

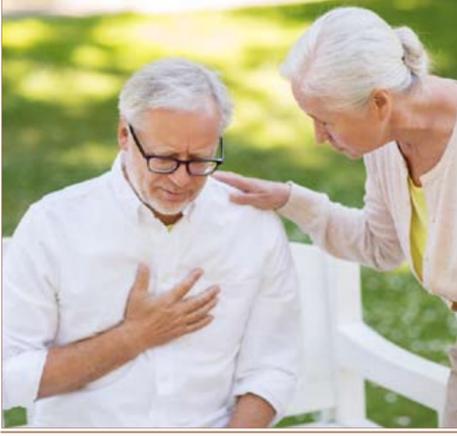
ص 22

شكراً لعطائك يكرم 150
متطوعاً و20 جهة تطوعية



ص 27

بوليوود.. هل فقدت
جاذبيتها، أم عليها التكيّف مع
الواقع الجديد؟



تعرف على عوامل خطر
الإصابة بأمراض القلب

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

بطاريات تشحن السيارات الكهربائية وتُعمّر 20 عاماً

طور فريق علمي بجامعة هارفارد بطاريات ستخبر قواعد اللعبة في قطاع السيارات الكهربائية، إذ تشحن البطارية في 3 دقائق فقط، آلاف المرات دون تحلل كبير، وتدوم 20 عاماً، أي أكثر من ضعف عمر بطاريات السيارات الكهربائية الحالية، حسب تقرير لصحيفة "الاندبندنت" البريطانية. وحصلت شركة Adden Energy، في مدينة والتام، بماساتشوستس، على ترخيص وتمويل بـ 5.15 ملايين دولار لتصميم "البطارية الخارقة" على نطاق واسع لتتناسب جميع المركبات الكهربائية.

واستوحى فريق العمل في جامعة هارفارد، شكل البطارية الصلبة من شطيرة "البانتي" من الخس البايكين والخس والطماطم ثم الخبز. وطور الفريق البطارية بالاعتماد على معدن الليثيوم، وليس أيون الليثيوم الشائع اليوم في المركبات الكهربائية الموجودة في السوق، مشيراً إلى أن البطارية تستخدم طبقات مختلفة من المواد في القطب لإيضاح نمو تفاعلات الليثيوم. واعتمد الفريق في تطوير البطارية على نظام ميكانيكي كيمي، يستخدم مجالا كهرومغناطيسياً لتخزين الطاقة، وأشار الفريق إلى أن التقنية المستخدمة في المشروع لا تزال قيد التطوير، وعند إثبات كفاءة هذه التقنية في قطاع السيارات الكهربائية وكل الأجهزة التي يُعاد شحنها. وقال الفريق إن الإصدار التجاري للبطارية قد يكون متاحاً في غضون 5 أعوام، إذا سارت الأمور على ما يرام.

عاصفة لادّرة تضرب أسكا

أفادت خدمة الأرصاد الجوية الأميركية السبت بأن عاصفة لادّرة القوة تضرب غرب أسكا قد تسببت في تشكل أمواج ضخمة وفيضانات أدت إلى جرف منازل. وكتبت الأرصاد الجوية على تويتر "بقايا إعصار ميريبوك تضرب غرب أسكا... خلال عطلة نهاية الأسبوع، مع أمواج شديدة، وهبوب رياح بقوة إعصار"، مضيفة أن "الفيضانات ستزداد شديداً". وقال الخبير في المناخ بجامعة أسكا ريك توماس لوكالة فرانس برس "هذه بلا شك أقوى عاصفة شهدناها بمطلع الخريف في بحر بيرغ خلال السنوات الخمسين الأخيرة".

منها الإفراط بالأكل الصحي.. 5 أخطاء تمنعك من خسارة الوزن



قد تكون محاولة إنقاص الوزن بطريقة صحية وطويلة الأمد عملية محبطة في بعض الأحيان لكثير من الأشخاص، وذلك لأن كل فرد لديه احتياجاته الخاصة.

ولحل هذه المشكلة يجب علينا التعرف على أنفسنا وما تحتاجه أجسامنا، مع إجراء تغييرات صغيرة ولكنها مؤثرة في روتيننا اليومي، لفقدان الوزن بنجاح. في هذا الشأن، كشف أخصائيو التغذية عن 5 أنماط من الأكل الشائعة التي قد تمنعك من فقدان الوزن، وفق موقع "eat this not that".

السعرات الحرارية يحتوي الأرز بكل أنواعه على ما يقرب من 200 سعر حراري لكل كوب عند طهيهِ، و44 غراماً من الكربوهيدرات. في حين يبلغ محتوى البروتين في الأرز البني خمسة غرامات، بينما في الأرز الأبيض أربعة غرامات. كما أن كمية الألياف في الأرز الأبيض أقل من جرام واحد، بينما كمية الموجودة في الأرز البني تتراوح من ثلاث إلى أربع غرامات. ولا يوجد سوى 0.4 غرام من الدهون في الأرز الأبيض، و1.7 غرام في الأرز البني.

لفقدان الوزن يعتبر الأرز البني، على وجه الخصوص، مفضلاً. لفقدان الوزن على الرغم من محتواه العالي من الكربوهيدرات. يحتوي الأرز البني على كمية عالية من الألياف بسبب طبقات النخالة الخارجية السليمة. تساعد الألياف، بالإضافة إلى المساعدة في الهضم، على الشعور بالشبع لفترة أطول من الوقت، بما يؤدي إلى القدرة على التحكم في الوزن. يتطلب الأرز البني مزيداً من المضغ، مما يؤدي إلى تناول كميات أقل.

أيهما أفضل؟ يتمتع الأرز البني بمظهر غذائي أفضل من الأرز الأبيض، لذلك يجب استخدامه بنسبة 50% على الأقل من الوقت بدلاً من الأرز الأبيض، لكن ينبغي ألا تزيد الكمية عن حوالي نصف كوب في الوجبة الرئيسية. ويعتبر الأرز، وخاصة الأرز البني، مصدراً غنياً بالألياف ومضادات الأكسدة والمنغنيز والسيلينيوم والحديد والمغنيسيوم والنحاس وفيتامين B. وعلى وجه التحديد، يمكن للألياف أن تحسن الهضم ومستويات الكوليسترول.

والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والدهون الصحية والفواكه والكثير من الخضروات وعدم الإسراف في تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.

5 - إضافة بهارات غير صحية إضافة التوابل المفضلة لك إلى الطعام لتعزيز النكهة، يمكن أن يكون خطأ فادحاً يمنحك من فقدان الوزن. كما أن إضافة صلصة الشواء أو الكاتشب إلى وجبة غداء أو عشاء يعتبر أمراً غير صحي، وبدلاً من ذلك استخدم بعض الصلصة "قليلة الدسم" في سلطتك، أو إلى الساندويتش المفضل لك.

لخسارة الوزن لا داعي لتجنب تناول الأرز يعتبر الأرز طبقاً أساسياً في أكثر من 100 دولة، وكان غالباً ما يُنظر إليه على أنه عدو للجسم السليم والصحي، إذ تم تشويه سمعته باعتباره الطعام الذي يتسبب في زيادة الوزن وانتفاخ البطن.

وهذه الحبة الشهيرة هي بالفعل غذاء عالي الكربوهيدرات، لكن الكربوهيدرات ليست بالضرورة ضارة. فهي تعتبر من أهم مصادر الطاقة للعقل والعضلات، وفق ما نقله موقع "boldsky" المهم بشؤون الصحة. كما أن محتوى الكربوهيدرات في ثلث كوب الأرز المطبوخ هو 15 غراماً إضافة إلى وجود كمية صغيرة من البروتين ومن الدهون أيضاً، مما يشير إلى أنه يمكن أن يكون خياراً غذائياً صحياً.

الأرز البني وتصنف حبوب الأرز البني كواحدة من الحبوب الكاملة، حيث تحتوي على جميع مكونات النخالة اللذيذة والجنين المغذي والسويداء الغنية بالكربوهيدرات. ولكن فيما يتعلق بالأرز الأبيض، فإنه يحتوي فقط على السويداء. لذلك، فإن الأرز البني، بالمقارنة مع الأرز الأبيض، يحتوي على كمية أكبر من الألياف والمواد الغذائية ومضادات الأكسدة.

1 - الإفراط في تناول الأكل الصحي يوصي أخصائيو التغذية بقياس الحصص الغذائية من أجل عدم الإفراط في تناول السعرات الحرارية. فتناول الأطعمة الصحية مثل المكسرات والحمص والأفوكادو أمر جيد جداً لصحتك، لكنها تحتوي جميعها على دهون صحية وتحتوي على سرعات حرارية أكثر من الكربوهيدرات أو البروتينات الأخرى.

2 - عدم تناول كمية كافية من البروتين لفقدان الوزن عليك تناول مصادر البروتين مثل صدور الدجاج، أو برغر الديك الرومي، أو السمك، لذلك سيحفظك أقل عرضة لتناول الوجبات الخفيفة غير الصحية أو الأطباق الجانبية المليئة بالسعرات الحرارية العالية والسكر والحبوب المصنعة وما إلى ذلك.

3 - أنت تطبخ بالكثير من الزيت تحمل كمية الزيت التي تستخدمها تأثير خفي على أهدافك المتعلقة بفقدان الوزن بسبب غناه بالسعرات الحرارية. ويمكنك تقليل تناول الزيت عن طريق قياس المقادير الذي تريد استخدامه، من خلال شراء عبوة رذاذ زيت لاستخدامها بدلاً من سكب الزيت من زجاجة. كما يعد الطهي بدون أي زيت خياراً صحياً رائعاً.

4 - التباهي بتناول الطعام الغني بالسعرات الحرارية بينما يحتاج الجميع إلى قلعمة من الكيك أو بعض من الشيبس من وقت لآخر، فإن الكثير من الناس يبالغون في التباهي بذلك وينتهي بهم الأمر بتناول ما يكفي من السعرات الحرارية لتعويض النقص في السعرات الحرارية التي صنموها في الأسبوع.

لذلك يجب عليك الاعتدال وتناول الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب المصنعة وما إلى ذلك. فتناول الأطعمة الصحية مثل المكسرات والحمص والأفوكادو أمر جيد جداً لصحتك، لكنها تحتوي جميعها على دهون صحية وتحتوي على سرعات حرارية أكثر من الكربوهيدرات أو البروتينات الأخرى.

