

عادةً صباحية تساعد على خسارة الوزن

إنقاص الوزن ليس بالأمر السهل، لكن هناك عادةً صباحية بسيطة تتضمن الليمون يمكن أن تساعدك على التخلص من الدهون وخسارة الوزن الزائد. وبسبب ما يوجد حل سحري لفقدان الوزن، يوصى الكثير من الناس بشرب ماء الليمون في الصباح. كل ما عليك فعله هو شرب الماء الممزوج بالليمون كل صباح وسوف تفقد الوزن الزائد بمرور الوقت. وتحدثت صحيفة إكسبريس البريطانية مع معالجة التغذية في جي هاميلتون لمعرفة ما إذا كانت هذه العادة الصباحية السهلة قد تساعدك في الواقع على التخلص من الوزن الزائد. وتقول هاميلتون "ماء الليمون ليس فقط سديلاً لذيذاً لمياه الصبورة العادية، بل يمكن أن يكون المفتاح للحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن الزائد، فماء الليمون يساعدك على البقاء رطباً وهو أمر مهم للغاية لفقدان الوزن". وأظهرت العديد من الدراسات أن زيادة شرب الماء قبل الوجبات يعزز الشبع والامتلاء ويقال من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، ونتيجة لذلك، من المحتمل أن يتم استهلاك سعرات حرارية أقل، مما يؤدي إلى فقدان الوزن. ويمكن تناول هذا المشروب المعتدل طوال اليوم لزيادة التأثير. وأضافت خبيرة التغذية "إذا شربت ماء الليمون بدلاً من المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة، فمن المرجح أن تفقد الوزن لأن السعرات الحرارية التي تتناولها أقل بكثير". وتقول الخبيرة إن لماء الليمون نفس التأثيرات سواء شربته في الصباح أو قبل النوم في الليل. ومع ذلك حذرت "إذا كنت تشربه ليلاً فقد يؤدي ذلك إلى تعطيل نومك، لذلك من الأفضل شرب كمية كافية من الماء في وقت مبكر من اليوم". ويمكنك استخدام القدر الذي تريده من الليمون لصنع ماء الليمون، ولكن عادةً ما يستخدم معظم الناس نصف ليمونة كاملة في كوب واحد من الماء، ويمكنك استخدام الماء الدافئ أو البارد حسب تفضيلك. وفقدان الوزن ليس هو الفائدة الوحيدة من شرب ماء الليمون، حيث تشير الأبحاث إلى أن ماء الليمون يساعد على الهضم، فماء الليمون بنية مشابهة لعصارة المعدة في المعدة، لذا فهو يعزز إفراز الصفراء من الكبد، ومن خلال تعزيز إطلاق الصفراء من الكبد، يمكن أن يدعم الهضم السلس للطعام عبر الجهاز الهضمي. بالإضافة إلى ذلك، قد يساعد حمض الستريك الموجود في عصير الليمون على حماية وظائف الكبد، وتحسين الإجهاد التأكسدي الذي يدعم عمليات إزالة السموم من الجسم.



مفيد للأعصاب والدم.. كم يحتاج الجسم من فيتامين B١٢ يومياً؟

قال المركز الاتحادي للتغذية إن فيتامين B١٢ يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه يشترك في عملية التمثيل الغذائي المختلفة، بالإضافة إلى أهميته لتكوين الدم ووظيفة الأعصاب. وأوضح المركز الألماني أن معدل الاحتياج اليومي إلى فيتامين B١٢ يبلغ ٤ ميكروغرام للبالغين و٥ ميكروغرام للمرضعات. وأضاف المركز أن أعراض نقص فيتامين B١٢ هي الإرهاق المستمر وقلة التركيز وضعف الذاكرة واعتلال المزاج، بالإضافة إلى الاضطرابات الحسية والحركية. وتتمثل المصادر الغذائية لفيتامين B١٢ في الأغذية ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم والأسماك والبيض والجبن.

