

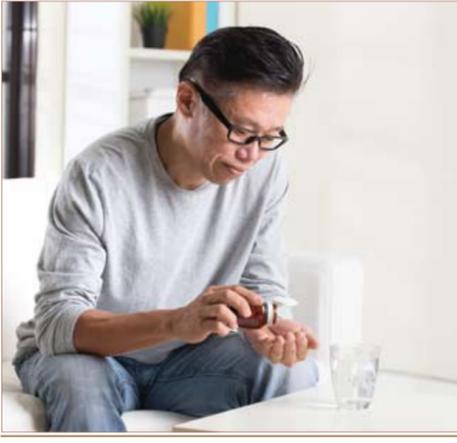
# منوعات الغرفة العمل

ص 22

انطلاق أعمال المؤتمر الإماراتي للتعليم  
الطبي 2025 في أبوظبي بمشاركة أكثر  
من 600 من الخبراء والمتخصصين

ص 27

مصطفى شعبان: «حكيم باشا»  
يركز على العلاقات الإنسانية  
المعقدة التي تنشأ بين الشخصيات



التغذية الصحية للأطفال .. أمر أساسي  
ص 23  
نموهم السليم وتطورهم البدني والعقلي

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 17 فبراير 2025 م - العدد 14382  
Monday 17 February 2025 - Issue No 14382

## غانا تسعى لحماية حيوانات البنغول من الصيد الجائر

تسعى السلطات الغانية والمنظمات غير الحكومية المحلية إلى مكافحة الصيد الجائر لحيوان البنغول الثديي المهدد بالانقراض في ظل التهريب الدولي الواسع النطاق للحوم وقشوره، على ما أكدت مسؤولة حكومية السبت. وقالت مسؤولة العلاقات العامة في هيئة الحفاظ على الحياة البرية التابعة لحكومة غانا إيرنيستينا أوني لوكالة فرانس برس في مناسبة يوم البنغول العالمي في 15 شباط-فبراير، إن جهودها تبذل، إلى جانب المراقبة المستمرة في المناطق المحمية، "لتوعية على أهمية الحفاظ على حيوان البنغول والتأثيرات السلبية للصيد الجائر والتجارة غير المشروعة". ويُعدّ حيوان البنغول من بين الثدييات الأكثر تعرضاً للتجار في العالم. فعلى مدى العقد الفائت، تم صيد نحو مليون من هذه الحيوانات، نظراً إلى الطلب على قشورها، وخصوصاً في آسيا. وأدرجت أنواع البنغول الثمانية في القائمة الحمراء للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة، وصُنفت ستة منها على أنها مهددة بالانقراض. وتشكل غانا موطناً لثلاثة أنواع من هذه الحيوانات هي البنغول المعلق والبونغول الأرضي والبونغول ذو البطن الأبيض، وكلها معرضة للانقراض. وأشارت التحقيق البيئي إلى أن غانا تصدر بشكل غير قانوني ما بين خمسة إلى عشرة أطنان من قشور البنغول كل عام.

## أفيال تقتل 3 أشخاص في احتفال بالهند

قتل 3 أشخاص وأصيب 30 آخرون منهم 5 على الأقل في حالة خطيرة، بعد أن هاجمت أفيال مهرجان معبد في كيرالا الهندية. بدأت الحادثة بعد أن أصيب أحد الأفيال، بالعدو عندما انطلقت المهرجان في معبد مانوكالانغارا في منطقة كوبيلاندي. وهاجم فيل آخر، كان يقف في مكان قريب الحشد. وجاءت الحادثة بعد أقل من ثلاثة أشهر من إصدار محكمة كيرالا العليا إرشادات صارمة لحرص الاحتفالات، ومع المهرجانات والاحتفالات، ومع ذلك أوقفت المحكمة العليا القيود قائلة إن توجيهات المحكمة "غير عملية".



## أفضل طرق الوقاية والعلاج من فيروسات البرد

نزلات البرد في الشتاء حالة شائعة، وبعدها ضرب كورونا العالم منذ خمس سنوات، وباتت الفيروسات أكثر قوة وأكثر تأثيراً، قد يكون من الضروري أن تقاوم الفيروسات قبل أن تصيبنا. هناك مجموعة من أفضل الطرق للوقاية والعلاج استناداً إلى أبحاث ومقالات من مجلات طبية عالمية موثوقة. ووفقاً للتجارب الشعبية أيضاً، لذلك تنصح "سيدتي" باتباع هذه الطرق الأمنة للحد من انتشار نزلات البرد.

الفيروسات. أشار تقرير من Harvard Health إلى أن تقليل الأنشطة اليومية والحصول على قسط كافٍ من النوم يساعد على تسريع الشفاء. ربما تهتمك قراءة: لقاح الإنفلونزا يُقوّد الحياة: باسروا إلى تلقيه على الفور وفق أطباء

المحمولة بالهواء. في الأماكن المزدحمة أو المغلقة، يُنصح باستخدام كمادات عالية الجودة مثل N95، حسب Cleveland Clinic.

الحفاظ على بيئة نظيفة تنظيف وتعقيم الأسطح المشتركة مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح يقلل من فرص انتقال الفيروسات.

الحفاظ على نظام غذائي متوازن الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل السبانخ، والتوت، والمكسرات، تعزز المناعة وتحمي الجسم من العدوى. كما أن حساء الدجاج يخفف من الإنفلونزا.

ممارسة الرياضة بانتظام وفقاً لدراسة نُشرت في Journal of Sport and Health Science، فإن ممارسة الرياضة المعتدلة يومياً تقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

الحد من التوتر الإجهاد المزمن والتوتر عوامل تؤثر في المناعة وتسبب انخفاضها بشكل ملحوظ، ما يجعل الشخص عرضة للأمراض المختلفة منها نزلات البرد. لذلك يُنصح بممارسة التأمل أو اليوغا لتخفيف التوتر اليومي.

طرق العلاج من نزلات البرد في حال الإصابة يمكن العلاج من خلال بعض الطرق المنزلية حتى إن كنت تتناولين الدواء، فالنصائح التالية تسرع الشفاء:

الراحة التامة الراحة تعطي الجسم فرصة للتعافي ومكافحة

غسل اليدين بشكل منتظم غسل اليدين هو الطريقة الأكثر فاعلية لمنع انتقال فيروسات البرد. وفقاً لتقرير من Mayo Clinic، يفضل غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، خاصة بعد السعال، أو العطس، أو استخدام الحمام. في حال عدم توافر الصابون، يمكن استخدام معقم يدين فحاًل.

تجنب لمس الوجه وفقاً ل WebMD، قد تحمل اليدين فيروسات بسبب ملامسة الأسطح، ولهذا السبب لا داعي للمس الوجه، فإن لمس العينين، أو الأنف، أو الفم بيدين غير نظيفتين يُعدّ من أسرع طرق انتقال الفيروس إلى الجسم. الحفاظ على نظافة اليدين وتجنب لمس الوجه يساعد في تقليل فرص الإصابة.

