

حديقة الحيوانات بالعين
تطلق موكب البطاريق أمام
الزوار لأول مرة



طارق لطفي:
في "القاهرة كابول"
أجسد شخصية إرهابي



الصداع والصداع النصفي ..
ما الفرق بينهما؟

ناسا: انتهاء اختبار إطلاق الصاروخ الجبار قبل الاوان

أنهت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" اختباراً حاسماً للصاروخ الجبار "ميجا روكيت"، الذي سيطلق رواد فضاء إلى القمر، بشكل ميكرو أمس السبت. فأثناء التجربة، تم تشغيل صاروخ نظام الإطلاق الفضائي ASA بمحركاته الأربعة الرئيسية في منصة اختبار بالقرب من خليج سانت لويس بولاية ميسيسيبي، واستمرت عملية الاحتراق لأكثر من دقيقة، غير أن المحركات توقفت في وقت أبكر مما خططت له وكالة ناسا.

ووفقاً لوكالة الفضاء الأميركية، كان من المفترض أن تطلق المحركات لمدة 8 دقائق لحاكة صعود الصاروخ إلى المدار. وفي تغريدة أولية على حسابها في تويتر، قالت ناسا "شاهدوا.. جميع محركات المرحلة الأساسية الأربعة للصاروخ تنبض بالحياة وتمز الأرض في ميسيسيبي".

وأضافت: "تقوم فرق الاختبار بتقييم البيانات الخاصة بسبب الإغلاق المبكر للمحرك". وفي مؤتمر صحفي ليلة السبت، قال مدير برنامج "أس إل أس" التابع لناسا، جون هانكوك إن مسؤولي الوكالة سوف يراجعون البيانات التي تم جمعها في الاختبار لتحديد المشكلة، مضيفاً "ما تعلمناه هو أنه لم يكن صمام الضغط مصمم بشكل مناسب".

أما المهندس في وكالة ناسا أليكس كانغولا فقال "من الواضح أنه كان لدينا بداية ناجحة جدا للمحركات.. وصلنا على بعض البيانات الجيدة حقاً"، مشيراً إلى أن فريق الاختبار رأى بعض البيانات التي قد لا تعجبه قبل إيقاف محركات "أر إس 25".

يشار إلى أنها المرة الأولى التي يتم فيها إشعال المحركات الأربعة معاً، كما أنه الأخير من 8 اختبارات تشكل ما تسميه ناسا "أربعين رن"، وهي سلسلة من الاختبارات الأرضية تهدف إلى ضمان عدم وجود أي مشكلات هيكلية أو هندسية كبيرة في الصاروخ قبل وضعه على منصة الإطلاق.

الأثر المفزع .. ماذا يحصل لجسمك عندما تأكل وجبة سريعة يوميا؟

يستهن الناس كثيراً في عصرنا الحالي بمسألة الطعام، فيتناولون بعض الوجبات، على عجل، وربما يكررون هذا الأمر بشكل يومي، دون أن ينتبهوا لما يلحق بصحتهم من ضرر. وبحسب موقع "ايت ديس"، فإن من يأكل وجبة سريعة، يوميا، مثل العديد من سلسلة المطاعم الشهيرة، يعرض صحته لمخاطر جمة، وربما يصاب بأمراض مزمنة تتنذر بالوفاة المبكرة. ويقتل الناس على هذه الوجبة لأنهم يجدون أن مذاقها لذيق، ونظرا إلى ما تحتوي عليه من نسب دهون عالية، كما أنها تقدم في العادة إلى جانب مشروبات غازية باردة ومنعشة.

وتباع هذه الوجبات بسعر رخيص مقارنة بالطعام الصحي، كما أن تناولها لا يستغرق وقتا طويلا، ولذلك، فهي تناسب إيقاع الحياة المتسارع في عالمنا.

ومن أبرز المخاطر المحدقة بمن يأكل وجبة سريعة من البرغر وغيره في كل يوم، هو أنه يصبح معرضا بشدة للإصابة بداء السكري.

والسبب في هذا هو أن الجسم الذي يتناول وجبة سريعة غنية بالكربوهيدرات البسيطة، سرعان ما يفرز هرمون الأنسولين من أجل خفض مستوى السكر، وهو ما يؤدي إلى رفع الأنسولين نفسه. ويستطيع جسم الإنسان أن يتعامل مع هذا الارتفاع الفاجئ للأنسولين بين الفترة والأخرى، لكن تكراره بشكل يومي يسبب مقاومة الأنسولين والنوع الثاني من السكري.

وربما يبدو النوع الثاني من السكري اضطرابا صحيا غير خطير لكنه يشكل سابع أسباب الوفاة في الولايات المتحدة، وبالتالي، لا مجال للاستهانة به.

ولا تقتصر تبعات الوجبة السريعة على السكري فحسب، بل تمتد إلى صحة القلب، لأن الوجبة السريعة تكون مشبعة بالدهون، وفي حال بدأت يومك، مثلا، ببطور في أحد مطاعم الوجبات السريعة، فإنك ستكون قد أخذت الحد المطلوب من الدهون أو تجاوزته منذ الصباح، في حين أنك ما زلت في بداية النهار.

وبما أن الوجبات السريعة تقدم عادة إلى جانب البطاطس المقلية، فإن الجسم يتلقى نسبة كبيرة من الدهون المتحولة التي تسبب أمراضا مثل الكولسترول.

ومما لا شك فيه، أن الشخص الذي يتناول وجبة سريعة في كل يوم سيبدأ وزنه لا محالة، لأنه من السهل جدا أن يتجاوز عدد السعرات الحرارية في وجبة واحدة حاجز الألف، في حين أن جسم الإنسان البالغ يحتاج عادة بين ألفين و2500 سعرة حرارية خلال اليوم بأكمله.

وعندما يتناول الكربوهيدرات البسيطة بكثرة فإن السمنة ستتركز على الأغلب في منطقة البطن، بينما يتطلب التخلص من هذا العبء جهدا شاقا. وإذا كانت الوجبات السريعة تفرينا بمذاقنا فلأنها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وهذا الأمر يزيد العرضة لمرض ارتفاع ضغط الدم.

والخير في الأمر أن الصار لا تقتصر على الاضطرابات



لذلك، تكمن الفائدة الثالثة في تحسين المزاج، لأن الوجبات السريعة ترتبط كثيرا بمعدلات الاكتئاب المرتفعة، حسبما كشفت مجلة "بابلك هيلث نيوتشرز" المختصة في التغذية.

وأوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة هارفرد الأميركية، أن النساء اللاتي يتناولن أطعمة تؤدي بكثرة إلى الاكتئاب، مثل المشروبات الغازية والكربوهيدرات المصفاة واللحوم الحمراء، يكن أكثر عرضة بـ41 بالمئة عرضة للاكتئاب خلال مدة من 12 سنة، مقارنة بالنساء اللاتي يتبعن نظاما غذائيا صحيا.

وفي فائدة رابعة، يعين الإفلاع عن الوجبات السريعة على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري، لأن تناول هذه الأطعمة يضاعف خطر مقاومة الأنسولين في الجسم. في المنحى الإيجابي نفسه، يساعد الإفلاع عن الوجبات السريعة على تقوية العظام، لأن ما تحتوي عليه من مستوى مرتفع من الصوديوم يلحق ضررا بصحة العظام.

وعندما تتوقف عن تناول الوجبات السريعة، فإن الفائدة السادسة التي تحققها هي زيادة طاقة الجسم، والسبب في ذلك هو أن الطاقة التي تحصل عليها من الطعام غير الصحي لا تدوم طويلا، بسبب عدم احتوائها على ما يعرف بالكربوهيدرات المعقدة.

والفائدة السابعة الطريفة، أن من يقلع عن الوجبات السريعة سيجد نفسه أكثر قدرة على ارتداء الثياب التي كان يريدوها وهو في حالة وزن زائد، وهذا الأمر قد يبدو حافزا وجيها للكثيرين.

العضوية المعروفة، لأن تناول وجبة سريعة، بشكل يومي، يشكل خطرا محققا على الخصوبة، من جراء وجود نسبة عالية من مادة الفثالات الكيميائية الموجودة في أطعمة المختصة في التغذية.

7 فوائد فورية عندما تقلع عن الوجبات السريعة
يلجأ الكثيرون إلى الحمية الغذائية الصحية لأسباب مختلفة، فمنهم من يتبعها لتحقيق اللياقة البدنية والتخلص من الوزن الزائد، وثمة من يتوقف عن "الوجبات السريعة" المؤذية لأنها تتدرج بعدد من الأمراض الخطيرة.

ويحسب موقع "ايت ديس"، فإن الشخص الذي يقرر التوقف عن تناول الطعام غير الصحي، مثل البرغر والبيتزا والأطعمة المقلية، سرعان ما يلاحظ تحسنا في صحته، كما أنه يحقق 7 أمور إيجابية بارزة يشعر بها فوراً.

