

# منوعات الغذاء

ص 22

المباني القديمة في رأس الخيمة في مشروع جامعي جديد لتسليط الضوء على أهمية الحفاظ على التراث

ص 27

مطربون صوروا كليباتهم أمام الأهرامات.. آخرهم نادية مصطفى



اضطراب الأكل بنهم .. الكثيرون

ص 23 لا يدركون أنهم مصابون به!



المراسلات، ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 30 مايو 2023 م - العدد 13861  
Tuesday 30 May 2023 - Issue No 13861

## مياه القنال الكبير في البندقية تتحول إلى الأخضر

تحوّل قسم من مياه القنال الكبير في البندقية بإيطاليا إلى اللون الأخضر الفلوري، ما دفع الشرطة إلى إجراء تحقيق وسط تكهنات بأن الواقعة يقف خلفها ناشطون بيئيون.

وغرّد حاكم منطقة فينتو الإيطالية لوكا تسايا عبر تويتر "أبلغ عدد من السكان عن تغيير في لون مياه القنال"، مشيراً إلى أن "الحافظ دعا إلى اجتماع طارئ مع الشرطة للتحقيق في مصدر هذا السائل".

وذكرت صحيفة "لا نوافا فينتيسيا" اليومية المحلية أن الشرطة تجري تحقيقها في احتمال أن يكون ناشطون بيئيون خلف هذه الحادثة.

وأعلن عناصر الإغاثة أنهم سوفرون مساعدة لهيئة حماية البيئة الإقليمية في عملية أخذ عينات من المياه لتحليلها.

وهذه ليست المرة الأولى التي يتحوّل فيها لون مياه القنال الكبير إلى الأخضر. ففي العام 1968، ألقى الفنان الأرجنتيني نيكولاس غراسيا أوربيروو طلاءً أخضر في هذه المياه، على هامش الدورة الرابعة والثلاثين من مهرجان البندقية السينمائي، في خطوة ترمي إلى التوعية بالمسائل البيئية.

## كيف تظهرين بإطلالة كلاسيكية أنيقة وفخمة؟

قالت خبيرة الموضة الألمانية سونيا جراو إن تولىفة الأسود والبني تتربع على عرش الموضة النسائية في 2023 لتمنح المرأة إطلالة كلاسيكية تنطق بالأناقة والفتامة. وأوضحت جراو أن درجات البني الفاتحة إلى المتوسطة تتناغم بصورة أفضل مع الأسود، مشيرة إلى أنه ينبغي عند التنسيق مراعاة أن درجات البني تجذب الأنظار.



يساهم تناول البروكلي أو الملفوف (الكرب) في الحد من شدة الحساسية الجلدية، حسبما أفادت دراسة عرضها المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية (انسيريم)، الثلاثاء، وأشارت نتائجها إلى أهمية أن يتبع من يعانون حساسية في بشرتهم نظاماً غذائياً متوازناً.

وفي الدراسة المنشورة بمجلة "إيه لايف"

العلمية، أظهر باحثون من معهد

"انسيريم" و"كوري" في مرحلة

أولى، أن عدم الحصول على

مركبات موجودة في بعض

الخضراوات، وتحديدًا

في البروكلي والملفوف،

جعل الحساسية

الجلدية أكثر حدة لدى

مجموعة من الحيوانات.

## البروكلي والملفوف .. كيف يؤثران على صحة جلدك؟

ومن المعروف أن حساسية الجلد ناتجة من استجابة مناعية غير مناسبة لمركبات موجودة في البيئة، وأن درجة حدتها تختلف استناداً إلى عوامل عدة بينها النظام الغذائي.

وركز العلماء في عملهم البحثي على مركبات أظعمة تؤثر على جزئي موجود في الجسم هو "مستقبل الهيدروكربون العطري" (AHR). وعادة ما تكون هذه العناصر الغذائية موجودة في الخضراوات من الفصيلة الكرنبية، مثل البروكلي مثلاً.

وأظهر الباحثون أن غياب هذه العناصر الغذائية لدى الفئران يرتبط بزيادة التهاب الجلد وتفاقم حساسيته، وهو ما لم يربط لدى الفئران التي تلقت نظاماً غذائياً يحوي هذه المركبات.

ثم توصل العلماء إلى أن المركبات التي تنتج مستقبلات الهيدروكربون العطري تتحكم أيضاً في إنتاج "تي جي إف-بيتا" في خلايا الجلد البشرية.

وقالت إيلودي سيفورا الباحثة لدى "انسيريم" التي قادت هذه الدراسة في معهد كوري، إن "نتائج الدراسة تشير إلى أن اتباع نظام غذائي غير متوازن قد يزيد من التفاعلات الحساسية الجلدية لدى البشر".

وأظمت تساعدك على الصحة يعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشاكل الصحية التي يعاني منها الكثيرون في كافة أرجاء العالم لأسباب متعددة من بينها السمنة والتدخين والعادات المتبعة في الحياة اليومية وغيرها. وتزيد هذه المشكلة الصحية من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والكلى وغيرها أيضاً. وبحسب منظمة الصحة العالمية، يعاني نحو 1.28 مليار نسمة في العالم من هذه المشكلة.

لذا فإن المحافظة على ضغط الدم ضمن الوضع الطبيعي ضرورة لضمان صحة جيدة. ووفق موقع عيادة "كليفلاند" الصحية، تساعد الأطعمة التالية في خفض ضغط الدم:

الأطعمة الغنية بفيتامين سي تشمل البطاطا الحلوة والفراولة والبروكلي والكيوي

أخرون أنها قادرة على معالجة حب الشباب والسرطان، والانفلونزا والقضاء على السموم، وتحفيز جهاز المناعة، وتطوير الالتهابات. وتنتشر عبر تطبيقي "سويتيفاي" و"ديز"، مقاطع موسيقية بعنوان "تدمير الخلايا السرطانية لاصولفنج المقدس" أو "اصولفنج المقدس، الموسيقى العلاجية لتفعيل الحمض النووي".

يقول الطبيب المتخصص في الأورام والباحث بيار سانتيني: "الاستماع إلى موسيقى ممتعة يساهم في الاسترخاء ويساعد طبيعياً على تخفيف القلق والألم ربما، لكن الشفاء بالانغمات غير مثبت علمياً".

## ارتفاع حالات الحصبة في الأردن

كشفت وزارة الصحة الأردنية، سبب ارتفاع حالات الإصابة بفيروس الحصبة، خلال الفترة الأخيرة، في البلاد، ما أثار مخاوف المواطنين. وبين مدير إدارة الأوبئة في وزارة الصحة الأردنية الدكتور أيمن مقابلة، أن عدد الإصابات بالحصبة وصل لـ 27 إصابة، شملت فئات عمرية مختلفة وفي عدد من محافظات المملكة. وبين "المقابلة" أن وزارة الصحة قامت بتشكيل فرق جولة لزيارة المناطق النائية، لمعالجة مشكلة انخفاض نسب تغطية التطعيم. وشددت المقابلة في حديثه لـ "إرم نيوز"، أن السبب الرئيس لارتفاع حالات الإصابة بفيروس الحصبة هو التخلف عن مواعيد المطعم الخاص بالفيروس. وأشار إلى أن أغلب الحالات الإصابة بالحصبة لأطفال رضع (أقل من عام)، وللشعبة العمرية 12 عاماً فما فوق. وأضاف أنه "كان للأثار السلبية لجائحة كوفيد، وما رافقها من إغلاقات وشائعات حول المطعم، أثر سلبي على نسب تغطية لبرامج التطعيم الوطنية الروتينية في معظم دول العالم والدول المجاورة، وكذلك انخفاض نسب تغطية المطعم مما أدى إلى تسجيل إصابات بالحصبة في دول عديدة حول العالم". وبين "المقابلة" أن وزارة الصحة قامت بتشكيل فرق جولة لزيارة المناطق النائية، لمعالجة مشكلة انخفاض نسب تغطية التطعيم، وتطعيم الفئات ذات الاختطار العالي من المخلفين عن التطعيم ولم يقوموا بزيارة أي منشأة صحية.



