

«الفجيرة الاجتماعية»
الثقافية» تناقش «الابتكار
في صناعة المحتوى»

ساندرا هولر:
فيلم (تشریح السقوط)
كان تحدياً بالنسبة لي



دراسة تكشف عن أفضل نظام غذائي
منخفض الكربوهيدرات لفقدان الوزن



ضغط الدم: 4 فواكه تساعد

على تنظيمه، وفق طبيب القلب

ارتفاع ضغط الدم هو مرض مزمن يعاني منه ملايين الأشخاص حول العالم، وهذا المرض نتيجة الضغط الزائد على الشرايين. وبالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، فإن بعض الفواكه مفيدة بشكل خاص للحماية من ضغط الدم، كما يشير طبيب القلب الأمريكي ديفيد ساجير، في مقابلة مع EatingWell، ومع مجموعة أطباء أوهايو هيلث في كولومبوس بالولايات المتحدة؛ فما هي هذه الفواكه؟



ارتفاع ضغط الدم... ماهو؟

يتم تعريف ارتفاع ضغط الدم من خلال زيادة الضغط في الشرايين؛ إنه في الأساس مرض يصيب جدار الشرايين، مما يؤدي إلى تضيق هذا الجدار وزيادة هذا الضغط. كما أوضح البروفيسور جيرار هيلفت، رئيس الاتحاد الفرنسي لأمراض القلب، ويزيد هذا المرض من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو قصور القلب، بينما يعتمد علاجه في المقام الأول على التدابير الصحية والغذائية، وإذا لم تكن كافية للحصول على أرقام ضغط الدم الطبيعية وفقاً للمعيار، على الأدوية الخافضة للضغط.

فوائد النظام الغذائي الصحي والمتوازن

وتحدث الدكتور ديفيد ساجير عن فوائد الفواكه والخضروات على صحة القلب، ووفقاً له، فإن تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات يمكن أن يساعد في السيطرة على ضغط الدم، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم؛ وفي الواقع، يوضح أن بعض الفواكه يمكن أن تساعد في استقرار ضغط الدم أو خفضه بفضل خصائصها الغذائية.

فواكه تساعد على خفض ضغط الدم

إذا كنت تريد تنظيم ضغط دمك، فإن دمج هذه الفواكه الأربع في نظامك الغذائي يعد بداية جيدة لتحقيق ذلك، وفقاً للدكتور ديفيد ساجير.

فوائد الموز عديدة، من بينها محتواه الغني بالبوتاسيوم؛ وفي الواقع، وفقاً لجدول التركيب الغذائي للأطعمة، يحتوي الموز على 320 ملجم من البوتاسيوم الذي يعتبر ضرورياً لعمل العضلات، مثل القلب.

لذلك يوصى باتباع نظام غذائي غني بالبوتاسيوم للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم؛ ووفقاً للدكتور ساجير، فإن الموز مصدر جيد للبوتاسيوم، والذي ثبت أنه يساعد في إدارة ارتفاع ضغط الدم ومعروف بقدرته على تقليل آثار الصوديوم في الجسم وتخفيف

التوتر في جدران الأوعية الدموية.

يوضح طبيب القلب أن الأفوكادو يحتوي على الألياف الغذائية والدهون غير المشبعة، وكلاهما مرتبط بصحة القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الأفوكادو أيضاً على البوتاسيوم، ووفقاً له: "يساعد اتباع نظام غذائي غني بالبوتاسيوم على تعويض بعض الآثار الضارة للصوديوم على ضغط الدم، سواء في وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء، فلا تتردد في تضمين الأفوكادو في نظامك الغذائي.

التوت والتوت الأزرق أو التوت الأسود، وفقاً لطبيب القلب، يمكن أن يساعد هذا التوت اللذيذ في مكافحة ارتفاع ضغط الدم، كونه يحتوي على مضادات الأكسدة، بما في ذلك الأنثوسيانين، والتي حسب الأبحاث، يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم.

يعتبر الكيوي مصدراً جيداً لفيتامين سي (81.9 مجم/100 جرام)، ويمكن أن يساعد في تقليل ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الأولي، ويؤكد الدكتور ساجير. في الواقع، يغطي به من فيتامين سي C، والذي يبلغ حوالي 100 ملغ للشخص البالغ، بالإضافة إلى ذلك، فالكيوي من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم، وهو معدن يلعب دوراً حاسماً في الوقاية من الاضطرابات المضطربة أو القلبية.

إذا كنت ترغبين في الاعتناء بصحة قلبك، فيمكن أن تكون هذه الفواكه خياراً جيداً، ولكن ضعي في الاعتبار الحفاظ على نظام غذائي متوازن وخالٍ من الملح بشكل عام.

السمنة وارتفاع ضغط الدم السمنة مرض متعدد العوامل ينتج عن اختلال توازن الطاقة، والسمنة قد تسبب الإصابة بأمراض

القلب والأوعية الدموية، والتي تشمل السكتة الدماغية وفشل القلب الاحتقاني واحتشاء عضلة القلب.

لكن، ولحسن الحظ، أن السمنة عامل خطر قابل للتعديل لأمراض القلب والأوعية الدموية.

يتم التحكم في وزن الجسم من خلال مجموعة معقدة ومتعددة من التفاعلات بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية. يتراوح احتمال الإصابة بالسمنة الوراثية بين 40-70%، ولكن فقط 10% من حالات السمنة المفرطة المبكرة تحدث بسبب جيني، وفق ما أوضحت ليزبت سيفينتنس، الدكتورة في الطب والباحثة في علم الجهاز الهضمي في "مايو كلينك".

لكل المتغيرات هي نتيجة حدوث طفرات متنحية في الجينات المسؤولة عن مسار الليبتين والميلانوكورتين، وهو المسار المسؤول عن تنظيم تناول الطعام ووزن الجسم. وتعد هذه التغيرات الجينية الأكثر انتشاراً، حيث لوحظ وجودها لدى 6% من الأطفال و2.5% من البالغين الذي يعانون من السمنة المفرطة المبكرة.

السمنة برفقة متغيرات جينية معينة درست الدكتورة سيفينتنس وزملاؤها الاختلافات بين عوامل الخطر للمرض القلبي الوعائي وبين الأمراض التي تصيب من يعانون من السمنة المفرطة، سواء كان لديهم التغير الجيني أو لم يكن. وأشارت إلى أنه "يفهم تأثير هذه المتغيرات على صحة القلب والأوعية الدموية يمكننا مساعدة الأطباء لعلاج عوامل الخطر القابلة للتعديل لدى مرضى السمنة المفرطة.

لتحقيق ذلك، قام الباحثون بعمل دراسة مستعرضة على المشاركين في البنك الحيوي التابع لمايو كلينك، والذي يتكون من مجموعة من العينات الطبية والتي تشمل عينات الدم ومشتقاته، والمعلومات الطبية التي تترجم بها مرضى العيادة، لاستخدامها في الأبحاث الطبية المستمرة، ممن يعانون من سمنة مفرطة.

بريطانيا تسيطر على

أخطر هجمات القرصنة الإلكترونية

سيطرت وكالات إنفاذ القانون البريطانية أمس الثلاثاء على موقع إلكتروني تديره شركة لوكبيت، وهي مجموعة تصنيع برامج الفدية ذات الصلة بالكثير من الهجمات الإلكترونية في جميع أنحاء العالم. وجرى استبدال الصفحة الرئيسية لموقع لوكبيت بعبارة "هذا الموقع الآن تحت سيطرة سلطات إنفاذ القانون"، إلى جانب أعلام المملكة المتحدة والولايات المتحدة وعدد من الدول الأخرى. وذكرت الرسالة أن الموقع بات تحت سيطرة الوكالة الوطنية لمكافحة الجريمة في المملكة المتحدة "التي تعمل بالتعاون الوثيق مع مكتب التحقيقات الفيدرالي وفرقة العمل الدولية لإنفاذ القانون، عملية كرونوس". وتقول إنها "عملية مستمرة ومتطورة" شاركت فيها أيضاً وكالات من ألمانيا وفرنسا واليابان وأستراليا ونيوزيلندا وكندا، إلى جانب جهات أخرى، من بينها الشرطة الأوربية "يوروبول". وكانت لوكبيت، التي تعمل منذ عام 2019، أكثر مجموعات برامج الفدية انتشاراً على مدار عامين. وشكلت المجموعة 23 بالمئة من نحو 4000 هجوم على مستوى العالم خلال العام الماضي والتي نشرت فيها عصابات برامج الفدية بيانات مسروقة من الضحايا لإبتزاز الأموال، وفقاً لشركة الأمن السيبراني، "بالو أنيت نتوركس". توفر المجموعة برامج الفدية كخدمة لما يسمى الشركات التابعة، التي تصيب شبكات الضحايا بالبرامج الضارة التي تشل الحواسيب وتتفاوض بشأن الفدية.

رعب بسبب تفشي الحصبة بين تلاميذ أمريكا

يخشى خبراء الصحة في الولايات المتحدة من إمكانية انتشار واسع لمرض الحصبة، لاسيما بين طلاب المدارس، بسبب الانخفاض في معدلات التطعيم على مستوى البلاد. وكان مسؤولو الصحة في ولاية فلوريدا الأمريكية كشفوا عن فتح تحقيق في ارتفاع حالات الإصابة بالحصبة في مدرسة ابتدائية وتحديداً في منطقة شهدت معدلات تطعيم منخفضة بشكل عام، من أجل تتبع تلك الحالات وتعبئ الأشخاص المعرضين للإصابة بالعدوى.

