

ص 22

وزارة التربية والتعليم

تطلق المخيمات الشتوية

للعام الدراسي 2025-2026

ص 27

IT: Welcome to Derry

الرعب يعود

إلى الجذور



هكذا تعرف إن كنت تعاني نقص

فيتامين "د" ... وهذه الحلول



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

سرقة مسلحة في وضح النهار تثير غضب اللبنانيين

شهد طريق المطار في بيروت حادثة سرقة مسلحة، بعدما أقدم شخصان يستقلان دراجة نارية على تنفيذ عملية خطف وسرقة تحت تهديد السلاح، وفي وضح النهار، وأمام المارة، وبحسب مصادر محلية، اعترض الرجلان طريق أحد المواطنين على الطريق المؤدية إلى المطار، وسلباه ممتلكاته تحت التهديد قبل أن يلوذا بالفرار بسرعة نحو جهة مجهولة، ووثق شهود عيان المشهد الذي حصل خلال دقائق قليلة.

وتعمل القوى الأمنية حالياً على مراجعة كاميرات المراقبة المنتشرة على الطريق في محاولة لتحديد هوية السارقين ومسار هروبهما. وأكدت مصادر أمنية أن التحقيقات ما زالت مستمرة، وأن قوة من الشرطة تعمل على ملاحقة المشتبه بهما، مشيرة إلى أن هذه المنطقة مزودة بـبشرات الكاميرات التي قد تساعد في كشف ملامسات الحادثة قريباً. وأشارت الحادثة عبر موجة واسعة من التفاعل عبر منصات التواصل الاجتماعي، حيث عبر كثيرون عن غضبهم من تكرار عمليات السرقة في وضح النهار، وفي مناطق تُعد حيوية كطريق المطار، وعلق مغرد بالقول: "أصبحنا نخشى المشي في نهار قبل الليل"، بينما قال آخر: "يجب أن يكون طريق المطار أكثر الطرق أمناً... وليس مسرحاً للسرقات".

الصين تطلق مركبة لإعادة روادها من محطة الفضاء

أطلقت الصين أمس مركبة فضائية غير مأهولة إلى محطة تيانفونغ المدارية قبل الوقت المقرر لها، بهدف ضمان وسيلة عودة آمنة إلى الأرض لروادها الثلاثة المقيمين هناك، بعدما أصيبت المركبة المخصصة لعودتهم بأضرار.

وأطلق الصاروخ لونغ مارش-2 إف حاملاً المركبة "شنتشو-22" بعيد ظهر الثلاثاء من قاعدة جيكونغ في شمال غرب الصين، بحسب ما أظهرت مشاهد بثها التلفزيون الرسمي.

وكان مقرراً أن تنطلق هذه المركبة للمحطة الفضائية في العام 2026 حاملة عدداً من الرواد إليها، لكن رصد تشقق في المركبة "شنتشو-20" الملتحمة حالياً بالمحطة والمخصصة لعودة الرواد، دفعت لتبكير إطلاقها.

يُعدّ التفاح والبرتقال من أكثر

أنواع الفاكهة شيوعاً حول

العالم. لكن رغم أن كليهما غني

بالعناصر

الغذائية،

يتساءل العديد

من الناس حول

الخيار الأكثر



التفاح أم البرتقال... أيهما أفضل للصحة؟

طبيعي أقل من التفاح، ما يجعله خياراً مناسباً لمن يتبعون أنظمة منخفضة السكر أو الكربوهيدرات.

في حين أن التفاح يحتوي على 12 غراماً من السكر، توفر التفاحة المتوسطة بقشرتها حوالي 19 غراماً.

مضادات الأكسدة

من جهته، يُعدّ التفاح مصدراً غنياً بمضاد الأكسدة الكيرستين، إذ تحتوي التفاحة المتوسطة على نحو 4 غرامات منه، ويساعد هذا المركب في تقليل الالتهاب، ومنع تلف الخلايا، وتعزيز المناعة، وربما الحماية من بعض الأمراض المزمنة.

كما يحتوي على مجموعة من مركبات الفلافونويد، وهي فئة أخرى من مضادات الأكسدة التي يفترض لها تأثيرات.

أيهما أفضل؟

لذا في النهاية، كلٌّ من التفاح والبرتقال خيار صحي، لكن البرتقال يتفوق قليلاً من حيث تنوع القيمة الغذائية وغناه بالفيتامينات والمعادن، ما يجعله خياراً ممتازاً لنظام غذائي متوازن.

مع ذلك، يُنصح بتناوله باعتدال، لأنه قد يسبب ارتجاع المريء أو يتفاعل مع بعض الأدوية، كما قد يؤدي إلى حساسية نادرة لدى بعض الأشخاص.

سعر حرارية أقل

يعتبر البرتقال الخيار الأفضل لمن يتبعون نظاماً غذائياً منخفض السعرات الحرارية. إذ تحتوي برتقالة من نوع "السُّرة" على نحو 72 سعرة حرارية، مقارنةً بحوالي 95 سعرة حرارية في تفاحة متوسطة الحجم.

كما أن البرتقال يحتوي على نسبة أعلى قليلاً من الماء، ما يساعد في تحقيق الترطيب اليومي المطلوب، وفق موقع Very Well Health.

ألياف أكثر

فيما يتفوق التفاح على البرتقال في محتواه من الألياف، إذ تحتوي التفاحة المتوسطة على 4.4 غرام من الألياف، ويُعدّ قشرها غنياً بشكل خاص بالألياف ومضادات الأكسدة. في المقابل، تحتوي برتقالة السُّرة على 2.8 غرام فقط، أي ما يعادل 10% من الاحتياج اليومي. وتشير الأبحاث إلى أن الألياف القابلة للذوبان في التفاح تسهم في دعم صحة القلب والجهاز الهضمي.

سكر طبيعي أقل

ورغم طعم البرتقال الحلو، فإنه يحتوي على سكر

ميزة جديدة لتحديد الموقع

على منصة إكس تثير جدلاً

منصة إكس المملوكة لإيلون ماسك جدلاً واسعاً بعد إطلاق ميزة تتبع معرفة البلد أو المنطقة الأصلية للحسابات كاشفة عما يصفه المستخدمون بمصانع التصيد العالمية وعمليات التأثير على المنصة بما في ذلك دعم دونالد ترامب.

وأطلق رئيس قسم المنتجات في إكس نيكيتا بير نهاية الأسبوع الماضي هذه الميزة التي تتيح للمستخدمين "معرفة البلد أو المنطقة الموجود فيها الحساب"، في مسعى لتعزيز الشفافية على منصة يقول خبراء التكنولوجيا إنها مليئة بالمعلومات المضللة.

وكتب بير على إكس "هذه خطوة أولى مهمة لضمان سلامة الساحة العالمية".

وأشعل هذا الإعلان موجة من البحث والتقصي على الإنترنت، وسرعان ما امتلأت المنصة بمنشورات تكشف أن الشخصيات اليمينية على الإنترنت، مثل مؤيدي شعار ترامب السياسي "لنجعل أميركا عظيمة مجدداً" "ماغا - MAGA" أو "أميركا أولاً"، كانت مواقعها الجغرافية تشير إلى وجودها في نيجيريا أو بنغلادش أو أوروبا الشرقية.

ونشرت حسابات مؤثرة لمؤيدة لترامب تقدم نفسها على أن موقعها في الولايات المتحدة لكنها في الواقع تعمل في الخارج، 31 محتوى كاذباً خلال الأشهر الـ15 الماضية، من بينها منشورات كاذبة عن فساد في الحزب الديمقراطي، وبقا لتحليل أجرته نيوزغارد، المتخصصة في تقييم مصادر الأخبار والمواقع الإعلامية على الإنترنت، باستخدام ميزة تحديد الموقع.