رفع المناعة جهاز المناعة هو خط الدفاع الأول ضد الأمراض. لذلك اهتمي بتقويته من خلال تناول الأطعمة الغنية بفيتامين "سي" -C، مثل البرتقال والفاصل الأحمر. كما يُوصى بممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كافٍ من النوم وفقاً لتوصية Healthline.

الكمامات لا تزال مهمة كانت الكمامة طوق النجاة عندما شهد العالم أزمة "كوفيد - 19"، لكن بعد القضاء على الجائحة أهملنا الكمامة مع أنها تقلل من فرص انتقال الفيروسات

ارتدت شائعات عديدة حول افضال الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وزوجته ميشيل، ما دفع الرئيس السابق لوضع حد لتلك الشائعات بنشر صورة سيلفي جمعتهم بزوجة خلال الاحتفال بـ عيد الحب.

وفي منشور عبر منصة "إكس"، كتب أوباما: "32 عاماً معاً وما زلت تحفظين أنفاسي. عيد حب سعيد، ميشيل أوباما".

ونشرت السيدة الأولى السابقة ميشيل الصورة نفسها في حسابها على "إكس". وعلقت ميشيل على رسالة زوجها قائلة: "إذا كان هناك شخص واحد يمكنني دائماً الاعتماد عليه، فهو أنت يا باراك أوباما. أنت سدي، كنت وستظل دائماً كذلك. عيد حب سعيد، حبيبي".

وتصاعدت شائعات الطلاق بعد أن حضر الرئيس السابق جنازة الرئيس الأمريكي الراحل جيمي كارتر الرسمية، وتصيب دونالد ترامب الثاني دون أن تكون ميشيل برهفته.

انتشرت شائعات عديدة حول افضال الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وزوجته ميشيل، ما دفع الرئيس السابق لوضع حد لتلك الشائعات بنشر صورة سيلفي جمعتهم بزوجة خلال الاحتفال بـ عيد الحب.

وفي منشور عبر منصة "إكس"، كتب أوباما: "32 عاماً معاً وما زلت تحفظين أنفاسي. عيد حب سعيد، ميشيل أوباما".

ونشرت السيدة الأولى السابقة ميشيل الصورة نفسها في حسابها على "إكس". وعلقت ميشيل على رسالة زوجها قائلة: "إذا كان هناك شخص واحد يمكنني دائماً الاعتماد عليه، فهو أنت يا باراك أوباما. أنت سدي، كنت وستظل دائماً كذلك. عيد حب سعيد، حبيبي".

وتصاعدت شائعات الطلاق بعد أن حضر الرئيس السابق جنازة الرئيس الأمريكي الراحل جيمي كارتر الرسمية، وتصيب دونالد ترامب الثاني دون أن تكون ميشيل برهفته.



الحمولة بالهواء. في الأماكن المزدحمة أو المغلقة، يُنصح باستخدام كمادات عالية الجودة مثل N95، حسب Cleveland Clinic.

الحفاظ على بيئة نظيفة تنظيف وتعقيم الأسطح المشتركة مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح يقلل من فرص انتقال الفيروسات.

الحفاظ على نظام غذائي متوازن الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل السبانخ، والتوت، والمكسرات، تعزز المناعة وتحمي الجسم من العدوى. كما أن حساء الدجاج يخفف من الإنفلونزا.

ممارسة الرياضة بانتظام وفقاً لدراسة نُشرت في Journal of Sport and Health Science، فإن ممارسة الرياضة المعتدلة يومياً تقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

الحد من التوتر الإجهاد المزمن والتوتر عوامل تؤثر في المناعة وتسبب انخفاضها بشكل ملحوظ، ما يجعل الشخص عرضة للأمراض المختلفة منها نزلات البرد. لذلك يُنصح بممارسة التأمل أو اليوغا لتخفيف التوتر اليومي.

طرق العلاج من نزلات البرد في حال الإصابة يمكن العلاج من خلال بعض الطرق المنزلية حتى إن كنت تتناولين الدواء، فالنصائح التالية تسرع الشفاء:

الراحة التامة الراحة تعطي الجسم فرصة للتعافي ومكافحة

ارتدت شائعات عديدة حول افضال الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وزوجته ميشيل، ما دفع الرئيس السابق لوضع حد لتلك الشائعات بنشر صورة سيلفي جمعتهم بزوجة خلال الاحتفال بـ عيد الحب.

وفي منشور عبر منصة "إكس"، كتب أوباما: "32 عاماً معاً وما زلت تحفظين أنفاسي. عيد حب سعيد، ميشيل أوباما".

ونشرت السيدة الأولى السابقة ميشيل الصورة نفسها في حسابها على "إكس". وعلقت ميشيل على رسالة زوجها قائلة: "إذا كان هناك شخص واحد يمكنني دائماً الاعتماد عليه، فهو أنت يا باراك أوباما. أنت سدي، كنت وستظل دائماً كذلك. عيد حب سعيد، حبيبي".

وتصاعدت شائعات الطلاق بعد أن حضر الرئيس السابق جنازة الرئيس الأمريكي الراحل جيمي كارتر الرسمية، وتصيب دونالد ترامب الثاني دون أن تكون ميشيل برهفته.

انتشرت شائعات عديدة حول افضال الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وزوجته ميشيل، ما دفع الرئيس السابق لوضع حد لتلك الشائعات بنشر صورة سيلفي جمعتهم بزوجة خلال الاحتفال بـ عيد الحب.

## شخصية الشرير في فيلم «ميكى 17» غير مستوحاة من زعيم مستبد

قال المخرج الكوري الجنوبي بونج جون-هو إن شخصية الشرير في فيلم "ميكى 17"، وهو سياسي شعبي يلعب دوره مارك روفالو، مستوحاة من زعماء مستبدين في الماضي، لكنها قد تبدو مأثوفة للمشاهدين لأن التاريخ يعيد نفسه دائماً. وقال المخرج الحائز على جائزة أوسكار عبر مترجم للصفيين في مهرجان برلين السينمائي "إنه يملك، بطريقة كوميدية، كل وجوه السياسيين السيئين الذين شهدناهم". دخل بونج التاريخ في حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام 2020 عندما أصبح فيلمه (باراسايت) أو "طفيلي" وهو كوميديا اجتماعية سواد حول الفجوة بين الأغنياء والفقراء في سول المعاصرة، أول فيلم غير ناطق باللغة الإنجليزية يفوز بجائزة أفضل فيلم، وهي أعلى جائزة في صناعة السينما. ويعرض فيلم "ميكى 17"، الذي يمزج بين الخيال العلمي والكوميديا السوداء ومن بطولة روبرت باتنسون، في قسم خاص خارج المنافسة في مهرجان برلين. وقال بونج "استوحيت هذه الشخصية من الماضي، وبما أن التاريخ يعيد نفسه دائماً، فقد يبدو الأمر كما لو أنني أشير إلى شخص ما في الحاضر". الفيلم مقتبس من رواية "ميكى 7" للكاتب إدوارد آشتون، ويصور حول ميكى بارنز، الذي يجسد باتنسون دوره، الذي ينتمي إلى الطبقة العاملة ويتطوع دون علمه لكسب رزقه من خلال الموت على نحو متكرر. وقال بونج "على الرغم من أنها قصة مستقبلية، إلا أنها تبدو وكأنها قصة يمكن أن تحدث في الحاضر أو الماضي".

