

ALADEEL

القديل
FEB 2024

MAGAZINE

ISSUE 159

رفيق الحريري
الذي "علم"
و"بنى"
و"استشهد"

ليلى عبد اللطيف:
النواب خارج المجلس
لحدث طارئ!!

ظافر شاوي
أسطورة هقما
لبنان والإنسان

Valentine's Day
الكثير من العواطف
والقليل من الهدايا!

ألوان شتاء ٢٠٢٤
تكسر الروتين
وتبهج النفوس

غادة عبد الرزاق:
لا حظ لي في الزيجات



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
www.nazih.com

GUINOT
INSTITUT • PARIS

THE ART OF CHOCOLATE-MAKING AT PATCHI L'ATELIER IN SAMA BEIRUT

www.patchi.com

THE CARRIER OF *dreams*



 **MEA**
Middle East Airlines - Air Liban | www.mea.com.lb



أزياء – نسائية – اجتماعية – شاملة

رئيس التحرير - المشرف العام
بسام عفيفي

المدير العام المفوض
فاديا شاتिला حيدر

المدير المسؤول: د. عماد عجمي

المستشار القانوني:المحامى

الأستاذ كمال أبو ظهر

المستشار الطبي: الدكتور أحمد حصري

الدكتور رجا خولي

التحرير: سلمى جابر نحلة – جوزيف ابو خليل

غنوة دريان

شوقي عصام

التصوير: – رياض سراج

بيروت – الروشة – بناية الجردى – الطابق الأرضي

لبنان تليفاكس: 750957-740077-9611746414

جوال:9613808978

ص.ب: 14-5527 المزركة – بيروت – لبنان

www.facebook.com/Alhadeelmagazine

Instagram : Alhadeel.magazine2022

E-mail: alhadeel@cyberia.net.lb

info@alhadeel.net

تصميم وإخراج المجلة العدد الرقمي

Mohamed kuptan

مكتب عمان – الأردن

تلفاكس: 96265165165122

جوال: 962795188631

E-mail: Zeina_afifi@live.com

مكتب القاهرة – شوقي عصام

ص.ب: 12621 جمهورية مصر العربية

جوال: 0020126787792

E-mail: shokey_shokey22@hotmail.com

مكتب طوكيو

Maki Kato Asagaya Diamond M -5904

Z-40-17 Umazato_suginami-ku-Tokyo 166-1100

E-mail: irisglobe@yahoo.com.uk

عام 2023 ... عام الكوارث بامتياز!!

لا يمكن أن نطلق على هذا العام إلا عنواناً واحداً هو "عام الكوارث بامتياز" - العام الأكثر صوبية منذ سنوات - جعل بالكثير من المحطات بدءاً من طوفان الفيض إلى الهجمات والكامير والزلزال والجفاف، فكلها كانت من الكوارث والمخاطر... ولم يخل أيها من بعض المصائب فيه. وهنا دولة على أبرز أحداث 2023.



52

رغبة غائب نثير النساء الفلسطينية المحتللات

تستخدم "إسرائيل" قانوناً بريطانياً هجماً يتيح لها اعتقال الفلسطينيين من دون محاكمة لمدة تتراوح بين ثلاثة وسنة أشهر قابلة للتجديد بدون حدود. هدف هذه المؤسسات معينة بالقسوى وتطويق الإنسان أن سياسة هذه الاعتقالات الإدارية التي تعارضها "إسرائيل" بحق المعتقلين الفلسطينيين ترفض إلى اعتزالها حيثما تبرز وخصوصاً عند الاعتسالية. والجدير ذكره بأن إسرائيل اعتقلت 56 سيدة وشاة بعد 7 أكتوبر تشرين الأول الماضي، ضمن حملة اعتقالات طالت 3260 فلسطينياً، جميعاً لغات مسؤولات الإعلام في "كاتب القصور".



40

رسق الحسيني الذي "علم" و"بنى" و"استشهد"



50

أطفال الحروب فرائس الأمراض النفسية



50

ألوان شتاء ... ٢٠٢٤ تكسر روتين الملبوسات الداكنة وتبجح النفوس



تعودنا في كل شتاء على ارتداء الألوان الداكنة والداكنة كالأسود، الرمادي ، البني وفي طليعته ال havan, camel وأما الفرق بين "الهافان" و"الجملي"، فهو أن اللون الجملي القاتم معروف بقوة تأثيره بالبني الفاتح. وأما "الهافان" فهو أكثر ألوان الجملي قتامة، وبعد اللون الأخير للجملي قبل البني، وكما يعمل إلى البني المعطش بالأسفر الغامق أو البرتقالي الغامق. وأيضاً من الألوان التقليدية الشتوية ألوان الكحلي والأزرق القاتم، الليبدي والزيتي والخرذلي وغيرها. ولكن شتاء 2024 كسر القاعدة وبرزت فيه الألوان الفاتحة والمبهجة منسجمة مع الألوان الداكنة في ملابس الرجال والنساء. حيث طغت على ملابس النساء ألوان البيج والباستيل بدرجات الأزرق والوردية، الأخضر، خصوصاً لون البنغاف، الأزرق الملكي، الموف وخصوصاً اللون ila وهو الأكثر رواجاً، وبقصات متنوعة. وقد عاد اللون الأحمر من جديد ليميز معاطف شتاء 2024، فيما تربعت الكاروهات على عرش موضة الملابس لهذا الموسم. وكما برزت لشتاء 2024 للرجال ألوان جريئة وعصرية ومميزة غيّرت مفهوم ألوان ملابس الرجال الشتوية التقليدية، وشملت القمصان والكراوات بتدرجات الأخضر، وخصوصاً لون البنغاف min، ولم يعد مدهشاً اقتناء ملابس شتاء رجالية ذات الألوان الفاتحة والزاهية مثل الباستيل، الزهر، الأصفر، الأحمر، الأزرق، البرتقالي. حيث أصبحت تلك الألوان تضيف لمسة جوية وتميّز على الألوان التقليدية وترسم لوحة جميلة على ملابس الرجال. وظهر وأصا إدخال الأخضر كلون البنغاف على الجاكيتات الرجالية بالإضافة إلى الألوان الفاتحة المبهجة الأخرى. كما أضيف على ملابس الرجال

ليلى عبد اللطيف: النواب خارج المجلس لحدث طارئ!!



سيدة الإلهام والتوقعات ليلى عبد اللطيف بكل شفافية وصدق، هي حديث البلد، لا تخلو جلسة تتناول الأحداث المتسارعة محلياً أو دولياً إلا ويكون توقع ما، من ليلى، قد حدث بالفعل... ومع جديدها نتابع:

غادة عبد الرازق: لا حظ لي في الزيجات

هذه نجمة من طراز مختلف، طريقها نحو الشهرة والصف الأول لم يكن سهلاً.عانت حتى تثبت وجودها كممثلة ذات كاريزما مختلفة عن سواها، إنها غادة عبد الرازق نجمة مسلسل "صيد العقارب" في رمضان القادم... فماذا تقول في هذا الحوار مع "الهديل" عن غادة الإنسانية والفنانة .



ظافر شاووي: أسطورة همّا لبنان والإنسان

رجل إستثنائي أعطي لوطنه الكثير، سعى لرفع إسم لبنان عالياً، ويهدف أسمى الحفاظ على صحة وكرامة المواطن اللبناني، فنجح بفضل عزميته ومثابرته الدؤوبة على تخطي الصعاب والمتاعب، فكان "شاتو كسارة"، وكانت Ominpharma، العلامات الفارقة في فخر الصناعة اللبنانية.



18



Valentine's Day

الكثير من العواطف والقليل من الهدايا!

لم يتخ "عيد الحب" من الانهيارات الكبيرة التي يعيشها اللبنانيون، حيث يدل "عيد الحب" كثيراً، إذ يزعم العديد من العشاق والزواج على القبول بهدايا وورود أقل . في ظل أوضاع معيشية قاسية أصبحت متطلبات "عيد الحب" المعتادة من تبادل الورود والهدايا والسهر ليلة، من الكماليات التي يجد العديد من اللبنانيين أن هناك من حاجاتهم اليومية ما هو أكثر إلحاحاً منها، ما يجبرهم على البحث عن هدايا ومبادرات رمزية أقل تكلفة على جيوبهم .

لطالما كان الاحتفال بـ "عيد الحب" من التقاليد الاجتماعية الراسخة بين اللبنانيين وله طقوسه وأعرافه التي لا يمكن التهاون بها بين العشاق والأزواج.. يحضر اللون الأحمر بشكل جوهل على واجهات المحلات في بيروت، فيما العديد من الباعة يقفون على أبواب متاجرهم بانتظار دخول زبائن "عيد العشاق" المحتملين . كان من المعتاد رؤية العديد من النساء والفتيات وهن يحملن باقات زهور حمراء أو يرتدين ملابس حمراء، هذا المشهد لم يعد مألوفاً الآن، وأصبحت الفتاة تكتفي بوردة واحدة أو حبات عدة من الشوكولا، المهم أن الحب لا يزال موجوداً. وربما أكثر الهدايا رواجاً اليوم هي القلوب وحروف الأسماء التي ترمز إلى الحب وتباع بعلب حمراء صغيرة، وهي ذات قيمة متواضعة.

في الوقت نفسه تحفل مواقع التواصل الاجتماعي بإعلانات عن حفلات غنائية في مختلف المناطق لطربيرين في فنادق ومنتجعات سياحية لمناسبة "عيد العشاق"، لكن غالبيتها خارج لبنان ما عدا نجمي غناء أو ثلاثة، لأن المتعهدين يدركون تماماً أن الخسارة واقعة لامحالة .

عَالَمٌ من دون ضحكات أطفال غزة..



بقلم: فاديا شاتيللا حيدر

من أجمل لحظات حياتي كانت تلك اللحظة التي قرأت فيها خبر أن العالم يريد محاكمة أفعال إسرائيل على ما ارتكبته ضد أطفال ونساء وشيوخ فلسطين في غزة.. لقد أضاء هذا الخبر أمام عيوني طريقاً طويلاً كان مظلماً، وطالما كنت وصفته بأسئلتي الدائمة عن متى يمكن أن تتحقق العدالة لفلسطين؟.. ومن يحققها، وكيف، ومتى، الخ..

القضية هنا أبعد عندي من كونها تخص قوماً بيني وبينهم صلة دم وتاريخ وانتماء واحد.. القضية عندي هي قضية إنسان سلبت أرضه، وقتل أمام منزله، ووراء محرائه، واليوم يقتل تحت أضواء كاميرات إعلام العالم!! أطفال غزة هم شموع كنيسة المهدي في بيت لحم، وهم منمنمات جدارات المسجد الأقصى، وهم دموعنا التي تحجرت في مآقينا وما عاد لها سبيل إلى وجناتنا. كيف يعقل أن قصة قتل أطفال فلسطين، باتت حدثاً يومياً عادياً، يشاهده العالم على شاشات التلفزة؛ بالطريقة الباردة نفسها التي يشاهد فيها رجل الأعمال أخبار البورصة قبل خروجه من منزله إلى مكتب أعماله؛ وكما يشاهده أطفال العالم، باللامبالاة نفسها التي يشاهدون فيها في روضاتهم أفلام الكرتون والرسوم المتحركة، الخ.. صار قتل أطفال فلسطين في غزة وفي جنين وفي القدس، خبراً عادياً ومألوفاً؛ وبات أمراً طبيعياً أن تستمر الحياة من دون ضحكاتهم، وأن تستمر مباحة الدنيا فوق جثثهم.

حينما يقتل المحتل الإسرائيلي الطفل الفلسطيني وهو بين أحضان أمه، كيف يمكن للعالم أن يقول أن إسرائيل تدافع عن نفسها.. كيف يمكن للتاريخ أن يقول أن حزن الأم لم يعد بيت طفلها، ولم يعد المساحة التي يستحقها للاحتفاء بها.

إن أخطر ما في حرب إسرائيل الجديدة على أطفال غزة، هي أنها تقتل الأجيال الفلسطينية المقبلة، ولم تعد تكتفي بقتل الأجيال الراهنة.. إنها أبعد من حرب إبادة، بل هي أيضاً حرب إبادة النسل الفلسطيني..

يريد الإسرائيليون صناعة جزيرة اصطناعية ليقيم فيها الفلسطينيين، بدل إقامتهم فوق أرضهم التي ولد أجدادهم عليها.. إن هذه الفكرة التي أضحت اجتماع بروكسل العالمي على مقترحها وزير الخارجية الإسرائيلي إسراييل كاتس؛ خجل العالم حتى من أن يعلق بالنقد عليها؛ وأنا أجد فيها "وثيقة عار" يجب أن تقدم إلى محكمة العدل الدولية بوصفها قرينة إدانة ضد "الإسرائيلي المريض بفكرة الباحث عن أي طريقة تؤدي إلى إجتثاث الفلسطينيين من فلسطين واقتلعه من أرضه"..

إن فكرة كاتس عن الجزيرة الاصطناعية هي "إبداع اجرامي"، وهي أبغ دليلاً على أن دولة إسرائيل تعمل عن سابق ترصد وإصرار من أجل إيجاد أي وسيلة لاقتلاع الفلسطينيين من فلسطين، وإبادة هويتهم ووجودهم فوق أرضهم.

EST. 1938
DENMAN
professional



BIXIE

Professional Tools to Achieve
The Latest Hair Trends

- JD200 Skeleton Vent - Shape and add natural volume
- D74 Thermoceramic Hot Curl - Add volume to the crown
- DHH1 Head Hugger - Smooth and add hairline detail

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com



WE PUT OUR HEARTS INTO YOUR CARE.
Our Agents are a Call Away!



Our multilingual and well-trained agents are committed to offering hassle-free services and answering all your queries in a timely manner.

available 24/7 at +965 1 844 644

f i a | www.globemedkuwait.com

رفيق الحريري الذي "علم" و"بنى" و"استشهد"



بقلم بسام عفيفي

مشوار حياته. اليوم، لا ينتهي تاريخ هذا الرجل العظيم، بل يستمر بنفس ومسيرة نجله الرئيس سعد الحريري الذي يضع مصلحة وطنه فوق أي مصلحة وفوق أي اعتبار شخصي يخصه.

في يوم الذكرى في عيد الحب الذي ذكرنا بأن الكراهية القاتلة لا تزال مستوطنة بين ظهرانينا بلدنا ومجتمعنا؛ سوف يكون لنا موعد مع معنى الرئيس الذي لا ينتهي فينا، وسوف يكون معنا المعنى الباقي من رفيق الحريري فينا؛ أي الرئيس سعد الحريري.

.. إنه موعدنا في يوم الحب للرئيس الشهيد رفيق الحريري؛ حيث اللقاء سيكون لحظة لقاء الأحبة الكبير الذي يزينه وجود الرئيس سعد الحريري.

في كل عام يتجدد الموعد.. موعد الوفاء للرجل الذي أعطانا من حياته ومن عقله وقلبه.. وللرجل الذي نعيش مع الرئيس سعد الحريري ذاكرة الوفاء له والسير على طريقه العامر بالمواقف الوطنية.

