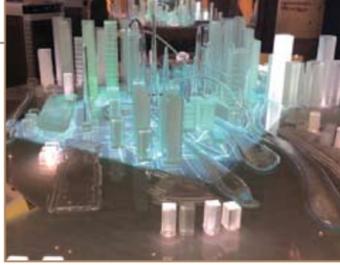


بيوت الأطفال الخشبية
تحاكي الزوار في جناح السويد
في أكسبو 2020



جيهان خليل:
أتمنى الابتعاد عن دور
الشريعة والقاتلة



كيف يمكن للصداع النصفي أن يحيي
من مرض السكري من النوع الثاني؟

كيفية إسكات رضيع 5.. حيل لتهدئة طفلك

يعبر الطفل الرضيع بالبكاء عما يشعر به نتيجة عدة أسباب، مثل الجوع، أو الجوع، إلا أنه في كثير من الأحيان تواجه الأم صعوبة في إسكات طفلها.

وعالما ما تصاب الأم بحالة من التوتر والقلق عندما يبدأ رضيعها في نوبة من البكاء المستمر، فلا تعرف سبب بكائه ولا يمكنها منعه.

وتستعرض فيما يلي بعض الطرق التي تساعد في تهدئة الطفل الرضيع، بحسب موقع "ويب طب".

- 1 - إعطاء الرضيع النهاية: تساعد النهاية في شعور الطفل بالراحة، وخاصة في مرحلة التسنين، حيث إنه يشغل بوضوح شيء في فمه، وبالتالي يمكن أن يتوقف عن البكاء.
- 2 - تدليك جسم الرضيع: تدليك الجسم إحدى طرق تهدئة الرضيع أثناء البكاء، حيث تساعد هذه الطريقة في تهدئته وشعوره بالاسترخاء والراحة.
- 3 - احتضان الرضيع: يمكن أن يكون سبب بكاء الطفل هو حاجته للشعور بالراحة والأمان، ويكون هذا من خلال تواجده بين أحضان الأم، لذا ينصح أن تقوم الأم باحتضان طفلها لبضع الوقت وتهدئته ببعض الكلمات البسيطة والهمسات في أذنه.
- 4 - تشغيل بعض الأصوات للرضع: خلال رحلة الحمل يعتاد الجنين على سماع أصوات من حوله، لذا عند سماعها مجدداً يشعر بالارتياح، لذا تم إيجاد مجموعة من الأصوات سميت بالضوضاء البيضاء ترعى الطفل عند سماعها.
- 5 - أخذ الرضيع في نزهة بالسيارة: يعتاد الطفل على الكثير من الحركة خلال تواجده بالرحم، وبالتالي فإن اصطحابه في رحلة قصيرة بالسيارة فكرة جيدة لمساعدته في النوم والتوقف عن البكاء.

مرض الصدفية.. اكتشاف جديد على طريق العلاج

يعاني الملايين حول العالم من مرض الصدفية، وهو مرض مناعي ذاتي يظهر على شكل بقع حمراء وملتهبة وطفح جلدي مؤلم ومقشّر.

وعلى الرغم من وجود علاجات للمرض، إلا أن هذه العلاجات لا تجد استجابة.

وهذه العلاجات لا تقلل من المرض بنسبة 100%، ولا تعالج المرض، وإذا توقف المرض عن تناول تلك الأدوية، فإن المرض دائماً ما يعود.

وفي سعيهم نحو إيجاد علاج فعال ينهي المشكلة من جذورها، اكتشف فريق بحثي من مركز الناضجة النائية والالتهاب التابع لمعهد لا جولا لعلم المناعة بكاليفورنيا، قبل ذلك، أن بروتيناً رئيسياً يسمى (TWEAK) يضر بخلايا الجلد في مرضى الصدفية، وتشير النتائج التي توصلوا إليها على الفئران وخلايا الجلد البشرية، إلى أن استهداف هذا البروتين قد يساعد في السيطرة على المرض.

وتظهر الدراسة الجديدة المنشورة في 19 نوفمبر- تشرين الثاني بدورية "ساينس إميونولوجي"، أن بروتين (TWEAK) لا يعمل بمفرده، ومن خلال دراسة الخلايا الكيراتينية البشرية، اكتشفوا أن البروتين (TWEAK) يتعاون مع بروتينين آخرين، يسمى عامل نخر الورم (TNF) وإنترلوكين 17 (IL-17)، لتحفيز الالتهاب، ويبدو أن هذا الثلاثي يتحكم في إنتاج الجزيئات الالتهابية والتعبير عن البروتينات الإضافية المرتبطة بالالتهاب في مرضى الصدفية.

التوتر والإجهاد من أهم العوامل التي تترك بصماتها على صحة الإنسان. إهمال

هذا الأمر قد يؤدي إلى عواقب وخيمة أقلها زيادة تساقط الشعر لدى الرجال والنساء. وقد لا تنفع علاجات تساقط الشعر في إيقافه.

فما الحل؟

حين تزداد ضغوط الحياة وتطول قوائم المهام والمواعيد، فإن ذلك لا ينعكس على صحتنا النفسية وحسب، بل يتعداه إلى صحة الجسد أيضاً الذي يبدي مختلف العوارض كالصداع وآلام المعدة والظهر واضطرابات النوم وحتى ارتفاع ضغط الدم في بعض الحالات. لكن هل يأتي تساقط الشعر أيضاً نتيجة للتوتر وفرط الإجهاد بسبب العمل؟



التوتر النفسي والإرهاق.. عوامل رئيسية لتساقط الشعر!

هي تقنية حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية، فكيف تعمل؟

تسبب مشاكل الشعر الأرق للعديد من الأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والتعب، وحتى الصلع. لكن مع التطور في الطب التجميلي بات من السهل التخلص من ذلك عن طريق حقن بلازما الدم، كما ذكر موقع "إم إس إن" الألماني.

في مقابلة أجرتها مجلة "صحة الرجال" الأمريكية مع طبيب التجميل في هامبورغ خورخي كاستانيدا حول العلاج بحقن بلازما الدم، قال كاستانيدا: "البلازما غنية بالصفائح الدموية وتحتضن على تجديد الخلايا واستعادة مكوناتها وحيويتها التي فقدتها".

ويضيف: "في علاج تساقط الشعر، يتم حقن البلازما فقط، أي جزء الدم الغني بالصفائح الدموية، في فروة الرأس بمساعدة إبر دقيقة وعلى وجه التحديد في أماكن يكون فيها الشعر قليلاً".

فبعد حقن فروة الرأس بالبلازما تقوم بتجديد الخلايا وتحفيز عوامل النمو بشكل مكثف للأوعية الدموية الدقيقة حول جذور الشعر، بحيث يتم إمدادها بالغذاء بشكل أفضل وبالتالي يتم تحفيز نمو الشعر. ويوضح طبيب التجميل كاستانيدا أنه يقوم بطريقة الحقن الدقيقة "الميزوتريابي"، أي علاج تجميل طبي غير جراحي، ينقل فيها الفيتامينات والمعادن إلى الطبقة الوسطى من الجلد لتصبح لها مقدرة على إنبات شعر جديد وتقديته بالشكل السليم.

في هذا السياق ينقل موقع "إن تي بي" الألماني عن الدكتور بيرند ريغر قوله: "بأي حال من الأحوال فإن الإجهاد يمكن أن يكون مسبباً لتساقط الشعر". ويضيف الأخصائي في الطب الباطني والعلاج الطبيعي أنه إضافة إلى الإجهاد توجد العديد من الأسباب الأخرى لتساقط الشعر. ولكن متى يجب أن يثير تساقط الشعر القلق؟ كل إنسان يومياً ما بين 70 و 100 شعرة، وفقدان هذا العدد يعد جزءاً من الدورة الطبيعية للشعر. لكن الأمر يصبح مزعجاً حين تتراجع كثافة الشعر بشكل واضح حيث تظهر مساحة أكبر من الجبين أن تلاحظ بقع دائرة خالية من الشعر في فروة الرأس.

ومن الأسباب الأخرى لزيادة تساقط الشعر: النظام الغذائي والالتهابات واختلال وظيفة الغدة الدرقية والوراثة والآثار الجانبية لبعض الأدوية، والإجهاد الناتج عن ضغوط الحياة كذلك. ومن أجل علاج تساقط الشعر، يجب معرفة أسبابه من قبل الطبيب المعالج.

ويوضح الدكتور ريغر بالقول: "هناك العديد من الأسباب وراء تساقط الشعر المرتبط بالإجهاد، إذ يتسبب فرط الإجهاد بتدمير المواد الحيوية في الجسم". ويضيف أن جذور الشعر تُصاب بنقص إمدادات هذه المواد. وفي ظل نقص هذه المواد يصبح الشعر ضعيفاً أول الأمر ومن ثم يفقد بريقه ليكون هشاً في نهاية المطاف. وفي حال استمرار نقص المواد الحيوية نتيجة لفرط الإجهاد يزداد في الوقت ذاته تركيز الوسائط الكيميائية في جلد فروة الرأس.

وبما أن كل بصيلة شعر في فروة الرأس محاطة بشبكة

كثيفة من الألياف العصبية، فإن المواد التي يطلقها الجسم عند الإجهاد تصل إليها أيضاً، ما يتسبب عادة بحصول التهابات في جذور الشعر واضطرابات في نموه أو حتى بتساقطه. لكن الأشخاص الذين يفقدون شعرهم جراء الإجهاد سرعان ما يقعون في دائرة مفرغة بسبب تفكيرهم الدائم بمشاكلهم الجديدة مع فقدان الشعر، إذ لا يزيد التفكير بهذه المشكلة والقلق المصاحب لها إلا من زيادة تساقط الشعر.

تدرك العديد من الشركات المصنعة لهذه الآلية وتقدم لعملائها مختلف العلاجات على شكل سائل غسيل أو كبسولات أو الشامبو المحتوية على الفيتامينات خصيصاً للشعر. لكن هذه لا تساعد في علاج جميع الحالات وعادة ما تكون مكلفة مادياً.

بيد أن العلاج الأفضل والأكثر استدامة والأرخص مادياً هو خفض مستوى التوتر بشكل دائم. وهذا هو التحدي الحقيقي للأشخاص العائقين في الإجهاد الدائم. إذ عليهم أن يجدوا أسباب توترهم. عندئذ فقط نتاح لهم إمكانية تغيير حياتهم. ومن يفشل في خفض مستوى التوتر في حياته، عليه أن يطلب المساعدة من المختصين من أجل صحتهم أو شعره على الأقل. وما أن ينخفض مستوى التوتر حتى يبدأ الشعر بالنمو من جديد.

حقن بلازما الدم.. طريقة جديدة لعلاج تساقط الشعر ظهرت في السنوات الأخيرة العديد من الحلول العلاجية الطبية لعلاج تساقط الشعر. وآخر صيحة في هذا المجال

التبول الليلي المتكرر.. علامة على مرض خطير

حذر خبراء طبيون من أن الحاجة المفاجئة أو الرغبة المتزايدة للتبول طوال الليل قد تكون علامة على الإصابة بسرطان البروستاتا. ويصعد بـ"التبول الليلي الحاد"، حسب عبادة كليفلاند الأميركية، الحالة التي تجعلك تستيقظ مراراً أثناء الليل للتبول.

