

# تقنية نانت الذكية .. العين الساهرة على اطفالكم



هل تشعرون بالقلق على طفلكم الرضيع بعد وضعه في الفراش؟ هل تفادرون السرير ليلا أكثر من مرة للاطمئنان عليه؟ بعد الاثنان لتكونوا بحاجة الى ذلك فتنقية نانت الذكية يمكن ان تكون العين الساهرة على اطفالكم النائمون دون ان تشعروا بالقلق.

والجهاز هو عبارة عن كاميرا توضع فوق سرير الطفل، تسمح كل شيء يحدث في سرير الطفل وحوله وذلك من خلال لباس خاص صمم بنمط معين يمكن للكاميرا قراءته.

وقال آرون بولوك نائب رئيس قسم التسويق: «نانت هو جهاز ذكي لمراقبة الطفل وتتبع نموه في ان معا، يمكن للكاميرا ان تقرأ القمط وتعطي بيانات حول حركة تنفس الطفل ومدة نومه ومدى جودة النوم كما يتنفس الجهاز إذا توقف طفلك عن التنفس فيرسل لك تنبيها عبر تطبيق الهاتف الذكي».

اما تقنية نانت الذكية لمراقبة حفاضات الاطفال فيمكنها ان تساعدكم

على معرفة الوقت المناسب لتغيير حفاضة الطفل. وقال دوهيونغ بارك مؤسس نظام مونيت: «نحن نختار نظام مراقبة ذكي للطفل يسمى مونيت، يمكن تركيب جهاز استشعار الحفاضات عليها مباشرة ويراقب مخرجات الطفل بشكل منفصل ويعطي اخطارات فورية الى الهواتف المحمولة للوالدين، وبذلك يتمكنوا من معرفة أفضل توقيت لتغيير الحفاضة».



كشفت منظمة الصحة العالمية عن أدلة تثبت فوائد تناول المواد النشوية، التي قد يعتبرها الكثيرون «مضرة» بالصحة وتسبب زيادة الوزن. وقالت المنظمة إن على الأشخاص رفع مستوى تناولهم للألياف بشكل عام، علما أنها موجودة بكثرة في النشويات، مثل الخبز والمعكرونة والرقائق المصنعة من الحبوب.

وقالت المنظمة أن زيادة تناول الألياف يقلل من خطر أمراض القلب والجلطات والسكري وأمراض مزمنة أخرى، وفقا لموقع «سكاي نيوز».

وقال الموقع إن الأدلة الجديدة تأتي معاكسة للنظرية الشهيرة، التي تشير إلى أن النشويات «مضرة» بالصحة، وتدفع لزيادة الوزن ورفع نسبة الدهون في الجسم. وقال الطبيب الرئيسي المسؤول عن البحث الجديد، أندرو رينولدز:

«معظمنا يستهلك أقل من ٢٠ غراما من الألياف يوميا، لكن دراستنا تؤكد أن على الشخص عليه تناول ٢٥ إلى ٢٩ غراما».

وقال المشرفين على الدراسة إن الفوائد الصحية لحماية الألياف، التي تتواجد في مشتقات القمح والفواكه والخضراوات، تأتي من تركيبها الكيميائية وتأثيرها على التمثيل الغذائي.

## قراءة الآباء مع أطفالهم بانتظام تحسن مهاراتهم اللغوية



أظهرت دراسة علمية حديثة أن الآباء الذين يقرأون بانتظام مع الأطفال الصغار يعززون مهاراتهم اللغوية لمدة ثمانية أشهر. ووفقا لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد فريق من الباحثين البريطانيين أن الأب الذي يقرأ بجانب الطفل يزيد من قدرته على فهم المعلومات. واستعرضت الدراسة بيانات على مدار ٤٠ عاما التي تعطي معلومات عن قراءة الآباء لأطفالهم سواء في خلال الكتب أو عن طريق الإلكترونيات مثل الأيباد والموبايل. وكان متوسط عمر الأطفال ٣٩ شهرا ونظرت المراجعة في دراسات تكفي، حيث إن القراءة مع الأطفال الصغار لها تأثير قوي، ولهذا السبب ينبغي الترويج لها من خلال أشخاص مثل الأطباء وغيرهم.

