

جناح البرازيل يقدم عروض  
السامبا والسيريا وموسيقى الكرنفال  
في عطلة نهاية الأسبوع



إجى أبو زيد:  
شخصية "ساره" في "قواعد  
الطلاق" أعطتني البهجة



هل لديك «سكري خفي»؟  
علامات يجب الانتباه إليها

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

الأثنين 27 ديسمبر 2021 م - العدد 13427  
Monday 27 December 2021 - Issue No 13427

## تطوير طريقة لتذوق الطعام عبر شاشة التلفاز

طور مخترع ياباني نموذجاً أولياً  
لشاشة تلفزيون قابلة لـ "اللعق"  
يمكنها عكس نكهات الطعام، وهي  
خطوة أخرى نحو إنشاء تجربة  
مشاهدة متعددة الحواس.

والجهاز المسمى Taste the TV (TTTV)، يستخدم 10  
علب نكهات يتم رشها معا لتكوين  
مذاق طعام معين. ثم يتم لف  
عينة النكهة ووضعها فوق شاشة  
لتلفزيون مسطحة ليتم مشاهدة  
تجربتها.

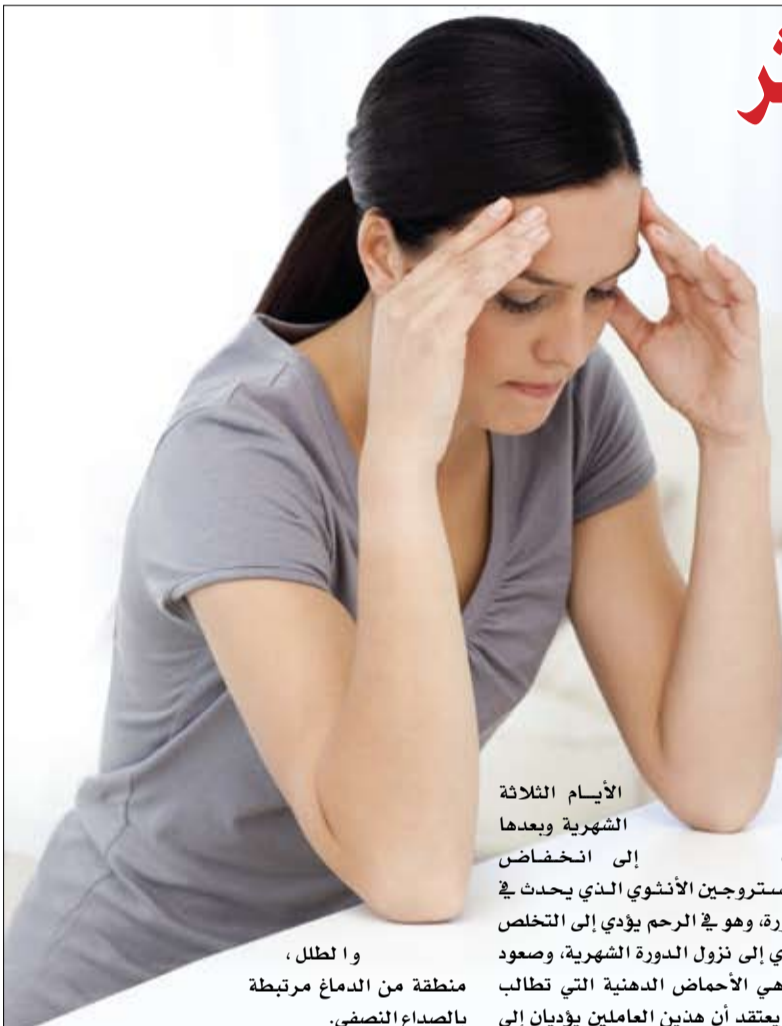
وقال هومي مياشييتا، الأستاذ  
بجامعة ميجي في طوكيو، إنه في  
عصر كوفيد-19، يمكن لهذا  
النوع من التكنولوجيا أن يعزز  
طريقة تواصل الناس وتفاعلهم  
مع العالم الخارجي، مشيراً إلى  
أن "الهدف هو تمكين الناس من  
تجربة شيء مثل تناول الطعام  
في مطعم على الجانب الآخر  
من العالم، حتى أثناء البقاء في  
المنزل". ويعمل مياشييتا مع فريق  
من حوالي 30 طالباً أنتجوا  
مجموعة متنوعة من الأجهزة  
المتعلقة بالنكهة، بما في ذلك  
الشوكية التي تجعل مذاق الطعام  
أكثر ثراءً، وقال إنه يني نموذجاً  
أولياً لـ TTTV خلال العام  
الماضي وأن النسخة التجارية  
ستكلف حوالي 100000 "دين  
حوالي 875 دولار أمريكي".

هذا رياضي مستوحى  
من سيارات تيسلا

ابتكر المصمم السائق في نايفي  
وأيداس، حسين الموسوي حذاء  
رياضياً للاعبين كرة القدم  
مستوحى من تصاميم سيارات  
تيسلا الكهربائية.

وشكر الموسوي بالجمع بين حبه  
لكرة القدم وعلامة تيسلا  
التجارية، لتصميم زوج من  
الأحذية يزيد من تائق الرياضيين  
في الملعب.

ويأتي الحذاء بلون أبيض نقي،  
مع نسج مضيء كهربائياً منسوج  
على الجانبين والظهر، مما يخلق  
خطوطاً ساطعة على الجانب،  
وصولاً إلى شعار تيسلا المتهوج  
والتواضع في الخلف.  
وتتوهج الأزرار الموجودة على  
قاعدة الحذاء أيضاً، مما يجعلها  
تبدو استثنائية في الظلام،  
ولكن أكثر من ذلك عندما تقوم  
بالمراوغة بالكرة، مما يخلق  
واحدة من أجمل خطوط الضوء  
أثناء الجري، بحسب موقع ياتكو  
ديزاين.



## 8 أسباب تجعل النساء أكثر عرضة للصداع النصفي

### عرضة للصداع النصفي

يتعرض معظم الناس لأشكال ودرجات متفاوتة من الصداع، إلا أن  
السيدات أكثر عرضة من الرجال لكل أنواع الصداع، حسب دراسة  
إحصائية حديثة.

ووفق جمعية الصداع النصفي الخيرية، فإن السيدات أكثر 3  
مرات من الرجال عرضة للإصابة بالصداع النصفي، والذي  
يسبب ألماً شديداً وحققاً سريعاً للقلب فضلاً عن أعراض أخرى  
كالغثيان والاضطرابات البصرية. كما بينت الدراسة التي نقلتها  
صحيفة "ديلي ميل"، أن النساء أكثر عرضة من الرجال للصداع  
المزمن بما لا يقل عن 15 يوماً في الشهر.

لدى السيدات في  
التي تسبق الدورة  
بيومين، ويرجع ذلك  
سريع في هرمون الأستروجين الأنثوي الذي يحدث في  
الأيام التي تسبق الدورة، وهو في الرحم يؤدي إلى التخلص  
من البطانة، مما يؤدي إلى نزول الدورة الشهرية، وصعود  
البروستاغلاندين، وهي الأحماض الدهنية التي تطلب  
الرحم بأن ينقبض، ويعتقد أن هذين العاملين يؤديان إلى  
انخفاض مستويات السيروتونين، وهي مادة كيميائية في  
الدماغ، ويعتقد أن انخفاض مستويات السيروتونين لجعل  
الأوعية الدموية في المخ تتكسح فجأة ثم تتمدد، مما يثير  
الصداع، ويؤثر السيروتونين أيضاً على آليات الألم.

والطلع،  
منطقة من الدماغ مرتبطة  
بالصداع النصفي.

وأشارت الدراسة إلى أن المشاركين من الذكور، سواء  
أولئك الذين لديهم صداع نصفي أو أولئك الذين لم يكونوا  
كذلك، لم يكن لديهم هذا السمك في المادة الرمادية، وتعد  
هذه واحدة من العديد من الدراسات التي وجدت اختلافات  
هيكلية في أدمغة أولئك الذين لديهم صداع نصفي، بينما  
تجري نظرية جديدة أخرى تحقيقاً حول ما إذا كانت النساء  
(وكذلك الرجال الذين يميلون إلى تكوين الصداع) لديهم  
أعصاب مختلفة في رقابهن، لأن آدم الرقبة هي العامل  
المشارك في الصداع النصفي، وفق البروفيسور تشارلز.

7- زيادة الوزن  
ترفع زيادة الوزن من خطر الإصابة بالصداع لكلا الجنسين،  
ولكن الخطر يكون أكبر بالنسبة للسيدات البدنيات، حيث  
وجدت دراسة أجريت على أكثر من 3700 سيدة ونشرت  
نتائجها عام 2011 في مجلة الصداع، أن خطر الصداع  
النصفي يزيد مع وزن المرأة، حيث أن النساء البدنيات يعانين  
من وجود ما يقرب من ثلاثة أضعاف مخاطر الصداع  
النصفي من الإناث ذات الوزن الصحي، بينما لم تجد  
الدراسات مثل هذا الخطر الكبير في الرجال.