ارتفاع مثير للقلق لحالات الحصبة في العالم

أعربت منظمة الصحة العالمية، عن قلقها من الانتشار السريع لمرض الحصبة، بعد الإبلاغ عن أكثر من 306 آلاف حالة في جميع أنحاء العالم العام الماضي، بزيادة بنسبة 79 في المئة عن عام 2022. وقالت ناتاشا كروكوفت، المستشارة المعنية بالحصبة والحصبة الألمانية لدى المنظمة: "تشرع بقلق بالغ خيال ما يحدث". مشيرة إلى أن حالات الحصبة المبلغ عنها هي أقل بكثير من العدد الحقيقي. للحصول على أرقام أكثر دقة، تقوم وكالة الصحة التابعة للأمم المتحدة بنمذجة الأرقام كل عام. وتشير أحدث تقديراتها إلى 9.2 ملايين إصابة ونحو 136 ألف وفاة بالحصبة في عام 2022. وقالت كروكوفت في عام 2022 شهد زيادة بنسبة 43 في المئة في الوفيات مقارنة بالعام السابق. وأضافت للصحفيين في جنيف، عبر رابط فيديو من القاهرة، أن نظراً لتزايد أعداد الحالات، "نتوقع زيادة في الوفيات في عام 2023 أيضاً. والعالم الحالي سيكون مليئاً بالتحديات الصعبة". وقالت إن أكثر من نصف دول العالم معرضة حالياً وفق التقديرات لخطر تفشي مرض الحصبة بمعدل كبير بحلول نهاية العام. وتشير التقديرات إلى أن نحو 142 مليون طفل معرضون للإصابة بالمرض.

القبض على «مطلوب خطير» بمساعدة ابنتيه

تمكنت الشرطة الأمريكية من القبض على رجل وصف بأنه أحد أكثر المجرمين الملاحقين في أمريكا، بمساعدة ابنتيه، اللتين أطلقتا حملة لتعقبه على وسائل التواصل الاجتماعي. تقول آنا ويانيري أليباران، إنهما أمضتا قرابة عامين في محاولة لتعقبه على وسائل التواصل الاجتماعي. وبعد 451 يوماً من التحضي، عثرت الشرطة على أليباران مختبئاً في سقيفة في مقاطعة بولك، بولاية فلوريدا، وألقت القبض عليه على الفور. بعد اختفاء أليباران، نشرت ابنته أنا منشوراً على فيسبوك تتهمه فيه علناً بالاعتداء الجنسي على طفلين، وطلبت ممن يملك أي معلومات عنه، الإدلاء بها للشرطة. بعد ذلك، أطلقت الأختان، حملة للعثور على والدهما على منصة تيك توك، إضافة إلى نشر اللوحات الإعلانية، ومراقبة التويتلات، حتى وصل بهما الأمر إلى نشر صورة والدهما في برنامج "الأشخاص المطلوبين في أمريكا" في ديسمبر "كانون الأول" 2022. وفي مقابلة مع مجلة لتلفزيون فلوريدا "WOLF" قالت آنا، إن والدهما تصرف بشكل غير لائق معها، عندما كانت طفلة، وأن ضحايا آخرين تقدموا بشكاوى مماثلة ضده. وقالت الشقيقتان إن بعض أفراد أسرتهما لم يدعما حملتهما، وزعمتا أن أشقاهن ساعدا في إخفائه. وبعد إلقاء القبض على والدهما، قامت الشقيقتان بتصوير مقطع فيديو وهما تحتفلان مع عائلتهما.

الولادة الحرة تلقى السلطات الصحية

عبر تقرير نشرته صحيفة "التلغراف" البريطانية عن مدى قلق النظام الصحي في بريطانيا من اختيار النساء للولادة الحرة "الإنجاب دون حضور الأطباء". ونقل التقرير على لسان خبراء قولهم، "إن إخفاضات الأمومة ورعاية الحوامل في المملكة المتحدة هي السبب وراء هذا الارتفاع، إذ اعتبرت لجنة جودة الرعاية، في نوفمبر- تشرين الثاني الماضي، أن ثلثي وحدات الولادة غير آمنة بما فيه الكفاية، ملقبة باللوم جزئياً على نقص القابلات. وقالت البروفيسور أسماء خليل نائب رئيس الكلية الملكية لطبها التوليد وأمراض النساء: "يجب أن يكون للنساء الحق في الولادة في بيئة يشعرن فيها بالراحة، ويجب دعمهن في اختيار طريقة ولادتهن". وفي السياق ذاته، قالت منظمة "برايت رايتس" الخيرية، "رغم أن قرار الولادة دون مساعدة هو قانوني تماماً" وبالنسبة للكثيرات فهو "قرار تمكيني"، إذ يساور البعض القلق العميق من أن ثمة نساء يقمن باختيار الولادة دون مساعدة لأنهن تُركن دون مساعدة".

خاتم ذكي مرتقب لتتبع صحة المستخدمين

تعمل شركة آبل على تسريع تطوير خاتم ذكي، يمكن ارتداؤه على الإصبع، لتتبع المؤشرات الحيوية الصحية للمستخدمين. تشير العديد من براءات الاختراع إلى أن شركة آبل سعت منذ سنوات إلى تطوير خاتم قابل للارتداء لتتبع المؤشرات الصحية للإنسان، ومع استعداد سامسونغ لطرح خاتمها الذكي الخاص في السوق، فمن المنطقي أن تعمل شركة آبل على تطوير خاتم ذكي منافس، يكون بديلاً جيداً للساعة، ويمكن ارتداؤه لفترة أطول. وبحسب موقع "ماك رومرز"، فإن شركة آبل تدرس هذه الفكرة بجديّة لتوسيع مجموعة أجهزتها القابلة للارتداء، إذ أنها تقدمت بشكل متزايد بطلب للحصول على براءات اختراع تتعلق بجهاز يمكن ارتداؤه بالإصبع. تأتي هذه الأخبار، في الوقت الذي تستعد فيه سامسونغ للكشف عن خاتم غالاكسي في حدث "أنيباك 2024"، والذي من المرجح أن يعقد في النصف الثاني من يوليو "تموز". ووفقاً للتسريبات، يتميز "خاتم غالاكسي" بقدرته على قياس تدفق الدم، ومراقبة تخطيط القلب، وتتبع النوم ووظائف التحكم في الأجهزة الأخرى، وإجراء عمليات دفع لاسلكية عن بُعد، ومن المتوقع أن يأتي الجهاز بعدة أحجام.

«مربية» تكشف عن حيلة تجعل الأطفال ينامون 12 ساعة ليلاً

كشفت بريطانية عن حيلة تجعل الأطفال ينامون بشكل متواصل في الليل، لمدة قد تصل إلى 12 ساعة. قالت مربية الأطفال السابقة، صوفي ميدلتون، إنها استخدمت حيلة ناجحة مع ابنتها الصغرى، إيزابيل وروبي، جعلتهما تنامان طوال الليل من الساعة السابعة مساءً وحتى الساعة صباحاً. ووفقاً لميدلتون، فإن ما يحدث فرقاً في نوم الطفل، هو تعليمه على الشعور بالراحة، عندما يستلقي بمفرده في سرير. وأكدت أن وضع الأطفال بمفردهم في السرير، عندما لا يكونون في حالة من الانزعاج أو يحتاجون إلى إلهام، أمر يساعدهم على النوم بشكل متواصل. وحذرت ميدلتون من حمل الطفل، لأن ذلك يجعله يعتاد على هذا النوع من الراحة ويصعب النوم بين ذراعي الأم أو الأب الوضعية المثالية بالنسبة له، وهذا ما يجعل نومه في السرير غير مستقر. تنصح ميدلتون، بتنظيم وقت الشاشة للطفل، وإبعاده عن الشاشات قبل موعد النوم بساعتين، وتوصي بقراءة قصة له قبل النوم وهو في السرير، وخلو غرفة النوم من أي هواتف أو شاشات أخرى، بحسب صحيفة ميرور.



الصين تصدر أشد تعذير من أحوال جوية قاسية

أصدرت السلطات الصينية تعذيرات من أحوال جوية قاسية في أنحاء البلاد أمس الأربعاء فيما انخفضت درجات الحرارة في الجنوب وتساقط الثلوج على بكين. ومددت السلطات الإنذار البرتقالي، وهو الأعلى في النظام المؤلف من ثلاثة مستويات، محذرة من أن معدل درجات الحرارة في الجنوب قد ينخفض 6 درجات إلى 12 درجة مئوية بحلول الجمعة. وقال المركز الوطني للأرصاد الجوية على منصات التواصل الاجتماعي إن درجات الحرارة قد تنخفض في بعض الأماكن بأكثر من 20 درجة. وذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) أن مركز الأرصاد "دعا" الحكومات المحلية لاتخاذ الاحتياطات اللازمة في مواجهة الطقس البارد ونصح المواطنين بالتدفئة ودعا لاتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية المحاصيل والمنتجات المائية.



لمرة الثالثة .. نظمتها كلية الابتكار التقني

جامعة زايد تستضيف الهاكاثون السنوي لتعزيز مهارات الحياة الحيوية في الذكاء الاصطناعي والاستدامة



مختلف الجامعات في دولة الإمارات في هاكاثون هذا العام، حيث نشعل حركة قوية نحو الابتكار والاستدامة. معاً، لا تقوم بحل التحديات فقط، بل نصنع المستقبل الذي نطمح للعيش فيه. انضموا إلينا ونحن نحتفل بمبتكرينا الشباب في دفع عجلة التغيير نحو الإيجابي.

