

كليفاند كليك أوبوبي ينجم
بإتمام عملية تبرع تبادلية بالكلية
لإنقاذ حياة ثلاثة مرضى

ليتوانيا توظف التكنولوجيا
الحيوية والهندسة الوراثية
لتطوير الزراعة



استراتيجية بسيطة مدتها

ص 23 7 أسابيع لفقدان الوزن!



دراسة تعذر من إدمان غريب بين المراهقين

إحصائيات مثيرة للقلق تكشف عنها دراسة جديدة، بشأن إدمان جيل ما بعد الألفية على الفيديوغيم القصيرة أو ما تسمى بـ "الريلز"، فيما يعيش الأهل في حيرة من أمرهم بشأن التعاطي مع هذا الأمر.

إدمان الهواتف والشاشات اللوحية أصبح طبيعياً عند الجيل قبل الصغار، بالأخص في زمن تكنولوجيا سريع وزيادة الاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي، وربما هذا ما يبرر إدمان شباب "الجيل زد" أو جيل ما بعد الألفية، على فيديوغيم "ريلز" على منصات التواصل الاجتماعي.

الصدمة في نتائج الدراسة الأميركية الجديدة، هو أنها كشفت عن إحصائيات مثيرة للقلق فيما يتعلق بإدمان المراهقين لتفيديوغيم الريلز. وشملت النتائج:

إدمان 60 في المائة من الشباب على ريل منصات التواصل لمدة 3 ساعات متواصلة في اليوم، مما يشعرهم بعد ذلك بالحنين والذنب، والإحساس بأن وقتهم ضاع. جميع منصات وسائل التواصل الاجتماعي، مصممة لإبقاء المستخدمين على اتصال، وذلك لأنها تتضمن ميزات تجذب المشاهد، مثل التمرير اللانهائي والتشغيل التلقائي والمحتوى المخصص والموجه حسب الاهتمام والفئة العمرية.

منذ 100 عام.. شغفناي

تسجل أكثر أيام شهر مايو حراً

سجلت شغفناي أمس الأول الاثنين أكثر أيام شهر مايو حراً منذ 100 عام، على ما أعلنت مصلحة الأرصاد الجوية في المدينة. وجاء منشور على الحساب الرسمي لصحة الأرصاد الجوية في منصة "ويبو" الاجتماعية عند الساعة 13:09، بلغت درجة الحرارة في محطة تشوجياوهي 36.1 درجة مئوية، محطمة رقماً قياسياً يعود إلى 100 عام لأعلى درجة حرارة في مايو.

ويقول العلماء إن احتراق المناخ يؤدي إلى تفاقم الأحوال الجوية السيئة، مع تحذير تقرير حديث من الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ التابعة للأمم المتحدة من أن "كل زيادة في احتراق المناخ تكثف الأخطار المتعددة والمتزامنة".



تبحث النساء عن فوائد الكيوي للرجيم قبل النوم كونه يُعتبر أشهر أنواع الفاكهة المرتبطة بتحسين صحة الجسم وإنقاص الوزن، خفيف على المعدة، ولا يضيف للجسم سرعات حرارية عالية، وفي الوقت نفسه يمنح الشعور بالشبع بشكل سريع. من هنا فهو مهم لكل أنثى، وللعرائس خصوصاً.

حول فوائد الكيوي للرجيم قبل النوم، تؤكد الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج لـ«سيدتي نت» أنه «يساعد في التخلص من الوزن الزائد ويكافح السمنة؛ بسبب غناه بالبوتاسيوم، كما يساهم في حرق المزيد من السرعات الحرارية في الجسم. يحتوي على سرعات حرارية ضئيلة، مقابل نسبة جيدة من الألياف التي تمنح الجسم الشعور بالشبع وتقلل من الشراهة المفرطة لتناول المزيد من الطعام. كما أنه ملين طبيعي للأمعاء ويساعد على تخليص الجسم من السموم والشحوم المخزنة في الجسم. يحسن كفاءة أجهزة الجسم الحيوية، ما يساعده على العمل بشكل أفضل، وبالتالي يتحسن معدل الحرق والأيض بشكل تلقائي. يمد الجسم بعدد كبير من الفيتامينات والعناصر الغذائية المفيدة التي تجعل الجسم لا يشعر بالإرهاق أو التعب في أثناء فترة الرجيم». وتتابع الدكتورة سينتيا فوائد الكيوي للرجيم في الآتي.

فوائد الكيوي للرجيم قبل النوم.. رائع خفيف على المعدة

بشكل أسرع والبقاء نائمة لفترة أطول، وبالتالي فإن فاكهة الكيوي غنية بالسيرتوتونين ومضادات الأكسدة، وكلاهما قد يحسن نوعية النوم عند تناولها قبل الذهاب للفراش.

فوائد صحية متنوعة للكيوي قبل النوم
- محاربة الأرق واضطرابات النوم والاستيقاظ المتكرر في أثناء الليل.
- تقليل القلق والاكتئاب.
- تحفيز إنتاج الميلاتونين المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية في الجسم.
- علاج الإمساك.
- التخفيف من اضطرابات الجهاز الهضمي وتعزيز عملية الهضم.

فوائد الكيوي وتحسين النوم
ثبتت قدرة فاكهة الكيوي على تحسين جودة النوم؛ فهي أحد أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل النوم لتحسين القدرة على النوم دون الاستيقاظ. ويرجع تأثيرها المعزز للنوم في بعض الأحيان إلى مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تساعد على تنظيم دورة النوم. كما تم اقتراح أن مضادات الأكسدة المضادة للالتهابات الموجودة فيها مثل فيتامين C، والكاروتينات، قد تكون مسؤولة جزئياً عن آثارها المعززة للنوم. يساعدك تناول حبة أو اثنتين من الكيوي متوسطة الحجم قبل النوم على النوم بشكل أسرع والبقاء نائمة لفترة أطول، وبالتالي فإن فاكهة الكيوي غنية بالسيرتوتونين ومضادات الأكسدة، وكلاهما قد يحسن نوعية النوم عند تناولها قبل الذهاب للفراش.

العالية من الألياف ومضادات الأكسدة الكاروتينية التي توفرها.

- تحرص النساء اللواتي يتبعن نظاماً غذائياً من أجل خسارة الوزن على تناول الفواكه سواء في الصباح الباكر أو في الليل بوصفها وجبة عشاء خفيفة بدلاً من الأكلات الدسمة. ومن الفواكه التي يُنصح بتناولها، الكيوي؛ لأنها من الفاكهة التي تساهم في خسارة الوزن بشكل ملحوظ، فهي تساهم في حرق الدهون، وتزيد من الشعور بالشبع، وتساهم في تقليل الرغبة في تناول الطعام ليلاً، وتعمل على إنقاص الوزن بشكل ملحوظ. اكتشفي أهم فوائد الزبيب الأحمر المدلة.

فوائد الكيوي وحرق الدهون
- تعد فاكهة الكيوي من الفواكه الغنية؛ فهي تحتوي على عناصر غذائية ضرورية للجسم، منها مادة اللوتين، والفيتامينات مثل فيتامين «A»، وفيتامين «C»، والألياف الغذائية. كما أن الكيوي، فاكهة غنية بأغنى مضادات الأكسدة، والبوتاسيوم والكروم وحمض الفوليك والحديد، كما أنها قليلة السرعات الحرارية. ويفضل تلك العناصر الغذائية لا يقتصر دورها على الطعام فقط، فهي تدخل في علاج العديد من الأمراض التي تصيب الجسم، لذا يُنصح بتناولها.
- تساعد الكيوي في تحسين عملية حرق الدهون خلال فترة النوم، بالإضافة إلى أنها فاكهة منخفضة السرعات الحرارية ومغذية للغاية. تحتوي حبة كيوي واحدة فقط على 42 سرعة حرارية وكمية كبيرة من العناصر الغذائية المفيدة، بما في ذلك 71% من القيمة اليومية لفيتامين «C»، وفيتامين «K».
- ترجع فاعلية الكيوي لاحتوائها على كمية مناسبة من حمض الفوليك والبوتاسيوم، هذا بالإضافة إلى العديد من المعادن الغذائية النادرة التي لا توجد في أي فاكهة أخرى بسهولة. بالإضافة إلى ذلك، فإن تناولها يفيد صحة الجهاز الهضمي ويقلل الالتهاب ونسبة الكوليسترول في الدم، وترجع هذه التأثيرات إلى الكميات

حل لغز تغير مياه البندقية.. هذا سر السائل الغريب

تبين أن تحول قسم من مياه القنال الكبير في البندقية بإيطاليا، مؤقتاً إلى اللون الأخضر الفلوري، يعود إلى وجود مادة الفلوريسين غير السامة والتي تُستخدم عادة لفحص شبكات الصرف الصحي، على ما أفادت السلطات المحلية، أمس الأول الاثنين.

