منوعات

MEDIA

أخبار

أعلنت شبكة إنستغرام أنّها تختبر طرقاً جديدةً للتحقّق من تاريخ ميلاد مستخدميها، لا سيّما بفضل أداة الذكاء الاصطناعي لتقدير العمر عبر التعرّف إلى الوجه، بالتعاون مع شركة يوتي التي تعمل على تطوير خوارزمية للتعرّف إلى ملامح الوجه.

تتمتّع النساء بفرص أدنى بكثير من تلك التي يحصل عليها الرجال للاعتراف بهن كصاحبات اكتشافات علمية، رغم كونهن يؤدين عملاً مساوياً لذلك الذي يقوم به نظراؤهن الذكور، ممّا يحرمهن وضع أسمائهن على مقالات علمية، وفقاً لدراسة جديدة.

نجح صاروخ أريان 5 في وضع قمرين اصطناعيين للاتصالات في المدار فجر الخميس، ممّا سمح لأوروبا بالعودة إلى الفضاء بعد أشهر من الانقطاع الناجم عن توقف عمليات الإطلاق عبر مركبات سويوز الروسية، على خلفية غزو أوكرانيا.

لا يزال جثمان مبتكر برنامج مكافحة فيروسات المعلوماتية الذي يحمل اسمه، جون مكافي، موجوداً في مشرحة في مدينة برشلونة الإسبانية، بعد عام من وفاته، فيما تقدّمت زوجته التي لا تصدّق فرضية انتحاره بدعوى قضائية.

ماذا بقي من حرية الصحافة في هونغ كونغ؟

بعد عام من إغلاق صحيفة آبل ديلي المؤيدة للديمقراطية، تنحدر الحريات الصحافية في هونغ كونغ على نحو يثير مخاوف الناشطين الحقوقيين، بعدما كان المشهد الإعلامي فيها من الأكثر حرية في آسيا

لندن ـ **العربي الجديد**

كان المقر الرئيسي لصحيفة آبل ديلي في مجمع صناعي مترب، في منطقة نائية، جنوب شرق هونغ كونغ. قبل عام، طرحت المطبعة مليون نسخة من الصحيفة المؤيدة للديمقراطية، وذلك للمرة الأخيرة منذ إطلاقها عام 1995.

ذات يوم كانت غرفة التحرير مزدحمة في الصحيفة التي تعتبر صوت الحركة المؤيدة للديمقراطية في هونغ، واليوم يكتنف المبنى «صمت مخيف»، وفق ما وصفته صحيفة ذا غارديان البريطانية الجمعة. فالبوابات مغلقة بالسلاسل الحديدية، والمبنى محاط بأكشاك الأمن الفارغة. ووفقاً للصحيفة البريطانية، فإن الشرطة رفضت طلباً للتعليق عما إذا كان الموقع يعتبر مسرح جريمة. وإلى جانب مدخل المقر، كتب على الجدران باللون الأحمر: «أعيدوا لي حريتي».

على مدار 26 عاماً، أصبحت «آبل ديلي» صوتاً رائداً لدعم الحركة المؤيدة للديمقراطية، مما ميزها عن المنافذ الإخبارية الأخرى. ويشير الخبراء إلى أن أهمية الصحيفة تزايدت منذ عام 1997، بعد انتقال سيادة إقليم هونغ كونغ من بريطانيا إلى الصين.

وانقضت السلطات على «آبل ديلي» بعد فترة وجيزة من إقرار تشريع جديد صارم للأمن القومي، في يونيو/حزيران عام 2020. القانون غامض وفضفاض بشكل خطير، فبموجب أحكامه يمكن عملياً اعتبار أي شيء تهديداً «للأمن القومي»، ويمكن أن ينطبق القانون على أي شخص على هذا الكوكب. وفرضت السلطات الصينية القانون من دون أي مُساءلة أو شفافية، إذ مررته بعد أسابيع فقط من الإعلان عنه، متجاوزاً مجلس التشريع المحلي في هونغ كونغ، وأبقي نصه طي الكتمان عن الجمهور وحتى عن حكومة هونغ كونغ، بحسب مزاعم، إلى حين صدوره.

