

ص 22

مستشفى كليفلاند كينك أوبولي
يستعد لاستضافة النسخة الثانية من
سباق «الوقاية من السرطان» للجري



ص 27

ويجز يستعد لبطولته
السينمائية الأولى



وجبات خفيفة «صحية» قد تكون
السبب وراء زيادة الوزن!

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

فاعلية كبيرة للعلاج السلوكي للسمنة لدى الأطفال

أظهرت دراسة سويدية أن الأطفال والمراهقين الذين يستجيبون جيداً لعلاج السمنة هم أقل عرضة للإصابة بأمراض مرتبطة بالبدانة، مثل السكري من النوع 2، وارتفاع ضغط الدم، وخلل شحميات الدم، مع وصولهم إلى سن الرشد المبكر. ويتضمن العلاج المدروس دعم الأطفال المصابين بالسمنة وأسره، والعلاج مصمم لتحفيزهم على اتباع أنظمة غذائية صحية، وممارسة الرياضة، وعادات النوم، وهو ما يعرف باسم "العلاج السلوكي لأسلوب الحياة". ووفق "ساينس دايلي"، تقتصر فوائد إنقاص الوزن للأطفال والمراهقين على جوانب الصحة الجسدية، أما بالنسبة للاكتئاب والتلق فالحال ليس كذلك. وأجريت الدراسة في معهد كارولينسكا، وقالت ميليا هاغمان الباحثة الرئيسية: "النتائج جيدة للغاية". وتظهر الدراسة أن الأطفال المصابين بالسمنة الذين يستجيبون للعلاج يواجهون أيضاً خطراً أقل للوفاة المبكرة. وكانت أبحاث سابقة قد أظهرت أن الأطفال المصابين بالسمنة لديهم خطر وفاة أعلى بكثير في مرحلة البلوغ المبكر، وكانوا أكثر عرضة للوفاة بسبب الانتحار والحالات الجسدية. وكان أكثر من ربع الوفيات مرتبطاً بالسمنة. وقالت الدكتورة هاغمان: "هذا يؤكد أهمية توفير العلاج المبكر، لأننا نعلم أن التدخل في الوقت المناسب يزيد من احتمالات النجاح، ويساعد في التخفيف من المخاطر الصحية طويلة الأمد المرتبطة بالسمنة".

سجون اليابان.. مأوى النساء المسنات من الفقر والوحدة

في ظاهرة مأساوية تسود اليابان، تتجه بعض النساء إلى دفع مبالغ مالية أو القيام بجرم يستدعي الحبس للعيش في السجون. وبحسب تقرير نشرته "سي إن إن" تلجأ النساء المسنات في اليابان إلى السجن باعتباره ملاذاً من المرض والبرد، إضافة إلى الحصول على رعاية صحية مجانية. وكشفت سيدة يابانية تبلغ من العمر 81 عاماً، تدعى أكوي، أن السجن أصبح بالنسبة لها مكاناً أكثر استقراراً وأماناً مقارنة بالحياة خارجها، وقالت: "ربما تكون هذه الحياة أفضل بالنسبة لي". من جانبها، أوضحت يوكو، 51 عاماً، التي قضت عقوبات بالسجن خمس مرات على مدار الـ25 سنة الماضية بتهمة تعاطي المخدرات، أن العديد من السجنات المسنات يرتكبن جرائم عمدية للعودة إلى السجن. وأشارت إلى أن معظمهن يعانين من صعوبة في توفير احتياجاتهن الأساسية كالسكن والطعام. تشير الإحصائيات الحكومية إلى أن أكثر من 80% من السجنات المسنات في اليابان مسجونات بتهمة السرقة. وتعتك هذه الأرقام جانباً من معاناة كبار السن، خصوصاً النساء، اللواتي يواجهن تحديات اقتصادية واجتماعية تدفعهن للبحث عن الاستقرار حتى لو كان ذلك خلف القضبان.. تعتبر الجرائم التي يرتكبها كبار السن في اليابان، خاصة السرقات، بالنسبة للكثيرين الوسيلة الوحيدة للبقاء على قيد الحياة، حيث يعاني حوالي 20% من كبار السن في اليابان من الفقر، مما يعكس الأزمة الاجتماعية المتفاقمة التي تواجه هذه الفئة الكبيرة، التي لا تملك ماوى أو مصدر دخل ثابت.

فوائد العصير الأخضر لدعم صحة الجسم وفقدان الوزن

العصير الأخضر هو مشروب يتكوّن من الخضروات الخضراء المتنوعة بشكل رئيسي، ويُضاف إليه بعض الفواكه خضراء اللون أو أي فاكهة أخرى لتحليته وتحسين مذاقه ويمكن تحضيره في المنزل.

حول فوائد العصير الأخضر تُشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء سيتتيا الحاج الى أنه ليس من السهل على البعض تناول الخضروات بشكل يومي، وأن شرب هذا العصير قد يكون بديلاً جيداً كونها غنياً بالمواد الغذائية والألياف والبروتين، والتي يمكن أن تساعد النساء على الشعور بالشبع، ما يجعله خياراً ممتازاً لدعم فقدان الوزن.

العصير الأخضر بسهولة عند تناولها في شكل عصير. تشير الأبحاث إلى أن تناول الخضروات الورقية الخضراء يوماً قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بالتهابات والأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، السكري والسمنة. تشير الأدلة أن شرب العصير الطازج من الخضروات أو الفواكه يدعم من نمو البكتيريا النافعة في المعدة مما يقلل من الاضطرابات الهضمية مثل نوبات الإمساك، الإسهال، الانتفاخ وعسر الهضم. يساهم شرب العصير الأخضر في ساعات الصباح الباكر بموازنة الرقم الهيدروجيني للجسم، مما يقي الجسم نشاطاً. ينظف الجسم من السموم والمعادن الثقيلة ويرطبه ويحسن عملية التمثيل الغذائي. يغذي الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الهامة لصحة الجسم، التي يحتاجها لممارسة حركته اليومية وزيادة مستويات الطاقة به. ويعزز عمل أعضائه للقيام بوظائفها على أكمل وجه.

فوائد العصير الأخضر للصحة للجسم العصير الأخضر هو أحد أفضل أنواع المشروبات الصحية التي يتم تحضيره عن طريق خلط مجموعة من الخضروات الورقية في الخلاط، أبرزها السبانخ والخضراوات الداكن، والحرص أن تكون خالية من أي كدمات أو عيوب. كما يُنصح بشربه فور تحضيره تقادياً لتغيير لونه أو قوامه.

يعتبر العصير الأخضر مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم، مثل مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الهامة، فضلاً على أنه مشروب منخفض السعرات الحرارية، فهو يمنح الجسم العديد من الفوائد الصحية المذهلة، ويوفر التغذية المناسبة له، ما يجعله خياراً صحياً للنظام الغذائي اليومي. مشروب محضّر من خلط مزيج من الخضروات الخضراء التي تمدّ مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة، والفيتامينات، المعادن الطبيعية والفيتامينات منها حمض الفوليك، فيتامين سي C والبيوتاسيوم، كما أنها تحتوي على بعض العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي. يمتص الجسم العناصر الغذائية المتوفرة في مكونات



بأمراض القلب والأوعية الدموية ويحسن من وظائفه. زيادة كثافة العظام: يلعب العصير الأخضر دوراً هاماً في الحفاظ على صحة العظام، لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين K الضروري لتحفيز إنتاج البروتينات الهامة لتكوين كتلة العظام وتعزيز كثافتها وتقويتها، كما يحتوي على فيتامين دي D الفعال في تحسين امتصاص الكالسيوم والفسفور في العظام، بناء الهيكل العظمي وتعزيز إنتاج الكولاجين به، مما يدعم قوة ومرونة العظام، ويحمي خلاياها من التلف والضرر. كما أنه يساعد في تقليل التهابات المفاصل وتخفيف من آلام العظام.

