

المسابقات التراثية في مهرجان الظفرة تبرز الموروث الإماراتي الأصيل



طوني بارود، ملعبي هو البرامج الترفيهية



5 علاجات منزلية فعالة لانتهاج الحلق مثبتة علمياً

## لماذا تتصدر

فنلندا قائمة أسعد دول العالم؟

حصلت فنلندا مرة أخرى على لقب أسعد دولة في العالم، بعد تصدرها تقرير السعادة العالمي الصادر عن الأمم المتحدة في مارس 2025 للعام الثامن على التوالي، ورغم الاهتمام العالمي بهذا التصنيف، يتعامل كثير من الفنلنديين معه بتواضع، معتبرين أن مفاهيم مثل "الرضا" و"الاكتمال" و"الرضا عن الحياة" أدق من فكرة السعادة الدائمة.

ويعتمد التقرير على مجموعة من المؤشرات، من بينها الدعم الاجتماعي، والمساواة، والحرية، ومتوسط العمر، والكرم، والثقة بالمؤسسات، وانخفاض معدلات الفساد. وفي عام 2025، هيمنت دول الشمال الأوروبي على قائمة أكثر 10 دول سعادة، ما يعكس قوة أنظمة الرفاه الاجتماعي والتكيز على الصالح العام.

وبالنسبة لسؤرا، لا تمكن جاذبية فنلندا في مظاهر البهجة الصاخبة، بل في التوازن اليومي للحياة. وتوضح هيئة Visit Finland أن السعادة لا تُسوّق كعامل جذب منفرد، بل تنبع من عناصر أساسية في نمط الحياة الفنلندي، مثل الأمان، والارتباط بالطبيعة، وثقافة المساواة، والتصميم المستدام، والطعام.

وتعد فنلندا من أكثر دول العالم أماناً، مع مخاطر محدودة لا تتجاوز أحياناً مصادفة حيوان الرنة في شمال لابلاند.

وتلعب الطبيعة دوراً محورياً في رفاة الفنلنديين. فمدينة هلسنكي توفر وصولاً سهلاً إلى الغابات والحدائق والسواحل، فيما تتيح مناطق مثل إقليم سايمالا لايلكلاند تجارب مثل الاستحمام في الغابات، والسباحة في المياه الباردة، وجمع الفطر والتوت، والسوانا التقليدية على ضفاف البحيرات. وتسهم هذه الأنشطة في دعم الصحة الجسدية والنفسية، وتسجم مع مؤشرات السعادة الأممية المرتبطة بالبحرية والشاعر الإيجابية.



## احذر من الاستحمام بالماء البارد.. فقد يرفع ضغط الدم لديك فجأة

يُمكن أن يسبب الاستحمام بالماء البارد ارتفاعاً مفاجئاً في ضغط الدم، وذلك نتيجة لانقباض الأوعية الدموية وإفراز هرمونات التوتر. وقد يواجه الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب مخاطر أكبر. ولكن، بحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، يُمكن أن يتكيف الجسم بمرور الوقت مع التعرض المنتظم للبرد. ويُصح باتباع نهج حذر، وخفض درجة الحرارة تدريجياً، واستشارة الطبيب لضمان السلامة.

يُعتقد أن الاستحمام بالماء البارد يُعطي الكثيرين شعوراً باليقظة والانتعاش لبدء يومهم بنشاط. لكن وراء هذه الصدمة المفاجئة لتغير درجة الحرارة، تكمن استجابة فيسيولوجية ربما تؤثر بشكل مباشر على الجهاز القلبي الوعائي.

فالتعرض للماء البارد يُحفز سلسلة من ردود الفعل في الأوعية الدموية والجهاز العصبي، مما يُمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في غضون ثوانٍ، وهو ما يُثير قلق أي شخص يُعاني من مشاكل في القلب أو ضغط الدم. ومع ازدياد شعبية الاستحمام بالماء البارد في أوساط اللياقة البدنية والصحة العامة، يُصبح فهم استجابة الجسم له أمراً بالغ الأهمية للصحة العامة والسلامة الشخصية واتخاذ القرارات المستنيرة.

أثار سلبية.. وأدلة علمية عندما يلامس الماء البارد الجلد المكشوف، تكون إحدى أولى ردود الفعل هي تضيق الأوعية الدموية، وهو انقباض الأوعية الدموية السطحية الذي يُقلل من فقدان الحرارة ولكنه يزيد أيضاً من مقاومة الأوعية الدموية. يجبر هذا التضيق الجهاز القلبي الوعائي على العمل بجهد أكبر لضخ الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. في الوقت نفسه، يُنشط التعرض للبرد الجهاز العصبي الودي، مما يُحفز إفراز هرمونات التوتر، التي تزيد من معدل ضربات القلب وتقوي انقباضاته. وتتضاف هذه التغيرات لتنتج ارتفاعاً حاداً، وأحياناً كبيراً، في ضغط الدم وزيادة الضغط على القلب.

فحصت دراسة، نُشرت في الدورية الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة، آثار التعرض للهواء البارد كمثل على الإجهاد الناتج عن البرد في ضغط الدم والمؤشرات الحيوية لدى أشخاص أصحاء ومرضى القلب والأوعية الدموية. وخلال التعرض للبرد، أظهر المشاركون ارتفاعاً ملحوظاً في ضغط الدم، إلى جانب ارتفاع مؤشرات الإجهاد الوعائي.

وأبرزت الدراسة آلية بيولوجية واضحة، تشير إلى أن الاستحمام بالماء البارد، وإن كان أقل حدة من غمر الجسم بالماء، ربما يُحفز استجابة ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص ذوي الحساسية أو الذين لديهم قابلية مسبقة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

انخفاض مرونة الأوعية الدموية ويُمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم الناتج عن البرد، وتضيق الأوعية الدموية الطرفية، واضطراب الجهاز العصبي اللاإرادي، وزيادة إفراز الكاتيكولامينات إلى زيادة الحمل على القلب والأوعية الدموية، لا سيما لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع طفيف في ضغط الدم أو انخفاض مرونة الأوعية الدموية.

الأكثر عرضة للمخاطر ويُمكن أن يُشكل الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم الناتج عن الاستحمام بالماء البارد مخاطر أكبر على بعض

الأشخاص مقارنة بغيرهم، كما يلي:

- بالنسبة للأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو مرض الشريان التاجي، أو اضطراب نظم القلب، أو تاريخ من السكتة الدماغية، فإن الزيادة المفاجئة في مقاومة الأوعية الدموية ومعدل ضربات القلب قد تسبب إجهاداً مفرطاً للقلب.
- في بعض الحالات الشديدة، يرتبط غمر الجسم بالكامل بالماء البارد بإجهاد القلب أو حتى بأحداث وعائية شبيهة بالسكتة الدماغية، خاصة عندما يكون التعرض سريعاً وشاملاً للجسم بدلاً من الاستحمام المعتدل.
- يؤدي التعرض للبرد إلى ارتفاع مؤشرات الإجهاد البيوكيميائي، مما يُمكن أن يؤثر على الدورة الدموية على المدى القصير، بل ويصل إلى التسبب في إجهاد وعائي يستمر حتى بعد زوال تأثير البرد.
- يُمكن أن يسبب الانقباض المفاجئ للأوعية الدموية شعوراً بعدم الراحة أو الدوار أو ضيق التنفس، بينما يحاول الجسم التكيف.
- تؤدي الصدمات التي يتعرض لها الجهاز القلبي الوعائي إلى اضطرابات عابرة في نظم القلب أو استجابات مفرطة لدى الأشخاص غير المعتادين على هذا النوع من الإجهاد.

تكيف الجسم مع الماء البارد تشير بعض البيانات إلى أن الجسم يُمكن أن يتكيف بمرور الوقت مع التعرض المتكرر للبرد الخفيف. ففي حالات السباحين المعتادين على السباحة في المياه الباردة، أو الأشخاص الذين اعتادوا على المناخات الباردة، يُظهر الجهاز الوعائي أحياناً قدرة مُحسّنة على التحمل، مع استجابات انقباض أقل حدة مع تكرار التعرض.

وتُساهم هذه الاستجابة التكيفية في تعديل ارتفاع ضغط الدم، مما يُقلل من ذروة الارتفاعات ويُساعد الدورة الدموية على الاستقرار بسلاسة أكبر مع تكيف الجسم. ولكن يبقى الفرق بين التعرض التدريجي المتحكم فيه والغمر المفاجئ عاملاً أساسياً. تستخدم الدراسات ظروفها مقياساً، مثل الهواء البارد أو الماء بدرجات حرارة معتدلة وليست مُتطرفة، مع مدة تعرض مُتحكم فيها.

توصف الأدوية المضادة لتخثر الدم للمساعدة في منع الجلطات، وخاصة لمن هم أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والانسداد الرئوي، لكن بعض الأطعمة الصحية، ومنها بعض الخضروات، قد يعيق عمل الأدوية بالشكل الصحيح.