8- حبوب منع الحمل  
تعد وسائل منع الحمل على أساس هرموني، بما في ذلك  
حبوب منع الحمل وبعض الوسائل الأخرى، هي نقطة  
انطلاق للصداع على غرار التوتر والصداع النصفي في  
ما يصل إلى 10% من السيدات. وأوضح ماكفرغيفور أن  
تناول حبوب منع الحمل دون انقطاع لفترة لا تقل عن ثلاث  
دورات، إن لم يكن بشكل مستمر، يمكن أن يساعد في حدوث  
الصداع، كما حذر الدكتور هاردمان النساء اللواتي يعانين  
من الصداع النصفي، الذي يمكن أن يسبب الدوخة، وطنبنا  
في الأذنين وتشوش الرؤية، من تناول حبوب منع الحمل.  
وأظهرت الأبحاث أن النساء اللصابات بهذا النوع من الصداع  
النصفي لديهن مخاطر أعلى للإصابة بالسكتة الدماغية،  
عند استخدام هذا النوع من وسائل منع الحمل.

وأفادت مراجعة لـ 24 دراسة عالمية نشرت في دورية الصداع  
في عام 2011 أنه في حين أن أكثر من نصف النساء 52%  
في استطلاع الرأي عبرن عن وجود مشكلة مع الصداع في  
وقت البحث، وخاصة مع الصداع النصفي الذي قد يصاحبه  
مخاطر صحية كبيرة على المدى الطويل، اشكتي فقط  
37% من الرجال من ذلك الأمر. فيما وجدت دراسة  
كبيرة شملت أكثر من 100 ألف امرأة نشرت في المجلة  
الطبية البريطانية في يونيو الماضي، أن أولئك الذين ذكروا  
وجود صداع نصفي يرتفع لديهم خطر الوفاة بنوبات قلبية  
أو سكتات دماغية بنسبة 50%، ولذا بات من الضروري  
معرفة لماذا النساء هن أكثر عرضة للصداع النصفي  
والصداع عموماً؟ واليك فيما يلي 8 أسباب حددها العلماء  
تجعل من السيدات هدفا للصداع:

1- أدمغة السيدات  
كشفت دراسات أن مخ السيدات أكثر انفعالا من الرجال  
وربما يكون سلوك أدمغتهم هو أحد الأسباب التي تجعلهن  
أكثر عرضة للصداع النصفي على وجه الخصوص.  
ويعتقد أن الصداع النصفي يبدأ بدفعة من الاستارثة التي  
تؤدي إلى نشر الاكتئاب القشري (CSD)، وهو موجة من  
نشاط الخلايا الشاذة التي تمر عبر الدماغ، على حد وصف  
الدكتور أندرو داوسن، وقد يكون سبب الصداع النصفي  
أيضاً حساسية الدماغ الأنثوي للتغيرات الصغيرة، مثل  
درجة الحرارة، أو التغيير في روتين النوم.

2- عضلات الفك  
تصاب عضلات فك المرأة بالإجهاد بسهولة كبيرة أكثر من  
الرجل، الأمر الذي يجعلهن أكثر عرضة لآلام العضلات  
حول الفك نتيجة لطحن الطعام أو جز الأسنان، الأمر الذي  
يتطور إلى آلام الرأس والصداع بأنواعه، وفق طبيبة الأسنان  
كيت ستوكس، المتخصصة في مشاكل الفك، والتي تعتقد أن  
هذا ينبع من الاختلافات بين عضلات الفكين لدى الذكور  
والإناث.

3- الدورة الشهرية  
يعاني نصف النساء من الصداع النصفي الصباح لللدورة  
الشهرية، والذي يسمى صداع الطمث النصفي، ويكون  
مرتبطاً بتقلبات الهرمونات الأنثوية في هذه الفترة.  
وأشارت أن مأكفرغيفور، وهي أستاذة في مركز العلوم  
العصبية والصدماة النفسية في باريس، إلى أن الصداع  
عموماً والصداع النصفي بشكل خاص هما الأكثر شيوعاً

## نصائح للعناية ببطارية السيارة في الشتاء

عادة ما تعاني السيارات من ضعف البطارية خلال فصل الشتاء، حيث  
تؤدي درجات الحرارة المنخفضة مع الرحلات القصيرة والأحمال  
الكهربائية الإضافية إلى إجهاد البطارية، وهو ما يظهر في مشاكل عند  
بدء تشغيل المحرك.

ولتجنب هذه المشاكل، أوصت الهيئة الألمانية لفحص الفتي بفحص  
حالة البطارية من آن لآخر وتنظيفها مرة واحدة في السنة على الأقل  
من الرواسب وطبقات الأكسدة، ويجب حماية أعمدة التوصيل ومشابك  
الكابلات من التآكل، مع العلم بأن الشحم يعمل على حماية العمود  
والأطراف من التآكل.

وأشار الخبراء إلى أن سلوك القيادة يؤثر هو الآخر على حالة البطارية،  
فالرحلات القصيرة وفترات التوقف الطويلة تتسبب في تفريغ البطارية  
من الشحن. ويفضل عدم استنفاد طاقة البطارية في تجهيزات غير  
ضرورية مثل تدفئة النافذة الخلفية أو الراديو أو تدفئة المقاعد، حيث  
يساعد هذا المولد على إعادة شحن البطارية بسرعة أكبر.

وعند الرغبة في إعادة شحن البطارية، يجب مراعاة التعليمات الخاصة  
بالسيارة وعملية الشحن بوجه عام، كما يجب أن يتطابق الشاحن مع  
البطارية، حيث يمكن أن يؤدي التعامل غير الصحيح إلى تلفيات مكلفة  
للنظام الكهربائي للسيارة.

## السجائر الإلكترونية تقلل المدخنين

أفادت دراسات أن السجائر الإلكترونية ربما ساعدت نحو 18000 شخص في  
إنجلترا على التوقف عن التدخين العام الماضي وأنه لا توجد أدلة على أي أعراض  
جانبية خطيرة لاستخدامها لفترة تصل إلى عامين.

وحلل باحثون في جامعة يونفرستي كوليدج لندن آخر البيانات المتعلقة بالتدخين  
والإقلاع عنه في إنجلترا .  
ورغم أن فريق الباحثين لم يجد دليلاً مباشراً على أن السجائر الإلكترونية شجعت  
مزيداً من المدخنين على اتخاذ قرار محاولة التوقف إلا أنهم توصلوا إلى أنه مع  
زيادة استخدام السجائر الإلكترونية زاد عدد المدخنين الذين نجحوا في الإقلاع عن  
هذه العادة .

وأفاد تحليل علمي آخر قام به باحثون في كوركن ريفيو ونشر الثلاثاء الماضي أن حجم  
الأدلة المتوفرة بشكل عام بشأن السجائر الإلكترونية تشير إلى قدرتها على مساعدة  
الناس على التوقف عن التدخين دون التعرض لآثار جانبية خطيرة .

وانتشرت السجائر الإلكترونية بسرعة في السوق العالمية لهذا النوع من المنتجات  
والتي قدر حجمها بحوالي سبعة مليارات دولار في 2015 .  
وتعمل السجائر الإلكترونية بتسخين سائل مشبع بالنيكوتين ليتحول إلى بخار .  
وتتمتع السجائر الإلكترونية للمدخن شعوراً شبيهاً بتدخين السجائر لأنه يمسخها  
بيده وتنتج بخاراً شبيهاً بالدخان وذلك عكس العلكة واللصقات التي تستخدم  
للمساعدة في التوقف عن التدخين .



## تسريبات تتحدث عن سيارة أبل المنتظرة

في عام 2014، ظهرت تسريبات للمر  
الأولى عن نية شركة أبل الأمريكية  
العملاقة اقتحام سوق السيارات  
الكهربائية، لكن القليل جرى الكشف  
عنه رسمياً في هذا الإطار. وذكرت  
صحيفة "ديلي ميل" البريطانية  
أن هناك علامات تظهر تقدم أبل في  
مشروع السيارات الكهربائية، مشيرة  
إلى الاختبارات المستمرة التي تجري  
على برنامج القيادة الذاتية في مدينة  
كوبيرتينو بولاية كاليفورنيا. وتجري  
هذه التجارب على أسطول من سيارات  
"لكزس" الرياضية، حيث جرى إضافة  
أدوات متطورة لها مثل أجهزة الاستشعار.  
وبناء على هذه المعلومات، يتوقع الخبراء  
الشكل الذي ستبدو عليه سيارات أبل،  
والميزات الثورية التي قد تتضمنها.  
ويقول إن أبرز هذه المزايا هي شاشة  
تحكم تعمل باللمس، إلى جانب مساعد  
آي ذكي يشبه نظام "سيري" الموجود في  
هواتف أيفون. وعملت شركة بريطانية  
لتأجير السيارات اسمها Vanarama  
بالتعاون مع فنانين لرسم نموذج تقريبي  
لشكل الذي ستظهر عليه سيارة أبل.