كذلك، يعتقد الكثير من الأشخاص الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن، أن هذه الأطعمة مفيدة دون الاكتران إلى الكمية، لكن هذا ليس صحيحاً فحجم الحصة هو المفتاح عند محاولة إنقاص الوزن.

4 - التباهي بتناول الطعام الغني بالسعرات الحرارية بينما يحتاج الجميع إلى قلعمة من الكيك أو بعض من الشيبس من وقت لآخر، فإن الكثير من الناس يبالغون في التباهي بذلك وينتهي بهم الأمر بتناول ما يكفي من السعرات الحرارية لتعويض النقص في السعرات الحرارية التي صنموها في الأسبوع.

لذلك يجب عليك الاعتدال وتناول الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب المصنعة وما إلى ذلك. فتناول الأطعمة الصحية مثل المكسرات والحمص والأفوكادو أمر جيد جداً لصحتك، لكنها تحتوي جميعها على دهون صحية وتحتوي على سرعات حرارية أكثر من الكربوهيدرات أو البروتينات الأخرى.

كذلك، يعتقد الكثير من الأشخاص الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن، أن هذه الأطعمة مفيدة دون الاكتران إلى الكمية، لكن هذا ليس صحيحاً فحجم الحصة هو المفتاح عند محاولة إنقاص الوزن.

كذلك، يعتقد الكثير من الأشخاص الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن، أن هذه الأطعمة مفيدة دون الاكتران إلى الكمية، لكن هذا ليس صحيحاً فحجم الحصة هو المفتاح عند محاولة إنقاص الوزن.

سوار يقبض تطور حجم السرطان لحظياً

ابتكر باحثون في معهد جورجيا للتكنولوجيا وجامعة ستانفورد جهازاً صغيراً مزوداً بمستشعر مرّن قابل للمطع يمكن إلصاقه بالجلد لقياس الحجم المتغير للأورام أذناه. ويعمل الجهاز غير الجراحي بالبطارية، وهو حساس للغاية، ويمكنه إرسال النتائج إلى تطبيق هاتف ذكي لاسلكياً في الوقت الفعلي بضغطة زر. وقال فريق البحث إن الجهاز الذي أطلق عليه اسم FAST، يمثل طريقة جديدة تماماً، وسريعة، وغير مكلفة، ودقيقة لاختبار فعالية أدوية السرطان، وتديلها في وقت قصير لتناسب تطور المرض. وبحسب موقع "ميديكال إكسبريس"، يمكن أن يؤدي هذا الابتكار إلى اتجاهات جديدة واعدة في علاج السرطان، لأن تقنيات قياس الحدار الورم من العلاج الدوائي تستغرق أسابيع لقراءة الاستجابة، ما يجعل توفير علاجات جديدة عملية بطيئة. وقال أليكس أبرامسون، الباحث الرئيسي في الدراسة: "في بعض الحالات، يجب قياس الأورام الخاضعة للمراقبة يدوياً باستخدام الفرجار، وهو ليس أسلوباً مثالياً". و"لا يمكن للطرق الإشعاعية تقديم نوع البيانات المستمرة اللازمة للتقييم في الوقت الفعلي".

خبير يكشف حيلة لمعرفة من يكرهك

كشف خبير في علم النفس عن حيلة فعالة للغاية ستساعدك على التخلص من أعدائك، وتمنحك من اكتشاف ما إذا كان شخص ما "يكرهك سرا" أم لا. وفي الفيديو، أخرج الخبير الأمريكي أوستن متابعيه البالغ عددهم 492.000 متابعاً على تيك توك كيف يكتشفون كيف يشعر شخص ما حقاً تجاههم، من خلال تقنية تسمى "إعجاب التعابين". وبدأ القطع، الذي حصد أكثر من 1.8 مليون مشاهدة، بشرح أوستن "تسمى هذه التقنية بإعجاب التعابين"، ثم يعرض ليكشف أن أسهل طريقة لاكتشاف المشاعر الحقيقية لشخص ما تجاهك هي منحه مجاملة سطحية، والتي يمكن اعتبارها إما مهذبة ظاهرياً أو مهينة بشكل خفي. مثال على نوع النشاء الذي يمكن أن تقدمه هو "مرحباً، زيك لطيف اليوم". ووفقاً لأوستن، فإن الطريقة التي يفسر بها صديقك هذه المجاملة ستخبرك بكل ما تحتاج معرفته حول رأيه الحقيقي فيك، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. ويضيف "سوف يأخذ الصديق هذا المجاملة على أنها مجاملة سطحية، لكن العدو السري سيفسر ذلك بشكل سلبي ويتفكر". يضيف أوستن أن الشخص الذي يكرهك سرا سيهيك بعد أن تمنحه مجاملة يمكن تفسيرها على أنها إهانة. ويختتم هذه الحيلة بالقول "ستتيح لك الاستجابة السلبية القوية رؤية ما تخفي تحت سطحها وتجعلك على دراية بمشاعر الشخص المعني".

الوزن الزائد يزيد خطر كورونا

توصلت دراسة تحليلية جديدة إلى أن زيادة الوزن هي ما ترتبط بالمخاطر الزائدة للإصابة بعدوى فيروس كورونا طويلة الأمد، وليس ارتفاع مستوى الجلوكوز الناتج عن مرض السكري. واعتمدت الدراسة على تحليل نتائج 9 دراسات سابقة تضمنت بيانات أكثر من 30 ألف شخص بالغ. ووجدت أن خطر العدوى الشديدة يزداد بنسبة 7% مقابل كل زيادة مقدارها 5 كغم من الوزن. ووفقاً لموقع "ميديكال إكسبريس"، قدرت النتائج زيادة خطر العدوى بنسبة تتراوح بين 10% و16% مقابل كل 30 كغم من الوزن الزائد للجسم. وأجرى الدراسة باحثون في جامعة كوليج بلندن، ونفت جزءاً من الفرضية التي سادت في بداية الجائحة والتي تقول بأن مرض السكري والسمنة من عوامل خطر الإصابة بعدوى شديدة من فيروس كوفيد-19. ولم تكن الآليات الأساسية وراء السكري والسمنة معروفة بشكل واضح للباحثين في بداية الجائحة. لكن وفقاً للدراسة الجديدة تبين أن زيادة الوزن ونسبة الخصر إلى الورك هي ما ترتبط بمخاطر العدوى الشديدة وطويلة الأمد.

ثلث سكان العالم محرومون من الإنترنت

أفادت إحصائية نشرتتها الأمم المتحدة، بأن ثلث سكان العالم ما يزالون من دون اتصال بشبكة الإنترنت، وسط تباطؤ في وتيرة الاتصالات الجديدة. وقال الاتحاد الدولي للاتصالات في بيان: "يستخدم الآن حوالي 5.3 مليارات شخص حول العالم الإنترنت، وبينما لا يزال النمو مشجعاً، يشير الاتجاه إلى أنه في غياب استثمارات جديدة في البنية التحتية وزخم جديد لاستقطاب مهارات رقمية جديدة، فإن فرص ربط كل سكان العالم بحلول عام 2030 تتراجع بشكل متزايد". وفيما لا يزال 2.7 مليار شخص غير قادرين على الوصول للإنترنت هذا العام، فقد كان عددهم 3 مليارات في 2021 و3.6 مليارات عام 2019، قبل جائحة "كوفيد-19". وشهد الأمين العام لهذه المنظمة التابعة للأمم المتحدة، هولين جاو، على أن هذا الأمر "أعطانا دفعة جيدة من حيث الاتصال، لكن يجب علينا الحفاظ على الوتيرة عينها لضمان استعادة الجميع" من الخدمات الرقمية. وتنفذ وكالة الصحافة الفرنسية عن جاو قوله "لا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال مزيد من الاستثمار في الشبكات والتقنيات الرقمية، وتشريعات مستوحاة من أفضل النماذج وعمليتي التدريب".

أهمية الرياضة للمرأة في مرحلة انقطاع الطمث

كما تعمل الرياضة على تحسين سريان الدم في الأوعية الدموية، مما يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كالأمراض القلبية، فضلاً عن الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وبالإضافة إلى ذلك، تعمل الرياضة على الحد من خطر الإصابة بالاكتهاب من خلال تحفيز إفراز هرمون السيروتونين المعروف باسم "هرمون السعادة". وللاستفادة من هذه الفوائد الجمّة، ينبغي ممارسة الرياضة باعتدال بمعدل 5 مرات أسبوعياً لمدة 30 دقيقة في المرة. كما أنه من الأفضل الجمع بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائيةية. عن نقص هرمون الاستروجين.



100 دار سينما في بريطانيا تعرض جنازة الملكة

قالت الحكومة البريطانية إن الجنازة الرسمية للملكة إليزابيث ستعرض يوم الاثنين في حوالي 125 دار سينما في جميع أنحاء بريطانيا، كما سيتم عرضها على شاشات ضخمة في الحدائق والساحات والكاتدرائيات، وقالت وزارة الثقافة في بيان إن الجنازة التي تقام في كنيسة وستمنستر والمواكب ذات الصلة في جميع أنحاء لندن ستعرض على الهواء مباشرة على التلفزيون عن طريق هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي". وأي.تي.في.في.سكاى. ومن المتوقع أن يشارك رؤساء دول ورؤساء وزراء وأفراد من العائلات المالكة من جميع أنحاء العالم في جنازة الملكة التي توفيت في الثامن من سبتمبر أيول عن 96 عاماً. وأعلنت الحكومة أن يوم الجنازة عطلة رسمية. ويمكن أن يشهد الجنازة جمهوراً أكبر مما شوهد في مناسبات رئيسية أخرى في التاريخ البريطاني الحديث، بما في ذلك جنازة الأميرة ديانا في عام 1997 وأوليبياد لندن 2012 وحفلات الزفاف الملكية.

منوعات الفكر

22

ترتيبات لعمل جماهيري اجتماعي وأسميات شعرية وأيام مسرحية جمعية ياس تنظم ملتقى ياس وتستعرض برامجها المستقبلية في واحة الكرامة

•• دبي-الفجر

نظمت جمعية ياس للثقافة والفنون والمسرح "ملتقى ياس" في واحة الكرامة، بحضور رئيس مجلس الإدارة والأعضاء والشركاء والراعاة، وذلك لاستعراض الأجنحة المدرجة على جدول الأعمال في إطار الجهود التي تبذلها الجمعية لتنفيذ استراتيجيتها الرامية لتحقيق جودة البرامج والأهداف التي ترسخ دورها الطبيعي في الارتقاء بالمخرجات التي تعزز المكتسبات التي حققتها في الفترة الماضية.

