

منوعات

العصر

الأربعاء 17 يوليو 2024 م - العدد 14202
Wednesday 17 July 2024 - Issue No 14202

ص 22

مبادرات وفعاليات تحقيق أمنية، في
النصف الأول من عام 2024 علامة
فارقة في مسيرتها الإنسانية النبيلة

ص 27

(A Greyhound Of A Girl)
قصة تقود المشاهد إلى
العوالم الساحرة للماضي



دراسة تكشف كيفية "استرجاع"

ص 23 الذاكرة لدى بعض مرضى الخرف!



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

روبوت مثل «السجلية» يفصل أذعه ويندمج حسب حاجته

بتقنية البتر الذاتي، مثل
السمندل تماماً، يفصل روبوت
طوره جامعة ييل، أذعه ويصلها
متى شاء، في خطوة ثورية في عالم
الروبوتات.

وقدم العلماء في جامعة ييل،
الروبوت القادر على عملية بتر
واعادة ربط أطرافه، المستوحى
من قدرة هذه الزواحف، التي
تتخلص من ذيلها أو أجزاء من
أطرافها للهرب من مفترسيها،
وفقاً لـ «إنترستينغ إنجينييرينغ».

وكشف فريق البحث عن قدرات
الروبوتات الرباعية الأرجل
الجديدة، حيث في إحدى الحالات،
تمكن روبوت من الهروب من
فخ يقطع طرفه، وعرض نظام
مفصل قابل للمكس، يتم تسخينه
بواسطة تيار كهربائي، بحيث
يمكن إعادة ربط الطرف لاحقاً.

وفي قلب هذا الابتكار مادة جديدة،
وهي رغوة ترموبلاستيكية ثنائية
الاستمرارية (BTF) تدعم
بوليمراً لتزجاً صلباً عادة، ولكن
يمكن إذابته بسهولة.

ويسمح هذا المزيج بإذابة المفاصل
وفصلها وإعادة ربطها دون فقدان
سلامة البنية.

وبالإضافة إلى البتر الذاتي،
يمكن لهذه الروبوتات الاندماج
مع بعضها البعض، للتغلب على
العقبات.

ويجاء من الاختبارات له،
يقف روبوت زاحف واحد غير قادر
على عبور فجوة بين الطاوات،
ثم تندمج ثلاثة روبوتات معاً،
باستخدام مفاصلها الساخنة،
لتشكل وحدة أكبر وأكثر قدرة
على التكيف مع العقبات.

ومن اللافت للنظر أن هذا
الاتصال متين ويمكنه تحمل
دورات متعددة من الانفصال
واعادة الالتصاق، ويفتح إمكانيات
جديدة للروبوتات اللينة.

ويقترح الباحثون في جامعة ييل،
حيث الروبوتات المتغيرة الشكل،
أن هذه التقنيات يمكن أن تؤدي
إلى روبوتات قادرة على تغيير
الشكل بشكل جذري من خلال
التغييرات في الكتلعة عن طريق
الاستئصال الذاتي والاندماج.



كثير من الأشخاص لا يرغبون بمشتقات الألبان والألبان،
منهم بسبب الحساسية وآخرون لا يفضلون مذاقها.

إلا أن دراسة ضخمة أجريت على 2.3 مليون شخص،
توصلت إلى أن الصحة العقلية ربما تكون، بغض النظر

عن العوامل الاجتماعية والاقتصادية، أهم جانب

كي يستمتع الشخص بمرحلة شيخوخة صحية

والعيش حياة أطول بدون أمراض مزمنة.

وكانت المفاجأة المدهشة في أن أولئك الذين

أفادوا باستمتاعهم بصحة عقلية أفضل ومرونة

في مواجهة الإجهاد مما عزز من رفاهيتهم، يرجع

إلى أنهم يأكلون المزيد من الجبن، بحسب ما نشرته

دورية Nature Human Behaviour.

بشرى سارة لمحبي الألبان... ستمتعون بشيخوخة صحية وسعيدة!

تعالج الجلد.
وحده دكتور فونغ بعض الأمثلة على الفواكه والخضروات
المفيدة للبشرة، كما يلي:

1 - البابايا الناضجة: يوضح دكتور فونغ أن البابايا
الناضجة غنية بمضادات الأكسدة والفيتمينات A و C
و K، وغيرها من المعادن الأساسية المفيدة للبشرة.
2 - الأفوكادو: لأن الأفوكادو غني بأحماض أوميغا-3
الدهنية ذات الخصائص المضادة للالتهابات، بالإضافة
إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية الأخرى، فإن
تناوله يساعد على إزالة الخلايا الميتة وترطيب وتجميل
البشرة.

3 - التوت: من المعروف أن التوت مليء بالفيتمينات
A و C والانتوسيانين المضاد للأكسدة الذي يحمي
البشرة.

4 - الرمان: يتميز الرمان بأنه غني بفيتامين C
ومضادات الأكسدة التي تعزز الحصول على بشرة
جميلة مشرقة.

5 - المكسرات: يوفر تناول كميات مناسبة من المكسرات
إمكانية الحصول على الكثير من فيتامين E، الذي
يساعد على إصلاح أنسجة الجلد، والحفاظ على
ترطيبها، وحمايتها من أضرار الأشعة فوق البنفسجية،
إلى جانب تزويد خلايا الجلد بأحماض أوميغا-3
الدهنية المضادة للالتهابات.

الشرين التاجية ومرض القلب الإقفاري، وفق الدراسة.
وكان للإفراط في مشاهدة التلفزيون، وهو مؤشر على
نمط حياة أكثر خمولاً، تأثير سلبي بنسبة 7.39%
على النتيجة لكلا المؤشرين.
بالنظر، فإن نتائج الدراسة ترجح أن يكون الجبن مرتبطاً
بالرفاهية والنشاط الاجتماعي بقدر ما يرتبط بفوائده
الصحية الغذائية.
وعلى الرغم من كونها دراسة كبيرة، فإنه يؤخذ عليها
أنها ركزت فقط على البالغين من أصل أوروبي.

بشرة مشرقة خالية من علامات الشيخوخة
يتعرض البعض بشكل متكرر للحرارة والبخار والموتات
الأخرى، مما يؤدي إلى احتمالية العانة من بشرة باهتة
و داكنة وتسارع ظهور علامات الشيخوخة، بحسب ما جاء
في تقرير نشره موقع VnExpress.

وينصح دكتور تران في ترا فونغ، الاختصاصي تغذية،
بأن يتم استخدام منتجات العناية بالبشرة المناسبة، إلى
جانب اتباع نظام غذائي متوازن يتجنب الإفراط في
السكر والكربوهيدرات المكررة بما يمكن أن يساعد في
حماية البشرة ومنع الشيخوخة المبكرة.

ويوصي دكتور فونغ بتضمين الفواكه والخضروات
الغنية بالفيتمينات ومضادات الأكسدة والمركبات المضادة
للتهابات والمعادن للمساعدة في منع الضرر وتعزيز

اكتشاف غير متوقع
توصلت دراسة، أجراها فريق من الباحثين بقيادة تيان
جي وانغ من كلية الطب بجامعة شنغهاي جياو تونغ، إلى
اكتشاف غير متوقع بأن هناك ارتباطاً بين تناول الجبن
والرفاهية في مرحلة الشيخوخة.
وأفاد فحص فريق الباحثين ثنائي مجموعات بيانات
تضم ما مجموعه 2.3 مليون أوروبي متنوع وراثياً،
بأن الباحثين اكتشفوا أن تناول كميات أكبر من الجبن
والفواكه كان أحد المساهمين البارزين في صحة وسعادة
أولئك الذين حصلوا على درجات عالية من الرفاهية
العقلية في مرحلة الشيخوخة. وأكدوا أنه كان للجبن
تأثير عكسي في كل من تأثيره على طيف الرفاهية
والشيخوخة-GIP. حيث كانت الألبان أحد العوامل
الخمس الرئيسية التي حددتها اختبارات البيانات،
والتي لها تأثير إيجابي بنسبة 3.67% على عوامل
الشيخوخة الصحية. في حين كان لتناول الفاكهة على
سبيل المثال نتيجة إيجابية بنسبة 1.96%.