## دواء للقلب قد يعالج سرطان المبيض

سرطان المبيض هو أكثر أنواع الأورام النسائية فتكا على مستوى العالم، وهو يتزايد في معدل الإصابة والوفيات، حيث تجاوز عدد الحالات الجديدة حالياً 300 ألف حالة، ويتسبب في وفاة 200 ألف امرأة سنوياً، وفق منظمة الصحة العالمية. وبينما لا توجد علاجات دائمة قادرة على إجبار الأورام الخبيثة عالية الدرجة في المبيض على التعالج على المدى الطويل، يجري حالياً تحليل دواء تجريبي لهذا النوع من السرطان في دراسات بجامعة بنسلفانيا. ولا يزال هذا الدواء، كوفلورسين





لتعزيز التعليم الطبي والتطوير المهني

## انطلاق أعمال المؤتمر الإماراتي للتعليم الطبي 2025 في أبوظبي بمشاركة أكثر من 600 من الخبراء والمتخصصين



•• أبوظبي - الفجر

انطلقت أعمال المؤتمر الإماراتي للتعليم الطبي 2025 في العاصمة أبوظبي، والذي ينظمه المعهد الوطني للتخصصات الصحية، بالتعاون مع الهيئات والمؤسسات الصحية التدريبية، وبمشاركة أكثر من 600 مشارك من القطاع الصحي. شهد حفل الافتتاح حضور عدد من كبار المسؤولين من الجهات والمؤسسات الصحية بالدولة، إلى جانب ممثلين عن المجلس الأمريكي للاعتماد الطبي العالي، والمجلس العربي للتخصصات الصحية، والهيئة السعودية للتخصصات الصحية. يأتي المؤتمر في إطار الجهود المبذولة لتعزيز التعليم الطبي والتطوير المهني، حيث يهدف إلى توفير منصة علمية متخصصة لمناقشة أحدث المستجدات في مجال التعليم الصحي، وتبادل الخبرات بين المختصين، ودعم الأبحاث والابتكار في هذا القطاع الحيوي. كما شهد المؤتمر مشاركة نخبة من أعضاء اللجان التخصصية في المعهد الوطني للتخصصات الصحية، ومديري البرامج التدريبية، وأعضاء الهيئة التدريسية، والمتدربين، وقادة ومسؤولي الجهات والمؤسسات الصحية. ويشمل جدول أعمال المؤتمر أربع جلسات رئيسية ونقاشية بمشاركة 20 متحدثاً بارزاً، حيث يتم فيها استعراض أبرز التطورات في مجال التعليم الطبي، إلى جانب 10 ورش عمل متخصصة تهدف إلى تطوير المهارات وتعزيز أفضل الممارسات في التدريب التخصصي والتقييم. كما شهد المؤتمر استعراض 43 ورقة بحثية تتنوع بين العروض التقديمية والمصاحبات العلمية، مما يتيح للمشاركين الاطلاع على أحدث الأبحاث والممارسات في القطاع الصحي وأكد الدكتور محمد الحوقاني الأمين العام للمعهد الوطني للتخصصات الصحية، أن المؤتمر يعكس التزام المعهد بتطوير التعليم الطبي في الدولة من خلال تحديد المناهج، وتحسين نظم التقييم، وتعزيز الشراكات الإقليمية والدولية، والتي تساهم في رفع مستوى الكفاءات الوطنية في مختلف التخصصات الطبية. وأضاف

### المؤتمر يشهد نقاشات موسعة حول دور الذكاء الاصطناعي في التعليم الطبي واستعراض أحدث التطبيقات التكنولوجية في التدريب الطبي والتقييم وتحسين المهارات السريرية

يوم أمس الأحد 16 فبراير 2025، حيث تضمنت أجندته العديد من الجلسات النقاشية وورش العمل المتخصصة، التي أتاحت للمشاركين فرصاً لتبادل الخبرات والتفاعل مع الخبراء والمختصين، بهدف تحقيق تطورات ملموسة في مجال التعليم الطبي، والارتقاء بجودة الخدمات الصحية في الدولة.

أن هذا الحدث يعزز من مكانة الدولة كمركز إقليمي للتعليم الطبي والتدريب الصحي، متطلعاً إلى أن يحقق المؤتمر أهدافه المرجوة من خلال خلق بيئة تعليمية داعمة للكادر الطبي، وتعزيز أفضل الممارسات التي تسهم في تقديم أعلى مستويات الرعاية الصحية. وواصل المؤتمر أعماله حتى

في برامج الإقامة والزمالة الطبية. وأشار الدكتور الحوقاني إلى أن المؤتمر الإماراتي للتعليم الطبي أصبح منصة رئيسية لتبادل الخبرات، وتعزيز البحث العلمي، ودعم الابتكار في البرامج التدريبية، مما يساهم في تطوير منظومة التعليم الطبي والرعاية الصحية في دولة الإمارات والمنطقة. كما أكد

أن المؤتمر يشهد نقاشات موسعة حول دور الذكاء الاصطناعي في التعليم الطبي، حيث سيتم استعراض أحدث التطبيقات التكنولوجية في التدريب الطبي والتقييم وتحسين المهارات السريرية، إضافة إلى تسليط الضوء على أهمية الاعتماد الأكاديمي وضمان الجودة، بما يضمن تحقيق أعلى المعايير

برعاية سالم بن ركاض

## فريق شكرياً لعطائك يكرم نجوم التطوع في مدينة العين

•• العين - الفجر

نظم فريق "شكرياً لعطائك" التطوعي حفلًا لتكريم نجوم التطوع في مدينة العين تقديراً لجهودهم المتميزة في خدمة المجتمع وتعزيز روح العطاء وذلك في مركز جبل حنيت المجتمعي تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، كما شهد الحفل حضور الأعضاء الفخريين، كلا من الدكتور خالد السلامي والدكتورة راية المحرزي وعددا من المسؤولين والمدعوين. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض في كلمته على جهود المتطوعين في خدمة المجتمع وأهمية ترسيخ ثقافة العمل التطوعي والعطاء الإنساني. وعبرت الإعلامية سارة التحيات المتحدث الرسمي لفريق "شكرياً لعطائك" التطوعي عن الشكر لرعاية ودعم الشيخ الدكتور سالم بن ركاض للفريق، وجهود أعضاء مجلس إدارة الفريق في تحقيق هذه الإنجازات. وأعرب المتطوعون المكرمون عن سعادتهم وامتنانهم لفريق "شكرياً لعطائك" مؤكداً أن مثل هذه الفعاليات تعزز الروابط الاجتماعية وتعكس القيم الإنسانية النبيلة.



