

منوعات الفجر

ص 22

جامعة الإمارات تنظم ملتقى
«الجاهزية المهنية» الأول
إعداداً للمستقبل



ص 27

ظاهرة الانفصال تضرب
نجوم هوليوود .. آخرهم
سيلفستر ستالون



ما هو الرابط
بين القولون
العصبي
والقلق؟



ص 23

الجمعة 2 سبتمبر 2022 م - العدد 13636
Friday 2 September 2022 - Issue No 13636

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

متلازمة الاكتئاب القهري .. الأسباب والأعراض والعلاج

قالت الجمعية الألمانية للطب النفسي إن متلازمة الاكتئاب القهري، تعني الإفراط في تجميع وتكديس الأغراض القديمة والبالية كالجرائد والمجلات والأكياس والأجهزة والأدوات القديمة والعبوات الفارغة والصعوبة الكبيرة في اتخاذ قرار بشأن التخلص من الأغراض غير الضرورية، مما يؤدي إلى انتشار الفوضى في مساحات المعيشة. وأوضحت الجمعية أن أسباب الإصابة بهذه المتلازمة تتمثل في عيوب الشخصية مثل التردد والحيرة في اتخاذ القرارات واضطرابات نفسية مثل القلق المرضي والاكتئاب، كما أنها عادة ما تكون ظاهرة مصاحبة لإدمان الكحول واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD). وأسارت الجمعية إلى أن علاج متلازمة الاكتئاب القهري يشمل العلاج النفسي، بالأخص العلاج السلوكي المعرفي؛ حيث يقوم المعالج بالاستمرار من المريض عن السبب الرئيسي، الذي يجبره على تكديس كل الأشياء، بالإضافة إلى مساعدته في تعلم أساليب ترتيب وتصنيف الأشياء لتجنب شغلها مساحات كبيرة، وكيفية اتخاذ القرارات ومهارات التعامل مع الأغراض. ومن مهام المعالج أيضاً زيارة منزل المريض بشكل دوري والمساعدة في إزالة الفوضى منه، وضمان تعلم المريض أساليب الحفاظ على العادات الصحية المعروفة وتوجيهه لممارسة تقنيات الاسترخاء، كما يمكن أيضاً اللجوء إلى العلاج الدوائي مثل مضادات الاكتئاب.

جيجي حليلد تتأق بصور ضاحكة بعدسة شقيقها بيلا

في سلسلة جديدة من الصور التي التقطتها أختها بيلا حليلد، تبدو عارضة الأزياء جيجي حليلد سعيدة ومتأقفة. في صور شاركتها اللبلة الماضية على وسائل التواصل الاجتماعي تظهر جيجي حليلد مسترخية في السرير في توب أسود شفاف مزركش زينتته بعقد من الذهب، وجهها ممتحن، وأظافرها غير مصبوغة، وشعرها الطويل يتساقط في موجات فوضوية على العمل. عندما التقطت أختها الصغرى بيلا صورها، بدت جيجي بشكل عرسي في السرير وهي تبتسم بشكل صريح عند رؤية صورها على هاتفها.



يشمل التمثيل الغذائي عدداً لا يحصى من العمليات، التي تنظم الوظائف الكيميائية ودرجة حرارة الجسم ودوران الخلايا والهضم والدورة الدموية والهرمونات والتنفس. كما أن التمثيل الغذائي هو الوسيلة الرئيسية لتحويل ما نأكله ونشربه إلى سعرات حرارية ووقوداً للطاقة للحفاظ على الحياة، وفقاً لما نشره موقع "Eat This Not That".

غالباً ما يُنظر إلى التمثيل الغذائي على أنه مرادف لمعدل استخدامنا للسرعات الحرارية التي يتم استهلاكها من أجل الحفاظ على الوزن أو خسارته أو اكتسابه. ولكن توجد العديد من العوامل التي تؤثر على معدل الأيض، بما يشمل اضطرابات الغدد الصماء أو التمثيل الغذائي وكتلة العضلات والعمر والجنس والوراثة ومستوى النشاط البدني. بشكل عام، لا تؤثر العناصر الغذائية أو المركبات الموجودة في الأطعمة على عملية التمثيل الغذائي، ولكن يمكن أن تساهم بعض الأطعمة الفريدة في تغيير التمثيل الغذائي في سيناريوهات معينة بعد بلوغ سن الخمسين، كما يلي:

أسوأ 4 خيارات تبطئ عملية التمثيل الغذائي بعد سن الخمسين

- 1. قطع اللحم الدهنية**
يؤدي تناول البروتينات الحيوانية عالية الدهون، مثل قطع اللحم البقري عالية الدهون، بشكل منتظم إلى تراكم كمية كبيرة من الدهون المشبعة (وبعض الدهون المتحولة)، وهي دهون غذائية غير مرغوب فيها مرتبطة بزيادة الدهون الثلاثية. إن قيم الدهون الثلاثية التي تزيد عن 150 مغم / ديسيلتر يمكن أن ترفع أيضاً مستويات كوليسترول LDL (البروتين الدهني منخفض الكثافة) (المعروف باسم الكوليسترول "الضار")، ويساهم في خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي. من الأفضل اختيار مزيج من منتجات الألبان والماكولات البحرية قليلة الدسم، وخاصة البروتينات النباتية المختارة بعناية مثل الفول والمكسرات والبنوز، لتلبية الاحتياجات من البروتين.
- 2. الدُّخَان**
يطلق على الدُّخَان عدة أسماء في مختلف البلدان من بينها الجاوزس أو البشته أو ايلان في المغرب والقصص في ليبيا ودرع في تونس. تعد الغدة الدرقية مسؤولة عن حصة كبيرة من العمليات التي تتحكم في عملية التمثيل الغذائي. لسوء الحظ بالنسبة لأولئك الذين يعانون من وظائف الغدة الدرقية غير الطبيعية مثل قصور الغدة الدرقية (بما يشمل مرض هاشيموتو والتهاب الغدة الدرقية) والذين يعانون أيضاً من نقص اليود الشخصي، يمكن أن تسبب بعض الأطعمة مشكلة. ويتم إدراج الدُّخَان كأحد هذه الأطعمة.
- 3. الحلويات**
إن الأثر الجانبي الأكثر تدميراً للإفراط في تناول الحلوى هو الكميات الكبيرة من السكريات المضافة. لكن يبدو أن السكريات المضافة، والتي تزيد عن 50 غراماً يومياً لمعظم البالغين، ترتبط أيضاً بزيادة خطر الإصابة بمتلازمة القلب والأوعية الدموية أو متلازمة التمثيل الغذائي القصيرة.
- 4. أغذية فائقة المعالجة**
ترتبط مقاومة الأنسولين ارتباطاً وثيقاً بمتلازمة التمثيل الغذائي والاستهلاك المنتظم للأطعمة "فائقة المعالجة"، وهي الأطعمة التي تم التلاعب بها بشكل كبير بالمقارنة مع حالتها الطبيعية، والتي تصيب أيضاً بالسمنة. تشمل أمثلة الأطعمة فائقة المعالجة تناول البطاطس المقلية (بدلاً من البطاطس العادية)، ورقائق الذرة (بدلاً من الذرة النباتية)، أو فطيرة التفاح (بدلاً من تناول قشاعة طازجة).

سوء الحظ، فإن الأطعمة فائقة المعالجة متوفرة بكثرة في محلات البقالة والمطاعم، ولكن لا يتعين التخلص منها تماماً للحفاظ على نظام غذائي صحي. يمكن الحصول على وجبة واحدة فقط من طعام شديد المعالجة كل بضعة أيام لتحقيق التوازن، مع عدم حرمان أنفسنا من بعض الأطعمة المفضلة لدينا.

