





# منوعات الفجر

22

برعاية منصور بن زايد آل نهيان

## انطلاق فعاليات معرض أبوظبي الدولي للتمور بدورته العاشرة 2024 بمشاركة 100 عارض يمثلون 21 دولة منتجة للتمور

المعرض تنظمه جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع مجموعة «أدنيك»

عارضاً من اندونيسيا، و05 عارضين من العراق، و02 عارضين من استراليا، و02 عارضين من اريتيريا، و01 عارضاً من ناميبيا، و02 عارضين من أمريكا، و01 عارضاً من تركيا. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة، إلى أن هذا النجاح لم يكن لولا توجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان فعاليات معرض أبوظبي للتمور بدورته العاشرة الذي تنظمه جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع مجموعة «أدنيك»، ويأتي هذا المعرض بالتزامن مع افتتاح الأسبوع العالمي للفدائي بدورته الأولى والنسخة الأولى من القمة العالمية للأمن الغذائي، ومعرض أبوظبي الدولي للأغذية بدورته الثالثة، وسط حضور عربي ودولي كبير، والذي يستمر لغاية 28 نوفمبر 2024 في مركز أدنيك أبوظبي. يُعد هذا المعرض منصة عالمية تجمع كبرى الشركات والعاملين في قطاع زراعة وإنتاج وتجارة التمور. يهدف المعرض إلى تعزيز مكانة أبوظبي كوجه رائدة في دعم الابتكار الزراعي والاستدامة في الصناعات الغذائية المعتمدة على التمور. أكد ذلك الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وأضاف بأن المعرض يُجسد التزام



•• أبوظبي - الفجر

كما يُمثل أكبر منصة دولية متميزة تُتيح للجهات العارضة فرصة استعراض منتجاتها وتبادل الخبرات وتعزيز حضورها في السوق العالمي. كما أن الدورة العاشرة للمعرض تُعتبر هي الأكبر على مستوى الدورات السابقة، حيث شكلت المشاركة الوطنية والعربية والدولية في معرض أبوظبي من نوعه في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور، بهدف تعزيز مكانة أبوظبي كوجه رائدة في دعم الابتكار الزراعي والاستدامة في الصناعات الغذائية المعتمدة على التمور. أكد ذلك الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وأضاف بأن المعرض يُجسد التزام

و12 عارضاً من جمهورية مصر العربية، و08 عارضين من المملكة المغربية، و03 عارضين من موريتانيا، و09 عارضين من فلسطين، و02 عارضين من تونس، و07 عارضين من باكستان، و03 عارضين من سورية، و03 عارضين من السعودية، و05 عارضين من الجزائر، و01

و10 عارضين من المملكة الأردنية الهاشمية، و04 عارضين من المكسيك، و03 عارضين من الإمارات العربية المتحدة، و02 عارضين من فلسطين، و02 عارضين من تونس، و07 عارضين من باكستان، و03 عارضين من سورية، و03 عارضين من السعودية، و05 عارضين من الجزائر، و01

و02 عارضين من استراليا، و02 عارضين من اريتيريا، و01 عارضاً من ناميبيا، و02 عارضين من أمريكا، و01 عارضاً من تركيا. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة، إلى أن هذا النجاح لم يكن لولا توجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان فعاليات معرض أبوظبي للتمور بدورته العاشرة الذي تنظمه جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع مجموعة «أدنيك»، ويأتي هذا المعرض بالتزامن مع افتتاح الأسبوع العالمي للفدائي بدورته الأولى والنسخة الأولى من القمة العالمية للأمن الغذائي، ومعرض أبوظبي الدولي للأغذية بدورته الثالثة، وسط حضور عربي ودولي كبير، والذي يستمر لغاية 28 نوفمبر 2024 في مركز أدنيك أبوظبي. يُعد هذا المعرض منصة عالمية تجمع كبرى الشركات والعاملين في قطاع زراعة وإنتاج وتجارة التمور. يهدف المعرض إلى تعزيز مكانة أبوظبي كوجه رائدة في دعم الابتكار الزراعي والاستدامة في الصناعات الغذائية المعتمدة على التمور. أكد ذلك الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وأضاف بأن المعرض يُجسد التزام