في مجلس الريف بمدينة العين

## شرطة أبوظبي تنظم جلسة توعوية حوارية بعنوان «درب السلامة.. مسؤولية مجتمعية» والانشغال بغير الطريق خطر للسائقين ومستخدمي الطريق

•• العين - الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع مجالس أبوظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرئاسة جلسة توعوية حوارية بعنوان "درب السلامة.. مسؤولية مجتمعية" وذلك في مجلس الريف بمدينة العين بحضور عدد كبير من المواطنين وأفراد المجتمع. وأكد العميد الدكتور حمود سعيد العفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية اهتمام شرطة أبوظبي بتنظيم المجالس من منطلق أهميتها في رفع التوعية بالقضايا المجتمعية والشرطية، وتوسيع دائرة الاستفادة من القضايا المطروحة التي تتناول جوانب أمنية ومرورية ومجتمعية تهم كل أفراد المجتمع، وتسهم في الارتقاء بثقافة الفرد وتحقيق رؤية ورسالة شرطة أبوظبي، عبر إشراك المجتمع بمختلف أطرافه، في تعزيز الأمن والأمان. وتحدث في المجلس المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس قسم الإعلام الأمني في إدارة الإعلام الأمني مؤكداً اهتمام شرطة أبوظبي بتنفيذ حملة درب السلامة لتعزيز سلوكيات السائقين بالإمارة بلوغ أعلى مستويات السلامة المرورية وتتضمن العديد من الأنشطة والفعاليات والمحاضرات والبرامج الهادفة إلى الوصول إلى أكبر شريحة من السائقين عبر مختلف وسائل الإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي والمجالس.

كافية، وحث على ضرورة عدم الانشغال بغير الطريق والتركيز التام أثناء القيادة مما يعزز الانتباه لأي إشعارات بخصوص الأعطال المواجهة في المركبة والتصرف في الوقت المناسب وبصورة آمنة، موضحاً أن عدم الانتباه في هذا الموقف حديداً قد يتسبب في وقوع حوادث مرورية تؤدي في أغلب الأحيان إلى الوفيات والإصابات البليغة.

وحذر السائقين من مخاطر الانشغال عن القيادة بسبب استخدام الهاتف لتصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي أو إجراء مكالمات، أو التقاط الصور، وغيرها لافتاً إلى أنها تعد من السلوكيات التي قد تؤدي إلى وقوع الحوادث المرورية الجسيمة. ولفت إلى أهمية الانتباه من خطورة القيادة في مسار التجاوز، مؤكداً أهمية

إشفاق الطريق للمركبات القادمة من الخلف، والالتزام بالأسار الأيمن عند القيادة بسرعات بطيئة، والحرص على القيادة الآمنة وعدم تجاوز المركبات التي تسير بالأمام من ناحية اليمين لأن التجاوز بهذه الطريقة يشكل خطورة كبيرة ويتسبب في وقوع حوادث مرورية أليمة قد ينتج عنها وفيات وإصابات بليغة.

وأكد المقدم ركن سعيد خلف الظاهري رئيس قسم التوعية والتثقيف المروري في مديرية المرور والدوريات الأمنية على ضرورة الالتزام بقيادة المركبة بسرعة لا تتعدى الـ 80 كيلومتر في الساعة عند تفعيل منظومة خفض السرعات في الأحوال الجوية المتقلبة عند ميض اللوحات الإلكترونية بالسرعة 80 في الظروف الجوية المتقلبة والتي تشمل الأمطار والرياح

والعواصف الرملية والضباب. و لفت إلى أهمية الحرص على ترك مسافة أمان كافية ومتابعة النشرة الجوية ليكون السائق مستعداً للقيادة في الأحوال الجوية المتغيرة، والتقيد بالتعليمات الوقائية من خلال المنظومة الذكية والتي تتضمن إرشادات مرورية، وخفض السرعات، وإيقاف حركة سير المركبات إلى حين وضوح الرؤية في حال تشكل الضباب أو في ظروف الأحوال الجوية المتقلبة. ونصح المقدم فواز عبدالحق البلوشي مدير مركز المعلومات والرصد بإدارة المعلومات الأمنية الجمهور بضرورة عدم التجاوز مع الأرقام الهاتفية الغربية والمحافظة على سرية المعلومات البنكية وبيانات البطاقات الائتمانية وإبلاغ الشرطة فور استقبال اتصال هاتفي غريب أو رسالة مرية. وحذر من الطرق الاحتمالية عبر الإنترنت واستخدام الاحتمالين أساليب مثل الإعلانات الإلكترونية وإيهام الضحايا بالحصول على أرباح خيالية لافتاً إلى ضرورة عدم التعامل مع المتاجر الإلكترونية الوهمية وغير الموثوقة التي قد تقوم باستدراج العملاء لعمليات نصب من خلال سرقة أموالهم عبر بطاقاتهم المصرفية أو حساباتهم البنكية واستخدام أساليب مختلفة للاحتيال الإلكتروني. ودعا الجمهور في حالة النصب التوجه إلى أقرب مركز شرطة أو استخدام التطبيق الذكي للقيادة العامة لشرطة أبوظبي - خدمة مركز شرطة في هاتك، وفي حالة العمليات الاحتمالية أو المشبوهة سرعة التواصل مع أمان على رقم 2626 800 أو عن طريق إرسال رسالة نصية 2828 أو عبر البريد الإلكتروني "aman@gov.ae".

تعزيزاً لجهودها في مواجهة هذه الأساليب الاحتمالية ووقاية المجتمع من مخاطرها. وأشاد المجلس بجهود شرطة أبوظبي الهادفة من خلال تنظيم المجالس والتي نجحت بشكل كبير في نشر الوعي الأمني والمروري، وتعزيز الشراكة بين المجتمع والشرطة، والمحافظة على مكتسبات الأمن والاستقرار.

مناها عدم التوقف في وسط الطريق وأهمية ترك مسافة أمان



# منوعات العقل 23



تعد التغذية الصحية للأطفال أمراً أساسياً لنموهم السليم وتطورهم البدني والعقلي. إذ يلعب الغذاء الصحي دوراً كبيراً في بناء الجسم، وتقوية جهاز المناعة، وتعزيز قوة العقل والتركيز. كما يمثل توفير العناصر الغذائية اللازمة للأطفال أساساً للصحة والرفاهية، ويؤثر بشكل كبير على قدرتهم على الاستمتاع بحياة نشيطة ومليئة بالحيوية.

