



إضاءة

ينبغي أن يتطلع الجميع إلى
الأمام بروح إيجابية متفائلة،
ووعي وطني منفتح يستلهم
المستقبل، دون الانشداد إلى الماضي،
أو الانشغال بالمعارك الكيدية،
ومتاهات المزايدات الكلامية التي لا
تعني سوى إهدار الوقت والجهد
والطاقات، كما أن على المسؤولين في
مختلف مواقع المسؤولية الحرص
على الاضطلاع بمهامهم التنفيذية
والالتزامهم العملية بتفان وإخلاص
من أجل خدمة الوطن والمواطنين..
نسأل الله العلي القدير أن يكون-
العام الجديد- عام خير وسلام على
شعبنا وأمتنا والعالم، وأن يأتي حافلاً
بعطاءات العمل والإنتاج والإنجاز
في الوطن وعلى مختلف الأصعدة
والمجالات.

الزعيم الشهيد /
علي عبدالله صالح
٢٠١٢/١٢/٢٩م



العدد
«١٥»

٢٦ جمادى الأولى ١٤٤٣هـ

الخميس ٣٠ كانون الأول ٢٠٢١م

أهداف
٢٦ سبتمبر
١٩٦٢م

- ١- التحرر من الاستبداد والاستعمار ومخلفاتها وإقامة حكم جمهوري عادل وإزالة الفوارق والامتيازات بين الطبقات.
- ٢- بناء جيش وطني قوي لحماية البلاد وحراسة الثورة ومكاسبها.
- ٣- رفع مستوى الشعب إقتصادياً وإجتماعياً وسياسياً وثقافياً.
- ٤- إنشاء مجتمع ديمقراطي تعاوني عادل مستمد أنظمتها من روح الاسلام الحنيف.
- ٥- العمل على تحقيق الوحدة الوطنية في نطاق الوحدة العربية الشاملة.
- ٦- إحترام مواثيق الامم المتحدة والمنظمات الدولية والتمسك بمبدأ الحياد الإيجابي وعدم الانحياز والعمل على إقرار السلام العالمي وتدعيم مبدأ التعايش السلمي بين الأمم.

بقلم رئيس التحرير
أ / عمر الشلح

الافتتاحية

اليمن في عام ٢٠٢١م

الشعب اليمني مضياف وغيور، يحترم من الأعماق
الأشقاء والأصدقاء، ويرفض كل الرفض الاستبداد والاستعمار
ومخلفاتها وأي مظهر للاستقواء والتعدي، يعني تماماً ما
له من مكانة تاريخية وحضارية وما يملك من ثروات
مادية وبشرية ويدرك تماماً ما يريد وما يُراد له.

العام ٢٠٢١ لم يكن سهلاً على أبناء اليمن، فاليمن لم
تزل حتى اللحظة فريسة الصراع بالوكالة سياسياً وفكرياً
وعسكرياً.. ومحل تنافس نفوذ وتجادب إقليمي ودولي،
الشعب اليمني منذ تأسست الجمهورية وضع أهداف
ثورتيه المباركتين نصب عينيه، وأقصد ٢٦ سبتمبر، ١٤
أكتوبر، وسعى كل الشرفاء لتنفيذها مقدمين الغالي
والنفيس إيماناً بأنها أهداف ومبادئ إنسانية بحته،
وضرورة فصل حضاري، وتحرر من وطأة الظلام بوجهيه
الداخلي والخارجي.

اليمن للأسف البالغ تعددت فيه المليشيات المنظمة
والممولة خارجياً في الشمال والجنوب والشرق، توسع
نطاق تحرك المافيات وتشكل العصابات، بينما عوام
الشعب هم الذين يدفعون الثمن بانعدام الأمن،
وتقديم الضحايا البشرية والمادية، والجوع والبؤس،
والشعور بضيق الحاضر الممزوج بالخوف التام من
المستقبل المجهول شكلاً ومضموناً، ومن الصعب التنبؤ
به نتيجة التناقضات العجيبة والمتغيرات المتسارعة.
المليشيات الدينية بأيدولوجياتها وتطرفها العقدي
وانحرافها الفكري وممارستها لاستنساخ تجارب مأساوية
من الخارج أو من الماضي السحيق لتسقطها على الواقع
زاعمة أن بإمكانها تمرير مشاريعها الوهمية ومعتقداتها
الدخيلة دون أن تُصد وتُدفَع من أبناء اليمن الشرفاء
ورجاله الأبطال ونسائه الماجدات.

