

توفالو وأستراليا تشاركان
أفضل الممارسات في التجارة
والبيئة في إكسبو 2020

عابد فهد:

«شتي يا بيروت»
واضح واقعي ومنطقي



٧ علامات يشير ظهورها إلى
ص 26 تدهور الرؤية وتقهقر البصر



الأطفال يدفعون ثمن ظاهرة خطيرة صنعها الإنسان

قال باحثون من جامعة جورج واشنطن إن ما يقرب من مليوني حالة جديدة من حالات الربو لدى الأطفال كل عام، قد تكون ناجمة عن تلوث الهواء المرتبط بحركة المرور، وهي مشكلة مزمنة تعاني منها المدن الكبرى.

وتعد الدراسة المنشورة حديثاً في مجلة "الانسيت بلانيتري هيلث" هي الأولى من نوعها لتقدير عبء حالات الربو لدى الأطفال الناجمة عن تلوث الهواء في أكثر من 13 ألف مدينة حول العالم.

وتقول سوزان أنتينبيرغ، المؤلفة المشاركة في الدراسة وأستاذة الصحة البيئية والمهنية في جامعة جورج واشنطن إن دراستهم كشفت أن ثاني أكسيد النيتروجين يعرض الأطفال لخطر الإصابة بالربو، وأن المشكلة تتفاقم بشكل خاص في المناطق الحضرية.

وتضيف: "تشير النتائج إلى أن الهواء النظيف يجب أن يكون جزءاً مهماً من الاستراتيجيات التي تهدف إلى الحفاظ على صحة الأطفال".

والربو هو مرض مزمن يسبب التهاب الشعب الهوائية في الرئة، ووقد يتسبب في أن يجعل التنفس صعباً، ويؤدي إلى السعال وظهور صوت صفير (أزيز الصدر) عند الزفير وضيق النفس.

وقام الباحثون بدراسة التراكيزات الأرضية لثنائي أكسيد النيتروجين (NO₂)، وهو ملوث يأتي من انبعاثات عوادم السيارات ومحطات الطاقة والمواقع الصناعية، ثم تتبعوا حالات الربو الجديدة التي ظهرت لدى الأطفال من عام 2000 حتى عام 2019.

وجد الباحثون أن ثنائي أكسيد النيتروجين تسبب في عام 2019 في إصابة نحو 1.85 مليون طفل بالربو، ثلث هذه الحالات وقع في المناطق الحضرية.

البيض .. لهذه الأسباب يجب أن يكون ضمن نظامك الغذائي!

إذا كنت ترغب بخسارة الوزن دون فقدان عناصر غذائية ضرورية لاستمرار وظائف الجسم، ما عليك سوى أن تجعل البيض وجبة أساسية في نظامك الغذائي وخصوصاً ضمن وجبة الفطور.

فما الأسباب التي تجعل البيض من أهم الأطعمة؟

العقل السليم في الجسم السليم، وللحصول على أهداف

السلامة هذه، عليك أن تبدأ من نظامك الغذائي فهو

من أهم العوامل للمحافظة على صحة جيدة وتلبي

احتياجاتك من العناصر الغذائية يومياً. ولا يختلف الأمر

بالنسبة لخسارة الوزن، إذ أن الأمر يبدأ أيضاً من النظام

الغذائي. فكيف يمكنك إنقاص وزنك والحفاظ على الرشاقة

دون أن تتعرض لخسارة المغذيات اللازمة لصحتك؟



للوصول إلى الوزن الذي تحلم به وخسارة السعرات الحرارية دون حرمان، يجدر بك العنور على الأطعمة الغذائية واللذيذة والتي في الوقت نفسه تفي بمثلتلك لوقت أطول في حين تلبى احتياجاتك الغذائية الكبيرة لتتمكن من تحسين وظائف جسمك. ومن المعروف أن وجبة الفطور من أهم الوجبات اليومية وخصوصاً لتحديد خيارات الطعام خلال اليوم وتجنب الشعور بالجوع الكبير.

لهذا السبب ينصح الخبراء بتناول البيض خصوصاً في وجبة الفطور لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين

وسعرات حرارية قليلة نسبياً، كما أنه يساعد في حرق

الدهون في الجسم مما يؤدي إلى فقدان الوزن.

وبحسب ما نشره موقع (ميديكال نيوز توداي) الأمريكي، يزيد البروتين من معدل التمثيل الغذائي للشخص

بنسبة 15-30 في المائة. لذلك، فإن تناول البيض والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين قد يساعد الناس

على حرق سعرات حرارية أكثر من تناول الكربوهيدرات أو الدهون.

إضافة إلى ما يسمى التأثير الحراري للطعام، أي الطاقة التي يحتاجها الجسم لاستقلاب الأطعمة، وهو أعلى للبروتين منه للدهون أو الكربوهيدرات.

من جهة أخرى، تساعد الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين على إبقائك ممتلئاً أي الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يؤدي إلى انخفاض الرغبة بتناول

الطعام على مدار اليوم. ما يساهم في فقدان الوزن.

بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي.

إضافة إلى البروتين الذي يساعد ببناء العضلات، يحتوي البيض على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية

للوصول إلى الوزن الذي تحلم به وخسارة السعرات الحرارية دون حرمان، يجدر بك العنور على الأطعمة الغذائية واللذيذة والتي في الوقت نفسه تفي بمثلتلك لوقت أطول في حين تلبى احتياجاتك الغذائية الكبيرة لتتمكن من تحسين وظائف جسمك. ومن المعروف أن وجبة الفطور من أهم الوجبات اليومية وخصوصاً لتحديد خيارات الطعام خلال اليوم وتجنب الشعور بالجوع الكبير.

لهذا السبب ينصح الخبراء بتناول البيض خصوصاً في وجبة الفطور لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين

وسعرات حرارية قليلة نسبياً، كما أنه يساعد في حرق

الدهون في الجسم مما يؤدي إلى فقدان الوزن.

وبحسب ما نشره موقع (ميديكال نيوز توداي) الأمريكي، يزيد البروتين من معدل التمثيل الغذائي للشخص

بنسبة 15-30 في المائة. لذلك، فإن تناول البيض والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين قد يساعد الناس

على حرق سعرات حرارية أكثر من تناول الكربوهيدرات أو الدهون.

إضافة إلى ما يسمى التأثير الحراري للطعام، أي الطاقة التي يحتاجها الجسم لاستقلاب الأطعمة، وهو أعلى للبروتين منه للدهون أو الكربوهيدرات.

من جهة أخرى، تساعد الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين على إبقائك ممتلئاً أي الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يؤدي إلى انخفاض الرغبة بتناول

الطعام على مدار اليوم. ما يساهم في فقدان الوزن.

بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي.

إضافة إلى البروتين الذي يساعد ببناء العضلات، يحتوي البيض على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية

كيف تخزين الخبز بشكل صحيح؟

يجعل الكثيرون الطريقة الصحية لتخزين الخبز، دون أن يعرفوا بأن التخزين السيء للخبز قد يؤثر على طعمه وقوامه. فيما يلي كل ما تحتاج معرفته حول عملية تخزين الخبز بالطريقة الصحيحة، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

المطبخ، ولكن مع مرور الوقت تغيرت هذه العادة لدى الكثيرين وابتادوا يخزنون الخبز في الثلاجة. وفي تقرير نشر في المجلة الصحة الرقمية، تقول كيمبرلي بيكر، مديرة معهد برامج الطعام وأمنها في جامعة كليمنسون، إن تبريد الخبز لا يؤثر سلباً على فوائد الخبز الصحية، لكنه يجعل الخبز بارداً وغير مرغوب به. تعمل درجة حرارة الثلاجة على تحويل النشا الموجود في الخبز إلى حالة التبلور وفقدان الرطوبة، مما يجعله جافاً وقاسياً ويعطيه نكهة قديمة.

وفقاً لـ "كيمبرلي"، كانت الطريقة القديمة لتخزين الخبز فكرة رائعة لأن الخبز الصنوع منزلياً يمكن أن يظل جيداً حتى في درجة حرارة الغرفة العادية، لمدة قد تصل إلى خمسة أيام.

من أجل صحة أفضل .. 4 طرق لها مفعول السحر

عندما يعاني البعض من ارتفاع الوزن، يتخذون قرارات جريئة بممارسة الرياضة وانقاص الوزن، لكن يغفل هؤلاء عن اتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق النجاح.

واستعرضت صحيفة "نيويورك تايمز" الأمريكية في تقرير لها 4 طرق رئيسية من أجل بناء عادات صحية جديدة، وهي على النحو التالي:

ربطها مع عادة موجودة، يقول الخبراء إن أفضل طريقة ليتبنى الشخص عادة جديدة هي ربطها مع عادة موجودة، فالروتين الصباحي هو مكان رائع للبدء، فمثلاً شرب فنجان القهوة الصباحي يمكن أن ينشئ فرصة للشروع بالتأمل لمدة دقيقة واحدة. افعلها كل يوم: يستغرق تبني العادات وقتاً طويلاً، لكنها تتشكل بأسرع مما تتوقع إذا ما واطبقت عليها باستمرار. إن المشي السريع يوميا بعد تناول وجبة العشاء مثال على عادة يمكن تكرارها بسهولة يختارون صالات رياضية قريبة من المنزل أكبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مقارنة بأولئك الذين يتجهون إلى صالات بعيدة. كافئ نفسك: بوسعك أن تستمع إلى كتب صوتية أثناء المشي أو مشاهدة برنامج الطهي المفضل أثناء الركض على جهاز المشي، بما يعزز عادة ممارسة الرياضة.

علماء: نبات البلسان مفيد في علاج الإنفلونزا

كشفت علماء بولنديون مصدراً لضادات الأكسدة التي تساعد الجسم في تقوية جهاز المناعة ومحاربة الالتهابات مثل الإنفلونزا. واكتشف علماء جامعة يوزنان البولندية للعلوم الطبيعية أثناء البحث الذي تم نشر نتائجه في مجلة "Molecules" أن نبات البلسان يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الفينولية والفلافونويد. تقلل هذه المواد من الإجهاد التأكسدي، مما يمكن بدوره أن يزيد متوسط العمر المتوقع بفضل تقليل الأضرار طويلة المدى التي تلحق بأنظمة الجسم.

