

أستاذ من أمريكية الشارقة في
طليعة أبحاث المركبات الكهربائية
وتقنيات الاستكشاف الروبوتية

أنمي Inu-Oh... فيلم
يجمع بين الثقافة التقليدية
اليابانية والحداثة



المشي 22 دقيقة فقط في اليوم يقلل

ص 23 خطر الإصابة بمرض يصيب الكبد



الهواتف القابلة للطي... 3 أسباب للأسعار المبالغ بها

في وقت سابق من هذا الشهر، أصبحت "غوغل" أحدث شركة تقنية تكشف النقاب عن هاتف ذكي قابل للطي، مع وعد بمنح العملاء جميع الميزات التي يتوقعونها في الجهاز المزود بشاشة بحجم الكمبيوتر اللوحي.

الهاتف بدأ وأعدا من ناحية الشكل والميزات، لكن سعره كان صادما للمستهلكين.

فقد كتب أحد المستخدمين على "تويتر": "سيارتي الأولى كلفتني 1800 دولار، بنفس سعر هذا الهاتف"، وكتب آخر: "فقدت غوغل عقلها".

وللمقارنة، بإمكانك شراء هاتف "غوغل بيكسل" وكمبيوتر لوحي من نوع "بيكسل" ساعة بيكسل، بسعر أقل من هاتف "بيكسل" القابل للطي الجديد، الذي يبدأ سعره من 1800 دولار.

لكن مشكلة السعر المرتفع للهواتف القابلة للطي ليست أمراً حصرياً لـ "غوغل بيكسل"، فهاتف "سامسونغ غالاكسي فولد" بدأ سعره من ألفي دولار عندما أطلق عام 2020.

وللمقارنة، يبدأ سعر هاتف "أيفون 14" الجديد من 800 دولار.

لكن لماذا يرتفع سعر الهواتف الذكية القابلة للطي لهذه الدرجة؟

الشاشة المكلفة

- تعد الشاشة المرنة الموجودة في الهواتف القابلة للطي أحد أكبر أسباب ارتفاع تكلفة هذه الهواتف، وفقاً لتقرير شبكة "سي إن إن".
- تتطلب شاشات العرض المرنة مزيداً من الهندسة، ويكلف تصنيعها أكثر بكثير من الشاشات التقليدية.

- وفقاً لـ "سي إن إن"، فإن المكونات الأخرى الفريدة للأجهزة القابلة للطي تؤدي أيضاً إلى زيادة التكلفة.

- على سبيل المثال، يتحرك "بيكسل فولد" على مفصلة مصممة خصيصاً بزاوية 180 درجة.

- تم نقل الآلية بالكامل من أسفل الشاشة لتحسين مقاومة الغبار وتقليل السماكة الكلية للجهاز.



إن النظام الغذائي المر، الذي يُعرف باسم "فليكسييريان"، هو نهج مرن لتناول ما هو نباتي أساساً، ولكنه يشمل أيضاً الاستهلاك العرضي للمنتجات الحيوانية. إن "فليكسييريان" هو مصطلح جديد نسبياً يجمع بين كلمتي "مرن" و"نباتي"، وفقاً لما نشره موقع "Health Shots".

تقول أخصائية التغذية دكتورة ميغانا باسي إن نظام "فليكسييريان" يتميز بأنه "نظام غذائي لا يرتبط بقواعد واضحة أو أرقام موصى بها من السرعات الحرارية أو مغذيات كبيرة بعينها، وإنما يتعلق الأمر بتغيير نمط الحياة أكثر من اتباع نظام غذائي صارم".

وتشير دكتورة باسي إلى أنه نظام غذائي يسمح بتناول بعض المنتجات الحيوانية باعتدال، مثل الأسماك والدواجن والبيض ومنتجات الألبان، مع التركيز على زيادة الأطعمة النباتية، بحيث تصل نسبتها إلى 80% و20% للمنتجات الحيوانية، مع مراعاة تجنب الأطعمة المعبأة والمعالجة بشكل كبير، كما يلي:

نظام غذائي مرن من أجل صحة أفضل لمحبي اللحوم

دراسات متعددة، أن ما يأكله المرء يرتبط بخطر الإصابة بالاكنتاب، وفقاً لما ورد في تقرير نشره موقع "Live Science". ارتبطت الأنماط الغذائية التي تتميز بتناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون ومنتجات الألبان قليلة الدسم ومضادات الأكسدة وفلة تناول الأطعمة الحيوانية بانخفاض خطر الإصابة بالاكنتاب.

على العكس من ذلك، يرتبط النمط الغذائي الذي يتميز باستهلاك مرتفع من اللحوم الحمراء - أو مصنعة والحبوب المكررة والحلويات ومنتجات الألبان عالية الدسم والزبدة والبطاطس والمرق الغني بالدهون وانخفاض تناول الفواكه والخضراوات بزيادة خطر الاكنتاب.

وبالتالي، فإن النتائج التي توصلت إليها دراسة حديثة تتناقض مع افتراض شائع من خلال التأكيد على أن النباتيين يعانون من نوبات اكنتاب أكثر من الذين يتناولون اللحوم.

يمكن أن يفقدوا وزناً أكبر من أولئك الذين يتناولون اللحوم بنسب أعلى. ويعزى السبب جزئياً إلى أن نظام "فليكسييريان" غالباً ما يحد من الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية والأطعمة المصنعة للغاية. كما تكون الأطعمة النباتية أكثر إشباعاً من المنتجات الحيوانية، مما قد يساعد في تقليل إجمالي السرعات الحرارية التي يتم تناولها.

4. تقليل الأثر البيئي يمكن أن يكون لتناول نظام غذائي نباتي تأثير بيئي أقل من النظام الغذائي الغني باللحوم. تقول دكتورة باسي: "تتطلب الأغذية النباتية موارد أقل لإنتاجها، مثل المياه والأرض، وتنتج انبعاثات غازات دفيئة أقل من الأطعمة التي تعتمد على الحيوانات". وبالتالي، فإن استهلاك المزيد من الأطعمة النباتية سيؤدي إلى زيادة الطلب على زراعة المزيد من الفواكه والخضراوات للإنسان بدلاً من علف الماشية. تتطلب زراعة الفاكهة والخضراوات موارد أقل بكثير من تربية وتسمين قطعان الماشية.

1. تناول في الغالب الفواكه والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والبنذور والأعشاب والتوابل.
2. تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية من حين لآخر، ويفضل اللحوم والأسماك الخالية من الدهون.
3. التركيز على البروتينات النباتية مثل فول الصويا والبقوليات والكتونا بدلاً من البروتينات الحيوانية.
4. تناول المزيد من الأطعمة الطبيعية وتقليل الأطعمة المصنعة.
5. الحد من استخدام السكر المكرر والحلويات.