# منوعات الفكر 22



## جناح البرازيل يقدم عروض السامبا والسيريا وموسيقى الكرنفال في عطلات نهاية الأسبوع

الذي يلاقي استحسان كبيراً من الجمهور. كما تنوعت الرقصات والاستعراضات المقدمة والتي قمت بجلبها من مناطقها الأصلية في البرازيل، وجميع تلك العروض والاستعراضات، تشكل جزءاً لا يتجزأ من تقاليدنا وثقافتنا وأسلوب حياتنا. وأضاف: "كما حرصنا على أن تظهر العروض المقدمة خلال فترة الأعياد، الطريقة التي تحتفل بها بعيد الميلاد المجيد في بلادنا،

التي تم تصميمها وتنفيذها في البرازيل خصيصاً لهذه العروض. تضم هذه الفعالية مجموعة متنوعة من العروض التي تقدم للزوار الإيقاعات الأشهر في البرازيل مثل السامبا، وموسيقى الكرنفال، وسيريا، وسيريري، وباجي، وكاريمبو، وهانيرا، وماراكاتو وكوادريلا، وتقدمها مجموعة من أشهر الفرق الاستعراضية البرازيلية، على منصة تم نصبها فوق ساحة الماء

كل يوم سبت لزوار الحدث الدولي الذين يرغبون بالتمتع بأجواء البرازيل الصاخبة وموسيقاها وعروضها النابضة بالحياة. تتميز الموسيقى البرازيلية بجمعها بين ألوان موسيقية مختلفة نتيجة لتأثيرها بالموسيقى الأفريقية والأمريكية والأوروبية، كما تتميز بجمعها ما بين الموسيقى والرقص والاستعراض والأزياء الزاهية الألوان، مثل تلك المستخدمة في العروض التي يقدمها

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

بمصاحبة الإيقاعات البرازيلية الصاخبة، والأناغم الشعبية التي تدعو زوار إكسبو 2020 دبي للاحتفال، يقدم جناح البرازيل عروضاً متنوعة للرقص الشعبي والفلكلوري البرازيلي،

## مظاهر الاحتفال والبهجة الغامرة تعم أرجاء إكسبو 2020 دبي في يوم عيد الميلاد

شجرة عيد الميلاد، وارتدى المؤدون ذوا الركانز الخشبية ملابس على شكل أجراس فضية، حتى شخصيتي إكسبو، راشد ولطيفة، ظهرتا بملابس عيد الميلاد المميزة، فيما أدى راقصو "دا رودلف أون دا غو"، تقليات وشقليات وألعاب بهلوانية ماهرة، مرتدين ملابس ملونة بالمرح على هيئة حيوان الرنة.



يذكر أنه لا يزال بإمكان الزوار الاستمتاع بوصول غير محدود لشهر كامل من الفعاليات الاستثنائية الممتعة في إكسبو 2020 دبي. شهد إكسبو 2020 في آخر شهور العام مجموعة متميزة من الفعاليات الثقافية والترفيهية للكتاب والأطفال على حد سواء، ضمن احتفالات اليوميل الذهبي لدولة الإمارات العربية المتحدة، واحتفالات عيد الميلاد المجيد.

بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الحفلات الموسيقية التي تحييها كوكبة من ألمع نجوم الفن.

لتضيف مزيداً من البهجة والمتعة على أجواء الاحتفالات، حيث ارتدى فانو الشارع ومؤدو الاستعراضات الترفيهية ملابس على شكل

المتشرة في أرجاء موقع إكسبو 2020. كما استمتع الحضور بمواكب عيد الميلاد التي انطلقت في شارع الغاف في إكسبو 2020 دبي،



وأصدقائهم وهم يرتدون أزياء عيد الميلاد أمام شجرة عيد الميلاد العملاقة في قلب ساحة الوصل، وقرب أشكال زينة الأعياد التقليدية

والأخضر، وقبعاتهم المديبة، واستعراضاتهم البهلوانية والهدايا التي يقدمونها، كما قام الكثيرون بالتقاط الصور لعائلاتهم

•• دبي - الفجر

عمت البهجة الغامرة ومظاهر الاحتفال الصاخبة يوم عيد الميلاد أرجاء موقع إكسبو 2020 دبي، الذي ازادت أبحاثه بأبهى حلة احتفالاً بهذه المناسبة المميزة، وتحول إلى مساحة مبهرة مفعمة بالأجواء الاحتفالية وأشكال الزينة المختلفة، موفراً فرصة نادرة لاقتطاع الصور والاستمتاع بالعروض الترفيهية الرائعة التي جذبت الزوار من جميع الفئات والأعمار، والتي تقدمها تشكيلة متنوعة من فناني الأداء في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020 دبي، بالإضافة لمواكب عيد الميلاد المرح التي نشرت البهجة في أرجاء موقع الحدث الدولي.

وتجمع زوار إكسبو 2020 دبي، في ساحة الوصل، لمشاهدة العروض الترفيهية المميزة التي يقدمها الأفرام الأشقياء مساعدي بابا نويل، بزيمهم المرکش بالفلوئين الأحمر

## أسطورة البلوز «جاي أبو» يبهز جمهور إكسبو 2020 دبي بصوته الجميل وألحانه العذبة



يعني لنا الكثير، نحن نعمل بجد للاستعداد لهذه العروض وعندما نرى أن هناك أشخاصاً يشاهدوننا بالفعل ونحن نقوم بهذا العرض من أجلهم، فإن هذا يحدث فرحاً كبيراً". جاي أبو هو موسيقي موهوب للغاية يسافر إلى الكثير من الأماكن لتقديم موهبته، ويتميز بالطريقة التي يعزف بها على الغيتار بعذوبة ويلبسة ساحرة مفعمة بالحوية، ولقد وصل مؤخراً إلى المراكز الثلاثة الأولى في مسابقة "ياسلام" للمواهب الناشئة، ومنذ ذلك الحين، ازدادت شعبيته بشكل كبير.

أداء أغنية عيد الميلاد للجمهور مع فرقته للاحتفال بالعيد، وشجع الجمهور على الغناء بصحبته، وقال: "عيد ميلاد مجيد للجميع. أعلم أن الكثير من الناس قد انفصلوا عن عائلاتهم، ولم يتسن للجميع أن يسعدوا بالتواجد مع أسرهم اليوم. لذا، إذا كنت لم تكن كذلك، أمل أنك تقدر حقيقة أنك قريب من أحبائك". وأعرب جاي أبو عن نهاية الحفل عن شركه لإكسبو 2020 دبي، ولدولة الإمارات العربية المتحدة، وللحضور قائلاً: "حضوركم اليوم حقاً

عاماً أغنية "انتظري" "Wait For Me" وهي أغنيته الأولى التي صدرت منذ حوالي 10 سنوات، كما قدم أداء خاصاً لأغنية ليونيل ريتشي باسم "All Night Long"، والتي حققت نجاحاً كبيراً عام 1998، مضيفاً عليها أسلوبه الفريد في عزف موسيقى البلوز. واستمع الجمهور بأغنيات متنوعة لمغني ومؤلف الأغاني جاي أبو، وهي يعزف بعذوبة على غيتارته، ومنها أغنيته "Move" و "Buckle Up". وقال الموسيقي المقيم في الإمارات، إنه يريد

•• دبي - الفجر

أبهر الموسيقي الفنان جاي أبو، المعروف بأسطورة موسيقى البلوز في المشهد الموسيقي بدولة الإمارات العربية المتحدة، جماهير إكسبو 2020 دبي، بأدائه الرائع لمجموعة من أشهر الأغاني العالمية وبعضاً من أغانيه الأصلية التي يقدمها للمرة الأولى، وذلك خلال الحفل الذي قدمه على مسرح دبي ملينيوم في موقع الحدث الدولي. قدم الموسيقي الشاب البالغ من العمر 30

## القرية التراثية تحاكي المطبخ الإماراتي والبناء قديماً في إكسبو 2020

خلال استعادة كل المهتمين بهذا التراث ومنحهم الفرصة لعرض تاريخ الصناعة وعرضها كما لو كانت في السابق، فمن يشاهد المطبخ الإمارات القديم يشعر وكأنه بالفعل يحاكي نفس الفترة الزمنية التي كنا نستخدمها فيها باستمرار وبشكل يومي، فالمطبخ الإماراتي لم تنطفأ له نار يوماً، فالخبز يصنع كل يوم ولا يخزن طويلاً، وقد أبدعت الأمهات والجدات في ذلك وكن يجتهدن ويتعن من أجل الأسرة، وثمنت دور القانمين على القرية التراثية على أنهم منحوها الفرصة لأن تكون جزء من كيان كبير يحافظ على التراث والعادات والتقاليد وتصيب واحدة ممن يشاركون في رؤية تراثنا.