فائدة كبيرة
يذكر أنه من المثير للدهشة أن من بين العوامل الرئيسية
التي أثرت على الشيخوخة الإفراط في مشاهدة التلفزيون
والتمتعين واستخدام الأدوية وقصور القلب واضطراب
نقص الانتباه وفرط النشاط والسكتة الدماغية وتصلب

دراسة؛ أوميغا 3 تساعد في علاج حب الشباب

أظهرت نتائج دراسة حديثة نشرت في مجلة الأمراض الجلدية
التجميلية أن الأحماض الدهنية "أوميغا 3" تساعد في علاج حب
الشباب، وذلك بالاشتراك مع النظام الغذائي لدول البحر الأبيض
المتوسط. وتوصلت الدراسة إلى أن تناول مكملات أحماض أوميغا 3
وتابع النظام الغذائي لدول البحر الأبيض المتوسط، والذي يقوم على
الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والمأكولات البحرية مع الإفراط
من الملح والسكر، يساعدان في انخفاض حب الشباب الالتهابي وغير
الالتهابي إلى حد كبير. وشملت الدراسة 60 شخصاً يعانون من حب
الشباب الخفيف إلى المتوسط، وكان جميع المشاركين تقريباً يعانون
من نقص في أحماض أوميغا 3 في بداية الدراسة.
وتوصلت نتائج الدراسة إلى الأشخاص، الذين وصلوا إلى "مستويات
مستهدفة" من أحماض أوميغا 3 خلال فترة الدراسة، تراجع حب
الشباب لديهم بشكل كبير.

وقالت المؤلفة الدكتورة أن غيرتزر من جامعة لودفيج ماكسيميليان
في ميونخ: "لا ينبغي النظر إلى تدخلات نمط الحياة، بما في ذلك
التوصيات الغذائية، على أنها تمثل مقابلاً للأدوية الموصوفة، بل
كإضافة قيمة لأي خطة حديثة لعلاج حب الشباب".

تجربة: تقليل وقت الشاشة يحسن رفاهية الطفل

وجدت دراسة جديدة أن تقليل وقت فراغ الأطفال أمام الشاشات إلى
3 ساعات فقط في الأسبوع يمكن أن يؤدي إلى تحسينات كبيرة في
صحتهم العقلية وسلوكهم في غضون أسبوعين فقط.

ويقدم هذا البحث، الذي قاده الدكتور جيسبر شمت بيرسون من
جامعة ساوثرن - الدنمارك، استراتيجية قوية وقابلة للتطبيق للأباء
المهتمين برفاهية أطفالهم في عالمنا الرقمي المتزايد.

ووفقاً لـ «ستادي فايندرز»، توصل البحث إلى هذه النتيجة من خلال
تجربة شاركت فيها 89 عائلة لديها 181 طفلاً، أعمارهم بين 4 و 17
عاماً. وطلب من نصف هذه العائلات الحد من وقت فراغهم أمام
الشاشات إلى 3 ساعات كحد أقصى في الأسبوع للشخص الواحد، وهو
انخفاض كبير من متوسط 7 إلى 8 ساعات في اليوم يقضيها العديد
من الأطفال عادة على الشاشات للترفيه.

وكانت النتائج رائعة، فبعد أسبوعين فقط (14 يوماً) من نظام تقليل
وقت الشاشة هذا، أظهر الأطفال في مجموعة التدخل تحسينات
كبيرة في سلوكهم العام وانفعالهم العاطفية. وباستخدام أداة تقييم
موحدة تسمى استبيان نقاط القوة والصعوبات (SDQ)، وجد
الباحثون أن هؤلاء الأطفال شهدوا انخفاضاً في الصعوبات السلوكية
يعادل الانتقال من فئة "الحد" إلى الفئة "العادية".

مبيعات قمصان ترامب تفوق التوقعات

استطلت الشركات والباحثون على الإنترنت، محاولة اغتيال الرئيس
الأمريكي السابق دونالد ترامب، لإطلاق شعارات ومنتجات أغلبها
يصور ترامب على أنه شجاع، لتصبح الأحدث في سلسلة طويلة من
المنتجات الخاصة بترامب.

وقد أشارت محاولة اغتيال ترامب موجة من الشراء على الإنترنت
لمنتجات تحمل صورته بعد إطلاق النار عليه مباشرة وشعارات
مثل "مضاد للرصاص" و "الأساطير لا تموت أبداً" و "إطلاق النار
يجعلني أقوى". وتباع على الإنترنت قمصان عليها صورة ترامب
وهو يرفع قبضته عاليًا ووجهه ملطخ بالدماء بسعر يتراوح بين 9
دولارات و 40 دولاراً. وقال تاجر الملابس تشونغ جياتشي (28 عاماً)
على منصة دوين، النسخة الصينية من تيك توك، الذي باع خلال
24 ساعة حوالي 40 قميصاً عليها صورة ترامب بعد إطلاق النار
عليه "كمبيعات تجاوزت توقعاتي. لم أتوقع أن يكون لترامب هذا العدد
الكبير من المعجبين".

وذكرت لي جيتي (25 عاماً) التي تباع منتجات على الإنترنت، أن
مصنعها في الصين أنتج قميص ترامب في نصف دقيقة تقريباً.
وأضافت "لرغم أننا لم نتم حتى بطاعتها، تلقينا أكثر من 2000 طلب
من الصين والولايات المتحدة في غضون ثلاث ساعات".
وسرعان ما وضعت صورة ترامب بعد إدانته في دعوى قضائية عام
2023 على قمصان وأكواب وملصقات ودمى.

اللهجة الإيطالية تزيد نبض قلوب الرجال والنساء

توصل خبراء دوليون إلى نتيجة لافتة خلاصتها أن سماع نبرات الصوت
الهادئة لشخص إيطالي الجنسية خلال المحادثة معه، يزيد من معدل
ضربات القلب لدى الرجال والنساء بمعدل 15 نبضة في الدقيقة.
وفقاً لصحيفة "ميرور" البريطانية، قام خبراء متخصصون بـ "تدريس
اللغات وتأثيرها" بإجراء اختبارات عبر الإنترنت شملت 1050 شخصاً
بالغاً في المملكة المتحدة.

خضع المتطوعون للتجربة إلى توصيل أجهزة مراقبة لضربات القلب
بالتزامن مع محادثات متعددة اللغات، ومنها محادثات وهمية مع الشيف
التلفزيوني الإيطالي جينو داکامبو والممثلة الإيطالية مونيكيا بيلوتشي.
وكشفت رئيس الفريق البحثي الصربية ألكساندرا ستيفانوفيتش أنه كلما
ارتفع معدل ضربات القلب، كانت اللهجة أكثر جاذبية للمستمع، وفقاً
للنتائج التي توصلوا إليها.

وأوضحت ستيفانوفيتش أن اللهجة الإيطالية كانت الأكثر جاذبية، تفوقت
على سواها من اللغات واللهجات من حول العالم، وسجلت 15 نبضة قلب
في الدقيقة أكثر من سواها من اللغات حول العالم.
وأكدت أن معدل 23% أكثر من سواها، الذي سجلته ترددات ضربات
القلب خلال المحادثة مع إيطالي أو مجرد الاستماع للصوت، تسمح
بتصنيف الأصوات الإيطالية بالموسيقى الجذابة.