في شهر فبراير، نظمت جامعة زايد أكثر من 50 فعالية في إطار شهر الابتكار في الإمارات، وهي مبادرة تعكس رؤى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، التي تركز على محورية تعزيز ونشر وتعميم الابتكار في العمل الحكومي والمجتمع، وتقوم على أن المستقبل ملك لمن يستطيع تخيله وتصميمه وتنفيذه.



على مدى يومين، عرض الطلبة مهاراتهم في مجالات البوليتكنيك، والبيانات الضخمة، والواقع المعزز، لوضع حلول مناسبة للتحديات التي صاغتها كل من الجهات المشاركة، من بينها غرفة دبي للاقتصاد الرقمي، ومركز محمد بن راشد للفضاء، وهيئة كهرباء ومياه دبي، وبنك أبوظبي الأول. هدفت الفعالية إلى تحفيز الجيل القادم على اتباع مسارات مهنية تساعد في دفع الدولة نحو مستقبل أكثر استدامة وتطوراً في التكنولوجيا.

وأوضح سعيد المنصوري، مدير قسم الاستشعار عن بعد في مركز محمد بن راشد للفضاء، أن مشاركتهم في الهاكاثون السنوي الثالث للتحول الرقمي، الذي نظمه مركز تكنولوجيا الجيل القادم بجامعة زايد، وفي إطار التحدي

في هاكاثون هذا العام بمركز تكنولوجيا الجيل القادم بجامعة زايد. مع انضمام المزيد من الطلبة من مختلف الجامعات في دولة الإمارات، نشعل حركة قوية نحو الابتكار والاستدامة. معاً، لا نحل فقط التحديات، بل نصنع المستقبل الذي نطمح للعيش فيه. انضموا إلينا ونحن نحتفل بحماس وتفاني بمبتكرينا الطلبة في دفع عجلة التغيير الإيجابي.

شارك في الحدث العديد من الطلاب والطالبات من جامعة زايد، والجامعة الأمريكية بالشارقة، وجامعة خليفة، وجامعة دبي في مجموعة من ورش العمل وجلسات التوجيه التي نشرت المهارات التكنولوجية الحيوية وشجعت على تطوير الأفكار الرائدة في المجال.

دبي - الفجر

استضافة جامعة زايد هاكاثون التحول الرقمي السنوي للمرة الثالثة، والذي نظمتها كلية الابتكار التقني، واستمر الحدث ضمن فعاليات شهر الإمارات للابتكار في مركز تكنولوجيا الجيل القادم بجامعة زايد في حرم إمارة دبي. وتأتي هذه الفعالية ضمن جهود جامعة زايد والتزامها بتعزيز المهارات التقنية للطلبة وضمان استعدادهم لسوق العمل في المستقبل مع التركيز على مجالات الذكاء الاصطناعي والاستدامة، تمشياً مع رؤية الإمارات 2071. وأكد سعيد القرقاوي، نائب رئيس غرفة دبي للاقتصاد الرقمي: "أن مشاركتنا في مسابقة الـ "هاكاثون" التي تنظمها جامعة زايد التزام غرفة دبي للاقتصاد الرقمي بدعم طلبة الجامعات خلال المرحلة الدراسية، وذلك تحفيزاً للتحول الرقمي في الاقتصاد الوطني. تساهم الكفاءات الإماراتية الشابة بشكل حيوي في نمو الاقتصاد الرقمي، وتعتبر دافعاً أساسياً لتعزيز مكانة الدولة وسمعتها كمركز رقمي رائد عالمياً. وتواصل الغرفة تقديم كل الدعم اللازم لتطوير البيئة الرقمية المثالية، والاستثمار في المواهب، ودعم الشباب المواطن في تطوير التطبيقات الذكية، بالإضافة إلى تسريع الجهود المبذولة لترسيخ مكانة دبي كعاصمة عالمية للاقتصاد الرقمي بما يتماشى مع مستهدفات أجندة دبي الاقتصادية (D33).

وصرحت الدكتورة فاطمة طاهر، مديرة مركز تكنولوجيا الجيل القادم بجامعة زايد، ومنظمة الحدث: "نحن سعداء بالإعلان عن زيادة كبيرة في مشاركة الطلبة

في مشاريع العمل المناخي والطاقة النظيفة

جامعة الإمارات تدعم الجهود العلمية العالمية وتتعاون بحثياً مع جامعة Symbiosis الدولية في جمهورية الهند

مع كبرى الجامعات العالمية. وأشار الدكتور أحمد مراد بأن الجامعة تغطي الأولوية لإقامة شراكات استراتيجية مع الجامعات الدولية، لاسيما في المجالات والقطاعات الحيوية ذات الأولوية الوطنية. وأوضح أنه ومن خلال مساهمتها الفعالة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، تدعم جامعة الإمارات العربية المتحدة المبادرات والمشاريع التي تتماشى مع هذه الرؤية الطموحة. حيث تركز المشاريع البحثية على تطبيق الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي في الطاقة المتجددة مثل الطاقة الكهروضوئية وطاقة الرياح، والتقاط ثنائي أكسيد الكربون، وعزل الكربون، إلخ. وتتراوح مدة المشروع ثمانية أشهر وفي نهاية المشروع سيتم عقد ندوة بحثية لعرض نتائج المشروع وتطوير هذه المشاريع إلى مرحلة متقدمة من العمل البحثي.

تمويل ثلاثة مشاريع كلية الهندسة ومشروعين لكلية تكنولوجيا المعلومات. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي بأن هذه المشاريع الطلابية تأتي ضمن جهود الجامعة الدولية في بناء الشراكات الاستراتيجية والتي من دورها تساهم في تعزيز السمعة الدولية للجامعة، كما أن هذه المشاريع التزام من الجامعة في دعم البحث العلمي القائم على التعاون الدولي والاستفادة من أفضل الممارسات العالمية في التعليم والبحث العلمي، والذي بدوره يساهم في صقل مهارات البحث العلمي والنقاش العلمي البناء لدى طلبة الجامعة. كما أن هذه المشاريع البحثية تتيح من برنامج أبحاث أهداف التنمية المستدامة الطلابي والذي أطلق في عام 2022، ونحن الآن في الدورة الثالثة والتي تركز على التعاون الدولي

العين-الفجر

كجزء من خارطة طريق.. جامعة الإمارات العربية المتحدة نحو مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي COP28 وما بعده "2023-2026" ومبادرة عام الاستدامة 2024، قامت جامعة الإمارات العربية المتحدة وضمن خططها الاستراتيجية بدعم خمسة مشاريع بحثية طلابية تركز على الاستدامة البيئية، وتتناول الهدف 13 من أهداف التنمية المستدامة (العمل المناخي) والهدف 7 من أهداف التنمية المستدامة (الطاقة النظيفة وبأسعار معقولة)، بالتعاون مع جامعة Symbiosis الدولية في جمهورية الهند. ويتكون كل مشروع بحثي من طالبين وعضو هيئة تدريس كمشرف من كل جامعة، بإجمالي ستة أعضاء لكل مشروع، حيث تم



الفجيرة الاجتماعية الثقافية تناقش «الابتكار في صناعة المحتوى»



جمع أكثر من 250 خبيراً وباحثاً من أكثر من 40 جامعة ومؤسسة من جميع أنحاء العالم أمريكية الشارقة تختم فعاليات مؤتمر آفاق في علوم وهندسة المواد

شبه الموصلية للإلكترونيات، تخلل المؤتمر أيضاً عشر جلسات حوارية فرعية، قدمت للمشاركين لمحة شاملة عن أحدث التطورات والتوجهات البحثية، وتسلط الضوء على الطبيعة الديناميكية للمؤتمر، عرضت جلسة المصنقات أكثر من 75 ملصقاً، استعرضوا من خلالها نتائج بحثية رائدة وحلولاً مبتكرة.

ومن جانبه، قال حاتم الموسى، الرئيس التنفيذي لمؤسسة نطق الشارقة الوطنية، الراعي البلاطيني للمؤتمر: إن ارتباط مؤسسة نطق الشارقة الوطنية مع الجامعة الأمريكية يتعدى ما هو رسمي، بل هو التزام عميق بمهمة الجامعة الأكاديمية. ينبع التزامنا من إيماني الشخصي بقدرات الباحثين المثقنين وأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة. وأنا وأمن برسالة الجامعة الأمريكية في الشارقة وقيادتها الحكيمة التي تدفعها إلى الأمام دائماً.

نظم المؤتمر برعاية كريمة من شركة "ألفا ميد"، وشركة "الخيوط للاستشارات"، والشركة المتطورة لتجارة المعدات الطبية والمختبرية، "تيسكان"، و"أكسفورد إنسترومنتس"، و"أيتك"، و"لان في سيستمز"، و"ورلد دايركت تيك"، و"بريفاك"، و"زيس".

إن مركز أبحاث المواد الذي تم إنطلاقه مؤخراً مركزاً بحثي متعدد التخصصات يجمع بين العلوم وفروع مختلفة من التكنولوجيا والهندسة لاكتشاف حلول جديدة ومبتكرة في قطاعات الطاقة والبيئة والرعاية الصحية والبناء باستخدام أحدث التقنيات، ويضم أحدث المرافق والمختبرات ويستفيد من خبرات أعضاء الهيئة التدريسية والخبراء العالميين.