أول هذه الأمور تقليل احتمال إصابته بأمراض القلب، إذ وجدت دراسة منشورة في مجلة "سيركيلايشن" العلمية أن تناول الوجبات السريعة لأكثر من مرتين في الأسبوع يجعل الإنسان معرضا بأكثر من 1.5 بالمئة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالأشخاص الذين لا يأكلونها إطلاقا، أو يتناولونها على فترات متباعدة زمنيا.

أما الفائدة الثانية فهي تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم، لأن العناصر الموجودة بكثرة في الوجبات السريعة، مثل الدهون المضرّة والصوديوم والسكر، تؤثر أيضا على الدماغ والعظام والحالة المزاجية.

منزل كامل في إنجلترا .. والسعر بتكلفة دفعة

في وقت تتفاوت فيه أسعار المنازل في دول عدة بالقارة الأوروبية، ويتجاوز الكثير منها حدود المعقول، والقدرات المادية للشباب، فإن واحدا من أرخص البيوت والمنازل المعروضة للبيع في بريطانيا عرض للبيع مقابل 30 ألف جنيه إسترليني، أي حوالي 40 ألف دولار.

وهذا السعر قد يحقق حلم كثيرين ممن يرغبون في امتلاك بيت، إذ إن سعر العقار يعادل عُشر متوسط المنازل المعروضة للبيع حاليا في سوق العقارات.

ويقع العقار، في شيلتون بمقاطعة دورهام، شمال شرقي إنجلترا، وهو مدرج في موقع "زوبلا" بسعر يبلغ 29,950 جنيها إسترليني، أو ما يعادل 40,697 دولارا على وجه التحديد، بحسب ما ذكرت صحيفة "مترو" البريطانية.

وهذا السعر للبيت يعتبر أقل من دفعة أولى لشقة في لندن، ويبدو أنها فرصة تستحق العناء.

ومع ذلك، فإن هذا العقار ليس الأرخص في الموقع، إذ يوجد منزل آخر في ميدلسبورو معروض للبيع مقابل 25000 جنيه إسترليني (34000 دولار).

وفي الموقع، فقد عمدت "زوبلا" إلى حصر ورصد أرخص المنازل على موقعها، ولكن ما الذي يمكن أن يحصل عليه المرء مقابل هذا المنزل بهذا السعر؟

في الواقع، يتألف المنزل من غرفتي نوم ومطبخ وحمام وغرفة معيشة، ويحتوي على حديقة مركزية ونوافذ بزجاج مزدوج وساحة مغلقة. ولكن من المحتمل أن يحتاج أي شخص يشتري البيت إلى القيام ببعض أعمال التجديد، حيث تبدو الديكورات الداخلية قديمة نسبيا، مع ورق حائط بني في المطبخ ولسات من اللون اللورد في بلاط الحمام.

كيف تخسر الوزن بحمية الشوكولاتة؟

توصي معظم الحميات الغذائية بالتخفيف من الأطعمة السكرية ومن بينها الشوكولاتة، لكن ما يجعله الكثيرون أن هناك حمية تعتمد على الشوكولاتة لخسارة الوزن. ما هي حمية الشوكولاتة؟

فكرة حمية الشوكولاتة هي تناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال، ويتعلق هذا النظام الغذائي بتدريب الأسنان على تناول الشوكولاتة منخفضة السكر، وتناول الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على أكثر من 70% من الكاكاو قبل وبعد كل وجبة.

وحمية الشوكولاتة مستوحاة من كتاب الدكتور ويل كلور "تناول الشوكولاتة لخسارة الوزن"، حيث خسر أحد عملاء الدكتور كلور نحو 50 كيلوغراما من وزنه بهذا النظام الغذائي، وهو ما أوحى له بتأليف هذا الكتاب.

وأراد الدكتور كلور أن يكسر أسطورة أن الشوكولاتة سيئة بالنسبة للصحة، فهي مليئة بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعدك على خسارة الوزن، ومن المفترض أن يساعد تناول المزيد من الشوكولاتة الجيدة على التوقف عن تناول الشوكولاتة السيئة.

وتستغرق خطة حمية الشوكولاتة ثمانية أسابيع حتى تكتمل إجمالاً، ويمكنك إما شراء الكتاب لمعرفة كل التفاصيل، أو قم فقط بتجربتها عبر اتباع القواعد الأساسية لهذه الحمية.

وتنص قواعد الحمية على أنه يجب عليك تناول كمية صغيرة من الشوكولاتة الداكنة الصلبة يوميا، ويجب أن تحتوي الشوكولاتة الداكنة على أكثر من 70% من الكاكاو، ويجب عليك تقسيم الكمية حتى تأكل قليلا منها قبل وبعد كل وجبة متوازنة.



تيك توك أداة لتعريف الشباب بمتاحف فرنسا

دفعت جائحة كوفيد-19 - بالصروح الثقافية إلى ابتكار أساليب جديدة لإبقاء التواصل مع الجمهور في ظل تدابير الإغلاق حول العالم... وفي هذا الإطار، أقامت متاحف فرنسية شراكة مع "تيك توك" لتوسيع قاعدتها الجماهيرية لدى مستخدمي التطبيق المحب خصوصا من المراهقين.

تهدف الشراكة بين مختلف المتاحف و"تيك توك" إلى إتاحة الفرصة لمستخدميه الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 25 عاما للتعرف على هذه الصروح كقصر فرساي ومتحف كيه برانلي، مما يحفزهم على زيارتها حضوريا ما أن تسنح لهم الفرصة مجددا. وستسعى المنصة التي تم إطلاقها عام 2016 ويبلغ عدد مستخدميها في أوروبا نحو 100 مليون إلى البناء على تجربة موسم "كولتور تيك توك" النفاية التي حققت نجاحا كبيرا. فمن 14 إلى 20 كانون الأول/ديسمبر الفائت، بثّ التطبيق عروضاً حية من المتاحف.

عبر تعاون استراتيجي بين المركز وبلدية العين

محمد بن راشد للفضاء يستخرج 45 ألف نخلة بتقنيات الذكاء الاصطناعي

• استخراج أكثر من 45000 نخلة بدقة 98.7% باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي التي طورها مركز محمد بن راشد للفضاء

• التقنية المطورة تساعد في توفير معلومات عن كمية وصحة أشجار النخيل في مدينة العين



98.7%
• ديبى- الفجر
ويعد هذا المشروع مثال مشرف على جاهزية وقدرة الكفاءات الإماراتية على توظيف تقنيات متقدمة من أجل الحصول على حلول مبتكرة تسرع وتيرة الإنجاز. التعاون بين الجهات الحكومية في الدولة ويعزز مبدأ وحدة الهدف بين المؤسسات للارتقاء بجميع الخدمات في دولة الإمارات، كما ويمثل التعاون مثال حي على الدور الذي تلعبه التكنولوجيا الجديدة في دعم الأجندة الوطنية والجهود المبذولة في مجال الاستدامة البيئية، وتحقيق توازن بين الاقتصاد الوطني والتطور الاجتماعي
وأضاف المنصوري، "توفير تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي للتحليل ومعالجة الصور في هذا المشروع يؤكد بشكل قاطع قدرتنا على الاستفادة من الجيل المتطور من هندسة التحليلات، لتوفير رؤية بشكل أسرع، وبدقة أعلى،

فان منصة التحليل الجغرافية التابعة للمركز أسهمت في تقديم حلول ممكنة فيما يتعلق بتغطية المساحات الكبيرة وتوفير المعلومات المكانية والطيفية للجهات الحكومية والمؤسسات الخاصة خلال السنوات المقبلة.
القرار بالإضافة إلى مساعدة المؤسسات ودعم مشاريعهم، فإن المركز يعد جزءاً من الميثاق الدولي للفضاء والكوارث ويلعب دوراً حاسماً في إدارة الكوارث والإغاثة على مستوى العالم، علاوة على ذلك

بعد بدقة عالية، مع نظم تحليلية مدعومة بالذكاء الاصطناعي، وبالتالي فإننا نؤكد على توفير أفضل الخدمات فيما يتعلق بمراقبة البيئة في المنطقة وبدقة فائقة

فيما استخدمت هذه الخدمات التي يوفرها المركز لمراقبة الغيغرات الطبيعية، بالإضافة إلى المساعدة في الكوارث إذ يمكننا دمج المعلومات وتحليلها واستخدام مخرجاتها لتحسين عملية صنع القرار



أساتذة كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي يحصلون عدداً من جوائز أمير الد ليتراتي