رصدت كثير من المنظمات الإنسانية والحقوقية المحلية
والدولية كمّاً هائلاً من الوقائع والأحداث المؤسفة،
مثل مقتل ما لا يقل عن ٨ أشخاص يومياً، وعشرات
التجاوزات لقوانين وأخلاقيات الحرب، ناهيك عن
المظالم والاعتقالات والتعسف واقتحام المنازل واستهداف
المخالفين للرأي بمجرد منشور أو إعجاب أو مشاركة فكرة
أو نقاش بقضايا عامة، وتجنيد الأطفال والزج بهم في
محارق الموت بمقدمة الجبهات دون تدريب أو حماية،
واستخدام المواطنين كدروع بشرية، وطرد البعض من
منازلتهم والاستيلاء على ممتلكاتهم ووثائقهم، بجانب
اضطرار الآلاف لهجر مساكنهم وقراهم ومصالحهم
والنزوح فراراً بأرواحهم وجلودهم وكرامتهم من النار
والتعدي والظلم.

٢٠٢١م امتداداً لأعوام القحط الإنساني والجفاف الأخلاقي
والحرب بالوكالة، تعطل قطاع التعليم وتدهور قطاع
الصحة وانعدم تماماً قطاع الكهرباء، وغابت الدولة بكل
خدماتها، ولم ير الشعب غير السلب والنهب والجيبيات
غير المشروعة وإرغام مواطنيه لدفع اشتراكات حفلات
وذكريات وأعياد طائفية عرقية غير معهودة أو مسبقة
ولا تنعكس بأي خير وطني أو منفعة شعبية.

البقية ص٤

”الحرب في اليمن وأثارها السلبية على مجال التعليم و دور منظمات المجتمع المدني في التوعية ودعم التعليم“

ص ٢

قنبلة ضخمة وخطيرة عائمة في البحر الأحمر

ص ٥

الأهداف العامة المفترضة والواجبة للتربية والتعليم والتدريب

ص ٧

الشعبوية حركة مضادة للتاريخ والعرب والدين

ص ٨

بناء المفاهيم الأصيلة لعلوم الأمة

ص ٤

منصات التعليم

الرقمية عن بُعد

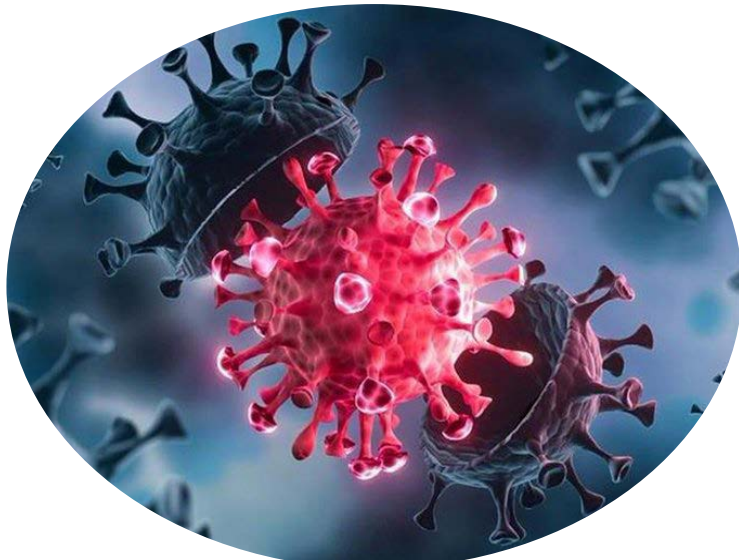
ص ٥

خيارات علاج مرض

الكلّي المزمن (CKD)

