

ص 22

جيل جديد يبدأ بتعلم الصقارة
وفراسة الصحراء في الموسم الـ 10
لمدرسة محمد بن زايد



ص 27

دانيال دي لويس ..
يعيش الفن كحياة
كاملة لا كحرفة



هل يستطيع مريض
السكري تناول البيض؟

ص 23

المراسلات: ص.ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

عقاب أولياء أمور
اشتكوا في مجموعة
واتساب مدرسية

أعلنت شرطة هيرتفوردشاير عن دفع تمويض قدره 20 ألف جنيه إسترليني للوالدين ماكسي آين وروزليند ليفين، بعد اعتقالهما في يناير -كانون الثاني 2024، بسبب انتقادهما لإجراءات التوظيف في مدرسة ابنتهما عبر مجموعة خاصة بأولياء الأمور على واتساب، قبل أن تؤكد الشرطة عدم وجود أي تهم ضدتهما بعد خمسة أسابيع من التحقيق.

وجاء الاعتقال بعد أن تم تصوير بعض رسائل المجموعة "سكرين شوتس" ونقلها للمدرسة ووسائل التواصل الاجتماعي، ما جعل إدارة المدرسة ترى أن الزوجين يسيئان التحدث عن شؤون المدرسة، وتقدمت بشكوى للشرطة.

ويعود أصل الأزمة إلى نوفمبر -تشرين الثاني 2023، عندما

تساءل والد الطفلة عن سبب عدم فتح عملية توظيف علنية لتشغل منصب مدير مدرسة "كاولي هيل الابتدائية"، بعد إعلان المدير السابق تقاعده

قبل ستة أشهر، بحسب صحيفة "الغارديان".

ورغم محاولاته الحصول على توضيح رسمي من إدارة المدرسة، لم يتلقَ أي رد واضح، ما دفعه إلى طرح القضية على وسائل

التواصل الاجتماعي، بمشاركة والدتها التي انضمت إلى

النقاش. واعتبرت إدارة المدرسة أن بعض المنشورات احتوت على

عبارات تحريضية، ووجهت تحذيراً لأولياء الأمور من اتخاذ مواقف قد تؤدي إلى اضطرابات

داخل المجتمع المدرسي.

ونتيجة لذلك، تم منع الوالدين من دخول المدرسة، ما حرهما من حضور اجتماع أولياء الأمور

وعدم تمكنهما من متابعة ابنتهما خلال احتفالات عيد

الميلاد المدرسية.

البطاطا الحلوة أم اليقطين ..

أيهما أفضل لسكر الدم؟

يُعتقد أن كلا من البطاطا الحلوة

واليقطين لهما تأثيرات مفيدة

على سكر الدم، ولكن

بطرق مختلفة، وفقاً لما

نشره موقع Very Well

Health.



تناول أي طعام بكميات كبيرة يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في سكر الدم. يساعد تناول البطاطا الحلوة أو اليقطين مع البروتين أيضاً في الحد من ارتفاع سكر الدم. تشير الدلائل إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروتين معاً يُبطئ عملية الهضم وإطلاق الجلوكوز، مما يُبني في التحكم في سكر الدم.

أيهما أكثر تغذية؟

في حين أن البطاطا الحلوة واليقطين يشتركان في بعض العناصر الغذائية المشتركة، إلا أن خصائصهما الغذائية العامة تختلف.

البطاطا الحلوة غنية بمعظم العناصر الغذائية، مما يجعلها خياراً أكثر كثافة بالعناصر الغذائية مقارنة بالقرع.

يحتوي كلاهما على بيتا كاروتين، وهو مضاد للأكسدة قد يقلل من خطر ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني.

يمكن أن يكون اليقطين أفضل لإدارة سكر الدم نظراً لانخفاض محتواه من السعرات الحرارية والكاربوهيدرات.

لكن لا تزال البطاطا الحلوة مناسبة لإدارة مستويات سكر الدم المرتفعة بفضل الألياف والفيتامينات والمعادن التي تحتوي عليها.

فوائد صحية محتملة إضافية

المناعة؛ يمكن أن تقلل العناصر الغذائية الموجودة في البطاطا الحلوة من الالتهابات وتغير الاستجابة المناعية، مما قد يساعد في تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض. ويحتوي اليقطين على مضادات أكسدة ومركبات أخرى يمكن أن تدعم جهاز المناعة وتساعد في مكافحة الأمراض.

صحة القلب

تعزز الألياف ومضادات الأكسدة الموجودة في البطاطا

يحتوي اليقطين على كاربوهيدرات أقل من البطاطا الحلوة. يُقدر محتوى كوب واحد من اليقطين بـ 8 غرامات فقط من الكاربوهيدرات، بينما يحتوي كوب واحد من البطاطا الحلوة على 27 غراماً من الكاربوهيدرات. ولا ترفع الأطعمة منخفضة الكاربوهيدرات، مثل اليقطين، سكر الدم بقدر الأطعمة عالية الكاربوهيدرات.

تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً جيداً للألياف، مما يساعد على تخفيف ارتفاع سكر الدم. يحتوي كوب واحد من البطاطا الحلوة على حوالي 4 غرامات من الألياف الغذائية، مما يُبطئ عملية الهضم ويُساعد على امتصاص السكر (الجلوكوز) من الطعام إلى الخلايا.

وترتبط زيادة استهلاك الألياف الغذائية بتحسين النتائج لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني.

يتشابه مؤشر سكر الدم لليقطين والبطاطا الحلوة، حيث يبلغ مؤشر سكر الدم لكليهما حوالي 60، وهو مؤشر يُعتبر معتدلاً. ولكن يُعتبر اليقطين والبطاطا الحلوة مصدرين مناسبين لإدارة ارتفاع سكر الدم نظراً لارتفاع كثافتهما الغذائية.

يحتوي اليقطين على سعرات حرارية أقل من البطاطا الحلوة. يرتبط نمط تناول سعرات حرارية أكثر من الحاجة بانتظام بزيادة خطر ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني. تشير الدراسات إلى أن تقليل إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يمكن أن يُحسن إدارة سكر الدم.

يحتوي اليقطين على سعرات حرارية أقل من البطاطا الحلوة. يرتبط نمط تناول سعرات حرارية أكثر من الحاجة بانتظام بزيادة خطر ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني. تشير الدراسات إلى أن تقليل إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يمكن أن يُحسن إدارة سكر الدم.

يحتوي اليقطين على سعرات حرارية أقل من البطاطا الحلوة. يرتبط نمط تناول سعرات حرارية أكثر من الحاجة بانتظام بزيادة خطر ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني. تشير الدراسات إلى أن تقليل إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يمكن أن يُحسن إدارة سكر الدم.

يحتوي اليقطين على سعرات حرارية أقل من البطاطا الحلوة. يرتبط نمط تناول سعرات حرارية أكثر من الحاجة بانتظام بزيادة خطر ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني. تشير الدراسات إلى أن تقليل إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يمكن أن يُحسن إدارة سكر الدم.

يحتوي اليقطين على سعرات حرارية أقل من البطاطا الحلوة. يرتبط نمط تناول سعرات حرارية أكثر من الحاجة بانتظام بزيادة خطر ارتفاع سكر الدم وداء السكري من النوع الثاني. تشير الدراسات إلى أن تقليل إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يمكن أن يُحسن إدارة سكر الدم.

السر يمكن في الكميات

سواء اختار الشخص تناول اليقطين أو البطاطا الحلوة للتحكم في سكر الدم، فإن حجم الحصص هو الأساس، لأن

«المسرح نبض الشارع» بأيام قرطاج المسرحية في تونس

انطلقت الدورة السادسة والعشرون من أيام قرطاج المسرحية يوم السبت في دار الأوبرا بمدينة الثقافة في تونس العاصمة تحت شعار "المسرح نبض الشارع" وسط مشاركة عربية وإفريقية واسعة.

وكرم المهرجان في الافتتاح عددا من الوجوه المسرحية التونسية متمثلة في ليلي الرزقي وفتحي العكاري وعلي الخميري ولزهاري السبيعي وسليم السنهالجي وهادي بومعيزة.

كما كرم المهرجان المغربية لطيفة أحرار والعماني عماد محسن الشنفرى وعبد الرحمن كاماتي من ساحل العاج.

يشمل البرنامج الممتد حتى 29 نوفمبر تشرين الثاني مشاركة أكثر من 80 عرضا من بينها 12 عرضا في المسابقة الرسمية من تونس والجزائر والمغرب ومصر والأردن والعراق ولبنان والإمارات والسنغال وساحل العاج والأراضي الفلسطينية.