في كل عام يتذكر اللبنانيون الجريمة النكراء التي أودت بحياة الشهيد الكبير الرئيس رفيق الحريري.. حدث ذلك في يوم "عيد الحب"؛ وحينها صبغ الشهيد الحريري بدم عطائه الأحمر ورود عشاقه اللبنانيين.. لم تكن الجريمة من ذلك النوع الذي لا يترك في أثره أحداثاً عظيمة.. لقد ذهب رفيق الحريري وبغيباه ذهب البلد إلى المجهول الذي نحن فيه اليوم. من استهدفه كان يخطط لاستهداف لبنان؛ ازدهاره ومستقبله ودوره في المنطقة. الآن فقط؛ وبعد كل هذا الوقت الصعب الذي مر على غيابه، نستطيع أن نحدد بتأثيرات غيابه على أحوالنا. نحن بلا مرفأ يحدد موقعنا على خارطة التجارة في المنطقة؛ نحن من دون رئيس جمهورية يسمح وجوده بإعادة إنتاج السلطة؛ نحن من دون اقتصاد وليرة وخدمات؛ ونحن نعيش تحت سقف نشوب حرب وفوق سقف قلاقل مستمرة.. إن أعمال رفيق الحريري أنجزت مشاريع إعمار الحجر والبشر؛ فهو علم وبنى واستشهد.. وهذه ثلاثة قيم تختزل معناه وتلخص قصة حياته وترسم سطرًا فوقه كلام ذهبي عن

GUINOT
INSTITUT • PARIS

Fully unique and exclusive Treatment methods
thanks to the revolutionary

HYDRADERM
cellular energy



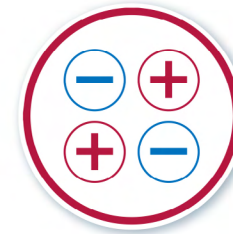
NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com

The machine's exclusive functions

VISIBLY REJUVENATE THE SKIN AND FACIAL FEATURES,
THANKS TO 3 UNIQUE FUNCTIONS

► The level of intensity of each function has been **pre-set**.



DYNAMIC IONI

Increases biological
activity



THERMIC EFFECT

Increases cellular
activity



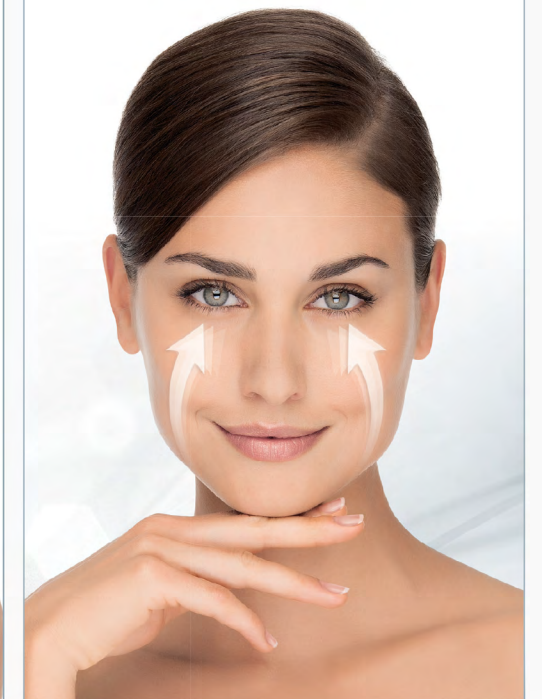
LIFTING STIM

Stimulates facial
muscles

HYDRADERMIE
youth
Treatment



HYDRADERMIE **LIFT**
Treatment



توقعات محلية

- حداد رسمي في لبنان لمدة ثلاثة أيام.
- إنتحار أحد السجناء في لبنان.
- فضيحة لإحدى المذيعات تثير ضجة إعلامية.
- الإنتخابات البلدية في لبنان على المحك، ولا أرى أي انتخابات في المدى المنظور.
- رئيس لبناني سابق يدخل المستشفى بسبب عارض صحي مفاجئ وجرح ويدعو للقلق.
- عودة الحللة للبنوك، وخصوصاً برامج القروض في عام ٢٠٢٤، وأرى أن السيد أنطوان صحنوي سيكون عراب هذه الحللة وفي قلب هذا الحدث المهم.
- سنسمع في ٢٠٢٤ عن صدور قرارات أو قوانين وإجراءات جديدة تطال مسألة النازحين السوريين في لبنان، مما يسبب بلبلة وفوضى لافتة في الشارع اللبناني.
- ضجة إعلامية كبيرة ستطال أحد أبناء السياسيين من جراء كشف بعض الفضائح المرتبطة بأعمال الفساد والتي ستؤدي إلى حصول خضة إعلامية تهز وتصدم الرأي العام.
- قد يضطر مجلس النواب اللبناني إلى قطع إحدى جلساته في البرلمان بسبب ورود خبر عاجل أو حدث طارئ وكبير يوتر أجواء الجلسة ويؤدي إلى وقفها وخروج النواب من المجلس النيابي.
- وزارة الصحة مع الصليب الأحمر والدفاع المدني اللبناني سنراهم في حالة استنفار جراء حدوث حدث مؤسف ومهم.
- هزة أرضية يشعر بها اللبنانيون وتثير موجة من القلق والخوف.
- أحد الأحزاب اللبنانية يودع قائداً من قادته الكبار.
- الأشهر الأربعة الأولى من ٢٠٢٤ ستكون على المحك في لبنان، فإما أن نشهد انتخاب رئيس جديد للبنان أو ستصبح الرئاسة اللبنانية رهن الإنتخابات الأميركية.
- أزمة البنزين والمواد الغذائية إلى الواجهة من جديد.
- إقفال وتسكير بعض المدارس والجامعات في لبنان لفترة زمنية محدودة من جراء تطورات مهمة على الساحة.



ليلى عبد اللطيف: النواب خارج المجلس لحدث طارئ!!



سيدة الإلهام والتوقعات ليلى عبد اللطيف بكل شفافية وصدق، هي حديث البلد، لا تخلو جلسة تتناول الأحداث المتسارعة محلياً أو دولياً إلا ويكون توقع ما، من ليلى، قد حدث بالفعل... ومع جديدها نتابع:

توقعات عربية دولية



- الإعلام والأنظار على الأحداث مؤسفة تشغل الإعلام والعالم.
- العالم يحبس الأنفاس ويلفه الترقب والحذر جراء حصول حدث خطير في البحر الاحمر وسنرى بريطانيا وامريكا تستعدان لمواجهة أسوأ السيناريوهات والاحتمالات الطارئة التي ستحملها رياح الخطر خلال الأشهر المقبلة.
- سفير دولة مرموقة أراه يقدم استقالته من منصبه على الهواء مباشرة، وذلك احتجاجاً على استمرار ارتكاب المجازر وقتل الأبرياء في فلسطين.
- سنشهد عمليات تفجير قد تطل بريطانيا وألمانيا وأمريكا مع أجواء كبيرة من التهديد والخطر المباشر على هذه الدول.
- سيناريو الحرب في السودان يدق أبواب الخطر الكبير من الانهيار الشامل وصولاً إلى جنوب السودان، وأرى مصر تتأهب وأمريكا تتحرك عسكرياً لمنع حصول هذا الانهيار قبل فوات الأوان.
- أرى في المملكة العربية السعودية وجوهاً حالية تغيب عن المشهد العام ووجوهاً جديدة تظهر في الصورة عام ٢٠٢٤ وبأمر ملكي خلال الأشهر الأولى من السنة.
- إسم السيد مناف طلاس سيعود إلى الواجهة الإعلامية من جديد ولحدث بارز ومهم...
- الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي أراه بعيداً عن أوكرانيا، وروسيا تقترب من تسجيل الانتصار الكبير في حربها على أوكرانيا، ورجل العام ٢٠٢٤ هو فلاديمير بوتين.
- سيشهد البحرين تغيرات جذرية وما أراه يجعلني أشعر بالقلق وملك البحرين سيشكل الحدث.
- منطقة سكنية خاصة في إحدى دول العالم، أكثر سكانها من الأثرياء أو المشاهير أراها تتعرض للأسف لكارثة طبيعية كبيرة، كما أرى منازل أو قصور بعض الأغنياء في العالم تتعرض للهجوم أو الاقترام أو الاعتداء والسرقة على أيدي بعض العصابات الخطيرة.
- الجنيه المصري سيتعثر بسبب بعض التطورات في المنطقة، ولكنني أراه سيعود ويتحسن ويرتفع بشكل غير مسبوق وينتعث معه الاقتصاد المصري، لأنني أرى أكثر من دولة عربية ستحمي الاقتصاد والجنيه المصري وخاصة من الأسقاء في دول الخليج.

فوّلت معك عن آخر؟

خليك متفاعل
بكرأيوم جديد



بدأنا
عند قدا

كيف ما برمت الايام



- ستتجه كل الأنظار الى القائد في حركة "حماس" يحيى السنوار بسبب حدث مهم يشغل الناس والإعلام.
- نجل الرئيس المصري الراحل محمد حسني مبارك سنراه في مناصب وزارية داخل الحكومة المصرية وبمباركة الرئيس عبد الفتاح السيسي شخصياً.
- الاشتباكات والفوضى والشغب وحالات الغضب العارمة سوف تحتل شوارع السويد وقد يؤدي إلى صراع مسلح وخطير.
- انقلاب دموي في العراق يؤدي إلى ولادة حكومة جديدة، وعندي خوف كبير من حصول عمليات إغتيال تطال عدة شخصيات وتصفيات جسدية من الصفوف الأولى، وبعد كل هذه الصعوبات والخطر سنرى انتخاب رئيس جديد وولادة حكومة جديدة خلال المرحلة المقبلة.
- سنسمع عن هروب جماعي ومفاجئ من أحد المستشفيات أو مصحات الأمراض العقلية والنفسية ولعدد كبير من المرضى مما سيؤدي إلى حالة كبيرة من البلبلة والإرباك والقلق في قلب هذه الدولة...
- الرئيس الفرنسي ايمانويل ماكرون يقوم بزيارة لدولة عربية وسيكون باستقباله رئيس هذه الدولة، والمفاجأة أنه لن يكون الرئيس الحالي لهذه الدولة.

توقعات فنية

- الحب يدق باب الفنانة ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي هو من سيدق هذا الباب من جديد.
- أحد الفنانين سيكون في خطر كبير ومفاجئ وقد لا ينجو هذا الفنان للأسف الشديد من هذا الخطر وأراه يفارق الحياة بشكل مؤسف ومحزن.

ظافر شاوي: أسطورة هُمَّها لبنان والإنسان

رجل إستثنائي أعطي لوطنه الكثير، سعى لرفع إسم لبنان عالياً، وبهدف أسمى الحفاظ على صحة وكرامة المواطن اللبناني، فنجح بفضل عزمته ومثابرته الدؤوبة على تخطي الصعاب والمتاعب، فكان "شاتو كسارة"، وكانت Ominpharma، العلامات الفارقة في فخر الصناعة اللبنانية.



من هو ظافر شاوي؟

- رئيس "الإتحاد اللبناني للكرمة والنبيذ".
- رئيس مجلس إدارة "شاتو كسارة" منذ عام 1991.
- عضو مجلس إدارة البنك اللبناني - الفرنسي.
- القنصل الفخري العام لفنلندا.
- رئيس مجلس إدارة شركة "ظافر هولدينغ".



“

نشاطات شاوي

شاتو كسارة

يعتبر "شاتو كسارة" أول منتج للنبيذ اللبناني منذ تأسست خمار كسارة على يد الرهبان اليسوعيين عام 1857، وحافظت شركة كسارة خلال 160 سنة على إرث لبنان العريق في صناعة أجود أنواع النبيذ.

إرتبط إسم "كسارة" بثقافة النبيذ اللبناني، وبفضل جهود ظافر شاوي خطا النبيذ اللبناني الخطوة الأولى في الوصول إلى الأسواق العالمية مثل أسواق ولاية كاليفورنيا الأميركية - التي تعتبر عاصمة النبيذ الذواقة Boutique Wine. يسعى لبنان إلى أن يكون بلداً منتجاً لنبيذ الذواقة Boutique Wine.

يفوق إنتاج كسارة السنوي أكثر من 3 ملايين زجاجة، بالإضافة إلى ما يُصدر منها، وتكمن أهميتها في سر الخلطة الساحرة التي تدخل في هذه الصناعة وتعطيها ذوقاً وطعماً وجودة، لذلك يزداد عدد السياح الذين يقصدون "كسارة" سنة تلو الأخرى، معبرين عن شغفهم وحبهم لمنتجاتها المختلفة والفريدة.

وفي هذا السياق يؤكد شاوي أن "الشركة لا تزال تزدهر وتتطور بخطوات ثابتة ومتقدمة ولافتة"، مفتخراً "بتواجد النبيذ اللبناني العالي الجودة في البلدان التي يزورها، نظراً لتحلي لبنان بالفصول الأربعة والخبرة التي تتمتع بها اليد العاملة اللبنانية في هذا المجال"، مطلقاً مقولته الشهيرة "لا نستطيع تصنيع النبيذ الأرخص ولكننا نستطيع تصنيع النبيذ الأحسن".

واحة الحياة

واحة الحياة" مركز رعايى استشفائى متخصص، "Oasis de Vie – Continuum of Healthcare Center"، يقع فى الأشرفىة وقد افتتح المركز فى الأول من تموز 2019 برعاية رئيس الجمهورية السابق العماد ميشال عون، وبمباركة بطريرك الروم الملكيين الكاثوليك يوسف العيسى.



"واحة الحياة" علامة الانتصار على الصعاب فى قلب الضائقة التى تحاصر الشعب اللبنانى، فهو صرح طبي يتعامل مع المستشفيات، ويوفر الرعاية الصحية للمصابين بأمراض دون الحادة أو المتوسطة الحدة لا سيما المصابون بمرض الالزهايمر وضعف الذاكرة وكبار السن.

يؤكد ظافر شاوى، نائب رئيس الجمعية والرئيس التنفيذى لـ "واحة الحياة"، بفخر وإعتزاز قائلاً: "إننا نبذل فى هذا المركز كل جهودنا وقدراتنا ليكون مرجعاً يؤمن للمرضى كل ما يصبون إليه من السعادة والراحة، سائلين الله عز وجل ليساعدنا جميعاً فى زرع البسمة فى قلوبهم".



OMNIPHARMA

وإلى القطاع الصحى امتدت أيادي شاوى البيضاء، فهو صاحب شركة OMNIPHARMA، التى كانت ولا زالت فى طليعة مستودعات توزيع الدواء فى لبنان سواء من حيث النوعية، الخدمة، المصداقية والعلاقة التى تتحلّى بها الشركة مع مؤسسات القطاع العام وفى طليعتها وزارة الصحة، والتى تشكل عاملاً أساسياً فى نجاحها، وكذلك المستشفيات والصيدليات.



“

إنجازاته

المعهد الوطنى للكرمة والنبيذ فى كانون الثانى 2023 افتتح "المعهد الوطنى للكرمة والنبيذ" مقره الرسمى فى الحازمية، بحضور رئيس مجلس إدارته ظافر شاوى وأعضاء مجلس الإدارة، والعديد من الشخصيات. المعهد، مؤسسة خاصة ذو منفعة عامة ويشكل إطاراً شراكة بين القطاعين العام والخاص، مهامه تتلخص بدراسة وإقترح كل ما يتعلق بتنمية وتطوير وتنظيم قطاع الكرمة والنبيذ فى لبنان، بما فيه المسح الجغرافى والانعكاسات المناخية والقواعد الفنية والسياسة التسويقية وتسمية المنشأ وغيرها. أهدافه كما لخصها شاوى تتمحور حول "مرجعية المعهد وبناء قاعدة بيانات ومعالجة مشاكل وهموم القطاع وتفعيل مشاركة أعضاء الهيئة العامة فى نشاطات المعهد ومراجعة وتحديث للأنظمة والتشريعات وآليات العمل وبناء القدرات".

أوسمة وشهادات تقدير



وسام الإستحقاق البابوي

خلال حفل في المقر البطريركي في الربوة، قلد بطريرك أنطاكية وسائر المشرق للروم الملكيين الكاثوليك يوسف العبسي، "وسام الإستحقاق البابوي" لظافر شاوي تقديراً لجهوده الاجتماعية وعطاءاته في مجال العمل الإنساني والخدمة العامة. وفي كلمة للبطريرك العبسي اختصر ما أنجزه ظافر شاوي في مسيرته المهنية، إذ "خصص الكثير من وقته وماله لمشروع "واحة الحياة"، وتقديماً له المالية المستمرة في بناء الكنائس والمؤسسات وفي دعم أبناء رعايانا الذين في ضيقة". وقال: "عمله يظهر بشكل واضح أهمية العمل الخيري في أنشطتنا الكنسية. فأفعاله تتماهى تماماً مع رسالة كنيستنا، التي هي مساعدة المحتاجين والأشد ضعفاً في مجتمعنا. وإن إخلاصه وتفانيه مثال يلهمنا جميعاً. ويعتبر منح صليب القديس سيلفسترس البابوي الذي يعلق اليوم على صدر ظافر، تقديراً لعمله والتزامه في الكنيسة والمجتمع ولسعاه الدؤوب من أجل تقدم الكنيسة والمجتمع. في هذا اليوم المبارك، نحن فخورون بأن نقدم هذا الوسام، باسم قداسة البابا فرنسيس، للسيد شاوي تقديراً لإسهامه في كنيستنا وفي مجتمعنا.