وأكد الدكتور خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية أن الابتكار يحمل أهمية كبيرة في دولة الإمارات، حيث تسعى الحكومة الرشيدة بشكل مستمر إلى تعزيز ثقافة الابتكار وتطويرها، باعتبار أن الابتكار يرسخ التنافسية في جميع المجالات بالدولة، ويسهم في تحسين جودة الحياة للمواطنين والقيمين من خلال تقديم حلول جديدة وفعالة لجميع التحديات، كما يلعب الابتكار دوراً مهماً في تعزيز السمعة الدولية للإمارات كمركز للابتكار والتقنية، ما يرسخ التعاون الدولي والاستثمارات الأجنبية. واستهلت حياة الحمادي الجلسة، بالقول: "إن الابتكار في المحتوى الإعلامي يلعب دوراً حيوياً في جذب الجماهير وتحقيق تأثير إيجابي. ما يجعله يسهم في تمييز المحتوى وجعله فريداً، ما يجعله أكثر جاذبية للمستهلكين، كما يعزز الابتكار في المحتوى الإعلامي تفاعل الجمهور، ويشجع على المشاركة والتفاعل الاجتماعي، فضلاً عن مساهمته في نقل المعلومات بشكل أكثر فعالية وتأثيراً، لترسيخ قوة الرسالة ويسهم في بناء صورة إيجابية للوسائط الإعلامية.. وتحدثت صانعة المحتوى الدكتورة سناء النقيب عن تجربتها، حيث أشارت إلى صعوبة تقديم محتوى مؤثر يلبي احتياجات الجماهير، واستعرضت الجهود المضني في تقديم محتوى يفيد المتلقي، وشددت على أهمية تحقيق تكاملية المحتوى من حيث تصوير الفيديوهات وعمل المونتاج وصياغة المحتوى الفعال. بدوره، تناول ميسم الزعبي دور الشركات في إيجاد استمرارية لصنع المحتوى من خلال دراسة الشركات للبيئة الاجتماعية الفكرية للمجتمعات، ودراسة المؤثرين ومعرفتهم بشكل جيد، والمساهمة في تطوير قدرات صناع المحتوى وأساليبهم وخلق توجهات جديدة لهم في المجالات الاقتصادية والرياضية، حيث يناط بالشركات خلق مثل هذه التوجهات والمحافظة على قدرات المؤثرين عبر 7 مراحل أبرزها خلق التوجهات في المحتوى وتنظيم الفيديوهات والبحث عن مصادر موثوقة وغيرها.

في الختام قام رئيس مجلس إدارة الجمعية ترافقه حياة الحمادي بتكريم المتحدثين في الجلسة.

الشارقة - الفجر

استضافت الجامعة الأمريكية في الشارقة مؤتمر آفاق في علوم وهندسة المواد، الذي اختتم فعالياته مؤخراً والذي جمع أكثر من 250 خبيراً وباحثاً من أكثر من 40 جامعة ومؤسسة من جميع أنحاء العالم لمناقشة أحدث التطورات والتقنيات بين علوم وهندسة المواد، وتعزيز التعاون الإقليمي والدولي بين الأكاديميين والجهات الحكومية ذات الصلة، وتسهيل تبادل المعرفة وفرص التواصل بين المشاركين من خلال تناول مجموعة متنوعة من المواضيع مثل تركيب المواد ومعالجتها، ومواد الطاقة والبيئة، ونمذجة المواد المحاكاة وغيرها الكثير.

وتحدث الدكتور علي الناصر، رئيس المؤتمر وأستاذ الفيزياء ومدير مركز أبحاث المواد ومنسق برنامج الدكتوراه في علوم وهندسة المواد في الجامعة الأمريكية في الشارقة، عن أهمية هذا المؤتمر قائلاً: "لقد وفر مؤتمر آفاق في علوم وهندسة المواد منصة فعالة للباحثين والمختصين لاستكشاف حلول مبتكرة للتحديات العالمية الملحة. وكان من المهم أن نشهد تبادل الأفكار وتشكيل تعاونات جديدة لديها القدرة على دفع تطورات كبيرة في هذا المجال..

تضمن المؤتمر الذي نظمه مركز أبحاث المواد في كلية الآداب والعلوم في الجامعة، ثمانية كلمات رئيسية ومحاضرات أنفأها باحثون وخبراء مرموقون في الصناعة، تطرقوا فيها إلى مواضيع مختلفة مثل هياكل السيليكون النانوية، والعمليات المستحثة بالليزر الفيتمو ثانية والبوليمرات

عبدالله الحنطوبي نائب مدير بلدية الفجيرة ونيف من المهتمين بالابتكار بالإمارة. أدارت الجلسة، حياة الحمادي مديرة منصة 2071 بالجمعية، حيث رحبت في مستهل الجلسة بالحضور، وتحدثت الدكتورة سناء النقيب عن محور "الابتكار في صناعة المحتوى" فيما تناول ميسم رضوان الزعبي محور "الابتكار في إدارة المحتوى" وتفاعل الجمهور بشكل ملحوظ مع مخرجات الجلسة من خلال تعقيباتهم واستفساراتهم.



منوعات الفكر 23



يفضل الكثيرون خلال عطلة الأعياد الجلوس على الأريكة وعدم القيام بأي شيء. وعلى الرغم من أن نمط الحياة المستقر هذا قد يبدو مضمرا لصحتنا إلا أنه في الواقع أفضل مما نعتقد.

أسباب غير متوقعة تجعل الاستلقاء على الأريكة مفيداً لصحتنا!



كما أن ارتفاع مستويات الكورتيزول يمكن أن يجعل البشرة أكثر دهنية، ما قد يسبب حب الشباب.

كيفية الاسترخاء

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) باتخاذ خطوات لإدارة التوتر، مثل التنفس العميق أو تخصيص وقت للاسترخاء في يومك. والاسترخاء يمكن أن يعني، بالنسبة للكثيرين، قضاء بضع ساعات مستلقين على الأريكة، مع كوب من الشاي.

وقد ثبت أن أوراق الشاي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تقلل من التوتر وتساعد الجسم على محاربة الفيروسات. وكشف العلماء أن مركبات الفلافونويد الموجودة في الشاي الأسود والأخضر والشاي العشبي تساعد على تقوية جهاز المناعة ومكافحة الالتهابات البكتيرية أو الفيروسية.

أول نوم. ومع ذلك، فإن الكثير من الكورتيزول يمكن أن يضعف جهاز المناعة لديك، لذلك عندما تشعر بالتوتر، فأنت أكثر عرضة للجراثيم البكتيرية والفيروسية. والجانب السلبي الرئيسي الآخر للكثير من الكورتيزول، هو التأثير على وزننا. فحتى لو كنت تأكل القليل جدا وتمارس الرياضة كثيرا، ستظل ترى محيط خصرك يكبر. ويمكن أن يؤدي أيضا إلى زيادة الوزن في وجهك، ما يجعله أكثر استدارة.

ويمكن أن يؤدي أيضا إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، والذي غالبا ما يتحول إلى مرض السكري من النوع الثاني. وقد تسبب المستويات المرتفعة من الكورتيزول أيضا ارتفاعا في ضغط الدم ما قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب مثل السكتة الدماغية والنوبات القلبية.

وقال: "في العالم الحديث، نعيش في حالة دائمة من التوتر المنخفض إلى المتوسط. إن كونك على حافة الهاوية بشكل مستمر يؤثر سلبا على الجسم لأنه يحول كل مواردنا إلى استجابة القتال أو الهروب (استجابة عامة للجسم في الطوارئ)". وأضاف بنمان في تصريح لصحيفة "التلغراف": "على المدى القصير هذه ليست مشكلة، ولكن إذا استمرت لفترة طويلة، فهذا يعني أن وظائف أخرى ستعاني، مثل الجهاز المناعي، وإصلاح الجلد والهضم".

وعندما لا نحصل على الكثير من فترات الراحة، ينتج جسمنا كميات كبيرة من هرمون التوتر، الكورتيزول، والذي يتم تصنيعه في الغدد الكظرية، ويضع الجسم في وضع القتال أو الهروب. ووفقا لعميدة "كليفلاند"، فإن الكورتيزول له العديد من الوظائف المهمة، مثل تنظيم ضغط الدم ومساعدتك على الاستيقاظ

ويشير العلم إلى أن الجلوس بشكل صحيح، والذي يعني عدم وجود تلفزيون أو موسيقى أو وسائل التواصل الاجتماعي (أي شيء يمكن أن يحفزك)، يمكن أن يعزز مناعتك، ويساعدك على إقناص الوزن والوقاية من الأمراض.

ويوفر الاسترخاء على الأريكة دون القيام بأي شيء على الإطلاق فوائد صحية تشمل:

- تعزيز جهاز المناعة
- المساعدة على الحفاظ على وزن صحي
- تنظيم مستويات السكر في الدم
- تنظيم ضغط الدم
- يوضح الدكتور داني بنمان، وهو مدرس تأمل مؤهل وكاتب وصحفي جاز على جوائز عدة، الآلية التي تمكن وراء جعل الاسترخاء على الأريكة مفيدا لصحتنا، ويمنع تعرضنا لمخاطر العدوى وأمراض، مثل السكري من النوع الثاني وغيرها.



يركز على البروتينات النباتية والدهون الصحية

دراسة تكشف عن أفضل نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لفقدان الوزن

وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات ليست جميعها متساوية عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الوزن، بل إن بعضها قد يجعلك تكتسب وزنا زائدا.