كما يشمل البرنامج 15 عرضا ضمن قسم "مسرح العالم" و16 عرضا تونسيا، وستة عروض عربية وإفريقية، و12 عرضا موجهة للأطفال والنشئة، وستة عروض للهواة، بالإضافة إلى 16 عرضا في قسم "مسرح الحرية" المخصص للأعمال المنتجة داخل السجن ومراكز الإصلاح.

وعرض المهرجان في الافتتاح مسرحية "الملك لير" من بطولة الفنان المصري يحيى الفخراني وإخراج شادي سرور على مسرح الأوبرا كما عرض بالتوازي مسرحية "حلم" للمخرج التونسي الفاضل الجعايبي في قاعة الريو.

مسكنات الألم قد تُفاقم الصداع بدلاً من إيقافه

قد يبدو الأمر غريباً، لكن الأدوية التي تُستخدم لعلاج الصداع قد تكون هي نفسها السبب في استمراره. فبحسب مختصين، يؤدي الإفراط في تناول المسكنات إلى نوع خاص من الصداع يُعرف بـ "الصداع الناتج عن الإفراط في استخدام الأدوية"، وهي حالة يمكن عكسها في كثير من الأحيان بمجرد اكتشافها والتوقف عن السبب.

ومع أن معظم حالات الصداع ليست خطيرة، إلا أن تأثيرها على الحياة اليومية يمكن أن يكون مدمراً. يبدأ الصداع بالتفاقم مع الاستخدام المنتظم لمسكنات الألم لأشهر متتالية.

ويُرجح في هذه الحالات أن يكون السبب هو الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، وهي حالة تصيب نحو 1 إلى 2% من الناس، وتظهر لدى النساء أكثر بثلاث إلى أربع مرات مقارنة بالرجال.

قد يبدو الأمر غريباً، لكن الأدوية التي تُستخدم لعلاج الصداع قد تكون هي نفسها السبب في استمراره. فبحسب مختصين، يؤدي الإفراط في تناول المسكنات إلى نوع خاص من الصداع يُعرف بـ "الصداع الناتج عن الإفراط في استخدام الأدوية"، وهي حالة يمكن عكسها في كثير من الأحيان بمجرد اكتشافها والتوقف عن السبب.

ومع أن معظم حالات الصداع ليست خطيرة، إلا أن تأثيرها على الحياة اليومية يمكن أن يكون مدمراً. يبدأ الصداع بالتفاقم مع الاستخدام المنتظم لمسكنات الألم لأشهر متتالية.

ويُرجح في هذه الحالات أن يكون السبب هو الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، وهي حالة تصيب نحو 1 إلى 2% من الناس، وتظهر لدى النساء أكثر بثلاث إلى أربع مرات مقارنة بالرجال.

ويُرجح في هذه الحالات أن يكون السبب هو الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، وهي حالة تصيب نحو 1 إلى 2% من الناس، وتظهر لدى النساء أكثر بثلاث إلى أربع مرات مقارنة بالرجال.

ويُرجح في هذه الحالات أن يكون السبب هو الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، وهي حالة تصيب نحو 1 إلى 2% من الناس، وتظهر لدى النساء أكثر بثلاث إلى أربع مرات مقارنة بالرجال.

ويُرجح في هذه الحالات أن يكون السبب هو الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، وهي حالة تصيب نحو 1 إلى 2% من الناس، وتظهر لدى النساء أكثر بثلاث إلى أربع مرات مقارنة بالرجال.

خلافات بين صديقين تنتهي بجريمة فضيحة

هزت جريمة مروعة محافظة الدقهلية المصرية، بعدما أقدم رجل أربعيني على قتل صديقه الخمسيني وقطع أحد أعضاء جسده داخل المصد الكهربائي بمنزلهما. وبحسب تحقيقات السلطات، فإن الجاني البالغ من العمر 48 عاماً، ويحمل جنسية عربية، كان يعيش في جوار الضحية البالغ 53 عاماً، وكانت تربطهما علاقة صداقة قوية.

وأفاد شهود عيان بأن أحد الجيران اكتشف الجريمة عند استخدامه المصعد، حيث شاهد جثمان القتيل وقطعا في أحد أعضائه، ما أثار صدمة كبيرة قبل أن يتم إبلاغ الشرطة، ويجتمع السكان حول مكان الحادث. وأوضحت كاميرات المراقبة وجود الجاني في موقع الحادث في توقيت متزامن مع اكتشاف الجريمة، ما مكن الشرطة من القبض عليه سريعا.

وخلال التحقيقات، اعترف المتهم بأن خلافات متكررة مع الضحية كانت السبب وراء ارتكاب الجريمة، حيث كان الأخير يثير استفزازة ويشاجر باستمرار، فقرر الانتقام منه وقتله، وفق تعبيره.





منوعات الفكر 22

وسط إقبال واسع من الطلبة والناشئة

جيل جديد يبدأ بتعلم الصقارة و فراسة الصحراء في الموسم العاشر لمدرسة محمد بن زايد منذ تأسيس المدرسة تدرب أكثر من 6696 طالباً وطالبة عبر تسعة مواسم متتالية، بينهم 4342 ذكورا و 2354 إناثا

و 2354 إناثا، فيما سجل الموسم التاسع 2024-2025 رقماً قياسياً بمشاركة 1622 طالباً، وهو الأعلى في تاريخ المدرسة. وتواصل المدرسة عبر موسمها العاشر البناء على هذه الإنجازات من خلال تطوير البرامج التعليمية والمناهج الميدانية، بما يتماشى مع توجهات الدولة في الحفاظ على التراث ونقله بأساليب عصرية مُبتكرة، تدمج بين المعرفة الأكاديمية والتجربة العملية في بيئة تعليمية آمنة ومُحفزة.

وتتمتع مدرسة محمد بن زايد للصقارة و فراسة الصحراء الفتيات فرصة لتعلم مهارات ترتبط بالتراث الإماراتي العريق، من خلال تدريب عملي مباشر مع الصقور والتعرف على أساسيات الصيد، ليصبح جزءاً من تقليد أصيل تتوارثه الأجيال.

وتُثري المدرسة تجارب طلبتها بقصص تراثية عن رحلات المفاص القديمة، وتُغرس فيهم قيم السنع وأداب المجلس والضيافة الإماراتية، إضافة إلى تعريفهم بالنباتات الصحراوية وأثار الحيوانات في البرية. كما تُقدم برامج تعليمية متخصصة في: تربية الصقور ورعايتها "أنواعها، تشريحها، طرائدها، وأخلاقيات الصقارة"، الحفاظ على الصقور واستدامتها، التدريب العملي على الصيد بالصقور، فراسة الصحراء "الأداب، السنع"، والتعرف على الأهمية الفريدة لطائر الحبارى في الصقارة العربية.



على البيئة الصحراوية. وتُقدم المدرسة برامجها التعليمية لطلبتها ضمن ثلاث فئات رئيسية: دورة المهارات الأساسية للمبتدئين، ودورة العضوية للمستوى المتقدم للراغبين في التعمق في فنون الصقارة. وذلك بالإضافة إلى الأنشطة الجماعية التي تهدف إلى تعزيز مهارات التراث والتعاون وروح الفريق، بما يناسب مختلف الفئات العمرية. يُذكر أنه منذ تأسيس المدرسة عام 2016، تدرب أكثر من 6696 طالباً وطالبة عبر تسعة مواسم متتالية، بينهم 4342 ذكورا

الدولي للصيد والفروسية 2025، تجربة تعليمية تفاعلية استعرضت خلالها أبرز برامجها وأنشطتها التراثية، مما ساهم في تعريف الأسر والمدارس بأهمية الصقارة و فراسة الصحراء كقيم ثقافية وإنسانية. وبدأت الدفعة الجديدة من الطلبة رحلتها التعليمية في رماح ومنتجع تلال بمنطقة العين، حيث يخوض المشاركون برامج تجمع بين الدروس النظرية والتطبيق العملي في مجالات الصقارة و فراسة الصحراء وأداب السنع وتقاليد الضيافة وإعداد القهوة العربية، إلى جانب التدريب على الصيد المُستدام والتعرف



أساسيات الصقارة العربية التقليدية و فراسة الصحراء، إلى جانب مهارات الضيافة الأصيلة مثل إعداد القهوة العربية. كما تُفتتح دورات العضوية للأعمار من 7 إلى 17 عاماً حصرياً للطلاب الذين أكملوا الدورة التأسيسية ويرغبون في الانتقال إلى المستوى التالي، بهدف تطوير مهاراتهم عبر تدريب مُتقدم بإشراف نخبة من الخبراء والمُدرّبين المُختصين، في بيئة تعليمية آمنة ومُهلمة، بما يعزز خبراتهم ومهاراتهم في مجال الصقارة المُستدامة. وقدمت المدرسة للزوار معرض أبو ظبي