## اختفاء ظل الكعبة المشرفة خلال ظاهرة فلكية فريدة

شهدت سماء مدينة مكة المكرمة أمس الأول الأحد تعامد الشمس على الكعبة المشرفة، ما أدى لاختفاء ظلها، في مشهد يتكرر مرتين سنوياً، وأفادت وكالة الأنباء السعودية الرسمية، بأن تعامد الشمس على الكعبة "حدث وقت أذان الظهر بالسجود الحرام عند الساعة 12:18 ظهراً (10:18:18) بتوقيت مكة المكرمة". وأشارت إلى أن التعامد هو الأول للشمس لهذا العام. ونقلت الوكالة عن رئيس الجمعية الفلكية بمدينة جدة ماجد أبو زاهرة، أن "ظاهرة تعامد الشمس تحدث نتيجة لواقع الكعبة المشرفة بين خط الاستواء ومدار السرطان". وأوضح أبو زاهرة أن "التعامد يتكرر مرتين في العام، الأولى في مايو، والثانية في يوليو". وبين أن التعامد يحصل "أثناء الحركة الظاهرية للشمس عبر السماء لتصبح على استقامة مع الكعبة أثناء انتقالها من خط الاستواء إلى مدار السرطان خلال مايو، وعند عودتها جنوباً إلى خط الاستواء القادمة من مدار السرطان في يوليو".

## الموسيقى العلاجية عبر الانترنت .. مريحة لكن غير علمية

تنتشر عبر مواقع التواصل مقاطع فيديو لموسيقى هادئة يُقال إنها تساهم في معالجة المصابين بالسرطان، في خطوة مريحة أحياناً لكن قد تنطوي على خطورة إذا دعت المريض للتخلي عن العلاج الطبي. وحصدت مقاطع بعنوان "اصولفنج المقدس" و"مرفقة بوسم" لاصولفنج فريكوسيز"، أكثر من 42 مليون مشاهدة عبر تيك توك. وتتمثل هذه الفكرة الشائعة التي يؤمن بها كثيرون في إسناد مزايا علاجية مختلفة إلى نغمات موسيقية. وبينما يكتفي عدد من مستخدمي الانترنت بالتشديد على الخصائص المهدئة أو الروحانية للنغمات، يؤكد



## بمشاركة الباحثين وطلاب الهندسة المعمارية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة

# المباني القديمة في رأس الخيمة في مشروع جامعي جديد لتسليط الضوء على أهمية الحفاظ على التراث

الماضية في الأنماط التقليدية في الزخارف الجدارية. "المجالس" والساحات المنسية تحمل المفتاح لدراسة ثقافة وأسلوب حياة الأجيال السابقة. فيما أضاف الطلاب مهاب حمادة، "لعمل على توثيق المنازل القديمة فتح بصري على اتجاه مختلف في الهندسة المعمارية وعلمي الكثير عن العناصر التقليدية والثقافية للمنازل القديمة وأعطيني فكرة عن كيف كان الناس يعيشون حياتهم اليومية". وقال رئيس فريق البحث السيد توفيق أبو حنطاش، الأستاذ المشارك في الهندسة المعمارية والتصميم والتاريخ والنظرية، "من الأهمية بمكان الحفاظ على هذه القطع الأثرية المهمة للتراث الثقافي قبل أن تختفي. إنهم يمثلون الثقافة الغنية للمجتمع التقليدي الذي يعيش فيها. لذلك، يعد التوثيق أداة أساسية للحفاظ على التراث المعماري والتاريخية وإتاحتها للرجوع إليها في المستقبل. وتقدر الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة بتنفيذ هذا المشروع الفريد الذي يمكن أن يساهم في جهود الحفاظ على البيئة".

النائب المشارك للأبحاث وخدمة المجتمع في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "إن تقيف الأجيال الشابة حول قيمة التراث وتأثيره على حياتهم الحالية لا يقل أهمية عن الحفاظ عليه. تتمثل إحدى الاستراتيجيات في دمج وثائق البناء التاريخية في مناهج التدريس لبعض البرامج التعليمية، مثل الهندسة المعمارية. من خلال إنشاء وحدات تعليمية ذات نتائج تعليمية محددة، سيتم تشجيع الطلاب على الاندماج المباشر مع تراثهم، وبالتالي التعرف على أهميته في سياق فهم المجتمع والثقافة الحديثة". مع وضع هذا الهدف في الاعتبار، تم تصميم دورتين من المنهج المعماري في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة - التصميم الحضري والحفاظ على العمارة التاريخية - لدراسة السياق الحضري لمدينة رأس الخيمة القديمة والنظر في استراتيجيات الحفاظ عليها. كان للمشروع تأثير عميق على علاقة الطلاب بالتراث الثقافي لإمارة رأس الخيمة وفهمهم له. وقالت لى القاضي، إحدى الطالبات المشاركات: "تظهر الجواهر الخفية في أنقاض السنوات



الأيام. بالإضافة إلى ذلك، أنتج الطلاب شرائح ملونة تم عرضها للجمهور. في هذا الصدد قال الدكتور محمد الزرعوني،

مقدرة من قبل أصحابها أو من قبل الجمهور. لذا قرر فريق بحثي من الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة اتخاذ بعض الإجراءات الملموسة لمعالجة هذا الوضع. وأعد الفريق -الذي يضم الدكتورة إيمان العاصي والهندسة عيبر أبو رائد وقائد المشروع توفيق أبو حنطاش - ورقة بحثية حول الحفاظ على التراث الثقافي وأطلق مشروعاً تجريبياً للتعليم التجريبي يشارك طلاب الهندسة المعمارية في توثيق بعض المنازل التاريخية في منطقة المدينة القديمة. تم تمويل المشروع من قبل مؤسسة القاسمي. تم تحديد ستة منازل تاريخية وفقاً لمعايير محددة مسبقاً قبل أن يبدأ الطلاب عملهم الميداني. امتدت العملية ستة أشهر، التقط خلالها الطلاب صوراً لجميع المكونات الخارجية والداخلية. كما قاموا بقياس وتسجيل الزخرفة على جدران وأسقف المباني. للتحقق من دقة قياساتهم، تم توظيف مساح محترف. ثم تم نقل البيانات والوثائق إلى استوديوهات AutoCAD و Revit. تمكن الطلاب من إنتاج رسومات دقيقة ثنائية الأبعاد وثلاثية

دفعت حالة المساكن التراثية والمباني القديمة في رأس الخيمة والتي تتميز بتراثها المعماري واستخدامها لمواد البناء المختلفة، مجموعة من الباحثين وطلاب الهندسة المعمارية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة إلى المشاركة في مشروع جديد لتسليط الضوء على أهمية الحفاظ على التراث، حيث تتعرض للإهمال في غياب عمليات الترميم والصيانة. يقدم كورنيش رأس الخيمة القديم مشهداً للمباني التقليدية المتدهورة المنتشرة على الساحل. تم بناؤها منذ أكثر من 60 عاماً، بنيت من المواد التقليدية -الحجر المرجاني ورمل البحر المزوج بالأصداف البحرية، حالياً معظم المساكن في حالة سيئة وبعضها يستخدم لأغراض التخزين. ومع ذلك، فإنه يوجد مرسوم بحظر هدمها. وقد اعتبرت هذه المباني غير مرغوب فيها لأن قيمتها الاقتصادية قد تضاءلت، في حين زادت قيمة أراضيها بشكل كبير. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأهمية الثقافية للمباني ليست

## في مبادرة وطنية استثنائية داعمة لفئة الشباب

# شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تلتقي في مجلسها بالمتبعات الإماراتيات بعد عودتهن إلى أرض الوطن وحصولهن على الدرجات العلمية في التخصصات المختلفة

المجتمعية والثقافية لدول التي سينتقلون إليها ليكون البتعت متحصن بالمعرفة الثقافية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية عن الدولة المسافرة إليها وتقديم آليات تساعده ليكون خبر ممثل للهوية الإماراتية خلال سنوات ابتاعته، وعليه جاء هذا اللقاء للقاء الهدف الذي رسمته سموها من إطلاق مبادرة تواصل الممكنة للمبتعثين. واختتمت الشبقة شما الجلسة الحوارية عبرية عن سعادتها بوجود هذه الكوكبة من المبتعثات وقالت: نحن أمام تحد كبير وأنتم على قدر المسؤولية، هناك تغيرات كبيرة ناتجة عما يحدث حول العالم من أزمات وتحولات تكنولوجية كبيرة، تؤثر بصورة مباشرة على حياتنا اليومية، وعلى هويتنا كإماراتيين وكجزء من الحضارة الإنسانية، ونحن بإيماننا وحبنا للوطن وقيادته سنتجاوز ذلك متجهين لبوابة النجاح، وأشارت إلى أن السنوات مرت سريعاً واستطاعت كل واحدة تذييل الصعاب والتعامل مع التحديات و تحقيق النجاح والعودة للوطن لبداية المسيرة العملية لرد الجميل للوطن ودعم مسيرته من أجل مستقبل أكثر تطوراً وحضارة.