طرد السموم: يساهم العصير الأخضر في تنظيف الجسم وتطهيره من السموم والبكتيريا المتراكمة به، إذ يمتلك نسبة عالية من مضادات الأكسدة والخصائص المقاومة للالتهابات، التي تنقي الجسم من السموم والفضلات، وبالتالي تقليل تعرضه للالتهابات والأمراض المختلفة، ويرفع مستويات الطاقة في الجسم بشكل كبير. يساهم في تحسين وظائف الدماغ، تعزيز الذاكرة وزيادة القدرة على التركيز والانتباه.

يحوي على مضادات أكسدة ومركبات هامة مثل اللوتين والزياكسانثين التي تساهم في تحسين صحة العيون وتقوية النظر. يساعد على تقليل الشعور بالتوتر والقلق وتهدئة الأعصاب بشكل ملحوظ. العصير الأخضر ذات فوائد غذائية مذهلة وقيمة عالية للغاية، لكن استهلاكه بشكل مفرط قد يؤدي إلى حدوث أعراض جانبية. قد يحتوي بعض أنواع العصير الأخضر على كمية كبيرة من السكر، خاصة إذا تمت إضافة فواكه مثل الموز أو التفاح، مما يتسبب في زيادة مستوى السكر في الدم. من الممكن أن يؤدي تناول العصير الأخضر بكميات كبيرة إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب. تناول كمية كبيرة من العصير الأخضر، قد يعرّضك لمشاكل هضمية مثل الانتفاخ والغازات.

مسلم يقتل عقيد شرطة داخل بنك

قتل ضابط في الشرطة المصرية، وأصيب 3 آخرون، خلال محاولتهم منع اعتداء أحد عملاء بنك مصر في محافظة الفيوم، على مدير الفرع، وذلك بعد مشادة مع الموظفين، إذ طالب العميل بالحصول على عوائد حسابه مبكرة عن موعداه. وكان مرتكب الواقعة قد توجه إلى فرع بنك مصر في مدينة الفيوم، للحصول على بعض العوائد التي تدرج في حسابه، إلا أن الموظفین أبغوه بعدم إمكان السحب في غير الموعد المحدد له، وهو ما أصابه بحالة هيجان، حاول بعدها اقتحام مكتب مدير الفرع. وقال مصدر أمني في مديرية أمن الفيوم، إن المتهم يدعى مؤمن محسن عيد السميع، ويبلغ من العمر 36 عاماً، كان قد استل سكيناً وطحن العقيد فتحي عبد الحفيظ سوليم، الذي كان موجوداً في المكان لاحتواء الموقف ومنع الاعتداء، وهو ما أدى بحياته. ولفت، في تصريحات خاصة لـ"أسكي نيوز عربية"، إلى أن المتهم وجه طعنات لأشخاص آخرين، من بينهم أمناه الشرطة، ليرتفع عدد المصابين في الحادث إلى 5، من بينهم شخصان في حالة خطيرة، بينما تمكنت قوات الأمن في وقت لاحق من السيطرة على مرتكب الواقعة وألقت القبض عليه.

ارتفاع معدل المواليد في كوريا الجنوبية لأول مرة منذ 9 سنوات

من المتوقع أن يرتفع معدل المواليد في كوريا الجنوبية لعام 2024 لأول مرة منذ تسع سنوات، بعد تناقص الزيجات التي تأجلت بسبب جائحة كوفيد-19.. وأظهرت بيانات حكومية شهرية أمس الأربعاء، أن الدولة الآسيوية سجلت أدنى معدلات الإنجاب في العالم، ولكن عدد المواليد الجدد بين يناير كانون الثاني 2024 ونوفمبر تشرين الثاني من العام نفسه، ارتفع ثلاثة بالمئة عن العام السابق وبلغ 220094.

مقهى «النعناع البري» مساحة للزبائن والقطط لممارسة اليوغا والتأمل

أسس ريتشارد جوتلوب وشريكه باتريك فراونهيم مقهى "النعناع البري" بوسط برلين، لكي يتيح مساحة يمكن للبشر فيها أن ينعموا بصحة القطط، في جو من الألفة وهم يتناولون مشروباتهم المفضلة. ويستضيف المقهى السيد سانجلز وسيمبا وفيربي والأميرة فوكوتو، وهي القطط التي أنقذت من التشرد بعد أن تخلت عنها أصحابها، وأصبحت الآن تمضي أوقاتها في اللعب والاسترخاء والاستمتاع بعطف الزوار. وافتتح جوتلوب وفراونهيم مقهى "النعناع البري" منذ نحو عام، بعد أن استلهما الفكرة من مقهى القطط في هونغ كونغ وسنغافورة، حيث نشأ هذا الاتجاه فيهما منذ عدة سنوات. وفي مقهى برلين رفاهية القطط لها الأولوية، فيمكن لهذه القطط التي أصبحت من سكان المكان أن يكون لها منفذ ملاذ خاص تلجأ إليه بعيداً عن صخب المقهى، كلما شعرت بالحاجة إلى هذا الهروب من الضجيج واختار صاحبها المقهى بعناية مجموعة القطط لإيوائها، على أساس أن شخصياتها تتوافق مع بيئة المقهى، مما يكفل أن تكون ذات طابع اجتماعية ولا يمكن إخافتها بسهولة. وقيل الافتتاح خضع مالكا المقهى لفترة تدريب على طرق الرعاية المناسبة للقطط، كما قام المكتب البيطري المحلي بفحص المقهى، للتأكد من أن مكان إقامة القطط مناسب لها. ويجري تعريف الزوار بالقواعد المتبعة في المكان، والتي تحظر حمل القطط أو مطارتها أو إطعامها، وفي حال تجاهل القواعد يتم تحذيرهم مرة أو مرتين ثم يطلب منهم بعد ذلك المغادرة.

أيهما يقلل السكر في الدم .. التمارين قبل الإفطار أم بعده؟

وجد باحثون في جامعة تورنتو أن ارتفاع نسبة السكر بعد تناول وجبة الطعام لدى الإناث الأصحاء كان أقل إذا مارسن الرياضة بعد الإفطار. كما قاس الباحثون مستوى الشهية قبل وبعد التمرين، ومرة كل ساعة في فترة ما بعد التمرين. ووجدوا أن المشاركات في الدراسة اللاتي مارسن الرياضة بعد تناول الإفطار كان لديهن شهية أقل مباشرة قبل وبعد جلسة التمرين، مقارنة بمن مارسن الرياضة قبل الأكل. وفي حين ثبت أن التمارين الرياضية منخفضة الكثافة والمتقطعة تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم في اليبينات العملية، فإن هذه البروتوكولات



ترامب عن أزمة «تيك توك»؛ الحل في يد إيلون ماسك

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إنه منفتح على شراء الملياردير إيلون ماسك تطبيق "تيك توك" للتواصل الاجتماعي، إذا أراد الرئيس التنفيذي لشركة "تسلا" ذلك. وأضاف لصحفيين عندما سئل عما إذا كان منفتحاً على شراء ماسك للتطبيق: "سأكون كذلك إذا أراد شراءها". وأردف ترامب: "لقد التقيت أصحاب (تيك توك)، الملاك الكبير. لذا، ما أفكر في قوله لشخص ما هو: اشتره وأعط نصفه للولايات المتحدة". وأوقف تطبيق المقاطع المصورة القصيرة الذي يستخدمه 170 مليون أمريكي مؤقتاً عن العمل للمستخدمين، الأحد، قبل قليل من سريان قانون يحتم على شركة "بايت دانس" الصينية المالكة للتطبيق بيعه لأسباب تتعلق بالأمن القومي ولا واجه الحظر. والأسبوع الماضي ذكرت وكالة "بلومبرغ" أن مسؤولين صينيين يجرون محادثات أولية بشأن خيار محتمل لبيع عمليات "تيك توك" في الولايات المتحدة إلى ماسك، غير أن الشركة نفت ذلك.