وتقول دراسات إن التبول الليلي الحاد يحدث عند حوالي 25 بالمئة من الأشخاص المصابين بسرطان البروستاتا، كأثر جانبي للعلاج الإشعاعي.

وذكرت صحيفة "كوفنتري تيليغراف" البريطانية أن التبول الليلي الحاد يحدث "عادة في المراحل المتأخرة من المرض، مما يستدعي علاجات فورية".

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إن "سرطان البروستاتا لا يسبب عادة أي أعراض حتى يكبر السرطان بدرجة كافية للضغط على الأنسب الذي ينقل البول من المثانة إلى الخارج". وأضافت: "يمكن أن تشمل أعراض سرطان البروستاتا الحاجة إلى التبول بشكل متكرر، غالباً أثناء الليل".

تطعيم بدون حقنة.. لقاح كورونا في رقعة ثلاثية الأبعاد

ابتكر علماء في جامعتي ستانفورد ونورث كارولينا بأمريكا، رقعة لقاح مطبوعة ثلاثية الأبعاد توفر حماية أكبر من اللقاح النموذجي، حيث أن وضعها مباشرة على الجلد المائي بالخلايا المناعية التي يستهدفها اللقاح، يحقق فائدة أكبر.

وخلال الدراسة، التي نشرت في العدد الأخير من دورية "بروسيدنج أوف ناسيونال أكاديمي أوف ساينس"، وتضمنت نتائج التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب، وجد الفريق البحثي أن الاستجابة المناعية الناتجة من رقعة اللقاح أكبر بـ 10 مرات من اللقاح الذي تم إدخاله في عضلة الذراع بوضعية إبرية.

وتعتبر الإبر المجهزبة ثلاثية الأبعاد المصنوعة على رقعة بولييمر، وبالطاقة طويلة بما يكفي للوصول إلى الجلد لإيصال اللقاح، بمثابة اختراق، حيث يتم تقديم لقاحات غير مؤلمة وأقل تعقلاً من حقنة بإبرة ويمكن إعطاؤها ذاتياً.

منزل متنقل لاجتياز التضاريس الصعبة

يجتاز مفهوم المنزل المتنقل المستقبلي لشركة Encho Enchev التضاريس الوعرة على أرجل ميكانيكية تنقل المنزل وسكانه إلى الوجهات البرية والنائية في المستقبل.

في السنوات الأخيرة، غيرت تصاميم المنازل المتنقلة الطريقة التي تتعامل بها مع العمل والمعيشة والسفر. وألهمت قيود العمل من المنزل والسفر الكثيرين لاتخاذ أسلوب حياة أكثر تنقلاً، مما سمح لهم بالعمل على الطريق والسفر.

وأصدر المصممون في جميع أنحاء العالم تفسيراتهم الخاصة للمنازل المتنقلة وأماكن العمل. وبالتطلع إلى مفهوم مستقبلي أكثر للتنقل، صممت شركة Encho Enchev منزلاً متنقلاً مدعوماً بأرجل ميكانيكية يمكنه اجتياز جميع أنواع التضاريس لنقل السكان إلى وجهات بعيدة.

وداخل إطاره المكعب، يمزج المنزل المحمول بين عناصر تصميم الخيال العلمي مع إمكانات النقل المستقبلية لإنشاء مساحة مألوفة للسكن. وبدعم من مجموعة من الأرجل الميكانيكية، يمكن للمنزل المتنقل إما أن يظل مرتفعاً، أو على مسافة مرتفعة من الأرض، أو ينزل من ارتفاعه المرتفع للاندماج مع الأرض.

وتتميز الأرجل الميكانيكية بأنها رشيقة ومدعومة بطبقة 5 سم من المطاط غير الزلق، واثنين من المسامير القابلة للنشر في أسفل كل رجل، مما يضمن أن كل خطوة يتخذها المنزل المتنقل يتم تثبيتها ببعض الاحتكاك، وتم تجهيز المنزل المتنقل أيضاً بأربعة حراب قابلة للنشر توفر دعماً إضافياً للمنزل المتنقل للبقاء في مكانه حتى في التضاريس الوعرة.



أقراص ثورية لتنظيف الأسنان دون الحاجة لمعجون

أطلقت شركة فايتال بلس منتجاً ثورياً لتنظيف الأسنان يستخدم قرصاً صغيراً قابلاً للمضغ لتنشيط النفس وتبييض الأسنان دون الحاجة إلى أي معجون أسنان.

وتتميز أقراص فايتال بلس بمذاقها المنكه بالفحم والتنوع والتوت، وسهولة استخدامها، وعدم احتوائها على رغوة مثل معجون الأسنان التقليدي.

وبحسب شركة فايتال بلس، فإن طريقة استخدام الأقراص الجديدة سهلة للغاية، إذا لا يتوجب على المستخدم سوى مضغها لتوان قليلة قبل أن ينظف أسنانه بالفرشاة، ويشطفها بالماء بعد ذلك.

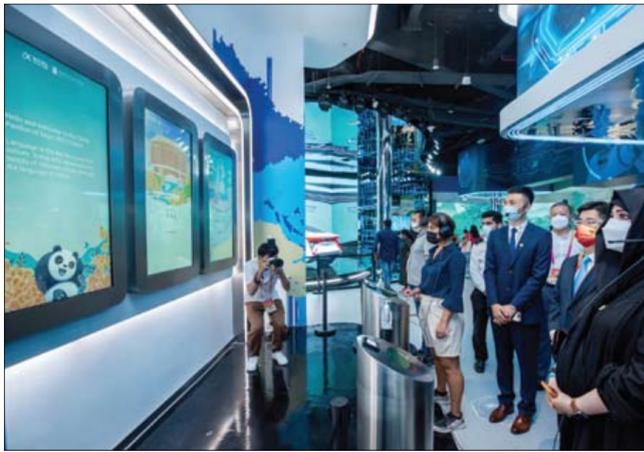
ولقيت الأقراص الجديدة إقبالاً غير مسبوق من المستخدمين في أستراليا، حيث أثنى الكثير من المستخدمين على المنتج في تعليقاتهم على موقع الشركة الإلكتروني.

وفي حين أن ابتلاع الأقراص آمن ولا يسبب أي ضرر، ينصح الخبراء بصق المادة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة وشطفها بالماء.

ويوصي خبراء شركة فايتال بلس بعدم استخدام الأقراص من قبل الأطفال دون سن الثالثة، خشية تسببها باختناقهم. وعوضاً عن ذلك توصي الشركة بسحق القرص وتحويله إلى مسحوق ووضعه على فرشاة أسنان مبللة ثم تنظيف الأسنان بها.

علاقة خطيرة بين متحور دلتا والحمل

حذرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأميركية من خطورة متحور "دلتا" على الحوامل. وأشارت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، في بيان، إلى أن إصابة النساء بمتحور "دلتا" من فيروس كورونا المستجد، أثناء فترة الحمل، يرفع احتمالات ولادة جنين ميت، بمعدل ثلاثة أضعاف. ووفق إحصائيات اعتمدت عليها تلك المراكز، فإنه من بين ما يقرب من 1.25 مليون مولود في الولايات المتحدة بين مارس 2020 وسبتمبر من هذا العام، سجلت حوالي 8200 حالة مولود ميت، بمعدل أقل من 1 في المئة. ومع ذلك فإنه من بين حوالي 22 ألف حالة ولادة لأشخاص مصابين بكوفيد-19، خلال تلك الفترة، حدثت 273 حالة ولادة لأطفال ميتين، بمعدل 1.3 في المئة. وأظهرت البيانات أنه من يوليو حتى سبتمبر، بعد أن أصبح متحور "دلتا" السائد في الإصابات على مستوى أميركا، فقد تم الإبلاغ عما يقرب من 1200 حالة وفاة بين الأشخاص المصابين بالفيروس وقت الولادة.



منوعات الفكر 22

لطيفة بنت محمد تزور جناحي اليابان والصين في إكسبو 2020 دبي

الصينيين، وناقشت معهم سبل التعاون المشتركة في مجالات الثقافة، والتصميم والإبداع. كما اطلعت خلال جولتها على إنجازات الصين في تكنولوجيا المعلومات، والنقل الحديث، والذكاء الاصطناعي، والابتكارات التكنولوجية المتنوعة.

وتطلعاتها المستقبلية باستخدام تقنيات متقدمة ومبتكرة لتسرّد قصة مميزة يشارك بها الزوار. وفي زيارتها للجناح الصيني، التقت سموها مع لي زوهانج، القنصل العام الصيني، وتشانغ شين فنغ، القنصل العام، ومجموعة من المسؤولين

ونوبورو سيكيجوتشي، القنصل العام، وتومايسو ناكامورا، القنصل العام، وإساهو أندو، مدير الجناح. واطلعت على مضمون الجناح الذي يصور جانباً فريداً مرتبطاً بكل زائر، ويأخذهم في رحلة خاصة إلى تاريخ اليابان وثقافتها

وما تقدمه من إبداعات وابتكارات في جوانب مجتمعية، وثقافية وبيئية، وتكنولوجية مختلفة. وخلال زيارتها للجناح الياباني قابلت سموها كل من: أكيهيكو ناكاجما، السفير الياباني،

آل مكتوم، رئيسة هيئة الثقافة والفنون في دبي، عضو مجلس دبي، برفقة سعادة هالة بدري، المدير العام لهيئة، جناحي اليابان والصين في معرض إكسبو 2020 دبي، واطلعت سموها خلال زيارتها على مكونات هذه الأجنحة

•• دبي - إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

زارت سمو الشخيرة لطيفة بنت محمد بن راشد

إكسبو 2020 دبي يحتفل باليوم العالمي للطفل

عروض ومناقشات بمشاركة الأطفال والشبان، إلى جانب أعضاء أوركسترا الإمارات السيمفونية للشباب، ونجمة الكمان إيلي تشوي



بوحديد، وزيرة تنمية المجتمع، التي قالت: "يشرفني أن أتحّد اليك في هذا الاحتفال وهو حدث ذو أهمية كبيرة لوضع رؤية لمستقبلنا وأجيالنا القادمة وأطفال العالم. من على هذا المسرح، نؤكد في دولة الإمارات العربية المتحدة على تزويد جميع الأطفال باحتياجاتهم وتلبية تطلعاتهم، كما أننا هنا معاً لتصميم مستقبل جميل للعالم الذي نتوقع بأن يحمل مستقبلاً مشرقاً وشاملاً للجميع".

وشارك رياضيون إماراتيون، مشاركون في دورة الألعاب الآسيوية لذوي الاحتياجات الخاصة للشباب 2021 بالبحرين الشهر المقبل، من خلال رسائل أمل وتشجيع، يقدمهم ماجد العصيمي، رئيس اللجنة البارالمبية الآسيوية، الذي قال: "رسالتنا للجميع أنه بغض النظر عن التحديات التي تواجهها كل يوم هناك أمل، لديك شجاعة ولديك إصرار، فقط استمر في طريقك وحقق أهدافك".