وقال العلماء: أظهرت البحوث أن محتوى الأحماض الفينولية والفلافونويد في المستخلصات يحدد نشاطها المضاد للبكتيريا. ومن بين المركبات التي تم تحليلها كان للأبيجينين والكايامفيرول والفيريوليك وأحماض بروتوكاتيكليك وأحماض بي-كوماريك، التأثير الأكبر على النشاط المضاد للبكتيريا لمستخلصات نبات البلسان. ووافق على هذه الاستنتاجات علماء أمريكيون من معهد فراكليين للصحة الذين قاموا بتحليل سرعة شفاء المرضى المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي الذين تناولوا، إلى جانب الأدوية العادية، نبات البلسان. وفي الوقت نفسه كان يجري علاج مجموعة، تحت المراقبة، دون استخدام البلسان.

منازل ذكية للتكيف مع المستويات البحرية المرتفعة

Puffer Village عبارة عن نظام من المنازل الذكية المزودة بتقنية معمارية مدمجة تسمح لها بالتكيف مع مستويات المياه المتغيرة والظروف الجوية العاصفة.

المشروع من تصميم سجاد نافيدي، وهو مصمم يستخدم الهندسة المعمارية ثلاثية الأبعاد للتحضير للأزمات الوشيكة المتعلقة بتغير المناخ. وعند الانتهاء من عرضه الأخير لمشروع Puffer Village قدم نافيدي تمهيداً للمشروع وقال "ارتفاع مستويات سطح البحر هي واحدة من الأزمات الرئيسية في العالم في المستقبل، مما قد يشكل تهديداً خطيراً لبقاء الإنسان. ولكفاحه خطر ارتفاع مستوى سطح البحر، تم تصور بافر فيلج على أنه مجتمع صغير من المنازل الذكية التي تتكيف مع المد والجزر، وارتفاع مستويات سطح البحر من خلال محاكاة الاستجابة الدفاعية للسماك المتفتح".

وعند تصميم بافر فيلج، نظر نافيدي إلى مناطق من العالم ستعاني من ارتفاع مستوى سطح البحر في وقت أقرب من غيرها. ويلاحظ نافيدي أن جانفي هي واحدة من أكبر قرى البحيرات في إفريقيا في بنين، وواحدة من أكبر المشاكل التي يواجهها الناس في هذه المنطقة هي ارتفاع مستوى سطح البحر. وفي الوقت الذي تجتاح فيه العواصف المدينة ويهدد المد والجزر أسس المنازل، ليس أمام سكان جانفي خيار سوى مواجهة حالة عدم اليقين بشأن ارتفاع منسوب مياه البحر. ويواصل نافيدي وصف الآثار المدمرة التي أحدثها ارتفاع المد على منازل جانفي الخشبية.

أطعمة لا تتناولها مع الحليب

قد يبدو شرب الحليب بدون أي محسن طعم فكرة لا يحبها الكثيرون، ولكن يجب اختيار الأطعمة المناسبة لدمجها مع الحليب لتجنب أي مشاكل محتملة. فيما يلي مجموعة من الأطعمة التي يجب تجنب تناولها مع الحليب، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

الموز والحليب: قد يبدو هذا صادماً لعظم عشاق اللياقة البدنية الذين يتناولون الموز بالحليب لزيادة مستويات البروتين بشكل طبيعي، ولكن هذا المزيج يمكن أن يكون أحد الأسباب التي تجعلك تشعر بالثقل والانتفاخ على مدار اليوم.

يستغرق مزيج الموز مع الحليب وقتاً طويلاً للهضم. وبالتالي، يقترح الخبراء أنه من الأفضل الاستمتاع بهما بشكل منفصل لتجنب أي إزعاج.

الحليب والسلك: يعتبر الجمع بين نوعين من البروتينات مزيجاً سيئاً ويؤثر على الجهاز الهضمي. في حين أن الأسماك عبارة عن بروتين حيواني، إلا أنه عندما يتم دمجها مع بروتين الحليب، فإنها تخلق اختلالاً في التوازن، مما يسبب عدم الراحة والانتفاخ ويمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى حساسية الجلد.

الحليب والحمضيات: يعتبر خلط الحليب بالفواكه أو المكونات الحامضة أمراً غير جيد، وذلك لأن دمج فيتامين سي وحمض الستريك في الأطعمة الحامضة مثل البرتقال والليمون مع الحليب يمكن أن يؤدي إلى ارتداد الحمض وحموضة المعدة واضطراب المعدة، والحساسية واحتقان الصدر والسعال.



تعزيز .. ممنوع وضع سجادة المرحاض في الغسالة

يعمد البعض إلى تنظيف سجادة المرحاض عن طريق وضعها في الغسالة المخصصة لتنظيف الملابس، وهو أمر غير مناسب بحسب خبير حذر من خطورة ذلك. وقال خبير الأجهزة الأجهزة الفنية، سكوت غاي، إنه رأى خلال 30 عاماً من خبرته العديد من الغسالات التي تعطلت، لأن أصحابها وضعوا سجادة المرحاض في هذه الآلات، بحسب موقع "familyhandyman". وأضاف أنه في بعض الحالات وجد واجهة الغسالة مكسورة، بشكل لا يمكن إصلاحه، وذلك عندما وضع شخص سجادتي مرحاض في الوقت نفسه داخل الغسالة. وذكر أن الغسالات الأوتوماتيكية تحتوي على مساحة كبيرة، تمكنها من استيعاب البطانيات الثقيلة، مما يقود البعض إلى الاعتقاد بأنها قادرة على غسل الأشياء الكبيرة والثقيلة.

وتكمن المشكلة في أن السجادة تمتص كميات كبيرة من الماء، تنتهي داخلها، مما يجعلها بوزن أكبر من الحجم الذي تتحملة الغسالة.



ندوة تستقطب سفراء ومفوضين من 13 دولة وجناباً

توفالو وأستراليا تشارك في أفضل الممارسات في التجارة والبيئة في إكسبو 2020

كما عرضت السيدة نهي جاهين، مالكة شركة JAHEEN's ومؤسسة Click Media، الضوء على الفرصة العظيمة لجزر المحيط الهادي لإعادة تعريفها وتقديم علامتها التجارية على المستوى الدولي بقوة صناعة Tech-Fin وذلك من خلال المنصة الرقمية الأولى للإعلام والتي تعتبر أحد المشاريع الكبرى والرائدة لـ JAHEEN's والقادرة على انعاش حركة الاقتصاد حتى تحت الظروف الحاسمة لوباء كورونا. حيث قالت "لقد علمنا الوباء أن نعمل سوياً، ولهذا نحن هنا في إكسبو 2020 لتوصيل العالم".

Click Media هي الخطوة الأولى لربط جزر المحيط الهادي بالعالم والتي يمكن أن تعزز تدريجياً تطوير مجالات التجارة والسياحة والاستثمار من أجل نقلة نوعية قوية قادرة على تشكيل التنمية المستدامة التي يبحث عنها الجميع".

وأخيراً، قام السيد منير سنكري - القنصل التجاري الأسترالي في الإمارات العربية المتحدة - بتوجيه دعوة إلى المشاركين من جزر المحيط الهادي ليكونوا جزءاً من الأحداث والفعاليات القادمة مثل يوم جول فود الذي سيعقد في فبراير يليه معرض الخمسة الكبار الدولي للبناء والتشييد في مارس.

توفالو الائتماني، الذي تم إنشاؤه في عام 1987، بموجب اتفاقية دولية وقعتها توفالو وشركاء التنمية ومن نيوزيلندا وأستراليا والمملكة المتحدة. وعرض المتحدثون من مختلف القطاعات الحكومية والخاصة وجهات نظر مختلفة في التنمية مع تبادل الأفكار والخبرات حول الاستثمارات والفرص التجارية بالإضافة إلى فرص بناء بنية تحتية مستدامة وتعزيز استخدام الطاقة المتجددة والنظيفة.

كما عرضت السيدة سانجيا بي سيماتي - السكرتير الأول لسفارة توفالو في الإمارات العربية المتحدة - عن أفضل المنتجات العضوية في توفالو وخاصة كاليفا كولا وزيت جوز الهند البكر وهما من أشهر المنتجات عالية الجودة للتصدير من توفالو. وقد سلطت الضوء على أهمية تعزيز الصناعات الزراعية، لا سيما تلك المتعلقة بالأطعمة والنباتات الحلية في توفالو.

كما تناولت الندوة الفرص التي تدعم التجارة والتنمية الاقتصادية من دول مختلفة والتي يمكن أن تساعد في إيجاد حلول للتحديات البيئية لتكون بدورها قادرة على تعزيز التنمية والصحة والنمو الاقتصادي، حيث تعتبر التجارة البيئية الصحية والتنمية المستدامة أمراً بالغ الأهمية لمواضيع حاسمة في مستقبل توفالو.

في لندن، والسيدة سانشي لوشان - مديرة جناح هيجي، السيدة نهي جاهين - مالكة شركات JAHEEN's، السيدة سانجيا بي سيماتي - السكرتير الأول لسفارة توفالو في الإمارات العربية المتحدة، السيد والتر مايازو - نائب المفوض العام لجزر مارشال، السيد دايويت فيافيير - مدير جناح فانواتو بما في ذلك دانييل كواتو وروز وايجل من جناح بابوا غينيا الجديدة. بدأ الندوة معالي أونس ماكوي سيماتي - سفير توفالو في الإمارات العربية المتحدة - في شكره للحكومة الأسترالية على التعاون البناء لتقديم هذا الحدث مع تسليط الضوء على الفرص الاقتصادية والاستثمارية في توفالو التي يمكن أن تظهر مناهج جديدة للتنمية. وأكد السفير على أهمية التعاون في حل آثار الاحتباس الحراري، حيث قال: "تستمر توفالو في مواجهة العديد من العواقب كقارة محيطية كالتخفيف من آثار التغير المناخي والذي يساهم في ارتفاع درجات حرارة البحر وتناقص الإنتاجية البحرية، إلى جانب التحديات التي تواجهها توفالو في مكافحة الأمراض المعدية بما في ذلك Covid-19. ورغم كل هذه التحديات فإن شعب توفالو يواصل إظهار مرونة قوية في إيجاد حلول فعالة للتخفيف من هذه التحديات المستمرة". وأعقب معاليه بتسليط الضوء على صندوق

في إطار تعزيز كل من العلاقات الإقليمية والدولية في معرض إكسبو 2020 دبي، نظمت سفارة توفالو في الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع الجناح الأسترالي ندوة حول "أفضل الممارسات في التجارة والبيئة في قاعة المؤتمرات بجناح أستراليا".