منوعات الفجر

22

في جزيرة الحديريات في أبوظبي يوم 1 فبراير وحي دبي للتصميم يوم 8 فبراير 2025

مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي يستعد لاستضافة النسخة الثانية من سباق «الوقاية من السرطان» للجري ريع السباق لهذا العام سيعود لتمويل مبادرات بحوث السرطان وتحسين سبل الوصول إلى الرعاية الوقائية



سبل الوصول إلى الرعاية الوقائية، في مجتمعية، والتواصل مع خبراء في الرعاية الصحية، ليكون الحدث خطوة هامة نحو مستقبل أكثر صحة.

في هذا السياق قال الدكتور ستيفن غروبماير رئيس معهد الأورام في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "يمثل سباق الوقاية من السرطان للجري فعالية هامة ويذكرنا بأهمية تشخيص مرض السرطان مبكراً وتبني إجراءات الوقاية منه لمكافحة معدلات انتشاره. ويقدم أيضاً فرصة قيمة لأفراد المجتمع لتوحيد جهودهم دعماً لبعضهم الآخر، ووضع بصمة إيجابية في المجتمع. وتساعدنا رؤية الإقبال الواسع على المشاركة في السباق لتعزيز الوعي واتخاذ خطوات جديفة نحو مستقبل أكثر صحة".



وسيقدم السباق جوائز نقدية وميداليات للفائزين في سبقي 5 و10 كيلومتر. وضمن فئتي الرجال والنساء لسباق 10 كيلومتر، سيتلقى الفائز بالمركز الأول 3000 درهم، والثاني 2000 درهم، والثالث 1000 درهم. وبالنسبة لسباق 5 كيلومتر ضمن فئتي الرجال والنساء، ستكون الجوائز 2000 درهم للمركز الأول، و1500 درهم للثاني، و1000 درهم للثالث.

دبي للتصميم يوم 8 فبراير 2025. ومن المتوقع لنسخة هذا العام من سباق «الوقاية من السرطان» للجري أن تستقطب أكثر من 4 آلاف متسابق من جميع الأعمار وحشد نحو 6 آلاف داعم لهذه القضية الصحية التي تؤثر على الملايين.

وسيمتد السباقان، المنظم من قبل شركة «بلان بي» للمسابقات فرصة الاستماع بالإشارات الخلوية أثناء مشاركتهم في هذه الفعالية المؤثرة، في حين يعد السباق بتجربة شاملة وتفاعلية تناسب الجميع من مختلف مستويات اللياقة البدنية، مع وجود فئات عديدة للمشاركة تشمل 1 و3 و5 و10 كيلومتر. وتم تصميم فئتي 1 و3 كيلومتر للعائلات والمبتدئين، في حين تأتي الفئتين التقيقتين 5 و10

•• أبوظبي- الفجر

يستعد مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، لاستضافة النسخة الثانية من سباق «الوقاية من السرطان» للجري في شهر فبراير. وعقب النجاح الواسع لنسخته الأولى في أبوظبي العام الماضي، حرص المستشفى على توسيع نسخة هذا العام مع إقامته بدبي للمرة الأولى على الإطلاق إلى جانب أبوظبي، بما يؤكد التزامه بنشر الوعي حول سبل الوقاية من السرطان وتشخيصه المبكر ودعم أبحاثه.

وجرى تحديد موعد السباق ليتزامن مع اليوم العالمي للسرطان الذي يصادف في 4 فبراير، حيث سيُعقد في جزيرة الحديريات أبوظبي يوم 1 فبراير وحي

إنشاء مراكز بحثية متعددة التخصصات لتعزيز الاستدامة من خلال التعليم والبحث المتكامل

تقرير الاستدامة السنوي للجامعة الأميركية في الشارقة يبرز التقدم المستدام برؤية واستراتيجية مدرسية

خطة العمل المناخي في الجامعة الأميركية في الشارقة تتوافق مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة واستراتيجية الإمارات للحياد المناخي 2050

وتحالف الإمارات العربية المتحدة للعمل المناخي، وهو ما أكدت عليه جوليا كارلو، رئيس مشارك لمكتب الاستدامة في الجامعة، قائلة: "لقد عززت هذه الشراكات قدرة الجامعة على العمل على قضايا مهمة مثل تغير المناخ وتعزيز جودة حياة المجتمع مع التأكيد على الحلول القائمة على الأبحاث. إن الشراكات مع المنظمات الرائدة وتعزيز البحوث متعددة التخصصات لن يساعدنا على التعامل مع تحديات الاستدامة المباشرة، بل يزود طلبتنا وأعضاء هيئتنا التدريسية بالأدوات اللازمة لإحداث تغيير هادف طويل المدى". وكانت الجامعة خلال الفترة المشمولة بالتقرير قد أطلقت مراكز بحثية متعددة التخصصات تركز على الاستدامة والبيئة المستدامة، الذي يتناول الأولويات البيئية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وركز على الأعمال والابتكار والتنمية المستدامة، الذي يعزز الحلول لاقتصاد متنوع قائم على المعرفة. وأشار التقرير أيضاً إلى مواءمة البرامج الأكاديمية بالجامعة مع مبادئ الاستدامة، حيث تتناول اليوم 22 مائة من جميع مساقات الجامعة موضوع الاستدامة، مما يوفر للطلبة المهارات والمعرفة اللازمة لمواجهة التحديات البيئية.

كما امتدت جهود الاستدامة التي بذلتها الجامعة الأميركية في الشارقة خلال الفترة المشمولة بالتقرير إلى ما هو أبعد من التحسينات التشغيلية، حيث عمل برنامج "سفير البيئة" المعروف في الجامعة على تمكين الطلبة من تعزيز العادات المستدامة مدى الحياة. كما قامت البرامج التعاونية مثل برنامج "الطهي من أجل التغيير" على تعليم الطلبة إعداد وجبات صحية للبيئة ومناسبة للميزانية، في حين ربط سوق المزارعين "منبت" بين مجتمع الجامعة والمنتجات الطازجة المزروعة محلياً لتعزيزاً للصحة والاستدامة. كما أظهرت الجامعة التزامها بالاستدامة على المستوى العالمي عبر لعبها دوراً مهماً خلال مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ (كوب 28)، حيث استضافت حلقات نقاشية وجلسات حول دمج الاستدامة في التعليم وقياس الانبعاثات الخفلة، والتعليم العالي. كما شارك طلبتنا في ورشات عمل وحوارات تناولت موضوعات مثل الفلق البيئي والمدن الذكية والعمل المناخي الذي يقوده الشباب. كما أكدت مؤتمرات مثل مؤتمر الحوارات المناخية في التعليم العالي ومؤتمر الشباب (كوي 18) على تفاني الجامعة في تعزيز مشاركة الشباب في الدعوة للمناخ. وسلط التقرير الضوء على قوة تأثير التعاونات مع المنظمات الرئيسية، مثل شبكة المناخ الجامعية



نحن ندرك التحديات التي تنتظرنا، إلا أننا على ثقة من قدرتنا الجماعية على التكاتف وحراز تقدم لجعل الجامعة أكثر استدامة". وقدم تقرير الجامعة السنوي للاستدامة تحليلاً شاملاً لانبعاثات غازات الدفيئة فيها، سواء المباشرة وغير المباشرة، حيث أظهر أن النسبة الأكبر من الانبعاثات جاءت من استهلاك الكهرباء ثم من الانبعاثات غير المباشرة الناتجة عن إنتاج الوقود ونقله وتسليمه وشراؤه. وأشار التقرير إلى أن الجامعة تبنت العديد من المبادرات

المحلي والدولي، لذلك حرصنا أن تعكس خطة عملنا المناخي، والتي تم إطلاقها في عام 2022، التزامنا بمواءمة عملياتنا في الجامعة مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة لتحقيق الحياد المناخي فضلاً عن المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة العالمية. نحن لا نسعى إلى تحويل حرمنا الجامعي فحسب، بل إلى تمكين طلبتنا وأعضاء هيئتنا التدريسية لبناء مستقبل مستدام.