123300 من البالغين الأصحاء عن نظامهم الغذائي وأوزانهم كل أربع سنوات. وتمثل الكربوهيدرات 38% إلى 40% من السعرات الحرارية اليومية في كل من الأنظمة الغذائية الخمسة التي تمت دراستها:

- نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يؤكد على تناول كميات أقل من الكربوهيدرات بشكل عام
- نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعتمد على الحيوانات، ويحتوي على البروتينات والدهون الحيوانية
- نظام غذائي نباتي منخفض الكربوهيدرات بالكامل، مع التركيز على البروتينات والدهون النباتية
- نظام غذائي صحي منخفض الكربوهيدرات، يتكون من البروتينات النباتية والدهون

الصحية وتقليل الكربوهيدرات المكررة - نظام غذائي غير صحي منخفض الكربوهيدرات من البروتينات الحيوانية والدهون الغير الصحية والكربوهيدرات من مصادر مثل الخبز والحبوب المصنعة والمشاركون الذين التزموا أكثر بالأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات أو القائمة على الحيوانات أو الدهون الغير الصحية اكتسبوا في المتوسط وزنا أكبر مقارنة بأولئك الذين شاركوا في نظام غذائي صحي منخفض الكربوهيدرات. وقالت ليو لشبكة "سي إن إن" إن الذين اتبعوا نظاما غذائيا منخفض الكربوهيدرات غير الصحية اكتسبوا، في المتوسط، 2.3 كغ على مدار أربع سنوات. وفي الوقت نفسه، فقد الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا منخفض الكربوهيدرات ما متوسطه 2.2 كغ خلال نفس الفترة. وكانت فروق الوزن أكثر وضوحا بين المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 55 عاما، والذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، و/ أو أقل نشاطا بدنيا. وفي الوقت نفسه، قدم النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات المعتمد على الخضروات نتائج مختلطة. وأوضح كبير الباحثين تشي صن، الأستاذ المساعد في قسم التغذية، في بيان: "النتيجة الرئيسية هنا هي أنه ليست كل الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات متساوية عندما يتعلق الأمر بإدارة الوزن على المدى الطويل". وتابع: "يمكن للنتائج التي توصلنا إليها أن تغير الطريقة التي نفكر بها في الأنظمة الغذائية الشائعة منخفضة الكربوهيدرات، وتشير إلى أن مبادرات الصحة العامة يجب أن تستمر في تعزيز الأنماط الغذائية التي تركز على الأطعمة الصحية مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم".

ويتمتع الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا منخفض الكربوهيدرات والذي يركز على البروتينات النباتية والدهون الصحية بفرصة أفضل لمنع زيادة الوزن الزائد مقارنة بأولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا منخفض الكربوهيدرات يتكون في الغالب من اللحوم والدهون غير الصحية، وفقا للنتائج التي نشرت في JAMA Network Open.



منوعات الفكر

26

•• أبوظبي - وام:

تواصلت منافسات برنامج «شاعر المليون» في موسمه الحادي عشر، وتأهل الشعراء عامر محمد بن مبشر، ومحمد آل مداوي الوادعي، من المملكة العربية السعودية، إلى المرحلة الأخيرة من برنامج «شاعر المليون» وذلك ختام الألفية الثانية من مرحلة الـ 12، التي بثتها قناة «أبوظبي» و«بينونة» من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي مساء أمس وقدمها الإعلاميان سعود الكعبي وميثاء صباح.



وقررت لجنة تحكيم المسابقة المكونة من الدكتور سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، ومحمد السعيد، أحقية «عامر» و«الوادعي» بالانتقال إلى مرحلة الـ 6 من البرنامج بعد حصول الأول على 48 درجة من 50، والثاني على 47 درجة، فيما ينتظر بقية المتسابقين تصويت الجمهور عبر تطبيق «شاعر المليون» خلال هذا الأسبوع لتحديد المتأهل الأخير من هذه المرحلة من بينهم، وذلك بعد إحراز عبدالسلام رفيع السلمي 46 درجة، وفيفل عبيريد العازمي 44 درجة، وفيفل جزا الحربي 43 درجة، ومثلها لناصر هادي المنصوري.

وكانت نتيجة تصويت الجمهور في الحلقة السابقة أسفرت عن تأهل الشاعر صلاح بن ضاحي الحربي من المملكة العربية السعودية إلى المرحلة التالية بعد حصوله على نسبة 77 في المائة، ليصبح المتأهل الثالث رفقة الشعراء مبارك بن مدغم الأكليبي، وعبدالله حنيف اليامي، من المملكة العربية السعودية اللذين تأهلا مباشرة بقرار لجنة التحكيم.

وشهدت الحلقة تقديم عرضة «يا سحاب على الظفرة» من كلمات الشاعر عبدالرحمن الشمري والأحسان وسيم فارس وغناء كورال الوطن، وأداء فرقة أبوظبي للفنون الشعبية بقيادة مبارك العتيبة.

وضمت مرحلة الـ 12 «من شاعر المليون» التي اختتمت أمس، أمستين تنافس في كل

تواصل منافسات شاعر المليون في موسمه الحادي عشر



الجمهور، ويتم حساب الدرجات في الألفية الختامية لتحديد المراكز من السادس إلى الأول.

ويحصل الفائز السادس على جائزة 600 ألف درهم، ومليون درهم لصاحب المركز الخامس، ومليون درهم للمركز الرابع، وثلاثة ملايين درهم للمركز الثالث، وللمركز الثاني أربعة ملايين درهم، فيما تبلغ جائزة الفائز بالمركز الأول خمسة ملايين درهم ويتوج ببيرق الشعر ولقب شاعر المليون.

أمسية 6 متسابقين يتأهل منهم إلى المرحلة التالية شاعر أو اثنا بقرار لجنة التحكيم ويصوت الجمهور لشاعره المفضل من بقية المتنافسين لإكمال الثلاثي المتأهل من كل حلقة، لينتقل 6 شعراء إلى المرحلة الأخيرة، ويتنافس فيها الشعراء خلال أمستين من دون استبعاد أي متسابق.

وتحسب فيها درجات الشعراء من 60 درجة للجنة (30 منها في الألفية الأولى ومثلها في الألفية النهائية) و40 درجة من تصويت

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن إقامة يومين من العروض الموسيقية العالمية التي تتخطى الحدود

•• أبوظبي-الفضج:

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن عرضين مزدوجين يضمّان ثلاث فرق تقدم عروضها يومي الجمعة والسبت 1 و2 مارس من الساعة 7:30 مساءً في المسرح الأحمر.

يخطط مركز الفنون ليومين من الموسيقى التي تشكل ملتقى للتأثيرات الموسيقية العابرة للثقافات، من أداء فنانين يعكسون تأثيرات متنوعة تجمع بين التيارات المعاصرة والتقليدية. والنتيجة هي تشكيلات تتخطى الحدود وتواصل موضوع الموسم المتمثل في الفنون في المركز، وضع الفن في مركز المجتمع والمحادثة والجمال والاحتفال والتأمل والتعليم والإلهام.



سيتمكن الجمهور من التجول في أنحاء السوق الليلي الذي يضمّ 40 من المحلات التي تقدم منتجات حرفية محلية الصنع، بما في ذلك الصابون المصنوع يدوياً والشموع والأعمال الفنية المحلية والمجوهرات والديكور المنزلي والفخاريات.

يستضيف مركز الفنون في اليوم الأول دينا الوديدي (مصر)، وسامورا بيندهيز (الولايات المتحدة الأمريكية) في أمسية تجسد الثقافة اللحنية الغنية للموسيقى المصرية جنباً إلى جنب مع أصوات موسيقى الجاز الأمريكية ذات الأنغام العذبة في مزيج مع موسيقى الأندلس والبوست روك، مما يشكل عرضاً مزدوجاً عابراً للثقافات والحدود.

حازت دينا الوديدي مكانة عميقة على الساحة الإقليمية والعالمية بفضل النهج الموسيقي المبتكر الذي تتبّع. وتتأثر أعمالها بالموسيقى الشعبية

الصربية والشعر العربي، وتنبض بالتنوع الثقافي. يضمّ العرض مجموعة مختارة من الأغاني من ألبوماتها السابقة والإصدارات الجديدة، تستعرض بذلك مهاراتها كعزفية ومؤلفة موسيقية في مختلف مراحل حياتها المهنية المهمة. وكان آخر أداء للوديدي في مركز الفنون في موسمه الافتتاحي 2015-2016 ضمن فعاليات مهرجان «مشروع النيل».

