

# منوعات

## العفة

الأحد 16 مايو 2021 م - العدد 13240  
Sunday 16 May 2021 - Issue No 13240

ص 22

معرض سوق السفر العربي 2021 ينطلق  
اليوم حضوريا في دبي تحت عنوان بزوغ  
فجر جديد للسفر والسياحة

ص 27

بريجيت ياغي:  
لا يمكنني أن أفصل  
بين الغناء والتمثيل



لماذا يجعلك فقدان الوزن  
تبدو أكبر سناً؟

ص 23



المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## تعزيز من حمية "الصيام الجاف"

حذرت خبيرة التغذية الألمانية  
أنيته إيمانويل من الحمية  
الجافة المعروفة باسم "الصيام  
الجاف" Dry fasting،  
لخطورتها على الصحة.

وأوضحت الخبيرة أن حمية  
"الصيام الجاف" تعني الاستغناء  
الناتج عن السوائل، والأطعمة  
الصلبة، لمدة زمنية معينة،  
لخسارة الوزن وطرده السموم من  
الجسم.  
وأضافت أن الاستغناء عن الماء  
مشكلة صحية، حيث أن فقدان  
الماء بنسبة 2% من وزن الجسم  
يؤدي إلى الإصابة بالجفاف،  
واضطرابات نظام القلب،  
وحصوات الكلى، والتهاب المسالك  
البولية، والصداغ، ومشاكل في  
الهضم وترجع القدرة على بذل  
المجهود.

ولتجنب هذه المخاطر يجب اتباع  
نظام غذائي صحي ومتوازن مع  
شرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من  
الماء يومياً، والإكثار من الأغذية  
الغنية بالماء مثل البطيخ،  
والخيار.

## هذا ما يحدث عند الإفراط في تناول الملح

حذر المركز الاتحادي للتغذية  
من الإفراط في تناول الملح، لأنه  
يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم،  
الذي يرفع بدوره خطر الإصابة  
بأمراض القلب، والأوعية  
الدوية، مثل السكتة الدماغية.  
وأضاف المركز أن الإفراط في  
تناول الملح يؤدي أيضاً للكبد،  
والكلية، ويؤدي إلى السمّة،  
وسرطان المعدة.

ولتجنب هذه المخاطر التي تهدد  
الحياة، لا يجب أن يزيد تناول  
الملح يومياً على 5 غرامات، وفق  
منظمة الصحة العالمية، وذلك  
بالابتعاد عن الوجبات السريعة،  
والأطعمة الجاهزة، وتناول  
الأطعمة الطازجة.

## دراسة: المحاميات المجهدات يعانين مشكلات عقلية

خلصت دراسة استقصائية شملت ما يقرب من 3 آلاف محام في ولاية  
كاليفورنيا الأمريكية ومقاطعة كولومبيا إلى أن النساء المحاميات  
المجهدات من العمل يعانين من مشكلات تتعلق بالصحة العقلية  
ويتعرضن لمخاطر مرتفعة جراء تناول المشروبات الكحولية بمعدل  
أكبر من زملائهن من الذكور.  
ونقلت وكالة بلومبرغ للأخبار عن الدراسة التي نشرت نتائجها الأربعاء  
الماضي من قبل رابطة المحامين في كاليفورنيا ونقابة المحامين في  
العاصمة أن هناك مزيداً من النساء أظهرن نتائج إيجابية للتناول  
الخطير للمشروبات الكحولية مقارنة بالماضي.  
وذكرت الدراسة أن حوالي الثلث (34%) كُشف عن أنهم يشربون  
بشكل عالي الخطورة أو محفوفات بالمخاطر مقابل 25.4% من  
الرجال. وقال باتريك كريل المشارك في الدراسة، والخبير في إدمان  
المحاميين والصحة العقلية، إن الكثير من النساء "يعيشن في مستوى  
أسوأ مادياً في جميع المجالات".  
وتأتي الدراسة بعد تقرير صادر عن نقابة المحامين الأمريكية في أبريل  
(نيسان) يقول إن جائحة كورونا دفعت المزيد من النساء إلى التفكير  
في ترك المهنة، ويرجع ذلك جزئياً إلى ضغوط التوازن بين العمل  
والحياة.

## ما فوائد الخروب للحامل؟

بالرغم من القيمة الغذائية العالية للخروب ومحتواه الكبير  
من الفيتامينات والمعادن، إلا أن فوائد الخروب للحامل على وجه  
الخصوص غير واضحة، حيث أنه لا توجد دراسات كافية تدل  
على مدى أمان استعماله أثناء الحمل، كما لا يمكن استخدامه  
كمكمل غذائي للحامل، وذلك لأنه يمكن أن يتسبب في فقدان  
الوزن غير المقصود وانخفاض مستويات السكر في الدم وتغير  
حساسية الإنسولين، لذا فإن فوائد الخروب للحامل غير  
أكيدة، وبالتالي ينصح بتجنبه أثناء فترة الحمل كاملة، خوفاً  
من حدوث آثار جانبية لا تحمد عقباها<sup>2</sup>، ولا ينصح أيضاً  
بتناول الخروب من قبل النساء اللذين يرضعن أطفالهن عن  
طريق الرضاعة الطبيعية، أو تناوله بكمية قليلة جداً<sup>3</sup>  
فوائد الخروب الصحية بعد الحديث عن فوائد الخروب  
للحامل لا بد من الحديث عن فوائده الصحية الأخرى،  
وخاصةً لأن يستخدم كبديل عن الشوكولاتة، فنظراً لقيمته  
الغذائية العالية قد يميل الأفراد إلى استهلاكه بدلاً من  
الشوكولاتة المصنعة.

ترافق الدموع البشر منذ ولادتهم وحتى  
وفاتهم، حيث يذرفونها لأسباب كثيرة ومواقف  
عدة تعبيرا عن الفرح والحزن. ويرى باحثون  
أن الدموع هي أيضاً وسيلة للتواصل. كيف؟  
يذرف كل شخص في المتوسط خلال حياته بين  
70 و100 لتر أو ما بين 4.2 إلى خمسة ملايين  
دمعة تقريبا. إضافة إلى الدموع العاطفية  
في حالة الحزن أو الفرح، هناك أنواع أخرى

من الدموع عند البشر

كالدموع المنعكسة

التي تنشأ

بسبب المنبهات

الخارجية مثل

تقشير البصل أو

الريح.

## لماذا نبكي؟ اعرف شخصيتك من خلال دموعك!

حتى عند الفرح، وحتى الآن لم يتمكن العلماء من إيجاد  
إجابة واضحة لأسباب لجوء الإنسان إلى البكاء.  
البكاء يعطي شعوراً بالراحة  
بحسب إحدى النظريات، فإن البكاء يعطي شعوراً  
بالراحة. إلا أن الأبحاث تظهر أننا لا نشعر بالضرورة  
بالراحة بعد البكاء. فنحن لا نشعر بالارتياح إلا بعد  
انتهاء سبب دموعنا. كما يسود اعتقاد بأن البكاء  
مريح للجسم، ولكن ذلك لم يثبت علمياً.

وسيلة للتواصل  
نظرية أخرى تقول إن البكاء قد يكون أيضاً وسيلة  
للتواصل بشكل فعال مع البيئة المحيطة. فملاحم الوجه  
الحزين مفهومة في جميع أنحاء العالم. وهو ما يولد  
لدى الآخر شعوراً بالتعاطف وحب تقديم المساعدة.

النساء يتفوقن على الرجال في البكاء  
حتى سن الثالثة عشر يبكي الفتيان والفتيات بنفس  
القدر تقريبا، بعدها تتغير الصورة، إذ يبكي الرجال  
سنة إلى سبعة عشر مرة في السنة، في حين تبكي النساء  
ما بين ثلاثين وأربعة وستين مرة في السنة. كما يبكي  
الرجال بين دقيقتين وأربع دقائق، وتبكي النساء حوالي  
ست دقائق.

هن الأسرع في البكاء  
وتختلف أسباب البكاء بين الرجال والنساء. فالرجال  
غالبا ما يكون بدافع التعاطف بينما تبكي النساء بسبب  
لوحة الحب. وبيدأن بالبكاء قبل الرجال، عند الشعور  
بعدم القدرة على تحقيق شيء ما.  
عندما تكون الخسارة هي السبب  
وحتى أبطال الرياضة يكون عند الخسارة، وهو ما يدفع  
مشجعيهم للبكاء أيضاً.

بعض أسبابه إلى الخسارة والصراع والوحدة والهزيمة  
والحجز والألم. كما أن للدموع مخففات إيجابية تجعل  
الشخص البالغ يبكي مثلاً أثناء ولادة طفل أو الزواج.  
لكن بشكل عام يرى الباحثون أن الدموع حتى وإن كانت  
إيجابية فهي شكل من أشكال الحجز. وبسبب الألم  
الجسدي قد تتراجع نسبة البكاء مع تقدم العمر.  
تختلف نسبة البكاء بين الرجال والنساء وهو ما أثبتته  
الدراسات العلمية أيضاً. وحسب الجمعية الألمانية لطب  
العيون الألمانية يبكي الرجال البالغون في المتوسط العام  
من 6 إلى 17 مرة في السنة. أما النساء فيبكين في  
المتوسط العام من 30 إلى 64 مرة في السنة. كما تختلف  
مدة البكاء بين الجنسين، فبينما يترك الرجال الدموع  
تتدرج لمدة دقيقتين إلى أربع دقائق، تتركها النساء  
تتدرج لمدة ست دقائق، وتظهر هذه الاختلافات ابتداء  
من سن 13 عاماً تقريبا. فالأطفال تحت سن 13 عاماً  
ذكورا وإناثا يكونون بنفس القدر وللأسباب ذاتها.

ولا يزال هذا الموضوع يغري البحث العلمي لسبر أغواره.  
الباحث الهولندي أد فينغر هوتس من جامعة تيلبورغ  
مثلاً، اشغل كدة عشرين عاما بالسؤال عن سبب بكاء  
الناس. وخلص إلى أن البكاء ليس فقط مؤشرا على  
الحزن أو الفرح بل يحتوي أيضا على الكثير من المعلومات  
حول شخصيتنا، نقلا عن موقع الخدمات الإعلامية  
الألماني "ريدأكسيون نيستيفيرك دويتشلاند".

صحيح أن البكاء لا يقتصر على الإنسان بل يشمل  
الحيوانات أيضا عندما تكون تحت الضغط، لكن حتى  
الآن لم يثبت علمياً ما إذا كانت دموعها ترتبط أيضا  
بالعواطف. حتى دموع التماسيح التي يضرب بها المثل  
لا تذرفها إلا الزواحف أثناء تناول الطعام بسبب ضغط  
الهواء من خلال تجاويف الأنف بقوة لدرجة أنه يتسبب  
في إفراغ الغدد الدمعية، كما يحصل عند الإنسان خلال  
التناوب.

من بين الأجوبة التي توصل إليها الباحثون على سؤال  
لماذا نبكي نحن البشر هو أن البكاء يستخدم أحيانا كتوع  
من "التلاعب". وأظهرت نتائج دراسة أجريت عام 2007  
من طرف باحث بريطاني أن الأطفال في عمر ستة أشهر  
استخدموا البكاء التكتيكي لإثارة انتباه والديهم. بالنسبة  
للباحث الهولندي أد فينغر هوتس هناك تفسير تطوري  
محتمل للدموع العاطفية في مرحلة الطفولة. ويرى  
الباحثون أن هذا النوع من الدموع هو لفت الانتباه بهدوء  
إلى أنفسهم بهدوء دون جذب معنيين محتملين. ويمكن  
ملاحظة ذلك أيضا عند الثدييات والعديد من الطيور،  
يضيف موقع "ريدأكسيون نيستيفيرك دويتشلاند".  
رغم ذلك فالبكاء يرافق الناس في مرحلة البلوغ وحتى  
الشيخوخة، ويرجع الباحث الهولندي أد فينغر هوتس

ولإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يكون هناك اتصال بالعين أثناء  
التحدث مع مريض الزهايمر، حيث يمنحه هذا الاتصال إحساساً  
بالأمان والعلمانية.  
وعند توجيه أسئلة مريض الزهايمر، يفضل اختيار الأسئلة، التي  
تكون إجاباتها بـ "نعم" أو "لا" أو أسئلة التخيير، فبدلاً من السؤال  
"ما نوع العصير، الذي ترغب في تناوله" ينبغي صياغة السؤال  
كالتالي "هل ترغب في تناول عصير البرتقال أم عصير التفاح؟" مع  
مراعاة إعطاء المريض وقتاً كافياً للإجابة عن السؤال الموجه له.