أهل جديد مرض السكري .. علاج ثوري عن طريق الفم

عن طريق دواء يؤخذ عن طريق الفم، ابتكر علماء جامعة كولومبيا البريطانية أحدث طريقة لعلاج مرض السكري المعتمد على حساسية الأنسولين. وأوضحت مجلة "ساينس ريبورتس" أن العلماء تمكنوا من زيادة سرعة امتصاص الأنسولين من الأقراص التي يجب وضعها بين اللثة والغشاء المخاطي للشفة في تجويف الفم. وقد اتضح أن الخيارات الأخرى لاستخدام أقراص الأنسولين عن طريق الفم كانت أقل فعالية، لأن الهرمون يتراكم في المعدة ولا يصل إلى الكبد، وحالياً يتم إطلاق الأنسولين خلال 30-120 دقيقة بدلاً من 2-4 ساعات. ويتكون الدواء الجديد من دقائق نانوية مقاسها 318 نانومتر تحتوي على الأنسولين والسيترات وتريبوليفوسفات الصوديوم، حيث خضعت للتجفيف باستخدام الغاز الساخن، ثم تنفصل الجزيئات الصلبة عن اللبنة. ويشكل الأنسولين 25 بالمئة من المادة الناتجة، حيث تصل كفاءة امتصاص الهرمون منها 98-99 بالمئة. ووفقاً للباحثين، سيحسن هذا الدواء حياة ملايين المصابين بمرض السكري في العالم، ولا يضطرون يومياً إلى حقن الأنسولين في جسمهم مرات عدة خلال اليوم.

إشارة صحية .. هل تتأقوب إذا رأيت غيرك يفعل ذلك؟

يلاحظ كثيرون، أن التناؤب فعل معد. إذا تناؤب شخص تناؤب من يراه، وهو أمر محير شغل بال العلماء وغيرهم. والتناؤب فعل لا إرادي، يسببه نقص الأكسجين في الجسم، فإذا كان الشخص يشعر بالمل أو الكسل، فإن نفسه يكون أبداً، ما يجعل الأكسجين في الجسم أقل من المعتاد. وفي تلك اللحظة يندفع الجسم للتناؤب للحصول على كمية أكبر من الأكسجين، ويقول بعض العلماء إن التناؤب إنما هو وسيلة لتبريد الدماغ، تجنباً لارتفاع درجة حرارته. ومن الملاحظ تناؤب البعض كثيراً في الصيف مقارنة بالشتاء، ويسبب الأمر تهديداً للدماغ بشكل كبير. ويكون الشخص في تلك اللحظة مرهقاً أو محروماً من النوم. من الأمور اللافتة في التناؤب أن الشخص إذا قرأ عنه أو سمع غيره يتحدث في الأمر فإنه يتناؤب، كما يدف صوت التناؤب إلى القيام بالفعل نفسه. وأجريت اختبارات على الأمر، وكانت البداية من الشمبانزي، وعندما شاهدت تلك الحيوانات رئيسيات أخرى تتناؤب فعلت الأمر نفسه. يقول العلماء إن الأمر متعلق بالتعاطف، ويقول آخرون إن ذلك يسبب التحفيز العصبي، ويبدأ التناؤب المعدي بعد بلوغ الطفل 4 أو 5 سنوات من العمر، وفي تلك المرحلة يتطور سلوكه التعاطفي.

أفضل مكان لتخزين الشوكولاتة للحفاظ على مذاقها

توصلت دراسة جديدة إلى أن الشوكولاتة هي الوجبة الخفيفة المفضلة لدى البريطانيين، حيث اختارها ما يقرب من نصف المستطلعين على أنها الخيار الأفضل متقدمة على رقائق البطاطس والكعك والوجبة. وعلى الرغم من شعبية الشوكولاتة، إلا أن هناك ارتباطاً كبيراً حول كيفية تخزينها. وأظهرت نتائج الدراسة أن ثلث المشاركين (34 بالمئة) يخزنون الشوكولاتة في الثلاجة، وحوالي واحد من كل ثلاثة (30 بالمئة) خارج الثلاجة، وحوالي الثلث (29 بالمئة) بين هذا وذاك. ويعود الالتباس حول مكان تخزين الشوكولاتة على مذاقها ولمسها. وقالت أنجيلا بيكيت، مديرة تطوير المنتجات لشركة نومي التي أجرت البحث "درجة حرارة الشوكولاتة لها تأثير كبير على الملمس والنكهة أكثر مما تتوقع. وتبدو أوراق الكاكاو العظمية أكثر وضوحاً في درجات الحرارة المرتفعة، لذلك إذا كنت ترغب في تقدير عمق النكهات، يجب تخزينها خارج الثلاجة في مكان بارد ومظلم". الحرارة الموصى بها تتراوح بين حوالي 18 إلى 21 درجة مئوية، ولا يجب أن يكون الجو حاراً لدرجة أن تذوب الشوكولاتة ولا بارداً جداً لدرجة أنها تفقد مذاقها. ويجب أيضاً إبقاء الشوكولاتة بعيداً عن أي مصدر للحرارة، لأن الحرارة تسبب بذويان الشوكولاتة، ويجب أيضاً تخزينها بعيداً عن أي روائح قوية، حيث يمكن أن تقسد النكهة.

لا ترمي قشر البيض .. فوائد خفية

البيض مفيد للعديد من الوجبات، مثل الأومليت أو الكعك أو العجة، وفي معظم الأحيان تكسر البيضة وتستخدم ما بداخلها، وترمي القشر، الذي يحمل فوائد "غير متوقعة".

ووفقاً لموقع "واكا كوي"، فإن علينا "التقرب" من قشور البيض وعدم نبذها، فلها فوائد كبيرة في الوجبات.

وقال الموقع إن مزج بعض قشور البيض مع القهوة، يقلل من المرارة الحادة لها، خاصة إذا تم تحضير القهوة على النار.

ووفقاً للموقع، كان رعاة البقر في الولايات المتحدة، يستخدمون هذه الفكرة عند تحضير القهوة على النار أثناء السفر الطويل، لأن القهوة كانت بمرارة حادة "لا تحتمل".

وتساعد قشور البيض على إخفاء مرارة القهوة لأنها مصنوعة من كربونات الكالسيوم التي تمتص بعض، وليس كل، الأحماض الموجودة في القهوة.

وحتى لو لم تكن من محبي القهوة، فإن قشور البيض قد تكون مفيدة عند إضافتها لأي أنواع الطعام، مثل طحينها وتحويلها إلى مسحوق، وإضافتها لمشروب برووتين أو مشروب صحي، فهي تساعد كثيراً في تقوية العظام لامتلاكها نسبة كبيرة من الكالسيوم.

والأهم من ذلك كله، هو إن عليك غسل القشور قبل استخدامها، فقد تحمل نوعاً من البكتيريا المضرة.



حمض الفوليك يحمي الجنين من عيوب القلب

وجدت دراسة حالة حديثة أن المستويات المرتفعة من حمض الفوليك (فيتامين ب9) قبل وأثناء الحمل ترتبط بانخفاض احتمال إصابة الجنين بأمراض القلب الخلقية.

وتنضم هذه الفائدة إلى ما هو معروف عن فوائد الفولات من أنها تحمي الجنين من عيوب الأنبوب العصبي الخلقية.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية "إنترنال ميديسن"، وقالت إن تناول المرأة كمكملات فيتامين ب9 يبيغي أن يبدأ منذ مرحلة التخطيط للحمل، لوقاية الجنين من الإصابة بأمراض القلب التاجية ذات الصلة بعيوب خلقية.

