

نشر ثقافة الغذاء الصحي عبر مواقع التواصل الاجتماعي

"قناة الدكتور مازن السقا على اليوتيوب نموذجاً فيفري 2020"

Spreading a healthy food culture through social media

Dr. Mazen El-Sagqa channel on YouTube as "a model for February 2020"

بصاص يونس*

جامعة الجزائر 03/كلية علوم الإعلام والاتصال
younesbss@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2020/06/01

تاريخ قبول النشر: 2020/05/12

تاريخ الإستلام: 2020/03/04

ملخص:

يكثُر الحديث اليوم عن مفهوم الغذائي الصحي، كعملية وقائية وعلاجية في نفس الوقت، بمقابل انتشار الغذاء اللاصحي والذي أكد العلم الحديث والمختصون والأطباء سلبيته على صحة وحياة الإنسان، بل يعتبر سبباً لكثير من أمراض العصر المختلفة منها المزمنة والمستعصية، ولهذا انتشر بين الناس ثقافة اللجوء الى الغذاء الصحي للحفاظ على صحة البدن والعقل والنفس. فمن الناس الذين يفيدون في هذا المجال هم الأطباء ومختصو التغذية الذين وجدوا مواقع التواصل الاجتماعي منبرا للتواصل مع المحيط الاجتماعي، ومن بين أهم هذه المواقع نجد موقع "اليوتيوب" لما يحتويه من خصائص سمعية بصرية لقت رواجاً بين مستخدميها، فحاولنا من خلال هذه الورقة البحثية ربط العلاقة بين موقع "اليوتيوب" و "موضوع الغذاء الصحي" حيث تناولنا قناة رائجة على الموقع قيد الدراسة، وهي قناة للدكتور مازن السقا مختص في علم التغذية، من خلال محتوى فيديوهاتة الصحية والتي عرفت قبولا واسعا من قبل متابعيه،

الكلمات المفتاحية: ثقافة الغذاء الصحي؛ مواقع التواصل الاجتماعي؛ مازن السقا؛ اليوتيوب كلمة؛ نشر

Abstract:

The healthy nutrition has become nowadays a topical issue to people; it is and should be regarded as a therapeutic and preventive measure against the poor and unhealthy nutrition that we find everywhere. This type of food that the experts and specialists recommend to avoid due to its negative impact on human health: it is proved that many chronic diseases are caused by these bad nutritional habits. This reality has pushed people to adopt healthier nutrition. Luckily, there is a lot of digital platforms today that provide people with an amount of useful information and tips, helping the visitors and web surfers to get back on track and preserve their physical and mental health. Youtube is for sure one of the most popular online video-sharing platforms that draws millions of followers across the world, its audio- visual properties and accessibility have contributed to its success.

It was for us an interesting topic to work on; we have tried in this research to establish and clarify the relation between the You Tube platform as an information channel and the healthy food. How would this information

platform contribute to the health and the well- being of the people? The present study focuses on the Youtube channel of Dr. Mazen Sekka, a nutritionist whose videos about the healthy nutrition were highly successfu

Keywords: healthy food culture; social media; YouTube; Dr. Mazen El-Sagqa channel; Spreading

1. مقدمة:

يطرح موضوع التغذية الصحية تحديا كبيرا بالنسبة للجميع، المرضى والأصحاء على حد سواء، فالبشرية اليوم بحاجة ماسة لمعرفة ما يضرها من غذاء، حيث يلاحظ العاقل أن هناك أمراضا مختلفة استوطنت بلادنا وكثير من الناس لها معرضون، فنحن بحاجة الى التثقيف أنفسنا بما يُصلح أجسادنا وعقولنا.

والتثقيف الصحي هو عملية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للناس كافة، وتعريفهم بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها والحد من انتشارها. والتثقيف الصحي لا يهدف إلى نشر المعلومة للناس فقط، بل يسعى إلى تعديل وتغيير السلوك، فالمعرفة لا تؤدي بالضرورة إلى تغيير السلوك، والدليل أن الأطباء يعرفون ضرر التدخين ولكن البعض مهم من المدخنين.