استقبل الحدث السفراء والمفوضين من 13 دولة وجناباً من إكسبو. حيث رحبت السيدة سيلاتي توفالو تيمو - المفوض العام لجناح توفالو في معرض إكسبو 2020 - بالمشاركين والمتحدثين المتميزين بمن فيهم السفير أكواولا من توفالو، والسيد سيواسي فاكاتيل فالتيتاو، ومدير الجناح تونغفا، والسيد بيتر سامس - مدير جناح أستراليا، والسيد منير سنكري - القنصل الأسترالي التجاري مفوض الإمارات العربية المتحدة، والسيد أمجد عبد الله - رئيس الشراكة في الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (إيرينا)، والسيد فيليم لولها - السكرتير الأول في مفوضية تونغفا العليا



عروض فنية وثقافية ماليزية متنوعة على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي



شارك في الحفل عازفو الطبول والفرع بالأيدي الذين أبدعوا بالعزف على الطبول وآلة البزق من ماليزيا HANDS Percussion وغيرها.



بعنوان "ماليزيا حقاً آسيا" جسد التنوع الثقافي ماليزيا بأناقة وحيوية. Surya (الشمس) الساحرة. كما قدمت مجموعة "إستانا بودايا" عرضاً

لنا مشاركة الثقافة والتراث مع العالم". أسطورة الموسيقى الماليزية "زين العابدين"، أذهل الجمهور بأغان ضربت على وتر دافئة الجمهور، وهو يعد أحد أشهر المطربين الماليزيين على مستوى العالم، أثار إعجاب الجمهور المتحمس بصوته المشحون بالعاطفة، وتفاعله الودي مع الحاضرين.

كذلك شاركت في الحفل أسطورة ماليزية أخرى، سيافيناز، والتي تغني بلغات عدة كالإيطالية والإسبانية والألمانية والإنجليزية والماليزية.

وسحرت هذه الموهبة معجبيها بصوتها السوبراني المذهل، وشخصيتها المبهجة، حيث شارك الكثير من الجمهور في الغناء معها، وأدت أغنية أوبرا إيطالية شهيرة. ومن بين العروض الراقصة، شاركت مؤسسة سوترا برقصات متنوعة من إخراج مصمم الرقصات الشهير رملي إبراهيم، وأدت رقصة

قدم جناح ماليزيا حفلاً مميزاً على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، بمناسبة أحيائها لليوم الوطني، حمل عنوان "ماليزيا حقاً آسيا"، وضم عروضاً راقصة وموسيقية مبهجة، بمشاركة أشهر الفنانين في البلاد.

بدأ العرض المتنوع بحضور ملكة الجمال الماليزية لعام 2020، فرانسيسكا لوهونغ جيمس، التي أكدت أن ماليزيا مكان مليء بالثقافة والتقاليد والتراث.

وقالت: "عادة عندما يأتي الناس إلى ماليزيا يدركون أن الأجناس التي لدينا هي الملايو والهندية والصينية، أنا أقدر الثقافة كثيراً وكذلك التراث، لذا عندما أتيت إلى دبي، وخلال زيارتي الأنيقة في إكسبو، كان مثيراً للاهتمام رؤية ثقافة مختلفة، وأنا سعيدة جداً لأن هذه هي واحدة من أفضل الطرق بالنسبة

شركة أوروبية تعرض تقنية تنقل جديدة أقل تكلفة بجناح سويسرا في إكسبو 2020

وأضاف كيرتش: "سيبدو هذا بفوائد جمة على صناعة القطارات الحالية، فستزيد سعة القطارات دون بناء قضبان جديدة وباستخدام نفس البنية التحتية، وستزيد السرعة أيضاً".

وتختبر الشركة تكنولوجياها في الوقت الحالي في أوروبا، من خلال مشروع في بولونيا الإيطالية، وتجري دراسات ومناقشات لمشروع أخرى في فرنسا وإسبانيا.

وبالمقارنة مع تكلفة تقدر ما بين 25 و160 مليون يورو لتطوير كيلومتر واحد من خطوط السكك الحديدية المختلفة، يقول كيرتش إن تطوير ماغريل لا يحتاج إلا إلى سبعة ملايين يورو.

وبالنسبة لنيفومو، تستهدف الشركة الآن الدخول لسوق الشرق الأوسط من خلال بوابة إكسبو 2020. وتابع: "مع انطلاق أسبوع السفر والاتصال في إكسبو 2020، نتعتقد أننا في المكان المناسب للحدث مع الآخرين".

ويعد ماغريل واحداً من عدد من حلول التنقل الخلاقة التي يتم عرضها في إكسبو 2020، وبينها كارغوسبيد من شركة دي.بي.بي. وهو نظام شحن يعتمد على تقنية هايبرلوب، ومن شأنه تسليم الشحنات في وقت أقل ودون تأثيرات بيئية ضارة. وهناك أيضاً تقنية هايبرلوب زليبروس التي تعرض في الجناح الإسباني. وانطلق في إكسبو 2020 دبي أسبوع السفر والاتصال الذي يستمر حتى 16 يناير، وينطلق من الإيمان بأن الاتصال لا يتعلق فقط بقرننا من بعضنا البعض، بل يمثل حجر أساس لمجتمعات تتمتع بصحة وتمكين أفضل.

عرضت شركة ناشئة مقرها سويسرا، في إكسبو 2020 تكنولوجيا جديدة لتطوير قطارات فائقة السرعة مستدامة وصديقة للبيئة، وبكلفة أقل بكثير من تقنيات أخرى قائمة، في مسعى من شأنه إحداث نقلة حقيقية في هذا القطاع.

وفي عرض للصحفيين بجناح سويسرا في إكسبو 2020 دبي، قدمت شركة نيفومو "تكنولوجيا ماغريل"، وهي قطارات تنطلق بسرعة قد تصل إلى 550 كيلومتراً في الساعة، لكنها تمتاز عن مشاريع مماثلة بأنها تستخدم القضبان والبنية التحتية الموجودة بالفعل في خطوط السكك الحديدية القائمة.

وقال شتيغان كيرتش مدير تطوير الأعمال في نيفومو إن التقنية الجديدة ستوفر الكثير من الجهد والمال اللازم لتشييد بنية تحتية جديدة لخطوط ماغريل، مقارنة بمسارات هايبرلوب السريعة.

وأضاف متحدثاً لخدمة إكسبو الإخبارية: "تستخدم خطوط هايبرلوب أربعة مكونات أساسية، وهي الأنبوب، ومحرك رفع مغناطيسي، وكبسولات، وعوارض تعليق. بالنسبة لنا، فإن تقنيتنا ماغريل تستغني عن ثلاثة من تلك المكونات الأربعة وتعتمد فقط على البنية التحتية الموجودة بالفعل دون حاجة للانتظار لعشرات السنين لتنفيذها". وأضاف للسرعة الكبيرة التي تنطلق بها قطارات "ماغريل"، فإنها أيضاً تمتاز بأنها لا تصدر أي انبعاثات كربونية ضارة، ولا تحتاج لمساحات جديدة لإنشاءات أخرى.

جناح كولومبيا في إكسبو 2020 دبي يطلق مهرجاناً للسياحة

والتقارب بين مختلف الثقافات. ويضم المهرجان العديد من الفعاليات والبرامج الترفيهية والفنية لأهم الفرق الكولومبية التي تعكس ثقافة البلاد وتراثها الفني، ومن المقرر أن يستمر حتى 16 يناير الجاري. وتشتمل فعاليات مهرجان السياحة الكولومبية على عروض موسيقية عدة، كون الموسيقى تشكل جزءاً مهماً من ثقافة الدولة التي يتمتع غالبية سكانها بالشغف الموسيقي، وعشق جلسات

انطلق بجناح كولومبيا في إكسبو 2020 دبي مهرجان السياحة، عبر فعالية للزوار فرصة المشاركة في جلسة تجريبية لهذه الرقصات متعددة الفنون والأداء، وذات الألحان الشهيرة عالمياً. تؤمن كولومبيا بأهمية الموسيقى في خلق آفاق جديدة للتعبير الإبداعي، وتعزيز بناء الجسور،



إكسبو 2020 دبي يستعرض ابتكارات تُغيّر واقع الأفراد بدعم منه

من تعزيز الاتصال بمخيمات اللجوء إلى تمكين نساء أمريكا اللاتينية

دبي - الفجر

بداية من تعزيز الاتصال في مخيمات اللاجئين، وصولاً إلى تمكين المرأة في أمريكا اللاتينية، حرص رواد مشروعات يدعمهم إكسبو 2020 دبي على استغلال اليوم الافتتاحي لأسبوع السفر والاتصال لاستعراض الطرق التي تساهم بها ابتكاراتهم في مجال الاتصال والميدان الرقمي، في تغيير واقع الأفراد. تشمل هذه المشروعات جانغالا، وهي مؤسسة خيرية، مقرها المملكة المتحدة، يعمل ابتكارها "بيغ بوكس"، وهو جهاز خفيف الوزن بحجم حقيبة اليد، على تحويل أي نوع من أنواع الاتصال بالإنترنت إلى اتصال لاسلكي (واي-فاي)، من السهل إدارته وتوسيع نطاقه ليخدم الآلاف بدلاً من عشرات المستخدمين. يسهل تطوير هذه الفكرة، التي نشأت من تجارب اللاجئين المقيمين في مخيم "الغاية" في مدينة كاليه الفرنسية، وتتيح للمخيمات إمكانية الاتصال بالإنترنت، وهي أداة ضرورية لتوفير الخدمات الصحية والتعليمية وغيرها من الخدمات الأساسية، وبالتالي تحقيق أهداف التنمية المستدامة الـ 17. وقال ريتشارد ثاتكي، المؤسس المشارك والمدير الإداري لـ "جانغالا": "لدينا قناعة راسخة بأن الوصول إلى الإنترنت يمثل بنية تحتية أساسية تدعم محاولتنا تحقيق كل هدف من أهداف التنمية المستدامة".



