



منوعات الفكر

22

في المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2025

«بين التمكين المؤسسي والتنافسية الدولية». . جلسة حول التعليم العالي المستدام نظمتها جامعة الإمارات



التنمية المستدامة على المستويين الوطني والإقليمي.

كما ناقشت الجلسة أهمية الاتصال الحكومي في دعم مسارات التعليم العالي وتعزيز الثقة المجتمعية بمخرجاته، واستعراض أبرز الممارسات الاتصالية التي من شأنها تعزيز مكانة الجامعات الإقليمية عالمياً، والعوامل المؤثرة في صعود الجامعات العربية على سلم التصنيفات العالمية، وكيف يمكنها تحقيق التوازن بين الحفاظ على هويتها المحلية ومتطلبات التنافسية العالمية.

وأوضح الدكتور رامي بريم أهمية البحث العلمي المبكر كآداة لقيادة التحولات البيئية والمجتمعية وتحقيق التنمية المستدامة، مشيراً إلى الدور الحيوي للابتكار في البحث العلمي، وسبل دعم الجامعات لجهود الباحثين لتوجيه ابتكاراتهم نحو تلبية أهداف

بناء منظومات تعليمية مرنة، قادرة على الابتكار ومؤهلة لتخريج كوادر منافسة عالمياً.

كما تطرقت الجلسة إلى التنافسية الدولية للتعليم العالي وأثرها في تعزيز مكانة الجامعات الإقليمية عالمياً، والتحديات التي تواجهها، مع التأكيد على أهمية تطوير النماذج التعليمية مرنة ومستدامة، مع التركيز على كيفية تهيئة المؤسسات الأكاديمية لمواكبة التغيرات المتسارعة والتحديات التي تعترض تطبيق هذه السياسات على أرض الواقع.

وأكدت الشبيخة الدكتور خلال الجلسة أن التعليم العالي المستدام لم يعد خياراً، بل ضرورة استراتيجية لضمان جاهزية المجتمعات العربية لمواجهة التحديات المستقبلية، موضحة أهمية تكامل الأدوار بين الجامعات والحكومات والقطاع الخاص في

الاستاذة غالية الأحبابي، مدير إدارة الاتصال المؤسسي بجامعة الإمارات.

وتناولت الجلسة خمسة محاور رئيسية شكلت إطاراً شاملاً للنقاش، حيث ناقش المحور الأول دور السياسات المؤسسية في تمكين الجامعات من بناء نماذج تعليمية مرنة ومستدامة، مع التركيز على كيفية تهيئة المؤسسات الأكاديمية لمواكبة التغيرات المتسارعة والتحديات التي تعترض تطبيق هذه السياسات على أرض الواقع.

وأكدت الشبيخة الدكتور خلال الجلسة أن التعليم العالي المستدام لم يعد خياراً، بل ضرورة استراتيجية لضمان جاهزية المجتمعات العربية لمواجهة التحديات المستقبلية، موضحة أهمية تكامل الأدوار بين الجامعات والحكومات والقطاع الخاص في

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة جلسة حوارية بعنوان "التعليم العالي التمكين المؤسسي والتنافسية الدولية" ضمن مشاركتها في المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2025، بحضور نخبة من الخبراء في مجال التعليم العالي والتدريب المهني بهيئة جودة التعليم والتدريب بمملكة البحرين، تطرقت إلى قضايا محورية حول مستقبل الجامعات العربية ودورها في التنمية المستدامة.

وشهدت الجلسة مشاركة الشبيخة الدكتور لبنى بنت علي آل خليفة، مديرة إدارة مراجعة أداء مؤسسات التعليم العالي في هيئة جودة التعليم والتدريب بمملكة البحرين، والدكتور رامي بريم - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، وأدارتها

تزامنا مع عام المجتمع

العاملون في مدينة برجيل الطبية يصنعون أكبر سجادة زهور بوزن 650 كيلوغراما

شارك في العمل الفني متطوعون يمثلون 20 جنسية مختلفة

العاملون في برجيل من خلال هذه اللوحات القيم الإنسانية التي تقوم عليها الدولة والمتمثلة في التلاحم، العطاء، والتنوع الثقافي، نحن في مدينة برجيل الطبية فخورون بأن نكون منصة لا تحتضن الرعاية الصحية المتقدمة فحسب، بل أيضاً نتيج التعبير عن قيم الوحدة والانتماء لمجتمع الإمارات، إن تجسد صور شيوخوا الكرام بالزهور في يوم أوانام، وابتكار لوحة رمزية عن عام المجتمع، يؤكد أن رسالة الرعاية الصحية تتجاوز حدود العلاج لتصل إلى بناء روابط إنسانية متينة بين الأفراد والمجتمعات".

وقالت إحدى الممرضات المشاركات، "نحن نعيش يوم أوانام معاني الوحدة والامتنان والأزهار، ومن خلال إهداء احتفالنا إلى الشيخ محمد والشيوخ زائده، نود أن نعبر عن تقديرنا لرويتهم السديدة وكرمهما الكبير، وللفرص التي منحتنا إياها هذه الدولة الكريمة".

بهذه المبادرة المهمة، برزت برجيل القابضة ومدينة برجيل الطبية كنموذج يُظهر كيف يمكن للمؤسسات الصحية أن تكون جزءاً فاعلاً في النسيج الثقافي والاجتماعي للدولة، وأن تسهم في تعزيز مكانة الإمارات كموطن يحتضن التنوع، ويكرس قيم التعايش والسلام بين مختلف الثقافات.