• أبو ظبي- الفجر

حصل الدكتور سيد زامبييري بن أحمد، أستاذ الإدارة في جامعة أبوظبي على جائزته "ورقة العمل الموصى بها" ضمن جوائز "إميرالد ليتراتي" 2020 عن ورقته البحثية بعنوان "التحول إلى وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على أداء المؤسسة: دولة الإمارات العربية المتحدة كمنهج"، التي تم نشرها في مجلة بحث وسلوك ريادة الأعمال الدولية. كما حصل البروفيسور باري أوماهوني، عميد كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي على جائزة "ورقة العمل المتميزة" عن مقاله بعنوان "تصميم تجارب لا تنسى للضيوف: تطوير البنيات والعوامل المحققة للقيمة المضافة في الفنادق الفاخرة" المنشورة في مجلة "رؤى الضيافة والسياحة".
وحظي أساتذة جامعة أبوظبي بالإشادة على العمل البحثي المتميز الذي قدموه والذي يسهم في تعزيز الاقتصاد القائم على المعرفة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور بن أحمد: "استطلعت أنا وزملائي الباحثين من خلال هذا العمل أن نحدد العوامل التي تدفع إلى تبني وسائل التواصل الاجتماعي من قبل الشركات الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات، حيث قمنا بعد ذلك باكتشاف أثر التواصل الاجتماعي مع أداء الأعمال وتطوير توصيات لمساعدة الشركات الأصغر حجماً على استخدام هذه التقنيات للتفاعل مع المنافسين بتكلفة مناسبة." ولا تعد هذه المرة الأولى التي تحصل فيها كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي هذا النوع من الجوائز، حيث حصلت ست جوائز "إميرالد ليتراتي" خلال الأعوام الخمسة الماضية. وتظهر هذه التكريبات الأهمية العالمية للبحث والدور الذي يحتله كأحد العوامل الأكثر تأثيراً في منظومة التعليم العالي الدولية. وتضمنت قائمة أعضاء الهيئة التدريسية في كلية إدارة الأعمال الحاصلين على جوائز "إميرالد ليتراتي" كل من البروفيسور سيد زامبييري 2018-2019 "ورقة العمل الموصى بها"، البروفيسور فوزية جاين 2018 "ورقة العمل المتميزة" 2019 "موصى بها"، والبروفيسور شيرين فاريق 2019 "موصى بها" والأستاذة المشاركة محمد العدلي "ورقة العمل المتميزة". من جهته، قال البروفيسور باري أوماهوني: "يهدف البحث إلى دعم قطاع الضيافة لتطوير إجراءات وأدوات محددة تسهم في تصميم تجارب تلي تطلعات الضيوف. يستعرض البحث العوامل الأكثر أهمية التي يمكن للفنادق تعميلها لتوفير تجربة لا تنسى لضيوفها، وينطبق ذلك بشكل خاص على الفنادق الفاخرة. فمع تداعيات جائحة كوفيد-19، أصبحت إدارة تجربة العملاء عنصراً محورياً لشركات الضيافة لأن جديدي أعمالها تستند على تقديم خدمات ضيافة ذات قيمة." وأضاف البروفيسور أوماهوني: "أعز بخصولي على الجائزة هذا العام وأنا فخور جداً بحصول زملائي في كلية إدارة الأعمال على العديد من الجوائز خلال الأعوام الخمسة الماضية. تسلمت هذه الجوائز الضوء على القيمة الدولية للأبحاث كما ترسخ مكانة جامعة أبوظبي كمؤسسة أكاديمية رائدة، حيث تتماشى هذه التكريبات مع رؤية الجامعة لدعم جهود الإمارات لتحقيق اقتصاد قائم على المعرفة." وتكرم جوائز "إميرالد ليتراتي" الإسهامات البحثية الاستثنائية التي يتم نشرها على مدى السنوات، كما تعيد إحياء إرث الكتاب والخبرة المتميزين وأعمالهم للمجلة والمعرفة كل.



تجربة مجانية جديدة

حديقة الحيوانات بالعين تطلق موكب البطاريق أمام الزوار لأول مرة

• العين - الفجر

حياتها وسلوكها وتدعم رسالتنا في صون الطبيعة والحفاظ على الحياة البرية.
هذا ويمكن للزوار من جميع الفئات والأعمار الاستمتاع بموكب البطاريق يوماً ابتداءً من 15 يناير في الساعة الرابعة والنصف مساءً دون الحاجة لحجز مسبق، إنما يكفي الحضور في الوقت المحدد بساحة عرض الطيور للاستمتاع بالتجربة والتقاط الصور التذكارية، وذلك ضمن الإجراءات الاحترازية للوقاية من فايروس كوفيد-19، وإرشادات الأمن والسلامة المتبعة في حديقة الحيوانات بالعين لضمان تجربة آمنة وممتعة لجميع الزوار.

بالمسح والرح والسعادة للزوار، وهي المرة الأولى التي يشاهد الزوار بطاريق هامبولت خارج معرضها، إنما تستمش طليقة على العشب بكل بهجة وحرية.
وأضاف " هناك أسباب كثيرة تدعونا لإطلاق هذه التجربة، وفي مقدمتها حرصنا الدائم على تقديم تجارب ومغامرات مميزة لكافة زوارنا ولحبيبي حديقة الحيوانات بالعين اللذين اعتادوا على التجارب المتجددة بشكل مستمر، بالإضافة للأجواء الشتوية التي تشكل عاملاً هاماً ومساعداً لإخراج البطاريق من معرضها ومنحها فرصة الاستمتاع بدرجات الحرارة المنخفضة التي تلائمها وتشابه بيئتها

أطلقت حديقة الحيوانات بالعين تجربتها المجانية الجديدة "موكب البطاريق" في مغامرة ظريفة يستمتع فيها الزوار بمشاهدة البطاريق وهي تمشي جماعات وفراش أمام الحضور في ساحة عرض الطيور لأول مرة.
وقال مياس أحمد القرقر مدير قسم رعاية الحيوانات في حديقة الحيوانات بالعين "إن البطاريق من الطيور التي تتميز بلطافتها وظرفاتها وجمال حركاتها ومشيها، لذلك ستكون هذه التجربة مليئة

صدرت مؤلفاتهم في معرض الشارقة الدولي للكتاب

مقهى الفجيرة الثقافي يحتفي بـ 5 مبدعين إماراتيين

• الفجيرة - الفجر

منها والأخر الذي غيبه الزمن. وذكر أنه استعان بكبار المواطنين للوقوف على الأهازيج التي كانت تمثل في الماضي عُرفاً لا غنى عنه، حيث قام بجمع 40 أهازيج خاصة بالطر وأقوال وحكايات بعضها دارج في الساحل الشرقي، كما تناول أهمية المطر في بيئات الإمارات وتضاريس المنطقة وطرق الري أثناء سقوط المطر.

من جهة أخرى، أكدت الكاتبة حياة الحمادي في أول إصدار لها في مجال أدب الطفل بعنوان: "سامح، عزام، صفار" عن دار "كتاب للنشر" أنها تسعى إلى ترسيخ قيم التسامح والعزيمة والاحترام والحوار لدى الأطفال للمساهمة في تنشئة جيل مثقف قادر على مواجهة المتغيرات المجتمعية مرعبة عن رغبتها في مواصلة الكتابة القصصية للطفل لما لها من أهمية في بناء الانتماء والكيونة وتحقيق الذات

وفتح معالم المعرفة أمامه.
فيما أوضحت الكاتبة نورة الظنحاني أن كتابها "عندما أكون أنا" الصادر عن دار "دراجون للنشر والتوزيع"، يحتوي على رسائل أدبية متعلقة بالفطرة السليمة، والأنا المقصودة في عنوان الكتاب ترجع إلى "أنا الإنسان"، المرتبطة بالفطرة السليمة بغض النظر عن الشتات الناتج عن التحديات. وبيّنت أن الكتاب يتضمن خواطر ورسائل أدبية مرتبطة بالموافق الحياتية ويناقش ارتباط الشاعر بالمنطق، الذي يحق التوازن بين العمق والأثر مع وجود الشراء في الصورة الذهنية والمعنى إضافة إلى البساطة.

وفي ختام الأمسية كرم خالد الظنحاني ترافقه سلمى الحفيتي، الكتاب المشاركين بـ "ذرع التميز الأدبي"، تقديراً لإثرائهم المكتبة المعرفية والإنسانية وتحفيزاً لهم على مواصلة الإبداع والتميز.



