

مركز شرطة القصيص يكرم طالبة لأمانتها وسط زميلاتها



كلودا الشّمالي: أي فنان يُوفّق بأغنية جميلة لا بد وأن ينجح



باحثون يسلّطون الضوء على "حاسة سادسة"



المغرب يمنع بثّ فيلم

سيدة الجنة المثير للجدل

منع المغرب عرض الفيلم البريطاني "سيدة الجنة" ذا ليدى أوف هافن الذي يعتبر "سينا". وقال المركز السينمائي المغربي في بيان إنه قرر عدم منح التأشير لهذا الفيلم ومنع عرضه التجاري أو التخليق بالتراب الوطني. وتدور قصة الفيلم الروائي الطويل حول ابنة النبي محمد -صلى الله عليه وسلم- فاطمة الزهراء -رضي الله عنها- كما يتناول ما يصفه الفيلم بـ "الصراع على خلافة النبي بعد وفاته. والمركز السينمائي المغربي مكلف بمنح رخص العرض في القاعات للأفلام المصورة في المغرب وخارجه "في إطار احترام تام للنصوص التشريعية والتنظيمية المطرة للقطاع السينمائي" و "ما لم تتعارض مع شوايت المملكة المغربية ومقدراتها". ويأتي قرار المركز بعد أن استنكر السبت المجلس العلمي الأعلى وهو الهيئة الرسمية المسؤولة عن إصدار القرار الذي يترأسه العاهل المغربي الملك محمد السادس في بيان بـ "التزوير الفاضح لحقائق ثابتة في التاريخ الإسلامي". واستنكرت الهيئة الدينية التزوير الذي يسيء للإسلام والمسلمين، وترفضه كل الشعوب، لكونه لا يخدم مصالحهم العليا بين الأمم في هذا العصر بالذات".

بدأ عرض الفيلم في الثالث من يونيو في المملكة المتحدة، وألغت شبكة "سينيورد" البريطانية لتدور السينيما برمجته بعد ظهور نظمه مسلمون خارج دور سينما بثّ فيها.

اصطدام مروع

لـ "سايدرامان" في مبنى

انتهى عرض شخصية "سايدرامان" في افتتاح صالة "أفيجرز" بدريزي لاند في كاليفورنيا، على نحو غير متوقّع، بعدما فشل في إنجاز حفرة كان يقدها أمام الجمهور. وأظهر مقطع فيديو اصطدام "سايدرامان" بالمبنى الذي كان يفترض أن يهبط فوقه، وسط ذهول الجمهور الذي كان حاضرا في المكان لتابعه اللقطة المثيرة. وبعد الاصطدام، كشفت "ديزي لاند" للجمهور أن "سايدرامان" لم يكن حقيقيا وإنما روبوت، حسبما ذكرت وكالة "يوناييتد برس إنترناشونال" للأنباء.



يضاهي الشيبس لذة وقليل السعرات.. ما لا تعرفه عن الفشار

حراريا من الفشار كان أكثر إشباعاً من تناول 150 سعرا حراريا من رقائق الشيبس.

4 - التناح يعتبر مصدرا رئيسيا للألياف الغذائية المشبعة ومضادات الأكسدة التي قد يكون لها تأثيرات مضادة للسمنة، فيما تشير الدراسات إلى أنه من خلال تناول فتاحة يوميا لمدة 4 إلى 12 أسبوعا، تساعد على فقدان الوزن.

5 - البيض المسلوق يحتوي على نسبة عالية من البروتين، وهو عنصر غذائي مهم في برامج الحمية، وتظهر الدراسات أنه يمكن أن يعالج السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي.

6 - جين القريش وجد باحثو جامعة ولاية فلوريدا أن تناول 30 غراماً من البروتين من الجين القريش قبل النوم بحوالي 30 دقيقة له تأثير إيجابي على جودة العضلات والتمثيل الغذائي والصحة العامة.

7 - الزبادي قليل الدسم يعتبر أكثر الوجبات الخفيفة اللامنة لفقدان الوزن، ويمكن إضافة بعض الفواكه كالتوت والفراولة ليصبح وجبة غنية.

8 - الجزر والخيار والكرفس واللفل الأحمر تعتبر الخضار مثل الجزر واللفل الأحمر والكرفس غنية بالماء وقليلة السعرات الحرارية، كما تحتوي جميعها على أليافك تعزز الشعور بالشبع مما يجعلها عناصر مهمة لفقدان الوزن.

1 - غني بمضادات الأكسدة المفيدة كما، يعتبر غنيا بمضاد الأكسدة البوليفينول (Polyphenol) الذي يحمي خلايا الجسم من تراكم الجذور الحرة الضارة، والتي تترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري.

2 - وجدت دراسة علمية قامت بها جامعة (University of Scranton) أن الفشار يحتوي على كميات عالية من مضاد الأكسدة البوليفينول، والمرتبط بالعديد من الفوائد الصحية أهمها تحسن تدفق الدم في الجسم وتعزيز صحة الجهاز الهضمي والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل سرطان الثدي.

3 - غني بالألياف الغذائية في موازاة ذلك، يحتوي كل 100 غرام من الفشار على 15 غرام من الألياف الغذائية، وهي مفيدة وضرورية جداً للجسم، حيث تعمل على خفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل السمنة والسكري من النوع الثاني والمساهمة في فقدان الوزن الزائد وتحسين عمل الجهاز الهضمي.

4 - يساعد في فقدان الوزن الزائد بما أن الفشار عالي جداً بالألياف الغذائية، فذلك يعني أنه يساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول. وبالتالي يقلل من كمية السعرات الحرارية المتناولة لاحقاً خلال اليوم. بدورها قامت إحدى الدراسات العلمية بعمل تجربة تمثلت في تناول الفشار أو رقائق الشيبس، ولاحظت أن 15 سعرا حراريا من الفشار كان أكثر إشباعاً من تناول 150 سعرا حراريا من رقائق الشيبس.

5 - هذه أسرار تساعدك على فقدان الوزن يسمى كثيرون لحاولة إنقاص الوزن، وهذا لا يعني بالضرورة الالتزام بقائمة طعام صارمة بل على العكس هناك وجبات لذيذة تساعدك على خسارة بعض الكيلوغرامات وتحسين صحتك العامة.

6 - هذا أبرز الوجبات الخفيفة والصحية التي تشعرك بالشبع، وتساعد على التخلص من الوزن، وفق ما نقله موقع "eat this Not that" الفشار

7 - كشفت إحدى الدراسات التي أجرتها مجلة Nutrition Journal أن تناول المشاركين الفشار كوجبة خفيفة، شعروهم بجوع أقل، وشبع أكثر، فيما تناولوا سعرات حرارية أقل مقارنة بتناول رقائق البطاطس.

8 - سلطة الدجاج والأفوكادو وجدت إحدى دراسات التغذية أن تناول الأفوكادو خلال وجبة واحدة في اليوم لمدة 12 أسبوعا، يساعد في التخلص من الدهون الحشوية في البطن، وهي الدهون التي يصعب استهدافها والمرتبطة بزيادة مخاطر المشكلات الصحية.

