والرحم تفتقر أكثر مع ازدياد عدد ساعات الجلوس أمام التلفزيون تحديداً حتى تصل إلى 66%، ويزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان تناول الأغذية والشروبات غير الصحية أثناء مشاهدة التلفزيون.

ولتجنب مخاطر الإصابة بمرض السرطان، ينصح الباحثون بالحفاظ على الوزن المثالي وممارسة الرياضة والحرص على ممارسة رياضة المشي بشكل يومي، خصوصاً للنساء الذين يقضون ساعات عديدة في العمل أو الجلوس في المنزل.

أيها الرجال.. حذار من وضع الهاتف المحمول في السروال



ما كنا لننتصرو يوماً أن الهاتف الجوال يمكن أن يتسبب في العقم عند الرجال، إلا أن دراسة بريطانية حديثة كشفت أن الرجال الذين يضعون الهاتف المحمول في جيب البنطلون يضررون بالحيوانات المنوية لديهم ويقللون من فرص إنجابهم، وقد شملت الدراسة 1492 رجلاً.

وحلل الباحثون نتائج 10 من الدراسات التي أجريت على تأثير المحمول على خصوبة الرجال، ووجدوا أن 50% إلى 85% من السائل المنوي لديه قدرة طبيعية للتحرك نحو البويضة، لكن هذه النسبة انخفضت بين الرجال الذين يتعرضون لتأثيرات الهاتف المحمول إلى 8%. وأشارت الدراسة إلى أن التعرض للترددات الراديوية والإشعاع الكهرومغناطيسي من الهواتف النقالة يؤثر سلباً على نوعية الحيوانات المنوية وقدرتها على التخصيب. وأكد الباحثون أن معظم البالغين في جميع أنحاء العالم يمتلكون الهواتف النقالة، ونحو 14% من الأزواج في الدول ذات الدخل المتوسط والمتدني يجدون صعوبة في الإنجاب، حيث تضر الأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة من الهواتف المحمولة بخصوبة الرجال.

التمريض قلب المؤسسات الصحية النابض ..

أول مرة في محافظة عدن يتم تأسيس جمعية خاصة للطاقم التمريضي



جميع الظروف وتقديم شهادة تقدير صادقة لرسل العمل الإنساني النبيل .

جمعية المرصين

من جانبه قال إيمان حسين ممرض في 22 مايو أن التكريم يعتبر تحفيزاً لنا لما قد نتعرض له ونحن نؤدي مهنة التمريض فنحن نفتقد عنصر الأمن أثناء العمل وخاصة في فترة المسائية ويرجع ذلك لعدم وجود أمن في المستشفيات وأيضاً عدم وجود المعدات والأدوات التي تساعدنا في عملنا ، وعدم إعطاء حقوقنا كاملة من حوافز وعلاوات. وأكد إيمان أنه ينبغي توفير حماية للممرضات من البلاطجة ، وإقامة الدورات التدريبية للكادر الطبي ، وتوفير الكادر الصحي الطبي المؤهل ، مشيراً إلى أنه لأول مرة في عدن يتم تأسيس جمعية للمرصين لحل المشكلات التي تواجه الطاقم التمريضي في أداء المهام ، ويعتبر تأسيس الجمعية خطوة جيدة .

وتقول خيرية أحمد لقمان مشرفة تمريض وقابلة ، يعتبر هذا التكريم تحفيزاً للممرض بأساليبه المختلفة وتطبيق الشفافية بين الرئيس والمرؤوس لتأمين الرضى الوظيفي، بالإضافة إلى توفير الوسائل الكافية للقيام بالعملية التمريضية بشكل صحيح وتوفير البيئة الآمنة والمناسبة للعمل ، متمنية «الاهتمام وتوفير فرص العمل لشباب المستقبل فهم الجيل القادم الذي يحمل العديد من الأفكار».

إيمان رشاد احمد / مشرفة تحسين في مديرية خور مكسر، تقول إن التمريض يعتبر محورا رئيسيا في تقديم الرعاية الصحية للمجتمع ، ونحن نقدم كل ما يمكننا لخدمة المريض فهنئة التمريض عطاء بلا حدود، شاكرة دور الجهات الحكومية في رفع معنويات المرصين والممرضات، حيث تعتبر مهنة التمريض مهنة مقدسة تكمل الدور الصحي. وان تكريم المرصين بمناسبة اليوم العالمي للتمريض يفضي شعورا لا يمكن وصفه.