واعتمدت الدراسة التي أجريت في جامعة فودان بشنغهاي على قياس مستويات حمض الفوليك لدى 197 امرأة أنجبن ذرية مصابة بأمراض القلب التاجية، و88 أنجبوا أطفالاً أصحاء. وتم قياس مستوى الفولات قبل وأثناء الحمل، ومطابقة النتائج مع تخطيط القلب لأطفال هؤلاء الأمهات.

ووجدت النتائج أن الأطفال المولودين بإصابات تاجية في القلب لديهم هم وأمهاتهم مستويات منخفضة من حمض الفوليك مقارنة بمن ليس لديهم أمراض في القلب.

غسالة أطباق توفر الماء والكهرباء والمنظفات

كشفت دراسة جديدة أن استخدام البخار شديد السخونة في غسالات الصحون، له إمكانات مستقبلية كبيرة للمطاعم والفنادق والمستشفيات. وأوضحت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة دورتموند التقنية والجامعة التقنية في ميونخ بألمانيا، أن تقنية غسالة الصحون الجديدة، يمكن أن توفر قريبا المال الذي تنفقه على الماء والكهرباء والمنظفات. وأجرى الباحثون محاكاة لنظام غسالة الصحون الذي يستخدم بخارا شديد السخونة بدلا من الصابون لتنظيف الأطباق. وتشير نتائج المحاكاة الحاسوبية إلى أن غسالة الصحون هذه ستكون قادرة على قتل 99% من البكتيريا على طبق واحد في 25 ثانية فقط. كما أنها تتطلب فترات دورات طويلة تستخدم كميات كبيرة من الكهرباء، والصابون الذي يتم ضخه وإخراجه يتم إطلاقه في مصادر المياه، ما يؤدي إلى تلوث البيئة. ولدراستهم، قام الفريق بنمذجة نمط التدفق وشكل نفث البخار عالي الحرارة في الماكينة المقترحة، ووفقا لروسيا اليوم.



جامعة الإمارات تنظم ملتقى «الجاهزية المهنية» الأول إعداداً للمستقبل



• العين - الفجر

نظم مركز التوظيف وشؤون الخريجين بجامعة الإمارات العربية المتحدة ملتقى الجاهزية المهنية والتوظيف بمشاركة عدة مؤسسات من أصحاب الشراكة الاستراتيجية مع الجامعة. حيث يقدم الملتقى إنجازات جامعة الإمارات العربية المتحدة، في مجال الجاهزية المهنية، بالتعاون مع العديد من رواد التطوير المهني.

وقالت الأستاذة اليزابيث الظاهري - مدير مركز التوظيف وشؤون الخريجين بجامعة الإمارات - خلال كلمة الافتتاح: "نحن نعيش فترة من التغيير المستمر ونظراً للتغيرات في مكان العمل في الآونة الأخيرة، فقد دخل مستقبل العمل حقبة جديدة من عدم اليقين، فأصبح هناك حاجة إلى مجموعة من المهارات الجديدة والمختلفة والمتنوعة لتلبية متطلبات المهنة الناشئة وقطاعات الصناعة الرابعة وعند التفكير في الخطوات التالية ما بعد التخرج فإن الطالب يحتاج إلى التركيز على بناء المهارات والعلاقات للمستقبل".

الخارجية لتقديم محاضرات مهنية تستهدف الطلبة من جميع السنوات الدراسية، ولقد اجتذب البرنامج عدداً كبيراً من الطلبة، حيث تجاوز عدد الحضور لعام 2021م أكثر من عشرة آلاف طالب وطالبة وتم تقديم شهادات مشاركة للطلبة الذين حضروا 70% من الورش المطروحة. ويعتزم فريق الإرشاد المهني تطوير البرنامج، واستمرار طرحه فصلياً، وتوسيع نطاق مشاركات المجتمع الخارجي من مؤسسات وخريجين لتتنوع الخبرات فيه، وكان قد انتهى اللقاء بتكريم "رواد برنامج الجاهزية المهنية".

والإمارات العالية للأمن، و"دو"، ومؤسسة عبدالله الفريير للتعليم، وماجد الفطيم، وجامعة الإمارات، فيما ألقى الأستاذة عبير الشبيبي - مرشد مهني رئيسي بجامعة الإمارات - الضوء حول "برنامج جاهز- المهارات المهنية" قدمت فيه شرحاً عن البرنامج الذي يهدف لتسليح المهارات الشخصية والوظيفية للطلبة، حيث يتضمن البرنامج مشاركة عدد من الكليات ونخبة متميزة من الهيئة التدريسية والمرشدين المهنيين من الجامعة، وبمشاركة عدد من الشركاء الاستراتيجيين والمؤسسات

مجموعة من المهام الوظيفية في مجالات العمل المختلفة، لذا فقد أصبح من الضروري أن يتم تدريب وتطوير الخريجين على المهارات العملية جنباً إلى جنب مع النواحي الأكاديمية لسد الفجوة بينهما.

كما قدمت الأستاذة نسمة فريحات - رئيسة قسم التعليم الجامعي والمسارات المهنية في مؤسسة عبدالله الفريير للتعليم نظرة حول "برنامج المفكرين اليافعين"، تلتها جلسة حوارية حول "تنمية المهارات المهنية للطلبة لتعزيز قابلية التوظيف" بمشاركة كل من: "أدونك،

بعد ذلك للتعليم والتكيف؟" وهو ما عده المختصون سؤالاً مناسباً في عصر التغيير السريع والذكاء الاصطناعي والأتمتة. حيث لم يعد العمل والتعلم شيئاً منفصلين، فهو جزء من رحلة مستمرة نحو الحراك الاقتصادي والخبرة المهنية.

وقالت الظاهري: "في ظل التنافس الذي يشهده العالم على الفرص الوظيفية، ترتب على الباحثين عن عمل اكتساب العديد من المهارات والسمات المهنية التي تمكنهم من أن يكونوا واثقين وقادرين على أخذ زمام المبادرة لأداء

وأضافت الظاهري: "تعمل التقنيات الناشئة، وتغير المناخ، والتحول الرقمي، والآن COVID 19، على تسريع وتيرة التغيير في مستقبل العمل والتعلم، كما أن المسارات الوظيفية لم تعد تتبع المسار التقليدي للجامعة ثم العمل ثم الترقية".

فيمكن للجلب القادمان أن يتوقع تغيير الوظائف والمهن عدة مرات عبر العديد من القطاعات الناشئة الجديدة، وعليهم رفع مهاراتهم باستمرار للإبقاء على فرصهم في التوظيف".

وخلال الملتقى تم طرح عدة تساؤلات منها: "ماذا ستفعل



قطاعات شرطة أبوظبي تحفل بيوم المرأة الإماراتية وتكرم المتميزات

إيجابياً على تطوير العمل الشرطي والأمني. وقال العقيد محمد علي الظاهري نائب المدير لشؤون المراكز إن المرأة الإماراتية ضربت أجدل الأمل في العطاء والتضحية والبطولة والولاء والانتماء والإخلاص والتفاني في حب الوطن، متبدياً بدورها الريادي في مسيرة البناء والتطوير وحرص القيادة الشرطية على دعمها واستقطابها وتأهيلها وتمكينها وتعزيز دورها في مسيرة الأمن والأمان، واهتمامها بتبديل المعوقات التي تقف في طريق تقدمها وعملها لتتقدم أرفع المناصب في العمل الشرطي.

