

جامعة الإمارات تمول 225 مشروعاً للأبحاث الصيفية لطلبة الجامعة لعام 2023

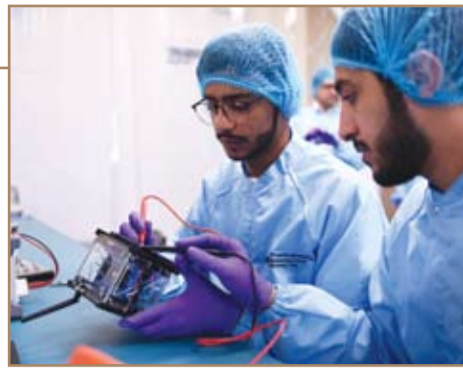
Tokyo Revengers

عصابة طوكيو مانجي في دوامة لا تنتهي من العنف



العلماء يكتشفون حيلة

ص 23 بسيطة لتناول طعام صحي!



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 24 مايو 2023 م - العدد 13856

Wednesday 24 May 2023 - Issue No 13856

اكتشاف مجرة على بعد 25 مليون سنة ضوئية

توصل علماء الفلك بواسطة تلسكوب "جيمس ويب" لاكتشاف مجرة ضخمة تبعد حوالي 25 مليون سنة ضوئية.

ويقول الباحثون إن المجرة المعروفة باسم GS-9209 تشكلت بعد حوالي 600 إلى 800 مليون سنة من الانفجار العظيم، وهي الأقدم من نوعها التي تم اكتشافها حتى الآن.

وقال الباحث الرئيسي الدكتور آدم كارنال، من كلية الفيزياء وعلم الفلك بجامعة إنمبر: "لقد أظهر تلسكوب جيمس ويب الفضائي بالفعل أن المجرات كانت تتشكل بشكل أكبر وفي وقت أبكر مما كنا نتوقعه خلال المليار سنة الأولى من التاريخ الكوني".

وأضاف: "يعطينا هذا العمل أول نظرة مفصلة على خصائص هذه المجرات، مع رسم بياني تفصيلي لتاريخ تشكلها، حقيقة إننا نرى أيضاً فقها أسود ضخماً جداً في هذه المجرة التي تدعى المجرة الهادئة". ووجد الباحثون أنه على الرغم من كونها أصغر بحوالي 10 مرات من مجرة درب التبانة، فإن GS-9209 لديها عدد مماثل من النجوم لمجرتنا.

تيك توك تقاضي مونتانا الأمريكية

تقدمت تيك توك بدعوى قضائية أمام محكمة فدرالية لمنع تطبيق قانون أقرته مونتانا الأمريكية تحظر بموجبه منصة أشرطة الفيديو القصيرة اعتباراً من مطلع العام 2024.

واعتبرت "تيك توك" في دعواها أن هذا الحظر غير المسبوق يتعارض مع حرية التعبير التي يكفلها الدستور.

وأكد متحدث باسم المنصة وكالة فرائس برس أن "تيك توك" واقفة من قدرتها على الانتصار في هذه مواجهة القضاء بالاعتماد على "مجموعة قوية للغاية من السوابق والوقائع".

وأقرت الولاية الأسبوع الماضي قانوناً تحظر بموجبه "تيك توك" اعتباراً من الأول من يناير 2024، في خطوة قد تعتمد عليها أيضاً ولايات أخرى.

إلا أن العديد من الخبراء في هذا المجال حذروا من أن الدعوى والعواقب الفنية قد تجعل تطبيق القانون صعباً.

لا تتبرم من السعال بعد الزكام.. تعرف على المفاجأة عن فوائده الكبيرة

عند الإصابة بنزلات البرد وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى

تحدث معاناة من السعال بعد العطس والزكام وسيلان

الأنف. ويتسأل البعض عن سبب استعراق

السعال أحياناً وقتاً طويلاً بعد اختفاء

باقي الأعراض، بحسب ما ورد في

تقرير نشره موقع

Live Science.

يتحكم في السعال.

وقال الدكتور ريزو إنه إذا استمر السعال من تلقاء نفسه لأكثر من ثمانية أسابيع، فسيحتاج الطبيب إلى إجراء أشعة سينية على الصدر أو قياس وظائف الرئة للتحقق من عدم الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن أو سرطان الرئة أو انتفاخ الرئة أو أمراض خطيرة أخرى.

أسباب العطس المستمر.. والطرق العلاجية البسيطة العطس هو وسيلة الجسم للتخلص من الغبار والبقايا الأخرى التي تمكنت من اختراق خط دفاع الأنف الأول، وهو المخاط. يحدث العطس بسبب تهيج الأغشية المخاطية (أي الأغشية التي تنتج المخاط).

اكتشفي في الآتي أسباب العطس المستمر والطرق العلاجية السهلة:

علاجات منزلية وأردفت الدكتورة ديكي قائلة: إذا كان التقطع الأنفي بعض الأسباب الأكثر شيوعاً لنزلات البرد أو الإنفلونزا والحساسية واستخدام رذاذ الأنف والغبار وتلوث الهواء. العطس هو رد فعل وقائي. في الواقع، أنت تعطين منقح "المهيج" من المرور من تجويك الأنفي إلى الجيوب الأنفية أو الرئتين. هذه هي الطريقة التي يتخلص بها جسمك من الأجسام الغريبة. عادة، لا يكون العطس ناتجاً عن حالة طبية خطيرة؛ هو جزء من نظام الدفاع الطبيعي للجسم.

طرق لتقليل العطس

لا يمكن للعطس أن يكون متعباً بحسب، بل يساهم أيضاً في انتشار فيروسات البرد والإنفلونزا. توجد بعض الحلول، بدءاً من العلاجات المنزلية إلى الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، إلى النصائح البسيطة لتقليل العطس. ربما يهملك الإطلاع على علاج نزلة البرد.

• منع العطس بالمنزل:

- مضادات الهيستامين؛
- بخاخات الأنف؛
- مضادات الفيروسات "في الحالات التي يكون فيها العطس بسبب الزكام أو الإنفلونزا".

- يمكنك أيضاً تجنب المحفزات التي تجعلك تعطس في المنزل عن طريق إجراء بعض التعديلات البسيطة:

تزييد المنزل بجهاز تنقية الهواء الذي سيساعدك على تصفية الهواء الذي تتنفسه في منزلك.

إذا كنت تعطس باستمرار، فقمي بفحص منزلك بحثاً عن العفن. لا يمكن أن تكون هذه هي أسباب العطس فحسب، بل يمكن أن تسبب أيضاً مشاكل صحية أخرى أكثر خطورة.

عسل النحل والمحلول الملحي

وفقاً لدراسة أجريت عام 2021 ونشرت في الدورية الدولية لطب القلب والرئة وإعادة التأهيل، تظهر الأبحاث أن العسل والمحلول الملحي يمكن أن يساعدا في تخفيف السعال. لكن مازال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد فعالية وسلامة المنتجات الطبيعية.

