

إكسبو 2020 دبي يحتفل
باليوم الوطني لموزمبيق
ويعرض أبرز ثقافاتهما



مي سليم:
لا يوجد شيء يمكن ان
يشغلني عن ابنتي



أشياء في المنزل يمكن أن
تسمم الأطفال

مخاطر نقص اليود أثناء الرضاعة

حذرت مجلة "بيبي & فاميليه" الألمانية من خطورة نقص اليود في الجسم الرضاعة على الأم والرضع على حد سواء.

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن مخاطر نقص اليود لدى الأم تتمثل في خمول الغدة الدرقية، والذي تتمثل أعراضه في الخمول والتعب المستمر وضعف التركيز وزيادة الحساسية تجاه البرودة، بالإضافة إلى بحة الصوت وضوب البشرة وانتفاخ الجلد.

وأضافت المجلة أن نقص اليود في جسم الأم ينطوي على مخاطر صحية للرضيع أيضا تتمثل في مشاكل النمو الجسدي واضطرابات التطور العقلي، بالإضافة إلى القصور الوظيفي للغدة الدرقية.

ووفقاً لتوصيات الجمعية الألمانية للتغذية، فإن المرأة تحتاج إلى اليود أثناء الرضاعة بمعدل يبلغ 260 ميكروغراماً يومياً، علماً بأن المصادر الغذائية لليود تتمثل في الأسماك البحرية كالسلمون وفواكه البحر، والخضروات كالسبانخ والبروكلي، ومنتجات الألبان، بالإضافة إلى ملح الطعام الغني باليود. وفي حالة النقص الشديد، يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على اليود تحت إشراف الطبيب.

نصائح لمكافحة الشخير عند النوم

رغم أن الشخير، سلوك لا إرادي إلا أن وضعه النوم يمكن أن تحدث فرقا كبيراً. ووفق خبيرة النوم ناروان أميني من موقع Everynight.com التي تقول إن الذين ينامون على ظهورهم قد يكونون أكثر عرضة للشخير. وقالت أميني: "النوم على الجانب بدلاً من ظهره أفضل طريقة لمنع الشخير. عند النوم على الظهر، تدفع الجاذبية اللسان نحو الخلف، ما يسد الشعب الهوائية التي تسبب الشخير". أما الذين يجدون صعوبة في الانتقال من النوم على الظهر إلى الجانب، تنصح أميني بـ "تجنب ثني الذقن على الصدر أو إبقاء الرأس لأسفل، لأن هذا يمكن أن يسد مجاري الهواء ويجعل التنفس أكثر صعوبة. يجب الحفاظ على الذراعين حول الخصر أو موازية للجانبين".



عدم طهيه جيداً يسبب السرطان.. دراسات صادمة حول الأرز!

من طريقة طهي الأرز. فقد بينت بعض التجارب الحديثة أن طريقة طهي الأرز التقليدية بوضعه في الماء المغلي أو عبر البخار يمكن أن يعرض من يأكله لآثار الزرنيخ السام المتواجد في الأرز. وتؤدي تلك المادة الكيميائية المؤذية إلى عدد من المشاكل الصحية، منها أمراض القلب والسكري والسرطان، بالإضافة إلى مشاكل متعلقة بالثمن.

وفي حين يعتقد الكثيرون أن "غلي" الأرز يخلصه من "الزرنيخ"، يبدو الأمر غير صحيح على الإطلاق، لا بل يفترض أن يتم تقع الأرز ليلة كاملة.

تقع الأرز طوال الليل وتأكيذاً على ذلك، قام، إندي ميهارغ، أستاذ العلوم البيولوجية في جامعة كوينز في بلفاست، بحسب ما نقل عدد من الصحف البريطانية ومنها التبليغراف، والإندبندنت، بتجريب ثلاث طرق لطبخ الأرز لمعرفة ما إذا كانت مستويات الزرنيخ تتغير من طريقة لأخرى.

وفي الطريقة الأولى، استخدم نسبة مقدارين من المياه مقابل مقدار من الأرز، ما يسمح للمياه بالتبخّر. وفي الطريقة الثانية، استخدم خمسة مقادير من المياه مقابل مقدار واحد من الأرز ثم تخلص من المياه الزائدة قبل الطهو، ولاحظ انخفاض مستويات الزرنيخ إلى النصف تقريباً.

وفي المرة الثالثة والأخيرة، تقع الأرز في المياه طوال الليل قبل عملية الطهي التي أتمها في اليوم التالي، ولاحظ انخفاض مادة الزرنيخ بنسبة 80%. وهكذا خلص الباحث إلى أن أسلم طريقة لطبخ الأرز هي غسله مساءً، وتركه منقوعاً في الماء حتى صباح اليوم التالي، قبل غسله مرة أخرى وطبخه.

غير العضوي البالغة 100 جزء في المليار في حبوب الأرز للأطفال.

3.5 مليار شخص يذكر أن أكثر من 3.5 مليار شخص حول العالم يعتمدون على الأرز للحصول على أكثر من 20% من سعراتهم الحرارية اليومية، مما يعزز مكانته كغذاء عالمي أساسي. إلا أنه يعتبر أيضاً مصدراً للزرنيخ وهو مادة مسرطنة أو مادة تعزز تشكيل السرطان. ومع ذلك، فمن غير الواضح ما إذا كان تناول الأرز يزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

ويتواجد الزرنيخ في المبيدات الحشرية الصناعية التي تستخدم في الزراعة، وبعض الدول لديها مستوى مرتفع من الزرنيخ في المياه الجوفية، وقد يؤدي التعرض للمادة الكيميائية لفترة طويلة ومتكررة من خلال الطعام أو المياه إلى التسمم "الزرنيخي".

والمؤسف أن الأرز يحتوي على مستوى عالٍ من الزرنيخ بحسب الدراسات، وبالتالي، إذا لم يتم طهيه بشكل صحيح، فقد يؤدي إلى مشاكل صحية.

مفاجأة.. أمضينا العمر نطهو الأرز بشكل خطأ! ملايين البشر على الكرة الأرضية من مختلف المشارب والأعراق والبلدان معرضون على ما يبدو لأمراض خطيرة لا سيما الأطفال، والسبب بحسب بعض الدراسات العلمية الحديثة طريقة طهي الأرز! من يكن ليتخيل أن طريقة طهي الأرز التقليدية التي نعرفها ويعتمدها العديد منا بشكل عادي وشبه يومي، وعلى مدى ما مضى من عمرنا "خطأ".

تعود تفاصيل الموضوع إلى تحذير أطلقه بعض العلماء

يعتبر الأرز غذاءً أساسياً على

موائدنا، عندما يتناول باعتدال،

كما يعتبر خياراً سهلاً الطهي

وبالتالي فهو المفضل للأشخاص

الذين ليس لديهم الكثير من الوقت

لقضائه في المطبخ.

لكن عدم طهيه بشكل

صحيح يمكن أن يشكل

خطورة على صحتك،

بحسب ما كشفت دراسات

عدة سابقة.

سوم صناعية

فقد كشفت دراسة أعدتها جامعة كوينز بلفاست في لندن أن المادة الكيميائية من السموم الصناعية والمبيدات الحشرية في التربة يمكن أن تجعل الأرز خطيراً، كما يمكن أن يؤدي حتى إلى التسمم بالزرنيخ في كثير من الحالات.

وكانت دراسة قديمة أظهرت تأثيرات تلك المادة في أنواع معينة من السرطان. ففي منتصف التسعينيات، شاركت نساء من كاليفورنيا، في اختبار لتحديد عوامل الخطر المحتملة لسرطان الثدي وغيره من أنواع السرطان.

الزرنيخ! وبينت النتائج حينها أن الأرز يحتوي على مستوى عالٍ من الزرنيخ، وبالتالي، إذا لم يتم طهيه بشكل صحيح، فقد يؤدي إلى مشاكل صحية في المستقبل. بدورها، أجرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (Food and Drug Administration) تقييماً لبعض المخاطر الصحية الناجمة عن الزرنيخ غير العضوي في الأرز والمنتجات التي تحتوي على الأرز خلال الأعوام الماضية.

وشمل التقييم تقديراً كميًا لمخاطر الإصابة بسرطان الرئة والثالثة من التعرض طويل المدى لهذه المنتجات والتأثير المتوقع للسبب في موتات مختلفة لتقليل المخاطر. كما أجرت تقييماً نوعياً لبعض المخاطر المحتملة غير السرطانية، في مراحل معينة من الحياة. وأوصت بأن يقوم الآباء ومقدمو الرعاية بإطعام أطفالهم مجموعة متنوعة من حبوب الأطفال الرضخ، بدلاً من الاعتماد فقط على حبوب الأرز للأطفال.

وفي عام 2020، أوصت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، قطاعات صناعة الأغذية بعدم تجاوز مستويات الزرنيخ

فكرة مجنونة تجعلك شاباً.. وتبعد شيخ الشيخوخة عنك

لطالما دأب حلم الشباب الأبدى أذهان الكثيرين، لكن ذلك الحلم كان يتحطم على الدوام على صخرة الزمن التي لا تبتقي ولا تندر. وتمكن العلماء من الوصول إلى حل يمكن أن يحقق حلم الكثيرين بالبقاء في هيئة الشباب، على ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. والحل الجديد لا يقوم على الأمصال التي تخفي

تجاعيد الوجه مع تقدم العمر، فهذه الأمصال تقف عند الجلد فحسب. وذكرت الصحيفة البريطانية أن أفضل العقول العلمية في العالم مكرسة في الوقت الراهن لاستكشاف كل جين وخلية في أجسادنا، في محاولة لدرء الشيخوخة والحفاظ على صحتنا لفترة أطول. وأضافت أن "علم التجديد"، الذي يموله عدد من أثرياء العالم، من بينهم مؤسس موقع "أمازون"، جيف بيزوس، أصبح الآن شركة تجارية كبيرة في وادي السيليكون في ولاية كاليفورنيا.

ولا يقف الأمر عند الأثرياء، فالمعهد الوطني للصحة التابع للحكومة الأمريكية مشروعاً بحثياً لايتكار علاج في هذا الإطار. وتتراوح الأفكار الجديدة لحاربة الشيخوخة من العلاجات الدوائية إلى حلول تبدو "مجنونة"، بحسب البعض، مثل حقن الأجسام بدماء الشباب، وهو الحل الأحدث في هذا الإطار. وأظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على الفئران المسنة أن حقنها بدماء فئران شابة، شهدت أجسادها زيادة في البروتينات المسؤولة عن إصلاح الأنسجة التالفة. وليس هذا فحسب، بل تساعد الدماء الشابة في تحسين وظائف المخ والعضلات والكبد.

هكذا تصبح المعكرونة صحية أكثر حتى تكون المعكرونة صحية أكثر، أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني، نصائح تجعلها كذلك.

الخضار: تناول المعكرونة مع المكونات الصحية مثل الخضار المختلفة، أو صلصة الطماطم يجعلها مغذية ولذيذة في آن معا. تساعد المواد الكيميائية في الطماطم والخضروات الأخرى في الحماية من الأمراض ولا تتلف أثناء الطهي أو التسخين، وفي بعض الأحيان تصبح أكثر نشاطاً نتيجة الطهي، وخاصة صلصلة الطماطم التي تحتوي على مادة الليكوبين التي تحمي من سرطان البروستاتا.

الطهي الجيد: يساعد طهي المعكرونة جيداً على التحكم في مستويات السكر في الدم. عند طهي المعكرونة التي تصنع عادة من الدقيق الصلب، بشكل جيد، تنخفض فيها نسبة السكر، ويهضمها الجسم بشكل أكثر كفاءة.

المعكرونة المناسبة: للمعكرونة لها عيب واحد وهو قيمتها العالية من السعرات الحرارية. لذلك ينصح بمعكرونة القمح الكامل أو دقيق الحنطة، لأن معكرونة القمح الكامل تحتوي على جميع أجزاء نواة القمح بما فيها القشرة والبراعم التي تحتوي على الفيتامينات والألياف، التي تعزز الشعور بالشبع بعد تناول كمية صغيرة.