بدوره عبّر شاوي عن سعادته قائلاً أن "هذه المناسبة قد تكون الأجمل في حياته لأنها تتوج معتقداته الدينية وحرصه على الذي دفعه طوال حياته إلى المساهمة في انشاء وتطوير المدارس والكنائس الكاثوليكية ومساعدة الفقراء ضمن قدراته"، معتبراً أن أول مدرسة في تربيته المسيحية هي لوالديه اميل شاوي والفيرعيسى ودعم شقيقه وشقيقته وبفضل أعضاء الجمعية الخيرية الذين دعموه ومنحوه الثقة للمضي قدماً في مشروع كان يشعر مراراً أنه يتجاوز قدراته، وذكر دعم زميله روجيه نسناس الذي تعاون معه في كل المواقف وفي تحقيق المشاريع، مؤكداً في نهاية كلمته أن "الطريق طويل"، داعياً أولاده إلى "متابعة المسيرة".



درع تقديري من الجامعة اللبنانية - الأميركية LAU

في تموز من العام 2019 وفي حرم جيبيل الجامعي، قلدت كلية الصيدلة في الجامعة اللبنانية - الأميركية LAU خريجها وشاح درجة الدكتوراه PharmD في احتفال حضره رئيس الجامعة الدكتور جوزف جبرا، الذي قدّم لرجل الأعمال ظافر شاوي وعرض لسيرته ونجاحاته والمؤسسات التي يتولى ادارتها، مانحاً إياه درع الجامعة تقديراً لعطاءاته ونجاحاته وما يقوم به من أجل لبنان.

واعتبر شاوي أنه لشرف كبير له أن يقف على منبر الجامعة اللبنانية - الأميركية LAU، لافتاً إلى أن عمله يضعه على تماس مع قطاع الادوية. وتحدث عن التغييرات والتحديات التي تواجه قطاع الصيدلة في العالم، عارضاً لحادثة جرت معه وتركت أثراً كبيراً في حياته، شارحاً أن الابحاث تدخل أدوية جديدة وهذا التطور المستمر سينقذ مزيداً من الأرواح، ومتوجهاً إلى الخريجين والخريجات داعياً إياهم إلى عدم نسيان الجانب الإنساني في عملهم والعمل من أجل عالم أفضل.



ألوان شتاء ... ٢٠٢٤ تكسر روتين الملبوسات الداكنة وتبهر النفوس

تعودنا في كل شتاء على ارتداء الألوان الدافئة والداكنة كالأسود، الرمادي، البني وفي طليعته الـ camel, havan وأما الفرق بين "الهافان" و"الجملي"، فهو أن اللون الجملي القاتم معروف بقوة تأثيره بالبني الفاتح. وأما "الهافان" فهو أكثر ألوان الجملي قتامة، ويعد اللون الأخير للجملي قبل البني، وكما يميل إلى البني المعطش بالأصفر الغامق أو البرتقالي الغامق. وأيضاً من الألوان التقليدية الشتوية ألوان الكحلي والأزرق الغامق، النبيذي والزيتي والخردلي وغيرها. ولكن شتاء 2024 كسر القاعدة وبرزت فيه الألوان الفاتحة والمبهجة منسجمة مع الألوان الدافئة في ملابس الرجال والنساء. حيث طغت على ملابس النساء ألوان البيج والباستيل بدرجاته الفاتحة والوردية، الأخضر، خصوصاً لون النعناع، الأزرق الملكي، الموف وخصوصاً اللون lilac وهو الأكثر رواجاً، وبقصات متنوعة. وقد عاد اللون الأحمر من جديد ليميز معاطف شتاء 2024، فيما تربعت الكاروهات على عرش موضة الملابس لهذا الموسم.

وكما برزت لشتاء 2024 للرجال ألوان جريئة وعصرية ومميّزة غيّرت مفهوم ألوان ملابس الرجال الشتوية التقليدية، وشملت القمصان والكُنزات بتدرجات الأخضر، وخصوصاً لون النعناع mint، ولم يعد مدهشاً اقتناء ملابس شتاء رجالية ذات الألوان الفاتحة والزاهية مثل الباستيل، الزهر، الأصفر، الأحمر، الأزرق، البرتقالي. حيث أصبحت تلك الألوان تضيف لمسة حيوية وتميّز على الألوان التقليدية وترسم لوحة جميلة على ملابس الرجال، وظهر واضحاً إدخال الأخضر كلون النعناع على الجاكيتات الرجالية بالإضافة إلى الألوان الفاتحة المبهجة الأخرى. كما أضيف على ملابس الرجال السترس والرسومات الملونة والإكسسوارات المتنوعة.





Artistic[®] **PERFECT DIP** DIP & BRUSH

Perfect Dip will change the way you apply colour. Get perfect nails every time. Period.

MODEL IS WEARING **SWAG** AND **1-2 PUNCH**

Dip Colours match your existing Artistic Colour Gloss and Colour Revolution shades.

- UP TO 14 DAYS WEAR
- VIVID COLOURS
- FAST AND EASY APPLICATION
- MONOMER COMPATIBILITY

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

Distributed By **Nazih Group**
in MENA Region
www.nazih.com

PROFESSIONAL FORMULAS | PROFESSIONAL RESULTS™



غادة عبد الرازق: لا حظ لي في الزيجات

هذه نجمة من طراز مختلف، طريقها نحو الشهرة والصف الأول لم يكن سهلاً، عانت حتى تثبت وجودها كممثلة ذات كاريزما مختلفة عن سواها، إنها غادة عبد الرازق نجمة مسلسل "صيد العقارب" في رمضان القادم... فماذا تقول في هذا الحوار مع "الهديل" عن غادة الإنسانية والفنانة.



*** ندرك جيداً مدى انهماكك بتصوير مسلسل "صيد العقارب" فما جديد غادة في هذا المسلسل؟**

تدور فكرة العمل حول عائلتين كبيرتين تجمعها صلة معينة، لكن الحرب تشتعل بينهما من دون وقوع جريمة قتل.

المسلسل من تأليف باهر دويدار الذي كان لديه موضوعان، طلبت منه دراما من النوع الثقيل، ترجعنا لأعمال أسامة أنور عكاشة وليالي الحلمية، وأعمال عن أجيال من العائلة وصراع هذه الأجيال واختلاف طرق تفكيرها بحيث نجمع كل المشاهدين حول المسلسل في رمضان.

*** ماذا عن شخصيتك في المسلسل؟**

أقوم بدور المرأة القوية عايدة، لكن الجديد هو تركيبة الممثلين والكتابة، سوف أقدم في المسلسل طريقة مختلفة في التمثيل لا يوجد فيها على الإطلاق شيء من بصمة غادة عبد الرازق لا من قريب ولا من بعيد.

بالإضافة إلى أن المسلسل غني بالأسماء الكبيرة مثل رياض الخولي، أحمد ماهر، سيمون ومنال سلامة، وهو التعاون الأول الذي يجمعني مع المخرج أحمد حسن. أعتقد أن المسلسل سيكون مباراة في التمثيل من الدرجة الأولى.

*** المسلسل مؤلف من 15 حلقة وليس 30، هل هي ظاهرة صحية أم أزمة؟**

لا أنكر بأنها الإثنتان معاً، فهي ظاهرة صحية لأنها تبعد المشاهد عن حالة الملل إلى حد بعيد، في ظل أزمة الورق التي نعيشها ولا يجب أن ننكر ذلك، و15 حلقة سوف تكون



جرعة درامية كافية ووافية .

*** قالت المخرجة إيناس الدغدي أنك ممثلة قوية ومميزة جداً ولكنك أخفقت في السنوات الأخيرة وأن عليك مراجعة حساباتك فما هو ردك؟**

لم أسمع تصريح المخرجة إيناس الدغدي، ولكن المشكلة لا تكمن في النجوم وهذا ليس خطأ منهم، نحن لدينا مشكلة في الورق وفي المخرجين، حقيقة ليس لدينا مخرجون كثير. وهذه ليست مسؤوليتي أن أكتب وأخرج وأمثل، والأستاذة إيناس قدمت أعمالاً ناجحة وأخرى غير ناجحة، هل هذا معناه أنها مخرجة غير ناجحة أو غير موهوبة؟ أنا أمضي العام باحثاً عن ورق جيد يصلح إلى أن يترجم لعمل فني.

*** مسلسل "حدث بالفعل" حقق نجاحاً كبيراً بالرغم من أنه مكون من ثلاث حلقات - كنت الطيبة النفسية غير السوية؟**

لا يمكن أن نقول بأنها غير سوية، لقد وقع ابنها الوحيد الذي لا تملك سواه في الدنيا في حب فتاة كانت تعالجها وكانت مدمنة على المخدرات، حتى أن أهلها رفضوها بسبب انحرافها، أمسكت بالشخصية وتفاصيلها من جزئيات بسيطة، فاجأت المشاهد، لقد فكرت في الشخصية نفسها فلا يجوز أن نربي أبناءنا وعندما يكبرون يغادروننا بمنتهى البساطة، ومن هنا وجدت منطقاً للشخصية، فالأم التي ربت ابنها وكرست حياتها من أجله ليكبر ويقرر أن يغادر البلد بتشجيع من زوجته ويترك أمه وحيدة، هذه قمة الأنانية وليس لها أي مبرر .

ودكتورة عليا التي قتلت في المسلسل زوجة ابنها وصديقتها ولم يثبت عليها شيء، هي شخصية حقيقية لا تزال على قيد الحياة وتم اقتباس قصتها عن طريق أحد الأطباء النفسيين .

*** على سيرة الأطباء النفسيين عادة عبد الرزاق أنت من الممثلات اللواتي يواظبن على زيارة طبيب نفسي؟**

أنا أحرص على المتابعة الدورية مع طبيب نفسي شهير منذ 30 عاماً والتزم بالأدوية التي يكتبها لي، قمت بتغيير الطبيب المعالج من باب الفضول، لكنني اصطدمت

بتجارب صعبة بعضها كان يحتاج إلى العلاج فعدت إلى طبيبي ولم أغيره منذ ذلك الحين .

*** لماذا تذهب نجمة، ربما يراها الناس تملك كل شيء، إلى الطبيب النفسي؟**

كنت أعاني من الوسواس القهري وحالة اكتئاب، والطبيب النفسي يستمع إلى مشاكل الفرد بشكل جيد للغاية، والأدوية التي أتناولها تساعدني كثيراً على تجاوز المشاكل والعقبات التي أتعرض لها .

*** علاقة غادة عبد الرزاق بابنتها روتانا وحفيدتها تبدو مقربة للغاية؟**

روتانا وخديجة وجورية هنّ كل شيء في حياتي، هن الأقرب ليس إلى قلبي فقط، هن القلب أيضاً، وقد جاء ذلك من خلال عدة تجارب مريرة خضتها في الحياة. أبلغ الآن 53 عاماً من العمر ليس لدي أصدقاء، صاحبتني الوحيدة خسرتها منذ 25 سنة، قاطعتها 5 سنوات لأنها تكلمت عني بالسوء، ومنذ سنة تقريباً أقدمت على نفس الفعل، كانت تتكلم عني بطريقة بشعة وقد سمعت صوتها وهي تقول ذلك، بالرغم من أنها لم تر مني سوى كل خير.

لقد اكتشفت في الآونة الأخيرة بأنه ليس لدي حظ لا بأصدقاء ولا بحياة عاطفية، فاكتفيت بعائلتي والكنبة التي أجلس عليها والتلفزيون.



كأنما الحب صار مؤجلاً لزمان آخر بالنسبة إلى العديد من اللبنانيين وسط ضغوط معيشية من طعام ودواء وتعليم وغيره، وأصبحتنا نرضى بأن لا تكون توقعاتنا عالية من الحبيب في "عيد العشاق".
أصبحتنا نرضى بتفاصيل أقل من الورد والهدايا ونكتفي بهدية واحدة فقط وهي الحب الدافئ والمشاعر الصادقة.



Valentine's Day

الكثير من العواطف والقليل من الهدايا!

لم يَنجُ "عيد الحب" من الانهيارات الكبيرة التي يعيشها اللبنانيون، حيث يحل "عيد الحب" كئيلاً، إذ برغم العديد من العشاق والأزواج على القبول بهديا وورود أقل .
في ظل أوضاع معيشية قاسية أصبحت متطلبات "عيد الحب" المعتادة من تبادل الورود والهدايا والسهر ليلاً، من الكماليات التي يجد العديد من اللبنانيين أن هناك من حاجاتهم اليومية ما هو أكثر إلحاحاً منها، ما يجبرهم على البحث عن هدايا ومبادرات رمزية أقل تكلفة على جيوبهم .

لطالما كان الاحتفال بـ "عيد الحب" من التقاليد الاجتماعية الراسخة بين اللبنانيين وله طقوسه وأعرافه التي لا يمكن التهاون بها بين العشاق والأزواج..
يحضر اللون الأحمر بشكل خجول على واجهات المحلات في بيروت، فيما العديد من الباعة يقفون على أبواب متاجرهم بانتظار دخول زبائن "عيد العشاق" المحتملين .
كان من المعتاد رؤية العديد من النساء والفتيات وهن يحملن باقات زهور حمراء أو يرتدين ملابس حمراء، هذا المشهد لم يعد مألوفاً الآن، وأصبحت الفتاة تكتفي بوردة واحدة أو حبات عدة من الشوكولا، المهم أن الحب لا يزال موجوداً.
وربما أكثر الهدايا رواجاً اليوم هي القلوب وحروف الأسماء التي ترمز إلى الحب وتباع بعلب حمراء صغيرة، وهي ذات قيمة متواضعة.

في الوقت نفسه تحفل مواقع التواصل الاجتماعي بإعلانات عن حفلات غنائية في مختلف المناطق لمطربين في فنادق ومنتجعات سياحية لمناسبة "عيد العشاق"، لكن غالبيتها خارج لبنان ما عدا نجمي غناء أو ثلاثة، لأن المتعهدين يدركون تماماً أن الخسارة واقعة لامحالة .



The perfect coverage
for a well deserved
peace of mind

pro.
tection

MEDGULF 
01 985000 www.medgulf.com.lb



Valentine's Day



الصين مجدداً.. كورونا بحلة جديدة؟



والكورة ما أدى إلى دخولهم المستشفيات بحالات معظمها خطيرة . ويؤكد مدير أحد المستشفيات في الشمال أن هذه الحالات طبيعية مع دخول فصل الشتاء والتعرض للانفلونزا الموسمية وأن شفاء المرضى من هذا الفيروس لا يتطلب أكثر من أسبوعين، وهو في بعض الأحيان يتم في أقل من أسبوع وذلك حسب درجة خطورة الإصابة.

الأعراض والوفيات والمتعافون

أعراض "jn-1" شبيهة بأعراض كورونا ولكنها أخف حدة، ويضاف إليها عارضان بسيطان فقط وهما اضطراب النوم والقلق. وعن الوفيات فلا أنباء عن حالات وفاة إثر التعرض لمتحور كورونا الجديد رغم كثرة الإصابات به حول العالم، وخاصة في الولايات المتحدة الأميركية التي سجلت حوالي ثلثي مجموع الإصابات بالوباء عالمياً. وحول التعافي من هذا الداء فقد تم شفاء نصف الحالات المصابة به حول العالم بعد دخولها المستشفى.