استخدم هذا القانون العام الماضي ضد منافذ إخبارية عدة، في حملة قمع واسعة استهدفت هذه الصناعة وتركت نحو ألف صحافي وموظف عاطلين من العمل وكان لها تأثير مخيف على حرية الصحافة في هونغ كونغ. دهمت الشرطة مقر «آبل ديلي» مرتين، وفي أغسطس/آب عام 2020 اعتقلت رئيس التحرير جيمي لاي، ثم في يونيو/حزيران عام 2021 جمدت أموال الشركة، مما أدى إلى إغلاق الصحيفة وتصفيتها.

وعلى الرغم من أن الصحيفة توقفت عن الصدور، فإن سبعة مديرين تنفيذيين في شركة آبل ديلي لا يزالون خلف القضبان. جيمي لاي الذي أسس «آبل ديلي» وشركتها الأم نكست ديجيتال يقبع في السجن منذ أكثر من 18 شهراً. ستة مديرين تنفيذيين آخرين، بينهم الرئيس التنفيذي لشركة نكست ديجيتال والناشر المساعد في «آبل ديلي» وآخر رئيس تحرير، محتجزون من دون محاكمة منذ أكثر من 11 شهراً.

تراجعت هونغ كونغ 68 مرتبة في مؤشر حرية الصحافة

رفضت السلطات طلبات الإفراج عنهم جميعاً بكفالة، ويواجهون بشكل مشترك تهمتين بموجب قانون الأمن القومي، هما «التآمر للتواطؤ مع دول أجنبية أو عناصر خارجية»، و«التآمر لطباعة ونشر وبيع وعرض للبيع وتوزيع وعرض و/أو إعادة إنتاج منشورات تثير الفتنة». كما يواجه لاي اتهامات بالاحتيال.

بعد «آبل ديلي»، واجهت منافذ إخبارية محلية بارزة أخرى الإغلاق، مما ترك نحو ألف شخص عاطلين عن العمل في البلاد. صحيفة ستاند نيوز الإلكترونية، التي زادت شعبيتها كثيراً خلال الاحتجاجات المؤيدة للديمقراطية عام 2019، أغلقت بعد أن جمدت الشرطة أصولها البالغة نحو 6 ملايين جنيه إسترليني، في ديسمبر/كانون الأول الماضي. كما أوقفت «سيتيزن نيوز» عملياتها في يناير/كانون الثاني بسبب مخاوف على سلامة موظفيها.

ومنذ عام 2019، تعرضت جمعية الصحافيين في هونغ كونغ لضغوط شديدة من وسائل الإعلام الموالية لبكين والحكومة التي بدأت تحقيقاً في الشؤون المالية للنقابة واستخدامها لوسائل التواصل الاجتماعي.

إلى ذلك، تراجعت هونغ كونغ خلال العام الماضي 68 مرتبة وصولاً إلى المركز 148 بين الفيليبين وتركيا، من أصل 180 دولة شملها تصنيف منظمة مراسلون بلا حدود لحرية الصحافة لعام 2022.

وقال رئيس مكتب المنظمة في شرق آسيا ومقره في تايوان، سيدريك ألفياني، لوكالة فرانس برس «إنه التراجع الأكبر خلال هذا العام، لكنه مُستحَق تماماً بسبب الهجمات المتسقة على حرية الصحافة والاختفاء البطيء لسيادة القانون في هونغ كونغ». أضاف: «خلال العام الماضي شهدنا تحركاً جذرياً ضد صحافيين». وأوضح ألفياني أن السلطات استخدمت في البداية القانون لملاحقة معارضين سياسيين، ولكن في 2021 شرعت في تطبيقه ضد وسائل إعلام محلية. وأضاف أن بيانات المنظمة تشير إلى وجود 13 من العاملين في الوسط الإعلامي في السجن، وهو عدد «هائل»، ويوازي تقريباً عشرة في المائة من العدد المعروف للصحافيين المعتقلين في الصين.

وتدرج «مراسلون بلا حدود» الصين بانتظام بين الدول الأكثر عدائية بالنسبة للصحافيين، وتحتل حالياً المرتبة 175 على القائمة. لكن حتى وقت قريب، كانت هونغ كونغ واحة نسبية لحرية التعبير بفضل صيغة «دولة واحدة ونظامان» التي وعدت بموجبها بكين المدينة بالحفاظ على الحريات الأساسية والحكم الذاتي لخمسين عاماً، بعدما أعادتها بريطانيا إليها في 1997. وعندما نشرت «مراسلون بلا حدود» تقريرها الأول عام 2002، كان المشهد الإعلامي في هونغ كونغ من الأكثر حرية في آسيا، واحتلت المرتبة 18 على مستوى العالم.