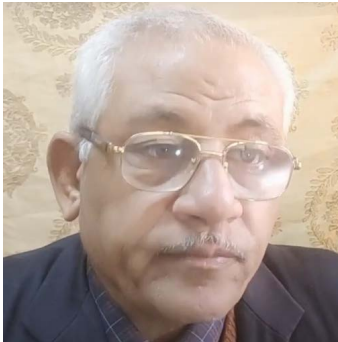
ص ١٢

أوميكرون خطر لا يزال يهدد البشرية



الشعوبية حركة مضادة للتاريخ والعرب والدين

د/ أحمد حسين النمكي



أيدي رجال كان غالبيتهم من الفرس، الأمر الذي جعل الشعوبيين في حالة سباق وصراع مع العنصر العربي لإبراز التفوق الفارسي والعجمي، فضلاً عن أن تلك الشعوب المغلوبة شعرت بفقدان سلطانها وعزها وأن دولهم قد محيت من التاريخ، فكانت الحركات المضادة التي تهدف إلى ضرب العرب المسلمين في سلطانتهم وقصدوا إلى تحرير بلادهم من السيطرة العربية.

الشعوبية ما نشأت إلا من أجل القضاء على الإسلام والمسلمين، وهذا ما يضمره العنصر الفارسي- المتشخج- حتى اليوم، فهم يرون أن العرب- أهل السنة- ألد أعدائهم، ولا يتعاملون معهم في بلادهم- إيران- كما أمر الإسلام بالتعامل مع أهل الكتاب، ويقتلونهم ويذبحونهم في إيران والعراق وسوريا اليوم، ولعل القارئ يقول بأن الشعوبية كانت قاصرة على بلاد العراق و فارس وحسب، بل انتقل هذا الداء إلى كافة البلاد التي فتحها المسلمون ، فقد تولدت في بلاد فارس وانتشرت في الأندلس وكثير من الأقطار.

لقد نشأت الشعوبية السياسية والعرقية وهي شعوبية من السهل كشفها والتعامل معها ولكن الشعوبية الأيدلوجية والفكرية من أخطر أنواع المعارضة التي عرفتها الدولة، فقد كانت الشعوبية الفكرية تحت على احتقار العنصر العربي والتقليل من شأنهم واستغلو في سبيل ذلك بعض العادات العربية التي كانت تحدث سائدة في الجاهلية، والحقيقة أن الفرس وغيرهم كانوا ينظرون للعرب في الإسلام نفس النظرة التي كانوا ينظرونها إليهم في الجاهلية، نظر استعلاء وكبر والشعور بالفوقية على العنصر العربي.

إننا لا ننكر أن هناك مخلصين ممن دخلوا في الإسلام من أهل فارس والمغرب والأندلس، فهؤلاء رأوا عدل الإسلام بخلاف ما رأوه في عصر الأكاسرة والقيصرة، وظهر من هؤلاء العلماء والأدباء والشعراء والفقهاء والمحدثون النبغاء ممن حملوا راية الإسلام ولكن هناك من حقدوا على الإسلام ولم يرحبوا به ليخرجهم من الظلمات إلى النور، وصعب عليهم أن تزول دولهم وممالكهم وأن تداس تحت أرجل خيل الإسلام.

لقد تخصصت الشعوبية في نقد العرب وإظهار عيوبهم والانتقاص من شأنهم، فالشعوبيون لهم أهداف تنحصر في التشهير بالعرب وإظهار مثالبهم وقلب محاسنهم إلى عيوب، وتشويه الإسلام وهدمه من الداخل باعتبار أنهم في ظاهر الأمر مسلمين ولكنهم في حقيقة الأمر أعداء للإسلام، كذلك تشويه حضارة الإسلام.

سهل من بلاد مرو وليس من عاصمة الخلافة بالعراق، وأن يجعل المأمون مجرد صورة باهتة أو رمز للخلافة. وفي عصر البرامكة وجدت أقلام الشعوبيين الفرصة سانحة لكي تركز هجومها وتزويرها للحضارة الإسلامية والعربية والتاريخ الإسلامي، وقد يظن ظان أن العرب كانوا في غفلة عن هؤلاء الشعوبيين أو أن العرب وضعوا رؤوسهم في الرمال .. كلا !! بل هناك من تنبه لهم وحذروا الخلفاء من شرهم وحقيقة أمرهم، فقد نبه هرثمة بن أعين الخليفة المأمون بهذا الخطر الذي يهدد الخلافة نفسها، ولكن الفضل بن سهل دبر حيلة لاغتيا ل هرثمة بن أعين، كذلك حذر منهم خازم بن خزعة الخليفة المأمون ونبهه على أن البرامكة إنما يخدعونه عن دينه ودين آبائه إلى دينهم ودين آبائهم المجوسي.