تمت مناقشة الخطة المستقبلية للجمعية والبرامج والفعاليات المقررة والتي تتضمن تنظيم عمل جماهيري اجتماعي كوميدي وفكاهي خلال إجازة اليوم الوطني بمشاركة نخبة من فناني الإمارات وإخراج المخرج الكويتي عبدالعزيز صفر وتأليف الكاتب العماني الأستاذ عبدالرحيم الجعفي.

ويجانب ذلك سيتم تنفيذ عمل مسرحي لعرضه في مهرجان دبي لمسرح الشباب من تأليف الأستاذ محمد صالح وإخراج المبدع عبدالله الحمادي الذي يخوض تجربته الأولى في هذا المجال، بالإضافة إلى تنظيم ورش ومحاضرات وندوات خاصة بلغة الإشارة والأسميات الشعرية والأداء التمثيلي، ووضع الترتيبات لمهرجان الإمارات لمسرح الطفل، وأيام الشارقة المسرحية، وبرنامج أكاديمي لمسرح الدمى، وورش الرسم الحر، وتكريم الشخصيات المتميزة، بالإضافة إلى مبادرة الكتب المستخدمة بالتعاون مع أحد مراكز التسوق وإصدار بطاقة فزعة وإطلاق فرقة موسيقية خاصة بالجمعية.

كما تم توزيع المهام على الأعضاء في إطار تكامل الرؤى وتشارك الجهود التي تعزز تحقيق أفضل الممارسات لتنفيذ البرامج التي تعكس جهود الجمعية في تسليط الضوء على الإبداع، وإبراز الجوانب الثقافية. وعلى هامش الملتقى تم توقيع اتفاقية مع مركز إيليزيه الطبي في أبوظبي لتقديم خصم بنسبة 50% لأعضاء الجمعية، حيث وقع الاتفاقية المستشار الإعلامي عبدالله الشحي رئيس مجلس إدارة الجمعية والدكتور محمد إيبان من جانب المركز الطبي.

وتوجه المستشار عبدالله الشحي بالشكر والتقدير إلى أعضاء مجلس الإدارة والراعاة والشركاء على جهودهم المخصصة في تنفيذ البرامج الخاصة بالجمعية والحرص على كل المعطيات التي تعزز دورها الرائد في إعلاء قيم الانتماء الوطني والتمسك بالماضي والتراث والهوية والانفتاح على حضارة الآخرين، وترسيخ الابتكار والامتياز بالبيئة الإبداعية في الثقافة والفنون والمسرح وتشجيع المواهب والارتقاء بها والعمل على جميع البرامج التي تعزز دورها الحيوي في بلورة رؤية هادفة للتطور الثقافي والإبداعي والمجتمعي وتعزيز تشارك الفنون، وتطوير مستوى الأعمال التي تقدمها بما يتماشى مع رؤيتها لرفع مستوى الشغف والاهتمام بالفنون.

حضر اللقاء من جانب الجمعية عبدالله بن حيدر نائب رئيس مجلس الإدارة، عمر الحمادي، أمين السر العام، عبدالله الحمادي، أمين الصندوق.



بمناسبة يوم التطوع العربي

شكراً لعطائك يكرم 150 متطوعاً و20 جهة تطوعية

•• العين-الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، والدكتور خالد السلامي رئيس مجلس إدارة جمعية أهالي ذوي الإعاقة والدكتورة فاطمة عيسى عضو مجلس إدارة جمعية الإمارات للتطوع، والدكتورة مريم حسين البلوشي رئيس جمعية بادر الجمعية، نظم فريق شكرًا لعطائك احتفالاً بمجلس الخوانيج في دبي بالتعاون مع الاتحاد العربي للتطوع ومجالس أحياء دبي وذلك لتكريم المتطوعين تحت شعار "فخر التطوع".

يأتي الاحتفال الذي تم من خلاله تكريم 150 متطوعاً و20 جهة تطوعية مجتمعية، ضمن استراتيجية شكرًا لعطائك الرامية إلى تثمين جهود جميع الذين كان لهم دور بارز في خدمة الوطن والمجتمع من خلال المبادرات التطوعية والإنسانية، كما تم إبرام 4 اتفاقيات لفريق شكرًا لعطائك مع جمعية بادر الجمعية وجمعية أهالي ذوي الإعاقة والقمة العالمية للاستشارات القانونية وبكداش الطربوش للملتجات.

ويجانب ذلك يرسخ الحدث مفهوم وأهمية التطوع في المجتمع المحلي والعربي، كما شمل الاحتفال تكريم الشركاء على جهودهم المخصصة في دعم النجاح الذي



حققته البرامج، وهم فريق أجيال المستقبل، فريق زايد التطوعي للبحث والافتاء، فريق غاية التطوعي، فريق فزعة التطوعي، فريق نبض الإمارات التطوعي، فريق سفراء السعادة التطوعي، طيف الإمارات، مجلس سفراء الأمان، مبادرة الروح الإيجابية التابعة لشرطة دبي، كلية التقنية العليا دبي، مجالس أحياء دبي، وثيقة الولاء والانتماء، جمعية الباركنسون، بكداش

في المجتمع. وأوضحت الاستاذة منال عبد الرحيم الجوهري نائب مدير فريق شكرًا لعطائك، أن الاحتفال باليوم العربي للعمل التطوعي في الخامس عشر من سبتمبر من كل عام يعزز فكر وثقافة العمل التطوعي في عالمنا العربي. ويؤكد أهميته في إثراء العمل التطوعي، وإنجاح مختلف الفعاليات والمبادرات التي ينظمها الفريق.

وبدورها أكدت الدكتورة فاطمة عيسى أهمية العمل التطوعي في المجتمعات المحلية والعربية، مشيرة إلى أن التطوع في الدولة يمثل قيمة إنسانية، وجزء لا يتجزأ من إرث وتقاليد وقيم شعب الإمارات المحب للخير والعطاء. من جهته توجه سيف الرحمن أمير رئيس مجلس إدارة شكرًا لعطائك بالشكر والتقدير إلى جميع الذين وضعوا بصمتهم المشرفة في العمل التطوعي وكانوا أوفياء للمبادرات المجتمعية التي ترسخ مكانة الدولة في إعلاء القيم التطوعية، مشيرة إلى أن التكريم يعكس الاحساس بأهمية تشارك الرؤى والأفكار والتعاون والتضامن من أجل نشر القيم التطوعية في المجتمع، وتقديم الأفكار المبدعة والمبادرات النوعية بالتعاون الجميع وحرصهم على تأكيد مكانته المرموقة ودوره الرائد في إثراء المجتمع وغرس القيم والروح الإيجابية في نفوس أفراد.



شرطة أبوظبي تنظم دورة إقليمية حول تحديد هوية ضحايا الكوارث

•• أبوظبي-الفجر

مجال إدارة الأزمات والكوارث وفق أرقى المعايير العالمية ورفع مستوى الجاهزية في التعامل مع مختلف الحالات الطارئة.

وأوضح العقيد أحمد ناصر الكندي مدير إدارة الأزمات والكوارث أن المشاركين تعرفوا على مفهوم إدارة الأزمات والكوارث بشكل عام وإدارة منظومة تحديد هوية ضحايا الكوارث بكافة مراحلها والإجراءات الفنية والتنسيقية المعمول بها للتعرف على الجثث مجهولة الهوية أثناء الكوارث وفقاً لبروتوكول ومعايير المنظمة الدولية للشرطة الجنائية "الانتربول" كما تم تنفيذ "تمارين طاولة" لتطبيق مفاهيم المنظمة لإكساب المنتسبين المهارات القدرات الفنية والمهارات الشرطية في

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي دورة تخصصية حول تحديد هوية ضحايا الكوارث على المستوى الإقليمي لمدة "5" أيام بمشاركة "49" مشاركاً من دول المنطقة والخبراء المتخصصين من قيادات الشرطة وقطاعات الصحة والقضاء وتنمية المجتمع على المستوى الاتحادي والمحلي.

وأكد العميد محمد ضاحي الحميري مدير قطاع العمليات المركزية بالإبابة أهمية الدورة في نشر ثقافة منظومة تحديد هوية ضحايا الكوارث وتنمية القدرات الفنية والمهارات الشرطية في

إشادة باعتماد مجلس الوزراء للقانون الاتحادي في شأن تنظيم الشراكة بين القطاعين العام والخاص

مجلس إدارة غرفة الشارقة يوصي بتهيئة أفضل الظروف لتعزيز الشراكة بين القطاعين وجذب المزيد من الاستثمارات للإمارة

•• الشارقة-الفجر

الشارقة التي تشهد إمارة الشارقة ودولة الإمارات عموماً، مشيراً إلى أن إصدار قانون اتحادي في شأن تنظيم الشراكة بين القطاع العام الاتحادي والقطاع الخاص، سيكون له انعكاسات إيجابية واضحة ستسهم بشكل كبير في دفع التنمية المستدامة قدماً، وتسرع معدلات النمو في قطاعات كثيرة بالاقتصاد الوطني.

والطموحات، كما تسعى غرفة الشارقة من خلال مجموعات العمل القطاعية التابعة لها، بأن تكون الوسيلة الأكثر فعالية للتواصل بين قطاع الأعمال والغرفة والقطاع العام للإسهام في مواجهة التحديات والاستفادة من الفرص في تكوين بنية متكاملة تلبي احتياجات وتطلعات القطاعات الاقتصادية وتدعم جهود تحقيق التنمية المستدامة.



ويحث المجلس خلال الاجتماع، ما تحقق من مؤشرات أعمال خطة العمل المعتمدة لإدارات ومكاتب وأقسام الغرفة خلال الفترة الماضية وأثر ذلك في تطوير أداء الأعمال وتنفيذ برامج استراتيجية الغرفة الجديدة في خدمة أعضائها المنتسبين، لاسيما وأن الغرفة حققت إنجازات لافتة في تحقيق مستهدفات استراتيجيتها في دعم قطاع الأعمال، وتنمية وتنويع إيرادات الإمارة، وجذب واستقطاب الاستثمارات الأجنبية الجديدة ذات القيمة المضافة، محققة نمواً كبيراً في عدد العضويات الجديدة خلال الأشهر الماضية.

