

ص 22

مهرجان الوثبة للعسل يواصل فعالياته
ويفتح أفاقاً جديدة لتطوير قطاع
النحل والعسل في الدولة



ص 27

رندة كعدي: هناك
ثقافة فنية ووعي أكبر
بخصوص أدوار البطولة



أدوية شائعة تؤثر على قدرة جسمك في
ص 23 امتصاص الفيتامينات والمعادن الأساسية

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

جهاز يشبه الجلد يتيح إرسال الرسائل بدون شاشة

تملك بشرة الإنسان قدرة مذهلة على استشعار أنماط دقيقة من الضغط والحركة والتوقيت، بينما تظل معظم أجهزتنا الرقمية محصورة في تسجيل نقرات بسيطة وحركات محدودة. هذا التفاوت دفع العلماء لاستكشاف جيل جديد من تقنيات اللمس، عبر قشازات مزودة بحساسات دقيقة، وأساور ترصد تغيرات طفيفة في الضغط، وأسطح تفاعلية تبث اهتزازات خفيفة. مستقبل الواجهات اللمسية أقرب إلى دمج الذكاء الاصطناعي بالجسد نفسه، حيث يتحول الجلد إلى منصة تواصل رقمية كاملة ورغم أن هذه المحاولات واعدة، فإن الكثير منها لا يزال محدود القدرات، وغير قادر على التقاط الإيماءات المعقدة أو تقديم ملاحظات لسمية ذات معنى. أحد التحديات الأساسية يكمن في أن النص الرقمي يعتمد على نظام ASCII المؤلف من 128 رمزا تشمل الحروف والأرقام وعلامات الترقيم. تحويل هذا النظام الكامل إلى إشارات لسمية محسوسة ليس مهمة سهلة، إذ يتطلب تمثيل كل حرف بطريقة واضحة يمكن إدراكها عبر اللمس فقط، دون الاستعانة بالبصر أو السمع. لكن التطورات السريعة في المواد اللينة والذكاء الاصطناعي بدأت تفتح أفاقاً جديدة للتفاعل اللمسي. فهناك دوائر إلكترونية قابلة للتمدد تتحرك مع الجلد، ومستشعرات هلامية تلتقط القوى الدقيقة، ومحركات صغيرة تنتج اهتزازات مميزة، إضافة إلى خوارزميات ذكية تفسر الإشارات المعقدة في أجزاء من الثانية.

وفاة أم وأطفالها الثلاثة اختناقاً بانغاز

لقيت أم وأبنائها الثلاثة مصرعهم داخل منزلهم؛ إثر اختناق بسبب تسرب الغاز، في واقعة مروعة أشرت حالة من الحزن إلى الشارع المصري. وقعت الحادثة في قرية "عزبة 3" التابعة لمحافظة دمياط، شمالي مصر، حيث كشفت التحريات أن المصارع "أياد صلاح حسن عمران"، والأطفال الضحايا هم: "أحمد" و"ساجد" و"حمزة". وتبين من الفحص الأولي أن سبب الوفاة هو الاختناق نتيجة تسرب الغاز داخل المنزل مع غلق النوافذ وقلة التهوية.

تعد بذور اليقطين واللوز من الوجبات الخفيفة المغذية للغاية، ولكن هناك بعض الاختلافات الملحوظة في فوائدهما الغذائية.



يمكن أن يساعد فهم أوجه الاختلاف بينهما في تحديد أيهما يشكل الخيار الأفضل عند الرغبة في تناول وجبة خفيفة صحية ومقرمشة، وفقاً لموقع Very Well Health

بذور اليقطين أم اللوز.. أيهما الأفضل غذائياً لك؟

أعلى من اللوز، لكن إزالة القشرة تقلل كمية الألياف بشكل كبير؛
• ف 25 غراماً من بذور اليقطين مع القشر تحتوي على 5.22 غرام من الألياف.
• أما 25 غراماً من بذور اليقطين بلا القشر فتحتوي على 1.82 غرام من الألياف.
• بينما يحتوي 25 غراماً من اللوز على 3 غرامات من الألياف.
لكن أياً من هذه الحصص لا تفي بالكمية اليومية الموصى بها من الألياف، والتي تتراوح بين 25 و30 غراماً يومياً للبالغين.
وجبات خفيفة
هذا ويمكن أن يساعد تناول بذور اليقطين أو اللوز كوجبات خفيفة على مدار اليوم على تحقيق الأهداف اليومية من الألياف، ولكن بذور اليقطين بقشرها ربما توصل إلى هذه النتيجة بشكل أسرع.
وتعد الألياف ضرورية لأنها تنظم حركة الأمعاء، وتغذي البكتيريا النافعة، تدعم صحة الهضم، كما تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني والتهاب الرئج وبعض السرطانات.
غنية بالمغنيسيوم
إلى ذلك، تحتوي بذور اليقطين على أكثر من ضعف كمية المغنيسيوم الموجودة في اللوز. وهي أفضل مصدر غذائي متوفر للمغنيسيوم، كما يلي:
• بذور اليقطين: تحتوي حصة (25 غرام) منها على 154 ملليغرام من المغنيسيوم.
• اللوز: تحتوي حصة (25 غرام) منها على 72.24 ملليغرام من المغنيسيوم.
وينبغي على البالغين الحصول على 420 ملليغرام من المغنيسيوم يومياً، أي أن حصة (25 غرام) من بذور اليقطين توفر 37% من حاجتهم اليومية من المغنيسيوم، مقارنة بـ 17% للوز.
ويعد المغنيسيوم معدناً أساسياً لأنه يشارك في أكثر من 300 تفاعل كيميائي يحدث في جسم الإنسان، من بينها تنظيم ضغط الدم، التحكم في سكر الدم، ونمو بنية العظام، وتخليق الحمض النووي، وإنتاج الطاقة، فضلاً عن الحفاظ على انتظام ضربات القلب، تحسين وظائف العضلات والأعصاب، وتخليق البروتين.

غنية بالبروتين

إذ تعد بذور اليقطين واللوز مصدرين ممتازين للبروتين النباتي، لكن بذور اليقطين توفر بروتيناً أكثر بقليل في كل حصة من اللوز.
• فبذور اليقطين تحتوي حصة 25 غراماً منها على 8.34 غرام من البروتين.
• أما اللوز فتحوي حصة 25 غراماً منه على 6 غرامات من البروتين.
ويوجد البروتين في كل خلية من خلايا الجسم، وهو ضروري لإنتاج الخلايا وإصلاحها، ويساهم في نمو العضلات ووظائفها. ويتكون البروتين من أكثر من 20 حمضاً أمينياً، ينتج الجسم 11 منها، بينما يجب الحصول على النسبة المتبقية من الطعام. وتحتوي بذور اليقطين واللوز على الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، لكنهما لا يُعدان "مصدرين كاملين" للبروتين بسبب انخفاض بعض الأحماض مثل اللايسين، لذلك يُفضل تناولهما مع مصادر بروتين أخرى.