متى يتم اللجوء إلى الولادة القيصرية؟  
في بعض الحالات تمثل الولادة القيصرية بديلاً للولادة الطبيعية  
كما هو الحال عند الشعور بالخوف والقلق، وفي أخرى لا بد من  
إجراء الولادة القيصرية كما هو الحال إذا كانت المشيمة تسد طريق  
الخروج.  
وأوضح البروفيسور فرانك لوفين، نائب رئيس الجمعية الألمانية  
لأمراض النساء والتوليد، أن المخاوف الكبيرة والعواقب النفسية  
تجاه الولادة الطبيعية تندرج ضمن الأسباب، التي تدعو للجوء  
للولادة القيصرية.  
ومن الأفضل أيضاً اللجوء للولادة القيصرية إذا كان الجنين يتجه  
بمقعدته وليس برأسه نحو المهبل.  
وأضاف لوفين أنه في بعض الحالات لا يوجد مفر من اللجوء للولادة  
القيصرية، على سبيل المثال إذا كان الجنين يعاني من فقر الدم الحاد  
أو أن المشيمة تسد طريق الخروج.  
ومن جانبها، قالت طبيبة أمراض النساء الألمانية ألكسندرا هينكل،  
إن مشكلة الولادة القيصرية هي أن النساء عادة ما يحتاجن إلى  
وقت أطول للتعافي بعد الولادة القيصرية، مشيرة إلى أن الولادة  
القيصرية هي عملية كبيرة تسبب الألم، وبالطبع يمكن أيضاً أن  
ترافقها بعض المضاعفات.

## نصائح للحفاظ على صحة الأذن

للعناية السليمة بالأذن دور مهم في  
الحفاظ على حاسة السمع، لأهميتها  
في التواصل مع الآخرين والحفاظ على  
التقدرات الحرفية. وقال البروفيسور  
توماس كليسنر إن للفتحات السمعية  
ميزة التنظيف الذاتي، إذ لا تحتاج الأذن  
إلى تنظيف إلا عند الضرورة.  
وأضاف طبيب الأنف والأذن والحنجرة  
الألماني، أنه يمكن إزالة شمع الأذن،  
الذي يكون ظاهراً في النطاق الأمامي  
من صيوان الأذن، بعود قطن، مع تجنب  
التوغل داخل القناة السمعية أو الضغط  
بقوة بالعود، أو أي أداة حادة أخرى مثل  
دبوس، أو مبرد.  
وفي صورة العكس، قد تنشأ جروح  
صغيرة تساعد على توغل الجراثيم،  
والإصابة بالتهابات في القناة السمعية  
وطبلة الأذن.  
وعند الشعور بحكة وألم في الأذن، يجب  
الذهاب إلى الطبيب لتحديد سبب هذه  
الأعراض، والذي قد يكون عدوى أو  
حساسية.  
كما أن بعض الأمراض الالتهابية مثل  
الصدفية، والتهاب الجلد العصبي،  
تسبب الشعور بحكة في القناة السمعية،  
أو صيوان الأذن.



## تحت رعاية رئيس الدولة

# جامعة الإمارات تحتفل بتخريج الدفعة 41 من طلبتها افتراضياً في الثامن من الشهر القادم

• الدفعة تضم 2725 طالباً وطالبة، منهم 346 في برامج الدراسات العليا، و62 خريجاً وخريجة من كلية الطب والعلوم الصحية  
• الجامعة قامت بتجهيز استديو خاص بأحدث التقنيات لتصوير فقرات الحفل، التي سيتم بثها عبر تقنيات التواصل

وسمعة الجامعة، حيث تقرر أن يكون الاحتفال يوم 8 يونيو القادم عن بُعد، عبر استخدام أحدث تقنيات التواصل الإلكتروني. وقامت الجامعة بتجهيز استديو خاص بأحدث التقنيات لتصوير فقرات الحفل، التي سيتم بثها عبر تقنيات التواصل ويشار إلى أن الدفعة الجديدة من خريجي الجامعة تضم 2725 طالباً وطالبة، منهم 346 في برامج الدراسات العليا، و62 خريجاً وخريجة من كلية الطب والعلوم الصحية.

بالخريج، حيث باتت تمتلك المهارات والبنية التحتية التي تؤهلها كي تكون رائدة في ذلك. وأضافت الظاهري: "عملت إدارة الجامعة على أن يبقى حفل التخريج محطة سنوية رغم الظروف التي فرضتها جائحة كورونا، حيث تم تشكيل لجنة عليا بإشراف الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي -مدير الجامعة بالإناث- لإعداد آلية متميزة للاحتفال بتخريج الطلاب وبث روح البهجة والفرح مع تعزيز روح الإبداع الابتكار بحفل يليق بمكانة

فرضتها جائحة كورونا لم تقف عائقاً في وجه استمرار العملية التعليمية بكافة جوانبها، بل حرصت إدارة الجامعة على إيجاد آليات تواكب متطلبات المرحلة للاستمرار في مواصلة العملية التعليمية بأفضل المعايير العالمية وأن تتخذ من ذلك تحدياً ومنطلقاً لها نحو تزويد مخرجاتها برؤية إبداعية وابتكارية سواء عبر التعليم عن بُعد أو الهجين، مما انعكس إيجاباً في المخرجات الأكاديمية وتطوير آليات التعليم وتآديتها الامتحانات وصولاً إلى إيجاد آلية متطورة للاحتفال

• العين - الفجر

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رئيس الدولة - حفله الله، يتم يوم 8 يونيو القادم، تخريج الدفعة 41 من جامعة الإمارات البالغ عددهم 2725 خريجاً وخريجة. وأكدت الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري - النائب المشارك لشؤون الطلبة - رئيسة اللجنة العليا المنظمة لحفل التخرج - أن الظروف الاستثنائية التي

## أول حدث دولي منذ بداية الجائحة

# معرض سوق السفر العربي 2021 ينطلق اليوم حضورياً في دبي تحت عنوان بزوغ فجر جديد للسفر والسياحة

تمثيل 62 دولة في أرض المعرض وانعقاد 67 جلسة مؤتمرات و145 متحدثاً محلياً وإقليمياً ودولياً

المعارض والمؤتمرات وجلسات الإفطار والجوائز وإطلاق المنتجات وفعاليات التواصل، ومن الفعاليات الأخرى التي يتضمنها أسبوع السفر العربي إلى جانب النسخة الحية من معرض سوق السفر العربي هي: منتدى أريافال دبي الذي يجتمع فيه أبرز المتخصصين في قطاع السفر والسياحة والضيافة من جميع أنحاء العالم لاستكشاف الجيل القادم من الاتجاهات والابتكارات للأنشطة السياحية ضمن الوجهة الواحدة، وكذلك معرض تكنولوجيا السفر "ترافيل فورورود" ومؤتمر السفر الافتراضي لرابطة سفر الأعمال العالمية لمدة نصف يوم وقمة الاستثمار السياحي في الشرق الأوسط التي يعدها معهد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وفعاليات التواصل السريع للمؤثرين الرقميين والمنتديات المخصصة للأسواق الرئيسية للمنطقة بما في ذلك الصين وبالطبع انعقاد الحدث الافتراضي من معرض سوق السفر العربي.



• دبي - الفجر

سيجتمع نخبة من أبرز المتخصصين المحليين والإقليميين والدوليين في مجال السفر والسياحة في مركز دبي التجاري العالمي اليوم لافتتاح فعاليات معرض سوق السفر العربي 2021، وهو أول حدث حضوري عالمي ضخم للسفر منذ بداية تفشي الجائحة.

من أبرز فعاليات اليوم الأول للمعرض هو انعقاد الجلسة الافتتاحية بعنوان «السياحة من أجل مستقبل أكثر إشراقاً»، والتي سيتم انعقادها من الساعة 12:00 إلى الساعة 1:00 ظهراً، ويديرها الإعلامية البريطانية الشهيرة بيكي أندرسون، مديرة تحرير ومديعة شبكة سي إن إن الإخبارية في أبوظبي، وتضم الجلسة كلاً من المتحدثين: سعادة هلال سعيد المري، المدير العام لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي، والدكتور طالب الرفاعي، الأمين العام السابق لمنظمة السياحة العالمية التابعة للأمم المتحدة وسكوت ليفرمور، كبير الاقتصاديين المتخصصين في منطقة الشرق الأوسط بـ «أكسفورد إيكونوميكس»، ووثيب محمد، العضو المنتدب لشركة جزر المالديف للتسويق والعلاقات العامة.

ومن أبرز المتحدثين الدكتور أحمد بن عبد الله حميد بالهول الفلاسي وزير الدولة لريادة الأعمال والمشاريع الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات والسيد زايد بن راشد الزياتي وزير الصناعة والتجارة والسياحة في مملكة البحرين ورئيس هيئة البحرين للسياحة والمعارض والسيد هيثم مطر، العضو المنتدب للهند والشرق الأوسط وأفريقيا لفنادق ومنتجعات IHG ومن الفعاليات الرئيسية الأخرى التي ستعقد في اليوم الأول من الحدث، منتدى السياحة الصيني الذي سيتم انعقاده من الساعة 4 مساءً إلى الساعة 5 مساءً بتوقيت الخليج القياسي، وسيتم تسليط الضوء من خلاله على أحدث اتجاهات السفر للخارج من الصين بالإضافة إلى أفضل طريقة لتلبية هذا الطلب، وسيضم نخبة من أعضاء اللجنة المحترمين الذين يمثلون منظمات إدارة الوجهات السياحية وتجارة السفر الصينية الخارجية بما في ذلك سعادة السيد زايد بن راشد الزياتي وزير الصناعة والتجارة والسياحة في مملكة البحرين ورئيس هيئة البحرين للسياحة والمعارض والدكتور طالب الرفاعي، الأمين العام السابق لمنظمة السياحة العالمية التابعة للأمم المتحدة والدكتور آدم وو، الرئيس التنفيذي لشركة



## مراكز شرطة أبوظبي تستقبل زوار نافذتي في العيد

• أبوظبي - الفجر

استقبلت مراكز الشرطة على مستوى إمارة أبوظبي زوار نزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية ضمن مشروع مبادرة "نافذتي" (الزيارة عن بعد) وقدم أهالي التهاني بعيد الفطر المبارك للنزلاء خلال الزيارات المرئية. وأشاد أهالي النزلاء باهتمام شرطة أبوظبي وحرصها على توفير بيئة ملائمة للزيارات في مراكز الشرطة وتقنيات متطورة عكست النقلة النوعية على مستوى التحول الرقمي في إمارة أبوظبي للتواصل الذكي عن بعد حيث تم تقديمها بطريقة سهلة وسلسة وآمنة، وخلال فترة قياسية مناسبة.

وأوضح العميد فيصل عيسى الحمادي نائب مدير مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية أن مراكز الشرطة شاركت الزوار فرحة العيد ووزعت عليهم معابدة العيد لافتاً إلى أن المشروع يهدف إلى التخفيف على الأسر الجهد والوقت لزيارة النزلاء وجمعهم بأسرهم من خلال زيارات مرئية في أوقات مناسبة، عبر ربط وتوفير شاشات اتصال مرئية بين مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية ومراكز الشرطة على مستوى إمارة أبوظبي وشهدت التزاماً من الزوار بالتعليمات الوقائية والاحترازية التي صدرت من الجهات الرسمية.

العربية السعودية والبحرين وألمانيا وقبرص وتركيا ومصر والأردن وإيطاليا وإسرائيل واليونان والهند واندونيسيا وماليزيا وكوريا الجنوبية وجزر المالديف والفلبين وتايوان والمكسيك والولايات المتحدة الأمريكية، وهذا ما يؤكد أهمية وقوة الحدث من جهة وانتشاره وشعبته الدولية من جهة أخرى. وسيتم خلال المعرض انعقاد 67 جلسة مؤتمر مع أكثر من 145 متحدثاً محلياً وإقليمياً ودولياً، كما يتضمن برنامج مؤتمر معرض سوق السفر العربي 2021 فعاليات المسرح العالمي (جلوبال ستيج) لسوق السفر والذي سيستضيف قمة الصناعة الفندقية والمنتديات المخصصة للأسواق الرئيسية المصدرة للسياح مثل: المملكة العربية السعودية والصين وانعقاد مؤتمر دولي للسياحة والاستثمار بالإضافة إلى جلسة خاصة تركز على العلاقات الخليجية الإسرائيلية وأخرى على قطاع الطيران. ومن الفعاليات الأخرى التي يتضمنها المعرض هو انعقاد فعالية ترافيل فورورود، إذ سيجتمع نخبة من المتحدثين الرئيسيين رفيعي المستوى إلى مجموعة من أبرز خبراء التكنولوجيا على مستوى العالم لمدة أربعة أيام على مسرح ترافيل فورورود، حيث ستتاح الفرصة لالتقاء الموردين والمندوبين من مختلف أنحاء الشرق الأوسط وخارجه بهدف تعزيز توجهات تكنولوجيا السفر وتقديم رؤى رائدة حول أحدث التقنيات والاتجاهات التي تشكلت بلا شك مستقبل السفر والسياحة.