صدرت النسخة الأخيرة من «آبل ديلي» قبل عام (فريدريك جاي، براون/ فرانس برس)

الصحف اليونانية تتهم وكالة الأناضول بـ«التجسس»

وصفت الصحافة اليونانية نشر وكالة الأناضول مشاهد لجزيرة كتشي اليونانية والتواجد العسكري غير القانوني فيها بأنه «تجسس». وقالت صحيفة كاثيميريني اليونانية في خبر، الخميس، إن الصحافة التركية استهدفت جزيرة كتشي، عبر نشر وكالة الأناضول وقناة تي آر تي الإخبارية صوراً ومشاهد من الجزيرة. واعتبرت صحيفة لوغوس، في خبر عنوانه «الصحافة التركية بالغت مجدداً»، أن وكالة الأناضول تجاوزت حدود الاستفزاز بمراقبتها لجزيرة كتشي. أما وسائل الإعلام اليونانية على الإنترنت، فقد صدّرت عنواناً لها بـ «استفزازات جديدة من تركيا: وكالة الأناضول تراقب جزيرة كتشي». ووصفت وسائل الإعلام اليونانية الأنشطة الصحافية لوكالة الأناضول بأنها عملية «تجسس» على الجزيرة.

ونشر حساب يوناني على وسائل التواصل الاجتماعي صورة التقطت خلال زيارة مجاملة سبق أن أجراها مدير عام وكالة الأناضول، سردار قره غوز، لوزير الدفاع التركي، خلوصي أكار، في السابق، مشيراً إلى التنسيق بين الوكالة والقوات المسلحة التركية.

كان قره غوز قد هنّأ، عبر تغريدة، المراسلين علي بالي وعائشة يلدز على «التقاطهما مشاهد لجزيرة كتشي الواقعة على بعد 8 كيلومترات من شبه جزيرة بودروم، توثق تسليح اليونان الجزيرة ونشرها فيها جنوداً بشكل ينتهك القانون الدولي». وحرّف الحساب اليوناني منشور قره غوز بالقول: «المدير العام لوكالة الأناضول يهنئ علي بالي وعائشة يلدز على التصوير بشكل غير قانوني من المياه الإقليمية التركية لأبراج المراقبة في الجزيرة. قره غوز يرشحهما لجائزة بوليتزر». كما استهدف أحد اليونانيين تغريدة قره غوز، حول تهنئته لمراسلي الأناضول، معلقاً عليها بعبارات «استفزازية».

يشار إلى أن وكالة الأناضول التقطت أخيراً مشاهد لجنود وأسلحة ثقيلة متمركزة في الجزيرة المذكورة.

وتواصل اليونان الدفاع عن سياستها المتعلقة بتسليح جزر بحر إيجة الشرقية، رغم مخالفة ذلك لأحكام اتفاقيتي لوزان وباريس اللتين منحتا أثينا السيادة على الجزر. كما يرفض المسؤولون اليونانيون دعوات نظرائهم الأتراك للحفاظ على وضع جزر شرق بحر إيجة منزوعة السلاح، بدعوى أن تركيا تشكل «تهديداً» ضد اليونان.

(علي بالي/ الأناضول)

وفي 9 يونيو/ حزيران الحالي، حذر الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، اليونان، وطالبها بالابتعاد عن «التصرفات والأحلام التي ستؤول إلى الندم»، داعياً إياها للتخلي عن تسليح الجزر منزوعة السلاح في بحر إيجة.

