

دليلي إلى غذاء آمن Food Safety Bulletin

Quality is a Lousy Idea- If it's Only an Idea

رؤيتنا رسالتنا قيمنا

نعزز

- التميز .
- الشفافية .
- العمل بروح الفريق .
- المبادرة .
- العدالة .

نحن

- تحسين المستوى الصحي للمواطن من خلال ضمان سلامة الغذاء ونوعيته وصلاحيته للإستهلاك البشري في جميع مراحل تداوله .
- ضمان سلامة الدواء وجودته عن طريق الرقابة على الغذاء والدواء بواسطة كادر مؤهل ومدرب وإتخاذ الإجراءات المناسبة وفقاً للأسس والمعايير المعتمدة عالمياً .
- توعية المواطن بالاستخدام الآمن للغذاء و الدواء .

نطمح

- التميز .
- الريادة على المستوى الوطني والإقليمي والدولي بما يحقق سلامة وجودة الدواء .



المؤسسة العامة للغذاء والدواء

www.ifda.jo

مكتب عمان -الدوار الرابع - شارع سعد جمعه

خلف فندق عمان وست

تلفاكس: 46122392

خط الشكوى المجاني

080022660



في هذا العدد

قال رسول الله ص: ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه



الغذاء دواء

- * أهم مصادر التلوث بالسالمونيلا
- * المخالفات الصحية الحرجة التي تستدعي الإغلاق
- * تأثير المنكهات الغذائية على قوة الإبصار
- * الشروط الصحية الخاصة بمطاعم الشاورما

رسائل تفتيشية



الأسماك الطازجة

خيائشيمها وردية، عيونها لامعة وصافية ويعود لحما لطبيعته بعد الضغط عليه

موضوعات العدد

أخبار ونشاطات

الغذاء الآمن

الملف العلمي

ثقافة عامة

تغذية وإحصائيات

أعضاء هيئة التحرير:

د. محمد الخريشا /رئيساً

أحمد الشلي

هالة العزة

مرام جرار

كلمة رئيس التحرير

الأخوه والزعماء العزاء ...

تطل عليكم المؤسسة العامة للغذاء والدواء - مكتب عمان، بهذه المبادرة المتواضعة والتي نأمل من خلالها المشاركة في زيادة مستوى الوعي ونشر الثقافة الصحية لدى المواطنين في مجال الغذاء والدواء وما لهذا من أثر كبير في أن يأخذ المواطن دوراً ريادياً في التعرف على أهم المشاكل التي يمكن أن تتسبب بظهور تحدي أو ضرر على الصحة العامة.

إن التوعية الصحية وبرامجها وأدواتها هي عامل مهم من عوامل تقدم المجتمع المدني ونطمح أن تكون هذه المجلة أحد هذه الأدوات وأن تنبؤاً المركز اللائق في أن تكون مرجعاً فيئاً ومنبراً نتاح من خلاله الفرصه للراغبين في نشر مواضيع متخصصة تعود بالفائدة على الفئة المستهدفة للوصول إلى مانطمح إليه في الوصول إلى شريحة المستهلك الواعي والله الموفق .

أخبار ونشاطات..

● انطلاقاً من مبدأ نقل المعرفة ونشرها قامت المؤسسة العامة للغذاء والدواء بعقد يوم علمي بعنوان تطبيقات الاستقصاء الوبائي في التسممات الغذائية بمشاركة بعض الجهات الرسمية (مديرية صحة العاصمة , مديرية شرق عمان , مديرية الأمراض السارية) ويهدف هذا اليوم إلى تركيز الضوء على الإجراءات العلمية والعملية في حالات التسممات الغذائية وبالتنسيق مع مديريات وزارة الصحة ذات العلاقة .

● بهدف التعرف على ماهية الغذاء المستهلك في الأردن تدأب المؤسسة العامة للغذاء والدواء وبشكل مكثف إلى إجراء الدراسات الغذائية على أنواع محدده منه حيث قامت بتنفيذ ؛ دراسة زيوت القلي والتي تهدف إلى معرفة نسب الحموضة والملوثات المعدنية في الزيوت , ودراسة الخضار والفواكه الطازجة والتي تهدف إلى التعرف على الملوثات الكيماوية والأحمال البيولوجية الموجودة في الخضار و دراسة التحري عن السالمونيلا في شاوورما الدجاج المعد للاستهلاك من قبل المواطنين . ● اعتمدت المؤسسة العامة للغذاء والدواء منذ تأسيسها التنسيق المباشر مع الشركاء الرئيسيين للخدمة المقدمة للمواطنين حيث أعدت المؤسسة حملة مشتركة مع أمانة عمان الكبرى للرقابة على محلات اللحوم والدواجن في العاصمة من خلال العمل ضمن فرق مشتركة من المؤسسة وأمانة عمان .

● من مبدأ الشفافية وسياسة الأبواب المفتوحة تفضل المدير العام للمؤسسة العامة للغذاء والدواء بعقد اجتماع مع الكوادر الميدانية ومفتشي الغذاء في فرع المؤسسة العامة في عمان بهدف التعرف إلى واقع الحال ومعيقات العمل واحتياجات الكوادر الميدانية ومحاولة تجاوزها وتأتي هذه اللفتة الكريمة تأكيداً على الدعم المتواصل الذي يحظى به مكتب عمان باعتباره الجهاز الرقابي الميداني للمؤسسة وما له من أهمية كبيرة بالحفاظة على صحة وسلامة الغذاء المستهلك في العاصمة عمان .