أعراض على نقص اليود في الجسم

قال المركز الألماني للغدة الدرقية إن اليود يحظى بأهمية كبيرة لصحة الغدة الدرقية، حيث إنه يساعد على إفراز هرمونات الغدة الدرقية، التي تتحكم في عمليات الأيض ونمو الجسم. وأوضح المركز أن الاحتياج اليومي لليود يتراوح بين ١٥٠ و٢٠٠ ميكروغراماً بالنسبة للبالغين، و٢٣٠ ميكروغراماً بالنسبة للحوامل، و٢٦٠ ميكروغراماً بالنسبة للمرضعات. ويمكن الاستدلال على نقص اليود من خلال ملاحظة بعض الأعراض مثل التعب المستمر والخمول ومشاكل النمو (بالنسبة للأطفال) وضعف التركيز ومشاكل التنفس والبلع والشعور بضيق في الحلق والحساسية للبرودة. وتتمثل المصادر الغذائية لليود في اللبن والبيض والأسماك البحرية كالمسلمون وفواكه البحر وملح الطعام الغني باليود.

خمسة طرق للإقلاع عن التدخين

يمكن أن تساعد في الإقلاع عن التدخين. انضم إلى برنامج مخصص للمساعدة على الإقلاع عن التدخين للحصول على الدعم المستمر طوال رحلتك هذه.

١. تجنب المحفزات: غير روتين حياتك اليومي لتجنب الإغراءات، التي تجعلك تنوق إلى التبغ. وإذا كان لديك رغبة شديدة بالتدخين، فحاول تناول وجبة خفيفة صحية أو شاي عشبي بدلاً من ذلك.
٢. اترك نفسك على النظام الغذائي واللياقة البدنية: يساعد تناول الأطعمة المغذية واتباع نظام التمارين الرياضية في الحفاظ على مستويات الطاقة لديك، ويقال من التوتر ويمنع أعراض انسحاب النيكوتين من الدم.

يزيد بسرعة من كمية الدهون الضارة في الدم، مثل الكوليسترول الضار أو البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL والدهون الثلاثية. ويقال للتدخين من كمية الكوليسترول الجيد أو البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL. ما يزيد بشكل كبير من خطر إصابة المدخن بأمراض القلب والسكتة الدماغية. فتدخين ما بين سيجارة إلى خمس سجائر بشكل منتظم يوميا يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بنوبة قلبية.

٣. مقاومة الأسولين: بالإضافة إلى ذلك، يؤدي التدخين إلى زيادة مقاومة الأسولين في الجسم، ما يزيد من فرص إصابة الشخص بداء السكري من النوع الثاني، كما أن المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مقارنة بغير المدخنين.
٤. مشاكل الخصوبة: يجب على الرجال أن يتجاهلوا التأثير السلبي، الذي يمكن أن يسببه التدخين على صحتهم الإنجابية، حيث يضيق التدخين الأوعية الدموية ويمكن أن يساهم في ضعف الانتصاب ومشاكل الخصوبة. وفيما يلي خمس طرق للإقلاع عن التدخين:

يرفع التدخين خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية وتلف الدماغ والربو ومرض الاستسداد الرئوي المزمن وسرطان الرئة وأمراض العيون والسكري والمشكلات المتعلقة بالإحجاب وقدم رئيس قسم أمراض الرئة في معهد أمراض الجهاز التنفسي بمستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي" الدكتور زيد زعتم: مجموعة مخاطر للتدخين منها:

١. زيادة العمر: يلحق التدخين أضراراً بمعظم أعضاء الجسم، كما أنه يسرق العديد من السنوات من حياة الشخص ويعد أحد أسباب الوفاة شديداً، والتي يمكن الوقاية منها في جميع أنحاء العالم.
٢. أمراض القلب والأوعية الدموية: يدمن المدخنون على مادة النيكوتين الموجودة في التبغ، والتي تحثوي بدورها على العديد من المواد الكيميائية المسببة للسرطان. كما يزيد النيكوتين مضاعفات التدخين.