طريق جديد لدخول الجسم

أوجد متفرع كورونا الجديد طريقاً جديداً للدخول إلى جسم الإنسان وهو عبر الأمعاء نتيجة شرب مياه ملوثة أو استهلاك مياه غير نقية، حيث اكتشف العلماء في أميركا الشمالية أن هذه المياه هي مصدر للفيروسات الخطيرة مثل "jn-1".

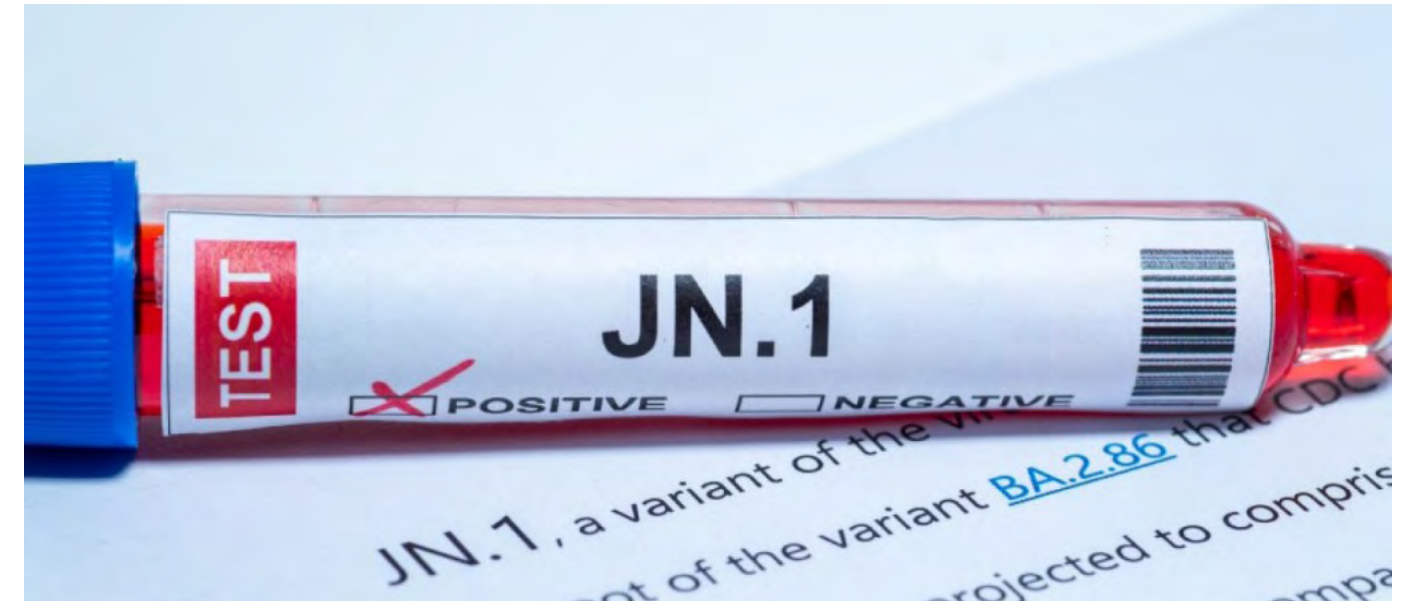
اللقاحات

اللقاحات التي تم تصنيعها عام ٢٠٢٠ للحماية من الإصابة بكورونا كـ "فايزر" و "استرازينيكا" و "مودرنا" جميعها فعالة ضد "jn-1"، لأن معظم المصابين بالمتحور الجديد، خصوصاً في القسم الشمالي من القارة الأميركية هم في الأساس مصابو "كوفيد ١٩". كما أن اللقاحات الجديدة أيضاً أثبتت فعاليتها في محاربة التحورات الجديدة من كورونا ومنها "بكسلوفد" و "ريميدسيفر".

وقد دعت منظمة الصحة العالمية إلى أخذ اللقاحات المخصصة للمتحورات الجديدة مثل "jn-1" التي سبق وأثبتت فعاليتها خلال فترة "كوفيد ١٩" لتعزيز المناعة ضد الأوبئة والأمراض التنفسية الخطيرة.

إستعدوا لما هو قادم
إستعدوا للأيام المقبلة فهي ستكون حاسمة؛ إما كارثة وبائية عالمية جديدة وإما مرض عادي يمر كعابر سبيل في هذه الحياة..

فادي أصلان



ما لبث أن فارقنا وكاد العالم أن ينساه حتى عاد بجزء ثانٍ وحلة جديدة، إنه كورونا اللعين الذي لا يرحم مرضاه أبداً، والذي أدى إلى كارثة صحية عالمية هائلة ذهب ضحيتها الملايين...

إصابات في الصين

انتشر منذ فترة مقطع فيديو في أحد مستشفيات الصين يظهر مئات المرضى وهم يرتدون كمادة ومعظمهم من الأطفال الذين يعانون من التهاب رئوي حاد جراء إصابتهم بفيروس جديد مشابه لـ "كوفيد ١٩" ما أثار القلق لدى الكثيرين من احتمال تكرار سيناريو عامي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، علماً أن المستشفى ذاته الذي يقع في شمالي شرق البلاد استقبل سابقاً وفي غضون أيام قليلة 15 ألف طفل مصاب.

ضرورة ارتداء الكمامة في روسيا

مع بدء توسع وباء "jn-1" التنفسي، دعا خبراء روسيون إلى ضرورة ارتداء الكمامات في الأماكن العامة خشية وصول المرض إليهم وامتداده إلى كافة أنحاء البلاد، حيث شهدت نسبة الإصابة بالأمراض التنفسية الحادة ما بين كانون الأول والثاني نمواً بنسبة ٧.٢%.

طبيعة ومصدر الوباء الجديد

علم أن الفيروس الجديد "jn-1" في طور الانتشار حول العالم وهو قد تحور من سلالات سابقة في المختبرات وأنه لا يختلف عن الانفلونزا الموسمية المعتادة على حسب زعم بعض خبراء الصحة الصينيين، مؤكدين أن لا داعي للقلق، ولكن لا يزال الغموض يحيط حول طبيعته ومصدره.

وما يميز كورونا هذه المرة أنه ينتقل عبر عضو آخر في الجسم وهو المعدة بعد أن كان ينتقل فقط عبر الجهاز التنفسي.

ماذا عن لبنان؟

بعد أن رصد لأول مرة في تايوان "الصين تايبيه" في آب الماضي، وبعد أن وصل إلى دول شمال أميركا وأوروبا والمملكة السعودية ومصر وبعض الدول العربية.. هناك مخاوف كثيرة في لبنان من توسع رقعة انتشار هذا المرض الغامض في أنحاء البلاد. يشير مصدر طبي إلى أن عدة حالات سجلت في لبنان في الآونة الأخيرة ولكنها ليست خطيرة ولا تدعو للهلع، لأن الفيروس المستجد بات كالانفلونزا العادي وأصبح لدى اللبناني مناعة ضد هكذا أمراض بعد إصابته بـ "كوفيد ١٩" سابقاً.

في السياق ذاته، أصيب منذ فترة عشرات اللبنانيين بفيروس H1N1 في بيروت وطرابلس

رحلة عذاب لأبرز النساء الفلسطينيات المعتقلات

تستخدم "إسرائيل" قانوناً بريطانياً قديماً يتيح لها اعتقال الفلسطينيين من دون محاكمة لمدة تتراوح بين ثلاثة وستة أشهر قابلة للتجديد بدعوى وجود ملف أمني سري لهم. إلا أن الاعتقالات الهمجية والوحشية طالت نساء وأطفالاً، وقد وصفت مؤسسات معنية بالأسرى وحقوق الإنسان أن سياسة هذه الاعتقالات الإدارية التي تمارسها "إسرائيل" بحق المعتقلين الفلسطينيين ترقى إلى اعتبارها جريمة حرب وجريمة ضد الإنسانية. والجدير ذكره بأن إسرائيل اعتقلت 56 سيدة وفتاة بعد 7 أكتوبر/تشرين الأول الماضي، ضمن حملة اعتقالات، طالت 3260 فلسطينياً، حسبما أفادت مسؤولة الإعلام في "نادي الأسير".

إليك أبرز النساء الفلسطينيات صاحبات أطول فترات اعتقال في السجون الإسرائيلية:



ميسون موسى الجبالي:

ولدت الأسيرة ميسون موسى الجبالي عام 1995، لعائلة من قرية الشواورة شرق مدينة بيت لحم، وهي أخت لـ 7 إخوة و5 أخوات. بعد أن أنهت دراستها الثانوية التحقت بجامعة القدس في أبو ديس لتدرس الأدب الإنجليزي، لكنها لم تكمل دراستها، بسبب اعتقالها في 29 يونيو/حزيران 2015 بعد أن طعنت مجندة إسرائيلية على حاجز "قبة راحيل".

وتأجل الحكم في قضية ميسون 14 مرة قبل أن يصدر بحقها حكم بالسجن الفعلي 16 عاماً في نوفمبر/تشرين الثاني 2016، وتقضي محكوميتها في سجن الدامون.

وقد لقيت بعميدة الأسيرات في نهاية عام 2021، إذ أصبحت أقدم الأسيرات الفلسطينيات اللاتي لا يزلن في السجون الإسرائيلية، بعد إطلاق سراح أمل طقاطقة، التي كانت أقدم منها، وانتهت محكوميتها في ديسمبر/كانون الأول 2021.



روان نافد محمد دار أبو مطر

ولدت الأسيرة روان عام 1994، وتعود جذورها إلى قرية بيتلو قضاء رام الله، في 15 يوليو/تموز 2015 أطلقت قوات الاحتلال النار عليها بشكل مباشر من دون إصابتها عند مدخل البلدة، ثم هاجمها جنود الاحتلال، واعتدوا عليها بالضرب المبرح واعتقلوها، ونقلت إلى مركز تحقيق "عوفر" حيث تعرضت لتحقيق شديد قبل أن تنقل إلى سجن هشارون، ثم سجن الدامون. أجلت محاكمتها 11 مرة بذريعة استكمال إجراءات قضائية، ثم حكم عليها عام 2016 بالسجن لمدة 9 سنوات وغرامة مقدارها 4 آلاف شيكل.

إسراء رياض جميل جعابيص:

أسيرة مقدسية من قرية جبل المكبر جنوب القدس، ولدت عام 1986، تحمل هوية القدس وهي متزوجة ولديها طفل يدعى معتصم، يحمل زوجها هوية فلسطينية لا تمكنه من دخول القدس إلا بتصريح خاص. وقد تقدمت إسراء عام 2008 بطلب لم شملها مع زوجها إلا أن طلبها رفض مرات عديدة على الرغم من التكاليف التي دفعته. وفي 11 أكتوبر/تشرين الأول 2015 أثناء عودة إسراء من مدينة أريحا إلى القدس، وقرب حاجز الزعيم تعطلت سيارتها، فأطلقت قوات الاحتلال النيران على السيارة، مما أدى إلى انفجار أسطوانة غاز كانت فيها ونشوب حريق كبير، وفقاً لما أوردته عائلتها عن تفاصيل الحادثة.

وتعرضت إسراء نتيجة لذلك إلى حروق تراوحت بين الدرجة الأولى والثالثة طالت 50% إلى 60% من جسدها، وفقدت أصابع يديها كافة، وتشوه وجهها، والتصقت أذناها برأسها، وفقدت قدرتها على رفع يديها نتيجة لالتصاقات الجلد في مناطق مختلفة. بيد أن سلطات الاحتلال اعتقلتها بتهمة محاولة قتل جندي إسرائيلي، وحكمت عليها بالسجن 11 عاماً، ومنعتها من تلقي العلاج الذي تحتاجه، وتعمدت إهمالها، إذ منعت عنها المسكنات والأدوية التي تحتاجها.



شروق صلاح ابراهيم دويات:

تعد شروق من سكان محافظة القدس، وتحديداً من قرية صور باهر الواقعة في الجنوب الشرقي لمدينة القدس، وكانت حين اعتقالها تدرس في جامعة بيت لحم.

وعند اعتقالها في السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2015 كانت شروق متوجهة للصلاة في المسجد الأقصى المبارك، فحاول مستوطن خلع حجابها فدافعت عن نفسها، ثم انهالت عليها رصاصات المستوطنين، وأصابتها في الصدر والكف والرقبة من مسافة قريبة.

الطالبة الجامعية في بيت لحم لم يتجاوز عمرها آنذاك 18 عاماً، ورغم عدم حملها لأي سلاح اتهمها الاحتلال بمحاولة طعن مستوطن، ورغم إصابات خطيرة، أبقوها على الأرض نصف ساعة قبل أن يقتادوها إلى السجن ويحكم عليها بـ 16 عاماً، وبقيت في أحد المستشفيات تنزف 4 أيام قبل إجراء العملية الجراحية. وجهت لها المحكمة تهمة الشروع بالقتل طعناً بالسكين والإصابة بجروح متوسطة، وأرفقتها بشهادات مستوطنين ادعت شروعها بالطعن دون وجود السلاح المزعوم، ورغم وضعها الصحي إثر الإصابات عانت من المعاملة القاسية، ولم تتلق العلاج المناسب، وحرمت من زيارة عائلتها.



مرح جودة بكير:

كانت مرح، وهي من منطقة بيت حنينا شمالي القدس، عند اعتقالها في 12 أكتوبر/تشرين الأول 2015 في طريق خروجها من مدرستها الواقعة في حي الشيخ جراح، وتقطع الشارع للجهة المقابلة قبل أن ينهال عليها الاحتلال بـ 14 رصاصة أصابت يدها، وطرحتها أرضاً، ولما حاول شاب مقدسي مساعدتها أطلقوا عليه النار أيضاً متهمين إياه بالتخطيط معها. واعتقلت مرح وهي ابنة 16 عاماً، بتهمة محاولة طعن جندي إسرائيلي أطلق عليها النار من مسدسه، ورفض الاحتلال إجراء عملية جراحية لها، فبقيت تعاني من آلام في يدها ونقص شديد في الحديد. وتسببت لها الرصاصات بتلف في الأعصاب تعدى 80% بيدها اليسرى، ومنعت من دخول غرفة العمليات بتهمة "الإرهاب"، وتنقلت بين سجون الرملة وعسقلان وهشارون والدامون، ولم تتمكن عائلتها من رؤيتها إلا بعد اعتقالها بـ 3 أشهر، وحكم عليها بالسجن 8 سنوات ونصف السنة. ورغم آلامها ومصابها أكملت مرح الثانوية العامة داخل الزنزانة، وحصلت على معدل 80%، ورفضت السلطة التحاقها بالجامعة مشترطة وجود 5 أسيرات معتقلات حاملات للماجستير.



نورهان إبراهيم خضر عواد:

ترتبت نورهان ونشأت في مخيم قلنديا، وتعلمت في كفر عقب، اعتقلت وهي في الصف التاسع، وتنقلت في عدة سجون إلى أن انتهت بها المطاف في سجن الدامون، ونالت الثانوية العامة وهي في الأسر بمعدل 94% في الفرع الأدبي، وواصلت تعليمها في جامعة القدس المفتوحة في تخصص التاريخ.

واعتقل الاحتلال نورهان في 23 نوفمبر/تشرين الثاني 2015 بعدما استهدفها بـ 3 رصاصات في ظهرها ورجلها وبطنها، في حين استشهدت قريبتها هديل عواد التي كانت معها، ويومها كانت في أحد شوارع القدس المحتلة أثناء توجهها للصلاة في القدس.

ووجهت إلى عواد تهمة تنفيذ عملية طعن في شارع يافا بالقدس، وحكمت عليها المحكمة بالسجن 13 عاماً ونصف العام، وبغرامة قدرها 30 ألف شيكل، وحصلت على استئناف خفض من حكمها 3 سنوات ونصف السنة. ولا تزال نورهان تعاني آلاماً شديدة نتيجة الرصاصة الموجودة في بطنها، ويرفض الاحتلال إجراء أي عملية جراحية، ويحرمها من حقها في العلاج.