ألياف أكثر ولكن

كما يُعتبر محتوى الألياف في بذور اليقطين غير المُقشرة

هل الكسكس صحي أكثر من الأرز والكينوا؟

يكتسب الكسكس، شعبية كبيرة كإضافة سريعة وسهلة للسلطات، وأطباق القلي السريع، والوجبات المتنوعة، وكبدل للأرز أو الكينوا في العديد من الوصفات. وعلى الرغم من أنه قد يبدو كحبوب، إلا أن الكسكس هو في الواقع نوع من المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح الصلب أو دقيق السميد، ويتم تشكيله إلى حبيبات صغيرة. ويعد الكسكس غنياً بالمغذيات مثل فيتامينات ب، والمغنيز، والمغنيسيوم، والفسفور، والنحاس، والسيلينيوم، مما يجعله خياراً صحياً لنظام غذائي متوازن. كما أن تحضيره سهل وسريع، حيث يُسكب الماء الغلي على الكسكس الجاف بنسبة 1:1 ويُترك ليتنقع لمدة خمس إلى عشر دقائق. وعند مقارنته بالكينوا، يُعد الكسكس أقل كثافة غذائية. فالكينوا، وهي حبة كاملة، توفر كمية أكبر بكثير من البروتين، والألياف، والفيتامينات، والمعادن. على سبيل المثال، يحتوي كوب واحد من الكينوا على حوالي 22 غراماً من البروتين و10 غرامات من الألياف، في حين يحتوي كوب من الكسكس على نحو 6 غرامات من البروتين و2 غرام من الألياف. وتوضح اختصاصية التغذية هيلين تيه لموقع "يو اس ايه توداي" أن الكينوا تساعد على الشعور بالشبع وتنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعلها خياراً أفضل لمن يبحثون عن وجبة غنية بالبروتين والألياف.

فيتامينات الحمل تقلل خطر التوحد بنسبة الثلث

أفاد باحثون من جامعة كيرتن في أستراليا وجامعات متعددة في إثيوبيا بأن تناول حمض الفوليك ومكملات الفيتامينات المتعددة قبل الولادة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد لدى الأطفال بنسبة 30% تقريباً. وكانت دراسات سابقة قد وجدت أن كلاً من الطفرات الجينية والتأثيرات البيئية تساهم في خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد، حيث تم تحديد

تغذية الأم قبل الولادة كعامل بيئي قابل للتعديل. وضمن هذه الفئة الأوسع من تغذية الأم قبل الولادة، يعد حمض الفوليك ومكملات الفيتامينات المتعددة من بين أكثر التدخلات المتاحة للنساء قبل الحمل وأثناءه. ويدعم حمض الفوليك الحمض النووي والتنظيم الجيني الذي يشكل النمو العصبي، ويدعم تكوين الألياف العصبية، وهي عمليات مرتبطة بالنمو الهيكلي للدماغ. وبحسب "مديكال إكسبريس"، راجع فريق البحث في دراستهم الجديدة 101 دراسة أولية شارك فيها أكثر من 3 مليون أم وطفل.

إعتقال هاكر نفذ 140 ألف هجمة إلكترونية

أعلنت الأجهزة الأمنية في الجزائر اعتقال هاكر نفذ أكثر من 140 ألف هجمة إلكترونية، دون التطرق إلى ما تسببت به تلك الهجمات السيبرانية. وقالت مصالح أمن الجزائر، إنه تم رصد منصة إلكترونية مشبوهة كانت تقدم خدمات إنشاء مواقع للتصيد الإلكتروني تستعمل في اختراق الحسابات عبر روابط احتيالية. وأشارت في بيان إلى أنه تم أيضاً اكتشاف عدة حسابات إلكترونية تنشر روابط خبيثة بانتحال هويات شخصيات معروفة، مستغلة صورههم في عمليات خداع للضحايا واستدراجهم. وأوضح البيان أن التحريات التي باشرتتها المصالح المختصة، من خلال إجراءات البحث التقني والمعاينة الإلكترونية، أفضت إلى تحديد هوية المشتبه به بدقة. وأكد أنه "تمت معاينة عدد من المقالات الإلكترونية الصادرة عن مواقع إعلامية عالمية متخصصة في الأمن السيبراني، التي تناولت النشاط الإجرامي الواسع لسير هذه المنصة منذ سنة 2020، إذ بلغ عدد الهجمات السيبرانية المنسوبة إليه 140 ألف هجمة".





منوعات الفكر

يستمر حتى 14 ديسمبر

مهرجان الوثبة للعسل يواصل فعالياته ويفتح آفاقاً جديدة لتطوير قطاع النحل والعسل في الدولة

الكندي: مهرجان الوثبة للعسل منصة وطنية لدعم النحالين وتعزيز مكانة العسل الإماراتي

حرصت الجائزة على تحفيز التنافسية وتشجيع المربين على تبني أفضل الممارسات، مشيراً إلى أن هذه الخطوة تمثل استثماراً مباشراً في مستقبل قطاع العسل الإماراتي، وتؤكد التزام الدولة بدعم المشاريع الزراعية والغذائية التي تسهم في تحقيق الأمن الغذائي المستدام. كما شددت على أن المشاركة في الجائزة الرئيسية لفئة مربّي النحل تمثل فرصة ذهبية لإبراز قصص النجاح المحلية ونقل التجارب المتميزة بين المربين، داعياً جميع النحالين في مختلف إمارات الدولة إلى الإسراع في التسجيل قبل الموعد المحدد في الخامس عشر من ديسمبر، للاستفادة من هذه المنصة التي تمنحهم فرصة للتطوير والنمو وتعزيز حضورهم في الأسواق المحلية والإقليمية، وأكد أن الجائزة لا تقتصر على تكريم الفائزين فحسب، بل تسعى إلى بناء مجتمع مهني متكامل ينهض بقطاع النحل والعسل ويعزز مكانة الإمارات كمركز إقليمي للابتكار الزراعي.

المستدام، ويعكس في الوقت ذاته التزام الدولة بدعم الابتكار الزراعي وتطوير منظومة الإنتاج الغذائي بما يتماشى مع تطلعاتها المستقبلية. وأكد الدكتور حميد الكندي نائب رئيس لجنة المهرجانات والسباقات المسابقة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي أن مهرجان الوثبة للعسل يرسخ مكانته كمنصة وطنية رائدة لدعم قطاع النحل والعسل في دولة الإمارات، مؤكداً أن النتائج التي تحققت في السباقات الأولى تعكس المستوى المتقدم الذي وصل إليه المنتج المحلي، والجهود الكبيرة التي يبذلها المربون في تحسين جودة العسل وتطوير أساليب إنتاجه وفق أعلى المعايير العالمية. وأوضح أن مهرجان هذا العام يشهد زخماً غير مسبوق في حيث عدد المشاركين وتنوع المنتجات المعروضة، ما يعكس ثقة النحالين في هذه الجائزة ودورها في فتح آفاق أوسع للتسويق والابتكار. وأضاف الكندي أن مضاعفة قيمة الجوائز وإطلاق مسابقات جديدة يعكس