وفي هذا الإطار تعتبر وسائل الاتصال اليوم بمختلف صورها التقنية الأنسب لنشر الوي الصحي بين الناس، ونتحدث في هذا المقام على شبكة الأنترنت، من خلال محتواها المكتوب والمسموع والمرئي تقدم لنا العديد من المعلومات والمعارف والسلوكيات الإيجابية حول التغذية الصحية، ويمكن استخدام محركات البحث للوصول إلى تفاصيل عن شتى المواضيع المرتبطة بالتغذية الصحية مثل الغذاء الصحي والعلاج بالغذاء

والتطورات الحديثة الحاصلة في مجال التغذية، والاستفادة من نصائح ومشورة الأطباء في مختلف المسائل الصحية.

في هذا المقام يعتبر موقع التواصل الاجتماعي "اليوتيوب" من المواقع الإلكترونية التي تنشر العديد من الفيديوهات التوعوية من خلال المدونين المشاركين فيه، ومن بين أهم المجالات التوعوية مجال الحفاظ على الصحة من خلال التغذية السليمة، وبناء على ما سبق نطرح السؤال التالي، كيف يساهم موقع "اليوتيوب" في نشر الوي بالتغذية الصحية عند مستخدميه؟

للإجابة على السؤال المطروح، تتفرع أسئلة ثانوية متمثلة في مايلي:

- ما المقصود بالتغذية الصحية؟
- كيف يستخدم "اليوتيوب" في نشر الوي بين الناس؟
- ما هو دور موقع "اليوتيوب" في نشر ثقافة الغذاء الصحي؟.

2. أهمية التغذية الصحية عند الانسان:

لا يجادل أحد في أن الصحة نعمة من أكبر نعم الله عزوجل، وهي في نظر الإسلام أعظم نعمة بعد الايمان، إذ يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " سلوا الله العفو والعافية، فإذا أحدا لم يعط بعد اليقين خيراً من العافية ".والصحة كما نعرفها اليوم هي حالة من المعافاة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وروحيا. وأجمع الأطباء من قبل ومن بعد على ان الطب طبان: حفظ الصحة على الأصحاء، ورد الصحة على المرضى بالمداواة وبالتأهيل. حسان شبي باشا (2011)، ص11.

3. انواع الصحة:

أ الصحة الجسمية: وهي الي تتعلق بالجانب الجسماني، ولتحقيقها يجب عدم تناول كل ما يلحق ضرراً بالجسم، كما ينبغي الابتعاد عن العادات السيئة التي تسبب ضعفه ومرضه.

ب- الصحة العقلية: وفي التي تتعلق بالجانب العقلي والفكري للإنسان، ويجب الحفاظ عليه، وذلك باجتناوب كل ما يؤدي إلى اتلافه أو تعطيله، كالخمر والمخدرات. والصحة العقلية السليمة ليست شيء تحوزه، ولكنها شيء تقوم به، فلكي تكون صحيحاً عقلياً فعليك أن تقيم نفسك، وهذا يعني:

- أن تشعر بأهمية نفسك وأن تقوم على رعايتها.

- أن تأكل جيداً، وتنام جيداً، وأن تحافظ على لياقتك.

ج- الصحة النفسية: والصحة النفسية تتعلق بالجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتقواه، وأداء العبادات المختلفة، والتخلي بالأخلاق الفاضلة، فالمؤمن الصادق لاتعرف الأمراض النفسية طريقاً إليه، لأنه لا يخاف من المرض والفقر أو المصائب، لعلمه أن الرزاق هو الله، وأن لن يصيبه إلا ما هو مقدر له.

4. قواعد حفظ الصحة:

لا يتأتى حفظ الصحة ما لم تتوافر تلك الحاجات الأساسية التنموية، وهي: المأكل والملبس، والمسكن، والزواج، والمرطب، والأمن والتعليم والدخل. ويأتي النص الفريد الذي لا نجده في أي كلام آخر سوى كلام الرسول محمد صلى الله عليه وسلم: "فإن لجسدك عليك حقاً" ولتحقيق ذلك لابد من:

أ-التغذية الحسنة: فتحري الغذاء الطيب، واجتناوب الغذاء الخبيث ضماناً للصحة يقول الله عز وجل: "كلوا من طبيبات ما زقناكم"

والتغذية الصحية هي التغذية المتوازنة من حيث الكم فالإسراف في الغذاء مضر بالصحة، فهو يسبب اضطراب في الهضم، والتخمة، كما يسبب أمراض فرط التغذية التي يقال لها اليوم " أمراض الرخاء "ومن أهمها: السكري وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الشرايين وغيرها. وبذلك تكون المعدة حقا بيت الداء. ثم التغذية المتوازنة من حيث المحتوى والتي تشمل على مزيج مختلف من أنواع الأغذية، لسد حاجات الجسم من البروتينات والدهنيات والنشويات والأملاح والفيتامينات، وغيرها.