الإمارات. والجدير بالذكر أن الشبقة شما أطلقت مبادرة "تواصل" عام 2021 بهدف دعم وتمكين المبتعثين الجدد وتعزيز أدوارهم من أجل تخطي تحديات اللحظات الأولى للابتعاد عن الأهل والوطن من خلال تقديم ورش تثقيفية للمبتعثين قبل السفر يتم من خلالها تقديم خبرات المبتعثين القدامى وتعريفهم العادات

الإطار أكدت سمو الشبقة د. شما بأن الابتعاد مسؤولية، وهي تحد لإثبات الذات وعلى الطالب أن يكون سفيراً لوطنه متمسلاً بالأخلاق الحميدة والتسامح لينقل سيرة الوطن بأبهى صورها، مؤكدة أنهن يعكسن هوية الوطن التي يتلقاها الآخرون، مشيرة أنه بقدر انعكاس صورتكن في عيونهم ستكون رؤيتهم للمجتمع الإماراتي وستشكل فكرتهم عن ثقافة وهوية

التحديات التي واجهت كل منهن من تغير في البيئة واللغة والعادات والتقاليد، والغربة والابتعاد عن الأهل والأحبة والتضحيات التي واجهتهن في سبيل الوصول للغاية والهدف. كما تحدثت إحداهن عن نجاحها في إنشاء جمعية إماراتية يجتمع فيها المبتعثون لتبادل المعرفة وطرح المشكلات التي تواجههم ولتكون مكاناً يشعرون فيه بروح ودفء الوطن، وفي هذا

هم أصل الوطن وعلى سواعدهم ويفكرهم وطموحاتهم بيني الوطن، وأن وعيهم وإدراكهم لاحتياجات المستقبل ما هو إلا بؤصلة النجاح نحو آفاق استراتيجية الوطن وقيادته بفكر شبابه، وأن مثل هذه اللقاءات ما هي إلا تبادل للمعرفة واستفادة من التجارب والقدوات الناجحة. ثم بدأت المبتعثات بالحديث عن تخصصاتهن، ومجالات خدمتها لسوق العمل كما تناول الحوار

•• العين - الفجر  
في مبادرة وطنية استثنائية داعمة لفئة الشباب، استضافت الشبقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية في مجلسها بالمتبعات الإماراتيات اللواتي التقت بهن سابقاً في العاصمة خلال زيارتهن للمملكة المتحدة حيث عدن إلى أرض وطنهن الإمارات بعد استكمال الدراسة في الخارج والحصول على البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في تخصصات عدة يغلب عليها التخصصات النادرة والتي تخدم الوطن. وجاء اللقاء ليضم فريق مجلس الشباب الذي تم تشكيله عام 2023 ضمن مبادرة (أجيالنا صنع المستقبل) حيث التقت المبتعثات مع عضوات مجلس الشباب في جلسة حوارية تناقشن خلالها في موضوعات تمحورت حول خطط الشباب المستقبلية. واستهل اللقاء بترحيب من الشبقة الدكتورة شما بالحضور وأدعت عن سعادتها بهذا اللقاء الذي انتظرته منذ التقت بهن في لندن، مؤكدة رؤية القيادة الرشيدة بأن الشباب

## بمشاركة 15 طالباً من الطلاب المنتسبين للنادي نادي تراث الإمارات ينظم برنامجاً للصيد بالحظرة



شهر إبريل وحتى نهاية شهر سبتمبر". وتقام "الحظرة، بالقرب من الشاطئ أو في داخل البحر في المناطق التي ينحسر عنها الماء، وتكون الفتحة في اتجاه الساحل. وبعضها تكون في مناطق ضحلة إلى درجة أنها تكون جافة جداً عند انحسار الماء عنها، وفي ذلك الوقت يتم جمع الأسماك منها. والبعض الآخر منها يكون فيها مستوى الماء من نصف قامة إلى قامة واحدة عند انحسار الماء عنها عندما ويتم جمع الأسماك بواسطة الشباك.

•• أبوظبي - الفجر  
نظم نادي تراث الإمارات برنامجاً للصيد بالحظرة، بمشاركة 15 طالباً من الطلاب المنتسبين للنادي، حيث انطلق البرنامج من أرض النادي بالبطين إلى جزيرة "حالة البحراني" (مكان الحظرة) وتلقى الطلاب شرحاً من المدربين والمشرفين عن طريقة الصيد بالحظرة التي تعد من أدوات الصيد التراثية المستخدمة في إمارة أبوظبي، كما تعرف الطلاب على أنواع الأسماك مثل النيسر والصايح والضلع وغيرها من الأسماك. ويأتي البرنامج في إطار عمل نادي تراث الإمارات في الحفاظ على الموروث ونقله وترسيخه للأجيال الجديدة، بهدف ترسيخ الهوية الوطنية في نفوسهم، ويهدف البرنامج إلى تعزيز وتنمية المعارف لدى الطلاب بطرق الصيد التراثية القديمة، ومنها الصيد بالحظرة، وهي عبارة عن شبك ثابتة يتم نصبها في المياه الضحلة قرب الساحل بشكل دائري، وتثبت باستخدام دعائم حديدية، ويبدأ موسم صيد الحظرة من بداية

## حسب تصنيف الجامعات بموقع سيماعو العالمي جامعة الإمارات تحتل المركز الأول محلياً في ستة تخصصات رئيسية

هذا التصنيف هو نتاج الجهود المشتركة بين جميع مكونات المنظومة التعليمية منهم أعضاء هيئة التدريس والطلبة والباحثين وذلك لأدوارهم المختلفة في دعم الإنتاج البحثي من خلال النشر البحثي في أرقى المجلات العالمية. كما ويعكس هذا التصنيف جودة المخرجات البحثية للتخصصات الرئيسية التي حققت الجامعة فيها تقدماً ملحوظاً، حيث عملت الجامعة على تعزيز مخرجاتها البحثية من خلال توفير المكنات الرئيسية للبحث العلمي والتميز والريادة كالبنية التحتية وتوفير الباحثين وتنوع تخصصاتهم ومصادر التمويل المختلفة والمتاحة للباحثين والطلبة وأعضاء هيئة



•• العين - الفجر  
حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة المركز الأول محلياً حسب تصنيف الجامعات بموقع سيماعو العالمي لعام 2023 في ست تخصصات رئيسية وهي: الزراعة والعلوم البيولوجية، الاقتصاد والاقتصاد القياسي والمالية، الطب، وعلم الأدوية والسموم والصيدلانيات، والعلوم الاجتماعية، والبيطرة. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي ورئيس لجنة مسرعات التصنيف العالمي بأن جامعة الإمارات ومن خلال استراتيجياتها المستقبلية تعمل على تعزيز مكانتها عالمياً من خلال مبادرات تعمل على تحقيق فترات نوعية في التصنيف العالمي، وقد ركزت الجامعة على دعم البحث العلمي ذو الكفاءة والجودة العالية باعتباره محركاً رئيسياً للتنمية والتطوير والبناء لما له من تأثير كبير على السمعة الأكاديمية الدولية للجامعة والذي بدوره يساهم في تحقيق فترات في التصنيف العالمي للجامعة. وأكد الدكتور أحمد مراد أن

# منوعات العقل

23



تشارك الشخصية التلفزيونية والمؤلف ومصمم الشعر جوناثان فان نيس، وقراءه مؤخرا على وسائل التواصل الاجتماعي معاناته من الأكل والوزن بعد "سنوات من الشعور بالخروج عن السيطرة مع الطعام".  
ووصف المعاناة من اضطراب الأكل بنهم - وهو اضطراب في الأكل يتميز باستهلاك كميات كبيرة من الطعام مع شعور بخروج الوضع عن السيطرة.