الفوائد الصحية المحتملة

1. تقييد جيدة وتعزيز المناعة يعطي نظام "فليكسييريان" الأولوية للمنتجات الطبيعية ويساعد على تقليل استهلاك الأطعمة المصنعة، التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر والدهون. وتقول دكتورة باسي إن "الفواكه والخضراوات والمكسرات غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، التي تساعد في تقليل الالتهاب وتقليل أضرار الجذور الحرة".
2. وقاية من الأمراض المزمنة يتميز النظام الغذائي المرن بأنه غني بالعناصر الغذائية والألياف ومضادات الأكسدة، والتي أظهرت الدراسات أنها يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان.
3. التحكم في وزن الجسم تمنح الفواكه والخضراوات ميزة انخفاض السرعات الحرارية مع وفرة في الألياف، مما يساعد على الشعور بالشبع والرضا. أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً مرناً

نقد شعرها وتفاجئ الجميع بمظهر جديد

شهدت امرأة ثمانية تغييراً جذرياً في مظهرها، بعدما حصلت على شعر بديل لجزء كبير من شعرها الذي تساقط على مر السنين. بدأت مشكلة بريندا فيكرز، 80 عاماً، قبل سنوات عندما بدأ شعرها بالتساقط بشكل كبير تاركاً بقعاً صلعاء في جميع أنحاء رأسها، ما أثار على ثققتها بنفسها وجعلها تشعر بعدم الأمان عند النظر في المرآة.

قبل عامين، تواصلت الجدة مع أخصائي الشعر روب وود، الذي يدير صالون نوهو كابيلو، ويقدم أنظمة الشعر للعملاء. ووافقت بريندا على أن تكون أول امرأة تقوم بعمل فيديو لعملية استبدال الشعر.

ولم تصدق بريندا التحول الجذري الذي طرأ على مظهرها عندما نظرت في المرآة، وقالت: "لقد كان التحول لا يصدق.. قيل لي بأنني أبصر بعشرين عاماً الآن". وأضافت بليندا بأنها سمعت عن الإجراء من خلال حفيدتها أحد أقاربها وقررت خوض التجربة. وتعزو بليندا فقدان شعرها بطريقة سريعة إلى مرض أصيبت به قبل 5 سنوات يدعى "السيلياك"، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

قبولاً لثعبان في درج أحد الموظفين

في حادثة غريبة، استدعى ممرض الحيوانات، ستوارت ماكنزي، إلى أحد المحال في أستراليا، بعد اكتشاف ثعبان ضخم في درج أحد الموظفين. وفي مقطع فيديو نشر على "فيسبوك"، يظهر الثعبان المرقط محتباً في درج أحد المكاتب. وقال ماكنزي إن الثعبان كان على ما يبدو نانماً في الدرج طوال اليوم بينما كان الموظفون يعملون في المكتب.



ميكروبات حليب الأم تعزز

صحة أمعاء الرضيع

يشجع الأطباء على الرضاعة الطبيعية باعتبارها الغذاء الأول والحصري للرضع خلال الأشهر الستة الأولى على الأقل من الحياة. وبالإضافة إلى محتواه الغذائي، يساهم حليب الثدي بشكل كبير في تكوين ميكروبيوم أمعاء الرضع. وذلك بسبب محتواه العالي من الخلايا المناعية والسكريات القليلة التي تحمل بقايا الجليكوزيل والأحماض الدهنية وبعض الميكروبات.

وتصل بكتيريا حليب الأم وميكروبات الجلد من حلمة الأم وتثبت نفسها في أمعاء الرضيع. ويمكن حماية البكتيريا عن طريق الغلوبيولين المناعي الإفرازي (A (sIgA الذي يغطي الجهاز المناعي، مما يسمح لها بدخول الأمعاء سليمة. ويعتبر ميكروبيوم أمعاء الرضع

نصائح عملية لتجهيز

صيدلية منزلية

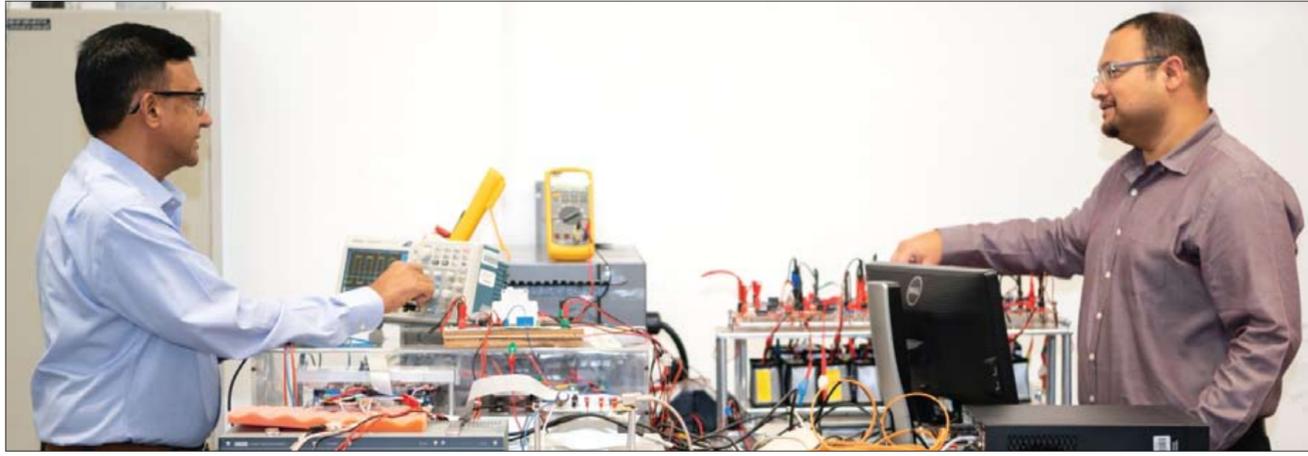
قالت مؤسسة العلوم الصحية الألمانية إن على الصيدلية المنزلية أن تحتوي على أدوية للأمراض الشائعة مثل

مسكنات الألم، وأدوية معالجة الحمى، ونزلات البرد، والإنسعال، والإمساك، والقيء.

ويجب أن توفر أيضاً أدوية علاج الحروق بالشمس، والحروق الطفيفة، ولدغات الحشرات، إضافة إلى ضمادات ومقياس حرارة وملقاط وقفازات ذات استخدام واحد، ومطهر، ومقصد.

وأضافت أنه يجب تخزين مخزون معظم الأدوية في مكان بارد وجاف حتى لا تفقد فعاليتها، وأن الحمام غير مناسب للصيدلية المنزلية بسبب الرطوبة العالية، وأن غرفة النوم مثالية للاحتفاظ بها، على أن تكون محكمة الغلق وبعيدة عن تناول الأطفال.

ومن المهم أيضاً فحصها بانتظام للتأكد من صلاحية الأدوية، ومواد التضميد والتخلص من المنتهية الصلاحية واستبدالها.



منوعات الفكر 22

أستاذ من أمريكية الشارقة في طليعة أبحاث المركبات الكهربائية وتقنيات الاستكشاف الروبوتية

• الشارقة - الفجر

يتصدر الباحث والأستاذ المساعد في الهندسة الكهربائية في الجامعة الأمريكية في الشارقة الدكتور شايوك موخوبادهاي من خلال أعماله البحثية الرائدة جهود العمل على تطوير مجالات تكنولوجيا المركبات الكهربائية والروبوتات.