وكرزت الجامعة في جهودها خلال العام الماضي على دمج الاستدامة في الأبحاث والتعليم وعملياتها التشغيلية في الحرم الجامعي، حيث تناولت أربع قضايا أساسية هي العمل المناخي، والتعليم المتميز والصحة وجودة الحياة، والشراكات لتحقيق الأهداف. كما تخطط بناءً على تقريرها السنوي على التركيز على تعزيز الاستدامة خلال العام المقبل عبر العمل المناخي، وتقليل النفايات، والحفاظ على المياه، والصحة وجودة الحياة، وهو ما أشار إليه عمر النعيمي، رئيس مكتب الاستدامة في الجامعة الأميركية في الشارقة، قائلاً: "على الرغم من أن استراتيجيتنا الجديدة قيد التطوير، إلا أننا لم نتباطأ، بل كان نهجنا عملياً وشاملاً. تتضمن خطتنا المستقبلية التعاون بشكل أوثق مع المجتمعات وأصحاب المصلحة الذين نخدمهم لتطوير الحلول داخل قطاع التعليم وخارجه.

•• الشارقة- الفجر

أصدرت الجامعة الأميركية في الشارقة تقريرها السنوي للاستدامة للعام الأكاديمي 2023-2024، والذي أظهر التزامها بمعالجة تحديات الاستدامة المحلية والعالمية بما يتماشى مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة واستراتيجية دولة الإمارات للحياد الكربوني 2050، حيث ركزت جهودها على إزالة الكربون والتعليم المتميز والمشاركة المجتمعية. وكانت الجامعة قد حققت تقدماً كبيراً خلال العام الأكاديمي المنصرم، حيث تم تصنيفها ضمن أفضل ثلاث جامعات في دولة الإمارات في مجال الاستدامة بناءً على تصنيفات "كيو إس" الجامعية العالمية للاستدامة لعام 2024، كما صنفت واحدة من أفضل سبع مؤسسات عالمية في المشاركة المجتمعية في مجال الاستدامة، بناءً على تصنيفات جمعية النهوض بالاستدامة في التعليم العالي لعام 2024، والتي منحت الجامعة تصنيف "ستارز" الذهبي. وفي تعليقه على مخرجات التقرير، قال الدكتور تود لورسن، مدير الجامعة الأميركية في الشارقة: "إن الجامعة جزء متواصل من نسج دولة الإمارات العربية المتحدة وهي على اتصال وثيق بالشبكات الأكاديمية العالمية. نحن ندرك أهمية مواجهة تحديات الاستدامة على المستويين



25 موظفاً من مختلف الأقسام

اجتماعية الشارقة، تعفي بتفريخ الدفعة الأولى من برنامج بدوالم الإرشاد النفسي والأسري بالتعاون مع الجامعة القاسمية

مشيرة إلى أن هذا البرنامج يُسند حرص الدائرة على تعزيز التعاون مع شركائها الاستراتيجيين، بهدف تقديم خدمات اجتماعية ذات جودة عالية، تسهم في تحقيق التنمية المستدامة والارتقاء بجودة الحياة لأفراد المجتمع، كما أكدت أهمية إعداد كوادر مؤهلة تسهم في دعم الميدان الاجتماعي والنفسي بكفاءة واحترافية. وفي كلمته خلال الحفل، أعرب الدكتور: جاسم الحمادي مدير مكتب المعرفة بدائرة الخدمات الاجتماعية عن فخره بإنجازات الخريجين، مؤكداً أن الاجتهاد والمثابرة هما مفتاح النجاح، وأن الخريجين اليوم أصبحوا سفراء الدائرة، يحملون على عاتقهم رسالة تغيير إيجابي تسهم في تحسين حياة الأفراد والأسر، وتجسد القيم الإنسانية والمهنية التي تسعى الدائرة لتحقيقها. كما قدم الحمادي الشكر والتقدير إلى الجامعة القاسمية، ممثلة في إدارتها وأعضاء هيئة التدريس، على دعمهم الكبير لإنجاح هذا البرنامج، كما أشاد بالالتزام وتفاني المتسبين الذين استحقوا هذا التكريم عن جدارة، كما أشاد بالالتزام وتفاني المتسبين، راجياً لهم مسيرة مهنية ناجحة تسهم في خدمة المجتمع وتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

•• الشارقة- الفجر

بالتعاون مع الجامعة القاسمية، احتفت دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة بتفريخ 25 موظفاً من مختلف إداراتها وأفرعها، ضمن الدفعة الأولى من الحاصلين على برنامج بدوالم الإرشاد النفسي والأسري، خلال حفل أقيم على مسرح الجامعة القاسمية. ويأتي هذا البرنامج في إطار الشراكة المثمرة بين دائرة الخدمات الاجتماعية والجامعة القاسمية، بهدف إعداد وتأهيل كوادر متخصصة قادرة على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد والأسر، والمساهمة في تعزيز استقرار المجتمع ورفاهيته. وأكدت سمية الحوسني، مدير إدارة الموارد البشرية في دائرة الخدمات الاجتماعية، أن البرنامج أعد بعناية ليجمع بين الجوانب النظرية والتطبيقية، حيث اشتمل على 100 ساعة دراسية معتمدة، موزعة على 20 ساعة لكل مقرر دراسي، وعُقد بواقع حصتين أسبوعياً في قاعة التدريب بالجامعة. وأضافت الحوسني، أن نخبة من أعضاء هيئة التدريس أشرفوا على تنفيذ البرنامج، مما أتاح للمشاركين فرصة الاستفادة من خبرات أكاديمية ومهنية متميزة،

تضم برنامجي الزمالة في طب الكلى للأطفال وطب السكتة الدماغية للمرة الأولى

«دبي الصحية» تفتح باب التسجيل في برامج الدراسات الطبية العليا

للأطفال وطب السكتة الدماغية، بهدف توفير كوادر طبية عالية الكفاءة في التخصصات الدقيقة وتعزيز جودة التعليم الصحي.

بهذه المناسبة، قال الأستاذ الدكتور سليمان العمران، عميد الدراسات الطبية العليا في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "نحرص في دبي الصحية على توفير البرامج النوعية التي تسهم في تعزيز قدرات وكفاءة الكوادر الطبية، في إطار خطتها الرامية إلى إعداد جيل متميز من المختصين في القطاع الصحي. تعكس هذه البرامج التزامنا بتوفير تعليم طبي عالي الجودة يتماشى مع أفضل المعايير العالمية".

وأوضح أن إجمالي عدد برامج الدراسات الطبية العليا التي تقدمها الجامعة ارتفع ليصل إلى 41 برنامجاً في تخصصات مختلفة، من بينها 22 برنامجاً إقامة، و17 برنامجاً لزمالة، وبرنامجي امتياز وتحظى كافة البرامج المقدمة على اعتماد الهيئة السعودية للتخصصات الصحية (البيورد السعودي) والمعهد الوطني للتخصصات الصحية (البيورد الإماراتي)، والمجلس العربي للتخصصات الصحية (البيورد العربي).