وجاء في كلمة تيد شيبان، المدير الإقليمي لليونسيف في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "بالنيابة عن أسرة اليونسيف بأكملها اسمحوا لي أن أقول كم نحن فخورين بارتباطنا

•• دبي - الفجر:

نظم إكسبو 2020 دبي احتفالاً كبيراً بمناسبة "اليوم العالمي للطفل"، وذلك بالشراكة مع وزارة تنمية المجتمع في الدولة، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، حيث شمل نقاشات لموضوعات متعلقة بالمناسبة، وحفاً أحيته مجموعة من الشبان، فيما أطلقت سفيرة اليونسيف في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، المعنية اللبنانية يارا، أغنية "بدنا نعيش".

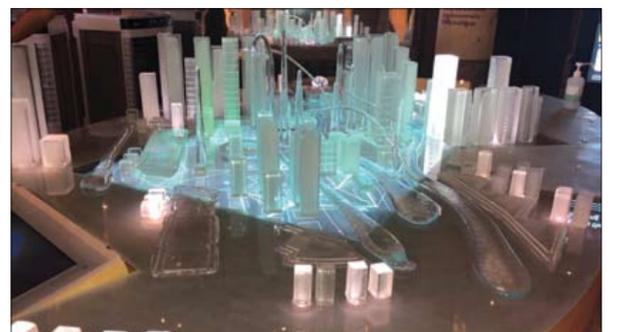
وتخلل الحفل، الذي استمر لنحو ساعتين في ساحة الوصل، عروض ومناقشات بمشاركة الأطفال والشبان، إلى جانب أعضاء أوركسترا الإمارات السيمفونية للشباب، ونجمة الكمان إيلي تشوي، البالغة من العمر 13 عاماً، وراقصون من سيرك زامبيا، وعروض للمغنية التنزانية ابنة الـ 18 عاماً، أليغيا تشامونغوانا (آبي تشامز)، وسفيري اليونسيف فاسكيك ساوندز، وجيتاجالي راو، صاحبة لقب طفل العام من مجلة "تايم". حضرت الحفل معالي حصة بنت عيسى

العالمي للطفل ندوات شارك فيها عدد من الشبان الصغار المحليين، والعرب، والأجانب، وناقشوا خلالها عدة قضايا معنية بالنجاح والجرأة ونمو الأفكار، فيما حث المشاركون الأطفال على عدم الخوف من طرح الأفكار والمشروعات التي يؤمنون بها.

حول العالم، لمناقشة قضايا حاسمة، كالبيئة، والصحة العقلية، والمناخ، وقيادة الشباب لاستكشاف التحديات التي تواجه أطفال اليوم حول العالم، والعمل معاً لتحديد حلول جريئة قابلة للتنفيذ.

الحفل، مجموعة من أشهر أغانيها بعد إطلاق أغنياتها الجديدة بالتعاون مع اليونسيف "بدنا نعيش". فيما ركز إكسبو 2020 دبي على استضافة سلسلة من النقاشات التي جمعت صنّاع القرار بصغار القادة والمفكرين والأطفال الموهوبين

بإكسبو 2020 دبي، نحن نفخر بأن نكون في مكان تحترم فيه حقوق الأطفال، حيث نرى الكثير من الشباب يقدمون أنفسهم بحرية، ويواصلون من أجل حقوقهم ويتحدثون عن تجاربهم". وقد قدمت الفنانة اللبنانية يارا، خلال



بيوت الأطفال الخشبية تحاكي الزوار في جناح السويد في إكسبو 2020

•• أكسبو: أسامة عبد القصور

لا يمكن أن ننكر مملكة السويد ونفعل الفريد نوبل الذي اوصى بإقامة جائزة دولية باسمه وذلك في وصية موثقة في 27 نوفمبر 1895 م، واستمرت هذه الجائزة للحين لتعلن كل عام في نفس الوقت من السويد، التي تشارك في معرض إكسبو 2020 في منطقة الاستدامة بالقرب من قبة الوصل، بينما موقعها على الخريطة الدولية من الغرب النرويج وفنلندا من الشمال الشرقي، وحدودها البحرية مع الدنمارك وألمانيا وبولندا إلى الجنوب وأستونيا ولاتفيا وليتوانيا وروسيا من الشرق كما يربط السويد جسر مع الدنمارك، وتعتبر السويد من ثالث أكبر دول الاتحاد الأوروبي، بمساحة 450295 كيلو متر مربع تقريبا، وعدد السكان 10 مليون تقريبا.



الداعمة للبيئة الخضراء. ومع استمتاع الزائر بجناح السويد في إكسبو 2020 إلا أنه يتكشف لأن الجناح مستوحى من الغابات والهضاب الواسعة والشاسعة وأن السويد ما جاءت إلى أكسبو للحفاظ على الكوكب من التلوث، بل وتنقل الجمهور إلى السويد وتمنحه الروح الحقيقية كما لو كان بالفعل يسير في الشوارع والغابات السويدية، والمنظر في الليل مهم للغاية ورائع وجداب، خاصة في المور بين الأعمدة الخشبية وانعكاس الإضاءة.

يتم بناؤها فوق الأشجار، وتصل مساحة الجناح إلى 3000 متر مربع. زائر الجناح السويدي في إكسبو 2020 سيكتشف أن السويد تولد الطاقة الكهربائية من الألواح الشمسية بنسبة عالية جداً، مما يدل على أنها دولة تهتم بالطاقة النظيفة وتعمل جاهدة على التنمية المستدامة، كما توحى محتويات الجناح بأن التفكير والإبداع من أهم مميزات السويد وأن مشاركتها في أكسبو جاءت لترجع صادراتها بهدف عرض الحلول المستدامة وساعدة البيئة ولإيجاد فرص عمل لافراد المجتمع، والجدير بالذكر أن "الغابة" تضم 2500 متر مكعب من الأخشاب القادمة من غابات منطقة سودرباراكس وهذه الأخشاب تعمل على تقليل امبعات ثاني لأكسيد الكربون مما يجعل هناك توازن في المناخ وما بعد عودى البيئة النظيفة، حيث أن السويد تقوم بزراعة الأشجار وتقطع الخليل جداً منه مما يجعلها في مصاق الدول

السويد جناحها في إكسبو 2020 على شكل غابة لكي تتيح للزائر التنزه عبر المسارات المحاطة بجذوع خشبية كما تمنح الجمهور فرصة للتعرف على كيفية بناء السويد المدن الذكية وتطوير الاجيال من تقنيات حديثة وعلوم الحياة وتطور اقتصاد الدورة الحيوية، وهذا دليل على الاتقان في بناء مجتمعات مفتوحة ومبتكرة وشفافة وتمنح الجمهور وقت للتذوق القهوة السويدية المتميزة.

وفي تصريح سابق لوسائل الإعلام أفاد ميكائيل دامبريغ وزير الأعمال والابتكار والقنصل العام لجناح السويد في إكسبو، إن التصميم يعتمد على فكرة تنوع واتساع مساحات الغابات في السويد، حيث تتضمن مساحات تم تصميمها بما يحاكي تشكيلات الغابات والهضاب والشجر، كما يرتكز الجناح على أعمدة خشبية مع مساحات مفتوحة، إضافة إلى أدوار علوية محمولة على الأعمدة، بما يشبه بيوت الأطفال الخشبية التي

عرض لرقصات الفلامنكو في إكسبو 2020 دبي

خيسوس كارمونا، يقدم عرضاً فنياً على مسرح ميلينيوم شمل لوحات جمعت الرقص والغناء والتمثيل والعزف

•• دبي - الفجر

أحيا خيسوس كارمونا، المؤدي ومصمم رقصات الفلامنكو الإسباني، عرضاً فنياً على مسرح ميلينيوم دبي في إكسبو 2020، شمل لوحات جمعت الرقص والغناء والتمثيل والعزف، بضربات قدميه القوية وحركات اليدين التي تتم عن العنقوان، استطاع خيسوس أن يثير انتباه الحضور بمجموعة من اللوحات الفنية التي تسلسلت أحداثها في مشهد مسرحي استحوذ على حواسهم طوال فترة العرض، ليثبت قدرة الرجال على أداء الإيقاعات السريعة بشكل لافت. ويعد خيسوس كارمونا أحد أكثر الراقصين تميزاً في عروض الفلامنكو حالياً، وتسم عروضه بالابتكار والدمج مع فن الباليه والحفاظ على التقاليد الأصيلة.



ويعرف عن رقص الفلامنكو أنه يحتاج إلى الخبرة والحس الفني العالي، وأن له خصوصية كونه يتطلب انجاساً كبيراً بين حركة الجسد والإيقاعات الموسيقية المرافقة.

الجناح الإيطالي في إكسبو 2020 دبي يقدم عرضاً للدمى المتحركة باليوم العالمي للطفل

دبي - الفجر

احتفل الجناح الإيطالي في إكسبو 2020، باليوم العالمي للطفل من خلال عرض دمي متحركة قدمته شركة فيجلي دارت كوتشييو في مركز دبي للمعارض، جسد قصة حب "روجيرو وبرادامانتي" من ملحمة "أورلاندو إناموراتو" (أورلاندو عاشقا)، وهي واحدة من أشهر الملحمة الأدبية الإيطالية. جاء المشهد الأول ليصور قصة بحث برادامانتي ووقوعها في الكهف حيث أغمي عليها، لتظهر الساحرة ميليسا وتساعد على التعافي، ثم تخبرها أنها بالقرب من قبر الساحر ميرلين، وأنه بإمكانها أن تطلب منه ما تريد. ليقول لها إنها، وحبيبها، وروجيرو سيلتقيان مرة أخرى. تخوض برادامانتي بعدها قتالاً من أجل تحرير حبيبها وروجيرو، مستخدمة خاتمها السحري الذي سرقته من برويلو، ضد أتلاس المشعوذ، ليتمكن الحبيبان من الاجتماع معا مجدداً. وتعد ملحمة أورلاندو فوربيوسو واحدة من أكثر الأعمال الأدبية تأثيراً في الأدب الأوروبي. وهي ما تزال مصدر إلهام العديد من الكتاب حتى وقتنا المعاصر.



جد إكسبو يرفع عدد مرات زيارته للحدث الدولي إلى 16 بوضوله دبي



دبي - الفجر

اصطحباني، وفضيت وقتاً ممتعاً راكضاً لالتقاط صوراً لي، وقراءة ومشاهدة كل ما هو معروض. لقد قضيت وقتاً رائعاً. لم يتمكن سكايلز من حضور بعض المعارض اللاحقة بسبب القيود المالية. مرت 12 سنة أخرى قبل زيارته التالية، هذه المرة عام 1974 في مدينة سوكان الأمريكية. ولكن مرة أخرى، كان نقص التمويل سبب اضطراره إلى الغياب عن إكسبو التالي في تينيسي. ولم يمنعه ذلك من التواصل مع أحد العاملين هناك ليجمع له تذكارات للحدث. ولكن بعد ثوب أورليانز في عام 1984، انطلق سكايلز بالفعل وبدأ بالسفر دولياً، وزار 14 إكسبو. إنه رقم كبير لدرجة أن سكايلز يمزح قائلاً إنه عليه أن ينظر إلى قائمته الخاصة، المطبوعة على بطاقة عمل، ليتذكرها جميعاً. ليس سكايلز في عجلة لزيارة جميع أجنحة الدول، بل يأخذ وقته، وغالباً ما يمضي أسابيع عدة لاستكشاف كل نسخة من معارض إكسبو الدولية. لا يجمع ذكريات من معارض إكسبو الدولية فحسب، بل يجمع أيضاً تذكارات مميزة من كل نسخة منها.