إحصائيات نشاطات أعمال الرقابة الغذائية / مكتب عمان 2007

بلغ عدد الزيارات الميدانية والكشوفات 6212 (باستثناء مطاعم الشاورما / دجاج) ولغاية 2007/12/31 . وكانت موزعه كالتالي:

الكشوفات والزيارات الميدانية	الحملات المكثفة :
- كشوفات روتينية عدد 3047 زيارة	- حملة على محلات الحلويات الشرقية والغربية في مجال الحد من استخدام البيض الغير مبستر في منتجات الحلويات الغربية وما يشكله من تهديد على الصحة العامة .
- كشوفات لغاية المتابعة عدد 1366 زيارة	- حملة مشتركة مع أمانة عمان الكبرى في منطقة المدينة على محلات بيع اللحوم والدواجن والتي استمرت في أكثر من شهر
- لغايات الترخيص عدد 194	- حملة مكثفة في مجال التوعية والتثقيف الصحي من خلال المشاركة في برامج إعلامية لتوعية وتثقيف المواطنين والمشاركة في زيارات برنامج دليل المستهلك .
- شكاوى مختلفة عدد 311	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- تراخيص مطاعم ومشاعل شاوورما الدجاج	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- متابعات معاملات جمركيه 60	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- معاملات لغايات التصدير 32	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- المجموع الكلي للكشوفات : 6474 كشف	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
*كانت مخرجات اعمال الرقابة الميدانية:	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- عدد الانتذارات 3260	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- عدد المخالفات 762	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- تنفيذ عدد 164 إغلاق	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- تنفيذ عدد 70 إيقاف عن الإنتاج	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- تم اطلاق 1963974 كغم مواد صلبه و 1147 لتر مواد سائله	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- توزعت الزيارات حسب نوع المؤسسات الغذائية كالتالي (أعلى ثلاثة فئات فقط):	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- كشوفات على مطاعم 2285	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- مولات كبرى وسوبر ماركت 1124	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- مستودعات أغذية مبرده وجافة عدد 450	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية
- تم تنفيذ عدد (73) زياره تفتيشية مشتركة على المصانع الغذائية مع لجنة التوعية والتوجيه والرقابة على القطاع الصناعي .	- حملة مسح على مطاعم الشاورما والمطاعم السياحية على مستوى المملكة للتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية بهدف خفض نسبة التسممات الغذائية

تم تنفيذ عدد (73) زياره تفتيشية مشتركة على المصانع الغذائية مع لجنة التوعية والتوجيه والرقابة على القطاع الصناعي

في مجال بناء القدرات والتدريب لموظفي المكتب وخاصة في مجال تغيير الانماط والسلوكيات والتعريف بطبيعة عمل وأهداف المؤسسة العامة، فقد تم تنفيذ (13) ورشة عمل وندوة تدريبية بالإضافة إلى مشاركة عدد (35) موظف في دورات تدريبية في المؤسسة أو في المكتب (بعضهم لأكثر من دوره) في المجالات المختلفه وخاصة في مجال التدريب على دليل التفتيش. إعداد : أحمد الشلبي

داء السالمونيلا

هي نوع من البكتيريا الضارة والتي تصيب الانسان بتسمم غذائي وأمراض أخرى .



أهم مصادر بكتيريا السالمونيلا:

1. الدواجن
2. المياه الملوثة ولاسيما مياه الصرف الصحي
3. التربة والأسطح المتسخة في المصانع والمطابخ ..
4. الحشرات

الأمراض الناتجة عن بكتيريا السالمونيلا :



1. حمى التيفوئيد
2. حمى شبيهة بالتيفوئيد
3. العدوى الغذائية بالسالمونيلا

كيف يحدث المرض ..

تخترق السالمونيلا الجدار المبطن للقناة الهضمية إلى الخلايا الطلائية للأعضاء الدقيقة حيث يحدث الالتهاب ..

مكافحة المرض

1. التأكد من النظافة الشخصية دائماً ولاسيما غسل اليدين
2. عدم ري الخضار بمياه الصرف الصحي ..
3. مكافحة الذباب ..
4. تطهير مياه الشرب ..
5. مراعاة النظافة أثناء تحضير وأعداد الأطعمة وخاصة السلطات والأغذية التي تؤكل نيئة.

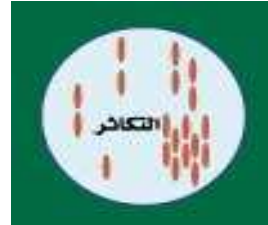
إعداد : لافي الحوراني

التسمم الغذائي



إن الهدف الإسمى المراد انجازه من خلال عمليات التفتيش و الرقابة المستمرة على كل المؤسسات التي تتعامل بالغذاء , هو حماية الناس ووقايتهم من الاصابة بالأمراض التي تنتقل بواسطة الغذاء , وخاصة التسممات الغذائية منها .

و يتم الحديث على أن هناك تسمما غذائيا قد اشتبه بحدوثه و ذلك عند التبليغ عن إصابة شخصين فأكثر بالأعراض الخاصة بهذه الحالة المرضية على أثر تناول طعاماً مشتركاً في وقت واحد و في مكان واحد , (و يتم الإكتفاء بالتبليغ عن إصابة شخص واحد فقط و ذلك عند الإشتباه بأعراض تسمم البوتشولينوم) و ذلك كله من أجل البدء بإطلاق إجراءات الإستقصاء الوبائي و التي تبدأ فور ورود التبليغ عن الاشتباه بحدوث التسمم الغذائي .



أنواع التسمم الغذائي :-

● التسمم الغذائي الميكروبي

● التسمم الغذائي الكيميائي

أعراض التسمم الغذائي :

الإسهال , القيء , آلام البطن , أعراض عامة مثل التعب العام وارتفاع في درجة الحرارة و في حالات نادرة وجود أعراض غير متصلة بالجهاز الهضمي مثل الأعراض العصبية و غيرها .