(الأناضول)

«غوغل»: أداة إيطالية تجسست على هواتف «آبل» و«أندرويد»

واشنطن ـ **العربي الجديد**

كشفت شركة غوغل، في تقرير جديد، أن أداة قرصنة طورتها شركة إيطالية استُخدمت في التجسس على هواتف ذكية من نوعي أندرويد وآبل في إيطاليا وكازاخستان. وأفاد التقرير بأن شركة آر سي إس لاب RCS Lab، ومقرها ميلانو، طورت أدوات للتجسس على الرسائل وجهات الاتصال الخاصة بالشخص المستهدف. وحذرت شركة غوغل من أن «هذه الشركات تمكّن انتشار أدوات القرصنة الخطيرة وتسليح الحكومات غير القادرة على تطوير مثل هذه التقنيات داخلياً». ولم تعلق الحكومتان الإيطالية والكازاخستانية على التقرير. لكن متحدثاً باسم آبل أكد، لصحيفة ذا غارديان، الخميس، أن الشركة ألغت كل الحسابات والشهادات المعروفة المرتبطة بحملة القرصنة هذه.

في المقابل، أكدت شركة آر سي إس لاب أن منتجاتها وخدماتها تتوافق مع القوانين الأوروبية وتساعد وكالات إنفاذ القانون على التحقيق في الجرائم. وأضافت لوكالة رويترز: «أفراد الشركة محميون، ولا يشاركون في أي أنشطة يقوم بها العملاء المعنيون». وأكدت أنها تدين أي إساءة استخدام لمنتجاتها.

وأشارت شركة غوغل إلى أنها اتخذت خطوات لحماية مستخدمي نظام التشغيل أندرويد الخاص بها ونبهتهم بشأن برنامج التجسس المعروف باسم Hermit. تشهد الصناعة العالمية لبرامج التجسس التي تباع إلى الحكومات ازدهاراً. ويتهم ناشطون مناهضون للمراقبة والتجسس الشركات التي تطور هذه التقنيات بمساعدة الحكومات في ممارسات تنتهك حقوق الإنسان. وسلطت الأضواء خلال السنوات الماضية على هذه الصناعة تحديداً بعد الكشف عن تورط تقنية بيغاسوس التي طورتها شركة الهايتك والبرمجية الإسرائيلية إن إس أو NSO في تجسس حكومات على صحافيين وناشطين ومعارضين. وفي نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، وضعت وزارة التجارة الأميركية مجموعة إن إس أو على قائمة سوداء، مما فرض قيوداً على بيع الشركات الأميركية منتجات برمجية للشركة الإسرائيلية.

منوعات | فنون وكوكتيل

فيلم

يتناول فيلم «تورزان تيرمينوس مارسيه» قصص لاجئين حول عبورهم في بلدان كثيرة قبل الوصول إلى مارسيليا، كتوقعاتهم والعنصرية التي واجهوها ولا تزال تواجههم

تورزان تيرمينوس مارسيه

مسارات لجوء التقت في المدينة الفرنسية

باريس ـ **زينب ترحيني**

في المقهى الواقع على الرصيف مباشرة، وبينما تمرّ سيارات بالقرب من الطاولات ومن أقدام الزبائن الممدّدة، وصلت مجموعة شبابية وتوزّعت بين الزبائن محاولة الحديث إليهم، بدا من بعيد، أنهم يروّجون لمناسبة ما، وأن حضورهم هو ترويج ودعوة ومحاولة إقناع.

بما حملت أيديهم من منشورات، مطبوعة فيلم «تورزان تيرمينوس مارسيه» Turzan terminus Marseille والذي سيُعرض بمناسبة يوم اللاجئين العالمي، اقترب الشاب من الطاولة حيث أجلس، تمتم بكلمات فرنسية كثيرة. هرّبت الرؤوس المحيطة بالطاولة صعوداً ونزولاً، ثمّ ساد صمت، قبل أن يقترب أحدهم من الشاب محاولاً سحب ملصقٍ من يده. تبيّن أن العرض يبدأ خلال الربع ساعة أو أكثر قليلاً. بهذه السرعة؟ مكان العرض ملاصق للمقهى.

يكفي الوقوف، التوجه إلى الرصيف المقابل والمشي لأقلّ من ثلاثين ثانية والوصول. سرعة انتقال من رصيف ومقهى إلى مكان عرض، لمشاهدة فيلم بحضور صانعيه والمشاركين فيه، والاستماع إلى سرديّات لجوء مع حضور منوّع بخلفياته العرقية والثقافية، مشهد مطابق لما هي عليه المدينة حيث تمّ التحضير والتصوير والعرض فيها: مارسيليا - فرنسا. ولكن هكذا تحصل الأشياء في هذه المدينة، كلّها دفعة واحدة ومن دون توقّف. يحصل هذا بكثافة يستحيل معها استيعاب وجود أحداث غير مركّبة، ولكن يمرّ كلّ هذا بعاديّة مطلقة. مدينة لا تهدأ، يعبر منها كثيرون ويأتي إليها كثيرون أملاً بالبقاء، كيف يحصل هذا؟ وهل البقاء خيار قابل للتحقّق بالنسبة الى لاجئ؟