كيفية التشجيع على العادات الغذائية الجيدة

## التغذية الصحية للأطفال . . أمر أساسي لنموهم السليم وتطورهم البدني والعقلي



اهتمامهم بالأطعمة الصحية.  
• تجربة الأطعمة والوصفات الجديدة بانتظام لتحفيز حواسهم وجعل تجربة الطهي أكثر تشويقاً.  
• الحد من وجود الوجبات السريعة في المنزل، واختيار الخيارات الصحية بدلاً منها.  
• الاحتفاظ بوعاء من الفواكه المقطعة في متناول اليد ليكون خياراً صحياً للوجبات الخفيفة.  
• اتباع هذه النصائح، يمكنكم تعزيز تفاعل الأطفال مع الطعام الصحي وتشجيعهم على تطوير عادات غذائية صحية تستمر معهم طوال حياتهم.  
• في عالم مليء بالتحديات الغذائية الحديثة، يلعب فهم الأهل لأساسيات التغذية الصحية للأطفال دوراً حاسماً في تطوير عادات غذائية صحية ومستدامة لدى صغار السن. من خلال توجيههم نحو تناول البروتينات الجيدة، وتناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات، واستبدال الأطعمة المعالجة بخيارات غذائية صحية، يمكن للآباء والأمهات أن يبنوا أساساً قوية لصحة أطفالهم، مما يضمن لهم حياة نشيطة ومليئة بالحيوية.

في وقتنا الحالي، حيث تتعدّد الأطعمة المصنعة وتزداد تحديات الحفاظ على نظام غذائي صحي، يصبح فهم أساسيات التغذية الصحية للأطفال ضرورياً للآباء والأمهات. ويتطلب توفير تغذية صحية للأطفال توازناً بين البروتينات والفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والدهون، مما يساهم في بناء أجسام قوية ويمزز النمو الطبيعي.  
في هذا السياق، لا بدّ من تثقيف العائلات حول الخيارات الغذائية الصحية وضرورة تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة في النظام الغذائي لأطفالهم. من خلال تشجيع الأطفال على تناول الفواكه والخضروات الملونة، واختيار المصادر الجيدة للبروتين، والحرص على استهلاك منتجات الألبان والحبوب الكاملة، يمكن توجيههم نحو نمط غذائي صحي يدعم نموهم، ويمزز من صحتهم بشكل عام.  
دعونا نكتشف معاً أساسيات التغذية الصحية للأطفال، وكل ما يدور حولها.



ما هي الأطعمة الضرورية للحفاظ على التغذية السليمة للأطفال؟  
تحتوي أنظمة التغذية الصحية للأطفال على تنوع وتوازن بين مختلف العناصر الغذائية الأساسية، وهي:  
- البروتين: اختر المأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض والفاصوليا والبنيازلاء ومنتجات الصويا والمكسرات والبذور غير المملحة.  
- الفاكهة: شجع طفلك على تناول مجموعة متنوعة من الفواكه الطازجة أو المعلبة أو المجمدة أو المجففة. وابتحث عن الفاكهة المعلبة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر المضاف. وضع في اعتبارك أن ربع كوب من الفاكهة المجففة يعادل حصة واحدة من الفاكهة الطازجة.  
- الخضروات: احرص على أن تقدم لطفلك يومياً مجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة أو المعلبة أو المجمدة أو المجففة. عند اختيار الخضروات المعلبة أو المجمدة، ابحث عن تلك التي تحتوي على نسب قليلة من الصوديوم.  
- البقوليات: اختر الحبوب الكاملة، مثل خبز القمح الكامل أو المعرونة أو دقيق الشوفان أو الفشار أو الكينوا أو الأرز البني.  
- الألبان: شجعي طفلك على تناول وشرب منتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم، مثل الحليب والزبادي والجبن. وتعتبر مشروبات الصويا المدعمة أيضاً من منتجات الألبان.

ما هي الأطعمة التي ينبغي أن يتجنبها الأطفال؟  
بعض الأطعمة لا تُعد ضرورية في أنظمة التغذية الصحية للأطفال، وتسمى هذه "الأطعمة الاختيارية"، وتحتوي عموماً على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهون المشبعة أو السكريات المضافة أو الملح المضاف. من الممكن تناول كميات صغيرة من هذه الأطعمة الاختيارية في بعض الأحيان كجزء من نظام غذائي متوازن، ولكن ينبغي عليك الحد من هذه الأطعمة في النظام الغذائي اليومي لطفلك. فإن تناول كميات كبيرة من هذه الأطعمة قد يؤدي إلى زيادة الوزن لدى الأطفال أو إصابتهم بالأمراض في وقت لاحق.  
ومن أمثلة على الأطعمة التي يجب الحد منها:  
- البسكويت والكيك الآيس كريم والشوكولاتة والحلويات الأخرى  
- اللحوم المصنعة كالفناتق  
- البرجر والبيتزا ورقائق البطاطس والأطعمة المقلية التي يتم شراؤها من المتجر  
- رقائق البطاطس وغيرها من الوجبات الخفيفة الدهنية والمالحة  
- الكريمة والزبدة  
- العصائر المحلاة بالسكر والمشروبات الغازية وتقدم لك فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على الحد من استخدام الأطعمة التي ذكرناها سابقاً:  
• استبدال الزبدة أو السمن النباتي أو الكريمة أو زيت النخيل، بالزيت النباتية والمواد القابلة للدهن مثل زبدة الفول السوداني والأفوكادو.  
• قراءة الملصقات وشراء الخيارات قليلة الملح.  
• تقليل كمية الملح المضافة إلى الأطعمة أثناء الطهي أو على المائدة.  
• تقديم الماء بدلاً من المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة أو المشروبات الرياضية.  
**جدول التغذية الصحية للأطفال**  
**الأعمار من 2 إلى 4 سنوات:**  
السرعات الحرارية: من 1000 إلى 1400 حسب النمو ومستوى النشاط  
- البروتين: 2 إلى 4 أوقية  
- الفواكه: 1 إلى 1.5 كوب  
- الخضار: 1 إلى 1.5 كوب  
- الحبوب: 3 إلى 5 أوقية  
- الألبان: 2 إلى 2.5 كوب  
**الأعمار من 4 إلى 8 سنوات:**  
السرعات الحرارية: من 1600 إلى 2000 حسب النمو ومستوى النشاط  
- البروتين: 2 إلى 5 أوقية  
- الفواكه: 1 إلى 1.5 كوب  
- الخضار: 2 إلى 3 أكواب  
- الألبان: 3 أكواب  
**الأعمار من 9 إلى 13 سنة:**  
السرعات الحرارية: من 1800 إلى 2400 حسب النمو ومستوى النشاط  
- البروتين: 5 إلى 6.5 أوقية  
- الفواكه: 1.5 إلى 2 كوب  
- الخضار: 2 إلى 3.5 كوب  
- الحبوب: 5 إلى 9 أوقية  
- الألبان: 3 أكواب  
**الأعمار من 14 إلى 18 سنة:**  
السرعات الحرارية: من 2000 إلى 3200 حسب النمو ومستوى النشاط  
- البروتين: 5.5 إلى 7 أوقية  
- الفواكه: 2 إلى 2.5 كوب  
- الخضار: 2.5 إلى 4 أكواب  
**الأعمار من 19 إلى 25 سنة:**  
السرعات الحرارية: من 2600 إلى 2800 حسب النمو ومستوى النشاط  
- البروتين: 5 إلى 6.5 أوقية  
- الفواكه: 1.5 إلى 2 كوب  
- الخضار: 2 إلى 3.5 كوب  
- الحبوب: 5 إلى 9 أوقية  
- الألبان: 3 أكواب





