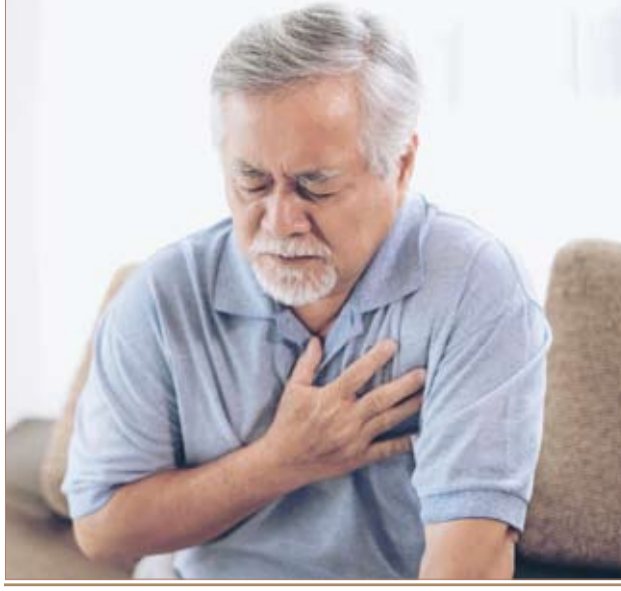


الزراعة والسلامة الغذائية تطلق المسح الميداني لمعدلات وأنماط استهلاك الغذاء في إمارة أبوظبي



بوزنان تبهرهك بعيق تاريخها وسحر طبيعتها وطيبة شعبها



الذبحة الصدرية.. الأسباب والأعراض ونصائح للوقاية

## نصائح طبية للوقاية من السرطان

السرطان من الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، وفي عام 2022، كان هناك ما يقرب من 20 مليون حالة جديدة، و9.7 مليون حالة وفاة مرتبطة بالسرطان في جميع أنحاء العالم، لكن الأبحاث تظهر أن ما لا يقل عن 42% من حالات السرطان الجديدة يمكن الوقاية منها.

ولحسن الحظ، فإن معظم الاستراتيجيات التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان يمكن أن تحسن الصحة العامة أيضاً.

وفي هذا التقرير الذي نشره موقع "هيلث"، ينصح أطباء الأورام بـ 4 أشياء رئيسية للوقاية من السرطان:

التغذية: النصيحة الأولى تركز على التغذية، ويوصي بها أولاً الدكتور أنطون بيلشيك ومدير برنامج الجهاز الهضمي والكبد الصفراوي في معهد بروكديس سانت جون للسرطان.

التوتر: وينبه بيلشيك إلى أهمية تقليل التوتر واضطرابات النوم لتأثيرهما على الجهاز المناعي وميكروبيوم الجسم.

التمرين: وتنصح الدكتورة كريستين تيل من جامعة جورج واشنطن بممارسة الرياضة 4 أيام في الأسبوع، أو 5 أيام، مع تنوع الأنشطة البدنية.

وتلفت تيل الانتباه إلى أهمية أن تشمل حركة الجسم العضلات الكبيرة كالساقين واليدين والأرداف، لأنها تعزز عملية التمثيل الغذائي، وتحرق المزيد من الدهون. عادات غير صحية: أما النصيحة الرابعة فيقدمها الدكتور جاك جاكوب المدير الطبي لمعهد ميموريال كير للسرطان في كاليفورنيا، وهي تجنب العادات غير الصحية، مثل الكحول، والتدخين، واستهلاك المخدرات بالطبع.

## ما أسباب الآلام في مؤخرة الرأس؟

قالت الجمعية الألمانية للصداع والصداع النصفي إن للآلام في مؤخرة الرأس، أسباب عديدة منها البسيط ومنها الخطير.

وأوضحت أن سببها في الغالب ما يعرف بالصداع التوترية، بسبب الشد، الذي يصيب عضلات الظهر، أو فقرات العنق، وقد يكون الصداع التوترية أيضاً بسبب الضغط النفسي.

ومن أسبابه أيضاً الجلوس الخاطئ لفترة طويلة، على سبيل المثال عند الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الحاسوب.

وقد تشير الآلام أيضاً إلى الإصابة بالصداع النصفي، الذي يظهر على شكل ألم على جانب واحد فقط من الرأس، ويمكن ينتشر إلى الجزء الخلفي من الرأس.

وقد يكون السبب أيضاً إلى صرير الأسنان، أي إطباق بعضها على بعض أو احتكاكها بشدة بشكل غير مقصود، ما يحدث صوتاً قد يسبب تلف الأسنان وألماً قد يمتد إلى مؤخرة الرأس.

وغالباً ما تظهر الآلام أيضاً بعد تعرض الرأس لاصطدامات أو ارتطامات، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب بسرعة، لأنها قد تشير إلى الإصابة بارتجاج المخ أو نزيف دماغي.

## حقن النخيس تقلل الإدمان.. ومخاطرها تثير القلق

تتوالى التقارير والدراسات التي تشير إلى فوائد ومخاطر حقن النخيس، مثل أوزمبيك وويغوي ومونجارو وزيباوند، وأحدثها أن هذه الأدوية يمكن أن تساعد الأفراد الذين يعانون من الإدمان. ووفق دراسة حديثة من جامعة لويولا في شيكاغو، شهد مدمو الكحول الذين يستخدمون عقاقير GLP-1 للنخيس انخفاضاً بنسبة 50% في معدلات التسمم. وكان لدى مستخدمي المواد الأفيونية الذين يتناولون هذه الأدوية خطراً أقل بنسبة 40% للجرعة الزائدة. في هذه الدراسة، حلل الباحثون بيانات أكثر من 500 ألف شخص لديهم تاريخ من إدمان المواد الأفيونية، و187 ألف شخص لديهم تاريخ من إدمان الكحول. وامتدت البيانات المستمدة من 136 نظاماً صحياً في الولايات المتحدة، من عام 2014 إلى 2022.

وبحسب هيلث داي، تتبع الباحثون استخدام هؤلاء الأشخاص لأدوية GLP-1، بالإضافة إلى أي نوبات تسمم أو جرعة زائدة تعرضوا لها.

وقال الباحثون إن المنطقة الدماغية المستهدفة بواسطة GLP-1 تتداخل مع نفس العمليات المسؤولة عن تطوير والحفاظ على السلوكيات الإدمانية مثل تعاطي المواد المخدرة.

## فوائد القرنفل مع الحليب

### للساء قيمة للغاية وفق طبية

للقرنفل العديد من الفوائد بسبب قيمته الغذائية العالية، والحليب هو أحد المصادر الغذائية الطبيعية المهمة للجسم، وتأتي أهميته من احتوائه على مجموعة من المغذيات.

ماذا عن فوائد القرنفل مع الحليب بشكل خاص؟ تجيب الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج عن

هذا السؤال «سيدتي، مشيرة إلى أن هذا المزيج له فوائد عديدة ومذهلة.

يلعب القرنفل مع الحليب دوراً هاماً في علاج الكثير من الأمراض؛ خصوصاً وأن القرنفل يحتوي على العديد من الفيتامينات؛ فضلاً على راحته المميزة والمحبة.

فوائد القرنفل مع الحليب لا تعد ولا تحصى تم استخدام القرنفل مع الحليب في الطب الصيني التقليدي والطب الهندي القديم؛ لتقوية جهاز المناعة وتقليل الالتهاب والسعال في الهضم.

يلعب القرنفل مع الحليب دوراً هاماً في علاج الكثير من الأمراض؛ خصوصاً وأن القرنفل من النباتات المفيدة التي تحتوي على العديد من الفيتامينات؛ فضلاً على تمتعه برائحة زكية محببة لدى الجميع.

يحتوي القرنفل مع الحليب على الأوجينول، وهو مبيد للجراثيم قوي، بالإضافة إلى كلوروفيلين الذي له خصائص مضادة للميكروبات، كما يُستخدم زيت القرنفل للقضاء على الطفيليات.

الحليب هو أحد المصادر الغذائية الطبيعية التي تزود الجسم بمجموعة من العناصر الغذائية، لعل أهمها: البروتينات، الكالسيوم، الفوسفور، فيتامين A، فيتامين D، البوتاسيوم والمغنيسيوم.

تتمتع أوعية القرنفل للجسم في احتوائه على نسبة عالية من العناصر الغذائية المهمة مثل المعادن والفيتامينات؛ حيث يحتوي على المنغنيز الذي يعتبر من أبرز المعادن التي تساعد في الحفاظ على وظائف الدماغ، بالإضافة إلى تقوية العظام. والوقاية من مرض السرطان، يحتوي القرنفل على بعض أنواع مضادات الأكسدة، التي تلعب دوراً هاماً في الحد من تلف الخلايا التي يُمكن أن تسبب حدوث السرطان.

وقد بيّنت إحدى الدراسات أهمية القرنفل في إبطاء نمو أنواع متعددة من الخلايا السرطانية البشرية. وفي دراسات وبحوث أخرى، ظهر تأثير المستحضرات المختلفة من مستخلص القرنفل على خلايا سرطان الثدي؛ إذ إن زيت القرنفل العطر يعمل على تسميم الخلايا السرطانية في الثدي. الحد من السمّة: القرنفل يلعب دوراً هاماً في الحد من السمّة؛ إذ أثبتت العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت على الفئران، أهميته في التقليل من الإصابة بالسمّة الناتجة عن نظام غذائي غني بالدهون.

التخلص من البكتيريا: أثبتت العديد من الدراسات أهمية القرنفل في منع نمو بعض أنواع الكائنات الدقيقة، مثل البكتيريا وغيرها، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من مضادات الميكروبات.

يمكن أن تساعد خصائص مضادات البكتيريا على تعزيز صحة الفم. من أهم فوائد القرنفل مع الحليب، آثاره المسكنة والمضادة للالتهابات والمضادة للبكتيريا.

يلعب القرنفل مع الحليب دوراً هاماً في علاج بعض مشاكل القلب والعدة والكبد والكلى. يحمي القرنفل مع الحليب من آلام المفاصل وأمراض يعالج القرنفل مع الحليب أمراض الربو والبلغم والسعال وانسداد الأنف.

يساهم في تحسين عملية الهضم. يحتوي كوب القرنفل مع الحليب على فيتامينات تساهم في تقوية الذاكرة.

القرنفل يساهم في التخلص من الغازات الموجودة في العدة والأمعاء.

القرنفل مع الحليب على الريق معروف بعلاج بقع حب الشباب.

فوائد القرنفل مع الحليب قبل النوم الأوجينول هو أحد مضادات الأكسدة القوية. والقرنفل مع الحليب مليء بمضادات الأكسدة هذه.