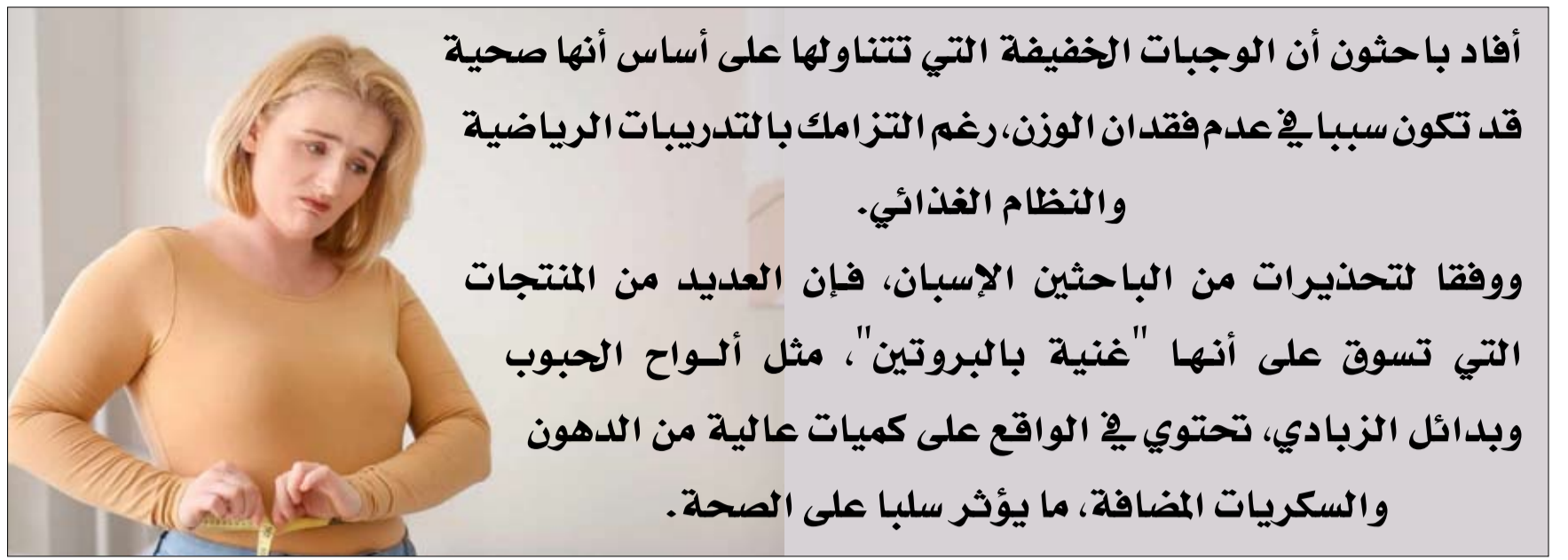
من جانبها، قالت الدكتورة رشا بوجميد، نائب عميد الدراسات الطبية العليا في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "برنامجي الزمالة في طب الكلى للأطفال وطب السكتة الدماغية يمثلان إضافة نوعية لبرامج الدراسات الطبية العليا التي تقدمها الجامعة، وتعكس التزام دبي الصحية بتوفير بيئة تعليمية وبحثية متكاملة. تسهم هذه البرامج في توفير التخصصات الدقيقة والطلوبية، وتعزيز الرعاية الصحية المتخصصة للمرضى تماشياً مع عهد المريض أولاً". وأضافت: "تهدف دبي الصحية إلى توفير أكثر من 100 مقعد تدريبي سنوياً في برامج الدراسات الطبية العليا لأطباء في تخصصات مختلفة داخل الدولة وخارجها، كما تسعى بشكل مستمر إلى توفير واستحداث البرامج التخصصية التي تعزز من كفاءة القطاع الصحي، ضمن خطتها الرامية إلى توفير الكفاءات العلمية المتخصصة، وتعزيز مكانة إمارة دبي كوجهة عالمية للرعاية الصحية".

جدير بالذكر أنه تم فتح باب التسجيل في البرامج المطروحة، ويمكن للراغبين في الالتحاق بها من داخل الدولة أو خارجها.

•• دبي- الفجر



منوعات الفكر 23



أفاد باحثون أن الوجبات الخفيفة التي تتناولها على أساس أنها صحية قد تكون سببا في عدم فقدان الوزن، رغم التزامك بالتدريبات الرياضية والنظام الغذائي.

ووفقا لتحذيرات من الباحثين الإسبان، فإن العديد من المنتجات التي تسوق على أنها "غنية بالبروتين"، مثل ألواح الحبوب وبدائل الزبادي، تحتوي في الواقع على كميات عالية من الدهون والسكريات المضافة، ما يؤثر سلبا على الصحة.

رغم التزامك بالتدريبات الرياضية والنظام الغذائي

وجبات خفيفة «صحية» قد تكون السبب وراء زيادة الوزن!



90.8% من هذه المنتجات تصنف على أنها "أقل صحة" وفقا لنموذج ملف التغذية الذي تدعمه منظمة الصحة العالمية. وأظهرت الدراسة أن ألواح البروتين تحتوي على كربوهيدرات أقل، لكنها تحتوي على 48% من الدهون المشبعة أكثر. والدهون المشبعة تسبب زيادة الوزن، كما أن الاستهلاك المفرط لها يمكن أن يرفع مستويات الكوليسترول ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وفي المقابل، تحتوي المشروبات والألبان على كميات أقل من الدهون المشبعة والكربوهيدرات والسكريات. ومع ذلك، أظهرت الدراسة أن بدائل الحليب مع ادعاءات كونها "غنية بالبروتين" تحتوي على مزيد من الدهون الكلية مقارنة مع المنتجات التي لا تحتوي على هذه الادعاءات.

ورغم أن هذه الأطعمة قد تكون مفيدة لبعض المجموعات التي تحتاج إلى زيادة تناول البروتين، مثل كبار السن، إلا أن الباحثين أشاروا إلى أن "الأطعمة التي تحتوي على ادعاءات بأنها غنية بالبروتين غير صحية". وأوضحوا أن المشكلة أكبر لأن المستهلكين يعتقدون غالبا أن هذه الأطعمة صحية. وأوصوا بضرورة فحص المعلومات الغذائية وقائمة المكونات لأي منتج يحتوي على البروتين قبل شرائه.

ويأتي هذا التحذير في وقت يشهد فيه العالم تزايدا شعبية الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين، والتي ترتبط بزيادة اهتمام الناس بالذهاب إلى الصالات الرياضية. وما تزال الآراء بين خبراء الصحة والتغذية متباينة حول الكمية المثالية من البروتين اليومية، لكن السلطات الطبية توصي بتناول 0.75 غ من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا. وللمرأة المتوسطة، هذا يعني نحو 45 غ من البروتين يوميا، وللرجل المتوسط، 55 غ، أي ما يعادل حصتين من اللحوم أو السمك أو المكسرات أو التوفو يوميا.

بالبروتين تتمتع بخصائص صحية، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح. قد لا يكون المستهلكون على دراية بالمخاطر الصحية العالية التي تشكلها المغذيات الأخرى الموجودة في هذه المنتجات.

وفي الدراسة، حلل الفريق 561 منتجا، بما في ذلك بدائل اللحوم النباتية (68.2%)، وألواح الوجبات الخفيفة (35.3%)، والزيادي أو الحلويات عالية البروتين (21.3%). وللتحقق من صحة الادعاءات الصحية المتعلقة بكونها غنية بالبروتين.

ووجدوا أن

ويرغم أن هذه الأطعمة تقوي العضلات وتجعلها أكثر مقاومة، لكنها في الحقيقة قد تسبب زيادة الوزن غير المرغوبة.

وحلل الباحثون أكثر من 500 منتج، ووجدوا أن 10% فقط منها يمكن تصنيفها في الواقع كأطعمة صحية. وكان أكثر من ربع المنتجات تحتوي على كميات عالية من السكريات الحرة (السكريات المضافة إلى الطعام والشراب والتي قد تسبب الشعور بالجوع) والدهون المشبعة، بينما كان 20% من المنتجات يحتوي على الحليات الصناعية.

وقال الباحثون من جامعة ميغيل هيرنانديز في إلكي، جنوب شرق إسبانيا: "يعتقد المستهلكون أن الأطعمة التي تحتوي على ادعاءات بأنها غنية



كيف تميز بين الأسباب المختلفة لالتهاب الحلق؟

سلط أحد الخبراء الضوء على كيفية التمييز بين التهاب الحلق الناتج عن فيروس "كوفيد-19"، والتهاب الحلق العقدي، وعدد من الالتهابات الأخرى التي قد تسبب أعراضا مشابهة.

شارك فيل داي، الصيدلي المشرف في Pharmacy2U، بعض النصائح حول كيفية التمييز بين الأسباب المختلفة لالتهاب الحلق. وأوضح فيل أن الأعراض المصاحبة لالتهاب الحلق قد تساعد في تحديد السبب.