أما المركز الثاني فكان لصالح اللغة البرتغالية وكنتها الأسرة، حيث رفعت
نبضات القلب بنسبة 20%، محققة 13 نبضة زائدة، بينما احتلت اللغة
الفرنسية المركز الثالث بمعدل 18% و 11 نبضة إضافية في الدقيقة.
بدورها احتلت اليونان المرتبة الرابعة مع معدل 17% و 10 نبضات أكثر
في الدقيقة، تليها اللغة الصينية بـ 16% و 9 نبضات أكثر، فاليابانية التي
تعادلت مع الألمانية بـ 15% و 8 نبضات أكثر.



كيف تتأثر الشهية بحرارة الصيف؟

يحفز الجوع في الدماغ.
وتوضح تشيلدريس: "عندما ترتفع
درجات الحرارة، يصبح الناس أقل
عرضة للرغبة في تناول الأطعمة،
التي تتطلب جهوداً هضمية
أكبر، وتزيد من إنتاج الجسم
للحرارة".

وتتابع: "لكن هذا لا يعني أن
الجسم لا يحتاج إلى البروتين أو
الألياف عندما يكون الجو حاراً"،
وللحصول على الكميات الموصى
بها، تقترح تناول كميات أصغر
منهما بشكل متكرر طوال اليوم.
ويعتبر البقاء رطباً من الأمور
الهامة في الصيف، ويصبح
أكثر أهمية عندما ترتفع درجات
الحرارة.

للحرارة الشديدة تأثيرات دقيقة على
الجسم، ومنها كمية الطعام التي يرغب
الجسم في تناولها، وما يريد الشخص
تناوله.
باختصار، مع ارتفاع درجات الحرارة،
قد تنخفض الشهية، لكن الأمر له
جوانب تتعلق بعملية الهضم وتخزين
الطعام، فهناك معرفتها.
تقول الدكتورة أليسون تشيلدريس،
أخصائية التغذية في جامعة تكساس،
"لا يأكل الأشخاص في بيئة حارة أو
داخلة الكثير من السعرات الحرارية
لأنها تسخن الجسم".
ويحسب "مديكال إكسبريس"، تشير
الأبحاث على الحيوانات إلى أن درجات
الحرارة المحيطة المرتفعة قد تخفض
إنتاج هرمون الأمعاء غريلين، الذي

لوحة ضخمة ثلاثية الأبعاد لتاييلور سويتز

يجري إنشاء لوحة ضخمة من الأكريليك
للمغنية البوب الأمريكية تاييلور سويتز في
مدينة غلزنكيرشن غربي ألمانيا، التي
تستضيف ثلاث حفلات من جولتها
"إيراس تور" التي حطمت الأرقام
القياسية، وستبلغ مساحة هذا العمل
الفني 90 متراً مربعاً وسيكون ثلاثي
الأبعاد، اعتماداً على المنظور، سيبدو
وكان سويتز تقفز من الأرض نحو
المشاهد. واستغرق الأمر من الفنانين
فانيسا وديدا هيسفيلد 4 أيام لرسم
العمل الفني في وسط غلزنكيرشن.
التخصص فانيسا في فن الشارع ثلاثي
الأبعاد، وكانت تقوم بمشاريع رسم مع
والديها ليدنيا لعدة سنوات. وقالت
فانيسا: "ما يجذبني على نحو خاص هو
أنتك تستطيع استخدامه لاحقاً، إنه ليس
معلقاً في معرض ما أو في منزل شخص
ما، بل هو موجود في العن". وأضافت:
"والناس يستمتعون به". ويجري تشجيع
المعجبين على الدخول إلى اللوحة بشكل
صريح، حيث يمكن للمعجبين الوقوف
في نقاط مختلفة على اللوحة، والتقاط
الصور مع صورة سويتز.



منوعات الفكر

22

جامعة حمدان بن محمد الذكية تشارك في المؤتمر السنوي لمعهد الشرق الأوسط 2024 الذي تنظمه جامعة سنغافورة الوطنية

•• دبي-الفجر:

شارك الدكتور منصور العور، رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية، في المؤتمر السنوي لمعهد الشرق الأوسط 2024 الذي تنظمه جامعة سنغافورة الوطنية في سنغافورة، كعضو بارز في جلسة تحمل عنوان "التعليم من أجل تحقيق التقدم الوطني: المقاربة بين الرؤية والمناهج والابتكار"، والتي ركزت على الاستثمارات الكبيرة التي قامت بها الدول العربية في إعداد شبابها للمستقبل كقوى عاملة فاعلة في الاقتصاد، وأكد سعاده خلال كلمته على

على ضمان ألا يكون المتعلمون مجرد متلقين للمعرفة فقط، بل أن يكونوا على استعداد تام للنجاح المهني في عالم متغيرٍ على الدوام. تؤكد مشاركة جامعة حمدان بن محمد الذكية في المؤتمر السنوي لمعهد الشرق الأوسط 2024 التزام الجامعة بقيادة مسيرة الابتكار والتعاون الدولي في مجال التعليم على المستوى العالمي، فمن خلال المشاركة الفعالة في مثل هذه المؤتمرات، تعزز الجامعة دورها في تشكيل مستقبل التعليم في الإمارات العربية المتحدة وخارجها، ما يضمن ريادتها ركب الابتكار والتميز في التعليم.

ومن خلال تعزيز ثقافة الابتكار والبحث والتفكير الريادي، يمكننا تحسين جودة التعليم بشكل كبير والتأثير إيجابياً على الاقتصاد وترسيخ نهج التعلم مدى الحياة بين مختلف فئات المجتمع، لأنه من الضروري جعل المعرفة متاحة للجميع دون استثناء، بغض النظر عن خلفية المتعلمين أو مرحلتهم العمرية في الحياة، واعتبار أن التعليم يشكل موارد أساسية يستفيد منها الجميع. وأضاف سعاده: "نؤمن في جامعة حمدان بن محمد الذكية بأن يكون التعليم دائم التطور والتكيف مع متطلبات الاقتصاد العالمي المتغيرة ويواكب جميع المتغيرات في شتى مجالات المعرفة. وتحرص الجامعة الذكية

أهمية التحول في التعليم من كونه خدمة إلى منفعة عامة وعلى ضرورة تأصيل مفهوم التعلم مدى الحياة، وضرورة وصول جميع شرائح وفئات المجتمعات إلى التعليم بأحدث وسائل التكنولوجيا والاتصال. وشهد المؤتمر مشاركة معالي حليمه يعقوب، رئيسة جامعة سنغافورة للعلوم الاجتماعية والرئيسة السابقة لسنغافورة، ومعالي شان تشون سينغ، وزير التعليم في سنغافورة، وسعادة جمال عبد الله السويدي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى جمهورية سنغافورة. وقد علق سعادة الدكتور منصور العور في ندوة افتتاح المؤتمر قائلاً: "التعليم هو أداة قوية للتنمية والتقدم الوطني.

جامعة عجمان تصدر المرتبة الأولى على مستوى دولة الإمارات في مجال العمل المناخي بحسب تصنيف مؤسسة تايمز للتعليم العالي

•• عجمان-الفجر:

تفخر جامعة عجمان بالإعلان عن تبولها المرتبة الأولى على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة في مجال العمل المناخي (الهدف 13 من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة)، بحسب تصنيف مؤسسة تايمز للتعليم العالي (THE) للجامعات لعام 2024. ويعكس هذا الإنجاز التزام الجامعة بأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة وجهودها الدؤوبة في مواجهة تحديات الاستدامة البيئية، والإدماج الاجتماعي، والنمو الاقتصادي، والشراكات.

