



تنتقم من ضرثها بضرة ثانية

زوجة سعودية ابتكرت طريقة لطيفة للانتقام من ضرثما فقررت أن تزوج زوجها من زوجة ثالثة. ونقل موقع "سيدتي نت" أن الزوجة استعانت بأبنائها لتوفير تكاليف الزواج الثالث وتأثيث منزل للعروس الجديدة، وذلك بعد أن تزوج زوجها من امرأة ثانية بعد أكثر من 28 عاماً قضتها معه. ويبدو أنه بعد مرور عام من زواجه بالزوجة الثانية، بدأ الزوج يتغير على عياله وأهمه. وهو ما جعل الغيرة تضرم ناراها في قلب الزوجة الأولى. فأقنعت زوجها بأن يتزوج مرة أخرى وأغرته بالتكفل عنه.

المرأة اليمنية تثبت دائما انها قادرة على ان تفوق حتى الرجال باصرارها ورغبتها في الوصول الى النجاح والتألق وان تكون لها مكانتها المميزة وهنا نموذج للمرأة اليمنية في مواقع النجاح والتفوق يمنية طبيبة في عمر الثلاثين عاما تحصل على جائزة أصغر وأفضل جراح في مؤتمر الصحة العالمي بدبي وتعتبر اول يمني يحصل على جائزة في هذا المؤتمر الذي ينظم منذ اربعين عاماً انها الدكتورة أمل تم اختيارها من ضمن 150 طبيباً مرشداً في مجال الرعاية الصحية من جميع الدول المشاركة في المؤتمر الدولي وفي هذا اللقاء تحدثت الطبيبة اليمنية قائلة : -



الحائزة على جائزة أصغر وأفضل جراح عالمياً لـ«الميثاق» :

كفاءة اليمنيين أفضل من الأجانب

بدايئة تعرف الدكتوراه أمل حسان عن نفسها بالقول : انا من مواليد محافظة حجة حصلت في الشهادة الثانوية على المرتبة الرابعة من أوائل الجمهورية ، وبعدها حصلت على منحة دراسية الى جمهورية مصر العربية لدراسة الطب في كلية قصر العينى جامعة القاهرة تخرجت بدرجة بكالوريوس بمعدل جيد جداً مع مرتبة الشرف ومن ثم واصلت دراسات في تحضير الماجستير في تخصص النساء والتوليد في نفس الكلية وحصلت على درجة الماجستير بتقدير جيد ، نجتحت في الجزء الاول من الزمالة البريطانية وفي مرحلة اجتياز الجزء الثاني ان شاء الله ، درست لغة المانية لمدة أربع سنين خلال فترة دراستي للماجستير ، ودرست اللغة الطبية في جامعة منسطن في المانيا ، عملت كمتمدربة في مستشفى مرنه في دورتن ، بعد ذلك عدت الى اليمن وعملت في المستشفى الجمهوري بمحافظة حجة كأخصائية وحيدة في المستشفى ، ثم انتقلت للعمل في المستشفى السعودي -الالمانى بصنعا ، الى حين تم تقديمي للجائزة التي حصلت عليها ، وحالياً أعمل في المستشفى الجمهوري ، وتمتد مسيرتى العملية كطبيبة أمارس المهنة منذ عام 2013م ، وحالياً أقدمت الى منحة في إحدى الجامعات الألمانية لمواصلة دراستي للحصول على شهادة الدكتوراة وابتانتظار الموافقة على الطلب .

أصغر جراح

وعن الجائزة تقول حسان : قدمت لجائزة أصغر جراح في مؤتمر ومعرض أراب هيلث الذي يقام في مدينة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة، ويشترط لمن يتقدم

لهذه الجائزة أن يكون عمره أقل من 40 عاماً، ويتم تقديم الإنجازات والابتكارات والمساهمات الاجتماعية والبحوث والدراسات التى نفذت ومن ثم يتم تصنيف كل ما يتم تقديمه من قبل لجنة تحكيم دولية ليتم اختيار الفائز.. وقد تقدم للجائزة ما يقارب الـ 150 طبيباً من مختلف دول العالم وتم الفوز بالجائزة من قبل ثلاثة أطباء حصل طبيب متخصص في جراحة القلب على المركز الاول وحصلت أنا على المركز الثاني وطبيب من قطر على المركز الثالث..