"سي بي إن ترافيل أند مايس" و"ورلد ترافيل أونلاين" وسوماثي راماناثان، نائب الرئيس ومديرة إدارة تسويق الوجهة التجارية في أكتوبو 2020 دبي وهيلين شابولوافا، مؤسسة ومديرة شركة "بان أكرانيا" والسيدة ألمان أو بونغ، مديرة إدارة المشاريع والشراكات الاستراتيجية لدى مجموعة إعمار للضيافة، والسيد وانغ، المؤسس والعضو المنتدب لشركة "هاي واي للسفر والسياحة". ويهذه المناسبة، قالت دانييل كورتيس، مديرة معرض سوق السفر العربي في الشرق الأوسط: "هذا العام أكثر من أي عام آخر، عملنا به جنباً إلى جنب مع شركائنا والجهات الراعية معاً بشكل وثيق كي تتمكن من إقامة هذا الحدث الضخم بحضور، والذي سيدعو أسلوب صناعة السفر والسياحة في الشرق الأوسط للشهر القادمة للتحقيق من العام الجاري. وأضافت كورتيس قائلة: "سوف نتطلع إلى الاستفادة من أحدث الاتجاهات والفرص، بالإضافة إلى مواجهة التحديات بشكل مباشر من خلال الحلول المبتكرة بالتعاون مع الحكومات والجمعيات التجارية والمتخصصين في الصناعة والمؤثرين الذين يعملون معاً بانسجام تام".

## لأول مرة تشارك طيران «وين» كشريك استراتيجي

# دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تشارك في معرض سوق السفر العربي 2021



أعلى معايير الصحة والسلامة العالمية. وفي سياق آخر، من المقرر أن يشهد المعرض بنسخته الحالية الظهور الأول Wizz Air كشريك استراتيجي إلى جانب دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي. وخلال العام الماضي، وعلى الرغم من الظروف التي فرضها انتشار جائحة كوفيد-19، خطا أبوظبي خطوات متقدمة نحو إثراء عروضها السياحية، حيث شهدت العاصمة الإماراتية افتتاح عدد من المشاريع الجديدة أبرزها فندق هيلتون أبوظبي جزيرة ياس، ومنطقة الحديريات الترفيهية، ومشروع المرتقب لافتتاح مجمع المطار الجديد.

والسياحة ووسائل الإعلام خلال فعاليات المعرض. وتأتي مشاركة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في نسخة العام 2021 من سوق السفر العربي، استكمالاً للجهود التي تبذلها لتنشيط قطاع السياحة وانطلاقاً من التزامها دعم شركائها المحليين وأصحاب المصالح، إلى جانب كسب ثقة المستثمرين والسياح في المنطقة وعلى الصعيد العالمي، من خلال سلسلة من المبادرات المبتكرة التي قامت بإطلاقها خلال الفترة الماضية وتشمل برنامج شهادة الأمان Go Safe الرائد، والذي يضمن التزام كافة الفنادق والمراقب والوجهات السياحية بتطبيق

والسياحة في المنطقة، ويحث فرص تعاون جديدة لتنشيط القطاع السياحي وتحقيق التنمية الكامل. "وقابع سعادته: "طوال الفترة الماضية، بذل فريقنا في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جهوداً حثيثة من خلال العمل المتواصل لإطلاق مبادرات كان لها الدور الأبرز في إعادة تنشيط قطاع السياحة في الإمارة مع ضمان الحفاظ على صحة وسلامة المقيمين والزوار. وبينما نستعد لإطلاق استراتيجيتنا الجديدة تزامناً مع الترحيب بالزوار من الجهات المشاركة في المعرض، نحن متحمسون لمشاركة خططنا وجدول أعمالنا مع رواد السفر

للسفر والسياحة"، يسلط المعرض الضوء بشكل رئيسي على سبل إعادة تنشيط قطاعي السفر والسياحة، وستكشف دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي خلال المعرض عن خططها لاستئناف الأنشطة السياحية في إمارة أبوظبي، بالإضافة إلى الحملات والمبادرات التي تستعد الدائرة لإطلاقها خلال موسمي الصيف والشتاء المقبلين. وقال سعادة علي حسن الشيبه، المدير التنفيذي لقطاع السياحة والتسويق في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "نتطلع إلى مشاركتنا في معرض سوق السفر العربي وما يمثله من فرصة رائعة للتواصل مع رواد السفر

• أبوظبي - الفجر

تشارك دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في الدورة الثامنة والعشرين من معرض سوق السفر العربي 2021، أكبر حدث حضوري للسفر والسياحة منذ انتشار جائحة كوفيد-19. والذي يقام هذا العام بنسخة هجينة في مركز دبي العالمي للمؤتمرات والمعارض خلال الفترة الممتدة من 16 لغاية 19 مايو الجاري على أن يتم إطلاق الحدث بالنسخة الافتراضية بعد انتهاء فعاليات المعرض، خلال الفترة من 24 لغاية 26 مايو 2021. وتماشياً مع شعار هذا العام "فجر جديد



# منوعات القلق

## 23



كشفت دراسة جديدة أن خسارة الوزن يمكن أن يجعلك تبدو أكبر سناً، لأن فقدان الدهون يسرع عملية الشيخوخة عن طريق تفريغ الخدين والعينين. وهي ظاهرة تُعرف باسم "دايت فيس"، وكان يُعتقد سابقاً أنها ناجمة عن تأثير الجاذبية على الجسم في السنوات اللاحقة، ما يتسبب في ترهل الجلد. ودرس باحثون من كلية الطب في ويسكونسن، صور الأشعة المقطعية للرأس لـ 19 متطوعاً في منتصف العمر التقتت في مناسبتين يفصل بينهما عقد على الأقل.

دراسة تحذر وتستهجد بمشاهير العالم!

## لماذا يجعلك فقدان الوزن تبدو أكبر سناً؟



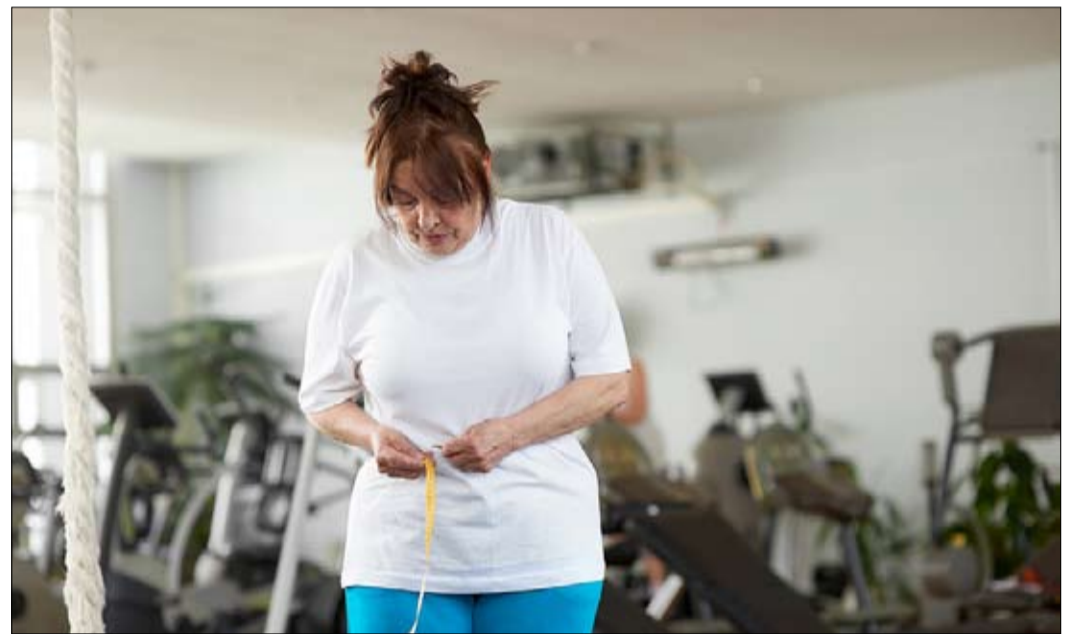
ووجدوا أنه بدلاً من ترهل الجلد بفعل الجاذبية، تسبب فقدان الوزن في تسريع عملية الشيخوخة، وتفريغ الخدين وجعل الفكين ثقيلين. ويقول الفريق الذي يقف وراء الدراسة، إن اكتشافهم يمكن أن يؤدي إلى عمليات تجميل أفضل ويشرح لماذا تبدو مجموعة من المشاهير أكبر بعدد من الزمان بعد فقدانهم الوزن. وضربوا أمثلة شملت: سايهون كويل ودون فرينش وداينا ماكول ورينيه زيلويغر وسيلين ديون وليني هنري. وتبين أن دهون الوجه انحسرت بنسبة تزيد عن 12% خلال الفجوة العشرية بين الفحصين بالأشعة المقطعية - ما يؤكد نظرية "فقدان الحجم" لشيخوخة الوجه - ما يلقي ضوءاً جديداً على سبب رغبة المرضى في تجديد شبابهم.

وقال المعد الرئيسي الدكتور آرون مورغان، من كلية الطب في ويسكونسن: "على وجه الخصوص، نعتقد أن فقدان الدهون العميق في الوجه يزيل الدعم من الدهون الموجودة فوقها. وهذا يتسبب في تعميق الطية الأنفية الشفوية التي تمتد من الأنف إلى الفم. وفي الوقت نفسه، فإن فقدان الدهون بالقرب من السطح يجعل الخدين يبدو مفتوحين. وهذا يعني أن الفك السفلي ينزل - وتقتد التعريف حول خط الفك. ويعني فقدان الحجم حول العينين أنها قد تبدو مجوفة وغارقة".

وأوضح الدكتور مورغان: "الجزء العلوي من الوجه يحتوي على دهون أقل في البداية، لذا فإن فقدان الدهون أكثر وضوحاً. وعلى النقيض من ذلك، فإن منطقة الخد أو الشدق لديها القليل نسبياً من فقدان الدهون، لذلك تبدو هذه المنطقة أكثر امتلاءً مع حدوث تغييرات في مناطق أخرى من منتصف الوجه".

ولم يخضع المشاركون الـ 19 - الذين تتراوح أعمارهم بين 46 و57 عاماً في كل مسح - لعمليات شد الوجه أو أي إجراء تجميلي آخر. وعلى الرغم من اختلاف النتائج بين الأفراد، إلا أنها أظهرت "خسارة مؤكدة وقابلة للقياس لحجم الدهون في منتصف الوجه".

وأظهرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة الجراحة التجميلية والترميمية، أن الدهون هي السقالات التي ترفع الوجه بشكل فعال. ويمكنها تحديد تقنيات لاستبدال أو إعادة وضع دهون



## عالم مناعة: "كوفيد-19" قد لا يصبح أكثر ضراوة من الزكام بمجرد اكتساب الغالبية مناعة

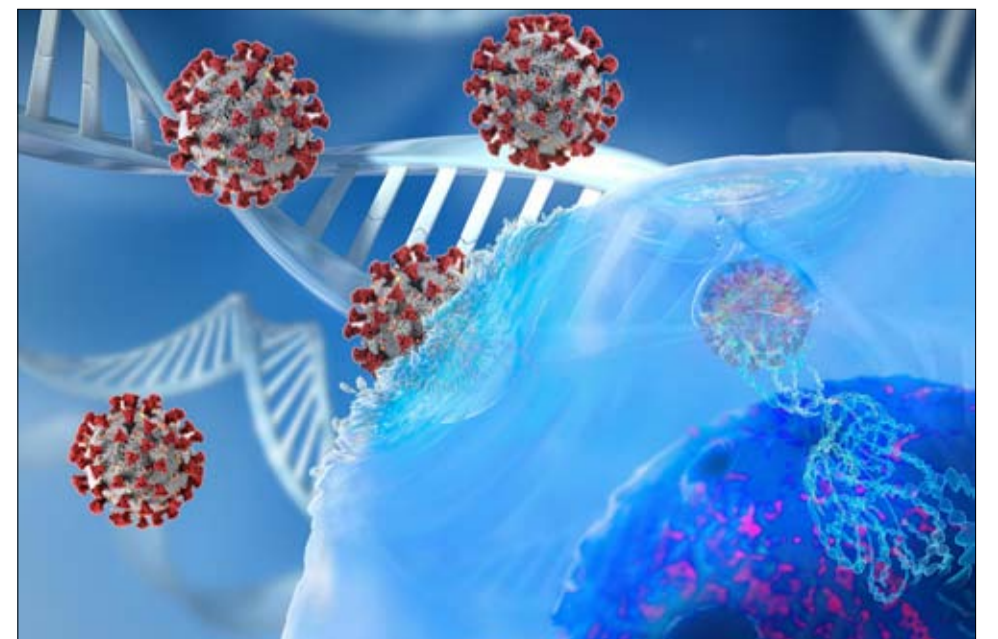


ويبدو أن فيروس كورونا يتطور بمعدل أبطأ من الإنفلونزا، ويقول داني التمان، أستاذ علم المناعة في إمبريال كوليدج لندن، إنه فيروس بطيء تماماً. وللمقارنة، فإن فيروس الحصبة لم يفلت من المناعة الناتجة عن لقاح الحصبة الذي يبلغ من العمر 60 عاماً وما يزال قويا. وقد تفعل لقاحات كوفيد-19 - التي لدينا الشيء نفسه".

وإذا قمنا بقياس فعالية اللقاحات من حيث قدرتها على منع مرض خطير بما يكفي لتبرير دخول المستشفى، فإن متغيرات "كوفيد-19" التي ظهرت حتى الآن لا تزال حساسة للقاحات لدينا. ويسهل انتشار الفيروس ظهور متغيرات جديدة. وكلما طالت مدة انتشار الفيروس، زاد عدد الأشخاص المصابين به، وزادت إمكانية تحوره. ولذا فإن إحدى الطرق لتقليل فرصة حدوث طفرة هي احتواء الفيروس لديه فرصة أقل للتكاثر داخل أجسامنا. ويمكن احتواء فيروس مثل "كوفيد-19" الذي يتحور ببطء نسبياً باستخدام معززات سنوية لمواكبة أي طفرات جديدة.

فألى متى سيحمي اللقاح الناس؟ حتى الآن لا نعرف. وقد نضطر إلى الحصول على جرعات معززة كل عام أو كل عامين، مثل لقاح الإنفلونزا، أو قد يمنح اللقاح مناعة طويلة الأمد، كما يفعل التطعيم ضد الحصبة أو شلل الأطفال، لأن هذه الفيروسات لا تتحول بسهولة. وإذا كنا محظوظين، فقد تستمر المناعة من ضربة واحدة كما مع شلل الأطفال والحصبة. وتشير دراسة جديدة من قسم

رغم القلق من أن "كوفيد-19" قد يتسبب في متغير جديد مقاوم للقاحات المتوفرة حالياً، يعتقد عالم مناعة أن هناك فرصة ضئيلة لتحور الفيروس بما يجعل لقاحاتنا غير فعالة.



قال باحثون إن دواء يؤخذ عن طريق الفم يستخدم لعلاج الأمراض العصبية والعضلية يمكن أن يساعد في الوقاية من الشكل الشائع لسرطان الجلد الناجم عن تلف أشعة الشمس فوق البنفسجية.

وبينما تم جمع هذه البيانات من الدراسات قبل السريرية، يقول المؤلف الكبير سوجيت باسو، دكتوراه في الطب، إن النتائج الأولية في النماذج الحيوانية واعدة جدا وتستحق المزيد من التحقيق الفوري من خلال المرحلة الأولى من الدراسات البشرية.

## دراسة تكشف قدرة دواء شائع على الوقاية من بعض أنواع سرطان الجلد

James، في برنامج أبحاث العلاج الترميمي وأستاذ علم الأمراض في كلية الطب بجامعة ولاية أوهايو: "شدد خبراء مكافحة السرطان على أهمية تقليل التعرض للشمس وممارسة العادات الآمنة من أشعة الشمس لسنوات عديدة، لكن البيانات العلمية توضح لنا أن الضرر التراكمي للأشعة فوق البنفسجية يؤدي في النهاية إلى الإصابة بسرطان الجلد لكثير من الناس. والعتور على طرق أفضل للوقاية من تطوره هذه السرطانات أمر بالغ الأهمية لتقليل العبء العالمي لهذا المرض". وأضاف: "تشير دراستنا إلى أن عقارا شائع الاستخدام ينشط مستقبلات الدوبامين المحددة يمكن أن يساعد في تقليل تكرار الإصابة بسرطان الخلايا الحشرية وربما يمنع المرض تماما. وهذا مثير بشكل خاص لأن هذا الدواء يستخدم بالفعل في البيئات السريرية وهو نسبيا غير مكلف. ونحن متحمسون لمواصلة الزخم في هذا المجال البحثي". ويعمل فريق OSUCCC—James على خطط لبدء مزيد من الاختبارات في المرحلة الأولى من التجارب السريرية التجريبية في الأشهر المقبلة.



الجلد الحشرية التي تسببها الأشعة فوق البنفسجية.

أرثر جي جيمس لسرطان، ومعهد ريتشارد جيه سولوف للأبحاث (OSUCCC—James)، عن بيانات تظهر أن الناقل العصبي / هرمون الدوبامين العصبي، من خلال تنشيط مستقبلاته D2، يمكن أن يوقف تطور وتقدم بعض سرطانات

وأعلن باسو وزملاؤه عن النتائج الأولية التي توصلوا إليها على الإنترنت في 12 أبريل في مجلة Cancer Prevention Research وهي مجلة تابعة للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان (American Association for Cancer Research). ووفقا للجمعية السرطان الأمريكية، يتم تشخيص أكثر من 5.4 مليون نوع من أنواع سرطان الخلايا القاعدية والحشرية سنويا في الولايات المتحدة، وعادة ما يتكرر المرض طوال حياة الشخص، ويمكن أن يؤدي المرض المتقدم إلى تشوه جسدي، وترتبط هذه السرطانات بأشعة الشمس الضارة، وعلى الرغم من زيادة الوعي العام باحتياطات السلامة من أشعة الشمس، إلا أن معدلات الإصابة به تتزايد منذ سنوات عديدة.



## طبيب يكشف العامل الذي يمنع جراحة سرطان الرئة

أعلن الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، في حديث تلفزيوني، أن التدخين هو العامل الرئيسي المسبب لسرطان الرئة. ووفقا لمياسنيكوف، المدخنون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة ذي الخلايا الصغيرة، الذي لا يخضع لتدخل جراحي. ويقول موضحا: "خلال تشخيص الإصابة بهذا النوع من السرطان، لا نقترح على المريض إجراء عملية جراحية. ولكن يمكن أن نقترح عليه الخضوع للعلاج الكيميائي، ويمكن أن نستخدم العلاج المناعي. لأن التدخل الجراحي في هذه الحالة لا يؤثر أبدا في مدة بقائه على قيد الحياة، لأن التشخيص متأخر". ومن الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة: استنشاق دخان الدخان خلال التدخين السلبي، ودخان المصانع ودخان الفحم وحتى دخان شوي اللحم وغيره. ويحذر الطبيب من استنشاق الأسبست والرادون، لأنهما يحفران الإصابة بسرطان الرئة. ويضيف مياسنيكوف، الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة ويعد مضي خمس سنوات يبلغ "مرحلة الاستقرار". ولكن مع ذلك يبقى خطر الإصابة بسرطان الرئة مدى الحياة مقارنة بالأشخاص الذين لم يدخنوا في حياتهم أبدا.



## علامات سرطان مهميت تتكاثر في الأمعاء الغليظة!



يحدث سرطان الأمعاء (القولون والمستقيم) عندما "تستمر الخلايا غير الطبيعية في الانقسام، ما ينتج المزيد والمزيد منها"، كما توضح مستشارة الأورام كاثرين أيتكين.

ويعد الأشخاص في الستينيات من العمر وما فوق أكثر عرضة للخطر، ولكنه قد يؤثر أيضا على البالغين الأصغر سنا. ويعتبر القولون جزءا من الأمعاء الغليظة بينما المستقيم هو الممر الذي يربط القولون بالشرج.



وتشمل أعراض سرطان القولون ما يلي:

- ظهور دم في البراز.
- نزيف من الممر الخلفي.
- الإسهال أو الإمساك غير المبرر الذي يستمر لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- آلام البطن.
- آلام الظهر.
- الشعور بعدم إفراغ أمعائك بشكل صحيح بعد التبرز.
- إرهاق غير مبرر أو دوام أو ضيق في التنفس.
- فقر الدم.
- وإذا تسبب الورم السرطاني في انسداد الأمعاء، فقد تشعر بما يلي:
- الإمساك.
- الانتفاخ.
- آلام البطن.
- الوهن وقد تتقيأ.
- وأضافت جمعية السرطان الأمريكية أن "تضييق البراز الذي يستمر لأكثر من بضعة أيام" يمكن أن يكون علامة تحذيرية لسرطان الأمعاء.
- وفي المراحل المبكرة من سرطان القولون، يمكن للجراح إزالة السرطان من الأمعاء على طول حدود الأنسجة السليمة؛ هذا هو المعروف باسم الاستئصال الموضعي.
- وبدلا من ذلك، قد يزيل الجراح كل أو جزء من القولون الذي يحتوي على الأورام؛ هذا هو المعروف باسم استئصال القولون.
- وبمجرد إزالة الورم، يقوم الجراح بربط نهايات الأمعاء معا مرة أخرى.



# منوعات القلب

25



توصلت دراسة إلى أن النساء اللواتي يكافحن من أجل الحفاظ على نومهن دون انقطاع طوال الليل أكثر عرضة للوفاة في سن صغيرة لأسباب تتعلق بالقلب بمقدار الضعف.



أسباب تتعلق بالقلب

## الاستيقاظ الليلي يجعل النساء أكثر عرضة للوفاة في سن مبكرة

ويعني أن الشخص لديه عتبة طبيعية للإثارة، يمكن أن تتفاقم بسبب عوامل مثل العمر ومؤشر كتلة الجسم وإذا كان الشخص يعاني من انقطاع النفس أثناء النوم. وتوضح الدكتورة لينز أن "أحد المحفزات الشائعة للاستيقاظ الليلي هو انقطاع النفس الانسدادي النومي، عندما يتوقف التنفس ويضمن نظام الاستيقاظ تشييط أجسامنا لتغيير وضع نومنا وإعادة فتح مجرى الهواء العلوي". ويمكن أن يكون السبب الآخر للاستيقاظ هو التلوث الضوضائي أثناء الليل، على سبيل المثال، ضوضاء الطائرات الليلية. واعتمادا على قوة الاستثارة، قد يصبح الشخص مدركا للبيئة المحيطة به، ولكن في كثير من الأحيان ليس هذا هو الوضع.

30% لخطر الوفاة في فترة المتابعة. وتقول الدكتورة دومينيك لينز، الأستاذة المساعدة في قسم أمراض القلب في المركز الطبي بجامعة ماستريخت بهولندا، والمؤلفة المشاركة للدراسة، إنه من غير الواضح سبب تأثر النساء بالنوم المضطرب أكثر من الرجال، ولكن قد يرجع ذلك إلى الاختلافات في أجساد كل من الذكر والأنثى. وقالت الدكتورة لينز: "قد يكون لدى النساء والرجال آليات تعويضية مختلفة للتعامل مع الآثار الضارة للإثارة. وقد يكون لدى النساء عتبة استثارة أعلى، وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى زيادة عبء الإثارة لدى النساء مقارنة بالرجال".