يُعرف باسم "جد إكسبو"، ويبلغ من العمر 74 عاماً، وهو لم يحصل على هذا اللقب بسبب أحفاده، حيث يعتبر الأميركي رونالد سكايلز أحد الزوار الخضرمين لإكسبو الدولي، ويأتي إكسبو 2020 دبي ليكون الحدث السادس عشر الذي يزوره. يحرس سكايلز على حضور المناسبات التي يقيمها المكتب الدولي للمعارض في أنحاء العالم بانتظام، وقد بدأ هذا الأمر في عام 1962 عندما حضر الرجل، الذي ينحدر من ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة، إكسبو الدولي الأول له المقام في ذلك الحين بولاية سياتل الأميركية. ويقول: "كنت في الرابعة عشرة من عمري، وكل صباح، كانت الأخبار تنشر عن إكسبو سياتل. وقلت إن هذا رائع، كل هذه الأشياء التعليمية ستكون متوافرة؛ لأنني كنت دائماً جامعاً للمعلومات.. وكنت دواماً مهتماً بالخرائط.. ثم أقاموا هذا المعرض في سياتل حيث توجد كل هذه البلدان وقتل لوالديّ ستأخذاني إلى هناك هذا الصيف. لذلك

10 آلاف زائر للجناح خلال يوم واحد

جناح موريشيوس يشهد إقبالاً غير مسبوق خلال إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

يحتفل جناح موريشيوس في إكسبو 2020 دبي، مع الإقبال الهائل الذي يشهده الحدث العالمي، بتسجيل زيارة أكثر من 10 آلاف زائر في يوم واحد للجناح. يستقطب جناح جزيرة موريشيوس في إكسبو 2020 دبي محبي السفر والسياحة والطبيعة الساحرة من حول العالم كونها إحدى الوجهات السياحية الأسرة في المحيط الهندي، إضافة إلى استعراض الكثير من الفرض من الجزيرة والبحث عن فرص عمل أوب بدء التكنولوجيا الناشئة وقطاع العقارات التناامي. ومع انطلاق فعاليات إكسبو 2020 دبي، تشهد موريشيوس زيادة في أعداد الوافدين إليها بفضل التأميرات التي توفرها حكومة الجزيرة لمن يرغبون بالعمل في الجزيرة والبحث عن فرص عمل أوب بدء أعمالهم التجارية الخاصة، إلى جانب الزائرين بفرص السياحة. وفي هذا الشأن، تحدث كين بونوسامي، المفوض العام لجناح موريشيوس في إكسبو 2020 دبي والرئيس التنفيذي لمجلس التنمية الاقتصادية لموريشيوس، قائلاً: "شهدت موريشيوس منذ انطلاق فعاليات إكسبو 2020 دبي تأثيراً إيجابياً ملحوظاً ظهر أثره في ازدياد



الاهتمام العام من مختلف الأشخاص حول العالم وسعدني أن نعلن عن بلوغنا رقم قياسي جديد بأعداد زوار الجناح في يوم واحد، كما نتوقع المزيد من الزيارات اليومية مع بدء الفعاليات والأنشطة التي

يعرض بكل فخر دبياس متعددة على قبعته، إذ حاز 1000 ديبوس تقريبا على مر السنوات. وصل "جد إكسبو" إلى موقع الحدث الدولي، إكسبو 2020 دبي، منذ بضعة أيام، لكن ما أذهله بالفعل هو جناح دولة الإمارات.. ويقول: "كان ذلك رائعاً. حيث يقول:.. لم أكن أعرف أن الرمال جميلة جداً. ثم قالوا لي إن الرمال في الصحراء تتحلل إلى بأتون مختلفة". وأنجذب أيضاً إلى تصميم إكسبو 2020، وشكله الفني الذي يشبه زهرة إلى حد ما، مع تجسيد المناطق المختلفة "بتلات". ولدى سكايلز استراتيجة لاستكشاف الموقع، وهي استراتيجية تنتج لمن يريد زيارة إكسبو 2020 مرات عدة اتباعها: "تجري الأمور كالمعتاد. احتاج إلى زيارة قسم واحد وإنهائه قبل الذهاب إلى القسم الأتي. أزور (بتلة) واحدة تلو الأخرى... بدأت بمنطقة الفرض، ثم سأنتقل إلى البتلة الخضراء الصغيرة الآتية (التنقل). أفترض أن كل بتلة تستغرق بضعة أيام". لكنه يؤكد أنه ليس في عجلة، إذ سيبقى حتى أواخر شهر ديسمبر. جذب شعار إكسبو 2020 "تواصل العقول وصنع

منوعات

الفجر

موسيقى مشروع مبوكا .. مزيج ثقافي بنكهة إفريقية

دبي - الفجر

قدم جناح المغرب لزوار إكسبو 2020 دبي، عرضين موسيقيين لفرقة "مشروع مبوكا" التي تضم فنانين من المغرب ومالي والنغال وساحل العاج.

الفرقة، التي تعتبر ملتقى الموسيقى الإفريقية، شكلت لوحة مزيج موسيقى متعدد الثقافات، من خلال أغانيها التي قدمتها بأربع لغات مختلفة: العربية، والوفيقية من السنغال، و الميمرية من مالي، واللغة المحلية بوليه من ساحل العاج. يعكس العرض الثقافات المختلفة التي تزخر بها أفريقيا. وتعني كلمة مبوكا "الرابط" أو "القرابة" بلغة الولوف، وهو ما كان جلياً على المسرح، حيث قدم أعضاء الفرقة موسيقاهم بروح واحدة يعطي العرض شعوراً بالدفء والراحة. مشروع مبوكا هو ثمرة جهود مؤسسة أفريكابا التي تعنى بالتبادل الثقافي والتنمية والتعاون في إفريقيا. ليضع في قلب انعكاساته المكون الأفريقي للهوية المغربية، وبالتالي تعزيز الفنون والثقافات في إفريقيا من خلال التدريب والإبداع والإنتاج والتوزيع المشترك.

اليونسيف تعين إماراتيا وأميركية لمناصرة الشباب خلال حفل أقيم في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

خلال حفل فني بمناسبة اليوم العالمي للطفل، والذي استضافه إكسبو 2020 دبي، أعلنت اليونسيف عن تعيين اثنين من المناصرين للشباب لديها، حيث تم تعيين سعيد المطيوعي، عضو برلمان الأطفال في الإمارات، وجيتانجالي راو، مختزعة من الولايات المتحدة الأمريكية والحائزة على لقب "طفلة عام 2020" من قبل مجلة "تايم" الأمريكية، لينضموا إلى مجموعة من قادة الفكر الشباب في عام 2021 من أصحاب خليات مختلفة مثل الترفيه والتعليم وريادة الأعمال والابتكار والعدالة الاجتماعية والإعلام. قامت اثنتان من مجموعة 2020 من مناصري الشباب لدى اليونسيف بتدريس مراسم التعيين، بحضور السيد تيد شيبان، المدير الإقليمي لليونسيف في الشرق الأوسط وإفريقيا، وسعادة ريم عبد الله الفلاسي، الأمين العام للمجلس الأعلى للأومومة والطفولة بدولة الإمارات العربية المتحدة.

قالت بريانكا لالا، ناشطة شابة في مجال حقوق الأطفال من ترينيداد وتوباغو، وجيتانجالي راو: "إنك تنضمين إلى صفوف مناصرين للشباب في جميع أنحاء العالم لتوحدكم مهمة لإحراق كل حق لكل طفل. تضاميك في عملك وعقلك اللامع سيساعدان مهمة اليونسيف في تخيل عالم مناسب لكل طفل".

وعينت أيجيل شامونفوانا (أبي شمس)، مغنية وكاتبة أغاني وموسيقية حائزة على العديد من الجوائز، سعيد المطيوعي قائلة: "بالتياية عن اليونسيف، يسعدني أن أعلن تعيينك كمناصر للشباب. أنت الأول من الشرق الأوسط وبلدكم يستضيفنا اليوم ويعطينا، أطفالاً وشباباً، منبراً للدعوة إلى التغيير". وفي هذا الحدث، شارك مناصري الشباب الجديدين لدى اليونسيف رؤاهم للمستقبل.

قالت جيتانجالي راو: "تتمثل رؤيتي في مستقبل يتمتع فيه كل طالب علم بإمكانية الوصول إلى التعليم، بغض النظر عن مكان وجوده، ولتيمكنه أيضاً الوصول إلى موارد التعلم القائمة على الابتكار. أعتقد أنه إذا كان بإمكان كل طالب علم المشاركة في ذلك، فسوف نحل مشاكل العالم خطوة بخطوة". وأضافت سعيد المطيوعي: "إنها لحظة تاريخية لنا جميعاً وأود أن أعبر عن شكري. اليوم نبدأ حقبة جديدة من التنمية". شارك في الحفل الموسيقي الرائد، الذي تم تنظيمه بالاشتراك مع إكسبو 2020 دبي ووزارة تنمية المجتمع في الإمارات العربية المتحدة، خمسة سفراء من اليونسيف، وباحساب جيتانجالي وسعيد، أربعة من المناصرين للشباب لدى اليونسيف. شهد الحفل الذي استمر ساعتين عروضاً وكلمات من أطفال وشباب وقادة لإحداث تغييرات إيجابية بواسطة الفنون والابتكار. ومن المشاركين أيضاً الثلاثي الموسيقي وسفراء اليونسيف فازكيز ساوندز، والمغنية والموسيقية والمناصرة للشباب لدى اليونسيف أيجيل شامونفوانا (أبي شمس) وأوركسترا الإمارات السمفونية الناشئة، وعازفة الكمان إيلي تشوي، والشاعرة الإماراتية الشابة مازنة العامري، وفرقة سيرك زامبيا وأعضاء فريق أولمبياد الإمارات للناشئة أصحاب الهمم. اختتمت الحفل المغنية اللبنانية الشهيرة وسفيرة اليونسيف الإقليمية يارا بأداء موسيقى ملهم - واصدار أغنية جديدة لليونسيف وللأطفال.