وناقش المجلس أيضاً عدداً من المواضيع المدرجة على جدول الأعمال، من أبرزها متابعة ودراسة المؤشرات ذات الصلة بمصالح القطاع الخاص في الإمارة، والتوصية بمواصلة إطلاق المبادرات المتنوعة والتي تستهدف مختلف القطاعات الاقتصادية لتعزيز النشاط الاقتصادي وتحسين الأداء المستدام للقطاع الخاص، بالإضافة إلى الاطلاع على أحدث الإنجازات التي حققتها الغرفة وآخر المشاريع التي يجري العمل على تنفيذها وتهدف تطوير الخدمات والأنشطة التي تقدمها ومؤسساتها التابعة.

أوصى مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، باضني قدماً إلى تهيئة أفضل الظروف لتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتشجيع قطاعات الأعمال المختلفة في إمارة الشارقة وتحفيز وجذب المزيد من الاستثمارات الجديدة للإمارة، تماشياً مع توجيهات مجلس الوزراء الأخيرة باعتماد إصدار قانون اتحادي في شأن تنظيم الشراكة بين القطاع العام الاتحادي والقطاع الخاص في الدولة.

جاء ذلك خلال الاجتماع الثاني لمجلس الإدارة الذي عُقد بمقر الغرفة، برئاسة سعادة عبد الله سلطان العويس، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وحضور الشيخ ماجد بن فيصل بن خالد بن خالد القاسمي النائب الأول لرئيس الغرفة، وسعادة وليد عبد الرحمن بوخاطر النائب الثاني لرئيس الغرفة، وأعضاء مجلس الإدارة، وسعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة الشارقة.

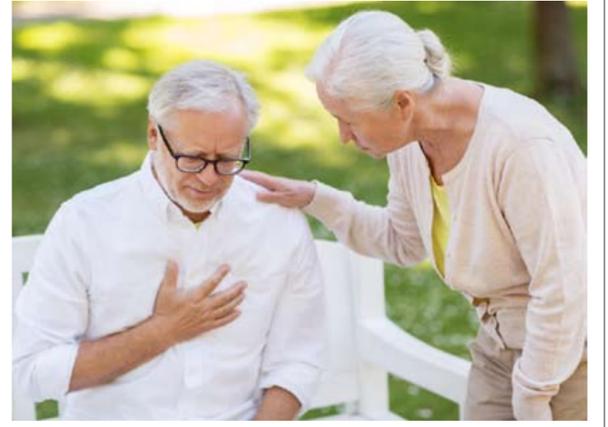
وأشاد أعضاء مجلس إدارة الغرفة بتوجيهات مجلس الوزراء الأخيرة، معتبرين أن تحقيق النمو الاقتصادي المستدام وتعزيز الاستثمارات وتلبية تطلعات مجتمع الأعمال، لا يتم إلا من خلال العمل المشترك بين القطاعين العام والخاص لدعم مسيرة التنمية الشاملة، مشددين على مواصلة الغرفة للقيام بدورها وطرح المبادرات والبرامج الفعالة والتطويرية لتعزيز هذه الشراكة المثمرة.

أكد سعادة عبد الله سلطان العويس، أن القطاع الخاص يشكل عنصراً رئيسياً في التنمية

منوعات القلب

23

تعد أمراض القلب "أكبر قاتل في العالم"، وعادة ما يكون السبب وراء الإصابة بها هو انقطاع إمدادات القلب بالدم جراء تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين. وتشمل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، النظام الغذائي السيئ والتدخين وعدم ممارسة الرياضة. ومع ذلك، اكتشفت دراسة جديدة عامل خطر مفاجئ يرتبط بأمراض القلب.



تعرف على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب

أكبر قاتل في العالم مكتوب على الجبين . . فهل تراه العين؟



البروفيسورة إسكيرو، "قد تكون تجاعيد الجبين علامة على تصلب الشرايين". وأضافت: "هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها إثبات وجود صلة بين مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتجاعيد الجبهة، لذا لا بد من تأكيد النتائج في الدراسات المستقبلية".

الشرايين التاجية، قد تحدث أمراض القلب التاجية وحتى النوبات القلبية". واقتراح مؤلفو الدراسة أيضا أن تجاعيد الجبهة يمكن أن تكون طريقة أسهل وأقل تكلفة لتحديد ما إذا كان شخص ما مصابا بهذه الحالة من اختبارات الدهون وقياسات ضغط الدم، وقالت



الذين حصلوا على درجتين وثلاث، كان لديهم ما يقارب 10 أضعاف الخطر. وأضافت البروفيسورة إسكيرو: "كلما زادت درجة التجاعيد لديك، زادت مخاطر الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية". وتابعت: "لا يمتلك رؤية عوامل الخطر أو الشعور بها مثل ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم، لذلك اكتشفنا تجاعيد الجبهة كعلامة لأنها بسيطة ومرئية للغاية". وشرحت: "مجرد النظر إلى وجه الشخص يمكن أن يدق ناقوس الخطر، ثم يمكننا تقديم النصيحة لتقليل المخاطر".

ما هو الرابط؟

وجد الباحثون أن الأوعية الدموية في الجبهة جيدة بشكل خاص، ما قد يعني أنها أكثر حساسية لتراكم اللويحات التي تعد السمة المميزة لتصلب الشرايين. ويقول موقع "ميديكال نيوز توداي": "في تصلب الشرايين، تتراكم اللويحات داخل الشرايين، ما يجعلها أقل مرونة ويضيقها بمرور الوقت". وأضاف الموقع: "هذا يحد من إمداد الدم الغني بالأوكسجين لأعضاء الجسم الرئيسية، والذي بدوره قد يؤدي إلى مجموعة من الأمراض، اعتمادا على العضو المصاب. وعندما تتراكم اللويحات داخل

وأوضحت المؤلفة الرئيسية للدراسة، بولاند إسكيرو، الأستاذة المشاركة في مركز Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse، أن أولئك الذين يعانون من العديد من التجاعيد العميقة قد يكونون أكثر عرضة للموت بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية عشرة أضعاف. وتشير الدراسة إلى أن التجاعيد لا تزال طريقة ضعيفة لتقييم أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بالأساليب الحالية مثل اختبار ضغط الدم وخصائص الدهون.

وحلل فريق البحث بيانات 3200 بالغ على مدى عقدين من الزمن، تتراوح أعمارهم بين 32 و62. ووقع تخصيص درجات لكل شخص بناء على عدد وعمق التجاعيد على جبهته. وتعني علامة الصفرة أن البشرة ناعمة تماما، بينما تعني الدرجة الثالثة "العديد من التجاعيد العميقة". ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين حصلوا على درجة واحدة لديهم خطر "أعلى قليلا" للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالاحصائل على تصنيف صفر، في حين أن أولئك



منظمة الصحة العالمية. ويقول الباحثون إن وجود "أخاديد" عميقة في الجبين يمكن أن يكون علامة منذرة عندما يتعلق الأمر بمشاكل محتملة مثل أمراض القلب أو السكتات الدماغية، وفقا للدراسة الفرنسية التي استمرت 20 عاما.

وتوصلت الدراسة العلمية إلى أن الأشخاص الذين يعانون من التجاعيد العميقة في الجبهة قد يكونون أكثر عرضة للوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي تعد السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، حيث تؤدي بحياة ما يقدر بنحو 17.9 مليون شخص كل عام، بحسب



إفطار صحي يسهم في تخفيف الوزن

يعد الإفطار أحد أهم مراحل الغذاء في اليوم، ولا سيما لمن يريدون تخفيف أوزانهم والمحافظة على طاقة الجسم، ويعتبر البروتين أحد العناصر الرئيسية في الوجبة الصباحية.

ووفقا لتقرير عام ٢٠١٥ المنشور في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، فإن تناول ٢٥ إلى ٣٠ جراما من البروتين في كل وجبة يمكن أن يساعد في إدارة عوامل الخطر القلبية، والتحكم في الشهية، والمساعدة في إنقاص الوزن وإدارته.

الطاقة، ويده يومك يمكن أن يكون الجوز طريقة بسيطة لدعم أهداف إنقاص الوزن".

الحرارية فقط ولم يشربوا المحفوقات.

يجعلك تشعر بالشبع لساعات في الصباح".

الصديقة للأمعاء.

ويتواجد البروتين في عدة أغذية يمكن إدخالها ضمن الغذاء الصباحي ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من البروتين:

تفانق دجاج تحتوي تفانق الدجاج على نسبة عالية من البروتين، تحتوي المجموعة الصغيرة من ربطات التفانق على حوالي 11 جراما من البروتين مع 5 جرامات من الدهون.

الجوز تقول الاخصائية لورين ماناكير "الجوز يحتوي على دهون صحية وألياف وبروتين نباتي، ثلاثي العناصر الغذائية لإدارة الوزن، يمكن لنظام غذائي منخفض الطاقة غني بالجوز أن يعزز فقدان الوزن الذي يمكن مقارنته بالنظام الغذائي القياسي منخفض كثافة

مسحوق بروتين وجدت دراسة بحثية أجريت عام 2008 ونشرت في Nutrition & Metabolism أن شرب مسحوق البروتين قبل الإفطار والعشاء، مع تقليل السرعات الحرارية أيضا، ساعد المشاركين على فقدان الوزن أكثر من أولئك الذين خفضوا السرعات

الببيض تشرح جودسون: "الببيض عبارة عن بروتين ممتاز بالإضافة إلى أنه يحتوي على الحديد وفيتامين ب 12 والكولين، والتي تشير الأبحاث إلى أنها يمكن أن تساعد في صحة الدماغ، ويحتوي البيض أيضا على بعض الدهون، لذا فإن مزيج البروتين والدهون يمكن أن

اللبن المكثف أو ما يسمى الزبادي اليوناني تقول الاخصائية التغذوية أمي جودسون: "يحتوي الزبادي اليوناني عادة على 14-18 جراما من البروتين لكل وجبة، كما أنه يوفر لك الكالسيوم والبروبيوتيك





منوعات الفكر 26

القمة الثقافية تنعقد في أبوظبي يوم 23 أكتوبر في منارة السعديات

فرصة لإجراء حوارات حول التساؤلات الثقافية المهمة مع دمج وإشراك الجماهير في جميع أنحاء العالم. ولا شك أنها توفر فرصة نادرة للفنانين والمفكرين لتصور واستشراف المستقبل.