الصقارة العربية للأجيال القادمة، من خلال برامج تعليمية متكاملة تركز على القيم الإماراتية الأصيلة مثل الصبر والاحترام والشجاعة والتواصل مع البيئة. وشهدت الفترة التحضيرية للموسم العاشر، التي بدأت منذ نهاية أغسطس وبداية سبتمبر، بالتعاون مع المشاركة الناجحة للمدرسة في فعاليات معرض أبو ظبي الدولي للصيد والفروسية 2025 تحت مظلة جناح نادي صقاري الإمارات، إقبالاً واسعاً على التسجيل في الدورة التأسيسية من فئة الأطفال والناشئين "من عمر 7 إلى 17 عاماً"، الراغبين في تعلم

•• أبو ظبي - الفجر

تواصل فعاليات الموسم العاشر 2025-2026 لمدرسة محمد بن زايد للصقارة و فراسة الصحراء، المشروع التعليمي الرائد لنادي صقاري الإمارات، وسط إقبال واسع من الطلبة والناشئة، تأكيداً على مكانة المدرسة ودورها كمؤسسة تعليمية تراثية تُسهم في نقل التراث الثقافي غير المادي لدولة الإمارات إلى الأجيال الجديدة. وقد بدأت المدرسة هذا الشهر باستقبال دفعة جديدة من الراغبين في تعلم فنون الصقارة من مختلف مدارس الدولة.

وشهدت بداية الموسم زيارة طلاب أكاديمية الظفرة الخاصة، ومطالبيات مدرسة العين الفياضية، ومدرسة الشيخة بنت سرور الابتدائية، الذين خاضوا تجربة تعليمية فريدة تعرّفوا خلالها على مبادئ الصقارة و فراسة الصحراء، إضافة إلى التجربة الميدانية العملية، واستكشاف القيم الثقافية والإنسانية التي يجسدها هذا التراث العريق، ضمن بيئة تعليمية تفاعلية تجمع بين المعرفة والممارسة والشغف.

وكانت المدرسة قد أعلنت خلال الفترة الماضية عن فتح باب التسجيل للموسم العاشر، الذي انطلق رسمياً في الأول من نوفمبر 2025، ويستمر حتى 28 فبراير 2026، مؤكدة استمرارها في رسالتها الرامية إلى نقل إرث

أساتذة و طلبة جامعة الصداقة بين الشعوب بسوتشي يلتقون الوفد العربية بالمرحان السينمائي الدولي



واضاف تشرفت بالدراسة في جامعة الصداقة بين الشعوب بموسكو، وتخرج بمرتبة الشرف في عام 1982، وخبرته في التواصل مع الروس، علمته الثقة بالنفس والهدوء والدعم المتبادل والعزيمة. وكرس نفسه للنضال من أجل حقوق الإنسان، وأشار بشكل خاص إلى أهمية الدائرة الاجتماعية التي تتشكل داخل البيئة الطلابية: رغم أنهم خرجوا جامعات تعيش الآن في بلدان مختلفة وتعمل في مجالات مختلفة تماماً، إلا أنهم يبقون أصدقاء.

هذا أمر قيم للغاية وتناول الدكتور ياسر اللحام، الاتجاهات الحالية في تطوير الدبلوماسية الثقافية قائلا: يسعدني جداً أن العلاقات بين بلدينا تتطور أخيراً كما ينبغي. يزور ممثلو الدول العربية روسيا بانتظام، ويزور الروس الدول العربية أيضاً. تسير رحلات جوية عديدة بين بلدينا يومياً. بالمناصفة، ترسل جمعية شعوب العالم طلاباً متميزين إلى دبي في إطار جهودها الدبلوماسية الثقافية، والأين بعد أن وقّعنا اتفاقية تعاون مع سوتشي وأكد من جانبه الدكتور ألكسندر بيتينكو قائلاً: يفتح كل حدث من هذه الأحداث آفاقاً جديدة لطلابنا، وتبادلات أكاديمية جديدة، ومشاريع مشتركة تأخذ موعداً إلى مستوى جديد من التعاون الدولي. وبعد الجزء الرسمي من الفعالية، عُرضت وناقشت الأفلام الوثائقية العربية المشاركة في البرنامج الخاص لمرحان "انتصرونا معاً" السينمائي، وشملت هذه الأفلام: "الماسرة" (سلطنة عُمان)، و"الأرض المألحة" (غرب)، و"فتاة الرمال" (سلطنة عُمان).

•• سوتشي - الفجر

استضافت جامعة باتريس لومومبا للصداقة بين الشعوب في سوتشي، سعادة السفير الدكتور حميد وليد شلتاغ، رئيس بعثة جامعة الدول العربية بموسكو، في لقاء مع أساتذة و طلبة الجامعة، وكان هذا الحدث جزءاً مهماً من البرنامج الدبلوماسي الثقافي لمرحان فلاديمير مينشوف السينمائي الدولي العشرين "انتصرونا معاً" الذي تنظمه بالتعاون مع جمعية شعوب العالم. حضر اللقاء: الدكتور ياسر سيف الدين اللحام مستشار رئيس جمعية شعوب العالم البروفيسور في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الروسية والإعلامي الإماراتي عبدالرحمن نقي البستكي رئيس تحرير شبكة اخبار الامارات، والمخرج الأردني يوسف علازي، والدكتور ألكسندر بيتينكو مدير جامعة باتريس لومومبا رودن بسوتشي، والدكتور ديمتري دالموف، نائب مدير الجامعة، وأكثر من مائتي طالب.

في بداية اللقاء تحدث الدكتور وليد حميد شلتاغ عن نضاه العلاقات الصديقة في شتى المجالات بين روسيا والدول العربية وخاصة العلمية والثقافية والاجتماعية، وترحيب ودعم جامعة الدول العربية لهذه الخطوات الحضارية، وتعزيز التعاون وخلق علاقات وطيدة بين المجتمعين الروسي والعربي، واستثمار جهود قدامى الخريجين من الجامعات الروسية في تعزيز أوجه هذه الصداقة ومشيدا بجهود جمعية شعوب العالم التي اخذت على عاتقها تنمية هذا الجانب.

جامعة الشارقة تنظم ملتقى اليوم المفتوح لتوظيف الخريجين بمشاركة نخبة من المؤسسات المحلية والدولية



سوق العمل الحالي. وأعرب العديد من خريجي الجامعة عن تقديرهم للرد الذي تقوم به رابطة الخريجين في تعزيز التواصل معهم، وإتاحة الفرصة للقاء المؤسسات والجهات الراغبة في استقطاب الكفاءات الوطنية. كما اختتم الملتقى بتكريم الجهات المشاركة تقديراً لجهودها في دعم الخريجين وتعزيز الشراكات المهنية مع الجامعة. ويأتي تنظيم الملتقى في إطار حرص جامعة الشارقة على دعم خريجيتها وتمكينهم لدخول سوق العمل، وتعزيز التعاون مع مختلف القطاعات بما يتوافق مع رؤيتها في إعداد كفاءات قادرة على المنافسة وتحقيق التميز في مختلف المجالات.

وشهد الملتقى حضور عدد من نواب مدير الجامعة وعمداء الكليات وأعضاء رابطة الخريجين، إضافة إلى جمع كبير من الخريجين وأولياء الأمور وممثلي الشركات المهتمة بالتوظيف.

•• الشارقة - الفجر

نظمت جامعة الشارقة، ممثلة برابطة الخريجين، ملتقى اليوم المفتوح السنوي لتوظيف الخريجين، وذلك بحضور الأستاذ الدكتور عصام الدين عجمي مدير الجامعة. وشهد الملتقى مشاركة واسعة من أكثر من "50" جهة من المؤسسات الحكومية والشركات الخاصة، التي أعلنت عن توفير مجموعة من الفرص الوظيفية والتدريبية لطلبة وخريجي الجامعة من مختلف التخصصات.