الأول من نوعه على مستوى الدولة

## جامعة الإمارات تخرج الدفعة الأولى من طلبة برنامج «علاج صعوبات اللغة والنطق» بكلية الطب والعلوم الصحية



من جانبه أشار الدكتور أحمد ناجي، رئيس قسم اضطرابات النطق واللغة في كلية الطب والعلوم الصحية "يعتبر هذا التخصص من التخصصات التابعة لقسم العلوم الصحية بكلية الطب والعلوم الصحية، ويقوم البرنامج بتدريب الطلاب على كيفية فهم وتشخيص وعلاج عدد من اضطرابات النطق واللغة بكفاءة طوال فترة النمو البشري، بدءاً من الطفولة المبكرة وحتى سنوات الشيخوخة، والتي تشمل: اضطرابات الصوت، ومشاكل النطق، ومشاكل الطلاقة، والحسية، والمشاكل الصوتية، والتأخر في الكلام أو اللغة، ويكتسب الطلاب فهماً نظرياً أساسياً لمجموعة من اضطرابات النطق واللغة، وذلك بهدف تسهيل وصول مرضى الأورام في الدولة والحصول على الاستشارات والخدمات الطبية العلاجية اللازمة المقدمة من الطبيب المختص في اليوم ذاته دون حجز مسبق.

من جانبه أشار الدكتور أحمد ناجي، رئيس قسم اضطرابات النطق واللغة في كلية الطب والعلوم الصحية "يعتبر هذا التخصص من التخصصات التابعة لقسم العلوم الصحية بكلية الطب والعلوم الصحية، ويقوم البرنامج بتدريب الطلاب على كيفية فهم وتشخيص وعلاج عدد من اضطرابات النطق واللغة بكفاءة طوال فترة النمو البشري، بدءاً من الطفولة المبكرة وحتى سنوات الشيخوخة، والتي تشمل: اضطرابات الصوت، ومشاكل النطق، ومشاكل الطلاقة، والحسية، والمشاكل الصوتية، والتأخر في الكلام أو اللغة، ويكتسب الطلاب فهماً نظرياً أساسياً لمجموعة من اضطرابات النطق واللغة، وذلك بهدف تسهيل وصول مرضى الأورام في الدولة والحصول على الاستشارات والخدمات الطبية العلاجية اللازمة المقدمة من الطبيب المختص في اليوم ذاته دون حجز مسبق.

## معهد برجيل للأورام يستقبل المرضى باليوم نفسه دون موعد مسبق ضمن شبكته التي تغطي الدولة

مرض السرطان عندما يبلغ أو يشك الأطباء بأصابته بالمرض ويتم تحويله للمختصين في مجال الأورام، كما أن إجراء التشخيص والعلاج الدقيق المبكر والعاجل سيجعل نسبة الشفاء مرتفعة جداً بإذن الله. وقال السيد جون سونيل الرئيس التنفيذي لبرجيل القابضة: "أنا نحرض دوماً على تلبية حاجة المرضى بشكل عام وخصوصاً مرضى الأورام نظراً لاحتياجاتهم الطبية والدوائية الخاصة، لذلك ومن متعلق مسؤوليتنا المجتمعية التي تقوم على توفير الرعاية الصحية المتميزة ودعم القطاع الصحي في الدولة، عملنا على تقديم كل الدعم اللوجستي وتجهيز أطبائنا وممرضينا المتخصصين، والكادر الإداري في عيادات الأورام بمستشفياتنا في أبوظبي والعين ودبي والشارقة، لضمان استقبال المرضى بكل سلامة وبشكل منظم، بحيث نوفر لجميع المرضى الذين سيتم استقبالهم بدون موعد مسبق على الخدمة المطلوبة من استشارة طبية أو إجراء الفحوصات والتحاليل، واستلام الأدوية وغيرها من المتطلبات والعمل على تلبيةها بشكل سريع. ويعمل الموظفون الإداريون في عيادات الأورام ضمن مستشفيات برجيل، على استقبال مرضى الأورام بناء على خطة منظمة لتوزيع المرضى على الأطباء داخل عيادات الأورام، بشكل يضمن عدم الانتظار الطول لرؤية الطبيب، كما تتعاون جميع الأقسام المتعلقة بقسم الأورام كقسم الأشعة والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيماوي والصيدلانية لتقديم الدعم اللازم وتسهيل إتمام الخدمة للمرضى.