وقالت فياميتا روكو، محررة ومراسلة الشؤون الثقافية في مجلة "ذي إيكونوميست": "ما يسعدني في القمة الثقافية هو التقاني العبد من الأشخاص الرائعين، حيث يتيح لي الاستماع إليهم وهم يتحدثون التعرف إليهم عن كتب ومجدا، وبالتعاون مع عدد من أبرز الشركاء العالميين، القمة الثقافية في العاصمة أبوظبي، التي تحرس على أن تكون ملتقى يجمع أبرز القادة والخبراء والمتخصصين في الثقافة والفن والصناعات الإبداعية من مختلف المجالات للالتقاء والتعاون ومناقشة مستقبل قطاعنا وكيف يمكننا بناء منظومة ثقافية متنوعة وأكثر استدامة، وفيما نسعد للترحيب بهؤلاء القادة العالميين، نذكر أنفسنا بالمسؤولية المشتركة التي تقع على عاتقنا جميعاً بأنه يتعين علينا إيجاد الحلول ووضع السياسات التي يمكنها مواجهة القضايا المعاصرة الملحة وإيجاد السبل الكفيلة بدفع عملية التغيير في قطاعنا العالمي".

وقال هارفي ماسون جونيور من "أكاديمية التسجيل": "يسعدنا أن نتعاون مع القمة الثقافية أبوظبي ونطلع إلى اكتشاف طرق ووسائل يمكننا من خلالها العمل معاً لإبراز قوة تأثير الموسيقى. ينسجم الشرق الأوسط بالفعل مع شعار القمة "الثقافة أسلوب حياة"، ويحتضن العديد من المشاهد الموسيقية المزدهرة المختلفة. ولا شك أن هذه القمة تمثل فرصة عظيمة لتسليط الضوء على هذا المجتمع الموسيقي النابض بالحياة".

وتنظم دائرة الثقافة والسياحة، القمة الثقافية بالتعاون مع شركاء عالميين في مجالات تتنوع بين الثقافة والفنون إلى الإعلام والتكنولوجيا مروراً بالاقتصاد.

وتتضمن هذه الشراكات مؤسسات مثل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة / اليونسكو، وإيكونوميست إمباتك، وغولف، ومتحف التصميم في لندن، ومتحف ومؤسسة سولومون آر جوجنهايم، وأكاديمية التسجيل. ومن شركاء الفعالية الآخرين إيبيج نيشن أبوظبي، ولجنة أبوظبي للأفلام، وساندستورم كوميكس، والمجمع الثقافي، ومتحف اللوفر أبوظبي، وبيركلي أبوظبي، والمورد الثقافي، والصندوق العربي للثقافة والفنون، والمعهد الفرنسي.

يمكن للراغبين في حضور القمة الثقافية أبوظبي 2022 تسجيل اهتمامهم على الموقع الإلكتروني: www.culturesummitabudhabi.com

ومحادثات الفنانين، وورش العمل، وعروض الأفلام، والحوارات الإبداعية، والعروض الثقافية، وستدخل العروض ضمن نسج الجلسات وستتضمن عروضاً تراثية في بداية كل صباح، وعرضاً راقصاً لمصمم رقصات الهيب هوب قادر عطلو، وأداءً موسيقياً للمؤلف الموسيقي وعازف العود المعروف نصير شمة.

وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة-أبوظبي: "يسعدنا أن ننظم مجدداً، وبالتعاون مع عدد من أبرز الشركاء العالميين، القمة الثقافية في العاصمة أبوظبي، التي تحرس على أن تكون ملتقى يجمع أبرز القادة والخبراء والمتخصصين في الثقافة والفن والصناعات الإبداعية من مختلف المجالات للالتقاء والتعاون ومناقشة مستقبل قطاعنا وكيف يمكننا بناء منظومة ثقافية متنوعة وأكثر استدامة، وفيما نسعد للترحيب بهؤلاء القادة العالميين، نذكر أنفسنا بالمسؤولية المشتركة التي تقع على عاتقنا جميعاً بأنه يتعين علينا إيجاد الحلول ووضع السياسات التي يمكنها مواجهة القضايا المعاصرة الملحة وإيجاد السبل الكفيلة بدفع عملية التغيير في قطاعنا العالمي".

من جانبه، قال إريستو أتون راميريز، مساعد المدير العام للثقافة في منظمة اليونسكو: "تقدم الدورة الخامسة من القمة الثقافية أبوظبي فرصة مناسبة لأصحاب المصالح المعنية بالثقافة في جميع أنحاء العالم لشاركة رؤية مشتركة لمراجعة النماذج الحالية ووضع تصورات لاسارات أكثر استدامة ومرونة للمستقبل".

وقال تيم مارلو، الرئيس التنفيذي ومدير متحف التصميم في لندن: "إنه لمن دواعي سروري أن يكون متحف التصميم أحد المشاركين في اجتماعات القمة الثقافية أبوظبي 2022 التي تجمع المبدعين من جميع أنحاء عالم التصميم، والاتضمام إلى المفكرين المبدعين والقادة الثقافيين والفنانين وصناع التغيير من جميع أنحاء العالم حيث نتلقى جميعاً سوياً في أبوظبي".

وبدوره، قال ريتشارد أرمرسترونج، مدير متحف ومؤسسة سولومون آر جوجنهايم: "توفر القمة



العالمية "جولبال جاز بروكجت"، وهو مشروع موسيقي متعدد الثقافات للفنان الحائز على جائزة جرامي دانييلو بيرييز بمشاركة الموسيقار شربل روحانا.

وتشمل الموضوعات الأخرى التي ستتم مناقشتها خلال القمة: تأثيرات الوسائط الرقمية والذكاء الاصطناعي، والتركيبة على بعض المناطق الجغرافية مثل شرق أفريقيا والفنون والثقافة، والثقافة والطوارئ المناخية، وغيرها من الموضوعات الأخرى.

ويتضمن جدول أعمال القمة هذا العام أيضاً مشاركة نخبة من المتحدثين، مثل إريستو أتون راميريز، مساعد المدير العام للثقافة في منظمة اليونسكو، وفياميتا روكو، محررة ومراسلة الشؤون الثقافية في مجلة "ذي إيكونوميست"، والدكتورة هيلينا ناصيف، المدير التنفيذي لمؤسسة المورد الثقافي، وماري ماسون / جونيور، الرئيس والمدير التنفيذي لـ "أكاديمية التسجيل"، والمنتجة جينييفر ستوكمان، والمهندس المعماري الحائز على الجوائز فرانك جيري وجامعا الأعمال الفنية جي وميريام أولنز، وغيرهم الكثير.

ويضم جدول القمة مجموعة متميزة من الكلمات الرئيسية، والجلسات الحوارية،

رئيسة ملاوي 2012-2014، وسيدري معالي زكي أنور نسيبة المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، جلسة لاستكشاف دور الثقافة في بناء مجتمعات مرنة ومشاركة. وستتم مراجعة جميع المجالات الإبداعية من خلال هذا المنظور من خلال حوار رئيسي استثنائي بين معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة-أبوظبي، والممثل الكوميدي والمذيع التلفزيوني الشهير تريفور نوح. وسيكون هنالك مجموعة من العروض الفنية يقدمها عدد من الشخصيات الرئيسية من مشهد الفنون الأدائية، ومناقشات حول إعادة تحديد دور مقتني الأعمال الفنية، وقوة تأثير المناطق الثقافية. وسيتضمن اليوم أيضاً عروضاً تقديمية إبداعية لعدد من الفنانين، وعروض أفلام، وورش عمل، وجلسات حول السياسات المتعلقة بالثقافة، حيث يقدم كل ذلك ضمن برنامج متميز متعدد المسارات.

وفي اليوم الثاني، تناقش القمة من خلال محور "الحياة الثقافية" كيفية تأثير الثقافة على الأفراد والمجتمعات من خلال منظور تغيير أنماط المشاركة الثقافية. ويبحث هذا المحور في كيف اضطر قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية إلى الابتكار ليتكمن من مواجهة الاضطرابات الكبيرة التي تسببت بها الجائحة، حيث أصبح الوصول إلى هذه المنتجات والخدمات الثقافية الرقمية بمثابة شريان حياة اجتماعي ونفسي وجزءاً من روتين الحياة والتجارب اليومية للأشخاص لا سيما خلال فترات الإغلاق. وستبدأ فعاليات اليوم الثاني بكلمة رئيسية لعالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة والشباب، وستتم دعوة المشاركين في القمة بشكل خاص لاستكشاف دور الذكاء الاصطناعي في مستقبل الثقافة من خلال جلسات حوارية ودراسات حالة من عدد من شركات التكنولوجيا المتطورة مثل "تيم لاب"، بالإضافة إلى حوار إبداعي استثنائي بين تيم مارلو، الرئيس التنفيذي ومدير متحف التصميم في لندن، و"أيدا" أول روبوت فنان فائق الواقعية وشبيه للإنسان في العالم. كما سيستكشف بانوس إيه باناي، الرئيس الشريك لأكاديمية التسجيل، في حوار مع جيمي جام

•• أبوظبي-وام:

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة-أبوظبي عن انعقاد الدورة الخامسة من القمة الثقافية هذا العام تحت شعار "الثقافة أسلوب حياة" في منارة السعديات بأبوظبي خلال الفترة من 23 إلى 25 أكتوبر 2022، وذلك لاستكشاف مستقبل قطاع الثقافة ومناقشة الحلول الثقافية الإبداعية لأبرز القضايا العالمية الملحة التي تؤثر على العالم اليوم. وسيكون الحضور شخصياً في دورة هذا العام من المنتدى العالمي الرائد.

وتناقش القمة هذا العام تحت شعار "الثقافة أسلوب حياة"، التحديات المعاصرة التي تقود وتدفع إلى التغيير في مجال الصناعات الإبداعية والثقافية، والقطاعات الثقافية الأوسع في عالم اليوم. ويتناول جدول أعمال القمة مفهوم تبني الثقافة كتجربة حيث في عالم شهد تحولات جذرية فرضتها جائحة "كوفيد-19"، والفهم بشكل أفضل للتأثير الواسع للثقافة على حياتنا الفردية والجماعية. وتكرس القمة من خلال مجموعة متنوعة من الكلمات الرئيسية والجلسات الحوارية والمحاضرات والعروض التقديمية والمباحثات، خبرات المشاركين من القادة الثقافيين والفنانين وصناع القرار والباحثين والمفكرين والتربويين والمبدعين لدراسة هذه القضايا المعاصرة الملحة.