ضوء، ثم يتم بعد ذلك وضع الرمد والطين والبلاستيك إن وجد والحجارة لتثبيت السقف ومنع المياه من التسلسل للداخل، وهذا العمل لا يتأثر مع مرور الوقت حتى بعد 50 عاماً. وسبق وأن زرنا القرية التراثية وتجوّلنا فيها ونقلنا عن الحرف اليدوية والمشغولات المبتكرة والمنشرة في ذلك الوقت، وعرضنا في حوارات مع المسؤولين عن كل موقع مثل البيت القديم والخطاط وصناعة السفن والجراير وغيرها من النماذج الكثيرة التي كان الإماراتي في السابق يمارسها وتنقل جزء كبير من حياته اليومية. وأشدت السيدة مهلة بإكسبو 2020 مشيرة إلى أن الدولة تحرص على إحياء التراث والحفاظ عليه من

للاستثمار وتعزيزاً لبناء جسر مع دول العالم. تضم القرية التراثية في منطقة صميم العديد من أصناف الحياة الأولى التي كان يعيشها الأولين، من بين هذه الأنماط تلك التي وضعت في الجهة اليمنى من المدخل وهي عبارة عن مكان خصص للمطبخ الإماراتي القديم، تستقبل الزوار السيدة مهلة في مكان عد ليكون نموذجاً تعرض فيه خطوات إعداد الخبز من مرحلة وصول الحبوب وطحنها بوسيلة الرحاية المصنوعة من مواد البناء وهي عبارة عن أسطواناتين فيلتيين بهما قصب في المنتصف ووضعاً في عمود خشبي والدائرة العلوية بها يد خشبية وطريقة العمل هو الإمساك باليد ونفها في اتجاه واحد بعد أن

الاستدامة في إكسبو، بهدف بناء جسر متين بين الزائر الذي يحرص على رؤية التراث الإماراتي وثقافته وأسلوب الحياة اليومية وما وصلت إليه الدولة في عقود قليلة مضت، تمكنت من خلالها من سق الطرق وتطوير البنية التحتية والانفتاح على العالم وبناء الإنسان الذي تمكن من تجاوز الصعاب وتشبيد أعلى المنشآت الصناعية والتجارية والعمارية في المنطقة، فضلاً عن جذب رؤوس الأموال لخارجية لضخها في السوق التجاري ومجالات الاقتصاد الختلف، وذلك في مجالات السياحة والنظ والتصدير والصناعة والتجارة، وكل هذه الإنجازات تحققت في سنوات قليلة، وذلك من خلال سن القوانين الداعمة

•• إكسبو: أسامة عبد القصود

تعتبر منطقة "صميم" في إكسبو 2020 النقطة الفاصلة بين الحداثة والتراث، بين التقدم والاستعانة بالتكنولوجيا وبين الأصالة والتاريخ والمعاينة التي عاشها الأولون في صور ما قبل الحداثة والتطور، ومع ذلك تعد نقطة الانطلاقة والبحث عن التنمية والتطور والاستفادة من التجارب والثقافات المتزجة مع الإمارات والمنصهرة فيها، فتحت عنوان رؤية تراثنا صممت منطقة التراث لجذب الزوار وتوضيح ما كانت الدولة عليه في السابق. جناح القرية التراثية صميم يقع بمنطقة



## ليا سالونغا وجوي ستيلجو يسحرون الجماهير بأدائهم المذهل في يوم عيد الميلاد

دبي - الفجر

سحرت الممثلة والمغنية الحائزة على جوائز ليا سالونغا، والمغني وعازف البيانو الشهير عالمياً جو ستيلجو، المحبين بأدائهم المذهل؛ احتفالاً بيوم عيد الميلاد خلال الحفل الغامر الذي استضافته منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي. وتجمع مئات الزوار حول منصة اليوبيل لحضور الألفية الموسيقية، التي بدأت بأداء استثنائي للمغني ومؤلف الأغاني ستيلجو، وعرضه الذي يجمع بين الذكاء والأناقة، وتبعته المغنية الفلبينية سالونغا، التي جعلت الجمهور يرقص ويغني مع الأغاني الأكثر شعبية في المسرح الموسيقي، المناسبة لفترة الاحتفال بعيد الميلاد الجيد، بالإضافة إلى أدائها لبعض من أنجح الأغاني على مستوى العالم. وأزادت المغنية سالونغا خلال عرضها أن تشارك الجمهور فرحة عيد الميلاد من خلال أغنيات "أيتها الليلة المقدسة"،



و"ها هو عيد الميلاد" و"منج نفسك ميلادا مجيدا صغيراً"، وغيرها من الأغنيات المميزة. يمثل العرض أول حفل موسيقي لسالونغا أمام جمهور حي منذ مارس 2020، عندما غنت في دبي أوبرا، قبل أن توقف جائحة كوفيد-19 - الحفلات



فأنا أنظر إلى هنا الحشد وأنتم جميعاً ترتدون أقنعة الوجه الطبية، أنا فخورة أمام الجمهور كانت هنا في دبي؛ هل ذهب بعضكم إلى دبي أوبرا في مارس 2020؟ لقد كان وقت عدم اليقين، حسناً، لا يزال الأمر كذلك، لكنني أعتقد أننا تمكنا جميعاً من معرفة كيفية المضي قدماً،

## منوعات الفجر 23



### حطب عيد الميلاد أحد أقدم العادات جناح أندورا في إكسبو 2020 دبي.. تقليد خاص للاحتفال بالكريسماس

دبي - الفجر

يكشف الأطفال والكبار على حد سواء الطريقة الخاصة للاحتفال بعيد الميلاد (الكريسماس) في جناح دولة أندورا في إكسبو 2020 دبي، والذي عرض لزواره تقليداً غير عادي للاحتفال، هو "توي نادل"، أو "حطب عيد الميلاد". يُعد تقليد "توي نادل" أحد أقدم العادات في أندورا وكاتالونيا؛ ويتميز بأن تكون قطعة مجوفة من الخشب مليئة بالحلوى أو الهدايا الصغيرة ومزينة بوجه يشبه وجه رجل الثلج له أربعة أرجل من الخشب أيضاً. وتنتص التقاليد على أن يعتني الأطفال جيداً بالخشب في الأيام التي تسبق عيد الميلاد، والحفاظ عليه دافئاً وإطعامه، حتى ينتج الحلوى أو الهدايا عسوية عيد الميلاد. "بالعصا، على أنغام أشوذة خاصة قبل استعادة الحلوى اللذيذة من حطب عيد الميلاد.

## فنانون لاتينيون يصفون الحيوية على أجواء إكسبو 2020 دبي قبل نهاية العام

دبي - الفجر

يقدم ثلاثة فنانين موهوبين، إيقاعات أمريكا الجنوبية وأغانيها الراقصة إلى العالم عبر منصة إكسبو 2020 دبي الجارية، ليبنوا الحماض والحوية في هواة الموسيقى من زوار الحدث الدولي وسط الاحتفالات الكبرى التي ينظمها بمناسبة الأعياد والسنة الجديدة حيث ستنتقل المغنية اللبنانية حنين أبو شقرا، التي تمزج الموسيقى العربية الكلاسيكية بالتأثيرات الكوبية، روح موسيقى السالسا إلى موقع إكسبو 2020. تقدم (حنين ودا لايتنو باند) أداء حيويًا على مسرح دبي ميلينيوم يضم موسيقى الجاز والسالسا والتانغو الأرجنتيني وهي لايف من غانا، وأفروبيت غرب أفريقيا، والتوفو فلانكو الإسباني. كانت حنين، المعروفة بصوتها الرنان الدافئ، قد أطلقت ألبومها الأول، أرابو كوياني، في عام 2001. غنت الفنانة الجاذبة في السابق لعدد من عمالقة الطرب العربي الراجلين منهم محمد عبد الوهاب، وأسماهان، وفريد الأطرش وسيد درويش. أما المغنية والراقصة الكوبية أومارا بورتونودو بيلايث، وهي من أكبر المطربين في كوبا، فتقدم تركيبها الخاصة من تون البيوليرو الغنائي الكوبي وموسيقى الجاز الأمريكية على مسرح



دبي ميلينيوم. تحظى بورتونودو بتقدير كبير في بلادها منذ عقود، وانطلقت إلى مراتب أعلى بوصفها العضو النسائي الوحيد في الفرقة الكوبية العامرة بالنجوم والحاصلة على جائزة غرامي، "بونا فيستا سوشال كلوب". بيلايث أيضاً عضو مؤسس في الفرقة الغنائية الشعبية "كوارتيتو دايدا" وتعاونت مع العديد من الموسيقيين الكوبيين المهمين في حياتها المهنية الطويلة، بما في ذلك خوليو هوتيريت، وخوانيتو ماركيت وتشوتشو فالدي. تعزز النجمة تقديم أغنيات مستوحاة من الحب والحياة والأشخاص والطبيعة، ولا يسمعها الانتظار للغناء في إكسبو 2020 دبي لاني ببساطة يجمع "العالم كله تحت نفس السقف" وقالت أومارا بورتونودو بيلايث: "يحتاج البشر إلى العمل في سلام لتحقيق أهداف كبيرة في المستقبل". أما الملحن وكاتب الأغاني التشيلي سيرهيو كاتالان فيقدم على مسرح دبي ميلينيوم مجموعة ممتعة تضم موسيقى البوب، والأغنيات الرومانسية الشعبية، والفانك والفلامنكو. إذ تجمع فرقته موسيقيين من مختلف أنحاء العالم بما في ذلك شيلي وكوبا والمملكة المتحدة وكازاخستان ومولدوفا، وتعد الجمهور بالتالي بمزيج من إيقاعات أمريكا الجنوبية وأوروبا. ووصف كاتالان مشاعره عند اكتشافه أنه سيدعم حفلاً في إكسبو 2020 بالقول أنه يشكل "مفاجأة سعيدة".