9 - الحمص المشوي تحميص كمية من الحمص سيساعدك على الوصول إلى أهدافك في إنقاص الوزن، ففي إحدى الدراسات، فقد الأشخاص الذين تناولوا الفاصوليا والبقوليات أربع مرات في الأسبوع 2.5 رطل أكثر خلال ثمانية أسابيع من أقرانهم الذين لا يأكلون البقوليات.

إجهاد الأم سبب مشاكل الطفل السلوكية

أجرى باحثون من جامعة لايبزيغ الألمانية دراسة عن تأثير الضغوط التي تتعرض لها الأم على نمو الأطفال خلال السنوات الـ 10 الأولى من حياتهم. وسعى البحث لتقييم العواقب طويلة المدى لإجهاد الأمهات على صحة الأطفال. وأظهرت النتائج التي نشرها موقع "دايلي ساينس" أن وجود أشقاء يقلل من تأثير إجهاد الأم، لكن ذلك لا يمنع من تعرّض الطفل لمشاكل سلوكية بسبب هذه الضغوط.

ووجد الباحثون أن الأمهات اللاتي عاين من مستويات عالية من التوتر، مثل: القلق، وفقدان الفرح، كن أكثر إبلاغا عن حدوث مشاكل سلوكية لأطفالهن في سن 7 إلى 10 سنوات. ويبدأ هذا الإجهاد منذ مرحلة الحمل. وأظهرت النتائج أن وجود بيئة تخفف التوتر يساعد على تقليل هذه المشاكل السلوكية، مثل المراكز الاجتماعية في الحى، أو أشقاء. وتبين أن الأطفال الذين لديهم إخوة أو أخوات أكبر هم أقل تعرّضا للمشاكل السلوكية، ويشير ذلك إلى كفاءة اجتماعية أعلى بفضل الأشقاء الأكبر سنا، لكنه لم يعدل الآثار السلبية لضغط الأم على سلوك الطفل. وقالت جونا هيربيث منسقة الدراسة: "من خلال التفاعل مع أشقائهم الأكبر سنا يتطور الأطفال مهارات عاطفية أفضل، ويتوّمن القدرة على تبني منظور ومهارات لحل المشكلات، والتي ترتبط بكفاءة اجتماعية أعلى وفهم عاطفي". كما "قد يوفر وجود الأشقاء الأكبر سنا فرصاً للتعلّم للأبء، الذين قد يطورون بالتالي توقعات مختلفة ومهارات أبوية أفضل".

الأسبرين يمنع أورام القولون من التكاثر

كشفت دراسة جديدة من جامعة كاليفورنيا أن الأسبرين يغير الطريقة التي تتطور بها خلايا سرطان القولون والمستقيم بمرور الوقت، مما يجعلها أقل قدرة على البقاء والتكاثر. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "أي لايف"، وقالت "لقد كان معروفاً لدى العلماء أن الأسبرين يساعد في الحماية من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، لكن السبب الدقيق وراء تأثير الأسبرين كان لغزا". وأوضحت ناتاليا كوماروفا الباحثة الرئيسية في الدراسة: "اعتقدنا أن التطور البطيء لسرطان بسبب الأسبرين يجب أن ينشأ بطريقة ما من تطور بطيء للخلايا نحو ورم خبيث". و"ما أدهشنا هو أن هذه الآلية يمكن أن تقصر مستوى الحماية المحفوظ في البشر بشكل جيد".

وأظهرت الأبحاث أن الأسبرين يقلل من معدل انقسام الخلايا السرطانية ويزيد من معدل موت خلايا الورم. وكانت تجربة سريرية أجريت عام 2011 قد كشفت أن الذين تناولوا 600 ملليغرام من الأسبرين يوميا لمدة عامين انخفض لديهم خطر سرطان القولون والمستقيم بنسبة 63%. وأيدت دراسات أخرى هذه النتائج، لكن لم تكن آلية هذه الحماية معروفة.

الكثير من الإسبريسو ليس في صالح القلب

وجدت دراسة جديدة أن شرب ما بين 3 و5 فناجين من قهوة الإسبريسو يرتبط بارتفاع مستوى الكوليسترول، خاصة لدى الرجال. وأظهرت بيانات جديدة أن الطريقة المستخدمة في تحضير هذه النوعية من القهوة تؤثر على كمية بعض العناصر التي تبقى في الكوب وترتبط بارتفاع الكوليسترول.

وقالت الدراسة التي نشرها موقع "فري ويل هيلث"، إن مشروب الإسبريسو يحتوي على نسبة متوسطة من مواد كيميائية مثل كافيسترول، وكاهويل والتي ترتبط بزيادة الكوليسترول الضار. كما تحتوي القهوة الفرنسية على نسبة أعلى من هذه المركبات مقارنة بالقهوة المفلترة.

وقام باحثون من الترويج لمرجعة بيانات 20 ألف شخص أعمارهم فوق الـ 40، وتبين أن من يتناولون 3 إلى 5 أكواب من الإسبريسو يوميا يبنهم لديهم ارتفاع في الستوى الإجمالي للكوليسترول، وأن هذا التأثير كان أوضح لدى الرجال. وبينت الدراسة أن تناول 6 أكواب من القهوة المغلية ارتبط بارتفاع الكوليسترول الإجمالي لدى النساء، وليس لدى الرجال. ونصحت نتائج الدراسة بتقليل استهلاك الإسبريسو إلى فناجين يوميا على الأكثر، وبالتالي تقليل نسبة المركبات غير الصديقة للقلب.

الأزواج الذين يتشاركون الفراش أقل عرضة للاكتئاب

لا تقتصر أهمية مشاركة السرير على الزواج الصحي فحسب، بل هي أيضا تعتبر المفتاح لجسم وعقل سليمين. هذا وفقا لدراسة وجدت أن البالغين الذين يتامون معا يتمتعون بعدد لا يحصى من الفوائد الصحية الجسدية والعقلية مقارنة بمن يتامون بمفردهم.

وجد باحثون أمريكيون أن النوم معا لا يحسن جودة النوم فحسب، بل يقلل أيضا من مخاطر الاكتئاب والقلق والتوتر والإرهاق. ويشعر الأزواج الذين يشاركون الفراش معا بأنهم أقرب إلى الشريك عاطفيا، وأكثر أمانا في علاقتهم ولديهم رضى أفضل عن الحياة بشكل عام.

تضمن البحث تحليل بيانات من 1000 رجل وامرأة من ولاية بنسلفانيا. تم سؤالهم عن أسئلة مفصلة حول نومهم وصحتهم ونوعية حياتهم. وتبين أن الأشخاص الذين لم يناموا أبدا مع شريك كانوا أكثر عرضة للإصابة بالأرق من أولئك الذين شاركوا الفراش مع الشريك. وحصل الأزواج الذين يتشاركون السرير أيضا على جودة نوم أفضل وكانوا أقل عرضة للإرهاق.