وتضمنت فعاليات الملتقى إجراء مقابلات توظيف مباشرة بين الخريجين وممثلي الجهات المشاركة، بما يسهم في تعزيز فرص التوظيف للخريجين، وتمكينهم من عرض مهاراتهم وقدراتهم المهنية في بيئة تفاعلية واقعية. كما شمل الملتقى مجموعة من الورش التعريفية التي ركزت على مهارات إعداد السيرة الذاتية، والاستعداد للمقابلات الوظيفية، وفهم متطلبات

منوعات العقل

23



ظل البيض لعقود طويلة في دائرة الاتهام الطبي يوصف أحياناً بأنه غذاء كامل وغني بالبروتين، وأحياناً بأنه خطر صامت على القلب والسكري. فبين صفار يحمل الكوليسترول وبياض يبشر بالصحة، تاهت الحقيقة بين دراسات متناقضة ومخاوف غذائية متوارثة. ومع تطور الأبحاث الطبية، خصوصاً في مراكز مثل "مايو كلينك" و"كليفلاند كلينك" و"جامعة هارفرد" و"مستشفى الملك فيصل التخصصي"، بدأت الصورة تتضح أكثر حول العلاقة بين البيض ومرض السكري، بعيداً من المبالغات والاتهامات أليمة.

الخطورة في الكمية وطريقة الطهي

هل يستطيع مريض السكري تناول البيض؟



في بقية الوجبات، بينما تفضل "كليفلاند كلينك" تقليل الصفار إلى ثلاث مرات أسبوعياً واستبدال بياض البيض به، خصوصاً لدى من يعانون ارتفاع الكوليسترول.



حمية متوازنة غنية بالخضراوات. تؤكد "مايو كلينك" أن الاعتدال هو المعيار الأهم، فيبضة واحدة يومياً تعد كمية آمنة لعظم مرضى السكري، على أن يراعى نوع الدهون

السكري، مقارنة بمن يتناولونه مع النعناع أو الزبدة أو الخبز الأبيض. دراسات علمية عدة دعمت هذا الاتجاه، إذ أظهرت مراجعة نشرت في مجلة "فرونتيرز في التغذية" عام 2020 أن تناول بيضة يومياً لا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، بل يمكن أن يساعد على ضبط الشهية وتحسين توازن البروتين في الجسم. أما دراسة أخرى نشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، فوجدت أن تناول البيض باعتدال لا يرفع مستوى الكوليسترول لدى مرضى السكري الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات. ومع ذلك لا تزال بعض الدراسات، خصوصاً من "جامعة نورث وسترن"

إلا أن "جامعة هارفرد" تلفت إلى أن استجابة الجسم للبيض ليست واحدة عند الجميع، فبيض الأشخاص يملكون ما يعرف بفرط الاستجابة للكوليسترول الغذائي، مما يجعل مستويات الكوليسترول الضار لديهم ترتفع بسرعة أكبر، بينما ترتفع لديهم أيضاً نسبة الكوليسترول الجيد في الوقت نفسه وهو ما يوازن النتيجة النهائية. وتوضح المؤسسة أن النظر إلى البيض يجب أن يكون ضمن النظام الغذائي الكامل، لا كعنصر معزول، لأن تناول البيض مع الخضراوات والزيت الصحية يختلف جذرياً عن تناوله مع الدهون الحيوانية والمقلبات.

فوائد أخرى ولا يقتصر الحديث على الكوليسترول فحسب، فالبيض مصدر مهم لفيتامين "د" ويؤدي دوراً في تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، ويحوي مادة "الكولين" الضرورية لصحة الكبد والدماغ، إضافة إلى بروتين عالي الجودة يحافظ على كتلة العضلات. وتظهر دراسات أجرتها "جامعة سيدني" أن تناول بيضة واحدة يومياً على مدى عام كامل لم يؤثر سلباً في مرضى السكري من النوع الثاني، بشرط أن يكون ضمن

في الماضي كان يعد البيض من روافع الكوليسترول بصورة مباشرة، وأن مريض السكري عليه تجنبه تماماً. لكن هذا التصور تغير مع تراكم الدراسات الحديثة التي أثبتت أن تأثير الكوليسترول الغذائي في الدم يختلف من شخص إلى آخر، وأن الدهون المشبعة والمتحولة هي الخطر الحقيقي لا البيض ذاته.



ماذا تقول الدراسات؟ ذكرت "كلية الطب بجامعة هارفرد" أن تناول بيضة واحدة يومياً لا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية لدى الأصحاء، وأن المشكلة ليست في البيضة، بل في ما ياكل معها، كالسمن واللحوم الدسمة والمقالي الغنية بالدهون، لكن بالنسبة إلى مرضى السكري، تظل المعادلة أكثر حساسية، لأن أجسامهم تتعامل مع الدهون والكوليسترول بطريقة مختلفة. فاضطراب الأنسولين يجعل الكبد أكثر عرضة لتراكم الدهون، مما يزيد من خطر أمراض القلب، وهو ما يجعل صفار البيض، الغني بالكوليسترول، مكوناً يجب التعامل معه بحذر. وتشير توصيات مركز "مايو كلينك" إلى أن مريض السكري لا ينصح بتجاوز 200 ملليغرام من الكوليسترول الغذائي في اليوم، أي ما يعادل تقريباً بيضة كاملة واحدة، بينما يفضل الاعتماد على بياض البيض ك مصدر للبروتين النقي الخالي من الكوليسترول. أما "كليفلاند كلينك" فتوضح أن الخطورة ليست في تناول البيض ذاته، بل في الكمية وطريقة الطهي، فالقلي بالدهون المشبعة يحول الطعام الصحي إلى عبء على القلب، بينما السلق أو الشوي مع خضراوات طازجة يجعل الوجبة متوازنة، وإن تناول البيض ضمن نظام يعتمد على الحبوب الكاملة وزيت الزيتون والخضراوات يعد خياراً آمناً وصحياً لمرضى

لها تأثير سحري على العقل

الشوكولاتة الداكنة.. تحسن الذاكرة فور تناولها

الذاكرة البشرية معروفة بتقلبها الشديد؛ فهي عرضة للتحيز، ومرتبطة بشدة بالمحفزات العاطفية، وكثيراً ما تكون خاطئة تماماً، وسنستفيد جميعاً لو كانت أكثر كفاءة بشكل عام. والآن، يوضح العلماء أن هناك أدلة قاطعة تشير إلى أن الشوكولاتة الداكنة قد تكون أكثر من مجرد متعة مصحوبة بالذنب، ويمكنها في الواقع أن تحسن الذاكرة وتعزز قدراتنا العقلية.

على ذلك، يُعتقد أن التحفيز بالفلافانول ينتقل عبر الأعصاب الحسية متشعباً الدماغ، وهو ما يؤدي لاحقاً إلى استجابات فيسيولوجية في الأطراف عن طريق الجهاز العصبي الودي. وأشار الفريق إلى أن الاختبارات السلوكية كشفت أن الفلافانول في هذه الدراسة تشبه تلك التي تثيرها التمارين البدنية. وبالتالي، فإن تناول المعتدل للفلافانول، على رغم ضعف توافره الحيوي، يمكن أن يحسن الصحة وجودة الحياة.

والإدراك، فضلاً عن الحماية من التلف العصبي. وتساعد هذه الدراسة، المنشورة في مجلة "الأبحاث الراهنة في علوم الأغذية" Current Research in Food Science، في تفسير سبب إبلاغ التجارب السابقة والأكثر حجماً عن تحسن في الذاكرة لدى البالغين من البشر الذين يتناولون هذه المركبات بانتظام. وقال الباحثون إن مركبات الفلافانول على ما يبدو تمنح جهاز الاستجابة للضغط في الجسم دفعة خفيفة في اللحظة المناسبة تماماً، أشبه بـ"بطاقة تذكير كيميائية" للدماغ. وفي البداية ركز البحث على ضعف التواثر الحيوي للفلافانول، حيث لا يدخل سوى جزء ضئيل جداً منه إلى مجرى الدم بعد تناوله. لذلك، سعى الفريق إلى سد هذه الفجوة المعرفية، وكان التساؤل: كيف يمكن للفلافانول أن يؤثر في وظائف الدماغ والجهاز العصبي بينما لا يمتص منه سوى القليل جداً؟ كما اختبرت الدراسة الفرضية القائلة بأن مذاق اللاذع للفلافانول قد يعمل بحد ذاته كإشارة مباشرة إلى الدماغ.