وقال سيرهيو كاتالان: "أنظار الجميع في العالم متجهة الآن إلى إكسبو 2020 ودبي. إن هذه فرصة استثنائية أمام الفنانين لمشاركة إبداعاتهم". يقام حفل حنين أبو شقرا، وأومارا بورتونودو بيلايث، وسيرهيو كاتالان على مسرح دبي ميلينيوم بداية من الساعة التاسعة والنصف من مساء يوم 30 ديسمبر بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة.

### تسلق بنجاح 30 قمة جبلية

## متسلق الجبال الكازاخستاني المشهور عالمياً يشارك في إكسبو 2020 دبي للترويج لمعالم الجذب السياحي في بلاده

دبي - الفجر

شارك متسلق الجبال الكازاخستاني المشهور عالمياً وسفير النوايا الحسنة "ماكسوت زهومايف" في احتفالات بلاده باليوم الوطني في إكسبو 2020 دبي، مستفيداً من هذه المناسبة من خلال تسليط الضوء على القومات السياحية التي تشتهر بها كازاخستان باعتبارها من أفضل الوجهات العالمية لتسلق الجبال. وكان "زهومايف" قد قاد فريقاً من متسلقي الجبال هذا العام ليتسلقوا بنجاح 30 قمة جبلية احتفاءً بالذكرى السنوية الـ 30 على استقلال البلاد. وبهذه المناسبة، قال "زهومايف": "يوفر إكسبو 2020 دبي أفضل منصة للترويج لبلادنا على الساحة العالمية، وتسلط الضوء على المجموعة المتنوعة من نقاط الجذب السياحية عبر أراضينا. ويمثل التحدي الأكثر إثارة للاهتمام الذي تقدمه كازاخستان في جبالها، التي تعد الزوار بتجربة مذهلة مفعمة بالحياة لا تنسى. وعلى الرغم من أن هذه القمم لا تشكل سوى 10% من مناظر البلاد الطبيعية الساحرة،



فقد أصبحت تتمتع بشهرة عالمية كبيرة وبات مقصداً للرحلات الاستكشافية من مختلف أنحاء العالم". وأضاف: "كل عام تجتذب القمم الكازاخستانية عدداً كبيراً من السياح من جميع أنحاء العالم، حيث تستقطب قمتنا



ينحدر من مدينة "الماتي"، في تسلق القمم الـ 14 الأعلى في العالم خلال فترة 10 سنوات و10 أيام، بما في ذلك تسلق قمة جبل أيفرست مرتين، وذلك بدون الحاجة لاستخدام أكسجين إضافي أو حتى دعم من مرشدين؛ ليرفع العلم الوطني لكازاخستان فوق أعلى قمة في العالم. ولطالما ارتبط "زهومايف" بملاقات وثيقة مع الأخوية العالمية لتسلق الجبال في بلدان مختلفة، وبصفة خاصة الأمريكية. وتعتبر بعض المواقع الكازاخستانية، كأخدود شارين

### يتعاون مع جناح المملكة لاستضافة فعاليات مختلف الشركات

## مكتب تايلاند للمعارض والمؤتمرات يأمل في الاستعانة بإكسبو دبي 2020 لتعزيز القطاع

دبي - الفجر

يسعد جناح تايلاند، وكواحد من أشهر الأجنحة في إكسبو 2020 دبي، بتلقي الدعم الترحيبي من مكتب تايلاند للمعارض والمؤتمرات (TCBE). بصفتها الوكالة الحكومية المسؤولة عن تطوير وتعزيز ودعم الأحداث واسعة النطاق وقطاع تنظيم المؤتمرات واللقاءات والمعارض في تايلاند، فإن مكتب تايلاند للمعارض والمؤتمرات (TCBE) يأمل في الاستعانة بإكسبو 2020 دبي لتعزيز القطاع وتحسين الاتصال البشري والتفكير والتنمية الاجتماعية والاقتصادية في جميع أنحاء العالم. وإن الهيئة متفائلة أيضاً بكونها ستكون قادرة على استضافة أعداد قياسية من فعاليات الشركات واسعة النطاق في المستقبل القريب، من خلال تسليط الضوء على الموارد والمواقع والعالم السياحية والمحافل العديدة والمذهلة الموجودة في تايلاند.

وفي حديثها أثناء الاحتفالات بالعيد الوطني التايلندي في جناحها بالمعرض، كشفت الدكتورة أشاكا سيونروانغ، رئيس مجلس إدارة مكتب تايلاند للمعارض والمؤتمرات (TCBE) أنه تم بالفعل إعطاء أكثر من 96 مليون جرعة من اللقاح في جميع أنحاء البلاد وأن تايلاند مستعدة لتوفير بيئة آمنة للتجمعات التجارية المثمرة والقائمة على التكنولوجيا. سواء كانت الشركات ترغب في إقامة فعاليات خاصة بهم بجوار الرمال الشمسية أو وسط العجائب الثقافية في مدن تايلاند النابضة بالحياة، فإن العروض الغامرة في جناح تايلاند توضع بصراحة سبب قدرة الدولة على تقديم العديد من الفرص المذهلة للشركات. بالإضافة إلى الإمكانيات الرقمية التي تم إبرازها بوضوح داخل الجناح، فإن تايلاند تعد أيضاً موطناً لبعض محافل الشركات المذهلة. على سبيل المثال، يقع مركز رويال بوكيت مارينا الدولي للمعارض والمؤتمرات (RPMIEC)



مثل ما فعلت الإمارات العربية المتحدة، وقمتا بتطوير وثيقة إرشادية خاصة بنا تحت عنوان "إرشادات نظافة محافل المؤتمرات واللقاءات والمعارض". وقام مكتب تايلاند للمعارض والمؤتمرات (TCBE) أيضاً، جنباً إلى جنب مع رواد الأعمال التايلنديين في مجال التكنولوجيا، بتحديث بنيتنا التحتية للتكنولوجيا من أجل تقديم المزيد من التنظيم في الفعاليات الحضورية وعبر الإنترنت. وفي الواقع وافقت الحكومة التايلندية على تقديم مناقصة لاستضافة المعرض الدولي التخصصي الأول في بوكيت في عام 2028، ومعرض البستنة في كل من ودون ثاني في عام 2026 وناخورن راتشاسيما في عام 2029. ومن المتوقع أن تولد هذه الفعاليات الثلاث إيرادات تزيد عن 100 مليار باهت، الأمر الذي يوضح مدى تفاني تايلاند لتطوير قطاع تنظيم المؤتمرات واللقاءات والمعارض (MICE) الخاص بها إلى أقصى إمكاناتها.





مرض السكري هو مرض، على الرغم من العلاجات المحفزة المتاحة، لا يزال منهكا لعشرات الملايين من المصابين على كوكب الأرض.  
ويجب أن يتعرف الناس على علامات المرض المبكرة للحصول على العلاج الأفضل والأكثر فعالية.  
وقبل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، عادة ما تكون لدى المرضى ما يعرف بـ "مقدمات مرض السكري". لذا فمن المهم أن نعرف: ما هي مقدماته؟



## هل لديك «سكري خفي»؟ علامات يجب الانتباه إليها



النوع الثاني، حيث تمثل 80 إلى 85% من فرص إصابة الشخص بهذه الحالة. ولأن لديك واحدا أو أكثر من عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني، فهذا لا يعني أنك ستصاب به. ومع ذلك، من الأفضل أن تكون حذرا حتى تتمكن من منع هذه الحالة الآن.