استهلاك كميات كبيرة من الطعام مع شعور بخروج الوضع عن السيطرة

## اضطراب الأكل بنهم . الكثيرون لا يدركون أنهم مصابون به !



المشاكل الأخرى إلى زيادة صعوبة تقدم المرضى. وستساعد زيادة الوعي باضطراب نهم الأكل المتأثرين - ليس فقط من خلال تشجيعهم على التماس العلاج، ولكن أيضا عن طريق الحد من وصمة العار. يذكر أن التقرير من إعداد بول جنكينز، أستاذ علم النفس العيادي، جامعة ريدينغ.

تناول الطعام مرضا غالبا ما يتم تجاهله أو عدم علاجه. وتوجد حواجز لكل من المرضى والمهنيين، وقد تم اقتراح أن اضطراب الشره عند الأكل يمكن تبسيطه بشكل مفرط في وسائل الإعلام. وقد يؤدي تشويه صورة المرض والتحدث عنه بشكل أقل من

قابلة للعلاج بشكل كبير. ويُنصح معظم الناس بعلاجات نفسية، مثل العلاج المعرفي، والتي يمكن أن تساعد على فهم العوامل التي تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وتساعدهم أيضا على تعلم عادات الأكل الصحية وأليات التأقلم. ويمكن أن تكون العلاجات النفسية فعالة للغاية في مساعدة الأشخاص على التوقف عن الأكل بنهم وفي تحسين أعراض حالات الصحة العقلية الأخرى التي قد يعانون منها - مثل الاكتئاب. ويُوجد أن العلاجات الدوائية (مثل مضادات الاكتئاب) مفيدة في تقليل الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، فإنها تنطوي على مخاطر الآثار السلبية (مثل الصداع والأرق والغثيان والتعب) وهي، في المتوسط، أقل فعالية من العلاج النفسي. وهناك عنصر أساسي آخر في التعامل مع اضطراب الأكل هو تعلم تغيير عاداتك مع الطعام. وقال فان نيس في منشوره على "إنستغرام"، إن هذا لعب دورا كبيرا في مساعدته على التغلب على الشره عند تناول الطعام. وقال إن بعض الأشياء التي تعلم القيام بها تشمل إعطاء الأولوية لوقت الأكل والتخطيط لتجباته. وفي حين أن العديد من العوامل تلعب دورا في كثير من الأحيان عندما يتعلق الأمر باضطراب الشره عند تناول الطعام، إلا أن الأعراض عادة ما تنجم عن أحداث أو مشاعر سلبية - مثل الشعور بالملل أو الحزن أو القلق - أو المحفزات الفسيولوجية، مثل الجوع. وقد يجد الأشخاص المصابون باضطراب نهم الأكل أيضا صعوبة أكبر في تنظيم عواطفهم، ما قد يؤدي إلى دورات مفرغة من المزاج السيء ونهم الأكل. ويمكن أن تتضمن بعض الدلائل التي تشير إلى أنك قد تواجه مشكلة في الأكل بنهم تغييرات في سلوك الأكل (مثل شراء الكثير من الطعام أو الأكل حتى لو لم تكن جائعا) وقضاء الكثير من الوقت في التفكير في الطعام. وإذا كنت تعتقد أنك قد تواجه مشكلة في الإفراط في تناول الطعام، فتحدث إلى طبيبك في أقرب وقت ممكن حتى تتمكن من إحالتك إلى أخصائي. وعلى الرغم من أن هذا قد يكون أمرا شاقا، إلا أن التحضير المسبق يمكن أن يساعد. ضع في اعتبارك ما قد تقوله، وما الذي تقلق بشأنه، وما هي الأسئلة التي لديك. قد ترغب في إحضار صديق للحصول على الدعم. وعلى الرغم من الروايات الصادقة لأشخاص مثل فان نيس، لا يزال اضطراب الإفراط في

بالامتلاء. تناول كميات كبيرة من الطعام، حتى عندما لا تكون جائعا. الأكل بسرعة أكبر من المعتاد. الشعور بالاشمئزاز أو المزاج السيئ أو الشعور بالذنب بعد تناول الطعام. ومن خلال الدعم المناسب، غالبا ما يكون من الممكن تحديد اضطراب الإفراط في تناول الطعام قبل ظهور المشكلات الخطيرة. ومن المهم أن تصاب به مبكرا، حيث يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية، مثل السمنة ومرض السكري من النوع 2 وارتفاع الكوليسترول في الدم. كما أن مشاكل الصحة العقلية الأخرى شائعة أيضا، حيث أبلغ ما يصل إلى 70% من المصابين عن اضطرابات المزاج - مثل الاكتئاب - أو القلق. وحاول حوالي ربع الأشخاص المصابين باضطراب نهم الأكل، الانتحار. ويمكن أن يكون للاضطراب المتمثل بالشره عند تناول الطعام تأثير كبير على الحياة اليومية للشخص، حيث يبلغ الأشخاص عن ضعف الأداء في المدرسة وانخفاض معدلات التوظيف. ومن المفارقات المأساوية مع قلة الاعتراف بالاضطراب المتمثل بالأكل بنهم أنه حالة

وتشير التقديرات إلى أن اضطراب الأكل بنهم قد يحدث بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أكثر من فقدان الشهية العصبي - وتشير بعض الأدلة إلى أن الحالات أخذة في الارتفاع. ومع ذلك، على الرغم من مدى شيوعها، لا يزال الكثير من الناس غير مدركين لوجود الحالة. في الواقع، لا يدرك العديد من الأشخاص المصابين باضطراب نهم الأكل أنهم مصابون به، ما يعني أنهم لا يتلقون تشخيصا حتى سن الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر. ونظرا للضرر الذي يمكن أن ينجم عن هذه الحالة، يمكن أن يساعد الوعي الذي يرفعه أشخاص مثل فان نيس المزيد من الأشخاص في الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها - بدلا من المعاناة لسنوات بغيرهم.

الشعور بالخروج عن السيطرة الشيء الذي يميز اضطراب الأكل بنهم بعيدا عن الإفراط في الأكل العرضي أو فترات الأكل العاطفي، هو الشعور بالخروج عن السيطرة عند تناول الطعام، أو إذا كان يتعارض مع حياتك اليومية. وتتضمن بعض العلامات الأخرى لاضطراب نهم الأكل ما يلي:

- تناول الطعام حتى الشعور



ومن المفارقات المأساوية مع قلة الاعتراف بالاضطراب المتمثل بالأكل بنهم أنه حالة



### يعزز "النشاط المضاد للتخثر"

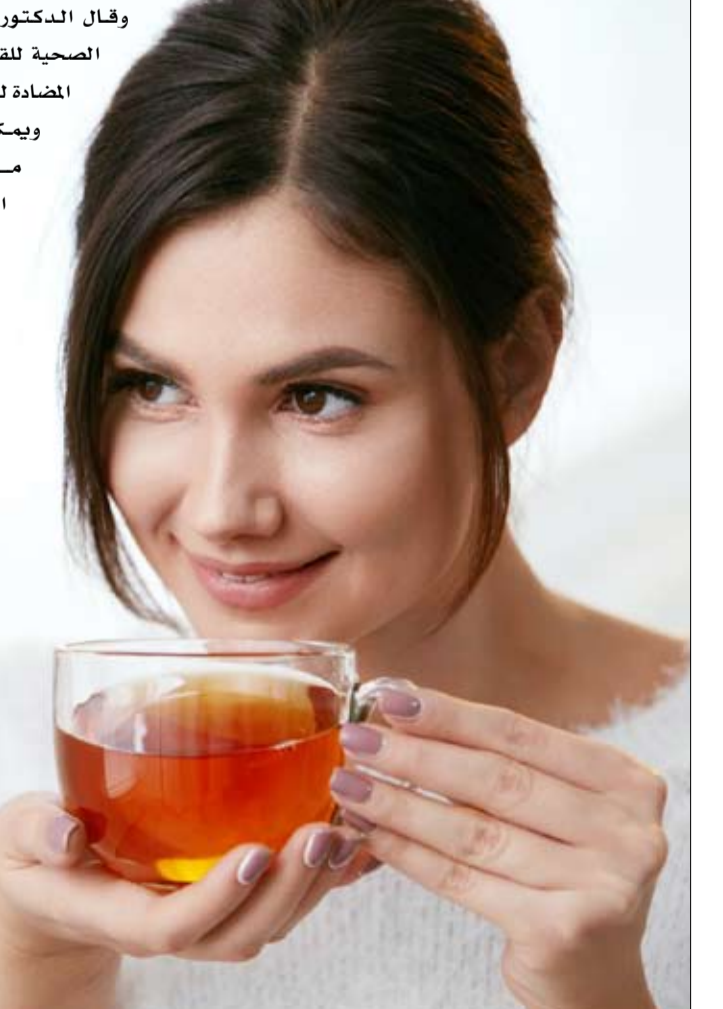
## الشاي يقلل من تكوّن جلطات الدم وخطر السكتات الدماغية !