بين الشعوب. من جانبه، قال الدكتور مجتبي علي خان، الرئيس التنفيذي لمدينة برجيل الطبية: "إننا نؤكد مسوولوا برجيل القابضة أن هذه المبادرة تمثل أيضاً جسراً ثقافياً وإنسانياً يعكس مائة العلاقات بين الإمارات والهند، وتجسد القيم المشتركة القائمة على التعايش والانسجام والاحترام المتبادل

صورة الدولة كموطن ثاب آلاف العاملين في مجال الرعاية الصحية من الهند ومختلف أنحاء العالم. وأكد مسوولوا برجيل القابضة أن هذه المبادرة تمثل أيضاً جسراً ثقافياً وإنسانياً يعكس مائة العلاقات بين الإمارات والهند، وتجسد القيم المشتركة القائمة على التعايش والانسجام والاحترام المتبادل



عرض هذا العمل الفني المتميز في البهو الرئيسي لمدينة برجيل الطبية بأبوظبي، حيث لاقت تفاعلاً واسعاً من الزوار والمرضى والعاملين في المستشفى، وقد شارك في العمل الفني متطوعون يمثلون ما يقارب 20 جنسية مختلفة، مما يجسد روح التنوع الثقافي والشمول التي تتبناها الإمارات، ويعكس

على أرضها، كما تضمنت سجادة الزهور لوحة أخرى مبتكرة تجسد عائلة مكونة من سبعة أفراد، في إشارة إلى "عام المجتمع" تحت شعار "بدا بيد"، حيث عبرت هذه اللوحة عن قيم الوحدة والتكاتف والمسؤولية المشتركة التي تسعى دولة الإمارات إلى ترسيخها في نسيجها المجتمعي.

.. أبوظبي- الفجر

تزامناً مع عام المجتمع 2025 صُنِعَ العاملون في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي، أكبر سجادة زهور في الدولة لهذا العام بوزن 650 كيلوغراما استغرق تنفيذها 12 ساعة، ضمن فعاليات الاحتفال بمهرجان الحصاد السنوي "أوانام" في ولاية كيرلا الهندية، وذلك في لفعة تكريم للقيادة الرشيدة في دولة الإمارات. وشارك أطباء وممرضون وموظفون إداريون من جنسيات متعددة في تصميم لوحة فنية ضخمة على شكل سجادة تم تصميمها باستخدام الزهور "المعروفة باسم "بوكالام" أو سجادة الزهور التقليدية"، حيث تضمنت سجادة الزهور تصميم بورتريهات مميزة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله- والمفخور له الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. واستغرق تنفيذ اللوحات حوالي 12 ساعة متواصلة، واستخدم فيها ما يقارب 650 كيلوغراماً من الزهور الطبيعية بألوانها المختلفة، لتجسيد مشهد إبداعي يعكس الامتنان لقيادة الإمارات على ما وفرته من دعم ورعاية وتعاطف لكافة القيمين

برئاسة شمسة بنت حمدان بن محمد آل نهيان

مجلس تصميم أبوظبي يطلق برنامج الإقامة في مجال الفخار والسيراميك بالشراكة مع علامة الخزف الإيطالية



مجموعات سيراميك أصلية مستوحاة من تقاليد الحرف الإقليمية والإيطالية. سيتوج البرنامج بمعرض عام لمشاريع التخرج في 2026. حيث ستعرض المتدربين أعمالهن للصحافة والعلماء والجامعيين. سيتم أيضاً منح أفضل المواهب فرصة تدريب داخلي مرموقة في مقر Ginori في فلورنسا في أواخر عام 2026.

لا تدعم هذه المبادرة الجديدة الاقتصاد الإبداعي المتنامي لدولة الإمارات العربية المتحدة فحسب، بل تسلط الضوء أيضاً على مكانة أبوظبي كوجهة عالمية للحوار التصميمي بين الثقافات.

للمواهب للظهور على الساحة العالمية." سيتسبّل برنامج الإقامة الجديد من 10 إلى 15 من المواطنين والمقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، من الذكور والإناث، المتخصصين في السيراميك أو الفخار، والذين سيخضعون للتدريب على تقنيات تصميم السيراميك التقليدية والمعاصرة.

من خلال منهج يجمع بين ممارسة الاستوديو، والاستدامة، ونظرية التصميم، وورش العمل الرئيسية - بما في ذلك جلسة خاصة مدتها ساعتان بقيادة المدير الإبداعي Ginori 1735 - ستعمل المشاركات على تطوير

الاستدامة والابتكار والتراث الثقافي الإماراتي. تضم إدارة مجلس تصميم أبوظبي الوكالة رنا الخوري، ونائبة الرئيسة نادين معلوف، وأعضاء اللجنة الاستشارية ريم الفلاسي، وأسما الفهيم، وميرة السويدي، وريما المكرب. قالت أليشيا ليم، الرئيسة التنفيذية للمجموعة والشريك المؤسس لشركة جوش كلاود إنترناشيونال: "نحن فخورون بتمكين هذه الشراكة ومواصلة تعزيز نظام بيئي إبداعي عالمي المستوى في أبوظبي.

يعزز برنامج الإقامة هذا دور المنطقة في الحوار العالمي للتصميم ويوفر مسارات حقيقية

.. أبوظبي- الفجر

أعلن مجلس تصميم أبوظبي عن إطلاق دورته الثانية من برنامج الإقامة في مجال الفخار والسيراميك التابع لمجلس تصميم أبوظبي، وهو مبادرة رائدة تركز على تصميم المنتجات دامجاً التراث والتبادل الإبداعي بين الثقافات. يواصل مجلس تصميم أبوظبي تحت رئاسة سمو الشبيخة شمسة بنت حمدان بن محمد آل نهيان، تعزيز التميز في التصميم في دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال تمكين المصممين الناشئين عبر برامج تعليمية غامرة متجددة في

حديقة الحيوان بالعين تحصل على عضوية الرابطة العالمية لحائق الحيوان والأحواض المائية WAZA