كما حققت جامعة عجمان المرتبة الثانية على مستوى الدولة في مجال "عقد الشراكات لتحقيق الأهداف" (الهدف 17 من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة)، والمرتبة الثالثة في مجال "الصحة الجيدة والرفاه" (الهدف 3 من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة) بحسب تصنيف تأثير الجامعات الذي تصدره مؤسسة تايمز للتعليم العالي. وتعليقاً على هذه المناسبة، قال الدكتور كريم الصغير، مدير جامعة عجمان: "يعتبر هذا الأداء البارز لجامعة عجمان في تصنيف تأثير الجامعات من قبل مؤسسة تايمز للتعليم العالي دليلاً على التزام الجامعة بالتميز الأكاديمي، ويعكس أهمية دورها في دعم التنمية المستدامة في المنطقة. ويأتي هذا الإنجاز تماثياً مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة لتحقيق التنمية المستدامة وتطوير مهارات وقيم الاستدامة لدى الطلبة."



ووفقاً لتصنيف تأثير الجامعات من قبل مؤسسة تايمز للتعليم العالي، فإن الجامعات التي تحقق المرتبة الأولى في مجال العمل المناخي تعمل على الحد من المخاطر البيئية، وتلعب أيضاً دوراً محورياً في صياغة السياسات الوطنية والدولية لتعزيز التكيف والقدرة على مواجهة الآثار السلبية لتغير المناخ. وتساهم جامعة عجمان في تعزيز القدرة على التكيف في مواجهة آثار تغير المناخ من خلال برامجها الأكاديمية وأنشطتها. ويظهر تحقيق جامعة عجمان المرتبة الثانية على مستوى الدولة الإمارات في مجال "عقد الشراكات لتحقيق الأهداف" جهود الجامعة الدؤوبة في التعاون وإقامة شراكات دولية لدعم التنمية المستدامة في مختلف القطاعات، وذلك لمواجهة تحديات تغير المناخ العالمي وعدم المساواة والفقر. وفي إطار الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، وهو الصحة الجيدة والرفاه، فقد تبوّأت جامعة عجمان المرتبة الثالثة في الدولة نظراً للدور الكبير الذي تلعبه في تعزيز الصحة العامة، وذلك من خلال البحوث العلمية المتكثرة، والخدمات الصحية الشاملة، وبرامج التوعية المجتمعية.

وتعزيز قدرتها على معالجة القضايا المتعلقة بتغير المناخ العالمي ودورها في الدولة قدرتها على معالجة القضايا المتعلقة بتغير المناخ العالمي ودورها في

وجدير بالذكر أن تصنيف تأثير الجامعات التي تصدرها مؤسسة تايمز للتعليم العالي تهدف إلى تقييم الجامعات بناءً على مدى تأثيرها في تحقيق أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها الأمم المتحدة (SDGs). وفي عام 2024، قامت مؤسسة تايمز للتعليم العالي بتقييم 2,152 جامعة من 125 دولة/منطقة في تصنيفها العالمي السنوي.

شرطة أبوظبي تنفذ ورشة «أسرتي أكبر ثروتي» لأعضاء كلنا شرطة

•• أبوظبي-الفجر:

عززت شرطة أبوظبي الوعي بمخاطر أفة المخدرات في ورشة توعوية بعنوان «أسرتي أكبر ثروتي» نفذتها عن بعد مديرية مكافحة المخدرات بحضور 850 شخصاً من أعضاء كلنا شرطة وذلك بهدف التعريف بجوهرها في التوعية بمخاطر هذه الأفة وحماية المجتمع من مخاطرها إلى جانب توضيح مزايا خدمة فرصة أمل في تشجيع مرضى الإدمان على المبادرة إلى طلب العلاج وتأكيد دور الأسرة كونها الملاذ الآمن في حماية أفرادها من الوقوع ضحية للمخدرات.

وأكد العميد طاهر غريب الظاهري مدير مديرية مكافحة المخدرات وجود لغة الحوار بين أولياء الأمور وأفراد الأسرة لوقاية الأبناء من هذه الأفة الخطيرة وفي علاج المرضى من التعاطين والمدمنين.

وأوضح أن عامل الخوف والترهيب غير مفيد في علاج أفة المخدرات وتعزيز دور الشراكة المجتمعية في جهود مكافحة أفة المخدرات أبو ظبي ومن خلال برامجها التوعوية والتثقيفية المستمرة بإحداث تأثير إيجابي على كافة أفراد المجتمع والحيلولة دون وقوع الشباب والمراهقين في براثن التعاطي والإدمان.

وحد على أهمية تضاطر جهود كافة المؤسسات المعنية في توعية أفراد المجتمع بمخاطر تعاطي وترويج المخدرات لافتاً إلى استمرار شرطة أبوظبي في تنفيذ برامج التوعية والتثقيف الأمني بأضرار أفة المخدرات وتعريف المجتمع بأثارها السلبية وطرق الوقاية منها والتصدي لها

بكافة الأشكال من خلال الخطط والبرامج والحملات التثقيفية على مدار العام في مختلف المؤسسات التعليمية والاجتماعية.

وقال المقدم الدكتور سالم عبيد العامري مدير إدارة مكافحة المخدرات في منطقة العين إن للأسرة دور كبير في الوقاية من هذه الأفة القاتلة وحث على التواصل الإيجابي مع الأبناء من خلال قضاء وقت معهم والاستماع لحديثهم بما يضمن لهم الشعور بالثقة.

واستعرض المقدم محمد سليم الدودة العامري نائب مدير إدارة مكافحة المخدرات خلال المحاضرة التعريف بأفة المخدرات ومسببات الإدمان وأساليب انتشارها في المجتمع عبر عرض عدد من الفيديوهات التوعوية مؤكداً أهمية الحرص على تقبل التعاطي التائب وتجنب اشعاره بأنه منبوذ وعدم تناول أي ادوية دون استشارة الطبيب المختص.

وأشار إلى أضرار المخدرات السلوكية والصحية والاقتصادية وخطورتها على العقول وتناول أبرز التشريعات والقوانين المتعلقة بمكافحة المخدرات والإتجار بها لافتاً إلى أبرز الأسباب المؤدية لتعاطي المخدرات وهي ضعف الوازع الديني والتفكك الأسري وضعف الرقابة من قبل الوالدين، فضلاً عن الاضطرابات النفسية لدى التعاطي ومجالسة أصدقاء السيئ وعدم استثمار أوقات الفراغ بما يعود عليهم بالنفع والفائدة، وعدم الوعي والإدراك بمخاطر هذه الأفة.

وقدم شرحاً للحضور حول آلية التواصل مع خدمة (فرصة أمل) والتي تسهم في توفير التسهيلات التي تشجع تعاطي المخدرات على المبادرة إلى طلب العلاج في إطار جهود شرطة أبوظبي المستمرة لمساعدة هذه الفئة ومنع تطور الإدمان

مبادرات وفعاليات «تحقيق أمنية» في النصف الأول من عام 2024 علامة فارقة في مسيرتها الإنسانية النبيلة

•• أبوظبي-الفجر:

أعلنت مؤسسة "تحقيق أمنية" الإماراتية عن نجاح مبادراتها وأنشطتها وفعاليتها خلال النصف الأول من عام 2024، مما يمثل علامة فارقة في مسيرتها المستمرة لتحقيق الأمنيات التي تخفف حياة الأطفال الذين يعانون من أمراض خطيرة. وبهذا الخصوص، أشاد هاني الزبيدي، الرئيس التنفيذي للمؤسسة "تحقيق أمنية" بالجهود الكبيرة المبذولة من قبل فريق عمل المؤسسة، المتطوعين والداعمين والشركاء المجتمعيين، الذين ساهموا في تحقيق هذه النجاحات، مؤكداً على أن دعمهم المتواصل ساهم في تحقيق عدد قياسي من الأمنيات، مما جلب الفرح والأمل إلى حياة العديد من الأطفال وعائلاتهم. وقال هاني الزبيدي: "يسعدنا أن يشهد النصف الأول من العام الحالي إقامة شراكات استراتيجية عززت من قدرتنا على مواصلة العمل لتحقيق أهداف المؤسسة ورسالتها، والتي تمثلت في توقيع اتفاقية تعاون مع غرفة تجارة وصناعة أبوظبي لتقديم دعم مادي لتحقيق أمنيات الأطفال المرضى."

