

منوعات

الفكر

الاثنين 5 مايو 2025 م - العدد 14445

Monday 5 May 2025 - Issue No 14445

ص 22

شرطة أبوظبي والهلال

الأحمر تسعدان المرضى

بمستشفى مدينة زايد

ص 27

8 نجومات تتنافسن على

صدارة شباك التذاكر

المصري في صيف 2025



«الخرف الرقمي»... آفة

ص 23 التكنولوجيا تصيب عقل الإنسان



36 ساعة بين الثعابين

والتماسيح لركاب طائرة

نجح خمسة أشخاص في النجاة من حادث تحطم طائرة صغيرة في غابات الأمازون البوليفية، بعد أن قضوا 36 ساعة محاصرين في مستنقع مليء بالتماسيح والثعابين، وذلك بعد أن اضطرت الطائرة للهبوط الاضطراري بسبب عطل في المحرك.

وفي التفاصيل، فقد بدأت الرحلة من بلدة باورس متجهة إلى مدينة ترينيداد، ولكن بعد نحو ساعة من الإقلاع، واجهت الطائرة مشاكل تقنية أدت إلى فقدان الاتصال بها، فاضطر الطيار إلى البحث عن مكان للهبوط الهبوط في مستنقع بالقرب من نهر إيتانوماس.

بعد الهبوط، انقلبت الطائرة، وتمكن الطيار وثلاث نساء وطفل من الخروج والتمسك بجسم الطائرة المقلوب، حيث بقوا هناك لمدة 36 ساعة، وفقا لصحيفة "مترو" البريطانية.

اللافت أنه خلال هذه الفترة كانوا محاطين بالتماسيح التي اقتربت منهم لمسافة ثلاثة أمتار، بالإضافة إلى الثعابين والبعوض، ولم يكن لديهم ماء للشرب، واعتمدوا على دقيق الكسافا الذي كان بحوزة أحد الركاب للبقاء على قيد الحياة، فيما استخدم الطيار ضوء هاتفه المحمول لإبعاد الحيوانات المفترسة، ويعتقد أن تسرب الوقود من الطائرة ساعد في دفع التماسيح.

وفي اليوم الثاني، لاحظوا قارب صيد قريبا، فوجهوا له باستخدام ضوء الهاتف، مما أدى إلى استدعاء فرق الإنقاذ، ونقلهم بواسطة مروحية إلى المستشفى، وأكدت السلطات أنهم في حالة صحية جيدة الآن.

حفل زفاف يعطل المرور

قالت الشرطة في ألمانيا إن مشاركين في حفل زفاف رقصوا على الطريق السريع باتوا يواجهون إجراءات جنائية، بتهمة تعطيل حركة المرور. وكانت المجموعة في أربع سيارات، عندما توقفت قرب فرايبورغ وتدخل ركابها وبدأوا الرقص، ما شل حركة المرور وأثار غضب السائقين الذين سارعوا للاتصال بالشرطة.

وبعد دقيقتين، عاد المحتفلون إلى سياراتهم، لكنهم يواجهون جميعا الآن ملاحقات قانونية بتهمة "التدخل الخطير في حركة المرور"، وفق الشرطة.



ربما نعرف فوائد الباذنجان المطهو، لأنه الشكل الشائع

لتناوله، لكن ما لا تعرفينه، هو أن الباذنجان كنز

غذائي حال تناوله نيئا. صحيح أن مذاقه في هذه

الحالة غير مستساغ للبعض لكن فوائده الصحية قد

تعزز تجربة تناوله دون طهي.

إذا كنت لم تتناولي الباذنجان النيئ من قبل فقد

حان الوقت للتجربة،

والسبب هو قيمته

الغذائية العالية التي

تجعله طعاما صحيا، كما أنه

منخفض السعرات الحرارية من

ثم لا قلق منه بشأن الوزن.

فوائد الباذنجان النيئ . . كنز غذائي ذا قيمة عالية

الموجودة فيه تساعد على تقليل امتصاص الدهون الصارة في الجهاز الهضمي.

ضبط مستويات السكر في الدم

أشارت دراسة إلى أن الباذنجان النيئ يحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري من النوع الثاني. كما أن احتواءه على ألياف قابلة للذوبان يساهم في إبطاء امتصاص السكر في الدم، مما يساعد على الحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز بعد الوجبات.

تعزيز الشعور بالشبع وخسارة الوزن

الباذنجان النيئ منخفض جداً في السعرات الحرارية، ويحتوي على كمية كبيرة من الألياف التي تعزز الشعور بالشبع لفترة أطول. هذا ما يجعله غذاءً مثالياً للراغبين في إنقاص الوزن بطريقة صحية، حيث يُمكن إضافته إلى السلطات أو تناوله كقنبلات بدون الحاجة إلى قلي أو طهي بالزيت.

تحسين صحة الجلد والبشرة

يفضل مضادات الأكسدة والفيتامينات الموجودة فيه، فإن تناول الباذنجان النيء قد ينعكس إيجاباً على صحة البشرة. حيث تساهم مركبات مثل فيتامين C ومادة "ناسونين" في محاربة علامات الشيخوخة وتحفيز إنتاج الكولاجين.

مفيد للكبد والكلى

تشير بعض الدراسات إلى أن الباذنجان النيئ قد يدعم وظائف الكبد والكلى، من خلال مساهمته في تقليل تراكم الدهون داخل الأعضاء، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة التي تحارب السموم وتدعم إزالة الفضلات.

القيمة الغذائية للباذنجان النيئ

أحد أبرز ما يميز الباذنجان النيئ هو محتواه الغني بالعناصر الغذائية الهمة. وفقاً لتقرير نشره موقع Healthline، فإن كوباً واحداً من الباذنجان النيئ يحتوي على:

20 سعرة حرارية فقط

5 غرامات من الكربوهيدرات

3 غرامات من الألياف

نسبة عالية من مضادات الأكسدة، أبرزها الأنثوسيانين، وخصوصاً نوع يسمى "ناسونين"

هذا يجعل الباذنجان النيئ خياراً ممتازاً للأشخاص الباحثين عن وجبة خفيفة ومغذية في آنٍ معاً.

فوائد الباذنجان النيئ

حدد الخبراء مجموعة من الفوائد الصحية للباذنجان النيئ والتي تجعله خياراً رائعاً، تابعي القراءة للتعرف على هذه الفوائد.

مصدر قوي لمضادات الأكسدة تحتوي قشرة الباذنجان على مركب يسمى "ناسونين" وهو من مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على محاربة الجذور الحرة في الجسم، مما يساهم في الوقاية من الالتهابات المزمنة وبعض أنواع السرطان. وقد أظهرت الدراسات أن مركب "ناسونين" يساهم في حماية أغشية خلايا الدماغ وتحسين وظائف الجهاز العصبي.

داعم لصحة القلب

بحسب موقع Eating Well، فإن تناول الباذنجان النيئ مفيد لصحة القلب، بسبب احتوائه على مركبات الفينول التي تساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، وتعزيز الكوليسترول الجيد (HDL). إضافة إلى ذلك، فإن الألياف الطبيعية

دراسة تعذر . . الشخير قد يكون

مؤشرا على أمراض خطيرة

كشفت دراسة علمية حديثة أن الشخير الليلي المتكرر قد يكون علامة تحذيرية مبكرة على مشكلات صحية خطيرة، من بينها ارتفاع ضغط الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بفشل القلب أو السكتة الدماغية.

وأظهرت الدراسة، التي تعد الأكبر من نوعها، والتي أجراها باحثون من جامعة فليندرز الأسترالية، أن الرجال في منتصف العمر الذين يعانون من زيادة الوزن ويشخرون بانتظام أثناء النوم، هم الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، لا سيما إذا كان الشخير مصحوباً بانقطاع التنفس أثناء النوم.

وقد اعتمدت الدراسة على مراقبة متعددة أثناء النوم الليلي في المنزل، وهو ما منح الباحثين بيانات أكثر دقة بشأن العلاقة بين الشخير وضغط الدم. وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، باستيان ليشات: "لأول مرة، نستطيع القول بشكل موضوعي إن هناك علاقة قوية بين الشخير المنتظم وارتفاع ضغط الدم. وجدنا أن نحو 15 بالمئة من المشاركين، معظمهم من الرجال الذين يعانون من السمنة، يشخرون لأكثر من 20 بالمئة من وقت نومهم، ما يرتبط بزيادة احتمالات إصابتهم بضغط دم مرتفع يصعب التحكم به".