وتشمل الأدوية المسيلة للدم: ريفاروكسابان وأبيكسابان ووارفارين، وهي تعمل على تجنّب تجلط الدم عن طريق إيقاف عملية تكوّن، لكن في حال وصف هذه الأدوية، يُحذّر المرضى من تناول الخضروات الشائعة كما أفاد الدكتور كريست ستيل، في تقرير لـ "سوري لايف".

ومن بين هذه التحذيرات، أشار ستيل إلى ما يلي:

## شركة مبيدات تقيم حفلاً لتكريم الحشرات النافعة

أثارت شركة يابانية متخصصة في صناعة المبيدات الحشرية موجة تفاعل واسعة على منصات التواصل الاجتماعي، بعد تنظيمها مراسم تأبين رسمية للحشرات التي نفقت خلال تجارب اختبار منتجاتها، في تقليد سنوي غير مألوف تعتمد منذ أكثر من أربعة عقود.

وأفادت وسائل إعلام يابانية بأن نحو 100 موظف من شركة "إيرث كوربوريشن" Earth Corporation شاركوا، في مراسم أقيمت داخل معبد "ميودوجي" بمحافظة هيوجو جنوبي اليابان، حيث جرى تكريم الحشرات التي استخدمت في التجارب البحثية ضمن طقوس دينية بوذية، وفقاً لـ "ساوث شايين".

ويعود هذا التقليد السنوي إلى منتصف ثمانينيات القرن الماضي، فيما لم تُعرف هوية الشخص الذي بادر إلى إطلاقه داخل الشركة. وتُعد "إيرث كوربوريشن"، التي تأسست في مدينة أوساكا عام 1892، الشركة الرائدة في اليابان في مجال تصنيع المبيدات الحشرية.

وتشير تقارير إعلامية إلى أن مرافق الأبحاث التابعة للشركة تضم أكثر من مليون صرصور، إلى جانب أكثر من 100 مليون برغوث وحشرات أخرى تُربى خصوصاً لأغراض الاختبار العلمي. وخلال المراسم، وُضعت صور لعدد من الحشرات التجريبية، بينها البعوض والصرصور والعت، أمام مذبح بوذي، فيما تناوب الموظفون على تقديم البخور وأداء الصلوات، تعبيراً عن الامتنان للحشرات التي أسهمت وفق وصف الشركة في تطوير منتجاتها، في مراسم استمرت نحو ساعة.

## أطعمة صحية تبطل مفعول الأدوية المسيلة للدم



توصف الأدوية المضادة لتخثر الدم للمساعدة في منع الجلطات، وخاصة لمن هم أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والانسداد الرئوي، لكن بعض الأطعمة الصحية، ومنها بعض الخضروات، قد يعيق عمل الأدوية بالشكل الصحيح.

وتشمل الأدوية المسيلة للدم: ريفاروكسابان وأبيكسابان ووارفارين، وهي تعمل على تجنّب تجلط الدم عن طريق إيقاف عملية تكوّن، لكن في حال وصف هذه الأدوية، يُحذّر المرضى من تناول الخضروات الشائعة كما أفاد الدكتور كريست ستيل، في تقرير لـ "سوري لايف".

ومن بين هذه التحذيرات، أشار ستيل إلى ما يلي:

## غرسة لاسلكية ذكية تُهدئ التهاب الأمعاء

اختبر العلماء علاجاً جديداً محتملاً لمرض التهاب الأمعاء بتطوير غرسة لاسلكية مرنة زرعتها في بطنها بحيث تحيط بعصب متصل بالطحال. وبينت التجارب المخبرية على الفئران أن هذه الغرسة قللت من التهاب الأمعاء على مدى 7 أسابيع دون أدوية. وبحسب "ستادي فايندرز"، يستخدم الجهاز أقطاباً كهربائية هلامية تغذى لاسلكياً عبر الجلد، ولا يحتاج إلى بطارية أو أجزاء صلبة أو أقراص يومية. وأوضح فريق البحث الصيني من جامعة هوا تشونغ للعلوم والتكنولوجيا أن العلاج يُحفز إفراز النورأدينالين، الذي أعاد توازن الخلايا المناعية تحديداً في أنسجة الأمعاء. يستغل هذا الجهاز الزرع صلة تم اكتشافها مؤخراً بين الأعصاب والاستجابات المناعية. فعندما يُحفز العصب الطحالي بالكهرباء، يُطلق النورأدينالين في الطحال، وهو عضو مناعي رئيسي. تُحفز هذه الإشارة تغييرات تقلل من إنتاج جزيئات التهاب في الأمعاء. ولا تزال التجارب السريرية على البشر بعيدة لسنوات بسبب اختلاف أحجام الأعصاب، والتحديات الجراحية، والحاجة إلى بيانات سلامة طويلة الأمد تتجاوز 7 أسابيع. ويحصل الجهاز الهلامي على الطاقة لاسلكياً عبر الجلد، على غرار كيفية شحن بعض الهواتف على قاعدة الشحن. والجهاز لا يحتاج إلى بطارية، وهو مصمم باستخدام أقطاب كهربائية مصنوعة من مادة الهيدروجيل المرنة.

## هل الأجهزة الذكية تزيد فاتورة الكهرباء؟

في السنوات الأخيرة، أصبحت أدوات مثل التلفزيونات الذكية، ومنظمات الحرارة، والمقابس الذكية، والمصابيح المتصلة بالإنترنت، جزءاً أساسياً من الحياة المنزلية الحديثة. وبينما تقدم هذه الأجهزة راحة كبيرة وتحكماً من بعد، لكنها قد تستهلك طاقة حتى عندما تبدو وكأنها لا تعمل. وانتشرت تقارير عدة تحلل ما إذا كانت أجهزة المنزل الذكي تسهم في ارتفاع فاتورة الكهرباء، معتمداً على خبراء الطاقة الذين أوضحوا أن الإجابة تعتمد على عدد الأجهزة وكيفية استخدامها. بحسب التقارير، فإن العديد من أجهزة المنزل الذكي تبقى في وضع التشغيل دائماً حتى عندما لا تستخدمها مباشرة. وهذا يجعلها تعتمد على طاقة مستترة أو ما يُعرف بالطاقة الشبحية، وهي الطاقة التي تستهلك بينما يكون الجهاز غير نشط لكنه لا يزال موصولاً بالكهرباء. وبما أن هذه الأجهزة تبقى متصلة بشبكة الواي فاي وتتطلب أوامر المستخدم، فهذا يجعلها تستهلك طاقة صغيرة باستمرار. على سبيل المثال، يمكن أن تستخدم التلفزيونات الذكية في وضع الاستعداد طاقة أكثر بعشر مرات من التلفزيونات التقليدية غير الذكية. وهذا الاستهلاك يطال العديد من الأجهزة الذكية مثل المقابس والمصابيح، التي تحتاج طاقة ضئيلة لكنها مستمرة للبقاء جاهزة. بينما قد يبدو استهلاك الطاقة من جهاز واحد صغيراً، يقول الخبراء إن الجمع بين عشرات الأجهزة في منزل واحد قد يؤدي إلى نسبة غير صغيرة من استهلاك الكهرباء الإجمالي.

## تغذير.. مونجارو قد يقلل فعالية الأدوية الفموية

أصدرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية "NHS" تحذيراً للمستخدمي دواء "مونجارو"، المخصص لفقدان الوزن، بعد تزايد المخاوف بشأن تأثيره على امتصاص الأدوية الفموية مثل حبوب منع الحمل والعلاج بالهرمونات البديلة. يعمل "مونجارو" عن طريق محاكاة هرمونات الأمعاء لإبطاء إفراغ المعدة، مما يقلل الشهية ويساعد على خسارة الوزن. إلا أن هذه الخاصية تؤثر أيضاً على كيفية امتصاص الجسم للأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم، ما يقلل من فعاليتها ويزيد خطر الفشل العلاجي. وتشير NHS إلى أن النساء اللواتي يتناولن حبوب البروجسترون فقط يواجهن خطراً أكبر، إذ يُمكن أن يقلل "مونجارو" من فعالية هذه الحبوب بشكل واضح. وتوصي الهيئة باللجوء إلى بدائل غير فموية مثل اللولب أو الغرسة، أو استخدام الواقي الذكري لمدة أربعة أسابيع بعد بدء الجرعات أو تعديلها، مع الالتزام بقواعد تناول الحبوب في حال الصداع أو الإسهال الشديد. كما يحذر الأطباء من تناول "مونجارو" مع العلاج بالهرمونات البديلة المستخدم لعلاج أعراض انقطاع الطمث، حيث يُمكن أن يؤدي ضعف الامتصاص إلى نزيف غير منتظم أو ترقق عظام الرحم، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم. يُنصح الأطباء بمراجعة طرق العلاج وتبديل الحبوب بالفورمات الموضعية أو الهلامية عند الحاجة.