أو تتحدث من إفريقيا السوداء أو جنوب آسيا، حيث وجدت الدراسات أن هؤلاء أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بمرتين إلى أربع مرات من أولئك الذين ينتمون إلى خلفية بيضاء. وتعمل السمعة على تغذية مرض السكري من



يمكن لعوامل مثل العمر والتاريخ العائلي والعرق أن تزيد من احتمالية إصابة الشخص بمرض السكري. وعادة ما تتطور الحالة ببطء عندما يزيد عمر الشخص عن 40 عاما. ومع ذلك، يبدأ الخطر في الزيادة من سن 25 إذا كنت من أصل كاريبي

التالية:  
- التبول أكثر من المعتاد، خاصة في الليل  
- الشعور بالعطش طوال الوقت  
- الشعور بالتعب الشديد  
- فقدان الوزن دون محاولة  
- حكة حول القضيب أو المهبل، أو الإصابة بمرض القلاع بشكل متكرر  
- التئام الجروح يستغرق وقتا أطول  
- عدم وضوح الرؤية

أضعاف. وهناك أيضا فرصة متزايدة للإصابة بمشاكل في الكلى وتلف الأعصاب المبكر. ووفقا لدان هوارث، رئيس قسم الرعاية في Charity Diabetes UK، فإن أعراض مرض السكري لن تبدأ حتى تصل مستويات السكر في الدم إلى نحو 11 مليون/ لتر، على الرغم من أن أي شيء يزيد عن 7.8 مليون/ لتر بعد تناول الطعام يعتبر مرتفعا للغاية. وإذا كان طبيبك قلقا من إصابتك بمقدمات مرض السكري، فعادة ما يقوم بإجراء إما اختبار HbA1c أو اختبار الجلوكوز في بلازما الصيام (FPG) أو اختبار OGTT. وتقول هيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS) إن مرض السكري من النوع الثاني يتم تشخيصه غالبا بعد اختبارات الدم أو البول.

هل أنت مصاب بداء السكري؟ تشير عبارة "مقدمات السكري" إلى الحالة التي تكون فيها مستويات الجلوكوز في الدم لدى شخص ما أعلى من المعدل الطبيعي ولكن ليست مرتفعة بما يكفي لتصنيفها على أنها مرض السكري من النوع الثاني. وغالبا لا يلاحظ الناس الأعراض لكتهم يرجعونها إلى حالات أخرى، مثل مستويات التوتر لديهم أو أعمارهم. ويقول الخبراء إن مقدمات السكري هي "مرحلة حرجة" في تطور المرض لأن هذا يحدث عندما يكون لدى الناس القدرة على إبطاء الحالة أو حتى إيقافها. لكن الدكتور براش فاس، استشاري مرض السكري في مستشفى لندن بريدج، قال لصحيفة "ذي تلغراف" البريطانية، إن مقدمات السكري لا تظهر أعراضا. وأوضح: "مقدمات السكري ليس لها أعراض. كلما ارتفعت مستويات السكر في الدم لديك، سترتفع الأعراض في الجسم. وحتى هذه المجموعة من الأفراد يمكن أن تعاني من مضاعفات، مثل زيادة خطر الإصابة بمشاكل العين مثل اعتلال الشبكية السكري بثلاثة

ما هي أعراض مرض السكري؟  
العلامات المبكرة الأكثر شيوعا لمرض السكري من النوع الثاني هي كثرة التبول والعطش الشديد والجوع المستمر. ويجب عليك زيارة طبيبك العام إذا لاحظت أنك تواجه الأعراض

أو الضعف. وهناك أعراض أخرى قد تنبهك لهذا المرض، وتشمل:  
- بقع الجلد الداكنة  
- عدوى متكررة  
- حكة في الجلد  
- جفاف الفم  
- التهيج  
- وخز أو تنميل  
- أسنان سيئة



هل أنت في خطر الإصابة بمرض السكري؟  
"طعام ذكي" يظهر قدرته على خفض ارتفاع مستويات السكر في الدم



## أحد أكثر مسكنات الألم شيوعا علامات يجب ألا تتجاهلها بشأن جرعة زائدة من الباراسيتامول

يعد الباراسيتامول أحد أكثر مسكنات الألم شيوعا، ويستخدم لعلاج حالات عديدة، مثل الصداع وآلام العضلات والتهاب المفاصل وآلام الظهر ونزلات البرد والحمى وغيرها. وقد يكون تناول الدواء للمساعدة في تخفيف أي مرض بسيط تعاني منه مفيدا، ومع ذلك، فإن تناول الكثير منه قد يسبب أعراضا في الجهاز الهضمي.



هذه الدراسات على الأرجح غير صحيحة لأسباب تتعلق بالتحيزات والارتباك المتأصل. وخلصت الدراسة إلى أن الباراسيتامول، خاصة عند تناوله بجرعات عالية، قد يسبب في ظهور أعراض الجهاز الهضمي العلوي مثل ألم / عدم راحة في البطن، وحرقة في المعدة، وغثيان أو قيء. وعلى العكس من ذلك، فإن خطر حدوث القرحة ومضاعفات القرحة بسبب الباراسيتامول لا تدعمه البيانات المتاحة. وتشمل العلامات التحذيرية الأخرى التي ربما تشير إلى تناول الكثير من الباراسيتامول:  
- ألم وعدم راحة في الجزء العلوي الأيمن من البطن  
- الارتباك  
- اليرقان (اصفرار لون الجلد)  
- انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم)  
- نزيف غير متوقع (ضعف تخثر الدم الطبيعي)  
- اعتلال الدماغ (تلف في الدماغ).  
ولا يجب استخدام هذا الدواء إذا كان لديك حساسية من عقار

وتشمل العلامات الأولى لجرعة زائدة من الباراسيتامول فقدان الشهية والغثيان والقيء وآلام المعدة والتعرق والارتباك أو الضعف. وتسمح دراسات التنظير الداخلي باتتبع نهج مباشر لتقييم تلف الغشاء المخاطي الناتج عن الأدوية في الجهاز الهضمي. وقد تشمل الأعراض اللاحقة ألاما في المعدة العلوية، ويولا داكن اللون، واصفرار الجلد أو بياض العينين. وفي ما يتعلق بسلامة مشاكل الجهاز الهضمي تناول الباراسيتامول، نشرت دراسة نُشرت في National Library of Health في هذا الأمر بشكل أكبر. ولاحظت الدراسة: "من المعروف على نطاق واسع أن الباراسيتامول مناسب بشكل خاص للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بقرحة الجهاز الهضمي أو النزيف. ووقع تحدي هذا الرأي من خلال الدراسات البوليانية الحديثة باستخدام بيانات الوصفات الطبية المحوسبة، والتي أشارت إلى أن الباراسيتامول يُظهر سمية معوية مرتبطة بالجرعة. ومع ذلك، فإن نتائج

الاستامينوفين أو الباراسيتامول. ومن الضروري استشارة الطبيب أو الصيدلي إذا كان من الآمن تناول الباراسيتامول إذا كان لديك مرض الكبد، أو تاريخ من إدمان الكحول.  
هل من الآمن تناول الباراسيتامول مع مسكنات الألم الأخرى؟  
وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، من الآمن تناول الباراسيتامول مع أنواع أخرى من مسكنات الألم التي لا تحتوي على الباراسيتامول، مثل الأيبوبروفين والأسبرين والكوديين. وتحذر المؤسسة الصحية: "لا تأخذ الباراسيتامول جنبا إلى جنب مع الأدوية الأخرى التي تحتوي على الباراسيتامول. وإذا كنت تتناول دوائين مختلفين يحتويان على الباراسيتامول، فهناك خطر حدوث جرعة زائدة. ولذلك، قبل تناول أي أدوية أخرى، تحقق من الملصق لمعرفة ما إذا كان الدواء يحتوي على الباراسيتامول".



## منوعات

# الفكر

27



## ياسمين ياسمين رئيس تعترف عن مشاركة عمرو سعد في مسلسل الرضائي

اعتدت الفنانة ياسمين رئيس عن مسلسل رمضان المقبل، والذي كان من المقرر أن يجمعها مع الفنان عمرو سعد، بعد النجاح الذي حققه سونيا في موسم رمضان الماضي، بمسلسل "ملوك الجدة". وكان المنتج صادق الصباح قد أعلن سابقاً، خلال برنامج تليفزيوني، عن أن خطته المقبلة هي تقديم مسلسل يجمع ياسمين رئيس وعمرو سعد والمخرج أحمد خالد موسى، ولكن جاء اعتذار ياسمين رئيس بعد اعتذار مخرج العمل عن المشاركة في المسلسل. وتستعد ياسمين رئيس لإطلاق فيلمها "قمر 14" في دور العرض السينمائية، بعد عرضه العالمي الأول بالدورة الماضية من مهرجان الجونة السينمائي الدولي، ذلك بجانب فيلمها "جارة القمر" الذي تنصدر بطولته وتنتظر إطلاقه قريباً في دور العرض. وشاركت ياسمين مؤخراً في بطولة مسلسل "60 دقيقة"، الذي عُرض حصرياً على منصة "شاهد VIP"، ليتصدر تريند منصة شاهد طوال فترة عرضه، كما حصد المسلسل ردود أفعال إيجابية على منصات التواصل الاجتماعي نظراً لما يتناوله من قضايا مجتمعية، مثل الاستغلال الجنسي والتحرش والعنف الأسري.