وأكد ليشات أن هذه النتائج تسلط الضوء على ضرورة التعامل مع الشخير بوصفه عامل خطر صحي لا يقل أهمية عن غيره، ويجب إدراجه ضمن الرعاية الصحية المرتبطة بأمراض القلب وارتفاع الضغط. وأشار مدير مركز أبحاث النوم في جامعة فليندرز والمشارك في الدراسة، البروفيسور داني إكيرت، إلى أن الخطر يتضاعف عندما يقترون الشخير بتوقف التنفس أثناء النوم، وهي حالة شائعة تؤدي إلى انقطاعات متكررة في التنفس خلال النوم.

وأوضح إكيرت: "أظهرت البيانات أن من يشخرون بانتظام لديهم ضعف احتمال الإصابة بضغط دم مرتفع غير منضبط، وتزداد المخاطر بشكل كبير إذا كان الشخير مصحوباً بانقطاع التنفس".

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسياً لأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والفشل الكلوي، ما يجعل من رصد الشخير المنتظم خطوة وقائية مهمة.

نهر العالم بغطاة الملابس بعضلات بطنها فقط

أثارت امرأة من ذوي الهمم في وسط الصين إعجاب رواد الإنترنت، بعد أن ظهرت وهي تستخدم عضلات بطنها لتشغيل ماكينة خياطة أثناء جلوسها على كرسي متحرك، في مشهد مؤثر يعكس إرادتها القوية وسعيها لكسب لقمة العيش رغم الإعاقة.

حصلت تانغ مانكسيا، التي تعيش في تشانغشا بمقاطعة هونان، على لقب "خياطة البطن" على وسائل التواصل الاجتماعي بفضل طريقتها في العمل، حسبما أفاد موقع دامي فيديو.

ووفق ما نشرته صحيفة "ساوث تشاينا"، أصيبت تانغ، البالغة من العمر 42 عاماً، بالشلل في حادث عام 2018، لم يكشف عن طبيعته. ومنذ ذلك الحين، اضطرت إلى الاعتماد على الكرسي المتحرك للتنقل. ظلت تانغ طريحة الفراش لمدة عامين حتى انخفضت معنوياتها للغاية، وأقنعها أحد الأصدقاء الذي ساعدها في التنقل بالخروج من حزنها.

وعن هذه اللحظة، قالت تانغ: "أخبرتني صديقتي إنه لا ينبغي أن أبقى جيبسة عالي الخاص بعد الآن. وقالت لي إن ساقَي لا تستطيعان العمل، لكن عقلي يعمل".

فتحت تانغ وصديقتها مصنعاً للخياطة، حيث كانت تتولى مهمة التصميم، بعدما وجدت صعوبة إيجاد ماكينة خياطة مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة في السوق.

فكرت السيدة الصينية في لف حلقة من الحديد حول بطنها متصلة بدواسة ماكينة الخياطة، حيث استخدمت قوة الجزء العلوي من جسدها لتشغيل الآلة.

أكبر معمرة في العالم تكشف سرها

أعلنت منظمة "لونغيفي كويست"، وهي الجهة المعنية بتوثيق أعمار كبار السن لصالح موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية، أن البريطانية إيثيل كاترهام أصبحت رسمياً أكبر معمرة على قيد الحياة في العالم، عن عمر يبلغ 115 عاماً.

كاترهام، المقيمة في مقاطعة سري جنوب بريطانيا، هي آخر شخص حي وُلد في العقد الأول من القرن العشرين، بعد وفاة الراحبة البرازيلية إيناه كانابارو لوكاس، التي رحلت عن عمر ناهز 116 عاماً في 30 أبريل الماضي، قبل شهرين فقط من عيد ميلادها السابع عشر بعد المئة.

وفي مقابلة سابقة مع "بي بي سي" كشفت كاترهام عن سر طول عمرها، قائلة: "لا أجادل أحداً. أستمتع ثم أفعل ما يحلو لي". دون أن تتحدث عن اتباع نظام غذائي أو ممارسة نوع معين من الرياضة.

وخلال احتفالها بعيد ميلادها 115 في أغسطس الماضي، تلقت رسالة تهنئة من الملك تشارلز الثالث، وصف فيها بلوغها هذا العمر بأنه "إنجاز استثنائي حقاً"، وأعرب عن "أطيب تمنياته الحارة لها".

تحت مستشفى . . اكتشاف

مقبرة أثرية في تونس

أعلن المعهد الوطني للتراث في تونس، عن اكتشاف قبور قديمة في ولاية القصرين، غرب البلاد، يرجح أن تعود إلى الفترة القديمة المتأخرة. وقد تم اكتشاف الموقع الأثري صدفة أثناء أعمال بناء مستشفى جهوي في منطقة سبيبة التابعة لولاية القصرين.

وأُسفرت حفرة إنقاذ، وفقاً للمعهد، عن الكشف عن عدد هام من القبور التي تم توثيقها طبوغرافياً وأثرياً وفوتوغراميترياً، كما تم حفظ مختلف اللقى الأثرية والعظمية في مخازن المعهد بالجهة، حيث ستخضع لاحقاً لدراسات تاريخية وأثروبولوجية. وتُشير المعلومات، التي نُشرت اليوم السبت حول الموقع، إلى وجود مجموعتين من القبور: تضم الأولى مجموعة جرار استعملت قديماً لدفن الأطفال داخلها، وهي طريقة دفن شائعة لدى الحضارات القديمة.

وفي ثمانينيات القرن الماضي، عثر في مدينة الجم الرومانية بولاية المهدية على الساحل الشرقي لتونس على أكبر مقبرة في البلاد، استخدمت فيها طريقة الدفن بالجرار.

أما المجموعة الثانية من القبور، فتضم حفراً طويلة دُفنت فيها هياكل عظمية في وضعية مقببة، داخل مربعات فخارية منحنية.

وبحسب المعهد، تشير عديد المؤشرات الأولية إلى أن هذه الشواهد تعود إلى الفترة القديمة المتأخرة، التي يُحدها المورخون بين القرنين الثالث والثامن بعد الميلاد.

خفض الوزن 2 كغم بعد الخمسين

يحقق فائدة كبيرة للعظام

كشف باحثون كيف يمكن للأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن، أو السمنة، أو مشاكل التمثيل الغذائي تحسين صحة عظامهم.

وبحثت دراسة إسبانية جديدة في تأثير فقدان الوزن وتغييرات نمط الحياة على تدهور العظام المصاحب للتقدم في السن. وتبين أن خفض الوزن بحوالي 2.8 كغم، يؤدي إلى تحسن كبير في كثافة العظام.

ووفق "سوري لايف"، قد يؤدي انخفاض كثافة العظام إلى حالات مثل: هشاشة العظام، ويجعل العظام أكثر عرضة للكسور، وينطبق ذلك على كل الأعمار بمن فيهم الشباب. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ورفيرا ومعهد الصحة في مدريد، وتتبع الباحثون مئات الأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن أو

سمنة، وتراوحت أعمارهم بين 55 و75 عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين اتبعت إحداهما نظاماً غذائياً تقليدياً دون توصية بممارسة الرياضة.

بينما اتبعت المجموعة الأخرى نظاماً غذائياً متوسطياً مصمماً لخفض الطاقة بنسبة 30%، وتلقت استشارات حول كيفية زيادة مستويات النشاط البدني، وفق معايير منظمة الصحة العالمية لمن تبلغ أعمارهم 65 عاماً فأكثر. وبعد عام واحد، فقدت مجموعة التدخل 2.8 كغم أكثر من مجموعة الضبط. وبعد ثلاث سنوات، كان وزن المشاركين في مجموعة التدخل أخف بحوالي 2.2 كغم من المشاركين في مجموعة الضبط، وتمتعوا بكثافة عظام أعلى في منطقة أسفل الظهر.





منوعات

الفكر

22

خلال فعاليات الدورة الـ 11 للمؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل «أيدا» الذي تستضيفه أبوظبي

فريق أطباء إماراتي يفوز بالمركز الأول في مسابقة طبية



•• أبوظبي- الفجر

نظمت اللجنة العلمية للدورة الحادية عشرة من المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل "أيدا"، الذي تستضيفه العاصمة أبوظبي مسابقة طبية علمية على هامش المؤتمر شاركت فيها خمس فرق من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

وفاز في المسابقة الفريق الطبي الإماراتي المؤلف من ثلاث طبيبات إماراتيات متخصصات بالأمراض الجلدية من أطباء الإقامة حديثي التخرج واللاني يتدربن في مستشفى راشد في دبي، وهن: الدكتورة فاطمة القايدي، والدكتورة الريم الحوسني، والدكتورة عائشة الشواب. وحصل الفريق الطبي الإماراتي على المركز الأول بقرار لجنة التحكيم العلمية المشكلة من أخصائيين وخبراء من المشاركين في المؤتمر في مجال الأمراض الجلدية والتجميل، حيث طرحت على الفرق الخمس المشاركة من كل من دولة الإمارات العربية المتحدة، ومملكة البحرين، والمملكة العربية السعودية، وسلطنة عمان، ودولة الكويت أسئلة طبية وحالات مرضية قام أعضاء الفرق الطبية المشاركة بتشخيصها تشخيصاً طبياً.