فوائد السعال

في حين أن السعال يمكن أن يكون مزعجاً، فمن المهم تذكر أن السعال يخدم وظيفة المناعة. إذا بقيت المهيجات والمخاط في الممرات الهوائية، فإنها يمكن أن تلحق الضرر بأنسجة مجرى الهواء الرقيقة أو الرئتين، أو حتى تهيج التنفس. توصي دكتورة ديكي بممارسة الرياضة لتحفيز التنفس العميق لتخفيف المخاط، أو تناول طارد للبلغم وهو المخاط الرقيق وتسهيل السعال، مما يمكن أن يساعدا في التخلص من المهيجات الالتهابية.

حالات تحتاج استشارة طبيب

ويوصي الخبراء بضرورة مراجعة الطبيب إذا استمر السعال لأكثر من ثلاثة إلى أربعة أسابيع وكان مصحوباً بأعراض أخرى مثل الحمى وضيق التنفس أو الأخضر والأصفر مخاط.

الالتهاب المستمر

قال الدكتور أيرت ريزو، كبير المسؤولين الطبيين في جمعية الرئة الأمريكية، إن الالتهاب المستمر هو السبب الرئيسي وراء استمرار السعال لفترة طويلة. ويمكن أن يكون لهذا الالتهاب عدة مصادر، مما يجعل علاجه صعباً. تشمل هذه المصادر الالتهابات الفيروسية والبكتيرية، التي تسبب التهاب مجرى الهواء والأنف، والذي يؤدي بدوره إلى تهيج الأغشية المخاطية في مجرى الهواء والأنف وينتج المخاط - البلغم والمخاط المرتبط بنزلات البرد.

الإصابات السابقة والتدخين

وفقاً للمعهد الوطني الأمريكي للصحة، يؤدي التهاب الأنف إلى التقطع الأنفي الخلفي، وهو المخاط الذي يسيل عبر الحلق من الأنف وهو سبب شائع للسعال. أضاف الدكتور ريزو أنه عندما تدخل الجزيئات إلى مجرى الهواء من خلال الأنف أو الفم، فإنها يمكن أن تحفز مستقبلات عصبية في الرئتين لتخبر الدماغ. إنها جزيئات غير مرغوب فيها. ثم يتراكم الضغط في الحجاب الحاجز، ويتردد الهواء بقوة، ويخرج معه الغبار والطعام والمخاط. شرح الدكتور ريزو قائلاً إن التهاب الأنف والسعال يستمران بعد نزلات البرد لأن التهاب مجرى الهواء قد يستغرق بضعة أسابيع حتى يهدأ، ويمكن أن تزداد الفترة الزمنية إذا كان الشخص قد أصيب بالتهابات سابقة في الرئة أو كان مدخناً.

الخلايا الالتهابية

عندما يمرض شخص ما، تساعد خلايا مناعية خاصة تسمى البلاعم والعدلات في مكافحة الالتهابات في مجرى الهواء، وهي نفسها خلايا التهابية.

قالت الدكتورة إيمي ديكي، طبيبة الرعاية الرئوية والسريية في مستشفى ماساتشوستس العام MGH ومدرسة في كلية الطب بجامعة هارفارد، إن الخلايا الالتهابية تبقى في بعض الأحيان بعد انتهاء الزكام. في مجرى الهواء وتبقى ملتصقة، ولهذا السبب يمكن أن يستمر السعال بعد الإصابة.

أنسجة شديدة الحساسية

في غضون ذلك، يمكن أن تكون أنسجة مجرى الهواء الحساسة شديدة الحساسية للجزيئات التي تدخل من خلال الأنف أو الفم. ذلك لأن هناك نظاماً معقداً من الأعصاب والعضلات في مجرى الهواء والحلق والدماغ

النساء أقل نجاة من

النوبة القلبية

قال بحث تم تقديمه في مؤتمر فشل القلب 2023، الذي تنظمه الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في براغ بين 20 و23 مايو- أيار الحالي، إن النساء أكثر عرضة للوفاة بعد نوبة قلبية بمقدار مرتين من الرجال.

وقارنت الدراسة النتائج قصيرة وطويلة الأمد بعد احتشاء عضلة القلب لدى مجموعة من النساء والرجال، وفحصت ما إذا كانت الفروق بين الجنسين واضحة لدى النساء قبل انقطاع الطمث (أقل من 55 سنة) وبعده.

ووفق موقع "مديكال إكسبريس"، شملت الدراسة 884 مريضاً متوسط أعمارهم 62 عاماً، وبلغت نسبة النساء 27% في هذه العينة.

وأجرى الباحثون تحليلاً إضافياً فارتوا فيه بين الرجال والنساء وفقاً لعوامل الخطر، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع الكوليسترول والتدخين. إضافة إلى تأثير سرعة الاستجابة في توفير علاج النوبة القلبية.

نقص لقاحات الوقاية من

الكوليرا مستمر حتى 2025

أفاد تقرير للحائلف العالمي للقاحات والتحصين "جاي" أمس الأول الاثنين أن من المرجح استمرار نقص لقاحات الوقاية من الكوليرا حتى 2025 مع تزايد بؤر التفشي عالمياً.

جاء ذلك بعد أيام من تحذير منظمة الصحة العالمية من أن توقعات السجطرة على المرض على المدى القصير قاتمة.

وقفزت حالات الإصابة بالكوليرا والوفيات بسببها العام الماضي مع انتشار المرض في أماكن إضافية خاصة مناطق الفقر والصراعات.

واستجابة لذلك، تحولت منظمة الصحة العالمية وجهات شريكة لها إلى استعمال لقاح من جرعة واحدة كان في العادة يتم على جرعتين. لكن اللقاح نفذ أيضاً في ديسمبر-كانون الأول.

وقال تحالف جاي، وهو كيان دولي يركز على تطعيمات ولقاحات الوقاية في فترة الطفولة، في التقرير إن هناك حالياً جرعات كافية للوفاء بالطلب العاجل لكن ليس للأغراض الوقائية الاستباقية.

وتنتشر الكوليرا عن طريق تناول طعام أو ماء ملوثين، ورغم أنها عادة ما تسبب أعراضاً خفيفة أو لا تسبب أي أعراض على الإطلاق، فإن الحالات الخطيرة تسبب إسهالاً حاداً وتقتل في غضون ساعات إذا لم يتم علاجها. والحصول على المياه النظيفة ووجود صرف صحي مهمان لوقف المرض، وكذلك التطعيم والعلاج السريع.

هذه الكمية من الفواكه

تعادل 4 آلاف خطوة يومياً

نظاماً غذائياً أفضل، تماثل تأثير المشي 4000 خطوة يومياً.

ووجد الفريق، أن الأشخاص الذين يتناولون نحو 5 ثمار من الخضروات أو الفاكهة يومياً لديهم كمية أكبر من المواد الصحية بأجسامهم، وذلك مقارنة بالذين يشيرون 4 آلاف خطوة يومياً.

وأكد القائد الرئيسي لفريق البحث الدكتور مايكل مي من جامعة هارفارد: "توفر هذه الدراسة بعضاً من أقوى البيانات حتى الآن التي تعتبر أن اتباع نظام غذائي صحي يساعد على تحسين مستوى اللياقة البدنية"، وفقاً لما نقلته صحيفة نيويورك بوست.