أعلنت إدارة معهد برجيل للأورام الواقع بمدينة برجيل الطبية في أبوظبي، عن إطلاق الخدمة المتميزة لاستقبال مرضى الأورام دون موعد مسبق، ضمن شبكة مرافق الأورام التابعة للمعهد والموزعة في أبوظبي والعين وللاورام، أن هذه الخدمة جاءت من منطلق الحرص على تلبية احتياجات المرضى المتنامية في ظل حاجة مرضى الأورام بشكل خاص للمتابعة المستمرة مع الطبيب، لأن مرض السرطان بطبيعته قد يتطور سريعاً في بعض الأنواع إذا لم يشخص مبكراً، كما أن مرضى الأورام يحتاج إلى خطة علاجية ودوائية تستوجب المتابعة والتحديث المستمر، فقد يطرأ على حالة المريض تغيرات وتطورات صحية، ما يجعل المريض بحاجة للحصول على استشارة طبية من المتخصصين في أقرب وقت.



•• أبوظبي - الفجر

# منوعات الفكر

23

تمكّن باحثون في كلية إيكان للطب في "ماونت سايناي" من تطوير تقنية مبتكرة، تتيح توصيل العلاجات إلى الدماغ بشكل آمن وفعال. تمثل هذه التقنية، التي أجريت دراستها على نماذج الفئران وأنسجة الدماغ البشري المعزولة، تقدماً كبيراً في علاج مجموعة واسعة من الأمراض العصبية والنفسية.



اختراق علمي جديد يبشر بعلاج أمراض الدماغ المستعصية

## تقنية مبتكرة، تتيح توصيل العلاجات إلى الدماغ بشكل آمن وفعال



علاج ألزهايمر والتصلب الجانبي الضموري في الدراسة، قام الباحثون بحقن مركب يُسمى BCC10 مرتبط بأدوات وراثية متخصصة، تُعرف بالأوليغونوكليوتيدات المضادة للحساسية. وقد أظهر المركب فعالية في خفض نشاط الجينات الضارة في الدماغ، فسي نموذج فأر مصاب بمرض التصلب الجانبي الضموري، تمكّن العلاج من تقليل مستويات الجين المسبب للمرض والمعروف باسم Sod1 والبروتين المرتبط به بشكل كبير. كما قتل مركب آخر مرتبط بـ BCC10 جيناً يُدعى Mapt، وهو المسؤول عن إنتاج بروتين "تاو"، وهو هدف رئيسي لعلاج ألزهايمر، وأمراض الخرف الأخرى.

أثبتت نظام BCC10 فعاليته العالية في إيصال الأدوات الجينية إلى الدماغ، إذ عزز قدرتها على إخماد الجينات الضارة في نماذج متعددة، بما في ذلك عينات أنسجة الدماغ البشري. والأهم من ذلك، أن العلاج كان جيد التحمل لدى الفئران، ولم يُظهر أي أضرار كبيرة على الأعضاء الرئيسية عند الجرعات المختبرة.

ويقول الباحثون إن التقنية الجديدة يمكن أن تحل واحدة من أكبر العقبات في أبحاث الدماغ، وهي إيصال الجزيئات العلاجية الكبيرة إلى الدماغ بأمان وفعالية. ويفتح هذا التطور آفاقاً جديدة لعلاج مجموعة واسعة من أمراض الدماغ.

مثل تنظيم الإشارات بين الخلايا، ومعالجة البروتينات المرتبطة بأمراض معينة مثل مرض ألزهايمر. في العادة، يتم تصميم الجزيئات العلاجية (مثل الأدوية الجينية أو البروتينات) إذ ترتبط بمستقبلات محددة على سطح الخلايا المبتنة للحاجز الدموي الدماغ، وعند ارتباط الجزيء بالمستقبل، يتم إدخاله إلى الخلية عبر عملية النقل الداخلي، إذ يتم تشكيل حويصلة تحتوي على الجزيء. داخل الخلية، يقوم إنزيم جاما سيكرتاز بقطع بروتينات الغشاء المرتبطة بعملية النقل، إذ يسمح القطع بتحرير الحويصلة، ونقلها عبر الخلية إلى الجهة الأخرى. وبمجرد انتقال الحويصلة إلى الجانب الآخر من الخلية، يتم تحرير الجزيء العلاجي في المنطقة المستهدفة، مثل الأنسجة الدماغية.