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الآباء الذين يقرأون بانتظام مع الأطفال الصغار يعززون مهاراتهم اللغوية لمدة ثمانية أشهر. ووفقا لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد فريق من الباحثين البريطانيين أن الأب الذي يقرأ بجانب الطفل يزيد من قدرته على فهم المعلومات. واستعرضت الدراسة بيانات على مدار ٤٠ عاما التي تعطي معلومات عن قراءة الآباء لأطفالهم سواء في خلال الكتب أو عن طريق الإلكترونيات مثل الأيباد والموبايل. وكان متوسط عمر الأطفال ٣٩ شهرا ونظرت المراجعة في دراسات تكفي، حيث إن القراءة مع الأطفال الصغار لها تأثير قوي، ولهذا السبب ينبغي الترويج لها من خلال أشخاص مثل الأطباء وغيرهم.

## دراسة رسمية هامة .. الملايين بالعالم معرضون للموت المبكر

وجدت دراسة هامة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن ملايين الأشخاص في العالم معرضون لخطر الموت المبكر. وعزت المنظمة السبب الى أنهم لا يأكلون ما يكفي من الألياف، وتوصل الباحثون إلى أن الأفراد الذين يتناولون الكثير من الألياف في نظامهم الغذائي، يقللون من خطر الوفاة المبكرة بنسبة الثلث، مع انخفاض خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، أو النوع الثاني من داء السكري أو سرطان الأمعاء، بنسبة تصل إلى الربع. وتعد الألياف، التي يُشار إليها أحيانا باسم «roughage»، حيوية لعملية الهضم وتساعد على إبقاء الأشخاص يشعرون بالشبع لفترة أطول. وتوجد بمستويات عالية في الفاكهة والخضراوات والحبوب، وكذلك الخبز والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة. ولكن ارتفاع الغذاء المعالج، الذي غالبا ما يحطم الكثير من الألياف في المكونات الخام، يجعل الناس يحصلون على القليل جدا من هذا المكونات. كما أدت الوجبات الغذائية العصرية منخفضة الكربوهيدرات والغلوتين، التي ازدهرت شعبيتها في السنوات الأخيرة، إلى انخفاض استهلاك الألياف. وقال البروفيسور جون كامينغز، الباحث في جامعة «Dundee»، إن التقرير الجديد المنشور في مجلة «Lancet» الطبية، سيكون له تأثير كبير. وجمع فريق البحث نتائج أكثر من ٢٣٠ دراسة سابقة، شملت ٢١٥ ألف فرد، ووجد أن الأشخاص الذين تناولوا أكثر من ٣٠ غراما في اليوم من الألياف (الكمية الموصى بها من قبل هيئة الصحة العامة في بريطانيا)، أقل عرضة للوفاة مبكرا بنسبة ٢٤٪، مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا ٨ غرامات من الألياف في اليوم. وبالنسبة لأولئك الذين تناولوا أكثر من ٣٥ غراما، فقد انخفض خطر الموت المبكر لديهم بأكثر من الثلث، وللتأكد من حصول الناس على ما يكفي من الألياف، يجب أن تكون البطاطس والمعكرونة والخبز والكرهيدرات النشوية الأخرى، المكونات الأساسية في النظام الغذائي الصحي، وفقا لمسؤولي الصحة. ويجب أن يتناول الناس ٥ حصص من الفاكهة والخضار يوميا، للحصول على ٣٠ غراما من الألياف، بالإضافة إلى ما يعادل ٢ بسكويت الحبوب الكاملة، وشريحتان سميكتان من الخبز الكامل والبطاطس الكاملة. وقال البروفيسور جيم مان، من جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، والذي شارك في الدراسة الجديدة: «تقدم نتائجنا دليلا مقنعا على إرشادات التغذية للتركيز على زيادة الألياف الغذائية، واستبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة. كما أن الأطعمة الغنية بالألياف، والتي تتطلب مضغا وتحتفظ بالكثير من تركيبها في الأمعاء، تزيد من الشبع وتساعد في التحكم بالوزن ويمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على مستويات الدهون والكوسترول». ووجد فريق البحث أنه مع زيادة ٨ غرامات من الألياف الغذائية يوميا، انخفضت الوفيات بنسبة تتراوح بين ٥٪ و ٧٪. وقال إن استهلاك ٢٥-٢٩ غراما من الألياف يوميا كان كافيا، ولكن كمية أكبر من ٣٠ غراما تقدم حماية أكبر ضد السكتة الدماغية وسرطان الثدي أيضا. وتؤكد الدراسة على أن الألياف والحبوب الكاملة مهمة بشكل واضح للصحة على المدى الطويل.