هذا وتعد عضوية WAZA نتاجاً مباشراً لجهود حديقة الحيوانات بالعين التي تمتلك نخبة من الكوادر المتمرسه والشغوفة بمجال صون الطبيعة وحماية الحياة البرية ما يعزز مكانتها العالمية كمؤسسة رائدة في هذا القطاع بالإضافة لدورها في تقديم تجارب ترفيهية ملهمة تسهم في رفع الوعي المجتمعي بأهمية حماية الحياة البرية مع الحفاظ على البيئة الآمنة والطبيعية لمختلف أنواع الحيوانات. كما تعد من أبرز الوجهات السياحية التعليمية في دولة الإمارات والمنطقة، حيث تحرص على تقديم تجارب تعليمية بطابع استكشافي ممتع ومتكامل من خلال تبني أحدث الممارسات العالمية في رعاية الحيوانات والحفاظ على البيئة، ما يجعلها مرجعاً إقليمياً في هذا المجال. جدير بالذكر أن هذه هي العضوية الثانية لحديقة الحيوانات بالعين خلال العام الجاري 2025، حيث كان الإنجاز الأول في رابطة حقائق الحيوان وأحواض الأحياء المائية AZA وهو من أرفع الاعتمادات العالمية في قطاع حقائق الحيوان.

من جانبه قال المهندس أحمد عيسى الحراصي مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين بالإذابة "إنه فخر وإنجاز مميز يضاف إلى سجل إنجازات حديقة الحيوان بالعين؛ فالرابطة العالمية لحقائق الحيوان والأحواض المائية (WAZA) واحدة من أعرق الهيئات العالمية المختصة والرائدة في دعم وتحفيز المؤسسات المعنية برعاية الحيوانات وتقديم برامج التعليم والحفاظ على الطبيعة على نطاق عالمي. وهي تمثل منصة للتعاون، وتبني أفضل الممارسات، والتأثير الفعلي في الحفاظ على التنوع البيولوجي.

وأضاف "نشكر كل من ساهم ودعم مسيرتنا في حماية الحياة البرية وصون الطبيعة، فلولا دعم المجتمع والشركاء وجهود موظفينا المخلصين والدؤوبة لم يكن هذا الإنجاز ليتحقق، ولا شك أن هذا الإنجاز حافز جديد لتواصل معا مسيرة التطوير ونثبت دائماً أن حديقة الحيوانات بالعين منارة إقليمية وعالمية في حماية الحياة البرية وتعزيز الاستدامة".

حصلت حديقة الحيوان بالعين مؤخراً على عضوية الرابطة العالمية لحقائق الحيوان والأحواض المائية WAZA كمؤسسة عضو، لتنضم إلى صفوف أكبر وأهم المؤسسات العالمية العاملة في مجال حماية الحياة البرية، ورعاية الحيوان، والاستدامة، والتعليم البيئي.

وأكد وليد سعيد السعيد العضو المنتدب في المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين: "إن هذا الإنجاز يعكس التوجه الاستراتيجي والرؤية البيئية لحكومة أبوظبي 2030 نحو الحفاظ على التنوع البيولوجي والموائل والتراث الطبيعي للحاضر والمستقبل، وهو ما يحقق رسالة الحديقة الرامية إلى صون الحياة البرية من خلال تطوير المعرفة ورعاية الأنواع وتعزيز الوعي والسلوك الإيجابي تجاه التنوع الحيوي، وهو ما يعزز دورنا كجهة ذات حضور عالمي في مجال حماية البيئة وصون الطبيعة".

.. العين - الفجر



منوعات الفكر 23



كشفت دراسة علمية حديثة أن الدهون الحشوية (وهي الدهون المخفية التي تحيط بالأعضاء الداخلية) ترتبط بتسارع عملية شيخوخة القلب والأوعية الدموية، ما يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب مبكراً. ورغم أن التقدم في العمر يُعدّ العامل الأكبر لخطورة أمراض القلب، فإن العلماء لطالما تساءلوا: لماذا يشيخ قلب بعض الأشخاص أسرع من غيرهم؟

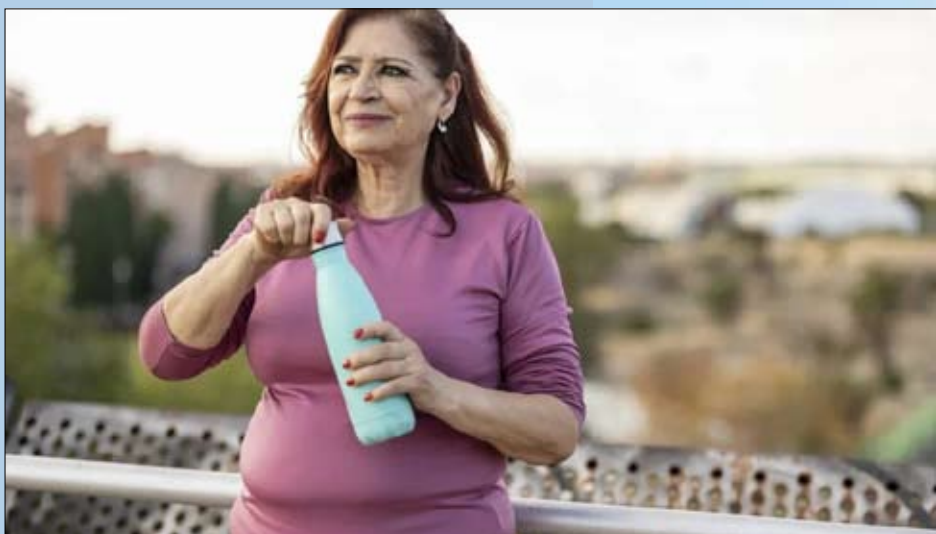
دراسة حديثة: "الدهون المخفية"