ومما سبق يتبين لنا أن الشعوبية كانوا يسعون إلى تجريد العرب من السلطة، فالشعوي الحق هو الذي يصغر شأن العرب ولا يرى لهم فضلاً على غيرهم، ويجردهم من كل فضيلة، ولذلك فقد دبر آل طاهر بن الحسين الفرس وسعوا لإقامة دولة- أو إمارة فارسية- باسمهم « الدولة الطاهرية » لكي تعمل على تمزيق قوات الأمين بن هارون الرشيد، وكانت تلك الدولة مقدمة لظهور دول أو دويلات فارسية أخرى لا صلة لها بالدولة العباسية سوى السيادة الاسمية، وكانت كل دولة تعمل على إحياء التراث والآداب الفارسية على حساب الآداب العربية والإسلامية، أو قل إنهم تغافلوا عن عمد عن إحياء التراث والآداب الإسلامية أو قل العربية وأظهروا النزعات القومية الفارسية .

أخطر أنواع الشعوبية التي عرفها التاريخ الإسلامي هي شعوبية الفقهاء والخطباء والكتاب والأدباء، لأن هؤلاء هم الذين يملكون لغة الخطاب والقدرة على التأثير على العامة والخاصة، وهم صناع العقول، والواقع أن الشعوبية وجدت تأييداً كبيراً من قبل العامة، ومن ثم انضم إلى الشعوبية خلق كثير من عامة الناس ساهمت في الحركات المتطرفة ضد العرب، واستطاع الشعوبيون أن يجندوا الكثير من الأوباش والسفلة والحشوية والطغام من الناس لصالح شعوبيتهم وتأييد دعوتهم، لأنهم يتميزون بالعصبية.

كان للأدباء الفرس دور بارز في تدعيم موقف الآداب الفارسية على حساب الآداب العربية، والتنكر للتراث العربي والإسلامي وكانوا أبواقاً للدعوة إلى إحياء التراث القديم والثقافات التي خلفها المجوس، فكانت تلك الثقافات خليطاً من ثقافات دينية مجوسية (زرادشتية - مانوية - مزدكية) وهى دعوى إلى إحياء الديانات الفارسية القديمة البائدة.

كذلك جاهد الأدباء الفرس من أجل صرف الناس إلى تعلم اللغات الأخرى بغرض الثقافة وإحياء الترجمة وترويج لغة الأجانب وتفضيلها على لغة العرب، وللأسف ناصر تلك النزعات الفاسدة الخليفة المأمون حتى أنه كان يعطى وزن الكتاب المترجم ذهباً ظناً منه أنه أصبح رائد التغريب في عصره، لذلك نجد العصر العباسي شهد حركة ترجمة واسعة بغرض نقل التراث الفارسي القديم وما خلفته النحل البالية لكي يحشروها حشراً في أذهان العرب ولكي يصفوهم عن الثقافة الإسلامية، وقد تبنى الخلفاء هذه الحركة- بغفلة منهم أو جهل- ولم ينظروا إلى الخطر الذي يصدق بهم، فأحبوا كتب « مزدك » وكتاب « التاج في سيرة أنوشروان » وكتاب « كليلة ودمنة » وسيرة الفرس، والتشكيك في الثقافة العربية، بل إنهم شككوا في القرآن والسنة مصدري الوحي.

بذل هؤلاء الشعوبيون كل جهد في نشر الثقافات

الفارسية وكل ثقافة مناهضة للإسلام والعروبة، لذلك نرى أن الحياة السياسية العامة في الدولة العباسية قد تأثرت بعادات ومراسيم ونظم فارسية الأصل.