ب- بناء العادات الصحية السليمة: أهمية الغذاء في حياة الإنسان: للغذاء أهمية قصوى في حياة الانسان بل إنه هو الشيء الذي يعتمد عليه الانسان في بناء جسمه وعقله ونموه. ولا شك أن العديد من الأمراض منشؤها الغذاء الذي نأكله، بدءا من أبسط حالات الحساسية، إلى أمراض شرايين القلب ومرض السكري والسمنة وبعض السرطانات. ولقد تحول العالم من حولنا خلال العقد الماضي تحولا جذريا، وأطل علينا نوع من أنماط الحياة لم نكن نعهده في السابق هذا النمط الجديد للحياة التي نعيشها كانت نتيجته أن

أصبح العديد من الناس يأكلون أطعمة لا تفيدهم، كما أن الكثير من الناس أصبح يأوي إلى الفراش مثقلا بسوء الهضم، ويصحو بحالات من الصداع، ولا يشعر أثناء النهار بالنشاط والحيوية، بل إنه أصبح يشعر بأنه أكبر من سنه الحقيقي. حسان شمسي باشا، مرجع سابق، ص 11.

وأصبحت فكرة" المرء مرهون بما يأكله "فكرة مهيمنة على الرأي العام وعلى حياة الكثيرين أيضا، وشاع القول: قل لي ما تأكل أقل لك كيف صحتك. كان الغذاء في الماضي يعتمد أساسا على الحبوب والبقول والخضروات والفواكه، وشيء من اللحوم.

لكن الحضارة الحديثة قلبت مفاهيم الغذاء، فأفرط الكثير من الناس في تناول اللحوم والدهون والحلويات والوجبات السريعة والجاهزة، وهجروا الحبوب والبقول، وزهد الكثير في الفواكه والخضروات ... وهذا ما دعا منظمة الصحة العالمية إلى وضع هرم غذائي يبين الاغذية التي ينبغي الاعتماد عليها كمصدر

رئيس في طعامنا اليومي، والاغذية التي ينبغي تحديد تناولها والتخفيف منها.

5. الغذاء والمرض:

اتسم غذاء العصر الحديث بأنه غير صحي، فالأمراض الناجمة عن الإفراط في الغذاء واختلال توازنه، تأتي في مقدمة الاسباب المؤدية إلى الوفاة في الغرب. ويأتي مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك اسباب، إذ يصاب سنويا 1.1 مليون شخص أمريكي بجلطة في القلب، ويموت مهم أكثر من نصف مليون شخص. ويلعب الغذاء 3300 دورا بارزا في عدد من السرطانات، كسرطان القولون والثدي والبروستات.

كما أن ارتفاع ضغط الدم -وهو أيضا مرض آخر ذو علاقة بالغذاء -يصيب أكثر من 51 مليون شخص في أمريكا.

وأكدت الدراسات الحديثة أن نخر الاسنان -ومن أهم أسبابه فرط تناول السكريات- يصيب معظم الاطفال دون التاسعة.(المرجع نفسه، ص11)

أ- السكر: لقد زاد استهلاكنا للسكر بما يعادل 36 كغ سنويا للشخص الواحد، وليس للسكر من فائدة سوى أنه مصدر طاقة للإنسان، ورغم أنه لا توجد علاقة مباشرة بين تناول السكر ومرض شرايين القلب التاجية، إلا أن الإفراط من تناول السكر يزيد من البدانة، ويفاقم مرض السكري. 4 المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

ومن المعروف أن هناك علاقة بين البدانة ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومرض الشرايين القلب التاجية.