وأضاف: "هدفتنا نشر الآلاف من الأجهزة سنويا حتى عام 2024، ونطمح إلى إتاحة الاتصال بالإنترنت لـ 5 ملايين شخص بحلول نهاية عام 2025". حتى يومنا هذا، استخدم 40 نموذجاً أولياً من جهاز "بيغ بوكس" لإتاحة الاتصال بالإنترنت لـ 30.000 من الأفراد المهمشين في أوروبا، وآسيا، وأفريقيا، وبالشراكة مع مجموعة من المدارس، وعيادات الرعاية الصحية، وفرق الاستجابة لحالات الطوارئ، ومنظمات دعم اللاجئين.

المنظمة لإلهام نساء أمريكا اللاتينية دخول صناعة التقنية، عبر معسكر تدريبي يمتد ستة أشهر، ويساعد النساء المتحدرات من خلفيات محدودة الدخل على إطلاق العنان لإمكاناتهن، وتخطي العراقيل الهيكلية والاجتماعية. وقالت ماريانا كوستا، مؤسسة مشروع "لابوراتوريا"، في رسالة عبر الفيديو: "في لابوراتوريا، نقول إن مصممي التقنية وصانعيها اليوم هم من سيصممون ويصنعون مستقبلنا - مستقبل البشرية، بالنظر إلى أن التقنية باتت تدخل في كل جانب من جوانب المجتمع".

وأضافت: "من هذا المنطلق، إذا أردنا للمرة أن تكون جزءاً من تصميم مستقبل عالمنا، فإننا نحتاج مساهمة النساء في تصميم التقنية اليوم". ويندرج مشروعاً "جانغالا" و"لابوراتوريا" ضمن 50 مشروعاً يدعمها برنامج أفضل الممارسات العالمية في إكسبو 2020. انطلق البرنامج تحت شعار "خطوات صغيرة، فترات كبيرة، حلول بسيطة لأثر مستدام"، ويحشد الالتزام بتكليف من المكتب الدولي للمعايير بأن تعمل جميع معارض إكسبو الدولية على إبراز حلول ملموسة يمكن محاكاتها وتكييفها وتوسيع نطاقها لإحداث أثر عالمي أكبر، بما يسهل الضوء على دور إكسبو الدولي بوصفه منصة مؤثرة لإلهام التغيير ودفع مسيرة التقدم البشري.

الهدف الأسطورة إيان راش . . توقعاته لدوري أبطال أوروبا وكأس العالم

دبي - الفجر

بعد مسابقة "كل النجوم" التي أقيمت للمرة الأولى في الإمارات، في ساحة إكسبو الرياضية بإكسبو 2020 دبي، تحدث إيان راش، اللاعب السابق في منتخب ويلز لكرة القدم وفريق ليبربول ويوفينغتون، عن أماله لنادي ليبربول في بطولة دوري أبطال أوروبا، وفرض منتخب ويلز وانجلترا في كأس العالم 2022 في قطر. بوصفه أبرز هدافي ليبربول، سجل إيان راش 346 هدفاً في كل مبارياته مع النادي، وكان هدافاً قياسيًّا لمنتخب ويلز حتى عام 2018، برصيد 28 هدفاً بين العامين 1980 و1996، واعتزل عام 2000، حيث بدأ العمل ناقداً ومحللاً رياضياً. قال هذه زيارته الأولى لإكسبو 2020 دبي، وأنا منبهر به. يتيح لك إكسبو التعلم طوال فترة بقائك فيه، خصوصاً عندما ترى كل الدول على اختلافها مجتمعاً في مكان واحد، فضلاً عن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء في الإمارات العربية المتحدة حاكم دبي - كيف كانت دبي قبل 30 عاماً وكيف أمست اليوم - يا له من درس ملهم وتجربة رائعة. سأبلغ عالمي الستين، وما زلت أتعلم!



مع الأندية الإيطالية، لكن لدى ليبربول خط هجوم أمامي من ثلاثة لاعبين يمكنهم تسجيل أهداف. لدى النادي أيضاً لاعبون شباب يمكنهم المساعدة في إحراز الفوز. اعتقد أنها ستكون مباراة صعبة، غير أنني أتوقع ليبربول في الصدارة، فهو يملك كل فرق الوصول للمباراة النهائية. وعن أفضل مهاجم في تاريخ ليبربول؟ قال أفضل لاعب على الإطلاق هو "اللاعب والمدير السابق" كيني دالغليش. لقد كنت محظوظاً بلعبتي معه. أنا الأهداف القياسي للليبربول وأفضل احتفاظي بهذا اللقب، لكن كيني دالغليش كان رائعاً للغاية بوصفه لاعباً جديداً متعدد المهارات. "لاعب ليبربول السابق والمدير الفني الحالي لنادي أستون فيلا" ستيفن جيرارد أسطورة أخرى، وأمل أن محمد صلاح كذلك أيضاً. بإمكان صلاح أن يصير أسطورة بارزة إذا بقي مع النادي لأربع أو خمس سنوات أخرى. وأنا أتمنى أن يبقى. فحين يتقى مع ناد معين لتسع أو عشر سنوات، تصبح أسطورة. أما أربع أو خمس سنوات فلا تكفي. رأينا لاعبين كبار لعبوا بالنادي، مثل لويس سواريز وفرناندو توريس، لكنهم لم يبقوا سوى لأربع سنوات أو خمس. وعن كأس العالم التي تقام بالشرق الأوسط، وأي الفرق لديها الفرصة الأكبر في الفوز بهذه البطولة؟ قال إن إجابة هذا السؤال تتضمن دوماً منتخبات أمريكا الجنوبية: الأرجنتين والبرازيل فريقان مبهران، ويالنظر للفرق الأوروبية التي تبلي بلاء حسناً...

الجناح السوري في إكسبو 2020 دبي يكرم رياضيين حققوا إنجازات أولمبية

دبي - الفجر



كرم الجناح السوري في إكسبو 2020 دبي، عدداً من اللاعبين الأولمبيين المتميزين، وذلك بحضور سعادة السفير د. غسان عباس، المفوض العام للجناح، وخالد الشمعة، المدير التنفيذي للجناح، ومعتز الشرفي ممثلاً عن مجلس دبي الرياضي، وضيف الشرف الإعلامي مصطفى الأغا، مقدم البرامج الرياضية في قناة mbc، وعدد من نجوم الرياضة العرب. وقام السفير د. غسان عباس بإلقاء كلمة أشاد خلالها بالإنجازات التي حققها اللاعبون السوريون، وكذلك الأبطال الذين حضروا اليوم، وقام بتسليم شهادات التقدير التذكارية لعدد من الأبطال الأولمبيين الذين حازوا الميداليات الأولمبية بمهارة فائقة، واستحقوا التكريم بعد التفوق في مجالات كانت حكرًا على بعض الدول منذ فترة طويلة. يأتي على رأس الأبطال الذين تم تكريمهم البطل من أسعد، وهو رباع سوري حائز على برونزية

رفع الأثقال بأولمبياد طوكيو، والكابتن عماد عثمان، مدرب منتخب سوريا الوطني لكرة السلة، والكابتن عمار عوض، الإداري الرياضي بنادي الوحدة الإماراتي، والبطلة تاليا الغزي، بطلة العرب بالجمباز. وقال السيد عبدالله جميل، مدير العمليات بجناح سوريا، "اليوم هو حفل تكريم لأبطالنا الرياضيين وعلى رأسهم البطل من أسعد الغزي، والذي تم تكريمه بجائزة الإبداع الرياضي، التي أقيمت صباحاً في مركز دبي للمعارض، حيث وجد الجناح السوري الفرصة لتكريم البطل الأولمبي أيضاً مع عدد متميز من أبطال سوريا الرياضية". وأضاف: "يعد التكريم خطوة مهمة في مسيرة اللاعبين السوريين، وهناك الكثير من الأبطال الرياضيين الذين سيتم الإعلان عن تكريمهم قريباً، ونحن نشكر كل الجهات التي تعاونت معنا، من منظمة إكسبو 2020 والجهات الرياضية، وكذلك الإعلام ومصطفى الأغا الذي وعد بالتواجد في كل فعالية رياضية يقيمها جناح سوريا".

جناح الدوقية الكبرى يشهد انطلاقاً مبهرًا في الحدث الدولي

جناح لوكسمبورغ يدخل قائمة أكثر الأجنحة جذباً للزوار خلال الأشهر الثلاثة الأولى من انطلاق إكسبو 2020 دبي

اقتراب عدد زواره إلى نصف مليون شخص منذ بداية الحدث الدولي

دبي - الفجر



موبوس اللانهائي إلى التزام لوكسمبورغ بنهج الاقتصاد الدائري، وقد أطلق باقةً من المبادرات الداعمة لرواد الأعمال الناشئين مثل "أسبوع صنع

والتعلم والذي قدّم بدوره طريقةً مبتكرةً ومسليّةً لصلق المهارات. وقد شكّل مطعم "رذمة شغن" أحد أبرز المحطات التي عززت شعبية جناح لوكسمبورغ، حيث لعبت وجهة الطعام التي يديرها الشيف الحائز على نجمة ميشلان كيم كيفين دي دوود دوراً مهماً في تعريف سكان زوار دبي على التوليفات الفنية لطبخ لوكسمبورغ. واستقبل المطعم خلال الأشهر الثلاثة الماضية آلاف الزوّار الذين استمتعوا بتذوق أشهى أطباق البلاد بما فيها عناصر العنب الفاخرة وعالية الجودة، والتي تم طرحها لأول مرةً في المنطقة. ويضم الجناح منحدرًا عملاقًا يستمد إلهامه من أجواء معرض "شويرفور" التقليدي، والذي يعود تاريخ انطلاقه في لوكسمبورغ إلى عام 1340، وهو أول منحدر يقام ضمن جناح على مستوى تاريخ فعاليات إكسبو العالمية.

وأثبت الجناح تميزه ليصبح من بين أكثر المحطات إرتياداً من قبل زوّار إكسبو 2020 دبي، ويواصل تحقيق مزيد من الإنجازات وترسيخ العلاقات والشراكات بين لوكسمبورغ والإمارات بفضل رؤيته الداعمة للتعاون والانفتاح.

حقق جناح لوكسمبورغ في إكسبو 2020 دبي إنجازاً استثنائياً يتمثل في اقتراب عدد زواره إلى نصف مليون شخص منذ بداية الحدث الدولي، حيث يعتبر الجناح من أبرز الوجهات المفضلة لدى العائلات ومن المحطات المميّزة لالتقاط الصور التذكارية.