## قواعد الطلاق الـ 45



فنانة استطاعت خلال فترة قصيرة أن تلفت الأنظار لها، واستطاعت أن تقدم أدواراً مختلفة مكنتها من أن تثبت أنها ممثلة تملك موهبة كبيرة، هي الفنانة إنجي أبو زيد التي أمتعتنا بأدائها في مسلسل "تحت السيطرة" و"لدينا أقوال أخرى" وغيرها، وعادت لنا بشخصية "سارة" في مسلسل "قواعد الطلاق" الـ 45، في هذا الحوار تكشف إنجي عن أسباب مشاركتها في هذا العمل وردود الأفعال التي وصلت لها وغيرها الكثير.

أتمنى أن أدخل عملاً سينمائياً في عام 2022

## إنجي أبو زيد: شخصية "سارة" في "قواعد الطلاق" أعطتني البهجة

مناقشة ما يحدث بين الأزواج والحياة بعد الطلاق، فالعمل جاء في وقته. ما العوامل التي دفعتك للمشاركة في هذا العمل؟ - العامل الأساسي كان الموضوع الذي يتناوله المسلسل وهو الطلاق. فنحن نعانى هذه الفترة من ارتفاع نسب الطلاق في السنتين الماضيتين خصوصاً بعد كورونا، وأنا لمست ذلك ليس فقط كوني ممثلة بل أيضاً كأخصائية علاج بالدراما. شخصية "سارة" .. ما الذي حوسك لها؟ - شخصية مختلفة لم أقدم مثلها، كما أنها بعيدة عنى تماماً. لأن شخصية "سارة" عصبية ومندفعة طوال الوقت، فكان الدور تحدياً بالنسبة لي. كيف أثرت شخصية "سارة" عليك؟ - "سارة" على الرغم من أنها شخصية عصبية جداً، إلا أنها شخصية مرحة وكوميديّة لأقصى الحدود، فأعطتني البهجة والسعادة وأصبحت طوال الوقت في

في البداية.. كيف وجدت ردود الأفعال على مسلسل "قواعد الطلاق الـ 45"؟ - لم أكن متوقعة أن يكون المسلسل ترند ويصل لقائمة الأعمال الأكثر مشاهدة على "شاهد" من بعد الحلقة الثالثة، لكن كنت متوقعة أن يحقق العمل نجاحاً وأن يجذب انتباه المشاهدين خصوصاً أن المسلسل يناقش موضوع مهم وهو الطلاق، كما أنه لأول مرة في هذا العمل يتم



## بيومي فؤاد يبدأ تصوير مشاهد من مسلسل «الكبير»

يذكر أن بيومي فؤاد شارك مؤخراً كضيف شرف في مسلسل "موضوع عائلي" للنجم ماجد الكدواني وظهر بشخصيته الحقيقية في الأحداث.

مسلسل موضوع عائلي من بطولة ماجد الكدواني وسما إبراهيم ورنا رئيس وطه الدسوقي ومحمد شاهين وشيرين رضا، ومن إخراج أحمد الجندي.

السابقة، منهم: بيومي فؤاد، وهشام إسماعيل، ومحمد سلام، أحمد فتحي، ليلى عز العرب، لطفي لبيب، حمزة العيلي، محمد شروت، ويزو، وشيماء سيف، وعدد كبير من الفنانين والفنانات ضيوف الشرف، والمسلسل من تأليف مصطفى صقر، وإخراج أحمد الجندي.

يعود الفنان بيومي فؤاد إلى القاهرة مطلع الأسبوع المقبل لبدء تصوير أحداث دوره في الجزء السادس من مسلسل "الكبير ويلعب بيومي ضمن أحداث المسلسل شخصية الدكتور ربيع التي تشهد تطوراً كبيراً في أحداث الجزء السادس. ويواصل الفنان أحمد مكي حالياً تصوير الجزء السادس من مسلسل (الكبير) داخل اللوكيشن الرئيسي للمسلسل ببيت "الكبير أوي" في إحدى المناطق الصحراوية.

وكشف مصدر من داخل العمل، عن أن "مكي" يقوم حالياً بتصوير المشاهد التي تجمع بينه وبين شقيقه "جوني" ضمن أحداث المسلسل. وقال المصدر: إن أحمد مكي اضطر لتصوير هذه المشاهد لتحين عودة أبطال المسلسل من المملكة العربية السعودية، حيث يشاركون في بطولة عدد من الأعمال المسرحية التي تعرض ضمن موسم الرياض. وأضاف المصدر أن فريق العمل انتهى من الجلسات التحضيرية المكثفة التي أجريت خلال الفترة الماضية لوضع خطة زمنية ومكانية ليستطيعوا تحديد موعد عرضه.

وتعاقف الفنان حمدي الميرغني على الظهور كضيف شرف ضمن أحداث الجزء السادس من مسلسل "الكبير" وانتهى الميرغني، الأسبوع الماضي من تصوير مشاهد في العمل. واختار الفنان أحمد مكي، المثلة الشابة رحمة أحمد، لتقدم دور (هدية)، في الجزء السادس من مسلسل (الكبير أوي).

ويعود أحمد مكي لاستكمال سلسلة أجزاء مسلسل "الكبير أوي"، الذي حقق نجاحات كبيرة بمواسمه الماضية. ويتكتم صنع مسلسل "الكبير أوي" على تفاصيل العمل بشكل دقيق، ومن المقرر الإفصاح عن تفاصيله وقائمة أبطاله الجدد خلال الأيام القليلة المقبلة. ويشارك في بطولته نفس نجوم الأجزاء

## ماجد الكدواني سعيد بردود الأفعال حول «موضوع عائلي»

بطولة "برة المنهج" كلا من: ماجد الكدواني، روبي، دنيا ماهر، والطفل الموهوب عمر شريف، بالإضافة إلى العديد من الأطفال وعدد من نجوم ضيوف الشرف الكبار، والقلم من قصة وسيناريو وحوار عمرو سلامة، بالمشاركة مع الكاتب خالد دياب، وإنتاج شركة "لاجوني"، للمنتجة شاهيناز العقاد.

فيلم الجريمة أما فيلم "الجريمة"، فهو من بطولة أحمد عز، ومنة شلبي، وماجد الكدواني، وعدد كبير من الفنانين، فيما تدور أحداثه في السبعينيات، ويشارك في بطولته عدد كبير من النجوم، من إخراج شريف عرفة. وخلال أحداث الفيلم يعاني أحمد عز من "الهلوسة"، ولذلك يدخل أحد المستشفيات ولكنه سيهرب منها، وهو مجرم محترف يرتكب العديد من الجرائم لصالح بعض أصحاب النفوذ، ويتورط في جريمة كبرى تجعله يعترف بالجرائم السابقة ويدخل في صراع مع هؤلاء الأشخاص.

موسم رأس السنة. وعن وجود فيلمين له في توقيت واحد، أكد أنها مفارقة غير متوقعة، إذ أنه لأول مرة يعرض له عملين سينمائيين في نفس الموسم، مشيراً إلى أن موضوع الفيلمين مختلف تماماً والشخصيتين اللذان يقدمهما تبعدان كل البعد عن بعضهما البعض.

ويشارك في بطولة (موضوع عائلي) كل من: شيرين رضا، أمينة خليل، رنا رئيس، محمد شاهين، إيناس كامل محمد رضوان، سماء إبراهيم، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من إخراج أحمد الجندي، وتأليف محمد عز، وكريم يوسف، وأحمد الجندي، وسامح جمال.

أعمال ماجد الكدواني المقبلة على جانب آخر، أكد ماجد الكدواني، أنه ينتظر عرض فيلمي "برة المنهج" و"الجريمة"، ضمن أفلام



# الفكر

## عالم يكشف طرقا لإبطاء شيخوخة

### دماغ الإنسان

كشف الخبير الروسي في علم النفس الفسيولوجي، رئيس مركز "نيروفيتنس"، فياتشيسلاف ليبيديش، أن دماغ الإنسان يمكن أن يشيخ قبل الأوان بحلول سن الثلاثين، مشيرا إلى وجود طرق لمنع ذلك. وقال الخبير في حديثه لإذاعة "سيوتنيك" إن قدرة الناس على تذكر المعلومات الجديدة ينخفض مع مرور السنين، ويواجهون صعوبات في العمل في نظام تعدد المهام. وعبر عن اعتقاده بأن سبب ذلك قد يعود إلى ضعف الإدراك المرتبط بشيخوخة الدماغ، مشيرا إلى أن الأعراض مثل ضعف الذاكرة وانخفاض الأداء تحدث في الشباب إلى حد ما. وأضاف: "هناك حالات عندما تظهر هذه المشاكل لا في سن الشيخوخة بل في سن مبكرة. مثلا كان رجل في سن لا يزيد عن 30 عاما يتمكن من تنفيذ كمية محددة من المهام، وكان يرد على كمية كبيرة من رسائل العمل وينفذ كمية كبيرة من المهام وفق واجباته، لكن بعد وقت ما بدأ يواجه صعوبات في تنفيذ هذا العمل". ويرى الخبير أن أنماط الحياة الصحية يمكن أن تساعد في إبطاء تطور الضعف الإدراكي. وتابع: "النوم والتغذية والنشاط البدني هي العناصر الأساسية الثلاثة اللازمة، وإذا كان أحدهم مفقودا - أي أننا إما نأكل بشكل سيئ أو ننام بشكل غير منتظم أو نتحرك قليلا - فلن يعمل كل شيء آخر. هذه هي الركائز الثلاث لصحتنا المعرفية".