## مصر.. اكتشاف أثري «مثير»

### يعود للعصر البيزنطي

كشفت البعثة الأثرية المصرية التابعة للمجلس الأعلى للآثار والعملية بموقع "القرية بالدوير" بمركز طما في محافظة سوهاج، عن بقايا مجمع سكني متكامل للربان يرجع إلى فترة العصر البيزنطي، وذلك في إطار أعمال الحفائر الأثرية الجارية بالموقع، حيث تم الكشف عن بقايا مبان شُيّدت من الطوب اللين. وأكد وزير السياحة والآثار المصري شريف فتحي أن هذا الكشف يُجسد ثراء وتنوع التراث الحضاري المصري عبر مختلف العصور، مشيراً إلى أن مثل هذه الاكتشافات تدعم جهود الوزارة في تنمية منتج السياحة الثقافية، وتسليط الضوء على المقاصد الأثرية غير التقليدية، بما يسهم في جذب مزيد من الزائرين والباحثين المهتمين بتاريخ الحضارات والأديان. من جانبه، أكد الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار محمد إسماعيل خالد أهمية هذا الكشف لما يضيفه من معلومات جديدة تسهم في فهم طبيعة الحياة الرهبانية في عصر البيزنطي.



# منوعات الفكر 22

لتأكيد دوره في حماية التراث الإماراتي

## المسابقات التراثية في مهرجان الظفرة تبرز الموروث الإماراتي الأصيل



الحرف اليدوية، حيث تجسد مهارات الأجداد وتنقل خبراتها من جيل إلى آخر، في مشهد يعزز مكانة التراث كجزء أصيل من الهوية الوطنية. ويحرص المهرجان على إبراز الموروث الإماراتي الأصيل وتعزيزه بوصفه جزءاً لا يتجزأ من الهوية الوطنية، من خلال تنظيم باقة متكاملة من الفعاليات والمسابقات التراثية التي تعكس أنماط الحياة القديمة وقيمها الأصيلة. ويعمل المهرجان على تقديم التراث بأسلوب معاصر يحافظ على جوهره، ويتيح للأجيال الجديدة التعرف على عادات وتقاليد الآباء والأجداد، بما يساهم في صون الموروث الشعبي وترسيخه كقيمة ثقافية مستدامة في المجتمع الإماراتي. وتمثل المسابقات والفعاليات التراثية في المهرجان رافداً مهماً، لما لها من دور في صون الموروث الشعبي، وتحفيز

تسهم المسابقات التراثية في المحطة الختامية لمهرجان الظفرة بدور محوري في إبراز الموروث الإماراتي الأصيل، من خلال تحويل العادات والتقاليد المتوارثة إلى منافسات حية تعكس أصالة الماضي وتواكب روح الحاضر، وسط إقبال واسع من المشاركين والزوار من داخل الدولة وخارجها. ويتضمن المهرجان عدداً من المسابقات التراثية المتنوعة منها مزينة الأيل، ومسابقة الحالب، ومزينة الصقور، وسباق الخيول العربية الأصيلة، وسباق ومزينة السلوقي، ومزينة التمور وتقليدها، ومزينة غنم النعيم، ومسابقة اللين الحامض، بالإضافة إلى مسابقة البيوت وشلة الظفرة والألعاب الشعبية، إلى جانب ابداعات

•• الظفرة-الفرج:

تسهم المسابقات التراثية في المحطة الختامية لمهرجان الظفرة بدور محوري في إبراز الموروث الإماراتي الأصيل، من خلال تحويل العادات والتقاليد المتوارثة إلى منافسات حية تعكس أصالة الماضي وتواكب روح الحاضر، وسط إقبال واسع من المشاركين والزوار من داخل الدولة وخارجها. ويتضمن المهرجان عدداً من المسابقات التراثية المتنوعة منها مزينة الأيل، ومسابقة الحالب، ومزينة الصقور، وسباق الخيول العربية الأصيلة، وسباق ومزينة السلوقي، ومزينة التمور وتقليدها، ومزينة غنم النعيم، ومسابقة اللين الحامض، بالإضافة إلى مسابقة البيوت وشلة الظفرة والألعاب الشعبية، إلى جانب ابداعات

## تأهل حسام بن فيّاح وصاهود الرضيان في الحلقة الـ 11 من «شاعر المليون 12»



أسفرت الحلقة الحادية عشرة من برنامج «شاعر المليون 12»، التي أقيمت مساء أمس الأول على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، عن تأهل الشاعرين حسام بن فيّاح من المملكة العربية السعودية وصاهود زيد الرضيان من دولة الكويت، إلى قائمة الـ 12، بعد حصول كل منهما على 48 درجة من 50، فيما خلف الشاعر عيد فهد الشمري من المملكة العربية السعودية بطاقة التأهل بتصويت الجمهور عن الحلقة المباشرة السابقة، حيث حصل على 75 درجة من 100، هي مجموع درجات لجنة التحكيم ودرجات تصويت الجمهور، وذلك في ثالث أسبابت المرحلة الثانية من البرنامج «مرحلة الـ 24».

•• أبوظبي-الفرج:

أسفرت الحلقة الحادية عشرة من برنامج «شاعر المليون 12»، التي أقيمت مساء أمس الأول على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، عن تأهل الشاعرين حسام بن فيّاح من المملكة العربية السعودية وصاهود زيد الرضيان من دولة الكويت، إلى قائمة الـ 12، بعد حصول كل منهما على 48 درجة من 50، فيما خلف الشاعر عيد فهد الشمري من المملكة العربية السعودية بطاقة التأهل بتصويت الجمهور عن الحلقة المباشرة السابقة، حيث حصل على 75 درجة من 100، هي مجموع درجات لجنة التحكيم ودرجات تصويت الجمهور، وذلك في ثالث أسبابت المرحلة الثانية من البرنامج «مرحلة الـ 24».

تحدّ شعري

قدم الشعراء الستة المشاركون قصائد رئيسية، ثم خاضوا تحدي المعيار الثاني الذي قام في هذه الحلقة على كتابة بيتين بنظام «المثلوث»، على أسلوب «الشعر، جناس تام في الشطرين الأول والثاني، وهو ما اعتبرته لجنة التحكيم مغامرة فنية صعبة نجح الجميع في اجتيازها، بإجادة لافتة، وفق تعبير النقاد الثلاثة أعضاء لجنة التحكيم.

نتائج مقاربية

جاءت درجات الشعراء الستة مقاربة، حيث حصل الشاعران المتأهلان على 48 درجة، ونال ثلاثة شعراء 47 درجة، وهم: حمد عويد العنزلي (الكويت)، وواصل علي الشمري (سوريا)، ووضاح الكايد العدوان (الأردن)، بينما حصل الشاعر عامر العايدني (السعودية) على 44 درجة، لتجانب حظوظ الشعراء الأربعة إلى تصويت الجمهور في الأسبوع المقبل، وسط تأكيد من اللجنة على أن الفوارق كانت بسيطة جداً، وأن جميع شعراء الحلقة نجوم على مستوى النص والأداء.

حضور لافت

جرت الحلقة الثالثة من مرحلة الـ 24 بحضور سعادة أحمد الصمور، نائب سفير المملكة الأردنية الهاشمية لدى الدولة، وسعادة عبدالله مبارك المهيري، مدير عام هيئة أبوظبي للتراث بالإنابة، وسعادة محمد جمعة المنصوري، المدير

ما تهزم صموده، بينما حمل الشاعر السوري واصف علي الشمري جمهوره في رحلة شوق إلى الوطن في نص مفعم بالمشاهد والروائح والأمكنة، وأثنت اللجنة على قدرته على بناء نص «سلس وعميق، في آن واحد، يستعيد فيه الغوطة وجرش والفيثيق والبحر، وتوقف النقاد عند بيت: «جرح خذ اللوز حبر تتنق داخل أقلامى- مثل ما السيل يجرح وجنة الوادي إذا مره»، وقوله مخاطباً الشام: «يا بنت الغوطة اللي عطرها مجبول بنسامي- مع قطر الندى في كل صباح لسيرتك جزء».