الفيلم متواضع على صعيد الصورة والإخراج وغيرهما من التفاصيل

عند مدخل صالة العرض، تجمّع الحاضرون. هرباً من موجة الحر وانعدام القدرة على البقاء طويلاً في الداخل، فضلوا الانتظار خارجاً، بكؤوس نبيذ وبعض السجائر وبكثير من الأحاديث. جلست شابتان محجبتان، تلبسان زيّاً تقليدياً (عباءات ملونة طويلة بتطريز ذهبي) عند درج صغير مجاور. تنتظران بداية العرض، بينما علت الأصوات بأحاديث بلغة فرنسية ولهجات لافتة بتنوّعها واختلافها. حضور متواضع، تماماً كحال مكان العرض. الفيلم هو محاولة تقديم سرديّة لشباب وصلوا، صدفة أو بعد تخطيط، إلى مارسيليا. رحلة

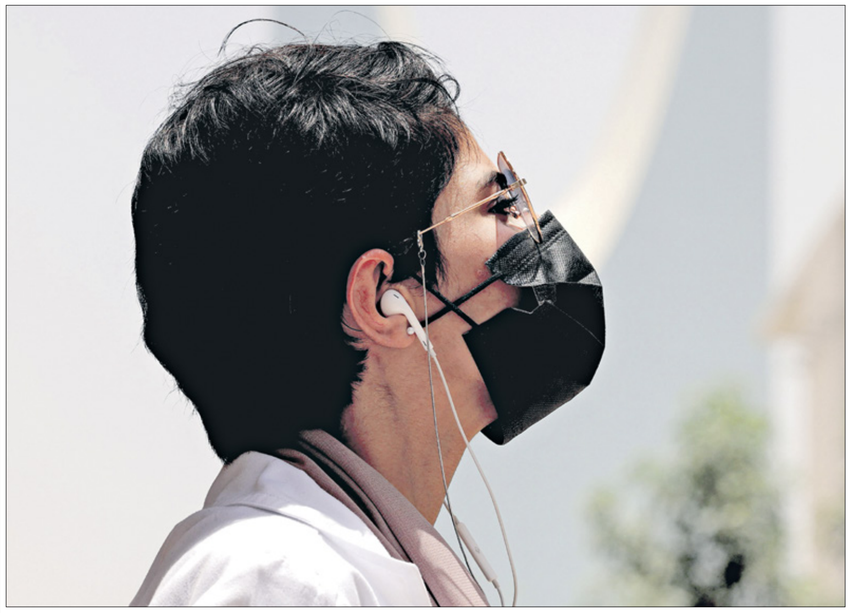
من وقفة داعمة للاجئين في مرسيليا عام 2015 (آن-كريستين بوجولا/ فرانس برس)

سرد عادي

في مشهد آخر، يحكي لاجئ عراقي الجنسية (الصورة)، عن رحلته وتحوّل محطات حياته. كلمات بسيطة وخالية من التعقيد، يشرح تصاعدياً من خلالها تفاصيل رحلته في مارسيليا. كيف انطلق من لا شيء وإلى أصبح اليوم، سردّ عادي، ولكنه يحمل الكثير من المؤشرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية. سردّ تختلّه كثير من التصوير على واقع قاس، رافقته في كل مرة جملة واحدة، ولكن بصياغات مختلفة «لكنه افضل من لا شيء».

رصد

قوة السعوديات في قصّة



زاد الطلب على قصّة الـ«بوي» بعد دخول النساء لسوق العمل بكثرة (فايز نور الدين/ فرانس برس)

قررت الطبيبة السعودية، صافي، تقصير شعرها وفق قصّة «الأغارسون» مع حصولها على وظيفة جديدة في العاصمة الرياض بعيداً عن مدينتها، وهو ما تقول إنه منحها مزيداً من «القوة» لمواجهة المجتمع.