كان كتاب العصر العباسي من غير العرب قد بذلوا جهداً كبيراً في صبغ الحكم والإدارة العباسية بلون أعجمي وثقافة يغلب عليها الطابع غير العربي، ومن الغريب أن يحدث هذا في ظل حكم دولة عربية إسلامية، ولكن ما يحجب الغرابة أن غالبية الخلفاء العباسيين قد ولدوا

الحوثيون اليوم نموذج من نماذج الشعوبية الحديثة يمارسون دورها بأقتم صورة وأسوأ طريقة وبخبط منقطع النظير فهم يستهدفون أصل العرب

يقول الجاحظ في « كتاب الحيوان جـ ٧ ص ٢٢٠: أن عامة من ارتاب بالإسلام كان أول ذلك رأى الشعوبية والتماذي فيه وطول الجدل المؤدى إلى القتال، فإذا أبغض الشعبي شيئاً (يقصد الإسلام) أبغض أهله (أي العرب) وأن أبغض تلك اللغة (أي العربية)“، ويبدو أن الشعوبية كانوا ظاهرين ولكن ليس للعيان بل كان يدركهم أهل العلم والثقافة والمبتحرين في الفقه والعلم، وكانوا من الكثرة حتى قال الجاحظ في البيان والتبيين ج١ ص ٣٩٥، ٤٢٣: بأن لهم في البصرة رئيساً. كان الشعوبيون على قدر كبير من الجرة على النقد: حتى أنهم نقدوا الأنبياء والمرسلين وطعنوا في نبوة وعرض الرسول عليه الصلاة والسلام، وشككوا في معجزات الأنبياء والرسول.

ومن تزويرهم للتاريخ العربي والإسلامي محاولين أن يؤصلوا فكرة أن الشعب العربي حديث النشأة- أي ليس له تاريخ- وحاولوا قطع الصلة بين العرب وتاريخهم القديم وعزلهم عن جذورهم وماضيهم، وطمس معالم الفترة السابقة على ظهور الإسلام، ولكن تلك المحاولات باءت بالفشل، فلم يعيرها العرب أدنى اهتمام، لأن العرب يدركون قيمة تاريخهم ودورهم التاريخي وكيانه الموصول بالتاريخ العربي قبل الإسلام .

ومها حاول هؤلاء الجهلاء أن يقللوا من شأن العرب فقد رفع الإسلام مكانتهم، وجعل الرسول صل الله عليه وسلم حب العرب قريناً لحب الرسول فقال في الحديث الذي رواه ابن عباس « أحبوا العرب لثلاث لأنى عربي والقرآن عربي وكلام أهل الجنة عربي « المستدرك على الصحيحين ج٤ ص٩٧ حديث رقم ٦٩٩٦، والطبراني في المعجم الكبير، ج ١١ ص ١٨٥ حديث رقم ١١٤٤١.

وحين قال الله تعالى في القرآن الكريم: ”مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَرَّعًا أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوْقِهِ يُعْجِبُ الرُّجُلَ الْمُنَظَّرَ مِنْهُمْ مَخْفَرًا وَاجْرًا عَظِيمًا“ الفتح : ٢٩؛ فمن الذين كانوا مع رسول الله؟ هل الفرس؟ هل الروم؟ هل الترك؟ إنهم بلا شك: العرب!!! ألا يستحى من يقلد الشعوبية اليوم من التهجم على العرب الذين اصطفاهم الله بكلامه ورسالته وجعل لغة القرآن لغتهم!!!!!!

والعروبة، ولذلك لا تجد فرقاً بين هؤلاء وهؤلاء، فإذا خرج الشعبي من باب الشعوبية دخل إلى باب الزندقة والعكس صحيح، وقد أدرك الجاحظ الصلة الوثيقة بين الشعوبية والزندقة، لأن عامة من ارتاب في الإسلام إنما جاء عن طريق الشعوبية .

في بلاد المشرق الإسلامي - وفي بلاد أوروبا اليوم - كانوا يعتبرون أن كل من دخل في الإسلام عربي وإن لم يتكلم العربية، ومن ثم كان يلقي العداء والكرهاية لمجرد أنه عربي- كما يحدث في أوروبا أنهم يكرهون المسلم لمجرد أنه مسلم حتى وإن كان من بني جلدتهم- وكان الفرس المجوس يسمون الإسلام في العصر العباسي « الدين الأسود » ولعلهم من الشيعة الذين كرهوا وصول الخلافة إلى بني العباس الذين تقلدوا الخلافة ثم لبسوا شعار السواد، وهؤلاء كانوا يحقدون على النبي الكريم وأصحابه الذين فتحوا بلاد فارس، وما زال أحفاد هؤلاء يعرفون بالشيعة الغلاة.

