



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 سالني لوتشان - مديرة جناح فيجي، 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 دافيت فيافيير - مدير جناح فانواتو بما في ذلك دانييل كواتو و روز 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 ساسم - 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

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

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 و 160 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، نعتقد 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 مجتمعات 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 تكنولوجيا 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 شتيفان 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،



دبي - الفجر

إكسبو 2020 دبي يستعرض ابتكارات تغيرو 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 إنشائه وتوسيع نطاقه ليخدم الآلاف بدلاً من عشرات المستخدمين. يسهل تطوير هذه الفكرة، التي نشأت من تجارب اللاجئين المقيمين في مخيم "الغابة" 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 فانكي، 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".

الهداف الأسطورة إيان راش . توقعاته لدوري أبطال أوروبا وكأس العالم

•• دبي - الفجر
مع الأندية الإيطالية، لكن لدى ليفربول خط هجوم أماميا من ثلاثة لاعبين يمكنهم تسجيل أهداف. لدى النادي أيضا لامبون شباب يمكنهم المساعدة في إحراز الفوز. اعتقد أنها ستكون مباراة صعبة، غير أنني أتوقع لليفربول في الصدارة، فهو يملك كل فرق الوصول للمباراة النهائية.
وعن أفضل مهاجم في تاريخ ليفربول؟
قال أفضل لاعب على الإطلاق هو "اللاعب والمدير السابق" كيني دالغليش. لقد كنت محظوظا بلعب معه. أنا الهدف القياسي لليفربول وأفضل احتفاظي بهذا اللقب، لكن كيني دالغليش كان رائعا للغاية بوصفه لاعبا جديدا متعدد المهارات. "لاعب لليفربول السابق والمدير الفني الحالي لنادي أستون فيلا" ستيفن جيرارد أسطورة أخرى، وأمل أن محمد صلاح كذلك أيضا. بإمكان صلاح أن يصير أسطورة بارزة إذا بقي مع النادي لأربع أو خمس سنوات أخرى. وأنا أتمنى أن يبقى. فحين يتقى مع ناد معين تتسع أو تشر سنوات، تصبح أسطورة. أما أربع أو خمس سنوات فلا تكفي. رأينا لاعبين كبار لعبوا بالنادي، مثل لويس سواريز وفرانكو 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 دواما منتخبات أمريكا الجنوبية: الأرجنتين والبرازيل فريقان مبهران، وبنظر لفرق الأوروبية التي تبلي بلاء حسنا...

الجناح السوري في إكسبو 2020 دبي يكرم رياضيين حققوا إنجازات أولمبية

•• دبي - الفجر
كرم الجناح السوري في إكسبو 2020 دبي، عدداً من اللاعبين الأولمبيين المميزين، وذلك بحضور سعادة السفير د. غسان عباس، المفوض العام للجناح، وخالد الشمعة، المدير التنفيذي للجناح، ومعزز الشرف الإعلامي 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 اللاعبين السوريين في إكسبو 2020 دبي، وكذلك الأبطال الذين حضروا اليوم، وقام بتسليم شهادات التقدير التذكارية لعدد من الأبطال الأولمبيين الذين حازوا الميداليات الذهبية بمهارة فائقة، واستحقوا التكريم بعد التفوق في مجالات كانت حكرًا على بعض الدول منذ فترة طويلة. يأتي على رأس الأبطال الذين تم تكريمهم البطل معن أسعد، وهو رباع سوري حائز على برونزية

جناح الدوقية الكبرى يشهد انطلاقاً مبهرًا في الحدث الدولي جناح لوكسمبورغ يدخل قائمة أكثر الأجنحة جذبا للزوار خلال الأشهر الثلاثة الأولى من انطلاق إكسبو 2020 دبي

اقتراب عدد زواره إلى نصف مليون شخص منذ بداية الحدث الدولي



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

في لوكسمبورغ" الذي عرض العديد من مواهب الدوقية في مجالات الإبداع والتقانة والأعمال من خلال معرض مخصص، إلى جانب أسبوع المعرفة