تعاونت شركة الأزياء غوتشي مع عتاق التكنولوجيا مايكروسوفت لإطلاق إصدار محدود غداً، ١٧ نوفمبر (تشرين الثاني) من Xbox Series X وحدة من جهاز ألعاب فيديو Xbox Series X من الجيل الأحدث مقابل ١٠ آلاف دولار لكل منها، وفقاً لما أعلنته الشركة الإيطالية على موقعها الاجتماعي. وجاء الاتفاق في إطار احتفال غوتشي في ٢٠٢١ بمرور مائة عام على تأسيسها، بينما تحتفل مايكروسوفت أيضاً بالذكرى السنوية الخامسة والعشرين لإطلاق أول أجهزة Xbox في السوق. وكانت النتيجة ولادة جهاز "Xbox by Gucci"، الذي يتميز بتصميمه حيث تم ترتيبه بالكامل بحرفين G المتشابكين لشعار هذه العلامة التجارية الملوذة في فلورنسا عام ١٩٢١. ومن حيث الميزات التكنولوجية، فإن الجهاز هو تماماً نفس جهاز Xbox Series X الموجود حالياً في السوق والذي يتراوح سعره بين ٥٠٠ و٦٠٠ دولار. ولكن من يريد شراء هذا الإصدار المحدود المكون من ١٠٠ وحدة فقط، فسيتعين عليه أن يدفع ١٠ آلاف دولار للحصول على الجهاز ومعه حقيبة غوتشي الحصرية التي تقدر قيمتها بحوالي ٦ آلاف دولار. وتتضمن عناصر التحكم الحصرية واشتركت في Xbox Game Pass Ultimate. وسيتم طرح "Xbox by Gucci" للبيع اليوم في ١٧ نوفمبر (تشرين الثاني)، ولا يمكن شراءه إلا في متاجر غوتشي الرسمية مثل تلك الموجودة في نيويورك، وبيفرلي هيلز، ومدريد، ولندن، وميلانو، وبرلين، وطوكيو، وبكين ومكسيكو سيتي وغيرها.

إطلاق جهاز إكس بوكس بالتعاون مع غوتشي



قال رئيس شركة تسلا إيلون ماسك إن تطبيق الشركة للهواتف المحمولة عاد للعمل من جديد بعد تعطل خادم للتطبيق في وقت سابق حال دون اتصال الكثير من المالكين بسياراتهم. وقال: "اعتذر.. سننخذ إجراءات لضمان عدم حدوث هذا مجدداً". وكان ماسك يرد على تغريدة لأحد مالكي سيارات تسلا قال فيها إنه يواجه خطأ في الخادم عند الاتصال بسيارته موديل ٣ من خلال التطبيق على نظام التشغيل آي.أو.إس في سول بكوريا الجنوبية. كان موقع إلكتروني هو أول من نشر عن العطل. وأفاد موقع داوونديكتور المعني بمتابعة أعطال الخدمات بأن حوالي ٥٠٠ مستخدم قالوا إنهم واجهوا خطأ في حوالي الساعة ٢١:٤٠ بتوقيت غرينتش.