التي أكملت عشر سنوات وأكثر في مسيرة العمل الشرطي، تقديراً لدورهن الفعال ومثابرتن في العمل والتميز في دفع مسيرة الأمن والاستقرار. وهنا العميد الدكتور علي سعيد المنصوري مدير إدارة المؤسسة العقابية والإصلاحية في الوثبة بالإنابة المنتسبات بهذا اليوم مؤكداً الالتزام بمواصلة جهود شرطة أبوظبي في دعم وتمكين العناصر النسائية من منتسبات شرطة أبوظبي والنهوض ببطاقتهن وقدراتهن، وشاركت جامعة العين ومؤسسة التنمية الأسرية في الاحتفاليات وقدمت نبذة عن دور المؤسسة في إبراز دور المرأة الإماراتية منذ نشأة المؤسسة كما قدم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان محاضرة عن الاعتزاز بالمرأة الاماراتية.



للأمومة والطفولة "أم الإمارات". وتمت العناصر النسائية الإماراتية في مختلف إدارات شرطة أبوظبي دعم القيادة الرشيدة ورعاية واهتمام سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة "أم الإمارات" لتعزيز مسيرة المرأة الإماراتية وتمكينها في المجالات كافة.

وأكدت عناصر الشرطة النسائية من الحمرات المتميزات والعناصر النسائية اللاتي أكملن 10 سنوات فأكثر في مجال العمل.

وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، حرص شرطة أبوظبي على تكريم المرأة لإسهاماتها الفاضلة في بناء الوطن، موضعاً أن المرأة الإماراتية قد أثبتت جداتها وتميزها بمجالات العمل وتحقيقها للإنجازات الريادية حتى أصبحت نموذجاً استثنائياً للطموح والعطاء والإبداع، وأثنت على إنجازات المرأة الإماراتية في مسيرة التنمية والعطاء لبناء نهضة المجتمع الإماراتية.

مديرية شرطة الظفرة وأشدت مديرية شرطة الظفرة في مبادراتها الاحتفالية بإسهامات المرأة الإماراتية وجهودها في التنمية ورهافية المجتمع، ووجه العقيد محمد حمدان المنظري نائب مدير مديرية شرطة الظفرة التهاني إلى المرأة الإماراتية، وأشدت بدعم القيادة الرشيدة في تمكين المرأة الإماراتية لتعزيز دورها ومسؤولياتها كاملة إلى جانب أخيها الرجل، والإسهام في مسيرة التنمية والتطوير وخصوصاً بالعمل الشرطي والأمني.

وجرى خلال الحفل توزيع باقات الورد على المنتسبات في جميع الأقسام، احتفالاً بهن وامتناناً لما يبذلنه من جهود في سبيل خدمة الوطن.

مديرية شرطة العاصمة وأشدت مديرية شرطة العاصمة في مبادراتها بجهود المرأة الإماراتية في العمل الشرطي والأمني وكهرمت منتسبات المديرية على اهتمامهن بأداء العمل بإخلاص وتفاني وروح المبادرة في تقديم مجهودات متميزة تنعكس

دعم القيادة الرشيدة للمرأة الإماراتية ورعايتها المستمرة وتمكينها في كافة مجالات العمل لافتاً إلى اهتمام شرطة أبوظبي بتمكين المرأة الإماراتية في العمل الشرطي والأمني مشيداً بإسهامات العنصر النسائي في الحفاظ على أمن وسلامة المجتمع، ودور المرأة الإماراتية المتميز في تعزيز الأمن وضمان سلامة أفراد المجتمع. المؤسسات الحكومية والخاصة بمنطقة العين وكهرمت المديرية عدداً من منتسباتها المتميزات وتقديراً لهن على تضحياتهن ونجاحاتهن وتميزهن في كافة المحافل.

وتمن العميد جمعة سالم الكعبي مدير المديرية والأمني.

• أبوظبي - الفجر

نفذت قطاعات شرطة أبوظبي مبادرات احتفالية بمناسبة يوم المرأة الإماراتية الذي يصادف 28 أغسطس سنوياً تحت شعار "واقع ملهم.. مستقبل مستدام" في أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية ومديريات الشرطة في أبوظبي والظفرة والمؤسسات العقابية والإصلاحية وتضمنت تكريم منتسباتها المتميزات والعناصر النسائية اللاتي أكملن 10 سنوات فأكثر في مجال العمل.

وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، حرص شرطة أبوظبي على تكريم المرأة لإسهاماتها الفاضلة في بناء الوطن، موضعاً أن المرأة الإماراتية قد أثبتت جداتها وتميزها بمجالات العمل وتحقيقها للإنجازات الريادية حتى أصبحت نموذجاً استثنائياً للطموح والعطاء والإبداع، وأثنت على إنجازات المرأة الإماراتية في مسيرة التنمية والعطاء لبناء نهضة المجتمع الإماراتية.

وأضافت أصبحت دولتنا اليوم نموذج عالمي رائد في تمكين المرأة وتعزيز مكانتها وضمان حقوقها وحمايتها، بفضل الدعم اللامحدود من قيادتنا الرشيدة ومن سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى

نواة للطاقة تطوع على المشروعات التطويرية لأكاديمية سيف بن زايد

التنفيذي للشركة مؤكداً اهتمام شرطة أبوظبي بتحقيق الأولويات والأهداف الاستراتيجية المتمثلة في تعزيز الاستثمار الأمثل للمواهب ورأس المال البشري من خلال التعاون المشترك وتطوير الشراكات المحلية والإقليمية للأكاديمية مع المؤسسات التعليمية والتدريبية. واستمع الوفد إلى شرح حول الخطة الاستراتيجية والهيكل التنظيمي وأشدت بإنجازات التطويرية الكبيرة التي تحققت شرطة أبوظبي في المشاريع التطويرية والخطط الاستراتيجية الحديثة باتباع أفضل المعايير العالمية.

اطلع وفد من شركة نواة للطاقة على أهم المشروعات وأفضل الممارسات التطويرية في أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ضمن برنامج التعاون المشترك وتبادل الخبرات والتعاون التدريبي والتقى اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية الوفد الزائر برئاسة ياسر علي الشحي نائب الرئيس

• أبوظبي - الفجر



منوعات القلق

23

يعرف أولئك المصابون بـ IBS أو القولون العصبي أن التوتر غالباً ما يكون سبباً لأعراضهم، مما يجعل من الصعب التنقل في IBS والقلق معا كظروف تفاعلية.

يؤدي القلق إلى زيادة أعراض القولون العصبي، حيث تستجيب أحشائنا لهرمونات التوتر التي نطلقها، مثل الكورتيزول والأدرينالين. يمكن أن تؤدي الإصابة بأعراض القولون العصبي التي لا يمكن السيطرة عليها بدورها إلى خلق مستويات أعلى من القلق، حيث نحاول التنقل في الحياة اليومية حول الاضطرابات والتوجبات الغذائية التقييدية والقلق بشأن مكان الحمام التالي.



اضطرابات في المراكز العاطفية في الدماغ

ما هو الرابط بين القولون العصبي والقلق؟

كيف يرتبط مرض القولون العصبي بالتوتر والقلق؟ تُعرف القناة الهضمية أحياناً باسم "دماغنا الثاني"، ويمكن للكثير منا أن يشهد على الشعور كما لو أن العواطف الشديدة تأتي من "أحشائنا".

وفقاً لدراسة نُشرت في Journal of Medicinal Food فإن النواقل العصبية

(مثل السيروتونين أو الدوبامين) التي يتم إطلاقها في القناة الهضمية هي نفسها التي يستخدمها الجهاز العصبي المركزي للتواصل.