الدهون الحشوية تسرع شيخوخة القلب وتزيد مخاطر أمراضه



من جهته، قال المؤلف المشارك في الدراسة برايان ويليامز، كبير المسؤولين العلميين والطبيين في مؤسسة القلب البريطانية، "نحن نعلم بالفعل أن الدهون الحشوية الزائدة حول القلب والكبد ترفع ضغط الدم والكوليسترول، وما يقلق أكثر أنها قد تسرع أيضاً شيخوخة القلب والأوعية الدموية. ولأن نمط توزيع الدهون عند النساء مرتبط بالإستروجين، فقد يكون هذا الهرمون مفتاحاً لتطوير علاجات وقائية مستقبلية". ويشدد الباحثون على أن النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني المنتظم يقيان من أكثر الوسائل فعالية لتقليل مستويات الدهون الحشوية، حتى قبل التفكير في العلاجات الدوائية.

يترجم ذلك إلى نتائج صحية. وتظهر الدراسة أن الدهون الخفية حول الأعضاء تسرع شيخوخة القلب، بينما بعض أنواع الدهون—خصوصاً حول الفخذين والوركين عند النساء—قد يكون لها تأثير وقائي. وأشار إلى أن مؤشر كتلة الجسم لم يكن وسيلة دقيقة للتنبؤ بمرور القلب، وهو ما يعزز أهمية معرفة أماكن تخزين الدهون في الجسم، لا مجرد الوزن الكلي. ويخطط الفريق البحثي مستقبلاً لاختبار دور الأدوية الحديثة مثل مثبطات GLP-1 على غرار "أوزمبيك"، ليس فقط في علاج السمنة والسكري، بل أيضاً في الحد من الآثار المرتبطة بشيخوخة القلب الناتجة عن الدهون الحشوية.



أن معرفة "العمر القلبي" مقارنة بالعمر الزمني للشخص تمنح الأفراد وعياً أكبر بحالتهم الصحية الحقيقية، وتشجعهم على تبني أنماط حياة أكثر توازناً، سواء عبر التغذية الصحية أو النشاط البدني أو الفحوص الدورية. ورصد شيخوخة القلب ليس مجرد إجراء طبي، بل أداة استباقية لحماية أحد أهم أعضاء الجسم وضمان جودة حياة أفضل مع التقدم في العمر. وقد أظهرت الدراسة أن الفارق بين الرجل والمرأة في توزيع الدهون ليس مجرد مظهر جسدي، بل عامل حاسم في صحة القلب وسرعة تقدمه في العمر، فينما يرتبط النمط "التفاحي" الشائع لدى الرجال، حيث تتركز الدهون حول البطن، بزيادة خطر الشيخوخة المبكرة للقلب والأوعية الدموية، بدأ النمط "الكُمثري" الأكثر شيوعاً لدى النساء، مع تراكم الدهون حول الوركين والفخذين، وكأنه يوفر حماية طبيعية تبطل من عملية الشيخوخة القلبية.

وأوضحت الدراسة أن هذه الفوارق ليست سطحية أو شكلية، بل ترتبط باليات بيولوجية عميقة. فالدهون البطنية، أو ما يُعرف بالدهون الحشوية، تفرز مواد التهابية في الجسم تزيد تصلب الشرايين، وتُضعف مرونة الأنسجة القلبية، وهو ما يسرع الشيخوخة. في المقابل، يبدو أن الدهون المتركَزة في الفخذين والوركين عند النساء أقل نشاطاً من الناحية الالتهابية، بل قد تؤدي إلى توزيع مختلف للطاقة والهرمونات في الجسم يحمي القلب نسبياً.

وقالت الدراسة إن هرمون الإستروجين يؤدي دوراً أساسياً في هذا الأثر الوقائي. فالنساء قبل انقطاع الطمث، حيث تكون مستويات الإستروجين مرتفعة، ظهر لديهن معدل أبطأ من الشيخوخة القلبية.

وتفتّح هذه الملاحظة الباب أمام أبحاث مستقبلية تبحث في إمكانية توظيف الإستروجين—أو أليات شبيهة به—في تطوير علاجات موجهة لإبطاء شيخوخة القلب لدى الرجال والنساء بعد سن انقطاع الطمث، وتلجج النتائج إلى وجود دور وقائي محتمل للهرمونات الأنثوية في إبطاء شيخوخة القلب، وهو ما قد يفتح الباب أمام علاجات هرمونية مستقبلية.

التفاحة والكُمثري
قال المؤلف الرئيسي للدراسة "ديكلان أوريغان" أستاذ الذكاء الاصطناعي القلبي في إمبريال كوليدج لندن: "نحن نعرف منذ زمن الفرق بين شكل التفاحة والكُمثري في توزيع الدهون، لكن لم يكن واضحاً كيف

والأوعية الدموية يفقدان مرونتها تدريجياً وتزداد صلابتها، ما يضعف قدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة. ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وتتميز هذه الحالة بظهور تغيرات بيولوجية دقيقة، مثل الالتهاب المزمن منخفض الدرجة، وتصلب جدران الشرايين، وضعف استجابة الخلايا القلبية للإشارات العصبية والهرمونية.

رصد شيخوخة القلب مبكراً
ورغم أن الشيخوخة أمر لا مفر منه، إلا أن بعض العوامل مثل تراكم الدهون الحشوية، وارتفاع ضغط الدم، والسكري والتدخين يمكن أن تجعل من وتيرتها وتجعل قلب شخص في الخمسين يبدو وكأنه قلب في السبعين.