تفاحة في اليوم تخفيك عن الطبيب"، لكن باحثين من جامعة هارفرد قدموا تحدياً جديداً على هذه المقولة الشائعة، وأشاروا إلى أن تناول 5 قطع من الفاكهة والخضروات يومياً يعادل تأثير المشي 4 آلاف خطوة، وذلك في إطار دراسة هدفها معرفة تأثير المشي وتناول الفواكه والخضروات على الصحة.

خلصت الدراسة التي نشرتها "المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية" إلى أن التحسن في اللياقة البدنية الذي تمت ملاحظته على المشاركين الذين اتبعوا



منوعات الفكر

23



قد يكون من الصعب للغاية تجنب الاستسلام للإغراء وتناول الشوكولاتة والحلويات ورقائق البطاطس، خاصة بعد يوم شاق من العمل. لكن الباحثين يعتقدون أنهم اكتشفوا حيلة بسيطة يمكن أن تمنحك القدرة على تجنب تناول الوجبات الخفيفة غير المرغوب فيها - إعداد طعام صحي بحيث يصبح صالحا للأكل على الفور.

تسعى لانقاص وزنك؟..

العلماء يكتشفون حيلة بسيطة لتناول طعام صحي!



ويُعتبر الطعام المقطّع إلى شرائح (حوالي 32) أكثر فائح للشهية من العناصر التي يجب تقطيعها (حوالي 30). وكان المشاركون الذين أبلغوا عن شعورهم بالجوع قبل النظر إلى الصور أكثر ميلا لاختيار الطعام الجاهز للأكل بدلا من الطعام الذي يحتاج إلى التحضير. وقالت الدكتورة هيلين نايت، عالمة النفس ومعدة الدراسة، إنه "من المهم حقا" أن يعرف الجميع مدى تأثير الاستعداد للأكل على الرغبة الشديدة في تناول الطعام. وقالت: "إذا كنت تبدأ هذا العام في محاولة تناول الطعام بشكل أفضل، فتأكد من إعداد طعام صحي لتشجيع الخيارات الصحية وتجنب التسوق لشراء الطعام عندما تكون جائعا. وهذا يمكن أن يجعلك تتوق إلى المزيد من الوجبات الخفيفة الجاهزة للأكل والتي عادة ما تكون غير صحية كالطعام المطبوخ في المنزل".



مقارنة الفلفل الكامل بالذي تم تقطيعه إلى شرائح. وكشفت النتائج، في مجلة Food Quality and Preference، أن المشاركين رأوا أن الطعام يكون فائح للشهية بنسبة 15% إذا كان من الممكن تناوله على الفور بدلا من الحاجة إلى الطهي أو التقشير أو حتى مجرد السحب من علبة. وتم تطبيق النتائج على مجموعات الطعام في جميع المجالات - لذلك تم تصنيف شرائح الموز على أنها أكثر جاذبية من تلك التي تحتاج إلى تقشير. وتظهر النتائج أن الطعام النيء سجل حوالي 27 من أصل 100، بينما احتل الطعام المطبوخ المرتبة 38. وفي الوقت نفسه، سجلت المواد الغذائية المعبأة (حوالي 34) درجات أقل من المواد الغذائية التي تمت إزالتها من العبوة (حوالي 36).



على سبيل المثال، قشّر موزة بحيث تكون في ثلاثتك متواجدة عند فتح بابها. أو قطع بعض الفلفل إلى شرائح وأفرغ بعض المكسرات في وعاء. وقال العلماء في جامعة أبردين إن هذا يرجع إلى الأشخاص الذين يعتبرون الطعام فائحا للشهية إذا لم يتطلب أي جهد للتحضير على الإطلاق. وكذلك في منزلك، يجب أن تعرض حملات الصحة العامة صورا لخيارات صحية جاهزة للأكل - مثل السلمون المطبوخ والبروكلي. ووجدت عشرات الدراسات أن الناس يفضلون اختيار الأطعمة التي تحتوي على سرعات حرارية أعلى على الخيارات المنخفضة السرعات الحرارية. لكن لم تبحث أي دراسات في مدى تأثير الاستعداد للأكل - الطعام الذي يمكن تناوله كما هو، بدلا من الحاجة إلى بذل جهد للتحضير - على الرغبة الشديدة في تناول الطعام، وفقا للباحثين. وقاموا بتجنيد أكثر من 200 متطوع، تتراوح أعمارهم بين 16 و66 عاما، والذين عرضت عليهم صور للطعام في مراحل مختلفة من الاستعداد وسألوا عن مدى رغبتهم في تناول الطعام على مقياس من صفر إلى 100. وتم عرض الصور في أزواج ضمن ثلاث فئات - خام/غير مطبوخ وكامل/مقطع إلى شرائح ومعبأة/غير معبأة. وعلى سبيل المثال، تمت مقارنة اللحم البقري النيء بشريحة لحم مطبوخة، بينما تمت



استبدال الشاي الأسود بثلاثة أنواع أخرى من الشاي قد يقضي على "الدهون الحشوية"

أظهرت دراسة أن نوعا معينا من الشاي لا يخفض الدهون الحشوية فحسب، بل يؤثر أيضا على مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر.

ويمكن العثور على الدهون الحشوية في أعماق البطن، وهي ضرورية للمساعدة على عزل وحماية الأعضاء الحيوية. ومع ذلك، فإن الكثير منها يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة بما في ذلك أمراض القلب والسكري وحتى السرطان.

وأضاف أن التمارين الرياضية يمكنها أيضا المساعدة في تقليل الدهون الحشوية، قائلا إن "إحدى أفضل الطرق هي بلوغ 10 آلاف خطوة يوميا (زيادة مستويات نشاطك) وأيضا من خلال جلسات تدرّيب قصيرة ومنتظمة عالية الكثافة (HIIT)". وهذه التمارين تزيد من معدل ضربات القلب الحشوية. وأوصى: "جرب تناول السبانخ أو القيام بها بانتظام جنبا إلى جنب مع نظام غذائي صحي.

الكثافة، ما يشير إلى أن تناول هذا المستخلص يساهم في تقليل مخاطر السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية. طرق أخرى لمعالجة الدهون الحشوية وفقا لهونيس فإن الخضروات الورقية تعد جيدة للتخلص من الدهون الحشوية. وأوصى: "جرب تناول السبانخ أو الكرنب مع وجبتك المسائية أو سلطة وقت الغداء".

هناك بعض التغييرات السهلة التي يمكنك إجراؤها على نظامك الغذائي، ويتضمن أحدها الأعشاب المغلية. وبدلا من تناول فنجان الشاي الأسود المعتاد، حاول التحول إلى شاي الماتشا الأخضر، حيث وجدت دراسة أن الغذائية الرئيسية في هذا الشاي، مثل الكاتشين، ساعدت في تقليل الدهون الحشوية في المشاركين، بالإضافة إلى الدهون الكلية في الجسم.