حقّق الجناح منذ شهر أكتوبر 2021 العديد من الإنجازات المذهلة، من بينها استقبال ما يصل إلى 8 آلاف زائر يومياً، كما لعب دوراً محورياً في جمع ثقافات وعقول مختلفة تحت مظلتها. واستضاف الجناح نخبةً من الشخصيات البارزة مثل الأمير جيو لايم، وريت دوق لوكسمبورج، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي. كما شجّع العديد من الشركات والأفراد على اكتشاف جمال لوكسمبورغ وما تمتلكه من إمكانات. وتعكس هذه الجهود التزام الدولة بتعزيز علاقات التعاون والشراكات مع دولة الإمارات وطرح حلول تساهم في بناء غد مشرق. ويرمز الجناح الذي يستلهم تصميمه من شريط

منوعات الفجر

23

فرقة الجاز الحديث تقدم 3 أغان جديدة في إكسبو 2020

دبي - الفجر

استمتع عشاق موسيقى الجاز، بأهمية فنية لفرقة "الجاز الحديث" وسط أجواء منعشة على مسرح البوبيل، حيث حرصت الفرقة خلالها على تقديم 3 أغان جديدة تعزفها لأول مرة في إكسبو 2020 دبي، إلى جانب العديد من مقطوعات الجاز الخفيف التي تعكس الاتجاه السائد. وقد استطاعت الفرقة المكونة من خمسة عازفين أسر عشاق موسيقى الجاز بالعروض المتنوعة التي قدمتها على الجيتار والأورغ الكهربائي، والدرامز، والبوب، في مزيج انتقائي من مقطوعات الجاز والجاز الخفيف، لتثبت روحاً جديدة في المقطوعات القديمة من خلال إضفاء لمستها الخاصة والإيقاعات السريعة التي تبنتها. ويحرص إكسبو 2020 دبي على تنظيم العديد من الفعاليات التي تناسب الأذواق المختلفة لزواره، ليستمتعوا بعروض فنية وموسيقية من مختلف أنحاء العالم.

جناح إسبانيا يروج لمبادرة نداء التنقل العالمي انطلاقاً من إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

تناقش مبادرة "نداء التنقل العالمي" التي يستضيفها الجناح الإسباني في إكسبو 2020 دبي، مستقبل التنقل الشامل والمستدام، وتأتي كجزء من فعاليات أسبوع السفر والاتصال، سادس أسابيع الموضوعات التي ينظمها الحدث الدولي طيلة فترة انعقاده في إطار برنامج الإنسان وكوكب الأرض، وذلك في الفترة ما بين 9-15 يناير. ويهدف حوار "نداء التنقل العالمي" الذي انطلق في إكسبو 2020 دبي، بمشاركة وزارة النقل الإسبانية إلى جانب عدد من الشركات الإسبانية والإماراتية ذات الصلة بالتنقل، إلى تسريع الحوار العالمي حول التنقل المستدام، وتفصيل آليات التواصل الفعال بين مختلف الأطراف، كما يعمل على تهيئة الطريق أمام الحدث الرئيس الذي ستستضيفه العاصمة الإسبانية مدريد في الفترة من 14 إلى 16 يونيو 2022. ويعد هذا الحدث العالمي الأول من نوعه الذي يتم تخصيصه لبحث حلول التنقل المستدام، وقد سبق وشملت التحضيرات لانعقاده، مشاركة إسبانيا في دورتي مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ اللتان عقدتا في باريس وغلانكو بهدف البحث عن حلول للتغيرات المناخية المرتبطة بقطاع النقل العالمي، كما يسعى النداء للبحث، بالتعاون مع الشركات الرائدة في الدولة والمنطقة، عن أفضل السبل لتطوير حلول التنقل الشاملة والمستدامة، في المنطقة العربية. وستقدم وزارة النقل والتنقل والأجندة الحضورية الإسبانية، من جناح إسبانيا في إكسبو 2020 دبي، دعوة لتلبية "نداء التنقل المستدام للعالم أجمع، وذلك باعتبار دولة الإمارات العربية المتحدة التي تستضيف الحدث الدولي، تعد واحدة من أفضل الدول في العالم على صعيد تطوير حلول ذكية تتعلق بالبنية التحتية للتنقل المستدام.

وتسعى إسبانيا من وراء هذه الفعالية إلى التركيز على التنقل المستدام في سياق الانتعاش الاقتصادي الذي تلا جائحة كوفيد-19. من خلال السعي إلى جمع كل الجهات ذات الصلة بالقطاع للمشاركة في تطوير سياسات التنقل المستدام ومبادرات الأعمال، مثل مبادرة صندوق الأجيال المقبلة، الممول بشكل كامل من الاتحاد الأوروبي لدعم مشاريع التنقل الكبيرة. ويشارك كل من إينيغو دي بالاسيو، سفير إسبانيا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وراكيل سانثيز خيمينيز، وزيرة النقل والتنقل والأجندة الحضورية الإسبانية، وإدواردو لوبيز بويرتاس، الرئيس التنفيذي لشركة أيفيما مدريد للفعاليات والمعارض والمؤتمرات، في الفعالية التي تنعقد اليوم في الجناح الإسباني. حيث سيتم خلال الجلسة، التي تحمل عنوان "تسريع التحول نحو التنقل المستدام، دبي ونداء التنقل في العالم"، عرض ومناقشة دراسات حالة ناجحة، بمشاركة ممثلي شركات ومؤسسات من إسبانيا ودولة الإمارات العربية المتحدة. وسيشارك في المناقشة كلا من سانتياغو باناليس لوبيز، مدير إبردولا لابنتكار في منطقة الشرق الأوسط، وأليكس مويلا، مدير عام شركة إندرا الإسبانية، ومايك باسكاران، مايك باسكاران المدير التنفيذي لشؤون العمليات للخدمات اللوجستية والتكنولوجيا لدى موانئ دبي العالمية.

محمد رمضان: مباراة كرة القدم الاستعراضية في إكسبو 2020 تعمل جانباً خيرياً وترفيهياً

دبي - الفجر

أكد نجم التمثيل والفناء المصري محمد رمضان، أن المشاركة في مباراة "كل النجوم" الاستعراضية، التي تجمع نجوم كرة القدم والفن، هي فرصة جميلة ومناسبة كبيرة للتقرب من الجمهور الذي تعود على رؤية نجومه المفضلين عبر شاشات السينما والتلفزيون وقاعات الحفلات، وقال الجميل في هذه المباراة، بالإضافة إلى اللعب مع مجموعة من كبار نجوم كرة القدم على مستوى العالم، والترفيه عن جمهور إكسبو 2020 دبي، وحنه على تبني أسلوب حياة صحي، أنها تحمل جانباً من العمل الخيري، حيث ستعود عوائد المباراة للجهات المستحقة وهي مبادرة مهمة جداً، تعكس الروح الإنسانية للحدث الدولي. مشيراً إلى أن مشاركته في مباراة كرة القدم في إكسبو 2020 دبي، تعد الثانية في مسيرته بعد التجربة الأولى التي تمت خلال زيارته للمغرب الشقيق، حيث شاركت في مباراة خيرية بمراتب جلاله الملك المغربي محمد السادس، ووصفه عامة التجربة مهمة بالنسبة له وفخور جداً بالتواجد واللعب بجانب كبار لاعبي كرة القدم من أهم نجوم الملاعب، الذين أمتعونا لسنوات طويلة بلعبهم المحترف والجميل. وعن تفاعله مع الجمهور قال الحقيقة كانت هذه فرصة جميلة جداً للتقرب من الجمهور ومشاركته الفرحه بشكل مختلف عن المعتاد، وفي الوقت ذاته هي فرصة للجمهور ليرى النجوم والفنانين في صورة أخرى غير الصورة التي اعتاد عليها مثل مشاهدته وهو يلعب كرة القدم. وأضاف أن هذه المباراة الأسطورية تجمع ما بين المتعة والترفيه والفائدة، حيث أن جميع العوائد المالية للمباراة ستذهب لصالح الجمعيات الخيرية، وهذا أقل وأجيب تجاه مجتمعنا وشعبنا التي تستحق أن نفتق وتعاون معنا.

يؤكد الخبراء على أنه لا ينبغي على الإطلاق إهمال البصر، ومن الضروري زيارة الطبيب عندما تشهد ما يشير إلى أن الأمر يتجه نحو الأسوأ. وهناك عدد من العلامات التي تدل على ضعف البصر وبعضها يحتاج إلى تدبير عاجل.

وقال استشاري البصريات روبرت لونغهيرست: "من المهم أن يخضع أي شخص يزيد عمره عن ٤٠ عاما لاختبارات بصر منتظمة لحماية عينيه ورؤيته وأي شخص لديه أعراض مثل تلك المذكورة أدناه يجب أن يرى طبيب عيون على الفور. و فقط من خلال إجراء فحص شامل يمكن تحديد أسباب الأعراض ومن ثم تقديم أفضل نصيحة بشأن ما يجب القيام به".



يمكن تحديد أسباب الأعراض ومن ثم تقديم أفضل نصيحة

7 علامات يشير ظهورها إلى تدهور الرؤية وتقهر البصر



عين حمراء
مثل العين المملحة، يمكن أن تكون العين الحمراء علامة على عدد من الحالات المختلفة، بينها التهاب الملتحمة الشائع للغاية والذي يشير إلى إصابة الغشاء الشفاف الذي يبطن الجفن ومقلة العين. وعادة ما يكون من السهل علاج التهاب الملتحمة وليس له أي تأثير دائم على الرؤية. وقال استشاري البصريات، "هناك سبب آخر لاحمرار العين وهو التهاب القرنية، التهاب الطبقة الوسطى من العين. وعادة ما يتم وصف الستيرويدات ويتم علاج معظم الحالات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي التهاب القرنية إلى إعتام عدسة العين والزرق.

يجب عليه إجراء الاختبار مرة واحدة على الأقل كل عامين".

عين مؤلمة
يجب دائما فحص العين المؤلمة، حيث توجد العديد من الأسباب التي تتراوح من الأمراض البسيطة إلى الأمراض التي قد تهدد الحياة.

عادة ما تكون العين المؤلمة ناتجة عن إصابة أو عدوى أو التهاب. ومن المحتمل أن يكون جفاف العين السبب الأكثر شيوعا لآلام العين ويمكن أن يتسبب أيضا في تذبذب رؤية المريض.