وهنا تبرز أهمية رصد شيخوخة القلب مبكراً، إذ يتيح للأطباء فرصة التدخل بوسائل وقائية أو علاجية لتأخير هذه التغيرات، مما يطيل فترة الصحة القلبية ويقلل من خطر التغيرات القلبية أو فشل القلب؛
كما

الدراسة التي قادها فريق من مختبر العلوم الطبية التابع لمجلس البحوث الطبية البريطاني في لندن، ونُشرت في المجلة الأوروبية للقلب تقدم إجابة جديدة: مكان تراكم الدهون في الجسم قد يكون المفتاح. اعتمد الباحثون على بيانات أكثر من 21 ألف مشارك في قاعدة بيانات البنك الحيوي البريطاني، التي توفر صوراً كاملة للجسم بتقنية الرنين المغناطيسي، إلى جانب صور تفصيلية للقلب والأوعية.

وباستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، حدد العلماء ما يُسمى بـ "عمر القلب"، أي العلامات البيولوجية التي تكشف عن شيخوخة مبكرة في الأنسجة مثل التصلب والالتهاب.

كانت النتيجة واضحة، فكلما زادت كمية الدهون الحشوية، زادت سرعة شيخوخة القلب. والمفاجأة أن هذه الدهون لا يمكن تمييزها من الخارج، إذ قد يمتلك بعض الأشخاص وزناً "طبيعياً" لكن مع مستويات مرتفعة من الدهون الحشوية الخفية. شيخوخة القلب عملية طبيعية لكنها معقدة، تحدث مع التقدم في العمر عندما تبدأ أنسجة القلب

دراسة جديدة تكشف المخاطر

السهر والاضطراب في النوم مرتبطان بـ172 مرضاً

كشفت دراسة دولية رائدة حللت بيانات النوم لـ ٨٨،٤٦١ بالغاً من البنك الحيوي البريطاني (UK Biobank)، عن ارتباطات وثيقة بين أنماط النوم و١٧٢ مرضاً.

الباحثون ارتباطاً بين اضطرابات النوم و172 مرضاً مختلفاً، حيث ظهرت علاقة إحصائية بين مشاكل النوم وهذه الأمراض بدرجات متفاوتة من القوة. وعند التعمق في تحليل البيانات تبين أن 92 مرضاً منها كانت لعادات النوم السيئة دور رئيسي في زيادة خطر الإصابة بها بنسبة تتجاوز 20%. وهذا يعني أنه بينما تظهر جميع هذه الأمراض

وسلّمت الدراسة التي قادها فريق من جامعة بكين والجامعة الطبية العسكرية، الضوء على انتظام النوم، مثل ثبات موعد النوم واستقرار الإيقاع اليومي، كعامل حاسم لكنه مهمل في تقييم مخاطر الأمراض.

ومن خلال متابعة المشاركين على مدى 6.8 سنوات في المتوسط، باستخدام أجهزة قياس النشاط الحركي (Actigraphy)، وجد



ارتباطاً ما باضطرابات النوم، فإن النوم غير الصحي يعد عاملاً مؤثراً بشكل كبير في 92 مرضاً محدداً، حيث يسهم بشكل واضح في رفع احتمالات الإصابة. أما باقي الأمراض (80 مرضاً) فقد أظهرت ارتباطاً إحصائياً أقل قوة، ما يشير إلى أن عوامل أخرى غير النوم قد تكون أكثر تأثيراً في هذه الحالات. وبشكل لافت، ارتبط النوم المتأخر (بعد 00:30) بزيادة خطر تليف الكبد بمقدار 2.57 ضعفاً، بينما زاد عدم استقرار النوم اليومي من خطر الفرجرينا بمقدار 2.61 مرة. كما دحضت الدراسة بعض المفاهيم الشائعة حول النوم الطويل، حيث أظهرت البيانات الموضوعية أن النوم لأكثر من 9 ساعات ليس ضاراً بالضرورة، خلافاً للاعتقاد السابق الذي ربطه بأمراض مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب. وفسر الباحثون هذا التناقض بأن العديد من الأشخاص الذين يصنفون على أنهم "ينامون طويلاً" يقضون وقتاً طويلاً في السرير دون نوم فعلي، حيث تبين أن 21.67% منهم ينامون أقل من 6 ساعات في الواقع، ما يشير إلى الخلط الشائع بين الوقت في

السرير ووقت النوم الفعلي. وأفاد البروفيسور شينغفينغ وانغ، الباحث الرئيسي في الدراسة: "تؤكد نتائجنا الأهمية الهائلة لانتظام النوم. حان الوقت لتوسيع تعريفنا للنوم الجيد ليتجاوز مجرد المدة". وأكد الفريق صحة هذه النتائج عند اختبارها على عينات من السكان الأمريكيين، مع تحديد الالتهاب كآلية بيولوجية محتملة تربط بين اضطرابات النوم والأمراض. وتخطط الأبحاث المستقبلية للتعمق في فهم العلاقة السببية بين النوم والأمراض المزمنة، بالإضافة إلى تقييم تأثير تحسين عادات النوم على الوقاية من هذه الأمراض أو تخفيف أعراضها. نشرت الدراسة بشكل مفصل في مجلة Science.

منوعات

الفكر

27

عقد صناع ونجوم المسلسل الأمريكي The Paper مؤتمراً صحفياً (افتراضياً وحضورياً) مؤخراً، خُصص لمصوّتي جوائز الجولدن جلوب، وشارك فيه ممثلو عدد من المؤسسات الإعلامية العالمية، من بينها "الشرق". المسلسل الذي تنتجه منصة Peacock الأمريكية، مكوّن من ١٠ حلقات ستعرض دفعة واحدة في الرابع من سبتمبر الجاري عربياً، على منصة OSN، يقف وراءه جريج دانيلز، أحد أبرز العقول التي صنعت نجاح المسلسل الشهير The Office، ومايكل كومان المعروف بأعماله الكوميديّة.