ويؤكد القائمون على المهرجان أن هذه المسابقات تمثل منصة وطنية رائدة لإبراز جودة العسل الإماراتي وتعزيز ثقة المستهلك بالمنتج المحلي عبر تطبيق أعلى معايير الفحص والاعتماد، بما يرسخ مكانة الإمارات مركزاً إقليمياً لتطوير صناعات العسل وتحقيق الأمن الغذائي

الجوائز المخصصة للمهرجان والبالغة 622 ألف درهم، ما أضاف أجواء من الحماس والإنجاز على فعاليات الحدث. ويستعد المهرجان خلال الأيام المقبلة لاستقبال بقية المسابقات التي تشمل أفضل قرص شمع عسل سدر - النحل البري، وأفضل قرص شمع عسل سمري، وأفضل عسل السدر السائل، وأفضل عسل السمير السائل، حيث ستعلن نتائجها تباعاً حتى الرابع عشر من ديسمبر الجاري، ليتم توزيع ما تبقى من قيمة الجوائز على الفائزين، في خطوة تعكس حجم الدعم المقدم للنحالين والمنتجين المحليين، وتعزز من مكانة المهرجان كمنصة لتطوير هذا القطاع الحيوي.

وإلى جانب المسابقات، يواصل المهرجان تنظيم فعاليات توعوية وترفيهية مخصصة للأطفال، تتيح لهم فرصة التعرف عن قرب على مراحل إنتاج العسل والجهود التي تبذلها الدولة لتعزيز جودة الإنتاج المحلي، كما يقدم المهرجان عروضاً

تتواصل فعاليات مهرجان الوثبة للعسل، أحد أبرز المهرجانات المسابقة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي في دورتها الرابعة، وذلك في جناح الجائزة بمهرجان الشيخ زايد بمنطقة الوثبة في أبوظبي، وسط حضور جماهيري واسع ومشاركة نخبة من النحالين والمنتجين المحليين الذين يعرضون منتجاتهم المتنوعة من العسل وحبوب اللقاح والعكبر، في أجواء تنافسية واحتفالية تعكس مكانة المنتج الإماراتي وجودته العالية. ومنذ انطلاق المهرجان في الخامس من ديسمبر الجاري، شهدت ساحاته منافسات قوية في عدد من المسابقات التي أقيمت بالفعل، حيث تم الإعلان عن الفائزين في مسابقات أفضل شمع عسل، وأفضل منتج حبوب اللقاح، وأفضل عسل متبلور، وأفضل قرص شمع عسل، وتم توزيع جوائز مالية على الفائزين ضمن إجمالي

•• أبوظبي - الفجر

«التعليم العالي» تطلع وفداً من دول التعاون على أفضل ممارسات حوكمة منظومة التعليم العالي



كما استعرضت الوزارة خلال الاجتماعات جهودها في مكافحة الممارسات الاحتيالية الأكاديمية، عبر توظيف أدوات الرصد الرقمي والرصد الاستباقي، لحماية الطلبة، وضمان جودة مخرجات العملية التعليمية. وبحثت الاجتماعات أبرز التطورات في مجال التصنيفات العالمية، وإطار التقييم القائم على المخرجات الذي اعتمدته الوزارة، لتعزيز الارتباط بين مخرجات التعليم العالي واحتياجات سوق العمل، خاصة في مجالات البحث العلمي وتنمية المهارات.

وشمل برنامج عمل الزيارة تنظيم زيارات ميدانية إلى كل من "جامعة خليفة، وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي"، للاطلاع على التجربة الإماراتية في مجالات التعليم المبتكر، والذكاء الاصطناعي، والبحث العلمي المتقدم. وتعكس هذه الزيارة حرص دول مجلس التعاون على تعزيز مسارات التعاون المشترك في تطوير قطاع التعليم العالي، وتبادل الخبرات والتجارب، بما يساهم في الارتقاء بجاهزية المنظومة التعليمية الخليجية، لإعداد أجيال قادرة على قيادة مسيرة التنمية في دول المجلس.

تطوير قطاع التعليم العالي وتعزيز التصنيفات الدولية. وضم الوفد الزائر ممثلين من جهات الاعتماد الأكاديمي، ومؤسسات التعليم العالي، وهيئات التخطيط والتطوير في دول مجلس التعاون، وتم خلال الزيارة استعراض عدد من الملفات الاستراتيجية، وجهود دولة الإمارات في تطوير منظومة التعليم العالي بالدولة، ومن أبرزها: "تطوير المنظومة الوطنية للاعتراف بالأهلات، وتعزيز كفاءتها، من خلال تقليص المتطلبات، وتحسين جودة البيانات، وربطها رقمياً مع مؤسسات التعليم العالي".



استقبلت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وفداً من وزارات التعليم العالي والبحث العلمي بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، وذلك في إطار تنفيذ مخرجات الاجتماع الرابع والعشرين لوزراء التعليم العالي والبحث العلمي، بدول المجلس، والذي عقد في العاصمة القطرية- الدوحة العام الماضي، والرامية إلى تنظيم زيارات دورية بين الدول الأعضاء للاطلاع على أفضل التجارب والممارسات في مجالات

•• أبوظبي - الفجر

بالشراكة مع صندوق خليفة لتطوير المشاريع لتعزيز مهارات المشاركين في مجالي الذكاء الاصطناعي والبرمجة أكاديمية 42 أبوظبي توسع حضورها في العين من خلال برامج جديدة للمواهب الصاعدة



تدعم التنمية الاقتصادية في المنطقة على المدى الطويل. ومن جانب آخر، يأتي هذا التوسع على خلفية عام كامل من النشاط المكثف في منطقة العين، والذي قُدمت فيه الأكاديمية برنامجين كاملين للتقييم النهائي (C-Piscines) والعديد من البرامج التدريبية التي حضرها الطلاب والمهنيون والمتدربون من المؤسسات. وعكست نسب المشاركة الطلب المتنامي على فرص صقل المهارات المتاحة والمنسجمة مع متطلبات القطاع في منطقة العين. وتؤكد أكاديمية 42 أبوظبي من خلال توسعها المستمر على التزامها بتعزيز المواهب الوطنية ورعاية الابتكار والمساهمة في تحقيق أهداف دولة الإمارات في بناء كفاءات وطنية قائمة على المعرفة ومعززة بالإمكانيات الرقمية.