تساعد هذه المركبات جسمك على محاربة الجذور الحرة التي تتلف خلاياك ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض.

عن طريق إزالة الجذور الحرة من نظامك، يمكن لمضادات الأكسدة الموجودة في القرنفل مع الحليب، أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

فوائد الحليب استكمالاً للحديث حول فوائد القرنفل مع الحليب، نطلعك



على أبرز الفوائد الصحية للحليب: الحفاظ على صحة العظام: تكمن أهمية شرب الحليب بشكل مستمر، في الحد من الإصابة بهشاشة العظام وكسور العظام، وذلك لأن الحليب يُعدّ من أحد المصادر الغنية بمعدن الكالسيوم، الذي يساهم في تقوية العظام والأسنان أيضاً. الحفاظ على صحة القلب: إن الحليب مصدرٌ أساسي ومهم لعنصر البوتاسيوم، الذي من الممكن أن يساعد الأوعية الدموية على التمدد، بالإضافة إلى مساهمته في خفض ضغط الدم. إن تناول كميات عالية من البوتاسيوم مع تقليل تناول الصوديوم، يلعب دوراً هاماً في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية. الوقاية من مرض السرطان: يساهم الحليب بشكل كبير في حماية الجسم من الإصابة بمرض السرطان؛ لاحتوائه على الكالسيوم وفيتامين دي D. إذ تكمن أهمية الكالسيوم في حماية بطانة الأمعاء من خطر الإصابة بسرطان القولون. أما بالنسبة إلى فيتامين D؛ فهو يلعب دوراً هاماً في عملية تنظيم نمو الخلايا، بالإضافة إلى مساهمته في تقليل خطر الإصابة بسرطاني القولون والثدي.

يساهم القرنفل في تقوية الجهاز المناعي في الجسم. يحتوي القرنفل على مركبات تمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وأهمها الأوجينول الذي يساعد في تقليل استجابة الجسم للالتهابات، مما يساهم في تقليل مخاطر بعض المشاكل الصحية مثل التهاب المفاصل، ويساعد في إدارة الأعراض.

القرنفل غني بمضادات الأكسدة، بما في ذلك الأوجينول، الذي يعمل على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

تشير بعض الأبحاث إلى أن القرنفل يساهم في حماية المعدة من القرحة، التي تسبب ترقق طبقات المخاط التي تحمي بطانة المعدة. وقد أظهرت الدراسات الأولية أن تناول القرنفل بكميات مناسبة، يزيد من سماكة هذا المخاط.

توصلت دراسة جديدة إلى أن المواد الكيميائية الضارة المحتملة المعروفة باسم PFAS قد تكون شائعة في كل من مياه الصنبور والمياه المعبأة.

وتستخدم هذه المواد التي تعرف أيضاً باسم المواد الكيميائية الدائمة، على نطاق واسع في الصناعة ورغوة إطفاء الحرائق والمنتجات الاستهلاكية، وقد ارتبطت بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك السرطان.

وبحسب "هيلث داي"، اختبر الباحثون 112 زجاجة مياه تامة الحصول عليها من 15 دولة بالإضافة إلى 41 عينة من مياه الصنبور من منازل في المملكة المتحدة والصين.

ويشكل عام، اكتشفوا 10 مواد كيميائية PFAS في مياه الصنبور، والمياه المعبأة المتوفرة عبر الإنترنت، وفي محلات السوبر ماركت.

ومع ذلك، اكتشف الباحثون أيضاً أن غلي الماء، أو استخدام نظام ترشيح الكربون المنشط يقلل من مستويات المواد الكيميائية الدائمة بنسبة بين 50% و90%. وقال الباحثون: "تسلط النتائج الضوء على الانتشار الواسع النطاق لهذه المواد في مياه الشرب، وفاعلية طرق المعالجة البسيطة للحد من مستوياتها".

وأجرى الدراسة فريق من 3 جامعات، هي جامعة برمنغهام، وجامعة العلوم والتكنولوجيا الجنوبية، وجامعة هاينان.

وأشار البحث إلى "أن مستويات هذه المواد الحالية في معظم عينات المياه لا تشكل تهديداً صحياً كبيراً، لكن المراقبة والتنظيم المستمر أمران حاسمان لحماية الصحة العامة".

لكن تم العثور على النوعين الأكثر شيوعاً من المواد الكيميائية الدائمة في أكثر من 99% من المياه المعبأة.

## مواد كيميائية خطيرة في مياه الصنبور والمعبأة

توصلت دراسة جديدة إلى أن

المواد الكيميائية الضارة المحتملة المعروفة باسم PFAS قد تكون شائعة في كل من مياه الصنبور والمياه المعبأة.

وتستخدم هذه المواد التي تعرف أيضاً باسم المواد الكيميائية الدائمة، على نطاق واسع في الصناعة ورغوة إطفاء الحرائق والمنتجات الاستهلاكية، وقد ارتبطت بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك السرطان.

وبحسب "هيلث داي"، اختبر الباحثون 112 زجاجة مياه تامة الحصول عليها من 15 دولة بالإضافة إلى 41 عينة من مياه الصنبور من منازل في المملكة المتحدة والصين.

ويشكل عام، اكتشفوا 10 مواد كيميائية PFAS في مياه الصنبور، والمياه المعبأة المتوفرة عبر الإنترنت، وفي محلات السوبر ماركت.

ومع ذلك، اكتشف الباحثون أيضاً أن غلي الماء، أو استخدام نظام ترشيح الكربون المنشط يقلل من مستويات المواد الكيميائية الدائمة بنسبة بين 50% و90%. وقال الباحثون: "تسلط النتائج الضوء على الانتشار الواسع النطاق لهذه المواد في مياه الشرب، وفاعلية طرق المعالجة البسيطة للحد من مستوياتها".

وأجرى الدراسة فريق من 3 جامعات، هي جامعة برمنغهام، وجامعة العلوم والتكنولوجيا الجنوبية، وجامعة هاينان.

وأشار البحث إلى "أن مستويات هذه المواد الحالية في معظم عينات المياه لا تشكل تهديداً صحياً كبيراً، لكن المراقبة والتنظيم المستمر أمران حاسمان لحماية الصحة العامة".

لكن تم العثور على النوعين الأكثر شيوعاً من المواد الكيميائية الدائمة في أكثر من 99% من المياه المعبأة.

## مع اقتراب الهالوين.. تحذير من «أنياب مصاصي الدماء»

أنياب مصاصي الدماء.. صيحة جديدة ظهرت هذا العام بمناسبة الاحتفال بعيد الهالوين، وحظيت باهتمام واسع بين فئة الشباب، ما دفع العديد من الأطباء إلى التحذير من خطورة اللجوء إلى أسنان اصطناعية شبيهة بمصاصي الدماء لتثقيتها بالغراء على الأسنان الطبيعية.

سلطت شبكة "أي بي سي نيوز" الضوء على هذه الصيحة التي يتباهى فيها عدد كبير من الشباب عبر حساباتهم على مواقع التواصل بالترافق مع اقتراب الهالوين، من بينهم التيكوكر الأمريكية ويتني كايت، صاحبة حساب @muawk.

ونشرت مقطع فيديو وهي تقشل في محاولة إزالة الأنياب البلاستيكية المزيفة، مثيرة ردود أفعال متناقضة بسم التعليقات المرهقة بالمنشور. فيما عبر البعض عن إعجابهم بالتجربة، إلا أن الذعر دبّ في نفوس الآخرين بعدما فشلت كايت في إزالة الأسنان.

ونشرت كايت لاحقاً تحديثاً بمقطع فيديو، ظهرت فيه لا تزال إزالة الغراء بمعجون الأسنان، وأرفقته بتعليق تناشد فيه متابعيها مساعدتها قائلة: "نعم أنا غبية.. ولكن كيف يمكنني إزالتها؟".

واقترح البعض عليها اللجوء إلى أكل طعام صلب جديد مثل تقاحة أو إجابة لإزالة الغراء المتلصق على أسنانها الطبيعية.

وكان من بين العلقين، طبيبة الأسنان الدكتورة جولي ديفيس، التي طلبت منها التوقف عن اللجوء لهذه الوسائل "الخطرة" التي قد تهدد بإزالة أسنانها الطبيعية وتورم اللثة، وضححتها بسرعة التوجه إلى طبيب مختص لإزالتها بشكل آمن.



## ما علاقة سرطان الفم بالتدخين؟

كشفت دراسة جديدة أجرتها الوكالة الدولية لبحوث السرطان، بالتعاون مع معهد كارولينسكا السويدي، أن حالة واحدة من كل 3 حالات سرطان الفم على مستوى العالم مرتبطة باستخدام التبغ الخالي من الدخان، وجوز الفوفل الذي ينمو في شرق آسيا والصين.

وفي عام 2022، كان استهلاك التبغ من دون دخان سبب أكثر من 120 ألف حالة من سرطان الفم عوامل الخطر هذه، وهو ما يمثل ثلث حالات سرطان الفم على مستوى العالم.

ووفق "مديكال إكسبريس"، أشارت الورقة البحثية التي تحمل عنوان "العبء العالمي لسرطان الفم في عام 2022" إلى أن ما يقرب من 9 من كل 10 (88%) من جميع حالات سرطان الفم الناجمة عن استخدام

التبغ الخالي من الدخان حدثت في جنوب ووسط آسيا، و96.4% حدثت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وعلى مستوى العالم، يستخدم ما يقدر بنحو 300 مليون شخص التبغ الخالي من الدخان، ويستخدم 600 مليون شخص جوز الفوفل.

وتوجد أعلى معدلات الاستخدام في جنوب وسط آسيا، وجنوب شرق آسيا. ويتم استهلاك منتجات التبغ الخالي من الدخان دون حرق، ويمكن مضغها، أو مصها، أو استنشاقها، أو وضعها في اللسان وتناولها.

## الذكاء الاصطناعي يرحب طالباً

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يكشف مدى قدرات الذكاء الاصطناعي في تحفيز الطلاب على الدراسة في الصين، وكذلك مدى رسده للطلاب غير المستعدين جيداً للإجابة.