ما يجب مراعاته بعد جراحة إعتام عدسة العين؟

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إلى أنه يتعين على كبار السن مراعاة بعض التعليمات بعد إجراء جراحة إعتام عدسة العين، وأكدت الرابطة الألمانية على أنه يتعين على المرضى عدم المبالغة في أداء النشاط البدني بعد إجراء جراحة الساد، علاوة على أنه يجب حماية العين من الانعزازات.

وعادة ما يكون هناك أسبوع بعد الجراحة لإجراء الفحص الطبي، وخلال هذه الفترة يمكن للمرضى ممارسة المشي الخفيف وركوب الدراجات وتمارين اليوغا الثابتة وتمارين البيلاتيس، وبشكل عام يمكن الانحناء ورفع بعض الأشياء الثقيلة.

وإذا كانت العدسة، التي تم استبدالها، مستقرة وثابتة في موضعها أثناء الفحص، فإنه يمكن مواصلة التمارين الرياضية، ولكن يجب توخي الحرص والحذر عند استعمال قطرات العين المضادة للالتهابات أو خلال أسبوعين من إجراء الجراحة، حيث ينبغي تجنب النزول في حمامات السباحة أو استعمال الساونا.

تختصر وقتكم.. خدمة جديدة مذهلة من واتساب

يختبر تطبيق التواصل الفوري الشهير "واتساب" حالياً، توسيع نطاق خدمة مشغل الملاحظات الصوتية العالمية، لتشمل مستخدمي "واتساب" عبر الحواسيب.

وذكر موقع "WABetaInfo" الإخباري التقني أن جوهر هذه الخدمة هو قدرة مستخدمي "واتساب" على الاستماع إلى الملاحظات الصوتية الواردة إليهم من أصدقائهم، حتى بعد خروجهم من من الدردشة مع الصديق إلى درشة أخرى.

وتساهم هذه الخدمة عملياً في اختصار الوقت أمام المستخدمين، خاصة أنه في الوقت الراهن لا يمكن لشغلي "واتساب" الاستماع لملاحظات الصوتية والقيام بمهمة أخرى.

وبمجرد إطلاق هذه الخدمة، سيكون بوسع المستخدمين الاستماع إلى الرسائل الصوتية أثناء التنقل في "واتساب"، دون أن تتوقف تلك الملاحظات وهو ما يوفر الكثير من الوقت.

وكان "واتساب" قد بدأ في طرح هذه الخدمة في الإصدار التجريبي له في الهواتف التي تعمل بنظام "أي أو أس"، أي هواتف آيفون، ولا يعرف على وجه التحديد متى سيتم إدراجها في هواتف "أندرويد"، رغم تقارير تحدثت عن أن "واتساب" يختبر هذه الخاصية لهذه الأجهزة.

ونشر الموقع صورة من الإصدار التجريبي لـ "واتساب"، يظهر الفرق بين الوضع الراهن، والخدمة الجديدة التي ستظهر بجانب الرسائل الصوتية. ولا يعرف متى ستطلق هذه الخدمة رسمياً، لكن يعتقد أن ذلك لن يستغرق وقتاً طويلاً.

كيف تفرق بين أنواع الصداع؟

يمكن أن يشكل الصداع المنتظم مشكلة كبيرة للكثيرين، وغالباً ما تأتي هذه الأوجاع المزعجة من العدم وتجملك تشعر بعدم القدرة على العمل أو الاسترخاء. لكن ما الذي يسببها؟

الحقيقة هي أن هناك العديد من الأسباب المختلفة التي قد تجعلك تعاني من الصداع. إليك ملخص سريع لبعض الأنواع المختلفة للصداع، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

صداع بنوبات قصيرة وشديدة: يحاكي هذا الصداع القصير والشديد للغاية آلام الطعن. تميل هذه الأنواع من الصداع إلى أن تستمر بضع ثوانٍ في كل مرة ويمكن أن تكون "أولية" أو "ثانوية".

الأولية تعني أن الصداع نفسه هو المشكلة، بينما الثانوية تعني أن هناك سبباً كامناً. عندما تعاني من هذا الصداع، يجب أن تذهب لزيارة الطبيب.

الصداع العنقودي: يصيب الصداع العنقودي واحداً من كل 1000 شخص تقريباً، وهو حالة نادرة. النوع الحاد من هذا الصداع يبدو وكأنه إحساس ثاقب في الرأس وحول العينين. يميل الألم إلى جعل أولئك الذين يعانون منه قلقين وسريعي الانفعال. قد تشعر بالفتيان أو الحساسية للضوء عندما يكون لديك هذا النوع من الصداع. ومع ذلك، غالباً ما ينتهي الألم فجأة.



الكونسيلر.. عصا سحرية لإخفاء الهالات السوداء

قالت الرابطة الألمانية لشركات منتجات العناية بالجسم والمنظفات إن الكونسيلر يعد بمثابة عصا سحرية لإخفاء الهالات السوداء، موضحة أنه يكفي مع الهالات الخفيفة استعمال كونسيلر

أفتح من لون البشرة بدرجة واحدة، مع مراعاة أن يحتوي هذا الكونسيلر على مادة مرطبة. وأضافت الرابطة أنه يمكن إخفاء الهالات القاتمة، التي يعيل لونها إلى اللون الأزرق، بواسطة كونسيلر يحدد درجات الطيف اللوني الممتد من الأصفر إلى البرتقالي. ومن الأفضل أيضاً في حالة الهالات القاتمة استعمال سيروم عيون يحتوي على مواد مرطبة مثل حمض الهيالورونيك أو الكولاجين، على أن يتم توريه بحركات دائرية لطيفة، حيث يعمل هذا التدليك

الرفيق على تحسين سريان الدم، ومن ثم إزالة التورمات والتخلص من الهالات السوداء. ولإزالة عيون مشرقفة، يمكن أيضاً تطبيق كحل فاتح على الخط المائي أو تطبيق هاي لاينتر لامع -بدرجة

الشماميةانيا مثلاً - في زاوية العين الداخلية أو بأعلى نقطة أسفل الحاجب.

منوعات الفكر 22



إكسبو 2020 دبي يحتفل باليوم الوطني لموزمبيق ويعرض أبرز ثقافاتهما

ثنائي للأعمال في جناح الدولة المشارك في إكسبو 2020 دبي بين جهات إماراتية وموزمبيقية عدة، بحثت فرص الأعمال والاستثمار والتعاون في مجالات مختلفة خلال الفترة المقبلة في القطاعين الحكومي والخاص.

ويقع جناح موزمبيق في منطقة الاستدامة في إكسبو 2020 دبي، وهو يرسم طريقاً نحو مستقبل مستدام، إذ تتعهد عبره الجمهورية الكائنة في جنوب شرق أفريقيا بصون الطبيعة الساحرة للبلاد، عبر إيلاء الأولوية لحاجات الأجيال المقبلة في جميع القطاعات.

وتُعرف الدولة الموزمبيقية بساحلها الطويل على المحيط الهندي، الذي يتميز بشواطئ ومحميات بحرية شهيرة، وقدمت فرقة الطبيعة الشاسعة، واقتصاد قائم على الزراعة إلى حد كبير. أما قطاع السياحة الموزمبيقية فهو في طور النمو إلى جانب قطاعات صناعة مهمة، ومن ضمنها صناعات الألبسة والمشروبات، والصناعات الكيماوية، وقطاع إنتاج الألبان والمنتجات.

أطلقتها الموزمبيق في مجال الزراعة، ومن بينها الإنتاج الغذائي المستدام، ويروج كذلك لمواردها الطبيعية الوفيرة، والأفاق الواسعة للاستثمار في الدولة.

وأضاف: "تعتز دولة الإمارات بالعلاقات الثنائية المزدهرة التي تربطها بالموزمبيق، وما بُني على هذه العلاقات من شركات فاعلة بين البلدين في جاني التعليم وتطوير المشروعات. إننا على ثقة تامة في أن مشاركة الموزمبيق في إكسبو 2020 دبي تحمل في طياتها فرصاً كبيرة لمواصلة التعاون فيما بيننا عبر مختلف المجالات ذات الأولوية المشتركة".

وقدمت فرقة "Mirrors of the World" عرضاً، خلال فعاليات اليوم الوطني، أوضح الأصول المتعددة للثقافات للدولة، وقدمت لمحات من مزيج الفنون الموسيقية، وعروض الرقص التقليدية والحصرية التي تابعتها جمهور إكسبو 2020 دبي ليتعرفوا على ثقافات جديدة من جنوب إفريقيا الغني بالتنوع.

وأقيم ضمن احتفالية اليوم الوطني، منتدى



وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان: "يرسخ جناح موزمبيق مكانتها كبلد فتّح، يملك فكراً يستشراف آفاق المستقبل برؤية واضحة تجاه أهداف مستدامة قابلة للتنفيذ. يسلم الجناح أيضاً الضوء على المبادرات التي

تحقيق الاستفادة القصوى لشعبنا". وأضاف: "نركز في إكسبو 2020 دبي على الموضوعات المرتكزة إلى التنمية المستدامة التي تأخذ في الحسبان الحاضر والمستقبل، وهو ما يتجلى في شعار (الإدارة المستدامة للطبيعة.. الإرث الأفضل للأجيال المقبلة)، الذي اختارته دولتنا للمشاركة في هذا الحدث الدولي".

وأكد رئيس الوزراء الموزمبيقية: "من أجل تعزيز تنمية دولتنا، نضع تنوع اقتصادنا على رأس قائمة أولوياتنا. عبر التركيز على المجالات التي تتمتع فيها بإمكانات هائلة، كالزراعة بسلسلة قيمها الكاملة، وصيد السمك، والتصنيع، والطاقة، والبنية التحتية، والسياحة، ولوجستيات النقل على وجه الخصوص".

وقال، في إيجاز إعلامي بعد جولته في جناح موزمبيق: "إن مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي مهمة للغاية لأننا نقدم موزمبيق إلى العالم وتأخذ العالم إلى الموزمبيق. لقد أتينا إلى هنا لتعزيز علاقات الصداقة والتعاون مع الإمارات، ونود زيادة التعاون الاقتصادي مع هذا البلد

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

احتفلت جمهورية موزمبيق بيوها الوطني في إكسبو 2020 دبي، بحضور معالي كارلوس أغوستينو دو روزاريو، رئيس مجلس وزرائها والوفد الرسمي المرافق له، حيث أقيمت مراسم رفع العلم في ساحة الوصول، إلى جانب فعاليات عكست ثقافة هذه الدولة الإفريقية العريقة.

وقد رحّب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، الفؤوض العام لإكسبو 2020 دبي، ونجيب محمد العلي، المدير التنفيذي لمكتب الفؤوض العام لإكسبو 2020 دبي، بمعالي كارلوس أغوستينو دو روزاريو لدى وصوله إلى الحدث الدولي.

وقال معالي كارلوس أغوستينو دو روزاريو: "لدى كل من جمهورية موزمبيق، ودولة الإمارات، ومعنا بلدان في العالم، رؤية مشتركة حول الحاجة إلى دعم حيث للتنمية الاقتصادية، والاجتماعية، والمستدامة من أجل



جمهورية الجبل الأسود تحتفل بيوها الوطني في إكسبو 2020 دبي

الاحتفالات سلطت الضوء على أفق التعاون بين جمهورية الجبل الأسود ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

والسياحة المزدهرة؛ كما تم التأكيد على هدف الجبل الأسود في بناء على علاقتها مع الشرق الأوسط وتشجيع المزيد من الزوار من المنطقة لتجربة جمالها الطبيعي المذهل. وقدمت فرقة الفولكلور كرنا غورا (الاسم الأصلي للجبل الأسود) أداءً ثقافياً مبهرًا في ساحة الوصول؛ وعرضت الفرقة تراث الجبل الأسود اللامع من الرقص الشعبي والموسيقى والأزياء مع مجموعة مختارة من الأغاني التقليدية التي تفسر الفرقة بأنها احتفظت بها للأجيال القادمة.