وحذر روبرت من أنه في بعض الحالات النادرة يمكن أن ينجم ألم العين عن ورم.

وهناك أسباب أخرى لفقدان البصر المفاجئ وهي انفصال الشبكية والنزيف الزجاجي، حيث يوجد نزيف في أحد تجاويف العين. ويمكن أن يحدث هذا في مرض السكري أو من خلال صدمة للعين من بين أمور أخرى".

فقدان تدريجي للرؤية
يعد الفقد التدريجي للرؤية أمرا شائعا جدا وقد يتطلب نظارات جديدة فقط. وسيحدد أخصائي العيون ما إذا كانت هذه هي الحالة أم لا، وإذا لم تعمل النظارات الجديدة على تحسين الرؤية، فقد يكون السبب هو إعتام عدسة العين.

وأوضح روبرت: "إعتام عدسة العين هو غشاوة طبيعية للعدسة داخل العين تتطور عادة مع تقدم العمر. يمكن أيضا أن تكون ناتجة عن الصدمة وبعض الأدوية. وعادة ما يتم إزالة إعتام عدسة العين جراحيا واستبدال العدسة المصابة".

والسبب الأكثر شيوعا لفقدان البصر التدريجي هو الغلوكوما، والذي يطلق عليه أحيانا "سارق البصر الصامت".

وأوضح روبرت: "بحلول الوقت الذي يظهر فيه فقدان البصر مع الغلوكوما، يكون قد فات الأوان للعلاج. ولذلك، من المهم أن يخضع أي شخص فوق سن الأربعين ولديه تاريخ عائلي من الغلوكوما لاختبارات نظر سنوية. وأي شخص ليس لديه تاريخ عائلي

المفاجئ، لكن بعضها يهدد البصر والبعض الآخر قد يهدد الحياة.

ويمكن أن يحدث الفقد المفاجئ للرؤية في عين واحدة بسبب الصرع النصفي الشبكي، والذي قد يكون مصحوبا أو لا يصاحبه صرع".

وقال روبرت: "الصرع النصفي من دون صرع يسمى أحيانا الصرع النصفي الصامت، ويُعتقد أن الصرع النصفي الشبكي يحدث عندما تتشنج الأوعية الدموية في العين".

وقد تسبب الكدمات العابرة أو العمى العيني أحادي الجانب، والذي يعني سوادا عابرا، وفقدانا مؤقتا للرؤية بسبب تدفق الدم إلى الشبكية.

وقال روبرت إن هذا يحدث عادة عندما تنتقل جلطة دموية صغيرة من الرقبة أو القلب إلى مؤخرة العين. وهذا النوع من فقدان البصر هو نذير لسكتة دماغية.

وأشار استشار البصريات إلى أن التهاب الشرايين العملاقة (Giant Cell Arteritis)، وهو التهاب يصيب بطانة شرايين الرأس، يمكن أن يؤدي أيضا إلى فقدان البصر.

وأضاف استشاري البصريات: "الأعراض الأخرى لالتهاب الشرايين العملاقة هي التعب، وآلام الفك عند المضغ. وإذا تركزت هذه الحالة دون علاج، يمكن أن تسبب عمى دائما.

يتطور ببطء شديد. بينما يتطور الضمور البقعي المرتبط بالعمر الرطب بسرعة ويسبب نمو الأوعية الدموية الجديدة وتسربها تحت الشبكية".

وهذا يسبب فقدان البصر المفاجئ، والذي إذا ترك دون علاج، يمكن أن يكون دائما. ويحتاج الضمور البقعي المرتبط بالعمر الرطب إلى علاج عاجل بحقن العين.

بقعة عمياء مفاجئة في عين واحدة
قد تكون البقعة العمياء المفاجئة في عين واحدة ناتجة عن ثقب بقعي، وهو ثقب يظهر في الجزء الأوسط من شبكية العين يسمى البقعة الصفراء.

وفي معظم الأحيان، يكون سبب هذه الثقوب غير معروف، لكنها تصيب في الغالب النساء فوق سن الستين.

وأوضح روبرت أن الثقوب البقعية تسبب في البداية رؤية ضبابية ومشوشة لا يمكن تصحيحها بالنظارات. ولكن غالبا ما تكون هناك حاجة لعملية جراحية لتحسين الرؤية ومنع انفصال الشبكية، والذي يمكن أن يكون ناتجا عن ثقب بقعي والذي يمكن أن يسبب العمى.

ويتطلب علاج عاجلا، لذلك لا تتجاهل الأضواء الساطعة والعمائم".

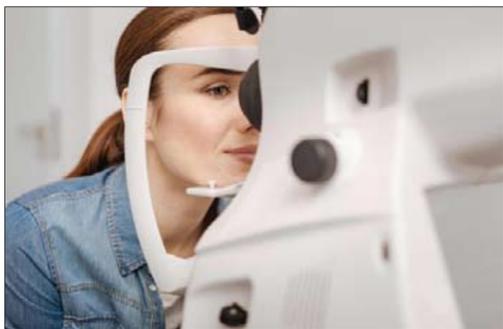
ظهور خطوط مستقيمة متموجة
متوجة اسم metamorphopsia وهي ليست شيئا يجب تجاهله. ويحدث التحول عندما تتشرد طبقات الشبكية وهذا يمكن أن يكون علامة على الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

وقال روبرت: "إن الضمور البقعي المرتبط بالعمى (AMD) يؤثر على الجزء الأوسط من الرؤية وهناك نوعان رئيسيان، الرطب والجاف. وبعد الجفاف أكثر شيوعا، وعلى الرغم من عدم وجود علاج له، إلا أنه

الأضواء الساطعة والعمائم
عوائم العين هي البقع الداكنة في الرؤية، والتي تطفو عند تحريك العين. وعادة ما تكون ناتجة عن انهيار طبيعي في مادة تشبه الهلام داخل العين تسمى الخلط الزجاجي.

ومع ذلك، إذا لاحظت زيادة مفاجئة في العوائم، خاصة إذا كانت مصحوبة بومضات من الأضواء في رؤيتك المحيطية، فمن المهم أن ترى طبيب عيون على الفور.

وعلى الرغم من أن هذا في حد ذاته أمر شائع وغير ضار، إلا أن الجسم الزجاجي يمكن أن يجر شبكية العين بشدة أثناء تحركها بعيدا ما يؤدي إلى تمزقها أو انفصالها. وهذا يمكن أن يسبب العمى



أربع علامات لتجلط الدم يجب ألا تتجاهلها على الإطلاق

تتشكل جلطات الدم لمحاولة إصلاح تلف الأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن التجلط يعد أمرا طبيعيا، إلا أنه قد يكون خطيرا عندما لا يتلاشى من تلقاء نفسه. وبمجرد تشكل الجلطات، يمكن أن تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم، مما يسبب الضرر.

مضاد للتخثر، مثل الوارفارين وريفاروكسابان. ومن المحتمل أن يتناول المريض الأقراص لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

وإذا كان المريض امرأة حاملا أو أنجبت طفلا منذ وقت قصير، فستكون المخاطر أكبر. وبالمثل، إذا كان المريض يعاني من حالة التهابية مثل مرض كرون أو التهاب المفاصل الروماتويدي، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بالجلطات.

ويمكن أن تكون الإصابة بجلطات الأوردة العميقة خطيرة للغاية وقد تؤدي إلى انسداد رئوي، وهذا يحدث عندما تتفكك جلطات الدم في الأوردة، وتنتقل عبر مجرى الدم وتعلق في الرئتين. ويمكن أن يكون الانصمام الرئوي مهددا للحياة ويحتاج إلى علاج على الفور. وإذا تم تشخيص الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، فإن العلاج الرئيسي هو أقراص دواء

غير الناجم عن الإصابة - الجلد الدافئ عند لمسه - احمرار أو تغير لون الجلد - ويشرح موقع Stop the Clot الصحي: "إذا تمكنت من التعرف على هذه العلامات والأعراض، فيمكنك إنقاذ حياتك أو حياة صديق أو أحد أفراد العائلة. وإذا كانت لديك هذه العلامات أو الأعراض، فأبلغ طبيبك في أسرع وقت ممكن".

وكشف موقع WebMD الصحي: "إذا قامت الجلطة بسد الأوردة في الذراعين أو الساقين، فقد تبدو زرقاء أو حمراء ويضيق الموقع الصحي: "قد يتغير لون البشرة أيضا بسبب الأضرار التي لحقت بالأوعية الدموية بعد ذلك. والانصمام الرئوي في الرئة يمكن أن يجعل البشرة شاحبة ومزرقة ورطبة".

إلى حدوث نوبات قلبية. ويقول موقع Stop the Clot الصحي، إن هناك عدة أعراض لجلطة دموية في الساق أو الذراع:

وتشمل هذه الأعراض:

- التورم
- الألم أو الميض (ألم أو عدم راحة في منطقة ما من الجسم)

وهناك العديد من علامات وأعراض الجلطات الدموية، والتي من المهم اكتشافها، حيث يمكن أن تسبب جلطات الدم لتجلط الأوردة العميقة (DVT). قد يكون هذا خطيرا بحيث يحتاج المريض إلى رعاية طبية سريعة.

وتسمى الجلطات الشريانية في الدماغ بالسكتات الدماغية. ويمكن أن تشكل الجلطات أيضا في شرايين القلب، ما يؤدي



وهناك أيضا عدة علامات على وجود جلطة دموية في الحديث، وفقا لجمعية القلب الأمريكية، وتشمل هذه العلامات مشكلة في التحدث أو فهم الكلام، ما يشير إلى احتمال حدوث سكتة دماغية".

وتُعرض عوامل الخطر بعض الأشخاص لخطر أكبر للإصابة بجلطة دموية، حيث تصبح جلطات الدم أكثر شيوعا مع تقدم الناس في السن، خاصة عندما يكونون فوق سن 65. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يكون الشخص أكثر عرضة للخطر إذا كان لديه تاريخ عائلي من جلطات الدم.

وفي بعض الأحيان، يمكن أن تحدث جلطة دموية في الوريد دون وجود عامل خطر أساسي واضح.