أظهرت دراسة جديدة أن تناول مشروب ساخن يمكن أن يساعد على تجنب ظروف صحية قد تهدد الحياة. ولاحظ الباحثون، في الدراسة التي نشرت في مجلة Biomedicine and Pharmacotherapy، فوائد مركب نبات الشاي. يُعرف باسم السيستاتين، وقد ثبت أن مركب نبات الشاي يعزز "النشاط المضاد للتخثر".  
ويساعد السيستاتين على ترقيق الدم عن طريق حث الأوعية الدموية على الاسترخاء ومنع الصفائح الدموية من الالتصاق ببعضها البعض.



جيل جنكينز والدكتور جيل جنكينز: "الشاي معروف بخصائصه الصحية للقلب، بما في ذلك خفض ضغط الدم وتأثيراته المضادة للأكسدة".  
ويمكن أن تترى هذه الفوائد الصحية إلى مادة البوليفينول الموجودة في الشاي، مثل الفلافونويد.  
وأضاف جنكينز: "كشف هذا البحث الجديد الآن عن ميزة أخرى، مع وجود مركب طبيعي في الشاي يساعد على حماية القلب والدماغ عن طريق تقليل التجلط".  
وأوضح الطبيب: "هذا يضيف إلى الأدلة التي تبين أن من يشربون الشاي بانتظام أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو الإصابة بالسكتات الدماغية".  
وأشار جنكينز إلى دراسة بحثية أخرى أثبتت مدى فائدة شرب الشاي لصحة الناس.  
وبناء على دراسة استقصائية أجريت على "ما يقرب من نصف مليون بريطاني بالغ"، كشفت النتائج أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يوميا بعد أمرا مثاليا. وذلك لأن تناول ثلاثة أكواب يوميا كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 24%.  
كما سلطت مراجعة شاملة من قبل الدكتور تيم بوند والدكتور

جيل جنكينز والدكتور إيما ديريشاير الضوء على فوائد صحة القلب والدماغ عند شرب الشاي بشكل منتظم.  
وأبرزت المراجعة أن شرب الشاي مرتبط بتحسين وظائف الأوعية الدموية والبطانة، ما يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم. علاوة على ذلك، ارتبط شرب الشاي بتحسين الانتباه والسرعة الحركية.  
كما أن شرب الشاي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب بسبب تأثيرات الاسترخاء L-theanine وتحسين الدورة الدموية في الدماغ.  
وقالت أخصائية التغذية الدكتورة كاري روكستون: "هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتحسين صحة قلبنا، لكن شرب بضعة أكواب من الشاي كل يوم هو بالتأكيد أحد أسهل الخيارات وأكثرها متعة".  
وأضافت روكستون: "من المعروف جيدا فوائد الشاي على صحة الأوعية الدموية، والتحكم في ضغط الدم، ومكافحة الأكسدة والالتهابات التي تضر بخلايا الجسم. لا يهم ما إذا كنت تفضل الشاي الأسود (العادي) أو الشاي الأخضر لأن كلاهما يأتي من نفس النبات ويوفر مستويات عالية من مادة البوليفينول".  
وقالت إن مادة البوليفينول هي "المركبات النباتية النشطة التي تدعم صحة القلب والأوعية الدموية".  
ويقترح البحث أن شرب الشاي يمكن أن يقلل من احتمالية حدوث جلطة دموية، والتي يمكن أن تكون مهددة للحياة.  
وتسلط NHS البريطانية الضوء على العلامات التحذيرية لجلطة دموية، مثل:  
- خفقان أو تشنج، ألم وتورم واحمرار ودفء في الساق أو الذراع.  
- ضيق التنفس المفاجئ، ألم حاد في الصدر (قد يكون أسوأ عند الشهيق) وسعال أو سعال مصحوب بدم.





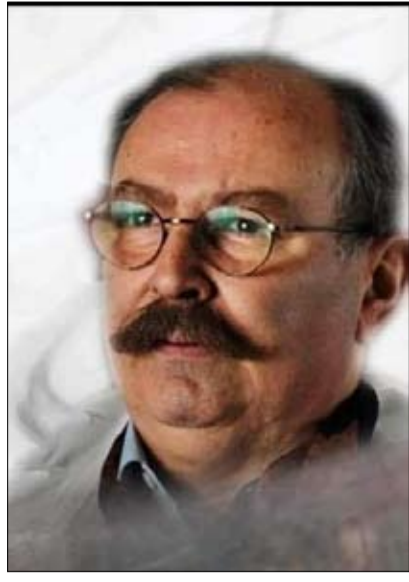


# منوعات الفكر 26

## الفنان سعد يكن يحاضر عن «أزمة التعبير عن التراث في الفن التشكيلي» في مؤسسة العويس غداً الأربعاء

دبي - د.محمود علياء

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم غدٍ الأربعاء 31 مايو الجاري محاضرة فنية قيمة للفنان السوري المخضرم سعد يكن بعنوان «أزمة التعبير عن التراث في الفن التشكيلي» مع عرض شرائح مصورة وذلك في الساعة والنصف في قاعة المحاضرات بمبنى العويس بدبي.



من البرامج التلفزيونية عن الفن للفضائية السورية. يعيش سعد ويعمل في حلب منذ عام 2012 صدر كتاب حول حياة وأعمال الفنان سعد يكن للأديب محمد جمعة حمادة بعنوان سعد يكن مرايا الأزمات الضائعة

كابروفو، كما قام في السنة نفسها بإلقاء عدة محاضرات عن الفن المعاصر في جامعة حلب وفي جامعة دمشق. في 1986 وعمل لمدة خمس سنوات مع الأطفال المعوقين في دار المبرية بحلب. في سنة 1996 بدأ يعد ويقدم مجموعة

بالمشاركة في برنامج خاص مع تسعة فنانين من العالم للاطلاع على الفن الأمريكي المعاصر، وكان الفنان سعد يكن العربي الوحيد في هذا البرنامج. في سنة 1985 قام بزيارة خاصة لبغايا ببناء على دعوة من اتحاد الفنانين البلغار للتكريم في البيناي العالمي بمدينة

تخرج سعد يكن من مركز الفنون التشكيلية بحلب سنة 1964، وفي سنة 1965 بدأ يشترك في معارض الدولة الرسمية، وقد انتسب إلى كلية الفنون الجميلة سنة 1970. في سنة 1981 قام بدعوة من الحكومة الأمريكية بزيارة الولايات المتحدة الأمريكية

وإعادة التركيب بين الإبداع والتحول والهوية لعبه الماضي الحقيقة وجوهر التراث. يذكر أن سعد يكن فنان تشكيلي سوري، من مواليد 1949 ولد في حلب، وقد شارك بأكثر من مئة معرض جماعي في دول عربية وأجنبية، أعماله موزعة في مختلف أنحاء العالم.

وسيقدم الفنان سعد يكن خلال محاضراته مقاربات ل: أزمة الحرية والتعبير، والصورة والتنميط والدلالة والمصاديقية والرهان وتضاد الارهان والحرية والمسؤولية وأزمة الخصوصية والتقليد والإبداع رهان أم حاجة والتوليفة لفتة الماضي أم تجديد الحاضر

## وفد كازاخستان يشيد بمجمع القرآن الكريم بالشارقة ومشروعاته العلمية

والشارقة منارة للعلم والثقافة. وعبر سماحة نائب المفتي عن إعجابه بإنجازات المجمع وجهوده في خدمة القرآن وعلومه وتبني مبادرات تطويرية فريدة في رسالته التعليمية العالمية.

التي يبرعها سموه في مجال الاهتمام بالقرآن وعلماؤه، والسنة النبوية ورفع راية العلم والثقافة، جعل مجمع القرآن وجهة لعلماء القرآن والباحثين والأكاديميين والمهتمين بعلمه،

وقال سماحة سانسيزباي شوقانوف، نائب المفتي العام رئيس لجنة الإفتاء في كازاخستان، إن اهتمام صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والجهود والإنجازات

قيمة، واستمع إلى شرح قدمه الدكتور شيرزاد عبد الرحمن طاهر، الأمين العام للمجمع، حول دور المجمع ومتاحفه، والمقارئ الإلكترونية والدراسات والبحوث وما تنفذه من مشروعات علمية.