أمراض القلب والأوعية الدموية. وهذا هو ما يقارب ضعف رقم 6.7% الذي شوهد لدى عامة السكان. وكان خطر الوفاة من أي سبب في نافذة 6-11 سنة 21% في النساء اللاتي ينمن بشكل جيد، والتي زادت إلى 31.5% لأولئك اللواتي يعانين من النوم الأكثر اضطرابا. ووجد الباحثون أن هناك خطرا متزايدا على الرجال ولكنه كان بدرجة أقل، وليس مهما من الناحية الإحصائية في بعض الحالات. وعلى سبيل المثال، كان الرجال الذين تشكل اضطرابات الاستيقاظ الليلية 8.5% من نومهم، أكثر عرضة بنسبة

وتبعهم لمدة تتراوح بين 6 و11 عاما. ووجدت البيانات أن النساء اللاتي يعانين من أكثر حالات الاستيقاظ أثناء الليل معرضات لخطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية مرتين تقريبا في هذه الفترة مقارنة بالمرأة العادية. وقام الباحثون بحساب مقدار نوم النساء اللاتي يعانين من أحداث اليقظة اللاواعية، كنسبة مئوية من نومهن الكلي. واعتبرت الدرجة التي تزيد عن 6.5% مستوى عاليا من الاضطراب. وعندما قورنت هذه المجموعة من النساء بنظيراتها اللاتي ينمن بهدوء طوال الليل، كشفت البيانات أن واحدة من كل ثماني نساء (12.8%) معرضة للوفاة من

وخلال دراسة، ارتدى أكثر من 8 آلاف شخص أجهزة تعقب النوم أثناء الليل، وقارن الباحثون النتائج الصحية طويلة المدى بمستوى "اليقظة اللاواعية"، وهذه استجابة طبيعية للدماغ لإيقاظ الشخص عندما يكتشف المنبهات التي قد تكون خطيرة، مثل الألم والضوضاء العالية والضوء وصعوبة التنفس. ومن غير المرجح أن يتذكر الشخص هذه الأحداث، والمعروفة أيضا باسم الاستيقاظ الليلي لأنها ليست مهمة بما يكفي لإيقاظ الشخص تماما ولكنها تؤدي إلى نوعية نوم أقل. وشهدت الدراسة قيام الباحثين بفحص بيانات النوم لدى المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 64 و83 عاما،



## 8 علامات تدل على احتمال الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض!



تُعرف متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، باسم متلازمة تكيس المبايض، وهي اضطراب ناتج عن اختلال التوازن الهرموني الذي يؤثر على كيفية عمل مبيض المرأة. ويصف مصطلح تكيس المبايض، المبايض التي تحتوي على العديد من الجريبات الصغيرة التي لم تنضج لتتم الإباضة. وكان يعتقد في البداية أن هذه "الأكياس"، التي ليست في الواقع خراجات وتوجد لدى واحدة من كل خمس نساء، تسبب متلازمة تكيس المبايض. ومع ذلك، يُفهم الآن تكيس المبايض على أنه مجرد عرض واحد محتمل للحالة. فما هي الأعراض الأخرى لمتلازمة تكيس المبايض؟

وتتميل أعراض متلازمة تكيس المبايض إلى الظهور في سن المراهقة، لكنها قد لا تحدث إلا في وقت لاحق من الحياة. وترتبط متلازمة تكيس المبايض أيضا بارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري النوع 2، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان وارتفاع الكوليسترول.

أكثر تفصيلا بالأعراض التي تعاني منها مريضات متلازمة تكيس المبايض. وتشمل الأعراض المحتملة ما يلي: عدم انتظام الدورة الشهرية، أو الانقطاع التام للدورة. عدم انتظام الإباضة، أو عدم وجود إباضة على الإطلاق. انخفاض الخصوبة - صعوبة الحمل.

وفقا لجمعية متلازمة تكيس المبايض الخيرية، تُحدد المتلازمة على أنها أحد الأسباب الرئيسية لمشاكل الخصوبة لدى النساء. ويمكن أن تؤدي الحالة إلى مشاكل صحية أخرى في وقت لاحق من الحياة، إذا لم تُدار بشكل صحيح، ويمكن أن تؤثر أيضا على المظهر واحترام الذات. ولا يمكن علاج متلازمة تكيس المبايض، ولكن هناك الكثير من العلاجات للمساعدة في إدارة الأعراض.



وما يزال السبب الدقيق للإصابة بمتلازمة تكيس المبايض غير معروف، لكن من المفهوم أن العديد من النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن مقاومة للإنسولين وتنتج أجسامهن أنسولين أكثر من المعتاد للتعويض. ويؤدي عدم التوازن الهرموني هذا بالإضافة إلى المستويات غير الطبيعية من الهرمون اللوتيني والتستوستيرون وهرمون تحفيز البروجسترون وهرمون



# منوعات الفكر

26

10 فعاليات يقدمها نخبة من الخبراء والمتخصصين العرب والأجانب

## ورش فنية وتقنية على منصة التواصل الاجتماعي في «الشارقة القرائي للطفل 12»



مشرفون على الجلسة أهم الطرق والوسائل في تشكيل المجتمعات الصلصالية والخروج بنتائج فنية عالية الجودة.

التكرارية في البرمجة والعبارات الشرطية والمتغيرات، وغيرها.

**لغة العصر**

ويتعلم المشاركون خلال ورشة «لغة البرمجة بايثون، مفاهيم البرمجة الأساسية مثل هياكل البيانات وأنواعها، كما ستقدم لهم معارف حول كيفية إنشاء التطبيقات وتصميم الألعاب.

وتستضيف المنصة أيضاً ورشة « تطوير تطبيق الهاتف المحمول، الهادفة إلى التعريف بعلوم إنشاء تطبيقات الهواتف المتحركة بصورة عامة، إذ سيتم التركيز على شرح مفهوم واحد وتطبيقه عملياً ليتسنى للذين لا يمتلكون أي معرفة مسبقة بهذا المجال أن يطوروا تطبيقات وألعاب بسهولة باستخدام واجهة البرمجة البصرية.

تضمن هواتف الآيفون «سيري»، وأسس بناء جهاز إلكتروني عبر محتويات ستوفرها الورشة.

وتعزف ورشة بناء «روبوت ذكي قادر على متابعة مسار محدد» بكيفية صناعة روبوت ذكي قادر على تحديد مسار معين وتبنيه، حيث سيتعلم كل مشارك برمجة الروبوتات وتحديد مساراتها، إلى جانب ذلك تُعقد ورشة «إنترنت الأشياء»، التي سيتعرف المشاركون فيها على مفهوم إنترنت الأشياء وأهميته في مجال التصميم حيث سيتخلل الورشة حوار نظري يشارك فيه الحضور بطرح أفكارهم وصناعة نماذجهم الأولية، حيث ستمكنهم الورشة من بناء جهاز يحاكي نظام الإنذار عن بُعد.

### فن وريادة

ويجوز ورشة «رواد الأعمال الصغار» سيتعرف المشاركون على آليات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستفادة منها لتنمية مواهبهم، كما سترشدكم نحو استخدامها بشكل آمن، إلى جانب تعريفهم على مهارات الأعمال الأساسية التي يحتاجها رواد الأعمال؛ كما تكشف ورشة «فن الكاريكاتير» للمشاركين تقنيات فن رسم الكاريكاتير باستخدام ورقة وقلم رصاص.

وعبر ورشة فنية تحمل عنوان «فن تشكيل المجسمات»

### •• المشاركة-الفرج:

يستضيف مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب، وعبر منصة التواصل الاجتماعي، سلسلة من 10 فعاليات تقنية وعلمية وفنية متخصصة تعرف المشاركون على أهم علوم ومعارف العصر، وذلك خلال فعاليات الدورة الـ 12 من الحدث التي تنطلق تحت شعار «لخيالك، في الفترة من 19 وحتى 29 مايو الجاري في مركز إكسبو الشارقة».

### برمجة وتطبيقات متطورة

وتعقد المنصة طيلة أيام الحدث ورش عمل يقودها نخبة من الخبراء والمتخصصين العرب والأجانب، حيث سيحظى الزوار بفرصة الاستفادة من ورشة «النماذج ثلاثية الأبعاد في وسائل التواصل الاجتماعي، التي سترشدكم إلى كيفية استخدام برامج التصميم، وتقودهم نحو تصميم وإبتكار شخصياتهم المفضلة.

وتنظم المنصة ورشة «مغامرات في عالم البرمجة والألعاب الإلكترونية»، التي تقدم للحضور حزمة من المعارف الخاصة بتعلم مفاهيم البرمجة وأساسياتها من خلال تجربة تفاعلية تعرفهم على علوم الكمبيوتر والحلقات

## أقدم نصوص مسرحية عرفها الإنسان . . هل كانت البداية من المعابد؟

الشخصيات العامة وتسخر من الآلهة بطريقة كاريكاتورية ساخرة، وقد حلت الكوميديا محل التراجيديا في القرن الرابع قبل الميلاد. وانتشرت الثقافة الهيلينية في أصقاع العالم بفضل غزوات الإسكندر الأكبر، وذاع صيت المسرح اليوناني بكل أنواعه وقضاياه وأبنيتة الفنية. وإذا تأملنا معمارية المسرح اليوناني وجدنا العروض المسرحية تقدم في الهواء الطلق في فضاء مسرحي دائري محاط بمقاعد متدرجة من الأسفل إلى الأعلى على سفح الهضبة في شكل نصف دائرة (المدراج)، ويحضره ما بين 15000 و20000 من المشاهدين الذين كانوا يدخلون المسرح مجاناً؛ لأن المسرح من أهم المقاطعات العمومية التي كانت تشرف عليها الدولة- المدينة ووسيلة للتوعية والتثديب الديني والتطهير الأخلاقي.

و يمثل على خشبتها المنبسطة ممثلون يلبسون ثياباً عادية مخصصة لكل دور درامي مناسب، كما كانوا يضعون على وجوههم أقنعة تشخص أدواراً خاصة، وكان الممثلون محترمين ولهم مكانة سامية في المجتمع اليوناني. ويترجم في النص المعروض: الدراما الحركية والغناء والرقص والشعر؛ مما يقرب العرض من الأوبرا أكثر مما يقربه من المسرح الحديث.

وتقسيم المتن إلى فصول، وتناوب الحوار بين الشخصيات) أكثر من ثلاث شخصيات)، والجوقة التي تردد الأناشيد الشعرية، والقصص المأخوذة من الأساطير القديمة أو التاريخ القديم حيث يستوحى منها الشعراء الدراميون بكل حرية أسئلتهم السياسية والفلسفية.

وتقام المسرحيات في أثينا إبان حفلات ديونيسوس؛ إله الخصب والنماء. وقد اعتاد اليونانيون أن يقيموا للآلهة حفلات، حفل في الشتاء بعد جنى العنب وعصر الخمر؛ فتكثر لذلك الأفراح وتُعقد حفلات الرقص وتتشد الأغاني ومن هنا نشأت الكوميديات. وفي فصل الربيع، حيث تكون الكروم قد جفت وعيسب الطبيعة وتجهمت بأحزانها مما أفرز فن التراجيديا. وكانت تجرى مسابقات مسرحية لاختيار أجود النصوص الدرامية لتمثيلها بهذه المناسبة الديونيسوسية ذات الوظائفين: الدينية والفنية. و لا بد أن تفوز بهذه المسابقة ثلاثة نصوص تمثل وتعرض أمام المشاهدين، ومن شروطها أن تكون هجائية تسخر من الآلهة وتنتقدها.

شهدت الكوميديا تطوراً كبيراً منذ منتصف القرن الخامس قبل الميلاد، ومن أهم الكوميديين نجد أريستوفانوس بمسرحيته الرائعة (الضفادع)، وكانت الكوميديا تنتقد

المسرح أبو الفنون، وذلك لأن من رحمته خرجت جميع الفنون، الكتابة والموسيقى والرقص وغيرها من الفنون التي عرفها الإنسان، ولكن من أين جاء المسرح ذاته.

وحسب مقالة بعنوان تاريخ المسرح العالمي لـ جميل حمداوي، أكد فيها أن المسرح ظهر لأول مرة في اليونان، وذلك في القرن السادس قبل الميلاد، ويعد كتاب أرسطو (فن الشعر) أول كتاب نظري وتقدمي لشعرية المسرح وقواعده الكلاسيكية، وقد نشأ المسرح التراجيدي حسب أرسطو من فن الديرامب الذي يمجّد آلهة ديونيسوس بالأناشيد والتاريخ. وحسب الأسطورة يعد فيثيس أول ممثل بلور الفن الدرامي متمصاً دوراً أساسياً في القصة الديرامية وذلك في القرن السادس قبل الميلاد، وكان مرثماً كلما أنشد منولوجاً ردت عليه الجوقة بما يناسب ذلك، وكانت هذه المحاولة البداية الفعلية للأخريين لتطوير المسرح نحو شئ أدبي مستقل.