تطوير مشاريع عملية تستند إلى منهجية التعلم المشترك الخاصة بأكاديمية 42 أبوظبي. ويحتضن اليوم الأخير من البرنامج حفلاً لتوزيع الجوائز على المشاركين المتفوقين، بهدف التشجيع على تنمية المهارات لدى المواهب الصاعدة في منطقة العين. وبهذا الصدد، قال الدكتور أحمد الشعيبي، الرئيس التنفيذي بالإدارة الأكاديمية 42 أبوظبي: "تشكل منطقة العين ركيزة أساسية في دعم مساعيها لتعزيز التعليم المتاح للجميع والمواكب للمستقبل في جميع أنحاء دولة الإمارات. وتعكس الحماسة القوية التي لسانها لدى المشاركين والشركاء في المنطقة وجود طلب واضح على المهارات الرقمية والإمكانيات اللازمة لدخول عالم الأعمال. ونسعى من خلال هذه البرامج إلى تزويد المجتمع بقدرات عملية

•• العين - الفجر

أعلنت 42 أبوظبي، الأكاديمية الرائدة في تعليم البرمجة بطرق مبتكرة وفق منهجية التعلم الذاتي المشترك، عن مواصلة توسيع حضورها في منطقة العين من خلال طرح برنامجين جديدين للتدريب وتزويد المهتمين والمهنيين ومؤسسي الشركات الناشئة بالمهارات الرقمية الأساسية وإمكانيات ريادة الأعمال. وبناء على سلسلة النجاحات التي حققتها برامج التقييم النهائي والبرامج التمهيدية (البيسين) في منطقة العين خلال عام 2025، تمهد البرامج الجديدة للأكاديمية الطريق نحو المرحلة المقبلة من التزامها بتعزيز فرص الوصول إلى التعليم الرقمي في جميع أنحاء الإمارة ودعم مجتمع المواهب المتنامي في المنطقة ككل. وخلال ديسمبر الجاري، تنظم أكاديمية 42 أبوظبي برنامج هندسة أوامر الذكاء الاصطناعي الموجه لرواد الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة بالشراكة مع صندوق خليفة لتطوير المشاريع. وتهدف المبادرة، التي تنعقد في "مزن هب" بين 12-8 ديسمبر الجاري، إلى تعريف المشاركين بأدوات الإنتاجية المعززة بالذكاء الاصطناعي وتقنيات النمذجة الأولية السريعة، ومهارات هندسة الأوامر الضرورية لتطوير مشاريع تنافسية وقائمة على التكنولوجيا. ويختتم البرنامج أعماله بحفل توزيع جوائز لتكريم أفضل الفرق المشاركة. وإلى جانب ذلك، تُقدم الأكاديمية برنامج بيسين تعريفية خلال الشهر الجاري، يركز على لغة البرمجة بايثون، ويهدف إلى تعريف المتعلمين بالفاهيم الأساسية للبرمجة وتمكينهم من

النجمة المصرية يسرا تشارك الجمهور في «بريدج» 3 نصائح للحفاظ على مسيرة فنية ناجحة



طبيعي من مسيرة أي فنان، وأن التعلم منه يمثل خطوة أساسية نحو النجاح. مشيرة إلى تجربتها الخاصة حيث عملت على 25 فيلمًا لم تحقق النجاح المطلوب، وتعلمت من تلك التجارب أخطاء توقيت الإصدار والأداء وتقبل الجمهور، مؤكدة أن أعظم المثلين لديهم أعمال فاشلة أو متوسطة، وأن تنوع الشخصيات وتجديد الأداء يحمي الفنان من الرتابة ويمنحه القدرة على التطور المستمر. وفي ختام الجلسة، كشفت يسرا بشكل حصري لجمهور قبة "بريدج 2025" عن شعورها بالخوف قبل صعودها على المسرح، قائلة: "دائماً قبل أن أعطي خشبة المسرح أشعر بالخوف، في هذه اللحظة أنا جبانة جداً"، وأشارت إلى أن هذا الخوف جزء لا يتجزأ من العملية الفنية، وأنه يترجم إلى أداء أقوى وأكثر تفاعلاً مع الجمهور.

التي تشارك بعملك". وأوضحت يسرا أن نجاح الممثل في عصر ما قبل وسائل التواصل الاجتماعي لم يكن مرتبطاً بمهارته فقط، بل كانت عوامل أخرى مثل التوقيت والفرص المناسبة تلعب دوراً كبيراً. أما اليوم، فهناك نجوم يظهرون عبر منصات التواصل الاجتماعي، لكن الهوية والاحترافية تبقى الأساس الذي لا غنى عنه. وشاركت يسرا مع جمهور القبة برؤيتها بأن دخول صناع المحتوى إلى مجال التمثيل أصبح ظاهرة صحية تعكس تغير المشهد الفني، لأن صانعي المحتوى الهادف يعبرون عن آرائهم بصراحة وموضوعية، وهذا الدور الجديد له تأثير إيجابي على الفنانين، إذ يتيح لهم معرفة ردود فعل الجمهور بشكل مباشر، ويضيف بعداً جديداً لتفاعل الفنان مع المجتمع الفني والمهنيين. وأوضحت يسرا أن الفضل جزء

•• أبوظبي-أم

قدمت النجمة المصرية يسرا ثلاث نصائح أساسية للحفاظ على مسيرة فنية ممتدة وناجحة، مؤكدة أن الفنان عليه أن يستمر في التواصل مع جميع الأجيال لضمان استمرارية العلاقة مع الجمهور، وأن يكون ذكياً في اختيار الأعمال الفنية، والتجديد المستمر عبر التعاون مع مبدعين قادرين على ابتكار أساليب جديدة، موضحة أن الهوية وحدها لا تكفي، ومن الضرورة تطويرها بالخبرة العملية والتجارب المستمرة، لتضيف أبعاداً جديدة للأداء الفني وتضمن البقاء في صدارة المشهد. جاء ذلك في جلسة حملت عنوان "سر نجومية يسرا بعد خمسة عقود"، خلال فعاليات قمة "بريدج 2025" ضمن مسار الفن والموسيقى، الذي يشكل واحداً من المسارات السبعة الرئيسية للقمة. وأشارت النجمة المصرية إلى أن وسائل التواصل الحديثة تقدم مجموعة كبيرة من فرص الدعم والتواصل المباشر مع الجمهور، لكنها في الوقت نفسه لا تخلو من مخاطر كبيرة تؤثر في مسيرة الفنان بسرعة، مؤكدة أهمية التمييز بين الزيف والحقيقة، والتعايش مع كل ما يحدث في هذه البيئة المتغيرة باستمرار، والقدرة على مواكبتها والتكيف معها. وشددت يسرا على أن حب العمل والشغف بالهنة هما الأساس للحفاظ على النجومية على المدى الطويل، مشيرة إلى أهمية عدم استعجال الوصول إلى النجومية. وقالت: "القبول شيء يمنحه الله للفنان، بينما أن تكون ممثلاً ناجحاً ومبدعاً، فهذا يعود لمسؤوليتك الفنية ومدى

منوعات العقل

23

يبذل كثيرون جهدا كبيرا للحفاظ على صحتهم عبر النوم الكافي وممارسة الرياضة بانتظام وتناول طعام متوازن، إلا أن بعض الأدوية التي يتناولونها يوميا قد تضعف استفادتهم من هذا النمط الصحي. ويوضح الصيدلي إيان بود، من شركة Chemist 4 U، أن عددا من الأدوية الشائعة قد تؤثر على قدرة الجسم في امتصاص الفيتامينات والعناصر الغذائية، كما يمكن أن تقلل الشهية وتبطئ عملية الأيض، ما يؤدي في بعض الحالات إلى نقص في الفيتامينات والمعادن الأساسية.