وتشير الدلائل على أن البكتيريا الموجودة في أمعائنا (الميكروبيوم) تستخدم بالفعل العصب المبهم لتوصيل المعلومات إلى الدماغ، عندما نشعر بالتوتر، تغمر أدمغتنا أنظمتنا بهرمون الكورتيزول، الذي يمكن أن يقضي على هذه التجمعات من بكتيريا الأمعاء، لأنها

حساسة للغاية للتغيرات الهرمونية واختلال التوازن. تشرح الدكتورة بريدجيت ويلسون، أخصائية القناة الهضمية وأخصائية التغذية السريرية والخبيرة العلاقة بين الإجهاد و IBS: "يُشار أحياناً إلى الجهاز العصبي في القناة الهضمية على أنه دماغنا الثاني لأن الخلايا العصبية متشابهة وتستخدم نفس نظام الرسائل مثل الخلايا العصبية في الدماغ". وتضيف ويلسون: "يمكن أن تؤدي العدوى في القناة الهضمية إلى تغييرات في الميكروبات والتي تم ربطها بزيادة خطر الإصابة باضطرابات القلق والتغيرات المستهدفة في ميكروبيوتا الأمعاء قد تقلل من استجابة الدماغ للإجهاد، وبالتالي فإن التغذية الراجعة تذهب في كلا الاتجاهين".

توصف اضطرابات القلق المزاج بأنها اضطرابات في المراكز العاطفية في الدماغ وفقاً لقال في مجلة عيادات الطب النفسي في أمريكا الشمالية، وهي مناطق الدماغ التي تعالج السيروتونين والدوبامين.

يضيف الطبيب والمدير الطبي في Concepto Diagnostics الدكتور طارق محمود: "تظهر الأبحاث ارتباطاً قوياً بين متلازمة القولون العصبي وحالات الصحة العقلية، مثل القلق والاكتئاب والتوتر، كما تم الإبلاغ عن إصابات خطيرة في الحياة، مثل الانفصال عن شريك، لتسبب أعراض القولون العصبي".

ويحسب محمود قد يبدأ الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي بالخوف باستمرار من التعرض لهجوم القولون العصبي، مما يتسبب في تغيير عاداتهم الغذائية بشكل جذري، وهذا بدوره يخلق دائرة من القلق والتجنب وفرط الحساسية.

طرق إدارة القلق

القلق هو حالة صحية عقلية معقدة، ولكن هناك طرق للتعامل معها، ثبت أن العلاج السلوكي المعرفي وغيره من العلاجات النفسية تساعد في دراسة طبيب الأسرة الأمريكية، وعندما يقترن بالأدوية أو العلاجات الشاملة، يمكن أن يقلل الأعراض بشكل كبير. يمكن أن تساعد خيارات نمط الحياة مثل الإقلاع عن تناول الكحوليات والإقلاع عن التدخين في إدارة القلق، فضلاً عن



القناة الهضمية، واليقظة، واليوغا والعلاج السلوكي المعرفي، والتي تهدف جميعها إلى تقليل استجابة الدماغ للتوتر، أظهرت فائدة في تقليل أعراض القولون العصبي. وجدت مراجعة في مجلة Annals of Internal Medicine أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام معرضون بشكل أكبر لخطر التعرض للأحداث المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية والموت عن طريق الانتحار.

ووجدت أيضاً أن الكثير من الأعراض المحيطة بالقلق غير محددة، بما في ذلك اضطراب النوم وضباب الدماغ والتهيج مما يشير إلى أن العلاج الفعال للقلق يمكن أن يحسن نوعية الحياة بشكل عام.

ويضيف الدكتور محمود: "القلق هو خوف أو قلق يسبب الشعور بعدم الارتياح، اعتماداً على الحالة، يمكن أن تكون خفيفة إلى شديدة. يمكن أن يحدث بسبب عدم توازن النورادرينالين والسيروتونين في الدماغ، المواد الكيميائية التي تساعد على موازنة مزاجك، ويمكن أيضاً أن تكون وراثية".



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

طرق لإدارة القولون العصبي

تشجع الدكتورة ويلسون استشارة أخصائي صحة الأمعاء لإدارة القولون العصبي وتقول: "يمكن أن يكون لـ IBS العديد من الأسباب، وبالتالي هناك مجموعة من الطرق لمعالجته: أثبتت الأدوية، والنظام الغذائي، وإدارة الإجهاد، والبريبايوتكس، والبروبيوتيك، فعاليتها في علاج القولون العصبي، من المهم التشاور مع أخصائي صحي متخصص في صحة الأمعاء للمساعدة في تحديد أفضل استراتيجية إدارة لكل مريض على حدة. يقول الدكتور محمود: "إن طهي الوجبات في المنزل باستخدام المكونات الطازجة يمكن أن يسمح لك بتتبع ما تتناوله بالضبط ومراقبة كمية الفودماب في نظامك الغذائي، تجنب الأطعمة الدهنية والمعالجة والحارة ولا تأكل أكثر من ثلاث حصص من الفاكهة يومياً".

تشجع الدكتورة ويلسون أولئك الذين يعانون من القلق والتوتر على تجربة العلاجات المختلفة لمعرفة ما يناسبهم: "العلاجات مثل العلاج بالتنويم المغناطيسي الموجه من

الرجال معرضون لخطر الإصابة بالصلع بسبب منتجات شائعة الاستخدام

حذر الخبراء من أن الرجال معرضون لخطر الإصابة بالصلع بسبب استخدام منتجات العناية الشخصية الشائعة. ويستخدم معظم الرجال يومياً منتجاتاً على الشعر، سواء كان ذلك الشامبو أو منتجات تصفيف الشعر.

كحول الأيزوبروبيل والبروبيلين غليكول (PEG) والبولي إيثيلين غلايكول (PEG) نفس التأثير. وأوضح سينكير أنه حيثما أمكن، يجب أن تحاول اختيار المكونات الطبيعية مثل زيت جوز الهند. وحذر أيضاً من أن كيميائية تطبيقك لهذه المنتجات قد تكون ضارة. وأضاف أن اختيار أسلوب يضغط على بصيلة الشعر كل يوم، يمكن أن يجعل البصيلات هشة وعرضة للتساقط.

قشرة الرأس وتساقط بصيلة الشعر. والمواد الكيميائية الضارة مثل كحول الأيزوبروبيل والبروبيلين غلايكول تسبب الجفاف والتكسر، وتسبب أضراراً أكثر مما تنفع. وأضاف أن هناك خطأ شائعاً آخر، وهو استخدام الكثير من المنتجات والإفراط في تعريض الشعر للمواد الكيميائية، أو المبالغة في الاستخدام. وقال سينكير: "من المهم أن تعرف بالضبط ما الذي تضعه في شعرك وكيف تفعل ذلك، لذا حاول التحدث إلى حلاقك وتأكد من أن روتين العناية بك يساعدك على أن تبدو أفضل، وليس أسوأ". وأشار سينكير إلى أنه حتى في المنتجات عالية الجودة، هناك مواد مضافة أرقص. وهذه المواد يمكن أن تجرد الشعر من الزيوت الطبيعية والبروتينات، ما يجعل شعرك عرضة للتقصف والتساقط. وعند شراء المنتجات، يجب أن تبحث عن مركبات لوريل سلفات الصوديوم، (اختصاراً SLS) ولوريت السلفات (Laureth Sulfate)، وهي شائعة في الشامبو لتنظيف الزيت والأوساخ من الشعر. وبالمثل، يمكن أن يكون للمواد الكيميائية مثل

ورغم الاعتقاد بأنها منتجات تساعد في الظهور بمظهر لائق، لكنها في الواقع قد تضر بصحة الشعر وفروة الرأس، كما يقول اختصاصي الشعر والجلد سام سينكير. وأوضح سينكير أن ثقتك في المنتجات الخاطئة التي تحتوي على مواد كيميائية خادعة يمكن أن تؤدي إلى قشرة الرأس وتساقط الشعر.