نجم الكرة الهولندية كلارنس سيدورف يحضر فعالية للأطفال من أصحاب الهمم في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

أظهر أسطورة كرة القدم اللاعب كلارنس سيدورف أنه لا يزال يتمتع بالمهارات الكروية التي جعلته لاعباً متقدماً على الدوام، حيث قاد جلسة "بلاي فور غود"، في إكسبو 2020 دبي اليوم، وهي جلسة تدريب مقامة في فترة ما بعد الظهر، ومباراة فريدة لكرة القدم للأطفال من أصحاب الهمم داخل مركز الرياضة واللياقة البدنية في إكسبو 2020 دبي. وقد نظمت هذه الفعالية كل من جي 42، شريك الذكاء الاصطناعي الرسمي لإكسبو 2020 دبي، والنظمة غير الربحية "أبطال الأمل"، التي أسستها هوني ميرفي من أجل تطوير المهارات الرياضية والاجتماعية، والشخصية لأصحاب الهمم.

زيارات إلى أجنحة هولندا، وسورينام (مكان ولادته)، وجناح دولة الإمارات.

سيدورف هو اللاعب الوحيد الذي فاز بدوري أبطال أوروبا مع أندية مختلفة، خلال مسيرة ناجحة للغاية مع أياكس، وريال مدريد، وإنتر ميلان، وإيه سي ميلان، أعقبها فترات عمل إدارية مع (إيه سي ميلان)، وكذلك في الصين وإسبانيا والكاميرون. وشارك في عدد من المشروعات الإنسانية والخيرية في أنحاء العالم، موظفاً قوة الرياضة وكرة القدم من أجل الخير. وقال سيدورف زرتُ بعض الأجنحة، منها أجنحة سورينام، وهولندا، وإيطاليا، ودولة الإمارات بالطبع. إنها نسخة جميلة من إكسبو الدولي، وكانت اللحظة الأكثر أهمية هي اللعب مع الأطفال هنا من أجل الخير في جلسة "بلاي فور غود"، وهو ما يثب البهجة في نفوس الجميع. لذلك، كان ختام اليوم جميلاً. وأضاف لطاناً روجت للتغيير في لعبة كرة القدم والرياضة بشكل

عام. لدينا أمثلة هائلة لقادة عظماء أمثال نيلسون مانديلا، الذي غير مصر بلاده جنوب أفريقيا مستغلاً الرياضة، مثل الرجبي، في تلك اللحظة الخاصة، لصنع التغيير وترك الأثر. إنها ببساطة الطريقة المثلى للمضي قدماً: الرياضة والتعليم، بهذه الطريقة سيكون لدينا عالم أكثر أماناً وابتكاراً وسحظ الأطفال بمستقبل أكثر إشراقاً إذا تأكدنا من حصولهم جميعاً على سبل الوصول إليه. لذا، ما نريده هو مواصلة دعمه والعمل عليه. ما الذي يحمله المستقبل لك في عالم كرة القدم؟ هل يمكننا أن نتوقع رؤيتك مجدداً في مهمة إدارية قريباً؟ وقال لا تمحور حياتي حول كرة القدم فحسب، بل كرة القدم جزء منها. هذا لن يتغير. الآن، عاجلاً أم آجلاً، سأتولى إدارة بعض الأندية أو تأدية مهام أخرى. أعمل على الكثير من المشروعات الهامة، فالأعمال ذات التأثير والمتعلقة بالشباب أولوية بالنسبة لي. لذا، أعزمت مواصلة التركيز على ذلك والاستمتاع برحلة الحياة والعطاء.

منوعات الفكر

25

كيف يمكن للصداع النصفي أن يحمي من مرض السكري من النوع الثاني؟

يبدو أن المصابين بالصداع النصفي أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، بينما يصبح بعض المصابين بداء السكري أقل عرضة للإصابة بالصداع النصفي.



وأفاد العلماء الذين يدرسون العلاقة بين هذه الحالات كيف يمكن للبيبتيدات التي تسبب آلام الصداع النصفي أن تؤثر على إنتاج الإنسولين في البنكرياس، ربما عن طريق تنظيم كمية الإنسولين المفرز أو عن طريق زيادة عدد خلايا البنكرياس التي تنتجها. ويمكن أن تحسن هذه النتائج طرق الوقاية من مرض السكري أو علاجه.

والعلاقة بين المرضين ليست واضحة: "يحدث الصداع النصفي في الدماغ، بينما يرتبط مرض السكري بالبنكرياس، وهذه الأعضاء بعيدة عن بعضها البعض". ويقول ثانه دو، الباحث الرئيسي في الدراسة، أن فريقه أصبح مهتما بالموضوع بعد أن وصفت عدة أوراق بحثية علاقة عكسية بين الحالتين.

وكان الباحثون يعرفون بالفعل أن اثنين من البيبتيدات في الجهاز العصبي، البيبتيد المرتبط بجين الكالسيتونين (CGRP) وبيبتيد الببتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية (PACAP)، يلعبان دورا رئيسيا في التسبب في ألم الصداع النصفي. وهذه البيبتيدات نفسها، إلى جانب البيبتيد الأميلين ذي الصلة، توجد أيضا في البنكرياس. وهناك، تؤثر على إفراز الإنسولين من خلايا بيتا.

وينظم الإنسولين مستويات السكر في الدم من خلال مساعدة الخلايا الأخرى في الجسم على امتصاص الجلوكوز وتخزينه أو استخدامه للحصول على الطاقة.

ويؤثر مرض السكري من النوع الثاني، تصبح هذه الخلايا الأخرى مقاومة للإنسولين وأقل قدرة على امتصاص الجلوكوز، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وتعوض خلايا بيتا في البداية عن طريق زيادة إنتاج الإنسولين، ولكنها في النهاية تبلى.

الإنسولين، كما يقول دو، ويحاول فريقه الآن حل هذا اللغز. وتظهر النتائج الأولية للمجموعة أن إجراءات عديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية يمكن أن تعتمد على مستويات الجلوكوز.

ووجد الفريق دليلا أوليا على أن عديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية ينظم الإنسولين بطريقة تعتمد على الجلوكوز ويعزز تكاثر خلايا بيتا، بدلا من حث خلايا بيتا الموجودة على العمل بجهد أكبر، وبالتالي تجنب خطر تلف الخلايا الموجودة.

ويقول دو: "على الرغم من هذه النتائج الإيجابية، لا يمكن حقن البيبتيد المرتبط بجين الكالسيتونين (CGRP) وعديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية (PACAP) في الجسم كاستراتيجيات علاجية لمرض السكري لأن هذه البيبتيدات تسبب آلام الصداع النصفي، ولكن بمجرد أن نفهم كيفية تأثيرها على إفراز الإنسولين، يمكننا تصميم نظائر البيبتيد التي من شأنها التحكم في الإنسولين ولكن لا ترتبط بمستقبلات الألم".

ونظرا لأن الأميلين والإنسولين يتم إفرازهما معا بواسطة خلايا بيتا، فإن استخدام البيبتيد المرتبط بجين الكالسيتونين (CGRP) للحد من إنتاج الإنسولين يمكن أن يحد أيضا من إنتاج الأميلين، كما يقول دو. ويمكن أن يحمي الخلايا ويساعد على تطبيع وظيفتها.

ويُعتقد أيضا أن عديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية يلعب دورا وقائيا ضد مرض السكري من النوع الثاني. وهذا محير لأن عديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية ثبت أنه يحفز إفراز الإنسولين، ما يؤدي إلى مقاومة بمرض السكري.

الكالسيتونين (CGRP) يخفض مستويات الإنسولين 2 في الفئران، وهو نظير الإنسولين البشري. ويقول دو إن هذا قد يقاوم مقاومة الإنسولين التي تتطور في مرض السكري من النوع الثاني. لكن البيبتيد المرتبط بجين الفاز 1، وهو ما يتفق مع الدراسات المبكرة التي أظهرت أن الفئران التي تحتوي على الإنسولين 1 فقط هي عرضة للإصابة بمرض السكري.

وتقول ألكساندرا أنتيسكا، طالبة الدراسات العليا في مختبر دو، إن المرض مرتبط أيضا بتجمع الأميلين. وقد تساهم هذه الترسبات في تلف خلايا بيتا التي تساعد في التسبب في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وفقا لملاحظات دو.

ونظرا لأن الأميلين والإنسولين يتم إفرازهما معا بواسطة خلايا بيتا، فإن استخدام البيبتيد المرتبط بجين الكالسيتونين (CGRP) للحد من إنتاج الإنسولين يمكن أن يحد أيضا من إنتاج الأميلين، كما يقول دو. ويمكن أن يحمي الخلايا ويساعد على تطبيع وظيفتها.

ويُعتقد أيضا أن عديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية يلعب دورا وقائيا ضد مرض السكري من النوع الثاني. وهذا محير لأن عديد البيبتيد المنشط لأدينيلات الغدة النخامية ثبت أنه يحفز إفراز الإنسولين، ما يؤدي إلى مقاومة بمرض السكري.

العمل في النوبات الليلية يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أظهرت دراسة جديدة أن الورديات الليلية "مرتبطة بشكل كبير" بالمشكلات الصحية المتعلقة بالقلب. ووجدت الدراسة أن العمل لساعات متأخرة كان مرتبطا بمعدل ضربات قلب غير منتظم وسريع، مع احتمال تعرض النساء لخطر أكبر.



وكانت المجلة إن تقليل وتيرة العمل في النوبات الليلية ومدته قد يمثل وسيلة أخرى لتحسين صحة القلب أثناء الحياة العملية وما بعدها، أمر يستدعي مزيدا من الدراسة.

والدراسة، التي تم تعديلها وفقا للعوامل التي يمكن أن تؤثر على النتائج، مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية وضغط الدم ومدة النوم، وجدت أن الذين يعملون حاليا في نوبات ليلية على أساس عادي أو دائم لديهم خطر متزايد بنسبة 12% للإصابة. والرجفان الأذيني مقارنة بالأشخاص الذين عملوا خلال النهار فقط.

وأشارت النتائج إلى أنه بين الذين عملوا في المتوسط بين ثلاث وثمانين نوبات ليلية في الشهر لمدة 10 سنوات أو أكثر، زاد الخطر إلى 22% مقارنة بالعاملين في النهار.

وقال أحد الباحثين الرئيسيين إن النتائج تشير إلى أن نوبات العمل الليلية أقل تواترا ولتفرات زمنية أقصر قد تكون مفيدة لصحة القلب.

وأوضح البروفيسور نغلي لو من مستشفى شنغهاي التاسع الشعبي في كلية الطب بجامعة شنغهاي جياو تونغ في الصين: "على الرغم من أن دراسة مثل هذه لا يمكن أن تظهر ارتباطا سببيا بين التحولات الليلية والرجفان الأذيني وأمراض القلب، فإن نتائجنا تشير إلى أن العمل في النوبات الليلية حاليا ومدى الحياة قد يزيد من مخاطر هذه الحالات. والنتائج التي توصلنا إليها لها آثار صحية عامة للوقاية من الرجفان الأذيني. ويقترحون أن تقليل وتيرة ومدى العمل الليلي قد يكون مفيدا لصحة القلب والأوعية الدموية".

وقال باحث آخر، وهو البروفيسور لو تشي من كلية الصحة العامة وطب المناطق الحارة بجامعة تولين في نيو أورلينز، إن الجنس والتمارين الرياضية يلعبان دورا على ما يبدو. وأشار البروفيسور تشي: "وجدنا أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني من الرجال عند العمل في نوبات ليلية لأكثر من 10 سنوات. وزادت مخاطرهن بشكل ملحوظ بنسبة 64% مقارنة بالعاملات باليومية".