المخفية لأنها مخزنة في أعماق الجسم وقد يصعب تمييزها. والكثير من الدهون الحشوية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل آلام أسفل الظهر وأمراض القلب والسكري. وأوصى على وجه التحديد باستبدال الشاي المعتاد (الشاي الأسود) إما بشاي الماتشا الأخضر أو الشاي الأخضر أو شاي النعناع. وتابع هونيس: "للمساعدة على تقليل الدهون الحشوية،

والنظام الغذائي هو أحد الأسباب الرئيسية لزيادة الدهون الحشوية. ويعد تقليل من الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية والسكر والدهون المشبعة إحدى طرق إنقاص الوزن. لكن ما تشربه يمكن أن يحدث فرقا أيضا. وأوضح المدرب الشخصي في Bio-Synergy، ناتان هونيس: "الدهون الحشوية هي دهون البطن التي تلتف حول أعضاء البطن. ويشار إليها أحيانا باسم الدهون



وأضاف هونيس: "إذا لم يكن شاي الماتشا مناسباً لك، فجرب كوبا من الشاي الأخضر أو النعناع للمساعدة على الهضم والتمثيل الغذائي". ونشرت الدراسة التي أشار إليها السيد هونيس في مجلة Obesity في عام 2007. وتم إعطاء 240 رجلا وامرأة يعانون من "السمنة الحشوية من نوع الدهون" الشاي الأخضر بمستويات مختلفة من الكاتيكين يوميا لمدة 12 أسبوعا. وخلصت النتائج إلى أن أولئك الذين شربوا الشاي الأخضر الذي يحتوي على 583 ملغ من الكاتيكين (الكمية الأعلى) شهدوا انخفاضا أكبر في الدهون. كما سجل الباحثون انخفاضا في وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون في الجسم، وكتلة الدهون في الجسم، ومحيط الخصر، ومحيط الورك، ومنطقة الدهون الحشوية، ومنطقة الدهون تحت الجلد بشكل أكبر في مجموعة الكاتشين مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأدى التناول المستمر لمستخلص الشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة إلى انخفاض في دهون الجسم، وخفض الدم الانقباضي وكوليسترول البروتين الدهني منخفض





منوعات الفجر

26

برنامج حافل

تريندز يبدأ فعالياته في «أبوظبي للكتاب»

- ورشة عمل تناقش حاجة المجتمع للمعرفة الحديثة بالعربية

الخبراء والباحثين. وقد أعرب كل من الدكتور العلي والهمامي عن سعادتهما بتوقيع المذكر ة، كما أعربا عن أملهما في أن تسهم في نشر المعرفة الموثوقة وتعزيز البحث العلمي الوازن بما يساعد في تقديم رؤى وازنة مستشرفة للأحداث ومستقبلها.

جناح تريندز يجذب زوار المعرض ومنذ اللحظات الأولى لافتتاح المعرض الذي يشارك فيه «تريندز» بجناح تميز بحجمه وموقعه ومحتوياته، تواجد العديد من المسؤولين والباحثين والأكاديميين والطلاب والجمهور إلى جناح المركز مثنئين جهود المعرفة الهادفة، كما أشادوا بغزارة إنتاجه وتنوع موضوعاته وشموليتها، وقد قدم المشرفون على الجناح نبذة مختصرة حول طبيعة عمل «تريندز» وأصداراته والقضايا التي يتناولها بصفته

مركزاً بحثياً مستقلاً يعنى بالمعرفة والثقافة الشاملة، كما كان الذكاء الاصطناعي حاضراً عبر ريبوت تريندز الذكي «إيكو» الذي أجاب على أسئلة الجمهور والزوار في تجربة فريدة هي الأولى لمركز بحث علمي مستقل.

د. محمد العلي: أبوظبي للكتاب يتطور عاماً بعد عام ومثل الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي للمركز جهود القائمين على معرض أبوظبي للكتاب، وقال إن ما نشاهده من تنظيم رائع عاماً بعد عام يدل على حرص منظمي المعرض على نشر المعرفة وتسهيل وصولها إلى مختلف شرائح المجتمع العالمي والجمهور. وقال إن المعرض بما يثله من قيمة ثقافية عالمية بات منصة عالمية وقبلة للمتقنين والناشرين والكتاب، ومحفلاً يرسخ ثقافة اقتناء الكتب، ويزيد الوعي والشغف بالقراءة وأهميتها.



تقاهم وتعاون توظف سبل التواصل والتنسيق والتعاون بين الجانبين بما يمكنهما من تحقيق أهدافهما المشتركة في المجالات البحثية. وتهدف المذكرة التي وقعها كل من الدكتور محمد عبد الله العلي الرئيس التنفيذي لمركز تريندز، والدكتور قيس همامي مدير مركز الاستشراف الاستراتيجي التابع للمنظمة، إلى تعزيز البحث والتعاون بين الطرفين في المجالات ذات الاهتمام المشترك، للإسهام في تحقيق أهدافهما الملنة المتمثلة في دعم وإجراء بحوث أصيلة ومفيدة تستند إلى الأدلة والوقائع، وتوظيفها لخدمة المجتمع، وتوسيع القاعدة المعرفية والاستفادة من الخبرات في مجالات البحث.

كما تهدف المذكرة إلى تعزيز التعاون بين الجانبين والتنسيق بينهما في البحوث العلمية والأنشطة والندوات المشتركة، فضلاً عن تبادل

الرأي وغيرها من الأمور المعرفية. واستعرض كل من المقدم مسيح عنتر الدرعي رئيس قسم المكتبة والبحوث العلمي، والقيبي يوسف عبدالله الفارسي مدير فرع البحوث العلمية في أكاديمية سيف بن زايد، والدكتور خميس العبدولي الأستاذ المساعد في برنامج استمرارية الأعمال وإدارة الأزمات في أكاديمية ريدان، والأستاذ محمد السالي رئيس قطاع البحوث والاستشارات في تريندز، بحضور عدد من المسؤولين من الأطراف الثلاثة، سبل الشراكة والتعاون بينهم في المجال البحثي والتدريب

وتعاون بحثي بين تريندز والإيسيسكو وعلى هامش معرض أبوظبي للكتاب أقيم مركز تريندز للبحوث والاستشارات، ومركز الاستشراف الاستراتيجي في منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (الإيسيسكو) مذكرة



مجالات: العلوم السياسية، الاقتصاد، والدراسات العسكرية والتكنولوجية، العلوم الحاسوبية، الجغرافيا السياسية، التقييم الصحي، وإصدار سلاسل منتظمة دورياً، وإصدار كتب مؤلفة باللغة العربية في مجالات اختصاص متعددة وترجمة كتب حديثة صدرت بالإنجليزية، ومتابعة الإنتاج المعرفي الصادر في العالم عبر نشرة «تريندز المعرفة»، وإصدار مقالات وبحوث ونشر تقارير في منصات المركز المختلفة وعبر الصحف والواقع العربي والعالمية. وشراكات بحثية

وضمن إطار حرص تريندز على تعزيز شراكاته البحثية، عقد اجتماع ثلاثي بين أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية وأكاديمية ريدان ومركز تريندز جرى خلاله بحث آفاق التعاون البحثي وفي مجالات التدريب واستطلاعات

المجتمع بركب التقدم الحضاري والإنساني، وتحقيق التقدم والرخاء الاقتصادي المستدام، وتعزيز قيم التعاون والسلام المشترك بين الشعوب والأمم.