دواء للسكري يعزز علاج

اضطراب ضربات القلب

أفادت دراسة جديدة من جامعة ميتشغان بأن المصابين بالرجفان الأذيني "عدم انتظام ضربات القلب" تخفف لديهم نوباته إذا تناولوا دواء "ميتفورمين" لعلاج السكري، بعد القسطرة التي تجرى في هذه الحالات.

وغير أن البحث الجديد خلال الجلسات العلمية لجمعية القلب الأمريكية لعام 2022، وهي منصة لتبادل أحدث التطورات العلمية والأبحاث القائمة على الأدلة.

ووفق جمعية القلب الأمريكية، يعد الرجفان الأذيني أكثر اضطرابات نظم القلب شيوعاً، ويمكن أن يؤدي إلى جلطات دموية أو سكتة دماغية أو قصور في القلب أو غيرها من الحالات المتعلقة بالقلب.



العثور على نجم يوتيوب

ألماني ميتاً في شقته

أكدت الشرطة في مدينة بون الألمانية، وفاة نجم يوتيوب جان زيبرمان المعروف بـ"شقاته" "جيفتر إم كوف" أو "عاصفة في الرأس"، بعد العثور عليه ميتاً في شقة بمدينة كونيغسفيلتر جنوب بون في 18 نوفمبر-تشرين الثاني.

ويعد زيبرمان 27 عاماً واحداً من أشهر نجوم الإنترنت في ألمانيا، إذ يتابع قناته على يوتيوب حوالي مليوني مشترك. واشتهر زيبرمان على مستوى ألمانيا منذ عام 2019، إذ يقدم محتوى يشرح فيه حياته اليومية بطريقة صريحة ومسلية وهو يتعاطف مع متلازمة توريت، ومتلازمة توريت، وهي اضطراب نفسي عصبي يظهر على شكل حركات لا إرادية، وأصوات أو كلمات لا يستطيع المصابون بها التحكم فيها بالكامل، وقد تشمل أحياناً شتائم غير مقصودة. وأوضحت الشرطة الألمانية، أنه لا توجد أي دلالات حتى الآن على وجود شبهة جنائية في وفاته، كما لا توجد معلومات مؤكدة حول ما إذا كانت حالته الصحية مرتبطة بوفاته، بانتظار تقرير الطب الشرعي.



منوعات الفكر

22

تحت رعاية هزاع بن زايد آل نهيان وبالتزامن مع انطلاق مهرجان العين للكتاب 2025

محمد بن حمدان بن زايد آل نهيان يكرم الفائزين بالدورة الرابعة من جائزة «كنز الجيل»

• الشاعر الكويتي حامد زيد العازمي يفوز بفرع «الإصدارات الشعرية» عن ديوانه «أبقى جبل»

• لمواصلة دورها الرائد... أعلن مركز أبوظبي للغة العربية عن فتح باب الترشح للدورة الخامسة من جائزة «كنز الجيل»

من جهود عززت مكانة الجائزة. وشهدت جائزة كرز الجيل في دورتها الرابعة تنافسية واسعة تجلت في حجم الأعمال المشاركة، والتي زادت على 830 عملاً، من 35 دولة، منها 19 دولة عربية، بزيادة نسبتها 38% عن عدد الأعمال المشاركة في الدورة السابقة، ما يعكس مكانة الجائزة وريادتها على خريطة الجوائز الأدبية المتخصصة، التي تعنى بالشعر النبطي والتراث على المستويين العربي والعالمي، وفي تأكيد واضح على دور دولة الإمارات المحوري في دعم الثقافة العربية، وتعزيز حضور اللغة العربية، وإبراز مكانتها الحضارية والعرفية، إذ اعتمدت اللجنة العليا للجائزة أسماء الفائزين، مستندة إلى معايير حوكمة واضحة وشافية، وبناء على مستوى الأعمال المتنافسة، وتوافقها، واتساقها مع أهداف الجائزة. وتعد الجائزة من المبادرات الرائدة لمركز أبوظبي للغة العربية، التي يسعى من خلالها إلى تقدير الأعمال الشعرية النبطية، والدراسات والبحوث التراثية التي تتناول موروث الشعر النبطي وقيمه الأصيلة، لتصبح منارة تحت الأجيال الجديدة على الاعتناء بخائرها هذا الموروث، واقتفاء أثر جمالياته، بلغة جديدة وبأدوات العصر، كما تعكس استراتيجيته المستدامة، بتعزيز حضور اللغة العربية، وترسيخ رسالتها الحضارية، والاحتفاء بالمبدعين في مختلف مجالاتها، خاصة الشعر النبطي، كونه يمثل حالة ثقافية استثنائية على مستوى المنطقة، وجزءاً من تراث دولة الإمارات، وهويتها.

ومواصلة لدورها الرائد، أعلن مركز أبوظبي للغة العربية عن فتح باب الترشح للدورة الخامسة من جائزة «كنز الجيل».

المبدعين يسهم في تعزيز الوعي الثقافي، ويشجع الأجيال الناشئة على استكشاف جذورهم التاريخية والفنية، مما يضمن انتقال هذا الإرث إلى المستقبل. ونحن إذ نبارك للفائزين، نؤكد على أهمية جهودهم في تسليط الضوء على دور الجائزة في تعزيز الفنون الأدبية، ورسم جسور بين تراثنا الفني والتعبير الفني المعاصر.

وتسلم الفائزون بفروع الجائزة، شهادات تقدير، ورسمة ذهبية تحمل شعار الجائزة، إضافة إلى جائزة مالية بقيمة 200 ألف درهم إماراتي للفائزين بمختلف الفروع، فيما تسلم الفائز بلقب الشخصية الإبداعية جائزة مالية بقيمة 500 ألف درهم إماراتي. وفي كلمته خلال الافتتاح، قال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: «جاءت جائزة كرز الجيل لتكون حافظاً للعقول العربية على استكمال البناء على الإرث الكبير الذي خلفه الأجداد في أحد أبرز فنون الحضارة، الشعر النبطي، وتشجيعهم على دراسته، وإثرائه بعطاءات فنية، وبحنية جديدة ومبتكرة». وأضاف: «أصبحت الجائزة على الرغم من حداثة سنيتها، بصدده الشعراء، والأدباء، والباحثون، والمبدعون، وإضافة نوعية إلى المنارات التي أضعت بضوئها العاصمة أبوظبي لتتبرق أرجاء العالم». وهنا سعادته الفائزين بالجائزة، وقال: «كل فائز من الفائزين استحق منجزاً أن يحمل اسم «كنز الجيل»، مشيراً إلى ارتفاع مستوى الأعمال المتنافسة على فروع الجائزة هذا العام، ما يعزز قدرتها على خدمة تكريس حضور اللغة العربية بوصفها لغة فنون وإبداع وحضارة». ووجه سعادته الشكر لجميع المشاركين، ولجنة العليا للجائزة على ما بذلوه



منذ سبعينيات القرن الماضي، فيما تم حجب الجائزة من فرع الترجمة لهذه الدورة.

وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وتعد الجائزة «كنز الجيل» التزاماً بأبوظبي بدعم وتعزيز حضور اللغة العربية، وتكريم المبدعين الذين يسهمون في إثرائها في مختلف المجالات

منذ سبعينيات القرن الماضي، فيما تم حجب الجائزة من فرع الترجمة لهذه الدورة.

وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وتعد الجائزة «كنز الجيل» التزاماً بأبوظبي بدعم وتعزيز حضور اللغة العربية، وتكريم المبدعين الذين يسهمون في إثرائها في مختلف المجالات

تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين، كرم معالي الشيخ محمد بن حمدان بن زايد آل نهيان الفائزين بالدورة الرابعة من جائزة كرز الجيل، خلال حفل نظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أمس، في قصر المويجعي بمنطقة العين، ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2025، الذي يستمر حتى 30 نوفمبر الجاري. وحضر حفل التكريم معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة سعود عبدالعزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، وسعادة سعيد حمدان الطنيجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية.