يعتقدون أنها الأولى من نوعها لاختبار العلاقة بين العمل الليلي والرجفان الأذيني (AF)، وهي حالة قلبية تسبب معدل ضربات قلب غير منتظم وغالبا ما يكون سريعا بشكل غير طبيعي.

وقالت الدراسة، التي استخدمت معلومات من 283657 شخصا في قاعدة بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة، إنها وجدت أن "العمل بالنوبات الليلية حاليا ومدى الحياة مرتبطان بشكل كبير" بخطر الإصابة بالرجفان الأذيني بغض النظر عن الجينات.

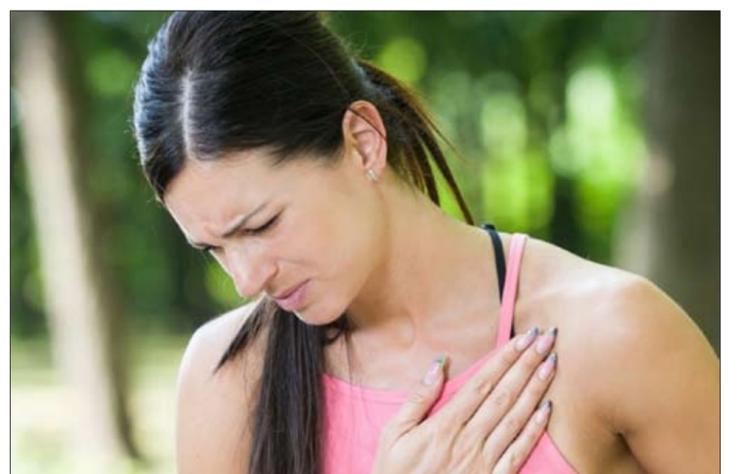
كما أن العمل بنوبة ليلية يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ولكن ليس السكتة الدماغية أو قصور القلب.

كما أدت نوبات العمل الليلية إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية (CHD)، وفقا للورقة المنشورة في مجلة European Heart Journal.

ودرس الباحثون سابقا كيف تؤثر النوبات الليلية على الصحة، بما في ذلك دراسة أجريت عام 2018 وجدت خطرا متزايدا للإصابة بأمراض القلب التاجية من أنماط الورديات المتناوبة، حيث تعمل النوبات الليلية في بعض الوقت.

وأظهرت الدراسات السابقة أيضا أن اضطرابات النوم يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية بسبب تأثيرها على إيقاعات الساعة البيولوجية، الساعة الداخلية للجسم.

وقال الباحثون الذين يقفون وراء الدراسة الأخيرة إنهم



منوعات المهرجان 26

•• أبوظبي-الفجر:

تشهد الدورة الخامسة من مهرجان أم الإمارات برنامجاً حافلاً بالتجارب الثقافية والفنية والترفيهية وورش العمل ومدن الألعاب والحفلات الموسيقية الحية وعروض وأعمال إبداعية لفنانين من الإمارات والمنطقة والعالم، وذلك على مدار 10 أيام خلال الفترة من 9-18 ديسمبر على كورنيش أبوظبي.



يُقام خلال الفترة من 9-18 ديسمبر على كورنيش أبوظبي

مهرجان أم الإمارات يكشف عن برنامج غير مسبوق من الحفلات والعروض والأعمال الفنية والتجارب الثقافية والترفيهية



البريطاني (إل أند إن لندن) الأكثر شهرة على منصة إستاجرام. توفر (منطقة التشويق) تحديات تجمع بين الإثارة والحماة والمغامرة في غرفة مسدسات الليزر (ريك أند موتي)، ومنتزهات التزلج، والقفز الحر (الباركور)، وغرفة التحطيم، وغرفة الرعب، ومركز الألعاب الإلكترونية، ورحلات السفاري ومنطقة الألعاب الحرة. يُرحب (ملتقى الموسيقى) بالعديد من العروض الفنية والحفلات الغنائية على مسرحه الرئيسي مع كوكبة من ألمع النجوم العالميين والعرب، وتبدأ الحفلات الحية في عطلة نهاية الأسبوع الأولى مع الطربة المصرية شيرين عبد الوهاب يوم 10 ديسمبر، يسبقها حفل فرقة ميامي الكويتية يوم 9 ديسمبر، بمشاركة المطرب العراقي محمد السالم المشهور بأغنية (قلب قلب) في الفترة الافتتاحية.



ويتبنى المهرجان السنوي، الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة-أبوظبي، رؤية إبداعية مبتكرة تعكسها التصاميم والأشكال الفنية والألوان المفعمة بالمرح والبهجة ضمن منصات العروض الحية لألغ الفنانين والموسيقين، والأعمال التركيبية، والأنشطة الترفيهية والعائلية ومناطق الألعاب، إلى جانب الخيارات اللواسة من مرافق وخدمات الضيافة والمأكولات والمشروبات ومنافذ بيع منتجات علامات عالمية مرموقة.

ويُعتبر مهرجان أم الإمارات وجهة ترفيهية استثنائية تلبى تطلمات جميع الزوار من المجتمع المحلي والمنطقة والعالم، وتضم 6 مناطق رئيسية، عالم الإبداع ومنتزه التسلية ومنتطقة التشويق وملتقى الموسيقى وحي التسوق ويستان التذوق.

يأخذ (عالم الإبداع) الزوار في رحلة عبر تجارب تجمع بين الثقافة والإبداع ضمن غرف صممها فنانون من الإمارات تحتفل باليوبيل الذهبي للدولة بتصاميم مستوحاة من تاريخها وتروي مسيرتها خلال الخمسين عاماً الماضية، والتي توفر خلفيات رائعة لالتقاط صور لذكريات لا تُنسى ومشاركتها مع العائلة والأصدقاء على إستاجرام. وتضم المنطقة أيضاً متحف الحلويات، وبيت المرح، وتجارب رسوم القصص الصورة اليابانية (المانجا)، وعروض أزياء الشخصيات الكرتونية التنكرية (كوسبلاي) وتحديات الألعاب الإلكترونية، بالتزامن مع تدشين منفض مطعم (جلو سوشي بار) من (بومباس أند بار) للمرة الأولى في أبوظبي بالتعاون مع (أكيبا دوري).

- باقة من الفعاليات الاستثنائية للمرة الأولى في المنطقة
- حفلات تحييها كوكبة من ألمع الفنانين العرب والعالميين

في أماكن عامة. وتكتمل التجربة بعروض عدد من النجوم بينهم علاء وردي وفرقة (كارل أند ذا رضا مافيا) و(دي جي بليس) و(دي جي كيزا). يحظى زوار (حي التسوق) بتجربة فريدة من علامات المنتجات المحلية المفضلة في (سوق الشاطئ) والعلامات الفاخرة في (جناح البيوتيك) بما في ذلك رولا غلايبي وحفلات سارة، ورايوت للأزياء المستدامة التي تقدم أزياء مُعاد تدويرها من علامات بالمان وديور وشاين ولويس فيتون. ويحتضن (حي التسوق) الحضور الأولى في الإمارات للمقهى

المأكولات والمشروبات الرائدة من الإمارات والعالم، بعضها يُطلق حضوره الأول في العاصمة. وينتظر هواة فنون الطهي مختارات من أشهى أطباق مطاعم عالمية راقية مثل (برجر أند بيوند) و(اماتشا ماما تولوم)، فيما يعرض النحات الجنوب أفريقي دانيال بوبر مجسماً فنياً كبير الحجم بعنوان (نورثستر) صممه حصرياً احتفاءً بالمهرجان، ويدعو من خلاله لإعادة استكشاف علاقة الإنسان بالبيئة والطبيعة، وحثمة المبادرة إلى استدامتهما. ويشتهر بوبر عالمياً بمنحوتاته التشكيلية ومجسماته الفنية المعروضة

«الرخ» الإماراتية تنظم ملتقى المثقفين العرب في ألمانيا



والقاص والعالم الجيولوجي حافظ الأعرجي، والمخرج المسرحي سهم الغبان، والعاظف والمعالج الموسيقي عبدالرحيم الجوجة. وناقش المشاركون عدداً من المحاور الثقافية التي تهدف إلى النهوض بالحراك الثقافي وتعزيز دور المبدعين العرب في استدامة النيباع الثقافية من خلال تأزر جهودهم في دول الاغترب الذين يعيشون وينتجون بها من علم وثقافة وخاصة في ألمانيا الاتحادية، بحيث يكونوا سفراء لبلدانهم العربية، لنشر كل ما تحمل من رموز وأيقونات تدل على تاريخ أصيل وعريق بالحضارة. كما أكد المشاركون أهمية استكمال طريق الثقافة وتعزيز الهوية في عالم يشهد فيه الصراع على أثبات الوجود الثقافي لجميع الأمم، كما لا يمكن لهذه الثقافات أن تعيش بمعزل عن الأخرى مهما اختلفت وتنوعت. فالواقع الثقافي أصبح بحاجة إلى هذا التنوع في جميع المجالات.

تجمعاً، وذلك في دار صناعة الكتاب بمدينة هانوفر الألمانية، بحضور الأديب الإماراتي خالد الطنحاني رئيس المؤسسة وعدد من المثقفين والفنانين والمثقفين العرب.

•• الفجيرة-هانوفر-الفجر
تنظمت مؤسسة الرخ الإماراتية للنشر، أمس، ملتقى المثقفين العرب تحت شعار "الثقافة

إبراز الوجه الحضاري لدولة الإمارات، والتعريف بواقعها الثقافي المزدهر، ونشره على شعوب العالم. إضافة إلى تعزيز التواصل مع نخبة المثقفين العرب في المهجر للمساهمة الفاعلة في التعريف بهم ونشر نتاجاتهم الثقافية وكذلك تطوير صناعة المحتوى، وفتح آفاق رحبة للثقافة الإماراتية عربياً والعالمياً لتشق طريقها نحو العالمية. وأكد الطنحاني أهمية الثمار التي يمكن أن تجنيها الثقافة العربية برمتها من خلال هذه الملتقيات التي تعمل على تجسيد أواصر المودة وإعلاء شأن المعرفة ومد جسور التواصل الثقافي بين المثقفين من كافة انتماءاتهم وثقافتهم وتياراتهم في الوطن

والمقاصد العالمية الجيولوجي حافظ الأعرجي، والمخرج المسرحي سهم الغبان، والعاظف والمعالج الموسيقي عبدالرحيم الجوجة. وناقش المشاركون عدداً من المحاور الثقافية التي تهدف إلى النهوض بالحراك الثقافي وتعزيز دور المبدعين العرب في استدامة النيباع الثقافية من خلال تأزر جهودهم في دول الاغترب الذين يعيشون وينتجون بها من علم وثقافة وخاصة في ألمانيا الاتحادية، بحيث يكونوا سفراء لبلدانهم العربية، لنشر كل ما تحمل من رموز وأيقونات تدل على تاريخ أصيل وعريق بالحضارة. كما أكد المشاركون أهمية استكمال طريق الثقافة وتعزيز الهوية في عالم يشهد فيه الصراع على أثبات الوجود الثقافي لجميع الأمم، كما لا يمكن لهذه الثقافات أن تعيش بمعزل عن الأخرى مهما اختلفت وتنوعت. فالواقع الثقافي أصبح بحاجة إلى هذا التنوع في جميع المجالات.