يساعد هذا النظام في تجاوز الحواجز الطبيعية التي تمنع الأدوية والجزيئات الكبيرة من الوصول إلى الأعضاء المحمية مثل الدماغ، كما يمكن استخدام هذه الآلية لإيصال الأدوية الجينية التي تستهدف جينات معينة مرتبطة بالأمراض. ويخالف الطرق التقليدية التي تتضمن فتح الحاجز الدموي الدماغ بشكل مؤقت، فإن النقل عبر ذلك الإنزيم يُبقي الحاجز سليماً، مما يقلل من مخاطر الالتهابات، أو الآثار الجانبية.

وسبب الحاجز الدموي الدماغ، فإن العديد من الأمراض العصبية تبقى صعبة العلاج، بما في ذلك ألزهايمر، والشلل الرعاش، والتصلب الجانبي الضموري. ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة، يتشو دوج، وهو أستاذ علم المناعة والعلاج المناعي في "ماونت سايناي" إن "الحاجز الدموي الدماغ آليّة دفاع أساسية، ولكنه أيضاً يمثل عقبة كبيرة أمام توصيل الأدوية إلى الدماغ، نظاماً يكسر هذا الحاجز، مما يتيح إيصال العلاجات الجينية الكبيرة إلى الجهاز العصبي المركزي بشكل آمن وفعال".

**عملية بيولوجية طبيعية**  
تعمل التقنية الجديدة عبر استخدام عملية بيولوجية طبيعية تسمى النقل عبر الغشاء، بواسطة إنزيم جاما سيكرتاز  $\gamma$ -secretase، تستخدم العملية لنقل الجزيئات الكبيرة عبر الحواجز البيولوجية، مثل الحاجز الدموي الدماغ دون تعطيل وظيفته، أو التسبب في تلفه.

هذه الآلية تستغل الإنزيم المعروف بدوره الرئيسي في معالجة بروتينات الغشاء، لإيصال جزيئات علاجية إلى الأنسجة المحمية مثل الدماغ.

إنزيم جاما سيكرتاز معقد، وموجود في أغشية الخلايا، ويلعب دوراً رئيسياً في قص البروتينات عبر الغشاء، ويُعتبر ضرورياً في العمليات الخلوية،



إلى الجهاز العصبي المركزي. تعتمد التقنية الجديدة على عملية بيولوجية متخصصة تُسمى النقل عبر الخلايا بواسطة الإنزيمات، مما يتيح إيصال الجزيئات العلاجية الكبيرة، مثل البروتينات، إلى الدماغ من خلال حقل وريدي بسيط.

الحاجز الدموي الدماغ هيكل فسيولوجي معقد، يتكون من شبكة من الخلايا المتصلة بإحكام في جدران الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ. يعمل هذا الحاجز كدرع طبيعي يمنع دخول المواد الضارة والسموم من الدم إلى أنسجة الدماغ، مما يحافظ على بيئة مستقرة وملائمة لوظائف الجهاز العصبي المركزي، لكنه يسمح بمرور العناصر الغذائية الأساسية مثل الجلوكوز، والأحماض الأمينية، بينما يحد من دخول المركبات غير المرغوب فيها.

**الحاجز الدموي الدماغ**  
بالرغم من دوره الحاسم في حماية الدماغ، يمثل الحاجز الدموي الدماغ تحدياً كبيراً في الطب العصبي، لأنه يمنع أيضاً دخول العديد من الأدوية والعلاجات التي قد تكون حيوية لعلاج أمراض الجهاز العصبي المركزي، وهذا يعني أن الحاجز ليس انتقائياً فقط ضد السموم، ولكنه أيضاً عائق أمام الأدوية ذات الجزيئات الكبيرة الحجم مثل البروتينات.