ولم تعرف التراجيديا اليونانية أوجها إلا في القرن الخامس قبل الميلاد، إذ ظهر أكثر من ألف نص تراجيدي، ولم يبق سوى واحد وثلاثين نصاً فقط، وقد كتب هذه النصوص الدرامية كل من أسخيلوس وسوفوكليس ويوربيديس، وتتفق هذه التراجيديات في بناء صارم تمثل في الصياغة الشعرية،



## كتاب الأتروسكاني الذهبي . . أقدم كتاب متعدد الصفحات

أعمار الكتب أقدار وأزاق مثل أعمار البشر، منها ما هو عمره طويل فيمكت في الأرض، ومنها ما ينتهي سريعاً، منها ما يموت الأصل وتظل النسخ حاملة الكلمة والمعنى، ولكن عندما تعرف أن كتاباً لا يزال كما كتب أول مرة محفوظاً بيننا فإن ذلك أمر يدعو للأهتمام.

**كتاب «الأتروسكاني الذهبي» عمره 2700 سنة**

يعد أقدم كتاب متعدد الصفحات في العالم، وهو يشمل 6 أوراق من الذهب عيار 24 قيراطاً، مرتبطة ببعضها بواسطة حلقات. كتبت على صفحاته باللغة الأتروسكانية بجانب رسومات تصويرية لحصان وفارس وقبارة وجنود.

يعود تاريخ الكتاب إلى عام 660 قبل الميلاد، وهو موجود بمتحف التاريخ الوطني في بلغاريا. تم العثور على هذا الكتاب في وقت ما في أواخر الخمسينات من القرن الماضي في قبر تم اكتشافه

أثناء البحث عن قناة على طول نهر ستروما في بلغاريا، وفي عام 2003، تبرع مكتشف الكتاب الذي طلب عدم الكشف عن اسمه. والحضارة الأتروسكانية كانت حضارة في إيطاليا القديمة، تقريباً في المنطقة الفائتة فيها الآن توسكانا وغرب أومبريا وشمال لاتسيو، وأجزاء شمالية في وادي بو التي هي الآن إميليا رومانيا وجنوب شرق لومبارديا وجنوب فينتو، وجنوباً في بعض مناطق كامبانيا الحالية.

ونشأت ثقافة واضحة للإتروسكانية في إيطاليا نحو 900 قبل الميلاد، موازية تقريباً لثقافة العصر الحديدي الفيلاطونية، فُجِدَت أقدم مراحل الحضارة الأتروسكانية، والظاهر أنها منحدرة من الثقافة الفيلاطونية الأولى التي كانت في العصر البرونزي. استمرت الحضارة الأتروسكانية حتى اندمجت في المجتمع الروماني، بدءاً من أواخر القرن الرابع قبل الميلاد عند الحروب الرومانية الأتروسكانية.



## ليمان فرانك بوم كتب 55 رواية و83 قصة و200 قصيدة و42 سيناريو

ليمان فرانك بوم كاتب أمريكي اشتهر بكتب الأطفال خصوصاً كتاب «ساحر أوز العجيب»، له الكثير من القصص والروايات، التي اشرت في أجيال متعاقبة، فقد كتب 14 رواية ضمن سلسلة أوز، إضافة إلى 41 رواية أخرى، و83 قصة قصيرة، وأكثر من 200 قصيدة، و42 سيناريو على الأقل، واليوم تحل ذكرى ميلاده، إذ ولد في مثل هذا اليوم 15 مايو من عام 1856م.

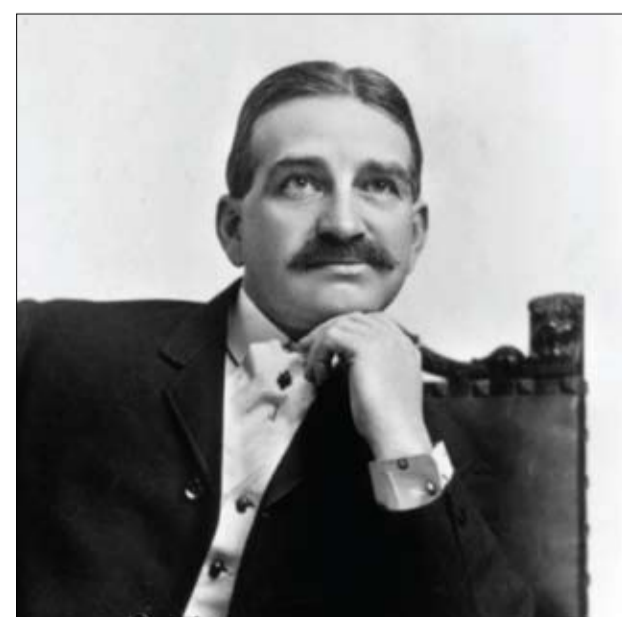
ساعدته في إنتاج صحيفة روز لون هوم، وفي عمر السابعة عشرة، أنشأ بوم مجلة هواة ثانية أطلق عليها اسم «ذا ستامب كولكتور (جامع الطوابع)».

ثم تخصص في تربية دجاج هامبورج، وفي شهر مارس من العام 1880م، أسس مجلة تجارية شهرية بعنوان «سجل الدواجن».

وكانت بدايته في نشر أعماله الأدبية في عام 1886، عندما

أصبح في الـ 30 من عمره، وكان كتابه الأول بعنوان «كتاب دجاج هامبورج: أطروحات موجزة عن تزاوج وتربية وإدارة مختلف أنواع دجاج هامبورج».

قام بمحاولات عديدة لجلب أعماله إلى المسرح وعالم الأفلام، أصبح الاقتباس السينمائي الأول لكتاب ساحر أوز في العام 1939م معلماً من معالم سينما القرن العشرين، ورحل عن عالمنا في 6 مايو عام 1919م.



ولد في تشيبتينانجو بولاية نيويورك عام 1856 لأسرة متدينة، ويحدر من أصول ألمانية واسكتلندية أيرلندية وإنجليزية، كان الطفل السابع بين تسعة أطفال، لم يبق منهم على قيد الحياة حتى سن الرشد سوى خمسة أطفال، وكان فرانك طفلاً هزلياً حائماً، تلقى تعليمه في المنزل برفقة أشقائه، منذ عمر الثانية عشرة، أمضى سنتين بانستين في أكاديمية بيكسكيل العسكرية.

اشترى له والده مطبعة نظراً لحيه في الكتابة، وكان دائم القرب من أخيه الأصغر هاري، الذي

منوعات

# الفكر

27

لست ضد فكرة الأعمال المشتركة، ولكن يجب ألا ننسى الدراما المحلية

## بريجيت ياغي: لا يمكنني أن أفصل بين الغناء والتمثيل

في (راحوا) لعبت دوري بطريقة مقنعة وطبيعية

تطل الفنانة بريجيت ياغي عبر شاشة (MTV) من خلال مسلسل (راحوا) الذي يُحقق نسبة مشاهدة عالية في لبنان. ياغي التي تجمّع في تجربتها الفنية بين الغناء والتمثيل، أكدت أنها لا يمكن أن تفصل بين المجالين، مشيرة إلى أن لديها أغنية جاهزة، ولكنها أرجأت طرحها إلى أن يفتح البلد، ومشيرة إلى أن تأجيل عرض (راحوا) صبّ في مصلحته لأن نسب المشاهدة في الموسم الرمضاني تكون أكبر.

ولكنني لا أتدخل في غير اختصاصي. في العمل التمثيلي أنا ممثلة ولست مخرجة وعلى الانتباه إلى عملي. والأمر نفسه عندما أسجل أغنية، فأنا لا أتدخل في عمل الموزع، ويمكن أن أعطي رأيي عندما ينتهي من عمله.

• في حال عرض عليك عمل مشترك من بطولتك. من الممثل الذي تختارينه إلى جانبك؟

• لا مشكلة عندي. المهم أن يكون هناك انسجام وتوارد أفكار بيننا. وأن يكون مهضوماً.

• لأحب العمل مع أشخاص غير طريفيين، ومع أشخاص مغرورين.

• وأداء أي من الممثلين يلفتك؟

• لا يوجد اسم معين.

• ما رأيك بالممثل محمد الأحمد؟

• أكثر من رائع، وتُرفق له القبعة.

• وعابد فهدي؟

• رهيب في التمثيل.

• وتيم حسن؟

• من لا يحبه؟

• وقصي خولي؟

• يبعث.

• معتصم النهار؟

• يلفتني أداؤه.

• ومن بين الممثلين اللبنانيين؟

• أحبهم جميعاً من دون استثناء.



• هل تترين أن إرجاء عرض (راحوا) صبّ في مصلحته باعتبار أن الأعمال التي تُعرض في رمضان لها وقعها الخاص والمختلف عن تلك التي تُعرض خارجه؟

• كل شيء يحصل في الحياة يكون لمصلحة الإنسان. في سبتمبر كان الوضع غير مريح، وهو ليس أفضل حالاً اليوم، بل تراجع أكثر.

• ولا شك في أن عرض مسلسل (راحوا) في رمضان يلعب دوراً كبيراً لجهة الإقبال على مشاهدته أكثر، خصوصاً أنه يُعرض على شاشة تبت أعمالاً مهمة وكبيرة.

• لماذا أنت مستبعدة من أدوار البطولة مع أنك فنانة معروفة وموجودة على الساحة الفنية؟

• هذا السؤال يجب أن يُوجه إلى المنتجين وليس إلي.

• هناك الكثير من الوجوه الجديدة والصاعدة التي تطل بأدوار بطولية وتثبت أنها جديرة بأدوارها وتملك المهوية ولا يمكن إلا احترام تجربتها. وربما لم تحن الفرصة كي أعب دور البطولة، ولكن كل ما يحصل يصبّ في مصلحتي ولا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحصل لاحقاً.

• أنا مقتنعة بما أقوله، وأكثر ما يهمني أن أؤدي دوري بطريقة صحيحة، والتعليقات التي وصلتني عن دوري في مسلسل (راحوا) كانت إيجابية وأكدت أنني لعبت دوري بطريقة مقنعة وطبيعية.

• البعض انتقد (راحوا) واعتبر أن تنفيذه لم يكن جيداً فكيفه وإخراج؟

• المخرج يوصل الفكرة بحسب نظريته وبالطريقة التي يحس فيها، ولا يمكننا أن نعلم عليه آراءنا. والمخرج نديم مهنا وجد أنها الطريقة المناسبة لإيصال فكرة المسلسل.

• البعض أخبها والبعض الآخر لم يحبها. لا يوجد عمل يُرضي كل الأذواق. ولا شك في أن المخرج لديه رأيه في هذا الموضوع.

• ولكنك متخصصة في الإخراج ولديك وجهة نظر حول الموضوع؟

• هذا صحيح. في مسألة الإخراج، نحن نمر بطرف صعبة جداً، حتى المنتجين تأذوا وكذلك الممثلون بسبب مشكلة الدولار، وتقاضينا أجرنا بالبيرو اللبنانية على دولار 1500 ليرة. ولكن بالرغم من كل الظروف قدامنا عملاً على قدر استطاعتنا.

• هل يمكن القول إن العمل المشترك أكثر ضماناً للمخرج والممثل والمنتج، خصوصاً أنه يجذب المشاهد إليه حتى قبل عرضه؟

• عندما يتم جمع ممثلين من جنسيات مختلفة في عمل واحد، فلا شك في أنه يستقطب جمهوراً أكبر وهذا أمر طبيعي، ولكن هذا يجب ألا يبعدنا عن الدراما المحلية.

• في الأعمال المشتركة، التي أتابعها وأحضرها وأحبها، تعطى أدوار البطولة المطلقة لممثلين غير لبنانيين، مع احترامي لهم، ولكن يوجد في لبنان ممثلون قادرين على العطاء خصوصاً بوجود شركات إنتاج قوية.

• ولكن الممثلة اللبنانية تأخذ حقها في هذه الأعمال؟

• هذا الأمر يعود إلى الشركة المنتجة، وعندما تكون القصة جيدة وشركة الإنتاج قوية (والكاسيت منسجماً، فلا بد أن يصل العمل.

• لست أبداً ضد فكرة الأعمال المشتركة، بل هي مهمة وناجحة وتنتشر العمل والممثل بطريقة واسعة، ولكن يجب ألا ننسى الدراما المحلية.

• هل توافقين على أننا في زمن التمثيل وليس الغناء؟

• المسألة ليست كذلك، ولكن الأوضاع التي نعيشها فرضت نفسها. نحن كفناني نغني، لا يمكننا إحياء الحفلات والمهرجانات بسبب كورونا، والتمثيل يحتل المرتبة الأولى فنياً.