يتسبب في زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية

## ارتفاع الكوليسترول . . الأعراض والاسباب وطرق الوقاية

الكوليسترول هو مادة شمعية توجد في الدم، يحتاجها الجسم لبناء الخلايا الصحية، ولكن يمكن أن يتسبب ارتفاعها الشديد في زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية. فبسبب الكوليسترول المرتفع، يمكن أن تتكون ترسبات دهنية في الأوعية الدموية الخاصة بالمريض. وفي نهاية المطاف، تنمو هذه الترسبات، وتؤدي إلى صعوبة تدفق الكمية الكافية من الدم عبر الشرايين، وأحياناً ما تنفجر تلك الترسبات فجأة لتشكل جلطة تسبب النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

المشعبة في أجزاء اللحوم الدسمة ومشروبات الحليب كاملة الدسم. أما الدهون المتحولة فغالباً ما توجد في التسالي المعبأة أو الحلويات.

### • السمّة

إذا كان مؤشر كتلة جسمك 30 أو أكثر، فانت معرض لخطر ارتفاع نسبة الكوليسترول.

### • قلة ممارسة الرياضة

تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تعزيز البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL) أي الكوليسترول "الجيد" في الجسم.

### • التدخين

قد يؤدي تدخين السجائر إلى انخفاض مستوى البروتين الدهني مرتفع الكثافة، أي الكوليسترول "الجيد".

### • العمر

حتى الأطفال الصغار قد يرتفع لديهم الكوليسترول إلى مستوى غير صحي، لكنه أكثر شيوعاً لدى الأشخاص فوق سن الأربعين. فمع التقدم في العمر، يصبح الكبد أقل قدرة على التخلص من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL).

### الوقاية من ارتفاع الكوليسترول

نفس تغييرات نمط الحياة لصحة القلب التي قد تقلل من مستوى الكوليسترول قد تساعد على الوقاية من ارتفاع نسبة الكوليسترول من البداية. للوقاية من ارتفاع نسبة الكوليسترول، يمكنك:

- تناول نظام غذائي قليل الملح يركز على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.
- الحد من كمية الدهون الحيوانية واستخدام الدهون الجيدة باعتدال.
- التخلص من الوزن الزائد، والحفاظ على الوزن الصحي.
- الإقلاع عن التدخين.
- ممارسة التمارين معظم أيام الأسبوع لمدة 30 دقيقة على الأقل.
- التحايل مع الضغوط.

### • البروتين الدهني مرتفع الكثافة

البروتين الدهني مرتفع الكثافة (الكوليسترول "الجيد") يلتقط الكوليسترول الزائد، ويعيده إلى الكبد.

عادة ما يُستخدم تحليل دهنيات الدم لقياس الدهون الثلاثية أيضاً، وهي نوع من الدهون الموجودة بالدم. وقد يؤدي ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية كذلك إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتسهم العوامل التي يمكنك التحكم فيها، مثل قلة الحركة والسمنة واتباع نظام غذائي غير صحي، في ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار ومعدلات الدهون الثلاثية. وقد تسهم في ذلك أيضاً عدة عوامل لا يمكنك التحكم فيها. على سبيل المثال، قد يزيد تكوينك الجيني من صعوبة التخلص من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة أو تكثيره في الكبد.

تشتمل الحالات المرضية التي قد تنتج عنها مستويات كوليسترول غير صحية على ما يلي:

- داء الكلى المزمن.
- داء السكري.
- فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز.
- قصور الغدة الدرقية.
- الذئبة.
- قد تتفاقم مستويات الكوليسترول أيضاً نتيجة بعض أنواع الأدوية التي قد تأخذها لعلاج مشكلات صحية أخرى، مثل:
- حب الشباب.
- السرطان.
- ارتفاع ضغط الدم.
- فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز.
- اضطراب نظم القلب.
- زرع الأعضاء.

### عوامل الخطر

تشمل العوامل التي قد تزيد احتمال ارتفاع الكوليسترول إلى مستويات غير صحية ما يلي:

### • النظام الغذائي السيئ

قد يؤدي تناول الكثير من الدهون المشبعة أو المتحولة إلى وصول الكوليسترول إلى مستويات غير صحية. توجد الدهون

يمكن توريث ارتفاع الكوليسترول، ولكن عادةً ما تحدث هذه الحالة نتيجة لاتباع أسلوب الحياة غير الصحي، الأمر الذي يجعل هذا الارتفاع قابلاً للعلاج والوقاية منه، باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية وتناول الأدوية في بعض الأحيان، يمكن خفض الكوليسترول المرتفع.

### أعراض ارتفاع الكوليسترول

ارتفاع الكوليسترول في الدم ليس له أعراض، وإن إجراء اختبار الدم هو الطريقة الوحيدة للكشف عن إصابته.

### متى تزور الطبيب؟

وفقاً للمعهد القومي للقلب والرئة والدم في الولايات المتحدة (NHLBI)، ينبغي إجراء أول فحص للكوليسترول بين سن 9 أعوام و11 عاماً، ثم تكراره كل خمس سنوات بعد ذلك.

يوصي المعهد بإجراء فحوصات الكوليسترول كل عام أو عامين للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاماً، وللنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 55 و65 عاماً. وينبغي أن يخضع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً لفحوصات الكوليسترول سنوياً.

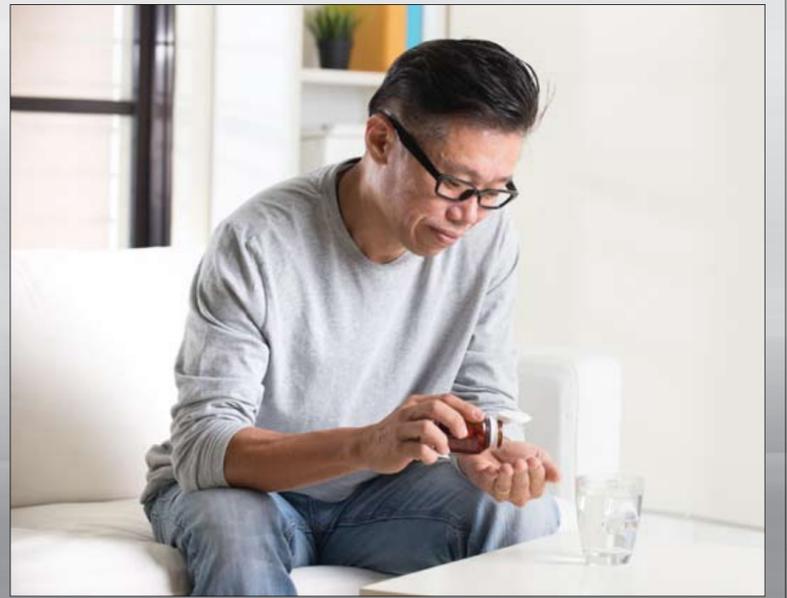
إذا لم تكن نتائج الاختبار ضمن نطاقات مرغوبة، فقد يوصي الطبيب بإجراء المزيد من القياسات المتكررة. وقد يقترح طبيبك أيضاً إجراء اختبارات أكثر تكراراً إذا كان لديك تاريخ عائلي من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، أو أمراض القلب، أو عوامل الخطر الأخرى، مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