الغلي الكويتي الراحل الدكتور صالح العجيري في نص أرت فيه اللجنة «مغامرة مزدوجة، بين تناول سيرة شخصية علمية والكتابة عن علم الفلك، وقد أشاد الدكتور غسان الحسن بقدرته الشاعر على كثيف مفاسل السيرة في نص قصير، مستهدداً بالبيت: «يا ترجمان السما ولسان حال البحر- وأعراب الأربع جهات من أربع أنفاسها»، كما توقف الدكتور سلطان العميمي عند تلاعب الشاعر المبتكر بمفردات العلم والكتابة في قوله: «يقطف ورقها من التقويم مثل الزهر- يا من سكبت البيوت وطبت في ناسها»، معتبراً أن القصيدة تخلد رمزا عربيا من خلال لغة شاعرية فخمة وصور عميقة، وقدم السعودي عامر العايدني نصاً توثيقياً إنسانياً عن عام الأسرة 2026 في دولة الإمارات، ربط فيه بينه وبين عام المجتمع السابق، في ثلاثية تجمع البعد التوثيقي والاجتماعي والشعري، بحسب وصف الدكتور سلطان العميمي، وتوقف النقاد عند بيت الخطاب المباشر: «يا عام المجتمع كان القطيعه قبيل فانت ظلال- ومدادك عام آخر بالوصل ما شخت عدوده»، إلى جانب تصويره لدور الأسرة في تحسين المجتمع فكرياً وقيماً في قوله: «يرسخ بالقيم طفلٍ ويا لفاعل رجال- جحافل كل غزو للفكر

غسان الحسن بأنه «قصيدة مكتملة العناصر، تمزج الأستنة بالتصوير الشعري والمحسنات البيعية»، مستشهداً بمطلع القصيدة: «صمت الدجا شاب في خصلات فجر الكلام- من غضب ما جفت الظلمة وسال الحنين، فيما رأى حمد السعيد أن حسام «يعيش كل بيت على المسرح، مشيراً إلى بيت: «بندر عبوني من الإشراف لين المنام- أول رسول الشهور وثالث الوالدين»، مؤكداً أن الشاعر «يحيل الفردة اليومية إلى صورة نابضة بالعاطفة والجمال».

أما الشاعر الكويتي حمد عويد العنزلي فقد قدم نصاً ذاتياً بعنوان «عشبة الناسين»، انطلق فيه من رمز أسطوري عالي ليني عليه تجربة شخصية عميقة، حيث اعتبر الدكتور سلطان العميمي أن الشاعر «جاء بالجديد في ما هو غير جديد»، من خلال الاشتغال الفلسفي واللغوي على فكرة النسيان، متوقفاً عند بيت: «حررت تربة خيالاته شجن والذكريات/ مزان نهل وتبنت بطارف سنينه عشبة الناسين»، بينما رأى الدكتور غسان الحسن أن القصيدة «تتكن على ثقافة واسعة، وتنوع لافت في أنماط التصوير، بين الصورة التمثيلية والتكوين البصري المركب».

جرت الحلقة الثالثة من مرحلة الـ 24 بحضور سعادة أحمد الصمور، نائب سفير المملكة الأردنية الهاشمية لدى الدولة، وسعادة عبدالله مبارك المهيري، مدير عام هيئة أبوظبي للتراث بالإنابة، وسعادة محمد جمعة المنصوري، المدير



مع القلق والخوف، لجهة تحسين جودة الحياة النفسية للأطفال المرضى. جاء ذلك خلال مشاركة د. الجابري في فعاليات المجلس العربي للمسؤولية المجتمعية بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بمدينة الرياض بعنوان «قلوب نحتويها فتقوى»، تزامناً مع عام الأسرة في الإمارات 2026. وشدد د. الجابري على أهمية رفع الوعي لدى الوالدين باحتياجات أبنائهم النفسية خاصة في مراحل المرض والعلاج، والتركيز على بناء الأمان والطمأنينة لدى الأطفال المصابين بالسرطان. كما تناول د. الجابري عدة محاور عملية حول التواصل العاطفي الإيجابي، وتعزيز التكيف النفسي والصمود، ودور الأسرة في التعامل

### تزامناً مع عام الأسرة

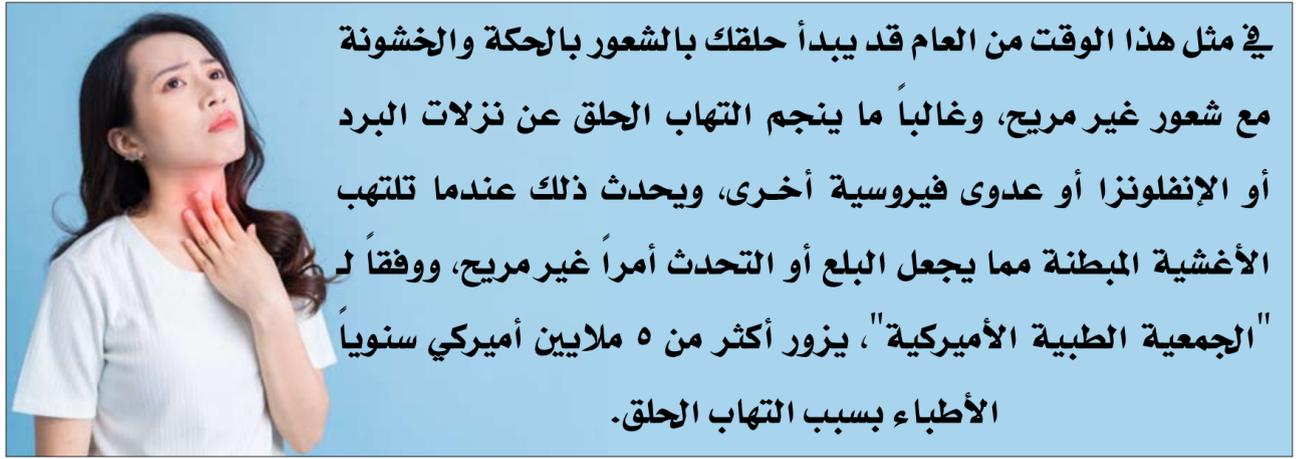
### «قلوب نحتويها فتقوى».. ضمن محاضرة قدمتها دعائشة الجابري في فعاليات «نبتكراً بالأمل»

المجتمعية في هذه الفعاليات كل من معجب القحطاني وناصر الدوسري وحضور نجلى الدكتورة عائشة الجابري زايد وخليفة القحطاني اللذين يواصلان السير على خطى والديهما في مجال العمل الإنساني والمسؤولية المجتمعية، مما يعكس ترسيخ قيم العطاء لدى الأجيال الناشئة. وفي ختام الفعاليات تم تكريم الدكتورة عائشة صالح الجابري والدكتورة رندا رزق الأمين العام وفريق المجلس العربي للمسؤولية المجتمعية من قبل جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ومؤسسة الأميرة العنود، ومبادرة «كف» تقديراً لجهودهما الإنسانية والاجتماعية المؤثرة.

تزامناً مع عام الأسرة، قدمت الدكتورة عائشة صالح الجابري من دولة الإمارات العربية المتحدة ندوة تفاعلية في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بمدينة الرياض بعنوان «قلوب نحتويها فتقوى»، تزامناً مع عام الأسرة في الإمارات 2026. وشدد د. الجابري على أهمية رفع الوعي لدى الوالدين باحتياجات أبنائهم النفسية خاصة في مراحل المرض والعلاج، والتركيز على بناء الأمان والطمأنينة لدى الأطفال المصابين بالسرطان. كما تناول د. الجابري عدة محاور عملية حول التواصل العاطفي الإيجابي، وتعزيز التكيف النفسي والصمود، ودور الأسرة في التعامل

# منوعات العقل

23



في مثل هذا الوقت من العام قد يبدأ حلقك بالشعور بالحكة والخشونة مع شعور غير مريح، وغالباً ما ينجم التهاب الحلق عن نزلات البرد أو الإنفلونزا أو عدوى فيروسية أخرى، ويحدث ذلك عندما تلتهم الأغذية المبطنة مما يجعل البلع أو التحدث أمراً غير مريح، ووفقاً لـ "الجمعية الطبية الأميركية"، يزور أكثر من 5 ملايين أميركي سنوياً الأطباء بسبب التهاب الحلق.

عبر ترطيب الحلق وتخفيف الالتهاب

## 5 علاجات منزلية فعالة لالتهاب الحلق مثبتة علمياً

في تخفيف السعال والتهاب الحلق، لكن الكابيسين قد يزيد إفراز المخاط ويزيد في الوقت نفسه إنتاج المخاط، مما قد يؤدي إلى ازدياد سيلان الأنف.

### أقراص الاستحلاب

يعد هذا أمراً بديهيًا، إذ يساعد مص أقراص الاستحلاب على تخفيف إفراز اللعاب والحفاظ على رطوبة الحلق، وتحوي كثير من هذه الأقراص على مادة "المنثول" التي يمكن أن تسكن آلام الحلق، وقد أظهرت دراسات عدة أن استخدامها يؤدي إلى شعور سريع بالراحة، وتشرح خبيرة الأمراض المعدية في "المعهد الوطني للصحة" National Institutes of Health، الدكتورة هاليري ريدل، قائلة "هل لاحظت أن ألم الحلق يبدو أسوأ في الصباح؟ يعود ذلك لجفاف الحلق الشديد أثناء الليل، ولذا فإن تناول أقراص الاستحلاب أو الحلوى الصلبة أو أي شيء يحفز إفراز اللعاب سيحافظ على رطوبة حلقك".