وكرم معالي الفائزين بالجائزة وهم: في فرع الفنون الفئات المصرية نجاة فاروق سليمان عن لوتحتها «سرت من عيني دموعي»، والشاعر العماني علي الحارثي عن قصيدته «صدى النور» في فرع المجازة الشعرية، والشاعر الكويتي حامد زيد العازمي عن ديوانه «أبقى جبل» في فرع الإصدارات الشعرية، والروائي والباحث علي أبو البريش عن كتابه «زايد عوالم شعرية سقفا المدى» في فرع الدراسات والبحوث.

وتوج معالي الشيخ محمد بن حمدان بن زايد، الشاعر الإماراتي محمد راشد الشامسي، بجائزة «الشخصية الإبداعية» تكريماً لثراء إنتاجه الشعري، وعطائه المتميز

اختتام مؤتمر «برايت ستارت» الدولي في كليات التقنية العليا

رؤى نحو مستقبل تعليم الطفولة المبكرة القائم على الذكاء الاصطناعي والابتكار



يؤكد التزام كليتنا بإعداد كوادر أكاديمية وتعليمية متخصصة، مجهزة بالمهارات العملية والمعرفة التربوية اللازمة للابتكار والمساهمة بأعلى مستوى في مستقبل التعليم المبكر على المستوى العالمي.

كما تضمن المؤتمر إسهامات بارزة من مؤسسات عالمية رائدة، بما في ذلك «بروجكت زيرو» التابع لجامعة هارفارد ومختبر المعرفة (نولج لاب) من كلية لندن الجامعية، إلى جانب عروض مقدمة من نخبة من التربويين الحاصلين على جوائز وقيادة الفكر العالميين.



التعليم. إن هذا الجهد الكبير يعالج أحد أكثر الأسئلة إلحاحاً في عصرنا: كيف نحمي الأطفال من الضغوط المعرفية في عصر الذكاء الاصطناعي، ونعدهم ليكونوا مواطنين عالميين مبدعين، وأخلاقيين، يتسمون بالعاطفة، ولديهم الجاهزية للقيادة في عالم سريع التغير؟

إن هذا المؤتمر ليس مجرد حدث عادي فحسب، بل هو انطلاقاً من التزامنا العالمي بتبنته كليات التقنية العليا برؤية استثنائية هادفة والالتزام راسخ، نحن ممتنون للغاية لدور الكليات الرائدة في صياغة مستقبل تعليم الطفولة



للدور المتنامي للذكاء الاصطناعي في تخصيص تجارب التعلم وتحسين إدارة الصفوف الدراسية في مراحل الطفولة المبكرة. كما قدمت الجلسات رؤى جديدة حول نماذج التعليم المبكرة التي تركز على الطفل، ويحتمل أن توسع نطاقها عالمياً لتمكين الجيل القادم من المتعلمين، مؤكداً أهمية التعاون الدولي بين التربويين والباحثين وصناع القرار لعلاجة التحديات المشتركة، بما في ذلك قضايا المساواة والشمولية.

وقالت الدكتورة إيريني غوسكو، عضو مجلس إدارة مؤسسة «برايت ستارت» والأستاذة المشاركة في معهد التربية بكلية



وتماشى هذه المبادرة مع تركيز كليات التقنية العليا على إعداد الطلبة والمهنيين بالمهارات العملية والمستقبلية المطلوبة لمواكبة المنظومة التعليمية سريعة التطور.

عُقدت الجلسات في حرم كليات التقنية العليا بأبوظبي بالتوازي مع جلسات في فندق بارك بلازا فيكتوريا بلندن، بالإضافة إلى بث مباشر عالمي، وركز المؤتمر على التميز العالمي في الممارسات التعليمية في مرحلة الطفولة المبكرة وتعزيز الشمولية والعدالة الاجتماعية في التعليم المبكر والابتدائي.

وشهد المؤتمر استعراضاً موسعاً

••أبوظبي-البحرين

اختتمت كليات التقنية العليا بنجاح مشاركتها في استضافة مؤتمر «برايت ستارت» الدولي خلال الشهر الجاري، الذي جمع نخبة من التربويين والباحثين وصناع القرار من أبوظبي إلى لندن ومختلف أنحاء العالم.

وقد جاء هذا المؤتمر الدولي، المخصص للارتقاء بتعليم الطفولة المبكرة والمرحلة الابتدائية، يؤكد التزام كليات التقنية العليا بقيادة الحوار العالمي حول مستقبل تعليم الطفولة المبكرة، من خلال دمج التقنيات المستقبلية وتعزيز الابتكار والشمولية في المنظومة التعليمية.

شهد المؤتمر، الذي انعقد بالتزامن مع كل من أبوظبي ولندن، تنظيم أكثر من 100 ورشة عمل تفاعلية ومنتدى متخصص. كما تضمنت أبرز فعالياته إطلاق منتدى اللعب بالذكاء الاصطناعي - وهو منصة عالمية تبحث في كيفية تفاعل الأطفال مع الذكاء الاصطناعي عبر اللعب، بالإضافة إلى الإعلان عن المبادرة العالمية «منهجية صوت الأطفال في التعليم» التي تمكن الأطفال من أن يكونوا صناع تجاربهم التعليمية ومشاركين فاعلين في رسم مستقبل التعليم.

خلال الفترة من 8 ديسمبر 2025 إلى 4 يناير 2026

وزارة التربية والتعليم تطلق المخيمات الشتوية للعام الدراسي 2025-2026



ذلك أحد الأسس الجوهرية للعمل التربوي. وأشد سعادته بالشراكة الفاعلة مع أولياء الأمور ودورهم المحوري في نجاح هذه الجهود، مثمناً دعمهم المستمر لأنشطتهم خلال المشاركة في هذه البرامج، مؤكداً أن الاستثمار في الطالب هو استثمار في مستقبل الوطن، وأن الوزارة ستواصل العمل مع جميع الشركاء لتوفير بيئات تعليمية مهيأة تعزز قدرة الطلبة على المنافسة عالمياً.

وتركز مخيمات هذا العام على مجموعة واسعة من المجالات الحيوية التي تشمل الهوية الوطنية والانتماء، والذكاء الاصطناعي والابتكار، والتنمية المستدامة، والسلوك الإيجابي، والأمن والسلامة، والعمل التطوعي وخدمة المجتمع، والبحث العلمي، والثقافة المالية وريادة الأعمال، والرياضات البدنية، والعلوم التطبيقية، والصناعات الثقافية.

ومنشآت رياضية، ومعسكرات متخصصة، إلى جانب برامج تُنفذ بعد ضمن مسارات افتراضية تفاعلية. وتنفذ الوزارة هذه المعسكرات بالتعاون مع مجموعة من الشركاء الاستراتيجيين، من بينهم مجلس أبوظبي الرياضي وشرطة دبي وهيئة تنمية المجتمع في دبي، وجمعية مرشدات الإمارات، وجمعية الإمارات للكشافة، وشركة بالمر الرياضية، وعدد من الجامعات والمؤسسات البحثية في الدولة.