وباتت هذه القصّة التي يُقصّر فيها الشعر بما لا يتجاوز أعلى الرقبة، رائجة لدى الكثير من السعوديات وخصوصاً اللواتي التحقن حديثاً بسوق العمل. ويُطلق عليها «بوي» أي «ولد» بالإنكليزية في المملكة المحافظة. وبات شائعاً ملاحظة سعوديات بهذه القصّة في الشوارع والأسواق مع تزايد خروج النساء علناً من دون غطاء للرأس، خصوصاً في مدينتي الرياض وجدة الأكثر انفتاحاً.

وقالت صافي (26 عاماً) التي فضّلت استخدم اسم مستعار: «في البداية اخترتها قبل سبع سنوات تماشياً مع الموضة. كانت قصّة مريحة وتقلل من الضغوط». وكانت صافي تترك شعرها لينمو وينسدل على كتفيها بين وقت لآخر. لكنّ انتقالها منذ ثلاث سنوات من مدينتها الجنوبية المحافظة للعمل في الرياض، جعلها تقرر الاحتفاظ بقصّة الشعر القصيرة. وقالت الشابة التي ارتدت معطفاً طبياً أبيض وحذاء رياضياً: «الناس تحب أن ترى مظاهر الأنوثة في أي امرأة. أحببت أن يراني الناس في شكل وطباع الأولاد فلا يتعرّض أو يقترب مني أحد». وتابعت الشابة التي لم تفكر يوماً بأنها ستقص شعرها، أنّ «القصة كانت بمثابة درع يحميني من الناس والمجتمع ويمنحني القوة»، خصوصاً أنها تعيش بمفردها بعيداً عن عائلتها.

ولعقود فُرض على النساء في السعودية بشكل صارم ارتداء العباءة السوداء مع تغطية شعورهن، وهو ما ألغي راهناً مع إسقاط القيود عن أحد أكثر الأنظمة تشدداً في العالم. وبالنسبة لبعض النساء العاملات، فإنّ هذه القصة «عمليّة ومريحة» وتوفّر عليهن وقتاً.

وقالت عبير محمد (41 عاماً) التي تدير معرضاً للأبس الرجال في وسط الرياض: «أنا امرأة عملية ... وليس عندي وقت للاهتمام بشعري». وتابعت الأم لطفلين «شعري مجعّد، وإذا طوّلته فساقضي وقتاً للعناية به صباحاً وهو أمر غير متوفر لي. لذا تساعدني هذه القصة على الظهور بشكل مرتب»، مع تأكيدها على اهتمامها بانوثتها.

وعلى مدى عقود كان الاعتقاد بأن الشعر الطويل والأملس هو قمة معايير الجمال، لكنّ قصّات أخرى كـ«الكيرلي» و«البوي» باتت تجد قبولاً. وأفادت منسقة الأزياء المصرية مي جلال أنّ قص نجمات في العالم العربي شعورهن على هذا الشكل يشجع مزيداً من النساء على خوض التجربة. وقالت جلال إنّ «المرأة التي تقص شعرها بهذا الشكل شخصيتها قوية لأنه ليس من السهل على النساء الاستغناء عن شعرهن». وتنشر صالونات تصفيف الشعر السعودية باستمرار صوراً لهذه القصّة القصيرة على حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي لاجتذاب مزيد من الزبائن.

وتمنع السعودية تقليدياً الرجال من «التشبه بالنساء» أو من ارتداء ملابس النساء، والعكس صحيح.

فُرض على النساء في السعودية ارتداء العباءة السوداء لعقود

(فرانس برس)

صحة

تعرّف على أهم أعراض نقص المغنيزيوم

الكويت ـ **يارا حسين**

يعتبر نقص المغنيزيوم من الحالات الصحية غير الشائعة، ولكن ترتبط بعض الحالات الصحية بخطر متزايد للإصابة بنقص المغنيزيوم مثل مرض السكري وسوء الامتصاص والإسهال المزمن ومرضى الاضطرابات الهضمية والأشخاص المصابين باضطراب تعاطي الكحول. هنا نعرض أهم أعراض نقص المغنيزيوم.