### حل أكثر حدة

قد يبدو هذا مخالفاً للمنطق، لكن "يو سي إل إيه هيلث" UCLA Health توصي بتناول الفلفل الحار أو في الأقل الصلصة الحارة، لماذا؟ يحوي فلفل "الكابين" وبعض أنواع الفلفل الأخرى مادة "الكابيسين" Capsaicin، وهو مركب طبيعي يتمتع بخصائص مضادة للالتهابات ويساعد في تثبيط الإحساس بالألم، وقد وجدت دراسة صغيرة أجريت على مرضى السرطان أن الكابيسين أسهم في تخفيف الألم الناتج من تورم الأغشية، كما أظهرت دراسة أوسع نطاقاً أنه ساعد في تخفيف أعراض السعال.

ويمكن أن تضي رشة من فلفل الكابين أو إضافة بضع قطرات من الصلصة الحارة إلى كوب من الماء الدافئ واستخدامه للغرغرة بتحقيق هذا التأثير. ومع ذلك يجب الاعتدال في استخدامه، إذ تحذر "روتشستر ريجيونال هيلث" Rochester Regional Health من أن "الكابيسين يسهم في تفكيك المخاط مما قد يساعد بفاعلية



حلق غير بكتيري وقاموا بالغرغرة بالماء المالح كانت لديهم آلام أخف وصعوبات أقل في البلع بعد أسبوع، مقارنة بأولئك الذين استخدموا غسولاً للفم يحوي مادة التيمول المطهرة، ويوصى بمزج نصف ملعقة صغيرة من الملح مع 240 ملييلتراً من الماء الدافئ و تكرار ذلك كل ساعة.

الاستاذة المساعدة في اختصاص الأنف والأذن والحنجرة في كلية بايلور للطب، الدكتورة جولينا أونفكاسوان، ذكرت في بيان أن "السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب الحلق هو العدوى الفيروسية، وغالباً ما تترافق مع سيلان الأنف أو السعال أو الشعور العام بالإرهاق"، إلا أنه يمكن الحصول على الراحة ولو كانت مؤقتة باستخدام منتجات موجودة بالفعل في خزانة مطبخك، وهناك كثير من العلاجات المنزلية التي يبيدها الخبراء وتدعمها أعوام من البحث.

### مذاق حلو

إضافة إلى قوامه السلس ومذاقه الحلو، يعد العسل مضاداً طبيعياً للأكسدة، وهو مركب يمكن أن يساعد في مكافحة الالتهابات ويتمتع بخصائص مضادة للبكتيريا، ووفقاً لبحث أجرته جامعة إلينوي في أوربانا - شامبين فقد كانت قطرة أو قطرتان فقط كافيتين لتخفيف أعراض السعال لدى البالغين.

### الشاي

يساعد احتساء الشاي الدافئ أو المرق على إبقاء الحلق رطباً والتخفيف من سماكة المخاط، وبحسب اختصاصية طب الأسرة في "كليفلاند كلينك" الدكتورة إيمي زاك فإن "السوائل تسهم الدافئة أيضاً في تقليل السعال من خلال تهدئة الجزء الخلفي من الحلق"، إذ إن لبعض أنواع الشاي فوائد مضادة للالتهابات، وتشير الأبحاث إلى أن كوباً واحداً من شاي



## أسئلة بسيطة لمعرفة العلامات المبكرة لألزهايمر

يعد مرض ألزهايمر أكثر أشكال الخرف شيوعاً، ويؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. وعلى الرغم من أن فقدان الذاكرة البسيط قد يكون طبيعياً مع التقدم في العمر، إلا أن هناك علامات مبكرة وأعراضاً دقيقة قد تشير إلى بداية المرض.



وشارك الدكتور بيتر رابينز، أستاذ مرض ألزهايمر في جامعة جون هوبكنز، أسئلة تساعد الأفراد على تقييم حالتهم العقلية وتمييز التغيرات الطبيعية في الذاكرة عن العلامات

المبكرة للمرض:

- هل تجد صعوبة في تذكر أسماء الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة؟
- هل تجد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟
- هل تتجدد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟
- هل يمكنك القيام بأشياء تتطلب تعدد المهام؟
- هل أنت أكثر غضباً أو أكثر سلاسة من المعتاد؟
- هل تواجه صعوبة في أداء المهام التنظيمية؟
- هل تقلق كثيراً بشأن أشياء لم تكن تتقلق من قبل؟
- هل تغيرت أنماط نومك؟
- هل لم تعد تستمتع بالأنشطة التي اعتدت القيام بها؟
- هل تتجاهل المفرد بالذاكرة أو الأداء العقلي قد يكون علامة مبكرة على الخرف ويؤدي أحياناً إلى الانطواء الاجتماعي.
- هل تغيرت أنماط نومك؟
- هل تجد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟
- هل تتجدد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟
- هل تتجاهل المفرد بالذاكرة أو الأداء العقلي قد يكون علامة مبكرة على الخرف ويؤدي أحياناً إلى الانطواء الاجتماعي.
- هل تغيرت أنماط نومك؟
- هل تجد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟
- هل تتجدد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟
- هل تتجاهل المفرد بالذاكرة أو الأداء العقلي قد يكون علامة مبكرة على الخرف ويؤدي أحياناً إلى الانطواء الاجتماعي.

الذاكرة البسيط.

تدهور معرفي، وليس مجرد تقدم في العمر.

1. هل تجد صعوبة في تذكر أسماء الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة؟  
سيان كلمات أو أشياء بسيطة أمر طبيعي، لكن نسيان أسماء المقربين أو المواعيد المهمة قد يكون علامة مقلقة.

2. هل تجد صعوبة في القيام بأشياء لم تكن تجد صعوبة فيها سابقاً؟

قد يشير ظهور صعوبات مفاجئة في إدارة المال أو الطهي أو الأعمال المنزلية إلى

القدرة على متابعة أكثر من مهمة في الوقت نفسه قد تتأثر عند الأشخاص الصابين بالخرف، وهو مؤشر أكثر تحديداً من ضعف

القدرة على متابعة أكثر من مهمة في الوقت نفسه قد تتأثر عند الأشخاص الصابين بالخرف، وهو مؤشر أكثر تحديداً من ضعف

القدرة على متابعة أكثر من مهمة في الوقت نفسه قد تتأثر عند الأشخاص الصابين بالخرف، وهو مؤشر أكثر تحديداً من ضعف







## منوعات

# الفكر

27

يتشارك الإعلامي اللبناني طوني بارود، جنباً إلى جنب مع زميلته كارلا حداد، في تقديم برنامج «يلاً ندبُك» الذي يُعرض على قناة «MTV» بهدف معاودة إحياء التراث اللبناني من خلال الفولكلور الأشهر المتمثل بالدبكة التي تشتهر بها «بلاد الأرز».

وتتنافس في البرنامج فرق من مختلف المناطق اللبنانية، تقدم عروضاً حيّة تُظهر جمال الدبكة وتنوع مدارسها وقوة حضورها في الذاكرة الشعبية وبين الأجيال. وتتولى مهمة التقويم والتحكيم لجنة خبراء من المتخصصين في الفولكلور والموسيقى تضم عمر كركلا، نادرة عساف وربيع نحاس.

طوني بارود تحدّث عن «يلاً ندبُك» وتجربته الإعلامية وعودته إلى الشاشة من خلال هذا البرنامج.

الإعلام السياسي يسود لأن ثمة ظروفاً تفرض ذلك

## طوني بارود: ملعبه هو البرامج الترفيهية

الساعة أو ثلاث ساعات وتحتمل هذا التنوع وأود في هذا الإطار الإشادة بكارلا. وفي الأساس أنا قريب منها، ونحن نتحدث معاً طوال الوقت، وأشجعها وأفرح بها. وبعد الخبرة، أُعتبر أن نجاح البرامج لا يكون على الهواء، بل قبله أي كيف تُصنّف وتُشجّع وكيف تكون إيجابيين خلف الكواليس.

فكل هذا يصنع البرنامج. وما دور لجنة التحكيم في إنجاح البرنامج؟ دورها كبير لأنها تتولى تقييم المشتركين، وأعضاؤها يُتقون على فرق وتوضع أخرى برسم تصويت المشاهدين.

وكل أعضائها هم من الأسماء المعروفة والكبيرة في مجالها؟ طبعاً وظهرهم ليس مجرد ظهور عابر.

هل يحظى البرنامج بالمشاهدة في الخارج أيضاً، بما أن مضمونه هو الدبكة؟

نعم، لأن الدبكة موجودة في العديد من الدول العربية لكن على إيقاعات وأغنيات أخرى. لكن الأغنيات التي نستخدمها معروفة لدى كل العرب كأعمال السيدة فيروز، الشحرورة صباح، نصري شمس الدين، ملحم زين، عاصي الحلاني وغيرهم.