وتم تنظيم جدول أعمال القمة بحيث يتضمن كل يوم دراسة أحد الموضوعات بمزيد من التفاصيل. في اليوم الأول، سنتناول القمة محور "النظم الثقافية الحية" من منظور القطاعات، حيث تناقش ظهور منظومات ثقافية وإبداعية حية أكثر مرونة وقابلية للتكيف واستجابة للتغيرات.

كما يبحث هذا الموضوع في القضايا والتحديات التي تواجه قطاع الثقافة في إنتاج ونشر المحتوى الثقافي بعد التداعيات الحادة للجائحة. وفي ذلك اليوم، سترحب القمة بشكل خاص بثلاثة رؤساء دول سابقين، داليا جريوسكايتو رئيسة ليتوانيا 2009-2019، وإيفو يوسيبوفيتش رئيس كرواتيا 2010-2015، وجويس باندا،

تعلن أسماء الفائزين في الدورة الـ 12 من مؤتمر الناشرين نوفمبر المقبل

الشارقة للكتاب تطلق جائزة عالمية جديدة مخصصة للعاملين في مجال حقوق النشر



دوراً محورياً في حماية رأس المال الفكري للكتاب المبدعين من أي انتهاكات ومخالفات واستخدام غير مصرح به، بالإضافة إلى تمكين الكتاب من العمل بحرية وتعزيز أعمالهم الإبداعية. وأضاف العامري: "على مدار الأعوام العشرة الماضية، حرصنا على وضع بيع وشراء حقوق النشر والتوزيع والترجمة في صلب أنشطتنا تجسيدا لدورها الفاعل في تعزيز صناعة النشر، واليوم نتطلع أن تكون الجائزة إضافة نوعية للجهود الثقافية الكبيرة التي تقودها الشارقة على المستوى المحلي والدولي، وتعزز البيئة الإبداعية في الشارقة، وتسهم في ترسيخ مكانة دولة الإمارات ودورها في تحفيز الصناعات الإبداعية عالمياً".

معد التقديم للجائزة
تفتح "جائزة الشارقة لحقوق النشر" أبوابها للتسجيل اليوم الأحد، الموافق 18 سبتمبر، وينتهي في 7 أكتوبر 2022، وسيتم الإعلان عن أسماء الفائزين خلال فعاليات الدورة الـ 12 لـ "مؤتمر الناشرين" في نوفمبر المقبل.

لغات، حيث أتاحت المنحة نشر 1672 كتاباً بـ 41 لغة عالمية، وتعدّ الجلسات الحوارية واللقاءات التعريفية، التي تسهل فرصة الاستفادة من المنحة خلال المؤتمر في كل عام، محورا لمعد اتفاقيات جديدة مع التخصصين في مجال حقوق النشر من جميع أنحاء العالم، مع التركيز على ضم أسواق ودور نشر جديدة إلى هذه المنظومة الحيوية. ويعتبر "مؤتمر الناشرين" منصة عالمية لبيع وشراء حقوق النشر والتوزيع والترجمة والملكية الفكرية، بالإضافة إلى توقيع عقود حقوق الكتب، واستكشاف فرص حقوق الترجمة، وخدمة المصالح التجارية الأخرى لقطاع النشر.

وحول الإعلان عن الجائزة الجديدة، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "تحمل جائزة الشارقة لحقوق النشر في جوهرها رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الداعية إلى النهوض بركائز صناعة المعرفة كافة، إذ يلعب خبراء حقوق النشر

لغات، وتعدّ الجلسات الحوارية واللقاءات التعريفية، التي تسهل فرصة الاستفادة من المنحة خلال المؤتمر في كل عام، محورا لمعد اتفاقيات جديدة مع التخصصين في مجال حقوق النشر من جميع أنحاء العالم، مع التركيز على ضم أسواق ودور نشر جديدة إلى هذه المنظومة الحيوية. ويعتبر "مؤتمر الناشرين" منصة عالمية لبيع وشراء حقوق النشر والتوزيع والترجمة والملكية الفكرية، بالإضافة إلى توقيع عقود حقوق الكتب، واستكشاف فرص حقوق الترجمة، وخدمة المصالح التجارية الأخرى لقطاع النشر.

وحول الإعلان عن الجائزة الجديدة، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "تحمل جائزة الشارقة لحقوق النشر في جوهرها رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الداعية إلى النهوض بركائز صناعة المعرفة كافة، إذ يلعب خبراء حقوق النشر

•• الشارقة-البحر:

أعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن إطلاق "جائزة الشارقة لحقوق النشر"، وكشف أن الإعلان عن الفائزين فيها سيكون خلال فعاليات الدورة الـ 12 من "مؤتمر الناشرين" الذي يقعد قبل انطلاق "معرض الشارقة الدولي للكتاب" 2022. وتهدف الجائزة إلى دعم خبراء حقوق النشر، وتعزيز فرص نمو أعمالهم، حيث تتضمن فئتين، الأولى مخصصة لخبراء بيع وشراء حقوق الترجمة في دور النشر، والثانية للمهنيين المستقلين والعاملين مع وكالات متخصصة ببيع حقوق الكتب للناشرين وماضي التراخيص.

وتستكمل الجائزة سلسلة الجهود التي يعمل عليها "مؤتمر الناشرين" السنوي الذي انطلق في العام 2011، حيث يقدم برنامجاً رائداً لحقوق الترجمة، يتمثل بـ "منحة الترجمة" التابعة لمعرض الشارقة الدولي للكتاب، والرامية إلى دعم ترجمة مجموعة من الأعمال بعدة



منوعات

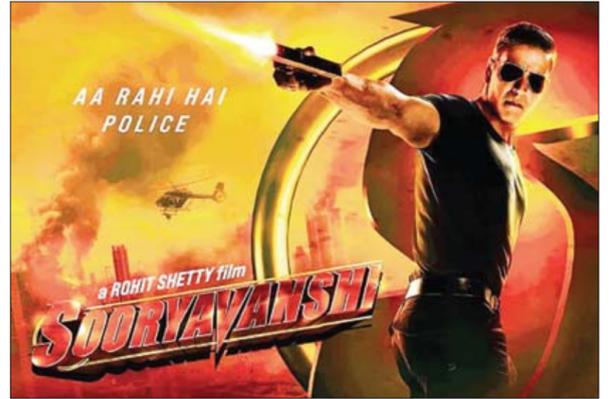
الفكر

27

بعد عقود طويلة أبهرت فيها العالم بأعمال متنوعة

بوليوود . . هل فقدت جاذبيتها، أم عليها التكيف مع الواقع الجديد؟

"قد تكون بوليوود محطمة، وعليها أن تلوم نفسها"، هذا ما قاله أحد أكبر وألغ نجوم السينما الهندية بعد الفضل الكبير الذي لاقتته الأفلام الناطقة باللغة الهندية أخيراً، وذلك بعد عقود طويلة أبهرت فيها العالم بأعمال متنوعة.



هويته، إن المنتجين "يعيدون فحص كل شيء" قبل تنفيذ المشاريع الجديدة، من ميزانية الفيلم مروراً بنضه وصولاً إلى اختيار الممثلين.

أضاف: "علينا أن نتكيف مع الجمهور وما يريد، لكن لم تعد لدى أجيالنا حول كيفية تحقيق ذلك".

الانقطاع عن الجمهور

وكلفة الذهاب إلى السينما هي عنصر آخر يستشده به عشاق السينما والعاملون في الصناعة لفهم أسباب تراجعها، خاصة أن الهند تعاني، مثل الكثير من دول العالم، من ارتفاع تكاليف الحياة والغلاء.

يمكن أن تكلف زيارة إلى صالة السينما أسرة مكونة من 4 أفراد مبلغاً يراوح ما بين 3000 و5000 روبية (أي ما بين 35 دولاراً و60 دولاراً)، وهو سعر مرتفع في بلد يعيش كثير من ناسه في فقر مدقع.

بينما يبلغ متوسط الدخل السنوي في الهند حوالي 160 ألف روبية (قرابة 2000 دولار)، تبدأ رسوم الاشتراك الشهري في "نتفليكس" على سبيل المثال بحوالي 150 روبية (أقل من دولارين).

قال المنتج وزوج الممثلة رافينا تاندون أنيل شاداني: "هناك شيء يجب تصحيحه. يجب إعادة العمل على الميزانيات وتخفيض كلفة الذهاب إلى الصالة"، وأضاف: "السينما الهندية تصنع أفلاماً معزولة عن الجماهير. جزء كبير من الشعب لا يتماشى دائماً مع هذه الأفلام".

وهو الكلام الذي يتردد صده في كلام والدة الفتيات المراهقتين في مومباي، سوندارسان، التي قالت: "يبدو الذهاب إلى الصالة والجلوس في مقعد واحد وعدم مشاهدة الفيلم على راحتك مضيقاً للوقت الآن. هناك الكثير من الأشياء الأفضل لشاهدتها على منصات البث".

وقال المحلل في "الإيرا كابيتال" كاران توراني لوكالة رويترز إنه يتوقع إعادة التوازن عبر تخفيض الأجر المدفوع للممثلين الرئيسيين، مع انتقال معظم المنتجين نحو نموذج تقاسم الإيرادات، وصرف المزيد من ميزانية الأفلام على الإنتاج والمؤثرات الخاصة، وأضاف: "لقد مررت أكثر من خمسة أشهر منذ عادت دور السينما للعمل بكامل طاقتها، ومع ذلك لم تكن هناك سوى ثلاثة أفلام ناجحة، وجميعها خلت من نجوم الصف الأول". لكن توراني لفت إلى أن البدهة الإصلاحات لن يكون فوراً في بوليوود، وقال: "التغيير سيحدث في أوائل العام المقبل عندما يتم الانتهاء من مجموعة الأفلام الحالية التي أنتجت قبل الوباء وخلالها".

تحقيق هذا الهدف يفرض على المنتجين التحرك والتكيف بسرعة.

ووجد باحثون في جامعة أو بي جيندال غلوبال، القريبة من نيودلهي، أن الأفلام الهندية تعتمد على دور السينما لتحقيق ما يقارب ثلاثة أرباع إيراداتها، وهو ما يتناقض مع الوضع العالمي، إذ تحصل الأفلام عادة على أقل من نصف دخلها من صالات العرض، وفقاً لبيانات من جمعية الأفلام السينمائية الأمريكية.