وأكد سعادة المهندس محمد القاسم، وكيل وزارة التربية والتعليم، أن المعسكرات الشتوية تشكل منظومة داعمة تُحوّل الإجازة المدرسية إلى فرصة للتجديد والتطوير، من خلال برامج مصممة بأسلوب براعي احتياجات الطلبة ويحفز طاقاتهم الإبداعية. وأوضح أن هذه المبادرات تعكس التزام الوزارة بتوفير تجارب تعليمية تسهم في توسيع آفاق الطلبة، وتنمية مهاراتهم، وتعزيز استقلاليتهم في التعلم، باعتبار

أطلقت وزارة التربية والتعليم فعاليات المخيمات الشتوية للعام الدراسي 2025-2026، وذلك خلال الفترة من 8 ديسمبر 2025 إلى 4 يناير 2026، بهدف توفير بيئة تعليمية وتدريبية شرية تمتد آثارها إلى ما بعد الفصول الدراسية، عبر استثمار إجازة الطلبة في برامج نوعية تفتح أمامهم آفاقاً جديدة للتعلم والتجربة. وتأتي هذه الخطوة في إطار توجهات الوزارة لإعداد جيل قادر على الإسهام بفاعلية في مسيرة التنمية الوطنية، من خلال تعزيز مهاراتهم الأكاديمية والحياتية، وإشراف نخبة من الخبراء التربويين والأكاديميين المتخصصين.

وتستهدف المخيمات الشتوية طلبة المدارس الحكومية والخاصة من مختلف المراحل الدراسية، من خلال برامج متنوعة تقام في عدد من المواقع التي تشمل مدارس ومجمعات تعليمية، ومراكز تدريب،

منوعات العلاج

23



لعلك سمعت سابقاً بفيتامين "د" - وهو المكمل الغذائي الذي يجمع الخبراء على ضرورة تناوله، لا سيما خلال فصل الشتاء. ولكن مرد ذلك إلى أن فيتامين "د" ليس فيتاميناً بالمعنى العلمي الدقيق، إنما هرمون في الحقيقة. إنه تحديدًا، هرمون تنتجه أجسامنا عند التعرض لأشعة الشمس. لذا، حين تقصر النهارات وتغلب العتمة، يتراجع إنتاجنا الطبيعي منه بصورة ملحوظة.

مكمل غذائي يحمي العظام والنظام المناعي من أمراض عضال

هكذا تعرف إن كنت تعاني نقص فيتامين "د" . . . وهذه الحلول



المعروف باسم "إرغوكالسيفيرول" (ergocalciferol)، أو على فيتامين "د3" (D3) واسمه "الكوليكالسيفيرول" (cholecalciferol). وغالباً ما يستخدم الأخير من مصادر حيوانية مثل "اللانولين" lanolin، مادة دهنية شمعية مستخرجة من صوف الغنم، ويعدّها بعض الأشخاص غير مناسبة للنباتيين، بينما يستخدم فيتامين "د2" من مصادر نباتية مثل الفطريات أو الخميرة. ومن المهم الإشارة إلى أن أخذ جرعة غير ملائمة من فيتامين "د" يؤدي إلى آثار جانبية ضارة، إذ يمكن الإفراط في تناوله. وتوضح ألدريسون أنه "من الصعب جداً التعرض لتسمم بفيتامين "د"، ولكنه وارد أيضاً لأنه من الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون". هكذا، فإن الكميات الكبيرة منه قد تتراكم في الجسم وتصل إلى مستويات سامة محتملة. وتضيف خبيرة التغذية أنه من المهم توخي الحذر عند استخدام مكملات غذائية متنوعة تحوي هذا الفيتامين.

لذا، في حال راودتك أي شكوك في شأن الجرعة المناسبة من فيتامين "د"، من الأفضل استشارة طبيبك لإجراء فحص دم أو شرح نتائج اختبارك المنزلي. أما أثناء الحمل، فيمكن تناول مكملات فيتامين "د" بأمان، ذلك أنها لا تتفاعل عادة مع معظم الأدوية. في المقابل، من الضروري مراعاة المكملات الغذائية الأخرى التي تتناولها (تتفاذي أي تأثير متبادل محتمل). في الواقع، تناول جرعات مرتفعة من معادن مختلفة مثل الكالسيوم أو الزنك أو المغنيسيوم إلى جانب فيتامين "د" في الوقت نفسه، يقود إلى حالة تسمى "تناقض المعادن"، وفيها تتسابق هذه العناصر على الامتصاص في الأمعاء (فيصعب على الجسم امتصاصها بصورة كاملة، مما يقلص فعاليتها الغذائية).

وتضيف ماز باكهام أنه إلى جانب تناول المكملات، يمكن زيادة مستويات فيتامين "د" عبر التعرض المباشر لأشعة الشمس. وتوضح: "حاول قضاء 25 إلى 30 دقيقة في ضوء الشمس وقت الظهيرة، حين تكون الشمس في أوجها في السماء، مما يجعل عملية تصنيع فيتامين "د" في الجسم أكثر كفاءة". ختاماً، يجمع الخبراء على ضرورة إدراج الأسماك الزيتية، واللحوم الحمراء، وصفار البيض في النظام الغذائي. ولكنهم يقرّون أيضاً بأنه حتى عند اتباع كل الخطوات المذكورة سابقاً، يبقى تناول مكملات فيتامين "د" من علامة تجارية موثوقة الخيار الأفضل لضمان الحصول على مستويات كافية من هذا الفيتامين، لا سيما خلال أشهر الشتاء في المملكة المتحدة.

الانتباه، إذ يعد فيتامين "د" عنصراً أساسياً في دعم قوة الجهاز المناعي وكفاءته. وتجدلي علامات النقص أيضاً في "آلام العظام أو ضعف العضلات" (ذلك أن فيتامين "د" يسهم في تحقيق توازن الكالسيوم في الجسم)، إضافة إلى المزاج السيئ والشعور بالإرهاق المستمر، وهي أعراض ترتبط غالباً بالاضطراب العاطفي الموسمي، تصيف كالينيك. عموماً، يبقى الشعور بالتعب أحد الأعراض الأولى التي يلاحظها الأشخاص عادة. غير أن فصل الشتاء يجلب معه عوامل عدة تخفي هذا النقص، من قبيل تغير التوقيت، واضطرابات النوم، أو عوامل صحية محتملة مثل التقلبات الهرمونية، مما يجعل من الصعب تمييز نقص فيتامين "د" بوضوح.

وقد تتوالى الأعراض كما أحجار الدومينو، فالإرهاق يفضي إلى تكرار الإصابة بالأمراض، والمزاج السيئ، وزيادة الوزن، كذلك يتطور فقدان الكتلة العظمية إلى هشاشة العظام أو لين العظام، مما يقاوم خطر التعرض لكسور، وقد تصبح هذه المشكلة مهددة للحياة خلال المراحل المتقدمة من العمر. وفي حالات النقص الشديد جداً، يعاني المرء نوبات تشنجية.

ماذا أفعل إذا كنت أعاني نقصاً في فيتامين "د"؟
الخطوة الأولى لمعرفة ما إذا كنت تعاني نقصاً في فيتامين "د" الخضوع لاختبار دم منزلي. هذه الاختبارات متوافرة بسهولة، وتقدم مؤشراً أولياً على مستوى الفيتامين في الجسم. كذلك يوضح تحليل الدم المخبري بدقة حجم النقص لديك.

للحصول على تقييم شامل لنقص العناصر الغذائية لديك، وأي مشكلات هرمونية محتملة، إضافة إلى الأضرار الصحية الناجمة عن النقص الطويل الأمد، يستحسن زيارة طبيب صحة عامة أو مقدم رعاية صحية مهمل بغية إجراء الفحوص اللازمة. يمكن للطبيب حينها تحديد الجرعة المثلى من فيتامين "د" لتحقيق أفضل النتائج، وتقديم المشورة في شأن أي أدوية أخرى أو تغييرات ضرورية في أسلوب العيش.