منوعات

الفكر

23

فرقة الجاز الحديث تقدم 3 ألحان 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 ألحان 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، والبوق، 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 لفترة ما بين 9-15 يناير. يهدف 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، وتقديم 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 وغللاسكو 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 لتهيئة "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 العنصر إلى التركيز على التنقل المستدام في سياق الاندماج 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 أيفيا 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. وسيساهم 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، وحثه على تبني أسلوب حياة صحي، أنها تحمل جانباً من العمل الخيري، حيث ستعود عوائد المباراة للفئات 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 برعاية جلالة الملك المغربي محمد السادس، وبصفة عامة التجربة مهمة بالنسبة لي وفخور جداً بالتواجد واللعب بجانب كبار لاعبي كرة القدم من أهم نجوم الملاعب، الذين أتمنوا لسنوات طويلة بلعبهم المحترفين 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 واجب تجاه مجتمعنا وشعبنا التي تستحق أن نفث 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.

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
بعد الفقد التدريجي للرؤية لمرضى شامعا جدا وقد يتطلب نظارات جديدة فقط. وسيحدث 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.

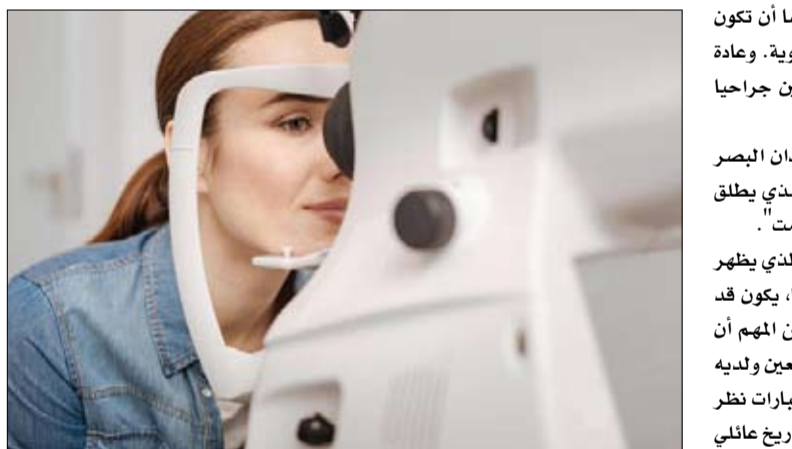
وأوضح روبرت: "إعتام عدسة العين هو عشاوة طبيعية للعدسة داخل العين تتطور عادة مع تقدم العمر. يمكن أيضا أن تكون ناجمة عن الصدمة وبعض الأدوية. وعادة ما يتم إزالة إعتام عدسة العين جراحيا واستبدال العدسة المصابة".

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

ويتطلب علاجًا عاجلاً، لذلك لا تتجاهل الأعراض الساطعة والعيون".

ظهور خطوط مستقيمة متموجة
متوجة اسم metamorphopsia وهي ليست شيئاً يجب تجاهله. ويحدث التحول عندما تتشرد طبقات الشبكية وهذا يمكن أن يكون علامة على الضور البقي المرتبط بالعمى.

وقال روبرت: "إن الضور البقي المرتبط بالعمى (AMD) يؤثر على الجزء الأوسط من الرؤية وهناك نوعان رئيسيان، يسمى البقعة الصفراء. وبعد الجفاف أكثر شيوعاً، وعلى الرغم من عدم وجود علاج له، إلا أنه



غير معروف، لكنها تصيب في الغالب النساء فوق سن الستين.

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

فقدان البصر المفاجئ
أي فقدان مفاجئ للرؤية سواء كان عابراً أو مستمراً يحتاج إلى فحص طبي عاجل. وهناك العديد من الأسباب لفقدان البصر



أربع علامات لتجلط الدم يجب ألا تتجاهلها على الإطلاق

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

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 مضاد للتخثر، مثل الوارفارين وريفاروكسابان. ومن المحتمل أن يتناول المريض الأقراص لمدة ثلاثة أشهر على الأقل. وإذا كان المريض امرأة حاملاً أو أنجبت طفلاً 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.



غیر 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 أيضاً بسبب الأضرار التي لحقت بالأوعية الدموية بعد ذلك. والانصمام الرئوي في الرئة يمكن أن يجعل البشرة شاحبة ومزرقة ورطبة".