وأشار بيان للهيئة الإقليمية للوقاية والحماية البيئية في فينتو (أرياف) إلى أن التحليل "أظهرت وجوداً لمادة الفلوريسين في العينات المأخوذة". وأضاف أن النتائج "لم تثبت وجود عناصر سامة في العينات التي خضعت للتحليل"، من دون تحديد مصدر وجود الفلوريسين في القنال الكبير. وعادةً ما يستخدم الفلوريسين لتتبع مسار الشبكات أو لتحديد الانعكاسات بين شبكات مياه الصرف الصحي ومياه الأمطار.

وكان عدد من سكان المنطقة أبلغوا عن تغير في لون مياه القنال الكبير وسط تكهنات كثيرة.

وذكرت صحيفة "لا نوافا فينتيسيا" اليومية المحلية أن الشرطة تجري تحقيقاً في احتمال أن يكون ناشطون بيئيون خلف هذه الظاهرة. وهذه ليست المرة الأولى التي يتحول فيها لون مياه القنال الكبير إلى الأخضر. ففي العام 1968، ألقى الفنان الأرجنتيني نيكولاس غارسيا أوريبيورو طلاء أخضر في هذه المياه، على هامش الدورة الرابعة والثلاثين من مهرجان البندقية السينمائي، في خطوة ترمي إلى التوعية بالمسائل البيئية.

طريقة ناجعة لحماية الظهر والعين عند العمل من المنزلي

أوصت الرابطة الألمانية لصناعة الأثاث، الذين يعملون من المنزل، بإعداد المكتب المنزلي ليحافظ على صحة الظهر والعين. وأوضح أنه يمكن استخدام مكتب قابل لضبط الارتفاع ومقعد ذي مسند ظهر متحرك وعجلات، مع مراعاة وضعية جلوس قائمة، وتغيير الجلوس وممارسة تمارين الإطالة من حين إلى آخر، لتجنب الشد العضلي وآلام الظهر.

ومن المهم أيضاً أن تستقر القدمان على الأرض مع انثناء الركبة بزاوية 90 درجة، وأن تكون الزاوية بين الجزء العلوي من الجسم والخذ 90 درجة.

ولحماية العين من الإرهاق، يجب الابتعاد عن الشاشة بين 50 و70 سم، وأن يكون لون سطح المكتب فاتحاً ومطفاً في الوقت ذاته، للحد من التباين اللوني وانعكاس اللمعان في مجال الرؤية.

ظهر متحرك وعجلات، مع مراعاة وضعية جلوس قائمة، وتغيير الجلوس وممارسة تمارين الإطالة من حين إلى آخر، لتجنب الشد العضلي وآلام الظهر.

وأوضحت أنه يمكن استخدام مكتب قابل لضبط الارتفاع ومقعد ذي مسند ظهر متحرك وعجلات، مع مراعاة وضعية جلوس قائمة، وتغيير الجلوس وممارسة تمارين الإطالة من حين إلى آخر، لتجنب الشد العضلي وآلام الظهر.

ومن المهم أيضاً أن تستقر القدمان على الأرض مع انثناء الركبة بزاوية 90 درجة، وأن تكون الزاوية بين الجزء العلوي من الجسم والخذ 90 درجة.



حارس باريس سان جرمان في العناية المركزة

ظل سيرجيو ريكو حارس مرمى باريس سان جرمان الفرنسي في العناية المركزة أمس الأول الاثنين بعد تعرضه لحادث بسبب حضان أثناء مشاركته في حدث سنوي يجمع بين الأجواء الدينية والاحتفالية، جنوبي إسبانيا. وقالت عائلة ريكو في بيان في وقت متأخر من مساء الأحد، إنه عانى "من حادث خطير بعد اصطدام حضان وعربته به"، بينما ذكرت صحيفة "ماركا" الرياضية الإسبانية أن ريكو كان يمتطي حصاناً بنفسه. وكان الحارس الإسباني، الذي بدأ مسيرته مع إشبيلية، قد حصل على إذن من باريس سان جرمان للمشاركة في هذا الحدث.

تصريحات من أسرة ريكو
• سيرجيو في أيد أمينة ويقاقل من أجل التمتع بينما يتلقى أفضل رعاية من الفريق الطبي في مستشفى فيرخن ديلروسو.
• يجب أن نتوخى الحذر خاصة خلال 48 ساعة المقبلة.
• نحن الآن في انتظار النتائج الطبية التي نأمل أن تكون إيجابية حتى نبليغكم بتحسنة في أسرع وقت ممكن.

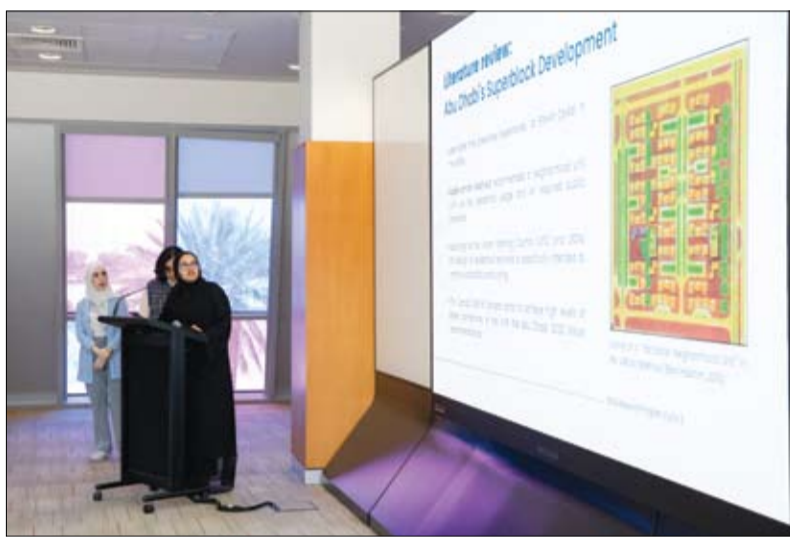


بمشاركة 468 طالباً وطالبة من مختلف الكليات

ختام ناجح للدورة الأولى من منتدى أبحاث أهداف التنمية المستدامة الطلابي في جامعة الإمارات

اشتملت على 32 مشروعاً بحثياً تدعم الهدف الخامس عشر من أهداف التنمية المستدامة المرتبطة " بالحياة في البر"، بالإضافة إلى 25 مشروعاً بحثياً يدعم الهدف الرابع المتصل " بالتعليم الجيد". وأيضاً 27 مشروعاً بحثياً يدعم الهدف السادس وهو " المياه النظيفة والنظافة الصحية" و11 مشروعاً آخر يدعم الهدف الثامن والمعنى " بالعمل اللائق ونمو الاقتصاد"، و7 مشاريع أخرى تدعم أهدافاً مشتركة.

وأفاد الدكتور أحمد مراد بأن جامعة الإمارات تعمل على تعزيز مفهوم الاستدامة في كافة القطاعات، بحيث أنشأت جامعة الإمارات برنامج أبحاث أهداف التنمية المستدامة (SDGs) والذي يهدف إلى زيادة وعي طلبة جامعة الإمارات والمجتمع بأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة وإيجاد حلول شاملة ومستدامة للمشاكل والتحديات التي تواجه العالم.



الصحي، والهدف الثامن: العمل اللائق ونمو الاقتصاد، والهدف الخامس عشر: الحياة في



أهداف التنمية المستدامة الطلابي، والتي ركزت على أربع أهداف مختلفة من أهداف التنمية

•• العين - الفجر

اختتمت جامعة الإمارات العربية المتحدة منتدى "أبحاث أهداف التنمية المستدامة" بمشاركة طلابية واسعة من مختلف كليات الجامعة بالإضافة إلى طلبة من جامعة العين وذلك يومي 24 و25 مايو 2023. وقد شارك في المنتدى 468 طالباً وطالبة من مختلف الكليات، وذلك لعرض نتائج أبحاث أهداف التنمية المستدامة.

وأوضح النائب المشارك للبحث العلمي الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد في كلمته الافتتاحية حرص جامعة الإمارات العربية المتحدة على تعزيز ارتباطها وتفاعلها مع المجتمع، وأضاف أن المنتدى يأتي من ضمن أجندة جامعة الإمارات لعام الاستدامة 2023 ودعمًا للجهود الوطنية ما قبل مؤتمر تغير المناخ (COP28)، وعرض المخرجات البحثية لبرنامج أبحاث

دعماً لبرنامج أبوظبي للتبرع التبادلي بالكلية

كليفلاند كلينك أبوظبي ينجح بإتمام عملية تبرع تبادلية بالكلية لإنقاذ حياة ثلاثة مرضى

حلول فعالة تنقذ حياة مرضى الفشل الكلوي، ويزيد من عدد الأعضاء المتاحة للزراعة بما يعود بالنفع على جميع سكان دولة الإمارات العربية المتحدة. واختتم الدكتور سنكري: "يجب على جميع الأشخاص فهم أهمية التبرع بالأعضاء والمبادرة بالتبرع سواء كان المريض فرداً من أفراد أسرته أو صديقاً أو أي شخص آخر، وبحاجة للحصول على عضو ما ليتمكن من متابعة حياته، ويبقى العديد من المرضى ينتظرون دورهم لتلقي الأعضاء لفترات طويلة، الأمر الذي يعرض حياتهم للخطر. لذلك جاءت برامج التبرع مثل برنامج أبوظبي للتبرع التبادلي بالكلية للتأكيد على الجهود المشتركة التي تبذلها مؤسسات الرعاية الصحية في دولة الإمارات لضمان تلقي كل مريض لرعاية صحية عالية المستوى في الوقت المناسب".



البرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية "حياة" ويحظى بدعم هيئات ومؤسسات الرعاية الصحية مثل وزارة الصحة ووقاية المجتمع ودائرة الصحة - أبوظبي، وشركة أبوظبي

أو الجوانب الجينية، أو لوجود أجسام مضادة. ويشكل منفصل، قد يواجه زوج قرر التبرع بكلية زوجته ذات التحديات التي تمنعنا من إتمام عملية الزراعة لذات الأسباب".

وأضاف: "في هذا الحالة، يكون الحل في دراسة إمكانية التبرع بين كليتي المتبرعين حال تطابقهما مع المتلقيين، وهو ما يدعى بالتبرع التبادلي بين أشخاص غير مرتبطين ببعضهم البعض، ليتمكن كل مريض من الحصول على كلية مناسبة له لإجراء عملية الزراعة بنجاح. لذلك نفخر اليوم بإتمام عملية زراعة تبادلية بين ثلاثة أزواج من المتبرعين والمتلقيين الغير مرتبطين، والتي نجحنا على إثرها بإفناذ حياة ثلاثة أشخاص".

ويتبرع برنامج أبوظبي للتبرع التبادلي بالكلية داعماً رئيسياً لهذا الإجراء الطبي المبتكر، إذ يعمل البرنامج تحت مظلة



أحياناً عن عدم تطابق بين أنسجة المتبرع والمتلقي، مثل أن يقرر شخص ما بالتبرع بكلية لأخيه أو أخته لتكتشف في مرحلة الضحوص التحضيرية عن عدم وجود تطابق بسبب عوامل عدة مثل زمرة الدم

مستشفى محلي آخر في إطار برنامج أبوظبي للتبرع التبادلي بالكلية ليعزز رؤية دولة الإمارات وجهود حكومتها لترسيخ مكانتها كوجهة مفضلة لتلقي خدمات الرعاية الصحية على مستوى المنطقة، وتعزيز قدرتها على تلبية شتى احتياجات المرضى الباحثين عن متبرع ومطابقها مع ثلاثة متلقيين آخرين ضمن برنامج أبوظبي للتبرع التبادلي بالكلية. ويتعاون هذا البرنامج مع نخبة من المستشفيات الرائدة على غرار كليفلاند كلينك أبوظبي لطباعة أنسجة متلقي الأعضاء مع المتبرعين.

وأجرى مركز زراعة الأعضاء في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي 379 عملية زراعة بالجمل منذ افتتاحه في عام 2017، معظمها عمليات زراعة كلي. وجاء نجاح المستشفى بإجراء ثلاث عمليات زراعة متزامنة بالتعاون مع

•• أبوظبي - الفجر

يواصل مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، لعب دور فاعل في قطاع الرعاية الصحية بدولة الإمارات، إذ نجح بإتمام عملية تبرع بالكلية بين ثلاثة مانحين ومطابقها مع ثلاثة متلقيين آخرين ضمن برنامج أبوظبي للتبرع التبادلي بالكلية. ويتعاون هذا البرنامج مع نخبة من المستشفيات الرائدة على غرار كليفلاند كلينك أبوظبي لطباعة أنسجة متلقي الأعضاء مع المتبرعين.

وأجرى مركز زراعة الأعضاء في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي 379 عملية زراعة بالجمل منذ افتتاحه في عام 2017، معظمها عمليات زراعة كلي. وجاء نجاح المستشفى بإجراء ثلاث عمليات زراعة متزامنة بالتعاون مع

نجاح فريق طبي في استئصال أورام ليفية رحمية تزن 3 كغ لسيدة خمسينية

المصغر. حيث قاما بإجراء ثقب صغير في البطن لإستئصال أورام ليفية ضخمة متعددة بلغ حجم أكبرها 20x 20 سم. ولكن قبل إستكمال الجراحة، تم اكتشاف ورم ليفي ضخم آخر قرب كبد المريضة.

وقالت د. هاريكريشان: "إن اكتشاف ورم ليفي قرب الكبد دفعني لإيقاف عملية الشق البطني الصغير وإغلاق البطن ومن ثم نفخه مجدداً بالغاز لعمل تنظير بطني مرة أخرى. تطلب الخيار الآخر لإستئصال الورم الليفي قرب الكبد إجراء شق عمودي كبير يتراوح ما بين 15 إلى 20 سم في البطن، الذي كان سيؤدي إلى إطالة فترة التعافي للمريضة، ولذا، اخترنا إستتماد نهجين جراحيين يتمثلان بالجراحة بالتنظير البطني والشق البطني المصغر، من أجل إزالة الأورام الليفية".

إستكملت الجراحة بنجاح وتمت إزالة أكثر من 3 كيلوغرامات من الأورام الليفية من جسم المريضة، وهو ما يعتبر كمية كبيرة غير عادية. فيما إستتمت الفترة التي تلت العملية الجراحية بالهدوء إلى حد كبير حيث لم تشهد المريضة أية



صغير في البطن "شق بطني مصغر" يتراوح ما بين 4 إلى 5 سم لاستئصال الأورام الليفية". وبدأت الدكتورة "هاريكريشان" -جراح عام - بسبب ضيق المساحة والحجم الكبير للأورام الليفية اضطررتنا للمضي قدماً في إجراء ثقب



شكلاً إجراءً صعباً، إلا أن حالة هذه المريضة كانت فريدة من نوعها للغاية. فقد قررنا تبني إجراء الجراحة بتنظير البطن كخيار أول، ولكن بسبب ضيق المساحة والحجم الكبير للأورام الليفية اضطررتنا للمضي قدماً في إجراء ثقب

تقريباً لحجم بطن سيدة في شهرها الثامن من الحمل. وعندما أجرينا فحص الأشعة، اتضح لنا في النهاية مدى ضخامة الأورام الليفية وأدركنا الحاجة لإستئصالها. ورغم أن هذه الأورام شائعة للغاية، خاصة بين السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، إلا أنه في الغالب لا يتم تسليط الضوء على تلك الأورام نظراً لقلّة الاهتمام والمعلومات بشأنها. ويرغم كونها غير سرطانية، يمكن أن يكون لهذه الأورام آثار شديدة على النساء، حيث إنها تعتبر أحد الأسباب الرئيسية لعمليات إستئصال الرحم".

جدير بالذكر أن الأورام الليفية الرحمية هي أورام حميدة تنمو في الرحم وتعتبر شائعة بين النساء في سن الإنجاب. وعقب إجراء العديد من فحوص الأشعة، تبين للدكتورة "هاريكريشان" وجود أورام ليفية كبيرة عديدة في رحم المريضة، مما إستدعى إجراء مزيج نادر من الأساليب الجراحية - بما في ذلك جراحة تنظير البطن والشق البطني المصغر.

وأضافت الدكتورة: "على الرغم من أن الإستئصال الجراحي للورم الليفي الضخم قد

تقريباً لحجم بطن سيدة في شهرها الثامن من الحمل. وعندما أجرينا فحص الأشعة، اتضح لنا في النهاية مدى ضخامة الأورام الليفية وأدركنا الحاجة لإستئصالها. ورغم أن هذه الأورام شائعة للغاية، خاصة بين السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، إلا أنه في الغالب لا يتم تسليط الضوء على تلك الأورام نظراً لقلّة الاهتمام والمعلومات بشأنها. ويرغم كونها غير سرطانية، يمكن أن يكون لهذه الأورام آثار شديدة على النساء، حيث إنها تعتبر أحد الأسباب الرئيسية لعمليات إستئصال الرحم".

جدير بالذكر أن الأورام الليفية الرحمية هي أورام حميدة تنمو في الرحم وتعتبر شائعة بين النساء في سن الإنجاب. وعقب إجراء العديد من فحوص الأشعة، تبين للدكتورة "هاريكريشان" وجود أورام ليفية كبيرة عديدة في رحم المريضة، مما إستدعى إجراء مزيج نادر من الأساليب الجراحية - بما في ذلك جراحة تنظير البطن والشق البطني المصغر.

وأضافت الدكتورة: "على الرغم من أن الإستئصال الجراحي للورم الليفي الضخم قد

تقريباً لحجم بطن سيدة في شهرها الثامن من الحمل. وعندما أجرينا فحص الأشعة، اتضح لنا في النهاية مدى ضخامة الأورام الليفية وأدركنا الحاجة لإستئصالها. ورغم أن هذه الأورام شائعة للغاية، خاصة بين السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، إلا أنه في الغالب لا يتم تسليط الضوء على تلك الأورام نظراً لقلّة الاهتمام والمعلومات بشأنها. ويرغم كونها غير سرطانية، يمكن أن يكون لهذه الأورام آثار شديدة على النساء، حيث إنها تعتبر أحد الأسباب الرئيسية لعمليات إستئصال الرحم".