فقد تناولت أبحاث الدكتور موخوبادهاي الأخيرة، في ظل زيادة الطلب المتزايد من المستهلكين على المركبات الكهربائية، إمكانية زيادة عمر بطارية المركبات، والذي أصبح ضرورة في

وقتنا الحالي. ويركز عمل الدكتور موخوبادهاي على إدارة الطاقة بكفاءة من خلال تطوير طرق للعثور على العلامات أو المزايا الداخلية لبطاريات الليثيوم أيون (مثل السعة والجهد والطاقة وغيرها) دون الحاجة إلى إجراء اختبارات مكثفة. فمن خلال السماح لأنظمة إدارة البطارية باستيعاب تأثيرات درجة الحرارة والاختلاف الطبيعي الذي يحدث لحالة البطارية مع استخدامها، يمكن تقدير العمر الافتراضي لبطارية السيارة الكهربائية وتمديدته بدقة. وقال أنه يمكن استخدام هذا الأسلوب للتنبؤ بما إذا كانت البطاريات ترتفع درجة حرارتها أم لا، الأمر الذي يساعد

في جعل الجيل الجديد من بطاريات السيارات الكهربائية يدوم لفترة أطول ويقلل من مخاطر نشوب حريق فيها. كما يمكن تطبيق ذلك على أنظمة روبوتية أخرى والتي تحتاج بيانات تجريبية أقل بكثير مقارنة بالطرق الأخرى المتاحة.

قال الدكتور موخوبادهاي: "يتوجه مستقبل النقل حالياً نحو السيارات الكهربائية، ونحن ملتزمون بتطوير أنظمة التحكم بجر المركبات الكهربائية ونمذجة البطاريات وإدارة الطاقة بالتعاون مع الدكتور حبيب الرحمن من قسم الهندسة الكهربائية. وأطلع إلى مواصلة أعمالنا

البحثية بالتعاون مع أعضاء من الهيئة التدريسية في الجامعة الأمريكية في الشارقة وأساتذة المختبرات والطبية مواصلة تطوير هذه التقنيات". كما تركز أعماله البحثية أيضاً على السماح للروبوتات باستكشاف البيئات المجهولة. فقد نتج عن البحث الذي أجراه مع أحد طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأمريكية في الشارقة تطوير خوارزمية لمساعدة الروبوتات في استكشاف بيئات مجهولة خاصة وأن الخوارزمية لديها القدرة على المساعدة في حالات البحث والإنقاذ والتخطيط الآلي للمساحات غير المعروفة، وهو ما جذب اهتماماً واسعاً وحفز تطوير خوارزميات الاستكشاف

البحثية بالتعاون مع أعضاء من الهيئة التدريسية في الجامعة الأمريكية في الشارقة وأساتذة المختبرات والطبية مواصلة تطوير هذه التقنيات". كما تركز أعماله البحثية أيضاً على السماح للروبوتات باستكشاف البيئات المجهولة. فقد نتج عن البحث الذي أجراه مع أحد طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأمريكية في الشارقة تطوير خوارزمية لمساعدة الروبوتات في استكشاف بيئات مجهولة خاصة وأن الخوارزمية لديها القدرة على المساعدة في حالات البحث والإنقاذ والتخطيط الآلي للمساحات غير المعروفة، وهو ما جذب اهتماماً واسعاً وحفز تطوير خوارزميات الاستكشاف



معرض أبوظبي للصيد يُطلق للمرة الأولى مسابقة أفضل سكين صيد

• أبوظبي - الفجر



بشدة، لكن من المهم أن تكون جميعها قادرة على التعامل مع كافة مهام الصيد، وأن يُمكن التحكم باستخدامها بسهولة مع ضمان حماية اليد والجسم. وتُستخدم في إنتاجها اليوم أفضل المواد والطرق والمعادن لضمان صلابتها وفعاليتها وفق تصاميم تقليدية بسيطة أو عصرية مُبتكرة. وتتفاوت أسعارها على نحو كبير وفقاً لصعوبة ودقة التصميم ومدّة العمل على تنفيذها والمعدن المستخدم.

محمد الأميري، المدير التنفيذي لشركة تمرين الإماراتية لعروفة بتصنيع سكاكين صيد مُبتكرة كل عام، أكد أهمية المشاركة السنوية في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، الذي يمنح شركات ومصنعي معدات الصيد ومحترفي هواة رحلات الصيد والسفاري فرصة الالتقاء تحت سقف واحد ضمن أجندة متميزة وأركان تم تصميمها بعناية.

كما تميّزت العام الماضي شركة "سكاكين أوريس كاستوم"، وهي منتج إماراتي خالص، على يد الصانع الإماراتي عبدالله الأحمد، الذي أوضح، أنه استلهم شعار أعماله من المها العربي، الذي يرمز لطبيعة الإمارات وموروثها، وقدم للزوار مجموعة واسعة من سكاكين الصيد المصنعة من أفضل المواد ووفق الأساليب الحديثة لإنتاج وتصنيع هذه القطع المميزة.

معرض دبي الدولي للخيول، ومعرض The Game Fair في فرنسا، وشريك صناعة السيارات ARB الإمارات. ويُتَطرَق أن تُقدّم السكين فائدة وخدمة جيدة لهواة الصيد ورحلات البر، تشمل سهولة حملها وتخزينها واستخدامها، والمساهمة في توفير الراحة للصحاري وتقليل الجهد والوقت، والتأقلم مع الطبيعة. وذلك مع الأخذ بعين الاعتبار كفاءتها وجودتها ومدى متانتها وأمانها وحماية اليد، وتعدد الاستخدامات والمهام، بالإضافة لتوعية المواد المستخدمة في التصنيع ومدى استدامتها، ومقاومتها للظروف الجوية (الصدأ). ويجب أن يعكس التصميم ملامح تراثية ثقافية جمالية، خاصة بالنسبة للمقبض، وأن تكون سكين الصيد بسعر مناسب لا يُشكل عائقاً أمام سهولة اقتنائها.

وتحل سكاكين الصيد بأنواعها وأحجامها المختلفة، ضيوفاً مميزة ودائمة في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، كونها أداة محورية في عمليات الصيد ورحلات البر والتخييم، وعناصر تراثية مميزة تناقلت الأجيال الأهتمام بها، وباعتبارها الأدوات الأساسية التي حملها الانسان على مرّ العصور، وما زالت كذلك حتى يومنا هذا تتواجد في المنزل والصيد والرحلات. وتتوفر سكاكين الصيد بأسعار مختلفة تتراوح

بهدف تشجيع الأفراد وشركات تصنيع معدات الصيد، على تقديم أفكار متميزة وابتكار سكاكين جديدة تساهم في خدمة عالم الصيد، وتبادل المعرفة والخبرات وتعزيز العلاقات المهنية والتجارية بين المصنّعين والحرفيين والتجار، واستقطاب المزيد من المستثمرين والزوار، أعلن معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية عن إطلاق مُسابقة "أفضل سكين صيد" للمرة الأولى في تاريخه.

ويُسمح بالمشاركة في مُسابقة أفضل سكين صيد للأفراد والشركات على حدّ سواء، على أن تكون السكين من إنتاج العام 2022 أو 2023، وأن يتم عرضها خلال فعاليات المعرض.

ويُنظّم نادي صفاري الإمارات فعاليات الدورة العشرين من المعرض خلال الفترة من 23 ونهاية 29 أغسطس القادم، وذلك برعاية رسمية من هيئة البيعة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، شريك القطاع "كراكال"، وشركاء الصناعة كل من الاتحاد العالمي للحفاظ على الطيور الجارحة، المؤسسة الأوروبية للصيد والحفظ على الطبيعة، اتحاد الإمارات للفروسية والسباق،

بمشاركة 306 أشخاص من مختلف الأعمار

حديقة الحيوانات بالعين تستضيف سباق الجري المسائي احتفالاً باليوم العالمي للأنواع المهددة بالانقراض

• العين - الفجر

جزءاً فاعلاً في صون الطبيعة وهو ما يمثل رسالتها نحو تعزيز الوعي والسلوك الإيجابي تجاه حماية الحيوانات المهددة بالانقراض، ولذلك نتجه نحو وسائل كثيرة تُفَعّل بها دور الفرد في سلامة وحماية كوكب الأرض من أبرزها الترفيه السياحي والتجارب الممتعة والغامرات لنشر التوعية الجاذبة بأهمية صون الحياة البرية، بالإضافة طبعاً إلى البحوث والدراسات والاستثمار والتعليم والشراكات وتبادل الخبرات والدعم المحلي والدولي.