الإستقصاء الوبائي :

إن الاستقصاء الوبائي الخاص بالتسممات الغذائية يسير باتجاهات ثلاثة وهذه الاتجاهات هي الإستقصاء السريري , الغذائي و المخبري حيث يسير النشاطان الأولان بشكل متواز , و مع إنتهاء هذه النشاطات نتوقع أن نكون قادرين على التعرف على المسبب الحقيقي للتسمم و ذلك من أجل اتخاذ الإجراءات الكفيلة بالسيطرة على التسمم الحالي و ذلك بوقف الاصابات وكذلك التوصية من أجل اتخاذ التدابير و الوسائل التي تمنع تكرار مثل هذا التفشي مستقبلا .

تصنف التسممات الغذائية من حيث الاسباب الرئيسية التي ثبت ارتباطها معها الى التسممات الميكروبية المختلفة (بكتيريا و فيروسات) و تلك غير الميكروبية الطبيعية (الفطريات) و المركبات الكيميائية و المعادن الثقيلة و الحيوانات البحرية .

الاجراءات المخففة من حدوث حالات التسمم الغذائي :
التعامل مع الغذاء من قبل المتداولين بالغذاء بطرق صحية في جميع مراحل انتاج و تحضير المواد الغذائية وتثقيفهم , وعدم حفظ هذا الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة لمدة طويلة .

إعداد : د.منير وردة

السالمونيلا مرة أخرى



صور من الأرشف



مفتشي الغذاء في برنامج دليل

Stop Now



- استخدام مواد غذائية فاسدة أو غير مسموحة أو منتهية مدة الصلاحية .
 - وجود حشرات أو قوارض بشكل يستلزم إيقاف المؤسسة عن العمل للقيام بأعمال مكافحة .
 - وجود اتصال بين المجاري وخطوط المياه .
 - عدم توفر مياه صالحة للشرب أو استخدام مياه غير صالحة للشرب وغير مطابقة للقاعدة الفنية .
 - عدم وجود وسائل مقبولة صحياً لتصريف الفضلات السائلة .
 - عدم فصل دورات المياه عن أماكن إعداد وتقديم الطعام .
 - وجود خلل تصنيعي حرج يؤدي إلى إمكانية تلوث المنتج أو يحول دون إنتاج منتج آمن صحياً .
 - استمرار العاملين في المؤسسة بممارسات غير صحية قد تؤدي إلى تلوث المنتج أو إلى منتج غير آمن صحياً رغم التنبيهات الخطية الإجراءات والقانونية المتكررة .
 - ممارسة العمل دون ترخيص صحي للمؤسسة .
 - أية عيوب إنشائية في البناء أو الآلات تسبب أو يحتمل أن تسبب ضرراً للعاملين أو طالبي الخدمة .
 - أية مخالفات أخرى يرى المفتش أنها تهدد الصحة العامة بشكل مباشر و لا يمكن تصويبها إلا بإيقاف المؤسسة عن العمل أو إغلاقها .
- دليل التفتيش على الغذاء

مظاهر الاسماك
الطازجة السليمة

- أن يكون لون خياشمتها طبيعياً (وردياً) والسائل المخاطي صافي وشفاف
- أن يكون لها رائحة مميزة وخالية من الروائح الكريهة
- أن تخلو من الكدمات أو أي آثار للإحتقان أو الجروح أو الإنتفاخات
- أن تكون منطقة البطن غير لينه
- أن تكون العيون لامعة وصافية وممتلئة وليست غائرة
- أن يعود لحم منطقة الظهر لوضعه الطبيعي بعد الضغط عليه
- أن تكون القشور متماسكة ولا يسهل نزاعها وغير متساقطه
- أن لاتزيد مدة صلاحية الأسماك عن 7 أيام من تاريخ الصيد



وقد يحدث أحياناً فساد ميكروبي في ثلاثيات التجميد إذا توفرت الظروف التالية:

1. تجميد اللحوم عند درجة حرارة 5-10 م تحت الصفر .
 2. الفطريات التي تكوّن بقعاً سوداء على اللحم
 3. إذا حدث نمو لأعداد كبيرة من البكتيريا في اللحم قبل التجميد يحدث فساد بطيء أثناء التجميد .
- مصادر تلوث اللحوم :-
1. الحيوان الحي قبل ذبحه إذا كان مصاباً .
 2. الحشرات والقوارض .
 3. المياه المستخدمه في غسل الذبائح
 4. التلوث بالمبيدات .



فساد اللحوم

تعتبر اللحوم من أهم مصادر البروتين الحيواني العالي بالقيمة الغذائية بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين (ب) والكالسيوم والحديد , وتعتبر اللحوم من المواد الغذائية السريعة التلف والتفسخ لذلك وجب حفظها بطريقة سليمة.

العوامل المهمة لفساد اللحوم :

1. حفظ اللحوم على درجة حرارة الغرفة (أعلى من 20 درجة مئوية) يؤدي إلى نمو البكتيريا المسببة للأمراض مثل داء السامونيلا .
2. ترك اللحوم لفترة تزيد عن فترة الصلاحية المنصوص عليها , حيث تنمو البكتيريا ببطء وتؤدي إلى ظهور لزوجة على سطح اللحم .

الشروط الصحية الخاصة بمطاعم

الشاوورما



أولاً : المرافق

1. يجب أن تتوفر في المؤسسة الاشتراطات

الصحية الواردة في تعليمات المطاعم.

2. مشغل تجهيز و إعداد الشاورما يجب:

أ. أن يكون المشغل مرخصاً صحياً.

ب. أن تتناسب مساحة المشغل مع حجم

الإنتاج.