أما مكملات فيتامين "د" فتتوافر بجرعات منخفضة وأخرى مرتفعة، فإن كان النقص لديك أدنى قليلاً من المستويات الموصى بها، ربما تفكك جرعة منخفضة منه. أما بالنسبة إلى آخرين (في حالات النقص الحاد)، فقد تستلزم الحالة جرعات أعلى (بإشراف طبي). تحوي مكملات فيتامين "د" فيتامين "د2" (D2)

المخبري الفردي خطوة بالغة الأهمية (لضمان الكشف عن النقص وتحديد الجرعة المناسبة من المكمل الغذائي). استناداً إلى المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة، يظل أصحاب البشرة الداكنة أكثر عرضة للنقص في مستويات فيتامين "د" مقارنة بذوي البشرة الفاتحة. يعود ذلك إلى كمية "الميلانين" في البشرة (و"الميلانين" صبغة طبيعية بروتينية تمنح البشرة لونها وتحميها من الأشعة فوق البنفسجية، مما يسهم في الحماية من السرطان). ومعلوم أن لدى ذوي البشرة الفاتحة كمية أقل من "الميلانين"، مما يسمح لبشرتهم بامتصاص "الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة" بكفاءة أكبر وإنتاج فيتامين "د" بصورة أكثر فاعلية مقارنة بالأشخاص (أصحاب البشرة الداكنة) الذين تنتج أجسامهم كمية أكبر من هذه الصبغة الطبيعية. بناء عليه، تتحكم في مستوى النقص عوامل عدة (وراثية وخارجية)، من بينها موقعك الجغرافي، ومدى تعرضك لأشعة الشمس، ولون بشرتك، وطبيعة نمط حياتك.

أضف إلى ذلك أن بعض الفئات أكثر عرضة لنقص فيتامين "د" مقارنة مع غيرها. تشرح هانا ألدريسون، اختصاصية تغذية معتمدة ومتخصصة في الهرمونات، أن "فيتامين "د" يؤدي دوراً مهماً في الوظائف المتعلقة بالصحة والقدرة على الإنجاب وفي تنظيم توازن سكر الغلوكوز في الجسم"، والحفاظ على مستوياته ضمن المعدل المطلوب. لذا، فإن المصابين بالسكري، كما توضح ألدريسون، ومن يعانون اضطرابات هرمونية مثل "متلازمة تكيس المبايض" (اختصاراً PCOS)، يكونون أكثر عرضة للنقص في هذا الفيتامين.

تضيف ألدريسون أن نسبة انتشار نقص فيتامين "د" بين النساء المصابات بـ "متلازمة تكيس المبايض" تراوح ما بين 67 و85 في المئة، بينما تصل النسبة في أوساط كبار السن إلى 37 في المئة تقريباً، لا سيما لدى الشريحة العمرية 60 سنة فما فوق، وذلك بحسب دراسة تعود إلى عام 2019. وتشير الخبيرة إلى أن "هذه الأرقام ربما بلغت معدلات أعلى بعد جائحة "كورونا" (نظراً إلى العزلة واستخدامها لحماية البشرة من أضرار الشمس على مدار العام).

وعلى رغم أن النظام الغذائي يوفر جزءاً من فيتامين "د"، فإن هذه الكمية تبقى ضئيلة جداً. أضف إلى ذلك، أن بعض الأنظمة الغذائية ربما تخلو منه تماماً إذا لم تتضمن أطعمة غنية به. وتوضح ألدريسون قائلة: "يمكننا الحصول على قدر محدود من فيتامين "د" من طريق أطعمة معينة، من بينها الفطر والأسماك الزيتية ومنتجات الألبان والبيض. ولكن هذه الكمية وحدها لا تكفي لتلبية حاجات الجسم الفعلية منه".

ومع ذلك، من الضروري إدراج الأطعمة الغنية بفيتامين "د" في نظامنا الغذائي طوال العام، حرصاً على تناول وجبات متنوعة تزخر بجميع العناصر الغذائية الأساس. وتوضح إيف كالينيك أن "بعض الأشخاص يعانون ضعفاً في امتصاص فيتامين "د" بسبب مشكلات في صحة الجهاز الهضمي، أو نتيجة أمراض مثل "كرون"، و"السيلياك" (أو الداء البطني)، مما يجعل تعويض النقص من خلال الطعام أمراً أكثر صعوبة.

وتكون بعض الفئات بطبيعتها أكثر عرضة لنقص فيتامين "د"، مثل كبار السن أو أصحاب البشرة الداكنة، تصيف كالينيك.

ما علامات نقص فيتامين "د"؟

يظهر النقص في فيتامين "د" بصور عدة، وتشير كالينيك إلى أن "زيادة القابلية للإصابة بالعدوى والفيروسات" من دون سبب واضح تشكل العلامة الأولى التي تستحق

على كميات كافية منه، أو الإفراط في تناوله. كذلك سألته عن أفضل الطرق لمراقبة مستويات فيتامين "د" في الجسم، وأكثر الأساليب أماناً وفاعلية لرفع هذه المستويات بما يتوافق مع حاجات كل شخص، ونمط حياته، وحالته الصحية. تابع القراءة (فيما يلي) لتكتشف الحقائق العلمية وأفضل السبل للحفاظ على مستويات صحية من هذا الفيتامين، بما يضمن لك أيها القارئ البقاء بصحة جيدة والتمتع بالحيوية والسعادة طوال فصل الشتاء.

ما الأسباب وراء نقص فيتامين "د"؟

تعدد أسباب نقص فيتامين "د"، بدءاً من التقدم في العمر، مروراً بالعادات الغذائية، ووصولاً إلى بعض الأمراض المزمنة. ولما كانت أشعة الشمس تمثل المصدر الطبيعي الأهم لهذا الفيتامين، فإن أيام الشتاء القصيرة واحتجاب الشمس خلف الغيوم خلال هذا الفصل يشكلان العاملان الأبرز وراء تراجع مستوياته في الجسم. تحدثت في هذه المسألة خبيرة التغذية ماز باكهام، من مؤسسة "نورشل نيوتريشن" Nourishful Nutrition المتخصصة بالتغذية الصحية المتوازنة، فأوضحت أن "أجسامنا تنتج فيتامين "د" في البشرة استجابة للأشعة فوق البنفسجية، تحديداً الأشعة فوق البنفسجية من نوع بي أو المتوسطة" (اختصاراً "يو بي بي" UVB)، بناء عليه، ليس مستغرباً أن يعاني كثير في المملكة المتحدة نقصاً أو قصوراً في مستويات هذا الفيتامين بفعل العوامل الموسمية".

ولكن التعرض المباشر والمطول لأشعة الشمس من دون أي وسيلة حماية ليس الطريقة الأكثر أماناً لتعويض النقص في فيتامين "د"، إذ من شأنه أن يتسبب في تضرر البشرة وتلفها، وربما يفضي على المدى القصير إلى مشكلات مثل حروق الشمس وضربات الحرارة، وإلى سرطان الجلد على المدى الطويل. ويجمع أطباء الجلد على أن واققيات الشمس، وإن كانت تحد من وصول بعض الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة، فإنها لا تحجبها إلى درجة تعطل إنتاج فيتامين "د" في الجسم بصورة ملموسة. لذا، ينبغي الاستمرار في استخدامها لحماية البشرة من أضرار الشمس على مدار العام.