شعار "نحو أبوظبي نشطة". ضم السباق الذي انطلق من 6:20 إلى 8:00 مساءً أربعة مسارات مختلفة بمسافة 3 و5 و10 كيلومتر بدءاً من البوابة الرئيسية ومروراً بمساحات الحديقة الشاسعة والتنوع البيئي الذي يستقطب المشاركين ويجذبهم للتنافس الممتع، شاملاً جميع فئات المجتمع من الجنسين.

هذا وتحرص حديقة الحيوانات بالعين أن يكون المجتمع ومؤسساته

بالانقراض الذي يوافق 19 مايو من كل عام، حيث تحرص الحديقة على إشراك المجتمع والمؤسسات وتوعيتهم بأهمية صون الطبيعة في قالب ترفيهي مليء بالفعاليات والغامرات والتجارب السياحية التي تحقق رسالتها في تعزيز الوعي والسلوك الإيجابي تجاه حماية الحيوانات المهددة بالانقراض.

وتضمنت فعاليات السباق منصة "أبوظبيي 360" وهي مبادرة من مجلس أبوظبي الرياضي بالشراكة مع 306 أشخاص من مختلف الأعمار، وذلك بهدف تعزيز نمط الحياة الصحي وتشجيع اللياقة البدنية واحتفاءً بالأنواع المهددة بالانقراض.

ويأتي السباق تزامناً مع احتفال الحديقة باليوم العالمي للأنواع المهددة

استضافت حديقة الحيوانات بالعين سباق الجري المسائي بالتعاون مع مجلس أبوظبي الرياضي بالشراكة مع 306 أشخاص من مختلف الأعمار، وذلك بهدف تعزيز نمط الحياة الصحي وتشجيع اللياقة البدنية واحتفاءً بالأنواع المهددة بالانقراض.

ويأتي السباق تزامناً مع احتفال الحديقة باليوم العالمي للأنواع المهددة



منوعات الفكر 23



خلص باحثون إلى أن ممارسة الرياضة تزيد احتمالية تقليل الدهون في الكبد بمقدار ثلاث مرات ونصف مقارنة بأساليب الرعاية التقليدية. ويشير مصطلح مرض الكبد الدهني غير الكحولي إلى مجموعة من الحالات التي تسببها الدهون في الكبد. وعلى الرغم من أن الكبد الدهني لا يتسبب في كثير من الأحيان في حدوث مشكلات في مراحله المبكرة، إلا أنه يمكن أن يصبح أكثر حدة بمرور الوقت. وإذا ترك دون علاج يمكن أن تؤدي إلى فشل الكبد وحتى السرطان.

بالإضافة إلى الحفاظ على وزن صحي وتناول نظام غذائي متوازن

المشي 22 دقيقة فقط في اليوم يقلل خطر الإصابة بمرض يصيب الكبد



الكحولي أن يوصوا مرضاهم بهذا القدر من النشاط. وأضاف: "المشي السريع أو ركوب الدراجات الخفيفة لمدة نصف ساعة يوميا خمس مرات في الأسبوع هو مجرد مثال واحد على برنامج يفي بهذه المعايير".
ويصرف النظر عن زيادة الوزن، تشمل العوامل الأخرى التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني ما إذا كنت:
- مصابا بداء السكري من النوع الثاني
- لديك حالة تؤثر على كيفية استخدام جسمك للإنسولين
- مصابة بالإنسولين، مثل متلازمة تكيس المبايض
- تعاني من حمول في الغدة الدرقية
- تعاني من ارتفاع ضغط الدم
- لديك ارتفاع في نسبة الكوليسترول
- لديك متلازمة التمثيل الغذائي (مزيج من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة)
- تجاوزت سن الخمسين
- تدخن
وغالبا، لا تظهر أعراض مرض الكبد الدهني في مراحله المبكرة، ولكن إذا أصبح أكثر خطورة، فقد يتسبب في:
- ألم خفيف أو قوي في أعلى يمين البطن (فوق الجانب الأيمن السفلي من الضلوع)
- التعب الشديد
- فقدان الوزن غير المبرر
- اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)
- حكة في الجلد
- تورم في الساقين أو الكاحلين أو القدمين أو البطن (وذمة)
وإذا كنت تعتقد أنك مصاب بمرض الكبد الدهني، فيجب زيارة الطبيب العام على الفور.

تقييم البيانات مثل العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والتغير في وزن الجسم والالتزام ببروتينات الكبد ومستويات الدهون في الكبد المقاسة بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي.
ولنظر في التأثير المهم سريريا، كان يجب أن يكون هناك انخفاض نسبي بنسبة 30% في دهون الكبد، تم قياسه بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي.
ومن خلال هذا وجدوا أن التمرين كان أكثر احتمالا بثلاث مرات ونصف لتحقيق هذه النتائج مقارنة بأساليب الرعاية التقليدية. ثم حدد الفريق أفضل "جرعة" من التمارين، ووجدوا أن 39% من المرضى الذين وصلوا أو تجاوزوا ما يعادل 150 دقيقة من المشي السريع الأسبوعي تمكنوا من الوصول إلى عتبة الكبد الصحية.
و فقط 26% من أولئك الذين يمارسون أقل من هذا القدر وصلوا إلى هذه العتبة. وأوضح مؤلف الدراسة والأستاذ المساعد في مركز ميلتون إس هيرشي الطبي في ولاية بنسلفانيا، جوناثان ستاين: "يمكن أن تمنح النتائج التي توصلنا إليها الأطباء الثقة لوصف التمارين الرياضية كعلاج لمرض الكبد الدهني غير الناجم عن شرب الكحول (مرض الكبد الدهني غير الكحولي). والحصول على قدر مستهدف من النشاط البدني سيكون مفيدا لمهنيي الرعاية الصحية والتمارين الرياضية لتطوير مناهج شخصية لأنها تساعد المرضى على تعديل أنماط حياتهم ويصبحوا أكثر نشاطا بدنيا".
وتابع: "التمرين هو تعديل في نمط الحياة، لذا فإن حقيقة أنه قد يتناسب مع قدرة العلاجات قيد التطوير لتحقيق نفس النتيجة أمر مهم. ويجب على الأطباء الذين يقدمون المشورة للمرضى المصابين بمرض الكبد الدهني غير

وكما يوحي الاسم، فإن الصفة الرئيسية لمرض الكبد الدهني غير الكحولي هي كمية الدهون الكبيرة المخزنة في خلايا الكبد. وبالتالي، فإن أحد الأسباب الرئيسية لمرض الكبد الدهني غير الكحولي هو زيادة الوزن أو السمنة، خاصة إذا كان الشخص يحمل الكثير من الدهون حول الخصر.
لذلك، لتقليل خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، توصي الهيئات الصحية بالحفاظ على وزن صحي وتناول نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام.
وكشفت دراسة حديثة أيضا مقدار التمارين المطلوبة لخفض الدهون في الكبد. واستنتج تحليل التلوي (تحليل إحصائي) للدراسات الحالية أن 150 دقيقة من التمارين في الأسبوع - أو أقل بقليل من 22 دقيقة في اليوم، هي الأمثل.
واستخدمت الورقة البحثية المنشورة في مجلة The American Journal of Gastroenterology، نحو 14 دراسة تركز على التدخلات الرياضية، والتي شملت 551 مشاركا يعانون من مرض الكبد الدهني.
وعمل الباحثون من جامعات في الولايات المتحدة على