وهناك أيضاً عدة علامات على وجود جلطة دموية في الحديث، وفقاً 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 شيوعاً 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

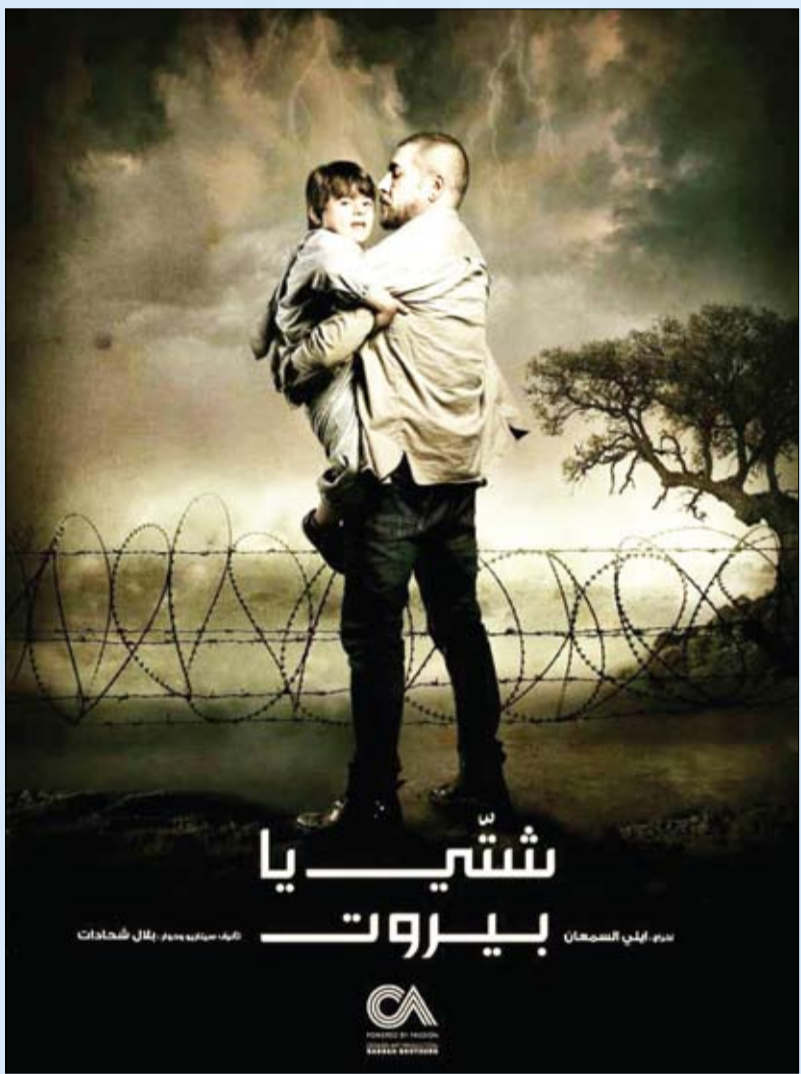
الفنان حالة استثنائية مهمته تقديم الجانب المنير من هذه الحياة

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 مفتعل، 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، (تخت شرقي) 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 تقدمها 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 بحرانية عالية، حيث تجد نفسها مجبرة على ممارسة هذا الفعل الضنيع 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 تغريدة 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، فهد 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، وفتحي 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 انهمت 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 : تتبع 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 يعد التوت البري أحد العناصر الغذائية التي تتصدّر لائحة (توب فود) في العالم.

فوائد التوت البري في محاربة الأمراض السرطانية : يحتوي التوت على عدد لا يستهان به من مضادات الأكسدة التي تؤمن الوقاية من الأمراض السرطانية - فوائد التوت البري في حماية القلب : استناداً إلى دراسات عديدة وأبحاث علمية شتى، تبين أن مادة البوليفينول المتوفرة 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

يعد 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 مجربة في التخلص من روائح الطعام.

كيفية التخلص من روائح الطعام داخل المنزل

- قشر البرتقال والليمون:
- من التصانح المنزلية الفعالة 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 كل 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:
- توزع 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، ستتوّد رائحة جذّابة 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 الكهربائية من الوسائل الفعّالة في عمليات 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، للتخلّب على روائحها، كما استخدام المنتجات الخاصة 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 بمرجه 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 الازدواجية؟
- 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 الكاذب

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 وقف 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!