ب- الملح: تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أننا نأكل أضعاف ما يحتاجه جسمنا في اليوم الواحد من الملح، فالإنسان يتناول حوالي 10-12 غرام من الملح يوميا، في حي يحتاج إلى 1-2 غرام من الملح فقط في اليوم الواحد، ولذا فهناك حاجة ماسة للتخفيف من تناول الملح كما أن هناك علاقة أكيدة بين الإفراط في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم ، وقد بينت الدراسات أن الشعوب الي تتناول مقداراً قليلاً من الملح تمتاز بندرة ارتفاع ضغط الدم فيه، وأن خفض تناول الملح بمقدار 5 غرام يوميا ينقذ حياة 3 مليون شخص على مستوى العالم سنويا.

وأبسط طريقة للإقلال من الملح هي تجنب إضافته إلى طاولة الطعام، والاقلال منه أثناء الطهي، ولكن علينا أن نتذكر أن 80% من الملح الذي نتناوله يوميا نجده جاهزا في الطعام الذي نشريه من الاسواق.

ج- الدهون الحيوانية: يمتاز غذاء العصر الحديث بأنه غني بالدهون الحيوانية والقشطة والزبدة والاجبان واللحوم. أن الإفراط في تناول الدهون يزيد من حدوث مرض شرايين القلب ويسبب البدانة، وسرطان الثدي والإفراط من الدهون يرفع كولسترول الدم. وتجمع البيئات الصحية الدولية على ألا تتجاوز

كمية الدهون المتناولة يوميا 30 % من السعرات الحرارية.

د الياف في الطعام: أكدت الابحاث العلمية أننا لا نتناول كمية كافية من الالياف في الطعام، فنحن نأكل الخبز الابيض، ونرمي النخالة في سلة المهملات، في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة دواء لعدد من الامراض في أمريكا وأوروبا، كما أننا أهملنا تناول الخضروات والفواكه في حين أفرطنا في تناول اللحوم. والاكثر من تناول الالياف لا يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب فحسب، بل إنه يساعد في الوقاية من سرطان القولون.

6. القلق والاكتئاب ونوعية الغذاء:

وقد تفاقم طبيعة الغذاء أعراض عدد من الامراض، مثل: القلق والاكتئاب والهلع وغيرها. فمن الاغذية التي يمكن أن تؤثر على مزاج الاشخاص: القهوة، الشكولاتة، البرتقال، السكر ومنتجات القمح وغيرها. ومن الاغذية الضرورية للصحة النفسية: الفواكه الخضروات، والأغذية الحاوية على أحماض زهنية، مثل: سمك السردين والتونا والسالمون، إضافة إلى اليقطين والجوز وغيرها. وقد لاحظ الباحثون أن العديد من الاشخاص الذين تتنام نوبات القلق والهلع قد لاحظوا تحسنا في صحتهم العقلية من خلال تغيير نوع الغذاء الذي يتناولونه.

وصايا صحية للحياة اليومية:

- حافظ على وجبة الافطار، فبعض الناس مل وجبة الافطار لئلا يزداد وزنه، أو لأنه على عجلة من أمره، وهذا أمر غير صحي على الاطلاق.