يقول الجاحظ في « كتاب الحيوان جـ ٧ ص ٢٢٠: أن عامة من ارتاب بالإسلام كان أول ذلك رأى الشعوبية والتماذي فيه وطول الجدل المؤدى إلى القتال، فإذا أبغض الشعبي شيئاً (يقصد الإسلام) أبغض أهله (أي العرب) وأن أبغض تلك اللغة (أي العربية)“، ويبدو أن الشعوبية كانوا ظاهرين ولكن ليس للعيان بل كان يدركهم أهل العلم والثقافة والمبتحرين في الفقه والعلم، وكانوا من الكثرة حتى قال الجاحظ في البيان والتبيين ج١ ص ٣٩٥، ٤٢٣: بأن لهم في البصرة رئيساً. كان الشعوبيون على قدر كبير من الجرة على النقد: حتى أنهم نقدوا الأنبياء والمرسلين وطعنوا في نبوة وعرض الرسول عليه الصلاة والسلام، وشككوا في معجزات الأنبياء والرسول.

ومن تزويرهم للتاريخ العربي والإسلامي محاولين أن يؤصلوا فكرة أن الشعب العربي حديث النشأة- أي ليس له تاريخ- وحاولوا قطع الصلة بين العرب وتاريخهم القديم وعزلهم عن جذورهم وماضيهم، وطمس معالم الفترة السابقة على ظهور الإسلام، ولكن تلك المحاولات باءت بالفشل، فلم يعيرها العرب أدنى اهتمام، لأن العرب يدركون قيمة تاريخهم ودورهم التاريخي وكيانه الموصول بالتاريخ العربي قبل الإسلام .

ومها حاول هؤلاء الجهلاء أن يقللوا من شأن العرب فقد رفع الإسلام مكانتهم، وجعل الرسول صل الله عليه وسلم حب العرب قريناً لحب الرسول فقال في الحديث الذي رواه ابن عباس « أحبوا العرب لثلاث لأنى عربي والقرآن عربي وكلام أهل الجنة عربي « المستدرك على الصحيحين ج٤ ص٩٧ حديث رقم ٦٩٩٦، والطبراني في المعجم الكبير، ج ١١ ص ١٨٥ حديث رقم ١١٤٤١.

وحين قال الله تعالى في القرآن الكريم: ”مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَرَّعًا أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوْقِهِ يُعْجِبُ الرُّجُلَ الْمُنَظَّرَ مِنْهُمْ مَخْفَرًا وَاجْرًا عَظِيمًا“ الفتح : ٢٩؛ فمن الذين كانوا مع رسول الله؟ هل الفرس؟ هل الروم؟ هل الترك؟ إنهم بلا شك: العرب!!! ألا يستحى من يقلد الشعوبية اليوم من التهجم على العرب الذين اصطفاهم الله بكلامه ورسالته وجعل لغة القرآن لغتهم!!!!!!

وتم الاهتمام بهذه اللعبة في اليمن من العام ٢٠٠٠، وأقيمت العديد من البطولات في أمانة العاصمة وبعض المحافظات ضمن اتحادات وأنشطة أندية الشباب والرياضة، إلا أن الوضع العام انعكس على كل شيء في البلاد، والأمور كلها مع مرور الأيام زداد تردى وضعف وتقهقر.

أهم مميزات التكنولوجيا الرقمية



لقد غيرت التكنولوجيا الرقمية وجه العالم، وكذلك غيرت في طرق التواصل والاتصال بين البشر.

تم تحديث الوسائل الإعلامية لتصبح الكثير منها بشكل رقمي، وهذا لا يؤثر على أهمية الوسائل التقليدية بالطبع، ولكنها تكون مكملتها بشكل حديث.