مستداماً". وأضاف: "فرصة استعراض قيم بلدنا وطموحاته وفدراته، هنا في دبي، في دولة الإمارات العربية المتحدة الصديقة التي بنينا معها علاقات طيبة بعناية وجد طوال السنوات الماضية، والتي نعتز معها بقيم السلام والتسامح والانفتاح والتعدد الثقافي، هي مصدر سعادة وفخر كبير لنا جميعاً".

بدأ برنامج الاحتفال في جناح الجبل الأسود، حيث سلّطت منظمة السياحة الوطنية في الجبل الأسود الضوء على الموارد الطبيعية المذهلة للبلاد

والزراعة، والتعليم". وقال معالي ميلاتوفيتش: "على الرغم من أن جمهورية الجبل الأسود قدمت نفسها في واحد من أصغر الأجنحة، إلا أننا بذلنا كل ما بوسعنا لنحكّي قصة عظيمة عن أنفسنا - ونرجو أن تكون قد نجحنا في ذلك، أولاً، كوجهة سياحية لديها ما تقدمه للجميع، ولكن أيضاً كوجهة جاذبة للاستثمارات يعرفها بالفعل مستثمرون من دولة الإمارات، وأخيراً، لقد أردنا أن نستعرض جهودنا في جعل نمونا الاقتصادي

والأنظمة البيئية المتنوعة التي تنعم بها، ويحتفي الجناح أيضاً بالجبل الأسود، بوصفه وجهة آمنة ومفتوحة للاستثمار، تتيح لقاصديها الاستمتاع بالكثير من المعالم الطبيعية الساحرة".

وأضاف: "جمهورية الجبل الأسود شريك مهم لدولة الإمارات في منطقة البلقان؛ لذا فإننا نتطلع إلى الاستفادة من مشاركتها في إكسبو 2020 دبي للبناء على الشراكات القائمة بين بلدنا في العديد من المجالات ذات الاهتمام المشترك، مثل الطاقة المتجددة، والبحث العلمي،

الذي ضم معالي جاكوف ميلاتوفيتش، وزير التنمية الاقتصادية في جمهورية الجبل الأسود، سعادة يعقوب يوسف الحوسني، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي لشؤون المنظمات الدولية، بحضور سعادة نيبيلة عبدالعزيز ناصر سعيد الشامي، سفيرة دولة الإمارات لدى جمهورية الجبل الأسود.

وقال معالي الحوسني: "يتيح جناح الجبل الأسود لزواره فرصة للتعرف على الإرث الثقافي وتعدد الأديان في الدولة، بالإضافة إلى الموارد الطبيعية

•• دبي - الفجر

احتفلت جمهورية الجبل الأسود بيوها الوطني في إكسبو 2020 دبي، وسلّطت الاحتفالات الضوء على أفق التعاون بين جمهورية الجبل الأسود ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، خاصة في قطاعات الصحة والاستثمار. كما سلطت اليوم الوطني الضوء بشكل خاص على تراث الموسيقى الشعبية في البلاد.

وكان في استقبال وفد جمهورية الجبل الأسود،



المكسيك تقدم عرضاً موسيقياً فريداً على مسرح دبي ميلينيوم

استمتع زوار إكسبو 2020 دبي بالصوت المذهل للسوبرانو المكسيكية ماريّا كاتسارافا، برفقة عازفة البيانو المكسيكية أيضاً أرجنتينية دوران، على مسرح دبي ميلينيوم.

أدت كاتسارافا أوارا غنائية رئيسية في عدد من المسارح الأوروبية الشهيرة، بما في ذلك دار الأوبرا الملكية في كوفنت غاردن ومسرح سكالا دي ميلانو. واستمتع الجمهور من زوار إكسبو 2020 دبي بالفناء المباشر لماريا كاتسارافا برفقة أرجنتين دوران.

•• دبي - الفجر

يعتلى النجمان مطرف الطرف، وآلاء الهندي، منصة النيوبيل، ضمن الفعاليات المقبلة من سلسلة "أمسيات جلسات" القادمة في إكسبو 2020 دبي، اليوم 9 فبراير، تمام الساعة 8:30 مساءً بتوقيت الإمارات، والتي تبرز مواهب مهمة على مستوى المنطقة.

ويتميز النجمان، اللذان ولدا وترعرعا في دولة الكويت، بإبداعتهما الموسيقية، إذ بدأ مطرف الطرف، وهو ابن المطرب يوسف الطرف، الغناء في سن المراهقة أمام أصدقائه، ومن ثمّ أمام العامة ليُنشئ قاعدته الجماهيرية. وفي عام 2013، فاز بالمركز الأول في مهرجان الفنون الموسيقية لمجلس التعاون لدول الخليج العربية؛ وفي عام 2014، وقع عقداً مع شركة روتانا

راحة وسلامة ملايين الزوار. تهدف سلسلة عالم المستقبل أيضاً إلى إلهام "التغيير في العالم للأفضل" عبر مجموعة من ورش العمل والندوات وجلسات الهاكاثون التي تعقدتها سيمنس، وتعقد شركة سيمنس، الشريك في مجال رقمنة البنية التحتية لإكسبو 2020 دبي، مثل هذه الهاكاثونات منذ بداية إكسبو 2020 دبي، كجزء من الفعاليات رفيعة المستوى للابتكار المفتوح. وسلطت الهاكاثونات الضوء على الركائز الخمس التي تحرك المدن الحديثة: المباني والطاقة والتنقل والصناعة والمياه، وربطها بانتشرت الأشياء، واستخدام البيانات الناتجة بطريقة ذكية وشاملة.

الكويتيان مطرف الطرف وآلاء الهندي ضمن نجوم أمسيات جلسات في إكسبو 2020 دبي

للصوتيات والمريات لإنتاج أعماله وتوزيعها؛ وفي عام 2015، شارك الممثلان فؤاد علي، وهيا عبدالسلام في مقطع فيديو موسيقي لأغنيته "ليه". يأمل الطرف في استعراض الموسيقى الكويتية والخليجية، ويؤمن بأن إكسبو 2020 دبي يعد منصة مهمة للفنانين. وقال مطرف: "إن الحدث الدولي يقدم لونا فنياً من كل بلد. إنها طريقة يسيرة وجذابة للتعرف على ثقافة دول العالم عبر الحدث الدولي".

وركزت الدراسات التي أجرتها المثلة والمطربة آلاء الهندي على التمثيل والإخراج. وقد استهلت مسيرتها المهنية في عام 2014 من خلال مشاركتها في مسرحية "عودة التجنيد". ومنذ ذلك الحين، تمكنت من صنع مكانة في مسقط رأسها الكويت، وسائر دول الخليج. في العديد من الأفلام، ومن ثمّ توجّهت صوب اللون

•• دبي - الفجر

تتنافس عشر شركات ناشئة من ثمانية دول في تحدي هاكاثون لـ "سلسلة عالم المستقبل لنظام مايندسفير من سيمنس"، وذلك لمدة أربعة أيام يركز دبي للمعارض في إكسبو 2020 دبي، كجزء من مبادرة سيمنس لحلّول جماعية لجعل العالم "أكثر ذكاءً وأكثر ملائمة للعيش وأكثر استدامة". وتطبيق "مايندسفير" للراند لسيمنس هو عبارة عن منظومة سحابية للعمليات التشغيلية لا تترتد الأضياء، تتنح اتخاذ إجراءات ذكية تساعد إكسبو 2020 دبي على التحكم في استهلاك الطاقة، وضمان

تداولت جلسة اليوم الأحد، السادس من فبراير، موضوع الصناعة. وتتمحور الأيام الثلاثة الأولى حول الترميز والتوجيه، حيث تعمل الشفوق على تطبيقاتها والبروض النهائية تمهيداً ليوم التاسع من فبراير الجاري، حيث سيتحدد الفائز النهائي.

وسيتضيف "مركز تجربة سيمنس" في "مركز الشركاء" في إكسبو 2020 دبي العرض النهائي، حيث ستبث التغطية مباشرة عبر لينكد إن والموقع الإلكتروني لشركة سيمنس. ويمثل موقع إكسبو 2020 دبي نموذجاً للمدن الذكية العالمية بفضل بنيته التحتية المتصلة بالكامل بتقنيات سيمنس الرقمية.

شركات ناشئة تتنافس في هاكاثون سلسلة عالم المستقبل لنظام مايندسفير من سيمنس في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

•• دبي - الفجر

•• دبي - الفجر

منوعات العقل المتفكر

23

الجناح السويسري يعالج تحديات الصحة العامة خلال أسبوع الصحة واللياقة في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

اختتمت فعاليات أسبوع الصحة واللياقة في الجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي، بتوصيات من الخبراء بأهمية المبادرات المبتكرة والمستدامة في معالجة تزايد المخاوف المتعلقة بالصحة العامة في ضوء التوسع الحضري العالمي المتسارع، وتضمنت قائمة المتحدثين خلال الفعالية البروفيسور "فينو كوتزلي"، مدير المدرسة السويسرية للصحة العامة (SSPH)، والدكتور "كارلوس دوارتي" من جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية. وناقش الخبراء مواضيع مختلفة، كوجهات النظر التطويرية، الحمية الغذائية والشيوخ والصحية، النقص في المهنيين بمجال الرعاية الصحية، إلى جانب مواضيع المياه والصرف الصحي.

وقال مانويل سالنتشي، المفوض العام للجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي: "لأبد من التشديد على أن العالم بحاجة إلى أجيال وعلماء ومواطنين ملتزمين في المرحلة المقبلة، يشاركون بنشاط وإخلاص في ابتكار حلول مستدامة للمشكلات الراهنة والمستقبلية".

ومن جانبه، قال السيد دانتلي لاريني، مدير المشروعات لدى شبكة "سويسنيكس" في الجناح السويسري: "بحلول العام 2050، سيعيش أكثر من ثلثي سكان العالم أو ما نسبته 68% منهم في مناطق حضرية، بحسب الأمم المتحدة. لذلك، يستوجب تبني مبادرات رئيسية من قبل الأطراف المعنية، بما في ذلك الحكومات، لضمان الحفاظ على الصحة العامة على مستوى القاعدة الشعبية بدءاً من مرحلة وضع التصورات للسياسات الاستراتيجية وصولاً إلى تنفيذها على أرض الواقع".

وخلال فعاليات أسبوع الصحة واللياقة، قال مشاركون من سويسرا ودولة الإمارات إنه من الضروري أن تقوم الحكومات بتنفيذ سياسات تنموية مستدامة تتماشى مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة لمساعدة الناس على عيش حياة صحية ومستدامة، بما يتماشى مع مصلحة الكوكب والحياة على الأرض. وأكدت المناقشات متعددة التخصصات التي نظمت خلال أسبوع الصحة واللياقة على أن التحديات والفرص لتعزيز الصحة واللياقة العامة في المناطق الحضرية يجب أن تتعامل من خلال مفاهيم للمدن الذكية والمواطة الرقمية. وفي هذا السياق، أبرزت مجلة "The Frontiers for Young Minds"، التي تم استعراضها في الجناح، وهي مجلة علمية تتيح الفرصة لأطفال المدارس لمراجعة المقالات العلمية التي يكتبها نخبة من العلماء المتميزين، كيف يمكن للعلم السليم أن يقود لعيش حياة صحية على كوكب صحي. وتعد المدرسة السويسرية للصحة العامة (SSHP)، التي توتت إدارة الفعاليات خلال أسبوع الصحة واللياقة، إحدى المؤسسات الرائدة للجامعات السويسرية التي تجمع كلية علوم الصحة العامة المشتركة بين الجامعات المرتبطة بـ 12 جامعة سويسرية. وتعتبر "المدرسة السويسرية للصحة العامة" أيضاً الهيئة الوطنية للتنسيق المعنية بالترويج للتعليم والبحث الجامعي ما بعد التخرج في مجال الصحة العامة.