في الكاكاو يمكن أن تطلق دفعة في التوقيت المناسب من التورادرينالين في الحصين، وهو الجزء من الدماغ الذي يحول الذكريات قصيرة المدى إلى ذكريات طويلة المدى. وقد سبق تأكيد وجود علاقة بين الفلافانول وتحسن الذاكرة. وأظهرت الفئران التي تناولت الفلافانول قبل ساعة من تحدي الذاكرة تفوقاً بنسبة 30 في المئة تقريباً في تمييز الأشياء الجديدة، مقارنة بمجموعة مراقبة أعطيت الماء فقط. ويؤكد فريق بحثي في معهد شيبورا للتكنولوجيا في اليابان أن النكهات الحادة والمرة

إذ وجد بحث أجري على الفئران أن مركبات الفلافانول flavanol - وهي مركبات مرة توجد بكثرة في الشوكولاتة الداكنة والنيبيذ الأحمر والتوتيات - قادرة على تحسين الوظائف الإدراكية لمدة ساعة تقريباً بعد تناولها.

وأظهرت الفئران التي تناولت الفلافانول قبل ساعة من تحدي الذاكرة تفوقاً بنسبة 30 في المئة تقريباً في تمييز الأشياء الجديدة، مقارنة بمجموعة مراقبة أعطيت الماء فقط.





على رغم التقدم المحرز، ما زلنا بعيدين من تحقيق التواصل التخاطري الشامل، وهناك عوائق كثيرة تحول دون ذلك ومنها دقة فك تشفير الأفكار، لا سيما أن إشارات الدماغ معقدة ومشوشة وفريدة من نوعها لكل فرد. كثيراً ما أبهر مفهوم التخاطر أو نقل الأفكار مباشرة من عقل إلى آخر معظم البشر، وبعدما كان هذا المفهوم محصوراً في عالم الخيال العلمي، أصبح اليوم أقرب إلى الواقع بفضل التطورات السريعة في علم الأعصاب والذكاء الاصطناعي وواجهات الدماغ والحاسوب، وأضحى مجالاً بحثياً نشطاً يشهد تطورات حقيقية تحدث نقلة نوعية في الطب والتواصل.

منوعات الفكر

26

الهدف تخاطر رقمي من دون الحاجة إلى الكلام أو الكتابة

هل أصبحت قراءة الأفكار ممكنة بفضل التكنولوجيا؟

الدماغ معقدة ومشوشة وفريدة من نوعها لكل فرد، ولا تزال نماذج الذكاء الاصطناعي الحالية غير دقيقة بما يكفي لضمان تواصل

موجات الدماغ أو عمليات الزرع الجراحية.

التطبيقات المحتملة لتقنية التخاطر

تتجاوز فوائد التخاطر التكنولوجي محادثات الخيال العلمي المستقبلية كما تصورها، إذ يمكنها في المجال الطبي أن تحدث اختراقاً يمكن مرضى الشلل أو التصلب الجانبي الضموري أو من يعانون صعوبات النطق التواصل بسهولة. ويمتد الأمر إلى مجالات عدة، ففي التعليم والتدريب يمكن أن يصبح نقل المعرفة أسرع إذا أمكن تبادل المعلومات بين الأدمغة، وفي نطاق العمل والإنتاجية يمكن للفرق التعاون بسرعة البرق من دون الحاجة إلى اجتماعات أو كتابة، وفي الواقع الافتراضي وعالم

تتجاوز فوائد التخاطر التكنولوجي محادثات الخيال العلمي المستقبلية كما تصورها، إذ يمكنها في المجال الطبي أن تحدث اختراقاً يمكن مرضى الشلل أو التصلب الجانبي الضموري أو من يعانون صعوبات النطق التواصل بسهولة. ويمتد الأمر إلى مجالات عدة، ففي التعليم والتدريب يمكن أن يصبح نقل المعرفة أسرع إذا أمكن تبادل المعلومات بين الأدمغة، وفي نطاق العمل والإنتاجية يمكن للفرق التعاون بسرعة البرق من دون الحاجة إلى اجتماعات أو كتابة، وفي الواقع الافتراضي وعالم

تتجاوز فوائد التخاطر التكنولوجي محادثات الخيال العلمي المستقبلية كما تصورها، إذ يمكنها في المجال الطبي أن تحدث اختراقاً يمكن مرضى الشلل أو التصلب الجانبي الضموري أو من يعانون صعوبات النطق التواصل بسهولة. ويمتد الأمر إلى مجالات عدة، ففي التعليم والتدريب يمكن أن يصبح نقل المعرفة أسرع إذا أمكن تبادل المعلومات بين الأدمغة، وفي نطاق العمل والإنتاجية يمكن للفرق التعاون بسرعة البرق من دون الحاجة إلى اجتماعات أو كتابة، وفي الواقع الافتراضي وعالم

ويجعل المستقبل القريب. وفي ما يتعلق بالخوف فأول ما يتبادر إلى أذهاننا قضايا الخصوصية، فإذا كان من الممكن قراءة الأفكار، كيف نحتمي أنفسنا إذاً من اختراق العقول أو المراقبة أو جمع البيانات غير المصرح به؟ وهل ينبغي أن نسمح للشركات أو الحكومات بالوصول إلى بياناتنا العصبية الخاصة؟

ويجعل المستقبل القريب. وفي ما يتعلق بالخوف فأول ما يتبادر إلى أذهاننا قضايا الخصوصية، فإذا كان من الممكن قراءة الأفكار، كيف نحتمي أنفسنا إذاً من اختراق العقول أو المراقبة أو جمع البيانات غير المصرح به؟ وهل ينبغي أن نسمح للشركات أو الحكومات بالوصول إلى بياناتنا العصبية الخاصة؟

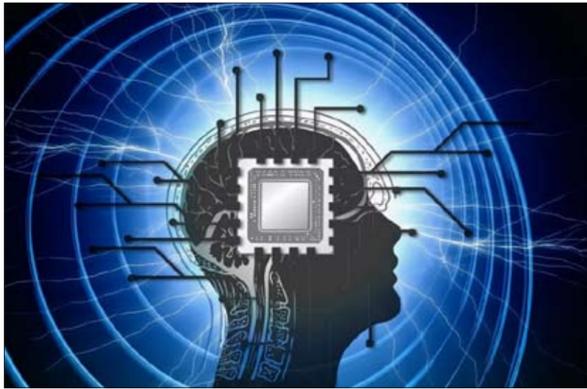
ويتوقع المتخصصون أنه خلال الأعوام 10 إلى 20 القادمة قد نشهد أشكالاً محدودة من التخاطر.

ويتوقع المتخصصون أنه خلال الأعوام 10 إلى 20 القادمة قد نشهد أشكالاً محدودة من التخاطر.

مثل الرسائل النصية من الدماغ أو التواصل الصامت في بيئات الواقع الافتراضي، وقد يستغرق نقل الأفكار على نطاق واسع وخال من الأخطاء وقتاً أطول، ولكن بالنظر إلى سرعة تقدم الذكاء الاصطناعي وعلم الأعصاب، فإن إمكان تحقق ذلك أقرب من أي وقت مضى.

مثل الرسائل النصية من الدماغ أو التواصل الصامت في بيئات الواقع الافتراضي، وقد يستغرق نقل الأفكار على نطاق واسع وخال من الأخطاء وقتاً أطول، ولكن بالنظر إلى سرعة تقدم الذكاء الاصطناعي وعلم الأعصاب، فإن إمكان تحقق ذلك أقرب من أي وقت مضى.

التحديات والمخاوف الأخلاقية على رغم التقدم المحرز ما زلنا بعيدين من تحقيق التواصل التخاطري الشامل، وهناك كثير من العوائق التي تحول دون ذلك ومنها دقة فك تشفير الأفكار، لا سيما أن إشارات



وأفاد المعهد الأميركي بأن هذه التقنية يمكن أن تساعد المصابين باضطرابات الكلام، مثل التصلب اللويحي، على التعبير عن أفكارهم، كما يمكن استخدامها لتمكين التواصل غير اللفظي بين مستخدمين، أو لتوفير إمكان الوصول إلى تقنيات الذكاء الاصطناعي أو عمليات البحث عبر "غوغل" من دون الحاجة إلى استخدام الهاتف الذكي.

ويحسب العلماء فإن هذه التقنية تشبه "امتداداً طبيعياً للعقل البشري"، وستمنح المستخدمين "قوة التخاطر، ولكن للأفكار التي يرغبون في مشاركتها فحسب"، مؤكداً أن تقنيتهما تختلف عن الاختراقات الأخرى في مجال الواجهات العصبية التي تعتمد على رصد

شهدت الأعوام الأخيرة إنجازات عدة جعلتنا أقرب إلى التخاطر التكنولوجي، فمثلاً زرعت شركة "نيورالينك" الأميركية أول شريحة دماغية لها في إنسان العام الماضي، مما أتاح التواصل الفوري بين الأفكار والأفعال، وكان لافتاً إلى أن هذه الشريحة سمحت للمرضى المصابين بالشلل الكتابة أو تحريك مؤشر باستخدام أفكارهم فحسب.