جدير بالذكر أن الأورام الليفية الرحمية هي أورام حميدة تنمو في الرحم وتعتبر شائعة بين النساء في سن الإنجاب. وعقب إجراء العديد من فحوص الأشعة، تبين للدكتورة "هاريكريشان" وجود أورام ليفية كبيرة عديدة في رحم المريضة، مما إستدعى إجراء مزيج نادر من الأساليب الجراحية - بما في ذلك جراحة تنظير البطن والشق البطني المصغر.

وأضافت الدكتورة: "على الرغم من أن الإستئصال الجراحي للورم الليفي الضخم قد

•• دبي - الفجر

قام فريق من الخبراء في مستشفى ميدكير للنساء والأطفال في دبي باستئصال أورام ليفية كبيرة بوزن 3 كيلوغرام من رحم وكبد سيدة وافدة من خلال استخدام مزيج غير اعتيادي من الإجراءات الجراحية، مما منحها فرصة جديدة لاستعادة حياتها الطبيعية. حيث عانت السيدة "جاياثي"، البالغة من العمر 50 عاماً، من أورام ليفية رحمية مستديرة سببت لها الآلام لا تحتمل، وكادت تشكل تهديداً لحياتها إذا تركت دون علاج.

وقبل زيارتها للدكتورة "شيفا هاريكريشان"، استشارية التوليد وأمراض النساء في مستشفى ميدكير للنساء والأطفال، واجهت المريضة مجموعة من الأعراض الخطيرة كالشعور بالألم والإرهاق الإنمائي الناجمة عن فقر الدم الثانوي بسبب النزيف الحاد.

وتعقبها على التشخيص، قالت د. هاريكريشان: "في البداية، دخلت المريضة المستشفى لمعاناتها من أمراض نسائية. وكان حجم بطنها مساوياً

من أجل تمكين مهندسي المستقبل في سوق عمل متغيرة

كلية الهندسة في أمريكية الشارقة تطلق برنامج كلية الهندسة - الجيل الثاني في مرحلتها البكالوريوس والدراسات العليا ومتطلبات التدريب



في الشارقة، أن هذه التحديات تأتي مع ظهور صناعات وتقنيات جديدة في دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها، مما يوفر فرص عمل جديدة لخريجي الهندسة الموهوبين، ونظراً إلى أن الاقتصادات أصبحت أكثر تنوعاً حول العالم، وصارت قائمة على الخدمات وتعتمد على البيانات والتقنيات المتقدمة، فإن الطلب على الخريجين ذوي الخبرة في الهندسة وعلوم الكمبيوتر سوف يزداد، وهو ما دفع إلى إطلاق برنامج تحديثات "كلية الهندسة - الجيل الثاني".

والعمل الجماعي والتواصل وغيرها من المجالات الأساسية.

وإدراكاً من كلية الهندسة لأهمية إعطاء طلبة سنة أولى بداية ودفعة قوية لدى انضمامهم إليها، فهي سوف تطرح لطلبتها في سنتهم الأولى مقدمة معززة عن طبيعة الحياة الجامعية ومجالات الهندسة بناءً على التعديلات التي تم إجراؤها على برنامج تجربة سنة أولى في الهندسة.

وقال الدكتور فادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية

الوجاهية للتركيز بشكل أكبر على التعلم العملي بحيث يتمكن الطلبة من قضاء المزيد من الوقت في مختبرات الكلية الجديدة والمجهزة بأحدث المعدات، فضلاً عن أن طلبة الكلية يحتاجون إلى إكمال 16 أسبوعاً من التدريب الداخلي قبل التخرج - وهو أكثر من المتطلبات الحالية التي تقرض 5 أسابيع من التدريب الداخلي - مما يحفز من استعدادهم لدخول سوق العمل. كما تركز التحديثات على تعزيز المهارات الشخصية، مما يعزز قدرتهم على ريادة الأعمال والقيادة

والمصممة لتلبية احتياجات قطاعات الصناعة. كما أصبح إلزامياً على جميع طلبة كلية الهندسة الالتحاق بمساق اللغات الاصطناعية وعلوم البيانات، والمتاح بشكل اختياري لجميع طلبة الجامعة من تخصصات أخرى. كما ستفيد طلبة كلية الهندسة من مساقات جديدة تركز على الاستدامة والتي تقدم للوظائف المستقبلية حيث تعد الاستدامة عنصراً أساسياً فيها بغض النظر عن نوع المهنة أو طبيعة الصناعة.

كما تم خفض عدد الساعات المعتمدة

اسم "كلية الهندسة - الجيل الثاني" على خلفية تقييم شامل معياري أجرته برامج البكالوريوس السبعة بالكلية لقياس مدى تأثيرها وتلبيتها لاحتياجات الطلبة بشكل أفضل. وبناء عليه، شملت التحديثات الناتجة عن هذا التقييم دمج مجالات تحليلات البيانات والذكاء الاصطناعي وريادة الأعمال والتكنولوجيا المتقدمة في سنوات الدراسة الأربع التي يقضيها الطلبة في الكلية، فضلاً عن طرح مساقات أساسية واختيارية جديدة تركز على المجالات الناشئة في الهندسة،

•• الشارقة - الفجر

أعلنت كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة عن إجراء مجموعة من التحديثات المهمة في برامج البكالوريوس والدراسات العليا التي تطرحها إلى جانب ترقيات وتحسينات أخرى لخدمات الكلية ضمن التزامها بتزويد الطلبة بتعليم يتماشى مع التطور المستمر في الصناعات ويلبي متطلبات سوق العمل اليوم وفي المستقبل.

وتأتي سلسلة التحديثات التي أطلق عليها

منوعات الفكر

23



عادة ما يكون تخثر الدم طبيعياً وصحياً. وهي خطوة يتخذها الجسم لمنع النزيف كثيراً إذا كنت مصاباً، حيث يعمل على سد الأوعية الدموية لمنع الدم من التدفق إلى ما لا نهاية.

لكن التخثر لفترات طويلة يمكن أن يصبح "خطيراً" وحتى مهدداً للحياة بحسب الهيئة الصحية Baptist Health.

وقد تظهر علامتان على الساقين تدلان على أن هناك مضاعفات خطيرة لتخثر الدم، وهي تحتاج إلى علاج سريع.

وتتمثل هذه العلامات في ملاحظة ألم "مفاجئ" أو "تدرجي" في الساقين.

80% من تجلط الأوردة العميقة صامتة سريريا

نوعان من الألم في الساق قد يندران بحدوث جلطة دموية «خطيرة»



وأوضحت أن عدم الحركة من الأسباب الرئيسية لحدوث جلطات الدم الوريدية وعدم تحركها لأنها يمكن أن تقلل من تدفق الدم في الأوردة.

أعراض التوبة القلبية

تشمل أعراض التوبة القلبية ما يلي:

- ألم في الصدر
- شعور بالضغط أو الثقل أو الضيق أو الضغط على الصدر
- ألم في أجزاء أخرى من الجسم - يمكن أن تشعر كما لو أن الألم ينتشر من صدرك إلى ذراعيك (عادةً الذراع الأيسر، ولكن يمكن أن يؤثر على كلتا الذراعين) والذراع والرقبة والظهر والبطن
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- التعرق
- ضيق في التنفس
- الشعور بالغثاس أو المرض (القيء)
- شعور غامر بالقلق (على غرار نوبة الهلع)
- السعال أو الصفير

الانسداد الرئوي في الوريد العميق في الساق. وتشمل الأعراض الأخرى لجلطات الدم في الذراعين أو الساقين "الاحمرار والحرارة". كما توضح Baptist Health. وقد تواجه أيضاً "ضعفاً مفاجئاً في الذراع أو الساق".

ما هي علامات الانسداد الرئوي؟

من الأفضل دائماً التعامل مع تجلط الأوردة العميقة في أسرع وقت ممكن. ولكن في حالة حدوث ذلك، يجدر الانتباه إلى أعراض الانسداد الرئوي. وقال هانت: "تشمل أعراض الانسداد الرئوي ضيق التنفس المفاجئ أو التدريجي، وغالباً ما تسبب أماً في الصدر يزداد سوءاً عند التنفس، ويمكن أن تجعل الناس يشعرون بالتعرق وعدم الراحة فجأة. وفي الواقع، يمكن أن تسبب أي أعراض تنفسية تقريباً. ويمكن أن يكون سعال الدم أيضاً من الأعراض، ولكنه نادر جداً. لذلك، من المهم أن يكون المهنيون الطبيون والجمهور على دراية بالعلامات والأعراض وعوامل الخطر التي يجب البحث عنها".