وتقسّم الدراسة، المنشورة في دورية "نيتشر بايوتكنولوجي" Nature Biotechnology، فعالية نظام جديد، يُعرف بنظام المركبات العابرة لحاجز الدموي الدماغ، وهو الأول من نوعه في التغلب على ذلك الحاجز الذي يمنع الجزيئات الكبيرة من الوصول



## تناول الأعشاب البحرية يمكن أن يقي من مرض باركنسون

الأعشاب البحرية. ويفترض البعض أن تناول الأعشاب البحرية بكثرة من قبل اليابانيين قد يكون أحد الأسباب وراء تمتعهم بأعلى متوسط عمر متوقع في العالم. وبالإضافة إلى منع أو تأخير ظهور مرض باركنسون، فقد ثبت أن الأعشاب البحرية تساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. فهي غنية باليود ومضادات الأكسدة كما أنها تدعم صحة الغدة الدرقية ويمكن أن تحمي الجسم من الجذور الحرة.



تشير أبحاث جديدة إلى أن وجبة خفيفة مالحة للغاية قد تساعد على منع مرض باركنسون، فإني أكثر الأمراض العصبية التنكسية شيوعاً بعد مرض ألزهايمر.

ويعرف مرض باركنسون بأنه اضطراب عصبي تنكسي يؤثر على القدرات الحركية، ويسبب الارتعاش والتصلب بالإضافة إلى إعاقة التوازن والتنسيق لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، وفقاً للمعهد الوطني للشيخوخة.

ومع التقدم في العمر، تتصاعد حالات مرض باركنسون، وتتضاعف ثلاث مرات كل عقد بعد سن الستين.

وبينما يعتقد الخبراء أن الحالة ناجمة عن عوامل وراثية وبيئية، افترضت الأبحاث أنها تنشأ في الجهاز الهضمي.

ووجد الباحثون أن تناول الأعشاب البحرية الغنية بمضادات الأكسدة قد يمنع المرض المدمر.

وقد أثبت الخبراء أن ظهور مرض باركنسون مرتبط بتشوهات في بروتين ألفا سينيوكلين. والآن، وجد الباحثون في جامعة نيو براونزويك أن مستخلصاً من عشب البحر البني *Alaria esculenta* يمكن أن يمنع هذا التحول. وبالتالي، فإن تناول الأعشاب البحرية يمكن أن يردع المرض أو يؤخر تقدمه.

والأعشاب البحرية، المعروفة أيضاً باسم الخضروات البحرية، هي أشكال من الطحالب التي تنمو في المحيط، وتتراوح ألوان الأعشاب البحرية من الأحمر إلى الأخضر إلى البني إلى الأسود، وتنمو على طول السواحل الصخرية في العالم ولكنها تستهلك بشكل شائع في البلدان الآسيوية.

ويلاحظ الدكتور تيري شوان، أستاذ علم الأحياء البحرية والمؤلف الرئيسي للدراسة، أن هذا الاكتشاف يمكن أن يزيد الطلب العالمي على

## الدهون «المفيدة» والدهون «الضارة»

وتشير الطبيبة، إلى أن الكوليسترول يرتبط بالدهون ما يثير خوف وقلق الكثير من الناس، مع أنه ضروري للجسم لأنه يشارك في إنتاج الهرمونات وفيتامين D، ولكن المشكلة تبدأ عندما يرتفع تركيزه في الدم.

ووفقاً لها، ينتج جسم الإنسان الكوليسترول ويحصل على جزء منه مع الأطعمة الحيوانية المصدر لأن النباتات لا تحتوي على الكوليسترول. ولكنها تحذر من استبعاد الدهون الحيوانية تماماً من النظام الغذائي لأنها تحتوي على مكونات غير موجودة في الأطعمة النباتية، مثل حمض الأراكيدونيك الضروري لعمل الدماغ والجهاز العصبي، أي أن جسم الإنسان يحتاج لكليهما، ولكن بصورة متوازنة.

ولغليسيرين، ونسبة هذه المكونات في الدهون تحدد فائدتها أو ضررها. كما هناك دهون حيوانية المصدر ودهون نباتية المصدر. النوع الأول موجود في اللحوم ومنتجات الألبان والبيض ومعظمها دهون مشبعة، ما يجعلها صلبة في درجة حرارة الغرفة. أما النباتية فتحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة وهي سائلة في درجة حرارة الغرفة وتعتبر أكثر فائدة للصحة، ولكن هناك مجموعة خاصة من الأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل أوميغا-3 - الضرورية لجسم الإنسان لأن الجسم لا يمكنه إنتاجها ولا يحصل عليها إلا مع الأطعمة وخاصة من الأسماك الدهنية (السلمون والتونة وغيرها) والمكسرات وبصورة خاصة الجوز.