تقلل الشهية وتبطئ عملية الأيض

أدوية شائعة تؤثر على قدرة جسمك في امتصاص الفيتامينات والمعادن الأساسية



ويقول بود: "تتفاعل الأدوية المختلفة مع أجسامنا بطرق متعددة، وقد تُستنزف الفيتامينات والمعادن المهمة دون أن نلاحظ، وهو ما يجعل فهم الأنسب لكل شخص أمرا ضروريا". ويضيف أن الأشخاص الذين يتناولون أدوية متعددة أو يعانون ضعفا في جهاز المناعة، مثل كبار السن، هم الأكثر عرضة لمشكلات نقص العناصر الغذائية، إلى جانب من يعانون نقصا غذائيا كامنا. ويشير إلى أن أعراض هذا النقص قد تكون غامضة، مثل التعب المستمر وتشوش الذهن وضعف العضلات وتقلب المزاج، وغالبا ما يفسرها البعض خطأ بأنها ناتجة عن التوتر أو التقدم في السن. وفيما يلي أبرز الأدوية اليومية التي قد تؤدي إلى نقص في الفيتامينات، وطرق الوقاية من آثارها:

- مثبطات مضخة البروتون لعلاج حرقة المعدة وارتجاع المريء

تعد مثبطات مضخة البروتون (PPIs) من أكثر الأدوية استخداما في العالم. وتستخدم هذه الأدوية لتقليل حموضة المعدة والتخفيف من أعراض الارتجاع وحرقة المعدة، لكنها قد تسبب مشكلات عند استخدامها لفترات طويلة.

ويوضح بود أن الاستخدام المديد لأدوية مثل "أوميبرازول" يمكن أن يؤدي إلى نقص فيتامين B12. الضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء، إضافة إلى انخفاض مستويات الصوديوم والمغنيسيوم، ما يسبب الشعور بالإرهاق والضعف العام.

كما تظهر الأبحاث أن الاستخدام المزم من مثبطات مضخة البروتون قد يزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام بنسبة تصل إلى 20%، نتيجة ضعف امتصاص الكالسيوم. وترتبط هذه الأدوية أيضا بنقص فيتامينات B12 و C والحديد والمغنيسيوم، ما قد يؤثر في الطاقة والنوم وصحة الأعصاب. وأشارت دراسة أجريت عام 2023 إلى أن 100% من مستخدمي دواء "بانتيوبرازول" لفترات طويلة عانوا من نقص فيتامين D، مقارنة بـ 30% فقط من غير المستخدمين، ما يزيد خطر اضطرابات العظام.

- "ميتفورمين" لعلاج السكري

يستخدم "ميتفورمين" لعلاج السكري من النوع الثاني، وسكري الحمل، ومتلازمة تكيس المبايض، إذ يحسن من استجابة الجسم للأنسولين ويخفض مستوى السكر في الدم. لكن الصيدلي بود يحذر



من أنه قد يؤثر في امتصاص فيتامين B12 أيضا. ويسبب نقص هذا الفيتامين الخمول والاكتئاب والقلق وخدر الأطراف وضعف العضلات، كما يرتبط في بعض الحالات بمشكلات إدراكية تصل إلى الخرف. وتدرج هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) نقص فيتامين B12 كأثر جانبي شائع لـ "ميتفورمين"، ويُعتقد أنه يسبب واحدا من كل عشرة مرضى. وتوصي الهيئة من يعانون أعراض الإرهاق أو ضعف العضلات أو تقرحات الفم أو اضطرابات الرؤية بمراجعة الطبيب فوراً.

- الستاتينات ومسكنات الألم اليومية

يحذر بود من أن الستاتينات وبعض مسكنات الألم، مثل الأسبرين، قد تؤثر في امتصاص حمض الفوليك وفيتامين C. بينما قد تضعف المضادات الحيوية البكتيريا النافعة في الأمعاء التي تنتج فيتامين K، اللازم لتخثر الدم والتئام الجروح. ويُعرف أن الاستخدام الطويل للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية - مثل الأسبرين والإيبوبروفين - يمكن أن يثقل ببطانة الأمعاء ويسبب نزيفا داخليا أو التهابات، ما يؤدي إلى فقر دم ناتج عن نقص الحديد. كما أن الاستخدام المنتظم للباراسيتامول يرهق الكبد ويضعف قدرته على التخلص من السموم، ما قد يؤدي إلى تلف دائم بمرور الوقت.

- ملدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم

تعمل ملدرات البول على طرد السوائل الزائدة من الجسم، لكنها قد تُفقد أيضا البوتاسيوم والمغنيسيوم، ما يسبب تشنجات وتقلصات عضلية وضعفا عاما. ويعد البوتاسيوم ضروريا لتنظيم النبضات العصبية وضربات القلب، وانخفاضه قد يؤدي إلى اضطراب في الإيقاع القلبي وضعف في ضخ الدم. ويمكن تعويض هذا النقص بتناول نظام غذائي غني بالخضراوات الورقية والمكسرات والحبوب الكاملة، لتعزيز صحة القلب والوقاية من الاختلالات.

كيف تتناول أدويةك اليومية بأمان؟

يوصي بود بمناقشة أي مكملات غذائية أو فيتامينات مع الطبيب أو الصيدلي قبل تناولها، خاصة في حال استخدام أدوية طويلة الأمد، لتجنب التفاعلات الدوائية وضمان الجرعات الآمنة. كما يشدد على أهمية النظام الغذائي المتوازن، وتناول أطعمة داعمة للامتصاص الغذائي مثل الزبادي الغني بالبروبيوتيك عند تناول المضادات الحيوية، والخضراوات الورقية لزيادة حمض الفوليك، من أجل الحفاظ على توازن الفيتامينات والمعادن في الجسم.

نظام غذائي صحي يخفف معاناة القولون العصبي

تعد متلازمة القولون العصبي (IBS) من أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعا حول العالم.

وتُعرف بأنها حالة مزمنة تؤثر على الأمعاء الغليظة وتسبب مجموعة من الأعراض المزعجة، أبرزها تقلصات البطن والانتفاخ والغازات والإسهال. وعلى الرغم من أن القولون العصبي لا يعد مرضا خطيرا أو مهددا للحياة، فإنه يؤثر بشكل كبير في جودة حياة المصابين به، إذ يمكن أن يعوق النشاط اليومي ويؤدي إلى اضطرابات في النوم والمزاج.

وقال الدكتور عمران عزيز، المحاضر السريري في أمراض الجهاز الهضمي بجامعة شيفيلد والمعد المشارك في الدراسة: "بالنسبة للاثنين الأشخاص حول العالم، يمكن أن تؤثر أعراض القولون العصبي بشكل كبير على حياتهم اليومية. تقدم دراستنا دليلا قويا على أن النظام الغذائي المتوسطي يمكن أن يكون خطوة أولى بسيطة وفعالة للغاية لإدارة هذه الحالة الشائعة". نشرت الدراسة في مجلة حوليات الطب الباطني.