وقد تمت خلال جلسات اليوم الثاني للدورة الحادية عشرة من المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل "أيدا"، محاضرات طبية علمية مهمة تركزت حول استخدامات الذكاء الاصطناعي في عالم الطب والجراحة التجميلية السيبرانية، وممارسات التجميل من الجيل التالي: الاستفادة من الذكاء الاصطناعي لعلاجات أكثر ذكاءً وأماناً وفعالية، وتجديد البشرة من خلال الحمض النووي، واستخدام الطب التجديدي في الطب التجميلي، وعلاجات الوجه المصنعة من السائل الموي لسمك السلمون، التي تعد من أحدث صيحات التجديد والإشراق.

كما شهدت جلسات اليوم الثاني من المؤتمر مناقشة العديد من القضايا الطبية في مجال الأمراض الجلدية، والتمريض، منها: العلاج بالليزر للبشرة الملونة، وكيفية الحصول على أفضل النتائج وتجنب المضاعفات،

نقاشات اليوم الثاني للمؤتمر تتركز حول استخدامات الذكاء الاصطناعي في عالم الطب والجراحة التجميلية السيبرانية، والاستفادة من الذكاء الاصطناعي لعلاجات أكثر ذكاءً وأماناً وفعالية

المؤتمر يدعم ورعاية دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي، ومشاركة متميزة لجمعيات متخصصة بالأمراض الجلدية والتجميل والليزر من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، والشرق الأوسط والعالم. وينظم على هامش المؤتمر معرض "أيدا" الذي يضم أحدث التقنيات والأجهزة التي تستخدم في مجال تشخيص وعلاج الأمراض الجلدية وتقنيات العلاج بالليزر والعلاج التجميلي، إذ تشارك في المعرض لهذا العام نحو 25 شركة عارضة تطرح أحدث الأجهزة والمعدات الطبية المتعلقة بطب الجلد والتجميل والليزر.

التعرف على طبقات الوجه وأماكن الشرايين. كما عقدت الجمعية الإماراتية للأمراض الجلدية اجتماعاً على هامش المؤتمر لمناقشة آخر التطورات في قطاع الأمراض الجلدية، وأحدث الممارسات في العلاج. ونظمت خلال اليوم الثاني جلسة خاصة بالبورود الكندي للأمراض الجلدية تركز النقاش خلالها حول الاستخدامات الحديثة الآمنة لعلاجات الأمراض الجلدية ومستقبل علم التجميل. وشهد المؤتمر حضوراً كبيراً ومشاركة متميزة من المختصين والخبراء في الأمراض الجلدية، إذ يحظى

الأمنة، والذي يوفر أحد التقنيات ويظهر للأطباء طبقات الجلد بالألوان حتى يمكنهم من عمليات الحق الآمن. كما قدمت ورشة عمل الأيفونجرافكي بالتعاون مع شركة أبل حول كيفية استخدام جهاز الأيفون الحديث في التصوير الواضح والدقيق لأماكن الإصابة بالأمراض الجلدية، والتعرف على الإمكانيات التقنية في الجهاز التي تساعد الفريق الطبي في العلاج، وتوثيق مراحل العلاج من خلال التصوير ما قبل العملية وبعدها، كما نظمت ورشة عمل تدريبية حول استخدامات الخيوط في عمليات التجميل لتدريب الأطباء على العمليات الآمنة من خلال

والارتباطات السريرية-المرضية في اضطرابات التصبغ، ومسببات الأمراض الجلدية الناشئة، والعلاجات البيولوجية عند الأطفال، والأكزيما وحساسية الطعام، والارتقاء بمستوى إدارة مرض الزهايمر من خلال الأدوية التي تعيد تجديد الخلايا العصبية. كما تم تنظيم العديد من ورش العمل لتدريب الأطباء على علاج العديد من الحالات، والاستخدام الأمثل والأمن لعلاجات الأمراض الجلدية والتجميل، وتجديد شباب الوجه، من خلال طرح أدوية جديدة، واستخدام جهاز الالتراساوند الحديث الذي يساعد في عمليات الحقن



بتوجيهات د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

أعضاء «مكتبة أجيال المستقبل» يزورون مقر مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025

الفعاليات العالمية التي خُصصت تحديداً للأطفال، بحيث يتم تنظيم مجموعة من الفعاليات التفاعلية والتعليمية والترفيهية التي تثرى معلوماتهم وتجاربهم وتساعدهم على صقل إبداعاتهم وابتكاراتهم، وتتيح لهم فرصة تكوين صداقات جديدة، تحت عنوان القراءة، فيما يشارك فيه مجموعة من الجهات والأشخاص المهتمين والمؤسسات الثقافية والجمعيات ومنشرو الوسائط التعليمية والمكتبات العامة، إلى جانب وسائل الإعلام ومعارض الكتاب من مختلف أنحاء العالم إلى جانب دور النشر وبناحي الكتب والناشرين الإلكترونيين.

الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد نهيان ومتابعتها المستدامة لتأصيل وترسيخ برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرائي. والجدير بالذكر أن مهرجان الشارقة القرائي للطفل هو أكثر من مجرد مهرجان، بل هو احتفالية شاملة تتجاوز متعتها الصغار، وتسعد بها جميع أفراد العائلة وتقرس في الأطفال حب القراءة منذ الصغر. كما يعد المهرجان حدث سنوي يتم تنظيمه بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة "حفظه الله وراعاه"، حيث تعد هذه المناسبة المميزة واحدة من أهم

كما شارك الأطفال أيضاً في ورشة تصميم بطاقات إلكترونية (E-Gift Cards Workshop)، وتعلّموا كيفية تصميم بطاقات رقمية مبتكرة تجمع بين الإبداع والتقنية. وقبل الوصول إلى المهرجان، نُظِّمت مسابقات مرحلة للأطفال أثناء الطريق، مما أضفى أجواءً من المتعة منذ انطلاق الرحلة من مدينة العين وحتى وصولهم إمارة الشارقة عاصمة الثقافة والإبداع. وتأتي هذه الزيارة في إطار حرص مكتبة أجيال المستقبل على ترسيخ حب المعرفة والقراءة وتنمية مهارات الأطفال من خلال التفاعل المباشر مع الفعاليات الثقافية الكبرى والتي تقام في إمارات الدولة بتوجيهات وحرص من سمو

هذا وقد شارك الأطفال في مجموعة من الفعاليات التعليمية والثقافية، منها مسرحية "ترشيد الماء" التي ناقشت أهمية المحافظة على الموارد الطبيعية، وورشة الرسم السحري (Magic Drowning) والتي سلّطت الضوء على مفاهيم البيئة النظيفة والملوثة، بالإضافة إلى ورشة الرسم بالألوان المائية التي عبّر فيها الأطفال عن إبداعاتهم من خلال رسم مناظر طبيعية خلابة. في الوقت ذاته خاض المشاركون تجربة الطهي الممتعة من خلال ورشة "الباستا الملونة" (Colorful Pasta) وتفاعّلوا مع طبيب من لندن خلال جلسة تعريفية عن كتابه الذي يتناول قضية تحقيقية بأسلوب مبسط.

•• العين- الفجر: نظمت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل ممثلة بمكتبة أجيال المستقبل أول مكتبة للطفل أطلقتها رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان عام 2005 في مدينة العين رحلة ثقافية معرفية مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025 في دورته الرابعة لأعضاء مكتبة أجيال للمشاركة في فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل، حيث قضى الأطفال يوماً مميزاً حافلاً بالتعلم والمتعة، حافل بالتجارب الثرية.

شرطة أبوظبي والهلال الأحمر تسعدان المرضى بمستشفى مدينة زايد



ضمن مبادرات شرطة أبوظبي الداعمة لأهداف "عام المجتمع 2025" لافتاً إلى التعاون المستمر مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي والشركاء الاستراتيجيين في نفوسهم.

وشمن المسؤولون في مستشفى مدينة زايد المبادرة الإنسانية لشرطة أبوظبي وهيئة الهلال الأحمر الإماراتي، معربين عن شكرهم وتقديرهم لهذه اللقطة الحضارية والتي أسهمت في التخفيف عن المرضى الذين يتلقون العلاج في المستشفيات وإسعادهم.