في الوقت نفسه طور فريق البحث في شركة "ميتا" الأميركية ماسحات دماغية غير جراحية ونماذج ذكاء اصطناعي قادرة على فك تشفير الكلمات المنطوقة بصمت مباشرة من نشاط الدماغ، مما يقربنا من الرسائل القائمة على الفكر.

وفي عام 2023 نجح باحثون في جامعة "تكساس" الأميركية في استخدام الذكاء الاصطناعي لفك تشفير مسوحات الدماغ وتحويلها إلى نص مترابط، وهذا ما يترجم الأفكار إلى كلمات من دون أي تدخل مادي.

ويعمل فريق من الباحثين من جامعة "كيوتو" اليابانية على نظام لتفسير ما يراه الدماغ وتمثيل تلك المعلومات كصورة معاد بناؤها.

يعتمد الفريق في الأساس على مراقبة نشاط الدماغ باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، وإعادة تمثيل ما تراه العين باستخدام شبكة عصبية عميقة، وهي صورة من صور الذكاء الاصطناعي يحاكي آلية عمل الدماغ.

ومن شركات مثل "نيورالينك" التي تطور رقائق قابلة للزرع إلى الفرق البحثية العالمية التي تفك تشفير إشارات الدماغ أنياً، تتجه التكنولوجيا ببطء نحو جعل التواصل بين العقول ممكناً، ولكن ما مدى قربنا من التخاطر بفضل التكنولوجيا؟ وما التحديات التي لا تزال تعترض طريقنا؟

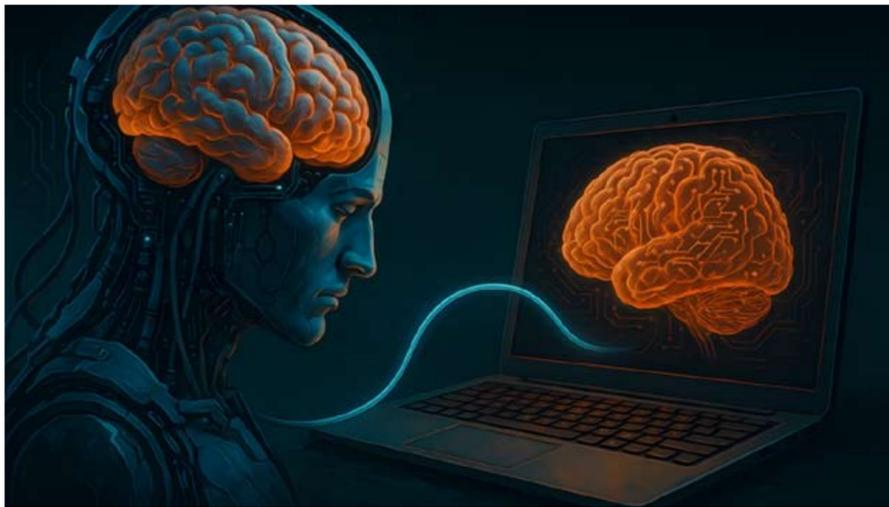
ما التخاطر التكنولوجي؟

لا يعني التخاطر التكنولوجي حتماً أن البشر سيكتسبون فجأة قدرات خارقة، بل يشير إلى استخدام أجهزة متطورة وخوارزميات ذكاء اصطناعي لقراءة وتفسير ونقل نشاط الدماغ بين الأفراد أو بين دماغ بشري وآلة، ويتحقق ذلك عادة من خلال واجهات الدماغ والحاسوب (BCIs).

وهي أنظمة تسجل النشاط العصبي باستخدام أجهزة استشعار، وترجم تلك الإشارات إلى أوامر.

حالياً، تتيح هذه الواجهات للأفراد التحكم في الأذرع الروبوتية وكتابة الرسائل، أو حتى تحريك مؤشرات الكمبيوتر باستخدام أفكارهم، أما التطور التالي فهو نقل هذه الأفكار إلى دماغ شخص آخر من دون الحاجة إلى الكلام أو الكتابة، وهو صورة من صور التخاطر الرقمي.

إنجازات تقربنا من التخاطر التكنولوجي



10 طرق لشحن هاتفك وحماية البطارية أبرزها تجنب الوصول لنسبة 100%

تعتبر البطارية قلب الهاتف الذكي، وطريقة شحنها تؤثر بشكل كبير على عمرها وأداء الجهاز، والشحن الخاطئ يؤدي إلى تدهور سريع في سعة البطارية، بينما اتباع أساليب صحيحة يضمن استمرار كفاءتها لأطول فترة ممكنة، وفيما يلي تعرف على أفضل الطرق لشحن بطارية هاتفك بما لا يعرضها للتلف وأفضل النسب المثوية لاستمرارها على الشاحن.



- 1 - اشحن الهاتف عند وصول الهاتف -20% من البطارية، وتجنب تفريغ البطارية بالكامل، فالبدء بالشحن عند هذه النسبة يحافظ على صحتها.
- 2 - تجنب الشحن الكامل المستمر 100% الحفاظ على شحن البطارية بين -20% أفضل 80% ممن
- 3 - الشحن الجزئي أفضل من الشحن الكامل المتكرر شحن الهاتف لفترات قصيرة عدة مرات أفضل من شحنه مرة واحدة لفترة طويلة.
- 4 - استخدم شاحن أصلي أو موثوق الشواحن منخفضة الجودة
- 5 - تجنب الحرارة الزائدة أثناء الشحن الحرارة العالية تضر بالبطارية، لذا ابتعد عن شحن الهاتف تحت أشعة الشمس أو أثناء استخدامه للألعاب الثقيلة.
- 6 - تفعيل وضع الشحن الذكي بعض الهواتف الحديثة توفر ميزة "الشحن الذكي" أو "الشحن المتكيف"، التي تتحكم في سرعة الشحن لتقليل ضغط الحرارة وتسريع تآكل البطارية.
- 7 - تجنب استخدام الهاتف أثناء الشحن الألعاب أو الفيديوهات أثناء الشحن تسبب ارتفاع الحرارة وتسريع تآكل البطارية.
- 8 - إيقاف التطبيقات غير الضرورية أثناء الشحن إغلاق التطبيقات التي تعمل في الخلفية يقلل استهلاك الطاقة ويجعل الشحن أكثر أماناً.
- 9 - شح الهاتف قبل النوم بحذر إذا كان الشحن ليلاً، استخدم وضع الشحن البطيء أو مؤقتاً لتجنب بقاء البطارية على 100% لفترة طويلة.
- 10 - تجنب الشحن في درجات حرارة منخفضة جداً أو مرتفعة جداً، البطاريات تعمل بشكل أفضل في درجات حرارة معتدلة (حوالي 20-25 درجة مئوية).



منوعات

الفكر

27

يصعب الإمساك بخيط واحد يختزل مسيرة دانيال دي لويس، فهو ممثل يعيش الفن كحياة كاملة لا كحرفة. هو الفارس الهادئ الذي كرمته الملكة بلقب "السير"، والناسك السينمائي الذي ينسحب من الأضواء ليعيش في عزلته الإبداعية، والعبقري المتحوّل الذي يذوب في شخصياته حتى يكاد يختفي وراءها.

بين المهوبة والانضباط، بين الصمت والعمق، صنع أسطوره الخاصة

دانيال دي لويس . . يعيش الفن كحياة كاملة لا كحرفة

لكن الأجواء الصارمة في المدرسة لم تناسبه، فانتقل بعد عامين إلى مدرسة أخرى أكثر حرية وإبداعاً في هامبشاير، حيث كانت شقيقته تدرس. وهناك ازدهرت موهبته في التعبير والاداء. وفي سن 14، شارك لأول مرة في السينما بدور صغير جداً في فيلم "أحد دام" (Sunday Bloody Sunday)، إذ جسّد شخصية مراهق يعبت بالسيارات في مشهد عابر دون أن يُذكر اسمه في التترات، كانت تلك التجربة البسيطة بداية شغفه الحقيقي بالتمثيل. وفي عام 1972، عاش تجربة إنسانية قاسية حين توفي والده بعد صراع مع السرطان أثناء إقامتهما في منزل الكاتبين كينغسلي أميس واليزابيث هوارد، وهي خسارة تركت أثراً بالغاً في نفسه. وبعد تخرجه من المدرسة عام 1975، بدأ يبحث عن طريقه بين الفن وحرفة التجارة، فتقدم لتدريب مهني في صناعة الأثاث لكنه رفض لعدم امتلاكه الخبرة الكافية. لاحقاً التحق بمدرسة "بريستول أولد فيك" (Bristol Old Vic) المسرحية، حيث صقل موهبته، وبدأ أولى خطواته الجادة على خشبة المسرح. في رحلة استوديوه لاحقاً إلى القمة كأحد أهم الممثلين في العالم.