تشير اختصاصية التغذية العلاجية إيف كالينيك إلى أنه على رغم أن قصر ساعات النهار خلال فصل الشتاء في المملكة المتحدة يؤثر مباشرة في مستويات فيتامين "د"، ليس مستبعداً أن يعاني سكان المناطق المشمسة بدورهم نقصاً في مستويات هذا الفيتامين. لذا، يبقى التحليل

كذلك في المستطاع تعزيز مستويات فيتامين "د" في أجسامنا من طريق تناول الأطعمة التي تحويه، ولكن الكمية التي نحصل عليها عبر الغذاء لا تتجاوز في الغالب 10 في المئة من حاجتنا الكلية إليه. فماداً يحدث إذا حين يكون التعرض لأشعة الشمس محدوداً، ولا تزودنا وجباتنا اليومية سوى بعُشر، أو ربما أقل، من إجمال ما يحتاج إليه الجسم من هذا الفيتامين؟

تحدّر هيئة الخدمات الصحية الوطنية ("أن أتش أس" NHS) في بريطانيا من أن نقص فيتامين "د" من شأنه أن يؤدي إلى تشوهات في العظام، من قبيل داء "الكساح" rickets (لين العظام وضعفها) لدى الأطفال، وآلام في العظام سببها حالة صحية لدى البالغين تسمى "لين العظام" osteomalacia. ويعزى ذلك إلى أن فيتامين "د" يساعد الجسم في تنظيم مستويات الكالسيوم والفوسفات (يعمل الفوسفات مع الكالسيوم لتشكيل بلورات فوسفات الكالسيوم التي تعد المكون الرئيس للمادة العظمية للعظام)، محافظاً بذلك على متانة العظام وسلامة الأسنان والعضلات. كذلك يضطلع بدور جوهري في تنظيم مزاجنا وجودة نومنا.

وربطت المستويات المنخفضة من فيتامين "د" بظهور اضطرابات في المزاج مثل الطلق والاكتئاب. كذلك يسهم النقص في هذا الهرمون البالغ الأهمية في تفاقم أعراض "الاضطراب العاطفي الموسمي" (اختصاراً أس أي دي" SAD) (يبدأ غالباً في الخريف والشتاء مع ضعف ضوء النهار وينحسر في الربيع أو الصيف)، ووفق "الكلية الملكية للأطباء النفسيين"، يكابد نحو ثلاثة في المئة من سكان البلاد هذا الاضطراب، فيما تشير تقديرات هيئة الخدمات الصحية الوطنية إلى أن النسبة تصل إلى شخص واحد من كل 20 شخصاً، أي زهاء خمسة في المئة من السكان.

وتشير هيئة الخدمات الصحية البريطانية أيضاً إلى أن احتمال الإصابة بنقص فيتامين "د" يفوق كثيراً احتمال الحصول على كميات مفرطة منه، لا سيما إذا لم يكن المرء يتناول مكملات غذائية منه خلال أشهر الشتاء في المملكة المتحدة. ومع ذلك، فإن تحديد ما إذا كانت مستويات هذا الفيتامين في الجسم دون الحد الأمثل، أو ضمن النطاق الصحي، أو حتى مرتفعة، يبقى أمراً صعباً ما لم تظهر أعراض واضحة تدل على النقص. طلبت من مجموعة خبراء أن يوضحوا لي الأسباب الكامنة وراء نقص فيتامين "د"، والعلامات المهمة التي تستدعي الانتباه، فضلاً عن الأخطار المترتبة على عدم الحصول



منوعات

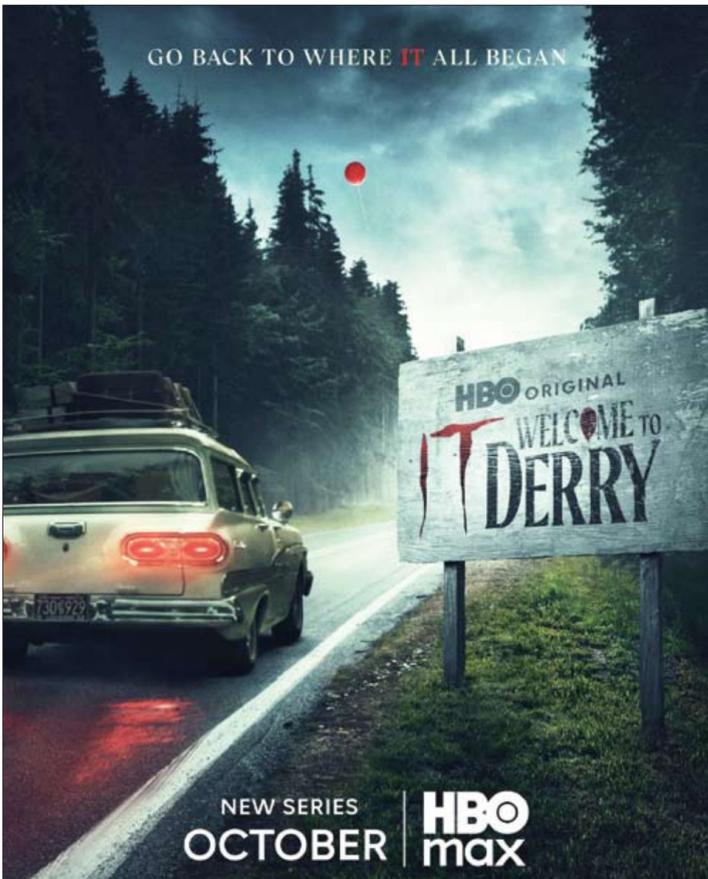
الفكر

27

على مسرح استوديوهات Warner Brothers في لوس أنجلوس، وقف المخرج الأرجنتيني أندي موشيتي ومنتجته وشقيقته باربرا موشيتي محاطين بنجوم عملهم الجديد IT: Welcome to Derry، ليكشفوا أمام الحضور عن كواليس عالم يعيد فتح أبواب الرعب والخيال الذي صنعه ستيفن كينج منذ أكثر من أربعة عقود.



IT: Welcome to Derry. الرعب يعود إلى الجذور



جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي لناخبي جولدن جلوب، وذلك قبل أيام من العرض الأول للمسلسل على منصة HBO، وضمّ الممثلين جوفان أدبيو، تايلور بايج، كريس تشوك، ستيفن رايدر، كيمبرلي جيريرو، وجيمس ريمار، إلى جانب الثاني المنتج والمخرج.

وقدم النقاش صورة متكاملة عن طموح المشروع الجديد، الذي يعود إلى مدينة "ديري" الخيالية في ستينيات القرن الماضي، ليغوص في جذور الكائن المربع "بينوايز" وما يرمز إليه من خوف بشري دفين.

يقدم IT: Welcome to Derry هزارة جديدة في معنى الخوف والإيمان والذنب الجماعي، تستعيد من ستيفن كينج روح السرد الشعبي الذي يمزج الأسطورة بالتاريخ والإنسان.

عالم ستيفن كينج

بدأ أندي موشيتي حديثه بالقول إن فكرة العودة إلى "ديري" لم تكن مطروحة عند نهاية IT: Chapter Two، لكنه شعر لاحقاً بأن القصة لم تكتمل بعد؛ بدأ الأمر كتخمين مع بيل سكارسجارد حول أصول "بينوايز"؛ كيف أصبح الكائن المزعج عدت إلى الكتاب، ووجدت كما من القصص غير المحكية داخل هوامشه.. ففكرت أن أستخرج الحكاية الخفية التي خباها كينج في ثنايا روايته.

وأكدت باربرا موشيتي أن أول خطوة كانت مكالمة مع الكاتب نفسه: "تحدثنا إلى ستيفن كينج مباشرة، كان سعيداً بما قدمناه في الفيلم، وأبدى ثقة مطلقة بنا قائلاً: "فعلوا ما ترونه مناسباً، لم يكن يتدخل إلا ليبارك ويشجع، وأحياناً نستيقظ على رسالة منه يمتدح فيها مشهداً أو (انفجار دموي) شاهدته في التصوير".

وتذكر أندي كيف حفظ تفاصيل الرواية عن ظهر قلب، قائلاً إن علاقته بنصوص كينج "أشبه علاقة الباحث بكتاب مقدس"، مضيفاً: "هو كاتب يمزج بين الرعب، والكوميديا، والتراجيديا في نسج واحد.. تماماً كما هي الحياة، فيها الضحك والمصك والمؤلم في الوقت ذاته".