شاتيلا أبو عيادة:

ولدت شاتيلا عام 1993 لأسرة بدوية تسكن بلدة كفر قاسم في أراضي 1948، وهي الابنة الصغرى لعائلة مكونة من 9 إخوة وأخوات، وقد نشأت في عائلة محافظة.

وقبل اعتقالها كانت شاتيلا طالبة جامعية في سنتها الثانية في تخصص علم النفس، وتقول والدتها إن قوات الاحتلال اعتقلتها أثناء عودتها من الجامعة، في الثالث من أبريل/نيسان 2016، واعتدت عليها بالضرب المبرح قبل تقييدها ونقلها إلى سجن الجلعة للتحقيق، حيث انقطعت أخبارها ومنع أهلها من زيارتها مدة شهر كامل. ثم نقلت إلى سجن هشارون.

وتعرضت شاتيلا للمحاكمة سنة كاملة قبل النطق بحكمها، إذ اتهمت بتنفيذ عملية طعن، في منطقة المثلث قرب رأس العين، وقدمت نيابة الاحتلال لائحة اتهامات تضمنت الشروع بالقتل وتعلم تركيب عبوات ناسفة عن طريق الإنترنت وحيازة مواد لهذه الغاية.

وحكم عليها بالسجن مدة 16 عاماً وغرامة مالية مقدارها 100 ألف شيكل، وقد حاولت الاستئناف عدة مرات، لكن المحكمة رفضته. وقد حرمتها الاحتلال من إكمال تعليمها بعد اعتقالها، وشطب اسمها من وزارة التربية والتعليم.



أمانى الحشيم:

أمانى الحشيم أسيرة مقدسية، أم لطفلين (آدم وأحمد)، حاصلة على شهادة البكالوريوس في العلوم السياسية والدراسات الدبلوماسية، وأنهت دراسة الماجستير في الإدارة والتخطيط من جامعة القدس، إضافة إلى حصولها على دبلوم في اللغة الإيطالية.

واعتقلت في 13 ديسمبر/كانون الأول 2016 عقب إطلاق النار عليها أثناء قيادتها سيارتها عند حاجز قلنديا العسكري شمال القدس المحتلة، وذلك أثناء عودتها إلى منزلها في حي بيت حنينا، عندها تعرضت لتحقيق ميداني، ثم نقلت إلى مركز تحقيق "المسكوبية" وانتهى بها الأمر في سجن الدامون.

وصدر ضدها حكم بالسجن 10 سنوات وغرامة 5 آلاف شيكل تعويضاً لأحد الجنود قال للاحتلال إنها دهسته عند الحاجز، وذلك بعد أكثر من 20 جلسة محاكمة عقدت لها. عوقبت أمانى بالعزل الانفرادي لأكثر من 70 يوماً، بعد اعتراضها على سياسة العدو ضد الأسيرات.

وتحدثت أمانى ظروف اعتقالها الصعبة، وخاضت تجربة أدب السجون وأصدرت كتاب "العزيمة تربي الأمل"، وبهذا أصبحت أول أسيرة تنتج عملاً أدبياً داخل السجون. ونظمت داخل السجن العديد من الدورات الأكاديمية للأسيرات.

عائشة الأفغاني:

ولدت عائشة يوسف عبد الله الأفغاني عام 1983، وتنحدر من حي راس العامود في بلدة سلوان بجوار المسجد الأقصى المبارك، تمكنت خلال اعتقالها من الحصول على شهادة الثانوية العامة. وعُرف عنها حبها للقراءة والكتابة والطبخ وصناعة الحلويات بأبسط المواد، وقد تعلمت رياضة كرة المضرب في السجن، وكانت تمارسها مع زميلاتها في ساحة الأسر.

واعتقلت قوات الاحتلال عائشة في 24 ديسمبر/كانون الأول 2016، في شارع الواد بالبلدة القديمة في القدس، ووُجهت إليها تهمة حيازة سكين ونية القيام بعملية طعن، وحُولت إلى التحقيق في معتقل المسكوبية، وهناك تعرضت للتعذيب لمدة تزيد على شهر، ثم أدايتها النيابة العسكرية بتهمة تنفيذ عملية طعن.

ماطلت سلطات الاحتلال بمحاكمتها وأجلت جلسات المحكمة 17 مرة، واحتجزتها أكثر من 3 سنوات قبل أن يصدر بحقها حكم بالسجن 15 عاماً، وتقضي محكوميتها في سجن الدامون، وتعاني من مشاكل صحية متعددة، وتمنع عنها إدارة السجن العلاج.



فدوى حمادة:

ولدت فدوى نزيه كمال حمادة في العاشر من نوفمبر/تشرين الثاني 1987، وهي من بلدة صور باهر جنوب القدس المحتلة، درست إدارة الفنادق والمحاسبة في رام الله، أم لـ 5 أطفال أصغرهم كانت تبلغ من العمر 4 أشهر وأكبرهم بلغ 8 سنوات حينما اعتقلت والدتهم.

اعتقلت في 12 أغسطس/آب 2017 من أمام باب العمود أثناء ذهابها إلى طبيبها، واتهمها الاحتلال بمحاولة تنفيذ عملية طعن، ثم اعتقل زوجها بعدها مباشرة بعد اقتحام بيتهم. استمر اعتقالها وزوجها أسبوعين بدون أن يعرف أحد مكانهما، حاولت سلطات الاحتلال إقناعها بالاعتراف بالتهمة الموجهة إليها، ثم هُددت بإيذاء أطفالها وهدم بيتها، ولكن دون جدوى. أفرج الاحتلال عن زوجها في حين بقيت هي بانتظار محاكمتها.

واستمر تأجيل محاكمتها 18 شهراً، حتى حكم عليها بالسجن 20 سنة وغرامة 30 ألف شيكل، ثم استأنف الحكم وخُفض إلى 10 سنوات. كانت أول زيارة لأطفالها بعد سنة ونصف السنة من الاعتقال تمكنت حينها من رؤيتهم من خلف زجاج عازل يفصل بينهم.

وعانت حمادة من ظروف اعتقال صعبة، إذ وضعت قرب أسرى جنائيين يتعمدون الطرق على الجدران والصراخ طول الليل بهدف حرمانها من الراحة والنوم، وتعرضت للعزل الانفرادي مرتين، الأولى في سجن الجلعة مدة 73 يوماً متتالياً، والثانية استمرت 105 أيام، وعاشت أوضاعاً صعبة في سجن الدامون خصوصاً في أيام البرد.

وتصدت فدوى لسجانة إسرائيلية حاولت إهانة إحدى زميلاتها الأسيرات، مما أدى إلى عزلها برفقة الأسيرة المحررة جيهان حشيمة ما يزيد على 70 يوماً، إضافة لمزيد من العقوبات، منها تكبيل يديها وقدميها أثناء الزيارة، مما أدى إلى تعثرها وكسر قدمها.



Céline Dion وأنجيليل: هل كان حباً وانتصر... أم شغفاً بالشهرة



حلمت الطفلة الجميلة الشقراء بالشهرة، وظهرت موهبتها الفنية بعمر الـ 12 عاماً، كتبت أغنيته الأولى بعنوان *Ce n'était Qu'un rêve*، وسجلتها بصوتها المخملي في استديو كان مديره رينيه أنجيليل الذي كان يبلغ الـ 38 من العمر. فاعجب بصوتها واطلاقتها وعزمها على النجاح، تبني موهبتها، دعمها وأصبح مدير أعمالها. وقالت ديون لاحقاً للناس عن هذا اللقاء: "بينما كنت أغني بدأ بالبكاء، علمت حينها أنني قمت بعمل جيد".

وقع أنجيليل مع ديون بعد وقت قصير من لقائهما لعمل البوم لها، وسرعان ما أثبت تفانيه في موهبة النجمة الصاعدة، حيث قام برهن منزله لتمويل ألبومها الأول *La "voix du bon" Dieu*، وحقق الألبوم نجاحاً سريعاً في كندا حيث اشتهرت ديون بأغانيها التي تصدرت مخططات الأعلی استماعاً.

بعد 7 سنوات من علاقتهما المهنية، ذهبت ديون مع أنجيليل في أول موعد رسمي لهما عندما كانت في الـ 19 من عمرها، على الرغم من أنها اعترفت لاحقاً بأن علاقتها بزوجها قد اتخذت منعطفاً رومانسياً قبل عام، ولكن أبقى الحبيبان علاقتهما في البداية بعيدة عن الأضواء بسبب فارق العمر بينهما البالغ 26 عاماً.

قفزت ديون إلى النجومية الدولية عام 1990، بعد فترة وجيزة من إصدارها أول ألبوم لها باللغة الإنجليزية، وحصل التغيير في حياة ديون، ففي عام 1991، طلب أنجيليل منها الزواج، واستمر الحبيبان في إبقاء حبهما سراً، وتزوجا لاحقاً في حفل زفاف فخم بكاتدرائية نوتردام في مونتريال، عام 1994، تم بثه مباشرة على شاشة التلفزيون في كندا، وشاهد الجمهور العروس النجمة الشهيرة Dion وهي تسير بالمر في مشهد مذهل بفستان كلاسيكي، وإضافة لمسة جمالية على إطلالتها، ارتدت المغنية الكندية غطاء رأس من الكريستال من سواروفسكي.

Macadamia Natural Oil benefits:

- Moisturizes and strengthens
- Replenishes moisture with no heavy build-up
- Tames unruly locks
- Improves shine to your hair
- Gently detangles
- Provides UV protection



Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com





وأحبب الثنائي ابنهما الأول، رينيه تشارلز أنجيل، والتوأمة إيدي ونيلسون، وقالت ديون: "إنها مهنة بدوام كامل، لكن المكافأة الوحيدة التي قد تعني لي أي شيء هي أطفالتي، لا يوجد شيء يمكن أن يتفوق على كونك أما، أود المزيد ولكنني لا أعرف ما إذا كان يمكن أن يحدث ذلك".

ولأكثر من عقدين لم يكن رينيه شريك حياتها المخلص فحسب، بل كان رجل الأعمال أيضاً مدير أعمالها، وبعد 5 سنوات من زواجهما، تم تشخيص رينيه بسرطان الحلق، كما أفادت مجلة "بيبول"، خلال ذلك الوقت، توقفت سيلين لمدة عامين عن مسيرتها الغنائية للتركيز على صحة زوجها، ولكن، للأسف، خسر رينيه المعركة أمام السرطان عام 2016 وتوفي بعد زواج الثنائي لمدة 22 عاماً. وقالت Dion: "لقد أبقينا الأمر سراً بسبب مسيرتي المهنية، وفارق العمر بيننا، ولكن كنت أعيش هذا الحب في الخفاء، والحب دائماً ينتصر".

بعد سنوات على وفاة زوجها، تحدثت Céline حول العثور على الحب مرة أخرى خلال مقابلة عام 2019 على Watch What Happens Live with Andy Cohen، وقالت: "أنا لا أواعد، ليس لدي صديق، هذا لا يعني أنني لن أجد شخصاً ما في حياتي، إذا قمت بذلك، فسيكون ذلك رائعاً، إذا لم أفعل، فسيكون ذلك رائعاً أيضاً، لأنني لا أزال أحب رينيه، ما زلت في حالة حب، لقد كنت أعيش طوال حياتي مع رينيه، إنه لا يزال بداخلي". وذلك وفقاً لمجلة "بيبول".

وكما كتبت سيلون، المغنية الشهيرة، في مذكراتها، My Story, My Dream، عن الشوق إلى أنجيل في الخفاء بعد فوزها بمسابقة غنائية عام 1988، حيث قضت هي وأنجيل الليل معاً قائلة: "ألقيت بنفسي بين ذراعيه، في وقت لاحق من تلك الليلة، كنت جالسة على السرير، وسعيدة لكوني وحيدة مع الرجل الذي أحببته".

في السنوات الأخيرة، شاركت سيلين صوراً عديدة لرينيه عبر "انستغرام" الخاص بها، بما في ذلك صور الحداد عليه، وفي عام 2020، شاركت المغنية: "أنا على قيد الحياة" مع لقطة أخرى لزوجها الراحل لتذكره بعد 4 سنوات على وفاته، وأضافت: "لا يوجد يوم يمر دون أن أفكر بابتسامتك الجميلة، نحن نفتقدك، شكراً لك على رعايتنا، حبيبي. أحبك".

WHEN IT COMES
TO YOUR HEALTH,
WE'LL GO AS FAR
AS IT TAKES



GlobeMed



www.globemedgroup.com

أطفال الحروب فرائس الأمراض النفسية

يتعرض الأطفال عن طريق الصدفة أو بدافع الحشرية أو من جراء صدفة أو من جراء مواكبتنا للأحداث المستجدة على شاشات التلفزة، لمشاهد الحروب المتنقلة بين الدول والمجازر المريعة، خصوصاً ما حصل مؤخراً للأطفال في غزة. فيتأثرون بها، يحزنون ويبكون، أو البعض منهم خاض هذه التجربة ونجا منها بإعجوبة إلهية، ولكنها أصبحت موقداً للآثار النفسية في عقولهم الباطنية وقد تلازمهم مدى العمر، ولتدارك هذا الأمر علينا التعامل مع أطفال الحروب كالتالي:

علينا أن ندرك أن أطفال الحروب مكسوروا الخواطر ومشتتو الأفكار، ينتابهم الحزن من فقدان الأمن والأمان مع عائلاتهم وانتزعوا من وسط محيطهم وبيئتهم وألعابهم. لذلك علينا ألا نمنعهم من البكاء والتعبير عما يكون بداخلهم من مشاعر مكبوتة وحزن عميق، وعلينا مساعدتهم على التكلم لتبديد الخوف والغضب وعدم الأمان الذي ينتابهم، لكي يعتادوا على واقع جديد. كما احتضانهم برفق وحنان، وأن لا نقول لهم كونوا أقوياء ولا تبكوا... فبذلك نسرق منهم طفولتهم البريئة ونحولهم إلى أطفال يحملون القسوة في مشاعرهم، لذلك علينا أن نتعامل مع الأطفال حسب أعمارهم. وفي بادئ الأمر أن نكون حريصين على إبعاد الأطفال عن الشاشات والمشاهد القاسية قدر الإمكان لنجنبهم سلبيات هذا الأمر الذي يחדش طفولتهم البريئة، وقد تتسبب لهم مشكلات نفسية لاحقاً سواء على المدى القريب أو البعيد، ويصبحون بحاجة إلى المعالجة. حيث أن أجواء الحروب تولد لدى الأطفال مشاكل عديدة منها: القلق الشديد، الإكتئاب، الحزن، الخوف من الموت أو الفقدان، مشاكل النوم، الأحلام والكوابيس من خزينة عقلهم الباطن، سرعة الانفعال، والدخول في نوبات غضب شديدة عند التعرض لأبسط المواقف



كنوع من التفريغ الانفعالي للمشاعر المؤلمة التي مروا بها أو شاهدها عن تأثير الحرب. وهذا يتطلب مساعدة الأمهات والآباء أيضاً على التفريغ الانفعالي ليتمكنوا من دعم أبنائهم نفسياً.