هل من الممكن أن تكون هناك موسم من «يلاً ندبُك»؟

بالتأكيد، إن شاء الله، هذا رأيي.

هل ترى أن الإعلامي اللبناني لديه «مستَهة» الخاصة، التي لا يملكها أحد غيره، وهو ما زال متفرداً في مجاله؟

هذا الموضوع لم يُعدّ يهَم كثيراً الآن. وبالنسبة إليهم، هم يريدون «لمسة» ابن البلد. مثلاً، في الإعلام المصري، مع احترامي للكبير للمصريين، يريدون نوعاً آخر من الإعلام ولهجة وثقافة مختلفة. الكل أفضل مني ويوجد الكثير من الإعلاميين الجيدين، لكن لدي خبرة طويلة في التلفزيون، في طريقة الوقوف والتقديم وهذه المهارات ليست متاحة دائماً. لكن الأمر يُعتمد على ما يريده البلد، ما يتطلبه السوق، والاسم الذي يرغبون في التعامل معه.

قدمت تجارب ثقافية وإنسانية، هل تشعر بأن هذه التجارب تشبهك، أم أن ملعبك الأساسي هو برامج الترفيه؟

البرامج الترفيهية متوفرة دائماً، وإذا لم تكن موجودة اليوم ستكون غداً. وبالنسبة إلى المسائل الثقافية والإنسانية، فلي جمعية منذ 27 عاماً، وبالصادفة قدمت برنامجاً يتحدث عن ذوي الاحتياجات الخاصة وسُبل مساعدتهم، وهذا من صلب اختصاصي واهتمامي.

هل فكرت برنامج «يلاً ندبُك»، تعود لك بما أنك مغرم بالدبكة والبرامج الثقافية والإنسانية؟

ملعبه هو البرامج الترفيهية، لكن إذا كان محتوى البرنامج حوارياً عميقاً، فيمكن أن أقدمه أيضاً. التلفزيون هو في الأساس للتسلية أكثر مما هو لشيء آخر، والكل يعرف أي نوع من البرامج يجذب المُتلقيين.

هل فكرت برنامج «يلاً ندبُك»، تعود لك بما أنك مغرم بالدبكة؟

طبعاً أنا مغرم بالدبكة وأعيشها في دمي، ومع كل «قرعة»، طبل أكون في غاية الفرح. قبل انتفاضة 17 أكتوبر (2019)، كنا نخطط لتقديم برنامج مماثل من إخراج كميل طانيوس، وميشال المر وافق وقال لي إنه يحب روح التحدي الموجودة في الدبكة والزجل، لكن توقف كل شيء عندما انفجرت الثورة.

لطالما فكر ميشال المر بهذا النوع من البرامج، ولكن هذه المرة قام فريق «MTV»، بابتكار «فورما» (صيغة) فكرة جديدة، بعدما طُوروا واشتغلوا عليها وأتموا بها.

في ظل الواقع الصعب في لبنان، هل تشعر بأننا في زمن الإعلام السياسي أكثر من أي نوع إعلام آخر؟

كلا، ولكن الإعلام السياسي يسود لأن ثمة ظروفاً تفرض ذلك، وهناك الكثير من البرامج السياسية الناجحة وهي موجودة، لكن الناس يحتاجون للتسلية أيضاً، ولهذا السبب تم إنتاج هذا البرنامج الترفيهي الكبير بميزانية ضخمة جداً، وهو إنتاج لم يحدث منذ فترة طويلة. وفي رأيي كل الناس من مختلف الأطياف يحبون التسلية. وفي الكواليس كانت الفرق المتنافسة من مختلف المناطق يجلسون معاً بكل نفاهم ومحبة، وكانوا راعين ولم يتحدثوا في السياسة أبداً، بل كانوا يجلسون ويضحكون معاً.

كم عدد حلقات لبرنامج «يلاً ندبُك»؟

يجب أن يكون 11 أو 12 حلقة مبدئياً.

وكيف تتحدث عن ثنائيتك مع كارلا حداد، هل تشعر بأن هذا النوع من البرامج يتطلب ثنائية أم تفضل أن تكون لوحديك؟

بل هو يتطلب ثنائية. إنه أمر جميل ويُضفي تنوعاً على البرنامج لأنه طويل ومتشعب، ولو أنه كان ساعة لفلت إن شخصاً واحداً يكفي لتقديمه، لكنه يمتد لساعتين ونصف

• في ظل الأزمات التي يمر بها لبنان ومحطات التلفزيون، ومعاناتكم كإعلاميين خلال الفترة الماضية... وهل اضطررتم للعودة ربما بتنازلات معينة؟

من المهم ألا يُستسلم القِيمون على المحطات، بل أن يفكروا في إحيائها، وهذا ما حدث مع ميشال المر صاحب محطة «إم تي في»، وكان برنامج «يلاً ندبُك» لتشجيع الناس على العودة لمشاهدة التلفزيون ولأن يجلسوا في بيوتهم ويستمعوا على مفهوم جميل يهَمهم في التراث والدبكة بأبعادهما المتعددة، وهذا في رأيي يعيد الحياة للتلفزيون من باب الترفيه الرافي والأنيق والهادف معاً.

• المقصود أن الإعلاميين قد يجدون أنفسهم مُجبرين على تقديم بعض التنازلات، لأن الفرص أصبحت قليلة ونادرة في حين أن العمل الإعلامي استمرارية؟

كل شخص يتصنّف بحسب الظروف، والوضع، والبرنامج، وبحسب الهدف الذي يسعى إليه. ولا يمكنني أن أتحدث عن غيري، ولكنني شخصياً وبعد مرور 33 عاماً على عملي في المجال الإعلامي ما زلتُ موجوداً. التجربة الحالية ليست تنازلاً إطلاقاً، بل نحن نتعاون معاً لتُقدم برنامجاً جيداً، خصوصاً أن الظروف تغيّرت، والأيام لم تُعد كما كانت سابقاً.

• ولماذا لم تحاول أن تجد فرصتك في الخارج أيضاً، بما أنك اسم معروف؟

فرصتي موجودة وعملت في دبي وقدمت برنامجاً من 80 حلقة على المنصة الرقمية «Blinx»، اسمه «فرصة ثانية»، كما أقدم «بودكاست» وأنواعاً أخرى. وكذلك، قدمت في أبو ظبي برنامجاً يتناول موضوعات ثقافية وإنسانية، ولا أعرف إذا كنت تقصد العمل في محطة تلفزيونية معينة في الخارج.

• نعم هذا ما قصدته؟

أحياناً تحول الظروف دون أن نتاح الفرصة للإعلاميين اللبنانيين للعمل في محطات الخارج، وأحياناً يفضل أصحابها مقدماً أو إعلامياً أو شخصية من البلد نفسه الذي بُنيت منه البرنامج.

• هل ترى أن الإعلامي اللبناني لديه «مستَهة» الخاصة، التي لا يملكها أحد غيره، وهو ما زال متفرداً في مجاله؟

هذا الموضوع لم يُعدّ يهَم كثيراً الآن. وبالنسبة إليهم، هم يريدون «لمسة» ابن البلد. مثلاً، في الإعلام المصري، مع احترامي للكبير للمصريين، يريدون نوعاً آخر من الإعلام ولهجة وثقافة مختلفة. الكل أفضل مني ويوجد الكثير من الإعلاميين الجيدين، لكن لدي خبرة طويلة في التلفزيون، في طريقة الوقوف والتقديم وهذه المهارات ليست متاحة دائماً. لكن الأمر يُعتمد على ما يريده البلد، ما يتطلبه السوق، والاسم الذي يرغبون في التعامل معه.

• قدمت تجارب ثقافية وإنسانية، هل تشعر بأن هذه التجارب تشبهك، أم أن ملعبك الأساسي هو برامج الترفيه؟

البرامج الترفيهية متوفرة دائماً، وإذا لم تكن موجودة اليوم ستكون غداً. وبالنسبة إلى المسائل الثقافية والإنسانية، فلي جمعية منذ 27 عاماً، وبالصادفة قدمت برنامجاً يتحدث عن ذوي الاحتياجات الخاصة وسُبل مساعدتهم، وهذا من صلب اختصاصي واهتمامي.

هل فكرت برنامج «يلاً ندبُك»، تعود لك بما أنك مغرم بالدبكة والبرامج الثقافية والإنسانية؟

ملعبه هو البرامج الترفيهية، لكن إذا كان محتوى البرنامج حوارياً عميقاً، فيمكن أن أقدمه أيضاً. التلفزيون هو في الأساس للتسلية أكثر مما هو لشيء آخر، والكل يعرف أي نوع من البرامج يجذب المُتلقيين.