منوعات

الفن

27



تحظى حياة المشاهير بالكثير من الاهتمام والتركز الإعلامي لما لها من فضول لدى المتابعين عن الحياة الشخصية الخاصة بالنجوم الذين يحبون متابعتهم، وفي هذا العام وفي خلال مرور ٨ أشهر شهدت ظاهر الانفصال بكثرة في هوليوود بين النجوم العالمية سواء كان من خلال الحب والارتباط أو من خلال الزواج الذي دام سنوات، كان آخرهم سيلفستر ستالون وجينييفر فلافين.

بين الحب والزواج

ظاهرة الانفصال تضرب نجوم هوليوود .. آخرهم سيلفستر ستالون



انفصل، من أجل أطفالنا الذين هم على رأس أولوياتنا، نطلب احترام الخصوصية، شكراً لتفهمكم".

كيم كارداشيان وبيت ديفيدسون
في شهر أغسطس الماضي، كشف موقع ديلي ميل عن انفصال كيم كارداشيان وبيت ديفيدسون بعد 9 أشهر من المواعدة، موضحاً أن الانفصال لن يؤثر على صداقتهم، حيث قررا أن يكونا أصدقاء فقط، وذلك بسبب تضارب مواعيدهم وانشغال كل واحد منهم بعمله.

سيلفستر ستالون وجينييفر فلافين
وأخر هذه الانفصالات حتى وقتنا الحالي هو انفصال النجم سيلفستر ستالون عن زوجته، حيث كشف موقع جاست جيرد عن انفصال نجم هوليوود سيلفستر ستالون عن زوجته جينييفر فلافين، وأفاد التقرير بأن ستالون البالغ من العمر 76 عاماً والعارضة السابقة البالغة من العمر 54 عاماً في طريقهما للطلاق، حيث تقدمت جينييفر بطلب الطلاق من سيلفستر في 19 أغسطس في مقاطعة بالم بيتش بولاية فلوريدا.

ابنة عارضة السابقة روزماري فيرجسون، وكان الاثنان قد استمتعا بعلاقة استمرت 18 شهراً، والتي أصبحت علنية في الصيف الماضي عندما تم تصويرهما جنباً إلى جنب في مهرجان القراءة.

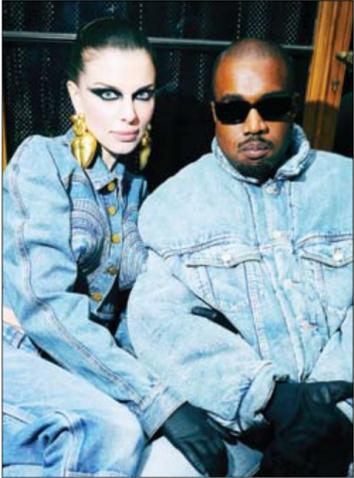
كيندال جينر وديفين بوكر
في شهر يونيو، أكدت مصادر مقربة من عارضة الأزياء ونجمة تلفزيون الواقع كيندال جينر إنها انفصلت عن حبيبها لاعب كرة السلة المحترف ديفين بوكر بعد علاقة استمرت لعامين على الرغم من أن آخر ظهور علني لهما لم يكن من فترة طويلة إذ أن ديفين كان موجوداً في زفاف شقيقة حبيبته كورتنى كارداشيان على ترفيس باركر كما سافر إلى إيطاليا مع المدعويين للمشاركة بالاحتفالات.

شاكيرا وبيكيه
في شهر يونيو، أعلن النجم الإسباني جيرارد بيكيه مدافع نادي برشلونة وزوجته المغنية الكولومبية شاكيرا انفصالهما بشكل رسمي، في بيان مشترك، وقال جيرارد وشاكيرا في بيان مختصر، "أسف للتأكد على أننا

جايوسون موموا وليزا بونيت في بداية العام وتحديداً في شهر يناير، كشف الثنائي جايوسون موموا وزوجته ليزا بونيت في بيان مشترك نشره موقع جاست جيرد عن انفصالهما، وذلك بعد 16 عاماً من الحب والارتباط، حيث بدأت علاقتهما في عام 2005 وتزوجا في عام 2017، وانجبا طفلين - ابنة لولا 14 عاماً، وناكولا وولف 13 عاماً، بينما ليزا ابنة تدعى زوي كرافيتز من زوجها السابق ليني كرافيتز.

كاني ويست وجوليا فوكس
في شهر فبراير، أكدت الممثلة جوليا فوكس انفصالها عن مغني الراب الأمريكي كاني ويست، وسط محاولاته للعودة لزوجته السابقة كيم كارداشيان، حيث أكد وكيل أعمال جوليا فوكس انفصالها عن كاني عبر شبكة فوكس نيوز قائلا: "تظل جوليا وكاني صديقين ومتعاونين، لكنهما لم يعودا معاً".

كروز بيكهام وبليس تشابمان
في شهر مارس، كشفت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن انفصال كروز بيكهام عن صديقتها بليس تشابمان،



عزرا ميلر يعتذر عن تصرفاته المزعجة ويبدأ العلاج النفسي المناسب لعائلته



كسر الممثل الشاب عزرا ميلر صمته وذلك بعد مجموعة من القضايا التي وجهت له في الفترة الماضية، وقررت تقديم الاعتذار عن تصرفاته التي قام بها الفترة الماضية، مؤكداً أنه يسعى للحصول على علاج نفسي مناسب لعائلته، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "theguardian".
وصرح ميلر قائلاً:
"بعد أن مرت مؤخراً بأزمة شديدة، أدرك الآن أنني أعاني من مشكلات صحية عقلية معقدة وبدأت العلاج، وأريد أن أعتذر للجميع لأنني أزعجت من سلوكي السابق، وأنا ملتزم بالقيام بالعمل اللازم للعودة إلى مرحلة صحية آمنة ومثمرة في حياتي".
وذلك بعد أن اتهم ممثل "The Flash" عزرا ميلر بسرقة زجاجات كحول من أحد المنازل في مايو الماضي من منزل في فيرمونت بينما كان أصحابه خارجه، وذلك وفقاً لسلطة إنفاذ القانون بالولاية.
وجدت شرطة ولاية فيرمونت سبباً محتملاً لاتهام الممثل بجناية سطو على مسكن غير مأهول في مدينة ستامفورد، وفقاً لبيان صحفي صادر عن الشرطة، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "CNN".
وقال البيان إنه بعد أن تبنت الشرطة باحتمال عملية سطو في 1 مايو الماضي، اكتشفت الشرطة أن عدة زجاجات كحول قد تم أخذها من المنزل، وذكرت الشرطة أن لقطات المراقبة والبيانات أعطت الشرطة سبباً محتملاً لتوجيه الاتهام إلى ميلر، لكنها لم تذكر تفاصيل.