سامورا بيندهيز هو عازف بيانو ومغني وملحن يهدف إلى ممارسة الفن في حياته اليومية. تتناول أعماله الأشياء التي يحاول المجتمع إخفاءها - من تاريخ، وبنية، وثقافات وفردية، وتلك الطواهر اليومية التي نعرفها جميعاً دون أن نتحدث عنها - من خلال من خلال كلماته الصادقة ولغته المتناغمة. وبأسلوبه الموسيقي المستوحى من عدة



المسارح، كما أثبتت بعرضها خلال مراسم جائزة نوبل عام 2015. لقد عملت أمال مثلوثي على توسعة مواهبها الفنية، فأنجبت أعمالاً تتضمن جواً مظلماً وأدوات إلكترونية وتشويشات توحى بأعطال فنية، دون أن يطغى ذلك على صوتها الغريد. وفي هذا الحفل المميز ستعرض أمال مشروعها الفني ذو صبغته البيئية بعنوان «كل ما نظننا إليه كان يحترق»، مصحوبة بأجهزة إلكترونية وفرقة رباعية وتربية، بما في ذلك مدرّبة الموسيقى في جامعة نيويورك أبوظبي كلوديا أولبوسكا شيمانسكا على آلة الكمان. وتعليقاً على تشكيلة العروض، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون: «تتبع هذه المناسبة الموسيقية نهج مركز الفنون المتمثل في تسليط الضوء على الفنانين ذوي الرؤى الذين

الموسيقى مهمة» مع أمال مثلوثي 6:30 مساءً الخميس 29 فبراير، مركز الفنون ورشة عمل تفاعلية مع كاتبة الأغاني والمؤلفة وعازفة الغيتار والمغنية أمال مثلوثي، تتناول فيها أهمية الموسيقى كأداة فاعلة وجزء من التغيير المجتمعي. يمكنكم تحفيز التحول والابتكار لأجيال قادمة وتأليف موسيقى فريدة وذات مغزى عميق.

«مدخل إلى تأليف الموسيقى وصناعتها» - سامورا بيندهيز

3-12 ظهر السبت 2 مارس، مركز الفنون ورشة عمل يقودها سامورا وفرقتها، يناقش فيها الفنان أسلوبه في تأليف الموسيقى والأغاني وصناعتها، قبل التعاون مع المشاركين على تجديد مؤلفاتهم بالتركيز على هيكله الأغاني وتفصيل التأليف والموسيقى وبالذات تلك التي تتناول مواضيع تخص الواقع الشخصي والاجتماعي والسياسي.

3-2 ظهر السبت 2 مارس، مركز الفنون تتناول دينا الوديدي العلاقة بين الموسيقى والذات والصراعات المشتركة وغيرها. تعتمد ورشة العمل على فكرة أن الموسيقى أمر إنساني، ومن هنا يتعرف المشاركون على أدهم الآخر حيث يتشاركون القصص والأفكار والأصوات والفض. تتفاعل دينا الوديدي مع أسئلة كاهمية الهوية وضرورة وجود صوت خاص بي ومعنى الأنماط الموسيقية والعقبات الإبداعية لدى تأليف الموسيقى وسبل تجاوزها، مع تفاعل المشاركين بألتهم الموسيقية.

66 ورشة عمل و 164 ساعة تدريب للكشف عن أسرار التصوير في اكسبوجر 2024

•• الشارقة - وام:

تشري فعاليات النسخة الثامنة من المهرجان الدولي للتصوير «اكسبوجر» التي تقام من 28 فبراير الجاري إلى 5 مارس المقبل في «مركز اكسبوجر الشارقة» مهارات عشاق التصوير المحترفين والواعدين والهواة والارتقاء بقدراتهم الإبداعية من خلال تقديم 66 ورشة عمل وبرنامجا تعليميا وجلسات نقاش جماعية تغطي موضوعات مختلفة في عالم التصوير منها الإضاءة والتكوين وتقنيات التصوير بالهاتف وغيرها يستعرض فيها 27 خبيراً دولياً خلاصة خبراتهم في 164 ساعة من التعليم المكثف على منصة المهرجان التي تمتد على مساحة 32.888 متراً مربعاً.

ومع اكتمال التجهيزات لإطلاق المهرجان الذي ينظمه «الكتيب الإعلامي لحكومة الشارقة» يضيف «اكسبوجر 2024» إلى تجاربه المتنوعة مجالات



جديدة لتقديم فرصة تعليمية شاملة تغطي الإخراج والإنتاج السينمائي وحزمة برامج أدوبي لتحرير الفيديو. ويقدم المهرجان فرصة فريدة للتعليم من مختبرات أدوبي عملاق الفنون المرئية العالمي حيث يتمكن المشاركون من خلال 10 جلسات تدريبية من تطوير مهاراتهم في مجال التصوير السينمائي والتحرير بعد الإنتاج



وما بعد الإنتاج برقعة نخبة من رواد عالم الفيديو مثل ويل تايلور ونيكو مورينو اللذين يقدمون ورش عمل متنوعة ومتقدمة تغطي برامج أدوبي الشهيرة مثل «أفتر إيفيكت» ورشة عمل للمبتدئين» وتقنيات متقدمة في برنامج أفتر إيفيكت؛ ورشة عمل للمستوى المتوسط» و«برنامج أدوبي بريهير برو: الأساسيات» وتحرير الفيديو كمصور» وعصر المحتوى القصير والذكاء الاصطناعي؛ كيف تصبح مبدعاً.



أما جوليان كوستوكاترين آسيمان فتختتمان سلسلة البرامج التعليمية لمختبرات أدوبي بـ «الجودة والإبداع والتحكم» بعد استكشاف الجوانب الأساسية من التصوير الفوتوغرافي والسينمائي.

ومن ورش العمل التي ينظمها المهرجان 49 جلسة تدريبية عملية يديرها نخبة من الخبراء الدوليين منهم المصور روب إيفينغ الذي يقدم عدداً من ورش العمل المهنية منها «وجهات



نظر منيرة: ورشة عن الإضاءة في التصوير» و«التصوير بالهاتف» وفهم تركيب الصور» ولماذا نختار الإعدادات اليدوية وصيغة ملفات RAW، معزفاً المشاركين على جوانب متخصصة من فن التصوير.

ويشارك المصور رولاند بوكريفكا خبرته في موضوعات متنوعة منها: «احتراف التحكم بسرعة الخالق؛ التقاط الحركة واللحظات» والتصوير الليلي الإبداعي» و«الوصفة السرية» و«المهارات الأساسية لتصوير أفضل» ويتعمق في التقنيات المتقدمة للارتقاء بمهارات التصوير لدى المشاركين.

وتستكشف الصورة دانيلا زالكمان الإمكانيات الإبداعية لتقنية التقاط الصور بالطريقة العرضية في ورشة بعنوان «احتراف فن التعريض المزوج في التصوير» في حين يقدم المصور جويل غرايمس رؤاه الفنية حول «إضاءة البورتريه في الموقع» ورشة متقدمة عن تصوير الفنون الجميلة موفراً شرحاً شاملاً لإعدادات الكاميرا



في الموقع خلال عملية التصوير إلى جانب عالم تصوير الفنون الجميلة. فيما يكشف المصور «سهيل» أسراره في جلسة تدريبية بعنوان «من الخوف إلى التركيز: فن الاقتراب في تصوير الشارع» بهدف تمكين المصورين ومساعدتهم على التقاط لحظات أصيلة في الشارع.

ولا يغيب السترات والأصالة عن ورش وجلسات المهرجان إذ يقدم المصور ريشارد والدينغ محاضرة عن «التصوير التراثي» للتعلم في جوانب التقاط جوهر التراث الثقافي بعبسة الكاميرا.

أما المصور كريس كو فيغطي مواضيع متنوعة منها «كيف تصور مشروعا شخصياً» و«مهارات تحرير الصور» مقدماً دليلاً عملياً حول الجوانب الإبداعية والتقنية لفن التصوير.

بينما يستكشف المصور محمد محسن مفهوم الزمن في فن التصوير في لقاء بعنوان «لحظات عبر الزمن» لالتقاط اللحظات السريعة العابرة بعبسة

يقدمها قادة صناعة التصوير حيث يتفاعل المشاركون في «تصوير الشارع اليوم» مع المصور جون ماكديرموت ويتأملون تأثير الذكاء الاصطناعي مع المصور جويل غرايمس في «الذكاء الاصطناعي ومستقبل التصوير» ويستكشفون «التصوير الصحي كمنهنة» مع المصور جيلز كلارك. ويتوسع «اكسبوجر 2024» إلى عالم التصوير السينمائي والأفلام مع «مدينة الشارقة للإعلام» (شمس) و«أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية» التي تنظم باقة متنوعة من الورش والأنشطة العملية والمسابقات منها ورشة عمل التمثيل و«عمليات إعداد مشروع فيلم سينمائي» وكيف تعرض قصتك في فيلم» وتحليل سيناريو الفيلم» حيث تقدم المؤسستان رؤاهما المبتكرة حول عالم التصوير والإنتاج السينمائي وتوفران فهماً عملياً لتقنية السرد القصصي البصري في الوسائط المختلفة.



منوعات

الفكر

27

فيلمان جديداً لها يفوزان بجائزتين أساسيتين، في الدورة الـ ٧٦ (١٦ - ٢٧ مايو/أيار ٢٠٢٣) لمهرجان "كان" السينمائي؛ "تشریح سقوط" للفرنسية جوستين ترييه، الفائز بـ "السعفة الذهبية"، و"منطقة الاهتمام" للبريطاني جوناثان غلايزر (الجائزة الكبرى). عن دورها في الفيلم الأول، تنال أكثر من ترشيح في فئة أفضل ممثلة، أبرزها "غولدن غلوب" الأميركية (النسخة ٨١، في ٧ يناير/كانون الثاني ٢٠٢٤)، و"بافتا" البريطانية (النسخة ٧٧، في ١٨ فبراير/شباط ٢٠٢٤)، و"أوسكار" الهوليوودية (النسخة ٩٦، في ١٠ مارس/آذار ٢٠٢٤).