جائزة مهمة

وتضيف الطبيبة الفائزة بالقول : الجائزة مهمة جداً بالنسبة لي وهى ستضيف شيئاً لسيرتى الذاتية ونفسياً ترفع من معنوياتي، كوني اول يمنية تحصل على هذه الجائزة منذ افتتاح المؤتمر قبل اربعين عام، والوحيدة التى مثلت المستشفى السعودى -الالمانى من جميع فروع . وبعد الحصول على هذه الجائزة تلقيت عروضاً للعمل في دبي وفي عدة أماكن أخرى، لكنى اطمح بأن استكمل دراستي واحصل على الدكتوراة وحالياً مقدمة على بورد الماني في المانيا، وهناك كورسات ينبغي أن اعملها كجراحة مثل كورس دبلوم في المناظير الجراحية للعمليات الجراحية التى تتم بالمنظار، ومن ثم سأعود للعمل واستقر، لكن الآن لابد أن اكمل تحصيلي العلمي.

دعم ومساندة

وعن حياتها العملية والعوامل التى ساعدتها في تحقيق ما وصلت اليه تقول حسان: كوني من محافظة ريفية محافظة

68 زوجة «خلعن» أزواجهن

في رأس الخيمة العام الماضي



سجلت إمارة رأس الخيمة خلال العام الماضي ارتفاعاً في حالات الزواج والصلح في القضايا الاسرية التي نظرتها دائرة المحاكم بالإمارة، والتي نجحت بدورها في إثناء الكثير من الأزواج والزوجات عن المضي في الخلافات الاسرية عبر الصلح بين الأطراف.

وتشير الأرقام إلى تراجع 151 زوجاً وزوجة عن الطلاق في رأس الخيمة خلال العام الماضي بالصلح، من مجموع الخلافات الاسرية التي وصلت إلى ما يقارب الـ 775 خلافًا، انتهت 390 قضية منها بالطلاق و68 بالخلع، فيما حفص جزء من تلك القضايا بسبب عدم مراجعة أصحابها، ول يزال جزء من القضايا محل نظر.

وسجلت المحاكم للمرة الأولى 5 شكاوى حول كذب طرف في العلاقة على بعضهما، وواقع 3 شكاوى ضد الأزواج واثنين ضد الزوجات.

في عاداتها وتقاليدها فقد ساعدتني عائلتي كثيراً حتى وصلت الى ما وصلت اليه، وكون أمي كانت تعمل مديرة الامومة والطفولة ودرست في الخارج فقد دعمتني كثيراً وشجعتني ولم يكن هناك اعتراض على سفري للدراسة في الخارج بمفردى ، وبذلك اعتقد أن الدعم الرئيسى لى يعود لامي واي . كذلك ساندني الدعم والتشجيع الذي تلقينته ممن عملت معهم سواء كانوا من مصر او من المستشفى السعودي -الالمانى وخاصة من الدكتور عبدالله الداخري المدير التنفيذي للمستشفى والذي دائما يكون سباقاً في تقديم الدعم لكل كفاءة في المستشفى ، وهذه هي أبرز العوامل التي ساعدتني إضافة الى طموحي الذي أعده أكبر عامل أوصلى الى ما أنا عليه .

مجال التخصص

وتواصل قائلة : انا اخترت تخصصي لانني خلال فترة دراستي للطب أحببت مادة النساء والتوليد ، كما انني لاحظت بأنه لا توجد أي متخصصة في امراض النساء والتوليد في المحافظة التى أتيت منها وهي محافظة حجة ، فأحببت ان أقدم شيئاً لهذه المحافظة، وأحسست انني اخترت الخيار الصحيح عندما عدت، كون وجود طبيبة يمنية تفهم المريض وشكواه أفضل من الاخصائين الأجانب بالرغم من ان كفاءة اليمنيين أفضل من الاجانب، وعندما عدلت في المستشفى الجمهوري لم تكن هناك اخصائية يمنية ولكن كانت هناك اخصائية روسية، وأنا عندما أتيت للعمل وبحكم انني يمنية كان بمقدوري أن أفهم من المريضة طبيعة المرض وقد كنت أقوم بإجراء عدد كبير من العمليات بحكم انني الوحيدة فيه ومعدل العمليات التى كنت اجريها