وقال البروفيسور بيفرلي هانت: "نعم من الدراسات الحديثة أن نحو 80% من تجلط الأوردة العميقة صامتة سريريا، حيث لا يوجد لديهم أي تورم وليس لديهم أي تغيير في اللون، لكننا نعلم أنها تسبب الألم. لذا، إذا كان شخص ما يعاني من ألم غير متوقع في الساق، ولا يوجد تفسير واضح، فعليه التفكير في تجلط الأوردة العميقة".

ومن المهم الاستجابة فوراً للتخثر الوريدي العميق أو الخثار الشرياني. ويمكن أن يسبب تجلط الأوردة العميقة مضاعفات مثل الانسداد الرئوي، بينما يمكن أن يؤدي الخثار الشرياني إلى نوبة قلبية. وفي بعض الحالات، يمكن أن تنفصل الجلطات الدموية عن المكان الذي تشكلت فيه لأول مرة، وإذا تحركت الجلطة الدموية لتسد أحد الشرايين المؤدية إلى قلبك، فقد تصاب بنوبة قلبية. ويمكن أن تنتقل الجلطات الدموية التي تنفصل عن الأوردة في ذراعيك وساقيك أيضاً إلى رتيك (الانصمام الرئوي)، ما قد يؤدي إلى فشل العضو. ووفقاً لمؤسسة مايو كلينك، تبدأ "معظم" حالات

وعادة ما يكون تخثر الدم طبيعياً وصحياً. إنه خطوة يتخذها الجسم لمنع النزيف كثيراً إذا كنت مصاباً، بحيث يعمل على سد الأوعية الدموية لمنع الدم من التدفق إلى ما لا نهاية. لكن التخثر لفترات طويلة يمكن أن يصبح "خطيراً" وحتى مهدداً للحياة بحسب الهيئة الصحية Baptist Health.

وقد تظهر علامتان على الساق تدلان على أن لديك "جلطة خطيرة" تحتاج إلى علاج سريع.

ويمكن أن تحدث جلطات الدم في أي من الشرايين - في ما يعرف باسم تجلط الشرايين - أو الأوردة حول الجسم، بما في ذلك داخل الذراعين والساقين، ويُعرف هذا باسم تخثر الأوردة العميقة (DVT).

وتقول الهيئة الصحية إن الجلطات التي لا تذوب في الدم يمكن أن تسبب "مشاكل خطيرة"، بحيث يمكن أن تمنع الدم من الحركة في جميع أنحاء الجسم وتسبب الألم أو التورم.

وتوضح Baptist Health أنه إذا كانت الجلطة في الذراعين أو الساقين، يمكن أن يكون الألم "مفاجئاً" أو "تدرجياً".



«يمكنك أن تأكل قدر ما تريد»

استراتيجية بسيطة مدتها 7 أسابيع لفقدان الوزن!

توصلت دراسة إلى أن الجمع بين تمارين رياضية عالية الكثافة مع تحديد موعد نهائي لتناول العشاء في الساعة 6 مساءً قد يساعدك على خسارة الوزن. وخسرت النساء البدنيات الثلاثي التزم بهذه الاستراتيجية لمدة سبعة أسابيع 3,6 كغم (7,9 رطل) في المتوسط.

ولمقارنة، طلب من بعض المتطوعين الالتزام فقط بنظام غذائي مقيد بالوقت، حيث لا يمكن تناول جميع الوجبات اليومية إلا في غضون 10 ساعات مثل 8 صباحاً حتى 6 مساءً، وخسروا نتيجة ذلك 2.1 كغم (4.6 رطل).

كما خسر المشاركون الذين شاركوا فقط في التدريبات القاسية، والتي يمكن أن تشمل تمارين الضغط وتمارين القرفصاء التي تتخللها فترات راحة، ما يقرب من 1.7 كغم (3.7 رطل).

وعندما سئل عما إذا كانت استراتيجية محاربة الدهون البسيطة قد نجحت، أجاب أحد الأكاديميين النرويجيين وراء البحث

بشكل لا لبس فيه بـ "نعم". إنها تضيف إلى البحث الذي يشهد بفوائد الأكل المقيد بالوقت، أو الصيام المتقطع.

ولكن على الرغم من مجموعة كبيرة من الدراسات التي تشير إلى نجاحها، لا يزال الخبراء منقسمين حول فعاليتها.

ويجادل البعض بأن الصائمين عادة ما ينتهي بهم الأمر باستهلاك كمية كبيرة نسبياً من الطعام دفعة واحدة، ما يعني أنهم لا يقللون من سعراتهم الحرارية - وهي طريقة معروفة للتغلب على الانتفاخ.

وشملت الدراسة الجديدة التي أجرتها الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، والتي نُشرت في مجلة Cell Metabolism، نحو 131 امرأة تتراوح أعمارهن بين 19 و45 عاماً.

وأوضحت الدكتورة ترين مولدت، التي قادت الدراسة: "أظهرت العديد من الدراسات الآثار الصحية الإيجابية لتناول الطعام لفترة محدودة وممارسة تمارين رياضية بشكل فردي. أردنا معرفة ما إذا كان الجمع بين هذين التغييرين في نمط الحياة أكثر



إن خطر فقدان الوزن دون ممارسة الرياضة هو أنك ستفقد الكثير من كتلة العضلات، وهو أمر غير مستحسن.

يمكن أن يكون البدء في الأكل المحدود بالوقت والتدريب المتقطع عالي الكثافة فكرة جيدة إذا كنت ترغب في تحسين صحتك بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".

بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".

بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".

بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".

بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".

بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".

بسرعة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض".



تداول فيلومينا كونك ضيفها أشلي جاكسون، بروفييسور التاريخ العسكري في كلية كينغز لندن، وتتطرق إلى موضوع السلاح النووي. اليوم، بعد أن زال هذا الخطر، نتحدث كونك عنه بارتياح، إلى أن يصحح لها الضيف خطأها البسيط: الأسلحة النووية لا تزال موجودة، وفي ازدياد، والأهم أنها تستطيع إحداث دمار كوني مرعب. أمام هول هذا الخبر وأعين المشاهدين، تصاب كونك بوحدة من الصدمات التي تسبق انهيار عالم أجدنا، ولا تخرج منها إلا بعد أن ينتقل الحديث - مع خبير التاريخ العسكري - إلى موضوع أكثر بهجة، كفرقة آبا السويدية.



Cunk on Earth: ديان مورغان تقدم مسلسلا وثائقيا ساخرا



يبدو الوصف السابق فوضوياً وغير قابل للتصديق: هل يعقل أن يجهل أحد خطر الأسلحة النووية القائم حتى اليوم؟ وهل يمكن لفرقة آبا أن تريح نفساً مضطربة بفعل هذا الخوف؟ في معلم الأحياء، سيكون النفي الإجابة الأمثل للسؤالين السابقين، وربما هذا هو السبب الذي يميز شخصية فيلومينا كونك التي تؤدي دورها الممثلة البريطانية ديان مورغان، في مسلسل وثائقي ساخر، بدأت "نتليكس" بثه أخيراً، تحت عنوان Cunk on Earth.

ليس هذا الظهور الأول لشخصية كونك، المقدمة للتلفزيونية التي لا تسعها سرعة بديهيها أو درايتها المحدودة بأي موضوع تعمل عليه، إذ سبق ولعبت مورغان هذا الدور في عدة أعمال، ذات سياق بريطاني، قبل أن تقرر التفرغ للتعليق على مسألة بحجم الحضارة البشرية دفعة واحدة وتاريخها، في تعاون بين بي بي سي ومنصة نتليكس.

على امتداد خمس حلقات، تتطرق كونك من الكهوف التي سجلت الرسوم الأولى للبشرية، حتى تصل إلى يومنا الراهن، وتمر خلال هذه الرحلة على موضوعات مثل الفن والإيمان والحروب والتكنولوجيا، وتعمل على مقاربتها بعدة تكتيكات كوميدية.

وما الجديد في ذلك؟ من المضمون أن يطرح هذا السؤال، وخصوصاً حين نذكر عدد الأعمال التي تنتمي إلى نوع الوثائقيات الساخرة بشكل عام، أو أعمال مثل Da Ali G Show بشكل خاص، لا فيها من تشابه مع هذا العمل الجديد. ويهذه الطريقة، فإن كونك، التي تدرس تطورها، لا تخترع أي عجلة ربما، إن صح التعبير، لأن شكل التجديد والاختلاف الذي يقدمه لا يتطلب ذلك كما سنرى.