ارتبط النوم بمفرده بدرجات اكتئاب أعلى، وانخفاض الدعم الاجتماعي، وسوء الرضا عن الحياة والعلاقة. وقد أشارت الأبحاث السابقة إلى أن النوم مع شريك رومانسي يسمح للجسم بالاسترخاء والحصول على نوم عميق لفترة أطول.

يلعب نوم حركة العين السريعة "REM" دوراً مهماً في المعالجة العاطفية ومستويات الهرمونات ونمو العضلات والدماغ بشكل صحي، وإذا تم تعطيل هذا بشكل منتظم فقد يؤدي ذلك إلى مجموعة من المشاكل الصحية.



دراسة تكشف علاقة الإفراط في تناول الحليب بسرطان البروستاتا

أظهرت دراسة جديدة أن الذين يتناولون كميات أكبر من منتجات الألبان، خاصة الحليب، يواجهون خطراً أكبر للإصابة بسرطان البروستاتا مقارنة مع الذين يتناولون كميات أقل.

ولم تجد الدراسة أي ارتباط بين زيادة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا وتناول الكالسيوم غير المنصوع من منتجات الألبان، ما يشير إلى أن مواد أخرى غيرده في هذه العلاقة.

وأجريت الدراسة في جامعة لوما ليندا بكاليفورنيا، وقالت نتائجها إن "الرجال الذين يستهلكون حوالي 430 غراماً من منتجات الألبان يوميا، أي ما يعادل كوباً من الحليب، واجهوا زيادة بـ 25% في خطر الإصابة بسرطان البروستاتا مقارنة مع الرجال الذين تناولوا 20.2 غراماً فقط منها يوميا، أي ما يعادل نصف كوب".

ولم تجد الدراسة التي نشرها موقع "ميدكال إكسبرس"، فرقاً هاماً بين أنواع الحليب كامل الدسم، وقليل الدسم أو غير الدسم..

ولاحظ الباحثون أن خطر سرطان البروستاتا يتخذ منحى تحديرياً كلما زادت كمية الحليب التي يتناولها الرجل يوميا عن ثلثي كوب.

وحثّ النتائج على تنوع مصادر الكالسيوم، الذي يوجد في المكسرات، والخضروات الورقية الخضراء، مثل الخس، والسبانخ، والملفوف، والفاصوليا البيضاء.

العثور على طفلة حية بعد 41 عاما من فقدائها

أعلنت سلطات ولاية تكساس الخميس الماضي العثور على امرأة أمريكية على قيد الحياة بعد أكثر من أربعة عقود على فقدانها، حينما كانت رضيعية، وطلبت المساعدة في كشف اللغز الذي لا يزال يحيط بمقتل والديها.

وقال مساعد المدعي العام في تكساس برنت ويبستر، في مؤتمر صحفي "تم تحديد مكان الطفلة هولي، وهي على قيد الحياة وتبلغ 42 عاما وصحتها جيدة" وأضاف "نحن سعداء بذلك، لكن لا تزال لدينا جريمة يجب حلها".

تعود الحادثة إلى يناير -كانون الثاني 1981، عندما تم العثور على جثتي رجل وامرأة وقعا ضحية جريمة قتل مزدوجة على ما يبدو، في منطقة غابات في هيوستن بولاية تكساس. ولم يتم التعرف على هويتيهما لمدة أربعين عاما.

وأتاح التقدم في علم الأنساب الجيني في عام 2021، التعرف لهوية الضحيتين وهما تينا وهارولد كلوز، زوجان من فلوريدا كانت لهما طفلة صغيرة تدعى هولي.

منوعات العقل

23



لا يعلم الجميع أن لدينا حاسة إضافية تسمى الحس الداخلي، إلى جانب حواسنا الخمس: اللمس والبصر والسمع والشم والتذوق. وهذا هو الشعور بالحالة الداخلية لجسمنا، حيث يساعدنا على الشعور وتفسير الإشارات الداخلية التي تنظم الوظائف الحيوية في أجسامنا، مثل الجوع والعطش ودرجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب.

قد تكون مفتاح رفاهيتنا إذا استمعنا إليها!

باحثون يسلطون الضوء على "حاسة سادسة"



أن تؤثر على العديد من المجالات، بما في ذلك الوظائف العاطفية والاجتماعية والمعرفية، وكلها عوامل خطر معروفة للعديد من حالات الصحة العقلية. وقد تكون معرفة الاختلافات في كيفية إحساس الرجال والنساء بإشارات التداخل أمرا مهما أيضا لعلاج المرض العقلي. وبينما تشير الدراسات الجديدة إلى أن تحسين الإدراك الداخلي يحسن الصحة العقلية، تشير الدراسات أيضا إلى أن الرجال قد يستخدمون إشارات الحس الداخلي - على سبيل المثال من القلب - أكثر من النساء عند معالجة عواطفهم. كما يبلغ عن اختلافات أخرى، حيث تشير الدراسات إلى أن النساء يهتمن بإشارات التداخل أكثر من الرجال. وقد يعني هذا أن العلاجات التي تستهدف أو تسعى إلى تحسين الإدراك الداخلي قد تعمل بشكل أفضل مع بعض الأشخاص، أو أن الأساليب المختلفة قد تعمل بشكل أفضل مع الآخرين. وهذا شيء ستحتاج الأبحاث المستقبلية للتحقيق فيه.



لكن بينما نعلم أن هذه الاختلافات موجودة، ما زلنا لا نعرف ما الذي يسببها. ولدى الباحثين بعض النظريات، بما في ذلك التغيرات الفسيولوجية والهرمونية المميزة التي يمر بها معظم الرجال والنساء. وقد يكون أيضا سبب الاختلافات في عدد الرجال والنساء الذين يتم تعليمهم التفكير في عواطفهم أو إشارات الحس، مثل الألم. وقد يكون المفهوم الأفضل لجميع العوامل التي تؤثر على القدرة البيئية أمرا مهما لتطوير علاجات أفضل في يوم من الأيام للعديد من حالات الصحة العقلية.

الإدراك الداخلي لدى الرجال والنساء. وركزوا على الدراسات التي نظرت في كيفية إدراك الناس لإشارات القلب والرئة والمعدة عبر مجموعة من المهام المختلفة. وعلى سبيل المثال، طلبت بعض الدراسات من المشاركين حساب دقات قلبهم، بينما طلب آخرون من المشاركين تحديد ما إذا كان الضوء الواضخ حدث عندما تقلصت معدتهم، أو اختبروا ما إذا كان بإمكانهم اكتشاف اختلاف في أنفاسهم أثناء التنفس في جهاز يجعل الأمر أكثر صعوبة. ووجد التحليل أن الحس الداخلي يختلف في الواقع بين الرجال والنساء. وكانت النساء أقل دقة بشكل ملحوظ في المهام التي تركز على القلب (والى حد ما المهام التي تركز على الرئة) مقارنة بالرجال. ولا يبدو أن هذه الاختلافات يمكن تفسيرها من خلال عوامل أخرى - مثل مدى صعوبة محاولة المشاركين أثناء المهمة، أو الاختلافات الفسيولوجية، مثل وزن الجسم أو ضغط الدم.

