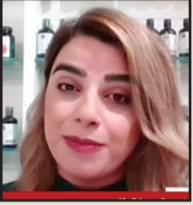


## المختصة في الطب الطبيعي والأعشاب سوزان يعقوب نقولا تحدث عن "صيدلية الطبيعة"



سوزان نقولا

قالت مستشارة التغذية سوزان يعقوب نقولا، المختصة في الطب الطبيعي والأعشاب الطبية، في حديث لصحيفة بانوراما حول عالم التغذية والأعشاب العلاجية، ان "تعلم الطب الطبيعي يستغرق 4 سنوات ونصف ونحن لدينا في البلاد منظمة مسؤولة عن كل موضوع الطب الطبيعي وتعمل على السماح لكليات معينة بتعليم

الطب الطبيعي. لكن المشكلة الكبيرة التي نواجهها في هذا المجال هو انه غير منطور في البلاد ولم نصل الى النقطة التي وصل اليها الكثيرون، لكننا متواجدون في كل الأماكن، في المستشفيات، صناديق المرضى والعيادات الخاصة". وأوضحت نقولا لصحيفة بانوراما "ان هناك العديد من الأشخاص يتوجهون للأسف الى أناس غير مؤهلين في مجال الطب الطبيعي والأعشاب لهذا عليهم الانتباه وسؤالهم ما اذا كانوا يملكون لقباً في المجال ام انهم تلقوا تعليمهم في اطار دورة فقط". ووردت قائلة: "توجد في عيادتي مختلف أنواع الأعشاب التي يتم تحضيرها في احد المصانع بترخيص من وزارة الصحة وجميع الأعشاب التي نقوم بتصنيعها مصادق عليها من وزارة الصحة وتعالج مختلف الامراض والمشاكل". وأشارت سوزان نقولا لصحيفة بانوراما الى "ان هناك بعضا من الأعشاب تساعد في شفاء مرض السرطان ولكن يجب ان ننتبه لأمر هام وهو ان هناك بعض الأعشاب تتعارض مع ادوية معينة أي اذا كان هناك شخص معين يتناول دواء معيناً ويرغب بأن يتناول عشبة معينة فإن هذا الامر سيضره لأن بعض الأعشاب تتعارض مع ادوية معينة مما يعطي مفعولاً سلبياً. كما يجب ان نعرف بان للأعشاب اعراضاً جانبية معينة اذا لم نقدر كمية الأعشاب التي نتناولها ونعرف تماماً وظيفتها وما تعالجه". واختتمت حديثها قائلة: "يجب ان نلتزم بالمحافظة على نمط حياة صحي والذي يتمثل في الحفاظ على وزن سليم، ممارسة الرياضة، تناول مأكولات صحية، إضافة الى المحافظة على الصحة النفسية".

مديرة رواد للتعليم العالي نغم أبو حرفي - سمارة:

## "الوضع الاقتصادي في ظل الحرب يؤثر على الطالب وقراره بالانخراط في الأكاديمية ومتابعة تعليمه"



نغم أبو حرفي - سمارة

قالت نغم أبو حرفي - سمارة مديرة رواد للتعليم العالي، في حديث ادلت به لصحيفة بانوراما: "هناك تحديات كثيرة تواجه الطلاب الجامعيين ، أولها الانتقال لبيئة جديدة والتحدث بلغة ليست لغة الأم ، والانخراط في جو فيه من جميع فئات المجتمع في البلاد

. الموضوع ليس فقط موضوع التعليم وشروط القبول والبيخومتري والبعجوت ، هناك الكثير من التحديات التي لها تأثير كبير على طلابنا . ولهذا في السنوات الأخيرة هناك قفزة كبيرة في المجتمع العربي بما يتعلق بانخراطهم في الأكاديمية ."

وأضافت نغم أبو حرفي - سمارة: " فوق كل هذه التخوفات هناك التخوف الاقتصادي ، حيث نرى الأهالي يعانون كثيراً ، كما أن الوضع الاقتصادي يؤثر على الطالب وقراره بالانخراط في الأكاديمية ومتابعة تعليمه . هذه الفترة ليست سهلة، فقد كانت قبل الحرب صعبة والآن أصبحت أصعب ."

# سودوكو

شاكر مواسي

امامك تسعة مربعات متلاصقة عليك ادخال الارقام من 1 الى 9 في داخل كل مربع صغير من المربعات التسعة.  
شروط المسابقة:

- يمنع استخدام الرقم الواحد مرتين في كل مربع من المربعات التسعة .
- في كل سطر افقي من الاسطر التسعة تستخدم الارقام من 1-9 مرة واحدة فقط .
- في كل سطر عمودي من الاسطر التسعة تستخدم الارقام من 1-9 مرة واحدة فقط .
- استخدم قلم الرصاص في الحل ليتسنى لك تجربة ارقام مختلفة . وهناك حل واحد لكل مربع .

سهل

		1		4				3
	4			6			5	
6		9			1	4		
					7	2		
5	9			1			3	6
		8	2					
		5	4			8		7
				7			2	
4				9		3		

صعب

					3		6	
9	1	6		5		3	4	7
	3		7					
5						9		
	4						7	
		8						5
					5		2	
2	9	5		3		4	8	6
	7		6					

صعب

## حلول العدد السابق

سهل

2	3	8	6	9	7	5	1	4
5	6	1	4	3	2	8	7	9
9	4	7	1	5	8	2	3	6
1	2	4	7	8	9	3	6	5
6	9	5	2	1	3	7	4	8
8	7	3	5	6	4	9	2	1
4	5	2	9	7	1	6	8	3
7	8	9	3	4	6	1	5	2
3	1	6	8	2	5	4	9	7

8	1	3	6	4	7	5	9	2
2	6	7	3	5	9	4	8	1
9	4	5	1	8	2	7	6	3
5	9	4	7	2	8	1	3	6
1	7	2	4	3	6	8	5	9
6	3	8	5	9	1	2	4	7
3	2	9	8	7	5	6	1	4
7	5	6	9	1	4	3	2	8
4	8	1	2	6	3	9	7	5