ج. التقيد بتعليمات تقطيع وتسحب

الدواجن الصادرة عن المؤسسة العامة

للغذاء والدواء.

د. أن يستوفي كافة الاشتراطات الصحية

الخاصة بجميع عمليات التداول داخل

المشغل.

هـ. التقيد بشروط النقل والعرض

والتخزين لأسياخ الشاورما المجهزة اذا

كان المشغل منفصلاً عن المطعم.

و. أن تكون صالة التحضير مكيفة ولا

تزيد حرارتها عن 10 درجات مئوية.

3- يمنع منعاً باتاً الشوي والبيع خارج حدود

اخل الخارجية.

ثانياً: الأدوات المستخدمة

1- أن تكون الأدوات المستخدمة في تحضير

وتجهيز وتقديم الشاورما مصنوعة من

مواد مسموح بها ، أن تكون

مصنوعة من معدن لا يصدأ.

2- فصل الأدوات المستخدمة في تداول

الشاوورما الجاهزة للأكل والمقبلات

والمايونيز عن الأدوات المستخدمة في

تجهيز الدجاج و اللحوم الحمراء

والخضار منعاً.

رسالة تمنع منعاً باتاً والأحواض المتصلة

لحوم المعدة للأكل لا عن 70 متوي

نصبت التعليمات بأن يقوم أصحاب مطاعم الشاورما بتقديم منتجهم في بيئة نظيفة و صحية و تحت إشراف من
صحي داخل المطعم وذلك اعتباراً من 2008/2/15 . إلا عند الطلب، وأمام الزبائن.
اللحوم المجمدة.

ثالثاً: المواد المستخدمة في تحضير الشاورما

- أن تكون اللحوم المستعملة في إعداد

الشاوورما جيدة وصالحة للاستهلاك

البشري .

2- أن تكون البهارات المستخدمة خالية

من الشوائب و الملوثات.

3- أن تكون الخضروات المستخدمة في

السلطات طازجة و نظيفة .

4- يمنع تحضير المايونيز داخل المطعم .

رابعاً : تحضير وتجهيز الشاورما

يجب نزع وإزالة جلد الدجاج المستخدم

في إعداد و تحضير الشاورما.

يجب أن يتم إذابة اللحوم والدواجن

المجمدة لاستعمالات نفس اليوم فقط

(وتحفظ بالثلاجة على درجة حرارة أقل

من 7 متوي قبل 24 ساعة من

استعمالها، يتم تصفية مياه الرش جيداً

و ملائمة للشروط الصحية..

عدم إعادة تجميد اللحوم التي تم إذابتها

تحتفظ اللحوم المبتلة مبردة على درجة

حرارة لا تزيد عن 4 درجات مئوية.

يجب أن تحتفظ الشاورما المجهزة المعدة

للطهي مغطاة ومبردة في الثلاجات على

درجة حرارة لا تزيد عن 4 متوي.

. أن لا يتجاوز نصف قطر سيخ

الشاوورما عن 20سم.

خامساً: العرض والبيع

. يجب إنضاج الشاورما جيداً على حرارة

هادئة و لا تقل حرارة اللحوم المقطعة

المعدة للأكل عن 70 درجة مئوية.

. يمنع تقطيع الشاورما قبل تمام النضج.

3. توفير ميزان حرارة للتأكد من حرارة

. يمنع منعاً باتاً غلق مصدر الحرارة

عن الشواية.

. يجب أن تحتفظ المقبلات والسلطات

والمايونيز التي تضاف للسندويشات

داخل الثلاجة وعلى درجة حرارة (5)

متوي .

. يجب عدم إضافة المايونيز إلى

الأطعمة قبل موعد استهلاكها.

استخدام الملاقط و الملاعق بدل

الأيدي عند وضع اللحم

والسلطات في الساندويشات .

. تنظيف السكين الخاص بتقطيع

الشاوورما خاصة بعد إمضائها بالمش

. يمنع استخدام أو حفظ بقايا

الشاوورما و المايونيز والسلطات المجهزة

من اليوم السابق.

. يجب إزالة الدهن الناتج عن طهي

الشاوورما أولاً بأول.

سادساً: العاملين

1. أن يكون العامل حاصلاً على

شهادة صحية سارية المفعول.

2. أن يلتزم العامل بقواعد النظافة

العامة والشخصية.

3. قص الشعر وتقليم الأظافر والامتناع

عن التدخين أثناء ساعات العمل.

4. أن يرتدي العامل الزي المخصص

للعمل مع غطاء الرأس.



دليل لم الغذاء الاغذية/ثقافة الغذاء
شروط الشاورما الحديثة



وينصح الباحثون السيدات بالاقتصاد في الطعام وممارسة المزيد من التمرينات الرياضية للحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وينصح باتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والألياف للمحافظة على الرشاقة والصحة , حيث أن الحد من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية قد يؤديان إلى التقليل من تركيز "الاستروجين" و "الروجيسترون" مما يحد من خطر التعرض للإصابة بسرطان الثدي .



إعداد : فريال قطيشات

مخاطر وضع ساق على الأخرى

المعروف أن وضعية الجلوس بهذه الطريقة منتشرة ، بل ويقوم بها الكثيرون بفرض مزيد من الأناقة على الجلسة ، لكن الحقيقة العلمية تؤكد أنها تؤدي الى مشاكل في الشرايين والأوردة ، وتسبب الدوالي المنتفخة التي تشوه جمال الساق وتفاقم من حالة هذه الدوالي وتزيدها سوءا ، لو كانت بالفعل موجودة لدى الرجل او المرأة فهما سواء في هذا التأثير الضار ، فوضع ساق على الأخرى يبطيء تدفق الدم داخل العروق ، ولا يهم إذا كان تقاطع الساقين على الساق عند الركبتين او عند الكاحلين ، فكلاهما سيء لكن الضغط عند الركبتين يشكل ضغطاً كبيراً على الأوعية الدموية ، ويسبب ما يعرف بالعنكبوتية الناتجة عن نزف الشعيرات الدموية الضعيفة السطحية ، لهذا فإن الجلوس بوضع صحي متوازن هو الافضل حيث سيقبل ظهور مشاكل الأوعية الدموية الضعيفة وظهور الدوالي .