بين المهوبة والانضباط، بين الصمت والعمق، صنع دي لويس أسطوره الخاصة، أسطوره الخاصة، أسطوره ممثل يختار أدواره كما يختار الناسك طريقه في الجبل، نادر الظهور، لكن كل عودة له حدث فني يترك بصمة لا تمحى. هو السير دانيال مايكل بليك دي لويس، المولود في 29 أبريل/نيسان 1957، ويعد من أهم الممثلين في تاريخ السينما العالمية. حصد خلال مسيرته عدداً كبيراً من الجوائز، من بينها 3 جوائز أوسكار، و4 جوائز بافتا، و3 جوائز من نقابة ممثلي الشاشة، وجانزتان غولدن غلوب. غير أن قيمته لا تقاس بتعداد الجوائز، بل بإخلاصه العميق لكل ما يؤديه، سواء على الشاشة أو في حياته الشخصية كآب وإنسان.

التجارة والتمثيل خلاصاً من الفوضى ولد دانيال في لندن داخل بيت يعبق بسحر الفنون، فوالده سيسيل دي لويس كان شاعراً بارزاً، ووالدته جيل بالكون ممثلة تنتمي إلى عائلة فنية عريقة. من جهة الأم، يعود نسبه إلى مايكل بالكون، أحد أبرز منتجي السينما البريطانية وأحد أعمدة أستوديو "إيلينغ" (Ealing) الشهير.

كيف صنع دي لويس أسطوره؟
المخرج بول توماس أندرسون قال عن أسلوبه: "إنه لا يؤدي الشخصية، بل يتحول إليها بالكامل. لا يقلدها أو يتقمصها فحسب، بل يعيشها حتى آخر خلية في جسده، مما يجعل عملي كمخرج أكثر سهولة، لأن الشخصية تكون حاضرة أمامي بكل تفاصيلها".
ذلك يختصر جوهر منهجية دي لويس التمثيلية التي ميزته عن غيره، ووضعته في صف الكبار إلى جانب مارلون براندو، اللذين يجمع بينهما اتباع أسلوب التمثيل المنهجي (Method Acting). كلاهما لا يكتفي بالأداء أمام الكاميرا، بل يعيش الشخصية خارجها أيضاً.

وقد يرى البعض في هذا النهج نوعاً من المبالغة أو الاستعراض، لكن في حالة دي لويس هو إيمان حقيقي بضرورة الصدق الكامل في الأداء. ففي فيلم "قدمي اليسرى" (My Left Foot) عاش تجربة الشخصية بالكامل، قضى فترة التصوير كلها على كرسي متحرك، وتعلم الرسم بقدمه اليسرى مثل بطله كريستي براون. لم يفعل ذلك من أجل جائزة أو شهرة، بل لأن الأصالة عنده واجب فني وأخلاقي. وفي "عصابات نيويورك" ر

بيد أن ابن هذه العائلة المثقفة الراقية عاش طفولة صعبة في حي غرينتش بلندن، حيث واجه تنمر زملائه بسبب خلفيته الدينية وطريقته الراقية في الكلام والتصرف. هذا ما دفعه لتعلم لهجة الحي وحركاته حتى يندمج معهم، وقد وصف لاحقاً تلك التجربة بأنها كانت "أول دور تمثيلي حقيقي" له. وفي سنوات المراهقة، تحول دي لويس إلى فني متمرد، كثير المشاكل، تورط أحياناً في سرقات بسيطة وسلوكيات متهوره، كأنه كان يبحث عن ذاته وسط ضياع البدايات. وبسبب هذا السلوك أرسله والده إلى مدرسة داخلية في مقاطعة كنت، حيث تعرف لأول مرة على 3 أمور ستحوّل إلى شغفه الدائم: التجارة، والتمثيل، وصيد السمك.

لكنه فاجأ العالم في عام 2025 بإعلانه العودة من خلال فيلم جديد بعنوان "شقائق النعمان" (Anemone) إخراج ابنه رونان. وفي تصريح لاحق أوضح أن العودة إلى التمثيل لم تكن مجرد مشروع فني، بل فعل محبة وامتنان، وهدية روحية يرى فيها فرصة لإحياء علاقة الأبوة عبر الخلق المشترك، فبعدما اتجه رونان إلى الإخراج، وجد دانيال أن كسر عزلته كان ثمناً يسيراً أمام متعة العمل مع ابنه.



عرض فيلم The Tenth Planet كيفين سبيسي للبيع في سوق الأفلام الأمريكية

عام، تقف فتاة صغيرة تُدعى آنا على أعتاب مصيرها بينما يلوح كوكب أحمر غامض خلف القمر، وتشير الطقوس القديمة والحاذة السماوية إلى بداية دورة سيترد صداها عبر الزمن. وفي الوقت الحاضر، تتأرجح البشرية على حافة الانهيار وسط الأوبئة والاضطرابات العالمية، حيث يسارع عالم النفس الدكتور ديفيد هاربر (سبيسي) لدعم آنا كولينز البالغة من العمر 16 عاماً، والتي تحمل رواها الاستثنائية مفتاح خلاص البشرية، مطارداً من قبل قوى الظلام في كوكب إكس، بقيادة كولينز الشريرة (مايلز). يجب على جريز (أندرسون)، وهو عميل سابق في جهاز المخابرات البريطاني MI-5، مساعدة هاربر في اجتياز شبكة من الخداع والصحة الروحية والخطر الكوني. أعلاه صورة من المشروع.

كشفت عدة تقارير أجنبية عن عرض فيلم الخيال العلمي والأشارة The Tenth Planet للنجم العالمي كيفين سبيسي للبيع في سوق الأفلام الأمريكية، والذي تولى مارك فولينيو، المدير التنفيذي لفيلم "The King's Speech"، إنتاجه.

انتهاء تصوير فيلم The Tenth Planet

ووفق لتقرير نشرته صحيفة فاريتي، انتهى إنتاج فيلم الخيال العلمي "The Tenth Planet" تصويره في المملكة المتحدة، من بطولة الممثل الحائز على جائزة أوسكار كيفين سبيسي، ويُعرض الفيلم للبيع في سوق الأفلام الأمريكية هذا الأسبوع، مُمثلاً خطوة أخرى في عودة سبيسي إلى الساحة السينمائية. ويشارك في بطولة الفيلم أيضاً كل من بن مايلز، نجم مسلسل The Crown، وجو أندرسون، نجم مسلسل The Last Front، وأنتونيا كامبل-هوز، نجمة مسلسل It Is in Us All إلى جانب النجمتين الجديتين سيرانا سو-لينج بليس وليلي كيرلي، ويضم فريق الإنتاج المنتج التنفيذي لفيلم "The King's Speech"، ومارك فولينيو، المنتج المشارك لفيلم Moon.

قصة فيلم The Tenth Planet

وتدور أحداث الفيلم في خطين زمنيين، وينص الملخص على: "قبل 12800

رين مييجورو ينضم إلى الموسم الثاني من سلسلة Shōgun

انضم النجم الياباني الشهير، المغنى والممثل رين مييجورو، إلى طاقم العمل في الموسم الثاني من المسلسل التاريخي Shōgun، حيث سيجسد شخصية "كازوتادا".

رين مييجورو عضو في فرقة "سنو مان" الشهيرة، وأعرب عن سعادته بالانضمام إلى هذا الإنتاج قائلاً إنه شعر بشغف كبير للمشاركة بعد مشاهدة الموسم الأول على منصة ديزني+، وتأثره بتصوير المسلسل الفريد لليابان، وأضاف مييجورو أنه بدأ بالتعرف على فريق الإنتاج ورواية هيرويوكي سانادا، وشارك في تجارب الأداء التي جعلت حلمه حقيقة، مؤكداً التزامه بتكريم إرث المسلسل وتجسيد دوره بعناية. وينضم مييجورو في الموسم الثاني من مسلسل Shōgun إلى كل من أسامي ميزوكاوا (أيا)، وماساتاكوا كوبوتا (هيوجا)، وشو كانييتا (هيدينوبو)، وتاكاهي إينوكي (اللورد إيتو)، وجون كونيمورا (جودا)، إلى جانب عودة عدد من نجوم الموسم الأول مثل هيرويوكي سانادا، كوزمو جارفييس، فومي نيكايديو، شينوسوكي أوبي، هيروتو كاناي، يوريكو دوجوتشي، تومي باستو، يوكو مياموتو، إيتا أوكونو ويوكا كوري.

