

ضمّ أكثر من ١٥٠ عارضاً يمثلون ١٦ دولة معرض ومؤتمر «الرعاية الصحية في العراق ٢٠١٢»

برعاية وزارة الصحة في حكومة إقليم كردستان أقيمت في مركز معرض أربيل الدولي الدورة الثالثة من معرض ومؤتمر «الرعاية الصحية في العراق ٢٠١٢». المعرض والمؤتمر الدولي للرعاية الصحية الشاملة في العراق. وذلك بين ٢٩ و ٣١ آيار الفائت.

وكان وزير الصحة في حكومة إقليم كردستان. الدكتور ريكوت حمه رشيد. قد افتتح المعرض بمشاركة كل من عزيز عبدو مدير عام وزارة التجارة في حكومة إقليم كوردستان. والمشرّف العام على المركز عبد الله عبد الرحيم. وكبار المسؤولين في الوزارة والهيئات الرسمية المعنية بالقطاع الصحي. إضافة إلى مسؤولي الرعاية الصحية في الحكومة العراقية المركزية. وعدد من دول الجوار. فضلاً عن عدد من الدبلوماسيين وكبار الشخصيات ومثلي وسائل الإعلام. كما شاركت في المعرض والمؤتمر نقابة المستشفيات في لبنان برئاسة النقيب المهندس سليمان هارون.

وقد أدلى الوزير رشيد بكلمة أشار فيها إلى أهمية المعرض خصوصاً وأن القطاع الصحي يشهد تطوراً كبيراً في إقليم كردستان. وقال: «إنّ تطوير القطاع الصحي من أولويات عمل حكومة إقليم كردستان بشكل يصب في مصلحة المرضى ويخدم المواطنين». مشيراً الى أن «هذه المهمة وإن كانت تقع على عاتق الوزارة. إلّا أنّه يبقى للقطاع



الخاص دوراً مهماً ليلعبه في دعم جهود الوزارة في هذا المجال». مؤكداً على دعم ومساندة وزارته للمعرض.

درويش

من جهته. قال مدير الشركة الدولية للمعارض في العراق (IFP Iraq) فادي درويش أنّ: «الدورة الثالثة من معرض ومؤتمر الرعاية الصحية في العراق قد لاقت الإستحسان الرسمي والإقبال المتميز من كافة أهل الإختصاص. وقد سجّلت زيادة بنسبة ٢٠٪ في مساحات العرض مقارنة بالدورة التي سبقت». مشيراً إلى أنّ هذه الزيادة «ترجمت بمشاركة أكثر من ١٥٠ عارضاً قدّموا ما يزيد عن ٢٥٠ علامة تجارية رائدة من أبرز الشركات والمصنعين في العالم. ومشاركة ١٦ دولة هي تركيا. والصين. وفرنسا. ومصر. وألمانيا. وإيطاليا. والهند. وإيران. والأردن. ولبنان. وباكستان. وسوريا. وسلوفاكيا. والإمارات العربية المتحدة. والولايات المتحدة الأميركية.»



وقد ضمّ المعرض تشكيلة واسعة جداً من معدات ومنتجات الرعاية الصحية. والخدمات الطبية المختلفة. التي تغطي إحتياجات المستشفيات. والعيادات. والمراكز التخصصية. والمختبرات. وسواها من المرافق الطبية. من ضمنها معروضات جديدة من شركات ودول شاركت للمرة الأولى. وقد تسنّى لزوار المعرض من المتخصصين والعاملين في المجال الطبي أن يتعرفوا إلى العديد من الخدمات والتقنيات الطبية الحديثة التي تدخل أسواق العراق للمرة الأولى. فضلاً عن مجموعة من الخدمات المرتبطة كبرامج التأمين الصحي. وبرامج التعليم والتأهيل. وسواها ...

كذلك شكّل المعرض مناسبة لمواكبة التطورات المتسارعة في القطاع الصحي في العراق. حيث أتيح للخبراء والمتخصصين من أطباء. وصيادلة. وإختصاصيي المختبرات. ومدراء المستشفيات والمراكز الصحية. فضلاً عن موزعي المعدات الطبية من متابعة التوجهات الحكومية المستقبلية في القطاع من خلال لقاء المسؤولين وأصحاب القرار الذين قصدوا المعرض بحثاً عن أفضل الحلول وأحدث الخدمات والتقنيات. إضافة إلى ما يمثّله من فرصة تجارية هامة نتيجة الحضور العريض للشركات الدولية المهتمة بدخول الأسواق العراقية من خلال وكلاء وموزعين وشراكات محلية.

متفرقات

٥ نصائح صحية للتقليل من مرض القلب

والغضب. و...لو فكرتم للحظة لووجدتم ان لا شيء يستحق كل ذلك. وان ما تفعلونه سيقضي علي صحتكم بغض النظر اذا كنتم تتناولون الطعام الصحي على وجه الارض وتمتلكون صحة فلامية!.

٤) لا تتبعوا نظام رجيم منخفض الدهون فإن ذلك يؤدي القلب جداً. إمسحوا الدهون السيئة من حياتكم (الزيوت المهدّجة والزيت المكررة السيئة التي تستعمل في البطاطس المقلية والكيك في معظم المطاعم) وأبدأوا بأكل الدهون الصحية مثل: زيت جوز الهند. زيت الزيتون. السلمون. الجوز. والبيض العضوي.

٥) لا تخافوا من تناول الدهون المشبّعة. اذا قرأتم (حقيقة الدهون المشبّعة) ستأكدون بأن الدهون المشبّعة هي ليست سبباً لأمراض القلب انما السبب هو الاطعمة المجهّزة. السكر. والكربوهدرات المكررة بشكل مفرط. هذه الاطعمة هي سبب امراض القلب. والسمنة ومئات الامراض الاخرى وليست الدهون المشبّعة السبب وراء ذلك .

ان افضل خطة واستراتيجية يمكن اتباعها هي محاربة عوامل ومسببات مرض القلب... الوقاية خير من الف علاج!

٥ نصائح تساعدكم في الحصول على قلب أقوى وأكثر صحة:

١) توقّفوا عن التدخين: لقد ثبت بأن التدخين هو واحد من اكبر العوامل المسببة لأمراض القلب لا بل هو اخطر عامل وذلك بسبب احتواء السجائر والتبغ على كميات كبيرة من المواد السامة المميّنة. التدخين هو القاتل الاول في العالم. تليه السمنة.

٢) المشي: اذا كان من الصعب عليكم الالتزام ببرنامج تمارين رياضية معين وذلك بسبب ضيق الوقت. فإن المشي هو حل مؤقت وفعال. المشي يقوّي القلب وينظّم الدورة الدموية وهو رياضة رائعة ومسلية ايضاً. نظّموا يومكم واجعلوا المشي جزءاً من رزنامة حياتكم. اذا كان هنالك وقت للتلفاز فبالأكيد هنالك وقت للمشي.

٣) اهدأوا. وبذلك اعني لا تعطوا الامور اكثرمن حجمها. التوتر والانفعال.