وغيومي جيوفانتي، الذي يحكي قصة سبيل البالغة 25 سنة من عمرها وتعيش مع أبيها وأختها في قرية منعزلة في الجبال التركية التي تطل على البحر الأسود، ورغم أن سبيل لا تتكلم، لكنها تتواصل بلغة تعتمد على الصغرى استخدمها سكان المنطقة القدماء، فيما تدور أحداث فيلم "شيء مفيد" إخراج بيلين إسمر، حول لقاء غريبتين في القطار خلال رحلة ليلية، وهما؛ الشاعرة والمحامية ليلى التي تسافر لأجل لقاء صديقاتها من أيام المدرسة الثانوية، وكان التي تسعى لمزاولة مهنة التمريض.

الأفلام في متحف اسطنبول للفن الحديث التمثيلات المختلفة للذات الأنثوية، محاولاً اقتراح نماذج تحفيزية للمقاومة السينمائية، إذ تدور قصص هذه الأفلام حول تنوع الهويات وتقاطعها من خلال التركيز على الشخصيات النسائية التي تظهر بصورة مؤثرة ومفعمة بالحياة والعاطفة رغم وضوح الضغوط التاريخية والثقافية عليهن. وتتضمن قائمة عروض البرنامج ثلاثة أفلام روائية طويلة، هي: "أشباح" إخراج أزرا دنيز أوكياي، الذي يصور قضايا معاصرة مثل التحول الحضري، وقتل النساء، بالإضافة إلى الحصار والتمرد في اسطنبول بأسلوب بصري تطف على الألوان، و"سبيل" إخراج جاغلا زنجرجي

الشارقة للفنون تنظم برنامج رحلتها ضمن النسخة الرابعة من منصة الشارقة للأفلام



أوزغون أوزتاشليك فيجمع بين الرعب والكوميديا السوداء من خلال قصة فتاة تبلغ من العمر 14 عاماً تتواصل مع عنكبوت في قبو مظلم دون معرفة بالزمن والمكان.

وتشمل العروض أيضاً ثلاثة أفلام وثائقية هي: "جميلة سزغين" إخراج أيلين كوريل وراشيل ميسيري، و"أمينة" إخراج كيفيلجيم أكاي، و"بلد النساء" إخراج شيرين بهار ديميريل، إذ تقدم هذه الأفلام قصصاً عن الحب والبحث عن معنى الوطن، والتحديات التي يواجهها المهاجرون خارج أوطانهم الأصلية. وبالتزامن مع برنامج عروض "رحلتها"، تقام جلسة حوارية تحت عنوان "السينما التركية المعاصرة عبر عدسة سنانية" تجمع أربع مخرجات سينمائيات صُنعت موجات جديدة في المشهد السينمائي التركي، هن: كيفيلجيم

•• الشارقة-والم:
تنظم مؤسسة الشارقة للفنون بالتعاون مع متحف اسطنبول للفن الحديث، ضمن النسخة الرابعة من منصة الشارقة للأفلام، برنامج "رحلتها" الذي يقدم 10 أفلام لمخرجات تركيات تتناول موضوعات تعكس التفكير والتعددية والتناقض والتغير المستمر في المجتمع النسوي. ويعد هذا البرنامج بداية لتعاون يستمر عدة سنوات بين المؤسسة والمتحف، ويعكس التزام المؤسسات بتقديم برامج للأفلام، ودعم الصناعة السينمائية والنهوض بها على الصعيد الإقليمي. ويستكشف برنامج "رحلتها" الذي تقيمه موج توران رئيسة برنامج

أكاي، شيرين بهار ديميريل، بيلين إسمر، أزرا دنيز أوكياي، وشاغلا زنجرجي، حيث يطرحن أسئلة حول كيفية تقديم حياة النساء الظهور والنجاح السينمائي؟

تماماً. تتشابه أليف أختها بإعجاب بينما تبدو عيشه سارحة بخيالها بعيداً في عالم مختلف، أما فيلم "ثلاثية ساحرة" إخراج جيلان

ويقدم البرنامج أربعة أفلام روائية قصيرة، هي "الكساد الكبير في اسطنبول" إخراج زينب ديلان سوزن، والذي يصور كفاصديقتين

وغيومي جيوفانتي، الذي يحكي قصة سبيل البالغة 25 سنة من عمرها وتعيش مع أبيها وأختها في قرية منعزلة في الجبال التركية التي تطل على البحر الأسود، ورغم أن سبيل لا تتكلم، لكنها تتواصل بلغة تعتمد على الصغرى استخدمها سكان المنطقة القدماء، فيما تدور أحداث فيلم "شيء مفيد" إخراج بيلين إسمر، حول لقاء غريبتين في القطار خلال رحلة ليلية، وهما؛ الشاعرة والمحامية ليلى التي تسافر لأجل لقاء صديقاتها من أيام المدرسة الثانوية، وكان التي تسعى لمزاولة مهنة التمريض.

منوعات

العمل

27



فنانة استطاعت أن تتألق في مصر بشكل كبير رغم أصولها المغربية، وخلال سنوات قليلة جسدت العديد من الأدوار والشخصيات التي أبهرت الجمهور، وتألفت في أعمال الشر رغم ملامحها البريئة، وقررت أن تظهر هذه الفترة بشكل جديد، إنها الفنانة جيهان خليل، والتي احتلت الترنند الأيام الماضية بسبب شخصيتها في حكاية "علي الهامش"، من مسلسل "إلا أنا"، عن مشاركتها بالعمل، وكواليس التصوير، وغيرها الكثير من التفاصيل في هذا الحوار...

تستعد لـ "غرفة 207"

جيهان خليل: أتمنى الابتعاد عن دور الشريرة والقاتلة

أعمال ورفضتها بسبب الورق لم أجده مناسب لي ولم يظهرني بشكل مؤثر. ما معيار نجاحك الذي تعتمد عليه في تقييم أعمالك؟

لا اعتمد بشكل كبير على السوشيال ميديا إذا كان هذا الغرض، ولكن اعتبر رأيي الشخصي هو معيار التقييم فأنا أشعر بما فعلته وهل جيد أم لا، بطبيعتي أحب السينما كثيراً وأنا متابعه جيدة فأعلم جيداً بأن هذا التمثيل حقيقي ويصدق أم لا، وهذا ما اتبعه علي نفسي والعالم الأهم أيضاً هو محتوى العمل المعروض.

وماذا عن معايير اختيارك للأعمال؟

هناك أربعة أشياء أبحث عنها دائماً وهي السيناريو، والمخرج فهو من يخرج قدرات الممثل ويوجد عدد كبير أتمنى العمل معهم، وصناعة العمل وليس المقصود بصناعة العمل أسماهم فأنا أحب العمل مع أي شخص مجتهد، وشركة الإنتاج وتعد من أهم عوامل نجاح فالإمكانيات المتوفرة للعمل مهمة وأدركت قيمتها حين بذلت مجهود في عمل ولكن لم ينتج بشكل قوي فلم يظهر بصورة جيدة.

هل هناك آمال جديدة تستعدن لها؟

نعم، استعد لتصوير مسلسل "غرفة 207"، وأظهر من خلاله كضيفة شرف وهو بعيد تماماً عن شخصية "إنجي".

هناك آمال جديدة تستعدن لها؟

نعم، استعد لتصوير مسلسل "غرفة 207"، وأظهر من خلاله كضيفة شرف وهو بعيد تماماً عن شخصية "إنجي".

هناك عمل آخر درامي.

يوم وهو ما جعلني أجتهد للردود، أما عن الفنانة نرمين الفقي فأنا أحبها كثيراً وهي إنسانة رقيقة وفنانة مجتهدة في أعمالها وأسعدني الوقوف أمامها وكواليس بعض المشاهد كانت غاية في الجمال ومنها مشهد الاعتراف، والفنان صبري فواز جمعني به موقف من فترة طويلة وهو تعليقه على مسرحية شاركت بها كانت روسية وكنت أقدم دور قوي وأقرأ خطاب وأديعت هذه المسرحية على التت وأعجب بها وعلق على تمثيلي وأنتي ممثلة موهوبة وعندما اجتمعنا تذكر هذا الموقف، وهو من الشخصيات الجميلة وممثل ناجح، وعمامة طاقم العمل من نجوم شباب وأبطال الحكاية خلقنا جو ممتع أثناء العمل.

احتلت الحلقة الثانية الترنند وهي المواجهة بين الصديقتين.. فما أبرز ردود أفعال الجمهور معك؟

كانت حلقة صامدة ولم أتخيل بأن يحدث الترنند فيها وأسعدني ذلك كثيراً فهناك مشاهد أقوى سيتعرض لها الجمهور، وكان هناك تفاعل كبير والغير متوقع ردود أفعال الجمهور فتلقيت رسائل علي وسائل التواصل كثيرة وهناك من أرسل لي ماسدجات خاصة يعبرون عن استيائهم وكيف تكون صديقة وبهذه الدرجة من الخيانة، بالإضافة لتفاعل بعض اشقائنا من الدول العربية مع المسلسل أيضاً، وأريد أن أوضح لهم بأن هذا العمل مجرد تمثيل.

هل هناك واقع اعتمدت عليه في تجسيد الشخصية أم ورق المؤلفة فقط؟

لا، لم أقابل مثل "إنجي" بشكل مباشر، واعتمدت علي الورق وذاكرت الشخصية كثيراً، واعتمدت بشكل كبير علي الأبعاد النفسية لها فهي ليست بتلك الصورة السيئة التي يراها الجمهور والعمل يحمل مفاجئات كثيرة، هي تحب صديقتها الفنانة نرمين الفقي كثيراً ولهذا الحب تؤذيها بدون قصد أو تقرب من زوجها لتنتقم لها مثل مقولة مقبسة "القطعة عندما تحب أولادها تأكلهم"، هي شخصية غير سوية مضطربة نفسياً، وهذا ما وجدته مبرر لأفعالها.

أقننتي أدوار الشر فلم تخشي أن يحصرك الجمهور في هذه الصورة فقط؟

أتمنى الخروج من هذا الثوب وأن أظهر بأعمال تاريخية ورومانسية وابتعد عن دور الشريرة والقاتلة، ضاحكة، وأوجه رسالة للمخرجين بعرض مشاريع قوية وبعيدة عن الشر، وأود العمل في السينما وبالعمل عرض على

بداية.. من قام بترشيحك لتجسيد شخصية "إنجي" بحكاية "علي الهامش"؟

المخرج أحمد شفيق وأسعدني ذلك بشكل كبير وهو التعامل الأول بيننا.