غذائياً وتشكل خطراً على حياة الإنسان. ووجد الباحثون أن غسل الدجاج تحت صنوبر المياه يؤدي إلى انتشار البكتيريا في محيط يبلغ قطره ثلاثة أقدام، أي أنه غالباً ما يصل طعاماً مجاوراً أو معدات في المطبخ تستخدم في عملية الطهي أو إعداد الطعام. وبحسب الباحثين الأطباء فإن أعراض الإصابة بالبكتيريا المشار إليها تتمثل في آلام البطن، والقيء، والإسهال الشديد، إلا أن هذه الأعراض قد تتطور بشكل أكبر خطورة بالنسبة لبعض الناس، وخاصة لدى الأطفال وكبار السن ممن هم فوق الستين عاماً، حيث يمكن للبكتيريا أن تقوم بتطوير المرض في جسم الإنسان الذي لديه جهاز مناعة أضعف. وتظهر أعراض الإصابة بالتسمم الغذائي الناتج عن بكتيريا (Campylobacter) خلال يومين إلى خمسة أيام فقط من اختراق البكتيريا لجسم الإنسان. وبحسب الدراسة المسحية التي أجرتها وكالة المعايير الغذائية أن أكثر من 20 ألفاً يضرطون للمبيت في المستشفيات ببريطانيا سنويا بسبب التسمم الغذائي، فيما يتم تسجيل 500 حالة وفاة سنويا بسبب التسمم الغذائي في بريطانيا. ورغم أن الوكالة وجدت أن الدجاج هو السبب الرئيس لانتشار البكتيريا السامة، إلا أنها حذرت أيضاً من أنها قد توجد في المياه غير المعالجة، والحليب غير المبستر، وكذلك في كبد الدجاج والمواشي المخصمة للطبخ في المنازل.

والجمعيات مما خلق روح التعارف وتبادل البعض الأفكار والاقتراحات فيما بيننا. وتطرق إلى مشكلة ضالة الراتب، وعدم وجود تأمين صحي وعدم وجود الكادر الطبي المؤهل داخليا وخارجيا ، ونقص للمعدات، داعيا الجهات المعنية للتطرق إلى مشاكل الطاقم الصحي ، وتوظيف وتأهيل الكادر التمريضي مهنياً، وعمل دراسات داخلية وخارجية للعاملين من أجل إكسابهم خبرات جديدة. ويرى رامي أن تأسيس جمعية يمكن أن يساهم في



رامي عبدالله



خيرية أحمد



إيمان رشاد



أحسان حسين



هدى عمر



نجد عبدالله



محمد محمود



سعيد احمد

إيجاد حل فعال للمشاكل، وتوفير متطلبات المرصين، والتدرج الوظيفي بحسب الكفاءة.

التمريض العمود الفقري للخدمات الصحية إلى ذلك قال سعيد أحمد الدين مستشار ورئيس الهيئة في مستشفى الجمهورية: إننا نعمل على تطوير مستوى التمريض وتقديم أفضل الرعاية الصحية للمجتمع، لأن التمريض هو العمود الفقري للخدمات الصحية ، فالتمريض عطاء وارتقاء بالمهنة، ونحن نعمل على ذلك ، وبمناسبة اليوم العالمي للتمريض والذي تحتفل به بلادنا تم تكريم عدد من المرصين وذلك لإعطاء الطاقم التمريضي الحافز على بذل مزيد من الجهد في

العظيم والحيوي الذي يقدم في رعاية المرضى بكل إخلاص . ونرى هدى أن إنشاء جمعية خاصة بهم مقترح جيد من أجل التعرف على المشاكل التي تقف أمام المرصين أثناء عمله، وذلك من أجل الارتقاء بمستوى التمريض وبالتالي يتمكن من تقديم خدمة جيدة للمرضى .

خلق روح التعارف بين الجميع من جانبه يضيف رامي عبد الله الخضر / ممرض يعمل في مستشفى عدن / و 22 مايو في المنصورة أن هذا التكريم هو الأول في بلادنا ، ولقد عمل على التعارف بين طاقم المرصين من جميع المستشفيات

وكانت لفتة جميلة من مكتب الصحة العامة والسكان في عدن، والمؤسسة الطبية الميدانية ولجنة الإنقاذ الدولية، أنكرموا عددا من الكادر التمريضي من عدد من المستشفيات والمراكز الصحية وفي 12 مايو لعام 2014، أقيمت ورشة عمل علمية لمناقشة قضايا التمريض . وتتهم مهنة التمريض بالرعاية الصحية التعاونية للأفراد من جميع الأعمار والأسر والجماعات والمجتمعات المحلية ، وفي جميع الظروف، ويشمل التمريض تعزيز الصحة والوقاية من المرض .

