

مسارات  
خيرية

CHARITABLE  
PATHS

العدد 17 يناير 2023



# أكثر من 1100 مستفيد من القوافل الطبية المجانية





لتفاصيل أكثر .. اضغط على الأيقونات المرفقة تحت كل نشاط



06

المشاريع  
الاجتماعية



04

الخدمات  
والأنشطة الصحية



03

مشاريع المياه  
والإصحاح البيئي



12

مقالات  
ادارية



09

التدريب  
والتمكين



Address: Barbera Road - Hargisa  
Mobile: +252633278256  
Phone: +252514333  
E-Mail: somalia office1@gmail.com  
Website: www.arcsom.org

مسارات  
خيرية CHARITABLE  
PATHS

نشرة شهرية تهتم بالأنشطة  
والأعمال التنموية والإنسانية  
صادرة عن:  
A.R.C  
وحدة الإعلام  
العدد (17) يناير 2023 م



جمعية الرحمة العالمية  
Rahma International Society





## مشاريع المياه والإصحاح البيئي

(4) آبار سطحية يستفيد منها أكثر من (2700) مواطن



أسرة بمعدل (2700) فرد مستفيد.

ويأتي مشروع حفر وتجهيز الآبار ضمن مشاريع المياه التي تنفذها لجنة أفريقيا للإغاثة في العديد من المدن والمناطق في صوماليلاند والصومال وذلك بهدف خدمة المواطنين والأسر الفقيرة والحد من مخاطر مواسم الجفاف الذي تتسبب في عدم تمكن العديد من المواطنين في الحصول على ما يكفيهم من المياه الصحية والنظيفة.

امتداداً لمشاريع المياه قامت لجنة أفريقيا للإغاثة بحفر وتجهيز عدد (4) آبار سطحية مع المرافق من هيكل إسمنتي، مضخة يدوية (دالية)، حوض لسقي المواشي والحيوانات.

وتم تشغيل (3) آبار في كلٍ من مدينتي أفجوي بمحافظة شبلي السفلى جنوب الصومال، و بئر (1) في مدينة دعر بلق - مرودجيج هرجيسا التابعة لأرض الصومال حيث تعمل هذه الآبار على تغطية حاجة الناس في تلك المناطق، ويصل عدد المستفيدين منها لأكثر من (400)





## الخدمات والأنشطة الصحية تسيير (3) قوافل طبية مجانية متعددة التخصصات



العلاج بالمجان، إضافة تحويل الحالات المتعسرة إلى مقر المستشفى الدولي في مدينة هرجيسا.

وتأتي هذه القوافل ضمن الحملات الطبية التي تنفذها لجنة أفريقيا للإغاثة في العديد من مناطق القرن الأفريقي الصومالي التي تستهدف المناطق الأكثر احتياجاً وذلك لمساعدة المحتاجين وتخفيف المعاناة

أحدثت القوافل الطبية نقلة نوعية للمرضى، وعمت الفرحة الجميع، وهم ممتنون لذلك قائلين: هذا ما كنا نتمناه منذ مدة طويلة، فهذا التدخل الإنساني مثل أمراً بالغ الأهمية في تخفيف معاناتهم كونها من أكثر الفئات الأشد ضعفاً واحتياجاً.

بتمويل كريم من جمعية الرحمة العالمية بدولة الكويت سيرت لجنة أفريقيا للإغاثة بالتعاون مع المستشفى الدولي القوافل الطبية مجانية (عطاؤكم شفاء) متعددة التخصصات استفاد منها أكثر من (1070) مريض، وذلك إلى المناطق (سلحلي - وشيخ - وبربرة) في ارض الصومال.

واشتملت على تخصصات متعددة منها التشخيص والمعاينة ( الأطفال، النساء والولادة، الجراحة والمسالك البولية، والباطنية وأمراض القلب، والعيون وحالات أمراض العظام)، بمشاركة أطباء متخصصين ذوي كفاءة عالية حيث قام الفريق الطبي من المستشفى الدولي بزيارة المناطق التي تعد من الأحياء الفقيرة وذات الكثافة السكانية العالية، وتم الكشف وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة بالإضافة إلى التحاليل وصرف



## (50) عملية جراحية مجانية لمكافحة العمى وأمراض العيون



الدولي بهرجيسا أرض الصومال.