وعلى الرغم من اكتشاف اختلافات كبيرة بين مهام ضربات القلب، إلا أن نتائج المهام الأخرى كانت أقل وضوحا. وقد يكون هذا بسبب نسبة صغيرة فقط من الدراسات التي نظرت في إدراك الرئة والمعدة. وقد يكون من السابق لأوانه معرفة ما إذا كان الرجال والنساء يختلفون في إدراكهم لهذه الإشارات.

الصحة النفسية

قد تكون النتائج مهمة لمساعدتنا على فهم سبب انتشار العديد من حالات الصحة العقلية الشائعة (مثل القلق والاكتئاب) بين النساء أكثر من الرجال منذ سن البلوغ وما بعده. واقتترحت العديد من النظريات لشرح ذلك - مثل الوراثة والهرمونات والشخصية والتعرض للتوتر أو محنة الطفولة. ولكن نظرا لأننا نعلم أن الحس الداخلي مهم للرفاهية، فربما الاختلافات في الإدراك الداخلي قد تفسر جزئيا سبب معاناة النساء من القلق والاكتئاب أكثر من الرجال. وذلك لأن صعوبات الإدراك الداخلي يمكن

قد تحسن فهمنا للاختلافات في الصحة العقلية والبدنية. وللحصول على صورة أوضح، دمج

الباحثون بيانات 93 دراسة وفقا لتقرير من إعداد جينييفر موريز، محاضرة في علم النفس بجامعة رويال هولواي بلندن، وفريا برنتيس، طالبة دكتوراه في معهد غريت أورموند ستريت لصحة الطفل، جامعة كاليفورنيا.

وأبلغ عن اضطراب داخلي في العديد من حالات الصحة العقلية - بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل. وقد يفسر أيضا سبب مشاركة

العديد من حالات الصحة العقلية في أعراض مماثلة - مثل النوم المضطرب أو التعب. وعلى الرغم من أهمية الإدراك الداخلي لجميع جوانب صحتنا، لا يُعرف سوى القليل عما إذا كان الرجال والنساء يختلفون في مدى دقة إحساسهم بالإشارات الداخلية لأجسامهم.

وحتى الآن، فإن الدراسات التي بحثت فيما إذا كان الرجال والنساء المتوافقون مع الجنس (الشخص الذي تتوافق هويته الجنسية مع جنسه البيولوجي) يستشعر ويفسر إشارات الحس من القلب والرئتين والمعدة بشكل مختلف، وجدت نتائج مختلطة. ومن المهم معرفة ما إذا كانت الاختلافات موجودة، لأنها

يمكن أن يزيد المستويات بنسبة 50% ..

أفضل وقت في اليوم لتناول فيتامين (د)

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS بتناول مكملات فيتامين (د) خلال أشهر الشتاء أو من سبتمبر إلى أبريل، لأن الجسم لا يستطيع إنتاج ما يكفي من الفيتامين من ضوء الشمس القليل.

وتكمن أفضل طريقة لزيادة مستويات فيتامين (د)، خاصة خلال فصل الشتاء، في تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين. وتعتبر الأسماك الزيتية واللحوم الحمراء وصفار البيض وبعض الأطعمة المدعمة كلها مصادر غذائية لفيتامين (د).

على مدار السنة. ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من فيتامين (د) على مدى فترة طويلة إلى مشاكل خطيرة، بما في ذلك تلف القلب والكلى والعظام. وهذا بسبب تراكم الكثير من الكالسيوم في الجسم، وهي حالة تعرف باسم فرط كالسيوم الدم.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يحدث ألم العظام بسبب حالة تعرف باسم لين العظام عند البالغين. وعلى الرغم من أن الأشخاص المعرضين لخطر كبير لعدم الحصول على ما يكفي من فيتامين (د)، مثل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و48 شهرا والأطفال، يوصى باستخدامه

ونتيجة لذلك، فإن العناصر الغذائية ستساعد في الحفاظ على صحة عظام الشخص وأسنانه وعضلاته. وإذا كان الشخص يعاني من نقص فيتامين (د)، فقد يكون لذلك عواقب سلبية. ويمكن أن يؤدي إلى تشوهات العظام، في شكل كساح الأطفال.

ووجدت دراسة أن أولئك الذين تناولوا فيتامين (د) مع أكبر وجبة لهم في اليوم، زادت مستويات فيتامين (د) في نظامهم بنسبة 50%. والغرض الأساسي من فيتامين (د)، كما تقول NHS، هو المساعدة في تنظيم كمية الكالسيوم والفوسفات في الجسم.

وبينما يوصى بفيتامين (د) كمكمل غذائي، إلا أنه إذا جرى تناوله في وقت محدد من اليوم، فسيكون أكثر فعالية. ومن الأفضل تناول العديد من مكملات الفيتامينات مع الوجبات. وقد يكون تناول فيتامين (د) مع أكبر وجبة في اليوم هو الأكثر فائدة.





بحضور وفد طلابي من جامعة دمشق

منوعات الفجر

26

جمعية الصحفيين تستضيف ندوة دعم الشباب العربي في مجال الإعلام



ستضيف بلا شك أفاقاً معرفية وخبرات للطلبة المشاركين. وكانت الورشة عبارة عن حوار تفاعلي أدارته الإعلامية د. أمل ملحم التي افتتحت محاور الورشة بالحديث عن أهمية تطوير التعليم الجامعي من خلال ردم الفجوة بين التعليم التقليدي النظري ومتطلبات سوق العمل التي تتطور باستمرار، وركزت على أهمية التدريب المهني العملي في هذا السياق كما اقترحت إنشاء مركز لقياس جودة التعليم الجامعي في كليات الإعلام العربية للمساهمة في تطوير المناهج الجامعية ورفدها بالاستشارات والتقنيات العملية التي تواكب التطورات التي يشهدها الإعلام كما اقترحت ان يكون المركز في الإمارات.

وتطرق الورشة إلى العديد من المحاور التي تبادل فيها المشاركون الآراء مثل مستقبل الصحافة الورقية في ظل التمدد الكبير للصحافة الإلكترونية عالمياً، وأهمية التطوير المهني الذاتي، وضرورة اهتمام طلبة الإعلام بالتأسيس العربي والإطلاع على مختلف العلوم، بالإضافة إلى تغيرات سوق الإعلام والتحديات التي تواجه خريجي الإعلام عند الانضمام إلى العمل.

بدورهم تبادل المشاركون من الطلبة الآراء ووجهات النظر مع الإعلاميين، حيث تم إثراء الحوار من خلال طرح الأسئلة الملحة والنقاشات التي كانت تتحدث بشكل رئيسي عن الاحتياجات المطلوبة في سوق العمل خاصة مع وجود عدد كبير من الخريجين.