The Paper . مسلسل يحتفي بجوهر الصحافة كفعل مقاومة للزمن



بين الصحافة الشعبية والصحافة الجادة، فيما عالج The Morning Show (منذ 2019) قضايا الإعلام التلفزيوني المعاصر في زمن الفضائح والحركات الحقوقية. اليوم، يأتي The Paper ليضيف إلى هذا التراث منظورا كوميدياً جديداً، يوازن بين نقد الواقع والاحتفاء بجوهر الصحافة كفعل مقاومة للزمن.

من أبرز هذه الأعمال The Newsroom الذي قدّمه آرون سوركين، وركز على أخلاقيات العمل التلفزيوني، و- Lou Grant (1977) الذي يُعد من أقدم النماذج التي جمعت بين الدراما والعمل الصحفي. كذلك، حقق المسلسل البريطاني Press عام (2018) حضوراً لافتاً عبر تصوير الصراع



أوضح دانيلز أن الفكرة ولدت من ملاحظة التشابه بين بيع الورق كسلة في شركة مثل دندر ميغلن وبين النظر إلى الصحافة الورقية اليوم باعتبارها صناعة متداعية". مضيفاً أن المسلسل يحمل في جوهره تحية لدور الصحافة في الديمقراطية. فأكّد أنّ قوة المشروع تكمن في واقعيتها: "لو كان وثائقياً حقيقياً عن جريدة محلية، لكنا شاهدها". واعتبر أنّ العمل يتيح للجمهور متابعة شخصيات غير محترفة تدخل عالم الصحافة لتتعلم أساسيات المهنة، وهو ما يفتح الباب أمام مواقف كوميدية وأخرى أخلاقية مرتبطة بمفاهيم الحقيقة والأكاذيب. كلاهما شدد على أنّ اختيار دومنال جليسون كبطل رئيسي منح المشروع توازناً بين الطابع المثالي والجانب الهزلي، فيما وصف حضور سابرينا إيمانتاشاور بأنه "قوة طبيعية قلبت الموازين".

الصحافة على الشاشة

لا يعتبر The Paper أول عمل درامي يتناول عالم الصحافة، فغير العقود، شكلت غرف الأخبار مصدر إلهام للعديد من المسلسلات التي مزجت بين الترفيه والتحقيق في مصير الحقيقة.

بين المكر والكوميديا من جهتها، أبدت سابرينا إيمانتاشاور حماسة لايتكار شخصية مختلفة جذرياً عن دورها السابق في The White Lotus، وأكدت أنها استلهمت "إزميرالد جراندا" من شخصيات كرتونية مثل "تويتي بيرد"، حيث تسعى دوماً للبقاء بأي وسيلة، مستخدمة كل ما تملكه من أدوات أنثوية أو مكر شخصي. وكشفت أنّ تجربتها في تجارب الأداء كانت مليئة بالدراما والارتجال، حتى أنها كادت تعتذر عن الدور لشعورها بعدم القدرة على الوصول إلى مستوى نجوم The Office. لكنها فاجأت صناع العمل بعفويتها، ليقرروا على الفور منحها الدور الذي وصفته بأنه "قدر" أكثر من كونه مجرد صدفة مهنية. وأكدت أنّ هدفها كان أن تصنع من إزميرالد شخصية أيقونية يسهل على الجمهور تقليدها في حفلات الهالوين مثلاً، عبر ملامح واضحة كالأظافر الطويلة والملابس اللامعة وتسريحات الشعر المبالغ فيها.

تحية للصناعة

في الجزء الأخير من المؤتمر، تحدث الصّناع جريج دانيلز ومايكل كومان عن دوافع العودة إلى أسلوب "الموكومنتري" بعد النجاح الهائل لـ The Office.

ينتمي المسلسل إلى أسلوب Mockumentary الكوميدي الشهير، وهو نوع فني يجمع بين الوثائقي والخيال، حيث يقدم قصة خيالية بأسلوب الفيلم الوثائقي، غالباً للسخرية أو النقد الاجتماعي، ويحاكي طريقة عرض الأفلام الوثائقية مثل استخدام مقابلات مع شخصيات وهمية أو لقطات تبدو وكأنها تسجيلات حقيقية. يدور مسلسل The Paper داخل غرفة تحرير جريدة محلية متداعية تحمل اسم The Truth-Teller، حيث تتقاطع العنوايات الشخصية مع التحديات المهنية، في زمن تتعرض فيه الصحافة الورقية لانكماش مستمر. بطولته المسلسل يتصدهرها دومنال جليسون في دور "نيد سامبسون"، المحرر الجديد الذي يملك رؤية رومانسية مثالية عن الصحافة، إلى جانب الممثلة الإيطالية سابرينا إيمانتاشاور في دور "إزميرالد جراندا"، الشخصية الماكرة والساخرة التي تحلم بالنجومية أكثر مما تهتم بالتحقيقات.

رومانسية الصحافة

تحدث جليسون في المؤتمر عن تجربته في التحضير للدور، مؤكداً أنه سافر إلى عدة مدن في ولاية أوهايو ليتعرف على الصحفيين المحليين، ويعايش بيئة التحرير عن قرب، وقال إن ما ألهمه هو "إصرار الصحفيين الشباب على دخول صناعة توصف بأنها متحصّرة"، معتبراً أن ذلك الإيمان الصلب كان جوهر شخصيته في العمل.

وأضاف أنّ "نيد سامبسون" يطل برؤية



نجم مسلسل "انفصال" ينضم إلى عالم سبايدرمان

انضم الممثل الأمريكي تراميل تيلمان إلى طاقم فيلم Spider-Man: Brand New Day، "سبايدرمان يوم جديد"، إنتاج سوني ومارفل.