وتأتي هذه العمليات ضمن المشاريع الصحية والخيرية التي تنفذها لجنة أفريقيا بعموم القرن الأفريقي الصومالي وذلك بتمويل من محسني دولة الكويت الشقيق عبر تنمية الخيرية للتخفيف من معاناة المرضى ممن لا يستطيعون إجراء تلك العمليات الجراحية ويرون النور بعد انتهاء العملية.

بتمويل كريم من جمعية تنمية الخيرية بدولة الكويت، نفذت لجنة أفريقيا للإغاثة بالتعاون مع المستشفى الدولي بهرجيسا مشروع مكافحة العمى وأمراض العيون يستفيد منها أكثر من (50) مريض، وذلك في مدينة هرجيسا بأرض الصومال.

وبعد الكشف والتشخيص وعمل الفحوصات اللازمة تم إجراء (50) عملية جراحية شاملة الفحوصات والعلاجات المجانية للحالات المتعسرة وذلك في المستشفى





## المشاريع التعليمية

### افتتاح مركزين تحفيظ - بالقرآن نحفظهم (7-8)



افتتحت لجنة إفريقيا للإغاثة (مركزين لتحفيظ القرآن الكريم بالقرآن نحفظهم (7-8).

يهدف المركزين للقيام بدورها التربوي المتميز في تثقيف وتحفيظ الطلاب والطالبات علمياً وتربوياً لحفظ القرآن الكريم، ومحاكاة الأمية، بالإضافة إلى تأهيلهم دراسياً ومعرفياً، لتحقيق التفوق في مدارسهم النظامية.

ويأتي مشروع المراكز الثقافية ضمن سلسلة المشاريع الاجتماعية التي تنفذها المؤسسة بالتعاون مع الرحمة العالمية في دوله الكويت.

ويقع الأول في قرية حريد - هرجيسا - مروديج بأرض الصومال، والثاني في منطقة اسراع - ياقشيد - مقديشو.

ويضم كل مركز فصلين دراسيين شاملين للتأثيث والتجهيز (حامل مصحف - مصاحف - سبورات - وسجاد، وعد 2 دورة مياه) وذلك على مساحة إجمالية تقدر ب(2م50)، ويتسع كل مركز عدد 50 طالب وطالبة بإجمالي (100) طالب وطالبة للمركزين.



## افتتاح مسجد بدر عبد الله المنصوري



الكامل للمسجد بما يشمل المفروشات والصوتيات. ويأتي هذا المشروع ضمن المشاريع الاجتماعية التي تنفذها المؤسسة في مختلف مناطق ومدن القرن الأفريقي الصومالي بتبرع كريم عبر جمعية الرحمة العالمية بدولة الكويت الشقيق.

وسط فرحة الأهالي افتتحت لجنة أفريقيا للإغاثة مسجد بدر عبد الله المنصوري وذلك في برعو بإقليم توجدير بأرض الصومال،

حيث يتسع المسجد لما يزيد عن (120) مصلي بمساحة إجمالية تقدر (70) متر مربع يشمل المسجد المرفقات من منارة حمامات - حنفيات ومتوضئ مع التجهيز



## في إطار التعاون المشترك بين المجمع ومجلس الأباء .. مجمع الأمل التعليمي في بونتلاندي يقيم فعاليات المخيم التربوي



وتتميز المخيم بالتفاعل والمشاركة وَسَط عبارات الشكر المستمرة على جهود العاملين في تحقيق كَلْمَا يصب في مصلحة الأبناء وتهيئة الأجواء التعليمية الملائمة لرفع المستوى الثقافي لدى الأبناء.