الخلل في القصة

ويقول معجبو بوليوود إنها يمكن أن تتطور لتصير قادرة على الاستمرار في الوقت الحالي.

بالنسبة للطالبة الجامعية في نيودلهي فايشانجي شارما، تحتاج الاستديوهات ببساطة إلى تغيير حيكات أفلامها.

وقالت: "القصة هي القضية. خلال العامين الماضيين تابع الجمهور العديد من الموضوعات والقيم الجديدة في الأعمال المعروضة على منصات البث، كما تعرفوا إلى أفكار ومفاهيم جديدة. في المقابل تقبب بوليوود كلياً عن هذا المجال".

ظهر الحديث عن أزمة في الكتابة، خلال الشهر الماضي، بعدما فشل فيلمان بميزانية كبيرة فشلاً ذريعاً في شبكات التذاكر، على الرغم من مشاركة نجمين كبيرين هما: أكشاي كومار وعامر خان.

أدى الاستقبال السيئ لفيلم كومار "راكشا باندهان"، حول العلاقة بين رجل وشقيقته، إلى حديثه عن وجود خلل ما. وتكرر الأمر نفسه مع فيلم "لال سينغ تشادها"، وهو نسخة بوليوودية من الفيلم الأمريكي الشهير "فورست غامب"، الصادر في العام 1994. لم يحقق الفيلم سوى 560 مليون روبية فقط (قرابة 7 ملايين دولار أميركي) في شبكات التذاكر، وهو ما لا يتجاوز ربع كلفة إنتاجه، وذلك على الرغم من إصداره في 11 أغسطس- آب الماضي، عشية موعد بدء عطلة طويلة في البلاد.

يمثل ذلك التنكس حادة لنجمي الصف الأول، اللذين اشتهرا بأفلام الأكشن والكوميديا، وعرفا طوال سنوات بأن أفلامهما تسترد كلفة إنتاجها خلال أسبوع واحد من بدء العروض التجارية لها.

قال جيلا إنهم قفصوا عدد عروض "لال سينغ شادا" لأمير خان إلى الربع لتضعف حضور الجمهور.

قال أحد منتجي بوليوود، الذي يستعد لإطلاق فيلمين بميزانية كبيرة، لوكالة رويترز، شرط عدم الكشف عن

أين المشكلة؟

ارتفعت إيرادات شبكات التذاكر الهندية كل عام خلال عقد لتصل إلى حوالي ملياري دولار في عام 2019، قبل أن تتراجع خلال الوباء، من دون أن تظهر اليوم أي إشارات تفيد باستعادة السينما أنفها.

وتراجعت مبيعات التذاكر بشكل شهري منذ مارس- آذار تموز الماضي وحتى نهاية سبتمبر- أيلول الحالي، بالمقارنة مع الفترة نفسها قبل جائحة كورونا، وذلك بحسب شركة الخدمات المصرفية لإيرا كابيتال.

لم تعد بوليوود قادرة على اعتبار أن استقبال الجماهير أمر مفروغ منه، ويجب عليها التكيف مع الواقع الجديد إذا رغبت بالاستمرار.

هذه هي الصورة التي تظهرها المقابلات التي أجرتها "رويترز" مع محبين للأفلام و6 عاملين في الصناعة، من بينهم منتجون وموزعون وأصحاب صالات عرض.

يسود جو من الإرباك والقلق في بوليوود، بحسب ما يعبر عنه أربعة مدراء في هذه الصناعة، خاصة بعدما أطلقت شركات الإنتاج الهندية في الصالات أفلاماً كان من المقترض أن تعرض قبل الجائحة التي غيرت مع انتشار منصات البث أدواق المخرجين.

قال مدير في ثاني أكبر سلسلة صالات في الهند "أينوكس" يدعى راجندر سينغ جيلا، مستشهداً بمناقشاته مع المخرجين، إن شركات الإنتاج تتسابق لإعادة صياغة السيناريوهات وتفكر بربط أجور الممثلين بمدى نجاح الفيلم في شبكات التذاكر، وذلك بدلاً من دفع أجر واضح قبل التصوير.

أضاف: "لا أحد يعرف ما هي المشكلة على وجه الدقة. أثناء الوباء، لم تصدر أي أفلام، وتم إغلاق كل شيء. صار لدى الناس الكثير من الوقت لتمضية على منصات البث ومشاهدة أنواع مختلفة من المحتوى. لذلك فإن الأفلام التي كانت تنتج قبل عامين، لن تكون قادرة على تحقيق ذلك اليوم".

ومع ذلك، فإن الأمور ليست قاتمة بالمطلق، بحسب جيلا ومدراء آخرين. بالنسبة لهؤلاء لن تعود بوليوود إلى ذروتها السابقة على الجائحة، لكنهم يقولون إن بعض الأفلام الناجحة يمكن أن تبت الحياة مجدداً في الصناعة، يتيح لها في النهاية إيجاد توازن جديد، خاصة عند الاستفادة من خدمات البث وما يمكن أن تجلبه من أموال. مع ذلك، فإن

الدخل الرئيسي لبوليوود.

اعتادت كريستينا سوندارسان البالغة من العمر 40 عاماً، وهي أم لفتاتين مراهقتين في مومباي، على مشاهدة فيلم بوليوودي واحد على الأقل خلال الأسبوع في صالة السينما قبل انتشار الوباء، لكنها الآن لا تذهب إلا نادراً.

وقالت لـ "رويترز": "لا بأس في مشاهدة هذه الأفلام عندما تريد أن تضحك، لكنني لن أذهب إلى صالة العرض لشاهدتها".

وتابعت: "في السابق كانت ابنتاي تشاهدان كل الأفلام معنا، لكنهما توقفتا عن ذلك الآن. انصب اهتمامهما على مشاهدة العروض والمسلسلات الكورية التي تعرض على منصات البث".

ليس الانضمام إلى منصات البث الإلكتروني حكرًا على هذه العائلة، إذ وصلت هذه المنصات إلى الهند في العام 2016، لتقدم محتوى متنوعاً صنع في الولايات المتحدة وأوروبا والهند وكل مكان آخر في العالم، من "بارازايت" و"فنجرز" وصولاً إلى "سكويد غيم" و"غيم أوف ثرونز".

اليوم، يستخدم ربع سكان الهند، البالغ عددهم 1.4 مليار نسمة، مثل هذه الخدمات، وهو ما يمثل ارتفاعاً بنسبة 12% مقارنة بالعام 2019، وفقاً لبيانات شركة ستاتستا.

ومن المتوقع أن يصل الرقم إلى 31% بحلول عام 2027، مع احتمال مواصلة ارتفاعه بعدها.



المخرج وودي آلن يعلن اعتزاله صناعة الأفلام بعد انتهاء تصوير فيلمه الأخير

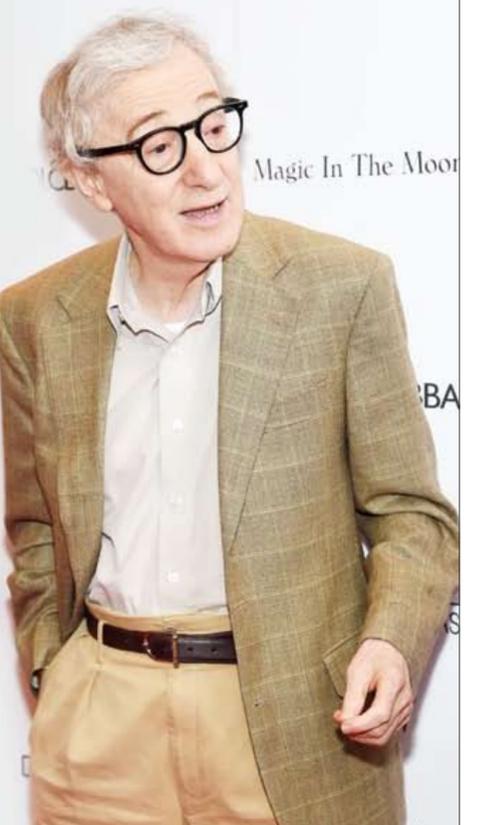
بخراب مستقبل الفيلم بتعليقاته على اتهامات الإساءة لابنته ديلان فارو، ولقد رفع دعوى ضدهم مقابل 68 مليون دولار بدعوى خرق العقد، وتم تسوية النزاع في وقت لاحق خارج المحكمة.



صرح المخرج وودي آلن، لصحيفة La Vanguardia الإسبانية، بأنه يعتزم التقاعد من صناعة الأفلام وتخصيص المزيد من الوقت للكتابة، وذلك أثناء تواجه في أوروبا للعمل على فيلمه الخمسين، والذي سيكون فيلمه الأخير الذي سيتم عرضه في باريس، بينما يجري تصوير العمل السينمائي بالكامل بالفرنسية في غضون أسبوعين، حسبما ورد في تقرير لمجلة "Variety" الأمريكية. وصف آلن، فيلمه القادم بأنه مشابه لفيلم "Match Point" من حيث أنه سيكون مثيراً ودرامياً وشريفاً جداً أيضاً، وكتب آلن، مؤخراً، مجموعته الخامسة من الأعمال الفكاهية، "Zero Gravity"، والتي سيتم نشرها في 27 سبتمبر من قبل شركة Alianza في إسبانيا، بينما ستنتشر في الولايات المتحدة بواسطة Arcade، أما التوزيع فسيتم بواسطة Simon & Schuster.

كان آلن يصور أعماله في كثير من الأحيان في أوروبا، حيث انخفض دعمه في الولايات المتحدة نظراً لاتهامات الإساءة الموجهة إليه، وفي عام 2020، افتتح مهرجان سان سيباستيان السينمائي مع "مهرجان ريفكين"، الذي تم تصويره في مدينة سان سيباستيان، التي تعود علاقته بمهرجان عاصمة مقاطعة الباسك إلى عام 2004 عندما عرض لأول مرة "ميليندا وميليندا"، وفي عام 2008 مع العرض الأول لفيلم "Vicky Cristina Barcelona"، من بطولة إيلينا أنابا، ولويس جارييل، وجينا غيرشون، ويقام "مهرجان ريفكين" خلال فعاليات مهرجان سان سيباستيان السينمائي، وهو الأهم في العالم الناطق بالإسبانية.