عام 2025" لافتاً إلى التعاون المستمر مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي والشركاء الاستراتيجيين في نفوسهم. وترسيخ ثقافة العطاء والمسؤولية المشتركة وتوفير بيئة شاملة ومستدامة تحتضن الجميع، وتعزز قيم التنوع والتسامح. وقدم فريق التوعية والتثقيف المروري في "مرور الظفرة" الهدايا للمرضى وتمنى لهم الشفاء العاجل، وأعرب المرضى عن سعادتهم بالمبادرات الحضارية التي تنفذها

•• أبوظبي- الفجر: شاركت إدارة المرور والدوريات الأمنية- الظفرة بشرطة أبوظبي في مبادرة "إسعاد المرضى" والتي نفذتها هيئة الهلال الأحمر الإماراتي في مستشفى مدينة زايد بمنطقة الظفرة تجسيدا لاستراتيجية شرطة أبوظبي واهتمامها المستمر بإسعاد المجتمع. وأكد العقيد سيف محمد نعيّف العامري مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة أن المشاركة تأتي

منوعات

23

الخرف

العجز

كثرة استخدام الأجهزة الإلكترونية تهدد الذاكرة

«الخرف الرقمي»... آفة التكنولوجيا

تصيب عقل الإنسان

تبرز أهمية الحد من الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية في الحياة اليومية للوصول إلى المعلومات والاعتماد بمعدل أكبر على الذاكرة. في المقابل من المهم الاستمرار بالاعتماد على الذاكرة بصورة أساسية والتركيز على الأنشطة التي تساعد على تنميتها وعلى ترسيخ المعلومات فيها عبر تكرارها يوميا وبصورة روتينية.

منذ سنوات عديدة يسيطر العالم الرقمي على حياتنا اليومية ويدخل في تفاصيلها كافة. فمن منا يجد نفسه قادراً عن الابتعاد عن التطور التكنولوجي وكل ما يرتبط به؟ أصبح أثر التكنولوجيا والأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي أكيداً على حياتنا، لذلك تتكشف الجهود والدراسات للكشف عن مزيد في هذا المجال. ومن الظواهر الحديثة التي ترتبط بهذا العالم حالة تراقق وجودها مع سيطرة وسائل التكنولوجيا على حياتنا، وهي "الخرف الرقمي". حتى اللحظة يستمر الباحثون بمساعيهم لاكتشاف مزيد عنها، وذلك عبر التركيز على تأثير هذه الوسائل في الدماغ البشري في حال الاستهلاك المفرط لها.





هذه الوسائل". انطلاقاً من ذلك تبرز أهمية الحد من الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية في الحياة اليومية للوصول إلى المعلومات والاعتماد بمعدل أكبر على الذاكرة. في المقابل من المهم الاستمرار بالاعتماد على الذاكرة بصورة أساسية، والتركيز على الأنشطة التي تساعد على تنميتها وعلى ترسيخ المعلومات فيها عبر تكرارها يوميا وبصورة روتينية. ومن الأنشطة المهمة التي يمكن التركيز عليها لتحقيق ذلك، لاعتمادها تعزيز مستويات الذاكرة والقدرات الذهنية والقراءة وممارسة الرياضة وتمضية فترات من الاسترخاء إلى جانب فترات أخرى للتسليّة والخروج مع الآخرين لتعزيز العلاقات الاجتماعية وممارسة هوايات معينة. وبعد النوم بمعدلات كافية من الوسائل الأساسية بالنسبة إلى الإنسان للحفاظ على قدراته الذهنية ومستويات التركيز والذاكرة لديه.

خسارتها في الظروف الصعبة ومع التقدم بالسن. وهذا تحدياً ما يتناقض مع الاستهلاك المفرط للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي التي تؤثر سلباً من النواحي كافة في الذاكرة أولاً وفي القدرة على التركيز بسبب الفترات الطويلة التي نمضيها عليها بدلاً من الاستفادة من الآثار الإيجابية لأنشطة أخرى تساعد على تنمية الذاكرة، ومنها الرياضة التي لها أثر واضح في هذا المجال، وهذا ما ينطبق على الراشدين والأطفال فالأثر هو نفسه على الجميع، ويفسر هذا تراجع القدرة على الحفظ وتذكر الأمور كما يبدو واضحاً اليوم، ومع تراجع مستويات الذاكرة ونسيان أمور بسيطة في الحياة اليومية وصعوبة استرجاع المعلومات وعدم تذكر المواعيد وتخزين المعلومات بالاعتماد على التكنولوجيا في الحياة اليومية يجد الإنسان نفسه عاجزاً ويواجه تحديات على مستوى الذاكرة بغياب

يمكن حصره بهذا الإطار. فهو لا يقتصر على الذاكرة، بل يرتبط بالقدرات الإدراكية كافة والسلوكيات والعلاقات الاجتماعية والقدرة على التركيز وفقدان الاستقلالية، إضافة إلى الذاكرة. وهذه العدرات كلها تتأثر بالخرف ويبدأ ألزهايمر الذي يؤثر فيها. أما في الخرف الرقمي فما يتأثر بصورة خاصة هي الذاكرة، بالتالي لا يمكن الربط بصورة كاملة بين الخرف الرقمي والخرف المرتبط بالتقدم بالسن أو بداء ألزهايمر".

تعد الصلة بين ضعف الذاكرة والجلوس المطول أمام الشاشات منطقية لاعتبارها تؤدي إلى قلة ممارسة الرياضة وضعف العلاقات الاجتماعية وغيرها من الأنشطة التي تساعد على تعزيز القدرات الإدراكية والإمكانيات الذهنية ومنها الذاكرة. فالعزلة وزيادة الوزن والتعلق الزائد بوسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية من العوامل التي تؤدي إلى تداعيات على مستوى القدرات الذهنية، حتى إن إحدى الدراسات أظهرت أن من يمضون أكثر من ست ساعات في اليوم أمام الشاشات هم أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب أيضاً، إضافة إلى تأثير ذلك في الذاكرة. وأشار عبود إلى وجود نوعين من الذاكرة (الذاكرة القريبة هي التي تستخدم في الحياة اليومية والذاكرة البعيدة، وهي تلك التي تضيّض تفاصيل وذكريات محفوظة لا تزول بسهولة. وهذا ما يفسر أن مريض ألزهايمر ينسى أولاً التفاصيل المتعلقة بالذاكرة القريبة، لكن قد يتذكر تفاصيل تعود إلى سنوات إلى الوراء"، وينصح عبود بالاعتماد على التكرار في الحياة اليومية قدر الإمكان حتى تترسخ الأمور والتفاصيل في الذاكرة بصورة تصعب فيها خسارتها، "فيقدر ما تتكرر الأمور في حياتنا تصبح راسخة أكثر في الذاكرة وتدخل ضمن الذاكرة البعيدة التي ليس من السهل أن نخسرها. فيمكن تعلم كيفية حفر الذكريات في الذهن حتى تبقى راسخة مع مرور الزمن إلى أقصى الدرجات. فالمشكلة الأساس مع الخرف هي في الذاكرة القريبة التي يخسرها الإنسان، فيما يتذكر تفاصيل تعود إلى زمان مضى. وصحيح أن الذاكرة تتأثر في حالة الخرف الرقمي، وتحديداً الذاكرة القريبة أولاً، تماماً كما يحصل في حالات الخرف العادية، إلا أن القدرات الذهنية لا تقتصر على الذاكرة وحدها، بل هناك أمور أخرى كثيرة تتأثر تدريجاً في حالات الخرف المرتبطة بالتقدم بالسن، وهذا ما يميزها عن حالات الخرف الرقمي. فالخرف الذي بات معروفاً بفضل الدراسات والأبحاث المكثفة التي تناولته لا يرتبط بالذاكرة حصراً، بل يبدأ أثره عليها ليتطور لاحقاً إلى قدرات أخرى تتأثر به. فتنأثر أولاً الذاكرة والقدرة على التركيز، سواء في الخرف الذي يحصل مع التقدم بالسن أو في حالات الخرف الرقمي، قبل أن تتطور الأمور إلى قدرات ذهنية أخرى تتأثر في حالات الخرف المرتبط بالتقدم بالسن".

وأوضح طبيب أمراض الجهاز العصبي أن الإنسان لا يولد بذاكرة قوية تميزه عن آخر يواجه مشكلة مع ذاكرته الضعيفة، بل هو ينميها خلال حياته لتصبح أكثر قوة مع مرور الوقت بفضل أنشطة معينة ومهارات يكتسبها، وأيضاً باعتياده عليها بدلاً من الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية بصورة تامة في حياته اليومية. بهذه الصورة تصبح الذكريات متينة وراسخة في الذاكرة وتصبح

دراسة قد تناولت هذه الحالة في دبلن قد قسمت المشاركين إلى قسمين، أحدهما يضم من هم دون سن 30 سنة، والثاني يضم من تخطوا سن 50 سنة. في نتيجة الدراسة تبين أن من هم دون 30 سنة راجعوا الهاتف لتذكر تفاصيل وأرقام طرحت عليهم بمعدلات كبرى بالمقارنة مع من تخطوا 50 سنة. هذا ما دل على أن هؤلاء تمتعوا بذاكرة أفضل وكانوا أكثر قدرة على تذكر أرقام الهواتف لأنهم لم يستخدموا الهواتف كما فعل من هم دون سن 30 سنة الذين واكبوا العصر التكنولوجي والرقمي سنوات أطول واعتمدوا على الأجهزة الإلكترونية واستخدموا ذاكرتهم بمعدلات أقل لحفظ التفاصيل".