ومشروعات علمية وبحثية كبرى ومتنوعة في القرآن وعلومه. جاء ذلك خلال زيارته والوفد المرافق، مجمع القرآن الكريم، حيث تجول في متاحفه وأرواقه، وأطلع على ما يحتويه من مخطوطات وتكون

أكد سماحة سانسيزباي شوقانوف، نائب المفتي العام رئيس لجنة الإفتاء في كازاخستان، أن مجمع القرآن الكريم في الشارقة يمثل وجهة لعلماء القرآن والباحثين والأكاديميين والمهتمين بعلمه، لا يحتويه من علوم وثقافة



## تعاون بين الناشرين الإماراتيين والإمارات للمكتبات لدعم استدامة قطاعي النشر والمكتبات

وستفتح المبادرة باب التسجيل أمام الناشرين من أعضاء جمعية الناشرين الإماراتيين في الفترة من 1 حتى 31 أغسطس 2023 عبر الموقع الإلكتروني، فيما يُنتظر الإعلان عن نتائج المبادرة خلال شهر ديسمبر من العام الجاري.

وتقديم الدعم المالي للناشرين الأعضاء في جمعية الناشرين الإماراتيين فقط، بحيث تكون كل دار نشر مؤهلة للحصول على تمويل لطباعة خمسة كتب كحد أقصى شريطة أن يكون الكتاب جديداً ولم يُنشر مسبقاً وأن يكون متخصصاً في قطاع المكتبات.

وتبادل الخبرات مع جميع المؤسسات المعنية بالقطاعات المعرفية، للارتقاء بقطاع النشر في دولة الإمارات ودفع عجلة صناعة الكتاب وتحويلها إلى صناعة مستدامة تخدم شتى حقول المعرفة.

وقّع المذكرة كل من عبدالله الكعبي، رئيس مجلس إدارة جمعية الناشرين الإماراتيين، وفهد علي العمري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات.

وقعت «جمعية الناشرين الإماراتيين» مذكرة تفاهم مع جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات، بهدف تعزيز التعاون بين الجانبين في دعم قطاعي النشر والمكتبات بالدولة، تطلق «الإمارات للمكتبات»، بموجبه مبادرة لتقديم منحة نشر للكتب المتخصصة في مجال المكتبات.



مؤكداً تكامل الأدوار بين «الناشرين الإماراتيين» وجمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات، في دعم جهود دور النشر لتعزيز النهضة المعرفية والثقافية في الدولة. وأضاف: «نتطلع من خلال هذه المذكرة إلى توفير المزيد من التسهيلات للمؤلفين والناشرين؛ من أجل زيادة الإنتاج المعرفي ورفع صناعة النشر بالإصدارات المتخصصة التي تلبي احتياجات العاملين في قطاع المكتبات، ومساعدتهم في مواكبة كل ما هو جديد في هذا المجال، ما يسهم أيضاً في تعزيز تنافسية قطاع النشر الإماراتي و قدرته على التأثير معرفياً واقتصادياً».

وقال عبدالله الكعبي إن المذكرة تأتي في إطار حرص الجمعية على توطيد أواصر التعاون والعمل المشترك الإماراتي مع التطور الكبير في مجال المكتبات والمعلومات وقطاع النشر، وبما يسهم في تنمية المعرفة والثقافة ونشرهما وتقديم كل ما هو جديد بشأن تثقيف وتدريب وتأهيل المهتمين.

وركزت بنود مذكرة التفاهم على مبادرة منحة النشر التي ستطلقها جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات

## أمينة معرض بينالي البندقية: الاستخدام الذكي لمفردات الثقافة في الإمارات مصدر إلهام



مكررة في نهج بينالي.. وأنها «لم أنظر أبداً إلى الكلمات والأشياء على أنها مستقلة عن بعضها البعض». بالنسبة لها فاللغة مادية أما الكتاب المفضلون لديها فهم من يتصارعون مع اللغة، لذلك، فإن طريقة سرد أي قصة تتعلق كثيراً بالكلمات والصور» فالكلمات هي جسر بين الخيال والواقع المادي.

الكتابة أو في الهندسة المعمارية، تتمحور حول تعريف عالمي إلى هذا العالم. عندما نتاح فرصة في مكان مثل هذا للتعبير عن أنفسنا لبقية العالم، فإنها فرصة لا يمكن رفضها». وقالت لوكو إنها تدعو الجميع ليكونوا «صانع تغيير» معتبرة أن كلمات مثل «/ مختبر، ورشة عمل، ممارسات، ممارسون» / هي مصطلحات

فهي الأولى من أصل أفريقي لتكون أمينة بينالي البندقية للمعمارة، وتحدثت عن طموحها لاستكشاف تأثير القارة الأفريقية على العالم قائل: «نشأت في أفريقيا، وأدركت أن العالم الذي رأيته في الأدب والأفلام والمجلات والفنون ليس هو العالم الذي أعرفه ولا الذي جئت منه. لذا، كانت حياتي المهنية بأكملها، سواء في



أفريقي، لفت الانتباه الدولي إليه. وفيما يتعلق بالحدث الأول من نوعه لبينالي الفنون الإسلامية والذي افتتح في جدة في يناير، قالت لوكو: «كان رائعاً، من حيث مستوى الطاقات ومن حيث استعراض الكيفية التي تشكل بها الفنون والثقافة المجتمع». عبرت لوكو عن مشاعرنا تجاه الدور الذي تشغله،

نوفمبر 2023. وشعار بينالي البندقية للمعمارة لعام 2023 «مختبر المستقبل» يهدف إلى إلقاء الضوء على إفريقيا والنشأت الأفريقية، وتحول التركيز عن النظرة ذات التوجه الأوروبي، وهذا ما أرادت المهندسة المعمارية والأكاديمية والكاتبة الاسكتلندية الغانية لوكو، والتي هي أول أمينة للمعرض من أصل

الموارد، كما أعربت لوكو ف عن إعجابها بالزخم الفني الذي تشهده العديد من دول الخليج العربي. يذكر أن معرض «فرقة قاحلة» في الجناح الوطني مفتوح للجمهور في المساحة الدائمة لدولة الإمارات في أرسينال بينالي البندقية - صالة الأسلحة. حتى 26

أعربت ليزلي لوكو أمينة المعرض الدولي الثامن عشر لبينالي البندقية للمعمارة لعام 2023 عن إعجابها الشديد بالاستخدام الذكي والمدرّس لمفردات الثقافة في الإمارات. وقالت لوكو في تصريح ل(وام) على هامش المؤتمر الصحفي الدولي الذي عقد في افتتاح بينالي البندقية للمعمارة لعام 2023، «عندما نرى في الإمارات عامة وأبوظبي خاصة بناء هيكلية معمارية رئيسية، فإننا ندهش للكيفية الذكية لاستخدام الثقافة بطريقة مدروسة ونعتبرها مصدر إلهام.