الحكة قد تكون علامة «مبكرة نسبيا» على الإصابة بسرطان فتاك

لا يظهر سرطان البنكرياس في الغالب علامات تحذيرية مبكرة حتى يكبر الورم بدرجة كافية، ولذلك سيكون من المفيد ملاحظة أولى أعراض الحالة المميّزة "مبكرا" نسبيا. والبنكرياس عبارة عن غدة تقع خلف الجزء السفلي من المعدة ويعمل على إفراز إنزيمات تساعد على الهضم، وينتج هرمونات تساعد على التحكم في نسبة السكر في الدم.

الرئيسية الأخرى لسرطان البنكرياس ما يلي:
- فقدان الشهية أو فقدان الوزن دون محاولة
- الشعور بالتعب أو انعدام الطاقة
- ارتفاع في درجة الحرارة، أو الشعور بالرعشة
- الشعور بالمرض
- الإسهال أو الإمساك أو تغيرات أخرى في البراز
- ألم في الجزء العلوي من البطن والظهر
- أعراض عسر الهضم (مثل الشعور بالانتفاخ)

تحديد الحالة المميّزة. وتوضح الدكتورة لي أنه يمكن أن يلاحظ المرضى أن برازهم أصبح فاتح اللون ودهنيا ولون البول أغمق. وتوصي الدكتورة لي: "إذا لاحظت أن بشرتك أصبحت صفراء، ولديك براز فاتح وبول داكن، يجب أن تذهب لزيارة الطبيب على وجه السرعة".
ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، تشمل الأعراض

البنكرياس، لذا يمكن أن تظهر الحكة "مبكرا" نسبيا. وأضافت الطبيبة: "عندما يبدأ سرطان البنكرياس في رأس البنكرياس، فمن الأرجح أن يضغط على القنوات الصفراوية في وقت مبكر، ما يعيق مرور الصفراء إلى الأمعاء، ويؤدي إلى اليرقان مع الحكة".
وعندما يتعلق الأمر بتحديد حكة السرطان، قالت الدكتورة لي إن الشعور بالحكة سيكون مستمرا وسيستمر على الجلد بكامل الجسم.
علاوة على ذلك، فإن الحكة هي عرض "شائع" لسرطان البنكرياس الذي يصيب 80% إلى 100% من المرضى المصابين باليرقان.
ويصف اليرقان تحول الجلد وبياض العين إلى اللون الأصفر، وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).
وقالت الدكتورة لي: "التغيير في لون الجلد يرجع إلى تراكم الصباغ الصفراوي البيليروبين، وهذا يفرز عادة في الأمعاء، ولكن نظرا لأن السرطان يسد المر، يتراكم البيليروبين في مجرى الدم ويترسب في الجلد".
وتظهر هذه العلامة المنبهة لسرطان البنكرياس المصاحب بالحكة في نحو 75% من المرضى، وفقا لبحث نُشر في The Official Journal of the International Hepato Pancreato Biliary Association.
في حين أن الحكة وحدها قد لا تشير بالضرورة إلى السرطان، إلا أن هناك علامات أخرى مصاحبة يمكن أن تساعد في

وحكة الجلد هذه، تصف الشعور بالوخز والحاجة الماسة إلى خدش الجلد.
وتوضح الدكتورة لي: "سواء كانت الحكة علامة مبكرة أو متأخرة لسرطان البنكرياس فالأمر يعتمد على مكان تطور الورم".
وإذا بدأت الحالة الفائلة في ذيل البنكرياس، فقد تحدث الحكة في وقت متقدم من المرض. ومع ذلك، في 65% من حالات سرطان البنكرياس، تبدأ الحالة في رأس

وهناك العديد من أنواع سرطان البنكرياس اعتمادا على موضع الورم السرطاني. ومع انخفاض معدلات البقاء على قيد الحياة بعد تشخيص الإصابة بهذا النوع من السرطان، فإن الانتباه إلى العلامات الأولية للمرض قد تكون منقذة للأرواح.
وقد شاركت الدكتورة ديورا لوري، من Dr Fox Online Pharmacy، علامة تحذير يمكن أن تدق جرس الإنذار، وهي الحكة.





منوعات الفجر 26

تفاهم بين مركز أبوظبي للغة العربية وجامعة نيويورك أبوظبي

وقع مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مذكرة تفاهم مع "جامعة نيويورك أبوظبي" تحدد أطر التعاون المشترك بين الجانبين ضمن مشاريع ومبادرات تُعزز مكانة اللغة العربية على المستوى العالمي، وذلك خلال فعاليات "المؤتمر الدولي للنشر العربي والصناعات الإبداعية"، الذي نظمه المركز يومي 21 و 22 مايو 2023 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض في إطار الدورة الـ 32 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب. وقّع المذكرة كلٌّ من سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية،

ومارييت ويستerman، نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي، وتسمى المذكرة إلى وضع آليات العمل المشترك بين الجانبين في مجالات البحوث والتطوير وتبادل الخبرات، بالإضافة إلى دراسة إمكانيات الاستفادة من المشاريع والمبادرات القائمة لتكريس حضور اللغة العربية عالمياً. وقال سعادة الدكتور علي بن تميم: "يأتي ترسيخ ريادة اللغة العربية وقيادة جهود البحث والتطوير اللغوي في مقدمة الركائز والأهداف الأساسية ضمن رؤية المركز، ويتطلب تحقيقهما عملاً مستمراً يدفعنا إلى

إبرام شراكات فعالة مع الجهات والؤسسات الأكاديمية والبحثية المحلية والعالمية المرموقة مثل "جامعة نيويورك أبوظبي". وأضاف تتيح هذه الشراكة العديد من الفرص الواعدة لإطلاق مشاريع بحثية ومبادرات نوعية تسهم في النهوض باللغة العربية، ورفع مستويات استخدامها وتعلمها بين الناطقين وغير الناطقين بها. كما صرح تميم ويستerman، نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي حول توقيع المذكرة: "نشخر بتأسيس هذه العلاقة المثبتة مع مركز أبوظبي للغة العربية، لننضم بذلك إلى نخبة من المؤسسات



معهد دبي القضائي يُشارك في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2023

•• دبي- الفجر
يشارك معهد دبي القضائي في الدورة الـ 32 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب، والذي يُعقد خلال الفترة من 22 حتى 28 مايو الجاري، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك". ويسعى معهد دبي القضائي من خلال المشاركة في هذا الحدث الثقافي العالمي، إلى ترسيخ مساهمته في نشر المعرفة القانونية والقضائية للمجتمع، وسعيه الدائم لتسهيل حصول كافة فئات المجتمع وتحديداً أعضاء السلطة القضائية والقانونيين والمتخصصين على أحدث إصداراته، بالإضافة إلى العديد من المؤلفات القضائية والدراسات البحثية والمراجع الحديثة، التي من شأنها أن تُثري الفكر القانوني بين أوساط المجتمع. وتنسجم مشاركة المعهد في دورة هذا العام من المعرض البارز، مع رؤيته الاستراتيجية المتمثلة بكونه معهداً قضائياً يدعم التميز العدلي والتنافسية العالمية، ويهدف للارتقاء بخدمات النشر ورفع مستوى المعرفة والتوعية القانونية للجمهور.