ولطالما ارتبط النظام المتوسطي بأسلوب حياة صحي وطول العمر، لا سيما في إيطاليا وإسبانيا، مع انخفاض معدلات السمنة والأمراض المزمنة. ولأن، أثبت علماء بريطانيون أن هذا النظام قد يكون أكثر فعالية في إدارة القولون العصبي مقارنة بالإرشادات الغذائية التقليدية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، التي تعتمد على النظام منخفض الفودماب (يتضمن تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات القابلة للتخمير، مثل البروكلي والفاصوليا والعدس والقمح والثوم والبصل والتفاح وبعض العصائر). وشملت الدراسة تقييم أنظمة غذائية لأكثر من 100 بالغ: 68 شخصا اتبعوا النظام المتوسطي لمدة ستة أسابيع. 71 شخصا اتبعوا الإرشادات الغذائية التقليدية. وأظهرت النتائج أن 62% من المشاركين في مجموعة النظام المتوسطي شهدوا تحسنا ملحوظا في الأعراض، مقارنة بـ 42% في المجموعة الأخرى. وأشار الباحثون إلى أن النظام المتوسطي لا يخفف الأعراض فقط، بل يمكن اعتباره "علاجاً أوليا لمتلازمة القولون العصبي"، موضحين أنه يوفر للمرضى طريقة صحية وسهلة للسيطرة على الأعراض دون الحاجة إلى الالتزام الصارم بنظام منخفض الفودماب.

وتتعدد أسباب هذه المتلازمة، وغالبا ما ترتبط بعوامل نفسية مثل التوتر والقلق، إلى جانب النظام الغذائي وطريقة عمل الأمعاء. لذلك، تعد التغذية أحد أهم مفاتيح السيطرة على الأعراض. إذ أظهرت دراسات عديدة أن اختيار نظام غذائي مناسب يمكن أن يحدث فرقا ملموسا في تخفيف المعاناة وتحسين نوعية الحياة. وبهذا الصدد، وجدت دراسة جديدة أن اتباع النظام الغذائي المتوسطي، الغني بالفواكه والخضراوات والبقوليات والمكسرات، يمكن أن يخفف بشكل ملحوظ أعراض متلازمة القولون العصبي (IBS).



منوعات

الفكر

27

تطلّ الممثلة اللبنانية القديرة رندة كعدي في الموسم الرمضاني المقبل بمسلسل «بالحرام»، وهو من إنتاج شركة «ايغل فيلمز» وإخراج فيليب أسمر وكتابة فادي حسين وشادي كيوان، وتشارك فيه نخبة من نجوم الدراما اللبنانية.

ورغم التقدم الكبير الذي شهدته الدراما اللبنانية في الأعوام الأخيرة، لكن تبقى للممثل بعض المطالب التي يشعر بأنها تحفظ كرامته، فضلاً عن الحاجة إلى وجوه جديدة للتخلص من مشكلة الوجوه التي تتكرر من عمل إلى آخر.

كعدي تتحدث عن بعض من هذه المطالب وعن عودتها إلى الدراما اللبنانية هذه السنة في هذا الحوار:

مسلسل «بالحرام» يضم مجموعة عظيمة من الممثلين والتقنيين

رندة كعدي: هناك ثقافة فنية ووعي أكبر بخصوص أدوار البطولة



• هذه السنة لن يكون مسلسل «بالحرام» من توقيع نادين جابر، فهل تشعرين بأن هذا الأمر يمكن أن يؤثر سلباً عليه، خصوصاً أن كل نجاحات شركة «ايغل فيلمز» الأخيرة كانت من توقيعها؟
- نادين جابر خضعت لعملية جراحية، ولذلك قررت الابتعاد هذه السنة كي تنال قسطاً من الراحة. ولكن فكرة النص رائعة والعمل جميل جداً، ومن ناحية أخرى، ليس بالضرورة أن تتكرر الأسماء نفسها والوجوه عنها كل سنة، وليس بالضرورة أن أكون موجودة أنا أيضاً في كل الأعمال، بل هناك وجوه جديدة وكتاب جدد قادرين على كتابة الأفكار الجديدة، أنا بعيدة عن الموسم الرمضاني منذ عامين وسأظل في الموسم المقبل بحماسة وشوق كبيرين، وربما اشتاق الجمهور أيضاً لمشاهدتي على الشاشة بعمل جديد، لأن الممثل عندما يغيب فإنه يتيح لنفسه الفرصة للعودة خطوة إلى الوراء كي يعود وينطلق في شكل أكبر.

• ماذا تتوقعين لمسلسل «بالحرام»؟
- الناس سيحبونه ويتابعونه لأنه يملك كل مقومات النجاح... فالخبر (فيليب أسمر) عظيم، والنص جميل جداً، والمسلسل يضم مجموعة عظيمة من الممثلين والتقنيين، وإنتاجه ضخم وفاخر، ومواقع التصوير جميلة.

• هل تشعرين بأن تركيبة الأعمال المشتركة أصبحت تُطبّق على الدراما المحلية، أي بطولة أولى ومعها بطلان أساسيان؟
- لا يوجد دور بطولة مطلقاً لممثل واحد في مسلسل «بالحرام»، بل هناك مجموعة ممثلين كلهم أبطال، والمساحة لأدوار متكافئة ولا يوجد دور صغير ودور كبير.

• هذا أمر مهم لكنهم بدأوا الترويج لـ «بالحرام»، هل أنه مسلسل ماغي بوغصن؟
- هذا طبيعي، لأن القصة المحورية تدور حول الشخصية التي تجسدها ماغي في المسلسل والأحداث التي تحصل معها، وكل المشاركين فيه هم مراحل من الحياة التي مرت بها، ولا يوجد خطأ في ذلك.

• لا نتحدث عن خطأ، بل عن بطل واحد يدور كل الممثلين الآخرين في محوره، وهذه لا تُعد بطولة مشتركة...
- هكذا هي التركيبة المعتمدة أيضاً في الدراما المصرية والسورية، بمعنى أن هناك ممثلاً أو ممثلين هما محور المسلسل، والباقي يدورون حول هذا المحور، تماماً كما الشمس والأرض والقمر والكواكب التي تدور في هذا الكون.

• بالنسبة إلى النصوص، هل يأخذ الكاتب في الاعتبار كتابة أدوار أساسية للممثلين من مختلف الأعمار أم

أنه يكتب القصة وفق ما يُهمله عليه المنتج؟
- إذا أحب المنتج التركيبة والتوليفة يقوم بإنتاجها، ولكن لا يوجد في لبنان قانون يلزم شركات الإنتاج بإسناد الأدوار الأساسية للممثلين الكبار في السن، بينما في تركيا هناك قانون يلزم المحطات والإنتاج الدرامي بأن يضم المسلسل ممثلين من مختلف الأعمار وأن تكون أدوارهم محورية.