إعداد : فريال قطيشات



سبب وجود مستويات عالية من مرض الجلوكوما (وهو ارتفاع ضغط العين) الذي يؤدي إلى العمى في شرق آسيا.

إعداد : مرام حرار

هل هنالك علاقة بين نوع الغذاء ومرض السرطان



تقرير جديد يرصد قوة العلاقة بين الإصابة بمرض السرطان من جهة وبين نوعية الغذاء والنمو من جهة أخرى، حيث ذكر خبراء شاركوا في إعداد هذا التقرير أن ما يأكله الناس، ومدى سرعة نموهم سببان رئيسان للإصابة بمرض السرطان.

وتبين أن الاغذية التي تعتمد على الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والتقليل من اللحوم الحمراء ومنتجات الالبان والدهون تقي من الإصابة بمرض القلب والسرطان وداء السكري.

وتوصلوا إلى دليل على أن عوامل مثل الهرمونات التي تتسبب في نمو الجسم بسرعة قد تكون لها علاقة بالإصابة ببعض أنواع السرطان.

كما تشمل التوصيات تناول طعام معظمه نباتي مثل الفاكهة والخضراوات والحبوب وتجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل المشروبات السكرية والحد من تناول اللحوم الحمراء والملح .

المنكهات الغذائية تؤثر في قوة الإبصار



أكد علماء يابانيون من أن الإضافات الغذائية والمنكهات وخصوصا تلك الموجودة في الطعام قد تسبب مشكلات في الرؤية وقوة البصر.

فقد أظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران أن المستويات العالية من مادة "جلوتاميت أحادي الصوديوم المستخدمة في الأطعمة الشرقية والمعالجة، تسبب تلف الشبكية. وأوضح الاختصاصيون أن المادة المذكورة تؤثر في البصر عن طريق ارتباطها بالمستقبلات الموجودة على خلايا الشبكية وإتلافها، الأمر الذي يشير ردود فعل ثانوية تقلل قدرة الخلايا المتبقية على استخدام الإشارات الكهربائية .

ووجد هؤلاء بعد إطعام الفئران ثلاثة أنواع من الغذاء تحتوي على نسب مختلفة من مادة جلوتاميت الصوديوم لمدة ستة شهور ، تبين أن بعض الطبقات العصبية في الشبكية كانت أرق بنسبة 75% عند الحيوانات التي تناولت أغذية غنية بتلك المادة، كما لم تتمكن من رؤية الضوء الطبيعي بوضوح، وعانت الفئران التي تناولت غذاء يحتوي على كميات متوسطة من المادة من التلف. ويرى الخبراء أن هذه الاكتشافات تفسر

حتى لا يكون الداء في الدواء

حتى تتمكن من شراء الدواء ثم تناوله على نحو آمن , يجب أن تعرف :-

كيف تتناول الدواء بشكل صحيح.

إذا كان استخدام الدواء آمناً لك .

إذا كان الدواء يسبب آثاراً جانبية.

ماذا يحدث إذا أكثر من الدواء أو

قللت منه.

ما العمل إذا لم تجد الدواء أو لم تتمكن

من دفع ثمنه ، أو إذا كان عليك تناول

غيره لأنك لديك حساسية .

في أي أشكال يصنع الدواء .

المزيد عن كيفية شراء كل الأدوية ، واستخدامها استخداماً آمناً :
الأسماء العلمية والأسماء التجارية :
لمعظم الأدوية اسمان - اسم علمي واسم تجاري . والاسم العلمي واحد في كل أنحاء العالم . أما الاسم التجاري فتطلقه الشركة التي تصنع الدواء . وعندما تصنع شركات عديدة الدواء ذاته ، فإنه يحمل أسماء تجارية عديدة . لكن اسمه العلمي هو ذاته . وظالما كان الاسم العلمي هو ذاته ، يكون الدواء هو نفسه .



مثلاً : تم وصف دواء فلاجيل لك . لكن حين تذهب إلى الصيدلية لا تجد هذا الدواء , اسأل الصيدلي عن اسم فلاجيل العلمي (ميترونيدازول) واطلب دواءً آخر يحمل الاسم العلمي ذاته . ويكتب الاسم العلمي عادة على العلبة . وإذا سألت عن الدواء باسمه العلمي فكثر ما تحصل عليه بسعر أرخص .

كمية الدواء التي نتناولها:-

توجد الأدوية بأشكال عديدة مختلفة:

- حبوب (أقراص) وكبسولات.

- تحاميل .

- حقن: تعطى في العضل أو الوريد

- مرهم أو كريم

كيف يقياس الدواء

تباع أدوية كثيرة , وبخاصة المضادات

الحوية بتركيزات وأحجام مختلفة (gm ,

mcg , mg). ويجب أن تتأكد من أنك

تتناول المقدار الصحيح , وبالنسبة للأدوية

السائلة تشير التعليمات للأدوية السائلة أو

المعلقة بأخذ مقدار معين, مثلاً: 10 مل

(ml), أو 10 مليلتر ml, أو 10 سنتمتر

مكعب cm³ هو المليتر نفسه. فإذا اشتريت

دواءً من غير ملعقة أو قطارة لقياس السائل,

يمكنك أن تستعمل المعايير المنزلية:

ملعقة كبيرة table spoon== 15 ml

ملعقة صغيرة 5 ml=tea spoon

متى يؤخذ الدواء



يجب أن تؤخذ الأدوية

في الموعد الصحيح

كما أن هناك العديد من المرضى الذين يتناولون الأدوية حسب امزجتهم مثل الذي يتناول الدواء لمدة يوم أو يومين الأمر الذي ينتج عنه تدمير مناعة الجسم ضد البكتيريا المسببة للمرض وفي الوقت نفسه يؤدي ذلك إلى خلق جيل جديد من البكتيريا المقاومة للمضاد الحيوي .