خيارات متنوعة لتناول العشاء مع الأهل والأحبة في إكسبو 2020 دبي خلال فبراير بمناسبة عيد الحب

دبي - الفجر

في أجواء مليئة بالحب والمرح، سيكون بوسع زوار إكسبو 2020 دبي الاستمتاع هذا الشهر بالعديد من خيارات تناول العشاء المميزة والعروض التي لا يمكن تفويتها بمناسبة عيد الحب، الذي يحتفل به العالم في 14 فبراير من كل عام. وسيكون الاحتفال بهذه المناسبة في إكسبو 2020 دبي هذا الشهر فرصة مناسبة لمشاركة الأهل والأحبة أسعد وأجمل اللحظات في موقع الحدث الدولي، عبر عدد كبير من خيارات تناول العشاء، ومن بينها "العشاء في السماء".

وستزامن الاحتفال بعيد الحب مع انطلاق مهرجان الطعام في إكسبو 2020 دبي، حيث العروض الرائعة لعشاق الطعام، والتي ستستمر حتى شهر مارس. وسيكون أسبوع الطعام في الفترة من 14 إلى 27 فبراير جزءاً من مهرجان الطعام في إكسبو 2020 دبي، يُضاف إلى هذا أيضاً مهرجان الشواء، في الفترة من 18 فبراير حتى السادس من مارس، و"العشاء حول العالم" في الفترة من 21 فبراير حتى 13 مارس. نادي 2020 من إعمار

سيقدم نادي 2020 من إعمار في فترة المساء فرصة لتناول الشاي لشخصين، بالإضافة إلى عشاء رومانسي مؤلف من أربعة أطباق، والاستمتاع بالمناظر الخلابة في موقع الحدث الدولي، حيث تطل المنطقة الداخلية والشرقة المفتوحة مباشرة على ساحة التوصل من جانب، وعلى جناح المملكة العربية السعودية المبهج من الجانب الآخر. وسيبدأ ضيوف العشاء تناول مقبلات المطبخ المتبل، يليها حساء البازلاء والجبين، وواحد من خياراتي كوفييت السلمون أو كريب الفطر للطبق الرئيسي، وكاسترد الفانيليا بالفراولة للتحلية.

أدرift برغر
هذا الشهر، سيرفع أدرift من حرارة الأجواء مع إطلاق برغر "ه.وت"، أكثر برغر حار في قائمة طعامه حتى الآن، والذي سيكون متوفراً حتى 31 مارس. سيقدّم البرغر مع فلفل حار (هالابينو) مقلي ومقرمش، ومايونيز شيبوتل، وجبنة بيبر جاك. ويوجد كذلك طبق جانبي يحتوي على صلصة حارة جداً بالإضافة المزيد من مذاق الحار على الطعام.

الكيبولان - صالة الطعام الأفريقية

تحتفل قائمة طعام عيد الحب الخاصة في الكيبولان، المتاحة من 1 إلى 14 فبراير، بموسم عيد الحب عبر تقديم أطباق فاخرة، مثل طبق "سيمبي تاكو" المكون من شرائح لحم مشوية على نار هادئة، وطبق قطع لحم الضأن بقشور الأعشاب، وحلوى الشوكولاتة المصنوعة اللذيذة من نياغوبو مع كاراميل التوتكا، وسابليه الفانيليا المدخن.

بارون
تضم قائمة الطعام الحصرية لشخصين في مطعم بارون، يوم 14 فبراير، المحار المطهو على الفحم وزبدة المسو، وسلطة الكرنب، والمشروم كينغ كمقبّلات، وواحد من خيارتي سمك الراهب (موتكيش) أو لحم الواغوي للطبق الرئيسي، تتبّع حلوى الميل فوي الخفيفة والذنيذة.

بومباي براسيري
يقدم مطعم بومباي براسيري "للأزواج فرصة للاحتفال بعيد الحب على الطريقة الجنوب آسيوية، حيث يقدم لزواره قائمة من ثلاث وجبات مع تشكيلة رائعة من المأكولات الكلاسيكية والمعاصرة، بالإضافة إلى عدد غير محدود من المشروبات. ويتميز المطعم بديكوراتها الشعرية على أضواء الشموع التي تهيئ المناخ لجربة لا تُنسى. ويقدم المطعم علبه من الشوكولاتة لتُحتم الأسمية بمذاق خاص.



أوركسترا الفردوس وأنوشكا شنكار يمدّان جسوراً لتواصل الحضارات عبر الموسيقى في حفل عالمي

دبي - الفجر

الأسطورة رايج شنكار؛ وقد اعتلت خشبات المسارح رفقة عدد كبير من نجوم الموسيقى في العالم، بينهم ستينج، ومادونا، ونينا سيموني، وهيربي هانكوك، والتون جون، وبيتر غابرييل، وجايمس تايلور؛ وقد ارتقت بأدائها للتصيح واحدة من كبار نجوم الموسيقى في العالم. ومن المرتقب أن تقيم فرقة أوركسترا الفردوس حفلاً مميزاً في تمام الساعة السابعة مساءً على مسرح الوبيل يوم الجمعة، 25 فبراير.

موسيقية عالمية أنهبت مشاعر الجمهور. أنوشكا شنكار هي منتجة وملحنة وناشطة من أصول هندية؛ وهي المرأة الأولى والأصغر سناً التي تحصل على درع مجلس العموم البريطاني. أيضاً، رُحّضت شنكار سبع مرات لنيل جوائز غرامي، وكانت أول موسيقية هندية الأصل تُحيي عرضاً مباشراً وتكون مُقدّمة في حفل الجوائز. وتعتبر أنوشكا شنكار عازفة البيانو الأولى في العالم وحاملة إرث أبيها، عازف البيانو العالمي



جناح سلوفينيا في إكسبو 2020 دبي يبرز الاهتمام بتربية النحل وفوائد العسل

دبي - الفجر

النحل من أجل تلقيح فعال. ويعتبر النحل السلوفيني من نوع الكرينولي، ويُعتقد بأنه النحل الأكثر عملاً واجتهاداً في العالم، حيث تطير النحل مسافة لا تُصَدّق تقارب 200.000 كيلومتراً وتزور أكثر من أربعة ملايين زهرة لصنع كيلوغرام واحد من العسل.

وقد اقترحت سلوفينيا فكرة الاحتفال باليوم العالمي للنحل على هيئة الأمم المتحدة، التي تبنت الفكرة واعتمدها، واحتُفل باليوم السنوي الأول في 20 مايو 2018، حيث تتمتع هذه الدولة بأعلى كثافة نحل لكل كيلومتر مربع في أرجاء أوروبا، وتوفر خلايا النحل التقليدية الفريدة المنتشرة في جميع أنحاء الريف مشاهد مبهرة للعيان.

وأصبحت سياحة النحل، تُسمى أيضاً "سياحة النحل"، جزءاً مهماً من صناعة السياحة في سلوفينيا، ويمكن أن تشمل الرحلات السياحية إليها الاستمتاع بكل شيء بدءاً من تجارب طلاء الخلايا إلى النوم في هياكل تشبه عُش النحل "قرص العسل" أو الاستمتاع بمسار النحل "بي بات" الموجود في لوبليانا، وهو سلسلة تعليمية توضح أهمية النحل.



وتأكدت على أن هذا البلد بأسره يُقدّر النحل ودوره، الذي أضحي رمزاً غير رسمي لثقافة البلد، تخير أيضاً هذه الرواية الزوار بأنه "لا يوجد مكان آخر حيث يُعامل فيه موتاهم بهذا القدر من الاحترام".

بعيداً عن مقولة "دع عنك التفكير في النحل وفكر في العسل"، يبرز جناح سلوفينيا في إكسبو 2020 دبي للعالم مدى اجتهاد هذه الحشرات الذكية لتقديم المعجزات لمحبيها أكثر من مجرد إنتاجها للغذاء الملكي الغني بالفوائد والفيتامينات. ويعي أن سلوفينيا قد لا تكون الدولة الأولى التي تتبادر إلى ذهنك في ما يتعلق بالنحل، إلا أنها تُعد موطناً لنحو 170.000 خلية مليئة بالحشرات التي تعمل دون كلال، فضلاً عن 100.000 مربّي نحل، وتدرّك أنها تمثل جزءاً مهماً من الطبيعة التي نحتاج إلى حمايتها والتعلم منها.

وقد صُمّم جناح سلوفينيا الواقع في منطقة الاستدامة على هيئة واحة خضراء عائمة، ويركز على علاقة هذا البلد بالنحل في ما يتعلق بالطبيعة والبيئة.

وأعلن واحد من المتحدثين ضمن اللقطات التي تُعرض في الجناح بأن "الطبيعة دائماً على حق، وهي ذكية، وتعد النحلة شريكنا المفضل في العمل".

25 درهماً أو أقل .. 10 حلويات من جميع أنحاء العالم يمكنك تجربتها في إكسبو 2020

دبي - الفجر



بينما تستمتع بالمناظر الخلابة في إكسبو 2020 دبي، إلى جانب الشاي المتلج التقليدي المصنوع من الحليب المتكثف.

9. كعك الدونات في مدرسة بريد أفيد للمخبوزات من موقعه بمنطقة النقل، يمنح هذا المخبر ذو الأداء الفني عشاق كعك الدونات خيارات متنوعة كل يوم من خلال قائمة ثرية ومبتكرة من كعكات الدونات. بإمكانك اختيار الدونات "الكلاسيكية" المملوءة بحشوة كاسترد بالفانيليا، أو طلب الدونات "البرية" بطعم تشيز كيك الكشمش الأسود، أو كارميل البحر الملج مع قرص العسل.

10. الكنافة في حلويات فراس
يعد متجر "حلويات فراس"، الكائن في منطقة النقل، أيقونة حقيقية للحلويات بمنطقة الشرق الأوسط، ويشتهر بإعداد كثافة رائعة المذاق من خلال فروع المنتشرة في جميع أنحاء دولة الإمارات، بالإضافة إلى فرعه الحالي في موقع إكسبو 2020 دبي. لا تفوت فرصة تجربة هذا المزيج اللذيذ من الشغرية المقرمشة والجبين الكريمي الطازج والقطر الذي يحبه الجميع في المنطقة.

يمكنك أن تستمتع بمهرجان القهوة الإماراتية الخاصة ذات الرائحة العطرية مع إضافة الزعفران المستوحى من المنطقة أو قطع من كعك التمر، أو يمكنك تناول كعكة نباتية في فلوزي كوكي

4. كعكة نباتية في فلوزي كوكي
يهتم إكسبو 2020 دبي بجميع زواره على اختلاف أذواقهم، نظراً لأن الأشخاص النباتيين يحتاجون كذلك إلى أطعمة جديدة وغير مألوفة. يمكنك الحصول على وجبة خفيفة حلوة من "فلوزي كوكي" في تيرزا - جناح الاستدامة، والذي يقدم كعكات "بحشوات" نباتية خالصة، تحتوي على زبدة الفول السوداني المملوءة بمربى التوت والشوكولاتة المقرمشة، والغنية بالحليب وقطع الشوكولاتة الداكنة وكريمة الشوكولاتة غاناشي وإضافات أخرى.

5. لوف كيك في ألف كافيه باي فارم تو تيبيل
يعد المقهى الموجود في ألف - جناح التنقل مكاناً مميزاً لتناول شاي المساء بأسعار معقولة. ففي مقابل 17 درهماً إماراتياً فقط، بإمكانك الحصول على صندوق من اللوف كيك مع ثلاث شرائح يمكنك مشاركتها مع غيرك. وليست هذه كعكة إسفنجية فحسب، بل إنها تتيج لك استكشاف عالم كامل من الكعكات المتميزة وخيارات متنوعة لكذلك مثل كيك البرتقال وشاي إيرل غري، وكيك البقطين والجريب فروت والكراميل الملج؛ وكيك الهيل وجوز الهند.