وأضاف: "كما نفتخر أيضاً بشراكتنا المتواصلة مع دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي وأكاديمية الإعلام الجديد، القيادة العامة لشرطة أبوظبي، الاتحاد للطيران، والعديد من المستشفيات داخل وخارج الدولة والفنادق في مختلف أرجاء الإمارات، الذين يشكلون العمود الفقري للمؤسسة وسر نجاحها، ويلعبون دوراً حاسماً في تحقيق مهمة وأهداف المؤسسة، في منح الأطفال الذين يعانون من أمراض خطيرة أمنياتهم وتحقيق أحلامهم". وأفاد هاني الزبيدي: "كما نتوجه بالشكر أيضاً إلى شركائنا في النجاح بنك

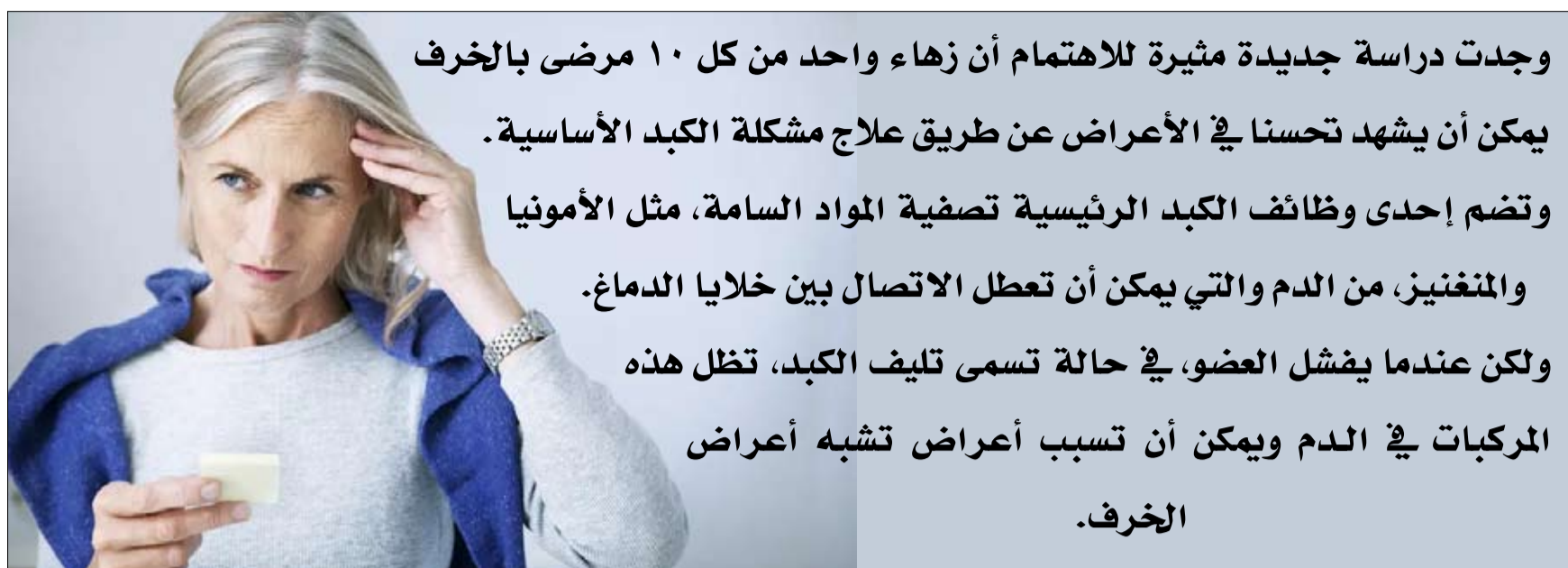
للمؤسسة "تحقيق أمنية" الذي استضافته أبوظبي مؤخراً، حققت نجاحاً ملحوظاً وساهمت في إقامة شراكات جديدة مع الشركات والمؤسسات، مما يعكس التزام المؤسسة باستراتيجيتها الإنسانية النبيلة في تحقيق الأمنيات التي تخفف حياة الأطفال المصابين بأمراض خطيرة داخل وخارج الدولة". وفي ختام تصريحه توجه الرئيس التنفيذي

لطفيل يُحارب السرطان" في إدخال السعادة والفرح على قلوب العديد من أطفالنا المرضى. كما تم تسليط الضوء على أعمال المؤسسة ونجاحها في نشر السعادة داخل قلوب الأطفال المرضى مع عائلاتهم، من خلال إضاءة العديد من المؤسسات الحكومية والخاصة بأبنيتها بالإضاءة الزرقاء بمناسبة يوم الأمانة العالمي". وواصل: "فتفخر بأن مشاركتنا في المؤتمر السنوي



منوعات الفكر

23



وجدت دراسة جديدة مثيرة للاهتمام أن زهاء واحد من كل ١٠ مرضى بالخرف يمكن أن يشهد تحسنا في الأعراض عن طريق علاج مشكلة الكبد الأساسية. وتضم إحدى وظائف الكبد الرئيسية تصفية المواد السامة، مثل الأمونيا والمنغنيز، من الدم والتي يمكن أن تعطل الاتصال بين خلايا الدماغ. ولكن عندما يفشل العضو، في حالة تسمى تليف الكبد، تظل هذه المركبات في الدم ويمكن أن تسبب أعراض تشبه أعراض الخرف.



دراسة تكشف كيفية "استرجاع" الذاكرة لدى بعض مرضى الخرف!

الممكن ظهور كل من الخرف، الذي يمكن أن يحدث أيضا بسبب "كتلات" أميلويد بيتا في الدماغ، وتليف الكبد في الوقت نفسه. ويقول الأطباء إنه من الصعب التمييز بين المرضين المصابين بالتهاب الكبد الوبائي وأولئك الذين يعانون من الخرف، لأنه لا يوجد اختبار دم واحد للفصل بين الاثنين. وقال الباحثون إن تحديد وعلاج HE (الذي يتم باستخدام الأدوية المتاحة على نطاق واسع) يؤدي إلى تحسينات في الوظيفة العقلية. وربطت الأبحاث السابقة بين أمراض الكبد وارتفاع خطر الإصابة بالخرف أو مرض ألزهايمر. ولكن هذه الورقة البحثية قد تكون الأولى التي تشير إلى أن أعدادا كبيرة من مرضى الخرف قد يتم تشخيصهم بشكل خاطئ.

حيلة بسيطة تجنب المخاطر الصحية الناجمة عن الجلوس في عمك طوال اليوم وصادرا ما يتم اكتشاف تليف الكبد في المراحل المبكرة لأنه مرض "صامت"، ولا تظهر الأعراض إلا عندما يصبح الضرر شديدا. ويمكن أن يكون سببه مجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك تعاطي الكحول على المدى الطويل، والالتهابات الفيروسية المستمرة، مثل التهاب الكبد، والسمنة التي تؤدي إلى مرض الكبد الدهني. لكن هذه الحالة يمكن أن تؤدي إلى خلل في الدماغ، حيث يبدأ المرض في المعاناة من الارتباك وتغيرات في المزاج والسلوكيات الاندفاعية، على غرار مرضى الخرف. لكن الأطباء لاحظوا أن بعض حالات تليف الكبد تسبب ضرا لا رجعة فيه للأوعية الدموية في الدماغ، ما يؤدي إلى ظهور أعراض الخرف، وقالوا أيضا إنه في بعض الحالات كان من

وجد الباحثون في جامعة فيرجينيا كومونولث، الذين حللوا بيانات 177000 من الأفراد الذين تم تشخيص إصابتهم بالخرف بين عامي 2009 و2019، أن واحدا من كل عشرة منهم أظهر أيضا علامات تليف الكبد الحاد، أو تندب العضو. واقترحوا أن العديد من هذه الحالات ربما تم تشخيصها بشكل خاطئ، وكانوا يعانون من التهاب الدماغ الكبدي (HE)، أو خلل في الدماغ له أعراض مشابهة للخرف. وعلى عكس الخرف، يمكن في بعض الأحيان عكس ذلك من خلال الأدوية أو تغيير نمط الحياة أو، في الحالات الشديدة، عملية جراحية لزراعة كبد صحي في الجسم. ويشير الباحثون إلى حالتين سابقتين اخذت فيهما أعراض الخرف بعد علاج الكبد. وإذا كانت التقديرات صحيحة، فربما يكون قد تم إخبار نحو 670 ألف أمريكي خطأ بأنهم مصابون بالخرف.