• أي حتى لو انتهت كورونا وعادت الحفلات، لن يتوقف التمثيل خصوصاً بوجود المنصات؟

• هذا صحيح، كل الأعمال التمثيلية تحقّق النجاح وتحظى بصدى إيجابي جداً.

• عالم التمثيل رائع لمن يعرف كيف يشغل فيه ويعطي من قلبه، لأنه يردّ له كل تعبته نجاحاً وتلقاً.

• هل سيقبض التمثيل والغناء يسيران بشكل متواز عندك، خصوصاً أنك تنتجين أعمالك الغنائية على حسابك الخاص؟

• لا يمكنني أن أفصل بين الغناء والتمثيل. لدي أغنية جاهزة وكان يفترض أن أطرحتها بعد انقضاء رمضان في بداية شهر يونيو، ولكنني لن أفعل ذلك إذا لم يفتح البلد.

• الأغنية تتميز بأجوائها الصيفية النابضة بالحياة، ومفعمة بالطاقة، ولذا لا يمكنني أن أطرحتها إذا استمرت الأوضاع كما هي اليوم.

• حتى إنني حضرت كل ما يلزم لتصويرها، ولا أعرف ماذا يمكن أن يستجد خلال الأشهر المقبلة.

• وهل يمكن أن تتولي إخراج الأغنية بنفسك؟

• كلا. صحيح أنني درست الإخراج، ولكنني أحقق نفسي أمام الكاميرا وليس وراءها.

• ولكن يمكنك أن تجمعي بين الإخراج والتمثيل؟

• هذا صحيح، ولكنني لا أجد نفسي إلا أمام الكاميرا.

• ولماذا درست الإخراج؟

• لأننا كنا مجبرين على درس الإخراج والمسرح في الاختصاص الذي اخترته، وفي حال رسبنا في مادة كنا نعيد العام الدراسي كله، وليس المادة التي رسبنا فيها وحسب.

• ولكن الظروف تغيّرت، ومن يرسب في مادة معينة بات بإمكانه أن ينجح ويحمل المادة التي رسب فيها للسنة المقبلة.

• لا شك أن دراستك للإخراج تفيدك في عملك؟

• هذا صحيح، من المهم جداً بالنسبة إلى الفنان، ممثلاً أو مغنياً، أن يعرف ما يحصل حوله، وهذا الأمر ينطبق على.

• هل تترين أن إرجاء عرض (راحوا) صبّ في مصلحته باعتبار أن الأعمال التي تُعرض في رمضان لها وقعها الخاص والمختلف عن تلك التي تُعرض خارجه؟

• كل شيء يحصل في الحياة يكون لمصلحة الإنسان. في سبتمبر كان الوضع غير مريح، وهو ليس أفضل حالاً اليوم، بل تراجع أكثر.

• ولا شك في أن عرض مسلسل (راحوا) في رمضان يلعب دوراً كبيراً لجهة الإقبال على مشاهدته أكثر، خصوصاً أنه يُعرض على شاشة تبت أعمالاً مهمة وكبيرة.

• لماذا أنت مستبعدة من أدوار البطولة مع أنك فنانة معروفة وموجودة على الساحة الفنية؟

• هذا السؤال يجب أن يُوجه إلى المنتجين وليس إلي.

• هناك الكثير من الوجوه الجديدة والصاعدة التي تطل بأدوار بطولية وتثبت أنها جديرة بأدوارها وتملك المهوية ولا يمكن إلا احترام تجربتها. وربما لم تحن الفرصة كي أعب دور البطولة، ولكن كل ما يحصل يصبّ في مصلحتي ولا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحصل لاحقاً.

• أنا مقتنعة بما أقوله، وأكثر ما يهمني أن أؤدي دوري بطريقة صحيحة، والتعليقات التي وصلتني عن دوري في مسلسل (راحوا) كانت إيجابية وأكدت أنني لعبت دوري بطريقة مقنعة وطبيعية.

• البعض انتقد (راحوا) واعتبر أن تنفيذه لم يكن جيداً فكيفه وإخراج؟

• المخرج يوصل الفكرة بحسب نظريته وبالطريقة التي يحس فيها، ولا يمكننا أن نعلم عليه آراءنا. والمخرج نديم مهنا وجد أنها الطريقة المناسبة لإيصال فكرة المسلسل.

• البعض أخبها والبعض الآخر لم يحبها. لا يوجد عمل يُرضي كل الأذواق. ولا شك في أن المخرج لديه رأيه في هذا الموضوع.

• ولكنك متخصصة في الإخراج ولديك وجهة نظر حول الموضوع؟

• هذا صحيح. في مسألة الإخراج، نحن نمر بطرف صعبة جداً، حتى المنتجين تأذوا وكذلك الممثلون بسبب مشكلة الدولار، وتقاضينا أجرنا بالبيرو اللبنانية على دولار 1500 ليرة. ولكن بالرغم من كل الظروف قدامنا عملاً على قدر استطاعتنا.

• هل يمكن القول إن العمل المشترك أكثر ضماناً للمخرج والممثل والمنتج، خصوصاً أنه يجذب المشاهد إليه حتى قبل عرضه؟

• عندما يتم جمع ممثلين من جنسيات مختلفة في عمل واحد، فلا شك في أنه يستقطب جمهوراً أكبر وهذا أمر طبيعي، ولكن هذا يجب ألا يبعدنا عن الدراما المحلية.

• في الأعمال المشتركة، التي أتابعها وأحضرها وأحبها، تعطى أدوار البطولة المطلقة لممثلين غير لبنانيين، مع احترامي لهم، ولكن يوجد في لبنان ممثلون قادرين على العطاء خصوصاً بوجود شركات إنتاج قوية.

• ولكن الممثلة اللبنانية تأخذ حقها في هذه الأعمال؟

• هذا الأمر يعود إلى الشركة المنتجة، وعندما تكون القصة جيدة وشركة الإنتاج قوية (والكاسيت منسجماً، فلا بد أن يصل العمل.

• لست أبداً ضد فكرة الأعمال المشتركة، بل هي مهمة وناجحة وتنتشر العمل والممثل بطريقة واسعة، ولكن يجب ألا ننسى الدراما المحلية.

• هل توافقين على أننا في زمن التمثيل وليس الغناء؟

• المسألة ليست كذلك، ولكن الأوضاع التي نعيشها فرضت نفسها. نحن كفناني نغني، لا يمكننا إحياء الحفلات والمهرجانات بسبب كورونا، والتمثيل يحتل المرتبة الأولى فنياً.

• أي حتى لو انتهت كورونا وعادت الحفلات، لن يتوقف التمثيل خصوصاً بوجود المنصات؟

• هذا صحيح، كل الأعمال التمثيلية تحقّق النجاح وتحظى بصدى إيجابي جداً.

• عالم التمثيل رائع لمن يعرف كيف يشغل فيه ويعطي من قلبه، لأنه يردّ له كل تعبته نجاحاً وتلقاً.

• هل سيقبض التمثيل والغناء يسيران بشكل متواز عندك، خصوصاً أنك تنتجين أعمالك الغنائية على حسابك الخاص؟

• لا يمكنني أن أفصل بين الغناء والتمثيل. لدي أغنية جاهزة وكان يفترض أن أطرحتها بعد انقضاء رمضان في بداية شهر يونيو، ولكنني لن أفعل ذلك إذا لم يفتح البلد.

• الأغنية تتميز بأجوائها الصيفية النابضة بالحياة، ومفعمة بالطاقة، ولذا لا يمكنني أن أطرحتها إذا استمرت الأوضاع كما هي اليوم.

• حتى إنني حضرت كل ما يلزم لتصويرها، ولا أعرف ماذا يمكن أن يستجد خلال الأشهر المقبلة.

• وهل يمكن أن تتولي إخراج الأغنية بنفسك؟

• كلا. صحيح أنني درست الإخراج، ولكنني أحقق نفسي أمام الكاميرا وليس وراءها.

• ولكن يمكنك أن تجمعي بين الإخراج والتمثيل؟

• هذا صحيح، ولكنني لا أجد نفسي إلا أمام الكاميرا.

• ولماذا درست الإخراج؟

• لأننا كنا مجبرين على درس الإخراج والمسرح في الاختصاص الذي اخترته، وفي حال رسبنا في مادة كنا نعيد العام الدراسي كله، وليس المادة التي رسبنا فيها وحسب.

• ولكن الظروف تغيّرت، ومن يرسب في مادة معينة بات بإمكانه أن ينجح ويحمل المادة التي رسب فيها للسنة المقبلة.

• لا شك أن دراستك للإخراج تفيدك في عملك؟

• هذا صحيح، من المهم جداً بالنسبة إلى الفنان، ممثلاً أو مغنياً، أن يعرف ما يحصل حوله، وهذا الأمر ينطبق على.

## أغنية "سيبتك" لكارول سماحة تحمل طابعا دراميا حزينا



كشف الموزع أحمد عبد السلام، تفاصيل أغنية "سيبتك" التي يتعاون فيها مع النجمة كارول سماحة قائلاً في تصريحات لـ "اليوم السابع" إنها تحمل طابعا دراميا حزينا ومن المقرر تصويرها على طريقة الفيديو كليب وطرحها خلال الفترة المقبلة، وهي من كلمات نادر عبد الله واللحن محمد عبده.

وأضاف الأغنية تحمل عدداً من المفاجآت وأتمنى أن تنال إعجاب الجمهور أثناء طرحها وتقدمها كارول بشكل جديد عليها عن أغانيها السابقة.

وشاركت كارول سماحة بأغنية "اللي خان" تتر مسلسل "ضد الكسر" للنجمة نيللي كريم الذي تم عرضه حصرياً على قناة CBC في شهر رمضان، والأغنية من تأليف مدحت العدل، وألحان أحمد العدل، وتوزيع إلهامي دهيمه وأحمد حسام.

وسبق وأشارت كارول، في ندوة بـ "اليوم السابع"، إلى إمكانية تقديمها أغاني مهرجانات في حال عرض عليها هذا الأمر، حيث قالت كارول: "لا أمانع ذلك، لكن بفكرة مختلفة ولابد من دراستها خاصة أن هذا اللون من الغناء له جمهوره ومستمعيه".

ورداً على سؤال في حال طلب منها

## هاني رمزي: مسرحية "أبو العربي" ليس لها علاقة بالفيلم

أكد النجم هاني رمزي في تصريحات لـ "اليوم السابع" أن مسرحية "أبو العربي" التي يعرضها حالياً على أحد مسارح مدينة نصر ليس لها علاقة بفيلم "أبو العربي" الذي قدمه في السينما وحقق نجاح كبير، مشيراً أن المسرحية تحمل عدد من المفاجآت الكوميديّة وأتمنى أن تنال إعجاب الجمهور.

ويشارك في البطولة معه حجاج عبد العظيم ومحمد جمعة وأحمد فتحى وعمرو عبد العزيز وداليا البحيري وآخرون، ومن إخراج تامر كرم، تأليف محسن رزق.

وقرر النجم هاني رمزي العودة مرة أخرى إلى خشية المسرح بعد غياب ما يقرب من 18 عاماً عن آخر مسرحية شارك فيها وكانت مسرحية "كدة أوكية" عام 2003.

وكشف النجم هاني رمزي مؤخراً عن سبب تأجيل فيلمه "نيزك الدكتورى" قائلاً في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع": الفيلم يتطلب مبالغ ضخمة وجرافيك عالي جداً، ومن الصعب تنفيذه الفترة الحالية، مضيفاً أن الفيلم يتحدث عن الفضاء وما يدور بداخله وذلك في إطار كوميدي.

وأكد النجم هاني رمزي مؤخراً خلال ندوة "اليوم السابع" أن جلته شادى خريج مسرح الجامعّة الأمريكيّة، وعمل كمساعد مخرج في عدد من الأعمال من ضمنها فيلمه الأخير "قسطنطين بيوجيني" كما شارك المخرج عمرو عرفة في أكثر من عمل كما شارك في إخراج عدد من الإعلانات، مضيفاً: "حاولت إبعاده من مجال الفن خاصة أنها مهنة صعبة".



# الفكر

## مواد غذائية لاستعادة وظيفة الأمعاء



ومن جانبه ينصح البروفيسور أندرياس شوارتز من مختبر البيولوجيا الدقيقة والجزئية في معهد علم الأحياء الدقيقة في هيربورن بألمانيا، بتناول الموز، لأنه غني بمادة الإينولين التي تملك تأثيراً إيجابياً مفيداً في العمليات المضادة للالتهابات. وينصح الخبراء أيضاً بضرورة تناول الأسماك، لأنها غنية بالدهون غير المشبعة، التي تعزز نمو الخلايا والوظيفة الدفاعية. كما يجب الانتباه إلى لب الفواكه والخضروات. فمثلاً ثمار التفاح والجزر تحتوي على مواد مفيدة تغذي الغشاء المخاطي. ويشير الخبراء إلى أن البطاطا بقشرتها، مصدر مهم لحمض الزبد، الذي يحمي الأمعاء ويزود خلاياها بالطاقة. كما أن الملفوف المخمر والخبز الأسود مفيدان أيضاً.