6. الكرواسان في لا باتيسيري
يُمنحك هذا المقهى الموجود بمنطقة الاستدامة متعة الانغماس في تشكيلة فريدة ولذيذة من الكرواسان التي تستلذ برويته عيناك قبل أن يستلذ بتذوقه لسانك. وتتنوع هذه التشكيلة بين كرواسان التوت الوردي الفاتح، والكرواسان المغطى بقطع البسكويت والأوريو. أما إذا كنت تبحث عن أقل مقدار من الحلويات، فيمكنك الحصول على كعكة الدونات الصغيرة بحشوة التفاح أو التوت مقابل أربعة دراهم فقط.

7. لبن الإبل في مقهى مجلس النسيم

ليس هناك أفضل من قطعة حلوى بعد وجبة طعام، أو تناولها وحدها لتحديد النشاط والحيوية. ولهذا يوفر إكسبو 2020 دبي لزواره خيارات لا حصر لها لإرضاء الأذواق المختلفة لعشاق الحلويات. فسواء كنت بصحبة أطفالك أو بمفردك، يمكنك الاستمتاع بمجموعة مختارة من الكعك والبسكويت والوجبات الحلوة الخفيفة من جميع أنحاء العالم، وبأسعار في التناول.

وفيما يلي عشرة خيارات مميزة للحلوى يمكنك الحصول عليها في إكسبو 2020 دبي مقابل 25 درهماً إماراتياً أو أقل.

1. حلوى اللامينغتون في ملبورن لين
من الوجبات الخفيفة المتاحة في جناح أستراليا حلوى اللامينغتون الأسترالية الشهيرة التي يحلو للأستراليين والنيوزيلنديين الجدل بشأن موطنها الأصلي. وبصرف النظر عن مكان نشأتها، فإن اللامينغتون عبارة عن قطعة كبيرة ومزيج لذيذ من الكيك الإسفنجي المغطى بطبقة خارجية من الشوكولاتة وجوز الهند المبشور.

2. أصابع كوفي في كولفيليبوس
هل تبحث عن حلوى لذيذة تمتع شعوراً بالترطيب والانتعاش أثناء الحركة؟ جرب آيس كريم كوفي المعد على الطريقة الهندية، والذي يقدم في صورة ماصة طويلة ورقيقة على عصى خشبية. وفي كولفيليبوس، الموجود مقابل جناح الجزائر، يمكنك الحصول على هذا المزيج من الحلوى الكريمة بنكهات متنوعة مثل المانجو والفسنت والشوكولاتة والورد. ولا تفوت فرصة الاستمتاع بصلصات الزعفران الرقيقة داخل الحلوى، وبخاصة كوفي الزعفران العطري الذي يعد الصنفه الأفضل.

3. الكعك في كوب باي واكاب كافيه
عندما يحين الوقت لتناول القهوة وقليل من الحلوى في مكان مميز، فليس أمامك خيار سوى "كوب باي واكاب كافيه" في حديقة الفرسان. في هذا المقهى،

أعمال فنية تقدم تجارب علمية لمواجهة الوباء ضمن معرض اليونسكو في إكسبو 2020

دبي - الفجر



أخصائيات أعصاب، وأخصائيات ميكروبيولوجيا "الأحياء الدقيقة"، وطبيبات، وممرضات، وطالبات كلية طب، وباحثات، وأخصائيات تواصل علمي، ومهندسات وعالمات رياضيات. وفي أعقاب انطلاق فعالياته في باريس خلال أكتوبر 2021، أصبح بالإمكان للجميع الاطلاع على فعاليات المرونة الإبداعية عبر #UNHHub "ملتقى الأمم المتحدة" الواقع في منطقة الفرص خلال الفترة من 24-7 فبراير الجاري. وسيكون المعرض متاحاً أيضاً عبر ملتقى الإنسان وكوكب الأرض، 11 فبراير الجاري، في إطار برنامج متنوع لأنشطة وفعاليات اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم من إكسبو 2020 دبي. ويهدف اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم إلى تحقيق وصول كامل وعادل إلى العلوم والمشاركة فيها للمرأة والفتاة على حد سواء، ومواصلة تحقيق المساواة بين الجنسين، وتمكين المرأة والفتاة.

تعرض الآن في إكسبو 2020 دبي أعمال فنية عالمتاك تعكس تجاربهم في التصدي لجائحة كوفيد-19 - قبيل انطلاق فعاليات اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم المقر، وإقامته يوم 11 فبراير الجاري.

وتحت عنوان "المرونة الإبداعية"، يرى معرض منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) أن "العلامات الفنانات يقدن خبير دليل على كيفية تحويل جائحة كوفيد-19 للتفاعل البشري والمجتمعات، عبر الرسم، والتصوير الفوتوغرافي، والرسم الرقمي، وطباعة القوالب، والنقش، والكروشي، والأفلام السينمائية.

ويضم المعرض مقتطفات مقدمة من جانب 54 إمارة من مختلف الأعمار السنّية من شتى أرجاء العالم، منهن

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - إدارة الكاتبات العدل والتصديقات - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - تنازل / بيع - إعلان بالنشر

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - إدارة الكاتبات العدل والتصديقات - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - رقم العاملة 2022-0048261 - تنازل / بيع - إعلان بالنشر

حكومة دبي - محاكم دبي - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - إعلان بالنشر - رقم (2022/85) - المندرة : تي دي للتجارة ش ذ م م

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - مذكرة إعلان حكم بالنشر - صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

محاكم دبي - محكمة دبي الابتدائية - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - إعلان حكم بالنشر - في الدعوى رقم 1135/2021/18 عقاري جزئي

محاكم دبي - محكمة دبي الابتدائية - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - إعلان حكم بالنشر - في الدعوى رقم 1134/2021/18 عقاري جزئي

محاكم دبي - محكمة دبي الابتدائية - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - إعلان بالنشر - في الدعوى رقم 200/2022/16 تجاري جزئي

محاكم دبي - محكمة دبي الابتدائية - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - إعلان حكم بالنشر - في الدعوى رقم 2148/2021/16 تجاري جزئي

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - مذكرة إعلان حكم بالنشر - صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - مذكرة إعلان حكم بالنشر - صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - إعلان مدي عليه بالنشر - في الدعوى رقم 0001242/2021/0001242 تجاري (جزئي)

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - إدارة الكاتبات العدل والتصديقات - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - تنازل / بيع - إعلان بالنشر

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Dubai Court of First Instance - Service and notification of payment by publication

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Dubai Courts of First Instance - Notification of Payment by Publication

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Dubai Courts of First Instance - Notification and assignment of fulfillment by publication

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - إدارة الكاتبات العدل والتصديقات - العدد 14462 بتاريخ 2022/2/8 - تنازل / بيع - إعلان بالنشر

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Legal notice publication letter - No. 85/2022 - Claimant : TEE DEE TRADING LLC

Notification by publication - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Commercial Partial 16/2021/4779 - Notification by publication

Notification via Newspaper Publication - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Case Number 100/2022/26 - Marital Status, Muslim

United Arab Emirates Ministry of Justice - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Defendant's notification by publication - Case Management Office of Sharjah Court

United Arab Emirates Ministry of Justice - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Defendant's notification by publication - Case Management Office of Sharjah Court

United Arab Emirates Ministry of Justice - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Public notice Memo - Issued by the Federal Court of Sharjah

United Arab Emirates Ministry of Justice - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Public notice Memo - Issued by the Federal Court of Sharjah

United Arab Emirates Ministry of Justice - Date 8/ 2/ 2022 Issue No : 13463 - Subject : Notice by Publication - By Summoning the Defendant : Varun Jairath Anup Kumar Jairath

منوعات العقل

25

يمكن أن يكون منزلك مكانا خطيرا بالنسبة للطفل، لذا من المهم إزالة واستبدال أي شيء قد يكون ساما له. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة (NHS) إن معظم حالات التسمم تحدث في المنزل، وأن الأطفال دون سن الخامسة هم الأكثر عرضة للإصابة بالتسمم العرضي.



الأطفال دون سن الخامسة هم الأكثر عرضة

أشياء في المنزل يمكن أن تسمم الأطفال



ويمكن ابتلاع السموم أو حقنها أو امتصاصها عبر الجلد أو استنشاقها أو رشها في العين.

ولتقليل خطر إصابة الطفل بالتسمم، هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامته. وبالإضافة إلى كون التأكد من قراءة المعلومات المتعلقة بالأدوية وتخزين أي منتجات سامة، أمر أساسي، فإن هناك منتجات في منازلنا قد تلحق الضرر بالأطفال الصغار والرضع، والتي قد لا تكون على علم بمدى تأثيرها:

1. منتجات التنظيف

في حين أنه من المهم الحفاظ على المنزل نظيفا لتجنب انتشار الحشرات والجراثيم السيئة، إلا أن هيئة الخدمات الصحية تقول إن منتجات التنظيف مثل مواد التبييض يمكن أن تحتوي على سموم قد تكون ضارة. ومن المهم إبقاء هذه المنتجات بعيدة عن متناول طفلك. وبدلا من استخدام المواد الكيميائية الموجودة في المنظفات المنزلية، يمكن اختيار عصير الليمون، وهو مضاد للجراثيم بشكل طبيعي ومطهر وذو رائحة منعشة.

2. مستحضرات التجميل

تقول هيئة الخدمات الصحية إن المواد السامة الأخرى يمكن أن تشمل مستحضرات التجميل مثل طلاء الأظافر. ويمكن أن تكون المنتجات مثل طلاء الأظافر مهيجة للمعدة أو الأمعاء.

3. النباتات

بينما

يشعر الكثير منا بالقلق من التلوث خارج المنازل، من المهم ألا نلوثها بالداخل. وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن بعض النباتات والفطريات يمكن أن تكون خطيرة.

5. الأدوية

تحذر هيئة الخدمات الصحية من أن الأدوية الموصوفة للحيوانات الأليفة أو العقاقير الترفيهية (على غرار التنويم أو التنشيط) يمكن أن تكون سامة.

4. الطعام المطبوخ بشكل سيئ أو المتفنن

تقول هيئة الخدمات الصحية إن الطعام غير المحضر أو المطبوخ بشكل

6. العبوات البلاستيكية

قالت الدكتورة في علم النفس، ناتاشا بيك، التي تدير مركز Dr Organic Mommy، إنه من المهم أن يكون لديك عبوات زجاجية بدلا من البلاستيك عندما يتعلق الأمر بتخزين حليب الأطفال أو حليب الأم.

وقالت بيك، "لا تقوم جميع فلاتر المياه بإزالة الرصاص والفضة بالسطح الفلورية (PFAS)، أو المواد الكيميائية الأبدية، لذا تأكد من اختيار واحدة جيدة".



أساليب متداولة قد يكون لها تأثير مدمر على صحة فمك

انتشرت بعض مقاطع الفيديو على "تك توك"، التي تهدف إلى توفير نصائح لتبييض الأسنان منخفضة التكلفة، إلا أنها يمكن أن تسبب "ضررا لا يمكن إصلاحه" وفقا لطبيب أسنان.

أسنانها بمادة بيروكسيد لجعلها أكثر بياضا. وتلقت أكثر من 12.4 مليون مشاهدة نتيجة لذلك، وعلى الرغم من شعبيتها، حثت الدكتورة أدريان هيدريك من Longmont Dental Loft، "إناس على عدم ذلك. وقالت: "عندما يتعلق الأمر ببيروكسيد الهيدروجين، وتحتوي المادة الكيميائية أيضا على خصائص تفتيح وهذا هو سبب تسممها في العديد من صبغات الشعر الأشقر. ومع ذلك، خطت إحدى مستخدمات "تك توك"، البالغة من العمر 18 عاما، خطوة إلى الأمام، من خلال فرك

- بيروكسيد الهيدروجين على الرغم من أنه قد يكون من الصعب تصديق ذلك، فقد بدأ بعض مستخدمي "تك توك" بالفعل في استخدام بيروكسيد الهيدروجين على أسنانهم، وهو مادة كيميائية سائلة عديمة اللون تستخدم غالبا كمطهر وكيميائية. وتحتوي المادة الكيميائية أيضا على خصائص تفتيح وهذا هو سبب تسممها في العديد من صبغات الشعر الأشقر. ومع ذلك، خطت إحدى مستخدمات "تك توك"، البالغة من العمر 18 عاما، خطوة إلى الأمام، من خلال فرك

تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم الذي يقشر ويلتصق بالأسنان، ولكن لا يوجد دليل على فعالية ذلك". وقال سيرينغز أيضا: "النظرية القائلة بأن الفواولة تبيض الأسنان ظهرت بسبب حموضتها، فإن الحمض ينظف البقع، وهذا صحيح، لكن الحمض يفعل ذلك عن طريق التهام إيلينا الذي يحمي أسنانك، لذا فهي أسوأ طريقة ممكنة".