منوعات

الفكر

27

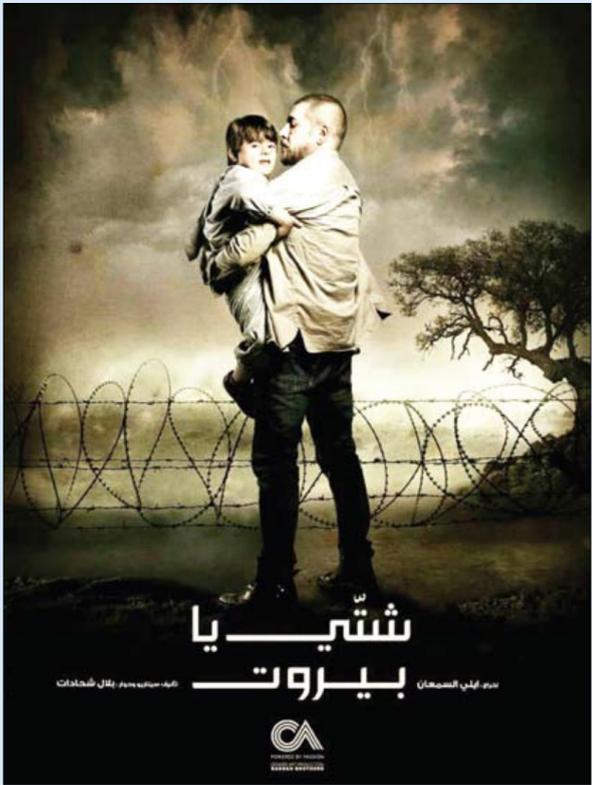
الفنان حالة استثنائية مهمته تقديم الجانب المنير من هذه الحياة

عابد فهد: «شتي يا بيروت» واضح واقعي ومنطقي

يُعتبر عابد فهد من بين أهم الممثلين العرب الذين يختارون أعمالهم بدقة ويحرصون على النوع وليس على الكم. وقد تمكن من خلال آخر أعماله (شتي يا بيروت) من أن يقدم شخصية متميزة في مسلسل يصفه بـ (المشروع الخيري) للمجتمع، ولذا كان هناك حرص كبير عند صنّاعه على أن يكونوا من أصحاب الضمير، ومعتبراً أن الفنان حالة استثنائية أعطاه الله الموهبة كي يقدم الجانب المنير من هذه الحياة.

فهد أشار في هذا الحوار إلى أنه عندما يكون هناك إرباك في النص، فإن العدوى تنتقل إلى كل تفاصيله وإلى كل من يعمل فيه، وتالياً العمل سيفشل في إيصال الحقيقة رغم كل المحاولات.

فيها خير، وهذا العمل الفني هو مشروع خيري للمجتمع تقدم فيه الأسود والأبيض والعممة والنور والخير والشر. يجب أن نحرص على أن تكون من أصحاب الضمير عند أداء أي مشروع فني، سواء كان مسلسلاً أو كتابة شعر أو أغنية أو رسم لوحة، لأن الفنان حالة استثنائية والله سبحانه وتعالى أعطاه الموهبة كي يقدم الجانب المنير من هذه الحياة. الفنان إنسان ويجب أن يتعب لنش كل جوانب الحياة، وهذا واجب ونحن كفنانيين نتحمل مسؤولية هذه المهنة.



• هل يمكن القول إن مسلسل (شتي يا بيروت) هو العمل الأول الذي تقدم من خلاله الأعمال المشتركة عملاً بعيداً عن الدراما المفتعلة، خصوصاً لثانية تواجد الأشخاص والأحداث في مكانهما الطبيعي؟
- نعم، (شتي يا بيروت) هو عمل غير متعلّق، والشخصيات فيه غير مقحمة والبناء الدرامي فيه واضح واقعي ومنطقي. كما أن حالة الهروب في هذا المسلسل منطقية وواقعية، وكذلك عملية الكرّ والفرّ من سورية إلى لبنان، العمل برّمته واقعي وواضح، وعلامات الاستفهام الموجودة فيه توجد عليها إجابات واضحة بين السطور وبين المشاهد التي نُفذت بمنطق وحرافية.
• وكيف ينعكس هذا الأمر بشكل إيجابي على العمل الدرامي؟
- عندما يكون هناك منطق في العمل يصبح كل شيء فيه منطقياً. الكاميرا منطقية والممثل منطقي والملابس منطقية، وعندما يكون النص منطقياً لا يعود هناك وجود للمطبات في العمل. لذلك، كنت مقتنعاً بالعمل والمخرج والمنّج ومنّدي الديكور، ولم يكن هناك حاجة للفت والدوران أو للاحتيال على المشاهد، بينما عندما يكون هناك إرباك في النص، فإن العدوى تنتقل إلى كل تفاصيله وإلى كل من يعمل فيه، والعمل سيكون مربكاً في إيصال الحقيقة، وهي لا يمكن أن تصل رغم كل المحاولات.
• وهل هي كثيرة الأعمال التي نقلت الواقع بشفاافية وصدق؟
- لا شك في أن هناك أعمالاً نجحت وقدمت هذا الواقع، من بينها (غدا نلتقي) كتابة إياد أبو الشامات وإخراج رامي حنا، (تحت شرفي) كتابة يَمّ مشهدي وإخراج رشا شربتجي، (الولادة من الخاصرة) كتابة سامر رضوان وإخراج رشا شربتجي، (ول قلم حمرة) كتابة يَمّ مشهدي وإخراج حاتم علي.
• يتناول (شتي يا بيروت) مجموعة من القضايا في عمل واحد عدا عن أنه يضمّ كما كبيراً من المشاعر المتناقضة، فهل نجحت كل الأعمال التي تقدّمها الدراما العربية في تنفيذ هذه المواضيع كما حصل في مسلسلكم؟
- هذا العمل يحمل جرعة كبيرة من الخير والحب والشر والفساد والظلم والقهر وممارسة فعل الدعاية لإنقاذ حياة إنسان، وهو الدور الذي تلعبه زينة مكي بحرّفة عالية، حيث تجد نفسها مجبرة على ممارسة هذا الفعل الضئيل لإنقاذ حياة والدها المصاب بمرض عضال. الإنسان يمكن أن يتورط بمشاعره وعواطفه كما يمكن أن يدفع ثمناً باهظاً، ولكن السؤال: هل وُجدت مثل هذه الجرعة في أعمال أخرى ونُفذت كما يجب؟ من حسن حظ السيناريو والنص أنه وقع بين أيدي أشخاص يملكون الكثير من الخبرة والتجربة. ولو تحدثنا بشكل مباشر، هناك ورشة عمل اشتغلت على هذا النص، بدأت بالكتابة بلال شحاتة وانتهت بيد المخرج إيلي سماعيل، مروراً بمجموعة من القراء والكتاب تحت إشراف لي الصباح.
• ما أهمية الشراكة في أي عمل فني، خصوصاً في الدراما، علماً أنك نشرّت تجريدة شكرت فيها كل من شارك في مسلسل (شتي يا بيروت)؟
- الشراكة فعل مقدس، و(شتي يا بيروت) ينتمي إلى أُناس يؤمنون بأن هذه الحياة



كنت مرعوبة من شخصية خديجة

مايان السيد: عايشت مرضى التوحد من أجل «حلم حياتي»

بدأت شبكة قنوات DMC مؤخراً عرض أولى حلقات حكاية "حلم حياتي" من مسلسل (إلا أنا) بطولة الفنانة الشابة مايان السيد في أولى بطولاتها المطلقة. وتعد الحكاية البطولة الأولى للفنانة مايان التي تقدم فيها شخصية "خديجة" فتاة تبلغ من العمر 19 عاماً من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وتناقش الحكاية فكرة جديدة، حيث تقدم مايان السيد دور فتاة جامعية تعاني من التوحد، وتحاول الوصول إلى حلم كبير يجعلها مميزة وسط من حولها وهو التمثيل.



عرفت، تيام مصطفى، يوسف عثمان، هنا داود، وإيفاء، ويعرض المسلسل من السبت إلى الأربعاء الساعة 8 مساءً على dmc ويُعاد في نفس الأيام الساعة 11 مساءً على dmc دراما.
حكاية (حلم حياتي) كانت تحمل اسم (إنسان مميز) قبل تغيير الاسم، وهي الحكاية الثامنة من مسلسل "إلا أنا"، ويشترك مايان السيد في البطولة، يوسف عثمان، ومنة عرفة، وتيام مصطفى، فخر، وهدير عبد الناصر، وسامح السيد، وهنا داود وإيفاء، وتأليف يوسف وجيه وإخراج ياسمين أحمد كامل.
وكان آخر أعمال مايان السيد، فيلم المحكمة، والذي يعرض حالياً بدور العرض السينمائي في مصر والعالم العربي ويقوم ببطولته عدد كبير من النجوم، منهم غادة عادل، ونجلاء بدر، ومحمود عبد الغني، وفتيحي عبدالوهاب، وصلاح عبدالله، وعدد آخر من نجوم الفن، والفيلم من تأليف أحمد عبدالله وإخراج محمد أمين.

السيد، في تقديم أعراض اضطراب طيف التوحد، من خلال شخصية "خديجة" التي تؤدي دورها في حكاية "حلم حياتي" ضمن حكايات مسلسل "إلا أنا"، والذي بدأ عرضه مؤخراً، على قناة "dmc"، ويُعد أول بطولة مطلقة لها، حيث حقق المسلسل ردود أفعال كبيرة بعد عرضه.
وقالت مايان السيد، في تصريحات، إنها انتمت بتفاصيل مرض التوحد من خلال العديد من العايشات مع بعض المرضى، والتي انعكست على أداءها التمثيلي حيث كشفت العديد من العلامات المصاحبة للتوحد منها تجنب التواصل البصري مع الأشخاص، صعوبة التعرف على الإشارات غير اللفظية، مثل تفسير تعبيرات الوجه أو لهجة الصوت، الانفعال الزائد من المزاج، التفاعل الاجتماعي على نحو غير ملائم.
حكاية "حلم حياتي" ضمن حكايات مسلسل "إلا أنا"، من إخراج ياسمين أحمد كامل، فكرة وقصة الكاتب يسري الفخراني، سيناريو وحوار يوسف وجيه، وبالإضافة لمايان، يشارك في بطولته منة

ويسلط المسلسل الضوء على الأسرة وكيفية تعاملهم مع حالة "خديجة" والدعم الذي يقدمونه لها، والشاكل التي تواجههم أيضاً لاحتواء حالتها.
مسلسل "إلا أنا" دراما مستوحاة من قصص حياتية وفكرتها للكاتب يسري الفخراني، وتدور أحداثه في 60 حلقة، وهو عبارة عن مجموعة من القصص المستقلة.
من جهة أخرى أعربت الفنانة مايان السيد عن سعادتها بالأصدقاء والإشادات التي حصلت عليها بسبب دورها في (حلم حياتي) من مسلسل (إلا أنا).
وقالت مايان السيد، إنها لم تكن تتوقع هذا الكم من ردود الأفعال حول شخصية خديجة التي تقدمها ضمن أحداث حكاية (حلم حياتي).
ونجحت الفنانة الشابة مايان



الفكر

فوائد التوت البري.. خارقة من دون شك



اللثة أيضاً - فوائد التوت البري في الوقاية من التهابات المسالك البولية : يحتوي التوت البري على مواد فعالة تمنع البكتيريا من الالتصاق بجدار المسالك البولية، وهو مدبر طبيعي للبول، ما يجعله شارباً رائعاً للوقاية من التهابات المسالك البولية.