- وليس من الحكمة أن يكون الافطار طعاما ثقيلًا مكونا من المقالي والنقانق والبيض المقلي في الصباح .اجعل في افطارك شيئًا من الحبوب كالقمح والشوفان والزيتون ولبن الزبادي وعليه زيت الزيتون.
- تناول الطعام الذي يحضر في البيت، واحلس مع عائلتك وتناول الطعام الصحي بهدوء ودون انفعالات.
- تجنب المعلبات، والاطعمة الجاهزة ، والوجبات السريعة كالهامبرغر وغيرها.
- تجنب الحلويات والشكولاتة.
- حاول أن تأكل السكريات المعقدة الموجودة في الحبوب، كالقمح غير المقشور، الارز الكامل، الحمص، العدس، الفول، الفواكه، التمر والتين.
- قلل من سكر الطعام قدر الامكان، واستعمل العسل في تحلية بعض الاطعمة بدلا من سكر الطعام، واستعمل التمر بدلا من الحلوى.
- قلل من اللحوم قدر الامكان، ورحم الله عمر بن الخطاب حين قال "إياكم واللحم، فإن له ضراوة كضراوة الخمر".
- تناول وجبتين من السمك في الاسبوع، ويفضل تناول السمك المشوي بدلا من المقلي
- تجنب المقالي بشكل عام، في غنية بالدهون المشبعة السيئة للجسم، وينبغي عدم تكرار استعمال الزيت في قلي الطعام أكثر من مرتين.
- استخدم الخل في السلطات، وفي غسل الخضراوات، فهي مادة معقمة تقتل الجراثيم، كما يمكن أن يعقم الإنسان واللثة، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما قال:"
- نعم الادام الخل "وخل التفاح هو أفضل أنواع الخل.
- استخدم المنتجات الحاوية على حليب الصويا، فهو مستخلص من نبات الصويا، ولا يحوي على دهون سيئة.
- أفضل الزيوت: زيت الزيتون، وزيت الذرة.
- عند شرائك الاطعمة المعبأة اقرأ المحتويات، وتجنب التي تحتوي العديد من المواد المضافة، أو الزيوت المدرجة.
- على النساء والبنات الشابات تناول غذاء غني بالكالسيوم والحديد وحمض الفوليك، فمعظم النساء في سن الحمل لا يتناولن سوى نصف حاجة أجسامهن من الكالسيوم، وقد يحتجن إلى أقراص الكالسيوم.
- حاول أن تجعل غذاءك متنوعا وممتعا، وأن تزيد من سعادتك في حياتك بدلا من أن تحول حياتك إلى نكد وهموم.

7. استخدام موقع التواصل الاجتماعي "اليوتيوب" في لنشر الوعي:

1 تعريف بموقع اليوتيوب:

أ- لغة: هو كلمة مشكلة من كلمتين "يوتيوب" أي وعاءك. بمعنى مفرد الكلمة أوعية الكترونية، والضمير أنت هنا مخاطبة الفرد المتصفح. والموقع عامة يعد كإعلام جديد والكتروني.

ب اصطلاحا : ويمكن تعريفه أيضا على أنه أحد المواقع الإلكترونية على شبكة الإنترنت، وتقوم فكرة الموقع على إمكانية إرفاق أي ملفات تتكون من مقاطع تصوير فيديو بحيث تكون متاحة لملايين الأشخاص حول العالم دون أي تكلفة مادية. (فلاح شريفة(2018-2019)، ص30).

2- نشأة موقع اليوتيوب : تأسس موقع " اليوتيوب YOUTUBE " " كموقع مستقل 14 فيفري سنة بواسطة ثلاثة موظفين هم : تشاد هرل " hurla chand " أمريكي، وسيتف تتي " Chen Steve " تايواني، وج واد كريم " Karim lawad " بنغالي الذين يعملون في شركة " papale " المتخصصة في التجارة الإلكترونية، غير أن جواد كريم ترك رفاقه للحصول على درجة علمية في كلية ستانفورد وليصبح الفضل الحقيقي لليوتيوب الذي نراه اليوم، للثنائي الآخرين اللذان نجحا بالمثابرة في تكوين أحد أكبر الكيانات في عالم الويب في الوقت الحالي، فلاح شريفة، مرجع سابق، ص61

قبل تأسيس موقع اليوتيوب كان نشر مقاطع الفيديو لا يتم إلا عبر البريد الإلكتروني، والذي لا يتم مشاهدته إلا لثنائي معدودة وقد استعملت 41 لغة في اليوتيوب، وكانت نسبة المشاهدين لليوتيوب من خارج الولايات المتحدة الأمريكية % 01 من إجمالي المشاهدين، وكانت ما نسبته % 11 من المحتوى.

واضح بصفة عالية ذات تقنية HD وقد دخل ما نسبته % 16 من الزوار إلى اليوتيوب عبر الأجهزة الذكية، وبغلت عدد مرات المشاهدة يوميا تتسع حى وصلت إلى مليار مشاهد وفي عام 2012 بلغ عدد الساعات المحملة على اليوتيوب كل دقيقة اثنين وسبعين ساعة، وبلغ عدد المشاهدات عبر الهواتف الجواله ستمائة مليون مشاهدة إضافة إلى أربع مليارات مقطع يشاهد يوميا، ويتم مشاهدة ثلاث مليار ساعة شهريا. (شروق سامي فوزي (2015)، ص 98)

3 دوافع استخدام موقع اليوتيوب YouTube:

أ الأخبار: متابعة الأخبار الوطنية والدولية وفي كل المجالات، ومعاودة أهم ما بث على شاشة التلفزيون، كما يمكن المتصفح أن يعود للأخبار السابقة.