هل فكرت برنامج «يلاً ندبُك»، تعود لك بما أنك مغرم بالدبكة؟

طبعاً أنا مغرم بالدبكة وأعيشها في دمي، ومع كل «قرعة»، طبل أكون في غاية الفرح. قبل انتفاضة 17 أكتوبر (2019)، كنا نخطط لتقديم برنامج مماثل من إخراج كميل طانيوس، وميشال المر وافق وقال لي إنه يحب روح التحدي الموجودة في الدبكة والزجل، لكن توقف كل شيء عندما انفجرت الثورة.

لطالما فكر ميشال المر بهذا النوع من البرامج، ولكن هذه المرة قام فريق «MTV»، بابتكار «فورما» (صيغة) فكرة جديدة، بعدما طُوروا واشتغلوا عليها وأتموا بها.

في ظل الواقع الصعب في لبنان، هل تشعر بأننا في زمن الإعلام السياسي أكثر من أي نوع إعلام آخر؟

كلا، ولكن الإعلام السياسي يسود لأن ثمة ظروفاً تفرض ذلك، وهناك الكثير من البرامج السياسية الناجحة وهي موجودة، لكن الناس يحتاجون للتسلية أيضاً، ولهذا السبب تم إنتاج هذا البرنامج الترفيهي الكبير بميزانية ضخمة جداً، وهو إنتاج لم يحدث منذ فترة طويلة. وفي رأيي كل الناس من مختلف الأطياف يحبون التسلية. وفي الكواليس كانت الفرق المتنافسة من مختلف المناطق يجلسون معاً بكل نفاهم ومحبة، وكانوا راعين ولم يتحدثوا في السياسة أبداً، بل كانوا يجلسون ويضحكون معاً.

كم عدد حلقات لبرنامج «يلاً ندبُك»؟

يجب أن يكون 11 أو 12 حلقة مبدئياً.

وكيف تتحدث عن ثنائيتك مع كارلا حداد، هل تشعر بأن هذا النوع من البرامج يتطلب ثنائية أم تفضل أن تكون لوحديك؟

بل هو يتطلب ثنائية. إنه أمر جميل ويُضفي تنوعاً على البرنامج لأنه طويل ومتشعب، ولو أنه كان ساعة لفلت إن شخصاً واحداً يكفي لتقديمه، لكنه يمتد لساعتين ونصف

• في ظل الأزمات التي يمر بها لبنان ومحطات التلفزيون، ومعاناتكم كإعلاميين خلال الفترة الماضية... وهل اضطررتم للعودة ربما بتنازلات معينة؟

من المهم ألا يُستسلم القِيمون على المحطات، بل أن يفكروا في إحيائها، وهذا ما حدث مع ميشال المر صاحب محطة «إم تي في»، وكان برنامج «يلاً ندبُك» لتشجيع الناس على العودة لمشاهدة التلفزيون ولأن يجلسوا في بيوتهم ويستمعوا على مفهوم جميل يهَمهم في التراث والدبكة بأبعادهما المتعددة، وهذا في رأيي يعيد الحياة للتلفزيون من باب الترفيه الرافي والأنيق والهادف معاً.

• المقصود أن الإعلاميين قد يجدون أنفسهم مُجبرين على تقديم بعض التنازلات، لأن الفرص أصبحت قليلة ونادرة في حين أن العمل الإعلامي استمرارية؟

كل شخص يتصنّف بحسب الظروف، والوضع، والبرنامج، وبحسب الهدف الذي يسعى إليه. ولا يمكنني أن أتحدث عن غيري، ولكنني شخصياً وبعد مرور 33 عاماً على عملي في المجال الإعلامي ما زلتُ موجوداً. التجربة الحالية ليست تنازلاً إطلاقاً، بل نحن نتعاون معاً لتُقدم برنامجاً جيداً، خصوصاً أن الظروف تغيّرت، والأيام لم تُعد كما كانت سابقاً.

• ولماذا لم تحاول أن تجد فرصتك في الخارج أيضاً، بما أنك اسم معروف؟

فرصتي موجودة وعملت في دبي وقدمت برنامجاً من 80 حلقة على المنصة الرقمية «Blinx»، اسمه «فرصة ثانية»، كما أقدم «بودكاست» وأنواعاً أخرى. وكذلك، قدمت في أبو ظبي برنامجاً يتناول موضوعات ثقافية وإنسانية، ولا أعرف إذا كنت تقصد العمل في محطة تلفزيونية معينة في الخارج.

• نعم هذا ما قصدته؟

أحياناً تحول الظروف دون أن نتاح الفرصة للإعلاميين اللبنانيين للعمل في محطات الخارج، وأحياناً يفضل أصحابها مقدماً أو إعلامياً أو شخصية من البلد نفسه الذي بُنيت منه البرنامج.

## أسر ياسين: «اتنين غيرنا» تجربة فنية جديدة

قال الفنان المصري أسر ياسين إنه سيشترك في «دراما رمضان 2026»، من خلال مسلسل «اتنين غيرنا»، ويؤدي شخصية جديدة عليه، وهو ما جذبته للدور، الذي يراه «تجربة جديدة وصعبة».

وأضاف، أنه يؤدي في العمل دور مدرس ثانوي يعاني من اضطرابات نفسية،

معتبراً أن الدور يمثل تحدياً كبيراً له، لأنه يتطلب تقديم مشاعر معقدة ومتناقضة في الوقت نفسه، وهو ما جعله متحمساً لتقديم شيء مختلف عن كل ما قدمه سابقاً.

وأدرف ياسين: «العمل تجربة متكاملة، ويعكس جانباً مهماً من الصحة النفسية،

ويهدف إلى تسليط الضوء على صراعات ومشاعر شريفة من الشباب في المجتمع، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور، وأن يكون رسالة إيجابية في مواجهة الاضطرابات النفسية وفهمها بشكل أعمق». ولفتح إلى أنه يتطلع إلى تقديم أداء يترك أثراً ويحقق تواصلًا صادقاً مع المشاهدين. يذكر أن مسلسل «اتنين غيرنا»، مكون من 15 حلقة، ويجمع في بطولته إلى جانب ياسين، الفنانة دينا الشربيني، وهو إنتاج ميديا هب، تأليف رنا أبو الريش، وإخراج خالد الحلفاوي.

## ياسمين عبدالعزيز: أواجه تحديات الحياة... «ونسى اللي كان»

أعربت الفنانة المصرية ياسمين عبدالعزيز عن سعادتها بانطلاق تصوير مسلسلها الجديد «ونسى اللي كان»، المقرر عرضه ضمن السباق الدرامي الرمضاني المقبل، والعودة من خلاله للعمل في مشروع درامي يحمل مزيجاً من الرومانسية والدراما الاجتماعية.

وأضافت «سعادتي أيضاً بأن العمل الجديد يجمعني مرة أخرى مع فريق عمل متميز عملت معه من قبل خلال السنوات الماضية، وحرصت على تقديم محتوى يليق بجمهوري في سياق رمضان».

وأشارت إلى أنها تؤدي في العمل شخصية «جليلة»، الممثلة المشهورة، التي تواجه تحديات الحياة، معتبرة أنها تمثل تحدياً جديداً لها.

ولفتت عبدالعزيز إلى أن «تجربة التحضير للشخصية ممتعة، وأحاول أن أقدم فيها تفاصيل دقيقة تجعل الجمهور يشعر بالقرب من جليلة ويشاركها مشاعرها».

وعن التعاون مع الفنان كريم فهمي والمؤلف عمرو محمود ياسين والمخرج محمد الخبيري، قالت «العلاقة الفنية بيننا أصبحت كيميائية ناجحة، ونجاح أعمالنا السابقة دفعتني إلى تقديم الأفضل في هذا المسلسل، فوجود المخرج محمد الخبيري مرة أخرى يجعل تجربة التصوير أكثر سلاسة وإبداعاً، فهو يعرف كيف يخرج أفضل أداء من كل ممثل. يذكر أن المسلسل مكون من 30 حلقة، وهو من الأعمال المنتظرة في سباق رمضان 2026.