متى يجب أن تمتنع عن دواء ما قد تكون بعض الأدوية ضارة لبعض الناس, أو في بعض مراحل حياتهم , عليك بالحذر على الأخص إذا: - كنت حاملاً أو مرضعة : فكثير من الأدوية التي تتناولين أثناء الحمل أو الإرضاع تنتقل إلى طفلك. وعليه قبل أن تتناولي أي دواء, اسألي إذا كان يضر بطفلك

- مصاب بمرض مزمن في الكبد أو الكليتين : تصرف الأدوية من جسمك في الكبد والكليتان فإذا لم تكن تعمل جيداً , فقد يترامك الدواء ويصبح ساماً .

- مصاب بقرحة في المعدة : أو كانت

معدتك تتزعج بسهولة (الحموضة أو

حرقة المعدة). فثمة أدوية, (منها

الأسبرين والإيبوبروفين), يمكن أن

تحدث نزفاً في المعدة واحساساً بالألم

أو الحرقلة. فإذا اضطرت إلى تناول

دواء يزعج معدتك, فتناوله مع الطعام .

- لديك حساسية : إذا ظهرت عليك في

يوم من الأيام العلامات التالية بعد

تناولك دواء, فالأرجح أن لديك حساسية

حيال هذا الدواء:

- طفح جلدي (انتفاخ واحمرار وحكة

(هرش), مع تورم (انتفاخ)

- صعوبة في التنفس والبلع

والحساسية تعني أن جسمك يحارب

الدواء وتحدث ردات فعل الحساسية في

الأغلب مع تناول المضادات لحوية, من

"أسرتي" البنسلين والسلفا. تجنب تناول

أدوية أخرى من "أسرة" الأدوية التي

سببت لك حساسية, فقد تكون لديك

حساسية حيالها أيضاً.

*إذا أصبت بنوبة حساسية من جراء

دواء, فلا تتناوله ثانية. فهو في المرة

الثانية قد يحدث نوبة أخطر أو حتى

الوفاة , * إذا أخذت دواءً ثم أصبت

بطفح جلدي شديد, أو تورم أو صعوبة

في التنفس أو البلع راجع الطبيب على الفور.

دائماً اقرأ النشرة الداخلية للدواء:



من المهم أن تختار الدواء الآمن وأن تقرأ النشرة الداخلية قبل أن تعطي الدواء وأن تتأكد من فهم النشرة بوضوح من حيث جرعة الدواء ووقت استخدامه.

التحذيرات

لبعض الأدوية تحذيرات لا بد من أن تعرفها. ولكن عليك أن تراجع الطبيب قبل تناول الدواء إذا:

- كنت تتناول أدوية أخرى وتريد إعطاء الدواء لطفلك أو لكبار السن

الآثار الجانبية .

تحارب الأدوية الأمراض, لكنها تستطيع أيضاً أن تسبب آثاراً جانبية أخرى تحدث في الجسم. وبعض هذه ضار. فمثلاً يجعل المترونيدازول طعم فمك مختلفاً (مذاق معدني), وهو أمر مزعج لكنه غير ضار.

الإكثار (المبالغة أو الإفراط) في تناول الدواء



يظن بعض الناس أن الإكثار في تناول الدواء تعجل الشفاء وهذا ليس صحيحاً , وقد يكون خطراً إذا تناولت كثيراً من الدواء مرة واحدة أو مراراً أو لمدة طويلة .

العلامات الشائعة عند الإكثار من الدواء: - الغثيان - التقيؤ - ألم المعدة - وجع رأس - دوار - طنين في الأذنين - سرعة في التنفس

- التسمم : تناول الكثير من الأدوية يؤدي إلى التسمم وخصوصاً الطفل وعلاج هذه الحالة يجعل الشخص يتقيأ , أعطي الشخص فحماً منشطاً . فهو يستطيع أن يمتص بعض أنواع الأدوية ويمنعها من تسميم الجسم.

- أطلب معونة طبية على الفور. إعداد : المهندسة / خلود الحياصات

الإدارة الاستراتيجية

هي القرارات والممارسات الإدارية التي تحدد الأداء طويل الأجل للمنظمة وتتضمن وضع الاستراتيجية وتطبيقها وتقييمها. وتحدد ما تسعى إليه من خلال تحليل المتغيرات الخطة. وتتخذ القرارات بتحديد الموارد المطلوبة لتحقيق ذلك باعتبارها منهجية و خطة شاملة لتحقيق الأهداف.

عناصر الإدارة الاستراتيجية

1- وضع / صياغة الاستراتيجية:

الرؤية - الرسالة - الأهداف - الخطط - السياسات.

2- تطبيق / تنفيذ الاستراتيجية:

البرامج أو المشروعات - الميزانيات - الإجراءات.