ما الجديد بشخصية "إنجي" الذي شجعك للمشاركة بالعمل؟

عدة عوامل كثيرة منها التأليف فأبدعت الأستاذة أماني التونسي، في كتابة هذه القصة، وعمامة جميع حكايات مسلسل "إلا أنا" بها رسالة هادفة وتعالج موضوعات، وجذبني أيضاً، الشخصية نفسها فهي مؤثرة بالأحداث، بالإضافة إلى طاقم العمل.

في رأيك ما الرسالة التي تود هذه الحكاية توضيحها للجمهور؟

هناك رسالة هامة تتضح للجمهور وأهمها أنه لا يجب علي الإنسان أن يستعبد نفسه، ولا يهمل أشياء ضرورية بحياته من أجل التضحية للغير، وهناك فرصة للإنسان بأن يبدأ من جديد لكن الشئ المرفوض هو قبول الإهانة.

"علي الهامش" أول عمل يجمعك بالمخرج أحمد شفيق وأبطال الحكاية فيكف كانت الكواليس؟

الأستاذ أحمد شفيق مخرج مبدع ويوفر للممثل الشغل في جو هادئ، ومرح جداً في التعامل، ويهتم جداً بالنظام فهناك وقت للعمل وهذا ما يجعلنا نتجز كم كبير في وقت قصير باستمتاع، وحمسي للعمل إيمانه بي وبموهبتي من أول



أحمد حلمي يبدأ تصوير فيلم (العيل)

بدأ الفنان أحمد حلمي تصوير أحدث أفلامه السينمائية الجديدة باسم (العيل)، بعد تغيير الاسم أكثر من مرة خلال الفترة الماضية، وكان منها اسم (إكس). وعجل حلمي بالتصوير بعد تأجيله أكثر من مرة خلال الفترة الماضية، حيث كان مقرراً تصويره خلال أغسطس الماضي، ما سبب مشكلات مع طاقم العمل، لوجود ارتباطات فنية لديهم، ومنهم الفنانة روبي والفنان سيد رجب، ما عطل الكثير من الأعمال الأخرى التي كان مقرراً تصويرها خلال الفترة الحالية. وقرر حلمي بدء التصوير مع ضغط جدول التصوير وتكثيف ساعات العمل، حيث يبدأ باقي الفريق تصوير مسلاتهم خلال نصف ديسمبر المقبل مع عدم تعطيل أعمالهم مرة أخرى.

درة تتجه للربح بمسلسل وفيلم جديدين

قررت الفنانة التونسية درة الاتجاه إلى عالم الربح والإثارة في أعمالها القادمة، من خلال فيلم ومسلسل كل منهما يصنف ضمن أعمال الربح والتشويق. وبدأت درة، خلال الأيام الماضية، تصوير مشاهدتها في فيلم الربح "جدران"، الذي كتب قصته ياسر صلاح، وكتب السيناريو والحوار أحمد وهيثم الدهان، ومن إخراج محمد بركة، ويشاركها البطولة نيكولا معوض، وأحمد بدير، وفراس سعيد، وهند عبدالحليم.

كما تعاقدت درة قبل أيام على بطولة مسلسل جديد من 7 حلقات لمصلحة إحدى المنصات الإلكترونية باسم "المشرحة"، وينتمي إلى فئة أعمال الإثارة أيضاً، وتقدم فيه دور طبيبة تواجه مشاكل مختلفة بسبب عملها، ومن المقرر تصويره بالتوازي مع فيلمها الجديد، كما ستصور بعض المشاهد في بيروت خلال الفترة القادمة.

الغذاء

طبيب يكشف أعراض غير اعتيادية لاحتشاء عضلة القلب

وقد يرافقها الخوف من الموت، الذي يعتبر متلازمة تظهر عند الشعور بالدعر. كما يشعر الشخص بقلق غير موجود في الواقع . ويقول، " هذه الأعراض قد تشير إلى أن المشكلة في الجدار الخلفي للبطن الأيسر. وهذا أحد أعراض الإقفار (نقص التروية). ويضيف، وعند الشعور بالألم في الجانب الأيسر من الرقبة وانتقاله إلى الفك السفلي، دون سبب ميكانيكي (كدمات أو ضربة)، يجب مراجعة أخصائي أمراض القلب. الذي بعد إجراء الفحص اللازم وتخطيط القلب يحدد السبب وما الذي يجب عمله لاحقاً.

تسجل سنويا آلاف حالات احتشاء عضلة القلب في العالم، وقد تعلم الكثيرون كيفية تقديم المساعدة اللازمة للمرضى، ولكنهم لا يعرفون دائماً أعراض احتشاء عضلة القلب . ويشير الدكتور فاسيلي تيريشينكو، أخصائي طب وجراحة القلب والأوعية الدموية في حديث تلفزيوني، إلى أن أعراض النوبة القلبية غالباً ما تكون عدم الشعور بالراحة أو ألماً في منطقة القلب وحرقة في منطقة الصدر. ولكن هناك أعراضاً أخرى أقل شيوعاً. ويضيف، من هذه الأعراض التمثل وحرقة في اليدين، ذبحة صدرية، وألم في منطقة الكتفين، التي تظهر عادة مع بعضها.



لماذا البعض أقل مقاومة بشكل طبيعي لـ كوفيد-19؟

توصل فريق من الباحثين المنتسبين إلى مجموعة من المؤسسات في المملكة المتحدة والبرازيل، جزئياً، إلى حل لغز سبب كون البعض أقل مقاومة بشكل طبيعي لـ "كوفيد-19" من غيرهم. وأظهرت دراسة جديدة أن الاختلافات الصغيرة في التركيب الجيني للفرد قد تساعد في تفسير سبب قيام بعض الأشخاص ببناء دفاع طبيعي قوي ضد عدوى كوفيد-19، بينما يصاب البعض الآخر بمرض شديد. ووجد الباحثون في مركز أبحاث الفيروسات التابع لجامعة غلاسكو، بروتينا معينا يسمى OAS1، والذي يُعتقد أنه يلعب دوراً رئيسياً في تشكيل المراحل المبكرة من استجابة الفرد لـ SARS-CoV-2. وعندما تصاب خلية بشرية، يتفاعل بروتين OAS1 مع إشارات الإنترفيرون عن طريق الدعوة إلى استجابة مناعية عند اكتشاف فيروس SARS-CoV-2، ما يسمح للخلية بالبدء في مهاجمة المادة الوراثية للفيروس.

وأوضحت الدراسات السابقة أيضاً أن هذه الإشارات يمكن أن تمنع تكرار فيروس SARS-CoV-2. وتشير الدراسة، التي نُشرت في مجلة Science، إلى أن بعض الأشخاص يعبرون عن نسخة أكثر وقائية من OAS1 التي ترتبط بالأغشية باستخدام مجموعة البرنثلة (prenyl) كجزء من عملية الإشارة، وهو إضافة جزئية واحدة من الدهون إلى البروتين المشفر بواسطة جين OAS1.

ونظراً لأن فيروسات كورونا تختبئ داخل الخلايا وتكرر جينوماتها داخل حويصلات مكونة من الدهون، فإن OAS1 المسبق هو أكثر ملاءمة للبحث عن SARS-CoV-2 وتوجيه الأسلحة الخلوية لمهاجمته. ونظر الباحثون في نسخ 500 مريض من "كوفيد-19"، ممن عانوا من مجموعة واسعة من الأعراض، ووجدوا أن أولئك الذين لم يتعرضوا لـ OAS1 المسبق عانوا من أعراض أكثر حدة. وما يزال سبب ولادة بعض الأشخاص من دون هذا الإنزيم لغزاً، لكن عمل الفريق يمكن أن يساعد في الوصول إلى أنواع جديدة من اللقاحات ضد "كوفيد-19" وأنواع أخرى من العدوى.

ووفقاً للنتائج التي توصلوا إليها، حوّل الباحثون انتباههم إلى حيوان ثديي آخر، وهو خفاش حدوة الحصان، أحد المصادر المفترضة لـ SARS-CoV-2، ووجدوا أنه لا يمتلك شكل OAS1 المسبق الذي يحمي البشر من الفيروس. ويمكن أن يساعد هذا الاكتشاف في تفسير سبب كون الخفايش مضيئة غزيرة الإنتاج لمجموعة متنوعة من الفيروسات. وذلك يعني أن الفيروس لم يكن بحاجة أبداً إلى التكيف للتهرب من خط الدفاع هذا، ولكن إذا تحول فيروس SARS-CoV-2 واكتسب القدرة على التحايل على الدفاعات الناتجة عن بروتين OAS1، فمن المحتمل أن يصبح الفيروس أكثر فتكاً أو قابلية للانتقال.



تشانغ شوانغ، 29 عاماً، يحاول تسجيل رقم قياسي جديد في موسوعة غينيس للأرقام القياسية أسرع وقت لسحب سيارة مسافة 50 متراً سيراً على الأقدام في مدينة نان تشونغ بمقاطعة سيتشوان، الصين. رويترز

قرأت لك

الشيكلاته



قالت الدكتورة هنادي شيحة، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن الشيكلاته يتم تصنيعها من حبيبات الكاكاو الخام، تحتوي على الكربوهيدرات، ونسبة من الدهون والنشويات، ومادة الكافيين، التي تمنحها اللون الغامق والقدرة على التركيز. وأشارت الدكتورة هنادي شيحة، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، إلى أن الشيكلاته الداكنة قليلة السكر التي تحتوي على العناصر الطبيعية هي التي تمنح قيمة غذائية عالية، عكس أصناف الشيكلاته المنتشرة بالأسواق الغنية بالدهون، التي تمثل عبئاً على الجهاز الهضمي لصعوبة هضمها، كما تساعد أيضاً على زيادة الشعور بالحمول. وأضافت الدكتورة هنادي شيحة، إن هناك فوائد عديدة للتناول الإنسان الشيكلاته بأنواعها المختلفة التي منها، تساهم في تحسين الحالة المزاجية للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والتوتر والقلق، نظراً لأن تناولها يزيد من إفراز هرمون السيروتونين الذي يطلق عليه هرمون السعادة. تعزز طاقة الإنسان نظراً لأنها غنية بالكربوهيدرات، تساعد على التركيز والانتباه لاحتوائها على مادة الكافيين. لذلك توصي الدكتورة هنادي، بتناول الشيكلاته، لكن بشرط عدم الإسراف في تناولها حتى لا تتحول فوائدها إلى أضرار.

سؤال وجواب

- ما هي القاعدة الصحية في أعمار الحيوانات والنباتات؟
القاعدة الصحية هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات لا ما يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.
- ما معنى كلمة بنغلاديش؟ وعلى ما يطلق؟
يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقاً باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر.
- متى أعلن استقلال الولايات المتحدة؟
اعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنجامين فرانكلين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أنه قد تم العثور على أول فيروس أصيب به النبات والحيوانات من 100 سنة فقط.
- أن الذبابة التي تستهين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل الطفيليات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبيذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفر ناتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل البيذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمراض القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمائة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.

قصة الطالب المجتهد

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد.. يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشترك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً دائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه أسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليضع ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليضع في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويقرأ بعض الأبحاث على البيبانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