وفيما يلي ثلاثة اتجاهات لتبييض الأسنان من "تك توك"، والتي يمكن أن تضر بصحة فمك للأبد:

- تبييض الأسنان بقشر الموز

يرى هذا الإجراء الغريب قيام المستخدمين بفرك الجزء الداخلي من قشرة الموز المفتوحة مباشرة على أسنانهم. ووفقا للمستخدمين، يمكن أن يوفر سطوعا سريعا وسهلا.

ومع ذلك، قال طبيب الأسنان المرخص، الدكتور بول سيرينغز: "نظرية تبييض قشور الموز للأسنان هي أنها



- بيكربونات الصودا يُرخب بيكربونات الصودا، والمعروفة أيضا باسم صودا الخبز، لكونها منتجا مناسبيا لجميع أنواع الاستخدامات في جميع أنحاء المنزل. وإلى جانب تنظيف السجاد وإزالة الروائح الكريهة، تُستخدم أيضا في علاجات التجميل في المنزل. وشارك مستخدم "تك توك"، Eatwithle، مقطع فيديو يخلط فيه بيكربونات الصودا مع عجينة الأسنان، والذي يقول إنه "يعمل بشكل جيد" مثل شرائط التبييض. ويشير طبيب الأسنان سيرينغز، إلى أنه على الرغم من أن صودا الخبز قد تعمل بشكل جيد على تحسين لون أسنانك، إلا أنها ليست بالضرورة القرار الأفضل بمرور الوقت. وقال: "بالنسبة للجزء الأكبر، صودا الخبز المزوجة في عجينة بالماء آمنة لتبييض الأسنان، لكن عليك أن تكون لطيفا جدا معها ولا ينبغي استخدامها كثيرا. والطريقة التي تعمل بها لإزالة البقع هي عن طريق طحن البقع السطحية، ولكن هذا يزيل مينا الأسنان، ما يسبب مجموعة من المشاكل إذا استخدم بشكل متكرر أو بقوة شديدة. لا تتم أبدا بوضع صودا الخبز العادية مباشرة على الأسنان".



مركز أبوظبي للغة العربية يطلق موقعه الإلكتروني الجديد

أطلق مركز أبوظبي للغة العربية، التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي موقعه الإلكتروني الجديد باللغتين العربية والإنجليزية وذلك تماشياً مع استراتيجية التحول الرقمي لحكومة دولة الإمارات .

منوعات الفكر

26

أصدقاء اللغة العربية، وهي مسابقة سنوية لأصدقاء اللغة العربية تشمل الناطقين بها والناطقين بغيرها. وضمن استراتيجية المركز لدعم كتب الأطفال والناشئة، تم إطلاق قسم «الطفل الفصحح» في الموقع الإلكتروني، والذي يعرض مجموعة من كتب وقصص الأطفال والناشئة بالإضافة إلى مجموعة من الأغاني التعليمية الخاصة بهم.

وتأتي «المجلة المحكمة» في باب لغة وثقافة وهي مجلة عربية علمية محكمة تُعنى بنشر الدراسات والبحوث عن اللغة العربية وأدبها وثقافتها وقضاياها. أما باب «تتلكم العربية» فهو يحتوي على ثلاثة أقسام أولها اختبار اللغة «سمة» وهي اسم شهادة الكفاءة الدولية في اللغة العربية، وثانيها سلسلة فيديوهات «سعود ورون» لتعليم المبتدئين اللغة العربية في مواقف مختلفة، أما ثالثها

وأحدث الدراسات التي يقوم بها مركز أبوظبي للغة العربية في المجالات التي تتعلق باللغة العربية، ثم تأتي «القوائم» لتعرض مشروع «مائة رواية ورواية» الذي يهدف إلى تعريف القراء بأهم الروايات العربية في القرن العشرين ومشروع «مائة كتاب وكتاب من التراث العربي» الذي يضم قائمة بعنوان كتب عربية غيرت وجه الأدب العربي والإسلامي والعالمي في المعرفة العالمية وفي فهم الحالة الإنسانية.

العصر الرقمي لتحقيق أهداف المركز في دعم اللغة العربية وإثرائها وتطويرها من خلال الثقافة والتعليم والبحث والفنون. يقدم الموقع الإلكتروني الجديد محتواه ضمن عدد من الأقسام تشمل قسم «لغة وثقافة» والذي يندرج تحته كل من المحتوى الإبداعي الذي يعرض أحدث الكتب المترجمة والمؤلفة، وأبحاث وتقارير، وهو قسم يشتمل على أهم

يركز الموقع على إبراز الجانب الرقمي والتطور الحاصل في مجال النشر من خلال قسم «المكتبة الرقمية» الذي يحتوي على كتب المركز المحولة رقمياً سواء الكتب الإلكترونية والصوتية والموجزة. وأكد سعيد حمدان الطنجي المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية بالإذاعة حرصه على تنفيذ استراتيجية التحول الرقمي لحكومة دولة الإمارات ومواكبة متطلبات

خلال زيارة مؤسسة الشارقة للفنون

منتسبات بادري يستلهم أفضل الممارسات لتأسيس مشاريع استثمارية في القطاعات الإبداعية



وتعزيز استثمار الأطفال لخيالهم والتفكير خارج الصندوق لحل المشكلات التي تواجههم، وترسيخ تفكيرهم بأنفسهم وتقدير ذواتهم. كما أنه يساعد الآباء على إثراء أوقات أبنائهم وملء فراغهم بالأعمال الناعمة والملتعة.

متجر الإبداع

من جهتها، أوضحت علياء رشيد أن فكرتها تتمثل في إنشاء متجر للإبداع يعتمد على الإبداع الفني في تصميمها، بحيث تتميز كافة منتجاته بأشكال فنية تراعى طبيعة المناسبات الموسمية التي توّرع فيها، وتكون مدروسة بحيث تجمع بين أناقة التصميم وقيمة المضمون. وبينت أنها تستخدم في تصميم منتجات المتجر مواد قابلة للتدوير، سعياً إلى تنفيذ أفضل الممارسات الصديقة للبيئة

التي اكتسبتها خلال الزيارة، والتي فتحت لهن آفاقاً واسعة حول أفضل الممارسات التي تعزز من مهارتهن الإبداعية من جهة، وتثري تجاربهن الاستثمارية في هذا القطاع التنامي. كما أشرن إلى القيمة الكبيرة التي حققتها لهم أكاديمية «بادري» في الارتقاء بمستوى أعمالهن الإبداعية وتزويدهن بأساليب نجاحها واستدامتها.

استديو إبداعي

وعن فكرتها التي عرضتها خلال الزيارة، قالت عائشة خليفة، إحدى منتسبات فريق «بادري»: «يهدف الاستديو الإبداعي إلى تقديم برامج فنية وحرفية تعليمية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و12 سنة، حيث نسعى من خلاله إلى غرس حرية التعبير الإبداعي الفردي لدى الأطفال، دون قيود أو تصورات مسبقة،



اقتصادية جاذبة لأصحاب الأفكار الإبداعية التي تتخذ من الشارقة مقراً لها. وأضافت الدكتورة منى: «تتمتع مؤسسة الشارقة للفنون بسجل حافل بالإنجازات الكبيرة في دعم قطاع الاقتصاد الفني والإبداعي، وهي من المؤسسات المحلية التي أصبح لها بصمات عالمية في تبنى المشاريع الفنية وإيلائها دوراً رائداً في دعم الاقتصاد المحلي لإمارة الشارقة، ونأمل أن تكون زيارة منتسبات برنامج (بادري) للمؤسسة فرصة لتأسيس المشاريع الفنية، ومعرفة العوامل المؤثرة في جعلها ناجحة ومهمة».

أفضل الممارسات

وعُبرت المنتسبات لبرنامج «بادري لريادة الأعمال» عن سعادتهن بالفوائد والمعلومات



الداعمة التي تمنحها المؤسسة للفنانين في تطوير مشاريعهم والترويج لها، ودورها المؤثرة في الارتقاء بالنشاط الفني داخل إمارة الشارقة وخارجها.

دعم الصناعات الفنية

وفي تصريحها حول استقبال وفد برنامج «بادري» لريادة الأعمال، قالت الشبيخة نوار القاسمي، مديرة مؤسسة الشارقة للفنون: «حرصت المؤسسة منذ إنطلاقها على تقديم كل الدعم للصناعات الفنية محلياً وإقليمياً وعالمياً، وتركز بشكل أساسي على نشر الفنون بشكل واسع في المجتمع المحلي، وجعلها جزءاً أساسياً من حياته، ومن هنا فإنه لمن دواعي سرورنا استقبال المنتسبات في (بادري) وتعريفهن بما تقدمه من برامج وأنشطة متكاملة من شأنها

•• الشارقة-الفجر:

نظمت أكاديمية «بادري» للمعرفة وبناء القدرات، الذراع التعليمية لـ«شمام» للارتقاء بالمرأة، زيارة ميدانية لمنتسبات برنامج «بادري لريادة الأعمال» إلى «مؤسسة الشارقة للفنون»، الطلع خلالها على مشاريع المؤسسة الريادية والبيئة الإبداعية التي تحتضنها.

والتقت المنتسبات خلال الزيارة بالشبيخة نوار القاسمي، مديرة مؤسسة الشارقة للفنون، وفريق عمل المؤسسة، حيث قمن بعرض أفكار مشاريعهن، وتعرفن على طبيعة العمل في قطاع الفنون.

وطلعت المنتسبات على أحدث مشاريع مؤسسة الشارقة للفنون، ودورها في ترسيخ الإبداع كواحد من محطات ريادة الأعمال في الإمارة، والبرامج

يقام خلال الفترة من 9-15 فبراير الجاري

«إكسبوجر 2022».. سبعة أيام من الحكايات والعوالم المصوّرة

المحيطات»، حيث تشكل المحيطات القضية التي يتبناها المهرجان بهدف طرح المشكلات والتحديات التي تواجه الكائنات والبيئة البحرية، وإيجاد الحلول الناجعة لحماية الجزء الأكبر مساحة من الكوكب. ويكون بذلك المهرجان جزءاً من هذا الحوار الذي يمتد ليكون خطوة من خطوات التغيير البيئي الإيجابي.

اقتناء أحدث معدات وتقنيات التصوير يتيح المهرجان لمحبي عالم التصوير الاطلاع على أحدث التقنيات الحديثة التي تساعد في الحصول على منتج بصري عالي الجودة، ليتمثل منصة فريدة للباحثين عن أحدث ما توصلت إليه التقنيات المتطورة في هذا المجال، حيث يتضمن عرضاً شاملاً لأحدث منتجات كبرى العلامات التجارية لتجربتها والمقارنة فيما بينها مع إمكانية الشراء مباشرة.