استخدام الصوت أو التعرض لمهيجات مثل الدخان. وقال فيل: "عادة ما يختفي التهاب الحنجرة من تلقاء نفسه خلال أسبوع أو أسبوعين، لكن الأعراض قد تكون مزعجة". ونصح بالراحة وتجنب المهيجات مثل التدخين للحفاظ على الحنجرة، مع إمكانية استشارة الصيدلاني للحصول على نصائح حول تخفيف الأعراض.

بالرعاية الداعمة، مثل الراحة والترطيب، بينما يتطلب التهاب اللوزتين البكتيري استخدام المضادات الحيوية.

- التهاب الحنجرة

يؤثر التهاب الحنجرة على الصوت، ويسبب جحة في الصوت أو فقدانها تماما. وقد ينتج عن عدوى فيروسية أو الإفراط في



- التهاب الحلق بسبب كوفيد-19

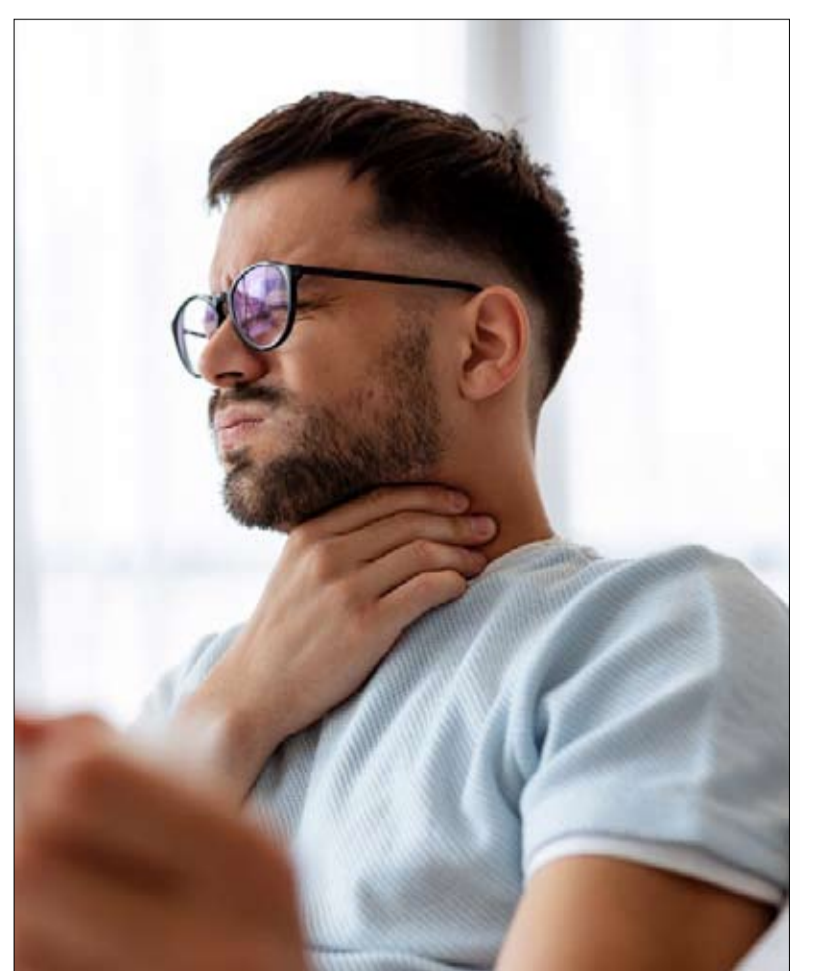
قال فيل إن التهاب الحلق قد يكون من الأعراض الأولية للإصابة بمتحور XEC من "كوفيد-19" (سلالة جديدة شديدة العدوى بفضل الطفرات التي تحملها)، والذي غالبا ما يصاحبه سعال جاف وإرهاق وحمى، وأحيانا فقدان حاستي الذوق أو الشم. وقال: "إذا كنت تعاني من التهاب حلق مصحوب بهذه الأعراض، فقد يكون ذلك مؤشرا على الإصابة بـ "كوفيد-19". وأضاف أن معظم الحالات الخفيفة من "كوفيد-19" يمكن علاجها بالراحة والعلاجات المتاحة دون وصفة طبية. وأوصى بالبقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين حتى تحسن الحالة الصحية.

- التهاب الحلق العقدي

أوضح فيل أن التهاب الحلق العقدي هو عدوى بكتيرية تتسم بأعراض أشد، مثل ألم مفاجئ في الحلق وصعوبة في البلع وتضخم الغدد الليمفاوية وظهور خطوط بيضاء أو بقع على اللوزتين. وأكد أن هذه الحالة قد تشمل أيضا ارتفاعا في درجة الحرارة وتعبا عاما والتهابا في اللوزتين. وأضاف فيل أن التهاب الحلق العقدي يحتاج إلى علاج بالمضادات الحيوية لتجنب مضاعفات مثل الحمى الروماتيزمية.

- التهاب اللوزتين

أكد فيل أن التهاب اللوزتين قد يكون فيروسيا أو بكتيريا. ويتميز هذا المرض باحمرار اللوزتين وتورمهما وارتفاع درجة الحرارة وصعوبة في البلع. وقد يصاحب التهاب اللوزتين رائحة فم كريهة وتضخم في الغدد الليمفاوية وألم في الأذن. وأوضح فيل أن التهاب اللوزتين الفيروسي يتم علاجه عادة



منوعات

الفن

27

بسبب الشائعات والأعمال الفنية

هنا الزاهد وآية سماحة وشيري عادل نجمات يتصدرن الترند

تصدرت العديد من النجمات قائمة الترند

على منصات التواصل الاجتماعي، حيث كان من أبرزهن هنا الزاهد التي عرضت حلقتين جديدتين من مسلسلها إقامة جبرية . وقد أثار هذا العمل

ضجة كبيرة بين المتابعين، مما جعل هنا الزاهد تتصدر محركات

البحث وتصبح حديث الساعة بين رواد السوشيال ميديا .



تفاعل الجمهور بشكل واسع مع مشاهد من المسلسل، حيث تم تداولها بشكل مكثف على مختلف المنصات. ويحتل مسلسل إقامة جبرية حالياً المرتبة الأولى في قائمة الأعمال الأكثر مشاهدة على منصة WATCH IT. مما يعكس نجاحه الكبير واستحسان الجمهور له. هذا النجاح يعكس أيضاً أداء هنا الزاهد المتميز وقدرتها على جذب الانتباه من خلال شخصيتها المعقدة في العمل.

تدور أحداث إقامة جبرية في إطار اجتماعي نفسي، حيث تجسد هنا الزاهد شخصية سلمى، وهي صيدلانية تتورط في جريمة قتل زوجها في بداية المسلسل، مما يؤدي إلى تعرضها لعدة أزمات نفسية. يتكون المسلسل من 10 حلقات ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل صابرين ومحمد الشرنوبلي وفراء جبيل، بالإضافة إلى عدد من الوجوه الجديدة. المسلسل من تأليف أحمد عادل وإخراج أحمد سمير فرج، ويعد من الأعمال الدرامية التي تلامس قضايا إنسانية معقدة.

شيري عادل
تصدرت الفنانة شيري عادل محركات البحث في الساعات الأخيرة بعد انتشار شائعة اعتزالها الفن، حيث أثار

احتفالها بالعرض الخاص لفيلمها الجديد 6 أيام، الذي أقيم بالأمس. الفيلم الذي يشاركها بطولته أحمد مالك، سيبدأ عرضه في دور السينما اليوم. هذا الحدث جذب انتباه الجمهور ووسائل الإعلام، مما ساهم في زيادة شهرة آية سماحة في الساحة الفنية.

شهد العرض الخاص حضور عدد من الشخصيات البارزة في الوسط الفني، حيث كان من بين الحضور أحمد مالك وآية سماحة، بالإضافة إلى أحمد فهمي، منتج الفيلم. كما تواجد عدد من النجوم الذين دعوا للعمل، مثل طه دسوقي وعصام عمر وأحمد داس، والسيناريست مدحت السعد، مما أضفى طابعاً احتفالياً على المناسبة.