تحديات على مستوى الذاكرة

كما يبدو واضحاً في السنوات الأخيرة يواجه كثر تحديات على مستوى الذاكرة مع صعوبات في تذكر تفاصيل معينة واستعادة أمور في حياتهم اليومية مثل مكان وضع الهاتف أو مفاتيح أو أسماء أشخاص أو أماكن معروفة أو أرقام معينة. حتى إن كثرًا يعبرون عن قلقهم حيال اضطرابات الذاكرة التي يعانونها، ومنها نسيان كلمات أثناء الحديث، ومواجهة صعوبات في التعبير عن الأفكار بصورة واضحة، إلى جانب ملاحظة التراجع في القدرة على التركيز. وهي أمور ربط باحثون بينها وبين الاستخدام المفرط للوسائل التكنولوجية ووسائل التواصل الاجتماعي، بوجود دراسات تثبت ذلك، خصوصاً أن هذه الأعراض ظهرت بالفعل بموازاة ظهور الأجهزة الإلكترونية، ومع الاستخدام المتزايد لها.

بحسب عبود "لوحظ التراجع في القدرة على استعادة أرقام وتفاصيل بصورة خاصة لدى الأطفال والمراهقين، إنما أيضاً لدى الراشدين لاعتبارهم يشغلون الذاكرة ويعملون على تعزيز القدرات الإدراكية بمعدلات أقل لاعتمادهم أكثر على الهواتف والتكنولوجيا. عندما لا تستخدم الذاكرة تصبح ضعيفة، هذا ما يحصل مع كبار السن الذين يواجهون ضعف الذاكرة التدريجي مع مرور الزمن شيئاً فشيئاً، إلا أن مصطلح الخرف واسع جداً ولا

بين "الخرف الرقمي" والخرف المرتبط بالعمر

بعد الخرف أكثر أمراض الشيخوخة شيوعاً، وتدل أرقام منظمة الصحة العالمية على تشخيص 10 ملايين حالة جديدة سنوياً حول العالم، ونسبة 60 في المئة منها في البلاد المنخفضة والمتوسطة الدخل. وقد بلغ عدد المصابين بالخرف حول العالم 55 مليون حالة. ونظراً إلى الانتشار الواسع للحالة وارتفاع معدلات الإصابة بالخرف قطع الباحثون سوفاً كبيراً في مجال الأبحاث والدراسات المتعلقة به، إلا أن هذا لا ينطبق على "الخرف الرقمي" الذي يعد من الظواهر الحديثة نسبياً لظهوره بموازاة انتشار وسائل التواصل الاجتماعي مع ارتباط الناس بصورة متزايدة بالتكنولوجيا.

حتى اليوم كشفت دراسات عديدة عن تأثير العالم الرقمي في الدماغ البشري، وينطبق ذلك على الراشدين كما على الأطفال. لذلك حذر الباحثون مراراً من تأثير التكنولوجيا الكبير في القدرات الإدراكية في حال الإفراط في الاعتماد عليها. انطلقت هذه التحذيرات بصورة خاصة واتخذت المنحى الجدي قبل قرابة 15 عاماً قبل أن تأتي حتى كل الدراسات الحديثة لتؤكد صحتها وأحقيتها. حصل هذا عندما تحدث الباحث في علم الأعصاب والطبيب النفسي الألماني مانفريد سيبترز عن "الخرف الرقمي". فكتشف آنذاك عن التغيرات التي تحصل على مستوى القدرات الإدراكية في حال المبالغة في استخدام التكنولوجيا.

وفق ما أوضحه رئيس قسم أمراض الجهاز العصبي في مستشفى "أوتيل ديو دو فرانس" (بيروت) حليم عبود فإن "ثمة دراسات تؤكد بالفعل العلاقة بين الاستهلاك المفرط للأجهزة الإلكترونية وتراجع القدرات الإدراكية، وبدأ الحديث عن الخرف الرقمي فعلاً من أعوام، إلا أنها لا تعد حالة معترفاً بها طبيباً بغياب الدراسات الكبرى والعلمية التي يمكن الاستناد إليها. وهذا ما لا يسمح بتشخيصها بصورة رسمية. على رغم ذلك أصبح بالفعل متعارفاً على حالة الخرف الرقمي لاعتبارها أحد أنواع الخرف الذي يؤدي إلى ضعف في الذاكرة والقدرة على التركيز. وينتج ذلك من الاستعمال المفرط للوسائل الرقمية. وكانت أكبر



عواقب صحية خطيرة لاستخدام الرياضيين للمنشطات

تشكل المنشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS)، الشائع استخدامها بين الرياضيين لتعزيز كتلة العضلات والأداء البدني،

مصدر قلق متزايد في الأوساط الطبية نظراً لتأثيراتها السلبية المحتملة.

خلصوا إلى أن تعاطي المنشطات الابتنائية يرتبط بارتفاع واضح في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مع استمرار هذه المخاطر لفترة طويلة بعد استخدامها. نشرت الدراسة في مجلة Circulation.

السكان (HR 8.90). ورغم أن الدراسة لم تحدد ما إذا كان المستخدمون قد استمروا في تعاطي المنشطات بعد فرض العقوبة أم توقفوا عنها، ولم تتناول الجرعات أو أنواع المنشطات المستخدمة، إلا أن الباحثين

الدنماركيين، بحيث تم ضبط العينتين وفقاً للعمر والجنس. وركزت الدراسة على قياس معدلات الإصابة بعدد من المشكلات القلبية، مثل احتشاء عضلة القلب الحاد والانسداد الوريدي الخثاري والسكتة الدماغية الإقفارية وعدم انتظام ضربات القلب واعتلال عضلة القلب وفشل القلب والسكتة القلبية.

وأظهرت النتائج أن مستخدمي المنشطات الابتنائية يواجهون خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب الحاد بمعدل يزيد بـ3 مرات مقارنة بعامّة السكان (HR 3.00) "مقياس نسبة الخطر"، كما ارتفع احتمال خضوعهم للتدخل الجراحي عن طريق الجلد (إجراء غير جراحي يتم باستخدام قسطرة لتوسيع الشريان التاجي المسدود بواسطة بالون) أو لمجازة الشريان التاجي (جراحة قلب مفتوح يتم فيها تجاوز الانسداد عن طريق زراعة وعاء دموي جديد) بمقدار 2.95 مرة. وشهدت هذه الفئة أيضاً زيادة في خطر الإصابة بالانسداد الوريدي الخثاري بمقدار 2.42 مرة، بينما تضاعفت احتمالية حدوث اضطرابات في ضربات القلب بمعدل 2.3 مرة (HR 2.26). كما ارتفعت معدلات فشل القلب بمقدار 3.6 مرة (HR 3.63)، في حين سجل اعتلال عضلة القلب أعلى زيادة، حيث بلغ خطره نحو 9 أضعاف مقارنة بعامّة





منوعات الفكر 26

في ورشة قدمها كل من المخرجة اليابانية آي إيكيجايا والمنتج كانيكورويوجي

زوار الشارقة للرسوم المتحركة يتعرفون على كواليس صناعة أشهر شخصيات الأنيمي



محدودية خيارات الإطارات (30 أو 60 إطاراً في الثانية)، إلى جانب كونه برنامجاً مدفوعاً ضمن حزمة "أوبي"، موجهاً الحضور إلى تجربته بأنفسهم لتوسيع مهاراتهم. يُذكر أن "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة" في دورته الثالثة يتضمن أكثر من 35 ورشة عمل، و16 جلسة حوارية ونقاشية، و4 عروض موسيقية، ويستضيف أكثر من 74 متحدثاً من 18 دولة. ويمكن للراغبين التسجيل وشراء تذاكر الورش والعروض من خلال الموقع الرسمي للمؤتمر:

www.sharjahanimation.com/tickets

تبدأ من الخيال قبل أن تتحول إلى رسوم متحركة نابضة بالحياة. أوضح كانيكورويوجي أن طبيعة العمل تتأثر بشخصية المخرج، فبعضهم يفضل التدخل الكامل في كل مراحل الإنتاج، فيما يفضل آخرون تفويض المهام. وبالنظر إلى صغر حجم فريق عمل المسلسل وضيق الجدول الزمني، قامت إيكيجايا بإعداد النهاية الكاملة للعمل بنفسها. وأضاف كانيكو أن استخدام برنامج Animate لا يزال محدوداً حتى في اليابان، لكنه يعد أداة قوية رغم بساطته، موضحاً أن التحدي الأساسي في استخدامه يكمن في