وتدور أحداث الموسم الثاني بعد عشر سنوات من أحداث الموسم الأول، ويبدأ إنتاجه الرسمي في يناير المقبل، متوقعاً أن يقدم تجربة جديدة ومميزة لعشاق المسلسل حول العالم.



الفكر

دراسة تكشف تأثير المياه الغازية على عملية الأيض

كلتا الحالتين، وعلى الرغم من أن الانخفاض في سكر الدم الذي سجلته الدراسة كان طفيفاً، إلا أن الألية المكتشفة تثبت أن لثاني أكسيد الكربون دوراً محتملاً في تنظيم عملية التمثيل الغذائي للطاقة. وأكد العلماء على أن المياه الغازية ليست وسيلة لتفقدان الوزن، لكنها قد تسبب شعوراً خفيفاً بالشبع وتخفض مستوى الجلوكوز في الدم لفترة قصيرة، ويعتقدون أن هذا التأثير يستحق مزيداً من البحث، خاصة في إطار الجهود الرامية إلى الوقاية من الاضطرابات الأيضية.

للكوكوز. وتبين للناقلين على الدراسة أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في المياه الغازية يتحول إلى بيكربونات عند دخوله إلى مجرى الدم، مما يرفع درجة الحموضة داخل خلايا الدم الحمراء ويشتمل عملية تحلل الجلوكوز- وهي العملية الأيضية الأساسية التي تبدأ بها الخلايا استخدام السكر للحصول على الطاقة. وقارن الباحثون هذا التأثير بما يحدث خلال جلسات غسل الكلى، حيث يحفز ارتفاع مستوى ثاني أكسيد الكربون عملية الأيض الخلوي في

كشفت دراسة يابانية حديثة عن تأثير تسببه المياه الغازية على عملية استقلاب الغذاء في الجسم. وأشارت مجلة MJ Nutrition, Prevention & Health إلى أن الدراسة التي أجراها علماء من جامعة كيوشو اليابانية بينت أن ثاني أكسيد الكربون المذاب في المياه الغازية يمكن أن يعزز سرعة امتصاص الخلايا



فقدان الأسنان بسرعة قد يكون علامة لمشاكل صحية

كشفت دراسة جديدة أن فقدان الأسنان بسرعة مع التقدم في السن قد يرتبط بزيادة خطر الوفاة، ما يؤكد أهمية العناية بصحة الفم. وتشير النتائج إلى أن فقدان الأسنان يمكن أن يكون علامة مبكرة على مشاكل صحية خطيرة أخرى.

وقاد باحثون من جامعة سيتشوان في الصين دراسة شملت 8073 شخصاً مسناً، تنوعوا فيها معدل فقدان الأسنان مقارنة بخطر الوفاة على مدى متوسط 3.5 سنوات. ووجد الباحثون أن التقدم السريع في فقدان الأسنان زاد خطر الوفاة لجميع الأسباب، بغض النظر عن عدد الأسنان الأصلي لدى المشاركين.

وظلت هذه العلاقة قائمة حتى بعد تعديل عوامل أخرى تؤثر على الصحة، مثل الجنس والعمر ومستوى التعليم والعادات اليومية كالشرب وممارسة الرياضة بانتظام.

ولا يعني فقدان الأسنان بسرعة أن الشخص معرض مباشرة لفوفاة، بل إن المشاكل الصحية التي تؤدي إلى فقدان الأسنان قد تقلل العمر أيضاً. لذلك، يمكن استخدام فقدان الأسنان كمؤشر لتقييم الصحة العامة وخطر الوفاة.

وترتبط صحة الفم الجيدة بتحسين الصحة العامة، حيث أظهرت دراسات سابقة روابط مع انخفاض التدهور المعرفي وأمراض القلب. ومع ذلك، لا تزال الأليات الدقيقة وراء العلاقة بين فقدان الأسنان والوفاة غير واضحة، ويشير الباحثون إلى عوامل محتملة مثل الالتهاب والنظام الغذائي والسمنة والضغط النفسي.

النظام الغذائي وعدد الأسنان

يميل الأشخاص الذين لديهم عدد أقل من الأسنان إلى اتباع نظام غذائي أقل توازناً لصعوبة المضغ، ما يؤدي إلى نقص التغذية وزيادة المشاكل الصحية المحتملة.

ويشدد الباحثون على أهمية العناية بصحة الفم، بما يشمل:

زيارة طبيب الأسنان بانتظام.

تنظيف الأسنان مرتين يومياً.

الإقلاع عن التدخين.

كما يمكن أن يساعد فحص الأسنان الدوري في عد الأسنان المفقودة وتطبيق حلول مثل أطقم الأسنان، ما يوفر وسيلة لمراقبة كبار السن وتقييم المخاطر الصحية.

نشرت الدراسة في مجلة BMC Geriatrics.



المنثلة الألمانية مالا إبيد تتفاعل مع جائزة بامبي في فئة «المنثلة الوطنية»، خلال حفل توزيع جائزة بامبي الإعلامية الألمانية في ميونيخ، 1 أ ف ب

قرأت لك

الملفوف



كشفت أخصائية التغذية كريستين ميكستاس أن "الملفوف محمل بمضادات الأكسدة، ويساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان".

وتحقت كريستين ميكستاس

من أن الملفوف (إحدى الخضروات الصليبية)، "محمل بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين سي والمنغنيز والمغذيات النباتية التي لها قوة حماية الخلايا، وأن هذه الخضار الملونة يمكن أن تساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان".

هذا واقترح المتخصصون في "Mayo Clinic" أن تناول المزيد من النباتات، مثل الملفوف، يمكن أن يساهم في اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات".

وأشار الخبراء في كلية الطب بجامعة "هارفارد" إلى أن "عادتنا نمط الحياة مرتبطة أيضاً بالالتهابات، مثل التدخين".

وقال الخبراء إن "مستوى بروتين سي التفاعلي بين واحد وثلاثة ميلليغرام لكل لتر من الدم غالباً ما يشير إلى مستوى منخفض، ولكنه مزم، من الالتهاب".

وفي إطار الحديث عن الفوائد الصحية للملفوف، لفتت "Medical News Today"، إلى أن "المكون القوي للملفوف يمكن أن يساعد في الوقاية من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب".

سؤال وجواب

- من هو القائد المسلم الذي تصدى للمغول والتتار واستطاع هزيمتهم؟
- سيف الدين قطز.
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
- العالم توماس أديسون.
- ما هو الشكل الذي تبدو عليه مجرة درب التبانة؟
- الحلزوني.
- أي من كواكب المجموعة الشمسية يطلق عليه اسم الكوكب الأحمر؟
- كوكب المريخ.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التنس كان يُلعب بأيدٍ عارية فقط وبدون مضارب في بداية ظهور هذه اللعبة.
- شعار الألعاب الأولمبية تم تصميمه في عام 1913م.
- زجاجات البوليبيغ تسقط عندما تميل بنسبة 7.5 درجات.
- هل تعلم أن الهند هي موطن لأكثر من 200 مليون بقرة.
- هل تعلم أن بيل غيتس بدأ في كتابة برمجيات الكمبيوتر وهو في سن 13.
- هل تعلم أن كل أسماء النطاق COM. مكونة من ثلاث خانات قد تم تسجيلها.
- هل تعلم أن مادونا ومايكل جاكسون قد ولدا في نفس العام 1958م.
- هل تعلم أن اللوز من عائلة الخوخ.
- هل تعلم أن البيضة الواحدة تحتوي على جميع الفيتامينات ماعدا فيتامين سي.
- هل تعلم أن البومة لا يمكنها تحريك عيونها من جانب إلى آخر.
- هل تعلم أن الماس أقدس المواد صلادة في الطبيعة.
- هل تعلم أن أطول كسوف ممكن للشمس هو 7.31 دقيقة.
- هل تعلم أن مدين هالي يمر بالأرض كل 76 سنة، وستكون المرة القادمة التي سيعود فيها سنة 2062م.

قصة المتفوق والمسابقة

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية، اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيراً راجع كتباً واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة، حتى جاء اليوم المرتقب.. صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون من فرق المدارس تتنافس.. الجميع يبذل جهده، عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط، انها مدرسة خالد والمدرسة المتافسة لها، وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله بيدلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتقوفه على زميله، اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان بيدلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهما وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله، وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي، وعندما اطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد، صفق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول: لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره.. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد، فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى، وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة.