- فوائد التوت البري لصحة الدماغ : تتبّع العلماء في إحدى الدراسات العلمية البريطانية 21 طفلاً تراوحت أعمارهم من 7 إلى 10 أعوام، تم فصلهم إلى مجموعتين: تناولت المجموعة الأولى مشروباً يحتوي على التوت البري الغني بالفلافونويدات المضادة للأكسدة. وأعطيت المجموعة الثانية شارباً وهمياً. وقام العلماء على الفور بقياس دقة وسرعة الأطفال أثناء أدائهم تمريناً على الكمبيوتر.

- لأثبت العلماء أن الأطفال الذين استهلكوا مشروب التوت البري، كانت ردود أفعالهم أسرع بنسبة 9 في المئة، مقارنة بالأطفال الذين شربوا الشارب الوهمي، وكلما كانت الاختبارات أكثر صعوبة كان التأثير الإيجابي أكثر وضوحاً.

فوائد التوت البري خارقة بكل ما للكلمة من معنى. حيث يعدّ التوت البري أحد العناصر الغذائية التي تتصدّر لائحة (توب فود) في العالم.

فوائد التوت البري في محاربة الأمراض السرطانية : يحتوي التوت على عدد لا يُستهان به من مضادات الأكسدة التي تؤمّن الوقاية من الأمراض السرطانية - فوائد التوت البري في حماية القلب : استناداً إلى دراسات عديدة وأبحاث علمية شتى، تبين أن مادة البوليفينول المتوافرة في التوت، تحمي القلب وتقي من خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

- لافوائد التوت البري في محاربة بكتيريا المعدة : بكتيريا الـ "هيليكوباكتر" تصيب المعدة، وترفع خطر الإصابة بقرحة المعدة وسرطان المعدة.

فاستعيني بالتوت البري لمحاربة هذه البكتيريا وتعزيز صحة المعدة.

- فوائد التوت البري في الحفاظ على صحة الأسنان : يساعد التوت البري على تأمين الحماية للضم والأسنان، من خلال مكافحته للبكتيريا الضارة، ومنعها من الالتصاق بالأسنان، كما يملك دوراً فاعلاً في حماية

طرق للتخلص من روائح الطعام داخل المنزل

يعدّ شفاط المطبخ، من الوسائل الناجعة في إخراج الهواء المشبع برائحة الدهون من المطبخ، عند تشغيله قبل البدء بالطبخ أو القلي. إلا أنه قد لا يكفي في التخلص من رواسب الزيت والطعام التي يجب تنظيف المطبخ منها، بعد الضراغ من تحضير الطعام، مباشرة، للحد من انتشار أية روائح غير مرغوب فيها في المنزل. في الآتي، طرق مجرّبة في التخلص من روائح الطعام.

كيفية التخلص من روائح الطعام داخل المنزل

- قشر البرتقال والليمون:
- من التصانح المنزليّة الفعّالة في التخلص من رائحة الطعام في المنزل، هو وضع قشر البرتقال أو الليمون أو كلاهما معاً في قدر تحتوي على الماء، على نار هادئة، لساعة، مع إضافة المزيد من الماء كلّ عشر دقائق.
- الشمع المعطر:
- للتخلص من رائحة الطعام في المنزل، يُفيد إشعال الشمع المعطر أو البخور في المطبخ، ممّا يمتصّ الروائح المرعجة، ويترك رائحة عطرة.
- مستخلص الفانيليا:
- توزّع قطع من القطن، مُبلّلة بمستخلص الفانيليا، وهي كفيّلة بالقضاء على الروائح الكريهة واستبدال رائحة الفانيليا الخفيفة بها.
- الـ "باكينج صودا" وأعواد القرفة:
- مع غلي الـ "باكينج صودا" أو أعواد القرفة، في قدر تحتوي على الماء، على نار هادئة، لساعة، ستتولّد رائحة جدّابة في المنزل.
- القهوة والخل:
- يمكن توزيع أطباق صغيرة تحتوي على القليل من البين المطحون أو الخل أو البكينج صودا في المطبخ طول الليل، وذلك حتّى تمتصّ كلّ الروائح غير المرغوب فيها.
- إشارة إلى ضرورة فتح النوافذ، أثناء إعداد الطعام، للتخلص من الأبخرة والروائح، ممّا يُساعد في عدم تكاثف بخار الماء والرطوبة في المنزل.
- تعدّ المكيفات الكهربائيّة من الوسائل الفعّالة في عمليّات التهوية، كما أنّها تنقيّ الهواء من الأتربة والروائح غير المرغوب فيها. وللزهور والنباتات في أرجاء المنزل دور في نشر رائحة عطرة فيه.
- ويفيد في هذا الإطار، وضع القليل من النشادر حول صندوق القمامة، للتخلّص من روائحها، كما استخدام المنتجات الخاصّة بتعطير المنزل.
- كما أنّ الثلاجة تمتصّ روائح الطعام، وكلما فتح بابها قد تنبعث منها رائحة "عريبة". لذا، يجب الحرص على تنظيف الثلاجة بشكل أسبوعي.



عامل يقوم بتركيب زخارف فانوس للعام القمري الجديد القادم في بيجي بمقاطعة قويتشو جنوب غرب الصين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد النعناع



يعتبر النعناع النعناع المشروب المفضل والمعش لأفراد الأسرة. ويستخدم النعناع للعلاج من احتقان الحنجرة واضطرابات المعدة والأمعاء كما يحتوي هذا العشب الطري على زيوت طيارة يمكن أن تعمل على تخفيف الإجهاد ورفع العنويات والتخلص من الشعور بالضيق. ويمكن الاستفادة من النعناع بمزجه مع أعشاب عطرة أخرى في صنع شراب يعمل على رفع الحالة المعنوية.

ولتحسين مذاق الشاي يمكن أن يضاف النعناع إليه كما أن استخدام النعناع كعلاج، يمكن أن يؤدي إلى تنظيم وظيفة الدرقية ويوصى الأشخاص الصابون بالتهاب الغدة الدرقية بضرورة استخدام النعناع بروية.

سؤال وجواب

• من صاحب لقب أمير البيان؟

- شكيب أرسلان

• ما هي الأزواجية؟

- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

• ما هي الأدمة؟

- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة

• ما الاسم الحقيقي للشاعر أبو العتاهية؟

-إسماعيل بن القاسم

• ما هو الأجر؟

-الطين

• ما هي الظنر؟

- الحاضنة التي تتولى حضانة الطفل ورعايته.

هل تعلم؟

- الأم الأصغر سناً في التاريخ المسجل حتى الآن هي الطفلة البيروفية لينا ميدينا التي وضعت مولوداً عندما كان عمرها 5 سنوات و7 أشهر فقط وكان ذلك في العام 1939.
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطش متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القنفاذ تشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويتعبير آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومنيكا.
- الرقم القياسي للصفار داخل بيضة واحدة هو 9
- الكندي جون تورمان رشح نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها

قصة الثعبان العاذب

فقد الثعبان الكبير فردة حدائه اثناء طيرانه فوق الغابة الجميلة.. فحزن ونزل بسرعة يبحث عنها في كل مكان، ففتش بين الاشجار والازهار، قلب الحشائش هنا وهناك ولا فائدة فعاد الي امه حزينا يبكي حدائه الذي ضاع، هنا جمعت امه كل افراد العائلة والاصدقاء للبحث عن الحداء لكن لا فائدة فاجتمعوا يتناقشون حتى جاءهم العصفور الطنان الصغير الجميل بفكرة رائعة، هي عمل اعلان يوزع في كل انحاء الغابة للبحث عن الحداء فأحضر الثعبان عصير التوت الاحمر واخذ يكتب بطرف ذيله الاعلان على ورق الاشجار في كل مكان.

مر وقت طويل ولا فائدة وبدأ الثلج يتساقط واخفت معالم الارض والاشجار تحت الثلوج وقضى الثعبان ايام شتاءه حزين بلا حداء حتى قرر ان يشتري حداء جديد، ولكن شمسنا الجميلة سبقتة وخرجت تطل على الغابة فحولت ثلجها الابيض إلى ماء وجوها البارد إلى دفء جميل، فخرج الجميع يلعبون ويمرحون وفي هذه الاثناء صرخ الحمار بقوة وقال وجدتها وجدتها وجدت فردة الحداء، اجتمع الجميع عند الحمار واخذوا يتجادلون فردة الحداء وكل يريد ان يحملها إلى الثعبان ولكن للاسف انقضت فردة الحداء قطع صغيرة وكثيرا جداً عندما جاء الثعبان ورأها بكى كثيرا وسالت دموعه بغزارة مما جعل الجميع يخجلون ويذهبون مسرعين خوفاً من غضبه الا.. الحمار فقد وقال للثعبان انا مخطئ، انا حمار، لو لم اقل اني وجدتها ما حدث ما حدث فغضب الثعبان وقال حسناً سأجعلك وجيتي الان وسأصنع من جلدك حداء ايها الجبان فخاف الحمار وابتعد عن الثعبان ثم.. توقف الحمار ونظر إلى الثعبان وقال بصوته الغريب.. انا لست حماراً ايها الثعبان.. انت الحمار، فغضب فقال الحمار كيف تقول ان حدائك سقط منك اثناء طيرانك فوق الغابة.. وانت لا تستطيع الطيران وايضا ليس لك ارجل.. فكيف واين تلبس الحداء؟ سكت الثعبان واخذ يفكر.. وحتى الان امازال يفكر!