الإماراتي الأستاذ عبدالله رشيد والدكتورة أمل ملحم مؤسسة شركة AM Media صاحبة المبادرة، والدكتور محمد العمر نائب عميد كلية الإعلام بجامعة دمشق، والدكتور خلف الطاهات الأستاذ بقسم الإعلام والصناعات الإبداعية بجامعة الإمارات، وبحضور عدد من أعضاء مجلس إدارة جمعية الصحفيين وفرع أبوظبي وقامات المناعي نائب رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية بالوفد الزائر، مثمناً مثل هذه المبادرات التي تسعى إلى الاستفادة من المبادرات والخبرات الإعلامية الكبيرة التي تمتلكها دولة الإمارات، ومتميناً للوفد الطلابي زيارة ناجحة بكل المقاييس.

شارك في الندوة الكاتب والصحفي

•• أبو ظبي-الفجر: استضافت جمعية الصحفيين الإماراتية في فرعها بأبوظبي ندوة حول دعم الشباب العربي في مجال الإعلام أقيمت بمناسبة زيارة مجموعة من طلبة الإعلام المتميزين من كلية الإعلام بجامعة دمشق للمؤسسات الإعلامية في الدولة. وفي بداية اللقاء رحب الأستاذ حسين المناعي نائب رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية بالوفد الزائر، مثمناً مثل هذه المبادرات التي تسعى إلى الاستفادة من المبادرات والخبرات الإعلامية الكبيرة التي تمتلكها دولة الإمارات، ومتميناً للوفد الطلابي زيارة ناجحة بكل المقاييس.

شارك في الندوة الكاتب والصحفي

عن دورها في فيلم الإثارة «كيان»

سمر ششة تفوز بجائزة أفضل ممثلة بمهرجان أفلام السعودية



أتى ذلك بعد أن شهد فيلم كيان عرضه العالمي الأول في مهرجان البحر الأحمر في دورته الافتتاحية التي أقيمت في ديسمبر الماضي.

مهرجان أفلام السعودية أحد برامج المبادرة الوطنية لتطوير صناعة الأفلام السعودية التي أطلقتها الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون بالدمام. يسعى المهرجان ليكون محركاً لصناعة الأفلام ومعرزاً للحراك الثقافي في المملكة، وتوفير الفرص للمواهب السعودية من الشباب والشابات المهتمين بصناعة الأفلام.

كيان فيلم روائي طويل، تدور أحداثه في إطار من الإثارة حول زوجين سعوديين يزوران أسدقاءً لهما، وتقودهما الظروف لقضاء ليلة ملبنة بالقلق والتوتر في فندق، ليجدا نفسيهما في مواجهة مع أشباح الماضي.

الفيلم بطولة سمر ششة وأمين الطاهر، وإخراج حكيم جمعة، وإنتاج مشترك بين فيلم كلينك وإم بي سي ستوديوز.

أحدث أعمال سمر ششة مشاركتها في بطولة الفيلم الروائي القصير مسكون، الذي شهد عرضه العالمي الأول في مهرجان البحر الأحمر في دورته الافتتاحية التي أقيمت

في ديسمبر الماضي، وهو تعاون سعودي أمريكي مشترك، من إخراج السعودية لينا ملائكة والمرشح للأوسكار الأمريكي ديفيد دارغ، وشاركت سمر في بطولته مع الرحالة والممثلة الأمريكية باريس فيرا. والفيلم من إنتاج كلارا ديبيرا Arabia Plus.

سمر ششة ممثلة وكاتبة ومخرجة سعودية، تنتمي إلى جيل الفنانين الشباب الذين شكلوا المشهد الفني بالمملكة العربية السعودية في الآونة الأخيرة. شاركت في بطولة العديد من الأفلام السينمائية والمسلسلات الدرامية، من بينها أفلام مخرج 5 من تأليف وإخراج خالد نادرشاه، والذي شارك في العديد من المهرجانات الدولية، وجدة بعد منتصف الليل للمخرج عبد الإله القرشي، وشمس المعارف، ومسلسلي كوكب آخر للمخرج فارس فؤاد، وبيسرًا للمخرج علي السمين.

ويعد عالم المسرح، أدت سمر أدواراً رئيسية في العديد من مسرحيات الفصل الواحد من بينها مسرحية حرام تنسوني بالمر، والمونولوج الموسيقي حفلة طفش، كما تعاونت مع الممثلة والمخرجة السعودية فاطمة البنيوي في مسرحية الدائرة المستقيمة، وأنا أنت.

تفوز الممثلة وصانعة الأفلام السعودية سمر ششة بجائزة النخلة الذهبية كأفضل ممثلة عن دورها في فيلم الإثارة كيان، ضمن مسابقة الأفلام الطويلة بالدورة الثامنة لمهرجان أفلام السعودية، التي أقيمت في

الفترة من 2 إلى 9 يونيو 2022 بمركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء بالظهران، وهذا بالإضافة إلى حصول الفيلم على جائزة النخلة الذهبية كأفضل تصميم صوت بالمهرجان.



كاتب إماراتي يتدثر بالحب ويمسك بالأمل مع أجمل المخلوقات

باروت يتحرر من القيود ب (موعدنا في هذا المكان)

عنه صراحة وأخرى بالرمز والتلميح قائلا: "هناك فضائل كثيرة في حياتنا لا نستطيع بلوغها إلا إذا صمتنا، فقد تعلمت من الصمت أنه أفضل وسيلة لإيصال المعلومة وأن أصح عم يسنّ إلي، ولا ألتفت لفتات التزلف من البعض.

ويخلص الكاتب إلى أن القاعدة رقم واحد في قانون الحب: أنه لا توجد قواعد للحب، فيما يخبرنا أننا سنتفاجأ من حجم التغيير الذي تحدثه الكلمة الطيبة. وفي مخاطبته لأحزانه، كان نور الإيمان عنوان رسالته قائلا: "أتروني أعرق في حزنني.. لا عزاء لي إلا أملي يتناوب الليل والنهار ويبرؤف فجر اليقين لتتبرق قلبي بأن ما كتبه الله لي هو خير، وفي "أنت قوي" كان التساؤل طريق باروت في لقائه معنا قائلا: "هل تعلم أنك أقوى من أن تستند على أحد؟ وأجمل من أن تنتظر البناء على جمالك، على أمل من أن ترد على كل إساءة؟، أنت على التساؤل المشروعة بالقول: "أنت أقوى من أن تستند على جمالك، ولا حاجة لك في باقي العوالم، كن كما أنت، وليذهب المتقدنون للجمي."

فالأبطال لا يولدون أبداً، بل هم من يصنعون مصيرهم.

وفي خاطرة "استمتع بالقليل" يقول الكاتب: "أحياناً نحتاج بأن نقطع عن العالم، ونستمتع بالقليل الذي نملكه، فلا شيء يدوم.