على هامش معرض أبوظبي الدولي للكتاب

«أبوظبي للغة العربية» و«الشباب العربي» يطلقان «مجلس شباب اللغة العربية» الخميس المقبل

مركز «زاي»، لأبحاث اللغة العربية بجامعة زايد، وصديق جرار المدير التنفيذي لمركز الشباب العربي. وتهدف المبادرة إلى تعزيز استخدام اللغة العربية كأداة تواصل وتفكير وعلم وعمل، وإثراء معارف الأجيال الجديدة بنخائر اللغة العربية وتمكينهم من استخدامها في التعبير عن ذاتهم في حياتهم اليومية وصياغة رواهم المستقبلية، وسيتم الإعلان خلال المؤتمر

منصة أتعلم وذلك على هامش معرض أبوظبي الدولي للكتاب. ويعقد المؤتمر بحضور معالي شما المزروعى وزيرة تنمية المجتمع، نائب رئيس مركز الشباب العربي، ويتحدث فيه كل من سعادة د.علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، وسعادة جمال بن حويرب، المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، ودهنادا طه، مديرة

أعلن كل من "مركز أبوظبي للغة العربية" و"مركز الشباب العربي" عن عقدهما المؤتمر الصحفي الخاص للإعلان عن مبادرة "مجلس شباب اللغة العربية" وذلك صباح يوم الخميس المقبل في مركز أبوظبي للمعارض.



منصة تفاعلية لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث في معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الـ 32

•• دبي- الفجر
يشارك مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، في فعاليات الدورة الـ 32 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب، الذي يُقام تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ويستمر حتى 28 مايو الجاري في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك". وتعد هذه الدورة الأكبر في تاريخ المعرض من ناحية المساحة وعدد المواقع الثقافية التي تستضيف ما يزيد على 2,000 فعالية ثقافية وأدبية ومعرفية وفنية، وتشهد أيضاً مشاركة أكبر عدد من العارضين والناشرين بإجمالي يتعدى 1,300 عارض من أكثر من 85 دولة يقدّمون ما يزيد على 500 ألف عنوان. وتأتي هذه المشاركة لإدارة البحوث والدراسات في مركز



حمدان بن محمد لإحياء التراث، في إطار استراتيجيتها لتعريف الجمهور بالمبادرات التراثية والثقافية، التي تمثل قيمة أدبية وفكرية تسهم في صون الموروث الشعبي الإماراتي وصون الهوية الوطنية، من خلال مجموعة من الإصدارات والمبادرات. وتتضمن الفعاليات الثقافية والتراثية التي تشهدها المنصة المتواجدة في القاعة 9 من المعرض، لكي تحقق الفائدة لجميع الفئات، ولكي يكون الجمهور أقرب إلى تراث الوطن، ويستفيد من الخدمات التي يقدمها المركز ومكتبته الوطنية، وفي مقدمتها إصداراته التي توثق تاريخ وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة، كما تشهد المنصة بنأ حياً لإذاعة الأولى التابعة لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث. وعن هذه المشاركة قالت فاطمة بن حريز مدير إدارة البحوث والدراسات: يحرض مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث على المشاركة الفعالة سنوياً في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بوصفه أحد أهم الفعاليات والأحداث الثقافية، انطلاقاً من أهدافه الرامية إلى خدمة المجتمع ونشر الثقافة الخاصة بتاريخ وتراث دولة الإمارات، هدفنا من المشاركة هو تعزيز وعي الجمهور بدوره المحوري بجمع ذاكرة الوطن وحفظها للأجيال، وأن تكون محطة مهمة ومهلمة لتحفيز شغف معرفة تراث وتاريخ الوطن لدى النشء. وتابعت بن حريز قولها بأن التراث الثقافي يعد ركيزة أساسية من ركائز الهوية الوطنية وعنوان افتخار في ماضيها وحاضرها، حيث كانت الثقافة الإماراتية ولا تزال منبعاً للإلهام ومصدراً حيويًا للإبداع، يعزز حضورها في الساحة الثقافية الوطنية والعالمية.



منوعات

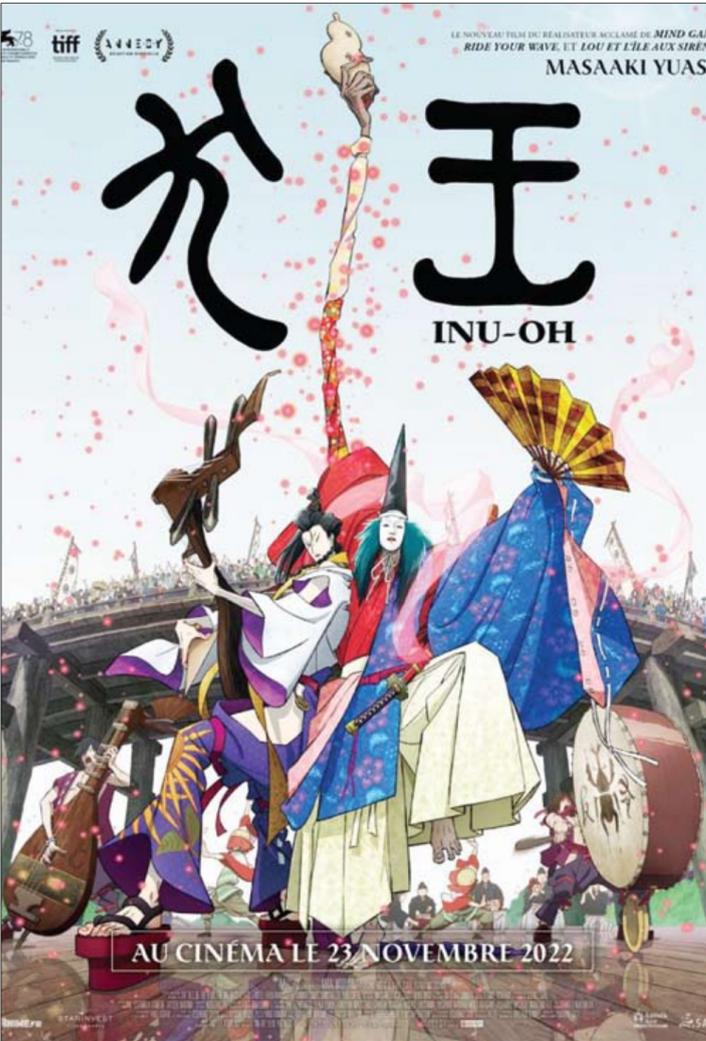
الفن

27

تدور الأحداث في القرن الرابع عشر

أنمي Inu-Oh... فيلم يجمع بين الثقافة التقليدية اليابانية والحداثة

من المعروف عن مخرج الأنمي الياباني، ماساكي يواسا، خروجه عن الأنماط الشائعة للأنمي، ولا سيما في عمله الأشهر The Tatami Galaxy، لكنه هذه المرة وصل إلى مستوى آخر مع فيلمه Inu-Oh الذي جمع فيه ببراعة بين الثقافة التقليدية اليابانية والحداثة.