العلاقات الزوجية وتهجد استقرارها، ولذا يطرح الكتاب حلولاً كثيرة تتناسب مع مختلف المشكلات". بدوره، أوضح الكاتب والباحث في التراث جميع الظنحاني، أن مؤلفه "المطر في الموروث الشعبي" الصادر عن دار نبطي للنشر، يتناول تنوع واختلاف أهازيج المطر في بيئات الإمارات، المتداول

احتفى مقهى الفجيرة الثقافي التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بخمسة كتب من إمارة الفجيرة صدرت مؤلفاتهم أخيراً في الدورة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، وهم نورة الظنحاني، وحياة الحمادي، وأمنة الظنحاني، وخالد سليمان جميع، وجميع الظنحاني.
جاء ذلك خلال الأمسية الأدبية التكريمية التي نظمها المقهى الثقافي، في مقره بالفجيرة، تحت عنوان "الفجيرة تبعد". بحضور خالد الظنحاني رئيس الجمعية، وسلمى الحفيتي مديرة المقهى الثقافي، ونخبة من المثقفين والأكاديميين.
وقال خالد الظنحاني في مستهل الأمسية: "هدفتنا تعزيز المشهد الثقافي والمساهمة في تنمية الدولة والتنوعية بأهمية التأليف والنشر وأثره الإيجابي على الوعي المجتمعي.. مؤكداً حرص "الفجيرة الثقافية" على دعم وإبراز الشخصيات الأدبية وإصداراتها المتنوعة لما تمثله من عموماً والفجيرة على وجه الخصوص. وأوضحت سلمى الحفيتي أن الاحتفاء بالمنجزات الأدبية لأبناء الوطن المبدعين يحفزهم على مواصلة الاطلاع والبحث والكتابة في مختلف حقول المعرفة.. وأضافت: "نحن اليوم بالكلمة الواجبة الحكيم التي لها الأثر الكبير في وضع بصمة خالدة في مجال التنمية الثقافية". وأشار الكاتب خالد جميع، في مداخلته، أن كتاب "قارب الشاشة وطرق الصيد" الصادر عن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، يسلمط الضوء على التراث البحري في الإمارات والذي استقى معلوماته من كبار المواطنين، حيث تناول طرق الصيد المتعلقة بقارب الشاشة، موضحاً أنه استند في جمع المعلومات المتعلقة بموضوع الكتاب إلى الأمانة الأدبية، عن طريق البحث والتقصي وذلك نظراً لتنوع اللهجات وتعدد المعلومات واختلاف أحيائها.
من جهتها، قالت الكاتبة أمينة الظنحاني:

الشارقة للفنون تعلن عن فتح باب التقديم لمنحة إنتاج الأفلام القصيرة

• الشارقة- الفجر

أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن فتح باب التقديم لمنحة إنتاج الأفلام القصيرة ضمن فعاليات الدورة الرابعة من منصة الشارقة للأفلام، والتي تصل قيمتها الإجمالية إلى 30 ألف دولار أمريكي، تمنح للفنانين لإنتاج واستكمال مشاريع أفلامهم القصيرة.
وتدعو المؤسسة صنّاع الأفلام لتقديم طلب المنحة متضمناً لمحة عامة عن نوع الفيلم، وموضوعه، وبنيتها، وحيثيته، وشخصياته، وموقع تصويره، إضافة إلى النص الأصلي للفيلم وجدول الميزانية والإنتاج. كما يتطلب إرفاق رابط فيديو يتضمن موجزاً عن الفيلم على موقع "فيميو، أو "يوتيوب"، على ألا تتجاوز مدة الفيديو ثلاثة دقائق، ويسمح لصنّاع الأفلام اختيار المقاربة الفنية والشكل والمحتوى الذي يتماشى ورؤيتهم في تقديم الموجز سواء أكان المخرج يتحدث ويوضح رؤيته، أو من خلال تقديم فيلم ترويجي "ترايلر"، أو مختارات من أعمال سابقة، وسيتم تقييم المتقدمين وفق جودة النص إلى جانب مهاراتهم الإبداعية والفنية ورؤيتهم في تنفيذ الفيلم.
التقديم للمنحة متاح دولياً، على أن يكون الموعد النهائي لتقديم الطلبات 7 مارس 2021 وعلى ألا تتجاوز مدة الفيلم 50 دقيقة، وسيتم عرض الأفلام المنجزة في الدورات القادمة من منصة الشارقة للأفلام.
"منصة الشارقة للأفلام" مهرجان سنوي أطلقته مؤسسة الشارقة للفنون لدعم المشهد الفني المزدهر في الإمارات والمنطقة المحيطة بها، والعالم، من خلال توفير منصة ضرورية لصنّاع الأفلام المعروفين والناشئين، والمنتجين، والنقاد، والطلاب. وقد عملت المنصة منذ نسختها الأولى عام 2018 على توسيع برامجها وشهدت مشاركة متزايدة من المنطقة والعالم.

تعرض المنصة أفلاماً إقليمية ودولية مختارة وفق الدعوة المفتوحة والتي تتنافس على عدد من الجوائز في فئات الأفلام الوثائقية والتجريبية والروائية، القصيرة منها أو الطويلة، إلى جانب عروض أفلام خارج المسابقة وتلك الحائزة على منحة إنتاج الأفلام القصيرة والتي لاقت إقبالاً واسعاً على المستوى الإقليمي والعالمي حيث استقبلت المنصة ما يزيد عن 500 طلب تقديم في المنحة من أكثر من 65 دولة. كما تتضمن منصة الشارقة للأفلام حوارات وجلسات نقاشية وورش لجميع الأعمار، وتتيح لصنّاع الأفلام فرصة المشاركة في مبادرة توزيع الكرتونية، إضافة إلى منحة "الملتقى التشاركي" التي تمنح لكاتب سيناريو مهدي تحويل نصه إلى فيلم طويل.

منوعات الغذاء

23

يأتي الصداع في أكثر من ١٠٠ من الأشكال المختلفة، ولكل منها أنواع فرعية عديدة وأعراض متنوعة قليلا.

وتعد نوبات الصداع النصفي أكثر من مجرد صداع بسيط، ولكن يعتقد الكثير من الناس أن الصداع النصفي هو مجرد صداع سيئ يصاب به الجميع بين الحين والآخر، ولذلك، من الضروري معرفة الفرق بين الصداع والصداع النصفي.



له أكثر من 100 نوع مختلف

الصداع والصداع النصفي . . ما الفرق بينهما؟



وأشارت الدكتورة بريور: "عادة ما تبدأ أعراض الصداع النصفي في سن البلوغ وتسبب نوبات متكررة حتى منتصف العمر عندما تختفي في كثير من الأحيان". وأوضح أنها على الرغم من عدم فهم السبب بشكل كامل، فقد يكون مرتبطا بتغيرات في تمدد وانقباض الأوعية الدموية بحيث تصبح بعض أنسجة المخ محتقنة. وأضافت: "يعتقد بعض الباحثين أن كل شخص لديه القدرة على المعاناة من الصداع النصفي، ولكن أولئك الذين يعانون من الأعراض لديهم عتبة أقل عند حدوث النوبة.

وربما يتعلق هذا باختلافات الجينية، ومستويات الهرمون (الصداع النصفي أكثر شيوعا عند النساء ثلاث مرات من الرجال) وقابلية العوامل البيئية بما في ذلك الأكل.

وتوصي الدكتورة بريور بمعرفة ما الذي يسبب الصداع النصفي عند شخص ما عن طريق الاحتفاظ بمذكرات الصداع.

وقالت: "في كثير من الأحيان لا يوجد سبب واحد، ولكن هناك العديد من المحفزات التي تأخذك فوق العتبة لتسريع الهجوم".

للصداع والصوت". وعادة ما يستمر الصداع النصفي دون هالة ما بين أربع ساعات و72 ساعة ويزداد سوءا بسبب النشاط البدني. وأضافت: "الصداع النصفي الصحوي بالهالة يرتبط بأعراض بصرية مثل وميض الأضواء الساطعة أو الأشكال المتحركة الغريبة (أطياف التقوية) أو النقاط العمياء".

ما الذي يسبب الصداع النصفي؟

يحدث الصداع الناتج عن التوتر بسبب أشياء مثل الجفاف والتوتر والتحديق في الشاشات، بينما يكون سبب الصداع النصفي أكثر تعقيدا.

ووفقا لموقع Migraine Trust، فإن الصداع النصفي هو اضطراب له أساس وراثي بشكل شبه مؤكد.

ويضيف الموقع: "تضمنت النظرية القديمة حول سبب الصداع النصفي أن الصداع النصفي هو في الأساس مرض يصيب الأوعية الدموية.

ومن المقبول الآن أن الصداع النصفي لا يرتبط بأي أمراض الأوعية الدموية وأن آليات الدماغ من المرجح أن تشارك في تطور نوبات الصداع النصفي".

والصداع الأكثر شيوعا والطفيف هو صداع التوتر، و4% من جميع أنواع الصداع هي هذا النوع من الصداع. وقالت الدكتورة سارة بريور، المديرية الطبية لشركة Healthspan: "الصداع الناتج عن التوتر عادة ما يكون خفيفا إلى متوسط الشدة ويكون محسوسا على جانبي الرأس.

وعادة ما ينتج عنه ألم ثابت بدلا من ألم نابض، وغالبا ما يبدو وكأنه ضغط مستمر،

أو شريط ضيق فوق الجزء العلوي من الجمجمة، أو فوق مؤخرة الرأس، أو فوق كلتا العينين.

ولا يزداد الأمر سوءا بسبب النشاط البدني مثل المشي، ولا يوجد غشيان".

ويمكن أن يحدث صداع التوتر في أي عمر ويعتقد أنه ناتج عن التوتر في عضلات العنق وفروة الرأس ما يؤثر على تدفق الدم داخل الجمجمة.

ومن ناحية أخرى، على عكس الصداع الناتج عن التوتر، فإن الصداع النصفي هو ألم شديد

يكون عادة (ولكن ليس دائما) أسوأ في جانب واحد من الرأس، وغالبا ما يتركز حول عين واحدة.