## بسبب «الكرش» .. العلم يحذر من «مشكلة كبيرة بالدماع»

إن كنت غير مهتم بتابع أسلوب حياة صحي يقلل من حجم الدهون على بطنك وحول خصرك، فإليك هذا التحذير العلمي الجاد. فبحسب دراسة سلط عليها الضوء موقع «بريفنشن» الطبي، تؤدي زيادة حجم الكرش إلى انكماش في الدماغ، أو بمعنى طبي تزيد فرص الإصابة بالخرف والزهايمر. ووجدت الدراسة التي نشرتها دورية «نيورولوجي» الطبية المتخصصة في طب الأعصاب في يناير، أن الدهون الزائدة على البطن والخصر تزيد من خطر الإصابة بأمراض عديدة بما في ذلك أمراض القلب والسكري، لكنها أيضا لها علاقة بالإصابة بأمراض الدماغ.

وتابع الباحثون في الدراسة ما يقرب من ١٠ آلاف مشارك بمتوسط عمر ٥٥ عاما، وعقدوا مقارنة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) وحجم المادة الرمادية والمادة البيضاء في أدمغتهم. المكونات الرئيسية للمخ.



ومع تقدمنا في العمر، ينخفض حجم المادتين الرمادية والبيضاء في الدماغ، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر والخرف. ووجد الباحثون أن المشاركين ذوي مؤشر كتلة الجسم المرتفع - وهو مؤشر للبدانة - لديهم كمية أقل بكثير من المادة الرمادية مقارنة بالمشاركين الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم السليم.

وتظهر النتائج أن محيط الخصر الكبير يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، لكن لا يزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث للتحقق من الارتباط. «في حين وجدت دراستنا أن السمنة، خاصة حول الوسط، كانت مرتبطة بأحجام المادة الرمادية المنخفضة في الدماغ، فإنه من غير الواضح ما إذا كانت

هويكنز لإدارة الوزن، لورانس تشيسكين في تصريح سابق لموقع «بريفنشن»: «للأسف، فإن البطن أكثر الأماكن خطورة لتخزين الدهون»، ذلك لأن دهون البطن أكثر نشاطا من أي نوع آخر من الدهون في الجسم ويمكن أن تنتشر في مجرى الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الدم. لكن لا تزال هناك فرصة لتصحيح الوضع وتجنب هذه المشكلة الصحية، إذا اتبعت نظاما غذائيا صحيا وممارسة الرياضة بشكل منتظم، وحاولت الابتعاد عن التوتر قدر الإمكان مع الحصول على عدد ساعات كاف للنوم كل ليلة.