•... في رأيك، هل مازالت الدراما التي تُنتج في لبنان تعتمد في شكل أساسي على الأشكال الجميلة في أدوار البطولة؟
- هي مازالت موجودة، ولكنها تراجعت كثيراً. ماغي بوغصن مثلاً تجسد شخصيات وتلعب أدواراً، ولا تعتمد على جمالها. ولم تُعد معايير البطولة تتطلب أن تكون البطولة بطول معين ولون عينين محدّد، بل أصبح هناك وعي أكبر وثقافة فنية، وصاروا يعرفون أن الجمهور ذكي ويجب احترام عين المشاهد، ولذلك يمكن القول إن هناك عدداً وإصفاً كبيرين، ولكن ينقصنا تخصيص عدد أكبر من الأدوار المحورية للممثلين الكبار في السن. ولا أقول هذا الكلام من أجل، بل من أجل الممثلين الذين هم من جيبي. علماً أنهم بدأوا يراعون هذه الناحية منذ ثلاثة أو أربعة أعوام، ففي العام الماضي مثلاً لعبت جوليا قصار ورفيق علي أحمد دورين محوريين في مسلسل «بالدم»، وهذا ما حصل أيضاً قبل عامين، وهذا يعني أن المنطق فرض نفسه على الدراما وأصبحنا نفتخر بها.

• نفترض أنك رئيسة نقابة الممثلين في لبنان، ما القوانين التي ترضينها أو تطالبن بها لمصلحة الدراما إلى جانب إسناد الأدوار المحورية للممثلين الكبار في السن؟
- أن يُمنح خريجو المعاهد والجامعات الفرض التي يستحقونها وأن تُلزم شركات الإنتاج بإشراكهم في المسلسلات، لأن الشباب والصبايا الذين درسوا الفنون إما هم قابعون في بيوتهم وتلفهم الكتابة وإما أنهم هاجروا. من النادر إيجاد طاقات فنية شابة وموهوبة، بينما هناك الكثير من الأطباء والمهندسين، ولذلك يجب إعطاء المواهب الجديدة الفرصة كي تبرز وتتلق، وهذا أمر جوهري.

• هم يقولون دائماً أنهم يريدون أشخاصاً معروفين، فكيف يمكن أن يصبح الممثل معروفاً إذا لم تتوافر له الفرصة المناسبة.
• ويقال أيضاً إن هناك فجوة كبيرة في الأجور وأن نصف ميزانية المسلسل تكون من نصيب بطل العمل؟



ريهام عبد الغفور: فيلم «خريطة رأس السنة» أهم وأعمق تجربة

كشفت النجمة ريهام عبد الغفور، عن تجربتها في فيلم خريطة رأس السنة المقرر انطلاق عرضه في السينمات يوم 24 ديسمبر الجاري، وتخوض من خلاله تجربة سينمائية جديدة ومختلفة تماماً بتجسيد شخصية سيدة مصابة بمتلازمة داون، مؤكدة أنه أهم وأعمق تجربة لديها.

وكتبت ريهام:

عبر حسابها على إنستغرام، قائلة: "فيلم خريطة رأس سنة بالنسبة لي كان تجربة أهم وأعمق من مجرد دور أو عمل أتعرفت على أولادنا ودي كانت أهم حاجة بالنسبة لي في التجربة".

وتابعت: "تعلمت منهم إن الذكاء العاطفي أهم من أي حاجة ثانية وتمنيت إن الناس كلها تبقى يتعامل مع بعض زي ما أولادنا بيتعاملوا مع الناس والدنيا بقلبيهم وعواطفهم أكثر من أي حاجة ثانية شكراً لأولادنا وأهاليهم على كل الدعم وإن شاء الله الفيلم يعجبكم وتكون قدرنا تقرب من أولادنا ولنا في الله ظن لا يخيب".

فيلم خريطة رأس السنة من تأليف يوسف وجدي، وإخراج رامي الجندي، ويشارك في بطولته كل من محمد ممدوح، وأسما أبو اليزيد، وهنادي مهنا، إضافة إلى الطفل أسر، وتدور أحداثه حول رحلة بطولية تخوضها "ريهام" برفقة ابن شقيقتها الصغير، بحثاً عن والدته التي تخفي عيب وفاة والده المفاجئة. وخلال الرحلة، تواجه البطلة تحديات تفوق قدراتها الجسدية والنفسية، في إطار إنساني مليء بالمواقف المؤثرة.



بعد غياب 7 سنوات أمل بوشوشة تعود للدراما المصرية بمسلسل أولاد الراعي

بعد غياب دام سبع سنوات عن الدراما المصرية، تعود النجمة الجزائرية أمل بوشوشة إلى الشاشة المصرية من جديد من خلال مسلسل "أولاد الراعي" بطولة النجم ماجد المصري، في خطوة ينتظرها جمهورها بشغف كبير، خاصة بعد النجاحات التي حققتها في الدراما العربية خلال السنوات الماضية.

ويُعد هذا العمل محطة مهمة في مسيرة بوشوشة الفنية، حيث تعود من خلاله إلى جمهورها المصري، حيث كان آخر عمل لها في مسلسل أبو عمر المصري مع النجم أحمد عز عام 2018، ويشارك في بطولة المسلسل مجموعة من نجوم الدراما المصرية، على رأسهم خالد الصاوي، أحمد عيد، فادي عبد الغنى، إيهاب فهمي، محمد عز، أيمن كامل، سامح السيد، واخرون، وإخراج محمود كامل.

وتجسد أمل في المسلسل شخصية محورية ذات أبعاد درامية عميقة، تجمع بين القوة والتحدى والصراع الإنساني، وهو النوع الذي لطالما برعت في تقديمه، الأمر الذي يزيد من حماس الجمهور لرؤية تجربتها الجديدة بعد فترة الابتعاد. أولاد الراعي قصة ريمون مقار و سيناريو وحوار مينا بباوي ومحمود شكري وخالد شكري و طه زعلول وإخراج محمود كامل وهو من إنتاج شركة فنون مصر وتدور الأحداث حول صراع عائلي بين الإخوة علي المال في 30 حلقة.



الفكر

وسيلة فعالة لتعزيز النشاط البدني ومكافحة الخمول



سبيل المثال، عند زيادة سرعة الحركة تصبح الموسيقى أسرع، وعند البطء تصبح الموسيقى أكثر سلاسة وهدوءاً، ما يساعد في الحفاظ على التركيز، الالتزام بالإيقاع، وتقليل الشعور بالجهد. ويعتقد العلماء أن هذه التقنيات التفاعلية يمكن أن تصبح أداة مهمة لمكافحة نمط الحياة الخامل، وجعل الرياضة جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية.