وتقول الدكتورة بريور: "معظم الصابين بالصداع النصفي (90%) لديهم

الشكل المعروف بالصداع النصفي دون هالة (aura). وينتج عن ذلك صداع شديد

وخفان نابض إلى جانب الغثيان والقىء والحساسية

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

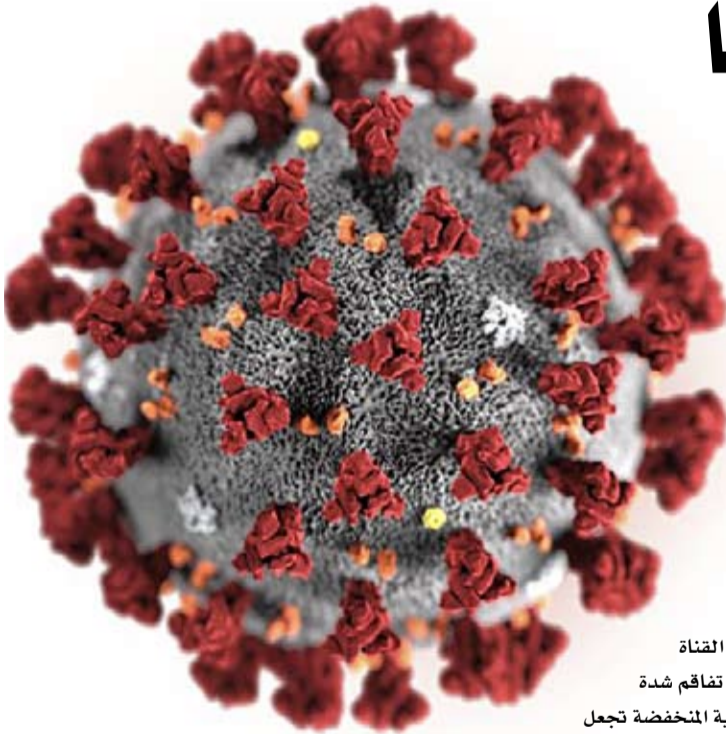
والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.

ويمثل الصداع الأساسي 90% من جميع أنواع الصداع، ويشكل الصداع النصفي 10% فقط من هذا الصداع.

والصداع النصفي هو نوع من أنواع الصداع الأساسي، ولكنه ليس الصداع الشائع الذي يعاني منه الجميع.



بكتيريا الأمعاء تلعب دورا في محاربة كورونا

أظهرت دراسات جديدة أن ميكروبيوم أمعاء الشخص قد يلعب دورا في محاربة عدوى فيروس كورونا

والوقاية من أعراض "كوفيد-19" الشديدة. وكل شخص لديه مجموعة فريدة من البكتيريا في

أمعائه والتي تلعب مجموعة متنوعة من الأدوار، بما في ذلك في تعديل الاستجابة المناعية.

ووجد بحث من جامعة هونغ كونغ الصينية أن الأشخاص الذين يعانون من "كوفيد-19" لديهم

تركيبة ميكروبيوم "متغيرة بشكل كبير".

التوازن البكتيري في ميكروبيوم الأمعاء يمكن أن يساهم في المشاكل الصحية المتعلقة بالمناعة بعد "كوفيد-19"، وفقا للورقة البحثية المنشورة في مجلة Gut.

وكشفت عينات الدم أن هذا الخلل الميكروبي مرتبط أيضا بمستويات أعلى من السيستوكينات، وهي جزيئات صغيرة تعد جزءا طبيعيا من الاستجابة المناعية ولكنها يمكن أن تسبب

ضررا إذا لم يتم تنظيمها بشكل صحيح. والسمة المميزة لـ "كوفيد-19" - "الوخيم هي أن الجهاز المناعي يتحول إلى حالة من الفشل بعد الإصابة بفيروس كورونا،

وفي الحالات الشديدة، يهاجم الخلايا والأنسجة السليمة. ويرى ما يسمى بـ "عاصفة السيستوكين" الجزيئات الصغيرة

تضخ إلى الخارج بكميات كبيرة مع تعطيل نظامها التنظيمي واستمرارها في إحداث الفوضى.

ويمكن أن يؤدي هذا إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS)، وهي حالة قاتلة.

إذا تدهورت حالة المريض إلى هذه النقطة، فمن الصعب التدخل، ونتيجة لذلك، أصبح منع عواصف السيستوكين

محورا أساسيا لتجارب أدوية فيروس كورونا. وكانت الدراسة قائمة على الملاحظة ولا يمكنها تحديد ما إذا

كان "كوفيد-19" يغير ميكروبيوم الأمعاء، أم أن الميكروبيوم الضعيف يؤدي إلى عدوى أكثر شدة.

ومع ذلك، تشير دراسة منفصلة أجراها باحثون كوريون جنوبيون، ونشرت في مجلة Mbio، على الرغم من أنه وقع

مراجعتها فقط، إلى أن الخيار الأخير هو الأكثر ترجيحاً. وحلل الأكاديميون في مختبر جامعة كوريا للتفاعلات بين

الإنسان والميكروبات البيانات من دراسات مختلفة بحثت في تأثير صحة الأمعاء السليمة على الإصابة بفيروس كورونا.

ويعتقد الدكتور هينام ستانلي كيم، الذي قاد المراجعة، أن هناك الآن دليلا قويا يدعم الادعاءات القائلة بأن ميكروبيوم

الأمعاء يلعب دورا أساسيا في الاستجابة المناعية لعدوى

مستندة من العديد من البكتيريا الأمعاء المعروفة بتعديل الاستجابة المناعية للشخص.

وعلى سبيل المثال، كان هناك دليل على مستويات مرتفعة من بعض البكتيريا، بما في ذلك: Ruminococcus

torques و gnavus Ruminococcus Bacteroides dorei

وأيا مستويات مستندة من الميكروبات المعروفة لمساعدة جهاز المناعة، بما في ذلك: Faecalibacterium

Bifidobacterium bifidum, prausnitzii.

واستمرت التغييرات في التركيب البكتيري لمدة شهر على الأقل بعد إزالة الفيروس.

وفي ضوء التقارير التي تفيد بأن مجموعة فرعية من المرضى المتعافين من "كوفيد-19" يعانون من أعراض مستمرة،

مثل التعب وضيق التنفس وآلام المفاصل، بعد مرور أكثر من 80 يوما على ظهور الأعراض الأولية، تفترض أن اختلال

في ميكروبيوم الأمعاء قد يكون متورطا في "حجم شدة كوفيد-19" - ربما عن طريق تعديل الاستجابات المناعية للمضيف.

ووجد المؤلفون أن مرضى "كوفيد-19" لديهم مستويات

ويواصل العلماء معرفة المزيد ولكن من المعروف أن الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري لديهم ميكروبيوم غير متوازن. ويعد كبار السن أكثر عرضة للوفاة من "كوفيد-19"، ويقول مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة إن الذين تزيد أعمارهم عن 85 عاما أكثر عرضة للوفاة من عدوى "كوفيد-19". بمقدار 630 مرة أكثر من الشخص الذي يتراوح عمره بين 18 و29 عاما، وغالبا ما يعاني الكثير منهم من ضعف الميكروبيومات العاملة وفقا للدكتور كيم.



• طارق علي:
إكسبوجر تذكير
بجماليات
الحياة وسعة
الكون وتنوع
الإبداعات فيه



يعرض مجموعة واسعة من الأعمال الفوتوغرافية لنخبة من المصورين العرب والأجانب

الشارقة تحتضن صور العالم ولحظاته الاستثنائية في الدورة الخامسة من «إكسبوجر» 10 فبراير المقبل

وأخفض بقعة في العالم، ولم نتعرف على تفاصيل الحكايات وخفاياها، فالعدسة عين كل فرد منا، والنافذة التي تفتح أمامنا كل الأحداث



الرئيسية التي ميّزت القرن العشرين وحول هذا الإعلان قال سعادة طارق علي، مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "من جديد يفتح المهرجان أبوابه أمام زواره بعد أن تم تأجيله العام الماضي نظراً للظروف التي فرضها فيروس كورونا المستجد، نؤكد عبر رسائلنا وأهدافه على دور الفن في التخفيف من وطأة الظروف الصعبة على الجمهور، وأهميته في تحفيز الروح الإيجابية والتذكير بجماليات الحياة وسعة الكون وتنوع الإبداعات فيه، لهذا سيكون عشاق الفن الفوتوغرافي أمام مشهد جديد واستثنائي من مشاهد الإمارة الثقافية والفنية يتعرفوا من خلاله على العالم بشكل مختلف.. وتابع مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "فن التصوير أحد أشكال الفنون الرئيسية التي ميّزت القرن العشرين، ولولاها لما تعرفنا على ما يدور من حولنا، ولم نصل إلى أعلى قمة