### كلمة السر

ب	ا	ي	ن	ك	ا	و	ا	ب	م	ل	ع
ا	ر	س	ي	و	س	ل	ل	ل	و	ا	و
ت	ن	ي	و	ن	ق	ن	و	ا	د	ل	ك
و	خ	ن	ا	د	ق	ا	م	م	ا	ح	و
ر	د	ج	ن	د	ل	س	ا	ب	و	ت	ن
ي	ب	ا	ل	خ	ن	م	ف	غ	ي	ر	ل
ر	ف	د	ت	ش	ا	ر	ز	ي	ج	ي	ت
ه	ا	ب	ج	د	ت	ا	ن	غ	و	ت	ا
م	م	ق	د	ج	ز	ر	ا	ع	و	ن	ا
ز	ر	ل	ظ	ا	و	ف	ر	ش	ل	ع	د
ن	و	س	ر	د	ي	ب	ك	ص	د	م	ك
ا	ب	ل	خ	ن	م	ف	غ	ي	ر	ل	ع
ا	ي	ل	م	ا	ه	و	د	ي	ا	ب	ر
ا	ي	ل	م	ا	ه	و	د	ي	ا	ب	ر

### الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
□	■	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□

### كلمة السر من أربعة حروف: دولة أوروبية

القاهرة- الخارجية- العدلية- السويد- البيرو- بارو- بندق- بيدرسون- برامز- بورنون- بريثال- تنيسون- تانغو- جندل- جدة- حظ- حوالة- خنادق- دوهايل- ذراع- رقية- زرادشت- زمهريز- سويسرا- سارولا- شرف- شحات- صك- صولجان- علم- غامبيا- غنم- فلامغو- فصل- قطار- كاترين- كينيا- كامبيا- كولورادو- مكان- موسكو- مجد.

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

أفتيا: ١- نبيل شعيل ٢- باسل- أوان ٣- بزي- يتكيد ٤- لدود- بواب ٥- ممر- هن ٦- عد- ازي ٧- بهار- امام ٨- بال- مهاجر ٩- دناتير- زن- عموديا: ١- نبيلة عبيد ٢- باره- دهان ٣- يسامو- إلى ٤- ل- ل- دمار- ٥- رر- يم ٦- عاتب- باهر ٧- بوكوهاما ٨- لاباز- أجر ٩- نوب- تمرن.

### أفتيا:

- ١- إمارة عربية هي أقدم إمارات الساحل العماني.
- ٢- من العملات - علامات.
- ٣- صديق - يضرب بخفة على الكتف.
- ٤- حيوان ضخم الجثة - للتفسير.
- ٥- رن - حاجب.
- ٦- منخفض صحراوي أميركي.
- ٧- إناث القلي - سقي.
- ٨- للندبة - حيوان ضخم الجثة.
- ٩- اقراص - قل وجود الشيء.

### حظك اليوم

#### الحمل

٢٢ آذار - ٢١ نيسان

يبدو في الوقت الحالي أنك تواجه عدا متزايدا من التعديلات غير المتوقعة. لا يقع اللوم على من هم حولك في بعض الأحيان تكون أنت المخطئ. حاول أن تعزل هادئا وأن ترى العيوب الموجودة في طريقك كوسيلة لاكتشاف مداخل جديدة. اعد اكتشاف هويتك وسوف تخرج من هذه المرحلة أقوى.

#### الثور

٢٢ نيسان - ٢١ ايار

تستطيع أخذ نفس عميق والاسترخاء، وقد حان الوقت لكي تفكر في نتائج المجهود الذي قمت به. استغل هذه المرحلة لتسحين حالتك الصحية. سوف تعطيك الفيتامينات والهواء النقي عقدا جيدا من الحياة والذي سيكون في غاية الأهمية. تستطيع التمتع بحياتك الخاصة أكثر وقضاء أوقات أكثر مع أصدقائك وعائلتك.

#### الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

سوف تقابلك التحديات بصورة متكررة بشكل غير عادي اليوم، مسيبة لك الكثير من الضغوط، ربما يجب أن تبعد عن الطريق أحيانا بدلا من تحمل مسؤولية كل شيء. سوف يساعدك هذا على توفير طاقاتك للأشياء الهامة بحق. خاصة في العمل. يجب أيضا أن تفكر في صحتك. إن يعود عليك بالفائدة أن تستهلك كل قوتك.