في الشهر في هذا المستشفى لا تقل عن 20 عملية ووصلت في بعض الاحيان الى 40 عملية في الشهر إضافة الى عدد كبير من العمليات التي اجريتها في المستشفى السعودي -الالمانى وهي تشمل كل انواع العمليات الجراحية النسائية وعمليات الولادة من عمليات قيصرية وعمليات استئصال الرحم عن طريق البطن وعمليات استئصال الرحم عن طريق المهبل وعمليات الربط وعمليات النزيف وعمليات التنظيف وكل العمليات الجراحية لامراض النساء والتوليد.

كفاح مستمر

وتختتم الدكتورة أمل حسان حديثها بالقول : انا كامرأة يمنية اعراف ان النساء في اليمن من أكثر النساء نضالاً بالرغم انها محاصرة بالعديد من الضغوط والعادات والتقاليد المجحفة، وصحيح ان المرأة لم تثل حقوقها وما زالت في حالة كفاح الا انها لن تستسلم وهي تملك الكفاءة والقدره العاليه وتستطيع ان تصل وتتغلب على كل التحديات ، وأنا وعيبري مثال على تمكن النضال وتحقيق الهدف من خلال الشغى الحثيث والعمل الجاد، وأنا اليوم في موقعي ارجو من المرأة ان تستمر وتبأثر اكثر من اجل تحقيق ما تطمح في الوصول اليه واقول الكلمة الاخيرة عن نفسي انا باذن الله سوف استمر في خدمة بلدي وتحقيق النجاح من اجله وحتى وان عرضت عليّ فرص عمل خارج البلد لن اقبل وقد سبق ان عرض عليّ العمل في دبي بعد حصولي على الجائزة ولكن اشعر ان بلدي محتاج لي اكثر من اي بلد آخر وأنا كامرأة محتاجة ان ابرز واتمكن واتميز داخل بلدي .

زيادة تناول السوائل لمحاولة تعويض زيادة التبول، التعب الشديد والعام، فقدان الوزن رغم تناول الطعام بانتظام، شهية أكبر للطعام، تباطؤ شفاء الجروح. إنّ النساء اللواتي يعانين من النوع الأوّل من السّكري معرّضات بنسبة 40% للموت من أمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالرجال، إنّ النوع الأوّل من السّكري ليس معروفاً بقدر النوع الثاني منه، وهو يميّز بخسارة الفرد لبعض خلايا البنكرياس التي تنتج الأنسولين، ممّا يقلل تالياً من أمد

السّكّري أو الداء السّكري أو المرض السّكري أو مرض السكر أو البوال السّكري وغيرها« Diabetes mellitus » هو متلازمة تتصف باضطراب الاستقلاب وارتفاع في تركيز سكر الدم الناتج عن عوز هرمون الأنسولين، أو انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين، أو كلا الأمرين. يؤدي السّكري إلى مضاعفات خطيرة أو حتى الوفاة المبكرة..

ومن الأعراض التي توجي بهذا المرض: زيادة الإحساس بالعطش وتنتج عنهما

هؤلاء النساء.. الأكثر عرضةً للموت

حياة الفرد. إنّ هذه الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة بريسيبن الاسترالية ونشرت في الخامس من فبراير 2015م في «thelancet»، تشمل جميع الدراسات التي صدرت بين عامي 1966 و2012م والتي تتحدث عن النوع الأوّل من السّكري. وقد تبَيّن أنّ للنوع الأوّل من السّكري تأثيراً في صحة الفرد يختلف وفق الجنس. فالنساء أكثر عرضة من الرجال للموت بسبب عدم قدرتهنّ على التحكم في سكر الدم.



تشير دراسة أجريت مؤخراً في اليابان، أن الفتيات يقضين سبع ساعات من وقتهن على الهاتف، فيما يقضي الشبان أربع ساعات. وأفاد موقع «غلوبل بوست» الإخباري الأمريكي، أن شركة «الفن الرقمي» العاملة في مجال أمن المعلومات، توصلت من خلال دراسة أجرتها على 618 يابانياً تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و 18 عاماً، إلى أن طالبات المرحلة الثانوية يقضين ما يعدهل سبع ساعات يومياً في متابعة مواقع التواصل الاجتماعي، ولالعاب على الهاتف.