على البيو. بشكل ديناميكي صنعت أزياء تشبه ما يرتديه مغني روك، لكنها من الأقمشة التي تنتمي إلى القرون الوسطى اليابانية. تتوالى العروض مرة بعد مرة، مع غناء يروي حكاية متعلقة بشخص من الهيكي وتشوه العمل جسد إينو بأشكال مسرحية مختلفة، يتحرر فيها العمل من الزمان، فنرى مثلاً أجهزة إضاءة مسرحية حديثة، لكن يمكن إشعال النار منها لتكون دلالة على الفوانيس السحرية المستخدمة في المسرح قديماً.

يؤدي تومونا أغاني روك معروفة، مثل أغنية فرقة "كوين" الشهيرة We Will Rock You. العروض بحد ذاتها كانت أهم ما قدمه الفيلم، وأيضاً لم تكن مجرد زينة بصريّة وسعوية. يريد يواسا القول إن الحكايات تتجاوز الزمان والمكان، وهذا يعيدنا للثنائي الأولى في الفيلم، إذ تظهر فيها سيارات حديثة، لينقطع المشهد فجأة ويعيدنا إلى القرون القديمة. المخرج يواسا قال في مقابلة معه إن الروك يشبه الطبقات الدنيا وعامة الناس، كما أنه أراد بهذا التقديم إخبار العالم بأن هناك احتمالات عديدة لرواية التاريخ.

يروها أحد من قبل، ورفيق يقدم الموسيقى مع العرض. هذه الرحلة المسرحية ثورية كذلك بالدرجة الأولى ضد والد إينو الذي عقد الصفقة وتسبب في تشوّه ثم نبذه ولم يسمح له بالانضمام لفرقة العائلة. وفي الوقت نفسه ضد النظام الحاكم الذي يعتمد فرقة عائلة إينو كفرقة رسمية، وأكثر من ذلك يعتمد روايات رسمية لحكايات جنود عشيرة هيكي المهزومة، فالحكايات الرسمية الروية من قبل النظام الحاكم - مثلها مثل الرموز المادية - تحافظ على شرعيته ولا تؤدي إلى أي تساؤلات. الهدف الأساسي هو تخلص إينو من تشوّهه، وكل ما عدا ذلك جاء مصادفة.

أقدم من الحاضر وأبعد منه

ما يميز Inu-Oh ليس الحكاية والأجواء التراثية، بل على العكس تماماً، كسر هذا التراث ليصل إلى الحاضر. تدور الأحداث في فترة ما، في القرن الرابع عشر ميلادي، ويبدو كل شيء في بداية الفيلم وكأنه ينتمي إلى ذلك العصر بالفعل، عدا العروض المسرحية التي تقدمها الفرقة.

على عكس المتوقع، لن نرى مسرح نوه كلاسيكياً برقصات بطيئة وروي على أنغام آلة البيو، إنما دمج بديع بين النثو وأشكال حديثة من الأداء، سواء على صعيد العرض أو الغناء. ففي العرض الأول، حكاية الأيادي، تكون السينوغرافيا المسرحية مشابهة للمسرح الغربي الحديث، أما الغناء فهو روك خالص، وإن كنا نرى تومونا يعزف

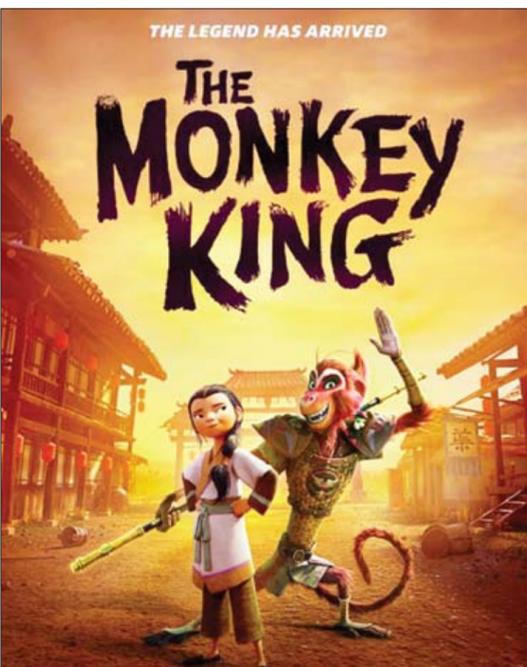
تدور الأحداث في القرن الرابع عشر في اليابان، عقب حرب أهلية انتصرت فيها عشيرة جنجي على عشيرة هيكي. ولتوحيد الإمبراطورية، كان على الإمبراطور توحيد الرموز والحكايات لحياسة الشرعية، مستغلاً بذلك البسطاء في التنقيب عن أي آثار ممكنة. أحد هذه الآثار هو السيف الملعون الذي يفقد بسببه تومونا بصره. في فترة زمنية مقاربة، تُنجب امرأة طفلاً مشوهاً أقرب إلى مسخ بيد عملاقة، ولشدة تشوّهه يعامل معاملة الحيوانات. تلتقي طريق إينو الطفل المسخ بتومونا الذي تعلم عزف البيو وانضم إلى فرقة تنشده حكايات عشيرة هيكي المهزومة، لكن هذه الحكايات مكررة ولم يعد أحد يجد أي حكاية جديدة. يدرك إينو أن أرواح الهيكي تهمس له بقصصها، فيؤسس فرقة من تومونا الأعمى الذي لم يخف من تشوّهه لتقديم هذه الحكايات.

التحرر بالروي

الحكاية الخاصة بإينو تبدأ من لحظة اكتشافه لأرواح الهيكي التي تهمس له بحكاياتها، وارتباط هذه الحكايات بشوّهه. وما إن يروي كل واحدة منها يخفتي تشوّهه مرتبط بالحكاية من جسده. هذه الحكاية تشبه حكاية مانغا دورورو القديمة لعراب المانغا والأنمي أسامو تيزوكا التي قال يواسا إنه تأثر بها، إذ يدفع الأبناء نتيجة صفقة والدهم مع كائن شيطاني بطريقة فاستية، لكن الإعاقة يمكن التخلص منها عبر رحلة يقوم بها البطل. رحلة إينو مسرحية بامتياز، ولديه حكايات هيكي لم



عرض فيلم The Monkey King أغسطس المقبل



تعرض كوميديا الرسوم المتحركة العائلية The Monkey King، أو "الملك القرد" يوم 18 أغسطس المقبل على منصة نتفليكس، وتتبع أحداثه في إطار أكشن كوميدى فهداً بشخصية جذابة وجيشه القتالي السحري. حيث ينطلقون في مهمة ملحمة للتغلب على أكثر من 100 شيطان وأيضاً هزيمة ملك التنانين غريب الأطوار، إضافة إلى غرور الملك القرد وتعاليمه واللذين يشكلان أذ أعدائه على الإطلاق.

ويخضم هذه الرحلة بفيلم The Monkey King. تتحدى فتاة قروية شابة سلوك القرد الأثني وتُريه أن لكل المخلوقات تأثيراً كبيراً على هذا العالم مهما صغر حجمها وتضال. فيلم الرسوم المتحركة المرتقب مستوحى من أسطورة صينية ملحمة، تُرجمت إلى كوميديا مليئة بالإثارة من إخراج أنتوني ستاتشي، والأداء الصوتي لجيمي أو يانج، بوين يانج، جولي هوانج رابابورت، جو كوي، رون يوان، هون لي، ستيفاني هسو، أندرو بانج، أندرو كشيون، جودي لونغ، جيمس سي، وبي دي وانج.