### أسباب ارتفاع الكوليسترول

ينتقل الكوليسترول عبر الدم مرتبطاً بالبروتينات. ويطلق على هذا المركب الذي يجمع بين الكوليسترول والبروتين اسم البروتين الدهني. وتختلف أنواع الكوليسترول تبعاً لما يحمله البروتين الدهني. وتمثل في ما يلي:

### • البروتين الدهني منخفض الكثافة

ينقل البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو الكوليسترول "الضار"، جسيمات الكوليسترول إلى جميع أجزاء الجسم. يتراكم كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة في جدران الشرايين، فتصبح متصلبة وضيقة.



## العلاج بالأوزون . . نتائج واعدة في علاج إصابة الرئة الناجمة عن التعفن الدموي

إصابة الرئة الناتجة عن التعفن الدموي.

واكتشف الباحثون أن علاج الأوزون قد قلل من تكوين مصائد العدلات خارج الخلية، وهو عامل رئيسي في تطور إصابة الرئة. من خلال تنشيط مسار AMPK/SR-A1، عزز علاج الأوزون قدرة الخلايا البلعمية على إزالة هذه الشبكات السامة، ما أدى إلى تقليل الالتهاب وتخفيف إصابة الرئة.

كما سلطت الدراسة الضوء على دور مستقبل SR-A1 في هذه العملية. وفي الفئران التي تقتصر إلى مستقبل SR-A1، فشل علاج الأوزون في إنتاج تأثيراته الوقائية، ما يبرز الدور الحاسم لهذا المستقبل في تحقيق التأثير العلاجي للأوزون.

وأجرت الدراسة أيضاً تقييماً شاملاً لوظائف الرئة، وتدفق الدم، ومستويات البروتينات، ما أظهر تحسناً كبيراً بعد العلاج.

وتشير هذه النتائج إلى أن علاج الأوزون قد يكون إضافة قيمة للعلاجات الحالية لإصابة الرئة الناتجة عن التعفن الدموي.

وأشار الدكتور وين-تاو ليو، الباحث الرئيسي في الدراسة، إلى أن نتائج هذه الدراسة واسعة النطاق. وإذا أكدت الأبحاث المستقبلية هذه النتائج في التجارب السريرية على البشر، فقد يصبح علاج الأوزون الطبي علاجاً فعالاً لإصابة الرئة الناتجة عن الإنتان، وهي حالة لا توجد لها حالياً خيارات علاجية متعددة. إن قدرة علاج الأوزون على تحسين معدلات البقاء على قيد الحياة ووظائف الرئة قد تحدث تحولاً في إدارة حالات التعفن الدموي، ما يفتح أفقاً للمرضى الذين يواجهون توقعات قاتمة.

ومع تقدم هذا العلاج الواعد من خلال مزيد من الأبحاث، قد يصبح حجر الزاوية في مكافحة التعفن الدموي، ما يعيد تشكيل طريقة علاج هذه الحالة المهددة للحياة.

بعد التعفن الدموي (الإنتان)، من المضاعفات الشديدة والقاتلة التي تحدث نتيجة الإصابة بعدوى، وهو السبب الرئيسي لكل من التهابات الجهاز التنفسي الحادة ومتلازمة الضائقة التنفسية الحادة.

وتعد هذه الحالات المرتبطة بمعدلات وفيات عالية من التحديات الكبيرة في العلاج بسبب نقص العلاجات الفعالة.

وتلعب مصائد العدلات خارج الخلية (NETs)، وهي عبارة عن شبكات من الألياف خارج الخلية تتكون أساساً من الحمض النووي، دوراً محورياً في تطور التعفن الدموي، حيث تساعد في احتجاز مسببات الأمراض، ولكن يمكن أن تؤدي أيضاً إلى تفعيل التهابات مفرطة، ما يزيد من تفاقم إصابة الرئة.

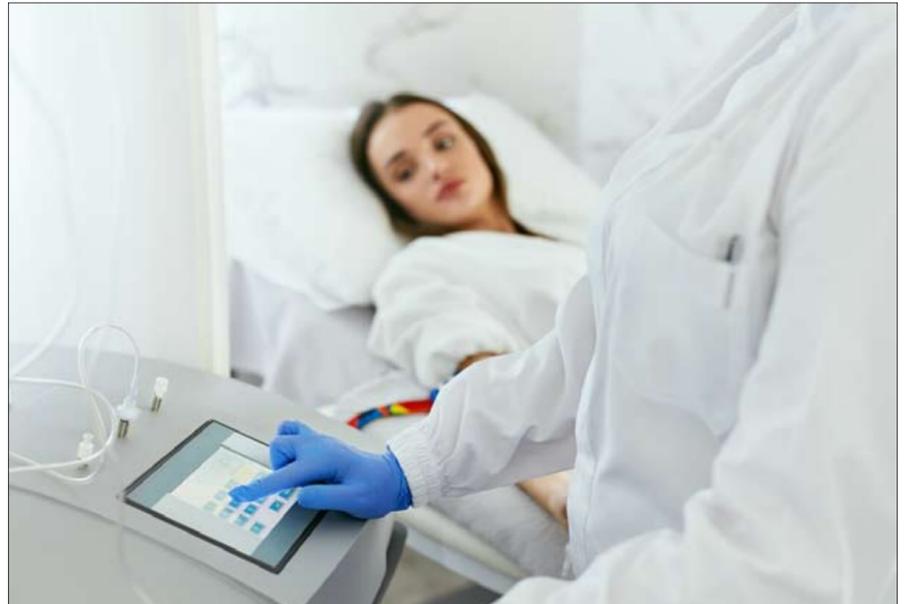
وتعد تعقيدات إصابة الرئة الناتجة عن التعفن الدموي، المدفوعة بالتفاعل بين الالتهابات، واختلال التوازن المناعي، والتخثر، من الأسباب التي تتطلب استراتيجيات علاجية مبتكرة لتحسين إدارة هذه الحالة الحرجة.

وفي دراسة جديدة من جامعة نانجينغ الطبية، أحرز الباحثون تقدماً كبيراً في هذا المجال.

وتتناول الدراسة كيفية استخدام علاج الأوزون الطبي لاستهداف مسار بروتين كيناز النشط أي أم بي (AMPK) ومستقبل SR-A1 بهدف إزالة مصائد العدلات خارج الخلية بشكل فعال، ما أدى إلى تحسن كبير في معدلات البقاء على قيد الحياة ووظائف الرئة في الفئران التي تعاني من إصابة الرئة الناتجة عن التعفن الدموي.