ومن الغريب أنه أعلن في المؤتمر الصحفي الذي أقيم بمناسبة بدء إنتاج الفيلم أنه "لم يفكر أبداً في الاعتزال"، وحظي "مهرجان ريفكين" بدعم من شركة ميديابرو الإعلامية الإسبانية العملاقة، والتي دعمت أيضاً فيلمين من أكثر أفلام "ألن" نجاحاً، وهما "Vicky Cristina"



الفكر

علماء يحذرون من تناول اللحوم الحمراء



أعلن علماء كلية التغذية والسياسة في جامعة تافتس ومختبر مستشفى كليفلاند، أن تناول اللحوم الحمراء يمكن أن يؤدي إلى ظهور مشكلات في القلب والأوعية الدموية. وتشير مجلة Arteriosclerosis Thrombosis and Vascular Biology إلى أن تناول اللحوم الحمراء يزيد من خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية المميتة. ودرس الباحثون العلاقة بين تناول الأطعمة ذات أصل حيواني وخطر الإصابة بتصلب الشرايين، الذي يشمل احتشاء عضلة القلب وأمراض القلب التاجية والجلطة

الدماغية وأمراض الأوعية الدموية الأخرى. وتسمى نتائج الدراسة، للتأكيد على أن استهلاك كمية كبيرة من اللحوم الحمراء التي خضعت لمعالجة بسيطة، يزيد من خطر تصلب الشرايين بنسبة 15 بالمئة، وتناول أطعمة مختلفة ذات مصدر حيواني بنسبة 18 بالمئة. ويشير الباحثون، إلى أنهم لم يكتشفوا علاقة بين تناول لحوم الدواجن والأسماك والبيض وبين هذه الأمراض.

تدهور القدرات العقلية قد يكون علامة على نقص فيتامين هام في الجسم

يُعرف فقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك بأنه حالة لا يحتوي فيها الجسم على ما يكفي من خلايا الدم الحمراء الصحية، بسبب نقص فيتامين B12. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن فيتامين B12 أو فقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك يمكن أن يسبب مجموعة واسعة من الأعراض، وتشير إلى أن تدهور القدرات العقلية، مثل الذاكرة والفهم، قد يكون علامة على فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12. وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن الأعراض العامة لفقر الدم قد تشمل التعب الشديد وضيق التنفس والشعور بالإغماء والصداع. وقد تلاحظ أيضا أن بشرتك شاحبة، وتصبح دقات القلب ملحوظة، وتسمع أصواتا قادمة من داخل الجسم، وليس من مصدر خارجي، بالإضافة إلى فقدان الشهية وفقدان الوزن. وإذا كنت تعاني من فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12، فقد يكون لديك أعراض أخرى تؤثر على سلوكك. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية أنه يمكن ملاحظة التهيج والاكتئاب والتغيرات في طريقة التفكير والشعور والتصرف، وتدهور في القدرات العقلية، مثل الذاكرة والفهم واتخاذ القرار. وتسوء الحظ، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين B12 في بعض الأحيان إلى العقم، على الرغم من أن هذا عادة ما يتحسن مع العلاج المناسب بفيتامين B12. وكما هو الحال مع نقص فيتامين B12، يمكن أن يؤثر نقص حمض الفوليك أيضا على نمو الجنين وتطوره في الرحم. ويمكن أن تحدث بعض الأعراض أيضا لدى الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين B12، ولكنهم لم يصابوا بفقر الدم. وهناك العديد من عوامل الخطر لفقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12، بما في ذلك التاريخ العائلي للمرض، وأمراض المناعة الذاتية، بما في ذلك مرض السكري من النوع الأول ومرض كرون. وهي تشمل أيضا فيروس نقص المناعة البشرية، وبعض الأدوية، والوجبات الغذائية النباتية الصارمة، وكبار السن، وفقا لجامعة جونز هوبكنز. وبحسب هيئة الخدمات الصحية، إذا كنت تعاني من نقص فيتامين B12، ربما بسبب نقص الفيتامين في نظامك الغذائي، فقد يتم وصف أقراص فيتامين B12 لتتناولها يوميا بين الوجبات. وعادة ما يتم علاج فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12 بحقن الفيتامين. ومن الضروري استشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أعراض نقص فيتامين B12 أو فقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك، حيث يمكن غالبا تشخيص هذه الحالات بناء على الأعراض ونتائج فحص الدم. وتشير مؤسسة "مايو كلينيك" إلى "الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا قد يكونون عرضة للنقص لأن الأطعمة النباتية لا تحتوي على فيتامين B12. وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي التي تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية هم أيضا عرضة لنقص فيتامين B12".

ويعد كل من نقص فيتامين B12 وفقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك أكثر شيوعا لدى كبار السن، حيث يصيب واحدا من كل 10 أشخاص بعمر 75 أو أكثر وواحدا من كل 20 شخصا تتراوح أعمارهم بين 65 و74 عاما، وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية.



الممثلة الأمريكية جيسিকা شاستين تصل لحضور العرض الأول لفيلم «المرضة الجيدة»، خلال مهرجان تورونتو السينمائي في تورنتو، أونتاريو، كندا (أ ف ب)

قرأت لك

العنب



تحتوي المائة غرام من العنب على 75% من وزنه ماء و7 غرامات غلوكوز و9 غرامات دهون و16 غراما كربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين مليغرام فيتامين C وافضل انواع العنب كبير الحجم والبيض اللون. فوائد: - منشط للعضلات والاعصاب ومجدد للخلايا وطارده للسموم. - غذاء سريع الهضم. - مفيد في حالات سوء الهضم والقبض والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية. - منشط قوي لوظائف الكبد. - قشرة العنب من المواد المفيدة في تنظيف الامعاء. - يفيد العنب في الوقاية من السرطان. - للمصابين بالتحفاة يفيد في زيادة الوزن.

سؤال وجواب

- ما أصل كلمة البريد في اللغة؟
- عربية وتعني العبء لأن رسل البريد كانوا يلبسون عباءة حمراء.
- من أول من نظم الشعر في رثاء نفسه؟
- زيد بن حذاق
- ماذا تعني كلمة عسكري وما هو أصلها؟
- رومانية وهي من العملة القديمة (سوليدوس).
- كم يقدر عدد كلمات اللغة العربية في اللغة الإسبانية؟
- 6000 كلمة
- من يعتبر المؤسس الحقيقي للأدب الروسي؟
- الأديب بوشكين
- ما هو أصل كلمة سيراميك؟
- فرنسية وتطلق على فن الخزف
- ما أصل كلمة بترول؟
- لاتينية وتعني زيت الصخر.

هل تعلم؟

- يكتشف العلماء كل يوم أنواع جديدة من الكائنات تقدر بحوالي 41 نوع جديد من الكائنات.
- كان هناك ضابط فرنسي يسمى سادي، وهو أول من أصيب بمرض السادية الذي فيه يقوم الشخص بتعذيب الآخرين، وقد سمي هذا المرض على اسم هذا الضابط الفرنسي.
- هل تعلم أن سمك التونة الذي يسعي وراءه الصيادون لطراوة لحمه ولذة طعمه يعيش على عمق كبير جدا. في فصل الربيع تتجمع أسماك التونة في قطعان للتوالد وتصدر إلى السطح حيث يقع الكثير منها في شباك الصيادين. يستعمل الصيادون مجموعة من الشباك تمر عبرها الأسماك حتى تصل إلى آخر شبكة، وهي معروفة باسم غرفة المدن حيث يتم أخيرا رفعها.
- هل تعلم أن الكريستال أو البلور هو جسم صلب يتميز بشكل هندسي تحده المسطحات، وهو يتألف من جسيمات تتجمع على نحو منتظم وفقا لشكل معين يتكرر هو عينه وفي الاتجاه نفسه في كل أجزاء البلور. استعمالاته تتراوح بين ملح الطعام أو البودا والكبريت وأمن الأحجار الكريمة مثل الماس والزمرد والزبرجد والياقوت والبلور الجندلي وغيرها.
- هل تعلم أنه في ارتقائنا جبلا ما يقع في المنطقة المعتدلة، نصل أولا إلى قطاع تغطية الغابات النفضية، يليه حزام تغطيه غابة مختلطة من الأشجار العريضة الأوراق والأشجار الصنوبرية. بعد ذلك نجد غابة صنوبرية حقيقية تمتد حتى النطاق الشجري قبل الوصول إلى منطقة الجليد الدائم. حيث تمتد منطقة من الجنبات ثم المروج وأخيرا حزام من الأشنة والخلنج يدعى التندرة الألبية.
- هل تعلم أن عند تجميده الماء الساخن فإنه يتصلب بشكل أسرع من تجميد الماء البارد.

قصة جحا وحماره

جاءت زوجة جحا وهي تصرخ وتبكي وتشكو له ان احدهم قد القى عليها ثعبانا صغيرا مما جعلها تسقط ارضا من شدة الخوف والهلع فضحك عليها الرجل واستلقى على قفاه من شدة الضحك .. فقال لها جحا حسنا سأقتص منه بطريقتي الخاصة .. فاحتجج جحا عن الناس عدة ايام لم يره خلالها احد وكان ذلك الوقت يمرن ويدرب حماره كيف يقفز على احد وينطحه وكيف يجره من قفاه جرا ويضعه عند اقدام جحا ،وبعد أن اتهم تدريبه اخذه ونزل به إلى السوق فوجد الرجل يجلس هناك وسط اصحابه ويتيه فخرا بنفسه والعبابه الصغيرة فذهب جحا ووقف هناك والتقى عليهم السلام ثم أشار إلى الرجل وقال كيف تفعل بزوجتي ما فعلت وعند هذه الإشارة هجم الحمار على الرجل وسط اصحابه ونطحه فأنقلب الرجل ارضا فضحك الناس وجروا بعيدا لكن الحمار عاد والتف حول الرجل ثم امسك به من قفاه وجاء به حتى اقدام جحا واخذ يلحق في قفاه والرجل يصرخ ويقول ماذا يفعل ذلك الحمار فقال جحا اذا كنت تستطيع اللعب باللعبين فانا أستطيع اللعب بالحمير وهو الآن يفعل ما فعله حمار مثلك مع زوجتي فاحذر من العابك الصغيرة التي تجعل مثل هذا الحمار بهزأ بك ..ومنت ذلك اليوم وهذا الرجل لا يسخر من احد قفاه ان هزأ منه الحمار .