واستعرضت تجربتها منذ دراستها الجامعية التي ركزت فيها على إنتاج الفيديو، وصولاً إلى اعتمادها على برنامج Animate الذي سمح لها بالجمع بين الرسم والتحريك في آن واحد. واستعرضت إيكيجايا تفاصيل إنتاج الحلقة الأولى من المسلسل، موضحة أن العمل مبني على سلسلة مانغا من 7 كتب، تم اختيار أربعة منها لتحويلها إلى حلقات أنيمي. وركزت في شرحها على الدور المحوري للوحة القصة (Storyboard) في التعبير عن المآثر وتكثيف الحدث البصري ضمن زمن قصير، معتبرة أن عملية التحريك

(Around Koinu): العملية الإبداعية وراء رسم وتحريك الشخصيات، واستضافتها "ورشة دوجو" ضمن فعاليات الدورة الثالثة من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة"، الذي تنظمه "هيئة الشارقة للكتاب" حتى 4 مايو الجاري في "مركز إكسبو الشارقة"، بالتزامن مع الدورة الـ16 من "مهرجان الشارقة القرائي للطفل". وخلال الورشة، أوضحت إيكيجايا أن نوع الرسوم المستخدم في المسلسل يبتعد عن الشكل التقليدي الشائع في الأنيمي، ويُنتج عبر فريق صغير لا يتجاوز خمسة إلى سبعة أفراد، ما يفرض على المخرج أداء مهام متعددة داخل فريق التحريك.

•• الشارقة-الجزر:

اصطحبت المخرجة اليابانية آي إيكيجايا، والمنتج كانيكورويوجي، جمهور "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة" في ورشة عمل تفاعلية إلى كواليس صناعة مسلسل الأنيمي «Stick It on Around Koinu»، كاشفين عن مراحل رسم وتحريك الشخصيات الرقمية، وأساليب الإنتاج الفني المستخدمة، وأبرز الفروقات التي تميز هذا العمل عن الأنيمي الياباني التقليدي. وجاءت الورشة بعنوان "خلف كواليس (Stick It on)

ضمن فعاليات الشارقة القرائي للطفل 2025

خبراء بأدب الأطفال: الكاتب شريك في التربية وحكايات الأجداد جسر للتواصل الأسري



يكون صوتاً مسانداً للأسرة، يفرس في الطفل الوعي والإدراك من خلال قصص قريبة من بيئته وواقعه. وأكد أن القصص العالمية لعبت دوراً كبيراً في ترسيخ القيم والمفاهيم الأخلاقية لدى الأجيال، وأنها اليوم في أمس الحاجة إلى أدب يعيد إحياء هذه القيم وفق سياقات معاصرة تراعي التغيرات الاجتماعية. وشدد على أن بناء روابط أسرية سليمة هو الخطوة الأولى نحو تحقيق التماسك المجتمعي.

إحياء قصص الأجداد

بدورها، شددت آرتي خاتو أني بهاتيا على أهمية إعادة إحياء تقاليد السرد القصصي داخل الأسرة، مؤكدة أن القصص الكلاسيكية التي كان يرويها الأجداد تحمل في طياتها ثراء معرفياً وتلقائياً إنسانية عميقة، تجعل منها مصدراً إلهاماً لا ينضب لقصص معاصرة تصلح للأطفال اليوم. وأشارت إلى أن هذا النوع من الحكايات، حين يروى من شخص لآخر يُسهم

أن يكون في موقع المربي والمعلم والمسؤول في آن واحد، وأن يقوض في عالم الطفولة وبيئتها ولغتها الخاصة. ولفت إلى أن بعض المفردات أو الأساليب التي تبدو مألوفة في ثقافة معينة قد تكون غير مناسبة في ثقافات أخرى، ما يحمل كاتب الطفل مسؤولية مزدوجة في اختيار لغته بدقة، والاستفادة من التغذية الراجعة لفهم ما يريده الأطفال وما نطمح لتقديمه لهم.

الروابط الأسرية بوابة التماسك المجتمعي

من جهته، أوضح الكاتب محمد الشاعر أن من أكثر المواضيع التي يجب تناولها في أدب الطفل هي تلك التي تتعلق بالعلاقات داخل الأسرة، مشيراً إلى أن الطفل بحاجة دائمة لفهم كيفية التعامل مع والديه وإخوته، ومع ما يطراً من ظروف حياتية داخل البيت. ولفت إلى أن كثيراً من التحديات الأسرية يصعب على الأهل شرحها للأطفال أو توضيحها بشكل مباشر، وهنا تبرز أهمية الكاتب الذي يُفترض أن

دورته السادسة عشرة، التي تقام في مركز إكسبو الشارقة تحت شعار "لتعمرك الكتب"، وشارك فيها كل من الدكتور محمد العمري، والكاتب محمد الشاعر، والكاتبة آرتي خاتو أني بهاتيا، وأدارتها شرارة العلي.

الكاتب شريك الأسرة في التوعية والتثقيف

وأكد الدكتور محمد العمري أن التماسك الأسري لا يتحقق إلا من خلال اعتماد أفراد الأسرة على بعضهم البعض في مختلف المواقف، مشيراً إلى أن التواصل الدائم، والاطمئنان المتبادل، والاستجابة لنداء الحاجة، هي أسس جوهرية تضمن بناء أسر مترابطة. وأضاف أن الأطفال الذين ينشؤون في بيئات أسرية مستقرة ومتواصلة، هم الأقدر مستقبلاً على تأسيس أسر قوية قادرة على الاستمرار والتماسك. وفي سياق حديثه عن أدب الطفل، أشار العمري إلى أن الكتابة للأطفال تُعد من أصعب أنواع الكتابة، فهي تتطلب من الكاتب

•• الشارقة-الجزر:

أكد عدد من الكتّاب المتخصصين في أدب الطفل أن الكتابة للأطفال تتطلب من الكاتب أن يكون موجهاً ومربياً وقادراً على التفاعل مع عالم الطفولة بلغة قريبة وبيئة مفهومة للطفل. وبيّنوا أن الأدب يمكن أن يكون أداة فاعلة لمساندة الأسرة، خاصة في مواجهة التحديات التي يصعب على الأهل توضيحها للأطفال. وأشادوا إلى أهمية توظيف القصص الكلاسيكية والتي كان يرويها الأجداد في غرس القيم، وبناء الوعي، وتعزيز التماسك الأسري؛ لما تحمله من ثراء معرفي وتجارب إنسانية، يمكن تحويلها إلى حكايات معاصرة تواكب تطورات العصر وتُعيد إحياء الروابط العائلية من خلال سرد المواقف اليومية وتقاسم اللحظات العائلية.

جاء ذلك في جلسة حوارية بعنوان: "الاحتفاء بقوة الروابط الأسرية"، ضمن البرنامج الثقافي لمهرجان الشارقة القرائي للطفل في

زوار ومشاركون: الشارقة القرائي للطفل منصة للإبداع وبوابة إلى الخيال والمعرفة



•• الشارقة-الجزر:

يشهد مهرجان الشارقة القرائي للطفل في دورته السادسة عشرة إقبالاً لافتاً من الزوار والمشاركين من مختلف الفئات والأعمار، الذين وجدوا فيه أكثر من مجرد تظاهرة ثقافية مخصصة للصغار، بل منصة حيوية نابضة تقدم تجربة متكاملة من التعلم والتفاعل والدهشة. وقد عبّر مشاركون من أبناء وصحفيين وأولياء أمور وحتى الأطفال أنفسهم، عن انبهارهم بما يقدمه المهرجان من محتوى ثري، مؤكدين أنه يعمل ترجمة حقيقية لرؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي،



القصص.. بلغة الطفولة
الطفلتان مريم وزينب فضل الدين من الهند، عبرتا عن فرحتهما بالعرض، وقد اختارتا كتباً عن السحر والخامرات بلغات مختلفة، وقالت زينب: "أحب القصص التي تأخذني إلى عالم غير حقيقي... وهذا العرض يشبه قلعة من القصص.. من القصص إلى العروض، ومن الشعر إلى المسرح، ومن التعليم إلى التنظيم، يواصل مهرجان الشارقة القرائي للطفل تجسيد رسالته كمنصة جامعة للطفولة والمعرفة، بأسلوب يليق بإمارة قررت منذ سنوات أن تبني مستقبلها من خلال الكتاب.

بإبتسامتها الهادئة وهي ترشد الزوار، تقول عن تجربتها التطوعية: "كل يوم تعامل مع مئات الزوار. أشعر بالفخر لأنني جزء من هذا الحدث الكبير، وأتعلم الكثير من مهارات التنظيم والتواصل..