التي تسلط الضوء على قضايا طبيعية وإنسانية ورياضية وفنية، عبر طرح جمالي يسهم في إيقاظ الحس الإبداعي في نفوس مختلف أفراد المجتمع ويمنح هواة التصوير فرصة لتوسيع مداركهم وتنوع خبراتهم ومراكمة الجاليات التي تقود نحو إنتاج أعمال فوتوغرافية تخلق اللحظة وتوثقها إلى الأبد. ويقدم المهرجان وعلى امتداد أيام فعالياته تنوعاً في فنون التصوير التي تروي وبشكل ملهم الكثير من الحكايات، وتفسر غاياتها النبيلة، وترجم الشغف الذي رافق مصوريها بالطبيعة والكائنات والظروف الصعبة التي عايشوها في رحلاتهم حول العالم، كما سيكشف الحدث عن آخر ما توصلت إليه الشركات العالمية الكبرى المتخصصة في مجال تقنيات التصوير من منتجات، ويفتح المجال أمام الخبراء والهواة للالتقاء وتبادل الخبرات والمعارف. طارق علي، التصوير أحد أشكال الفنون

يتيح المهرجان الفرصة أمام الجمهور للتعرف عن قرب على أعمال مصوري العالم، وفي الوقت نفسه تعلم مهارات وفنون التصوير الفوتوغرافي بمدارسه المختلفة على يد متخصصين محترفين، إلى جانب ذلك يمكن جمهوره من الاطلاع على أحدث إصدارات وإنتاجات كبرى شركات الكاميرات ومعدات التصوير في العالم. ويقام المهرجان، الذي يستضيف أعمال مصوريين تعرض للمرة الأولى للجمهور، وفقاً لأعلى معايير وشروط السلامة العامة في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، حيث سيوفر لزواره مكاناً يلتزم بكافة الإجراءات الاحترازية ويضمن لهم تجربة مثالية للتعرف على جاليات الفن الكامن في الصور الفوتوغرافية.

• الشارقة-الفجر: يحتفي مصورو العالم في العاشر من فبراير المقبل بانطلاق الدورة الخامسة من المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر»، إذ يفتح الحدث الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة على مدار أربعة أيام في مركز إكسبو الشارقة، نافذة واسعة لرواية حكايات حول أبرز الأحداث التي أشرت في العالم، ويجسد بالصور قصص شعوب وأماكن وعوالم تبدأ من أعماق المحيطات والبحار مروراً بأقصى الصحاري صعبة وصولاً إلى النجوم والكواكب، بعدسة أفضل مصوري العالم. ويحول الحدث الذي يعتبر الأول من نوعه على مستوى الدولة، ردهات وقاعات «إكسبو الشارقة» إلى فضاء ملهم تلتقي فيه أجواء صالات المعارض الفنية مع مساحات ومحطات الورش والتعلم بمصنات العرض والتسوق. حيث

خرّج أكثر من 100 طالب وطالبة يتحدثون العربية تحت مظلة مجمع اللغة العربية بالشارقة

«مركز اللسان العربي».. نافذة لتعريف العالم بجماليات لغة الضاد

دورته الثالثة والرابعة في أبريل وسبتمبر من العام 2019، قدّمتها نخبة من المدرسين والخبراء اللغويين، وكان قد استفاد من الدورات التي قدمها المركز عدد من الموظفين العاملين في المؤسسات الحكومية مثل هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، وأكاديمية الشارقة للفنون الأدائية، نظراً لساعاتها التعليمية الممتدة التي خصّصت لتتناسب مع طبيعة ساعات عملهم. وينطلق المركز بدورته الخامسة في شهر يناير 2021 القادم، ويدعو جميع الطلبة والموظفين المهتمين بتعلم اللغة العربية بالتسجيل في الدورات المجانية عبر البريد الإلكتروني: Registration@alashj.ae. اتفاقيات تعاون للمساهمة في نشر تعلم العربية وضمن جهود الهيئة للوصول إلى أكبر شريحة من المتسبين، أبرم المركز عدداً من اتفاقيات التعاون المشترك مع الجامعة الأمريكية في الشارقة، وجامعة هانكوك للدراسات الأجنبية في كوريا الجنوبية، بهدف تبادل البعثات الطلابية، وتعزيز الحوار الثقافي والعلمي، ونشر اللغة العربية بين الشغوفين بتعلمها من غير العرب. وأسفرت جهود المركز عن تخصيص حزمة من الساعات الدراسية الخاصة لطلبة الجامعة الأمريكية في الشارقة من غير العرب، بالإضافة إلى استقباله 22 طالباً وطالبة من جامعة هانكوك الكورية الذين قضاوا في إمارة الشارقة شهراً كاملاً في شهر يناير الماضي، تمكنوا خلاله من معايشة تجربة لغوية ثقافية عربية فريدة، بالإضافة إلى إطلاعهم على عادات وتقاليد المجتمع الإماراتي الأصلية.

العربية والاستفادة من كنهها، شملت الدورات العديد من المستويات بداية من «الابتدائي» وهم الأشخاص الذين يمتلكون الحدود الدنيا للتواصل باستخدام عبارات محفوظة أو قوائم متنوعة، و«المتوسط» لذوي القدرة على تركيب الجمل التي لم يسبق لهم سماعها من قبل، والإجابة عن المواضيع المألوفة واليومية، كما وشملت الدورات الأشخاص المتقدمين أصحاب القدرة على الوصف والمقارنة والتعامل مع المواد المعقدة في مجالات اللغة. وكانت أولى دورات المركز قد انطلقت في أكتوبر من العام 2018، واستمرت حتى ديسمبر من العام ذاته، بمشاركة عدد لاقت من غير الناطقين باللغة العربية، حيث شجّع هذا النجاح المركز على تنظيم دورته الثانية في يناير من العام 2019، والتي شهدت انضمام متسبين جدد، بالإضافة إلى الطلبة القدامى في كافة المستويات التي يتكون منها البرنامج. وفي ضوء النجاحات المتتالية التي حققها، نظم المركز

إلى فتح المجال لتلاقي الثقافات، والتعريف بجماليات اللغة العربية، من خلال تعزيز مهارات القراءة، والاستماع، والكتابة، والحادثة باللغة الفصحى لغير الناطقين بها، بما يخدم تنمية مهارات التواصل والتركيز على سلامة النطق، فضلاً عن دمج منتسبي المركز في مجتمع دولة الإمارات وإكسابهم خبرة معرفية إضافية. يؤكد الدكتور أحمد صالح المستغفاني، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة أن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، قاد حراكاً ثقافياً شاملاً يستند في أساساته على اللغة العربية وينطلق من ثوابت الهوية العربية والإسلامية التي تشكل لغة الضاد عمادها، مشيراً إلى أن جميع المبادرات والمشاريع التي تبلورت في إمارة الشارقة تصب في مصلحة الارتقاء بواقع الثقافة العربية وتعزيز حضورها بين ثقافات العالم. ويتابع الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة: "حرصنا عبر مركز اللسان العربي التابع لمجمع اللغة العربية بالشارقة على حشد الطاقات والجهود من أجل خدمة اللغة العربية وتعريف غير الناطقين بها على كنهها وخصائصها وأدواتها، وعملنا على توفير العديد من المنصات المعرفية الداعمة لهم والساندة لخبراتهم في مجال تعلم اللغة، لتكون شركاء في مد جسور الحوار المبني على المعرفة والذي يسهم في راب الفجوة الحضارية التي يشكّلها غياب الفهم الكلي لثقافتنا وهويتنا العربية، لنتشارك مع غير الناطقين بلغتنا مسيرة الحضارة الإنسانية بأوجهها المختلفة.. وافتتح المجال أمام عدد أكبر من الراغبين بتعلم اللغة

مشروع الإمارة الثقافى والحضارى. نجح المجمع عبر بوابة مركز اللسان العربي، في تخريج ما يزيد عن 100 طالب وطالبة من دول مختلفة منذ افتتاحه، منها الفلبين، والهند، وباكستان، وباكستان، وبريطانيا، والولايات المتحدة، وألمانيا، وموريشيوس، الصين، وروسيا، وأوكرانيا، وبلغاريا، وإيران، وكوريا الجنوبية. وسعى المركز من خلال الدورات التي نظّمها للمتسبين،

يقود مجمع اللغة العربية في الشارقة جهوداً كبيرة في تعريف غير الناطقين باللغة العربية بلغة الضاد؛ إذ استحدث منذ العام 2018 "مركز اللسان العربي" ليكون حاضراً للراغبين بتعلم العربية من مختلف دول العالم، ويجسد على أرض الواقع رؤية الإمارة في النهوض باللغة العربية والتأكيد على دورها المحوري في تحقيق



احتفالاً بعيد ميلادها العاشر

أوبرا دبي تستضيف حفلاً لموسيقى أشهر الأفلام العالمية بأداء من الأوركسترا السمفونية الوطنية

•• الحفل يُقام
يوم 20 فبراير
القادم ويقدم
مقطوعات
موسيقية من أشهر
أفلام هوليوود
الكلاسيكية
والحديثة



سنوات على انطلاقها مع حفل موسيقى يستحضر موسيقى أبرز الأفلام الكلاسيكية والحديثة التي خلّدت أهم لحظات السينما في أجواء أوبرا دبي الساحرة، ويمنح الجمهور في جميع أنحاء الإمارات، وبيروت أيضاً براعة عازفينا الفذة. يُقام الحفل يوم 20 فبراير على خشبة مسرح الأوركسترا السمفونية الوطنية، تحتلّ منصات الاستخدامات في دبي والمتربع في قلب مدينة دبي.