استخدموا موسيقى قابلة للتكيف استمروا لفترة أطول في التمرين، شعروا بمزيد من النشاط، وأفادوا بتحسّن المزاج. وكان التأثير واضحاً بشكل أكبر عند استخدام الموسيقى السريعة ذات الإيقاع المتوافق مع الحركة. وأوضحت المجلة أن أنظمة الموسيقى التفاعلية المخصصة (PIMS) تعمل على تحليل البيانات من متبعتات اللياقة البدنية والهواتف الذكية، مثل عدد الخطوات أو سرعة الجري أو شدة التمرين، وتقوم بتغيير إيقاع وسرعة وأسلوب الموسيقى في الوقت الفعلي. فعلى

كشفت دراسة فنلندية حديثة عن طريقة بسيطة تساعد على تعزيز فعالية التمارين الرياضية وتحسين الأداء أثناء التمرين وأظهرت الدراسة المنشورة في مجلة JMIR Human Factors، أن الموسيقى القادرة على التفاعل مع حركات الجسم تزيد من متعة التمارين الرياضية وتحفز الأفراد على التمرّن لفترة أطول. وقام العلماء من جامعة يوفاسكولا في فنلندا بتحليل بيانات 18 دراسة سابقة حول ممارسة الرياضة على أنغام الموسيقى. ووجدوا أن المشاركين الذين

مكمل غذائي شائع يظهر ارتباطاً مقلقا بقصور القلب

أثارت دراسة جديدة مخاوف بشأن مكمل غذائي شائع أظهر ارتباطاً مقلقا بزيادة خطر الإصابة بقصور القلب. فقد وجد الباحثون أن الاستخدام الطويل للميلاتونين، وهو مكمل يُستخدم على نطاق واسع للمساعدة على النوم، قد يرتبط بارتفاع احتمال الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة، ما يثير تساؤلات حول سلامة هذا المنتج الشائع عند استخدامه لفترات طويلة. وأظهرت الدراسة، التي شملت أكثر من 130 ألف بالغ في عدة دول، أن الأشخاص الذين وُصف لهم الميلاتونين لأكثر من عام كانوا أكثر عرضة للإصابة بقصور القلب بنسبة 89% خلال خمس سنوات، كما ارتفع خطر وفاتهم لأي سبب مقارنة بمن لم يتناولوه. ووفقاً للتحليل، كان مستخدمو الميلاتونين لفترات طويلة أكثر عرضة لدخول المستشفى بسبب قصور القلب بنحو 3.5 مرات، وارتفع معدل الوفيات لديهم من 4.3% إلى 7.8%.

وتوضح النتائج أن الاستخدام الطويل الأمد لهذا المكمل الغذائي يحتاج إلى مزيد من البحث لضمان سلامته.

وقال الباحث إكينديليتشوكو نادي، من مركز الرعاية الصحية الأولية التابع لجامعة ولاية نيويورك داونستيت ومستشفى كينغز كاوتني في مدينة نيويورك: "قد لا تكون مكملات الميلاتونين آمنة كما يُعتقد عادة. إذا تأكدت نتائج دراستنا، فقد يؤثر ذلك على كيفية تقديم الأطباء نصائحهم للمرضى حول النوم".

ومع ذلك، ينبغي التعامل مع النتائج بحذر، إذ لم يُستطلع رأي المشاركين حول استخدامهم للميلاتونين، واعتمدت الدراسة على سجلاتهم الطبية فقط. وهذا يعني أن المجموعة الضابطة ربما ضمت أشخاصاً استخدموا الميلاتونين بدون وصفة طبية.

وأشار كارلوس إيجيا، رئيس الاتحاد الإسباني لجمعية طب النوم، إلى أن النتائج تطرح تساؤلات حول الميلاتونين كعلاج مزمن، وتؤكد الحاجة إلى دراسة مستقبلية مع مجموعة ضابطة لتوضيح ملف سلامته.

الجدير بالذكر أن الميلاتونين يعتبر آمناً عند استخدامه قصير المدى، أي لمدة شهرين تقريباً، لدى غير الحوامل أو المرضعات. لكن الأبحاث حول استخدامه لفترات أطول محدودة، وهو ما يثير اهتمام الباحثين مع تزايد شعبيته.

ويحاكي مكمل الميلاتونين هرمونا طبيعياً يُنتج في الدماغ لتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية، وتناوله في نهاية اليوم قد يساعد بعض الأشخاص على النوم.

عُرّضت النتائج خلال الجلسات العلمية لجمعية القلب الأمريكية.



المثلة التايوانية يانغ كوي مي لدى حضورها حفل توزيع جوائز الحصان الذهبي السينمائي الثاني والستين في تايبيه. ا ف ب

قرأت لك

البرتقال والشيخوخة



يعتبر البرتقال أحد أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان. فهو يساعد أولئك الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ويشجع الجسم بسرعة. ووفقاً للخبراء، الحمضيات بصورة عامة مفيدة ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية.

ويشير الخبراء، إلى أن البرتقال يحتوي على ألياف غذائية مفيدة وفيتامينات وغلوكوز يمتصه الجسم ببطء، ما يجعله منتجاً مهماً للراغبين في التخلص من الوزن الزائد. كما أن هذه الفاكهة تحمي البشرة أيضاً من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يجعلها عملية الشيخوخة.

ومن الخصائص الأخرى المفيدة للبرتقال - دعم عمل القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على فيتامينات C وB9، وخفض مستوى الكوليسترول، وتعزيز منظومة المناعة والرؤية. وبالإضافة إلى ذلك يحسن البرتقال حالة الأوعية الدموية ويحسن عملية استقلاب الدهون لأنه يحتوي على فيتامين C وألياف غذائية. تحتوي 100 غرام من البرتقال على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامين C.

ولكن في نفس الوقت يحذر الخبراء من أن البرتقال يمكن أن يلحق الضرر بالصحة. فمثلاً يجب التخلي عن تناوله في حالة التهاب المعدة وقرحة المعدة واضطراب عمل الأمعاء. كما أنه قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى البعض. وعموماً لا ينصح بتناول أكثر من برتقالين في اليوم.

سؤال وجواب

• تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام 1978

• من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتنتهم فيما تعلم ؟
النوري

• من خصائص غاز الميثان؟

يشعل بلهب أزرق غير مضيء

• التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟
ماسوريوم

هل تعلم؟

- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيث أسرع 50 مرة من المكوك الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العناكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السمير.
- 4 من 20,000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.
- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للتذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان.
- فمعلوم أن مجموع اعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3,000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب التذوق لديها ما يقارب 50,000 مجموعة. وتتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الذباب والفراشات فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها.
- الخطبوط المحيط الهادئ العملاق يمكنه أن يمزج جسمه من خلال ثقب بحجم مقفله.
- الغزلان لا يحبون القش.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 مئتي في الثانية الواحدة.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والآخر كان طماعاً وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعد في المساومة وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان أفلحا في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما ما حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاتخف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمن والزيت من عند الدهان ووقفنا يساومان حتى كاد البائع ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت نقودي ولو لم نشتري الان فسأأخذك بسعر اعلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صاروا ذهباً لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتركوا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لستعين بحمالا وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الاغراض فوقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالى فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجمد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعدبوا بها ولكنهما لن يتوبا ابدا .

مساحة للتلوين