ب- التسلية: يقوم البعض بملء وقت الفراغ عن طريق مشاهدة الفيديوهات في اليوتيوب وذلك بمحاولة القضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشة الكمبيوتر أو الهاتف النقال.

ج- التثقيف: وذلك من خلال متابعة الفيديوهات التثقيفية في مختلف المجالات.

4- خصائص اليوتيوب التقنية:

- البحث عن طريق اسم المستخدم.
- ربط الفيديو مع صفحات انترنت أخرى.
- عرض أشرطة الفيديو ذات الصلة داخل التعليق.
- عيب تقييم الفيديو بين واحد وخمس نجوم.

- خاصية إضافة ملفات الفيديو إلى المدونات والشبكات الاجتماعية الكبرى والمواقع لتتم مشاهدتها بشكل فوري.
- تصنيفات ملفات الفيديو إلى خاصة وعامة وتحديد صلاحيات مشاهدتها. شروق سامي فوزي(2015)، ص98.

5- مبدأ عمل اليوتيوب : يعمل وقف المنظومة التالية:

- يستطيع المستخدمون تحميل وتبادل مقاطع الفيديو، وتسميتها في جميع أنحاء العالم، وتصفح ملايين المقاطع الأصلية الي قام المستخدمون الأعضاء بتحميلها العثور على جماعات فيديو والالتحاق بها، وتسهيل الاتصال مع من لديهم نفس الاهتمامات والاشتراك في خدمة تبادل مقاطع الفيديو المقصورة على الأعضاء، وحفظ المقاطع المفضلة ووضع قوائم تشغيل المقاطع.

6 ايجابيات اليوتيوب : للمدونات كوسيلة تواصل وتفاعل ايجابيات تجعل للمدونات ميزة كبيرة في ميدان التواصل:

- الحرية والصرحة في تناول الموضوعات والتي قد لا تتوفر لكثير من الكتاب والمحللين عن طريق وسائل الإعلام التقليدية التي تخضع لقيود وضوابط معينة.
- تعتبر المدونات مصدراً لتنمية المعارف وتوسع المعلومات وتعميقها نتيجة لما تعرض من معلومات من مختلف النواحي، وما يطرأ على هذه المعلومات من تطوير وتحديث.
- سهولة إنشاء المدونة وإدارتها.
- إتاحة الفرصة لكثير من الباحثين إلى نشر ما حققوه من نجاحات وتقديم في مجال الأبحاث والدراسات والمداخلات في المؤتمرات العلمية. عي خميل شقرة، العالم الجديد (2014)، ص 104

- أصبح كثير ممن يبحثون عن الشهرة يتوجهون لموقع اليوتيوب باعتباره الوسيلة الإعلامية الوحيدة التي تتيح لأي كان الظهور وتمنح الفرصة للوصول إلى الملايين.

8. عرض قناة الدكتور مازن السقا استشاري التغذية العلاجية على " اليوتيوب"

1- الدكتور مازن السقا Mazen EL-Sakka : الدكتور مازن عوني السقا من مواليد الكويت سنة 1964، أتم دراسته التعليمية الأساسية سنة 1981 ، انتقل بعد ذلك إلى جمهورية

رومانيا لإكمال دراسته الجامعية في كلية الصيدلة مدينة "ياش" حيث تخرج منها بعد أن نال درجة الدكتوراه في العقاقير الطبية عام 1990 من شهر أبريل ، تم تعيينه كمعيد في نفس كلية الصيدلة ياش رومانيا، كأول معيد أجنبي يحصل على هذه الرتبة 1994. <https://mazensakka.com/> 10 حتى عام نهاية عام

11111 على الساعة/13:11/11 تم الاطلاع على الموقع يوم1

الدكتور مازن السقا محاضر جامعي في كلية الصيدلة بجامعة الأزهر فلسطين، عضو مؤسس في الكلية حتى الآن، خلال مشرف لمختبرات قسم العقاقير الطبية والمناهج التابعة للقسم. الدكتور مازن

السقا لديه كتابين الأول باللغة الإنجليزية يتناول به طرق الاستخلاص للمواد الفعالة من النباتات الطبية والآخر باللغة لعربية يتناول به النباتات الطبية والعطرية والسامة في قطاع غزة. لديه قناة على اليوتيوب تحوي معلومات هامة جدا في الطب والاعشاب كلها لصالح المواطن العربي.