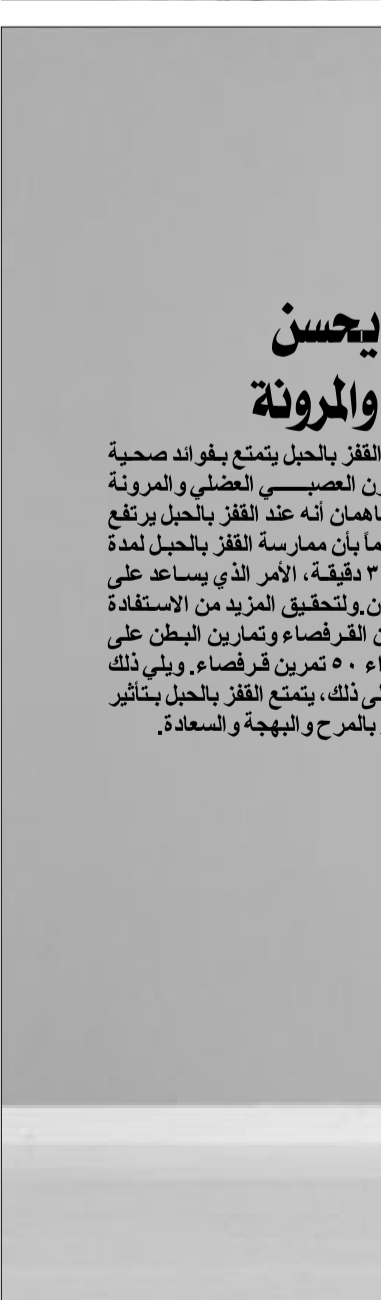
ماسك يطمئن متابعيه بعد تعطل تطبيق تسلا



كاميرا ثلاثية الأبعاد لرؤية الأجسام المختلفة



طور باحثون أمريكيون كاميرا ثلاثية الأبعاد قادرة على الرؤية عبر أي شيء تقريباً، بما في ذلك الزوايا والضباب وحتى اللحم البشري. الكاميرا التي صنعها باحثون من جامعة نورث وسترن في إيفانستون، إلينوي، تستخدم تقنية تسمى الطول الموجي التركيبي الهولوجرافي، وتعمل عن طريق تشتيت الضوء بشكل غير مباشر على الأشياء المخفية، والتي تنتشر وتنتقل مرة أخرى إلى الكاميرا، حيث يتم استخدام الذكاء الاصطناعي لإعادة بناء الكائن الأصلي. ويقول الفريق إن الكاميرا على بعد عقد من أن تكون متاحة تجارياً، ويمكن استخدام هذه التكنولوجيا في السيارات، وكاميرات المراقبة وحتى كماسح ضوئي طبي. ويمكن أن يكون أحد الأمثلة هو استبدال استخدام المنظار في تنظير القولون، وبدلاً من ذلك جمع موجات الضوء لرؤية الطيات داخل الأمعاء. وهذا مجال بحث جديد نسبياً، يعرف باسم التصوير بدون خط البصر، ويمكن لهذه التكنولوجيا أن تلتقط بسرعة صوراً كاملة المجال لمناطق كبيرة، وهي تفعل ذلك بدقة ١٠٠ المليمتر، وهو مستوى من الدقة يمكن للكاميرا التي تعمل بالذكاء الاصطناعي أن تستخدمها للرؤية من خلال الجلد، ورؤية حتى أصغر الشعيرات الدموية. ونظراً لتأثير الضوء على الأشياء المخفية العالية، تتمتع هذه الطريقة أيضاً بإمكانية تصوير الأشياء بسرعة الحركة، مثل القلب النابض، والسيارات المسرعة حول زاوية الشارع.



القفز بالحبل يحسن مهارات التوازن والمرونة

قال مدرب اللياقة البدنية الألماني يان باهمان إن القفز بالحبل يتمتع بفوائد صحية جمة، حيث أنه يعمل على تنمية مهارات التوازن العصبي العضلي والمرونة والخفة والسرعة والقدرة على التحمل. وأضاف باهمان أنه عند القفز بالحبل يرتفع النبض إلى ١٨٠، ما يضاهي الجري السريع، علماً بأن ممارسة القفز بالحبل لمدة ١٠ دقائق تعادل ممارسة الجري السريع لمدة ٣٠ دقيقة، الأمر الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية، ومن ثم إنقاص الوزن. ولتحقيق المزيد من الاستفادة أوصى باهمان بالجمع بين القفز بالحبل وتمارين القرفصاء وتمارين البطن على النحو التالي: يمكن أداء ١٠٠ قفزة بالحبل، ثم أداء ٥٠ تمرين قرفصاء. ويلي ذلك ١٠٠ قفزة بالحبل و ٥٠ تمرين بطن. وبالإضافة إلى ذلك، يتمتع القفز بالحبل بتأثير إيجابي على النفس، حيث إنه يساعد على الشعور بالمرح والبهجة والسعادة.