اقتناء أعمال فنية والمساهمة بمستقبل أفضل يشهد اليوم الثاني من المهرجان، وللمرة الأولى، تنظيم القعة البيئية، التي تجمع أبرز المؤثرين والخبراء وأعضاء الرابطة العالمية لمصورى الحفاظ على البيئة، تحت شعار «إنقاذ

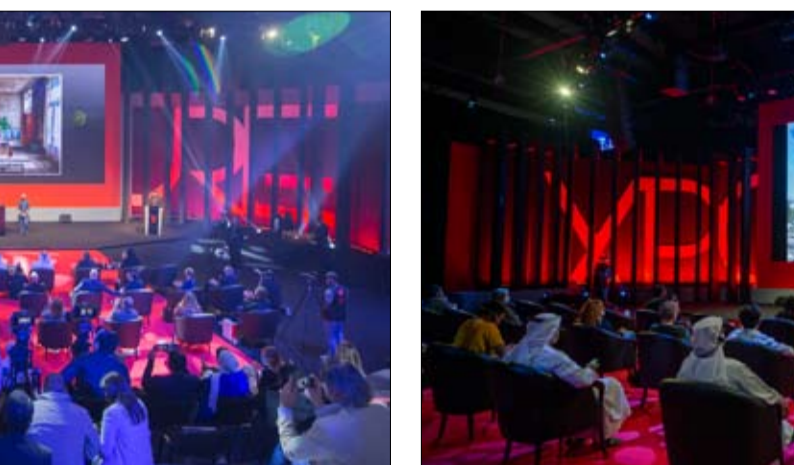
تغيير العالم والتأثير في المجتمعات. احتراف فن التصوير في إطار توفيره فرص التواصل مع أبرز خبراء التصوير، ينظم «إكسبوجر» خلال دورة العام الحالي 25 ورشة تعليمية وتدريسية متخصصة بالفنون البصرية، يقدمها نخبة من المصورين المحترفين العالميين، وذلك ضمن برنامج متكامل يقدمه المهرجان، ويتضمن حزمة من



الفعاليات والأنشطة التي يكتسب من خلالها المشاركون أبرز المهارات والعوامل المؤثرة في نجاح المصور في طريقه نحو الاحتراف.

المشاركة في إنقاذ المحيطات

يشهد اليوم الثاني من المهرجان، وللمرة الأولى، تنظيم القعة البيئية، التي تجمع أبرز المؤثرين والخبراء وأعضاء الرابطة العالمية لمصورى الحفاظ على البيئة، تحت شعار «إنقاذ



فنناً لامعاً في عالم التصوير الفوتوغرافي والحصول على الإرشادات والنصائح العملية منهم، حيث تضم قائمة مشاهير التصوير، الصور ستيف ماكوري، الذي وُصفت صورته «الفتاة الأفغانية» بالصورة «الأكثر تميزاً» في تاريخ مجلة ناشيونال جيوغرافيك، بالإضافة إلى الصور ماجد البستكي، الذي يوثق المكتبات والمتاحف والمراكز الثقافية الإماراتية في أعماله.



التجول في معارض أفضل مصوري العالم يقدم «إكسبوجر» في دورة العام الجاري 45 معرضاً فردياً وجماعياً تروي أكثر من 1600 قصة بصرية، لمصورين حازت أعمالهم تقديراً دولياً ونالت جوائز عالمية مرموقة، من خلال ما احتوته من إبداع فني، ورسائل إنسانية وفنية تثرى عالم الفنون البصرية وتعزز من أثرها في

•• الشارقة-الفجر:

يترقب جمهور الفن والإبداع انطلاق الدورة السادسة من المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» التي تقام خلال الفترة ما بين 9-15 من فبراير الجاري، حيث تتحول قاعات إكسبو الشارقة إلى عالم من الصور التي تروي مغامرات كبيرة خاضها أشهر المصورين العالميين من أعماق المحيطات إلى أقاصي الأرض والصحاري، ومن خطوط القتال الأمامية في الحروب، إلى واحات السلام في إندونيسيا. ويحتضن المهرجان في دورته مزيجاً غنياً بالمعارف والتجارب والفعاليات التي تجعله حدثاً إبداعياً استثنائياً ليس للمصورين والشغوفين بالتصوير فحسب وإنما لكل الراغبين في

الاطلاع على بلدان وثقافات جديدة وعوالم وقصص من شخصيات مهمة وحكايات عن مدن ومجتمعات وأحداث تاريخية. أسباب كثيرة تدفع الجمهور لزيارة إكسبوجر واستكشاف عوالمه، ومن بين أبرز تلك الأسباب نذكر:

لقاء أشهر مصوري العالم

يتيح «إكسبوجر» للزوار التعرف على 70



منوعات

الفكر

27



أحمد فهمي يعود لتقديم البرامج من خلال "أحلى كلام"

وقال الفنان أحمد فهمي، إن البرنامج يحتوي على عدد من الفقرات التي تتسم بالرح، حيث سيكون هناك ألعاب ذهنية، بالإضافة لفقرات المزكا والغناء.

وطرح أحمد فهمي، الإعلان الترويجي للبرنامج، عبر حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، وظهر في الإعلان وهو يتحدث عن مواعيد، بداية من العزف على آلة الكمان، ثم الغناء والتمثيل مروراً إلى تقديم البرامج.

وسبق وقدّم أحمد فهمي برامج تليفزيونية مثل: آراب أيدول، كما شارك الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور في برنامج سهراتين معاكم بالبيت، والذي أذيع على شاشة mbc.

ومن ناحية أخرى، يستعد أحمد فهمي لبدء تصوير مسلسل "الرواية"، الذي يتكون من 10 حلقات، من إخراج أمير شوقي، ويشاركة كل من محمود عبد المغني، وأيتن عامر، وشيري عادل.

ترفض الوساطات والمحسوبيات

ورد الخال: للتلفزيون طعم مختلف خاص

تعمل الممثلة اللبنانية ورد الخال بصبر وترو في المهنة، رافضة الوساطات والمحسوبيات وتفضّل البقاء بلا عمل على القبول بعمل لا يتوافق مع طموحها وقناعاتها.

الخال تحدثت في هذا الحوار عن الواقع التمثيلي وموقفها من بعض الأوضاع الفنية في لبنان.

اللبناني وهو يعمل من أجل ذلك. وهذا الأمر لا يد أن يتحقق مع الوقت. العناصر التي تشارك في الأعمال المشتركة بحاجة إلى بعضها، وإلا لما كانت سميت عربية مشتركة، بل دراما مصرية أو سورية أو لبنانية.

بالنسبة إلى الممثلين اللبنانيين، فإن هذا الأمر لا ينطبق عليهم جميعاً. فالبعض يرضى انطلاقاً من العرض الذي يُقدم له والذي يراعي الدور الجيد وحيثية الممثل في هذا العمل، وآخرون يرفضون لأنهم لا يجدون أن الدور يرضيهم ويراعي مكانتهم الفنية. الممثل يمكن أن يقبل أو يرفض بحسب ما يريده من المهنة وكيفية عمله فيها وظروفه.

هل استطاعت المنصات مع أهميتها أن تقدم دراما لها شأن ومهمة وتترك بصمة؟
- لا شك أن بعض الأعمال تنال نصيبها من النجاح والوهج الذي تستحقه، لأن الدراما تواكب العصر.

في الماضي، لم تكن هناك منصات واليوم هي موجودة، ولكن الجماهيرية الكبيرة تتحقق من خلال التلفزيون، ولذلك يعاد عرض بعض أعمال المنصات على الشاشة الصغيرة.

ومع أن البعض راهن على غياب دور التلفزيون، ولكن تبين أن هذا الرهان ليس في محله، لأنه لا يزال يستحوذ بشكل كبير على اهتمام المشاهد اللبناني والعربي والعالمي.

كثيرون لا يعرفون بوجود أعمال تُعرض على المنصات، وعندما نلتقي بهم يسألون عن سبب غيابنا، فنخبرهم أن لنا أعمالاً تُعرض عبر المنصات.

وبالتالي، للتلفزيون طعم مختلف خاص.
• في رأيك، لماذا لم تستطع دراما المنصات أن تفرض نجومها ونجمات جدد؟

- تسعى المنصات إلى إيجاد جيل جديد من النجوم، وهناك وجوه جديدة تُنتج لها أعمال، خصوصاً الجيل الجديد من الممثلين. ولكن عندما يتم إنتاج أعمال تناسب الأعمار المتوسطة، فإنهم يستقربون الوجوه العربية المعروفة، وهذا الأمر منتشر حتى عالمياً. فحتى نجوم السينما العالمية اتجهوا نحو دراما المنصات بهدف تشجيع المشاهد وجذب حضور تلك الأعمال.

خصوصاً أن بعض المشاهدين لا يحبون متابعة أعمال للوجوه الجديدة، وهناك حاجة دائماً لوجه معروف كي يساعد في إطلاق هذه الوجوه الجديدة.

وهذا ما حصل معنا. في مسلسل (قارئة الفنجان)، كان عدد الممثلين المعروفين محدوداً جداً، وكل الممثلين الآخرين من الوجوه الجديدة غير المعروفة، ونحن كنا داعمين لهم وهم كانوا أبطال المسلسل، وتسويق المسلسل تم على اسمي واسم باسم مغنية وأحمد فهمي.

• كيف تفسرين غياب الوهج الذي كان يرافق التحضيرات للمواسم الرمضانية، وهل ترى أن الوضع سيستمر كذلك خلال الفترة المقبلة؟
- لا شك أن أعمال رمضان بدأت تفقد وهجها في الفترة الأخيرة، لأن الوضع العام أثر على كل القطاعات.

(كورونا) والأوضاع الاقتصادية في العالم أثرت على كل شيء، عدا عن أنهم وجدوا أن الموسم الدرامي الرمضاني هو محرقة للكثير من المسلسلات.

فقرروا العودة لإنتاج أعمال خارج السياق الرمضاني كي تنال حقها.

ولكن لا يزال هناك اهتمام بالوسم الرمضاني ونحن نسمع بتحضيرات خاصة به.

وفي لبنان، وبسبب الضائقة المادية التي تمر بها المحطات، فهي لا تشتري أعمالاً عربية ضخمة ومهمة، ولذلك غابت المنافسة الكبيرة وانحصرت بعملين محليين، لأن المشاهد اللبناني يحب الأعمال اللبنانية والمشاركة، أما الأعمال الأخرى فإنها تنال الوهج خارج لبنان.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- لا مشاريع حتى اللحظة.

كانت هناك بعض العروض، ولكن لم يتم الاتفاق عليها وإن شاء الله تكون هناك مشاريع في الفترة المقبلة.

الوساطة، كما أنني ممثلة تتحلى بالصبر، لأنه تصلني خلال فترة الانتظار عروضاً محببة جداً وأرفضها، وأفضل الانتظار إلى أن يصل العمل الأفضل.

هذه هي المدرسة التي أنتمى إليها، ولست من الممثلين المحظوظين الذين يتعاملون مع شركة إنتاج واحدة تؤمن لهم عملاً للموسم الرمضاني وثلاثة أو أربعة أعمال خارجة.

والغالبية العظمى من الممثلين هم مثلي، والاستثناءات قليلة جداً، بل هي نادرة.

نحن ممثلون مستمرين في المهنة على هذا المتوال وهذا هو وضعنا، وهذا الأمر لا يشكل لي عقدة ولا ينقص علي حياتي، وكل ما أفعله هو الانتظار والصبر.

أما العودة، فتكون فيها مسؤولية أكبر، إذ يفترض أن تكون العودة بعمل جيد، وليس بعمل لا يستحق كل هذا الغياب الطويل.

• لا شك أن الدراما العربية في حال تطوّر والدراما اللبنانية في حالة تقهقر، كيف تتحدثين عن هذه المعضلة، خصوصاً أن من ساهموا بانتعاش الدراما العربية هم مُنتجون لبنانيون؟

- لا شك أن الدراما العربية المشتركة ازدهرت كثيراً، أما الدراما المحلية فهي عرجاء تعتمد على عدد قليل من المُنتجين، لا يتعدى عددهم اثنين.

ولا يمكن التحدث عن صناعة درامية في مثل هذه الحالة.

أما بالنسبة إلى المُنتجين الذين ينتجون دراما عربية مهما كانت جنسيتها، فإنهم يعتبرون أنهم ينتجون أعمالاً لبنانية، وهم يرددون هذا الكلام دائماً، ولكن الناس يعرفون أنها ليست دراما لبنانية.

بل دراما عربية حتى لو كانوا يصوِّرون هذه الأعمال في لبنان ويطعمونها بالوجوه العربية.