وكشف الخبير الروسي في علم النفس الفسيولوجي، رئيس مركز "نيروفيتنس"، فياتشيسلاف ليبيديش، أن دماغ الإنسان يمكن أن يشيخ قبل الأوان بحلول سن الثلاثين، مشيرا إلى وجود طرق لمنع ذلك. وقال الخبير في حديثه لإذاعة "سيوتنيك" إن قدرة الناس على تذكر المعلومات الجديدة ينخفض مع مرور السنين، ويواجهون صعوبات في العمل في نظام تعدد المهام. وعبر عن اعتقاده بأن سبب ذلك قد يعود إلى ضعف الإدراك المرتبط بشيخوخة الدماغ، مشيرا إلى أن الأعراض مثل ضعف الذاكرة وانخفاض الأداء تحدث في الشباب إلى حد ما. وأضاف: "هناك حالات عندما تظهر هذه المشاكل لا في سن الشيخوخة بل في سن مبكرة. مثلا كان رجل في سن لا يزيد عن 30 عاما يتمكن من تنفيذ كمية محددة من المهام، وكان يرد على كمية كبيرة من رسائل العمل وينفذ كمية كبيرة من المهام وفق واجباته، لكن بعد وقت ما بدأ يواجه صعوبات في تنفيذ هذا العمل". ويرى الخبير أن أنماط الحياة الصحية يمكن أن تساعد في إبطاء تطور الضعف الإدراكي. وتابع: "النوم والتغذية والنشاط البدني هي العناصر الأساسية الثلاثة اللازمة، وإذا كان أحدهم مفقودا - أي أننا إما نأكل بشكل سيئ أو ننام بشكل غير منتظم أو نتحرك قليلا - فلن يعمل كل شيء آخر. هذه هي الركائز الثلاث لصحتنا المعرفية".

## اكتشاف هام قد يوقف انتشار الملاريا عبر خداع البعوض!

قالت شركة سويدية إنها أتقنت طريقة جديدة للتخلص من البعوض الحامل للأمراض عن طريق خداعها بشرب عصير مسموم. وعزل الباحثون في شركة Molecular Attraction، جزينا يُعرف باسم HMBPP، وهو موجود في الدم المصاب بطفيلي الملاريا. ويطلق HMBPP رائحة تجذب البعوض وتحفزها على شرب المزيد من الدم.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة Molecular Attraction، بيك اغناتوفيتش، "Fast Company": "أتضح أن HMBPP يمكن أن يجبر البعوض على شرب أي شيء تقريبا، طالما أن الرقم الهيدروجيني صحيح".

وقام الباحثون بإغراء البعوض بمزيج قوي من عصير البنجر المزوج بـ HMBPP والسموم النباتية. وكان البعوض يتغذى على الدم الزائف. ونفق بعد فترة وجيزة.

وقال اغناتوفيتش: "الميزة الكبيرة هي أن HMBPP لا يجذب الحشرات الأخرى أو الأنواع الأخرى. لذا يمكنك استخدامه كطريقة سلبية لإقناع البعوض بأكل السموم".

ونظرا لأن HMBPP يجذب البعوض فعليا، فإن الحاجة إليه أقل بكثير من المبيدات الحشرية الأكثر ضررا التي ترش على أحياء بأكملها. وقالت الشركة في بيان على موقعها على الإنترنت: "في الوقت الحاضر، تكمن أكبر مشكلة في مكافحة البعوض في مهمة جذبها إلى الأفخاخ. هذه التركيبة الفريدة جذابة حصريا لأنواع البعوض الخمسة من Anopheles، والتي تعد الناقلات الحشرية لطفيل الملاريا".

كما أوضحت أن المنتجات الجاذبة الأخرى إما تحتاج إلى مصدر كهربائي أو تنشر ثاني أكسيد الكربون، ما يؤدي إلى اضطراب المحيط الحيوي. وفي حين أن Molecular Attraction حريصة على تسويق قاتل الحشرات، فإنها مصممة على جعلها "سهلة المنال وبأسعار معقولة"، وفقا لإغناطوفيتش، بحيث يمكنها مساعدة البلدان الضعيفة.

وقال اغناتوفيتش: "نريد القضاء على الأمراض التي يحملها البعوض، والحد من كميته بالقرب من الناس. لذلك يمكننا إنشاء منطقة خالية من البعوض حول منزلك. ولكن لا ينبغي أن نقضي عليها نهائيا". ونشرت الدراسة في مجلة Communications Biology في 7 أكتوبر، بعد يوم واحد فقط من اعتماد منظمة الصحة العالمية لقاح الملاريا الأول في العالم. وأوصت باستخدام لقاح الملاريا RTSS على نطاق واسع، الذي طورته GlaxoSmithKline لاستخدامه في إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وفي مناطق أخرى ذات مستويات معتدلة إلى عالية من انتقال الملاريا، ما قد ينقذ مئات الآلاف من الأرواح سنويا.

ويعد الملاريا مرضا خطيرا يسببه طفيلي يصيب عادة بعوض Anopheles، والذي بدوره ينقل المرض إلى البشر عندما يعضهم. وغالبا ما تظهر على الضحايا أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، بما في ذلك الحمى والصداع والقشعريرة وآلام العضلات والغثيان والقيء. ويصاب الملايين من الناس كل عام ويموت حوالي 400 ألف، معظمهم من الأطفال دون سن الخامسة.



أشخاص يرتدون قبعات بابا نويل يشاركون في جلسة يوغا ضحك خلال احتفالات عيد الميلاد على شاطئ في مومباي، الهند. رويترز

## قرأت لك

العنب.. فوائد مذهلة



لعنب العديد من الفوائد المذهلة التي تجعله يتربع على عرش الفواكه، ومنها أنه يساعد على ضبط ضغط الدم، كما يعزز العنب صحة العينين ويحميها ضد

اعتلال الشبكية، وأظهرت بعض الدراسات أن الريسفيراترول الموجود في العنب يمكن أن يحمي ضد مشاكل الأعصاب المرتبطة بمرض السكري واعتلال الشبكية، ويعزز الرؤية الصحية.

وقد وجد الباحثون أيضا أن الريسفيراترول مفيد لعلاج مرض الزهايمر، ولتخفيف الهبات الساخنة وتقلب المزاج المرتبط بانقطاع الطمث، وتحسين السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم.

وأضاف الباحثون أن العنب يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة المهمة لصحة العين مثل اللوتين وزياكسانثين، كما أن العنب الأحمر يحتوي على الريسفيراترول في القشر.

## سؤال وجواب

- أقدم مسرحية في العالم كتبها الفراعنة. فما اسمها؟  
انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟  
نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟  
لسانه
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟  
أسباني
- ما هو الأبئوس؟  
خشب أسود قاس

## هل تعلم؟

- برج إيفل به 2,500,000 مسمار، تشد كل مكوناته ببعضها البعض.
- نكهة الفانيليا في الآيس كريم هي الأكثر مبيعا في العالم.
- جرس الباب تم اختراعه في عام 1831م.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض مرة كل 100 ثانية.
- هل تعلم أن 2500 شخص ممن يستخدمون يدهم اليسرى يموتون كل عام بسبب استخدام منتجات خاصة بذيوي اليد اليسرى.
- هل تعلم أن حيوان الفوريلا ينام 14 ساعة في اليوم.
- هل تعلم أن عمر السنجاب في 9 سنوات.
- هل تعلم أن الأحماض التي وجدت في معدة الثعابين يمكنها أن تهضم العظام وحتى الأسنان، ولكن لا يمكنها هضم الشعر والفراء.
- هل تعلم أن الزرافة يمكنها أن تبقى دون ماء فترة أطول من الجمل.
- هل تعلم أن نسبة 56% من كتابتك تقوم بها اليد اليسرى.

## قصة التاجر الطيب

كان احمد تاجرا طيبا صالحا يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر ويأقوتها ودررا فاخرة حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي الا ارسل حراسه ليقتادوه الي السجن ظلما وعدوانا.. وقيل ان يدق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب ويأقوت ودرر فخاف ان يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة في سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصدقائه او اصحابه في الذهاب إلى البيت او الحديقة لمعاينتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاويها علي عروشة فجف البستان وبيس .

مات الوالي ،ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلما وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصا ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة ومالقى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شئ منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقلبه ومعه خادمه وكلما قلب الارض وجد احدي جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة .. وسبحان من أبقاها فقد كانت في كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