وضع الأطباء المختصون بالغدد الصماء قائمة بالمواد الغذائية التي يساعد تناولها على استعادة الغشاء المخاطي للأمعاء. ويشير موقع Focus.de، إلى أن الدكتور توماس فريلينغ، رئيس قسم الطب الباطني وأمراض الجهاز العصبي بمستشفى هيلوس في كريفيلد بألمانيا، ينصح باتباع الحمية الغذائية المتوسطة، التي تضم مواد نباتية كثيرة. ويجب بصورة خاصة تناول المواد الغذائية الغنية بالألياف ومنخفضة الكربوهيدرات. وعدم تناول اللحوم والحلويات أكثر من مرة-مرتين في الأسبوع. ويضيف، يجب إضافة البقول (البازلاء، الفاصوليا، العدس، الحمص) والخضروات (السبانخ والملفوف والجزر) إلى النظام الغذائي.

## ما الفرق بين الشاي والقهوة وهل يجب الاختيار بينهما؟

تعد القهوة والشاي من أكثر المشروبات شيوعاً في العالم. وكلاهما يحتوي على مادة الكافيين ومضادات الأكسدة، ويمكن أن يساعد على الشعور بالنشاط، ما يجعل من الصعب الاختيار بينهما. وهنا كل ما تحتاج معرفته حول الاختلافات والتشابهات بين القهوة والشاي وأيهما أفضل لصحتك.

### القهوة بها المزيد من الكافيين

تحتوي كل من القهوة والشاي على مادة الكافيين، وهو منبه يمكن أن يجعلك تشعر باليقظة والنشاط.

وقد يمنع المرض أيضاً، حيث وجدت دراسة كبيرة أجريت عام 2015 أن الأشخاص الذين يستهلكون كمية معتدلة من الكافيين لديهم مخاطر أقل للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني مقارنة بالأشخاص الذين لا يستهلكون أي منها كما كانوا أقل عرضة للإصابة ببعض أمراض القلب والأوعية الدموية، والأمراض العصبية التنكسية، بما في ذلك مرض ألزهايمر وباركنسون، والسرطانات مثل سرطان القولون وسرطان الرحم وسرطان الكبد.

ويقول ماثيو تشاو، الأستاذ المساعد في علم الأعصاب في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا ديفيس: "بشكل عام، تحتوي القهوة على كافيين أكثر بمرتين إلى ثلاث مرات مقارنة بالشاي الأسود من نفس الحجم". ومع ذلك، فإن النسبة الدقيقة تعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك نوع الشاي والكمية المستخدمة في تحضير الكوب، ودرجة حرارة الماء، وطول الوقت الذي يُترك فيه الشاي لينقع.

والشاي الأسود، على سبيل المثال، يحتوي على 48 ملليغرام من الكافيين، بينما الشاي الأخضر يحتوي فقط على 29. وشاي الأعشاب النقية مثل شاي النعناع وشاي البابونج لا تحتوي على مادة الكافيين على الإطلاق. ومع ذلك، من المهم ألا تستهلك الكثير من الكافيين، والذي تعرفه إدارة الغذاء والدواء بأنه أكثر من أربعة إلى خمسة أكواب من القهوة يومياً. وهذا لأن الكافيين الزائد يمكن أن يسبب:

- الغثيان
  - الإسهال
  - الأرق
  - القلق
  - ارتفاع معدل ضربات القلب
- وفي الحالات القصوى، يمكن أن يسبب نوبات صرع يوفّر الشاي طاقة وانتباهاً أكثر استدامة

نظراً لأن القهوة تحتوي على مادة الكافيين أكثر من الشاي، فسوف تتمكن ضجة أكبر. ومع ذلك، يبدو أن الشاي يوفّر دفعة أكثر استدامة في الطاقة من القهوة.



راقصون يؤديون عرضاً أمام الدمية العملاقة MOCCO التي صممها نوريوكي ساوا في متنزه تاكاتا ماتسويارا لإعادة بناء تسونامي التذكاري في ريكوزينتاكاتا بمحافظة إيواتي اليابانية. ١ ف ب

## قراءات لك

### فوائد البابونج



- كمشروب صباحي مفيد في نزلات البرد. يفيد في حالات الحمى كمخفض للحرارة. تنشيط الدورة الدموية.
- مهدئ للأعصاب وفتح الشهية. طارد للغازات.
- مطهر للمعدة ومعالج للدسنتاريا. يفيد في حالات التهابات المسالك البولية.
- مستحلب البابونج يستخدم كعغرة لعلاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون.
- ويمكن استخدام البابونج كمسحوق أو منقوع: في غسيل الشعر لمنع التساقط.
- كحمام ساخن للقدمين لعلاج الأمراض الفطرية وعلاج الصداع.
- يستخدم مسحوقه كبودرة للإلتهابات الجلدية.
- يستعمل لبخة لعلاج اللتوات والرضوض.

## سؤال وجواب

### كم مرة تطرف (ترمش) العين؟

تطرف عين الإنسان حوالي مرة كل خمس ثواني . وإذا حسبنا ان الانسان يكون مستيقظا 16 ساعة في اليوم فيكون المعدل حوالي 11500 مرة في اليوم أو 4.2 مليون مرة في السنة  
**ما حجم القوة الناتجة عن عضلة فك الانسان؟**  
تستطيع عضلة الفك ان تغلق الفم بقوة تعادل 55 رطلاً على القواطع و200 رطل على الضرس و قد تبلغ القوة المبذولة على الضرس 268 رطلاً

### ما عدد شعر رأس الإنسان؟

يبلغ عدد شعر رأس الإنسان العادي حوالي 100000، أما الأشخاص ذوى الشعر الاحمر ، فيبلغ عدد شعر رؤوسهم 90000 ، و يبلغ عدد شعر الأشخاص ذوى الشعر الاشقر 140000 ، أما السمر فيتراوح عدد شعر رؤوسهم بين 90000 و140000 و تسقط من 50 إلى 100 شعرة يوميا من رأس كل إنسان

## هل تعلم؟

- الإحساس بقوة الجاذبية الأرضية في الجو هو أكثر مما عند الوقوف على الأرض. ذلك لأن الهواء يعطي دعماً قليلاً لوزن المخلوق. الطيور الصغيرة فقط قادرة على الطيران برفرفة أجنحتها. أما الطائر الكبير العملاق لا يستطيع الطيران لأنه لا يملك مثل تلك العضلات التي تساعد الجناحين في الرفرفة.
- هناك عدد من الطيور لا يستطيع الطيران تماماً كالنعامة، والرية (نعامة صغيرة) في جنوب أمريكا. والأيمو في أستراليا وعدد من الطيور الأخرى. جميعها ثقيلة جداً للطيران فليس هناك من طائر عملاق ويستطيع الطيران.
- والنعامة من الطيور العملاقة. فهي تكون بطول مترين عندما تكون مكتملة النمو وأحياناً بارتفاع 2,5 متراً، وتزن من 70 إلى 130 كغ.
- لكن الطيور التي لا تستطيع الطيران في بعض الحالات تعوض عن هذا بسرعتها الهائلة. فالخبراء يؤكدون بأن النعامة أسرع طائر في الجري. وهي كذلك أسرع من الحصان العربي السريع، فقد تصل سرعتها إلى حوالي 60 كلم في الساعة. وتتجاوز نقلتها حوالي 8,5 أمتار.
- هل تعلم أن أكبر حديقة حيوانات وطنية هي حديقة تاسافو الوطنية في كينيا بأفريقيا. فهي أكبر بقليل من مساحة فلسطين. وتتألف من سهول جافة مكشوفة مغطاة بالأعشاب الاستوائية. يأتيها الزائرون من كل أنحاء العالم لمشاهدة الحيوانات البرية المختلفة والطيور وغير ذلك. وهناك لا يمكنك التنقل سيراً على الأقدام خوفاً من الحيوانات المفترسة، بل يمكنك التنقل عبر السيارات الخاصة التابعة للحديقة.

## قصة القافلة واللصوص

كانت القافلة تسير في الصحراء وعلى رأسها رئيسها ورجاله .. كانت القافلة تضم فتاة من اغنياء المدينة ومعها والدها التاجر الثري وتجارته الكبيرة وامواله وكمية كبيرة من الذهب والمجوهرات .. طوال الطريق لاحظت الفتاه ان رئيس القافلة كان يتحدث مع رجائه فرداً فرداً وكأنه يتفق معهم على شيئاً ما فراقبها لذلك، وقلق راحتها فأثرت لوالدها بما يجول في خاطرها وشاظرها رأياً لكنهم كتموا ذلك، وقال لها والدها اننا مازلتنا في العماران ارادوا ان يفعلوا شئ فلن يفعلوا ذلك قبل الوصول إلى وسط الصحراء وارى انهم يريدون البضاعة والذهب والمجوهرات واموالي ايضا وهو يعرف تمام المعرفة ان الذهب والمجوهرات والأموال كلها فوق ظهر الجمال الذي يمشي بجواره ويسك بزمامه اما البضائع فهي لا تهمني سكنت الفتاه وقالت لتأمر القافلة بالراحة يا ابي قول لهم اني تعيم . توقفت القافلة في إحدى الأماكن المستظلة وطلب التاجر ان يذهب الرجال ليتأموا ويتناولون التبن منهم الحراسة على ان يعودوا للمسير فجراً، ولما ذهب الحراس والخدم في النوم نزل التاجر وجلس فيترش الأرض ليأكل ويشرب ومعها ابنته والنظم له بناء على طلبه الحارسين فلما اكلا وشربا لظنهما الشراب فقفلت اعينهم فقامت الفتاه متسللة واخرجت الاموال والذهب والمجوهرات من الأكياس المحملة فوق ظهر الجمال وعبأت مكانها بعض الحجارة الصغيرة والنياب واعادت كل شئ إلى طبيعته ثم عادت إلى مودجها لتضع كل ما تمتلكه بين فرشتها اما والدها فقد استطاع ان يخين معه سلاحاً يدافع به عن نفسه ثم عاد معاً إلى نومها وكان لم يكن في الأمر شئ. في الصباح واصلت القافلة المسير وعندما بدأ الدخول لعرق الصحراء غافل رئيس القافلة ورجاله التاجر وهرب بالجمال المحملة بكل ما يحمله ولم يترك لهم غير الجمال الذي يحمل الفتاة والنياب لأن التاجر وخدمه يعرفون الطريق جيداً، فقد استطاع ان يسرع بمن معه إلى مدينته ويعود سالماً ويكتفي انه لم يقتل ولم يصاب بأذى، اما رئيس القافلة ورجاله فقد هاموا على وجوههم ثلاثة ايام حتى وصلوا إلى مكانا يختلون فيه ثم جلسوا يستريحون ويحملون بالثراء الفاحش الذي سيعيشون فيه ووسط الشواء والضحك والشراب سهروا ليهم ثم قام رئيسهم وامسك بزمام الجمال واناخ ثم أعلن بين رجاله الان ستروا بأعينكم ما لم تروا مثله قبلاً جهورات وذهب واموال ستجعلنا العمر كله اغنياء .. اغنياء .. اغنياء ساعده رجائه وانزلوا الأكياس من فوق ظهر الجمال واقتربوا لقطع كبيرة من القماش وفرغوا محتويات الأكياس فوقها فما وجدوا غير قطع حجارة ونياب، لا اموال، لا ذهب، لا مجوهرات فظن انه خطأ في الجمال وجاء بغيره وغيره ولم يكن نصيبه بأحسن مما قبله، ظن رجاله انه خدعهم لكنه اقسم انه لم يفعل .. من سيصدقهم مجرمون مثله، عدة طعنات كانت كقذيفة بالقضاء عليه ولم ينتبهوا انه الوحيد الذي يعرف الطريق فلم ينجوا الصحراء قبلاً واحتدم بينهم الشجار والمراك وارتفعت الحناجر بالصياح ثم الخناجر بالظعن والضرب وسقط من سقط قبلاً وهام الباقي في الصحراء حتى سقطوا طوعاً لطيور الجارحة



## مساحة للتلوين