ولم يتم الكشف عن تفاصيل شخصية تيلمان في مغامرة الرجل العنكبوت الجديدة، لكنه يشارك البطولة مع توم هولاند الذي يجسد دور "سبايدر مان"، زندايا في دور "إم جي جونز واتسون"، جاكوب باتالون في دور "نيد ليدز"، إلى جانب جون بيرنثال الذي يجسد شخصية "دا بانشر"، ومارك روفالو في دور "هالك"، إضافة إلى سادي سينك ولبرا كولون-زاييس في أدوار لم يتم الكشف عن طبيعتها، حسبما ذكرت صحيفة "فاراييتي". الفيلم يعد الجزء الرابع من سلسلة أفلام سبايدر مان ببطولة هولاند، ومن المقرر طرحه في دور العرض 31 يوليو 2026، إخراج ديبستين دانييل كريتون. يشار إلى أنّ تيلمان يواصل حصد النجاحات مؤخراً بعد دوره البارز في مسلسل Severance "انفصال"، الذي نال عنه ترشيحاً لجائزة إيمي عن فئة أفضل ممثل مساعد في مسلسل درامي، إضافة إلى ترشيحات SAG وجوائز Independent Spirit. كما شارك هذا العام في بطولة فيلم Mission: Impossible – The Final Reckoning "المهمة المستحيلة.. الحساب الأخير" إلى جانب النجم توم كروز، الذي عرض لأول مرة في مهرجان كان السينمائي.

جوليا روبرتس تدافع عن فيلمها الجديد After the Hunt

شهد مهرجان فينيسيا السينمائي الدولي أجواءً ساخنة خلال المؤتمر الصحفي لفيلم After the Hunt "بعد الصيد"، الذي تدور أحداثه في عالم التعليم الجامعي، وتؤدي فيه جوليا روبرتس دور أستاذة جامعية مرموقة تجد نفسها أمام أزمة شخصية ومهنية بعد اتهام تلميذتها "أيو إدييري" لصديق وزميل لها "أندرو جارفيلد" بتجاوز حدوده معها. المؤتمر تحول إلى ساحة نقاش بعد تساؤل من صحفي حول ما إذا كان الفيلم يقوض حركة #MeToo المناهضة للتحرش والإساءة للنساء، أو يعيد طرح جدل قديم عن ثقافة الإلقاء، أو حول تصديق النساء اللواتي يتحدثن عن مزاعم الاعتداء الجنسي، وردّت روبرتس ضاحكة: "أحب ما ذكرته عن إحياء الجدل، لكن الفيلم ليس عن صراع النساء أو عدم دعم بعضهن.. هناك نقاشات قديمة يعاد إحيائها لخلق حوار، وهذا أمر مهم". ووجهت حديثها للصحفيين قائلة: "أفضل ما في سؤالكم أنّكم خرجتم من العرض وأنتم تتحدثون عن الفيلم، وهذا ما كنا نريده.. نحن نحرك داخلكم القضايا ونثير النقاش، وهذا أمر رائع"، حسبما ذكرت صحيفة "فاراييتي". وعند تكرار السؤال، نفت روبرتس أن يكون الفيلم يهدف إلى إثارة الجدل، مؤكدة: "لستنا نصدر بيانات، نحن نصور أشخاصاً في لحظة معينة.. هدفنا أن نتحدى الجمهور ليفتح حواراً، سواء كان متحمساً أو غاضباً". أخرج لوكا جواداينيتو أوضح أنّ الفيلم ينظر إلى الحقائق من زوايا مختلفة، ليس عن حقيقة واحدة بل عن تصادم الحقائق، وأكد أنّ العمل ليس بياناً لإحياء القيم القديمة، بل محاولة لطرح أسئلة. يشار إلى أنّ الفيلم يعرض خارج المسابقة الرسمية، ويشارك في بطولته أندرو جارفيلد وأيو إدييري، ويعد الظهور الأول لروبرتس على السجادة الحمراء في فينيسيا.





لا تغسلوا الدجاج قبل الطهي!.. طبية توضح السبب

توضح الدكتورة بولينا كولاش، الأستاذة المساعدة في قسم الخبرة البيطرية والصحية والسلامة البيولوجية بالجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية، لماذا غسل الدجاج قبل الطهي غير مستحب. ووفقا لها، اعتاد كثيرون على غسل الدجاج قبل الطهي، طنا منهم أن ذلك يجعله أنظف، إلا أن هذا اعتقاد خاطئ وخطير قد يؤدي إلى عواقب صحية وخيمة. فعلى سبيل المثال، غالبا ما توجد بكتيريا ضارة مثل السالونيلا والعطيفة على سطح الدجاج النيء، وعند غسله تحت الماء الجاري، تنتشر هذه الكائنات الدقيقة إلى الحوض والطاولة والأطباق، بل وحتى إلى الطعام القريب. وتقول: "أظهرت الدراسات أن البكتيريا يمكن أن تنتشر لمسافة تصل إلى 50-80 سم من منطقة الغسل. ويجب أن نعلم أن الماء لا يقتل البكتيريا، بل إن المعالجة الحرارية فقط — عند درجات حرارة تتجاوز 75 درجة مئوية — هي التي تقضي عليها. لذا

منوعات

الغفلة

قرأت لك

الزنجبيل والمناعة

اكتشف علماء معهد بيولوجيا النظم الغذائية بجامعة ميونخ للتكنولوجيا وجود مادة في الزنجبيل تنشط خلايا المناعة في الجسم. وتشير مجلة Molecular Nutrition & Food Research إلى أن الباحثين وضعوا خلال الاختبارات المخبرية كمية صغيرة من مادة الجينجيرول (مركب كيميائي في الزنجبيل) اللادعة الموجودة في الزنجبيل، على مزارع الخلايا وراقبوا التفاعل الحاصل. وكما هو معروف هذه المادة بالذات تسبب الإحساس بالحدة التي يشعر بها المستقبل TRPV1 الموجود على سطح الخلايا العصبية. وتضمنت الخطوة الأولى في هذه الاختبارات تحديد المستقبل على سطح الخلايا الحبيبية المتعادلة، الذي يعتبر أهم عنصر في منظومة المناعة. وهذه الخلايا تشكل حوالي ثلثي خلايا الدم البيضاء وهي ضرورية لمحاربة مسببات الأمراض الخارجية.