لفتة جميلة

محمد حمود سعيد ممرض يعمل في مستشفى الوحدة التعليمي قال إن هذا التكريم للمرصين يعتبر خطوة ممتازة، حيث أصبح لدينا يوم خاص بنا يتم تكريمنا فيه على الجهود التي نبذلها من أجل المرضى، مضيفاً « لدينا العديد من المشاكل التي تواجهنا من نقص الكادر الصحي، وعدم تأهيله، وعدم حصولنا على العلاوات وطبيعة العمل لذلك لايد من توفير كل متطلباتنا ، وتأهيل الكادر الصحي ، وتقديم الدراسات العليا . لكي تتطور في تقديم الخدمات ..»

وقال « بالنسبة إلى إنشاء جمعية خاصة بالمرصين من المفترض أن تكون قد انضمت من زمن ونأمل أن تكون الجمعية التي سوف يتم إنشاؤها مدعومة وتتطرق إلى مشاكل المرصين ، وتقديم حقوقهم على أكمل وجه من حوافز وعلاوات ، ونحن نأمل في تحسن الأوضاع ..»

لفتة كريمة من مكتب الصحة للطاقم ويقول نجد عبدالله محمد / نائب مدير شؤون العاملين في مستشفى الوحدة : نأمل من الجهات المعنية ومن وزارة الصحة إعطاء الاهتمام الكامل لمهنة التمريض ، من خلال رفع معنويات العاملين فيها ، وتسهيل التعاملات مع أفراد الطاقم التمريضي وفي معالجة مشاكلهم المستمرة ، ومنح جمع المرصين في القطاع الصحي.

لندن / متابعات :

حذر خبراء صينيين من أن غسل الدجاج قبل الطهي، وهو ما تقوم به غالبية ربات المنازل والطهاة، قد ينشر بكتيريا قاتلة في مختلف أنحاء المطبخ، ما يمكن أن يؤدي للإصابة بأمراض خطيرة.

وصدر التحذير عن الوكالة المتخصصة بالمعايير الغذائية في بريطانيا، حيث قالت إن أكثر من نصف البريطانيين يقومون بغسل الدجاج في مطابخهم قبل الطهي، وهو ما يقف وراء الآلاف من حالات التسمم الغذائي التي يتم تسجيلها سنويا في بريطانيا، حيث تكون البكتيريا القاتلة قد انتشرت في المطبخ وتسللت إلى أطقم أخرى.

ويقول الباحثون الذين توصلوا إلى هذه النتائج المفاجئة إن الكثير من الناس يقومون بغسل الدجاج واللحوم قبل طهيها ظناً منهم أنهم يقومون بتنظيفها، إلا أن الباحثين انتهبوا إلى أن هذا السلوك يسبب ضرراً كبيراً على الصحة. ويقول الباحثون إن البكتيريا الضارة والقاتلة تنتشر في مختلف أنحاء المطبخ، سواء على الأسطح المختلفة أو في معدات الطبخ، وذلك عند القيام بغسل الدجاج، في الوقت الذي كان من الممكن ترك هذه البكتيريا تموت عندما يتم طهي الدجاج بشكل طبيعي. وشدد البحث على أن البكتيريا السامة (Campylobacter) والتي تنتشر في المطبخ عند غسل الدجاج هي المسؤولة عن معظم

حذار من غسل الدجاج قبل الطهي!

حالات التسمم الغذائي التي يتم تسجيلها في بريطانيا والتي يزيد عددها عن 280 ألف حالة سنويا، فيما انتهى البحث أيضاً إلى أن الدجاج الملوث يتسبب بأربعة من بين كل خمسة حالات تسمم في المملكة المتحدة. وبحسب وكالة المعايير الغذائية ذاتها التي أجرت البحث، فإن الاقتصاد البريطاني يتكبد خسائر سنوية بمئات الملايين من الجنيهات الأسترلينية بسبب حالات التسمم التي تحتاج علاجها إلى تكاليف مالية كبيرة، إضافة إلى الإجازات المرضية التي تتكبد أعباءها الشركات والمؤسسات الحكومية. وبحسب الدراسة المسحية التي أجرتها الوكالة فإن 44% من البريطانيين لا يقومون بطهي الدجاج مطلقاً إلا بعد غسله، فيما قال ثلث الذين استطلعت آراؤهم، أي الغالبية الساحقة من 44%، قالوا إنهم يفعلون ذلك من أجل التخلص من الجراثيم الضارة، فيما قال نحو الثلث أيضاً إنهم يغسلون الدجاج بهدف إزالة الأوساخ منه.

انتشار البكتيريا في محيط قطره 3 أقدام وحذرت الوكالة بشدة من عمليات غسل الدجاج، مؤكدة أنها تسبب انتشار بكتيريا (Campylobacter) التي تسبب بدورها تسمماً