تاريخياً، لعب بعض "المحمق" في الفنون والأدب أدواراً تميزهم، مثل بهاليل شكسبير الذين كانت أدوارهم تتعدى كسر الطابع التراجيدي، وتحظى

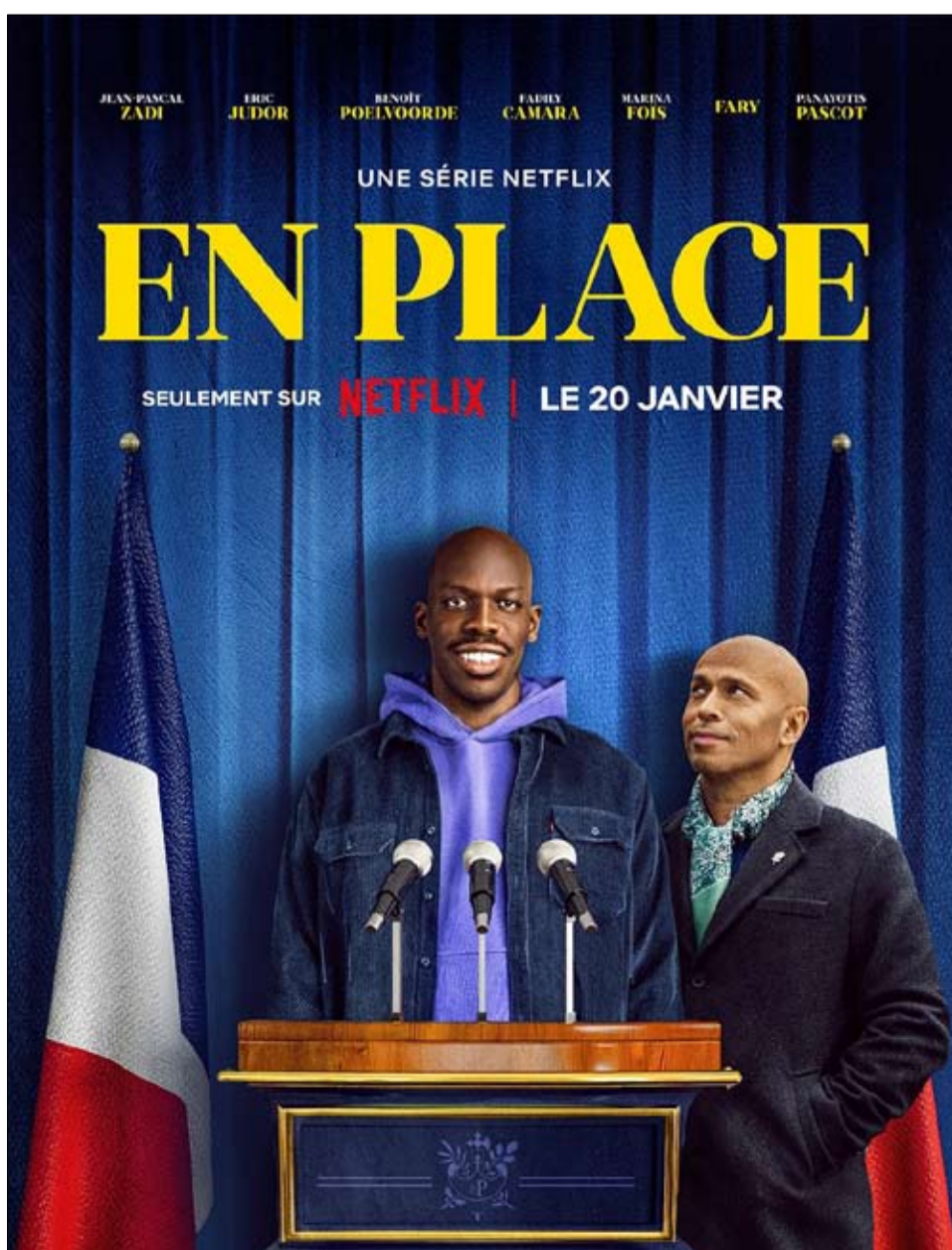
شخصياتهم بمساحتها للتفلسف أحياناً، بينما حظيت شخصيات مثل شكسبير، جندي ياروسلاف هاشيك، بعمل مخصص لها، من شأنه أن يترك القراء في حالة شك دائمة بالبطول، وتساؤل دائم عما إذا كان واحدة من الشخصيات الأكثر غباءً أو ذكاءً في الأدب.

وبكلمات شكسبير نفسه، فإن حماقة كونك ليست مجرد حماقة صرفة، فهي تهدف إلى إحداث الصدمة أو الضحك عبر التضاد مع شخصيات مرموقة مثل الأكاديميين والأكاديميات، كما نجد حين تصل إلى تفسير مدرستين فلسفتين بالخطأ بعد أن تقترح وجود أنابيب تنظم عمل الدماغ، أو مثلما تفعل حين تحاول فهم الكوجيتو الديكارتي. كذلك إن الجانب حاد الذكاء الذي نشعر به من كونك أن نتأكد من وجوده مع شخصيات كهذه يظهر في مواضع أخرى، مثل الوصف الذي تقدمه للفرويدية، أو حين تشير إلى تطور حقوق المرأة في القرن العشرين.

وكما ذكرنا، قد يكون The Ali G Show



En Place... مسلسل يسخر من المرشحين الرئاسيين بتوجهاتهم المختلفة



عرضت منصة نتليكس مسلسل En Place، من بطولة جان-باسكال زادي الذي يلعب دور استيفان بليه، رئيس مركز ترفيه للشباب في أحد ضواحي باريس، والكوميديان إيريك جودور الذي يلعب دور مدير حملات انتخابية، والكوميديان فاري الذي يلعب دور قريب زادي ومروج مخدرات في الضاحية نفسها. حكاية المسلسل بسيطة: يجد بليه نفسه فجأة أمام المرشح للانتخابات الرئاسية الذي كان عمدة الضاحية التي يسكنها، فيواجهه أمام عدسات الكاميرا فاضحاً نفاقه، ليتحول إلى شخصية علنية تخاطب الفئات المهمشة والمقصوة، ما يدفعه بتشجيع من هم حوله للترشح إلى الانتخابات الرئاسية الفرنسية.

بشكل خاص، ذاك الذي لا نراه في مسلسل "إميلي في باريس"، إذ لا تظهر معالم العاصمة الشهيرة أبداً، بل بعض الأماكن التي يعرفها فقط من سبق له أن زار الضواحي التي تدهمها الشرطة بصورة دائمة ويهمل فيها المراهقون المتروكون لعالم الجريمة.

وهذا بالضبط ما يقوله بليه، الأسود أمام ثلاثة خيارات ضواحي فرنسا، إما الراب أو الطبخ أو المخدرات. قد يبدو تعميماً جانراً، لكن بعض الضواحي الفرنسية لا تدخلها الشرطة لخطرهما، وهنا تظهر المقارنة بالقرى الفرنسية النائية التي يعانى سكانها

الأساسية والراتب الدائم للجميع. تهبط المصائب على رأس بليه. يخونه مدير حملته، ويسجن لساعات، ويتعرض لإطلاق النار، لكنه يتمكن من توحيد الفرنسيين الفقراء من مختلف الأماكن والألوان، وهذا ما يكسبه شعبيته، رغم تورطه في قضية مخدرات واقتحام والده للمناظرة العلنية. نحن أمام كوميديا تكشف عن كل الصور النمطية في فرنسا بصورة غير مألوفة. هناك إحالات للحجاب وتفاذي الثكاث السامية، وكل ما يتسبب عادة في فضائح في البلاد.

يقدم المسلسل الوجه الآخر لفرنسا وباريس

يسخر المسلسل من المرشحين الرئاسيين بتوجهاتهم المختلفة، لكنه يحافظ على خلف مع اليسار النسوي - البيئي. يتخلل ذلك مقارفات وتكات تمتد على طول الحملة الانتخابية، وأثناء المناظرة الرئاسية التي تكشف عن تاريخ بليه المرشح، اللافت أن بليه، ومنذ ترشحه، يعلم أنه لن يفوز. هو يريد فقط أن يوصل رسالته، مؤكداً ضرورة الاستماع لحاجات الفئات المهمشة وتجاوز العنصرية والتمييز الطبقي، مقترحاً برنامجاً يتكون من بند واحد، وهو مجانية الطعام. هذا حل يشابه حلول بعض فئات أقصى اليسار التي تقترح مجانية الخدمات



منوعات

العمل

27



•• فيلبنوس - ليتوانيا - الفجر:

تعد الزراعة جزءاً مهماً من الاقتصاد الليتواني حيث يشكل قطاع الزراعة والصناعات الغذائية نسبة مهمة من الناتج المحلي الإجمالي، وتوفر فرص عمل للعديد من السكان وتلعب دوراً كبيراً في التنمية الاقتصادية في البلاد.

وتستخدم ليتوانيا تقنيات زراعية حديثة، مثل الزراعة الدقيقة والزراعة بالري والتلقيح، وتولي الدولة اهتماماً كبيراً بحماية البيئة والاستدامة في الزراعة. وتتعاون الحكومة والقطاع الزراعي لتشجيع المزارعين على استخدام ممارسات زراعية صديقة للبيئة والتحول إلى الزراعة العضوية.