ومن هذا المنطلق قدّمت منظمة الأمم المتحدة للطفولة الـ"يونيسيف" نصائح للتعامل مع أطفال الحروب نشرتها على موقعها الرسمي على النحو التالي:

- اكتشف ما يعرفونه وطبيعة ما يشعرون به.
- عندما يشعر الطفل بالراحة يتحدث بحرية.
- لا تقلل من شأن مخاوف أطفالك ولا تتغافل عنها.
- الرسم وقراءة القصص أنشطة تفتح الحوار مع الأطفال.
- حافظ على حديثك هادئاً متناسباً مع عمر الطفل.
- لا تبالغ في مشاركة مخاوفك مع طفلك.
- بقدر استطاعتك طمئن أطفالك بأنهم في مأمن من أي خطر.
- التركيز على من يقدمون المساعدة.
- من المهم أن يعرف الأطفال قصصاً ذات تأثير إيجابي.
- ذكر أطفالك بأن العديد من الناس يعملون بجد في جميع أنحاء العالم لوقف الصراع وإحلال السلام.
- إذا حدّثك طفلك عن مخاوفه قبل وقت النوم مباشرة، فاختم حوارك معه بأمر إيجابي مثل قراءة قصته المفضلة لمساعدته على النوم بعمق.
- من المهم العمل على رفع معنويات أطفال الحرب من خلال نشاطات، فهذه النشاطات مهما كانت بسيطة فإن أثرها سيكون كبيراً.



عام 2023 ... عام الكوارث بامتياز!!

لا يمكن أن نطلق على هذا العام إلا عنواناً واحداً هو "عام الكوارث بامتياز" - العام الأكثر دموية منذ سنوات - حفل بالكثير من المصائب بدءاً من طوفان الأقصى إلى الفيضانات والأعاصير والزلازل والحرائق، فأودى بالكثير من الأرواح والممتلكات... ولم يخل أيضاً من بعض المسرّات فيه.. وهنا جولة على أبرز أحداث عام 2023:

طوفان الأقصى

عملية شنتها المقاومة الفلسطينية في قطاع غزة في فلسطين على إسرائيل فجر يوم السبت 7 أكتوبر 2023 وشملت هجوماً برياً وبحرياً وجوياً وتسليلاً للمقاومين إلى عمق المستوطنات في غلاف غزة، في عملية اعتبرت الأكبر على إسرائيل منذ عقود، قابلها رد من العدو الإسرائيلي بعملية "السيوف الحديدية". تسببت عمليات القصف في قطاع غزة المتواصل منذ أكثر من ثلاثة أشهر بمقتل نحو 20 ألف فلسطيني بينهم 8120 طفلاً، ونزوح أكثر من ثلثي سكان القطاع البالغ عددهم مليونين ونصف المليون نسمة بحسب الأمم المتحدة.



زلازل مدمرة

ليل الخامس- السادس من فبراير، ضرب زلزال هو الأقوى في غضون قرن من الزمن، جنوب شرقي تركيا ومناطق من سورية. وأسفر الزلزال الذي بلغت قوته 7,8 درجات وتلتته هزة أخرى بعد تسع ساعات، ما لا يقل عن 56 ألف قتيل في تركيا ونحو ستة آلاف في سورية. وفي الثامن من سبتمبر ضرب زلزال عنيف منطقة مراكش في وسط المغرب، تراوحت قوته بين 6,8 و7 درجات وخلف نحو ثلاثة آلاف قتيل وأكثر من 5600 جريح، ملحقاً أضراراً بنحو 60 ألف وحدة سكنية في ثلاثة آلاف بلدة تقريباً في أعالي الأطلس ومحيطه التي تعتبر مناطق نائية يصعب الوصول إليها. وأيضاً نذكر زلازل ضربت: -محافظة هرات في غرب أفغانستان في السابع من أكتوبر بقوة 6.3 درجات. -إندونيسيا في 9 يناير بقوة 7.6 درجات. -ساحل الإكوادور الجنوبي في 18 مارس بقوة 6.8 درجات. -الفلبين في 30 يونيو بقوة 6.2 درجات.



أعاصير

تسبب إعصار "دانيال" بفيضانات كارثية اجتاحت مدينة درنة الليبية في العاشر من سبتمبر 2023 مسببة فقدان ومقتل الآلاف من المواطنين وانهار سدين قرب المدينة، مدمرة ما يزيد عن ربع المدينة المطلة على ساحل البحر الأبيض المتوسط جارفة بنايات بسكانها.. وصلت سرعة الرياح في إعصار "فريدي" إلى 260 كم/ساعة ضارباً مدغشقر وموزمبيق ومالوي في أواخر فبراير مسبباً مقتل ما يزيد على 1400 إنسان والكثير من الأضرار المادية والبنوية.

أحدث إعصار "إيداليا" الذي ضرب ولاية فلوريدا في أغسطس بحياة 10 أشخاص والكثير من الأضرار التي قدرت بقيمة 20 مليار دولار. إعصار "هنري" واجهته الولايات المتحدة وكندا في أغسطس واعتبر من الفئة الأولى، مخلفاً 10 قتلى وأضراراً بقيمة 400 مليون دولار.

حرائق الغابات

حرائق مربعة اجتاحت الأخضر واليابس في صيف اعتبر الأشد حرارة هذا العام، وكان أعظمها ما شهدته المغرب في مناطق عدة من البلاد ملتهماً ما يزيد على مساحة 1200 هكتار ومقتل 4 أشخاص وإجلاء أكثر من 1300 أسرة. في الرابع والعشرين من يوليو التهمت النيران مساحات واسعة من ولايات القصرين والقيروان وسليانة والمنستير، وغيرها في تونس، مؤدية إلى خسائر مادية وبيئية كبيرة. طالبت الحرائق التي اندلعت في الجزائر في 9 أغسطس 17 ولاية مودية، راح ضحيتها 34 شخصاً بينهم جنود. استمرت الحرائق التي اندلعت في أغسطس في جزيرة هاواي لأربعة أيام مسببة في إبعاد نحو ألفي شخص وتدمير عشرات المنازل والمزارع.



البراكين

وفقاً لبرنامج البراكين العالمي التابع لهيئة المسح الجيولوجي الأميركية سجل ثوران 48 بركاناً في العالم منها: بركان ميرابي بإندونيسيا في 4 ديسمبر الذي قتل 23 شخصاً من بينهم متسلقون، وإصابة ما لا يقل عن 100 وإجلاء آلاف السكان من المناطق المحيطة به. بركان لاني في الفلبين في 11 نوفمبر. بركان إتنا في إيطاليا في 18 أغسطس. بركان شيشالدين في ألاسكا في 15 يونيو.



إعادة انتخاب الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيساً لمصر
أعاد المصريون انتخاب الرئيس عبد الفتاح السيسي لولاية ثالثة تمتد إلى 2030 وقد تبوأ السيسي السدة الرئاسية للمرة الأولى عام 2014.



تتويج الملك تشارلز ملكاً على بريطانيا
توج الملك تشارلز الثالث ملكاً على بريطانيا، خلفاً لوالدته الملكة الراحلة إليزابيث الثانية في 6 مايو، وتمت مراسم تتويج الملك تشارلز وزوجته الملكة كاميللا، في كنيسة ويسمنستر بحضور أبنائه الأميرين ويليام وهاري، واصطف عشرات الآلاف على جانبي الطريق الواسع المؤدي للكنيسة لمتابعة الموكب الملكي.



زواج أبناء الملك عبدالله الثاني
بدأت الأفراح الملكية بزواج الأميرة إيمان بنت عبدالله الثاني، على جميل الكساندر؛ في مارس الماضي، ثم عقد قران الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي عهد المملكة الأردنية الهاشمية على المهندسة المعمارية رجوة آل سيف، الخميس 1 يونيو 2023.

الهجوم الأوكراني المضاد

في يناير، عاد الجيش الروسي الذي تعززت صفوفه بـ 300 ألف جندي احتياط وبدعم من جماعة فاغنر المسلحة، إلى الهجوم ولا سيما في منطقة دونباس في شرق أوكرانيا. في مايو، أعلنت موسكو سيطرتها على باخموت بعد معركة دامية هي الأطول منذ بدء الغزو الروسي في فبراير 2022. وبوشر الهجوم الأوكراني المضاد الذي كان مرتقباً جداً من حلفائها الغربيين، مطلع يونيو في محاولة لاستعادة أراضٍ احتلتها موسكو. لكنها واجهت دفاعات روسية قوية. ورغم مساعدات عسكرية غربية بمليارات الدولارات، تمكن الجيش الأوكراني من استعادة بعض من البلدات فقط في جنوب البلاد وشرقها. في 24 يونيو، تمرد عناصر من جماعة فاغنر الروسية المسلحة وبدأوا الزحف على موسكو. وندد الرئيس الروسي فلاديمير بوتين بـ "خيانة" من جانب قائدهم يفغيني بريغوجين الذي أمر في نهاية المطاف رجاله بـ "العودة" إلى قواعدهم. وأثار مقتل بريغوجين بعد شهرين على ذلك في تحطم طائرة تساوُلَت، فيما اشتبهت الدول الغربية وأوكرانيا بضلوع الكرملين في ذلك.



انعدام الاستقرار يتزايد في أفريقيا

عرفت أفريقيا انقلابين في 2023، ففي النيجر البلد الواقع في منطقة الساحل الذي يشهد أعمال عنف جهادية، استولى عسكريون على السلطة في 26 يوليو متحججين بـ "تدهور الوضع الأمني". ولا يزال الرئيس المخلوع محمد بازوم محتجزاً في مقر إقامته. في الغابون، أطاح انقلاب عسكري في 30 أغسطس، الرئيس علي بونغو أونديمبا بعيد انتخابات رئاسية تعرضت لانتقادات واسعة بسبب اتهامات تزوير وأظهرت فوزه بولاية ثالثة، ولا يزال علي بونغو الذي حكمت عائلته البلاد الواقعة في وسط أفريقيا لأكثر من 55 عاماً، في ليبرفيل وهو حر في تنقلاته.



الآخرين والالتزام بالنظام، وتنمّي لديهم القدرة على التعامل مع المشكلات وحلّها، بالإضافة إلى إكسابهم القيم التربوية السليمة، وتصل شخصيتهم من خلال التعلّم من الأخطاء والمواقف، مما يؤدي إلى زيادة الترابط بين الأبناء والآباء والأشقاء. ومن ثم فإن اللعب يعد وسيلة هادفة لغرس الأخلاق الحميدة وتنميتها.

والكبار يشعرون بالراحة ويتذكرون أيام الطفولة وينقلون ما تعلموه للأبناء، وهم أيضاً يشعرون بلذة خاصة لأنهم استطاعوا إسعاد الآخرين. ولكن ليس من الحكمة أن يشغل الإنسان جل وقته باللعب، أو أن يبذّر ماله في سبيله، مع ضرورة الانتباه إلى بعض الألعاب التي قد تعلم الأبناء سلوكيات خاطئة، أو فيها تعارض مع الدين والقيم، فالهدف النبيل بحاجة إلى وسائل مشروعة، وأن تجمع الألعاب بين الحاجة الجسدية والعقلية والنفسية، ألا تؤدي إلى العزلة كما في بعض الألعاب الإلكترونية.

ويعتبر اللعب بمختلف أشكاله مهماً جداً، والإنسان بحاجة دائمة إلى أوقات للترفيه والخروج من الروتين اليومي وتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية. ويمكن أن يكون اللعب جماعياً بعيداً عن روتين العمل ومشاكل الحياة التقليدية. ويرى أن حالة التغيير التي تتولد من اللعب لها انعكاس إيجابي على نفس الإنسان ومزاجه وأيضاً على عطائه المهني. فعندما تتغير الحالة النفسية للفرد ويتخلّص من الضغوط والترسبات النفسية، بالتأكيد يصبح لديه صفاء أكثر وتوازن وتركيز أكبر، إذ يشعر بالراحة والسعادة والتفاؤل والأمل، ويبث طاقة إيجابية في كل الأماكن التي يوجد فيها، على عكس اللعب السلبي، مثل ألعاب الحاسوب والهاتف المحمول كـ "البوبجي"، وممارستها باستمرار، تشتت الطاقة الذهنية وتولد انعكاسات نفسية سلبية مثل التوتر والعصبية.

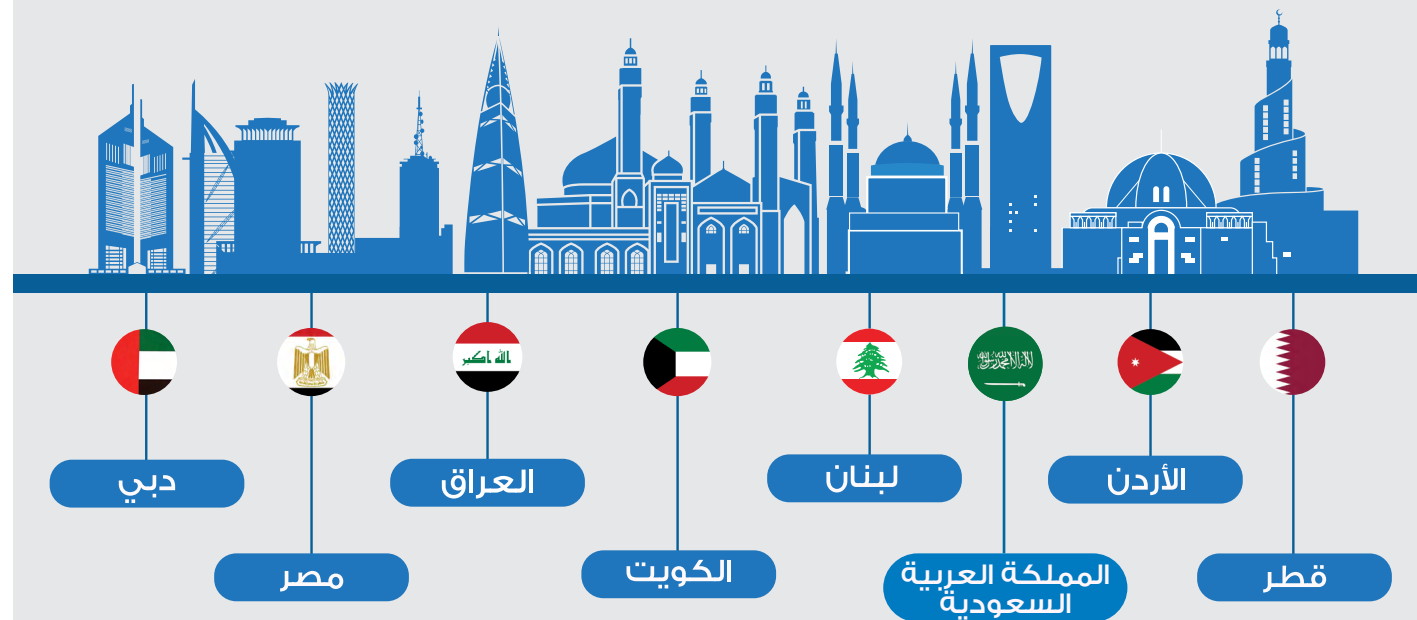
فوائد اللعب للكبار



زادت الضغوطات على الإنسان، خصوصاً في تتبّع أحداث الأزمات والحروب وأيضاً الكوارث الطبيعية التي تعصف بمعظم دول العالم، فأرهقته نفسياً وجسدياً، صحياً وسلوكياً. والاستمرار على هذه الحال قد يضر بعلاقة الشخص مع أسرته ومجتمعه، لذلك لا بدّ من الترفيه عن نفسه لا سيما بممارسة الألعاب الجماعية مع أفراد الأسرة ومع الأهل والأصدقاء. إذ يعدّ اللعب بالنسبة للصغار والكبار من وسائل الترويح عن النفس والتقليل من ضغوط العمل، ومن القلق والتوتر اليومي، وتخفف من أثر المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى أنها تمنح الإنسان شعوراً بالبهجة والإنشراح.