وأوضح أ.محمد عبد القادر فارح - مشرف المكتب - أن المخيم يعدّ هو الثاني من نوعه الذي يقام في المجمع والذي استمر يومين على التوالي.

ويعدّ مجمع الأمل التعليمي أحد أكبر المؤسسات التعليمية في بونتلاندي الذي يتبع لجنة أفريقيا للإغاثة ممثل جمعية الرحمة العالمية بدولة الكويت.

أقامت إدارة مجمع الأمل التعليمي بجروي مخيماً تربوياً شارك فيه ما يزيد عن (150) طالباً من مختلف مدارس مدينة جروي تحت شعار (معاً نتعاون من أجل أبنائنا).

وحضر المخيم نخبة من وجهاء المدينة وفي مقدمتهم وزير التربية والتعليم في ولاية بونتلاندي السيد عبد الله محمد حسن، وأوليا أمر الطلاب.

وخلال المخيم تم عرض إنجازات المكتب للحاضرين والتعريف بالمجمع وتوصيل فكرته إلى الفئات الأخرى المهتمة في مجال التعليم.







## التدريب والتمكين للتأهيل للجودة تدريب مديرو الوحدات والمكاتب الإقليمية



وأسهم البرنامج في اكساب المشاركين المهارات والمعارف الأساسية، حول الجودة في التعليم بكافة أنشطتها، وتطرق إلى مفهوم ثقافة الجودة، وإعداد دليل إجراءات التعليم، وإعداد النماذج الخاصة بجودة التعليم، التي تساعد في الحصول على شهادة الجودة العالمية.

نظمت لجنة افريقيا للإغاثة في مجمع الكويت بهرجيسا، البرنامج التدريبي حول جودة مؤسسات التعليم .

البرنامج التدريبي استمر لمدة (5) أيام، واستهدف (30) من مديري الوحدات والمكاتب الإقليمية.



## نظمت لجنة أفريقيا للإغاثة الملتقى السنوي الثاني للقيادات الإدارية والتربوية في المكتب



والخدمات المنبثقة من الخطة العامة خلال الفترة القادمة.

كما ناقش المجتمعون آلية تحسين وتعزيز جوانب الضبط والأداء الإداري في تقديم الخدمات، كما تم عرض إنجازات المشروعات التنموية.

نظمت لجنة أفريقيا للإغاثة، في مجمع الكويت الخيري، اللقاء التعريفي السنوي الثاني لعدد 35 من القيادات التربوية والتعليمية بمكتب الصومال.

ناقش المجتمعون تقييم المرحلة السابقة من تنفيذ أنشطة المكتب، وأدلة الاجراءات الإدارية لجميع الوحدات، وخطة المكتب التشغيلية والأنشطة



## مع انطلاقة عام جديد تم تنظيم فعالية اليوم الاجتماعي للعاملين في المؤسسة



والتطوير للعام 2023، المنوّه إلى أهمية مشاركة جميع العاملين والمتطوعين في الإدلاء بالآراء والنصح وطرح الأفكار التي من شأنها تطوير العمل في المؤسسة والدفع به إلى الأمام.

شاكرا فريق العمل في المؤسسة على جهودهم المبذولة في تطبيق نظام إدارة الجودة والتزامهم بمبدأ العمل المؤسسي؛ لتحقيق التميز في الأعمال الخيرية التطوعية، من خلال الخدمات والمشاريع التنموية التي قدمتها للمجتمع بكافة شرائحهم العام المنصرم.

مشيداً، بالمشاريع التنموية والخيرية التي تمولها جمعية الرحمة العالمية -الكويت، التي تلامس احتياجات شريحة كبيرة من الناس.

في أجواء غمرتها البهجة والسعادة، وزينتها روح الألفة والمحبة ومع انطلاقة عام جديد، أقامت مؤسسة أفريقيا للإغاثة وأنشطة وفعاليات مختلفة لموظفيها، أسهمت في خلق روح النشاط والتجديد، وعبر الموظفين عن ارتياحهم لهذا النشاط الذي منحهم دفعة من النشاط والحيوية التي ستنعكس على أدائهم في المؤسسة.