فازت بجائزتي «كان» السينمائي و«غولدن غلوب» ومرشحة «لأوسكار»

ساندرا هولر: فيلم (تشریح السقوط) كان تعدياً بالنسبة لي



إنها الألمانية ساندرا هولر (1978)، التي تُذهل مُشاهدي Requiem ومُشاهداته، الذي يُخرجه الألماني هانس كريستيان شميت عام 2006، الفائزة بفضلها بجائزة "الدبّ القضي لأفضل ممثلة"، في الدورة الـ 56 (9 . 19 فبراير/شباط 2006) لـ "مهرجان برلين السينمائي"، تماماً كما تفعل في مهرجان "كان"، مع العرض الدولي الأول لـ "توني إردمان" لمارن أدي، في دورته الـ 69 (11 . 22 مايو/أيار 2016)، المنسب بشكل مُجمل من لائحة الجوائز، كما في تقديم حوار معها لفايان برادفر، منشور في الملحق الفني الأسبوعي لـ "لو سوار" البلجيكية، في 31 يناير/كانون الثاني 2024. رغم هذا التجاهل غير المُبرر، بحسب نقاد سينمائيين عديدين، يُعوض الفيلم "هزيمته" بحصوله على نجاحين مقبولين، نقدياً وجمهيرياً.

بمناسبة بدء العروض التجارية في دول أوروبية، في 31 يناير/كانون الثاني الماضي (فرنسا وبلجيكا) و2 فبراير/شباط الجاري (المملكة المتحدة)، نشرت "لو سوار" (العدد نفسه للملحق الفني الأسبوعي) حواراً مع هولر، يتضمن كلاماً مُثيراً لنقاش نقدي متنوع المحتويات، كعلاقة الممثل الممثلة بالشخصية التي يؤديها، خاصة إن تكن الشخصية "شريرة"، وللممثل الممثلة موقف أخلاقي رافض لها، وكيفية تمثيل شخصية كهذه؛ وارتباطها بهودونغ هوس، زوجة الضابط النازي رودولف هوس (كريستيان فريدل)، في "منطقة الاهتمام" (العربي الجديد، 14 يونيو/حزيران 2023).

بعد قولها إن هناك أمثلة عدّة في التاريخ السينمائي، تُشاهد فيها ممثلاً يحاول أنسنة شخصية شريرة أو ماكافيلية، تؤكد هولر أن هذه الطريقة غير مقبولة منها: "عليّ البحث عن وسيلة تحول دون أن أفعل هذا. عليّ التعامل مع هذه الشخصية بشكل مختلف، من الخارج، مع مسافة (بيني وبينها)". تُضيف أنها غير عارفة أن أمكنها النجاح في نقل ما يريد جوناثان أن يروي عبر السينما؛ "بهذا المعنى، هناك مخاطرة في العمل في فيلم يتناول المحرقة". ردّاً على سؤال عما إذا لم تكن راغبة في التحث مثل تلك المرأة الألمانية المتزوجة ضابطاً نازياً، زمن الحرب العالمية الثانية، تُجيب

تري أن "هذا التناقض موجود دائماً، ويقول الكثير بخصوص الشرط الإنساني، عنّا، وعمّا نحن قادرين على تحقيقه اليوم". بالنسبة إليها، جوناثان غلايزر غير راغب في إنجاز فيلم تاريخي، بل فيلماً يقول "أشياء عنّا نحن، في رهننا، عن انقساماتنا وجدرانا الصغيرة، وعن حداثتنا. أعتقد أنه يريد أن يقول أيضاً إن هذا كله غير منته". في الحوار نفسه، كلامٌ عن مدى إمكانية أن يكون اختيار جوناثان غلايزر الممثلة، لكونها ألمانية، فتؤكد هولر ذلك، إضافة إلى تقديره إياها كممثلة، وتقديره فريدل كمثل أيضاً: "يريد (غلايزر) قيادتنا في هذه العملية الطويلة، قرب ممسك الاعتقال هذا (القصود به معتقل أوشفيتز المحزر)، لأنّ وعينا الشعبي مرتبط، بشكل واضح، بهذا الجزء من التاريخ. هناك شعور بالذنب أيضاً. هؤلاء الأشخاص لا يشعرون بأي شيء، يعلم غلايزر جيداً (مدى تأثير هذه العملية على الأشخاص الذين كنا عليهم". تُنهي إجابته بالقول إن المخرج اختارها وزميلها لأنهما ألمانيان ولأنه مُحبب بأدائهما، مُضيفاً: "الأمر مختلف بالنسبة إليّ، بسبب المسؤولية التي أشعر بها".

بأنها غير عاملة أي جهد من أجل هذا، مُشيرة إلى وجود أشرطة صوتية مُسجلة في المحاكمة، "المقامة في فرانكفورت، كما أُظنّ"، يُسمع فيها صوت هودونغ هوس: "يريد جوناثان أن أستمع إلى 5 دقائق فقط من تلك الأشرطة"، لكنها تُقرر فوراً أنها لن تلجأ إلى صوتها ونبرتها: "هذا من شأنه أن يُشثت انتباهي"، مُضيفاً أن هذه "حيلة تقنية، غير راغبة في تجربتها". تسألها برادفر: "هذه الشخصية التي تظهر أماً صالحة وزوجة صالحة، هي أيضاً، وبالتحديد، وحشاً قاسياً"، فتُرد هولر: "في الواقع، أنا غير عارفة إن كانت هذه أماً صالحة وزوجة صالحة. أنا غير قادرة على قول هذا". أساساً، ماذا يعني (تعبير) أم صالحة؟ زوجة صالحة؟ بالنسبة إلى البعض، هي غير صالحة لأنها غير مُطيعية. في لحظة ما، يُمكننا القول إننا أمام ثنائي عصري، يتناقشان عن الأمور التي يجب القيام بها، وعمّا يجب أن يفعلوا، وعن أهدافهما، وعن كيفية تربية أطفالهما من دون إظهار عنف، وهذا، في تلك الفترة، غير معتاد". تُضيف ساندرا هولر أن هذا الثنائي، الظاهر "أمامنا" بهذه الطريقة، يوافقان في الوقت نفسه "على إعدام ملايين الناس".

ملاحج جديدة لفيلم Monkey Man .. مارتن سكورسيزي يتحدث عن Killers Of The Flower Moon بعد فوزه بجائزة DGA من بطولة وإخراج ديف باتيل



قدم المخرج العالمي مارتن سكورسيزي، الشكر لقبيلة الأمريكيين الأصليين - The Osage Nation، لدورهم الجوهري في صناعة فيلم "Killer of the Flower Moon". ونجاحه وتحقيقه للجوائز ومنافسته الشرسة في سباق الأوسكار المقبل. ونقلت صحيفة فاريتي، تصريحات سكورسيزي بعد حصوله على الميدالية الذهبية من DGA وهو التكريم الذي حصل عليه الخمسة المرشحين للأفلام الطويلة في السباق، وقال "شكراً لطاقتي المثلين وطاقم العمل وشركة Apple على دعمهم في صنع "Killer of the Flower Moon"، مضيفاً "لولاهم لن تكون الصورة التي تراها اليوم". وتابع سكورسيزي: "في المقام الأول، يجب أن أوصل شكر Osage Nation التي تراها اليوم، لقد خرجت لمقابلتهم قبل ظهور فيروس كوفيد، بضع مرات فقط، وتعرفت عليهم قليلاً، وأدركت أنه كان على تغيير النص بالكامل"، مضيفاً "بدون قبيلة الأمريكيين الأصليين، أمام الكاميرا وخلف الكاميرات، بالتأكيد لن تكون هذه هي الصورة التي تراها اليوم". فيلم "Killer of the Flower Moon" مستوحى من جرائم القتل المنهجية الواقعية لأعضاء من قبيلة Osage Nation الغنية بالنفط من أجل أموالهم، بطولة ليلى جلدستون المرشحة لجائزة الأوسكار في دور مولي بوركهارت وليوناردو دي كابريو في دور زوجها المخادع "إرنست".



كشفت الشركة المنتجة لفيلم الأكتن والإشارة Monkey Man، عن الملاحج الأولي للعمل المقرر طرحه في 5 أبريل المقبل بدور العرض السينمائي في جميع أنحاء العالم، من بطولة النجم العالمي من أصول هندية ديف باتيل. فيلم Monkey Man من بطولة وإخراج وسيناريو ديف باتيل، بمشاركة شارلتو كويلي وبيتوباش، سوبهيتا دهوليبالا، سيكندر خير، فيبين شارما، أشويني كاسيكار، أديثي كالكونتي وماكاراند ديشباندي، وهو فيلم روائي طويل يشهد الكثير من الحركة والإثارة. ديف باتيل، له الكثير من الأعمال السينمائية الشهيرة أهمها فيلم Slumdog Millionaire والتي حصد فيها جائزة اختيار النقاد للأفلام لأفضل ممثل شاب عام 2009، ويعد العمل القادم هو أول تجربة إخراجية له.



العقل

لماذا ينبغي عدم استخدام أعواد القطن لتنظيف الأذن؟!

شخص يحاول إزالة الشمع بنفسه باستخدام أعواد القطن أو مشابك الورق، أن يخاطر بإتلاف البطانة الحساسة لقناة الأذن، والأسوأ من ذلك ثقب طبلة الأذن. ولا يُشفي الثقب دائما بشكل صحيح، ما يؤدي إلى ضعف السمع على المدى الطويل. ويتعامل الأطباء مع شمع الأذن بدقة متناهية باستخدام قطرات لترطبيه، ثم شطفه بالماء، باستخدام جهاز يشبه إلى حد كبير جهاز أطباء الأسنان النفاث.