#### الميزان

٢٢ ايلول - ٢١ تشرين الأول

بسبب الظروف المتغيرة يبدو أن هدفك خارج السيطرة. لا يجب أن يتناكك اليأس والإحباط؛ ابدا بإعادة التفكير في الموقف بتعمق. قد يكون مجرد اضباع ويمكن جعل الخسارة في أضيق الحدود باتخاذ الإجراءات. اذا لم يكن هذا هو الوضع فتذكر ان مخطط الرحلة غايتك في حد ذاته الكثير من الحياة الرغدة قد يؤدي صحتك.

#### العقرب

٢٢ تشرين الأول - ٢١ تشرين الثاني

بما أنك الآن تتضح بهالة خاصة من القوة والاستقرار، فإن الناس سوف يلجأون اليك من أجل المساعدة والدعم. حاول استخدام طاقك في مساعدة الآخرين، حيث أنهم سوف يردون الجميل بالتأكيد. في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى مساعدة، لكن حاول ألا تفعل عن أهداف. لأنك الآن تملك القوة اللازمة لتحقيقها.

#### القوس

٢٢ تشرين الثاني - ٢١ كانون الأول

بما أنك شخص اجتماعي بحق، وبما أنك ربما قد تكون قد أهملت واحد أو أكثر من معارفك مؤخرا، يجب عليك الآن إصلاح هذه العلاقات مرة أخرى ومعاودة التواصل. ترتفع فرص حل نزاع ما بين الأسرة أو الأصدقاء للابد. سوف تفر بساعات لا تنسى من التناغم والتضامن، وهذا قد يلفظ الأوقات الصعبة.

#### الدلو

٢٢ كانون الثاني - ٢١ شباط

اليوم يمكنك تحفيز من هم حولك، ولكن لا تهمل احتياجاتك الخاصة لأن أهدافك الآن أصبحت اوضح عن ذي قبل. أسلوبك النشط معد لمن هم حولك ويلاحظه الآخرون. لا يوجد سبب يمنع الاحتفال بالفكر والالامع والابتكار. لكن لاتعد هذا يتحول إلى الوضع الطبيعي. أنت تشعر بالصحة في الوقت الحالي.

#### السرطان

٢٢ حزيران - ٢١ تموز

اعتني بصحتك، فقد تشعر بالإرهاق والاضطراب اليوم، حيث هناك بشائر بمصاعب وشبكة الحنون في الأفق. تعلم كيفية مواجهتها بالصبر والتركيز في تحقيق توازن داخلي وكبح رغبتك في إحراز تقدم مهما كلف الأمر. بدلا من حرق تلك الطاقة ظاهريا، استخدمها لتحقيق نوع من السلام الداخلي، فتكون هذه الفترة اقل إرهاقا.

#### الأسد

٢٢ تموز - ٢١ آب

العراقل التي تقيت بقدمها منذ فترة طويلة تظهر تدريجيا وتتحول إلى واقع، ويات تقاديبها مستحلبا. واجه تلك التحديات في أسرع وقت، حتى وإن كانت المهمة صعبة. كلما تأخرت في ذلك، ارتكبت العراقل ووجب عليك مضاعفة المجهود لتجاوزها. في حالة عدم وجود سوء تقاهم ونزاعات عندها تغيير الامور ولا تسرع كما توقع.

#### العذراء

٢٢ آب - ٢١ ايلول

أنت إنسان مرن وتقبل التغيير، كما أنك تمر بفترة سلسة، فكل ما تقوم به لا يتطلب مجهودا من قبلك ونتيجته جيدة. انتفع من هذه الأوقات الممتعة للتقدم في تحقيق أحلامك ولموحتك مع ذلك، يجب اتخاذ الحذر من تحمل عبء القيام بعدد كبير من الأعمال دفعة واحدة، فتجد نفسك محملا بما لا طاقة لك به.