3- التقييم والرقابة:

تحديد مجالات القياس - وضع معايير الأداء - قياس الأداء - إجراءات التصحيح

الرؤية Vision

تصورات أو توجهات أو طموحات لما يجب أن يكون عليه الحال .. أين نتجه؟

□ تصورات، توجهات، طموحات لما يجب أن يكون عليه الحال في المستقبل؟

□ إلى أين نريد الذهاب / الوصول من واقعنا اليوم؟

□ ما هي تصوراتنا لما يجب أن يكون عليه حال المنظمة في العشر سنوات القادمة؟

سمات الرؤية الفعالة: الاختصار، الوضوح، الشمول، الاتجاه، المنطق.

الرسالة Mission

غرض المنظمة أو السبب في وجودها ... لماذا؟

➤ الغرض أو السبب في إنشاء المنظمة .. لماذا وجدت؟

➤ ما هو عملنا؟ ... ما هي الخدمات التي نقدمها؟

➤ التركيز على الأعمال الفعلية أو الحالية للمنظمة.

➤ تمثل الأساس في تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها.

➤ يتم التعبير عنها بشكل عام ومختصر وليس بشكل تفصيلي.

وتصاغ الرسالة حول عنصر أو أكثر من العناصر التالية:

● المتعاملين .. من هم المتعاملين مع المنظمة؟

● الخدمات ... ما هي أنواع الخدمات التي تقدمها المنظمة؟

● المكان .. أين تمارس المنظمة أنشطتها؟ محلياً / إقليمياً / عالمياً.

● الصورة العامة: ما هي الانطباعات عن المنظمة و هويتها؟

● الفلسفة: ما هي القيم والمعتقدات التي تسود العمل ببيئة المنظمة

● المشاركة المجتمعية: ما هي الالتزامات نحو تحقيق الأهداف للتنمية؟

● التقنية: ما هي التقنيات المستخدمة في أداء العمل؟

خصائص وعناصر الرسالة الفعالة

● إمكانية التطبيق والاستفادة من المواد المتاحة.

● مراعاة الظروف المجتمعية والبيئية الحالية والمتوقعة.

● قابلية التحويل إلى خطط وسياسات وبرامج عمل

● إشباع احتياجات العاملين بالمنظمة والمستفيدين من خدماتها.

● الوضوح ودقة التعبير والإيجاز في الصياغة.



الأهداف Objectives

النتائج النهائية للأنشطة ... ما يجب إنجازه ... ماذا؟

لماذا يجب وضع أهداف لجميع المستويات الإدارية؟

□ نقطة البدء في التخطيط، رسم السياسات، قواعد وإجراءات

□ العمل، الموازنات، البرامج والمشروعات.

□ مرشد لاتخاذ القرارات.

□ تحديد مراكز المسؤولية.

□ تفويض السلطات وتحديد الصلاحيات.

□ وضع مؤشرات ومقاييس الأداء المؤسسي و تقييم أداء الأفراد.

خصائص الأهداف

الارتباط بالرسالة والرؤية المستقبلية والشمولية

العملية والواقعية و التحدي

القابلية للقياس والتوازن

الجدولة الزمنية والمساءلة و التدرج

الأهداف على ثلاثة مستويات :-

أهداف استراتيجية Strategic Goals

□ تصاغ بشكل عام وشامل حول النتائج الكلية المطلوب تحقيقها.

□ تضعها الإدارة العليا على مستوى المنظمة ككل.

□ طويلة الأجل وغير محددة النهاية

أهداف تكتيكية Tactical Goals يشارك في صياغتها كل من

الإدارة العليا والإدارة الوسطى:

□ تصاغ على مستوى القطاعات / الإدارات.

□ متوسطة الأجل ولها نهايات محددة.

□ أكثر تحديداً من الأهداف الاستراتيجية وتشق منها.

□ تمثل الوسائل التي من خلالها تتحقق الأهداف الاستراتيجية.

أهداف تشغيلية Operational Goals

يشارك في صياغتها الإدارة الوسطى مع الإدارة الإشرافية:

□ تصاغ على مستوى الأقسام والوحدات والأفراد.

□ أكثر تفصيلاً وتحديداً من الأهداف التكتيكية وتشق منها.