وأشارت لوكو في هذا الصدد إلى معرض الجناح الوطني لدولة الإمارات «فرقة قاحلة» الذي أقيم تحت إشراف فيصل طبارة وكيف أن هذا المعرض يستكشف الإمكانيات المعمارية التي يمكن تحقيقها عندما نعيد تصور المناظر القاحلة كمساحات غنية. وقالت إن الاقتراحات القادمة من أماكن بعيدة يمكن أن تكون مصدر إلهام كبير. وأنا متشوقة جداً لرؤية كيفية تأثير الجغرافيات الأخرى، وكيف يؤثر وجودنا في منطقة جغرافية أخرى على الطريقة التي نفكر بها تجاه

منوعات

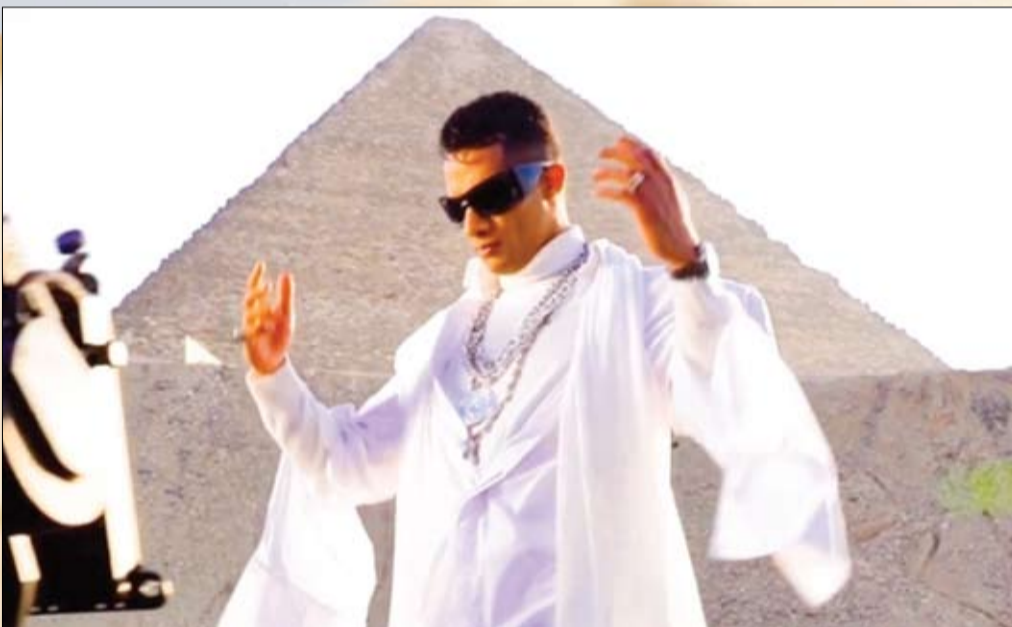
# الفكر

27

استغلالاً لجمالها وعظمتها و لجذب المشاهدين

## مطربون صوروا كليباتهم أمام الأهرامات.. آخرهم نادية مصطفى

تعتبر الأهرامات من أهم المعالم السياحية التي تتميز بها مصر بين دول العالم وهي إحدى عجائب الدنيا السبع، ولذلك فهي مقصد للكثير من السياح من كل دول العالم بما فيهم نجوم الفن سواء في مصر أو خارجها، فالكثير من الفنانين يستغل جمال وعظمة الأهرامات في تصوير كليبات أغنياتهم لجذب المشاهدين لهذا العمل الغنائي.



رمضان سبب رفضه تصوير كليب أغنيته الجديدة "نصابة" خارج مصر، مؤكداً أنه يجب إظهار جمال بلده، حيث قال: "أقنعت صناع كليب "نصابة" بالتصوير في مصر وأخبرتهم بأنها تعبر عن التاريخ وفيها الأهرامات وبالتالي ستكون أفضل في الكليب رغم اقتناعهم في البداية بتصويره في فرنسا، وبالتالي ليس هناك أفضل من إظهار جمال بلدي، وأيضاً ستكون إضافة لي"، وأضاف: "أنا بتلك عشان أصور في بلدي". كما تطرق محمد رمضان إلى الحديث عن إمكانية إعادة تقديمه عملاً فنياً، قائلاً: "كنت أرفض في الماضي إعادة أي أغنية لي حققت نجاحاً، ولكن أقنعتني أحد أصدقائي بفكرة إعادة تقديم الأعمال الفنية وأكد أن هناك أغنية أعيد تقديمها وحققت نجاحاً في المرة الثانية، واقتنعت بالفكرة، وربما أعيد تقديم أغنية ناجحة لي لكن بشرط أن تكون بلحن مختلف، لأن الجمهور يريد سماع أغنية جديدة وليست مكررة".

يذكر أن أغنية "نصابة" حققت نجاحاً كبيراً منذ طرحها على موقع "يوتيوب"، حيث تحطت حاجز 14 مليون مشاهدة في فترة قصيرة.

### وليد توفيق

يستعد النجم اللبناني وليد توفيق، طرح كليب لأغنية "مصر يا أم السلام"، على موقع "يوتيوب" خلال الفترة المقبلة، حيث قدمها في السابق وغناها في الحفلات على شكل أغنية سنجل، ليقرر طرحها كفيديو كليب وقام بتصويرها في الأهرامات. وكان الفنان وليد توفيق والمطربة يارا اللبنانية، طرحاً أغنية جديدة تجمعهما سوياً تحمل اسم "أول وآخر غرام"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب" والأغنية من كلمات منذر درويش، وألحان سليم سلامة، وتوزيع مصطفى عبد الرضا.

الأغنية من فكرة منذر درويش والتي قام بإعدادها لزوجته بمناسبة نهاية العام، وكذلك بمناسبة ذكرى زواجهما، ويعتبر هذا الفيديو أول عمل فني يجمع بين وليد توفيق ويارا والذي يقدم لأول مرة في مشواره الفني ديو غنائي مع إحدى مطربات بلده.

كما طرح النجم اللبناني وليد توفيق، مؤخراً، أغنية تحمل اسم "مجرد سؤال"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والتي صورها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات نزار فرنسيس، وألحان وليد توفيق، توزيع مصطفى عبد الرضا، ومن إخراج جاد شويري.

ويتعاون وليد توفيق في فيديو كليب "مجرد سؤال" مع المخرج جاد شويري، والذي سبق أن تعاون مع من قبل في أغنية "يا غسل"، و"دكتور بالحب"، وتعد الأغنية الجديدة بمثابة التعاون الثالث بينهما.

### لطيفة

الفنانة لطيفة أيضاً كان لها نصيب لكنها مختلفة بعض الشيء، حيث قامت بتصوير أغنية "الأستاذ" على طريقة الفيديو كليب أمام هرم زوسر، وهو أحد معالم مصر السياحية أيضاً. ويمجرد طرحه الأغنية تلقت الكثير من الإشارات عليه من قبل الجمهور.

وظهرت الفنانة لطيفة في الفيديو كليب في صحراء وخلفها هرم زوسر، والكثير من العمال الذين يعملون في المنطقة التي تتواجد بها، وخلال الكليب ظهرت لطيفة بأكثر من (لوك) وأكثر من إطلالة.

وأغنية (الأستاذ)، هي من كلمات تامر حسين، وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع وسام عبد النعم، وميكس وماستر هاني محروس، والفيديو كليب هو من إخراج فادي حداد.

### روبي

طرحت النجمة روبي في عام 2007، ألبوماً بعنوان "مشيت ورا إحساسي"، وقررت وقتها أن تقوم بتصوير كليب للأغنية الرئيسية للألبوم التي تحمل اسمه في الأهرامات، والأغنية من كلمات محمد رفاعي، وألحان وائل عقيد، وتوزيع شريف وسيم

### نادية مصطفى

طرحت الفنانة الكبيرة نادية مصطفى أغنية جديدة تحمل اسم "يسلمى ذوقهم" على "يوتيوب"، وقامت بتصوير الكليب أمام الأهرامات، والأغنية من كلمات نور عبد الله وألحان مصطفى العسال وتوزيع الهامى دهمية وأحمد حسام ومن إخراج رويدنا حاطوم.

وكانت قد طرحت المطربة نادية مصطفى الاغنية على موقع الفيديوهات الشهير يوتيوب، وهي من كلمات نور عبد الله وألحان مصطفى العسال وتوزيع الهامى دهمية وأحمد حسام ومن إخراج رويدنا حاطوم.

وقالت المخرجة رويدنا حاطوم لـ "اليوم السابع": "الحمد لله ردود أفعال الأغنية فاقت توقعاتي خاصة أنني قدمت المطربة نادية مصطفى بشكل جديد نال إعجاب الجميع، وكل من شاهد الاغنية شعر أن نادية مصطفى ما زالت في شبابها"، معربة عن سعادتها بالعمل معها.

### محمد رمضان

طرح النجم محمد رمضان أغنية بعنوان "نصابة" بمشاركة المطرب المغربي ديدن كانون، وقام بطرحها على "يوتيوب"، وقام بتصويرها على طريقة الفيديو كليب أمام الأهرامات وحققت أكثر من 15 مليون مشاهدة.