ويظهر في الفيديو استخدام معلم صيني في أحد الفصول الدراسية، لثمودج الذكاء الاصطناعي الذي يختار الطالب الذي سيذهب إلى السبورة للإجابة والمشاركة في النشاط أثناء الحصة الدراسية، حيث يقرأ تعبيرات وجوه الطلاب وعواطفهم، ويحدد أولئك الذين ليس لديهم استعداد جيد. ويشكل مفاجئ رصد الذكاء الاصطناعي صورة طالب في نهاية الفصل، كان قد خبا وجهه خلف ستارة، حتى لا يتم مشاعره وتعبيراته، لأنه غير مستعد للإجابة، ما أثار حالة من الضحك بين التلاميذ ومعلمهم حول هذا التصرف. وتقوم برمجيات الذكاء الاصطناعي بتحليل تعابير الوجوه والحواسط عند الطلاب في الفصل الدراسي، الأمر الذي يساعد المعلمين على تحديد الطلاب الذين ليسوا يمتزج جيداً أو غير مستعدين للحصة الدراسية.

# منوعات الفكر

22



بالتعاون مع كلية الطب بجامعة الإمارات

## الزراعة والسلامة الغذائية تطلق المسح الميداني لمعدلات وأنماط استهلاك الغذاء في إمارة أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

المستهلك والاتجاهات الاستهلاكية، بما يسهم في دعم صانعي القرار في عمليات التخطيط والتطوير المستقبلي.

من جانب آخر، قال سعادة يوسف فهد عبدالله سيف، المدير التنفيذي لقطاع الإحصاء بمركز الإحصاء - أبوظبي: "يحرص المركز على تمكين الجهات الحكومية من تطبيق أفضل الممارسات الإحصائية التي تضمن جودة سجلاتها الإدارية ومن ثم جودة المخرجات الإحصائية على مستوى الإمارة. ويسمح التنسيق الإحصائي بين المركز وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية باستخراج بيانات دقيقة تمكن الهيئة من قياس فعالية القرارات والسياسات التي تضعها لتطوير المصادم لقطاع الزراعة والأغذية في الإمارة، حيث يوفر المركز سلسلة من الأدلة والمنهجيات الإحصائية التي تضمن التنسيق والتنظيم الفعال للإحصاءات الرسمية بما يحقق أهداف التنمية المستدامة في إمارة أبوظبي وفقاً لأفضل الممارسات العالمية". وتعد بيانات استهلاك الأغذية أحد الأركان الأساسية لتقييم مخاطر سلامة الأغذية والحفاظ على الصحة العامة، حيث تعد هذه المعلومات ضرورية وأساس علمي تعتمد عليه الحكومات في صياغة السياسات الفعالة وتدابير إدارة المخاطر، فضلاً عن تقديم المشورة بشأن سلامة الأغذية لأفراد المجتمع.

وسيمتد المسح حتى نهاية عام 2025، ويستهدف جميع الفئات العمرية من المقيمين بالإمارة من عمر 7 سنوات وحتى عمر 65 عاماً فأكثر. وسيتم تنفيذ المسح وجمع البيانات من خلال موظفين متخصصين من جامعة الإمارات العربية المتحدة، عن طريق إجراء زيارات منزلية لعينة من الأسر الممثلة للإمارة والتي تم اختيارها بعناية بالتعاون مع مركز الإحصاء - أبوظبي، وسيتم المسح باستخدام برنامج "Abu Dhabi Food Intake 24" الإلكتروني المصمم خصيصاً بما يتوافق مع أعلى المعايير العالمية، لتسهيل عملية جمع البيانات وضمان موثوقيتها ودقتها، من خلال تسجيل معلومات عن الأطعمة والمشروبات المستهلكة خلال اليوم، والحفاظ على سرية جميع البيانات الشخصية للمشاركين في المسح.



المقيمين في إمارة أبوظبي، يستهدف الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من 7 سنوات فما فوق، حيث يتم جمع معلومات مفصلة عن معدل استهلاك الفرد في الأسرة، وسلامة الغذاء، والتغذية، بالإضافة إلى معلومات متعلقة بالنشاط البدني والمشروبات الجسمية. وستساهم هذه البيانات في تقييم مستوى التعرض للمخاطر الكيميائية الناتجة عن استهلاك الأغذية الشائعة، مما يتيح فهماً أعمق لهذه المخاطر والعمل على الحد منها. من جانب آخر، يسعى فريق البحث إلى دراسة التغيرات في سلوكيات استهلاك الغذاء لدى البالغين في إمارة أبوظبي، مع التركيز على تحليل الاختلافات في السلوكيات الاستهلاكية بين مختلف الفئات السكانية ومستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية، ويهدف إلى تقديم رؤية معمقة حول تفضيلات

الاستهلاكية الجديدة، وتقييم الوضع الغذائي، وصولاً إلى تطوير سياسات غذائية فعالة، مشيراً إلى استخدام المعلومات التي توفرها هذه المسوحات في تحديد الفرص الاستثمارية في القطاع الغذائي، وتوفير منتجات غذائية جديدة تلبي احتياجات المستهلكين، فضلاً عن تطوير البرامج والحملات التوعوية الغذائية الفعالة.

وعبرت القائمة بأعمال العميد في كلية الطب، الدكتورة فاطمة الجسمي عن سعادتها ودعمها لهذا المشروع الواعد وتحدثت بتفصيل عن المشروع البحثي التعاوني مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، والذي ينقسم إلى جزئين، حيث يتضمن البحث الأول تنفيذ مسح ميداني شامل لجمع بيانات دقيقة حول الاستهلاك الفعلي للغذاء من قبل المواطنين

أعلنت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عن بدء تنفيذ المسح الميداني لمعدلات وأنماط استهلاك الغذاء في إمارة أبوظبي، بالتعاون مع كلية الطب بجامعة الإمارات العربية المتحدة وبدعم من مركز الإحصاء - أبوظبي. وتعكس هذه المشروعات الريادية التزام الهيئة بتحسين سلوكيات استهلاك الغذاء وتشجيع العادات الغذائية الجيدة، وذلك ضمن مساعيها للحد من الممارسات الغذائية الخاطئة بين المستهلكين في إمارة أبوظبي. ويأتي إطلاق هذا المسح ضمن جهود الهيئة الداعمة لتحقيق التنمية المستدامة والمحافظة على أعلى معدلات الأمن الغذائي وتحفيز الاستثمار الزراعي والغذائي، بالإضافة إلى تعزيز الصحة العامة ورفاهية مجتمع إمارة أبوظبي، مما يسهم في بناء مجتمع قوي قادر على مواجهة التحديات المستقبلية.

ويهدف هذا المسح إلى جمع معلومات حديثة ودقيقة عن معدل استهلاك الغذاء للأفراد في مناطق الإمارة المختلفة (مدينة أبوظبي والعين والظفرة)، وتشمل أنواع وكميات الطعام المستهلكة، بالإضافة إلى تحليل سلوكيات الاستهلاك الغذائي وتحديد العوامل البيئية والاجتماعية والديموغرافية والمعرفية التي تؤثر على هذه السلوكيات.

وقال د. عارف عبيد الواحد كلنتر، المدير التنفيذي لقطاع التطوير والابتكار بالإمارة في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية: "إن هذا المسح الميداني هو ركيزة أساسية لدراسة سلوكيات استهلاك الغذاء في الإمارة، من خلال تحليل عادات المواطنين والمقيمين المرتبطة باستهلاك الأغذية وتحديد العوامل التي تؤثر على سلوكيات المستهلك، فضلاً عن تقييم ومقارنة أنماط الاستهلاك الغذائي بين مناطق إمارة أبوظبي، مما يؤدي إلى تحقيق الأمن الغذائي وتحسين الصحة العامة وتعزيز النمو الاقتصادي". وأكد سعادته على أهمية تحليل أنماط الاستهلاك الغذائي كأداة قوية لفهم التغيرات في الأنماط الاستهلاكية، وتحديد السلوكيات الغذائية غير الصحية، ومكافحة سوء التغذية، والاستجابة للتحديات

## بهدف تعزيز التعليم الرقمي في مجال طب الأسنان في منطقة الشرق الأوسط

# الآين تكنولوجي تتعاون مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية لدفع تطور التعلم في مجال طب الأسنان

•• دبي - الفجر



نظمت شركة آين تكنولوجي يومها السنوي الثاني للأطباء المقيمين، بهدف تشجيع أطباء تقويم الأسنان المستقبليين في رحلتهم نحو النجاح، في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية (MBRU).

وشهدت الفعالية مشاركة أكثر من 25 طالب دراسات عليا من كل من جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وجامعة عجمان، وجامعة الشارقة، وقد وفرت للطلاب فرصة مميزة لتعزيز معرفتهم ومهاراتهم في تقويم الأسنان الرقمي، والتعرف على كتب على منصة الآين الرقمية، كما تعرفوا على تقنية المساحات الضوئية القنوية iTero المبتكرة، والتي تستخدم ضمن اتفاقية جامعة آين لتوفير تجارب تعليمية عملية، الأمر الذي ساعد الطلبة على تعزيز فهمهم للتقنيات المساحات الرقمية وتخطيط العلاج، لتحسين جودة الرعاية المقدمة للمرضى.

وقد أكد أنجيلو مورا، المدير العام لشركة آين تكنولوجي في الشرق الأوسط، على أهمية هذه الفعالية قائلاً: "لنتزيم في شركة آين، يمكننا الجيل الجديد من رواد تقويم الأسنان من خلال مبادرات مثل برنامج الآين الأكاديمي، وفخورون بمواصلة دعم الطلبة في مسيرتهم نحو التميز في مجال تقويم الأسنان الرقمي، حيث أن نجاح اليوم السنوي الثاني للأطباء المقيمين يعكس قوة شراكتنا مع جامعات مرموقة مثل جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، ويبرز التزامنا المشترك بتطوير التعليم وتقديم رعاية صحية متميزة."

## متقدمة 11 مركزاً مقارنة بالعام الماضي جامعة أبوظبي تتبوأ المرتبة الـ 12 في تصنيف «كيو اس» للجامعات العربية 2025

•• أبوظبي - الفجر

الأكاديمي والبحثي، وقال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "تواصل جامعة أبوظبي، بدعم وإشراف قيادتنا الرشيدة، التزامها الراسخ بتعزيز المشهد التعليمي في دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال دمج الابتكار والبحث العلمي في مناهجنا الدراسية. ونحن سعداء بدخولنا قائمة أفضل 20 جامعة عربية، وهو إنجاز يتوج تفاني أعضاء هيئة التدريس والإداريين وجهودهم في الارتقاء ببرامج جامعة أبوظبي والتجربة التعليمية التي تقدمها، ويجسد حرصنا الدائم على رفد طلبتنا بمرافق حديثة وأدوات مبتكرة، وتمكينهم من تطوير معارفهم وتحقيق التميز والنجاح في حياتهم المهنية المستقبلية، وهذا يتماشى مع استراتيجية التعليم 2030 لدولة الإمارات، والتي تهدف إلى إرساء أعلى معايير التعليم العلمي والمهني لخدمة أجيال المستقبل في الدولة". حصلت كلية إدارة الأعمال في الجامعة مؤخراً على "اعتماد النظام الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي" (EQUIS)، مما يجسد التزامها المستمر بوضع معايير عالمية للتميز في تعليم إدارة الأعمال، ويؤكد الإعداد الجيد لخريجي جامعة أبوظبي وتمتعهم بالمهارات والمعارف اللازمة لتحقيق النجاح في اقتصاد دائم النمو والتطور محلياً ودولياً.