•• دبي- الفجر: تستضيف أوبرا دبي في شهر فبراير القادم حفلاً رائعاً لموسيقى أشهر الأفلام تقدمه الأوركسترا السمفونية الوطنية الإماراتية بقيادة المدير الموسيقي أندرو بيريمان، وذلك احتفالاً بالذكرى السنوية العاشرة لتأسيس الأوركسترا. ويمثل هذا الحفل فرصة استثنائية لعشاق السينما والموسيقى للانطلاق في رحلة خيالية مع الموسيقى الخالدة للسينما الكلاسيكية والأفلام الأكثر حداثة في هوليوود وسط أجواء مسرح أوبرا دبي الرائعة. وتستحضر الأوركسترا السمفونية الوطنية موسيقى أكثر الأفلام شهرةً وشعبية مثل ستار وارز، وقراصنة الكاريبي، وغلاديبتر، والنمر السوردي، وأبولو 13، وخطاب الملك، وغيرها الكثير. وتُقام العروض في الساعة 2 ظهراً و8 مساءً على التوالي يوم 20 فبراير. كما يستضيف الحفل عرضاً خاصاً لعازف البيانو والمؤلف الموسيقي الإماراتي الشهير حمد الطائي الذي سيؤدي "رحلة النصر" مع الأوركسترا السمفونية الوطنية. وفي هذه المناسبة، قالت جانيث حسونة، المؤسس والمدير التنفيذي للأوركسترا السمفونية الوطنية: "تحتفل الأوركسترا السمفونية الوطنية بمرور 10

منوعات

العمل

27



كارمن لبس تستعيد ذكرياتها مع باسم مغنية

نشرت الممثلة اللبنانية كارمن لبس مشهداً لها مع الممثل اللبناني باسم مغنية من مسلسل "زهرة الخريف" الذي عرض في عام 2006، وذلك على حسابها الخاص. واستعادت كارمن ذكرياتها مع باسم في هذا المشهد، وعلقت عليه بالقول: "من مسلسل زهرة الخريف، مع صديقي باسم مغنية - 2006". الجدير ذكره بأن كارمن لبس ستعود مجدداً إلى سوريا للمشاركة في مسلسل "مقابلة مع السيد آدم" بشخصية "عالية" مع بعض التخوف من صعوبة السفر بسبب ظروف انتشار فيروس كورونا رغم قصر المسافة بين بيروت ودمشق.

أحداث (حزلة 9) مليئة بالتشويق والإثارة

طارق لطفي: في "القاهرة كابول" أجسد شخصية إرهابي

يعود الفنان طارق لطفي للسينما، من خلال فيلمه الجديد (حزلة 9)، بجانب عودته للدراما الرمضانية عبر مسلسل (القاهرة كابول)، الذي يعمل على إنجازه رهناءً. في هذا الحوار، يتحدث طارق عن الفيلم والمسلسل والكواليس، وغيرها من التفاصيل.

• تعود للسينما من خلال فيلم "حزلة 9"، حدثنا عن هذه التجربة؟
- تعاونت في الفيلم مع غادة عبدالرازق، وهي من الفنانة اللاتي أحب العمل معهن، وموهوبة بشكل حقيقي. أجسد شخصية زوجها في الأحداث، وأوشكنا على الانتهاء من تصوير العمل بالكامل، ليطلع قريباً بالصالات السينمائية. وخلال الأحداث شاهدت تفاصيل كثيرة، خصوصاً أن زوجته لا تنجب، وعندما تبدأ حياتها الجديدة بعد اعتزال الباليه وفتحها مدرسة لتعليمه.
• هل ينتمي الفيلم لنوعية الأعمال الاجتماعية؟
- أحداث الفيلم مليئة بالتشويق والإثارة، وتناقش أكثر من قضية، ما بين اجتماعية بطرح مشاكل نفسية، وما بين الإثارة والتشويق، والتي يتم التطرق إليها في جريمة القتل الغامضة التي تحدث، ونشاهد ما يحدث فيها للأبطال، فالعمل مليء بتفاصيل وقضايا يتم مناقشتها بشكل سينمائي مشوق.
• حدثنا عن تجربتك الجديدة في "القاهرة كابول"؟
- أشركت في العمل مع مجموعة كبيرة من الفنانين، منهم: حنان مطاوع، نبيل الحلفاوي، خالد الصاوي، فتحي عبدالوهاب، وحسن شتا، ويظهر معنا بشكل مميز جدا الفنان أحمد رزق، الذي يقدم واحدة من أهم الشخصيات في العمل، الذي كتبه عبدالرحيم كمال، ويخرجه حسام علي.
• هل أوشكت على الانتهاء من التصوير؟
- أوصلت تصوير العمل خلال الفترة الحالية، ومن المقرر عرضه خلال شهر رمضان المقبل، حيث انتهينا من تصوير معظم المشاهد، التي يفترض أن نصورها داخل مصر، ويفترض أن نساغر إلى إحدى الدول الأوروبية، لاستكمال المشاهد الخارجية، خصوصاً أن ظروف إغلاق الطيران حول العالم كانت السبب الرئيس في تأخير تصوير هذه المشاهد، والتي تشكل جزءاً رئيساً من الأحداث لا يمكن إلغاؤه أو استبداله، ولا أريد حرق أحداث المسلسل، لكن ثمة مشاهد لا يمكن تصويرها إلا في أوروبا. وخلال الفترة الحالية تعمل الشركة المنتجة على اختيار البلد المناسب، خصوصاً في ظل القيود الأخيرة



نجوى كرم توجه رسالة خاصة للجمهور

في ليلة غنائية خاصة، التقى جمهور شمس الأغنية اللبنانية نجوى كرم بها من جديد على خشبة مسرح مركز دبي التجاري العالمي في حفلة غنائية خاصة ضمن فعاليات مهرجان دبي للتسوق والسياحة الذي انطلق قبل أسابيع. قدمت نجوى كرم واحدة من أقوى الحفلات الغنائية التي بدأت بها عامها الجديد على خشبة مسرح دبي، ورفع الحفل لافتة كامل العدد فور الإعلان عن الحفل عبر مواقع التواصل. وكانت نجوى قد قدمت أغنياتها الجديدة للشعب الإماراتي "زايد مجدداً" وخضت جمهورها برسالة خاصة من كل اللبنانيين بالإمارات رسالة شكر للشعب الإماراتي ولحكam الإمارات على تقديرهم وحبهم للشعب اللبناني دائماً ومساندتهم للبنان في كل الظروف بدافع الحب والتقدير. كذلك قدمت نجوى كرم العديد من أغنياتها التي تفاعل معها الجمهور منذ الوهلة الأولى منها أحدث أعمالها الغنائية "معذوري قلبي" التي تفاعل معها الجمهور بقوة. وكانت نجوى قد وصلت إلى دبي قبل يومين من الحفل واستقبلها الجمهور بالورود والطبول والقاعة الفندق والمطار أيضاً.

إجراءات الوقاية

وقد حرص الجمهور على اتباع كافة الإجراءات الوقائية لمنع انتشار عدوى فيروس كورونا حيث حرص جميع الحضور على ارتداء الكمامة أثناء الحفل، كما حرصوا على الالتزام بالمسافة المطلوبة أيضاً بين الجميع.

ياسمين عبد العزيز تتلقى رسالة رومانسية من زوجها بيوم ميلادها

كشف الفنان الشاب أحمد العوضي عن عدة صور رومانسية تجمعته بزوجه النجمة ياسمين عبد العزيز، بعضها ينشر للمرة الأولى، مع رسالة رومانسية بمناسبة احتفالها، بعيد ميلادها الـ 41. العوضي نشر الصور الرومانسية وعلق عليها قائلاً: عيد ميلاد سعيد حبيبتي.. أحبك أكثر مما تتخيلي.

يذكر أن العوضي يشارك زوجته ياسمين عبد العزيز "إللي ملهوش كبير" المقرر عرضه بموسم دراما رمضان 2021، وأعلن مؤخراً أنه يتعامل مع ياسمين كزوجه داخل المنزل فقط، ولكن داخل موقع التصوير يتعامل معها باعتبارها "النجمة" وبطلة العمل، ويحرص على التزام "الاحترافية الكاملة" في علاقات العمل داخل الاستديو، وأشار إلى أن مسلسلها القادم يعد مفاجأة كبيرة جداً للجمهور في موسم رمضان 2021.