جوناهيل عاش 20 عاماً من القلق بسبب الجولات الترويجية لأعماله

تحدث جوناهيل عن صحته العقلية ليعطي مجيبه نظرة من الداخل على جلسة علاجه الشخصية في فيلمه الوثائقي الأخير "Stutz".
انفتح هيل على معركة مع نوبات القلق التي دفعته إلى قرار عدم الذهاب في جولات ترويجية لأعماله.
بينما من المقرر إطلاق الفيلم الوثائقي في مهرجان Fall Film Festival، صاغ جوناهيل السبب وراء قراره بعدم الترويج لفيلمه بمجموعة من العروض الإعلامية التقليدية. في تصريح لـ Deadline، قال الممثل: "من خلال هذه الرحلة لاكتشاف الذات في الفيلم، أدركت أنني قضيت ما يقرب من 20 عاماً أعاني من نوبات القلق، والتي تفاقمت بسبب الظهور في وسائل الإعلام والجمهور ومواجهة الأحداث".
وأضاف: "أنا ممتن للغاية لأن الفيلم سيعرض لأول مرة في العالم في مهرجان سينمائي مرموق هذا الخريف، ولا أطيع الانتظار لمشاركته مع الجماهير في جميع أنحاء العالم على أمل أن يساعد أولئك الذين يكافحون".
"وأستمر في التوضيح، " ومع ذلك، لن تراني في الخارج للترويج لهذا الفيلم، أو أي من أفلامي القادمة، بينما أتخذ هذه الخطوة المهمة لحماية نفسي، لأنه إذا جعلت نفسي أكثر مرضاً بالذهاب إلى هناك والترويج لعمل، لن أتصرف بشكل صادق مع نفسي أو مع الفيلم".
يوضح هيل أن الرسالة من الفيلم الوثائقي هي محاولته لتطبيع مشاكل الصحة العقلية وقال "بهذه الرسالة ومع الفيلم، أمل أن أجعل من الطبيعي أن يتحدث الناس ويتصرفوا وفقاً لهذه الأشياء، حتى يتمكنوا من اتخاذ خطوات نحو الشعور بالتحسن وحتى يفهم الناس في حياتهم قضاياهم بشكل أكثر وضوحاً".



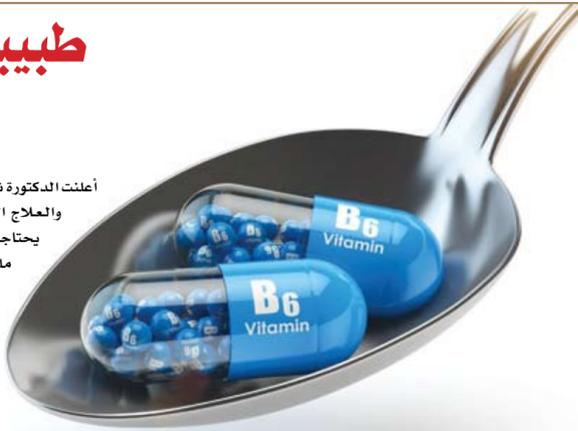
العلاج

طبيبة تحدد جرعة فيتامين B6

اليومية الآمنة

B6 أعلنت الدكتورة نانالي غريبيكتينا، أخصائية التغذية والعلاج الطبيعي، أن الجرعة اليومية التي يحتاجها الجسم من فيتامين B6 هي 3 ملليغرام. وتشير الأخصائية في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى أن نشاط هرمون المزاج الجيد -السيروتونين-، في جسم الإنسان يعتمد على عدة عوامل من ضمنها مستوى فيتامين

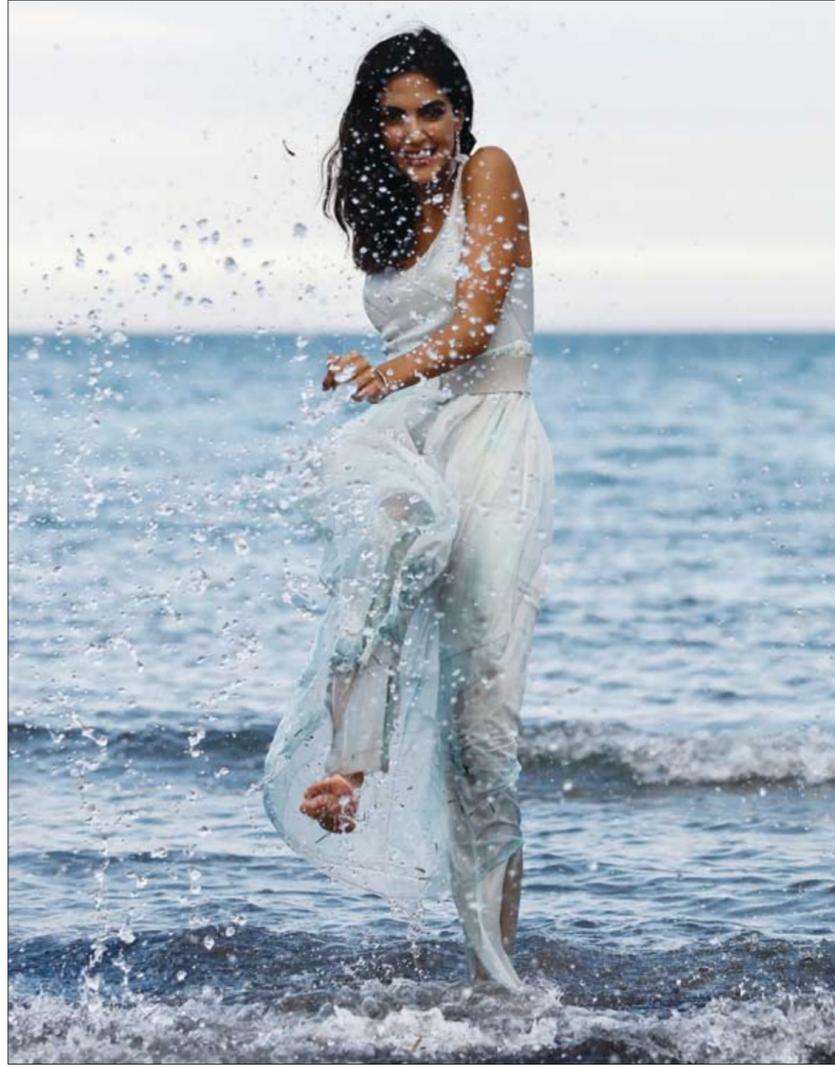
وأظهرت نتائج دراسات علمية، أن استخدام هذا الفيتامين لوحده في العلاج ليس فعالا، ولكن مع المغنيسيوم، تزداد فعاليته وخاصة في علاج الأشخاص الذين يعانون من إجهاد شديد. وتقول، "أثبت علميا أن التأثير التكميلي للمغنيسيوم مع جرعة عالية من فيتامين B6 يخفض مستوى الإجهاد الذي يؤثر سلبا في حالة الجسم. وقد أظهرت الدراسات المكرسة لتحديد جرعة هذا الفيتامين، أن الجرعة اليومية المثالية الآمنة هي 3 ملغ".



خلافًا للمعتاد..

دراسة تجد سر البقاء نحيفا!