يحفز الحاجة لزيارة الطبيب المختص لإزالة شمع الأذن المتراكم. ويؤدي عدم القيام بذلك إلى تعريض المريض لخطر صعوبة السمع، والعدوى البكتيرية عند دخول الماء وتراكمه لتصبح البيئة دافئة ورطبة ومناسبة لتكاثر الجراثيم. وتعد إزالة الانسداد أمرا مهما لتشخيص ما يحدث داخل قناة الأذن - إذا كان هناك عدوى، على سبيل المثال، قد تظهر طبلة الأذن حمراء ومتنفخة، وليست لامعة وبيضاء كالعتاد. وفي بعض الحالات، وإن كانت نادرة، يمكن أن تؤدي عدوى الأذن الوسطى إلى ثقب طبلة الأذن وحتى الإلتئان أو التهاب السحايا. ويمكن لأي

يمكن أن يؤدي تراكم شمع الأذن إلى مشاكل كبيرة، بما في ذلك فقدان السمع. ويفرز شمع الأذن عن طريق الغدد الموجودة في الجلد والتي تبطن قناة الأذن. ويعمل كحاجز وقائي ضد الجراثيم والغباء، ومع إنتاجه، ينتقل الشمع القديم تدريجيا إلى الخارج حيث يمكن تنظيفه بسهولة. ولكن عند بعض الأشخاص، تكون هذه الآلية خاطئة، حيث يتراكم الشمع ويسد قناة الأذن في النهاية، ما



علاقة احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية بالعواصف المغناطيسية

أوضحت الدكتورة يكاتيرينا ديميانوفسكايا أخصائية طب الأعصاب كيف تؤثر العواصف المغناطيسية وكسوف الشمس في صحة الإنسان. ووفقا لها، تؤثر الظواهر الطبيعية في الجهاز العصبي، وتنسب حساسية الطقوس إلى اضطرابات الجهاز العصبي اللاإرادي. وتقول: «يعتقد أن عوامل الأحوال الجوية تؤدي إلى تغييرات طفيفة في الجسم، تؤثر في الجهاز العصبي اللاإرادي. لذلك، حتى الأشخاص الأصحاء، أثناء العواصف الجيومغناطيسية أو كسوف الشمس قد يعانون من إجهاد غير مبرر، وزيادة القلق، والحساسية للألم الجسدي وعوامل خارجية أخرى». وتشير الطبيبة إلى أن تغير المجال الجيومغناطيسي يمكن أن يؤثر في حالة جدران الأوعية الدموية وتخر الدم. وتقول: «يمكنها إبطاء تدفق الدم في الشعيرات الدموية، وزيادة الضغط داخل المفاصل، والعينين والجمجمة. وبناء على ذلك، أثناء العاصفة الجيومغناطيسية، قد يشكو الأشخاص الحساسون من ارتفاع أو انخفاض مستوى ضغط الدم، والدوخة، والصداع، وألم في مقل العينين والمفاصل. وتشير التقديرات إلى أن ما يقارب 70 بالمئة من الجلطات الدماغية واحتشاء عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية تحدث على وجه التحديد أثناء العواصف الجيومغناطيسية». ووفقا لها، يشكل كسوف الشمس خطورة على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ضربات القلب ومشاشة العظام والأمراض العصبية العضلية وأمراض الكلى. وتقول: «العامل المحدد هو سرعة الكسوف، حيث كلما كانت عملية الكسوف أسرع، يزداد تأثيرها في الأشخاص من مجموعة الخطر».

طبيبة تحذر من عواقب الصيام المتقطع!

حذرت الدكتورة ريجينا أكونيانوفا أخصائية أمراض الكلى الروسية، من اتباع الصيام المتقطع للتخلص من الوزن الزائد لأنه قد يؤدي إلى ركود الصفراء. وتشير الأخصائية في حديث لـ ru.Lenta إلى أن الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي إلى ركود الصفراء وتكون الحصى في كيس المرارة ومشكلات صحية أخرى. وتقول: «عندما يأكل الإنسان مرتين في اليوم، فإنه بسبب وجود فاصل زمني كبير بين تناول وجبات الطعام، لا يعمل كيس المرارة بصورة صحية ولا ينقبض بشكل كامل». ووفقا لها، ليس عيبا، تحديد الفاصل الزمني بين وجبات الطعام في المستشفيات والمصحات بـ3-4 ساعات، بل هو مبني على أساس علمي وفسيولوجي. وتشير الطبيبة، إلى أن كتلة الطعام بعد 3-2 ساعة تخرج من المعدة إلى المعى الاثني عشري، وحينها يبدأ عمل المرارة، ويصبح الجسم جاهزا لاستقبال وجبة طعام جديدة. لذلك فإن أربع ساعات هي فاصل زمني مريح بين الوجبات، كما أن هذا النظام مفيد أيضا وينصح باستخدامه في تغذية الأطفال.



الممثلة الجزائرية الفرنسية لينا خودري خلال جلسة تصوير لفيلم (الإمبراطورية) في برلين. (أ ف ب)

قرأت لك

الخل



أوضح الدكتور محمد المنيسي، أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد بمستشفى قصر العيني، الجامعي بالقاهرة، وعضو جمعية أصدقاء الكبد بلندن، أن الكثير من الخل ضار، في حين القليل منه مفيد إذا ما أضيف على السلطات، أو على الطعام الطهي، وبشكل دقيق، على ألا تتخطى الحصة خلال الأسبوع 4 ملاعق صغيرة، وملعقة صغيرة في اليوم الواحد، يجعل من الطعام أكثر فائدة ويزيد إليه وظيفة تقوية الأمعاء. وتابع أستاذ الجهاز الهضمي، مؤكدا على أن القليل من الخل يساعد على التخلص جديا من الشعور بحرقة المعدة، ما لم يتناوله الشخص مباشرة لتصلب به الأمعاء، لافتا إلى أنه يساعد على التخلص من حموضة الأمعاء، والشعور بالحرقة وعدم الراحة التي تصيب البعض بعد تناول الطعام. فالخل يعادل حموضة المعدة ويجعلها في المعدل الطبيعي، فينهي على الشعور بالألم والحموضة بداخلها لفترة طويلة ما دامت الجرعات التي تدخل إليها منه بسيطة ومختلطة بطعام صحي.

سؤال وجواب

- ماذا تعني كلمة العراق؟
- شاطئ الماء.
- من صاحب كتاب أنفية ابن مالك؟
- محمد بن مالك.
- من هو الشاعر رهين الحسين؟ ومن الشاعر رهين الحابس الثلاثة؟
- أبو العلاء المعري
- متى يمكن أن نطلق على الشعر شعرا؟
- إذا كان موزون ويزيد على 10 أبيات.
- ما معنى أم كلثوم؟
- المرأة الممتلئة الجسم.

هل تعلم؟

- الطفل لا يمكنه البكاء حقيقة قبل مرور خمسة أسابيع على الأقل بعد الولادة. . إذ تبدأ حينئذ فقط القنوات الدمعية في عملها.
- البعوضة. . لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن وللأرنب. . 28 سناً في فمه، وللغزال 32، وللجمل 34 وللكلب 42 الأصوات
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوما
- البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان
- الزيت والماء يمكن أن يختلطا. إذا وضعت قطعة من الصابون معهما
- عنق الزرافة يحتوي على عدد من الفقرات يساوي العدد الموجود في عنق الانسان
- إن مجموع ما تضعه أنثى الذباب من بيض طوال حياتها أكثر من 500 بيضة
- إن ارتفاع نسبة الملوحة في البحار يجعل الانسان السباحة دون خشية الغرق
- أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
- أن مقدرة الحصان والنهر والأرنب على السمع. أكبر من مقدرة الانسان، وهي تستطيع تحريك آذانها لا لتقاط أضعف

قصة الانتقام

هناك في إحدى القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب.. نزل يوما إلى بلدتنا الساحلية وخطف إحدى الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجمال شعرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدد والدها بأنه ان لم يعطه كل قواربه وامواله ليفتدي بها ابنته فسيدبحها ويرسلها له، صدم الاب بما حدث واجتمع حوله اهل البلدة وقالوا ادفع له حتى تفتدي ابنتك فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليسكته فلن يكتفي ولو دفعتم له كل ما عندي كيف اعيش واولادي وزوجتي انا عندي تسعة من الاولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطنا الان لقاتل لا تدفع يا ابي وسيأتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى كلامي. ولأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية الا ان الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله وتركها في إحدى الغرف المعلقة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تخصص الغرفة وتتنصت عليهم حتى عرفت كل ما تريد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق احد للحراسة، فالابواب مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجذتها في الغرفة ثم اخذت تحفر الارض الرملية للغرفة بيديها القويتين وبأحدى قطع الاخشاب التي استطاعت ان تحدد فتحة كبيرة في تلك الارضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لتستطيع الخروج ثم اسرعت بالجري في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئ ورأت احد مراكب والدها تبخر قريبة صرخت عليهم، فاتوا اليها مسرعين مندشرين لما ترتديه، لكنهم فرحوا بها واسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد حققت ابنتي نصرا كنت انتظره، وجمع والدها رجاله ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من اراد ان ينتقم مثله وقال لهم ان الاوان الذي كنتم تنظرونه، فهاثل سلاسل الذهب: نعم سيعودون يا ابي بعد قليل إلى البيت الخشبي وستطيع ان نختبئ في الاحراش في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرام النار في البيت فهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حامية تلتهم احد البيوت الخشبية البعيدة على الشاطئ بمن فيها.

مساحة للتلوين