برنامج قناة مازن السقا على موقع "اليوتيوب" لشهر فيفري 2020

عدد التعليقات	عدد المشاهدة	مدة الفيديو	عنوان الفيديو	تاريخ الفيديو
250	33975	10:18	وصفات طبية لتبييض الأسنان وإزالة الاصفرار وتذويب الجير، خطة علاجية تجعلها بيضاء لامعة مثل الوؤلؤ.	2020/02/22
426	40 386	15:44	كلام خطير حول نظام الكيتو لكل من يتعامل مع رجيم الكيتو انتبه أسئلة مهمة وتفصيل قد تسمعها لأول مرة	2020/02/21
288	73 391	7.38	سر الأطباء الذي لا تعرفه لتنظيف الكلى من السموم ينظف الكلى والجسم "اجعل كليتك جديدة واستبدو بصحة جيدة	2020/02/20
528	156 825	13.37	من اليوم قل وداعا للفشل الكلوى ابتعد عن الأطعمة التي تخرب الكلى كن حذرا ابتعد عنها فورا لتنظيف الكلى	2020/02/19
1067	371 336	10:15	كوب واحد منه ينظف المعدة سيقضي على اعراض جرثومة المعدة وستبدو اصغر سنا علاج جرثومة المعدة من الطبيعة	2020/02/18
879	402 137	10.33	ا شربه صباحا لتنظيف القولون في أيام ستخرج الفضلات الكريهة سيختفي الإمساك وتقتل تعفنات البطن والامعاء	2020/02/17
729	443 880	08:16	هذه هي الفاكهة التي تعالج مشكلات الكبد وتنظف القولون وتطرد الأمراض والسموم للأبد ولكن احذر عند تناولها	2020/02/16
816	249 743	09.25	اسمع هذا الكلام وقل وداعا للألم المفاصل وهشاشة العظام خطوات تعالج ألم المفاصل والظهر والعظام	2020/02/15

1210	285 028	17.17	مهم لكل من يريد التخلص من الشعر الزائد وإزالة الشعر الزائد نهائيا وكل من يعاني من زيادة شعر الجسم	2020/02/14
589	194 888	09.12	صفة طبيعية لعلاج الربو وضيق التنفس والازمة الصدرية الدواء الشافي لحساسية الصدر وكل مشاكل الصدر	2020/02/13
1301	242 895	16.16	وصفات جعل الله فيها الشفاء للصدفية علاج الصدفية بالأعشاب مواد طبيعية موجودة في كل بيت نصائح كي لا تصاب	2020/02/12
555	254 937	06.21	هذه هي الفاكهة التي تعالج الإمساك وتطرد السموم من القولون مذكورة في القرآن التخلص من الإمساك بسرعة	2020/02/11
863	344 578	13.01	مفاجأة ضع زيت الزيتون ليلا قبل النوم بهذه الطريقة ولاحظ النتيجة فوراً لن تستطيع التخلي عنه بعدها أبدا	2020/02/10
824	178 786	12.48	تقوية وتضخيم العضلات بمشروب سحري حفنة عين جرادة لبناء العضلات ستقوي العضلات النائمة لديك تجعلها ضخمة	2020/02/09
1886	1 985 222	08.11	إذا وجدت لعاب على وسادتك عند استيقاظك من النوم فهي علامة ضرورية تتطلب حل عاجل لهذه الأمراض	2020/02/08
764	247 984	5:54	كوب واحد سحري يعالج قرحة المعدة ويقتل جرثومة المعدة مهما كانت قوية فوائده عرق السوس المذهلة	2020/02/07
860	405 373	13:15	تبييض الأسنان لتصبح لامعة مثل اللؤلؤ وصفات العلاج في المنزل لعلاج التهاب اللثة والاسنان علميا	2020/02/06
888	500191	07.27	علاج البلغم في الحلق والصدر بطرق طبيعية أسباب البلغم المستمر في الحلق وأفضل علاج لطردها سريعا	2020/02/05