وجدت دراسة أن الأشخاص النحيفين لا يمارسون الرياضة أكثر من الآخرين - لكنهم يأكلون أقل. وساد الاعتقاد منذ فترة طويلة أن الأشخاص النحيفين بشكل طبيعي يتحركون أكثر حتى يتمكنوا من تناول ما يحلو لهم. لكن الباحثين وجدوا أن العكس هو الصحيح - فهم في الواقع يمارسون الرياضة ويأكلون أقل. ودرسوا النظم الغذائية ومستويات الطاقة لـ 150 شخصا "نحيفا للغاية" وقارنوهم بـ 173 شخصا من ذوي الوزن الطبيعي. وخلال الدراسة التي استمرت أسبوعين، كان الأشخاص النحيفون بشكل طبيعي أقل نشاطا بدنيا بنسبة 23%، وأمضوا وقتا أطول في الجلوس أو الاستلقاء. كما تناولوا طعاما أقل بنسبة 12%. لكن وجد أن لديهم عملية أيض أسرع أثناء الراحة، ما قد يساعدهم على حرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء الخمول عن الشخص العادي. وقال البروفيسور جون سبيكمان، الذي قاد الدراسة من جامعة أيردين: "جاءت النتائج كمفاجأة حقيقية. في كثير من الأحيان عندما يتحدث الناس إلى الأفراد ذوي النحافة الفائقة، فإنهم يقولون إن بإمكانهم تناول ما يريدون. لكن علمنا أظهر أن ما يأكلونه في الواقع أقل بكثير من الأشخاص في نطاق مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (BMI)". ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Cell Metabolism، أن الأشخاص النحيفين بشكل طبيعي بمؤشر كتلة الجسم 17. ويصنف مؤشر كتلة الجسم الذي يقل عن 18.5 على أنه نقص الوزن، ويبدو أن الأشخاص في الدراسة يتمتعون بالنحافة بشكل طبيعي، مع التأكد من عدم اتباعهم نظاما غذائيا، ولم يفقدوا الوزن بسبب المرض ولم يكن لديهم اضطراب في الأكل. والمثير للدهشة أن هؤلاء الأشخاص النحفاء بشكل طبيعي يقضون 96% من وقتهم في الجلوس أو القيام بنشاط بدني خفيف فقط. لكن بدا أنهم يأكلون أقل بكثير من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي، والذين كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من 25 - عتبة زيادة الوزن - وأعلى من 21.5. وحسبت السرعات الحرارية التي يتناولونها بشكل مباشر بناء على مقدار الطاقة التي أحرقوها. وكذلك إنفاق الناس على الطاقة من خلال إعطائهم مشروبا يوميا من الماء يحتوي على نظائر ثقيلة من الهيدروجين والأكسجين. وتقاس في البول لأنه يتم التخلص منها في الجسم بمعدل مختلف بناء على عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص ويتحول إلى ثاني أكسيد الكربون. وباستخدام إنفاق الطاقة هذا، الذي قيس مقابل النشاط البدني، يقترح الباحثون أن الأشخاص النحيفين بشكل طبيعي في الدراسة يجب أن يكونوا تناولوا ما معدله 12% أقل من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. لكنهم كانوا محظوظين أيضا في إظهار أنهم يحرقون المزيد من الطاقة أثناء الجلوس ببساطة، ولديهم عملية أيض أسرع من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. وفي الواقع، كان معدل الأيض لديهم أعلى بنسبة 22% من المتوقع بناء على مستويات الدهون في الجسم.



الممثلة روسيو مونوز موراليس خلال جلسة تصوير على الشاطئ، في البندقية قبل حفل افتتاح الدورة 79 لمهرجان البندقية السينمائي الدولي. (رويترز)

قرأت لك

عصير البرتقال



تحت توصيات صحية عديدة على تناول عصير البرتقال الطبيعي في الصباح. ويرجع السبب في ذلك إلى أن هذا العصير يولد مضادات للأوكسدة عند تناوله على الإفطار أكثر 10 مرات من تناوله في أوقات أخرى من اليوم. إلى جانب ذلك هناك فوائد مميزة لهذا العصير تجعله الأفضل لصحتك، إليك أهمها: تناول عصير البرتقال بانتظام يحمي من السكري، ويساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، ويخفض الكوليسترول الزائد وخفض الدم المرتفع

عصير البرتقال غني بفيتامين سي الذي يقوم بعدة أدوار في الجسم: من جهاز المناعة، إلى إنتاج الكولاجين، إلى محاربة الالتهابات والجذور الحرة وعوامل الشيخوخة، إلى حماية القلب. وتقيد تقارير طبية بأن تناول عصير البرتقال بانتظام يحمي من الأمراض الالتهابية مثل السكري، ويساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، إلى جانب أنه وسيلة وقائية وعلاجية لخفض الكوليسترول الزائد في الجسم، وتنظيم ضغط الدم المرتفع؛ أي أنه يحمي من جلطات الدم. من ناحية أخرى، إذا كنت لا تحبين ألياف عصير البرتقال الطبيعي يمكنك استبعادها، فقد أظهرت دراسات أن استبعاد الألياف لا يقلل من فوائد عصير البرتقال، ولا ينتقص من كمية مضادات الأوكسدة التي يحتويها، ويقتصر التأثير على عدم استفادة القولون من الألياف لتحسين الإخراج.

سؤال وجواب

- ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟
- البغل.
- ما أصل كلمة أطلس؟
- يوناني.
- ما إسم منظمة الدول المصدرة للبترول؟
- أوبك.
- ما أول جامع تم بناءه في مصر؟
- جامع عمرو بن العاص.
- ما هي أصغر دولة العالم في المساحة؟
- الفاتيكان.

هل تعلم؟

- ليس للقمر غلاف جوي والجمال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا والتي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة .
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر والصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حاليًا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربيعة بن عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة وأرسلها لأحد الشعراء ليتقنى بها .. و كتب في مطلعها: .. قل للمليحة في الخمر الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعبد .. ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبقى واحدة لم تشتت خمار أسود فنضت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .

قصة اللص الغبي

انتهى اللص من جمع ما خف حمله وعلى ثمنه وانسبعت اساريه كثيرا فقد كانت الحصيلة رائعة مبلغا كبيرا جدا لم يكن يتوقعه وضعه في لفافة وحمله كوكيله واسرع بمغادرة المكان وقال في نفسه لم يولد بعد من يستطيع ان يسترد هذا المال مني ،عاد كما دخل ولا احر تركه خلفه لانه ببساطة قد اعتاد على ذلك ،وفي الطريق قرر ان يأخذ اجازة طويلة ربما عدة شهور حتى يستمتع بهذا المبلغ افكار كثيرة راودته قبل ان يلحق شباك صغير ترك مفتوحا في احدي الفلل الفاخرة وقال انا واثق من ان هذا البيت عامر بما لذ وطاب من ذهب ومجوهرات وتقود .. لا بأس في غنيمة اخري فالمنطقة هادئة ولا يوجد قمر ولا حتى ضوء ويخفة وفي لحظات كان هناك ..تجول في البيت كله ولم يجد احد بل ولم يجد ما يسرقه فكلها اثاثات ضخمة وفجأة سمع صرير باب يفتح واصوات تملو فخاف وارتبك واسرع باتجاه الشباك وغادر البيت في الحال واطلق ساقيه للريح والى اقرب تاكسي قفز عائدا الي بيته اما في البيت الفاخر فكان هناك شقيقتان دخلتا ترتبان حقيبتيهما في حزن وهدوء فهذا هو اخر يوم لهما في تلك المدينة انهما راحلتان عائدتان الي امهما في بلد اخر فزوجة ابيهما قررت ذلك وكان لها ما ارادت ولكن لا يهم فالعودة الي حضن الام اهم من كل اموال الدنيا . وهناك عند الشباك وضعت صورة جميلة لهما مع والدهما فقرا اخذه .. ولكن ماهذا، صرخت نادية كم انت رائع يا والدي اعرف انك تحبنا كثيرا انظري يا سعاد ترك لنا والدنا بجوار الصورة هدية جميلة انظري مبلغ كبير من المال يكفي لنحرق به احلاما كثيرة، يمكننا ان نبدأ به مع امي مشروعا صغيرا يسترنا العمر كله، كم انت رائع يا ابي .. وضعت المال في حقيبتها وضمته إلى صدرها وكأنها تضم ابها وحملتا الحقبان وخرجتا في هدوء في طريقهما للمطار وهن في سعادة كبيرة .. استمرت معهما حتى وصلت إلى حضن امهما وفي البيت كانت فرحة ثلاثتهن تكفي العالم باسره . اما اللص المسكين فلم ينتبه إلى فقدانه للفاخته الا في البيت وقال اه التقود لقد نسيتها .. نسيتها، ربما بجوار الشباك يا للحظ السيئ ، واسرع بالعودة مرة اخرى فوجد الشباك ما زال مفتوحا .. اسرع وقفز اليه ويحث في كل الغرف وعندما هم بفتح الباب ليبحث في اماكن اخرى وجد امامه ربة المنزل التي كانت صرخاتها مثل ناقوس خطر تجمع على اثرها كل من في البيت وانتهى يومه التعتيس في ايدي الشرطة.