على عكس ما يعتقد الكثيرون، حيث من دونها لا يمكن امتصاص بعض الفيتامينات، ولن يعمل الدماغ بصورة طبيعية وتسوء حالة الجلد. ووفقاً للدكتورة كاتيرينا كازانتشوكو، أخصائية الغدد الصماء، عندما يفتح الشخص الناحية الجدارية في الدماغ، فإنها تفتح الناحية الخلفية التي فيها الزبدة والزيت النباتي والأفوكادو، التي جميعها تحتوي على دهون مختلفة تماماً. ولكنه لا يفكر لماذا بعض الدهون صلبة وأخرى سائلة، ولماذا ينصح خبراء التغذية بتناول دهون معينة واستبعاد أخرى. تكمن الإجابة على هذه الأسئلة في طبيعة الدهون وتركيبها الكيميائي وتأثيرها في الجسم.

وتشير الطبيبة، إلى أن الدهون تقسم إلى "مفيدة" و"ضارة" لأنها تتكون من أحماض دهنية











# الغذاء

## علامة غير واضحة لارتفاع مستوى السكر في الدم



لخفضه. وبالطبع عواقب هذه الحالة وخيمة على جسمه لأن ارتفاع مستوى السكر في الدم يلحق الضرر في جدار الأوعية الدموية وتفقد مرونتها وقدرتها على توفير المواد الغذائية للأعضاء. ويؤدي هذا بالتالي إلى حدوث نزيف في شبكية العين أو انفصالها وقصور الكلى وكذلك اعتلال الأعصاب السكري، الذي يسبب فقدان نهايات الأعصاب حساسيتها، أو بالعكس يعاني المصاب من متلازمة ألم الأطراف.

غالباً ما يشعرون بالقلق بسبب مشكلات في الجهاز البولي مرتبطة بالالتهابات لأن ارتفاع مستوى السكر في البول يشكل أرضاً خصبة لتكاثر البكتيريا. وبالإضافة إلى ذلك يثير ارتفاع مستوى السكر في الدم مشكلات في القلب والأوعية الدموية وخاصة في شبكية العين والكلى والقلب والأطراف السفلى. وتقول: "للأسف غالباً ما يستمر الشخص الذي يشخص ارتفاع مستوى السكر في دمه في نمط حياته المعتاد دون أن يتخذ خطوات

أعلنت الدكتورة يلينا أوستروفسكايا أخصائية الطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، أن الحكة في منطقة الأعضاء التناسلية ومشكلات الجهاز البولي المتكررة قد تشير إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. وتقول: "تلجأ المرأة في حالات كثيرة إلى طبيب أمراض النساء بسبب إفرازات الجهاز التناسلي أو حكة في منطقة الأعضاء التناسلية، ويتبين لاحقاً أن سببها هو ارتفاع مستوى السكر في الدم. كما أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم

## مواد مفيدة للجلد وأخرى ضارة

حددت الدكتورة توريا ديانوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، المديرية التنفيذية لمركز بحوث "التغذية الصحية" المنتجات المفيدة للجلد والمنتجات الضارة.

ووفقاً لها، يرتبط جفاف الجلد بعدة آليات، فمثلاً تؤثر الغلوزة (Glycation) سلباً في حالة الجلد. لذلك من الأفضل تقليل استهلاك وتجنب تناول منتجات محتوية على السكر المضاف، واستبدالها بالفواكه والخضراوات الجففة. كما أن منتجات الحبوب الكاملة ذات مؤشر نسبة السكر في الدم تؤثر إيجابياً في التحكم بمستوى السكر في الدم، كما

تضيف فيتامينات B1 وB6 إلى النظام الغذائي. وتشير الطبيبة، إلى أنه من المهم ترطيب البشرة بانتظام، حيث تؤثر عوامل عديدة في هذه العملية، من بينها العمر، التعرض المستمر للأشعة فوق البنفسجية وطبعاً أكوابورين (Aquaporin) -بروتينات غشائية تلعب دوراً رئيسياً في ترطيب البشرة. ويجب الامتناع عن استخدام مستحضرات محتوية على الكحول. كما يجب أن يحتوى النظام الغذائي على أطعمة غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في الزيوت النباتية والمكسرات والأسماك. وتنصح الطبيبة، بالإقلاع عن التدخين، وتناول أطعمة محتوية على فيتامينات A وC والفلافونويد والإيزوفلافونويد الموجودة بنسبة عالية في الخضراوات والثمار.