وتطرق المحور الثالث في ورشة العمل إلى تحديات إنتاج المعرفة الحديثة باللغة العربية، ومن أبرزها أن ما تملكه حالياً من أدوات وتقنيات المعرفة، يظل محصوراً في مرحلة الاستهلاك، دون الدخول إلى مرحلة الإنتاج والتطوير، وضعف مخرجات العملية التعليمية، وغياب الاستراتيجيات والتنسيق العربي المشترك، وضعف الإمكانيات نوعاً ما.

وتناول المحور الرابع إسهام مركز تريندز للبحوث والاستشارات في نشر المعرفة باللغة العربية، مؤكداً أن المركز يعمل على ذلك من خلال نشر البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في

•• أبوظبي - الفجر:

بدأ مركز تريندز للبحوث والاستشارات فعاليات اليوم الأول من مشاركته في «الدورة 32 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب» 2023 ببرنامج حافل تضمن توقيع شراكات بحثية مع منظمات ومراكز بحثية عالمية، فيما نظم ورشة عمل بعنوان «حاجة المجتمع للمعرفة الحديثة ومدى القدرة على إنتاجها باللغة العربية».

ويشارك تريندز في المعرض بجناح متميز يعرض عشرات الإصدارات البحثية المتنوعة تستشرف المستقبل وتحلل القضايا الراهنة وترصد وتقتد حركات الإسلام السياسي.

قدم ورشة العمل الثقافية كل من الأستاذة نورة الحبيسي، مديرة إدارة النشر في تريندز، والدكتور صابر حياشة، رئيس قسم التدقيق في المركز، وتناول المتحدثان أربعة محاور، هي المعرفة الحديثة؛ إشكاليات وتعريفات، وحاجة المجتمع إلى المعرفة الحديثة، وتحديات إنتاج المعرفة الحديثة باللغة العربية، وإسهام مركز تريندز للبحوث والاستشارات في نشر المعرفة باللغة العربية.

وركز المحور الأول على المقصود بالمعرفة الحديثة، مجتمع المعرفة، عصر المعرفة، إدارة المعرفة، ثم عرج على خصائص ومعطيات المعرفة ومنها ثورة المعلومات، والتطورات الكبرى في مجال الاتصالات والتواصل بين المجتمع البشري، وعلمية العولمة وما بعدها، والثورة الصناعية الرابعة وتجلياتها المتمثلة في الذكاء الاصطناعي.

أما المحور الثاني فأوضح فيه المتحدثان أن حاجة المجتمعات إلى المعرفة الحديثة تنطلق من الحاجة إلى إرساء مجتمعات مستقرة، والتحاق

حروف عربية تحفي بملتقى الشارقة للخط في معرض أبوظبي للكتاب صدور العدد الجديد رقم (55)

•• دبي - د. محمود عليا:



أن كان واحداً من الدروس التي كنا نستمتع بها ونتنظرها بشغف).

وفي باب دراسات قدم الباحث المغربي الدكتور محمد عبد الحفيظ خبطة الحسني الجزء الأول من دراسة بعنوان (العلامة السلطانية بين الشرق والغرب)، كما يحاور تاج السر حسن الخطاط المصري عثمان حامد، أما ملف العدد فعبارة عن تطواف في ملتقى الشارقة للخط- الدورة العاشرة، حيث أجرى خالد الجلاف حواراً مع محمد القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة

الثقافة بالشارقة والمسؤول عن تنظيم الملتقى، كما قدم كل من تاج السر حسن ومحمد مهدي حميدة قراءات معمقة عن أبرز الأعمال التي ضمها الملتقى. أما في باب مكتبة، قدم الأديب الإماراتي الكبير محمد المر عرضاً وافياً للكتاب «آيات مباركة وأقلام مبدعة»، حيث كتب: الخطاط صادق الدوري.

«قليلة هي معارض المجموعات الخطية الخاصة الهامة في متاحف الإمارات، لعل آخرها هو المعرض الخاص بمجموعة معالي عبدالرحمن العويس الذي أقيم في متحف الشارقة الإسلامي قبل سنوات... لذلك، فقد سررنا عندما افتتح صاحب السمو الشيخ سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة معرض «آيات مباركة وأقلام مبدعة... إضاءات على أزوع الخطوط من مجموعة حميد ععفر القرآنية» في متحف الشارقة للحضارة الإسلامية.

يذكر أن هيئة التحرير تتكون من تاج السر حسن والدكتور إيد إبراهيم، بينما قسيدة العدد «أبي الشموس» للمنتهي، وقد كتبها الخطاط أحمد فهد، في حين أن هدية العدد عبارة عن لوحة «حلية شريفة» كتبها بخطي الثلث والنسخ الخطاط صادق الدوري.

المركز العربي لدراسة الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن إطلاق أول إصدارات أريشيف الفن العربي

•• أبوظبي - الفجر:

يطلق المركز العربي لدراسة الفن في جامعة نيويورك أبوظبي أول إصدارات أريشيف الفن العربي تحت عنوان «سيرة الماء والنار» بتاريخ 24 مايو في 421 و25 مايو في معرض أبوظبي الدولي للكتاب. يروي هذا الكتاب محطات من سيرة اثنين من قامات الساحة الفنية في العراق، وهما الفنان الراحل رافع الناصري ومؤلفة الكتاب الناقدة والشاعرة في مظهر من خلال فصول متلاحقة من الأحداث والصور النادرة، ومساهماتها في المشهد الفني والثقافي البغدادي من فترة الستينيات إلى التسعينيات، بالإضافة إلى رحلاتهما بعد خروجهما من العراق واستقرارهما في عمان والنمارة. والكتاب مترجم من اللغة العربية إلى الإنجليزية وهو إصدار مشترك للمركز العربي لدراسة الفن ودار هانغا كاتنز فيرلاغ الألمانية. باشر المورد المركز العربي لدراسة الفن في جامعة نيويورك أبوظبي برقمنة مجموعة رافع الناصري وهي مظهر بهدف توفير هذه الموارد بسهولة للمهتمين بشؤون الفن والأدب، وتتضمن المجموعة تشكيلة من المواد منها أوراق في مظهر ومراسلاتها مع عدد من كبار الأدباء كزاز قباني، بالإضافة إلى مجموعة من المذكرات التي تحوي ملاحظات ورسومات لرافع الناصري يسرد فيها تفاصيلاً ووقائع من حياته وعمله الفني بتفصيل دقيق. يمثل إصدار «سيرة الماء والنار» أحد جهود المورد المركز العربي لدراسة الفن لتحقيق أهدافه التنقيحية والفنية.

42 إصداراً لمؤسسة ميسلون للثقافة في معرض أبوظبي الدولي

الإسهام في التنمية الثقافية والتفكير النقدي والاعتناء الجاد بالبحث العلمي والابتكار، وإلى تعميم قيم الحوار والديمقراطية واحترام حقوق الإنسان، وإلى تبادل الثقافة والمعرفة والخبرات. وتوسع لإقامة شراكات وعلاقات تعاون وثيقة مع المؤسسات والمعاهد والراكز الثقافية والعلمية، العربية والأوروبية.