وخلال لقائه مع برنامج "the insider بالعربي"، كشف الفنان محمد



## سيرين عبد النور تنتهي من تسجيل "هزهرة"

انتهت المطربة اللبنانية سيرين عبد النور من تسجيل أحدث أغانيها التي باللهجة العربية بعنوان "هزهرة" التي تتعاون فيها مع الملحن محمد يحيى والشاعر ملاك عادل وتوزيع كينج وإنتاج حمدي بدر وتشوي طرحتها بعد أيام بعد الانتهاء من المساج

يذكر أن النجم أمير كرارة، استضاف في حلقة سابقة من برنامج "سهراتين"، الفنانة سيرين عبد النور

وقالت سيرين عبد النور لأمير كرارة، إن النجم محمد هنيدي علمني أقول إفيه خلال مشاركتي معه في "رمضان مبروك أبو العلمين حمودة"، مضيفة أن مشهد "مبتهزرس يا رمضان" وقتي فيه بجد، وأنا اللي طلبت منه يزقني.

وعن لقائها الأول بزوجها، كشفت: "أول لقاء مع زوجي حاولت أعمل مش مهمة لكن تجاوزته في الآخر" وتابعت: "عمر الشريف فارس أحلامي وكل بنات العالم العربي، قابلهت في مهرجان فينيسيا، مكاشش يعرفني أني ممثلة لبنانية، ولما اتكلمت معاه، كان يعترف الصحفين العالمين عليا، ومكشش يتعشى غير لما يسأل عليا".



## ياسمين صبري تصور بقية مشاهد فيلمين، وتحضر لثالث وتعرض لثالث

بعد غياب نحو 4 سنوات تقريباً عن بلاطوهات السينما، عاودت الفنانة المصرية ياسمين صبري حضورها سينمائيًا، حيث تصور بقية مشاهد فيلمين، وتحضر لثالث، من المقرر أن ينطلق تصويره قريباً في حالة نشاط فني كبيرة.

أول هذه الأفلام (أبو نسب) مع الفنان محمد إمام، الذي قالت مصادر في الشركة المنتجة، إن المخرج رامي إمام وفريق العمل يعودون إلى التصوير خلال ساعات، لاستكمال المشاهد التي سبق تصويرها قبل شهر رمضان، ويتم التركيز للانتهاء مبكراً، من أجل اللحاق بموسم عيد الأضحى المرتقب. وفي التوقيت ذاته، تستعد ياسمين للعودة إلى تصوير بقية مشاهد فيلم (البيع) خلال أيام قليلة، بعد أن توقف تصويره بسبب انشغال نجومه في تصوير دراما رمضان، (البيع) من بطولة أمير كرارة، باسم سمرة، محمد عبدالرحمن (تونة)، محمد أنور وعباس أبو الحسن، وهو من تأليف إيهاب بليل وإخراج حسين المنباوي.

وأعربت ياسمين عن سعادتها بتوقيع عقد بطولة فيلم (دليلة)، والعمل مع المخرج بيتر ميمي، في أول بطولة سينمائية لها، متمنية أن تكون تجربة مختلفة، من خلال فيلم خيال علمي، وقالت مصادر في الشركة المنتجة إنه يتم حالياً إنهاء التحضيرات الكثيرة، واستكمال التعاقد مع بقية نجوم العمل، وسوف يعلن عن موعد التصوير قريباً، ومن ثم تحديد موسم عرض الفيلم.



# الفكر

## دراسة: خذ الطريق الصعب للحصول على صحة جيدة!



توصلت دراسة إلى أن إنشاء ممرات مشاة تحتوي على عوائق - مثل عوارض التوازن وخطوات الانطلاق - يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العامة. ويقول الأطباء إن المشي البسيط لا يسبب أي زيادة ملحوظة في معدل ضربات القلب، كما أن المشي لا يحسن التوازن أو كثافة العظام. لكن إضافة العوائق يمكن أن يحول التنزه إلى تمرين جيد. وتساءلت الدراسة التي شملت 600 من سكان المملكة المتحدة عن مدى احتمال اختيار الناس لطريق أكثر صعوبة على الطريق التقليدي - قال 80% منهم إنهم سيفعلون ذلك. تظهر النتائج، التي نُشرت

## طبيب أسنان يكشف زيف أساطير شائعة عن الأسنان

كشف الدكتور ياكوب لكاكي الخرافات الشائعة التي يواجهها أطباء الأسنان في حياتهم العملية. ويشير طبيب الأسنان، إلى أن أكثر الأوهام شيوعاً، هي أنه ليس من الضروري علاج الأسنان اللبنية (أسنان الحليب). ويقول: "إذا لم تعالج الأسنان اللبنية فلا يستبعد فقدانها مبكراً، ما يؤدي إلى ميل الأسنان المجاورة إلى مكان السن المفقودة الذي يجب أن تحل محله السن الدائمة. وبالإضافة إلى ذلك، تعتبر الأسنان اللبنية غير المعالجة بوابة للعدوى، حيث يمكن أن تصل عبرها الميكروبات العنقودية والبكتيريا العقدية إلى مجرى الدم وتنتشر في جسم الطفل، ما يلحق الضرر بالكلى والكبد وحتى القلب ومنظومة المناعة. لذلك يجب علاج الأسنان اللبنية".

ويضيف، والأسطورة الثانية، هي أن تسوس الأسنان يظهر فقط لدى محبي تناول الحلويات. ويقول: "أولاً وقبل كل شيء تلعب مقاومة المينا وكثافتها دوراً مهماً في تطور التسوس بسرعة. وقد يكون هذا وراثياً ويعتمد على بنية الأنسجة، أو على نوع معجون الأسنان المستخدم، الذي يؤثر في سطح المينا. وكإجراء وقائي، يمكن التخلي عن تناول بعض أنواع الحلويات التي تلتصق بالأسنان وتحفز ظهور الميكروبات التي تتغذى على السكر وتفرز الحمض السبب للتسوس. كما أنه ليس لدى الأطفال الذين أعمارهم دون 12 سنة المهارة اللازمة لتنظيف الأسنان، وهذا أيضاً من أسباب ظهور التسوس. لذلك يجب على أولياء الأمور متابعة هذه المسألة ومساعدتهم".

وتفيد الأسطورة الثالثة بأن الأسنان اللبنية بلا جذور وبلا أعصاب ويقول: "للأسنان اللبنية جذور حتى أنها أحياناً أكبر مما لدى الأسنان الدائمة. ولكن هذه الجذور تَمُتص عندما يحين وقت تغير الأسنان، لذلك عند سقوط الأسنان اللبنية نرى فقط الجزء العلوي منها.

كما أن الأعصاب والأوعية الدموية موجودة في الأسنان اللبنية ومتصلة بالنهايات العصبية والشرايين والأوردة، حيث من خلالها تحصل الأسنان على المواد الغذائية، والتشبع بالمعادن، ما يعطيها بياضاً ساطعاً ومظهرها جميلاً. لذلك يفقد السن بياضه الساطع تدريجياً بعد إزالة العصب ويصبح هشاً. فيوصى بتغليف هذه الأسنان حفاظاً عليها وإطالة عمرها".



الخفافيش الهندية تستريح على أغصان الأشجار داخل مجمع المعبد في قرية كادامباشورام في ولاية كيرالا الجنوبية. (رويترز)

## قرأت لك

### الليمون

حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السرعات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواد المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

## سؤال وجواب

- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟  
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا نكرتها عرفت وإذا عرفتها نكرت؟  
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتهي معناها إذا نطقت بها؟  
- كلمة الصمت
- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟  
- أمين الريحاني.
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟  
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز
- حمض الهيدروفلوريك هو أحد الأحماض التي تستطيع إذابة الماء، وعلى الرغم من هذه الخاصية فهو يتفكك في الماء، لهذا لا يطلق عليه حمض قوي.
- الزئبق هو المعدن الوحيد الذي يظل سائلاً في درجة الحرارة العادية، لأن الزئبق يحتوي على روابط إلكترونية ضعيفة تجعله يظل سائلاً طوال الوقت.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحاري وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأتقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً. وهذا ما يؤدي إلى صق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسياً متشعباً أحمر، وقليلًا ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فبيضة واحدة تعطي عدة بواب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.

## قصة الفقير والجارة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جدا وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاه به وحلب المعزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقى .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت علاقتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل طله وسبحان الله كان قالها دائماً خير عليه فكلما خرجت واره طليه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بمسقة وجهد حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انتهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. اذ احها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعيه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءه وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبا بيده فوجدها قد اقلبت باحكام بقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندهش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها ،هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والدهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اخذت القطعة ولم يرها ابداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