الفكر

أعراض ارتفاع كريات الدم البيضاء والأسباب

بحسب موقع medical news today. يعتبر العدد من 10500 خلية بيضاء في ميكروليتر من الدم فما فوق عند البالغين، مرتفعاً بشكل عام، بينما يعتبر 10500 4500 ضمن النطاق الطبيعي. ونظراً إلى أن ارتفاع عدد خلايا الدم البيضاء يمكن أن يكون أحد أعراض مشكلة كامنة أخرى، فقد يواجه المريض أعراضاً مرتبطة بهذه الحالة أيضاً، مثل: الحمى، الإغماء، النزيف، الكدمات، فقدان الوزن، والألم العام.

أسباب ارتفاع كريات الدم البيضاء تُعرف الزيادة في خلايا الدم البيضاء باسم كثرة الكريات البيضاء، ويحدث هذا عادة استجابة للشروط التالية:
- الإصابة بعدوى أو التهاب.
- اضطراب المناعة.

كانت ناتجة عن التهاب بكتيري أو فيروسي أو أي التهاب آخر بالجسم، التوتور الذي يصيب الشخص من العمليات الجراحية، والسكري التي قد يتعرض لها الشخص، وفي حالات نادرة تسبب أورام الدم ارتفاع كريات الدم البيضاء.

أعراض ارتفاع كريات الدم البيضاء الألم العام في الجسم من أعراض ارتفاع كريات الدم البيضاء

الطريقة الوحيدة لتحديد ما إذا كانت مستويات كريات الدم البيضاء مرتفعة جداً هي فحص الدم والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع عدد خلايا الدم البيضاء (فوق المعدل الطبيعي)، وهي حالة تسمى ارتفاع الكريات البيضاء، لا تظهر عليهم عادة أية أعراض محددة.

تلعب خلايا الدم البيضاء دوراً مهماً في جهاز المناعة، حيث تقوم بالبحث عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات الغازية للجسم، وتعمل على تدميرها قبل أن تسبب مرضاً ما.

هناك عدة أنواع من خلايا الدم البيضاء، ولكل منها وظيفته الخاصة، حيث يقوم البعض بتدمير البكتيريا بشكل مباشر، بينما يهاجم البعض الآخر الخلايا المصابة بالفيروسات، ويمكن أن تلعب أنواع أخرى من خلايا الدم البيضاء دوراً في تفاعلات الحساسية.

وتوجد عدة أسباب لارتفاع كريات الدم البيضاء، ومنها: الالتهابات بأنواعها، سواء



اكتشفوا أعراض ضغط فقرات الظهر

يتكون العمود الفقري من سلسلة من العظام (فقرات) مكدسة فوق بعضها البعض، من أعلى إلى أسفل، ويشتمل على 7 عظام في العمود الفقري العنقي، و12 في العمود الفقري الصدري، و5 في العمود الفقري القطني، يليها العجز والمصعب في القاعدة، وهذه العظام مبطنة بواسطة أقراص أو "غضاريف"، تعمل على حماية العظام عن طريق امتصاص الصدمات من الأنشطة اليومية مثل المشي والرفع وغير ذلك. ويحتوي كل غضروف على جزأين: أحدهما داخلي هلامي ناعم، والآخر عبارة عن حلقة خارجية صلبة، ويمكن أن تتسبب الإصابة أو الضعف في بروز الجزء الداخلي من الغضروف من خلال الحلقة الخارجية، ويُعرف هذا باسم القرص أو "الغضروف" المنزلق أو المتدلي. وتسبب هذه الإصابة الألم وعدم الراحة، فإذا ضغط القرص المنزلق على أحد الأعصاب الشوكية، فقد يعاني المريض أيضاً من خدر وألم على طول العصب المصاب، وفي الحالات الشديدة قد يحتاج إلى جراحة لإصلاح الغضروف المنزلق أو استبداله.

وهنا نوضح لك أعراض ضغط فقرات الظهر أو الانزلاق الغضروفي.

أعراض ضغط فقرات الظهر

يمكن أن يكون لدى المريض غضروف منزلق في أي جزء من العمود الفقري؛ من الرقبة إلى أسفل الظهر. ويعد الجزء السفلي من الظهر أحد أكثر المناطق شيوعاً لانزلاق الغضروف؛ إذ إن العمود الفقري عبارة عن شبكة معقدة من الأعصاب والأوعية الدموية، ويمكن للغضروف المنزلق أن يضع ضغطاً إضافياً على الأعصاب والعضلات المحيطة به. وتشمل أعراض ضغط فقرات الظهر، ما يلي:
- ألم وتنميل، وغالباً ما يحدث في جانب واحد من الجسم.
- ألم يمتد إلى الذراعين أو الساقين.
- ألم يزداد سوءاً في الليل أو مع القيام بحركات معينة.
- ألم يزداد سوءاً بعد الوقوف أو الجلوس.
- ألم عند المشي لمسافات قصيرة.
- ضعف العضلات غير المبرر.
- إحساس بالوخز أو الألم أو الحرق في المنطقة المصابة.
يمكن أن تختلف أنواع الألم من شخص لآخر، لذا من الضروري مراجعة الطبيب؛ إذا كان الألم مصحوباً بتنميل أو وخز يؤثر على القدرة بالتحكم في العضلات.

أسباب ضغط فقرات الظهر

يحدث القرص المنزلق عندما تصبح الحلقة الخارجية ضعيفة أو ممزقة، وتسمح للجزء الداخلي بالانزلاق، ويمكن أن يحدث هذا مع تقدم العمر. وقد تتسبب حركات معينة أيضاً في انزلاق القرص، كما يمكن أن ينزلق القرص من مكانه أثناء التواء أو الدوران لرفع شيء ما. يمكن أن يؤدي رفع جسم ثقيل وكبير جداً إلى الضغط الشديد على أسفل الظهر، مما يؤدي إلى انزلاق القرص، وإذا كانت لدى الشخص وظيفة تتطلب مجهوداً بدنياً شديداً، وتتطلب الكثير من الرفع؛ فقد يكون أكثر عرضة لهذه الإصابة. والأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن معرضون أيضاً لخطر متزايد من انزلاق القرص؛ لأن أقراصهم يجب أن تدعم الوزن الإضافي؛ فيما قد يساهم ضعف العضلات ونمط الحياة المستقرة أيضاً في تطور القرص المنزلق.



أطفال يلعبون في مواجهة الأمواج على شاطئ في كوه ساموي في خليج تايلاند. ا ف ب

قرأت لك

البرتقال

كشفت دراسة علمية حديثة، أن البرتقال يحتوي على مادة مغذية تخفف خطر السكتة الدماغية عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المخ. وأوضح الباحثون بحسب موقع صحيفة (التليغراف) البريطانية أن البرتقال يحتوي على مادة مذهلة تسمى (هيسبيردين)، والتي تعزز تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الدماغ. وتأكيد نتائج الدراسة، منح العلماء مجموعة من المشاركين محلول يحتوي على كمية من هيسبيردين الموجودة في كوبين من عصير البرتقال، وقاموا بقياس تدفق الدم من خلال الجلد باستخدام جهاز يعرف باسم doppler fluximeter، ولاحظوا انخفاض ضغط الدم وزيادة تدفقه بشكل عام. وأضاف الباحثون أن البرتقال حل سحري للأشخاص الذين يعانون من برودة القدمين والأطراف في الشتاء لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، حيث إنه يساعد على وصول الدم إلى الأطراف وبالتالي تدفق الدم بشكل أفضل.



سؤال وجواب

- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟
أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟
الزهرة
- أي أنواع اللائي أثنى وأغلى ؟
الأسود والازرق
- أول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟
الصينيون
- أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك عام؟
1846
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من أقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟
زهرة الازهار

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البكتيريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتيريا، وهي عملياً تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتيريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى فيعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل معظم البكتيريا هي إما غير ضارة أو عملياً مساعدة لأشكال أخرى من الحياة فالبكتيريا مثلاً تسبب التفتن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة. وهي أيضاً تلعب دوراً هاماً في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.
- هل تعلم أن بإمكانك حرق سرعات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلماسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعامة لا تستطيع الطيران فعلياً.

قصة

جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطرت فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك واثته فكرة غريبة هي ان يستمر في الجن إلى البيت والراحة فيه فين وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تليبي كل ما يطلب منها .. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتتلي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل بيكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغذاء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاظرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً. وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تليبي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يليون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر وتطلب منه شيئاً فقال حسناً نطلب مائه دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح اشرى ان جلنا الناس يدفون نفودا مقابل زيارة الشاهد لتليبي طلباتهم .. فوحن جحا بهذا العرض وقرر امرأ .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلغه بصوت عالي ووسع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأصرع الرجل وزوجته ووقفا بجوار القبر وقالت المرأة اتمنى ان تليبي ندائي ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثن خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلل ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى انت زوجته وكادا الاثنان يقعا ارضاً من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعهم المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت لي في بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركي لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصلا في النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة أخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحنيني يا جدتي سامحنيني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومان بالواجب فأرجو ان تليبي لهم كل طلباتهم.