وتضمنت الخطوة الثانية وضع محاليل مختلفة التركيز لمادة الجينجيرول على سطح الخلايا. واتضح للباحثين أن وضع حتى 15 ميكروغراما من المادة لكل لتر تكفي لجعل الخلايا المناعية في حالة تأهب قصوى. وأن استجابة الخلايا التي تعرضت لبيبتيد يحاكي العدوى البكتيرية كانت أقوى بنسبة 30 بالمئة مقارنة بخلايا المجموعة الضابطة. ولكن عند استخدام مثبطات لمستقبلات TRPV1 في التجربة، توقف تأثير مادة الجينجيرول.

سؤال وجواب

• ما المقياس الذي يُستخدم في قياس سرعة السفن؟

– العقدة.

• من الشعب الذي ابتكر لعبة الدومينو؟

– الشعب الصيني.

• ما هو الحيوان الذي يعد الأثقل بين جميع حيوانات كوكب الأرض؟

– الحوت الأزرق.

• ما هو المكان الذي يعيش فيه النحل؟

– خلية.

• من هو العالم الذي اخترع الديناميت؟

– ألفريد نوبل.

• ساعة بيع بين الشهيرة موجودة في أي مدينة؟

–توجد في مدينة لندن.



الممثلة النيوزيلندية توماسين ماكنزي على السجادة الحمراء لفيلم «وصية أن لي» المعرض في مهرجان البندقية السينمائي الدولي. ا ف ب

هل تعلم؟

- أن قلب الذبابة يخفق 1000 مرة في الدقيقة الواحدة
- أن أضخم أنواع العناكب تعيش في البرازيل، ويصل وزنها إلى 85 جراماً
- أن أثقل حيوان في العالم هو الحوت الأزرق
- أغلب الأسماك التي في أعماق عميقة جداً .. عمياء
- الفرس يستطيع أن يظل شهراً كاملاً واقفاً على أقدامه
- أن أكثر الحيوانات حدة في السمع هي الذئب والحمر
- أن أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام 5400 قبل الميلاد
- عندما يفقد الأخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد.....
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدماً.
- الزرافة إذا انزلقت ووقعت على الأرض مع انضراح سيقانها، فهي لن تستطيع القيام مرة أخرى ويمكن أن تظل هكذا إلى أن تموت.
- الفئران لا تحب رائحة النعناع.
- أن كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح، الذي يحرك فكه العلوي

قصة البهلوان

خرج البهلوان من خيمته يتجول في الأرض الواسعة التي نصبت عليها خيمة السيرك، اخذ ينظر هنا وهنا وكأنه تائه لا يعرف ماذا يريد، لفت نظره بضع اطفال يرحون هنا وهناك يبحثون عن حيوانات السيرك ويبحثون ايضا عن البهلوان، كم يحبون البهلوان وكم يحبون الدب والفيل، حسناً ليخرج لهم هو أيضاً يحبهم .. اسرع اليهم فهاجهم وزادت فرحتهم وعلت ضحكاتهم .. دفاق وكأن المكان يعج بالأطفال .. فقصوا حوائي الساعه يلعبون ويمرحون مع البهلوان ثم انصرفوا ليقوم بتأديته تدريباته وتناول افطاره.

بقي على عيد ميلاد البهلوان خمسة ايام سيتم عامة الخامس والأربعين .. قرر السيرك ان يحتفل به وقرر تاكي ان يقدم لصديقه وحببيه البهلوان هدية عمره، كانت الأيام تمر بسرعة عندما حان موعد عيد الميلاد، اليوم يحتفل السيرك بعيد ميلاد البهلوان احتفال رائع، واحتفل تاكي معهم ثم انصرف مبكراً ولم يرى صديقه البهلوان يجمع هداياه الكثيرة ويبتسم للناس وللأطفال ولم يرى احد دموعه ومن رآها ظننها دموع الفرح، وفي آخر الليل وصلت سيارة تاكي، ولم يهتم احد .. هذا شأن عادي لكنهم عندما لاحظوا نزوله من السيارة ومعه ثلاثة اطفال يشبهون الملائكة التقوا حوله ليتساءلوا من هؤلاء .. وصرخ تاكي على صديقه البهلوان اخرج ايها البهلوان تعالى لاتأخذ هديتك والا سأجعلك تندم العمر كله، خرج البهلوان في كامل زينته تقديراً لصديق عمره .. ولم يكد يمشي خطواتين حتى رأى امامه ملائكته الثلاثة فأنهار على ركبتيه ليضنهم في حضنه ويبكي بكاء الفرح والسعادة .. انه حقاً في قمة سعادته فلا يوجد في هذه الدنيا اجمال او احلى او اغلى من اطفاله .. يوماً لن ينساه وهدية لن ينساها وجميلاً لن ينساه لصديقه تاكي، قضى الأطفال الليل في حضن والدهم البهلوان ثم اذهبهم صباحاً في صحبة تاكي ليعود بهم إلى امهم .. يوماً لا ينسى وكلما اجتمع معهم كل يوم جمعه تذكر عيد ميلاده الخامس والأربعين انه حقاً يوم مولده.

مساحة للتلوين