وتمثل هذه الدراسة خطوة هامة نحو البحث عن علاجات جديدة لهذه الحالة القاتلة.

وتستعرض الدراسة الآليات التي يعمل بها علاج الأوزون لتحسين حالة





# الغفلة

## موانع استخدام العدسات اللاصقة



وكذلك انتفاخ العدسة. كما أن من موانع استخدام العدسات اللاصقة الإصابة بأمراض القرنية، مثل القرنية المخروطية ومشكلات في تعصيب القرنية".  
وبالإضافة إلى ذلك، لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من اضطراب إنتاج الدموع، مثل متلازمة جفاف العين الشديد، وزيادة إفراز الدموع، وخلل في وظائف غدة ميبوميوس (غدة الجفن) باستخدامها. كما يمنع مرضى داء السكري، والربو، والسل، وفيرس نقص المناعة البشرية، والاضطرابات النفسية من مراجعة السمات البنيوية للعين والمضاعفات المحتملة.

أصبحت العدسات اللاصقة وسيلة شائعة وفعالة لتصحيح الرؤية، حيث يفضلها الكثيرون بدلا من النظارات. ولكنها ليست مناسبة للجميع بسبب موانع معينة. ووفقا للدكتورة سفيثانا ميرغورودسكايا أخصائية طب وجراحة العيون، أحد موانع الاستعمال الرئيسية هو التهابات العيون، بما فيها التهاب المتحممة، والتهاب القرنية، والتهاب الجفن. لذلك لا ينبغي ارتداء العدسات اللاصقة إلا بعد علاج الالتهاب. وتقول: "يجب أخذ السمات التشريحية للعين في الاعتبار أيضا. مثل تدلي الجفن، والحول الذي يزيد عن 15 درجة، وشكل القرنية،

وتشير الدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية إلى أن الحلويات والمعجنات يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة، لذلك من المهم الحد من استهلاكها. ووفقا لها، تسبب الحلويات الإدمان، مثل المخدرات. كما تسبب ارتفاع مستوى الجذور الحرة والحمض (عملية يقوم بها الجسم للمحافظة على الأس الهيدروجيني للدم). وكل هذا يؤدي إلى تحول في منظومة المناعة، بحيث لم تعد ترى خلايا متغيرة وراثيا- أي خلايا سرطانية. لذلك تحذر من عملية تراكم الطفرات لأنها في الواقع الطريق الأول إلى التسرطن - نمو وتطور الأورام السرطانية. وتشير الخبيرة إلى أن معظم المعجنات بما فيها البسكويت والkek، وغيرها تحتوي على السمن النباتي (سمن مهدرج)، الذي بدوره يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن وجود كمية كبيرة من الدهون والكربوهيدرات في النظام الغذائي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسمنة، والسكر يمكن أن يؤدي إلى تطور داء السكري. وتجدر الإشارة إلى أن نتائج دراسة أجراها علماء من كلية علوم التغذية والسياسة بجامعة تافنس أظهرت أن شرب المشروبات المحلاة بالسكر يسبب سنويا 2.2 مليون حالة جديدة من النوع الثاني من داء السكري و1.2 مليون حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية في جميع أنحاء العالم.

## أمراض يمكن أن تسببها الحلويات

تسبب العدسات اللاصقة مشاكل في الرؤية، حيث يمكن أن تؤدي إلى التهابات العين وتدهور حالة القرنية".  
ووفقا لها، يجب عند اختيار طريقة تصحيح الرؤية بالعدسات اللاصقة، مراعاة السمات البنيوية للعين والمضاعفات المحتملة.

## الأسباب الرئيسية لحساسية البرد

تسبب العدسات اللاصقة مشاكل في الرؤية، حيث يمكن أن تؤدي إلى التهابات العين وتدهور حالة القرنية".  
ووفقا لها، يجب عند اختيار طريقة تصحيح الرؤية بالعدسات اللاصقة، مراعاة السمات البنيوية للعين والمضاعفات المحتملة.



الممثلة الفرنسية الأمريكية ليلي روز تغادر بعد حضور مجموعة شائيل ضمن أسبوع الموضة في باريس. (أ ف ب)

## قرأت لك

### محاذير تناول المكسرات



يؤكد الأطباء وخبراء التغذية أن للمكسرات خصائص مفيدة تساعد على تخفيض مخاطر الإصابة بالخرف، وتحتوي على الفيتامينات والعناصر المعدنية وأحماض دهنية متعددة غير مشبعة. وتشير الدكتورة لودميلا سوخوروكوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن المكسرات فعلا مفيدة للصحة، ولكن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي عليهم تناولها بحذر. وتقول: "يجب على الأشخاص الذين يعانون من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي المختلفة، مثل متلازمة القولون العصبي، والتهاب المعدة، والتهاب البنكرياس، تناول المكسرات بحذر. ولتقليل مخاطر تناولها، يفضل نقع المكسرات في الماء الدافئ طوال الليل. يعتقد أن النقع يساعد عن طريق تشييط إنزيم فيتاز، على تقليل محتوى حمض الفيتيك الذي يمنع امتصاص العناصر الغذائية".  
ووفقا للخبيرة، يجب في حالة وجود اضطرابات في عمل الجهاز الهضمي وقرحة، وأمراض جلدية، استبعاد الصنوبر من النظام الغذائي، ويشمل هذا أيضا الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل فردي.

## سؤال وجواب

- متى أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك؟  
عام 1846
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من اقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟  
زهرة الازهار
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟  
أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟  
الزهرة
- أي انواع اللؤلؤ أثمن وأغلى؟  
الاسود والازرق
- اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟  
الصينيون

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن البكتريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتريا، وهي عمليا تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى فبعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل. معظم البكتريا هي إما غير ضارة أو عمليا مساعدة لأشكال أخرى من الحياة فالبكتريا مثلا تسبب التفتن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة. وهي أيضاً تلعب دوراً هاماً في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.
- هل تعلم أن بإمكانك حرق سعرات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلماسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعامة لا تستطيع الطيران فعليا.

## قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وافته فكرة غريبة هي ان يستمر في العيش في البيت والراحة فيه فينبى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدي الحبيبة الغالية الساحرة التي تليي كل ما يطلب منها.. رحم الله جدي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتبكي طلباتها كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغذاء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا تقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاظرهم طعامهم ويفترض ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً. وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تليي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً لنطلب مائة دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح الغرياء ان جعلنا الناس يدفعون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امرا .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلغه بصوت عالي واسرع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقف بجوار القبر وقالت المرآة اتمنى ان تليي ندائي ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائة دينار فقط وهنا سمع الاثنان ائین خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلس ووضع مائة دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائة دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضا من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركه لي .. وجاوب كثيراً مع جحا حتى وصل في النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة اخرى طمعا في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحنى يا جدي سامحنى لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومان بالواجب فأرجو ان تليي لهم كل طلباتهم.