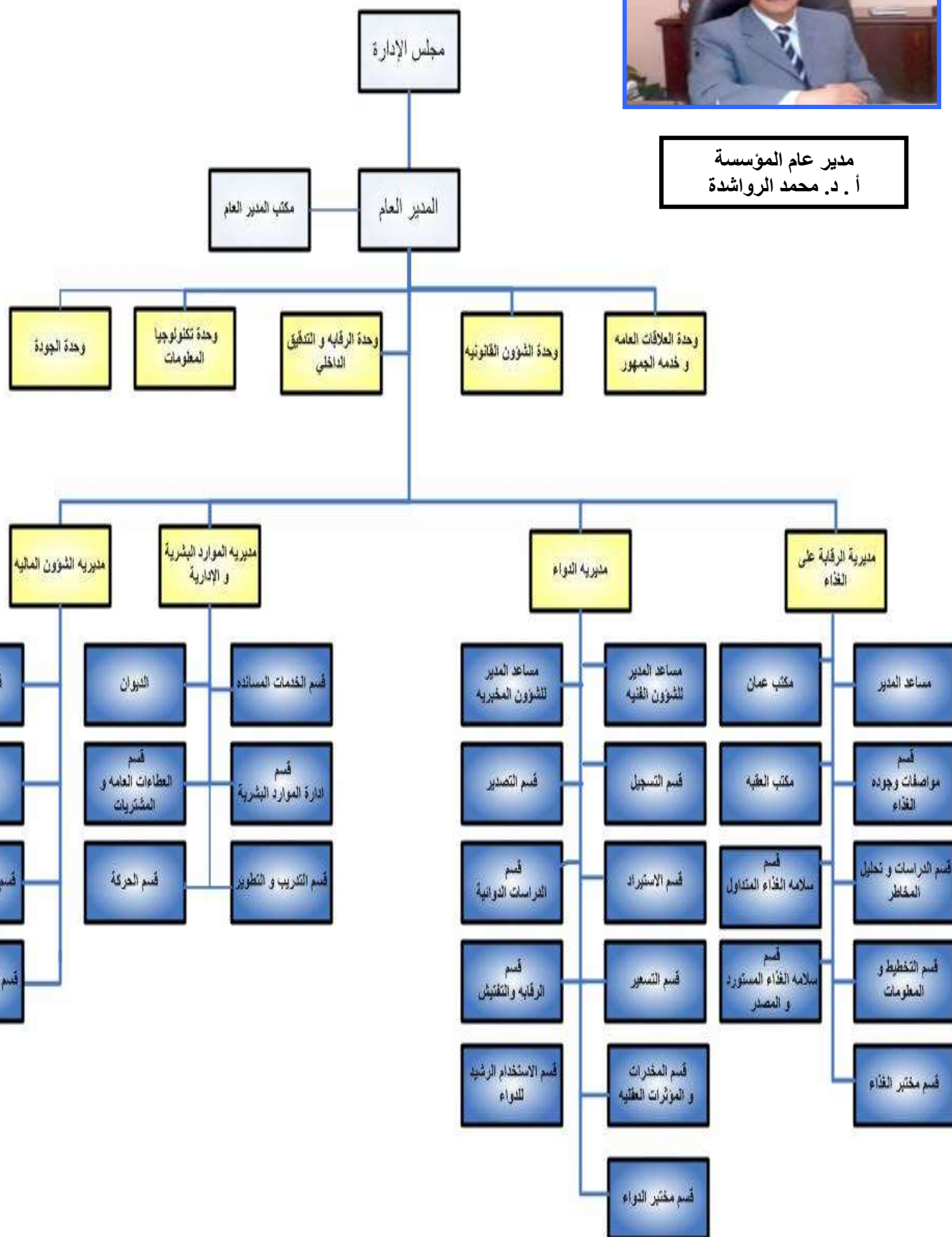
□ قصيرة الأجل وتمثل وسائل وأساليب تحقيق الأهداف التكتيكية.

إعداد : أحمد الشليبي

الهيكل الإداري للمؤسسة العامة للغذاء والدواء



مدير عام المؤسسة
أ. د. محمد الرواشدة



عندما يكون الغذاء علاجاً

حكمة العدد
من لان عوده
كثرت أغصانه .

المشكلة : آلام المفاصل

الحل : الكرفس

يعمل على علاج الروماتيزم , فتناول كوب من عصير الكرفس في كل صباح لمدة أسبوعين يحل المشكلة .

المشكلة : إرتفاع الكوليسترول

الحل : الخرشوف

تم استخدامه لقرون في علاج ضغط الدم المرتفع والسكتة الدماغية , وقد أوضحت الدراسات الحديثة أن له قدرة على تخفيض الكوليسترول لإحتوائه على مكونات نشطة تسمى (سينرين) .

المشكلة : الدورة الدموية

الحل : الفلفل الحار

كان العلماء في القرن التاسع عشر يؤمنون بقدرته على إنقاذ الحياة وطول العمر لذا فقد استخدموه لعلاج التيفوئيد والكوليرا , وقد أثبتت الدراسات أهميته بالنسبة للقلب والدورة الدموية , وعند إضافته إلى مشروب ساخن مثل الليمون أو العسل أو الشوربة يعمل على سهولة الهضم ..

المشكلة : ضعف الذاكرة

الحل : الميرمية

أفادت دراسة بريطانية أن الميرمية تلعب دور مهم في تقوية الخلايا العصبية الدماغية , وتقوية الذاكرة وتحسين ضعف البصر وتحسين المزاج وتأخير ظهور أعراض الخرف .

إعداد : هاله العزه

كريكاتير



سبعة أشياء يجب أن لا تمارسها بعد الأكل
لا تمشي , حيث أن المشي سيعطل الجهاز الهضمي من إستخلاص الغذاء من الأطعمة التي أكلناها في التو .

لا تأكل الفواكه بعد الأكل مباشرة -
إن أكلها بعد الأكل يتسبب في إنتفاخ البطن بالهواء. لذا يجب الحذر وعدم تناول الفواكه قبل مضي ساعة إلى ساعتين من الأكل أو قبل ساعة من الوجبة الغذائية .

لا تشرب الشاي - لأن أوراق الشاي تحتوي على نسبة عالية من الحمض , وهذه المادة ستأثر على البروتين المتواجد في الأطعمة التي نستهلكها وتجعلها جافة وعسيرة الهضم ويمنع امتصاص الحديد.

لا تدخن - تدخين سجارة واحدة بعد الأكل تعادل تدخين عشر سجائر في الأوقات الأخرى (لذلك نسبة الإصابة بالسرطان أكثر في حالة التدخين بعد الأكل مباشرة .

لا تسبح بعد الأكل - إن السباحة بعد الأكل يسبب أرتفاع تدفق الدم لليدن والأرجل وبالتالي سيقبل من تدفق الدم في مناطق كثيرة من الجسم وبالخص حول منطقة البطن وعليه سيضعف ذلك الجهاز الهضمي .

لا تتم في الحال - إن النوم بعد الأكل مباشرة يتسبب عدم إكمال عملية هضم الطعام بشكل جيد, بالنتيجة سيؤدي إلى عدوى معوية أو إلتهاب معوي .

لا ترخي حزام السروال بعد الأكل لأن ذلك يتسبب في إلتواء الأمعاء .

إعداد : مرام حرار

لمن يرغب بالمشاركة يرجى الاتصال
مع أعضاء هيئة التحرير