

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a bright pink long-sleeved athletic top and a black armband with a white smartphone, is captured in profile while jogging on a green path in a park. The background is a soft-focus view of a grassy field, trees, and a park bench.

خلصت دراسة صغيرة إلى أن البُدن
 الذين يجلسون معظم فترات النهار يمكنهم
 الوقوف لبعض الوقت أو السير ببطء أو
 ركوب الدراجة والتحرك ببطء لتخفيف
 مستوى السكر في الدم.
 وقال جيلين جاسبريس من كلية التغذية
 وتحسين الصحة بولاية أريزونا الأميركية
 في فينيكس إن «أي شيء يمكنك فعله
 لتخفيف نسب الجلوكوز خلال النهار هو
 شيء جيد».
 ولفت جاسبريس لروبرتز هيلث: «اخترنا
 اليوم عمل عادي، لأن عدد كبير من الأميركيين
 يقضون الكثير من الوقت جالسين في
 مكائهم ويشيرون عدد من الدراسات إلى أن
 الجلوس سخر على الصحة، لذا اعتبرنا أن
 محاولة الحد من ذلك بالوقوف أو السير أو
 ركوب الدراجة ستساعد».
 ودرس الباحثون حالات تسعة بالغين

A close-up, side-view photograph of a person sitting in a wheelchair. The person's right hand is resting on the top of the large rear wheel. They are wearing a dark, possibly black, jacket or vest. The background is a bright, out-of-focus indoor space, likely a home or a care facility, with a table and some items visible in the distance. The lighting is warm and soft.

«سكاي نيوز» : في إنجاز طبي، تمكن مجموعة من الأطباء في مستشفى «سكاي نيوز» في دبي من إجراء عملية جراحية معقدة على رجل يبلغ من العمر 65 عاماً، مصاباً بمرض «التهتك» (Hemophilia)، وهو مرض وراثي نادر، يتميز بضعف في قدرة الدم على التجلط، مما يؤدي إلى نزيف مستمر، خاصة عند الإصابة بجروح أو إجراء عمليات جراحية. وقد تم إجراء العملية بنجاح، مما يمثل تحدياً كبيراً للفريق الطبي، نظراً لخطر الإصابة بنزيف حاد بعد الجراحة. وأكد الأطباء أن المريض في حالة جيدة بعد العملية، وسيخضع لمراقبة دقيقة في المستشفى.

3- اللحوم الحمراء : بالرغم من أن اللحوم الحمراء تعتبر غنية بالسعرات الحرارية، إلا أنها تحتوي على حمض الليبويك المتراكم، والمعروف بقدرة على حرق دهون البطن. وتعد اللحوم الحمراء العضوية مفيدة جداً في خفض الوزن الزائد.

4- الأفوكادو : هذه الفاكهة المذهلة لها فوائد عديدة للجسم، نظراً

A stylized illustration of the human digestive system. The stomach is shown as a large, pink, sac-like organ at the top. Below it, the small intestine is depicted as a long, coiled, pink tube. The large intestine is shown as a thicker, pink tube that forms a rectangular shape around the central part of the small intestine. The entire system is set against a blue background with a faint outline of a human torso.

والمسبب الثاني للوفاة من أمراض السرطان في أمريكا؛ إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنوياً، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.

في جميع مطاعمها البالغة 30 ألفا في أنحاء العالم. ويحذر خبراء طبيون من أن الاستخدام الروتيني للمضادات الحيوية لوقاية الحيوانات من الأمراض يؤدي إلى نشوء ميكروبات مقاومة لتلك المضادات. ويعتقد أن 23 ألف أمريكي يموتون سنويا بسبب هذا.

وحذر العلماء من أن العالم على شفا من رحلة ما بعد المضادات الحيوية، بعد اكتشاف بكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي «كولستين» الذي يستخدم في حال فشل كل البقية.

قالت كيبه آت سي إنها سيدةٌ تحظر المضادات الحيوية في منتجاتها القادمة

وقد اكتشفت تلك البكتيريا في الصين في شهر نوفمبر عام 2015. ويبدو أن البكتيريا تطورت في مزارع الحيوانات قبل أن تنتقل للنسل إلى

تمارس حملة جديدة على الإنترنت ضغوطاً على شركة مأكولات نالين للوجبات السريعة من أجل حظر استخدام منتجات حيوانية من حيوانات معالجة بالمضادات الحيوية.

ويحذر علماء من أن كثرة استخدام المضادات الحيوية يؤدي إلى نشوء ميكروبات مقاومة لها، ودعت منظمة خيرية تدعى (شريك أكتشن) -Shar- Action المستهلكين إلى يعيقوا رسائل الترويجية إلى الرئيس التنفيذي لمأكولات ستيف إيسبروك. وكانت الشركة قد توقفت عن استخدام دواجن معالجة بالمضادات الحيوية، لكن في الولايات المتحدة فقط. وقالت (شير أكتشن) مأكولات نالين التي تمتلك مطاعم في 100 دولة بالوقوف عن استخدام لحوم الدواجن والبقرة والخنزير ومنتجات الألبان التي مصدرها حيوانات عولجت بمضادات الحيوية