وتضمنت الفعالية التي أقيمت في مجمع الكويت التعليمي عدداً من الفقرات والكلمات والمداولات المختلفة تم إلقائها بمشاعر الحب والإخاء والعطاء الخيري.

وفي اللقاء حث الدكتور عبد الرحمن المعلمي مدير عام المؤسسة، الموظفين على تحقيق شعار التحسين





## سباق.. مع الزمن..

أنا هنا لا أندب حظ جيلنا الحالي ولا أغلق الأبواب في وجهه أو أتطير شؤماً لحاضره ومستقبله أو أدفعه نحو الخيارات السلبية إنما هي محاولة لاستجاشة عواطف القارئ أدفعها في طريق مؤازرة العقل واستفزازاً لمكوناته وطاقاته ليلبغ بها غاياته مستغلاً إياها كجسر عبور نحو تحقيق آماله وأهدافه مواكباً الحياة ومتطلباتها كي يتمكن من اللحاق بركبها وامتلاك الأسلحة الفعالة للتمييز والجدارة ضماناً للاستحقاق منتقلاً من حال الشكوى من العصر والحظوظ السيئة إلى واقع التأثير والفاعلية وليس الانتقال من واقع إلى واقع بالعمل السهل وفي المقابل ليس بالعمل الصعب في ظل ما أفرزت لنا الحياة من فرص مثلما سلبت منا فرصاً أخرى وهذا الانتقال يسلتزم منا التالي:

- 1- التحرر من القناعات السلبية تجاه المواقف والأحداث والحياة برمتها وبناء قناعات إيجابية.
- 2- التسلح بالوعي الحضاري.
- 3- الاستغلال الأمثل لمواردنا الشخصية (الوقت - العقل).
- 4- استغلال الميزات العصرية المتاحة لما يعود بالنفع.
- 5- السعي إلى امتلاك الأدوات المساعدة على النجاح والتعلم وبناء القدرات واكتساب المعرفة.
- 6- بناء نموذج شخصية معرفي عقلائي روحي أخلاقي متزن.

ما ذكر أعلاه تعبير عن أهداف وأدوات في نفس الوقت وهي تحتاج إلى رسائل شارحة ومفصلة لا يتسع المقام لشرحها هنا وسنستعرضها وإياكم في الأعداد القادمة من هذه المجلة تبعاً إن شاء الله محاولين التعريف بها واستعراض مناهج وأدوات تحقيقها وتشخيص أبرز المظاهر المعيقة للتحقيق واصفين علاج ما أشكل علينا منها وإلى اللقاء في الأعداد القادمة بإذن الله.

تتصارع الحضارات وتتسابق القوى وتتدافع الدول وتتنافس الشركات لإحراز التقدم وقصب السبق في كافة الميادين وإن الناظر لطبيعة الحياة ومتطلباتها اليوم يدرك وبلا شك حجم التغيرات الكبيرة والمتسارعة فيها في كافة مجالاتها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والثقافية والتقنية نتيجة هذا التدافع وكل المجالات تتأثر ببعضها ويلقي كل مجال بظلاله على الآخر ويلحظ أيضاً وجود علاقات عكسية بين بعض جوانبها فهي بقدر ما صارت أكثر تعقيداً في جانب صارت أيضاً أكثر انفتاحاً وسهولة في جوانب أخرى والعنصر البشري هو المحور الوحيد الذي تدور في فلكه ومن أجله هذه التغيرات فهو الفاعل الرئيس فيها وهو الذي يصنعها ويدفعها وهو الذي يدير اتجاهاتها وفي نفس الوقت هو الذي يتأثر بها سلباً وإن إيجاباً.