## أين تكمن خطورة مرض الكوليرا؟

تحدث الدكتور فلاديسلاف جيمتشوغوف أخصائي الأمراض المعدية، عن مرض الكوليرا وأعراضه وعواقبه وكيف يمكن الوقاية منه. ويقول: "ينتمي مرض الكوليرا إلى المجموعة الثانية من الأمراض الخطيرة. وتكمن خطورته في سرعة انتشاره ومساره الشديد، ومن دون علاج مناسب يمكن أن يؤدي إلى الوفاة".

ويشير الخبير إلى أن ضمة الكوليرا موجودة في المياه الراكدة، ويمكن أن تنتقل إلى الجسم عن طريق تلوث مصادر المياه والأطعمة، ولكنها لا تتحمل البرد والصقيع لذلك كقاعدة تموت في فصل الخريف. ويقول: "تسبب الكوليرا شلل الأمعاء وتكبح إفراز الأنزيمات، وتسبب إسهالاً شديداً، ما يؤدي إلى جفاف الجسم، والشعور بالإرهاق والوهن بعد بضعة ساعات من الإصابة، وقد يتوفى المصاب بسبب جفاف جسمه". ويشير الخبير، إلى أن ضمة الكوليرا يمكن أن تعيش في المياه الراكدة في المناطق الدافئة حتى في الشتاء، وتعود في الربيع إلى النشاط. كما يمكن أن تنتشر في ظروف الحروب عن طريق مصادر مياه الشرب وانعدام أنظمة الصرف الصحي العادية.

ووفقاً له، يسهل علاج المرض في ظروف المستشفيات، لذلك يجب مع ظهور أولى علامات الإصابة الاتصال بأقرب مركز طبي. ويشير الطبيب إلى خطورة الأدوية المضادة للإسهال، ولا ينصح بتناول مثل هذه الأدوية، لأنها تسبب احتباس السوائل في الجسم، ما قد يؤدي إلى الوفاة.



الممثلة الإنجليزية كاري موليجان لدى حضورها حفل مجلة Elle Women in Hollywood 2024 في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

## قرأت لك

الخوخ



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخوخ يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم. وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن تناول الخوخ بصورة دورية منتظمة يعزز منظومة المناعة ويحمي من

العديد من الأمراض المعدية. كما أنه يساعد على تجديد الجلد. وتضيف، بفضل احتواء الخوخ على نسبة عالية من الألياف النباتية والبكتين، فإنه يؤثر إيجابياً في عمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم. وتقول، إن الألياف الغذائية الموجودة في الخوخ، هي ألياف قابلة للذوبان وتساعد على إخراج أملاح المعادن الثقيلة والسموم من الجسم، وتخفض مستوى الكوليسترول في الدم، وتزيل السوائل الزائدة من الجسم، وتضمن عمل عضلة القلب بصورة طبيعية وتخفض مستوى ضغط الدم. وتضيف، يحتوي الخوخ على كمية كافية من البيتا كاروتين، التي تؤثر إيجابياً في حاسة البصر وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وتنصح بإزالة قشرة الخوخ قبل تناوله.

## سؤال وجواب

- ما لون حجر الزمرد؟  
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟  
- حسن كامل الصباح
- كلمة بنطلون إلى أي لغة يرجع أصلها؟  
- اللغة الإيطالية
- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟  
- خفر
- كلمة استاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟

## هل تعلم؟

- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسلمك الصديج بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- الببغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة من 80.60 مرة و في العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- هنالك نوعا من الجليد لا يتصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف للمليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السلمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم الغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائياً في صنع أفلام التصوير والمرايا.

## قصة بانعة الحليب

كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجها صوبحا وباتساماً عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليباً طازجاً عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة.. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائماً قدمها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاة تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماماً فيضحك الأطفال وتضحك نعمة.

جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه ايام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومريضة، وبعد أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام وتحية، ففاجأتهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزناً. حسناً وماذا سنفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وسنسير معها، سأنادي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهللون جاءت نعمة، جاء الحليب، أخذت سعاد تستعرض نغمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب وندعة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها أيضاً وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