# الغبار

## التوتر المزمن يضعف المناعة ويفتح الطريق أمام نمو الأورام



بشير الدكتور سيرغي إيفانوف، أخصائي الأورام، إلى أن التوتر المزمن يضعف مناعة الجسم ويقلل من نشاط الخلايا التي تتعرف على الأورام. يوضح الطبيب أن العادات اليومية البسيطة يمكن أن تساعد على استعادة توازن الجهاز العصبي وتقوية المناعة. ويشرح أن التوتر المزمن، الناتج عن الضغط النفسي أو الجسدي المستمر، يؤدي إلى ارتفاع دائم في مستوى هرمون الكورتيزول، مما يثبط نشاط الخلايا التائية والخلايا القاتلة الطبيعية المسؤولة عن مقاومة العدوى وتدمير الخلايا المتحورة. ومع استمرار التوتر لأسابيع أو أشهر، تضعف المراقبة المناعية، فتبدأ الأورام المجهرية

التي كان الجسم يسيطر عليها سابقا بالنمو بسرعة أكبر. ويضيف أن ارتفاع هرمونات التوتر يسبب التهابا خفيفا، وإرهاقا عاما، واضطرابا في قدرة الجسم على التعرف على الخلايا غير الطبيعية، مما يقلل من فعالية الدفاعات المناعية. ومن العلامات الشائعة للإرهاق المزمن: التعب الدائم، ضعف التركيز، اضطرابات النوم، اللامبالاة، والانفعال الزائد. ويؤكد الطبيب أن الهدف الرئيسي هو تقليل التحفيز المزمن للجهاز العصبي. ولتحقيق ذلك، يُنصح بـ: - أخذ استراحات قصيرة (10-15 دقائق) يوميا بعيدا عن الشاشات والضوضاء. - المشي المنتظم في الهواء الطلق وممارسة نشاط

بدني معتدل. - تمارين التنفس العميق لتحسين الدورة الدموية واستقرار هرمونات التوتر. - اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على فيتامين D، والمغنيسيوم، والبروتين لدعم المناعة. كما يشد على أن النوم الجيد أساس الصحة، إذ إن النوم لأقل من ست ساعات يوميا يرفع الكورتيزول ويضعف إنتاج البروتينات الواقية. وينصح بالنوم والاستيقاظ في مواعيد ثابتة، مع الحرص على سبع ساعات نوم على الأقل. وفي حال استمرار التعب أو ضعف المناعة أو اضطرابات النوم، ينصح الطبيب بمراجعة طبيب عام أو أخصائي غدد صماء لتقييم مستوى الكورتيزول ووضع خطة علاج مناسبة.

## قرأت لك

### مخاطر خفية للضراولة

حذر الطبيب الإسباني وخبير الصحة العامة ديفيد سيسبيديس من أن الضراولة، رغم فوائدها العديدة، قد تشكل أحيانا خطرا على الصحة. وأوضح الطبيب أن الضراولة قد تحتوي على تركيزات مرتفعة من المبيدات الحشرية، حيث تتراكم فيها المواد الكيميائية أكثر من معظم الفواكه والخضروات الأخرى، وفقا لما أوردته صحيفة Mirror.



وأشار سيسبيديس إلى أن غسل الضراولة بالماء يوضع ثوان تحت الصنبور وتخزينها رطبة في الثلاجة لا يزيل المبيدات فحسب، بل يسرع أيضا من فسادهما وتلفهما. ولتقليل خطر التعرض للمواد الكيميائية، ينصح الطبيب بنقع الضراولة لمدة 10 دقائق في ماء مع ملح أو خل بنسبة 3%، ثم تجفيفها جيدا وتخزينها في وعاء جيد التهوية. وحذر سيسبيديس من أن حتى الكميات الصغيرة من المبيدات قد تسبب أضرارا مع مرور الوقت، خاصة للأطفال والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة.

كما يشير خبراء الصحة إلى أن الضراولة قد تسبب حساسية تظهر على شكل طفح جلدي أو حكة أو احمرار في الجلد والشفاة، وقد يؤدي تناول كميات كبيرة إلى غازات وانتفاخ البطن، أو حتى الإسهال عند الأشخاص المصابين بمتلازمة القولون العصبي.

## سؤال وجواب

### • من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

-هو بييرو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 1524 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى توفيه عن عمر 16 عاما.

### • من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟

- هو الضرد روزنبرغ وهو زعيم و كاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للعنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراف التي تشعب بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزنبرغ عام 1946

### • من هو ارفين رومل؟

-هو مارشال الماني لع نجمه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1891 ومات منتصرا عام 1944

## ساعة واحدة من الضوضاء يوميا قد تسرع تدهور مرض عصبي خطير

كشفت دراسة حديثة أن التعرض لضوضاء مرتفعة لمدة ساعة واحدة فقط يوميا يمكن أن يقاوم أعراض مرض عصبي مزمن. وفي الدراسة، أجرى باحثون من الصين تجربة على فئران وراثيا لتكون في المراحل المبكرة من مرض باركنسون، وهو اضطراب عصبي تنكسي ناتج عن موت الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين في الدماغ. ويعاني المصابون عادة من ارتعاش الأطراف وتيبس العضلات ومشاكل في الكلام والتوازن، وهي أعراض تتفاقم تدريجيا مع مرور الوقت.

وتعرضت الفئران لأصوات تتراوح شدتها بين 85 و100 ديسيبل - أي ما يعادل ضجيج جزارة العشب أو الخلاط الكهربائي - سواء على شكل نبضات قصيرة أو تعرض متكرر يومي. وأظهرت النتائج أن ساعة واحدة فقط من التعرض كانت كافية لظهور بطء في الحركة وفقدان للتوازن مقارنة بالفئران التي لم تتعرض للضوضاء. أما الفئران التي خضعت للتجربة لمدة ساعة يوميا على مدار أسبوع، فقد ظهرت عليها اضطرابات حركية مزمنة استمرت حتى بعد توقف التعرض.

ووجد الباحثون أن منطقة في الدماغ تعرف باسم الأكيمة السفلية - المسؤولة عن معالجة الصوت - ترتبط ارتباطا مباشرا بمنطقة المادة السوداء، وهي الجزء المسؤول عن إنتاج الدوبامين والمتضرر بشدة في مرض باركنسون.

وأظهر التحليل أن التحفيز المزمن للأكيمة السفلية يؤدي إلى موت الخلايا المنتجة للدوبامين وانخفاض مستويات بروتين يسمى ناقل أحادي الأمين الحويصلي (VMAT2)، وهو المسؤول عن نقل النواقل العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين داخل الخلايا العصبية.

وفي المقابل، وجد الفريق أن تثبيط نشاط الأكيمة السفلية يزيد من إنتاج هذا البروتين، ما قد يساعد في عكس تأثيرات الضوضاء لدى الفئران المصابة بالمرض في مراحله الأولى.

وأشار الباحثون إلى أن هذه النتائج تسلط الضوء على الدور المحتمل للعوامل البيئية، مثل الضوضاء والتلوث، في تسريع تفاقم مرض باركنسون، رغم أن الدراسة أجريت على الحيوانات فقط.

وكتب فريق البحث: "كان من اللافت ملاحظة كيف يؤدي التعرض للضوضاء البيئية إلى تنكس الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين، والعجز الحركي المصاحب له، ما يقدم رؤى جديدة حول العوامل غير الوراثية المسببة لمرض باركنسون".

ورغم عدم وجود علاج نهائي لمرض باركنسون حتى الآن، فإن الأدوية والعلاجات المساندة تساعد على تعويض نقص الدوبامين وتخفيف الأعراض. ويعد "ليفودوبا" (Levodopa) الدواء الأكثر شيوعا، إذ يعبر حاجز الدم الدماغي ليتحول إلى دوبامين، ما يحسن من التوازن ويقلل الارتعاش.

نشرت الدراسة في مجلة PLOS Biology.



الممثلة والمغنية الأمريكية ميراندا كوسغروف لدى حضورها العرض الأول لفيلم «الخادمة» في لوس أنجلوس. ا ف ب

## هل تعلم؟

- هل تعلم ان شعب الباكاء شعب من الاقزام يعيش في غابات الكاميرون.
- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن ترميز عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الشدية
- هل تعلم ان نبات النرجس يقتل اعداءه فهو يقتل اي نبات ينمو بجواره.

## قصة الأمير الصغير

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وما هي امثيته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأسرع ووضع حول رقبته مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يلبسها لا يخلعها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي انسان ان يخلعها من رقبته الأمير الصغير الا امه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلمت امرأة حاقدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سرداب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في المملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر وقام الملك الدنيا واقدها بحثا عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذ المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتتمنى الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفلته فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبدل فرحتها إلى عذاب فسرقته الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم توانيها الشجاعة على ذلك لذا كانت تتركة كثيرا يلهاو كيفما شاء ربما اصابه مكروه فتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تلعب السلسلة الذهبية من رقبته فتركها وهي تعشم ان يكبر فتخفته فهي لا تعرف سرها. كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمئذ صغره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يتحمل كل شئ فالعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيما جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بائعا متجولا فأخذ يذهب هنا وهناك ليبيع بضاعه وفي أحد الأيام وصل إلى مملكة ابيه فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتف حوله الخدم يشترون من بضاعه الجميله وهناك في الشرفة كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي نعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفة وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهورة به فأنثبته على ملامح وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها دخل الملك عليهم وقال: ماذا تفعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفة فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحدق به وفجأة لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندشأ خائفا وفي الشرفة مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتا، انظري ايته الملكة انه ابنتا، انها السلسلة المسجورة التي لا ينزعها احد الا انت.. شهقت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال البسها منذ كنت رضيعا ولم تستطيع امي فتحها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا، وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتا، وعرف انها من فعلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيدا إلى مملكته ومعه ولي عهده لتعيش الملكة في سعادة.