وذكرت الدراسة أن 10 % من الطالبات يقضين 15 ساعة على الهاتف، أما الطلاب فيقضون فقط أربع ساعات يومياً. وأشارت الدراسة إلى أن 96% من الطلاب في مدارس المرحلة الثانوية و60% من طلاب المرحلة المتوسطة، يمتلكون هواتف ذكية.

التوت الأزرق يساعد على خفض

ضغط الدم لدى النساء



خلصت دراسة أمريكية إلى أن تناول التوت الأزرق يومياً يمكن أن يخفف ضغط الدم المرتفع لدى النساء خلال فترة منتصف العمر، وذكرت أن ضغط الدم لدى النساء اللاتي أكلن التوت الأزرق المجفف لمدة شهرين انخفض، كما زادت مستويات مادة كيميائية تؤدي إلى استرخاء جدران الأوعية الدموية.

وقالت سارة جونسون وهي باحثة في مجال التغذية والتمارين الرياضية بجامعة فلوريدا في تالاهاسي والتي قادت الدراسة: "يخبرنا هذا أن التوت الأزرق يمكن أن يحسن صحة الأوعية الدموية، بالإضافة إلى خفض ضغط الدم".

المشروبات المحلاة تؤثر على صحة المراهقات



أظهرت دراسة نشرت نتائجها، الاسبوع الماضي ، أن استهلاك المشروبات المحلاة يؤثر على صحة الفتيات الصغيرات، حيث إنه قد يؤدي إلى حلول موعد العادة الشهرية للمرأة الأولى بشكل مبكر وزيادة طفيفة في خطر الإصابة بسرطان الثدي في فترة لاحقة.

وتابع الباحثون نحو 5500 أمريكية بين سن التاسعة والـ 14، وتبين لهن أن اللواتي يشربن أكثر من كوب ونصف الكوب من المشروبات المحلاة في اليوم تأتيهن العادة الشهرية أبكر بـ 7، 2 شهر بشكل وسطي، مقارنة مع اللواتي يستهلكن كوبين وأقل في الأسبوع.

وأوضح الباحثون أنهم توصلوا إلى هذه النتيجة بعدما استبعدوا تأثير الوزن والطول والإغذية المستهلكة والنشاط الجسدي على بدء الدورة الشهرية عند المراهقات.

احذري .. 4 أمراض تصيب الأظافر



تصاب الأظافر كغيرها من باقي أعضاء الجسم بالفيروسات أو بالبكتيريا الضارة، فهناك أمراض أربعة تصيب الأظافر، وهي:

- الأظافر المموجة:

إنّ تظهر على سطح الأظافر في بعض الاوقات تموجات وخطوط تختلف في أعدادها وأشكالها، وهي نتيجة لتعرض الجسم للإصابة بمرض جلدي كالإكزيما أو النخالة الشعيرية الحمراء أو الضغط على الظفر باليد الأخرى في فترات الغضب.

- الزيف:

ويظهر هذا المرض في صورة بقع مستديرة أو بيضاوية الشكل، وقد تكون زرقاء اللون أو بنية باهتة أوصفراء، وتختفي تدريجياً، أو قد تظهر حمراء اللون، وعلى أية حال غالباً ما يعود الظفر إلى لونه الطبيعي.

- بهاق الأظافر:

هو مرض ينتج عنه تغير لون الأظافر على شكل نقاط أو خطوط بيضاء والسبب قد يكون وراثياً أو نتيجة لأمراض معينة كأمراض القلب وقصور الكلية، نقص الفيتامينات أو التسمم بالزرنيخ.

- السُمك الزائد:

من المعروف أن سمك الظفر العادي يبلغ نصف ملم وأحياناً يبلغ واحد ملم في الأصبع الأكبر للقدمين، والزيادة إذا كانت مؤقتة فهي لا تدعو إلى القلق، أما إذا استمرت على حالها عدة سنوات، فمن المؤكد أنها ترجع لأسباب مرضية نتيجة التعرض لأحد الأمراض الفطرية أو الجذبية.