تغيرت تبعاً لهذا فرص العمل من حيث الكم والنوع وطبيعة المهام ومتطلبات ومواصفات شاغلها فلا شك إنها الآن أعقد وأصعب مما كانت عليه قبل عقد من الزمان في أقرب مثال عاشه هذا الجيل وستكون أعقد بكثير في المستقبل القريب والبعيد وهذه نتيجة حتمية لديناميكية الحياة الاقتصادية والتكنولوجية والسياسية.

ونحن جزء من هذا الكون تجري فيه ونسبح بين أمواجه المتلاطمة والتغيير يجري بنا وعلينا ويمكن أن نُطحن بين رحي الضجيج والصخب والتقدم دون مقاومة أو حراك ولا قدرة على الفكك إلا إذا امتلكننا كأفراد وأمم أسلحة البقاء والتميز فإما أفراداً منتجين وإما مستهلكين نذوب كفضوص الملح وما لم نكن صناعات للأحداث وتفاصيل الحياة فسنكون مجرد شهوداً جبناءً في أحسن الأحوال أو متفرجين يائسين لن نضع مجدداً أو فلاحاً لا لأنفسنا ولا لمجتمعنا ولا حتى لمن نعولهم.



### عملية اتخاذ القرار تكون مبنية على الأدلة

تعد عملية اتخاذ القرار من العمليات المعقدة، والتي ربما يشوبها بعض الشك، فهي غالباً ما تستند إلى أنواع ومصادر مختلفة، علاوة على التأويل ربما تكون العملية غير موضوعية، ومن الضرورة فهم الأسباب والعلاقات المؤثرة في هذه العملية، وكذلك الجهود الشفافة، والمتابعة المكونة من: (الحقائق، الأدلة، وتحليل البيانات) يقودون للموضوعية والثقة في اتخاذ القرار.

### التركيز على العميل

يفترض هذا المبدأ أن النجاح يتحقق متى تم جذب العملاء والحفاظ على ثقتهم وكذلك الأطراف الأخرى المعنية علاوة على فهم الحاجات الحالية والمستقبلية للعملاء وكذلك الأطراف الأخرى المساهمة في إنجاح المؤسسة.

### التحسين المستمر

يعد التحسين مطلب أساسي للمؤسسة كي تحافظ على المستويات الحالية للأداء، للاستجابة للظروف الداخلية والخارجية وكذلك خلق فرص جديدة.

### مشاركة جميع الأطراف

من الضروري مشاركة الجميع من كل المستويات واحترامه، وذلك لإدارة المؤسسة بفاعلية وكفاءة، وكذلك تعزيز المنافسة؛ لتسهيل إشراك الناس في تحقيق أهداف الجودة للمؤسسة.

### القيادة

وذلك من خلال خلق وحدة بين الهدف ومشاركة العاملين يمكن للمنظمة السير وفقاً لخططها، وسياستها، ومنهجها، ومصادر تحقيق أهدافها.

### إدارة العلاقات

تساعد الأطراف المعنية في التأثير على أداء المؤسسة، فالمؤسسة تحقق النجاح حينما تدير علاقتها مع كل الأطراف المعنية لتحسين تأثيرها على الأداء، وكذلك هناك أهمية خاصة لإدارة العلاقات مع الموردين وشبكات الشركاء.

### منهجية العمليات

حينما يتم فهم وإدارة العمليات بترابط وتماسك؛ فإنه ينتج لنا نظام قوى يسهل التنبؤ بنتائجه وانجازه بفاعلية وكفاءة أكبر.



## الهجوم السيبراني .. ..الأمن السيبراني

### الهجوم السيبراني Cyber Attack :

أو الاختراق الإلكتروني هو هجوم يتم من خلال الانترنت باستخدام جهاز كمبيوتر أو أكثر ضد أجهزة كمبيوتر أو شبكات فردية أو متعددة أو أجهزة إلكترونية شخصية. يمكن للهجوم السيبراني تعطيل أجهزة الكمبيوتر أو سرقة البيانات أو استخدام جهاز كمبيوتر تم اختراقه كنقطة انطلاق لهجمات أخرى.