للعب فوائد عدة، أهمها: أن الألعاب الجماعية تساعد في تقوية العلاقات الاجتماعية والأسرية، فضلاً عن تحسين العلاقة الإيجابية مع الآخرين، خصوصاً بين أفراد الأسرة. وأن اللعب والترفيه الجماعي الهادف يساهم في زيادة الشعور بالحياة والنشاط، ويبعد الشخص عن الشعور الدائم بالملل والضجر، وما يتعلمه الإنسان من الآخرين قد يفوق ما يتعلمه من الكتب والدروس، وأن بعض الألعاب الهادفة تعلم الإنسان من كل الأعمار مهارات اجتماعية جديدة وتعزز لديه سلوكيات إيجابية. وكما أن الألعاب الجماعية وسيلة لتقوية الروابط الأسرية لأنها تتم في أجواء من الألفة والمحبة. وكما أن الإنسان بحاجة إلى المحافظة على صحته الجسدية، فإنه بحاجة إلى الاهتمام بصحته النفسية ومراعاة حاجات أفراد الأسرة المعنوية وليس فقط المادية. لأن الراحة النفسية مهمة للإنسان وتعيّنه على مواجهة متاعب الحياة اليومية ويصبح أكثر قدرة على الإنجاز والعطاء، وتحفّزه على مزيد من الإنتاجية داخل الأسرة وفي العمل. وكما أن ممارسة اللعب مع أفراد الأسرة، على اختلاف أعمارهم، تعمّق مشاعر الألفة والمحبة والاحترام المتبادل، وتبعد الإنسان عن نزعة الأنانية وحب الذات، وتساهم في تنمية المهارات والقدرات. فالصغير يتعلم من الكبير، والكبير يساهم في توسيع مدارك الصغير وينمّي مواهبه. وبعض الألعاب الهادفة تساهم في إكساب الأبناء احترام

نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق البنانية السويسرية للضمان نموّاً بارزاً منذ أكثر من ٦٠ عاماً، مما جعلها مجموعة رائدة في مجال التأمين في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي. في كل بلد نتواجد فيه، نسعى باستمرار لخدمة الأفراد والشركات المحلية الرئيسية على حد سواء من خلال تطوير منتجات تأمينية مختلفة تتناسب مع حاجات كل منطقة إضافة إلى اعتمادنا أحدث التقنيات في عالم التأمين.

☎ (961) 1 374900 - libano-suisse@libano-suisse.com - www.libano-suisse.com f @ in



وعلى الرغم من أهمية اللعب بالنسبة لنمو الطفل، فإنه مفيد أيضاً للأشخاص في مختلف الأعمار، إذ يمكن أن يضفي اللعب الممتع البهجة من خلال إطلاق مادة الإندورفين الكيميائية الطبيعية التي يمكنها أن تخفف من التوتر والألم، وأن تمنح الجسم شعوراً بالسعادة والعافية. وأيضاً يؤدي إلى تحفيز العقل وتعزيز الإبداع حيث يتعلم الصغار بشكل أفضل عندما يلعبون، وهو مبدأ ينطبق على البالغين، إذ ستتعلم مهمة جديدة بشكل أفضل عندما تكون مستمتعاً وفي مزاج جيد، ويحفز اللعب أيضاً خيالك، ويساعدك في التكيف وحل المشكلات. كما يربطك بالآخرين وبالعالم من حولك، ويمكن أن يجعل اللعب العمل أكثر إنتاجية ومتعة، ويعمل على تحسين العلاقات واتصالك بالآخرين وكما تؤدي مشاركة الضحك والمرح إلى تعزيز التعاطف والرحمة والثقة والألفة، والشعور بروح الشباب، لأن اللعب يحسن طاقتك وحيويتك ومقاومتك للأمراض، ويساعدك في تحسين وظائف المخ، وتحفيز التفكير السليم، وأداء أعمالك. وكما يساعد لعب الشطرنج أو إكمال الألغاز أو متابعة النشاطات الترفيهية الأخرى التي تتحدى الدماغ، في كبح مشكلات الذاكرة وتحسين وظائف المخ أيضاً، ويساعد التفاعل الاجتماعي من خلال اللعب مع العائلة والأصدقاء في كبح التوتر والاكتئاب والعزلة.

ووفق ما نشره "help guide"، ليس بالضرورة أن يتضمن اللعب نشاطاً جسدياً، إذ يمكن أن يكون حالة ذهنية تساعد على الاسترخاء في المواقف العصيبة.

بصمات وليست بصمة في جسم الإنسان

لكل انسان بصمة فريدة في أطراف أصابعه ينفرد بها عن غيره حسبما نعتقد، ولكن الحقيقة مغايرة، وأن لكل إنسان ولكل كائن حيّ باقية من البصمات مجتمعة، وكل منها تميّزه عن بقية بني جنسه، حتى التوائم لا تمتلك البصمات ذاتها.



البصمات الأخرى غير بصمة الأصابع هي بصمة الوجه، العين، الاذن، والصوت وغالبيتها وراثية. في حين ان البصمات الاخرى تنشأ مع تطور الجنين في الرحم. والبحوث جارية لاستخدام هذه البصمات الفردية وتطوير استخدامها ككلمة سرّ بيولوجية لا يمكن نسيانها أو ضياعها. **بصمة الوجه:** تمتلك كل الوجوه عيوناً وانوفاً وأفواها، ولكنها تتميز في ما بينها بنسب أبعاد شخصية للغاية، تجعل معالم الوجه فريدة بين الناس. وحسب الجنس أيضاً. ويظهر للعلماء ان الناس يخطئون في تمييز المتشابهين بمقدار النصف، لهذا السبب يعتبر هذا التمايز منخفضاً لا يمكن الوثوق به.

بصمة خفقات القلب: ضربات القلب تخلق اختلافات توترية كهربائية يمكن قياسها من فوق الجلد والنظر اليها كخط بياني "EKG"، مؤّحد لدى الجميع، وكل ضربة قلب تتألف من عدة دورات، غير ان دراسة تدقيقية تظهر فروقات واضحة بضربات القلب بين الافراد يمكن من خلالها التعرف على الشخص بدقة عالية والثقة فيها بمعدّل 98 %، وهي كافية لاعتمادها.

بصمة رائحة الجسم: تميّزها الكلاب بدقة عالية، وتختلف لدى كل فرد بصمته الشخصية من الروائح ونسبة المركبات فيها، ومن الصعب وجود شخصين لهما الروائح ذاتها. وعلى الرغم من الثقة الكبيرة في هذه البصمة الا ان ذلك يتطلب تحاليل واسعة لتحويلها الى كلمة سرّ. **بصمة الاصابع:** تظهر لدى الجنين في الشهر الثالث والرابع. وتبادل السوائل بين الام والجنين يؤدي الى بناء الارتفاعات في اصابع اليد وتخلق الخطوط في اشكال منحنية ودائرية وبيضوية. حتى توأم البيضة الواحدة فلا يتطابق لديهما بصمة الاصبع. هذه البصمة من السهل طباعتها وتحويلها الى "ديجيتال" والبحث عن صاحبها بغاية الثقة.

بصمة الاذنين: بعد 7 اسابيع يبدأ نمو الاذن لدى الجنين فتتكون 6 بروزات صغيرة لتندمج فيما بعد ووضعية الجنين في رحم الأم. تلك المرحلة، لها أهمية حاسمة بكيفية تشكل الاذن الخارجية. أما غضاريف الاذن فتبني بنية معقدة من الالتواءات والمنحنيات وقناة السمع، بأشكال متفرّدة وهي كافية للتمكّن من التعرف على الشخص من خلال صورة واحدة من كاميرا مراقبة "ديجيتال".



بصمة حدقة العين: وهي الجزء الملون من العين، تملك شكلاً شخصياً فريداً ومميزاً. وتحتوي على خلايا وأوردة دموية وبقع. تبني العين بنتيجة الوراثة أمّا شكل الحدقة فيعتمد على الصدفة، وتصبح كاملة البناء بعمر 18 شهراً، ويستقر شكلها بقية العمر. لذلك يكفي تصوير الحدقة بكاميرا "ديجيتال" حتى تتحول الحدقة الى احصائيات رياضية لتحليل الصورة والتعرّف على الشخص، ومن خلالها يصبح للصورة "code" يمكن غرسه في الهوية او جواز السفر. ومن بين مليوني شخص جرى تصويرهم لم يحدث أبداً ان شخصين امتلکا شكل الحدقة الواحدة. **بصمة الاسنان:** نملك 20 سنّاً لبنياً و 32 سنّاً دائماً، ومجموع الاسنان تصبح كاملة بعمر 21. وحسب المختصين، أن كل سن يمتلك بصمته الخاصة. لهذا غالباً ما تستخدم طبعة الاسنان من اجل التعرف على الاشخاص بثقة عالية، خصوصاً إذا تم العثور على كل الاسنان. بصمة DNA - الحمض النووي: كل خلية في اجسامنا تحتوي على "كود" جيني من "DNA" والاحماض النووية البشرية تتألف من حوالي 3 مليارات زوج قاعدي متكرر، تختلف بين الأشخاص. لذلك اصبح الـ DNA اهم طريقة للتعرف على الاشخاص وتمييزهم. واحتمال تطابقه بين شخصين يعادل واحداً بالالف مليون.

بصمة الصوت: لكل فرد صوت يميّزه عن الآخر بسبب امتلاكه لمجموعة متفردة من تجويف الفم والاوّار الصوتية التي تشكل مجتمعة الصوت. وفي اختبار للاصوات يستطيع الباحثون قياس ارتفاع النغمة ووضعية الصوت. غير ان الصوت يمكن ان يتغير لعدة أسباب، لذلك يعتبر بصمة ضعيفة.

بصمة خطوات السير: يستطيع الكمبيوتر تحويل الخطوات الى ارقام، مثلاً من خلال قياس الزوايا، عند مفاصل الركبة والحوّض والقدم وأصابع القدم، في كل مرة تتشكل بكل خطوة. وحتى قوة اصطدام القدم بالارض متفردة لكل شخص. وتبقى طريقة المشي ثابتة منذ النضوج وحتى العجز.

بصمة موجات الدماغ: الذي يتألف من شبكة مليارات الخلايا العصبية، تتجدد من خلال نشوء خطوط تواصل في ما بينها تعيد تشكيل الدماغ وتجدد نشاطاته طوال الحياة، لذلك الثقة بهذه البصمة منخفضة.

بصمة التنفس أي الزفير والشهيق: أكّد العلماء أن الزفير يمكنه أن يصبح بكفاءة بصمة الإصبع للفرقة بين الأشخاص، إذ إن عملية التنفس وإخراج مكونات التنفس الناتجة عن التمثيل الغذائي تتباين بين الناس مما يجعل عملية التشخيص ممكنة، ويعطي أيضاً بصمة نفسية حقيقية ويمكن الاعتماد عليها.

الدواء في لبنان .. للإستشفاء أم للإصابة بالداء؟

التزوير والتّهريب والغش في التركيبة وانتهاء الصلاحية.. كلها مشاكل دوائية فرضت واقعاً صعباً مَريراً يصعب التعايش معه في بلدنا. ومع تفاقم هذه الأزمة أصبحت زيارة الصيدليات كابوساً لدى المرضى.



أضرار الأدوية الفاسدة على الصحة
يؤدي تناول دواء منتهي الصلاحية أو مزور، أولاً إلى ظهور ورم سرطاني في الجسم، وثانياً إلى ارتفاع حدة الداء، وإيضاً تضرر الكبد بشكل كبير، إضافة إلى احتمال حدوث نوبات قلبية، أمراض سرطانية، ضعف في عمل الكلى والأعصاب، وعلاوة على ما سبق فإن تسمماً دوائياً قد يحصل متمثلاً في عدة أعراض منها صعوبة في التنفس، انخفاض معدل ضغط الدم، الشعور بالحمى ونبضات القلب السريعة..

علامات تدل على أن الدواء فاسد!
ثمة علامات يتم من خلالها تمييز الدواء الفاسد من الجيد مثل اصفرار اللون والشكل الغريب للأقراص ورائحة الحبوب الكريهة والتشققات عليها ونشوء بقع صغيرة ملونة في الدواء السائل... كلها دلائل على أن دواءً ما غير صحي.

الأسباب التي تجعل الدواء فاسداً!

تعود لعدة أسباب:

أولاً- عندما يتم تخزينه وتوضيحه في بيئة لا تناسبه أو تعرضه لمناخ بارد جداً أو العكس.

ثانياً- انتهاء صلاحية أقراص الدواء.

ثالثاً- جودة المواد المستخدمة في تركيبة المنتج الدوائي.

رابعاً- عدم مطابقة الدواء للشروط الصحية العامة.

فساد الأدوية يشمل جميع الأمراض.. من المسؤول؟

مصدر طبي أكد لمجلة "الهديل" بأن فساد الدواء يضم كافة أنواع الأمراض، مشيراً إلى أنه لا يمكننا تسمية الأدوية الفاسدة لأنه لا أحد يعلم ما هي، بسبب غياب المختبر المركزي.

وأضاف أن هناك الكثير من الأدوية المزورة والناقصة الفعالية أو المغشوشة أو المهربة في الأسواق اللبنانية، والجميع متواطئ بالفساد في لبنان، وبالأخص في القطاع الصحي بسبب عدم وجود محاسبة ورقابة.

وأسف لعدم المقدرة على معرفة الدواء الفاسد من الجيد، لأن السوق اللبنانية تعج بالكثير من



الأدوية غير الصالحة.

وختم بأن معالجة أزمة الدواء تتم بقرار سياسي أولاً وبعدها بإعادة تفعيل المختبر المركزي وتشديد الرقابة والمحاسبة.

إقفال صيدليات لهذه الأسباب....

في متن لبنان الشمالي تم منذ مدة حظر عمل إحدى الصيدليات لعدم اعتماد صاحبها تسعيرات وزارة الصحة وقيامه ببيع الأدوية بأسعار عالية. وفي شمال لبنان قام عناصر من أمن الدولة بجولة على بعض الصيدليات ليتبين أن إحداها تضم كمية من الدواء المهرب من دون الخضوع للشروط اللازمة وترخيص من وزارة الصحة اللبنانية.

كما أن للشركات التي تقوم باستيراد الأدوية حصة أيضاً من هذه الجولة الرقابية، حيث تم فتح تحقيق قضائي بشأن قيام أكثر من ١٠ مؤسسات بتوفير الدواء بطريقة غير قانونية بعد مساهمتها في تهريبه إلى لبنان، وقامت بالتعامل مع وسطاء مبيعات خلال بيعها الأدوية لبعض المراكز الطبية بغية تحقيق أرباح طائلة بدلاً من بيعها فوراً للمستشفيات.

تزوير أدوية وبيعها بسعر أقل..

كُشف منذ فترة عن اجتياح عدد من الأدوية للسوق بلا تركيبة علاجية بل بخليط ملح وماء داخلها من قبل مجموعات استغلت المرضى وعرضت عليهم الدواء بسعر أقل من قيمته، ما دفع الجهات المعنية للتحرك والطلب من المواطنين عدم شرائها، ودعت المراكز الصحية لاعتماد المصادر الموثوقة عند شراء أي منتج دوائي منه، وطلبت من القوى الأمنية والأجهزة الرقابية محاربة هذه الظاهرة المنتشرة في لبنان.

نسبة كبيرة من الأدوية مهربة ومزورة...

٣٥% هي نسبة الأدوية المهربة التي بمعظمها مزورة، علماً أنها تدخل الأسواق اللبنانية عبر الحدود الشمالية والجنوبية وعبر المرافئ البحرية، بتواطؤ عدة أشخاص يقومون بتهريبها من الدول الأوروبية إلى لبنان، حيث قامت مديرية أمن الدولة بتوقيفهم منذ فترة وتغريمهم آلاف الدولارات مع إجراء المقتضى القانوني بحقهم.

أدوية مفقودة

٥٥% من أدوية الأمراض المستعصية غير موجودة في الصيدليات وبيعت في السوق السوداء بأسعار عالية، وناشد نقيب الصيادلة في لبنان المعنيين بمحاسبة كل من تسبب بهذا الأمر.

الفساد يتغلغل في الدواء

بالخلاصة... في لبنان، تغلغل الفساد في الدواء حتى سرق منه حرف الواو ليصبح "داء"... فمتى سيتم استرجاع الـ "و" ليعود الدواء ويذهب الداء عن صحة المواطنين؟

فادي أصلان

ويبقى استكشاف مركز الأرض من أحلامه الكبرى.. إليكم . ١ أماكن لم تطأها قدم إنسان

بالرغم من التطورات الهائلة التي شهدتها أيامنا هذه، على كافة الصعد، إلا أنه وما لا يصدق أن هناك أماكن على كوكب الأرض لم تطأها قدم الإنسان حتى الآن.