الصحافة تجد مادتها
الإعلامي المصري أحمد منصور، رئيس القسم الثقافي بصحيفة "اليوم السابع"، اعتبر المهرجان "كنزاً صحفياً"، وقال: "هنا مادة دسمة لكل أنواع الصحافة، من التحقيق إلى التغطية إلى الحوار. كما أن اهتمام إدارة المهرجان بالإعلاميين مدهش ومهني، وهذا يعكس رؤية حاكم الشارقة في تمكين الثقافة ودعم العمل الصحفي الرصين..

زرت أجنحة الكتب واشترت روايات رعب. أحببت التصميم كأنها من عالم القصص تماماً..

تجربة تعليمية يعيّن معلّم
وفي سياق متصل، أشاد المعلم موبيندين هاشمي من مدرسة بهاغانز بيرل ويزدم، بتنظيم المهرجان، واصفاً إياه بأنه تجربة بصرية وتعليمية حقيقية لطلابيه، وقال: "شاهدنا عرض الساحر الذي خلق لحظة من الدهشة والفرح، وكانت هذه لحظة تعليمية بامتياز، لا تُنسى..

الابتسامات والضيافة
وعند قسم الاستعلامات، تقف ميار رياض، طالبة بكلية الخليج الطبية،

بمسابقة "فارس الشعر" التي تُقام ضمن معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل. واعتبرها تجربة استثنائية لفصل الموهبة الشعرية لدى الطفل، قائلاً: "هذه ليست مسابقة فقط، بل مساحة تمكن الطفل من اكتشاف صوته الشعري والوقوف على منصة إبداع حقيقية منذ سن مبكرة..

الأطفال يتحدثون عن أنفسهم
من بين المشاركين الصغار في المهرجان، عبّرت الطفلة غميبة الكتبي، طالبة الصف السادس، عن سعادتها بمشاركة في المسرحية الغنائية "حصة الحفوفات"، مؤكدة أن تفاعل الجمهور منحها ثقة أكبر، وقالت: "بعد العرض

منبر لأدب الطفل
الشاعر والناقد المصري جعفر حمدي وصف المهرجان بأنه نموذج فريد في دعم أدب الطفل، مشيراً إلى أن الفعالية لا تقتفي بعرض الكتب، بل تنسج حولها أنشطة تفاعلية تمنحها حياة نابضة. وقال: "هو المهرجان الوحيد عربياً الذي يضع أدب الطفل في مصاف الأدب الراقي، مقدماً فضاءً حيوياً للكتاب والباحثين والمبدعين، في توازن ملفت بين النصوص الأدبية والأنشطة المصاحبة..

منصة للتعبير المبكر
أما الشاعر الجزائري شمس الدين بو كلفة، فنوه بخصوصية تعاظم المهرجان مع الشعر الموجه للأطفال، مشيداً

منوعات

الفكر

27

يشهد موسم الصيف السينمائي في مصر هذا العام تنافساً لافتاً بين ٨ نجومات مصريات، في سابقة نادرة الحدوث، نظراً لاعتیاد الهيمنة الذكورية على بطولات الأفلام التي تتصدر شباك التذاكر في هذا التوقيت من العام.

وتضم قائمة الأعمال المنتظرة، والتي تعتمد على البطولة النسائية بشكل رئيسي، عدداً من الأفلام تشهد عودة نجومات الصف الأول إلى الشاشة الكبيرة، وهي: "الست" بطولة منى زكي، و"روكي الغالبة" لدنيا سمير غانم، و"زوجة رجل مش مهم" لياسمين عبد العزيز، و"هيبتا.. المحاضرة الأخيرة" لمنة شلبي، و"بنات الباشا" لزينة، و"أوراق التاروت" لرانيا يوسف وسمية الخشاب، وفيلم "صيف ٦٧" و"هابي بيرث داي" لنيللي كريم.

8 نجومات تتنافسن على صدارة شباك التذاكر المصري في صيف 2025



"الست"
وتخوض الفنانة منى زكي، تجربة سينمائية جديدة من خلال فيلم "الست" التي تجسد فيه شخصية "أم كلثوم"، حيث انتهت من تصويره قبل 3 شهور تقريباً، تمهيداً لطرحه في دور العرض في موسم الصيف، بعدما كانت هناك نية لإطلاقه نهاية العام الجاري، ويأتي ذلك تزامناً مع مرور 50 عاماً على وفاة كوكب الشرق. الفيلم تأليف أحمد مراد، وإخراج مروان حامد، ويشارك في بطولته كل من: محمد فراج، وسيد رجب، وأحمد خالد صالح، وعدداً من ضيوف الشرف مثل كريم عبد العزيز، وأحمد حلمي، وعمرو سعد، ونيللي كريم وأمنية خليل.

ويستعرض الفيلم أبرز محطات أم كلثوم، بداية من طفولتها، مروراً برحلة مشوارها مع الغناء، والصعوبات التي واجهتها، وكذلك قصة مرضها، إذ سيكشف العمل جوانب جديدة من حياتها، لم تتناولها في أعمال فنية سابقة. ومن جانب، كشف أحمد خالد صالح، لـ"الشرق"، طبيعة الشخصية التي يجسدها داخل الفيلم، موضحاً أنه يؤدي دور شقيق أم كلثوم، "تجربة شديدة الخصوصية، لأننا نرصد مشوارها بشكل مختلف وغير تقليدي".

وتابع "الفيلم جرى تنفيذه وفقاً للمعايير العالمية، ومروان حامد عمل عليه لعدة سنوات لخروجه بشكل مميز، وأعتقد أنه سيحدث نقلة كبيرة لكل صناعة".

"روكي الغالبة"
وبعد



الفنان أكرم حسني في فيلم جديد بعنوان "زوجة رجل مش مهم" تأليف شريف الليثي، وإخراج معتز التوني، وتدور أحداثه في إطار كوميدي تشويقي أكشن. وتستأنف ياسمين، تصوير الفيلم، خلال الأيام القليلة المقبلة، تمهيداً لعرضه في صالات السينما نهاية العام الجاري، حيث إنها صورت يومين فقط تقريباً، قبل نحو 4 شهور.

وتتربع منة شلبي طرح فيلمها الجديد "هيبتا.. المحاضرة الأخيرة" خلال موسم الصيف، حيث انتهت من تصويرها في إطار كوميدي تشويقي، وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي تشويقي. ومن المفترض أن تشارك نيللي كريم، في فيلمين يتم طرحهما اتباعاً خلال الفترة المقبلة، الأول بعنوان "صيف 67" تأليف وإخراج أبو بكر شوقي، ويشاركها البطولة أمير المصري، وصبري فواز، وأحمد كمال وشريف دسوقي.

وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي تشويقي، خلال فترة الستينيات من القرن الماضي، حول 3 أشقاء لديهم ألاماً مختلفة، يسعون لتحقيقها، لكنهم يواجهون أزماً وصراعات عديدة.

وتظهر نيللي خلال الأحداث، في دور أم لهؤلاء الأشقاء والتي تساند كل منهم بقوة، في سبيل النجاح وتحقيق الأهداف. والفيلم الثاني هو "هابي بيرث داي"،

ويشاركها البطولة شريف سلامة، وحنان مطاوع وحنان يوسف، والعمل تأليف وإخراج سارة جوير. وتخوض زينة، البطولة المطلقة في عالم السينما لأول مرة من خلال فيلم يحمل اسم "بنات الباشا" المأخوذ عن رواية تحمل الاسم ذاته للكاتبة نورا ناجي، والعمل سيناريو وحوار محمد هشام عبية، وإخراج محمد جمال العدل.

ويشارك في بطولة الفيلم، كل من: صابرين، وأحمد مجدي، وناهد السباعي، ومريم الخشت، وتارا عبود، وضيفة الشرف سوسن بدر، ويتناول العمل عدداً من قضايا المرأة في إطار اجتماعي تشويقي.

مشهد متوازن
ومن جهتها، قالت الناقدة ماجدة خير الله، لـ"الشرق"، إن "السينما قديماً كانت تشهد توازناً بين النجوم والنجمات على مستوى البطولة المطلقة، ولا يصح تغليب عنصر

على آخر، لأن ذلك لن يكن في صالح الصناعة بشكل عام". ورات أن "تواجد النجمات يتوقف على حجم قدرتهن على إختيار موضوعات ملائمة لهن، وتستطيع كل منهن تقديم نفسها من خلال مشروع سينمائي، لافتة إلى أن "عودة الموضوعات الاجتماعية والإنسانية إلى الشاشة الكبيرة، يتطلب تواجد نجوم ونجمات على حد سواء". وشددت على "ضرورة التنوع في الموضوعات المقدمة على شاشة السينما، ألا تقتصر الأفلام على الكوميديا والكشن فقط".