تدور أحداث فيلم 6 أيام في إطار اجتماعي رومانسي، حيث تروي القصة رحلة يوسف وعالية، اللذين افترقا في مرحلة المراهقة بسبب ظروف قاسية، ليجمعهما القدر مرة أخرى بعد سنوات من الفراق. كل منهما اتخذ مساراً مختلفاً في حياته، مما يضيف عمقاً إلى القصة. الفيلم من تأليف وائل حمدي، وإخراج كريم شعبان، ويعتبر إنتاج شركة Sea-Cinema التي يديرها أحمد فهمي وهاني نجيب.

هذه الأخبار جدلاً واسعاً بين محبيها ومتابعيها. في مداخلة هاتفية مع برنامج آخر سؤال على قناة أبو ظبي، أعلنت شيري عن قرارها المفاجئ، حيث قالت لبشري أنا أخذت قرار وعابيزة أقولك عليه، بس عابيزة تشجعيني لأن ده قرار مصيري. هذا التصريح أثار فضول الجمهور، مما دفع الكثيرين للتساؤل عن الأسباب وراء هذا القرار.

في سياق حديثها، أوضحت شيري أنها تنوي فتح حضنة للأطفال، مما أضاف بعداً جديداً لمشوارها الفني. ومع ذلك، تبين لاحقاً أن هذه المداخلة كانت جزءاً من مقلب كوميدي أعدته شيري في حق صديقتها بشري، مما جعل الأمر يبدو أكثر خفة وطرافة. هذا المقلب لم يكن مجرد مزحة، بل ساهم في زيادة تفاعل الجمهور مع الخبر، حيث انتشر التصريح بشكل واسع على منصات التواصل الاجتماعي والمواقع الإخبارية.

آية سماحة
تصدرت آية سماحة قائمة الترندات بعد

بعد مسلسل بيمبو..

ويجز يستعد لبطولته السينمائية الأولى

بدأ الفنان ويجز مسيرته في عالم التمثيل من خلال مشاركته في مسلسل بيمبو الذي عُرض في عام ٢٠٢١، حيث تعاون مع الفنان أحمد مالك. وقد علمت مصادر خاصة أن ويجز يستعد الآن لتقديم أولى بطولاته السينمائية من خلال فيلم رومانسي غنائي، مما يعكس تطور مسيرته الفنية ورغبته في استكشاف مجالات جديدة.

تصدرت أزمة الفنان ويجز مع زميله رامي صبري عناوين الأخبار في الفترة الأخيرة، حيث أثار تصريحات صبري جدلاً واسعاً. في مقابلة تلفزيونية، أبدى رامي عدم فهمه لكلمات أغاني ويجز، لكنه أبدى استعداداً للتعاون معه في دويتو. هذه التصريحات لم تمر مرور الكرام، إذ أثارت غضب ويجز الذي قام بالرد عبر فيديو نشره على حسابه في إنستجرام، حيث انتقد صبري قائلاً إنه لا يقدر فناني الراب، مشيراً إلى أن صبري ليس في نفس المستوى الذي يعتقد، بل هو بعيد جداً عنهم.

في سياق آخر، أحيى ويجز حفلاً مميزاً في مهرجان العلمين الجديدة في أغسطس الماضي، حيث كان هذا الحفل جزءاً من فعاليات النسخة الثانية للمهرجان. أقيم الحفل على مسرح U arena، حيث قدم ويجز مجموعة من أغانيه الشهيرة التي تفاعل معها الجمهور بشكل كبير. وقد أضفى ويجز طابعاً مميزاً على الحفل، حيث أظهر حماساً كبيراً وشغفاً في الأداء، مما جعل الأجواء مليئة بالطاقة والحيوية.

يجري التحضير للفيلم في الوقت الحالي، حيث يتولى تأليفه وإخراجه عادل عربي. يُتوقع أن يكون العمل ذا إنتاج ضخم، مع خطط للتصوير في مواقع متعددة داخل مصر وخارجها. من المقرر أن يبدأ عرض الفيلم بعد انتهاء شهر رمضان المقبل، مما يثير حماس الجمهور لمشاهدة هذا العمل الجديد.

في مسلسل بيمبو، قدم ويجز شخصية جابر الصعدي، الذي أقام علاقة صداقة مع الديبلر بيمبو، الذي جسد دوره أحمد مالك. تدور أحداث المسلسل في إطار يجمع بين التشويق والإثارة والكوميديا، وقد عُرض المسلسل في 8 حلقات على منصة شاهد. ضم العمل مجموعة من النجوم مثل هدى المفتي، ملك الحسيني، وطه دسوقي، بالإضافة إلى كوكبة من الكتاب الشباب، وكان من إخراج عمرو سلامة.

في تطور جديد في مسيرته الفنية، أطلق الفنان ويجز أحدث أغانيه بعنوان أنا في شهر نوفمبر الماضي، حيث تعاون في هذا العمل مع الفنانة فيني عبده التي ظهرت على غلاف الفيديو الخاص بالأغنية على منصة يوتيوب. وقد حقق ويجز نجاحاً كبيراً بعد ساعات قليلة من إصدار الأغنية، حيث تصدرت قائمة الترند على يوتيوب، مما يعكس شعبيته المتزايدة في الساحة الفنية.

أغنية أنا لم تكتف فقط بتصدر الترند، بل احتلت المركز الأول لفترة طويلة، محققة أكثر من مليون مشاهدة بعد مرور أكثر من شهر على إطلاقها. هذا النجاح يعكس تفاعل الجمهور الكبير مع الأغنية، ويعزز من مكانة ويجز كأحد أبرز الفنانين في الساحة الموسيقية العربية. الأغنية تتميز بكلماتها التي كتبها ويجز نفسه، مما يضيف طابعاً شخصياً على العمل.

من الناحية الإنتاجية، تم تسجيل الأغنية ومزجها وإنتاجها بواسطة مصطفى مصطفى، الذي ساهم في تقديم عمل موسيقي متكامل يتناسب مع أسلوب ويجز الفريد. هذا التعاون الفني يعكس الجهود المبذولة في صناعة الموسيقى الحديثة، ويعزز من جودة الإنتاج الفني في العالم العربي، مما يجعل أغنية أنا واحدة من الأعمال البارزة في مسيرة ويجز.



الفكر

معدلات التوحد المرتفعة عالمياً تدق ناقوس الخطر!



100 ألف أنثى. وسجلت مناطق مثل آسيا والمحيط الهادئ ذات الدخل المرتفع، بما في ذلك اليابان، أعلى معدلات انتشار عالمي (1560 حالة لكل 100 ألف شخص). في حين سجلت منطقة أمريكا اللاتينية الاستوائية وبنغلاديش أدنى المعدلات. ورغم الفروقات في الجنس والمنطقة، فإن اضطراب طيف التوحد موجود في جميع الفئات العمرية على مستوى العالم. وتؤكد هذه النتائج على الحاجة الملحة للكشف المبكر والتشخيص، لا سيما في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط حيث يعاني العديد من الأشخاص من محدودية الوصول إلى الرعاية. كما يجب دعم مقدمي الرعاية وتوفير خدمات مصممة لتلبية الاحتياجات المتطورة للأفراد المصابين بالتوحد طوال حياتهم. وتقدم هذه النتائج أساساً حاسماً لتطوير السياسات والممارسات التي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة للملايين الأفراد المصابين بالتوحد حول العالم. نشر الدراسة في مجلة "لانسيت للطب النفسي".