نشرت الدراسة في JAMA Network Open



الطفح الجلدي . . متى يدفعك لزيارة الطبيب

يمثل الجلد حوالي ١٥% من كتلة الجسم، ويعد أكبر الأعضاء وأكثرها وضوحا في جسم الإنسان. ومع ذلك، غالبا ما يتم التغاضي عن العديد من وظائف الجلد، بما في ذلك كونه يشكل حاجز الحماية من الشمس، ودرع الوقاية من الجراثيم وخزان لفيتامين (د) ووسيلة لتنظيم درجة حرارة الجسم بإحكام. ويوفر الجلد أيضا رؤية لأنسجة الجسم التي يحميها. ويمكن رؤية اضطرابات الأمعاء والدم والهرمونات وحتى القلب لأول مرة على الجلد على شكل طفح جلدي.



وعادة، ترتبط الحالة باضطرابات التمثيل الغذائي، أي مرض السكري من النوع 2 ومتلازمة المبيض المتعدد الكيسات. وإذا تم علاج أي من هذه الحالات بنجاح، فقد يتلاشى الطفح الجلدي. وفي حالات نادرة، يمكن أن يكون أيضا علامة على الإصابة بسرطان المعدة.

المحمل الأسود
قد تشير التغيرات في ثنايا الجلد (عادة حول الإبط أو الرقبة) - خاصة إذا أصبحت سمكية ومخملية عند اللمس - إلى حالة تعرف باسم الشواك الأسود. ويظهر مظهر الجلد "المخمل الأسود" بشكل أكثر شيوعا في البشرة الداكنة.

وتدل Purpura على وجود مشكلة إما في جدران الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الجلد أو في الدم الموجود بداخلها. وقد يكون هذا بسبب نقص في الصفائح الدموية، وهي شظايا الخلايا الصغيرة التي تسمح للدم بالتجلط، ربما بسبب فشل نخاع العظم، أو حالة مناعة ذاتية حيث ينقلب الجسم على نفسه ويهاجم خلاياه. وفي أسوأ الأحوال، قد تشير Purpura إلى حالة تسمى الدم التي تهدد الحياة، حيث تنتشر العدوى إلى مجرى الدم، ربما من الرئتين أو الكليتين أو حتى من الجلد نفسه.

العناكب الجلدية

تمثل naevi العنكبوتية مشكلة داخل شرايين الجلد (الشرايين الصغيرة التي تزود الجلد بالدم). وتفتح الشرايين وتغلق للتحكم في فقدان الحرارة من سطح الجسم. لكن في بعض الأحيان يمكن أن يظهر نمط يشبه العنكبوت، حيث يمثل الشريان المفتوح جسم العنكبوت، والشعيرات الدموية الأصغر حجما والمنتشرة في كل الاتجاهات هي الأرجل الخيطية. وفي كثير من الأحيان، تكون هذه الأورام حميدة ولا ترتبط بأي حالة محددة. ومع ذلك، تشير أكثر من ثلاث حالات إلى ارتفاع مستويات هرمون الاستروجين في الدورة الدموية، وغالبا ما يكون ذلك بسبب أمراض الكبد أو بسبب التغيرات الهرمونية التي تظهر أثناء الحمل.

حمرار لم تكن موجودة من قبل أو إذا كان عليك إزالة القراد من جلدك. ويجب عليك أيضا مراقبة الأعراض الأخرى المرتبطة بمرض لايم، مثل درجات الحرارة المتأرجحة وآلام العضلات والمفاصل والصداع.

Purpura

يُشتق اسم هذا الطفح الجلدي من الرخويات التي كانت تستخدم لصنع صبغة أرجوانية. ويشير Purpura إلى طفح جلدي من النقاط الأرجوانية أو الحمراء الصغيرة. ويمكن السبب في تجمع الدم في طبقة أعمق من الجلد (الأدمة).



منوعات

الفكر

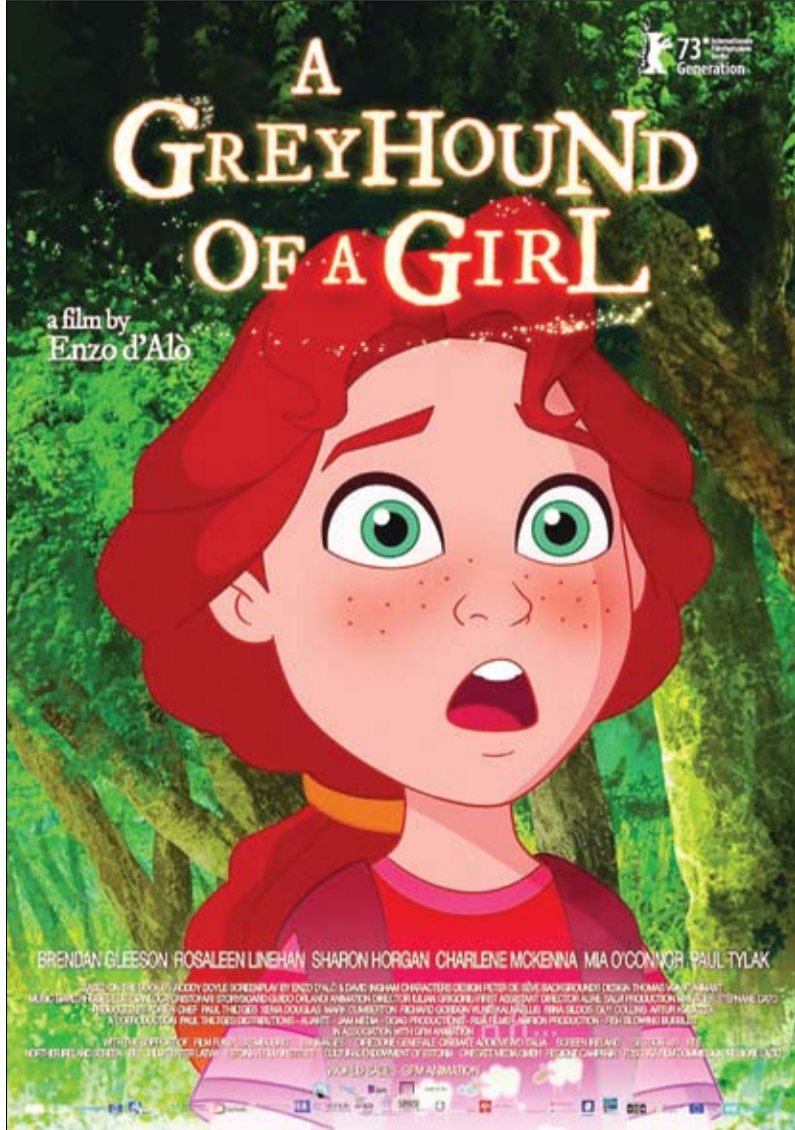
27

يمتلك المخرج وكاتب السيناريو والموسيقي الإيطالي إنزو دالو مرجعية مهمة في أفلام التحريك، ويُعدّ أحد أهم مخرجي هذا النوع السينمائي في أوروبا. أفلامه موزعة في العالم، وحاصلة على نجاحات مختلفة في المهرجانات والنقد وشبّك التذاكر. بداية النجاح مع "السهم الأزرق" (1996)، وتثبيت المهبة مع "لاكي وزوربا" (1998)، و"مومو ينتصر على الزمن" (2001)، ثم ترسّخ أكثر عالمياً بفضل "بينوكيو" (2012).