تساعد على إرسال واستقبال عدد غير محدود من البيانات في وقت قياسي جداً.

أدت للتسارع الكبير في نمو الشبكات الرقمية وجعلها أكثر ذكاءً وفائدة.

الزيادة المستمرة في سعة التكنولوجيا الرقمية، الأمر الذي يسمح بالمزيد من التنامي والتطور.

الخدمات الرقمية أكثر سهولة في الاستخدام وقرب من المستخدم، وهي أيضاً في تطور دائم ومستمر.

غير مكلفة أبداً، فإذا قارنا الخدمات التي تقدمها مع السعر فسوف نجد أن السعر بسيط جداً.

تخضع المعلومات الرقمية دائماً للتحكم المباشر من برامج السوفت وير، الأمر الذي يضمن جودتها وكفاءتها.

الاتصالات الرقمية آمنة وتتسم بالسرية الكبيرة في نقل وتبادل المعلومات، الأمر الذي يجعلها تستخدم بشكل واسع في الكثير من المجالات الحساسة، كالأغراض العسكرية والأمنية والتجارية أو في البنوك والمصالح الحكومية وغير ذلك من الأماكن التي تحتاج للسرية والدقة والاحتراف والسرعة.

خيارات علاج مرض

الكلى المزمن (CKD)

ضروري للدم، يمكن لمستويات عالية من الفوسفور في الدم أن تضعف العظام مع مرور الوقت؛ لحماية العظام، قد يوصى بالحد من المواد الغذائية الغنية بالفوسفور، وقد يصف الطبيب أدوية تسمى رابطة الفوسفور تؤخذ مع الطعام أو الوجبات الخفيفة لمنع امتصاص الفوسفات إلى مجرى الدم. في معظم الحالات، يوصى بمكملات فيتامين D.

ممارسة الرياضة بانتظام: كما أوصى بها طبيبك، استبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب: وتشمل السيطرة على مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم وفقر الدم وارتفاع الكوليسترول.

الإقلاع عن التدخين إذا كنت لا تزال تدخن: فهو يزيد مرض القلب ومرض الكلى سوءاً. تجنب أو توقف عن استخدام العلاجات العشبية أو المكملات العشبية: أظهرت دراسة من تايبوان أن الأشخاص الذين يتناولون المكملات العشبية بانتظام لديهم خطر أعلى بحوالي ٢٠٠-٣٠٠ في المئة لحدوث الفشل الكلوي.

راجع الطبيب بانتظام: يكون لديك معدل ترشيح الكلى GFR، والبول، وحالة التغذية الخاصة بك خلال جدول زمني محدد. ناقش واطرح الأسئلة، واحتفظ بسجلات لنتائج اختباراتك.

علاج مرض الكلى المزمن CKD يمكن أن يختلف من حالة إلى أخرى تبعاً لمرحلة المرض والمشاكل الصحية الأخرى لدى المريض. قد يقترح الطبيب ما يلي اعتماداً على سبب مرض الكلى المزمن عندك:

التحكم في ضغط الدم: ربما يتم وصف دواء للسيطرة على ضغط دمك، وتشمل التدابير الأخرى للسيطرة على ضغط دمك الحفاظ على وزن صحي والحد من تناول الملح.

حافظ على مرض السكري تحت السيطرة: من المهم جداً التحكم في مستوى الجلوكوز لمنع تطور مرض الكلى المزمن CKD.

اتباع خطة النظام الغذائي للسيطرة على مستويات البروتين: قد يوصى طبيبك بخبر تغذية أو أخصائي تغذية؛ لمساعدتك على وضع خطة نظام غذائي صحي بكمية بروتين مناسبة وسعرات حرارية صحيحة للمساعدة في الحفاظ على وزن مقبول لجسمك.

تحسين فقر الدم: عن طريق استخدام الأدوية لزيادة تصنيع هرمون EPO (تصنيع خلايا الدم الحمراء)، فهو المسؤول عن إنتاج خلايا الدم الحمراء، بالإضافة إلى مكملات الحديد للحفاظ على مستويات كافية من الحديد.

الحماية من أمراض العظام: الحفاظ على توازن الكالسيوم والفوسفور.. بما أن الفوسفور