أبطال الماضي.. وحكايات جديدة

يقدم المسلسل شخصيات جديدة ترتبط بعائلات ظهرت في رواية كينج، على رأسها عائلة هانلون التي شكلت لاحقاً أحد أركان مجموعة "الخاسرين" في الرواية الأصلية، قال جوفان أدبيو، الذي يؤدي دور "ليروي هانلون": "الشخصية ذكرتني بوالدي العسكري الصارم، العمل مع أندي وباربرا كان فرصة ذهبية، والرعب هنا مساحة حرة لاستكشاف صراعات البشر، وليس مجرد دماء ومشاهد مفرقة".

أما تايلور بايج، التي تظهر في الحلقة الثانية بدور "شارلوت"، فوصفت تجربتها مع أندي بأنها لقاء روحاني؛ "اكتشفنا خلال حديثنا الأول أننا نحمل الوشم نفسه

مكتوب عليه Fear Not (لا تخف)، من دون أن نعرف بعضنا من قبل، كان الأمر أشبه بإشارة كونية".

وأضافت: "العمل جعلني أستحضر روح جدتي التي ولدت في الثلاثينيات، تلك المرأة المضحكة التي ابتلعت أحلامها في زمن لم يسمح لها بالتعبير، أردت أن أهبها حياة جديدة عبر شارلوت". الممثل كريس تشوك يؤدي شخصية "ديك هالوران" في شبابه، وهو الشخصية نفسها التي ظهرت في The Shining، وعن ذلك قال: "شعرت بالامتنان أكثر من الخوف، أحترم من سبقوني إلى الدور، لكن ما يميز هذه النسخة أنها تكشف الإنسان وراء القوى النفسية، هو رجل يتعلم التعايش مع قدرته على استشعار معاناة الآخرين، وليس مجرد (حارس فندق مسكون)".

وأضاف مازحاً: "عملي كمثل هو أن أعيش التجربة الإنسانية، أما مهمة أندي فهي أن يجعلها مخيفة".

الإيمان والخوف

وحدثت ستيفن رايدر عن شخصيته "هانك" التي تهم ظلماً بجرائم قتل: "هانك يمثل الإنسان العادي الذي يُدفع إلى البطولة حين تغلق كل الطرق، إنه أكثر شجاعة مني في الحقيقة، ففي أحياناً أميركيين من ذوي الأصول الإفريقية، يعيش الناس حياة عادية تماماً، لكن أحياناً تبرز لحظة واحدة تكشف عظمة الإنسان فيهم، وهذا ما أردت أن أجسده".

صوت الأرض والذاكرة

وقدمت الممثلة كيمبرلي جيريرو لمسة جديدة بإدخال بعد خاص بحكايات السكان الأصليين في "مين"، قائلة: "لطالما كان هناك حضور خفي للحكايات الهندية في أعمال كينج، لكن لم يُمنح يوماً حقه، شخصيتي تمثل الجيل الذي ورث ذاكرة أول من واجه هذا الكائن، نحن نتحدث عن الأرض ككائن حي، عن ما تتذكره التربة مما نساها نحن".

وأضافت: "في العرض الأول، حضر معنا جون بير ميتشل،

وأضاف كريس تشوك رؤيته الخاصة: "إنه تحذير من دورة الخوف التي نعيشها، إذا لم نواجه خوفنا وتنتقل، سيعود لالتها منا مراراً".

أما ستيفن رايدر فرأى أن المسلسل "مرآة لعمى الإنسان عن ذاته"، قائلاً: "لقد غزونا العالم ولم نعرف أنفسنا بعد، IT يجبرنا على النظر في أعماقنا، إلى ما نخافه فينا".

وتابع جيمس ريمار مداخلة: "في الديانة الشنتوية في اليابان، كل شيء حي؛ الصخرة، الطائفة، الهواء، شاهدت في مطار طوكيو طاقم الأرض ينحني للطائرة مودعا إياها.. فهمت وقتها أن كل شيء مرتبط، IT هو الاسم الذي بمنحه لشر كامن في كل الثقافات، سواء كان الشيطان أو البعبع، هو تجسيد لمخاوفنا الجمعية".

وأضافت تايلور بايج: "لكن في قصتنا، المدينة نفسها مسؤولة، حين نغض الطرف عن الشر، نخلقه بأيدينا، IT ليس كائن، لكنه النتيجة الطبيعية لتواطؤ البشر وصمتهم".

الطفولة.. والقدرة على الإيمان

عندما سُئل أندي عن البنية العاطفية للمسلسل، أوضح أن محور القصة يدور حول الأطفال، قائلاً: "الكتاب يحتفي بالفضائل التي يملكها الصغار، وتخفي مع النضج: الخيال، الإيمان، والبراءة، حين نصبح بالغين نفقد تلك الروح، ونصبح الآخر في نظر أطفالنا، ستيفن كينج كتب

الرواية من موقع الطفل الذي يقاوم الشيخوخة، ونحن نحاول الحفاظ على هذا الجوهر".

ومن اللقطات الطريفة التي روتها تايلور بايج وجوفان أدبيو، تنظيم أندي وباربرا "حفلة بولينج" (بولينج بول) لجميع الممثلين الصغار والكبار قبل التصوير، لتكوين روح العائلة بينهم، وقال ستيفن رايدر ضاحكاً: "خسرت أمام الأطفال في اللعب، ومنذ تلك اللحظة أصبحنا عائلة واحدة، حتى فترة الإضراب زادت من قربنا".

وأضاف أدبيو: "الطفل بليك الذي يجسد ابني في المسلسل كان يأخذ العمل بجديّة مدهشة، كان يأتي إلي بين اللقطات ويقول: (أستاذ جوفان، هل يمكن أن تراجع المشهد؟ أريد أن أقم دوافع الشخصية) هذا الجيل مذهل".

مفاجآت ومجازفات

في ختام الندوة، كشف أندي أن المسلسل لن يكتفي بتكرار أجواء الفيلم، بل سيقدم بنية أكثر جرأة واتساعاً، على مدار الموسم، سننتقل من قصص البشر إلى الأسطورة الكونية، إلى الجانب الآخر من العالم الذي لا يراه الناس، Welcome to Derry ليس مجرد مقدمة للرواية، وإنما توسعة لكون ستيفن كينج بأسره".

أما باربرا فاكتد أن العمل "يمزج الرعب بالإنسانية"، مضيفاً: "نحن لا نصنع مسلسل رعب فحسب، بل مرآة لما يخيف الإنسان من ذاته، وهذا ما يجعل "ديري" مكاناً خالداً في الخيال الأدبي".



جريتشن مول أحدث المنضمين لمسلسل Tulsa King لسافستر ستالون



انضمت النجمة جريتشن مول إلى طاقم أبطال سلسلة Tulsa King، في العمل الذي يقوم ببطولته النجم العالمي سيلفستر ستالون، وستنضم ك ضيفة شرف وفقاً لموقع Deadline، العمل الذي يطرح على باراماونت، بعد أن بدأ إنتاج الموسم الرابع.

وكشفت أنها ستلعب دور أماندا كلارك، سياسية من تولسا، في المسلسل الذي يلعب فيه ستالون دور دوايت "الجنرال" مانفريدي، رجل عصابات من نيويورك أرسل إلى تولسا لتأسيس منظمة إجرامية.



أبطال مسلسل Tulsa King من بطولة أندريا سافاج، ومارتن ستار، وماكس كاسيلا، ودومينيك لومباردوزي، وفينسنت بيازا، جاي ويل، إيه سي بيترسون مع جاريث هيدلوند.