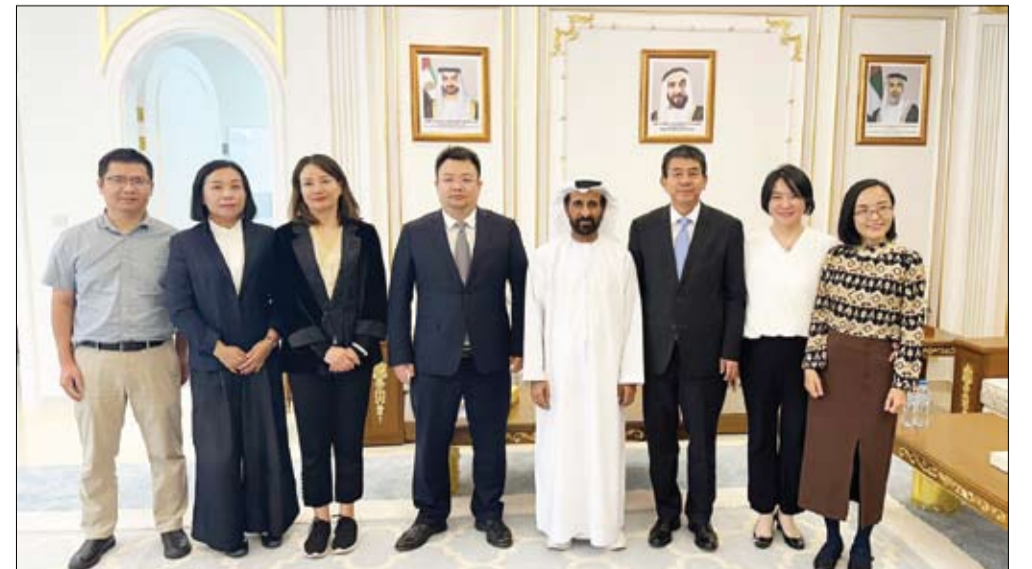
واصلت جامعة أبوظبي تعزيز تميزها الأكاديمي بتقدمها 11 مركزاً في تصنيف مؤسسة "كيو اس" (كوأويرلي سيمونز) للجامعات في الوطن العربي لعام 2025، حيث تبوأت المرتبة الـ 12 من بين 246 مؤسسة أكاديمية في 20 دولة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وجاء تقدم جامعة أبوظبي في تصنيف "كيو اس" للجامعات العربية لعام 2025 تقديراً للإنجازات المميزة التي حققتها الجامعة في العديد من المعايير، حيث جاءت في المركز السادس في نسبة أعضاء هيئة التدريس الدوليين والمركز الـ 14 في نسبة الطلاب الدوليين، في مؤشر واضح على التزام جامعة أبوظبي بالثبات بتوفير بيئة تعليمية تتسم بالتنوع والشمولية، مما يسهم في إثراء التجربة الأكاديمية للطلاب وتعزيز التفكير العالمي. كما تقدمت جامعة أبوظبي بأربعة مراكز في مقياس عدد الأبحاث العلمية لكل عضو هيئة تدريس، وحصلت على المركز الـ 13 في الوطن العربي الثالث عشر مرتبة في مقياس عدد الأبحاث العلمية لكل عضو هيئة تدريس، وحصلت على المركز الـ 4 (متقدمة 4 مراكز)، ما يعكس التقدم المطرد الذي تحققة الجامعة في مجالات التميز

## مجموعة بن حم تبحث فرص التعاون الاقتصادي في الصين

•• العين - الفجر

الصداقة والشراكة الاستراتيجية التي تربط دولة الإمارات وجمهورية الصين الشعبية، والرامية إلى توسيع آفاق التعاون بين البلدين بما يلي تطلعاتهما نحو مزيد من التقدم والرخاء والازدهار. وتطرق بن حم إلى أهمية الزيارة الأخيرة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله لدولة الصين والتي عملت على خلق فرص جديدة للتعاون بين الجانبين إضافة إلى تعزيز أواصر العلاقات الاستراتيجية الممتدة بين دولة الإمارات وجمهورية الصين الشعبية لأكثر من أربعين عاماً وفتحت إلى أن هذه المبادئ أرساها الوالد

الشيخ محمد بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم القابضة أمس الأول وفد من جمهورية الصين الشعبية، وذلك بمجلسه في مركز سالم بن حم الثقافي، ضم الوفد أعضاء من لجنة الابتكار الصناعي الدولي بالصين برئاسة تشاو وانج المدير التنفيذي، كوني دو نائب الأمين العام، تشاؤون دو، يانج لين زينج، أعضاء من مركز ترويج الاستثمار في منطقة بوتو شنغهاي الصين. وخلال اللقاء رحب بن حم بالوفد الصيني مشيداً بعلاقات



# منوعات الغذاء

23

الذبحة نوع من ألم الصدر، ينتج عن انخفاض تدفق الدم إلى القلب. والذبحة أحد أعراض مرض الشريان التاجي، ويُطلق على الذبحة أيضاً اسم الذبحة الصدرية.

غالباً ما توصف الذبحة بأنها شعور بالعصر، أو الضغط، أو الثقل، أو الضيق، أو الألم في الصدر. وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بثقل مُلقى على الصدر. وقد تكون الذبحة أماً جديداً عليك يلزم فحصه بواسطة اختصاصي رعاية صحية، أو قد تكون من نوعية الألم المتكرر الذي يزول بالعلاج.

الذبحة الصدرية شائعة نسبياً، لكن قد لا يتمكن بعض الناس من تمييزها عن أنواع أخرى من آلام الصدر، مثل حرقة المعدة، فإذا كنت تشعر بألم مجهول السبب في الصدر، فاطلب المساعدة الطبية على الفور.

تنتج عن انخفاض تدفق الدم إلى القلب

## الذبحة الصدرية . . الأسباب والأعراض ونصائح للوقاية

الأخرى المستخدمة لخفض ضغط الدم مثبتات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)، أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2 (ARBs). قد يصف لك فريق الرعاية الصحية أحد هذه الأدوية إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو أعراض فشل القلب، أو مرض الكلية المزمن.

• الرانولازين: يمكن وصف هذا العلاج لحالات الذبحة الصدرية المزمنة المستقرة التي لا تتحسن بالأدوية الأخرى. ويمكن استخدامه بشكل منفرد أو مع أدوية الذبحة الصدرية الأخرى.

### طرق علاج الذبحة الصدرية

قد يُستخدم أحياناً خيار غير دوائي يُسمى النضج الانعكاسي الخارجي المدعم (EECP) لزيادة تدفق الدم إلى القلب. وعند العلاج بالنضج الانعكاسي الخارجي المدعم، تُوضع أساور من النوع الضاغط للدم حول ريلة الساق والفخذين والحوض. ويتطلب العلاج بالنضج الانعكاسي الخارجي المدعم الخضوع لجلسات علاجية متعددة. وقد يساعد العلاج بالنضج الانعكاسي الخارجي المدعم على تقليل الأعراض لدى من تكرر إصابتهم بذبحة غير منضبطة تُسمى ذبحة مستعصية.

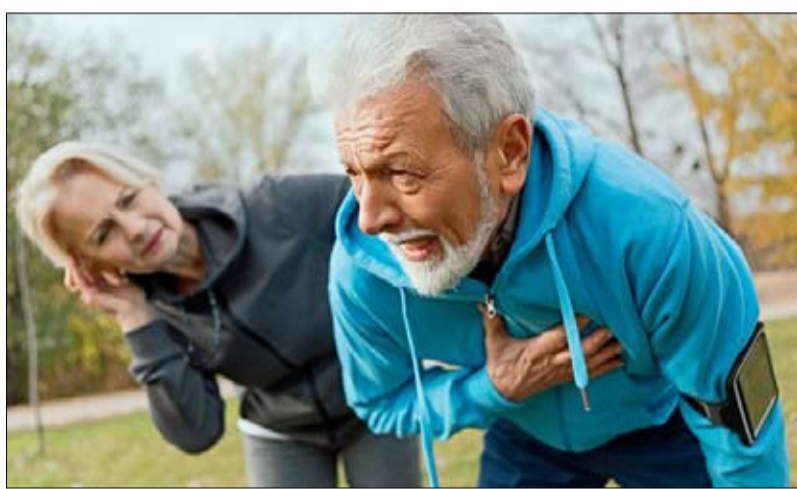
### الجراحة والإجراءات العلاجية

في حال تغيير نمط الحياة لا تقلل الأدوية وغيرها من العلاجات الألم الناتج عن الذبحة الصدرية، إذ قد يلزم الخضوع لإجراء يتضمن استخدام أنبوب قسطرة، أو لجراحة قلب مفتوح.

تشمل الجراحات والإجراءات التي يُلجأ إليها لعلاج الذبحة الصدرية ومرضى الشريان التاجي ما يأتي:

• الرأب الوعائي باستخدام تركيب دعامة: يُطلق على هذا العلاج أيضاً اسم التدخل عبر الجلد في الشرايين التاجية. يُدخل بالون صغير في الشريان المتضيق. ويُنفخ البالون، ما يؤدي إلى توسيع الشريان. ثم تُوضع عادةً لثافة صغيرة من الأسلاك تُسمى دعامة بالداخل لإبقاء الشريان مفتوحاً. يحسن الرأب الوعائي باستخدام الدعامة تدفق الدم في القلب؛ ما يقضي على الذبحة الصدرية، أو يقلل من حدتها. قد يكون هذا العلاج خياراً جيداً للمرضى الذين يعانون من الذبحة الصدرية غير المستقرة، أو في حال عدم فعالية التغييرات في نمط الحياة والأدوية في علاج الذبحة الصدرية المستقرة والمزمنة.