1782	516 867	12:54	ماذا يحدث للمرأة بعد انقطاع الدورة الشهرية كيف تتغلب على كل مشاكلها بأعشاب وأطعمة البيت الجزء الثالث.	2020/02/04
879	130 752	15:25	نصائح ذهبية لمن ترغب في الحمل بسرعة أفضل الطرق لحساب أيام التبويض لحمل أسرع وماذا تفعل أيام الاباضة	2020/02/03
1360	435 445	16:51	أخبرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بفيروس الكورونا الذى ضرب الصين وحذرنا منه وكشف لنا أسباب انتشاره ونصائح لتجنب الإصابة به	2020/02/02
1330	434 144	13:18	ماذا لو اجتاح فيروس كورونا العالم ماذا تفعل ؟ رسالة مهمة حول حل فيروس كورونا	2020/02/01
عدد التعليقات:	عدد المشاهدين:	المدة الإجمالية:	المعالجة والوقاية من الأمراض بوصفات طبيعية	مجموع الأيام : 22 يوم
1330	7772826	04:06:25		

9. تفسير وتحليل الجدول:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا الحجم الكبير للمشاهدين والمتابعين لقناة الدكتور مازن السقا والذي بلغ حوالي 7772826 مشاهداً في الممتدة ما بين 01 إلى 22 فيفري 2020 كما بلغ عدد التعليقات في الفترة نفسها حوالي 1330 تعليق على الفيديوهات المعروضة والتي بلغت بدورها أربع ساعات وستة دقائق وخمس وعشرون ثانية.

وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على المتابعة الكبيرة لقناة الدكتور مازن السقا وكذلك الاهتمام الملحوظ من قبل المتابعين بمواضيع ثقافة الغذاء الصحي كوسيلة علاجية ووقائية في نفس الوقت. وقد تنوعت المواضيع المتناولة من خلال حديث الدكتور على أمراض مزمنة كالفشل الكلوي، مرض السرطان الأزمة الصدرية وفيروس الكورونا، كما تطرق أيضاً تطرق أيضاً لبعض الأمراض كآلام المفاصل، والإنفلونزا وجراثومة المعدة وسوء الهضم، وأعطى لكل مرض غذاؤه الطبيعي المناسب من باب العلاج والوقاية.

التوصيات:

- 1- نشر الوعي بين الناس بأهمية التغذية الصحية للوقاية من الأمراض المختلفة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي بإنشاء صفحات خاصة بالموضوع.

- 2- تقديم مقترحات ووضع تصور ليساعد في حل مشكلة إهمال التغذية الصحية عن طريق فتح باب النقاش بين الأطباء وعرض ذلك على عموم الناس
- 3- نشر بين الناس مدى الضرر الناجم عن الطعام غير سواء الضرر الجسدي أو العقلي باستخدام وسائل إعلامية أخرى كالمصقات والمطويات.
- 4- دعوة الأطباء والمختصون لتكثيف التوعية الصحية عن طريق فيديوهات تبث في "اليوتيوب".
- 5- نوصي الجهات المعنية الأخذ بعين الاعتبار الاقتراحات والحلول الموجودة بالبحث والعمل على تطبيقها أو إدراجها تحت النقاش.

10. المراجع:

- حسان شبي باشا، الثقافة الصحية، دار القلم، ط1، 2011.
- فلاح شريفة، موقع التواصل الاجتماعي اليوتيوب وعلاقته بالعنف المدرسي، جامعة عبد الحميد بن باديس، رسالة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية، 2018-2019.
- شروق سامي فوزي ، التأثيرات العالمية على جمهور المستقبلين ط1، مؤسسة طيبة ، مصر، 2015.
- عبي خميل شقرة، العالم الجديد " شبكات التواصل الاجتماعي " ط 1 ، دار أسامة لمنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.

<https://mazensakka.com/>