قصة مسلسل Tulsa King

يدور مسلسل Tulsa King حول زعيم مافيا نيويورك كابو دوايت

الفكر

دراسة تعذر: الإنفلونزا تزيد خطر النوبات القلبية لأسابيع بعد التعافي

المؤكدة مخبرياً، يزداد خطر احتشاء عضلة القلب أربعة أضعاف، والسكتة الدماغية خمسة أضعاف. أما الإصابة بكوفيد-19- فتزيد خطر النوبات القلبية والسكتة الدماغية ثلاثة أضعاف، ويستمر الخطر لمدة عام. ويرجع الباحثون ذلك إلى أن العدوى الفيروسية تحفز استجابة التهابية قوية وتزيد من تخثر الدم، ويمكن أن تستمر هذه العمليات حتى بعد التعافي، مما يثقل كاهل القلب والأوعية الدموية. كما أن الالتهاب يعزز تكوين لويحات تصلب الشرايين وانفصالها، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الحادة.

أظهرت دراسة أجراها علماء جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن الإصابة بكوفيد-19 أو الإنفلونزا تزيد من خطر التعرض لنوبة قلبية لعدة أسابيع بعد الإصابة. وأشارت مجلة جمعية القلب الأمريكية (JAHA) إلى أن العدوى الفيروسية المزمنة، مثل فيروس HIV، تزيد أيضاً من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة. وقال الدكتور كاسوكي كاهاي من الكلية الطبية بجامعة كاليفورنيا: "من المعروف أن بعض الفيروسات مثل فيروس الورم الحليمي البشري وفيروس التهاب الكبد B يمكن أن تسبب السرطان، لكن ارتباطها بالأمراض غير المعدية، بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية، لا يزال غير مفهوم جيداً." وأجرى الباحثون مراجعة منهجية لأكثر من 52 ألف دراسة، واختاروا 155 دراسة عالية الجودة لإجراء تحليل تلوي. وأظهرت النتائج أنه خلال شهر واحد من الإصابة بالإنفلونزا

ارتباط مباشر بين ضعف عضلة القلب والخرف في الشيخوخة

أظهرت الدراسات أن القلب والدماغ مرتبطان بشكل وثيق، وأن عوامل الخطر القلبية الوعائية، مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، يمكن أن تؤثر على صحة الدماغ بمرور الوقت. ويعسى العلماء باستمرار لفهم كيفية تأثير صحة القلب في مرحلة منتصف العمر على وظائف الجسم والدماغ في المستقبل، لتوجيه نصائح وقائية تعزز جودة الحياة مع تقدم السن. وبهذا الصدد، وجدت دراسة حديثة أن الحفاظ على صحة القلب في الخمسينيات من العمر قد يكون مفتاحاً لتقليل خطر الإصابة بالخرف في الشيخوخة.

فقد تبين أن تلف عضلة القلب في منتصف العمر يرتبط بزيادة احتمال الإصابة بالخرف بنسبة تزيد عن الثلث، وقد تظهر مؤشرات هذا الخطر قبل 25 عاماً من التشخيص. وفي الدراسة، فحص فريق من علماء جامعة كوليدج لندن (UCL) السجلات الصحية لنحو 6000 شخص عملوا في الخدمة المدنية منذ عام 1985، وخضعوا لاختبار مستويات بروتين يسمى "تروبونين" في الدم عندما تراوحت أعمارهم بين 45 و69 عاماً، ولم يُشخص أي منهم بالخرف أو أمراض القلب عند بدء الدراسة. وبعد "تروبونين" علامة على تلف عضلة القلب، ويستخدم عادة لمراقبة نوبات القلب.

وتابع العلماء المشاركين على مدى 25 عاماً، مع إجراء اختبارات للذاكرة والوظائف الإدراكية على ست فترات مختلفة. وخلال هذه الفترة، شُخص 695 شخصاً بالخرف. وأظهرت النتائج أن من لديهم مستويات أعلى من "تروبونين" في الدم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف، وكان ذلك واضحاً حتى قبل 17 عاماً من التشخيص. وأشار الفريق إلى أن من لديهم مستويات مرتفعة من "تروبونين" يعانون من "تدهور أسرع في الوظائف الإدراكية". كما أظهرت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي على 641 مشاركاً أن أولئك الذين كانت لديهم مستويات عالية من "تروبونين" في بداية الدراسة يميلون إلى امتلاك حصين أصغر حجماً بعد حوالي 15 عاماً، وهي منطقة مهمة للذاكرة.

وقال البروفيسور برايان ويليامز، كبير المسؤولين العلميين والطبيين في مؤسسة القلب البريطانية: "تذكرنا هذه الدراسة أن صحة القلب والدماغ مترابطة، وأن منتصف العمر مرحلة حساسة يمكن أن يمهد فيها الضرر لتدهور طويل الأمد. التركيز على نمط حياة صحي طوال العمر—الحفاظ على ضغط الدم وإدارة الكوليسترول والنشاط البدني المنتظم ووزن صحي والامتناع عن التدخين—يعزز صحة القلب ويقلل خطر الخرف".

وأكد البروفيسور إريك برونر، المعد المشارك في الدراسة، أن "التحكم في عوامل الخطر القلبية الوعائية في منتصف العمر قد يبطئ أو يوقف تطور الخرف وأمراض القلب". وأضاف أن نتائج الدراسة تشير إلى أن قياس مستويات "تروبونين" قد يصبح أداة مهمة لتقييم مخاطر الإصابة بالخرف مستقبلاً.

نشرت الدراسة في مجلة القلب الأوروبية.



الممثلة الأمريكية إيزابيل كوسمان تحضر العرض الأول لفيلم «عائلة لايجار» في مسرح DGA في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

خل التفاح



يزيد خل التفاح عدد البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي، ولكن تناوله بطريقة خاطئة يمكن أن يلحق الضرر بمينا الأسنان. وتشير الدكتورة ليندسي والشورد خبيرة التغذية في مركز السرطان بجامعة

تكساس، إلى أن هناك أساطير "عديدة" عن الخصائص العلاجية لخل التفاح. فهناك من يعتقد أنه يخفف الوزن ويخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم، ولكن هذا صحيح جزئياً فقط. ووفقاً لها، أظهرت دراسة نشرت في مجلة Diabetes and Healthcare Frontiers in Clinical 2023 أن تناول ملعقتي طعام من خل التفاح في اليوم خلال 8 أسابيع يمكن أن يخفض الهيموغلوبين السكري من 9.21 بالمئة إلى 7.79 بالمئة. وهذا الهيموغلوبين يعكس متوسط تركيز الجلوكوز في الدم خلال فترة 3 أشهر تقريباً. كما أظهرت نتائج دراسة أخرى أن تناول ملعقتي طعام من خل التفاح يومياً يمكن أن يخفض مستوى الكوليسترول "الضار" في الدم. ولكن معظم هذه الدراسات أجريت بمشاركة مجموعات صغيرة من المتطوعين، ما يجعل نتائجها موضع شك. بالطبع يمكن أن يكون خل التفاح مفيداً للجسم، لأنه يحتوي على بروفيتيك طبيعي وكميات حية دقيقة غير مسببة للأمراض يمكنها تحسين ميكروبيوم الأمعاء.

سؤال وجواب

• ما المقصود بالبئر الارتوازي؟

- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً

• لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟

- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية

• كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟

- حوالي ثمان دقائق

• من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟

- غياث الدين الكاشي

• من هو صاحب النظرية النسبية؟

- العالم الأمريكي أينشتاين

هل تعلم؟

- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار احترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرايين التاجية. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.

قصة البنت العسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئا إلا لنفسها فقط وأحيانا لا تفعله بل تطالب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها نتركه لأختها الصغرى... كسولة جدا واذانية ايضا، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ.. حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي أعدته الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امك تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرى على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واخنتى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صدمة قوية أفاقها واندهج الاب بكامل غضبه ليقول: حسناً، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملمها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم هي بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتباشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسناً يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقى معنا ام تذهين إلى مكان تجدين فيه من يخدمك. انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكت بشدة بكاء مراراً ينطق بما عانته ويمدى اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والان كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد للجميع هنا متساوون.