■ تشنج العضلات: تعتبر الرعشات وتشنجات العضلات علامات على نقص المغنيزيوم، وقد تحدث هذه الأعراض نتيجة لتدفق أكبر للكالسيوم إلى الخلايا العصبية، مما يؤدي إلى زيادة إثارة أعصاب العضلات أو تحفيزها. قد تساعد المكملات الغذائية في تخفيف تشنجات العضلات لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من نقص المغنيزيوم، ومع ذلك فقد خلصت إحدى المراجعات إلى أن مكملات المغنيزيوم ليست علاجًا فعالًا لتشنجات العضلات لدى كبار السن. قد يكون لتشنجات العضلات اللاإرادية العديد من الأسباب الأخرى مثل الإجهاد أو الإفراط في تناول الكافيين، وقد تكون أيضاً أحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، أو أحد أعراض مرض عصبي عضلي مثل الحثل العضلي أو التصلب المتعدد أو الوهن العضلي الشديد.

■ اضطراب في نبضات القلب: عدم انتظام ضربات القلب من أخطر الآثار المحتملة لنقص المغنيزيوم. وقد لا يتسبب ذلك باضرار تذكر لكنه أحياناً يؤدي إلى التسبب باعراض خطيرة للغاية مثل الدوار وضيق التنفس وألم في الصدر والإغماء والدوخة والعياء. وفي الحالات الشديدة، قد يؤدي عدم انتظام ضربات القلب إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو قصور القلب.

■ ارتفاع ضغط الدم: تشير الدراسات إلى أن نقص المغنيزيوم قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والذي قد يتسبب بالإصابة بأمراض القلب. وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن مكملات المغنيزيوم قد تخفض ضغط الدم، خاصة عند البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم. وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم الرابط بين ضغط الدم ونقص المغنيزيوم.

■ هشاشة العظام: هشاشة العظام هي اضطراب يتسم بضعف العظام وزيادة خطر الإصابة بكسورها، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على خطر الإصابة بهشاشة العظام، بما فيها نقص المغنيزيوم والشيخوخة وقلة ممارسة الرياضة وسوء تناول الفيتامينات «د» و«ك». وقد يؤدي نقص المغنيزيوم إلى إضعاف العظام بشكل مباشر، كما أنه يقلل من مستويات الكالسيوم في الدم وهو اللبنة الأساسية لبناء العظام.

■ التعب وضعف العضلات: يعتبر الإرهاق أو الضعف الجسدي أو العقلي عرضا آخر لنقص المغنيزيوم. وقد يشعر جميع الأشخاص بالتعب من وقت لآخر وهذا يعني أن هناك حاجة إلى الراحة ولا يعتبر دليلاً على نقص المغنيزيوم ما لم تكن مصحوبة باعراض أخرى. علامة أخرى أكثر تحديدًا لنقص المغنيزيوم هي ضعف العضلات، والذي قد يكون ناجماً عن الوهن العضلي، ويعتقد العلماء أن سبب الضعف هو فقدان البوتاسيوم من خلايا العضلات وهي حالة مرتبطة بنقص المغنيزيوم.

■ الربو: تكون مستويات المغنيزيوم أقل لدى الأفراد المصابين بالربو مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون من هذه الحالة. ويعتقد الباحثون أن نقص المغنيزيوم قد يتسبب في تراكم الكالسيوم في العضلات المبطنة للممرات الهوائية في الرئتين، مما يتسبب في انقباض الشعب الهوائية ويجعل التنفس أكثر صعوبة.

■ اضطرابات نفسية: قد يتسبب نقص المغنيزيوم في الإصابة ببعض الأمراض النفسية مثل اللامبالاة، والتي تتميز بالخدر العقلي أو قلة العاطفة. كما قد يؤدي النقص المتفاقم إلى الهذيان والغيبوبة. كما لاحظت الدراسات وجود ارتباط بين مستويات المغنيزيوم المنخفضة وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

ولتجنب نقص المغنيزيوم ولصحة مثالية ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالمغنيزيوم يومياً مثل الخضراوات الورقية وبذور القرع واللوز والفستق والكاجو وبذور الشيا والكتان والشوفان والحبوب الكاملة والشوكولا الداكنة.