• وضع طعم مجازة الشريان التاجي (CABG): هذا نوع من جراحات القلب المفتوح، أثناء وضع طعم مجازة الشريان التاجي، يُستخدم وريد أو شريان من مكان آخر في الجسم لتجاوز شريان القلب المسدود أو الضيق. وتؤدي تلك الجراحة إلى زيادة تدفق الدم إلى القلب، لذا فهي خيار علاجي لكل من الذبحة الصدرية غير المستقرة، وكذلك الذبحة الصدرية المستقرة التي لم تتحسن بالعلاجات الأخرى.



أعراض الذبحة الصدرية تشمل أعراض الذبحة الشعور بألم وانزعاج في الصدر. وهذا الشعور بالألم، أو الانزعاج في الصدر قد يشبه:

- الحرقان.
- الضغط.
- العصر.
- وقد تشعر أيضاً بألم في ذراعك، أو رقبته، أو فمك، أو كتفك، أو ظهرك.
- وتتضمن الأعراض الأخرى للذبحة ما يأتي:
- الدوخة.
- الإرهاق.
- الغثيان.
- ضيق النفس.
- التعرق.

ويمكن أن تختلف درجة خطورة الذبحة، ومدتها، ونوعها من حالة لأخرى. وقد تشير الأعراض المستمرة، أو المختلفة إلى الذبحة غير المستقرة، أو إلى النوبة القلبية.

يجب على اختصاصي الرعاية الصحية فحص أي أعراض جديدة، أو متفاقمة للذبحة على الفور. وبذلك يمكن لفريق الرعاية الصحية تحديد ما إذا كنت مصاباً بذبحة صدرية مستقرة، أم غير مستقرة.

### الذبحة الصدرية لدى النساء

يمكن أن تختلف أعراض الذبحة لدى النساء عن أعراضها الشائعة. وقد تؤدي هذه الاختلافات إلى التأخر في طلب العلاج. على سبيل المثال، ألم الصدر قد لا يكون العرض الوحيد، أو الأكثر شيوعاً.

قد تشمل الأعراض الأخرى للذبحة الصدرية لدى النساء ما يأتي:

- الشعور بالانزعاج في مناطق الرقبة، أو الفك، أو الأسنان، أو الظهر.
- الغثيان.
- ضيق النفس.
- الشعور بألم يشبه الطعن بدلاً من ضغط الصدر.
- ألم المعدة.

### أسباب الذبحة الصدرية

تحدث الذبحة الصدرية بسبب انخفاض تدفق الدم إلى عضلة القلب. يحمل الدم الأكسجين الذي تحتاج إليه عضلة القلب للبقاء على قيد الحياة. وعندما لا تحصل عضلة القلب على كمية كافية من الأكسجين، فإن هذا يسبب حالة تسمى الإقفار.

### النوبة القلبية

تحدث النوبة القلبية عند انسداد الشريان الذي يغذي القلب بالدم والأكسجين. تتراكم الترسبات الدهنية بمرور الوقت وتكوّن لويحات في شرايين القلب. وفي حال تمزق إحدى اللويحات، قد تتشكل جلطة تسد الشرايين، وتؤدي إلى حدوث نوبة قلبية. أثناء النوبة القلبية، تموت أنسجة عضلة

تقليل خطورة الإصابة بالنوبات القلبية

• الأدوية المانعة للتجلط: تساعد بعض الأدوية مثل الكلوبيدوجريل (Plavix) والبراسوجريل (Effient) والتيكاجريلور (Brilinta) على تقليل احتمالية التصاق الصفائح الدموية ببعضها، ومن ثم منع تجلط الدم. وقد يوصى باستخدام أحد هذه الأدوية إذا كنت لا تستطيع تناول الأسبرين.

• حاصرات مستقبلات بيتا: تبطئ حاصرات مستقبلات بيتا ضربات القلب. عندما ينضج القلب بقوة أقل، ينخفض ضغط الدم. وتعمل هذه الأدوية أيضاً على إرخاء الأوعية الدموية، ومن ثم تحسين تدفق الدم.

• حاصرات مستقبلات بيتا: تبطئ حاصرات مستقبلات بيتا ضربات القلب. عندما ينضج القلب بقوة أقل، ينخفض ضغط الدم. وتعمل هذه الأدوية أيضاً على إرخاء الأوعية الدموية، ومن ثم تحسين تدفق الدم.

• الأدوية الخافضة للضغط: تعمل هذه الأدوية الخافضة للضغط على إرخاء الأوعية الدموية، وتساعد على منع انسداد الأوعية الدموية.

• المواد التي يحتاج إليها الجسم لإنتاج الكوليسترول. وتساعد على منع انسداد الأوعية الدموية.

• حاصرات قنوات الكالسيوم: تعمل حاصرات قنوات الكالسيوم، التي تُسمى أيضاً مضادات الكالسيوم، على إرخاء الأوعية الدموية، وتوسيعها لتحسين تدفق الدم.

• أدوية ضغط الدم الأخرى: تشمل الأدوية

علاج الحالات الصحية الأخرى المتعلقة بمرض

القلب. الحد من التوتر. الحرص على النوم من 7 إلى 9 ساعات يومياً.

• تلقي اللقاحات الموصى بها أيضاً لتجنب مضاعفات القلب.

### تشخيص الذبحة الصدرية

لتشخيص الذبحة، يفحصك اختصاصي الرعاية الصحية، ويشرح عليك بعض الأسئلة المتعلقة بالأعراض. ويسألك عادةً عن أي عوامل خطورة قد تكون لديك، مثل وجود سيرة مرضية في العائلة للإصابة بأمراض القلب.

### علاج الذبحة الصدرية

تشمل خيارات علاج الذبحة ما يأتي:

- تغييرات نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية.
- الأدوية.
- الرأب الوعائي والدعامات.
- جراحة قلب مفتوح تُسمى طعم مجازة الشريان التاجي (CABG).
- يهدف علاج الذبحة إلى ما يأتي:
- الحد من عدد نوبات الذبحة.
- تخفيف شدة الأعراض.

## فاكهة قد تساعد في تقليل دهون الكبد . . تعرّف عليها

أظهر فريق بحثي من جامعة لافال الكندية فوائد فاكهة غريبة في علاج مرض الكبد الدهني غير الكحولي. ووجدت الدراسة أن فاكهة "كامو كامو"، الغنية بمضادات الأكسدة وتأتي مباشرة من مناطق الأمازون، تعمل على تقليل مستويات الدهون في الكبد.

ويوضح أندريه ماريت، الأستاذ والباحث في المعهد الجامعي لأمراض القلب والرئة في كيبيك، جامعة لافال (IUCPQ): "تقوم الميكروبات باستقلاب جزيئات البوليفينول الكبيرة التي لا يمكن امتصاصها بواسطة الأمعاء، وتحويلها إلى جزيئات أصغر يمكن للجسم استيعابها لتقليل دهون الكبد". وحدد فريق البحث اثنتين محتملتين لعمل جزيئات البوليفينول الصغيرة، حيث يمكنها تقليل تكوين الدهون في الكبد، وتحفيز تحلل الدهون عن طريق الأكسدة. وربما يفسر الجمع بين الاليتين الفعالية العالية للمستخلص. ومع ذلك، لاحظ الفريق تبايناً كبيراً في الاستجابة لـ "كامو كامو". ويوضح ماريت: "نفترض أن ميكروبات الأمعاء الأولية تؤثر على الاستجابة للبوليفينول. وإذا وجدنا العوامل المعنية، فقد نتمكن من تعديل ميكروبات الأمعاء وزيادة فعالية المستخلص". وعلى الرغم من أن "كامو كامو" فاكهة غريبة، إلا أن المستخلص متوفر بسهولة في شكل كبسولات. ومع ذلك، يؤكد ماريت على أهمية التحقق من محتوى بعض البوليفينول، حيث لا تتكافئ جميع المنتجات التجارية. نُشرت الدراسة في مجلة Cell Reports Medicine.

وفي الدراسة، تناول 30 مشاركاً إما مستخلص فاكهة "كامو كامو" أو دواء وهمياً في أوقات مختلفة، على مدار 12 أسبوعاً. وخضع المشاركون للتصوير بالرنين المغناطيسي لتحديد مستويات الدهون في الكبد. ولاحظ الباحثون انخفاضاً بنسبة 7.43% في دهون الكبد لدى المشاركين الذين تناولوا مستخلص "كامو كامو". أما مجموعة الدواء الوهمي، فشهدت زيادة في دهون الكبد بنسبة 8.42%. وينبغي هذا التأثير من البوليفينول الموجود في "كامو كامو"، وعلاقتها بالميكروبات المعوية.







## اللجنة المنظمة للكونغرس العالمي للإعلام 2024 تعلن فتح باب التسجيل الإلكتروني للإعلاميين والزوار

•• أبوظبي - وام

أعلنت اللجنة المنظمة للكونغرس العالمي للإعلام ٢٠٢٤، أمس فتح باب التسجيل الإلكتروني للزوار وممثلي وسائل الإعلام المحلية والإقليمية والدولية، للمشاركة في فعاليات النسخة الثالثة من الكونغرس، الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، في الفترة من ٢٦ إلى ٢٨ نوفمبر المقبل في مركز أدنيك أبوظبي.