أحداث تتدفق في سياق سلس ومشوّق ومثير

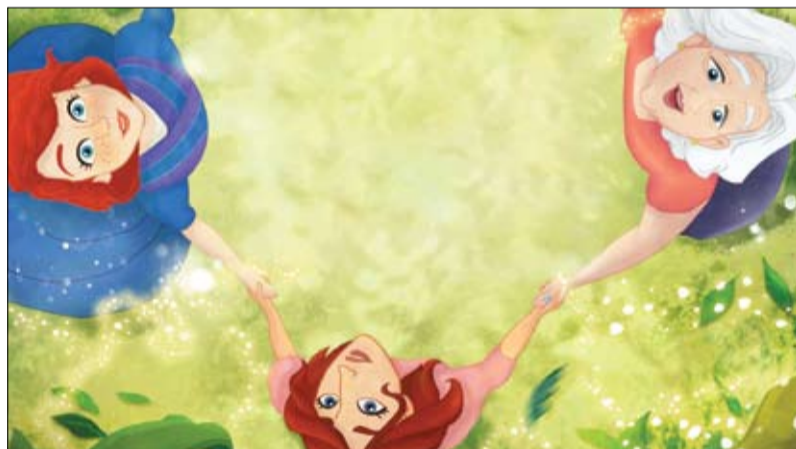
تقود المشاهد إلى العوالم الساحرة للماضي . . قصة (A Greyhound Of A Girl)



صورة متكاملة عن الأسرة والمجتمع، والموت والحياة، والأفة والفراق. مشكلة بنيانية فائقة. إنه همزة وصل بين الماضي والحاضر، راسماً أبعاد الأزمنة وجمالياتها، ليكون

هذا معطى أساسي ساهم بوضوح في إعطاء مصداقية للفيلم، وخلق عملية ثقة بينه وبين الجمهور، فكل فئة من المشاهدين تجد نفسها فيه بطريقة أو بأخرى، وربما تتقاطع أحلام تلك الشخصيات الكرتونية مع أخرى حقيقية لهم. هذا تعكسه الكتابة الجيدة للسيناريو الذي شارك فيها دالو مع ديف إنغهام (مقتبس من رواية للكاتب رودى دويل)، إضافة إلى التأنّي والبحث الجيد وتتبع سلوك الأفراد، وفهم سوسولوجية المجتمع. استطاع إنزو خلق حبكة قوية، يظهر أنه عمل عليها بدقة: خيط رفيع يقيد المتلقي لحثه على متابعة التفاصيل وعيشها. انعكست الحبكة أساساً في مصير الجدة، وخوف الحفيدة عليها، فأصبح مصيرها مُعلّقا في ذهن الحفيدة وأسررتها، وصار الشاهد أيضاً معنياً به، فبات مهمتها بتواتر المشاهد والأحداث. أوجد إنزو أيضاً أحداثاً ثانوية أخرى أثرت القصة وملأ بها كل الثغرات التي يُمكنها أحداث ملأ. هذا معطى أساسي ومحوري، يُحكم فيه عبر التعامل مع السيناريو بصفته منطلقاً تقنياً وعلمياً، بعد تقسيمه إلى فصول، كل منها تقوده حبكة صغيرة، تسير توازياً مع الحبكة الأساسية، فيضمن تدفق الأحداث في سياق سلس

قوية جداً. في تلك اللحظة الفارقة في حياة ماري، تظهر جنية. شيخ، والدة جدتها، وتقيم علاقة صداقة مع المراهقة، مساعدتها على تقبل رحيل الجدة، فالفراق ركن مهم في حياة البشر. تسافر معها إلى الماضي، وتضعها في مواقف عدة لتسهيل قبول هذا الفراق المر. معطى يجعل ماري تفهم أشياء كثيرة لم تكن تعرفها. من هنا، تأخذ القصة أبعاداً أخرى، وتقود المشاهد إلى العوالم الساحرة للماضي، عندما كانت الجدة طفلة تعيش في أيرلندي ساجر. تبلغ 12 عاماً. جريئة وحاملة وطموحة، تريد تعلم الطبخ وإجادته، فتسعى إلى الالتحاق بمدرسة صيفية، لكنّها تفضل. تعود إلى منزلها مع جدتها الغاضبة (روزالين لاينهان)، التي هاجمت لجنة التحكيم لرفضها الالتحاق بحفيدتها المحبوبة بالمدرسة، وعدتها بأنها ستحاول مجدداً في العام المقبل، وسيتم قبولها. أعطتها مخطوماً قديماً، لتتعلم منه وصفات نادرة للطعام، فتحقق حلمها. فجأة، تمرض الجدة، وتُنقل إلى المستشفى. ماري لم تقبل أبداً أن جدتها تحضر وتُفارق الحياة، فتبدأ مرحلة صعبة. خافت والديها سكارليت (شارون هورجران) عليها كثيراً، خاصة أن العلاقة بينهما



أيقونة نسوية تستعد لإنهاء مسيرتها الغنائية

سيندي لوبر . . الناس يقصدون حفلاتي بدافع الحنين إلى الماضي

حققت المغنية سيندي لوبر نجاحاً عالمياً واسعاً، واستحالت بفضل أغنياتها الضاربة أيقونة نسوية، لكنّ الفنانة الأميركية البالغة ٧١ عاماً، صاحبة أغنية "غيرلز جست وانا هاف فن" (١٩٨٣)، قررت أن الوقت قد حان للاعتزال. وتخطّط لوبر لتوديع عالم الموسيقى من خلال جولة عالمية تنطلق في أميركا الشمالية اعتباراً من أكتوبر/ تشرين الأول المقبل، قبل أن تصل إلى أوروبا في فبراير/ شباط ٢٠٢٥، بحسب ما أعلنته المغنية لوكالة فرانس برس.

– يختلف الأمر قليلاً في كل مرة، لكن الناس يقصدون حفلاتي بدافع الحنين إلى الماضي. يريدون سماع ما يتذكرونه. وإذا كان بالإمكان زيادة بعض الإضافات على ذلك، فسيكون الأمر رائعاً. بين الإيقاع والصوت، قد يفقد المرء السيطرة تماماً في بعض الأحيان. وهذا ما يعطي الأداء تكهته الخاصة، لأن الناس، في رأيي، يفتنون للهروب من واقعهم. في طفولتي، كانت السيدة التي تعيش على بعد أمتار قليلة مني تصنع صلصة كل أحد، وتظنّ المنزل بأكمله وتجلس في فترة ما بعد الظهر لتعزف على الأكواديون، وكانت تعزف دائماً "فولاري". عندما صرت مرافقة، قلت لنفسني: "أقلوني حالاً! كم مرة يجب أن أتذكر أنني إيطالية؟! لكنني أدركت الآن ما كانت تعزفه حقاً: "قلبي له أجنحة". عندما يصل المغنون إلى ذروتهم، أعتقد أنهم يطيرون في داخل ذاتهم. ما هي أعز ذكرى في مسيرتك الفنية؟ – كان عليّ أن أكافح من أجل الحصول على ما أريده، لأن ذلك لم يُمنح لي. لم أستغل بعض الفرص لأنني كنت أريد أن تحدث الأمور بطريقة معينة. كنت دائماً أتذكر السبب الذي جعلني أبدأ في صنع الموسيقى: الشعور بالحيرة. الجائزة التي تعني لي الكثير هي ربما جائزة امرأة العام لسنة 1984 من مجلة (Ms.)، والتي بدأتها أيقونة الحركة النسوية غلوريا ستاينم التي كانت شخصية مهمة بالنسبة لي في ريعان الشباب. لم أفرز بالعديد من جوائز غرامي، ربما لأنني لم أكن أعدّ للعرضة قبل أن أتحدث، ربما كانت هذه فكرة جيدة.