الأمن السيبراني Cyber Security :

يشير الأمن السيبراني إلى مجموعة التقنيات والعمليات والممارسات المصممة لحماية الشبكات والأجهزة والبرامج والبيانات من الهجوم أو التلف أو الوصول غير المصرح به.

### أهمية الأمن السيبراني :

يعد الأمن السيبراني مهمًا لأن المؤسسات الحكومية والشركات المالية والطبية وحتى بعض الأفراد يقوموا بجمع ومعالجة وتخزين البيانات على أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية الأخرى، ويمكن أن يكون جزء كبير من هذه البيانات معلومات حساسة ، سواء كانت ملكية فكرية أو بيانات مالية أو معلومات شخصية أو أنواعًا أخرى من البيانات التي قد يكون للوصول أو التعرض غير المصرح به لها عواقب سلبية.

وتعد أكثر أنواع التهديدات السيبرانية شيوعًا:

• القرصنة Hacking

• الفيروسات والبرامج الضارة Viruses and Malware

• برامج الفدية Ransomware

وجميعها تعمل على الوصول إلى أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة وأنظمة الألعاب وغيرها من الأجهزة المتصلة بالإنترنت والبلوتوث، ويمكنها الإضرار بأمنك المالي ، بما في ذلك سرقة الهوية، أو منع وصولك لجهازك أو حذف معلوماتك الشخصية وحساباتك.

### حماية البيانات في نطاق الشركات والمؤسسات:

• أمن الشبكة: عملية حماية الشبكة من المستخدمين غير المرغوب فيهم والهجمات.

• أمن التطبيق: تتطلب التطبيقات تحديثات واختبارات مستمرة للتأكد من أن هذه البرامج آمنة.

• أمن الأجهزة الطرفية: يعد الوصول عن بُعد جزءًا ضروريًا من العمل ، ولكنه قد يكون أيضًا نقطة ضعف للبيانات. أمن أجهزة المستخدمين هو عملية حماية الوصول عن بُعد إلى شبكة الشركة.

• إدارة الهوية: مراقبة كل عمليات تسجيل الدخول للشبكات والأنظمة والتأكد من هوية المستخدمين وحصولهم على الصلاحيات المطلوبة.

• أمن قاعدة البيانات: حماية كل شيء في الشبكة يتضمن

قواعد بيانات والأجهزة المادية التي تحتويها.  
• الأمان السحابي: توجد العديد من الملفات في البيئات الرقمية أو «السحابية». تمثل حماية البيانات في بيئة عبر الإنترنت بنسبة 100% قدرًا كبيرًا من التحديات.  
• الأمان للأجهزة المحمولة: تشمل الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية تقريبًا على كل نوع من التحديات الأمنية في حد ذاتها.

### الحماية الشخصية من الهجمات الإلكترونية

• قم بالحد من المعلومات الشخصية التي تشاركها عبر الإنترنت.

• قم بمراجعة إعدادات الخصوصية دوريًا.

• حافظ على تطبيقات البرامج وأنظمة التشغيل محدثة.

• قم بإنشاء كلمات مرور قوية باستخدام الأحرف الكبيرة والصغيرة والأرقام والأحرف الخاصة.

• استخدم طريقتين للتحقق بحيث لا يفتح أي تطبيق إلا بعد التأكد من هويتك بشكل واضح.

• لا تستجيب للروابط التي تقدم شيئًا يبدو جيدًا بدرجة يصعب تصديقها ، أو يحتاج إلى معلوماتك الشخصية.

• قم بتغيير كلمات المرور بانتظام لشبكة WI-FI بمنزلك.

• لا تشارك أرقام التعريف الشخصية أو كلمات المرور.

• يفضل استخدام طرق آمنة لفتح جهازك مثل بصمة الأصبع أو الوجه.

• تحقق من كشف حسابك البنكي أو بطاقةك الإئتمانية بانتظام.

• كن حذرًا بشأن مشاركة المعلومات المالية الشخصية ، مثل رقم حسابك البنكي أو رقم بطاقة الائتمان.