وتؤمن المؤسسة بأهمية تعليم وتدريب الشباب، والأخذ بيدهم، والارتقاء بهم ومعهم في سلم الإبداع والإنتاج، وتعمل لتكون خططها التدريبية متوافقة مع المعايير العالمية، بالتعاون مع مجموعة من الخبراء العرب والأوروبيين.

ومن أحدث إصداراتها كتاب «علم الأدب المقارن شرق وغرب» للأكاديمي الروسي فيكتور جيرمونسكي، أحد أبرز علماء الأدب في القرن العشرين، ومؤسس النظرية النمطية (typology) في الأدب المقارن، ومن ترجمة الكاتب والباحث السوري د. غسان مرتضى،

شارك مؤسسة ميسلون للثقافة والترجمة والنشر في فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب خلال الفترة من 22 ولغاية 28 مايو الجاري، حيث تقدم لزوار الحدث الثقافي الضخم 42 كتاباً أصدرتها خلال عامين منذ تأسيسها في كل من إسطنبول وباريس مطلع العام 2021، وتشمل مجالات الفكر والفلسفة والأدب والتاريخ والفنون وعلوم الدين والاجتماع والسياسة والاقتصاد. «ميسلون» مؤسسة ثقافية وبحثية مستقلة، تفتي بإنتاج ونشر الدراسات والبحوث والكتب التي تتناول القضايا السياسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية في منطقة الشرق الأوسط، وتولي اهتماماً رئيساً بالترجمة بين اللغات الأوروبية، والإنكليزية والفرنسية والألمانية، واللغة العربية.

تهدف مؤسسة «ميسلون للثقافة والترجمة والنشر» إلى

•• أبوظبي - الفجر:

صدر حديثاً عن ميسلون للثقافة والترجمة والنشر

الوجود والحالة السياسية

أداء الإنسان

فرهالنج رجالي

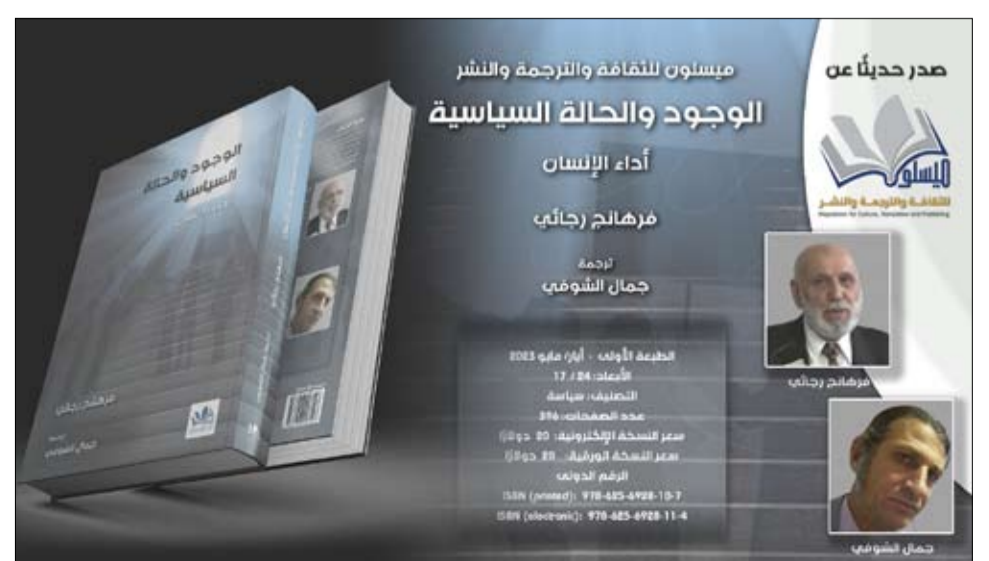
لرمنة

جمال الشوقي

الخطبة الأولى - أيار فهد 803
الأعداد: 17,84
التصنيف: سياسة

عدد الصفحات: 84
متر الشقة الإنجليزية: 20 جواز
متر الشقة العربية: 88 جواز
رقم الترخيص: 88

ISBN (hardcover): 978-425-498-19-7
ISBN (paperback): 978-425-498-11-4



منوعات

الفكر

27

Tokyo Revengers

عصابة طوكيو مانجي في دوامة لا تنتهي من العنف

عاد أنمي Tokyo Revengers بموسم ثانٍ بعد انتظار لم يكن طويلاً، ليجيبنا عن أسئلتنا حول النهاية المريعة التي شهدناها في الموسم الأول، إذ عاد البطل تاكيمييتشي إلى المستقبل ليجد نفسه واحداً من كبار عصابة طوكيو مانجي أو تومان، التي أصبحت منظمة إجرامية كبيرة، ثم يشهد بعدها فوراً مقتل نائبه، ومسداً يطلق رصاصة نحوه من قبل كيساكي تيتا.

هذه المرة لن يكون هذا الشعور هو الطاعى فحسب، فبتراشق معه تعلم حقيقي من التجارب، ببطء شديد كما يجب أن تكون في الواقع. يبقى السؤال: هل يمكن أن تكون هناك عصابة جيدة تستطيع أن تنأى بنفسها من السقوط في هاوية الجريمة؟ في محاولات تاكيمييتشي في الموسم المقبل، قد نحصل على إجابة، وربما علينا أن نتنظر إلى ما بعد الموسم الثالث.

والدرجات النارية فحسب، وانتقل إلى مرحلة يمكننا فيها أن نناقش الأفكار الواردة فيه. بهذه الطريقة، يمكن احتمالها كأني طويل عن الزمن. تعتمد أنميات العودة في الزمن على شعور الحسرة المترافق مع الفشل ورؤية الأحباء يموتون كل مرة، الأمر الذي يجعل احتمال موسم طويلة صعباً. Tokyo Revengers يعتمد الحسرة مثل شعور غسيرة، لكن

يعرف منها الخير والشر المتمثلة بشقيقه الأكبر، صار يعتمد على تاكيمييتشي ليكون هذه البوصلة. هذا الأخير بسبب كل ما رآه أصبح كأي بطل شوين تقليدي، لا يستسلم ويلهم الآخرين. تكمن المشكلة في مفهوم حقبة العصابات الجديدة. عصابة طوكيو ماني لا تقوم بأي فعل في الحقيقة سوى التسعير، وكل الصراعات التي تدخل فيها هي ردة فعل على اعتداء ما. وجود العصابة بحد ذاتها يخلق العنف تلقائياً بسبب الصراع مع بقية العصابات الذي لا بد أن يحدث للسيطرة على المناطق.

تقول إحدى الشخصيات الرئيسية من أفراد العصابة لشخص ما سيتأثر بها لاحقاً: "أستخدم قوتك لحماية الآخرين". لا يوجد ما تشغله العصابة في الأصل، وتبدو جملة "حقبة جديدة" التي ترمز إلى عصابات لا تقتل ولا تنخرط بأعمال غير مشروعة وغير منطقية، فالهدف مفقود في الأصل، ولا يبدو كونه مجرد أحلام أطفال. وهذا ما يجعل كل النهايات الأساسية منطقية، بل وحتمية. قامت العصابة بحماية شقيقة أحد أفرادها، لكن هذا جاء كخدمة صديق، وليس كعمل معتاد للعصابة.