أنجلينا جولي أشبه بالأميرات خلال نزهتها في نيويورك

الولايات المتحدة الأمريكية وزوجته على هامش احتفالية تم تنظيمها في البيت الأبيض وحضرها 200 شخص فقط، بهدف الاحتفال بمرور أكثر من 70 عاماً على العلاقات الكورية والأمريكية.

وكانت أنجلينا جولي حُرست على حضور مأدبة عشاء داخل البيت الأبيض بصحبة ابنتها مادوكس البالغ من العمر 21 عاماً، وذلك بدعوة رسمية من جانب الرئيس الأمريكى جو بايدن، حيث كانت المناسبة هي الاحتفاء بالرئيس الكورى ومرور الذكرى السبعين للتحالف بين الولايات المتحدة وجمهورية كوريا.

على جانب آخر يبدو أن النجمة العالمية أنجلينا جولى توسع آفاقها بخط أزياء جديد، حيث ذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية أن الممثلة البالغة من العمر 47 عاماً، والتي تواصل المشاركة في مفاوضات الطلاق المثيرة للجدل مع زوجها السابق براد بيت، تخطط لإطلاق خط جديد يركز على الملابس والمجوهرات.

وإلى مصدر أنها تقدمت بالفعل بطلب للحصول على علامة تجارية عالمية تحت اسم Atelier Jolie. وزعم المصدر أن أنجلينا تعمل في هذا المشروع منذ أكثر من عام وتأمل أن تتم الموافقة على العلامة التجارية حتى تتمكن من المضي قدماً في مشروعها الجديد.



بدأت أنجلينا جولي مذهلة عندما خرجت في مدينة نيويورك نهاية الأسبوع الماضي، وتحديداً يوم الجمعة عندما ارتدت فستاناً مميّزاً كانت فيه أشبه بالأميرات، مثلما وصفها المواقع العالمية، وذلك بعدما ارتدت أيضاً سترة كتان منسوجة بنفس لون

الفكر

مواد غذائية لإبطاء مسار الشيخوخة



في البذور والمكسرات والبقوليات والخضروات والفواكه.
وتشير الطبيبة إلى أن الأطعمة المخمرة مفيدة أيضا للميكروبيوم.
وتقول: "الملفوف والخيار والطماطم والتفاح المخلل والكمثشي (طعام كوري تقليدي وأساسي) وغيرها، مفيدة جدا وتؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء".
ووفقا لها، طول عمر الكوريين الجنوبيين يرتبط كثيرا بنظامهم الغذائي، الذي يتضمن المواد الغذائية المخمرة.

وتقول: "كلما كانت مكونات الميكروبيوم متنوعة، تكون حماية الجسم من العمليات السلبية أفضل".
وتضيف: تحدد التغذية مكونات الميكروبيوم. لذلك يجب تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية، حيث أثبتت الدراسات إن تناول 25 غراما من الألياف الغذائية في اليوم، يمكن أن يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري وسرطان القولون بنسبة 30 بالمئة.
ويذكر أن الألياف الغذائية موجودة بنسبة عالية في الأرز البني وحبوب الشوفان والبرغل وكذلك

أعلنت الدكتورة أنا كارشيفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي أن المواد الغذائية المخمرة والأطعمة الغنية بالألياف الغذائية يمكنها إبطاء عملية الشيخوخة.
وتشير الطبيبة إلى أن تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية وكذلك الأطعمة المخمرة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بعدد من الأمراض.
ووفقا لها، يعتبر ميكروبيوم الأمعاء (بكتيريا الأمعاء) أحد أهم العوامل المؤثرة في صحة الجسم، لأن عمل منظومة المناعة ومكافحة الالتهابات تعتمد عليه.

خبراء: العلاقة بين الغذاء والمرض أقوى مما قد نعتقد

يمكن أن يكون لاتباع نظام غذائي غير صحي عواقب وخيمة ويمكن أن يزيد من خطر وفاة الشخص بسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني.

وتساهم عوامل مثل التدخين والوراثة في تعرضنا لخطر الإصابة بأمراض مختلفة، لكن لا يمثل أي منهما عامل الخطر الأكبر.

ويحسب الدكتور ستيفن كوبيكي، طبيب القلب الوقائي في مؤسسة "مايو كلينك"، "التغذية الآن هي السبب الأول للوفاة المبكرة والمرض المبكر في الولايات المتحدة والعالم".

ويقول الدكتور كوبيكي إن امتلاك جينات للمرض سيزيد من خطر الإصابة بنسبة 30% إلى 40%. لكن اتباع أسلوب حياة سين سيزيد من خطر الإصابة بالمرض بنسبة 300% إلى 400%.

وأضاف الدكتور كوبيكي: "نحو 57% من السرعات الحرارية التي نستهلكها يوميا في هذا البلد هي أطعمة فائقة المعالجة. وفي حين أن الأطعمة فائقة المعالجة تميل إلى أن تكون مريحة وفعالة من حيث التكلفة، إلا أنها تسبب الالتهابات ويمكن أن تؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية بمرور الوقت".

وتابع: "إنها تزعج أنسجتنا. تزعج قلوبنا. تزعج الشرايين والدماغ والبنكرياس والكبد والرئتين. وهذا ما يؤدي إلى المرض".

والخبر السار هو أنه لم يفث الألوان أبدا لتغيير عاداتنا الغذائية، حيث يوضح الدكتور كوبيكي أن استبدال قضمة واحدة من اللحوم المصنعة أو الأطعمة فائقة المعالجة ببعض الأطعمة غير المصنعة أو بخيار أكثر صحة "سيقلل بالفعل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية، بعد عام أو عامين".

وتحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على العديد من المكونات المضافة، مثل السكر، الملح، الألوان الاصطناعية والمواد الحافظة والمثبتات. كما تحتوي قائمة المكونات أحيانا على مواد كيميائية، والأمثلة على ذلك المشروبات الغازية والنقائق واللحوم الباردة واللوجبات السريعة واللوجبات الخفيفة المعبأة.

وربطت العديد من الدراسات هذه الأطعمة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي والسمنة، والتدهور العقلي. وأشارت دراسة حديثة أجراها باحثون في إمبريال كوليدج لندن، إلى أن زيادة استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة قد يكون مرتبطا بزيادة خطر الإصابة بالسرطان والموت.



حارسة تحمل صغير بطريق هبولت قبل إطلاقه داخل حظيرة حديقة حيوان مومباي (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفض من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكتيس المرارة.

ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكاربوهيدرات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). "هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية".

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمئة و 4 - 5 بالمئة على التوالي وتحتوي على البيوتاسيوم بنسبة 11 بالمئة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

وتقول فوس، "الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في المرارة".

وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ما المقصود ببنات الفلا؟

- الإبل

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلثة وتابط شرا.

• فيمن يضرب المثل في الخف بالوعد؟

- عرقوب

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

- الغول والعنقاء والخل الوبي

هل تعلم؟

- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 أنف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطعمون فئصال دمهم بالوشم على آباطهم (مفرد ابط).
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنويا يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبغ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.

قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحة فرحه عندما جاء احدهم والى بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فحالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض اللعب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني أه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي أه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الا بعد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احسن ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا نلقى بداخله حتى تعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلث الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اجمل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح يستيقظ الجميع على صوت مياه دافئة تعلن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

مساحة للتلوين