وقد اطلع الوفد الإعلامي الإماراتي الزائر إلى جمهورية ليتوانيا على آخر التطورات التكنولوجية في قطاعات الزراعة والهندسة الوراثية والزراعة العضوية وصناعة الغذاء في عدد من المدن والأقاليم الليتوانية، حيث نظمت وزارة الزراعة ومؤسسة ليتفود الحكومية المسؤولة عن تصدير وتسويق الصناعات الغذائية في العالم، جولة في عدد من المصانع والمزارع وخطوط إنتاج الشركات الكبرى للتعرف على آخر الابتكارات التقنية التي ساهمت في النهوض بالاقتصاد الزراعي.

وفد إعلامي من الإمارات يطلع على أفضل التجارب في قطاع الزراعة وصناعة الغذاء:

ليتوانيا توظف التكنولوجيا الحيوية والهندسة الوراثية لتطوير الزراعة



تتيح أمامها العديد من الفرص في مجال الإنتاج الزراعي والغذائي. وتستخدم الشركات الليتوانية أحدث التقنيات في هذا المجال مثل التغليف بالتجميد، والزراعة الدقيقة، والطباعة ثلاثية الأبعاد، وتعتمد على السلع العضوية الموسمية لإنتاج منتجات غذائية صحية ومغذية.

ارتقاء الطلب على المنتجات العضوية تتزايد الصادرات الليتوانية من المنتجات الزراعية والغذائية إلى الإمارات العربية المتحدة، ويزداد تنوع المنتجات العضوية التي تحتاجها الأسواق المحلية.

تقول السيدة شارونيه في عام 2022، بلغ إجمالي الصادرات من المنتجات الزراعية والغذائية من ليتوانيا إلى الإمارات العربية المتحدة 15.2 مليون يورو. وهذا يزيد بنسبة 79.6 في المائة عن عام 2021. وفي هيكل الصادرات حسب الدولة، احتلت الإمارات المرتبة الخمسين من بين 152 شريك تصدير.

في العام الماضي ارتفعت نسبة الصادرات الليتوانية للعديد من المنتجات الزراعية والغذائية إلى الإمارات العربية المتحدة من ليتوانيا. وخاصة الأطعمة الجاهزة والمشروبات، وكذلك بدائل الخبز والتبغ والتبغ المعالج. وبلغت صادراتها 6.5 مليون يورو. مقارنة بعام 2021، ارتفعت قيمة صادراتها بنسبة 89.6% (من 3.4 مليون يورو). يتكون 31 في المائة (بنسبة 19.9 في المائة أكثر من عام 2021) من جميع المنتجات الزراعية والغذائية ذات الأصل الليتواني المصدرة إلى الإمارات العربية المتحدة من الحليب والقشدة المبردة، و 7.7 في المائة (بنسبة 69.6 في المائة أكثر مما كانت عليه في عام 2021) - الجبن، 5.1 في المائة (بنسبة 49.1 في المائة أكثر من عام 2021) - مصال اللبن، منتجات من مكونات الحليب الطبيعي، 4.2 في المائة (3.4 مرات أكثر من عام 2021) - الخبز والكعك والكعك والمعجنات والبسكويت والمعجنات الأخرى.

كما تتمتع البلاد بطيف واسع من الموارد الطبيعية التي الخليج للاستثمار في إنتاج البروتينات القائمة على النباتات، وقالوا: "لدينا إمكانات طبيعية ملائمة لإنتاج الأغذية العضوية.

وأبدى الوفد الزائر إعجاباً بمدى تطور قطاع المأكولات والمشروبات في ليتوانيا وقصص النجاح التي تم تحقيقها في هذا القطاع، بالإضافة إلى المواقف المستقبلية ووضع الصناعات الغذائية الزراعية في العالم اليوم. وتضمن البرنامج زيارة إلى مجموعة AUGA التي تعد أكبر منتج للأغذية العضوية تحت شعار "من الحقل إلى الرف"، وشركة Baltmilk، المصنعة لبروتينات الحليب المصنعة خصيصاً في شمال أوروبا، واطلع الوفد على مصانع هذه الشركة الواقعة في مدينة كاونايس الليتوانية، وتتميز الصناعات الليتوانية بخطة مستقبلية حول الإنتاج الغذائي المستدام، واتباع المنهجيات المتجددة، والسلاسل الأقصر في مجال الصناعات الغذائية. وضوابط صارمة لعملية إصدار الشهادات الغذائية وتصنيفها. إضافة إلى الإنتاج الغذائي الواسع، وسلاسل الاستهلاك، وتوقعات الطلب، إلى جانب أهمية تثقيف المستهلكين وبناء الثقة والشفافية وهي من أهم العوامل التي تساهم في تنمية هذا القطاع.

وتحتل ليتوانيا موقفاً استراتيجياً فريداً في شمال أوروبا، وتمتاز بطقسها المعتدل الذي يعد مثالياً لإنتاج المواد الغذائية ذات الجودة العالية، الأمر الذي يجعلها مصدراً غنياً وجديراً بالثقة للأغذية العضوية.

كما تتمتع البلاد بطيف واسع من الموارد الطبيعية التي الخليج للاستثمار في إنتاج البروتينات القائمة على النباتات، وقالوا: "لدينا إمكانات طبيعية ملائمة لإنتاج الأغذية العضوية.

إلى تي (Pienas LT)، المتخصصة في إنتاج البروتين من الحليب وتوفيره لصناعات غذائية متعددة في أكثر من 50 دولة في العالم.

الهندسة الوراثية عقدت جلسة عمل لأعضاء الوفد الإعلامي مع خبراء ومديرين وعلماء بمركز أبحاث الزراعة والغابات الليتواني الواقع وسط ليتوانيا، للتعرف على الأساليب العلمية المتبعة لتحسين الإنتاج الزراعي ومعالجة مشكلات الجفاف والأمراض التي تصيب المزروعات باستخدام طائرات الدرون والأقمار الصناعية وغيرها.

وقال مسؤولون في المركز خلال اللقاء "نفخر كثيراً في ليتوانيا بمدى تطور قطاع التكنولوجيا الحيوية، فقد حققت بلادنا الصدارة في مجال الهندسة الوراثية. وأشاروا إلى أن مركز أبحاث الزراعة والغابات الليتواني يهدف بشكل أساسي إلى إنتاج مصادر جديدة للمحاصيل القادرة على التكيف مع التغيرات المناخية".

وأعربوا عن استعدادهم للتعاون مع دولة الإمارات في هذا المجال الحيوي، نظراً لأن دولة الإمارات تحبب الاستثمار في التكنولوجيا لقطاع الغذاء.

وقالوا: نحن جاهزون للتعاون مع الجامعات والمراكز المتخصصة في دولة الإمارات لإنتاج محاصيل قادرة على مقاومة الجفاف والأمراض في البيئات الحارة المتغيرة.

أحدثت التقنيات المتبعة في صناعة الغذاء وتضمنت زيارة الوفد الإعلامي لقاءات مع مديري شركة (VIKONDA) حيث تم إطلاعهم على أحدث التقنيات المتبعة في صناعة الغذاء.

كما زار الوفد مصانع شركة VIKEDA فيكيدا المتخصصة في صناعة الأيس كريم والعديد من أنواع الشوكولا وغيرها من المنتجات الغذائية فائقة الجودة. وعقب ذلك تم ترتيب جولة في مصانع شركة Daumanty Padazai المتخصصة في إنتاج أنواع متعددة من الصلصات المعبأة والتي يتم تصدير منتجاتها إلى العديد من دول العالم.

خلال تلك اللقاءات التي عقدت مع الخبراء ومديري الشركات والمصانع أكدوا في أحاديثهم أن إجمالي إنتاج ليتوانيا من المواد الغذائية يفوق مقدار استهلاكها المحلي بكثير، لأن عدد سكان ليتوانيا يصل إلى ثلاثة ملايين نسمة، وقالوا "إن هدفنا هو تصدير منتجاتنا ذات الجودة العالية وابتكاراتنا في مجال الصناعات الغذائية إلى العالم بشكلها الجاهز بدلاً من تصدير موادها الخام.

فنحن ننظر إلى التكنولوجيا بوصفها أحد أهم العوامل التي تساعدنا على تحقيق هذه الأهداف". وأكد خبراء صناعة الأغذية أن الزيادة المثيرة للإعجاب في حجم الصادرات الغذائية إلى أسواق منطقة الخليج والعالم ما هي إلا دليل على جودة المنتجات الليتوانية العالية وأسعارها المتنافسة.

ورحب الخبراء برجال الأعمال من دولة الإمارات ومنطقة

تم خلال الجولة مناقشة الخطط المستقبلية الرئيسية للزراعة الليتوانية، والاستراتيجية المتبعة لتلبية رغبات المستهلكين سواء في دولة الإمارات أو بقية دول العالم، وأخر التطورات المنجزة في مجال الزراعة العضوية ومسار إنتاجها، إلى جانب التعريف بمجالات الاستثمار في الإنتاج الغذائي والزراعي في ليتوانيا.