أكثر ما نراه في أنمي Tokyo Revengers بموسميه هو العنف، الضرب الشديد، والضرب حتى الموت أحياناً، وهذا ما يتناقض تماماً مع سردية "حقبة جديدة من العصابات". مشكلة العنف هنا أنه ليس قتالاً مع الشر كما في غالبية أنميات الشونين، بل هو فعل يومي طبيعي ويديهي. أن تنخرط في عصابة يعني أن تواجه العنف كل يوم، لكن من دون هدف نبيل. وبهذه الطريقة، سيكون من البديهي أن تتطور العصابة لتصل إلى مستويات من الجريمة المنظمة الخطرة، وإلا فلن تستطيع الاستمرار أو حماية أفرادها. ما يجعل الموسم الثاني من Tokyo Revengers مميزاً، أن العمل خرج من استعراض الجانحين

يُكمل الموسم الثاني الأحداث من هنا. يجد تاكيمييتشي نفسه وقد أخذ من قبل أحد أفراد العصابة السابقين، ليعرف منه أن المستقبل الذي ماتت فيه حبيبته وصديقه عاد بشكل أسوأ، وهذه المرة هو من سبب مقتل حبيبته. تقبض الشرطة على تاكيمييتشي، ويحصل على فرصة أخيرة مع الشخص الذي عليه مصافحته قبل أن يعود في الزمن 12 عاماً. بعدها، يبقى تاكيمييتشي الوقت الحاضر في السجن، بينما على شخصيته في الماضي أن تغير هذا المستقبل المريع، ككل مرة. بسبب احتجاز نفسه المستقبلية، لا يمكن لتاكيمييتشي المخاطرة في العودة إلى المستقبل من دون أن يتأكد من أنه سيغير شيئاً. لذا، هذه المرة، سيلتقي وقتاً أطول من دون الذهاب للحصول على معلومات. يسمح لنا هذا بالعيش أكثر مع الشخصيات التي تساءلنا أين عائلاتهم؟ كيف ينضم المراهقون إلى عصابات شوارع بهذه الخطورة؟ الأمر الذي كان مفقوداً بشكل كبير في الموسم الأول. مع أننا لا نتعرف إلى حياة الجميع، وعلى وجه الخصوص حياة البطل الذي لا نعرف عن عائلته شيئاً، إلا أن المرور على الحياة العائلية لشخصيات أخرى، ترمينا كيف أن غياب الأهل أو انشغالهم الدائم يؤدي باتخاذ أنماطهم طريق العصابات، حتى إن بعضهم يجد في العصابات ملجأً وحماية. في هذا الموسم، نعرف أن عصابة طوكيو مانجي تشكلت فقط لحماية صديق، ثم نمت المجموعة لتصبح عصابة كبيرة.

أيضاً، اكتسبت الشخصيات بعداً نفسياً أكبر، وبتنا نرى جوانبها المختلفة كشخصية متكاملة وليست مجرد دور. مثل أن يسبب إخراج ما خوفاً أدياً وعقدة لا يمكن أن يتجاوزها رجل قوي. كذلك، نعرف بعض التلميحات بخصوص مقتل حبيبة البطل التي تموت كل مرة، سواء انفصل عنها أو لا، فالقتال يستهدفها والبطل لعقدة نقص تسيطر عليه منذ الطفولة، إلا أن الوقت الذي تجري فيه عملية القتل غير منطقي، إلا إن كان جزءاً من تطور الشر عند الشخصية، وهذا لم يوضح جيداً بعد، وقد نفهمه أكثر في المواسم القادمة.

في كل مرة يعود فيها تاكيمييتشي إلى المستقبل، يجد أن العصابة قد فسدت، ويفسد هو معها أحياناً. القتل والمخدرات كلها أمور انخرطت فيها عصابة طوكيو مانجي، وكل مرة يعود للماضي ليجير السبب، نجد أنها فسدت بطريقة أخرى أو انتهت بنهاية مأساوية لسبب غير معلوم، إذ يقتل القائد جميع أعضاء العصابة الكبار. ما يثير التساؤل، إصرار قائد العصابة ماكي على تأسيس حقبة جديدة من العصابات، أي عصابات لا تقوم بأعمال إجرامية. ولأن ماكي قد بوصلته التي



مارتن سكورسيزي: لا أعتقد أنني مرتت بهذه التجربة قبل Killers of the Flower Moon

يجمع الفيلم النجوم ليوناردو دي كابريو وروبرت دي نيرو وليلي جلاستون، ويحكي قصة واقعية عن الجشع والقتل، ويجسد فيه ليوناردو دي كابريو وليلي جلاستون دور محققين في جريمة قتل تضمنت مقتل أفراد من قبيلة أوسيدج في أوكلاهوما. ويمثل الفيلم التعاون السابع بين دي كابريو وسكورسيزي، ويشارك في بطولة الفيلم الذي تبلغ مدته 156 دقيقة جيسي بليمونز وجون ليتجو وأفضل ممثل حائز على جائزة الأوسكار بريندان فريزر، وتبلغ ميزانيته 200 مليون دولار.

بعد 40 دقيقة من الموعد المقرر داخل مسرح جراندي لوميير. وصرح سكورسيزي قائلا: "لقد استغرق الفيلم Killers of the Flower Moon وقتاً للظهور، ولكن أبل قدمت لنا كل ما نحتاجه في تصوير العمل، لقد كنا نتعامل مع كل يوم على أنه فرصة جديدة لتقديم محتوى مهم، ولهذا فإن الفيلم حيوي جداً". وشكر سكورسيزي أبطال العمل، الثنائي روبرت دي نيرو وليوناردو دي كابريو، الذين استقبلوا بعض الهتافات والتصفيق عقب عرض الفيلم الذي وصلت مدته إلى 3 ساعات و 26 دقيقة، والتي بدأت

حصل أحدث أفلام المخرج العالمي مارتن سكورسيزي Killers of the Flower Moon، الذي تم عرضه لأول مرة خلال مهرجان كان السينمائي الدولي الذي يقام حالياً، على 9 دقائق من التصفيق بعد انتهاء عرضه. انضم إلى سكورسيزي في العرض الأول لـ فيلم Killers of the Flower Moon أبطال العمل، الثنائي روبرت دي نيرو وليوناردو دي كابريو، الذين استقبلوا بعض الهتافات والتصفيق عقب عرض الفيلم الذي وصلت مدته إلى 3 ساعات و 26 دقيقة، والتي بدأت

جونى ديب يحصل على 20 مليون دولار مقابل التعاقد مع علامة تجارية فى العطور

لا يزال الممثل العالمي جونى ديب يعيش انتعاشة كبيرة خلال الفترة الحالية، منذ انتصاره على أمير هيرد بقضيتها الشهيرة، وهو ما تجلى مؤخراً مع عودته للسينما وإحياء الحفلات أيضاً، بالإضافة إلى التعاقد مع علامة تجارية كبيرة في عالم العطور مقابل 20 مليون دولار، مثلما ذكر تقرير موقع الديلى ميل. وذلك بعدما تلقى الممثل العالمي جونى ديب، ترحيباً حاراً لمدة سبع دقائق في العرض الأول لفيلم ليلة الافتتاح لمهرجان كان السينمائي "Jeanne du Barry".