ويستمر المؤلف في دعم رسيد التنمية البشرية ذاتياً عبر خاطرة "مترجم الأفكار" فيقول: "أحتاج لشخص يترجم أفكارك لا يظلم الأحكام، أريده بمجرد أن أعقد العزم على شيء ينظر إلى بابستامة تملؤها الرغبة ويقول: "شو تنتظر؟"

وشكلت المساحات البيضاء في صفحات الكتاب منطقة لاستنشاق أوكسجين الحياة بالنظر تارة والصمت تارة والشعور بالفضاءات القابلة للحلم تارات عديدة لتصبح العبارات والكلمات المدودات في عدد من الصفحات ملامح للطريق نحو استعادة الطموح والثقة في القدرات الذاتية والمساواة في تلقي الأمل والتعطر والسقوط للعودة إلى الصمود وتحقيق النجاح بطعم المانة وليس بطريق الصدفة. وكان للصمت تواجداً كبيراً في خواطر المؤلف ليتحدث

وجاءت خواطر باروت ممزوجة بالوسيقى اللفظية في الجنس والسجع، والمسنات المعنوية في الطباق، عن بيئته المحلية عبر المفردات الإماراتية المبتقة من ثقافة العطاء والصبر وجينات الصحراء في الصلابة والنهوض والتسامح والصفح وذلك عبر نظم نحوي وبلاغي جيد.

وطرح الكاتب والإعلامي فيصل باروت في 231 صفحة من كتابه "موعدنا في هذا المكان" تساؤلات ومشاعر متنوعة ومتضاربة ومتفائلة في محاولة لدمج علوم التنمية البشرية بمجال كتابة الخواطر، حسب تعبير الكاتب نفسه في كتابه.

وعبر غلاف كتاب "موعدنا في هذا المكان" الصادر عن دار "أوستن ماكوني للنشر"، تتساءل عن الزمان والمكان لتندرك الموعد مع الكاتب فكانت الرسالة غير المكتوبة "التأمل" هو الطريق لتحقيق العنوان معنوياً ومادياً بقيم تعزز جدارة الحياة.

ومع "وقود النجاح" يرشدنا الكاتب إلى أن الأمل ووقود النجاح، فلا تنقض يوماً مندب حظك، بل قم وانفض غبار الأمل، واضع من معاناتك قصة نجاح،

هذا المكان" تذهب إلى غلافه الأخير فتطالع الكاتب متحرراً من القيود المشروعة قائلا: "أضمن بأن كل من يقرأ هذا الكتاب سيدجزءاً منه، إما بوصف حالة أو إجابة على تساؤل أو تأكيد معلومة..

ومع كتاب "موعدنا في هذا المكان" نفوس في أنفسنا وطموحاتنا وأحلامنا بل ونرصد تجاربنا متناثرة في 211 خاطرة تشاركية.

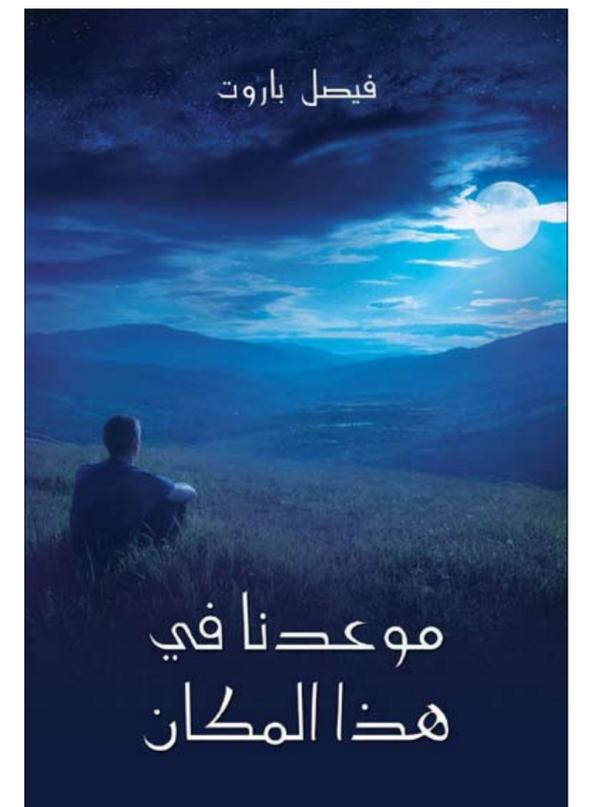
ونسجت خواطر باروت كثير من مفردات حياتنا العملية والنفسية والذهنية والسلوكية يتصدرها حضور المرأة مدشناً عالمه الخاص بأنه لا حياة مع غياب الأنثى، معبراً عنا جميعاً ومشاركاً همومنا ومشاعرنا تجاه الأنثى.

وسطر باروت أوثاناً من مشاعرنا تجاه الصمت، الغرور، الشوق، عواصف الحياة، مترجم الأفكار، قصة السعادة، معادلة النجاح، الحب، الحزن، القلق، والتغير، الترقب، الاستسلام، والنهوض.

وتكونت عناوين خواطر باروت من كلمة واثنين، مضمناً الكتاب ثلث من الشعر الحر منها "بقايا فتاة"، "وقت المساء"، و"انظمني شعراً".

•• أبو ظبي-الفجر: أبحر الكاتب والإعلامي الإماراتي فيصل باروت في كتابه الأول "موعدنا في هذا المكان" مع الوجدان والأفكار والأحلام والمشاعر، متدثراً بالحب والأمل، ممكساً بتلابيب النجاة عبر خاطرته "السبع المنجيات" قائلا: "أجمل خلق في الكون من البنات" تربي الرجل، تشاركه فئات الحياة، والخبر لمن يُشرب أنثى.. من عزوة الرجل في وجودهن تكتمل السمات، خلقن من ضلع يلود عنك مر النانيات.. ملائكة في الصفر، وممكن حين يخذلك الدهر، فيهن وطن وفيهن سكن ومستقر.. ويستكمل باروت خاطرته "السبع المنجيات" بالقول: "إن جار عليك الزمان وغدر، وطعنت بالنس، وقاربت أزدل العمر، اسمعني وخذ مني طيب العبر، فلن تجد إلا البنات، فيهن السبع المنجيات. هي الأم والجدة، هي الأخت والخالصة.. الابنة والعممة والزوجة، هن مستقر كل ضالة، بل هن السبع المنجيات..

وعندما تمسك بكتاب "موعدنا في



منوعات

الفكر

27

عادت الفنانة اللبنانية كلودا الشمالي إلى الساحة الفنية بقوة، خصوصاً وأنها تتعامل مع شركة «ميوزك بوكس» التي تُنتج أعمالها، وقد طرحت أخيراً أغنية باللون اللبناني بعنوان «حبيبي طل قبالي».