المعرض المصاحب للكونغرس العالمي للإعلام، حضور علامات تجارية دولية ومحلية رائدة، والتي بدورها ستعرض أحدث التقنيات والمنتجات والخدمات الموجهة للإعلام، إضافة إلى مشاركة شركات ناشئة مبتكرة. للتسجيل لزيارة الدورة الثالثة من الكونغرس العالمي للإعلام 2024، يرجى الضغط على الرابط التالي، <https://registration.infosalons.ae/GMC24AD/Visitor/Registration/Social>

كما يمكن للإعلاميين الراغبين بحضور وتغطية فعاليات الحدث التسجيل من خلال الرابط التالي، <https://registration.infosalons.ae/GMC24AD/Media/Registration/Social>

من التكنولوجيا والابتكار لفتح آفاق جديدة نحو مستقبل إعلامي أكثر تطوراً وإبداعاً. ويساهم الكونغرس العالمي للإعلام في ظل التطور السريع لقطاع الإعلام، في تسريع التحولات في قطاع الصناعات الإبداعية على المستوى العالمي من خلال ما يطرحه الحدث من أفكار مبتكرة وحلول مستقبلية تستشرف التحديات التي يمكن أن يواجهها القطاع في المستقبل، بالإضافة إلى تقديمه الفرصة لإبرام شراكات بين مختلف المؤسسات الإعلامية بالعالم، الأمر الذي يساعد المنصات الإعلامية على التكيف مع مختلف التحديات وتحقيق الاستمرارية والأرباح. كما يعد الكونغرس منصة مثالية لتمكين صنّاع القرار والمسؤولين التنفيذيين والمهنيين من التواصل مع قادة الفكر العالميين، والتعرف على أحدث التوجهات، وتطوير أفكار جديدة وطرح مبادرات نوعية. ويشهد

إبداعاً. من جانبه قال سعادة حميد مطر الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة أدنيك: "فخورون بشراكتنا الإستراتيجية مع وكالة أنباء الإمارات "وام" في تنظيم الكونغرس العالمي للإعلام مجدداً، كمنصة عالمية حيوية تتيح للمسؤولين التنفيذيين والخبراء والمهنيين في قطاع الإعلام، استكشاف مستقبله ورسم توجهاته الإبداعية والمهنية والاقتصادية". وأوضح أن تنظيم مجموعة أدنيك للكونغرس، يسهم في ترسيخ مكانة أبوظبي وجهة عالمية رائدة لاستضافة الفعاليات الدولية الكبرى، حيث يوفر الحدث في دورته الجديدة هذا العام منصة رائدة تجمع قادة الإعلام العالميين، وتعرض أحدث التقنيات، وتتيح فرصاً للتعاون المتكرر بين اللاعبين الجدد والشركات الناشئة، وتبادل الأفكار والرؤى، وتمكين المواهب الصاعدة من الاستفادة

التي تساهم في تشكيل مستقبل الإعلام، وتعزيز مسيرة التنمية المستدامة، وتساعد على استكشاف الفرص الجديدة التي يتيحها هذا القطاع، وتتيح الفرصة لتبادل الخبرات حول أفضل الممارسات العالمية المتبعة في صناعة الإعلام، بما يساهم في تعزيز مكانة دولة الإمارات مركزاً عالمياً لهذه الصناعة. وأضاف أن النسخة الثالثة تأتي في فترة يشهد فيها العالم تطوراً متسارعاً في مجالات تكنولوجيا الإعلام وعلى رأسها الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته، التي تشير إلى أن المستقبل فقط لمن يمتلك المرونة والرغبة في التطور وتأهيل العنصر البشري لمزيد من الابتكار، الأمر الذي يفتح آفاقاً جديدة أمام الكونغرس لتبادل الأفكار والخبرات، وعرض أحدث التقنيات والابتكارات في صناعة الإعلام عبر برنامج حافل بالفعاليات والحوارات والجلسات النقاشية التي تسعى لبناء إعلام أكثر شمولية

وتشهد الدورة الثالثة من الكونغرس، مشاركة واسعة من ممثلي القطاعين الحكومي والخاص وقطاع الإعلام والأوساط الأكاديمية وصناعة المحتوى. ويتضمن برنامج الكونغرس، الذي تنظمه مجموعة أدنيك بشراكة إستراتيجية مع وكالة أنباء الإمارات "وام"، مشاركة متحدثين بارزين في جلسات نقاشية تفاعلية تناقش تطوير مستقبل قطاع الإعلام، وأفضل الممارسات العالمية، والموضوعات والقضايا الرئيسية لاسيما دور الذكاء الاصطناعي والتقنيات المتطورة والتكنولوجيا المتقدمة في تشكيل مستقبل هذا القطاع الحيوي. وأكد سعادة الدكتور جمال الكعبي، مدير عام وكالة أنباء الإمارات "وام" بالإضافة، رئيس اللجنة المنظمة للكونغرس العالمي للإعلام 2024، أن الكونغرس أصبح منصة نموذجية ملهمة، تعزز الحوار وتبادل الآراء والتجارب

# منوعات الفكر

## 26

## جمعية الناشرين الإماراتيين تعزز علاقاتها مع مجتمع النشر العالمي في فرانكفورت الدولي للكتاب



مجتمع الناشرين والوكلاء الأدبيين المشاركين من أنحاء العالم، وأوضح الكوس: "تهدف جمعية الناشرين الإماراتيين عبر هذا النهج إلى إغناء تجارب الناشرين الإماراتيين، وربطهم مع نظرائهم الدوليين، علاوة على الترويج للأدب الإماراتي، وتسهيل تداول حقوق نشره وترجمته. ومن شأن جهودنا في فرانكفورت أن تلعب دوراً مهماً في ترسيخ حضور الكتاب الإماراتي في الأسواق العالمية، وتعزيز مكانة صناعة النشر الإماراتية على الساحة الثقافية الدولية".

كما نوه الناشر المشاركون، من جهتهم، إلى أن معرض فرانكفورت الدولي للكتاب أتاح أمامهم منصة حيوية للتواصل مع اللاعبين الرئيسيين في صناعة النشر، وعرض أعمالهم، فضلاً عن استكشاف فرص الشراكات المشورة، واكتساب الطهور الإعلامي الموسع نظراً لأن الحدث يجذب الناشرين والمؤلفين والوكلاء الأدبيين والمترجمين والمحترفين في عالم الإعلام من جميع أنحاء العالم، ما يجعله منبراً مثالياً لتسليط الضوء على مبادرات وإنجازات دور النشر الإماراتية والتقدم الذي يشهده قطاع النشر في الدولة. وعبر جناح جماعي في المعرض، عرضت جمعية الناشرين الإماراتيين 40 عنواناً من أحدث إصدارات أعضائها، وزُود كل إصدار منها برمز استجابة سريعة يعرض ملخصاً باللغة الإنجليزية للكتاب، إضافة إلى معلومات الاتصال بدار النشر بهدف تسهيل عملية بيع حقوق الكتب الإماراتية ودعم الكتاب والناشرين المحليين.

•• الشارقة- الفجر:

التزاماً بدعم وتطوير صناعة النشر في دولة الإمارات، وحرصاً على تعزيز علاقات التعاون المتبادلة بين دور النشر المحلية ونظيراتها على الصعيد العالمي، شاركت جمعية الناشرين الإماراتيين في الدورة السادسة والسبعين من معرض فرانكفورت الدولي للكتاب، أحد أكبر وأعرق معارض النشر التجارية الدولية الذي انطلقت فعالياته في 16 أكتوبر الجاري واختتمت اليوم.

استضاف جناح الجمعية في المعرض مجموعة من ناشرين إماراتيين ضمت فاطمة الخطيب مؤسسة دار «سدر»، لخدمات النشر وعضو مجلس إدارة الجمعية، إلى جانب الكاتب عبد الواحد علواني، رئيس التحرير في دار المحيط، للنشر، وممثلي مجموعة «كلمات»، للنشر، إضافة إلى الطيبي المهيري، مؤسسة دار نشر ومكتبة «رينيو تيشمني»؛ وهي أصغر رائدة أعمال وناشرة إماراتية وتحمل الرقم القياسي في موسوعة غينيس للأرقام القياسية كأصغر ناشرة في العالم لكتاب ثنائي اللغة.

وأكد راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، على أهمية المشاركة في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب 2024، مشيراً إلى تركيز الجمعية في هذه النسخة من المعرض على خلق فرص تعاون استراتيجية لناشريها من خلال ترتيب الاجتماعات وفعاليات التواصل وجلسات بيع وشراء حقوق النشر والترجمة من وإلى اللغة العربية مع

## جمعية الاجتماعيين تضيء معرض الشارقة الدولي للكتاب بـ 16 ندوة حول قضايا المجتمع المعاصر

أحمد صقر والدكتور صالح جمعه محمد بالحاج استراتيجيات للوقاية بإدارة مريم القصير. كما تُبرز ندوة "دور القراءة في تحقيق الاستدامة" كيف يمكن للقراءة أن تعزز السلوكيات السدامة، بمشاركة الدكتورة فاطمة البلوشي ورفيعة الحمادي تحت إدارة د. هالة الأبلم.

ولا تغفل الندوات من موضوعات تتعلق بالصحة النفسية، مثل مناقشة "مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال" التي يديرها أمنة البدواوي ويشارك فيها الدكتور سيد محمد.

بالإضافة إلى مناقشة "العنف الأسري: الأسباب، العواقب، والحلول"، حيث يطرح الدكتور آيات نشوان والدكتور غنيمه البحري الحلول المبتكرة تحت إدارة أسماء الدرهمي.

يتضمن برنامج الندوات أيضاً مناقشات حول "الابتكار في الخدمة الاجتماعية" وكيفية استخدام الذكاء الاصطناعي في تعزيز الرعاية والتفاعلات الاجتماعية، بمشاركة د. فيصل مطاوعة تحت إدارة الدكتور محمد صلاح الدين مضوي كما يتم توقيع كتب جديدة ضمن بعض الندوات، مما يعزز من أهمية الفعاليات الأدبية بجانب الموضوعات الاجتماعية.

والثقافة، حيث تتيح للزوار مناقشة القضايا الملحة التي تؤثر في حياتهم اليومية.

وأضاف بن جرش أن أحدث إصدارات الجمعية ستكون متاحة في جناحها الخاص بالمعرض، مما يتيح للقراء والباحثين الاطلاع على الدراسات والبحوث القيمة التي تسهم في تعزيز المعرفة وفهم التحديات الاجتماعية الراهنة لافتاً إلى هذه الإصدارات وتعتبر فرصة مثالية للمهتمين بالبحث والقراءة للاستفادة من المعلومات الحديثة والأفكار المبتكرة.

تتضمن الندوات موضوعات غنية ومهمة، منها ندوة "أهمية الإنسان بين الاستدامة والذكاء الاصطناعي" بإدارة الدكتور محمد بن جرش، حيث يناقش فيها الدكتور أسامة عبدالباري كيفية تحقيق التوازن بين التقدم التكنولوجي والقيم الإنسانية. وفي ندوة أخرى، يتم استعراض "ضوابط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الواقع والمأمول"، التي تركز على كيفية الاستخدام الفعال للمنصات الرقمية مع الحفاظ على الخصوصية، بإدارة الدكتور رقية الريسي وبمشاركة الدكتور سعد رمضان.

تشمل الندوات أيضاً مناقشات حول "أضرار المخدرات على الفرد والمجتمع وسبل الوقاية"، حيث يقدم الدكتور

في إطار مشاركتها الفعالة في معرض الشارقة الدولي للكتاب، ستضيء جمعية الاجتماعيين المعرض بتنظيم 16 ندوة تفاعلية تغطي مجموعة متنوعة من المواضيع الاجتماعية والثقافية، والتي تهدف إلى تعزيز الوعي والعرفة بين زوار المعرض.

ستُعد هذه الندوات على مدار فترة المعرض من السادس وحتى السابع عشر من شهر نوفمبر المقبل، حيث سيرفح عليها نخبة من الخبراء والمتخصصين في مختلف المجالات، مما يوفر منصة غنية لتبادل الأفكار والنقاش حول القضايا المعاصرة التي تهم المجتمع.