انتعج ديب عن البكاء عندما اندلع الحشد في جنوب فرنسا وسط تصفيق مطول لأدائه شخصية الملك لويس الخامس عشر، ولوح للجمهور في الشرفة وبدا



الفكر

طبيبة تحدد من عليه تجنب تناول القهوة



أو التخلي عن تناول القهوة والأفضل استشارة الطبيب بشأن ذلك. وتقول: "في حالة أمراض القلب والأوعية الدموية، تعمل قاعده تأثير الجرعة". أي الجرعة الكبيرة تزيد المخاطر والعكس صحيح. وتضيف: تناول أكثر من 5.4 أكواب من القهوة في اليوم، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام وخاصة الأشخاص الذين أعماهم فوق 50 سنة. وتشير، إلى أن القهوة تعرق امتصاص بعض الأدوية، مثل هرمون الثيروكسين وأدوية مرض السكري وهشاشة العظام.

زيادة في ضربات القلب. وتضيف، إن استهلاك كمية كبيرة من القهوة، يمكن أن يخفض من امتصاص الحديد في الأمعاء عند النساء، ما قد يؤدي إلى إصابة الطفل الرضيع بفقر الدم. وهناك بيانات تشير إلى أن تناول كميات كبيرة من القهوة يسبب للطفل الرضيع القلق واضطراب النوم. وتشير، إلى أن القهوة ضارة أيضا للأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب. ويشمل هذا بصورة خاصة الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام دقات القلب والرجفان الأذيني، وكذلك ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني. كما يمكن أن تسبب القهوة ارتفاع ضغط الدم. لذلك على من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم التقليل

أعلنت الدكتورة أوكسانا ميخايليفا، أخصائية الغدد الصماء، أن الدراسات الأخيرة أظهرت فائدة القهوة للأشخاص الأصحاء وكذلك لبعض الأمراض. وتشير الخبيرة في مقابلة مع وكالة "prime" الروسية للأنباء ولكن هناك فئة من الناس عليهم تجنب تناول القهوة. وتضيف، يشمل هذا الأمر قبل كل شيء الأطفال دون سن 12 عاما، والنساء الحوامل والمرضعات. حيث يمكن أن يتضمن النظام الغذائي كوبا واحدا من القهوة في اليوم، وبالنسبة للأشخاص الأصحاء 2-3 أكواب في اليوم. وتقول: "يجب مراعاة هذه القاعدة من قبل النساء الحوامل والمرضعات، فزيادة كمية الكافيين يمكن أن تؤثر سلبا في صحة الجنين، لأنه يسبب

طريقة لتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون

يمكن أن يكون الشخص من محبي تناول اللحوم، ولكن عليه أن لا ينسى أهمية المواد النباتية وهذا مهم جدا بصورة خاصة للرجال. وتشير مجلة BMC Medicine، إلى أن تناول الخضروات والحبوب (القمح والحنطة السوداء والشوفان والأرز) والفواكه، يخفض كثيرا من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع مستوى ضغط الدم وغير ذلك. كما أن تناول الخضروات والفواكه بصورة منتظمة يمكن أن يخفض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. وقد أظهرت نتائج دراسة جديدة شملت أكثر من 160 ألف شخص من سكان الولايات المتحدة، أن على الرجال الإكثار من تناول المواد الغذائية النباتية، ليس لأنها غير مفيدة جدا للنساء، بل لأن الرجال نادرا ما يضيفون كمية كافية من الفواكه والخضروات إلى نظامهم الغذائي، لأنهم يفضلون اللحوم ومنتجاتها. وأن النظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة (القمح والشوفان) والبقوليات والمكسرات والبنوز، يخفض من خطر الإصابة بسرطان القولون لدى الرجال بنسبة 22 بالمئة. وتستند هذه الدراسة على الملاحظة، ما يعني أن الباحثين لا يعلمون بالضبط لماذا ترتبط بعض المواد بتحسين الحالة الصحية للأعضاء، مع أن لديهم فرضيات عديدة. فمثلا المواد الغذائية النباتية الغنية بمضادات الأكسدة، قادرة على كبح الالتهاب المزمن، وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون. ولكن مضادات الأكسدة هي مواد عذارة، حيث أن ارتفاع نسبتها في النظام الغذائي، يؤدي أحيانا إلى تطور أمراض السرطان. وكشفت نتائج دراسات سابقة مكرسة لدراسة تأثير النظام الغذائي وجود اختلافات بين الرجال والنساء من حيث الإصابة بالسرطان. فمثلا كشفت الدراسة التي أجراها البنك الحيوي البريطاني، أن الرجال الذين يتناولون القليل من اللحوم نسبيا، هم أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون بنسبة 9 بالمئة، في حين هذا التأثير لم يلاحظ بين النساء. وتجدر الإشارة، إلى أن هذه الدراسة لم تميز بين أنواع اللحوم والمنتجات الحيوانية لأن بعض أنواع اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان قد تكون أقل ضررا للصحة. والشيء الآخر المثير للجدل في هذه الدراسة، هو أن المشاركين فيها قيموا نظامهم الغذائي عن طريق استبيان تم ملؤه في بداية دراسة طويلة المدى، ما قد يعني أن نظامهم الغذائي قد تغير بعد فترة من تقديمهم الاستبيان.



سياح على شاطئ ماي خاو بينما تهبط طائرة في مطار بوكيت الدولي في تايلاند. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد البابريكا



تحوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من أضرار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر.

احتوائها على عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضا يكسبها خواص تحسن من صحة الجلد، وتمزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر. غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تفيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة. مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفض مستويات الكوليسترول الضار. علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام. تحسين جودة النوم، وتخفيف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثلا الزهايمر. لها استخدامات أخرى أيضا: كعلاج الملاريا والحمى، كذلك تطبق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

سؤال وجواب

متى لمع اسم ايتشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان البرت ايتشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

إين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهري دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديما باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

هل تتشابه الأيائل في كل انحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل ايضا والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت والبودو في امريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قرونا ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايائل الكاريبو تحمل قرونا كالذكور تماما .. وهكذا نجد الاختلاف.

هل تعلم؟

- يبلغ عدد دقات قلب الحوت 9 دقائق في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخاري اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 % من وزن أي إنسان والدم يمثل 5 % من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .
- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكي كلاين روك هو مخترع الانترنت .

قصة الثعلب والخراف

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف وأخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اغرب عن وجهي والا نطحتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعثما حزينا .. جئت اطلب منك قرضا بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد واولادي سيكون في البيت وأهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكرا لك واعدك بأني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لا عيبه لك.. نظر الخروف اليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تعذب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجع يظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حالا ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة أخرى ومعه عددا لا بأس به من الخراف التفوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد اتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لتختار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعبا خائفا لا اشرك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتيا لذلك سأنصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتيا ولست في حاجة إلى اسنانك القوية فجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفا آخر ثم رفضه رفضة لا بأس بها ارسلته بعيدا بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتيا الآن .. اشكركم!.