الشمالي تحدثت في هذا الحوار عن عملها الجديد ومجموعة من المواضيع الفنية:

التنوع مهم ولا يمكن للفنان أن يتمسك بلون غنائي واحد

كلودا الشمالي: أي فنان يُوفّق بأغنية جميلة لا بد وأن ينجح



• كيف تتحدثين عن أغنيتك الجديدة «حبيبي طل قبالي»؟
- الأغنية باللهجة اللبنانية من كلمات كمال قبيسي وأحان مازن الأيوبي وتوزيع فادي جيجي الذي اجتمعت معه في الاستديو الخاص به وسجلنا الأغنية، وهي من إنتاج شركة «ميوزك بوكس» وصورتها في دبي تحت إدارة المخرج بسام الترك.
• هل ما زالت الأغنية اللبنانية مطلوبة كما في السابق؟
- هناك طلب على الأغنية العراقية منذ أكثر من 3 سنوات. وسبق أن قدمت اللون العراقي من خلال أغنية «أحوا الغوالي» وهي تركت صدى طيباً عند الناس وأحبوها. اللون العراقي يميّز بالشجن والإحساس العاني الذي يصيب بالصميم، كما أن الموالم العراقي مؤثر جداً ويكفي الناس.
• اللاتفات أن الأغنية العراقية تنتشر بأصوات غير عراقية. صحيح أن هناك فنانين عراقيين موهوبين ولكن المعروفين منهم خارج الوطن عددهم محدود جداً؟
- هذا صحيح. أي فنان يُوفّق بأغنية جميلة لا بد وأن ينجح، خصوصاً إذا كان يملك صوتاً جميلاً، ولكن من المستحيل أن ينجح الصوت غير العراقي بغناء اللون العراقي كما ابن العراق. هناك مثلاً سيف نبيل وحاتم العراقي وماجد المهندس وكاظم الساهر وغيرهم، وتقديريهم للأغنية العراقية لا يمكن مقارنته بغناء أي فنان غير عراقي لها مع أنها يمكن أن تنجح معه، والأمر نفسه ينطبق على الفنان العراقي الذي يغني بغير لهجته المحلية.
• عادة لأي الأصوات تصفّقين؟
- للأصوات التي أحبها، ولا يوجد اسم معين. من يغني بشكل صحيح ويتمتع بالحضور أتابعه بشكل جيد من خلال أي وسيلة يظهر عبرها.
• لا توجد أسماء محددة؟
- بل توجد أسماء. مثلاً أحب اليسا وهي لا تزعجني وأتابعها منذ أول ظهورها وحتى النهاية وهي طيبة القلب ويلفتني إحساسها، ومهزومة، كلها على بعضها، كما أنها فنانة ناجحة ولا يمكن أن ننكر هذا الأمر، ونحن نفتخر بها.
كما أحب هيفاء وهي مع أن هناك اختلافاً في الآراء حولها، فالبعض ينتقد صوتها، ولكنها لا تزعجني وأحب متابعتها ومشاهدتها، وكما أنظر إليها أبتسم من كل قلبي، ويلفتني جمالها وشكلها. ولكن كأصوات قديرة بين الرجال يعجبني معين شريف وملحم زين ووائل كفوري.
• هل أحببت غناء وائل كفوري باللون المصري؟
- هو فعل ذلك من باب التنوع. كثيرون لم يحبوا غنائي باللون المصري، واللبنانيون وجمهور بلاد الشام يفضلونني بالاعتابا واستغربوا غنائي له واعتبروا أن صوتي يناسب اللون الجبلي والبلدي، وآخرون رحبوا بغنائي اللون المصري.
التنوع مهم ولا يمكن للفنان أن يتمسك بلون غنائي واحد، وأخذت في الاعتبار رغبة الشعب المصري بسماعي وأنا أغني بلهجة وهم كانوا يظالموني بذلك منذ سنوات طويلة. أنا ضد التعصب الفني، وفي حال أعجبت بأغنية جزائرية أو مغربية يمكن أن أعجبها إذا أحببت الموسيقى والكلام.
• هل يمكن القول إن المنافسة في غناء اللون البلدي محصورة بينك وبين نجوى كرم؟
- لا توجد منافسة بيننا، وهي لم تكن موجودة في الأساس، لأن صوتينا مختلفان ولا يمكن المقارنة بيننا.
• أقصد لتأخيه غناء اللون البلدي؟
- صباح غنت الموالم والجبلي والبلدي وهي ملكة في غنائها لها، وعندما كانت موجودة لم تكن هناك لا نجوى ولا كلودا. أي صوت لبناني جميل يغني الفولكلور اللبناني، سيكون شبيهاً بكلودا ونجوى وصباح لأنه لونها بلدياً.
• أما اللون اللبناني الشعبي، فكل فنان يغنيه على طريقته، ويمكن التفريق بين غنائي وغناء نجوى لهذا اللون.



كريم عبد العزيز يواصل الظهور في دراما رمضان



بعد 15 عاماً على عرضه

تامر حسني: فيلم "عمر وسلمى" محطة مهمة في حياتي

قبل 15 عاماً عرض فيلم "عمر وسلمى" بدور العرض السينمائية، العربية، وعاش في قلوب الجمهور".
أما عن الجزء الثالث، فقال تامر حسني، خلال برنامج "ست الحسن" التي كانت تقدمه الإعلامية شريهان أبو الحسن، إنه غير راضي عن هذا الجزء بالرغم من النجاح الكبير الذي حققه، ثاني وثالث، وفي هذا السياق، تحدث النجم تامر حسني عن الفيلم وبالسطور التالية ستتعرف ماذا قال "نجم الجيل" عن أهم أفلامه؟
كشف "تامر" خلال لقاء سابق له في برنامج "معكم" التي تقدمه الإعلامية منى الشاذلي، أن الجزء الأول من فيلم "عمر وسلمى"، هو محطة كبيرة ومهمة في حياته الفنية، وتابع قائلاً: "عندما عُرض الفيلم جميع الأطفال ينادون لي باسم عمر، والعمل ما زال محقق نجاح في كل البلاد".
وقال حسني، "عمر وسلمى" فيلم "عمر وسلمى" بطولة كل من: تامر حسني، مي عز الدين، مروة عبد المنعم، عزت أبو عوف، ليلى أحمد زاهر، ملك أحمد زاهر، قصة تامر حسني، وسيناريو وحوار أحمد عبد الفتاح.



على العكس من حرصه على التركيز بالسينما في السنوات الماضية، سيواصل الفنان كريم عبد العزيز الظهور في الدراما الرمضانية من خلال مسلسل جديد يكتبه السيناريست عبد الرحيم كمال وسيخرجه بيتر ميمي. المسلسل الذي تنتجه شركة سينرجي سينتيمي لتوعية الأعمال التاريخية ذات الميزانية الضخمة إنتاجياً، وسيتم الاستعانة فيه بفريق أجنبي لتنفيذ بعض المهام خلال تصوير المعارك وتقنيات ما بعد التصوير، ويتوقع أن يبدأ التصوير مطلع سبتمبر. ويكف ميمي على دراسة الديكورات التي سيتم بناؤها لتصوير المسلسل، إضافة إلى اختيار بقية فريق العمل الذي سيضم عدداً من ضيوف الشرف، فيما يجري التكم على التفاصيل الخاصة ببقية الأبطال لحين بدء التصوير، خاصة مع وجود أسماء عديدة يتردد أنها رشحت للمسلسل.