كشفت دراسة عالمية جديدة عن إصابة حوالي 61.8 مليون شخص باضطراب طيف التوحد (ASD) في عام 2021، أي ما يعادل شخصاً واحداً من كل 127 فرداً. أجريت الدراسة ضمن إطار تحليل العبء العالمي للأمراض والإصابات وعوامل الخطر (GBD) لعام 2021، والذي حدد اضطراب طيف التوحد كأحد الأسباب العشرة الأولى للعبء الصحي غير المميت بين الشباب دون سن 20 عاماً. وأظهرت النتائج الرئيسية تباينات كبيرة في انتشار اضطراب طيف التوحد عالمياً، حيث كان الانتشار أعلى بشكل ملحوظ بين الذكور، حيث بلغ معدل الإصابة 1065 حالة لكل 100 ألف ذكر، أي ما يقارب ضعف المعدل بين الإناث الذي وصل إلى 508 حالات لكل

برنامج الكشف المبكر وتحسين أدوات التشخيص، لا سيما في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط حيث يعاني العديد من الأشخاص من محدودية الوصول إلى الرعاية. كما يجب دعم مقدمي الرعاية وتوفير خدمات مصممة لتلبية الاحتياجات المتطورة للأفراد المصابين بالتوحد طوال حياتهم. وتقدم هذه النتائج أساساً حاسماً لتطوير السياسات والممارسات التي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة للملايين الأفراد المصابين بالتوحد حول العالم. نشر الدراسة في مجلة "لانسيت للطب النفسي".

نباتات متوسطة قد تساهم في علاج تصلب الشرايين!

تعد أمراض القلب من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في العالم. وفي ظل هذا التحدي الصحي، تبرز مستخلصات النباتات كأمل واعد لعلاج هذه الأمراض بفضل ما تحتويه من مركبات نشطة بيولوجية. ورغم الإمكانات العلاجية التي توفرها هذه المستخلصات، إلا أن استخدامها يظل محدوداً بسبب المخاوف من الآثار الجانبية وتفاعلات الأدوية مع بعضها بعض. وفي خطوة مهمة نحو تعزيز فهمنا لهذا المجال، قام الباحث ماتيو أنفوريا تيديور في مشروعوه النهائي للحصول على شهادة البيولوجيا بجامعة برشلونة المستقلة (UAB)، بتقديم دراسة علمية تناولت الفوائد المحتملة للمركبات النشطة المستخلصة من مجموعة من النباتات المتوسطة.

ونشرت الدراسة مؤخراً في مجلة Food Bioscience، وهي تقدم نظرة شاملة على آلية عمل المركبات النشطة بيولوجياً والأدلة ما قبل السريرية والسريرية، بالإضافة إلى الآثار الجانبية للمركبات النشطة المشتقة من مجموعة من النباتات المتوسطة التي تشكل جزءاً من النظام الغذائي المتوسطي. ومن بين الأنواع التي تم تحليلها، تم التركيز على ستة أنواع تمثل أبرز النباتات المتوسطة، مع تسليط الضوء على مكوناتها النشطة الرئيسية: الثوم (Allium sativum) الذي يحتوي على دياليليل ثلاثي الكبريتيد، والأليسين، والسيسثتين. وشجيرة الزعرور (Crataegus monogyna) التي تحتوي على الكيرسيتين، أبيجينين، وحمض الكلوروجينيك. والزعرور (Crocus sativus) المتميز بالكروتين والساfran. والزيتون (Olea europaea) الذي يحتوي على حمض الأوليك، أوليوروبين، هيدروكسيستيروسول وأولياسين. وكلليل الجبل (Salvia rosmarinus) الذي يحتوي على حمض روزماريك وحمض كارنوسيتيك. وأخيراً العنب (Vitis vinifera) الذي يحتوي على ريسفيراترول.

وركزت المراجعة على أهم الآليات الدوائية، بما في ذلك تأثيراتها المضادة للأكسدة، والمضادة للالتهابات، وتوسيع الأوعية الدموية، فضلاً عن تنظيمها لعملية التمثيل الغذائي للدهون، والتي قد تكون ذات صلة بحالات مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم. وأظهرت النتائج أن هذه المكونات النشطة واعدة في العلاج المحتمل لتصلب الشرايين وقد تساعد في تقليل خطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويعتقد فريق البحث أن استخدام هذه المستخلصات الطبيعية واعد، لكن تناولها معاً قد يؤثر على نتائج العلاج بسبب "تأثير الصفوفة"، أو تأثير الوسط المادي (matrix effect)، الذي يعني أن مكونات النظام الغذائي يمكن أن تغير فعالية كل مستخلص، سواء عن طريق تعزيز أو تقليل فوائده الفردية. ومن الضروري فهم هذا التفاعل لتحسين التطبيق العلاجي لهذه المستخلصات النباتية في السياق الغذائي.



المخرجة والممثلة الفرنسية جين هيري خلال جلسة التصوير الخاصة بحفل توزيع جوائز السينما 28 "Ceremonie des lumieres" في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

الخصائص المفيدة للبادنجان



أوضحت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، أهمية إضافة البادنجان إلى النظام الغذائي. ووفقاً لها، البادنجان، قبل كل شيء يحتوي على ألياف غذائية مفيدة للجسم يعتمد عليها بالذات عمل الأمعاء، وبالتالي حالة منظومة المناعة. وتقول: "كانت الألياف الغذائية في السابق تعتبر نوعاً من الصابورة، وكان التركيز على الفيتامينات والعناصر المعدنية والمواد الغذائية الأخرى الموجودة في المنتجات. أما الآن أصبحت الألياف الغذائية تنصدر تقريباً الخصائص المفيدة للمنتجات، لأنها غنية بالليكتيريا المفيدة للإنسان. أي هي بروفيتيك يحمي الإنسان من الأمراض لأن 80 بالمئة من الخلايا المناعية موجودة في الأمعاء. لذلك تعتمد عليها حالتنا المزاجية والنفسية ومستوى الالتهابات في الجسم". وتضيف: "يحتوي البادنجان أيضاً على نسبة عالية من فيتامين C، وكذلك على البوتاسيوم الذي يقلل من التورم ويخفض مستوى ضغط الدم ويعزز عضلة القلب. كما يحتوي على المغنيسيوم المسؤول عن الجهاز العصبي والنسيج العظمي. وكذلك على المغنيزيوم والكوبالت وحمض الفوليك". ووفقاً لها، يجب طهي البادنجان بطريقة صحيحة للحصول على الفائدة القصوى منه. وتقول: يفضل شوي البادنجان وليس قليه لأنه عند القلي يتشبع بالدهون، ما يجعله غنياً بالسعرات الحرارية. بالطبع المعالجة الحرارية تنقده نسبة من فيتامين C بيد أن مضادات الأكسدة ومركبات الأنتوسيانين والفيتونل تبقى دون أي تغيير".

سؤال وجواب

- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.
- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟
- تبلغ حوالي 1% تقريباً من كتلة كوكب الأرض.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟
- حوالي 113 لتراً من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟
- في مجرى الدم.

هل تعلم؟

- يفقد الدب 25% من وزنه عندما يكون في سباته الشتوي.
- دب الباندا يستغرق 12 ساعة يومياً في أكل الخيزران.
- أسنان التماسيح تنمو باستمرار لتستبدل بدل الأسنان القديمة.
- الهيكل العظمي للبلبل الإفريقي يشكل 15% من وزنه الكلي.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السممة أفادت أن مشاهدة التلفيزيون الملون تؤدي إلى السممة المفرطة.
- هل تعلم أن القطلط غنية بألبانها و لبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.

قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف. وواصل بندق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتاً ضعيفاً يتناديه فإذ هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اخذت منه فقالت له أعرفك جيداً فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطيبة مشاكلهم فقال لها وأنا في خدمتك ايها الرقيقة بطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمتنا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلاً ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت بأصدقائها الحصافير وغيرهم من الطيور المهتدة بالصيد بندق خفتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصيد وتخوفيه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فستنصب له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل أنحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فعندي اشياء اخرى ساجهزها له.. ذهب بندق للبحث عن اصدقاؤه لساعده وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصيد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جدائل الاشجار الرقيقة الحادة حتى يلتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرفاً واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل أنحاء جسده حتى نزفت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هرباً منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابداً وهينأ لبندق تحيات اصدقاءه والى مغامرة جديدة.

مساحة للتلوين