لأجيال من الرجال والنساء، طبعتم سيندي لوبر الأذهان بشعرها الأشقر الطويل وشخصيتها المتمردة. باعت المغنية في المجلد أكثر من 50 مليون ألبوم بفضل أغنيات ضاربة مثل "تايم أفتري تايم" و"ترو كولرز". لكن حضورها الإعلامي خفت في السنوات الأخيرة، مع أنها فازت بجائزة توني المسرحية في عام 2013 عن أدائها لأغنية مسرحية "كينكي بوتس" الاستعراضية في برودواي. وأجابت سيندي لوبر في مقابلة عن أسئلة وكالة فرانس برس، بشأن محطات مختلفة من حياتها ومسيرتها الفنية.

- كانت طردت من مدرستين عندما كنت فتاة صغيرة. من أين جئت بروح التمرد؟ – لم أكن أنا السبب، بل الآخرون! وقتت في وجه كاهن قال لي إن والدتي ستذهب إلى الجحيم. من يستطيع أن يقول لطفلة في الثامنة من عمرها إن أمها ستذهب إلى الجحيم؟ وفي المرة الثانية، سألت راهبة إذا كانت لا تزال لديها الدورة الشهرية، فطرودني. كنت أسمى العودة إلى المنزل لأنه في هذه المدرسة ثمة بعض الناس الذين لا يجب أن يُؤكلوا بهممة العناية بالأطفال.
- هل تشعرين خلال حفلاتك بأن أغنياك لا تزال تحاكي العصر؟



الفكر

نظام غذائي متكامل يخفف أعراض سن اليأس لدى النساء!



الألبان التي تعادل محتوى الكالسيوم في نصف لتر من الحليب. وينبغي على النساء تناول وجبتين على الأقل من الأسماك كل أسبوع، وتناول 350 غرام إلى 500 غرام "كحد أقصى" من اللحوم الحمراء. كما يعد الاستهلاك المعتدل للدهون، مثل زيوت عباد الشمس والزيتون، ضروريا، وكذلك شرب حوالي 33 مل من السوائل لكل كغ من وزن الجسم يوميا، موزعة بالتساوي على مدار اليوم. ويجب تجنب السكريات البسيطة سريعة المفعول، مثل الكعك والحلويات والمشروبات الغازية. نشرت الدراسة في مجلة Nutrients.

الغذائي الأكثر توازنا لـ "انقطاع الطمث الصحي". ووجدوا أنه يجب على النساء ألا يتناولن أكثر من 5 غرام من الملح يوميا، وما لا يقل عن 300 غرام من الخضار و200 غرام من الفاكهة يوميا، بالإضافة إلى 1.2 أو 1.5 غرام من البروتين لكل كغ من وزن المرأة يوميا، من أجل "زيادة العضلات الهيكلية والحفاظ عليها". وبالنسبة للمرأة التي تزن 70 كغ، فإن هذا يعادل صدرين ونصف من صدور الدجاج. وقال العلماء إن نصف هذا البروتين يجب أن يأتي من مصادر نباتية، مثل فول الصويا أو العدس أو الفول أو الحمص أو المكسرات. وأوصت الدراسة بضرورة تناول 30 غراما من المكسرات، و30 إلى 45 غراما من الألياف، ومنتجات

كشفت علماء جامعة Semmelweis في بودابست وجمعية الحمية الهنغارية عن نظام غذائي محدد يمكن أن يقلل من شدة أعراض انقطاع الطمث (سن اليأس) لدى النساء. وأوضحت الدراسة أن ظاهرة انقطاع الطمث البيولوجية قد تسبب زيادة الوزن غير المقصودة، وتبين أن فقدان الوزن الزائد يمكن أن يخفف من الهبات الساخنة، مع تقليل خطر حدوث مضاعفات خطيرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان. ووجدت أن النساء يكتسبن نحو 6.8 كغ سنويا بين سن 50 و60 عاما، بغض النظر عن وزنهن الأولي أو عرقهن. وراجع العلماء بيانات 134 دراسة لتحديد النظام

بين الخرافة والحقيقة.. ما تأثير المواد المعدلة وراثيا على الصحة؟

يلاحظ الجميع وجود عبارات على عبء المواد الغذائية، مثل "خالية من الغلوتين"، "غير معدلة وراثيا"، "خالية من اللاكتوز" وغير ذلك. فهل هذه حقيقة أم أنها خدعة لتسويق المنتجات؟

ويتساءل الدكتور ألكسندر مياستنيكوف، هل تستحق هذه العبارات دفع مبالغ أكبر، ويوضح كيفية التمييز بين المنتجات الصحية والخدع الإعلانية، والعناية بالصحة بوعي وفعالية.. ويقول: - الغلوتين- ازداد الطلب في الفترة الأخيرة على المواد الغذائية الخالية من الغلوتين كثيرا، بحيث أصبح تناولها اتجاها جديدا للأكل الصحي. ووفقا لمجلات البحوث الطبية، يمكن أن يكون الغلوتين خطيرا بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الهضمية (عدم تحمل البروتين الموجود في الحبوب)، وكذلك للأشخاص الذين يعانون من الحساسية وبعض أمراض الأمعاء الالتهابية.

أما بالنسبة لتشخص سليم لا يعاني من الحساسية، لا يشكل الغلوتين أي خطر.

-الواد المعدلة وراثيا- تحاطب المنتجات الغذائية المعدلة وراثيا بالعديد من الخرافات والأحكام المسبقة. تحتوي العديد من المنتجات على مكونات معدلة وراثيا، مثل الصويا والخضروات والفواكه المختلفة.

ويساعد التعديل الوراثي في السيطرة على الآفات، والحصول على أصناف جديدة مقاومة للآفات، وضمان إنتاجية أعلى.

وفقا للخبراء، فوائد المواد الغذائية المعدلة وراثيا أكثر من أضرارها.

-الكوليسترول- تحتوي الزيوت النباتية على سعرات حرارية عالية، ولكنها غنية بالكوليسترول الجيد، الذي له تأثير مفيد على القلب والأوعية الدموية.

كما يجب أن نعلم أن هذا الكوليسترول ضروري لتكوين الهرمونات والحفاظ على العمليات الحيوية الضرورية في الجسم.

-اللاكتوز- يعاني الكثيرون من عدم تحمل اللاكتوز، الذي يمكن أن يظهر في أشكال مختلفة، بما فيها متلازمة القولون العصبي والحساسية الغذائية.

وينصح في هذه الحالة بالانتباه إلى وجود اللاكتوز في المنتجات الغذائية واختيار البدائل.

-الكافيين- تعتبر حوالي 400 ملغم من الكافيين جرعة آمنة للإنسان في اليوم.

ولكن يجب أن نعلم أن لكل إنسان استجابة شخصية للكافيين، لذلك يجب عدم الإفراط في تناوله، خاصة إذا كان الشخص يعاني من الأرق أو آثار سلبية أخرى.



الممثلة الأمريكية هانتر ديتو لدى حضورها حفل توزيع جوائز Nickelodeon Kids' Choice Awards في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الكزبرة



"الكزبرة" تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطرد لها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض.

ومن الفوائد الصحية "للكزبرة"، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم.

وتحتوي "الكزبرة" على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية "غسل" للجسم.

سؤال وجواب

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفصلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فأكثريتها ملتصقة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟

جزيرة هونشو

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو اليوتيس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريكتر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقريه دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينات .

قصة الراعي حنظلة

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا قمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتمى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلوا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خبرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء . وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحواضر الدبابيح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتعليقها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