الفكر

اختصاصي أشعة يكشف متى يكون الإشعاع مفيداً



أعلن الدكتور يفغيني خميلنيتسكي، اختصاصي الأشعة، أن الأشعة السينية أو التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي يمكن أن يكون مفيداً في حالات معينة، ويشير كبير خبراء الأشعة في وزارة الصحة الروسية، في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أن الإشعاع المؤين يمكن أن يكون مفيداً في بعض الحالات، مثل تشخيص الإصابات والأمراض بواسطة الأشعة السينية أو التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي. ويقول، "أصبحت مناقشة تأثير الإشعاع في حياتنا اليومية أمراً طبيعياً، ولكن الموقف من الإشعاع المؤين

باعتباره ضاراً بشكل قطعي، لا أساس له. لأنه قد يكون أيضاً مهماً وحيوياً". ويشير الاختصاصي، إلى أنه يمكن الحديث بصورة مؤكدة عن فوائد التشخيص والعلاج باستخدام الأشعة السينية والتصوير بالرنين المغناطيسي والعلاج الإشعاعي التي تعد فوائدها أكبر بكثير من أضرارها. بالطبع لا ينصح بإجراء التصوير المقطعي الكمبيوتر كل شهر. ولكن إذا كانت هناك مؤشرات طبية، فيجب عدم إهمال طرق التشخيص والعلاج الحديثة، لأن ذلك قد يشكل خطراً جدياً وحتى مميتاً، ووفقاً له، يدرس

دراسة: أسلوب الحياة الصحي يساعد على الوقاية من سكري الحمل

يؤثر سكري الحمل بشكل كبير على صحة الأم والطفل، سواء أثناء الحمل أو بعد الولادة، ويعتبر العارض الصحي الأكثر شيوعاً أثناء فترة الحمل.

ويبحث دراسة أجريت في جامعة هلسنكي في آثار التدخل في نمط الحياة على الوقاية من سكري الحمل لدى النساء المعرضات لخطر الإصابة بسكري الحمل.

وتلقت مشاركات في دراسة فنلندية للوقاية من مرض السكري أثناء الحمل (RADIEL)، تمارين بدنية مكثفة واستشارات غذائية أثناء الحمل وخلال السنة الأولى التي تلي الولادة.

وقامت الدراسة بحساب درجة المخاطر متعددة الجينات (PRS) التي تصف الخطر الجيني لمرض السكري، باستخدام المتغيرات الجينية المعروفة بأنها تزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وارتبطت درجة الخطر لمرض السكري من النوع 2 بارتفاع مستويات الجلوكوز في منتصف الحمل وأواخره وكذلك بعد عام واحد من الولادة. تقول أخصائية التوليد وأمراض النساء إميليا هوفينين: "كان سكري الحمل ومرض السكري ومرض السكري بعد عام واحد من الولادة أكثر شيوعاً أيضاً بين أولئك الذين حصلوا على درجات أعلى".

واكتشفت الدراسة أن المخاطر الجينية أثرت أيضاً على العلاقة بين تقديم المشورة بشأن نمط الحياة ومرض سكري الحمل وكذلك مرض السكري.

تؤكد هوفينين: "استناداً إلى بحثنا، استفاد من التدخلات المكثفة في أسلوب الحياة فقط النساء المعرضات لخطر وراثي أعلى للإصابة بمرض السكري من النوع 2"، ووفقاً لها فإن النتائج مهمة وحتى فريدة من نوعها على مستوى العالم.

توضح هوفينين: "تقدم دراستنا تفسيراً واحداً محتملاً للنتائج المتناقضة للدراسات السابقة التي تبحث في الوقاية من سكري الحمل حتى الآن". ووفقاً للباحثين، فإن تصنيف المخاطر الجينية سيجعل من الممكن تحديد الأمهات الحوامل الأكثر تعرضاً للخطر بالإضافة إلى توجيه الموارد والتدابير الوقائية الأكثر فاعلية على وجه التحديد، وسيكون لهذا أهمية كبيرة من حيث الموارد المجتمعية المحدودة وصحة هؤلاء الأمهات وأطفالهن.

تقول هوفينين: "في الوقت نفسه، من المهم أن ندرك أنه في حالة مرض السكري، فإن خلفيتنا الجينية لا تحدد مستقبلنا، وبمساعدة أسلوب حياة صحي، يمكنك عكس تأثير المخاطر الجينية العالية لمرض السكري".



عائلة تتجول في شارع غمرته المياه في هافانا نتيجة أمطار غزيرة من بقايا إعصار أجاثا. ا ف ب

قرأت لك

الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام لأن سعراته الحرارية قليلة، مشيراً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً.

كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضاً على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم.

ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.

وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة.

ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل الخبز أو مع الخضروات.

سؤال وجواب

• ما هو الطائر الذي يطلق عليه التتم؟

الاوز الأبيض الأمريكي

• تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟
48%

• ما أصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيمياء؟

يوناني وتعني الغير قابل للقسمة

• ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل أن تأخذ هذا الاسم؟

جيلينيك

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حياً بالعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب بـ أتاكبك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية. في وقته.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والأميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.

قصة الحرية

كان أحد الملوك ظلماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً أو صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددها أن أفراد شعبه ما هم إلا كلاباً لديه فتار أحد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحضهم على التخلص من هذا الكابوس ومن الظلم والطغيان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبيد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. نار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بقواده استطاعوا أن يخرسوا الناس ويهدوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرضهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح أمه إلى خارج المملكة فهام على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا أن أحد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت أيدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته وأكمل معهم رحلتهم.. وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى أية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد أكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه أن يتزوج ابنته ويعيش بين أهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاة.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان أحد شباب القبيلة كيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريد لها لنفسه لذلك استترك الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطع عابد أن يرفض ذلك والا اتصف بالجنين والخوف فنزل وبارزه واستطاع أن يقتله فزاد مقداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع أحد أفراد القبيلة أن يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت أن الملك ما زال يفتك بأهل مدينته، احس عابد بقبضة في قلبه وأصر أن يعود إلى المملكة ليروي أمه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لن العودة فلن أتأخر وان لم يشأ فأذكرني حكايتي لأولادي. ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتسلل إلى بيت أمه وبق بابها ففتحته والرعب يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينها لكنها راحت في بكاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها سترها قبل موتها.. اشفق عليها ولدها وهدء من روعها لكنها كادت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون أن يعبر هذا المكان جنود الملك وانها تستحلفه بالله أن يعود حينما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه للممت اشياءها البسيطة وركبت معه جواده وخرجها من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يففل ولا ينجم، ووصل بها سالمة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكرامة.