تقول السيدة شارونيه سابيفيتشيني المحقق التجاري والزراعي في سفارة جمهورية ليتوانيا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة والتي رافقت الوفد الإعلامي خلال تلك الجولة الاستطلاعية تشعر باهتمام كبير لدولة الإمارات العربية المتحدة، في استيراد الأغذية العضوية فائقة الجودة.

وأعربت عن اعتقادها بأن هذه الزيارة التي قام بها ممثلو وسائل الإعلام سوف تسهم في زيادة الوعي لدى المختصين في ليتوانيا للتعرف على احتياجات المستهلكين في المنطقة الخليجية والعربية عموماً من خلال تقديم منتجات غذائية وزراعية عالية الجودة باستخدام تقنيات مبتكرة.

جولة ميدانية في المزارع والمصانع تضمن البرنامج زيارة إلى مجموعة AUGA التي تعد أكبر منتج للأغذية العضوية تحت شعار "من الحقل إلى الرف"، وتضم المجموعة مصانع الشورية العضوية وهي الأكبر في أوروبا، وتمتلك المجموعة مزرعة مستدامة في منطقة أوكمرجو، وتستخدم تقنيات حديثة هي الأكثر تطوراً في القارة الأوروبية.

كما زار الوفد الإسلامي (سيركل فارمرز FARMERS (C I R C L E) للزراعة العضوية المستدامة وهي نموذج للزراعة المستقبلية لتوفير طعام خال من المواد الكيميائية تماماً. وتضمن البرنامج كذلك زيارة ميدانية لمصنع شركة (بيناس)



الفكر

كيف يمكن التخلص من الدهون الحشوية؟



الأمراض مثل تصلب الشرايين واحتشاء عضلة القلب وأمراض القلب التاجية والنوع الثاني من السكري وارتفاع مستوى ضغط الدم. وتتراكم الدهون الحشوية بنفس طريقة تراكم الدهون تحت الجلد. لذلك فإنه يمكن استخدام الطرق التقليدية في تخفيض الوزن - الحماية الغذائية، التمارين الرياضية وتغيير نمط الحياة، للتخلص منها. ولتعلم هذه الطرق تساعد على التخلص من الدهون الحشوية بفعالية مقارنة بتراكم الدهون تحت الجلد. كما أنه للتخلص من دهون البطن، يمكن اتباع نظام غذائي صحيح، يحتوي على الفواكه والخضروات-500 غرام في اليوم.

الدهون في الجسم ولا يحدد مكانها. لذلك لا يمكن للشخص تحديد هذه النسبة ذاتياً، بل فقط بواسطة التصوير المقطعي، أو التصوير بالرنين المغناطيسي. ومع ذلك لا يسمى الأطباء بالرنين المغناطيسي، بل يستخدمون الطرق المعتادة لتقدير إجمالي نسبة الدهون في الجسم. ويقول: "يقاس محيط الخصر على مستوى الصرة، ومن ثم يقاس أوسع مكان في الوركين. فإذا كان مؤشر النسبة بينهما أكبر من الواحد، فإن ذلك يعني وجود الدهون الحشوية لدى الرجال. وأعلى من 0.85 لدى النساء". ويضيف، يمكن أن تؤدي الدهون الحشوية الزائدة إلى زيادة خطر الإصابة ببعض

أعلن الأكاديمي يوري بيلينكوف، عضو أكاديمية العلوم الروسية، نائب رئيس الجمعية الروسية لأمراض القلب، أنه يجب اتباع بعض القواعد البسيطة لكي نتخلص من دهون البطن نهائياً. ووفقاً له، تتراكم دهون البطن (الدهون الحشوية) في أعماق الجسم- بين الأعضاء الموجودة في تجويف البطن. وعندما تكون هذه الدهون قليلة فهي لا تلاحظ. ولكن هذه الدهون أكثر خطورة من الدهون الاعتيادية، لأنها تزيد من خطر تطور العديد من الأمراض الخطيرة. ويضيف، لا يحدد مؤشر كتلة الجسم نسبة هذه

الجيران المزعجون قد يكونون سبباً من أسباب الموت المبكر

ثبت علمياً أن صوت الجيران مزعج أكثر من أي ضجيج آخر، وقد يتسبب أيضاً في أمراض القلب. واكتشف الباحثون أن الأصوات الصاخبة الناتجة عن الدوس بالأقدام وإسقاط الأشياء تتسبب في إزعاج الأشخاص لدرجة أنها قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب. ويمكن أن يؤثر تحمل "الأصوات الصدمية" هذه سلباً على صحة الأشخاص وأعمالهم. وأجرى الباحثون من المجلس القومي للبحوث في كندا تجارب اكتشفوا من خلالها أن "الأصوات الصدمية" تجعل أصوات الجيران المزعجين مزعجة أكثر من الأصوات المستمرة العامة مثل الموسيقى أو الكلام. و"الأصوات الصدمية" هي أصوات اندفاعية، تتكون من صوت مميز واحد أو أكثر يستمر لفترة قصيرة. وقال ماركوس مولر ترابت، من مجموعة البحث: "التعرض طويل الأمد مثل هذه الأصوات غير المرغوب فيها قد يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية واضطراب في النوم". ومع زيادة الكثافة السكانية للمناطق الحضرية على مدى العقود الماضية وظهور العمل من المنزل في أوائل عام 2020، يعتقد أن الموضوع أصبح أكثر أهمية. وابتكر الباحثون وضعاً شبيهاً بغرفة المعيشة وسجلوا أصوات الأجسام المتساقطة ومشى الأشخاص. وتم تقديم التسجيلات للمشاركين باستخدام تقنيات التشغيل المختلفة والواقع الافتراضي. كما تم إعداد استطلاع عبر الإنترنت لتعزيز تحقيقاتهم، والتي بدأت من 21 نوفمبر من هذا العام وستستمر إلى 31 مارس 2023. والهدف من مثل هذا البحث هو المساعدة في إنشاء بيئة مبنية أكثر ملاءمة للعيش من خلال توفير إرشادات للمهندسين المعماريين ومطوري المباني، ودمج اكتشافاتهم الجديدة مع المقاييس الحالية. ويعتقد الفريق أن أبحاثهم ملحة مع تزايد كثافة السكان والعمل من المنزل أكثر شيوعاً. وتم تقديم النتائج التي توصلوا إليها في اجتماع الجمعية الصوتية الأمريكية في ناشفيل، تينيسي.



فنانات يقدمن عرضاً في موكب الشارع السنوي، وهو جزء من كرنفال الثقافات الذي يحتفل بالتنوع العرقي في برلين. (رويترز)

قرأت لك

عصير الخيار



أفادت دراسة علمية أن عصير الخيار هو أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، والبديل الجيد للمشروبات المحلاة؛ لغناه بالفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية والمغذيات النباتية التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل.

وتشير الدراسة إلى أن فوائد الخيار تكمن في طرد السموم الضارة عن الجسم، وعند استخدامه بانتظام يمكنه إذابة حصى الكلى - ويحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بجزء كبير من احتياجاته الغذائية. كما يساعد قشر الخيار في محاربة السرطانات المرتبطة بالإستروجين مثل سرطان الثدي، المبيض، الرحم، وسرطان البروستات.

ويساعد شرب عصير الخيار في كسر رتابة شرب المياه العادية، ويحافظ على رطوبة الجسم التي تساعد على إبقاء خلايا الجسم نشيطة، إضافة إلى إنقاص الوزن، فالخيار غني بالمواد الغذائية والمياه؛ وبالتالي يساعد على كبح الشهية والشعور بالشبع.

ويحسن الخيار من الهضم وصحة الجهاز الهضمي، ويعالج العديد من المشاكل الصحية مثل: (عسر الهضم، والتهاب المعدة)؛ وهذا بسبب محتواه العالي من الألياف الغذائية.

سؤال جواب

• من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

• ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟

المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

• مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهوبلوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جداً ومقاوم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البارود يصنع بخلط الفحم، والملح الصخري والكبريت.
- الزرافة ليس لديها جبال صوتية.
- معظم الطيور تأكل ضفدي وزنها من الطعام يوميا.
- عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- المقص اخترع في مصر القديمة على أقرب ترجيح.
- حيوان الشيهو يمكنه السباحة في الماء.
- اللفت يصبح لونه أخضر عند حرقه.
- الولايات المتحدة تملك 7000 طن من العملة البالية والمهترئة كل عام.
- الأميركيين ينفقون يوميا حوالي 10 ملايين دولار على رقائق البطاطس.
- أول عملة ورقية تم استخدامها في الصين.
- الاكسجين والكربون والهيدروجين والنيتروجين يشكلون 90% من جسم الإنسان.
- الضوء هو عبارة عن موجة مغناطيسية.

قصة الحمامات والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الأرض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويكمن لقد وقفتن على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرت الحمامات وطارت من طارت واشتريت خيوط الشبكة مع أرجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصيد فظفر فوجدها وحدها في الشبكة وقال.. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة.. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي. وعندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة.. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعرف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه.. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكنتن الآن باقيات ايها الحمامات الماكرات.