من خلال هذه الندوات، تسعى جمعية الاجتماعيين إلى إحداث تأثير إيجابي في المجتمع وتعزيز الحوار حول القضايا الاجتماعية الملحة. إن هذه الفعاليات ليست مجرد ندوات تقليدية، بل تمثل فرصة لتجميع العقول وتبادل الخبرات، مما يساهم في تشكيل بيئة مجتمعية أكثر وعياً واستجابة للتحديات الحالية والمستقبلية.

وعن هذه المشاركة، صرح الدكتور حمد حمدان بن جرش، عضو مجلس الإدارة ورئيس اللجنة الثقافية، بأن الندوات تمثل فرصة حيوية لتعزيز الوعي الاجتماعي

•• الشارقة- الفجر:



## الشارقة للكتاب تستعرض خلال معرضي الرياض وعمان مبادراتها على مدار العام



هيئة الشارقة للكتاب في المنطقة الشرقية، أن حضور المعارض العربية والعالمية، يأتي ضمن رؤيتها لتعزيز آفاق التبادل الثقافي والتعاون مع المؤسسات الثقافية ودور النشر من مختلف أنحاء العالم بما يصب في فتح آفاق صناعات الكتاب واستثمار الفرص التي توفرها التقنيات الحديثة على عالم النشر.

وأضاف أن الهيئة تسعى من خلال هذه المشاركات إلى استحداث مبادرات ومشاريع جديدة تهدف إلى تجاوز التحديات التي يواجهها الكتاب والناشر في العالم العربي بما يصب بدوره في رفع مستوى جودة الإنتاج الأدبي والثقافي ويرسخ الابتكار والتجديد في الصناعات الإبداعية ويوفر بيئة مواتية لنموها وتطورها في المنطقة.

في إطار سعيها لتطوير صناعة النشر في المنطقة العربية، استعرضت الهيئة، أمام الناشرين السعوديين خلال المعرض مبادرة "لايتنغ سورس الشارقة" المنصة العالمية الرائدة في مجال طباعة الكتب حسب الطلب وتوزيعها والتي تحتضنها المنطقة الحرة لدمية الشارقة للنشر بناء على شراكة استراتيجية بين الهيئة ومجموعة "إنفرام كوننت"، والتي تتيح لناشري في المنطقة العربية والعالم الفرصة لتوزيع كتبهم في أكثر من 40 ألف منفذ بيع ومكتبة وجامعة حول العالم مما يفتح آفاقاً جديدة واسعة لتسويق أعمالهم ووصولها إلى جمهور أوسع. وأكد فاضل حسين بوصيم، مدير مكتب

سلسلة لقاءات مع ناشرين سعوديين وأردنيين ودوليين وعدد من الوكلاء الأدبيين من مختلف دول العالم لبحث سبل تعزيز التعاون المشترك في مجالات النشر والصناعات الإبداعية. وشهدت المشاركة في معرض الرياض لقاءات ثنائية مع إدارة المعرض في سبيل التنسيق المشترك لإقامة "بيغ باد وولف" المعرض الأكثر مبيعاً للكتب بأسعار مخفضة على مستوى العالم، ويقام بالتعاون بين شركة "بيغ باد وولف" وهيئة الشارقة للكتاب في معرض جدة للكتاب، بالإضافة إلى تنظيم فعالية للمعرض في المنطقة الشرقية بمدينة الدمام بالتعاون مع مؤسسة إترا.

•• الشارقة - وام:

استعرضت هيئة الشارقة للكتاب خلال مشاركتها في معرضي الرياض الدولي للكتاب 2024، وعمان الدولي للكتاب 2024، مجموعة متنوعة من الإصدارات أبرزها أعمال، صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، إضافة إلى سلسلة المبادرات والبرامج التي تنظمها على مدار العام مثل معرض الشارقة الدولي للكتاب ومهرجان الشارقة القرائي للطفل ومؤتمري الناشرين والكتبات، وتهدف إلى تطوير صناعة النشر في المنطقة. كما شهدت مشاركة الهيئة في المعرضين

منوعات

الفكر

27



مدينة بولندية خضراء تستحق الزيارة والاستكشاف

بوزنان تبهرك بعبق تاريخها وسحر طبيعتها وطيبة شعبها



المقيمون والزوار يستمتعون في حدائق بوزنان



زوار بوزنان ينتظرون ان تدق الساعة الثانية عشرة لتظهر المعزتان

بوزنان- د. شريف الباسل

بولندا بصفة عامة تعد واحدة من أجمل دول العالم وأكثرها سحرا وجمالا، هي بلد تروج لنفسها بنفسها بتاريخها، وتراثها، وفنونها، وأسواقها وفنادقها، ومطاعمها، وحدائقها، وخضرتها، وجمالياتها، وطبيعتها الخلابة، و مناظرها الرائعة، وقبل كل شيء طيبة شعبها المضياف، فهي أرض تعشق ضيوفها وتغمرهم بروح من الألفة والدفء تفتقدهما في غيرها من البلدان.

ولا يمكن الحديث عن السياحة في بولندا دون زيارة مدينة (بوزنان) التي تعود إلى العصور الوسطى والتي تعتبر قاعدة جيدة لمشاهدة معالم المدينة في بولندا الكبرى، وفيها ستجد العديد من الأماكن المتميزة التي يمكنك زيارتها في المدن القريبة.

بوزنان الخضراء

مدينة بوزنان الواقعة في غرب بولندا مدينة قديمة تتطلع دائما نحو المستقبل

حيث يمتزج التراث العماري القديم بالفن الحديث، والتصميم العصري، فهي تتمتع بأهمية تاريخية كبيرة، حيث تعد من أقدم المدن في بولندا بمبانيها التاريخية، ومتاحفها المتنوعة، وكنائسها الفريدة. كانت بوزنان يوما ما مركزا للسلطة، وأول عاصمة للدولة، يشهد بذلك تاريخها، ومعالمها، وكاتدرائيتها التي دفن فيها أول ملك بولندي قبل أكثر من 1000 عام .. وعلى الرغم من أن بوزنان مدينة غارقة في التاريخ إلا أنها واكبت العصر بفتونه وحداثته وتطوره مع الحفاظ على تراث الأجداد.

يستمتع سكان بوزنان وزوارها بالعيش في مدينة خضراء مع العديد من المتنزهات، مثل حديقة القلعة والمجمعات الترفيهية الكبيرة وبحيرة مالطا على بعد 3 كم فقط من وسط المدينة، يمكن للسائح أن يستكشف المدينة وحدائقها الوطنية مناظرها الطبيعية الخلابة وبحيراتها الساحرة والعديد من عوامل الجذب الأخرى سيراً على الأقدام أو باستخدام دراجة

السوق القديمة

من أهم محطات السياحة في بوزنان زيارة السوق القديمة للمدينة، والتي تمثل قلب بوزنان النابض بالحياة حيث يشعر الزائر بتاريخها الممتد عبر أربعمائة عام، ويستشعر مدى التحدي الذي يميزها ويميز سكانها، فقد دمرت بالكامل في الحرب العالمية الثانية، وبصلاية البولنديين وإصرارهم على الحياة تم إعادة بنائها من جديد، وينسج شكل بنائها في القرن السادس عشر، وكذلك أعيد بناء مبنى البلدية الشهير والذي يطلق عليه البعض برج الساعة.

متحف الكرواسون في بوزنان

بدأت قصة المتحف منذ العام 1891 حين بحث أحد رهبان دير القديس مارتن عن وسيلة سهلة ورخيصة لإطعام الفقراء فقام بافتتاح مخبز لصنع وتوزيع الكرواسون على المحتاجين، واستمر هذا التقليد حتى يومنا هذا. وكحصنة تدريبية وترفيهية يقوم خبراء صنع الكرواسون في المتحف بشرح مفصل عن كيفية وخطوات صنعه، ويمنحون الزوار فرصة تجربة صناعة



شرح للسياح عن كيفية صناعة الكرواسون في بوزنان

يعتبر مخبزاً رائعاً ومتخصصاً في صناعة الكرواسون بطرق مختلفة عن النسخ الأوروبية الأخرى، وحتى الفرنسية فهو يصنع في بوزنان على شكل حدوة حصان ويعجينة شهية مضافة إليها عناصر أخرى تميزها عن غيرها.

تتميز "روجالين" بجمال الطبيعة، والتاريخ، والهندسة المعمارية الشاملة، والفنون الحيوية، وزيارتها تمنحك الفرصة لتعمق في تاريخ النبلاء والأرستقراطيين، ومشاهدة قصر العائلة الأرستقراطية، وحديقة الروكوكو، والتجول في المنازل والمتاحف والحدائق الرائعة التي كانت مملوكة سابقاً للعائلات البارزة في بولندا، فتمنحك الفرصة للاسترخاء في إحدى حدائقها العديدة، وبحيرتها، وهي منطقة ترفيهية شهيرة



شجرة البلوط المعمرة (800 عام) وفي الاطار فرع مستنسخ منها

ويمكنك الاطلاع على العديد من الرسومات في متحف لأشهر الفنانين البولنديين وغيرهم من الرسامين العالميين، وفي المنتصف رسمة كبيرة للرسام الشهير يانج ماتينكو في مبنى أقيم خصيصاً لتشجيع الرسامين البولنديين، وعرض رسوماتهم أمام الجمهور. الطريق إلى روجالين في حد ذاته تجربة رائعة لمشاهدة سحر جمالها، ففي كل مكان ستجد دائما شيئاً جديراً بالمتابعة والاستكشاف حيث تنمو الغابات على جانبي الطريق ويمكنك

برج الساعة الشهير (مبنى البلدية) ولهتين الماعزتين أسطورة تتحدث عن ماعزتين تهربان من الذبح أثناء تحضير وليمة للحاكم احتفالاً بإعادة بناء دار البلدية، وتصميم ساعة البرج بعد الحريق الكبير في بوزنان، ويعدما جهاز الطباخ غزالاً للشوي، وبينما تتم عملية الطهو ذهب الطباخ لرؤية آلية عمل الساعة حينها سقط الغزال في النار واحترق .. الأمر الذي وضع الطباخ في مأزق لا يعرف كيف يتصرف بشأنه، والوقت يمر .. هرع مذعوراً إلى وسط المدينة، واختطف ماعزتين، واقتادهما إلى مطبخ دار البلدية لشاوتهما لكنهما هربتا منه، وظل يبحث عنهما حتى شاهدهما في أعلى برج البلدية تتناطحان.. وقد أصبح هذا المشهد يعاد بشكل دوري أمام السكان والسياح في منتصف نهار كل يوم.. وغدا معلماً مهماً من معالم الجذب السياحي في بوزنان. وقد نجت الماعزتان من الشواء، وأمر من الحاكم أعيدتا إلى مالكتها الحقيقية، وهي أرملة فقيرة.