عدم انتظام ضربات القلب من أخطر آثار نقص المغنيزيوم

ينصح بتناول الشوكولا الداكنة لاحتوائها على كميات كبيرة من المغنيزيوم (Getty)

نجوم

جدلية العام والخاص في صور فيروز

تستأثر ريما عاصي الرحباني، ابنة فيروز، بكلّ أخبارها، إذْ إنّها المصدر الوحيد حول حياتها، وهي تنشر باستمرار صوراً تثير جدلاً عن حياتها الخاصة

بيروت ـ **إبراهيم علي**

بين الحين والآخر، تطرح ريما عاصي الرحباني صوراً لوالدتها السيدة فيروز، في محاولة لإنعاش ذاكرة المتابعين، وبث أخبار عن والدتها الغائبة عن الظهور والحفلات منذ أكثر من عقد.

محاولات ريما الرحباني في تقديم صور مجانبة لعائلتها، دائماً ما تحمل بعداً جدلياً يتمثل بين رافضين لاستثمار ريما باتخاذ القرارات عن والدتها، وحرمان جمهور فيروز منها إلا فيما تراه ريما مناسباً. ورغم ذلك تبقى كل الأشياء معلقة بيد ريما ومزاجيتها في أن تنشر الصُور أم لا. وبالتالي من غير المسموح كيل الانتقادات أو الردود السلبية على كرم ريما في تزويد المتابعين بأخبار السيدة فيروز.

يوم الأربعاء الماضي، ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بثلاث صور التقطت بهاتف ريما، بحسب ما تذكر في الشرح الخاص بهذه الصور. أما المناسبة، فهي قداس كنسي أقيم بمناسبة الذكرى السادسة والثلاثين لرحيل والد ريما الموسيقار عاصي الرحباني. لكن الاختلاف هذه المرة جاء في قدرة ريما على جمع العائلة كاملة داخل الكنيسة، وظهور شقيقها زياد الرحباني في الصُور، بعد غياب وظروف شهدتها العلاقة بين زياد ووالدته وشقيقته منذ سنوات. لكن الوقت كان كفيلاً بعودة المياه إلى مجاريها بين أفراد العائلة الواحدة. وها هو القدّاس يجمع ما فرقته الأيام على نية الغائب عاصي الرحباني. من الواضح أن ريما أرادت هذه المرة أيضاً أن تنعش ذاكرة الجيل الجديد بسيرة حياة والديها.

كان السبق بالنسبة لريما هذه المرة هو نشر صور لشقيقها هالي، وهو من ذوي الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي أثار تعاطفاً كبيراً في ردود الفعل والتعليقات الخاصة بالصُور. لكنه لم يحم ريما من اللوم حول قدرتها على التقاط الصور بطريقة احترافيّة تليق بفيروز وابنائها. ولماذا تفضل دائماً عدسة هاتفها النقّال، طالما لديها الوقت الكافي لنشر الصور. لياتي جواب ريما بأنها تعتمد على العفوية، وبعيداً عن مزايدات التجميل أو «الفوتوشوب» المتبع والذي تحول إلى وسيلة لدى الجمهور توفرها كل الهواتف النقالة.

قبلها، نشرت ريما فيديو لجنازة والدها مدته 28 دقيقة، بعد أن حصلت على التقرير مصوراً من محطة المؤسسة اللبنانية للإرسال LBC، والتي نقلت يومها جنازة عاصي الرحباني مباشرة على الهواء من مسقط رأسه في مدينة أنطلياس. وأبقت ريما على التعليق المسجل أثناء التشييع. وكان بصوت الإعلامي جورج غانم، لتنهي الفيديو بلقطات من حفلة للسيدة فيروز من وحي المناسبة. تمسك ريما الرحباني اليوم بزمام الأمور جيداً فيما يتعلق بحياة وأخبار السيدة فيروز. وحدها تقرر أين تظهرها وكيف، فيما تشغل صفحتها على موقع «فيسبوك» كل عشاق السيدة والمتابعين الذي يتلقفون كل جديد عن ريما فيما يخص أخبار السيدة فيروز. يأخذ البعض على ريما قلة حرفيّتها في التقاط اللقطة المناسبة لوالدتها. ويستهزئ البعض بالصور التي تبدو عفوية جداً، إذْ لا يفضلها هؤلاء لأنها برأيهم تؤذي صورة فيروز المرسومة في أذهانهم.

يتابع رواد مواقع التواصل الاجتماعي ريما شوقًا الى معلومة عن فيروز (حسين مروة/ فرانس برس)