منوعات

الفكر

كيفية تشخيص نقص الحديد في الجسم

هذه الحالة بنقص الأكسجة وتتطلب عناية طبية فورية. وتقول: "إذا كان الشخص يشك في نقص الحديد، فيجب عليه استشارة الطبيب وإجراء فحص دم. والمهم في هذه الحالة عدم اللجوء إلى العلاج الذاتي وتناول أدوية تحتوي على الحديد دون وصفة طبيب مختص. لأنه في بعض الحالات، قد تكون المشكلة مرتبطة ليس فقط بنقص الحديد في النظام الغذائي، ولكن بمشكلة امتصاصه. ويجب أن نعلم أن نقص الحديد ليس مجرد مرض مؤقت، بل هو مشكلة خطيرة يمكن أن تؤثر على نوعية الحياة. ولحسن الحظ، من الممكن حل مشكلة نقص الحديد".

يعتبر عنصر الحديد أحد العناصر الأكثر أهمية لعمل الجسم بشكل طبيعي لأنه يشارك في نقل الأكسجين، ويدعم عملية التمثيل الغذائي للطاقة، ويؤثر على الصحة العامة.

وتشير الدكتورة إيرينا بوبكوفا خبيرة التغذية، إلى أن نقص الحديد مشكلة يعاني منها الكثيرون، وغالباً دون أن يعرفوا ذلك. فكيف يمكن تشخيص نقص الحديد في الوقت المناسب ومنع العواقب الوخيمة؟

وتقول: " يجب أولاً الانتباه إلى التغيير في المظهر. يصبح الجلد أكثر جفافاً، ويفقد مرونته وصلابته الطبيعية، ويكتسب لوناً شاحباً. ويصبح الشعر باهتاً وضعيفاً وعرضة للتساقط. وهذه التغييرات تؤثر أيضاً على الأظافر، حيث تصبح أرق، وتتشقق، وهشة، وتظهر عليها أخاديد طويلة

قواعد الوقاية من تطور داء السكري الوراثي

يعتبر النوع الثاني من داء السكري أحد الأمراض التي تنتقل عادة وراثياً. لذلك توصي الدكتورة أليفتينا أورانسكايا أخصائية الغدد الصماء باتباع بعض القواعد للوقاية من هذا "الإرث".

ووفقاً لها، إذا كان أحد الوالدين يعاني من داء السكري، فإن الاستعداد الوراثي لهذا المرض لدى الطفل سيكون بنسبة -80 60 بالمئة .

وتشير الخبيرة إلى أن العامل الرئيسي المؤثر على تطور المرض هو السمنة. أي أن توزيع الدهون في الجسم وتراكمها في منطقة البطن هو الذي يحدد سرعة تطور النوع الثاني من داء السكري. وهذا يحصل عندما تسود الكربوهيدرات السريعة في النظام الغذائي، حيث تتراكم الدهون حول الخصر بوتيرة سريعة.

وبالإضافة إلى ذلك، تحفز أمراض الغدد الصماء والأمراض العديدة تطور المرض. ولكن يمكن الوقاية من المشكلات الصحية، باتباع عدد من القواعد تساعد على إيقاف تطور داء السكري الوراثي.

1 - الاهتمام بالنظام الغذائي يجب اتباع نظام غذائي لا يحتوي الكربوهيدرات سهلة الهضم. كما أن هناك ما يسمى بالكربوهيدرات المخفية- ليس لها طعم حلو واضح، لكنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والكربوهيدرات، مثل الصلصات والنفاثق واللحوم المصنعة والمدخنة والحليب الخالي من الدسم والزبادي الحلو.

2 - ممارسة الرياضة يساعد النشاط البدني على حرق الكربوهيدرات. فمثلاً، توفر التمارين الرياضية المائية ومشى النورديك (Nordic walking) للجسم تمريناً هوائياً جيداً، ما يسمح بحرق الكربوهيدرات بسرعة.

3 - مراقبة مستوى السكر في الدم يسمح فحص الدم باكتشاف العلامات الأولى لداء السكري في الوقت المناسب. بالإضافة إلى ذلك، تساعد المنتجات التي تعتمد على الإينولين، والذي يتم الحصول عليه من مستخلص الهندباء ومستخلص ثبات جيمنيما (Gymnema)، في الحفاظ على مستوى طبيعي للسكر في الدم.



الممثلة الكوميدية الأمريكية ويتني كامينغز تحضر حفل «أمسية لا تُنسى» لعام 2025 في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. (رويترز)

قرأت لك



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يومياً يمكن أن يسهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي.

وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية.

ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض.

واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يومياً (الأوقية تساوي 28 غراماً) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي.

وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يومياً.

واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع أقرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز. ووجد الباحثون أيضاً أن مكسرات الجوز أحدثت تغيراً كبيراً في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة. وقد أدى تناول مكسرات الجوز إلى تباطؤ نمو وانتشار سرطان الثدي لدى الفئران والسيدات المصابات بالمرض، كما أفادت قائد فريق البحث د. إيلين هاردمان.

سؤال وجواب

- بيكاسو رسام مشهور ما هي جنسيته؟
- إسباني.
- مرض يطلق عليه اسم الموت الأسود؟
- الطاعون.
- لون ثانوي مركب ما هو؟
- البنفسج والأخضر.
- لون تكميلي
- اللونين الأسود والأبيض.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإنترنت كان يسمى في بداية ظهوره (أزبانت) و تعني (شبكة وكالة مشاريع البحوث المتطورة) والتي صممها وزارة الدفاع الأمريكية.
- هل تعلم أن كعكة الحظ تم اختراعها في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن الكوالا ينام حوالي 18 ساعة في اليوم.
- أول مطعم برجر كينج تم افتتاحه في فلوريدا ميامي في عام 1954م.
- جميع الحشرات لها 6 أرجل.
- هل تعلم أن الكرواسون اخترع في النمسا.
- الببغاء الرمادي الأفريقي يمكنه أن ينطق أكثر من 200 كلمة.
- هل تعلم أن الزرافة يمكنها تنظيف أذننها باستعمال لسانها الذي يبلغ طوله حوالي 21 إنش.
- هل تعلم أن الفيل ينام من 4 إلى 5 ساعات في كل 24 ساعة.
- هل تعلم أن أكبر دولة في العالم قاطبة هي جمهورية روسيا الديمقراطية إذ تبلغ مساحتها 17.075.400 كم2.
- هل تعلم أن أطول نهر في العالم هو نهر النيل، وأما أغزر نهر في العالم فهو نهر المسيسيبي. يليه نهر الأمازون.
- هل تعلم أن أصغر بلد عربي من حيث المساحة هو البحرين فتبلغ مساحته 692 كم2.
- هل تعلم أن نهر العاصي سمي بهذا الإسم لأنه يجري من الجنوب إلى الشمال بعكس معظم الأنهار .
- هل تعلم أن البحر الأحمر سمي بهذا الاسم نظراً لوجود أعشاب وطحالب ملونة بلون أحمر تطفو على سطح مياهه.

قصة العجوز والعمار

ذهبت امرأة عجوز إلى احد العطارين وطلبت منه متصنعة الدلال ان يأتيها بما يرد عليها شبابها، فنظر اليها العطار وقال: ان العطار لا يصلح ما أفسده الدهر.. فقالت: لكن الدهر كثير ما يخطئ.. فقال: ان أخطأ فربما يكون قد ترك وراءه ما يدل على اصل الشيء من معبته، وكان يقصد بذلك انها لو كانت في الأصل جميلة فسيبني اثرا من جمال لكنها عجوز شمطاء دميمة.. فقالت المرأة: ان دراهمي تستطيع ان تصلح ما أفسده الدهر.. فقال: وهل يمتحك الدهر وقتا لتدفعي.. فقالت: نعم انا اعلم ذلك، فאלقلب خاليا لا يحمل هما، والعقل فارغا وليس به ما يشغله، والجسد يصلح ليحارب الدنيا ان رأى منها خيرا.. فاقترب العطار الخبيث وقال: حسنا لو كان لي ان اجتمع انا وانت برباط الزوجيه وأصلح ما أفسده الدهر ما تأخرت ولكني فارغ الجيب وخالي الوفاض لكن قلبي مازال شابا وقد سرق الدهر ايامي.. فقالت: حسنا سأدفع ثمن ما سرقه الدهر منك وثمان ما فسده عندي.

تزوج العطار المرأة العجوز وكان يدلها كثيرا متعمدا ومن فرط السعادة تبع قلبها ولم يمر من الوقت الكثير حتى أفسد الدهر حيلتها وهـد حيلها وخطف دقات قلبها ففارقت الدنيا ولم تضرح بعطارها كثيرا لكنه فرح بمالها وتزوج بعروس صغيرة لم يفسد الدهر لديها شيئا.