## عادة يومية سيئة قد تضاعف خطر الإصابة بالاكئاب لدى المراهقين

الإلكتروني سبب مباشر للاكتئاب والقلق، ولكننا أكدت على وجود رابط ثابت بينهما. وقالت الدكتورة لورين غاردنر، إحدى الباحثات الرائدات في تجربة OurFutures: "هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم العلاقة المعقدة بين الصحة العقلية والتدخين الإلكتروني، ومع ذلك، تسلط هذه النتائج الضوء على الحاجة الملحة إلى أساليب الوقاية والتدخل المبكر، المدعومة بالأدلة، لدعم الصحة والرفاهية على المدى القصير والطويل للشباب".

عرضة بمرتين لتجربة التدخين الإلكتروني مقارنة بأولئك الذين لم تظهر عليهم أعراض الاكتئاب. وكان الطلاب الذين أبلغوا عن ضغوط معتدلة في حياتهم، أكثر عرضة بنسبة 74% لاستخدام السجائر الإلكترونية مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات أقل من التوتر. أما الذين يعانون من انخفاض الرفاهية، فقد كانوا أكثر عرضة بنسبة 105% لاستخدام السجائر الإلكترونية مقارنة بأولئك الذين يتمتعون برفاهية عالية. وعلى الرغم من أن الدراسة لم تثبت أن التدخين

كشفت دراسة أسترالية جديدة عن عادة يومية سيئة ترتبط بالاكتئاب وتدهور الصحة العقلية لدى المراهقين. وأجرى الباحثون استطلاعاً للرأي لأكثر من 5000 طالب، تتراوح أعمارهم بين 12 و14 عاماً، حول حالتهم الصحية العقلية واستخدامهم للسجائر الإلكترونية، كجزء من تجربة OurFutures Vaping بجامعة سيدني، والتي تهدف إلى منع التدخين الإلكتروني في المدارس الثانوية والمتوسطة. ووجدوا أن الطلاب الذين قالوا إنهم يعانون من اكتئاب حاد، كانوا أكثر



## تعزيز لأهالي من ممارسة شائعة تضر بأطفالهم

يحذر خبراء الصحة من ممارسة شائعة مضرة بالأطفال قد يغفل عن خطرها الآباء والأمهات. يمكن أن يصاب الأطفال الصغار بخلع في المرفق نتيجة رفهم (أو حملهم) من أذرعهم، ما قد يؤدي إلى إصابة مؤلمة ومقلقة. وفي مرحلة الطفولة المبكرة، تكون الأربطة والعظام في طور النمو، ما يجعل المرفق أكثر عرضة للخلع الجزئي.

ويعد رفع الطفل عن طريق الإمساك بذراعيه أحد الأسباب الرئيسية لخلع المرفق، حيث أن السحب المفاجئ للذراع يمكن أن يتسبب في انزلاق الرباط من مكانه. وقد تنجم الإصابة المؤلمة عن أرجحة الطفل من ذراعيه، وسحب يديه، وحتى شدة من معصميه.

وتقول الدكتورة جنيفر لانغ، أخصائية جراحة عظام الأطفال في مركز صحة الأطفال بجامعة ستانفورد: "إن خلع المرفق هو إصابة شائعة جدا لدى الأطفال، وتحدث عادة عندما يتم سحب مرفق الطفل أو التواءه، كما هو الحال عندما يقوم أحد الوالدين برفعه من الذراعين".

وتتمثل أعراض خلع المرفق: الألم الفوري في المرفق، ورفض الطفل تحريك أو استخدام الذراع المصابة، وتورم أو كدمات مرئية.

ويقول إيفان جيفريز، أخصائي طب طوارئ الأطفال في مستشفى Lurie للأطفال في شيكاغو: "إن مفصل المرفق لدى الطفل هو ببساطة غير مستقر أكثر من مفصل البالغين. وقد يؤدي سحب الأطفال من أذرعهم فجأة إلى انزلاق الرباط من مكانه وخلع المفصل جزئياً".

ويحذر جيفريز قائلاً: "باعتبارك أحد الوالدين، فإن غريزتك الطبيعية هي أن تلتقط طفلك بسرعة عندما يحتاج إليك، ولكن مع القليل من اليقظة الذهنية، يمكنك الحفاظ على سلامته من هذه الإصابة المؤلمة".

## علاج واعد يوقف الشخير نهائياً

كشفت دراسة جديدة عن علاج للشخير يتمثل في إطلاق ليزر على منطقة الحلق لتدفئة الأنسجة الرخوة، ما يؤدي إلى تغييرات تجعلها أكثر صلابة وتمنعها من الاهتزاز أثناء النوم.

يحدث الشخير عادة عندما تهتز الأنسجة الرخوة في الفم أو الحلق أو المسالك الهوائية، في وقت مرور الهواء أثناء التنفس خلال النوم. ويرتبط في بعض الحالات، بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، عندما تنهار المسالك الهوائية مؤقتاً.

وفي تجربة حديثة شملت أكثر من 70 شخصاً يعانون من الشخير، تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 70 عاماً، شهد حوالي 70% من المشاركين توقف الشخير بعد 3 جلسات من علاج الليزر Yag، وفقاً للدراسة المنشورة في الأرشيف الدولي لطب الأنف والأذن والحنجرة.

والآن، انطلقت تجربة جديدة لهذا العلاج في المعهد الجامعي للعلوم الصحية في البرتغال، حيث سيتم مقارنته بالعلاج الوهمي.

ويتضمن العلاج وضع هلام مخدر، قبل تثبيت الجهاز المحمول داخل الفم مع طرف على بعد حوالي 3 سم من الأنسجة المستهدفة في الجزء الخلفي من الحلق، حيث يخضع المرضى لثلاث جلسات، مدتها 15 دقيقة، بفاصل أسبوعين. ويعتقد أن مزيج الضوء والحرارة يحفز زيادة الخلايا الليفية، التي تنتج الكولاجين، وهو البروتين الذي يعطي الأنسجة بنيتها. وهذا يؤدي إلى تصلب الأنسجة الرخوة وتقلصها، ما يجعلها أقل عرضة للاهتزاز أثناء النوم.



المثلة الأمريكية أندريا أندرسون لدى وصولها إلى احتفالات مجموعة وارنر براذرز التلفزيونية لموسم الخريف في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي: احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية. تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

## سؤال وجواب

- من أمراض الحجر الصحي وباء (الحمى الصفراء)، فلماذا يسمى بهذا الاسم؟
- يسبب الحمى الصفراء نوعاً من الجراثيم التي يحملها البعوض، وإذا أصيب الإنسان بهذه الجراثيم فإنها تؤثر على كبده فيدمر خلاياه فيصاب الإنسان بالاصفرار ويصبح مثل المصاب باليرقان.
- نبتة تنمو إلى ارتفاع ثمانين سنتيمتراً واوراقها مسننة والأزهار متزاحمة عند العقدة والثمرة مسننة المصاريع وتنمو في التربة المالحة فما هي؟
- ارشبية الساق البيضاء
- كم يبلغ حجم الخلية في أوبيا الخلية؟
- من 0.1 إلى 0.5 ميكرومتر في المتوسط

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العنزة فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- الانسان البدائي كان يعالج الجراح بالعفن الذي ينمو على الاشجار قبل اكتشاف البنسلين بالاف السنين.
- الحوت الأزرق الذي هو اكبر الحيوانات في العالم يملك ايضا الاعضاء الاكثر ثقلا : يزن قلبه 450 كيلو غراما ، ورتناه 1000 كيلو غراما ، ووزن فقراته سبعة اطنان أي مايساوي وزن عشر فقرات كاملة النمو . ويزن اسنانه ثلاثة اطنان أي مايعادل وزن خمسين رجلا . .
- كرات الغولف كانت تصنع من الجلد وكانت محشوة بالريش في بداية ظهورها.
- كندا بها أكبر عدد من البحيرات وأكثر من دولة أخرى في العالم.
- أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط هي جزيرة صقلية.
- 90% من مجمل النشاط البركاني يحدث في المحيطات.
- رائحة الملابس الجففة تحت ضوء الشمس تكون أفضل، بسبب عملية تعرف بالتحلل الضوئي التي تزيل المركبات التي تسبب الروائح.
- الصوت ينتقل أسرع في الأجسام الصلبة بـ 15 مرة أكثر من الهواء.
- هل تعلم أن الجبال هي المستولة عن حفظ توازن الأرض .
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريبا.

## قصة جحا بائع الحظ

اراد جحا ان يتاجر في شئ جديد لم يتاجر فيه احد.. فعمل تاجرا للحظ .  
 نعم جلس على قارعة الطريق وقد افترش امامه بعض علب الكارتون التي لفت بناية علب صغيرة وعلب كبيرة واخذ ينادي عليها بدينار ..علبة بدينار.  
 فمر عليه مجموعة من الناس وقفوا يتهايمسون.. فقال احدهم : علبة صغيرة بدينار وعلبة كبيرة بدينار؟ فقال جحا: نعم.. لذلك فانها تجارة الحظ .  
 فاقتراب احدهم وقال: لك دينار، فاعطني علبة.  
 فقال له: اختر انت وحظك، فاختار الرجل علبة صغيرة وفتحها فوجد بها قطعة من الحرير تساوي 3 دنانير، ففرح لذلك، فاندش الناس واقتربوا واخذ كل منهم يشتري علبة، وبسرعة انتهت العلب جميعا.. وقام جحا ومشى تاركا الناس كل منهم يفتح علبته بسرية تامة حتى يفرح بما فيها، وبالطبع هناك من فرح قليلا وهناك من خسر الدينار.. لكن جحا كسب كثيرا.  
 وعندما اجتمع الجميع وذهبوا ليشكوا جحا إلى القاضي مما فعله جحا نادي القاضي على جحا وسأله: ما فعلت ذلك.. فقال جحا .. عفوا انها تجارة الحظ وانا قلت لهم ليختار كل منكم علبته فهذا حظه وانا لم أضحك عليهم بل قلت لهم ان فيها حظهم.. ضحك القاضي وقال: بالفعل هو لم يجبركم على الشراء ولم يكذب عليكم ولكن حكمتنا على جحا بان لا يعمل بائع حظ مرة ثانية .

## مساحة للتلوين