لكن الجيد في الموضوع أنهم يقدمون إنتاجات ضخمة، وهذا الأمر يُحسب لهم، وهم اخترقوا السوق العربية بشكل كبير جداً، كما ساهموا في انتشار الممثل اللبناني، ويتعاملون مع كتاب ومُخرجين من كل الجنسيات العربية وتبقي حصة اللبنانيين محفوظة في أعمالهم.

وأعتقد أن هدف المُنتجين هو انتشار الممثل اللبناني عريياً، وهذا الأمر يتحقق في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى تميل الكفة لمصلحة غيره، بحسب متطلبات المحطات والعرض والطلب.

• هل توافقين على أن الممثل اللبناني رضخ للتركيبيات التي فرضتها الدراما المشتركة بعد شكاوى منه بدأت مع ازدهارها بسبب تغييبه عن أدوار البطولة ثم استمرت خلالها واليوم اختفت.

وفي رأيك ما السبب الذي دفع الممثل اللبناني إلى الإذعان؟

- لا شك أن المُنتج اللبناني يهيم أن يحقق الانتشار العربي للممثل

• انطلاقاً من تجربتك الخاصة، هل تمكّنت مهنة التمثيل من إعطاء الممثل حقه؟
- الزمن يتطوّر وكذلك المهنة.

في ظل التطور التكنولوجي والانفتاح على العالم ووجود المنصات، اختلف وضع الممثل عما كان عليه سابقاً.

حتى الإنسان نفسه في حال تطوّر فكراً ولناحية المواضيع. مهنة التمثيل أخذت تعطي الممثل حقه مع الزمن وهذا أمر مؤكد وطبيعي.

• هل يمكن القول إن أبرز منخصصات الممثل في هذه المرحلة تكمن في التزامه بقرود مع شركات الإنتاج أم بعدم التزامه بها، وكيف تتعاملين مع هذا الوضع للمحافظة على وجودك الفني؟

- عقود الاحتكار مع شركات الإنتاج هي بمثابة تأمين للممثل كي يضمن استمراريته في العمل، ولكن لا يمكن اعتماد هذا المبدأ كقاعدة عامة.

وأنا لست من الفنانين الذين يلاحقون المُنتج أو ينتظرون



نهال كمال تخوض مغامرة الراب لأول مرة في كليب (بوصلة)

انتهت المطربة نهال كمال من تسجيل أحدث أعمالها الغنائية "بوصلة"، وتخوض خلالها مغامرة غناء الراب لأول مرة عبر فيديو كليب مصور يظهر للنور قريباً.

الاستعراضية. ونهال كمال مطربة ومهندسة ديكور، بدأت رحلتها الغنائية مع الفلكلور الفلسطيني في فرقة عباد الشمس خلال دراستها الجامعية، وتنتقلت بعدها بعدة مشاريع غنائية مختلفة، من بينها فرقة بهجة، وفرقة جاوي التي اشتهرت بأغنية "عطشان يا زينة".

أول أغنية مصرية تعرض في فيلم مارفل وديزني العالمي "بلاك ويدو"، وقررت العودة مؤخراً للساحة الغنائية بمشروع موسيقي وفني متكامل باليوم غنائي يضم 6 أغنيات، تظهر كل منها فرادى بشكل فيديو كليبات مصورة.

وحرية أكبر للبنات في اختيار مجال حياتهن من الدراسة والهاوية والعمل، وتتعاون نهال خلال الأغنية مع الشاعر والملحن مروان سدواي والوزع شافعي.

وتعد "بوصلة" ثاني بشارت مشروع نهال كمال الغنائي الجديد، تدشن خلاله عودتها للساحة الغنائية بعد غياب أكثر من 4 سنوات.

وتتحم نهال مجال الراب المصري بكونها أول "مطربة" فني راب حالياً، بعد لفتها أنظار جمهور الراب المصري بإطلاق أولى أغنياتها ألبومها الجديد "سوكسيه" والتي تعاونت خلالها مع نجم الراب أيوسف، أحد أشهر نجوم المجال في الوقت الحالي، بشكل دويتو غنائي مزج بين الغناء والراب مع توليفة استعراضية راقصة لأول مرة.

وتضع نهال كمال حالياً لساتها الأخيرة على أغنية "بوصلة"، التي تظهر بشكل فيديو كليب مصور خلال شهر فبراير المقبل، وتناقش خلالها بجرأة أحقية المرأة في العمل والاستقلالية والمساواة وتقديم رسالة تغيير الصورة النمطية للمجتمع الذكوري بإعطاء تقدير



الفكر

أطباء بريطانيون: هناك عرضان لا يجوز للمطعمين ضد كورونا تجاهلها

يصيب الفيروس بواسطته الخلايا الحية. ويرى خبراء أن الكثير من هذه الطفرات تدل على أن السلالة الجديدة تتميز بقدرة عالية على الانتقال من جسم إلى جسم آخر، وعلى مقاومة الأجسام المضادة الموجودة لدى المتعافين من مرض "كوفيد-19". والمطعمين، مع أنهم حذروا من استنتاجات متعجلة. وأطلقت منظمة الصحة العالمية على المتحور المذكور اسم "أوميكرون" نسبة إلى الحرف الخامس عشر في الأبجدية الإغريقية. ووردت حتى الآن تقارير عن تسجيل نحو مئة من المصابين بالسلالة الجديدة في جنوب إفريقيا، وحالات منفردة تم تسجيلها في دول أوروبية وهونغ كونغ وإسرائيل.

وعلى خلفية انتشار المتحور الجديد فرض الاتحاد الأوروبي ودول عدة أخرى حظراً على رحلات جوية من وإلى عدد من الدول الإفريقية.

كشفت أطباء بريطانيون عن عرضين رئيسيين لمرض "كوفيد-19" لا يجوز للأشخاص المطعمين ضد فيروس كورونا تجاهلها أبداً. ونقلت صحيفة Express البريطانية اليوم الأحد عن تطبيق ZOE COVID الخاص برصد أعراض العدوى، رأي الأطباء القائل: "إذا كنت قد تلقيت اللقاح سابقاً، ثم أخذت تسعل أو تعطس بكثرة بلا سبب، فعليك لزوم البيت والخضوع لخصص كوفيد-19". وأشار الأطباء إلى أن العرضين المذكورين هما اللذان يسببان بانتشار العدوى من شخص إلى آخر. كما دعا إلى اليقظة إزاء أعراض أخرى للإصابة بفيروس كورونا المستجد، وخاصة فقدان الإحساس بالتذوق والشم.

وكشفت أطباء قبل أيام عن ظهور متحور B.1.1.529 (أوميكرون) الجديد لفيروس كورونا في جنوب إفريقيا ويوتسوانا، يحتوي على 32 طفرة في بروتين "سبايك" الذي



غذاء مضاد للشيخوخة يمكن أن يعالج السبب الجذري لشيب الشعر

ارتبط الشعر الرمادي تاريخياً بالشيخوخة والإجهاد، ولكن لحسن الحظ، فإنه يمكن عكس الشيب بسرعة وبطريقة سهلة للغاية. ولطالما سعى الباحثون للكشف عن الآليات البيولوجية التي تقوم عليها عملية الشيب. ومن المعروف أن الشيب هو النتيجة النهائية لنقص الخلايا الصباغية التي تعطي الشعر صبغته. ومع ذلك، لا تزال هذه العملية غامضة إلى حد ما. لكن بعض الأدلة المتزايدة تشير إلى أن العملية يمكن أن تتأخر، وفي بعض الحالات يمكن عكسها، خاصة عندما يتم اتخاذ الإجراء بسرعة بعد ظهور العلامات الأولى لفقدان اللون. وكلما طال انتظار الشخص قبل التصرف، زادت صعوبة استعادة الخلايا الصباغية. ووفقاً لـ ناتالي كوتوفا، خبيرة اللياقة البدنية والتغذية في Just CBD، يمكن لبندرة واحدة في النظام الغذائي معالجة السبب الجذري للشيب وتساعد الشعر على الاحتفاظ بلونه.

وترتبط عملية الشيب بالإجهاد، من بين مجموعة من العوامل البيولوجية الأخرى، لا سيما الشيخوخة.

وتشير بعض الدراسات العلمية إلى بذور السمسم كمضاد للشيب لأنها تغذي فروة الرأس بالعناصر الغذائية الأساسية التي تعزز نشاط الخلايا الصباغية. وبحسب كوموفا، تعد بذور السمسم الأسود (حبة البركة) من أفضل الأطعمة المضادة للشيخوخة، موضحة: "بذور السمسم تحتوي على أعلى نسبة من الزيت، وهي غنية بكمية البندق".

وتابعت: "إن السمسم يأتي بأصناف مختلفة من البذور ذات الألوان الأسود والبني إلى الأحمر والبني. ولديها جميعاً تركيبة غذائية متشابهة". وشرحت كوموفا أن المجموعة السوداء من بذور السمسم هي الأكثر فائدة لاستعادة لون الشعر لأنها تحتوي على كميات عالية بشكل استثنائي من مضادات الأكسدة، من بين العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى.

وأضافت أن "بذور السمسم الأسود تغذي الفيتامينات مثل الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين ب 1 والنحاس والزنك والفسفور والأحماض الأمينية والألياف الغذائية والسيلينيوم. وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي هذه البذور المغذية أيضاً على مضادات الأكسدة الطبيعية مثل السوسمولين والسموسول والسمسمين". ووفقاً لمجموعة من الأبحاث، تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في بذور السمسم الأسود في مواجهة أو تحييد آثار الجذور الحرة التي تعزز تلف الخلايا وتسبب علامات الشيخوخة. وتتمتع بذور السمسم الأسود بالعديد من الفوائد الغذائية للجسم. وتشتهر هذه البذور بكفاءتها في تعزيز نمو الشعر ولون الشعر. وتابعت كوموفا: "إن مكونات مضادات الأكسدة الموجودة في بذور السمسم الأسود تغذي الشعر وتحفز نموه وتغذي فروة الرأس لأنها تزيد من تدفق الدم إلى منطقة فروة الرأس. ومن خلال القيام بذلك، تحل بذور السمسم الأسود مسار جدر الشعر الرمادي، ما يمنح شعرك لونا أسود جديداً. كما أنها تعزز نشاط الخلايا الصباغية - وهذا يزيد من إنتاج صبغة الميلانين المسؤولة عن إعطاء الشعر لونه الأسود، وعكس ظروف الشعر الرمادي". وتحتوي البذور على عدد من المركبات النشطة بيولوجياً التي تدعم استخدامها للأغراض الأخرى المرتبطة بالشيخوخة بما في ذلك فقدان السمع وضعف الذاكرة وضعف البصر.



السويسري أندري راجيتلي يتنافس في سباق التزلج الحر للرجال خلال دورة الألعاب الأولمبية الشتوية في بكين 2022 - 1 ف ب

قرأت لك

فوائد المشمش للدم



توصل باحثون إلى أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين "إيه" فيه بنسب عالية جداً.

وأوضح الباحثون أن المشمش مفيد جداً للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقو للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإسماك ومهدئ للأعصاب ومزيل للآرق. ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً؛ وذلك لإحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم.

سؤال وجواب

ما هو معنى اسم أديس أبابا؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتين كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العرفي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما المقصود بالاستاتيكا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصص في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأفة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشجون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريفة يسلبونهم ما يملكون وأحياناً يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي أفراد العصابة يصرخون طالبين مالاً وغللاً وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقتراب أحد الشباب من أبيه وقال: ابي اريد أن أصرك لك بشيء في صدري... ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا أبداً لم ارتج اليه. فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به... لن نتكلم كثيراً، اذهب واجمع من أصدفائك من تحب ودعمهم يأتون سرا.

استمر الشباب وأصدفائه يجتمعون سرا لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرص التام، وفي اليوم المنتظر كان أحد الحمالين يجز عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلا المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكاناً ضيقاً يدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيراً وأقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون مسرعين ليطفئوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