• لا تشارك المعلومات الشخصية إلا على المواقع الآمنة التي تبدأ ب <https://>.

• استخدم شبكة افتراضية خاصة (VPN) تنشئ اتصالاً أكثر أمانًا.

• استخدم حلول مكافحة الفيروسات والبرامج الضارة وجدران الحماية لمنع التهديدات.

• انسخ ملفاتك احتياطيًا بانتظام في ملف مشفر أو جهاز تخزين ملفات مشفر.

• لا تفتح روابط في نصوص أو رسائل بريد إلكتروني واردة من أشخاص لا تعرفهم.

• إذا لاحظت نشاطًا غريبًا ، حد من الضرر عن طريق تغيير جميع كلمات مرور حسابك على الإنترنت على الفور.

• قم بإجراء فحص أمني على جهازك للتأكد من أن نظامك غير مصاب أو يتصرف بشكل أبطأ أو غير فعال.

• إذا وجدت مشكلة ، فافصل جهازك عن الإنترنت وقم بإجراء استعادة كاملة للنظام.



صحتك.. تهمنا..



## الدهون في جسم الإنسان

### ما الكوليسترول؟

يعتبر الكوليسترول احد المواد الهامة التي يصنعها الجسم، إذ يدخل في تركيب جميع خلايا الجسم تقريبا، وكذلك في عدد من العمليات الحيوية الهامة في الجسم مثل تصنيع فيتامين د، والهرمونات وغير ذلك. وينقسم الكوليسترول الموجود بالدم إلى نوعين رئيسيين هما:

١- البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL : يعرف بالكوليسترول الضار لما له من اضرار صحية عدّة ولا سيما على الأوعية الدموية والقلب.

٢- البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL يعرف بالكوليسترول النافع وهو ما نتناوله في هذا المقال ما الفرق بين الكوليسترول النافع HDL والضرار LDL؟

يُكْمُن الفرق بين الكوليسترول النافع HDL والكوليسترول الضار LDL في تكيّز كلاً م البروتين والدهون في كليهما. إذ يحتوي الكوليسترول النافع HDL على كميّة من البروتين اكبر من الدهون وبالعكس فان الدون الضار LDL يحتوي على كميّة اكبر من الدهون إذ تقدر نسبة البروتين فيه على ٢٥٪.

الكوليسترول النافع في الدّم:

نسبة الكوليسترول النافع في الدّم كالتالي:

١- الرجال : ٤٠mg/dl أو أكثر

٢- النساء : ٥٠mg /dl أو اكثر

٣- الأطفال أكثر من ٤٥mg/dl

ما هي أهم فوائد الكوليسترول النافع:

- تنقية الدورة الدموية من الكوليسترول الضار LDL بواسطة نقله للكبد من أجل إعادة تصنيعه أو التخلص منه.
- يحمي جدران الأوعية الدموية من تأثيرات الكوليسترول الضار وتصلب الشايبين.
- مضاد للأكسدة لذا يحفظ خلايا و انسجه الجسم من التلف.

ما هي أسباب انخفاض الكوليسترول النافع في الدم:

- ١- الوزن الزائد
- ٢- حبوب منع الحمل.
- ٣- زيادة بعض الهرمونات مثل التستوستيرون
- ٤- تعاطي الكحول.
- ٥- بعض الأدوية مثل حاصرات المستقبلات بيتا- بينز ديازيبين .

كيفية الحفاظ على الكوليسترول النافع في الدم

طبيعيًا :

A. تجنب الوزن الزائد

B. ممارسة رياضة بشكل منتظم

C. الامتناع عن التدخين والكحول

D. تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول الجيد مثل

(الأسماك- زيت الزيتون- المكسرات النيئة- الأفوكادو-

الحبوب وغيرها).



@africanreliefco



**Address:** Barbera Road - Hargisa

**Mobile:** +252633278256

**Phone:** +252514333

**E-Mail:** somalia office1@gmail.com

**Website:** www.arcsom.org