مركز الأرض:

من دون شك تعد هذه المنطقة أكثر المناطق غير المستكشفة شهرةً على الإطلاق. وعلى عكس المناطق الأخرى على هذه القائمة، من المقدّر أنه ليس هناك ثمة أحد على الأقل في المستقبل القريب قد يستطيع الاقتراب من مستوى الأرض. في الحقيقة لقد كانت كل الرحلات الاستكشافية التي استهدفت هذه المنطقة فاشلة تماماً، ولم تستطع أي من تلك الرحلات التوصل إلى حقائق علمية عن تلك المنطقة، طبقاً للعلم من أجل الوصول إلى مركز الأرض يجب تخطي عدد كبير من العوائق التي يصعب على الإنسان أن يتخطاها، لأنه يجب التغلب على الضغط الشديد، بالإضافة إلى بحيرات الحمم البركانية أسفل الأرض والحقول المغناطيسية إلى جانب الهبوط إلى مسافات كبيرة. نظراً لهذه الأمور فإن استكشاف مركز الأرض يعد من الأحلام الكبرى بالنسبة للإنسان.



بحيرة الحمم الأكبر حجماً في العالم:

تقع داخل فوّهة بركان جبل نيرو جانجو داخل متنزه فيرونغ الوطني في جمهورية الكونغو الوطنية. يصل قطرها إلى 900 متر، ممّا يجعلها المسطح المغطى بالحمم الأكبر حجماً في العالم. أمّا عن عمقها فليس هناك ثمة معلومات، إلا أنه من المقدّر أن يصل إلى عشرة كيلومترات. كانت الدراسات التي تم إجراؤها على هذه البحيرة معتمدة على التوقعات والحسابات من الأقمار الصناعية لأن ما تفرزه هذه البحيرة من الحمم والأدخنة هي مواد سامة للغاية ، ممّا يجعل من المستحيل أن يقوم علماء الجيولوجيا بالاقتراب من هذه البحيرة، وبالتالي فقد أصبح هذا المكان من ضمن المناطق التي لم يتم استكشافها قط.



عمق غابات الأمازون:

مثلما يحدث في سيبيريا تقع غابات الأمازون على مساحة شاسعة من الأرض من الصعب أن يتم تحديدها، وبالتالي فهي مناطق كبيرة غير مستكشفة أو حتى مجهولة تماماً من قبل الإنسان. وفي الحقيقة حتى يومنا هذا لم يستطع الإنسان إلا استكشاف 25 بالمئة من غابات الأمازون. وطبقاً للخبراء في علم النبات والحيوان فإن المقدّر بالـ 75 بالمئة المتبقية بلا شك، هناك الملايين من أنواع النباتات والحيوانات المجهولة تماماً. الحكومة البرازيلية التي تعدّ المتحكم الرئيسي بغابات الأمازون ليست على استعداد للعمل في استكشاف تلك الغابات التي تعدّ الأهم على الكوكب، لأن دخول الإنسان إلى هذه الغابات قد يعد بداية تدهور هذه الرثة النباتية. فمن الصعب القول بأن ليس هناك شخص على الإطلاق قد وطأت قدمه تلك المنطقة، لأن هناك قبائل من السكان الأصليين الذين يعيشون في هذه المنطقة وهم الوحيدون الذين يطأون هذه الأرض.

PAUL MITCHELL
BONDRX

BOND AMBITION



A complete, clinically tested professional solution for strengthening weak and damaged bonds during lightening and permanent color services, and Take Home products to protect and maintain hair at home.

- 2-step professional system
- Complete Take Home care system
- Includes Paul Mitchell* Bond Rx patented technology for reducing damage to chemically compromised hair
- Third-party clinical testing for proven claims



PAUL MITCHELL

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com

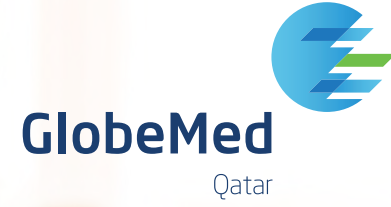


الهاوية تشالنجر:

تقع في منتصف المحيط الهادئ وتعد المنطقة الأكثر عمقاً في خندق مريانا، كما أنها المنطقة الأعماق على وجه الأرض، ويبلغ 11 كيلومتراً. منذ اكتشاف الخندق تم إجراء 12 رحلة إستكشافية على الأقل في هذه الأعماق، إلا أن أي رحلة منها لم تنجح في الوصول إلى هذه الهاوية حيث يزيد ضغط الهواء عن 195 مرة عن السطح على أقل تقدير. لقد نجحت رحلتان إستكشافيتان في الوصول إلى مقربة من العمق، وكان هذا في عام 1960 على متن غاطسة تم تصميمها خصيصاً من أجل هذا الغرض. وصلت إلى عمق 10 آلاف و200 متر. أما الثانية فكانت في عام 2012 حيث نزل جايمس كامرون في دبسي شالنجر ووصل إلى عمق 10 آلاف و650 متراً.

جبل جانجدار بونسوم:

يعدّ الجبل الأكثر ارتفاعاً في العالم الذي لم يتم استكشافه قط، ويبلغ ارتفاع هذا الجبل المذهل حوالي 1570 متراً عن مستوى سطح البحر. يقع في بوتان ويشكل جزءاً من جبال الهملايا. حتى يومنا هذا قامت أربع رحلات إستكشافية في محاولة للوصول إلى قمته من دون أن ينجح الأمر، وهذا يرجع بشكل أساسي إلى صعوبة الصعود إليه، بالإضافة إلى ندرة النقاط المرجعية ومنع حكومة بوتان القيام بأي رحلة إستكشافية، تذرّعاً بأن هذا الجبل يخالف المعتقدات الدينية لـ 90 بالمئة من سكان هذا الشعب الآسيوي، وبالتالي حتى في المستقبل القريب لم يستطع أي شخص أن تطأ قدمه هذا الجبل المهيّب.



WE PUT OUR HEARTS
INTO YOUR CARE

Our Agents Are a Call Away!

Our multilingual & well-trained agents are committed to offering hassle-free services and answering all your queries in a professional manner.

Available 24/7 at

+974 44 056 999



www.globemedqatar.com



أسفل الجليد:

سواءً في القارة القطبية الشمالية أو الجنوبية، هناك مناطق شاسعة من البحار المغطاة بالجليد، وبوجه عام يعد أي من الوجود أسفل طبقة من الجليد مجهولاً تماماً، ومن المعروف بأن هناك مئات من الكائنات تعيش في هذه المناطق إلا أنه لا أحد يعلم عن كيفية تفاعل تلك الحيوانات والنباتات ومظاهر الحياة الأخرى في هذه المنطقة، نظراً لأن مستوى الجليد مرتفع للغاية، حتى أن أحداً لم يستطع رؤية ما يوجد في الأسفل. وفي الحقيقة ليس هناك وسيلة من الوسائل الحديثة تمكننا من استكشاف هذه المناطق، لأن أكثر الغواصات تطوراً قد تكون معرضة للخطر لدى استكشاف هذه المناطق البحرية المتجمدة، لأن الأمر يمكن أن يؤدي إلى تدميرها.



مناطق بعيدة في سيبيريا:

تتميز سيبيريا بأنها الصحراء المتجمدة الأكبر حجماً في العالم، حيث تشغل المنطقة الشمالية من آسيا بالكامل. مناخها متنوع للغاية، إلا أن أغلب الأماكن في هذه المنطقة الشاسعة مغطاة بالجليد وتنخفض درجات الحرارة عن 40 درجة مئوية تحت الصفر، وبالتالي فمن الطبيعي أن نفكر بأن هناك مناطق في سيبيريا لم يزرها الإنسان نهائياً. في يومنا هذا، هناك منطقة أكثر اتساعاً من تكساس وتحديداً شمال شرق سيبيريا، ليس بها ثمة ملمح للبشرية. وفي الحقيقة غالباً ما تتوقف الرحلات الاستكشافية التي تمت إلى هذه المنطقة عند نقطة محددة، حيث يزداد الشعور بالبرودة مما يجعل من المستحيل الاستمرار.



حفرة قلعة هواسكا:

تقع قلعة هواسكا في شمال عاصمة تشيكيا براد، وهي إحدى القلاع الأوروبية التي تم الإبقاء عليها في حالة جيدة، وأصبحت القلعة قابلة للسكن، إلا أن هذه القلعة لها صفات تجعلها الأكثر غرابة، لأن كل الأنظمة الدفاعية في هذه القلعة تتجه إلى الداخل، وبالتحديد باتجاه حفرة في منتصف القلعة. قام العديد من الباحثين بمحاولات لدراسة هذه الحفرة، ولكن على الرغم من كل هذه الوسائل الحديثة لم يتمكن أحد من تحديد مدى عمقها ولم يخاطر أحد بالهبوط فيها. تعرف هذه الحفرة ببوابة جهنم.



جزيرة ليتلا ديمون:

تقع هذه الجزيرة الصغيرة في بحر النرويج، ما بين جزيرة (سوروي) وجزيرة (ستورا ديمون) في جزر الفارو، حيث تعتبر أصغر جزيرة من بين ثمانية عشرة جزيرة رئيسية، حيث أن مساحتها أقل من 100 هكتار أي 1 كيلومتر مربع، وهي الجزيرة الوحيدة غير المأهولة من بين جزر الفارو التي تعتبر بلداً يتمتع بالحكم الذاتي لكن يتبع إدارياً لمملكة الدنمارك. وعلى الرغم من أن البعض قد يظن أن هذه الجزيرة ممكن الوصول إليها بشكل عادي، إلا أن ارتفاعها البالغ 414 متراً يجعل من المستحيل بلوغها، وحتى في يومنا هذا لم يستطع أي إنسان أن يطا بقدمه عليها. وبالرغم من صعوبة الوصول إليها، تعتبر هذه الجزيرة موطناً للخراف التي تتغذى من العشب الذي ينمو على منحدراتها، ولا يعلم أحد كيف وصلت تلك الحيوانات إلى ذاك المكان.



نهر بورتو برنسيسا الجوفي:

يقع هذا النهر الرائع في الجزيرة الفلبينية ويبلغ طوله حوالي 9 كلم. تمت دراسته على مدار قرون، وعلى الرغم من ذلك لم يستطع أي إنسان النزول فيه. يهبط مجراه بمقدار حوالي 30 متراً، ثم يرتفع مرة أخرى ليؤدي هذا بالمياه إلى البحر، بالإضافة إلى أنه من المعروف أن هناك في داخله موجات قوية من المد والجزر تتأثر بدورات المد والجزر البحرية. حتى يومنا هذا حاول على الأقل 12 من الغطاسين الحصول على تصريح للنزول إلى هذا النهر، إلا أن السلطات الفلبينية لم تسمح بذلك، حتى بعد أن تم الإعلان عن المتنزه الوطني، حيث يقع النهر، من عجائب الدنيا السبع في عام 2011.

نساء مطلّـسقات مسلوخات من حقوقهن.. تحت وقف التنفيذ!



تركت جوزها"، "كان يضربها"، "حبّت عليه"، "حماتها خربت لها بيتها"... هكذا تتعدّد الأسباب والطلاق واحد.

مع مرور السنين والتطور الذي شهده العالم وبالأخص في المجتمعات العربية، لعبت المرأة دوراً محورياً في نهضة المجتمعات القديمة والحديثة، وأثبتت من خلال هذا الدور قدرتها على التغيير الإيجابي في تلك المجتمعات، وخصوصاً فيما يتعلق بشؤون حريتها وتعبيرها.

والتغيير الإيجابي الذي تسعى إليه المجتمعات مرهون بشكل كبير بواقع المرأة ومدى تمكنها من القيام بأدوارها في المجتمع، فهي تشغل دوراً أساسياً في بناء أسرتها ورعايتها لهم، من خلال ما يقع على عاتقها كأم من مسؤولية تربية الأجيال، وما تتحمله كزوجة من أمر إدارة الأسرة، ومع تقدم المجتمعات وتطورها، نجد أن المرأة لم تلتزم فقط بواجبها تجاه أسرتها وتربية الأبناء، بل أصبح لها دور اجتماعي كبير في شتى المجالات، وبناءً على مؤهلاتها العلمية والثقافية والاجتماعية تنوعت أدوارها في المجتمع على مختلف الأصعدة، وباتت تشغل المناصب القيادية.

إلا أننا ما زلنا نرى أن هناك كمّاً هائلاً من العتاب والتجريح والمظلومية يُلقى على عاتق المرأة في حال تواجد نزاعات زوجية بينها وبين زوجها. فكم من امرأة تلجأ للمحاكم الشرعية وتقف على أبوابها، لتنتقل من شخص إلى آخر بغية إنصافها، فهل من مستجيب؟

CASMARA
sheet mask

15-minute
intensive care

Booster Masks 3 TRIPLE ACTION

Magnetic Technology | Booster tissue | Advanced formulas

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com



معاناة نور

نور امرأة تعرضت للعنف الجسدي من زوجها لسنوات عدة، وقالت: "بعد معاناة وضرب وتعنيف جسدي من قبل زوجي استمر لسنوات، اكتشفت بأن زوجي يعاني من مرض نفسي، ولم يخبرني به سابقاً، وما كان باليد حيلة، إلا أن ألجأ إلى المحكمة الشرعية وأرفع دعوى طلاق، لكي يعيش أطفالي الثلاثة بسلام وفي بيئة صحية، ولكن يا ليتني كنت ضربت حتى الموت ولم أرفع دعوى طلاق".

تضيف نور: "زوجي السابق كان من ذوي السلطة والنفوذ في البلد، استطاع أن يحرمني من رؤية أطفالي، وإجباري على إسقاط دعوى التعنيف والضرب الموجهة ضده، والتنازل عن كل حقوقي الإنسانية - كأم - والمادية. وها أنا جالسة وحيدة في منزل أهلي، مشتاقة لأطفالي، أنتظر لحظة رؤيتهم من جديد".

مأساة هيام

هيام امرأة هجرها زوجها وهي حامل، لإرضاء والدته التي كان لديها مآرب شخصية أنانية ومادية، لتلجأ هذه المرأة إلى المحاكم الشرعية لإنصافها أو استرجاع ذلك الزوج ولكن من دون جدوى. فبعد معاناة 5 سنوات من النزاع في المحاكم، اضطرت هيام إلى التنازل عن كل حقوقها المادية، لتفوز بحياتها وبحضنة ابنتها.

كم من "هيام" لا زالت تنتظر على أبواب المحاكم لإنصافها، ولكن ومع الأسف في مجتمعنا الذي لا يزال ذكورياً بعض الشيء، سيكون الانتظار طويلاً إلا إذا...؟ واللييب من الإشارة يفهم!



نادين زرقوط



ALHADEEL 74

البكاء أثناء النوم استنزاف عاطفي أم حالة صحيّة



يحدث البكاء أثناء النوم عادةً للرضع والأطفال الصغار، وكذلك أحياناً يبكي من هم في مختلف الأعمار الراشدة والمسنون. والبكاء حالة طبيعية لا تدعو للقلق إذا كانت عابرة وفترتها قصيرة. أما في حالات أخرى فهي تنبئ عن حالة مرضية تستدعي العلاج. وللبكاء أثناء النوم عدة أسباب، منها:

يبكي الرضيع أثناء فترة النوم لأنه لم يعتد على الانتقال من مرحلة نوم إلى أخرى مما يجعله منزعجاً ويستيقظ باكياً، لذلك فهو يحتاج إلى وقت للتكيف مع دورات نومه الجديدة، أما إذا كان يستيقظ باكياً أكثر من المعتاد أو يبكي بشكل مستمر لفترات طويلة من اليوم، فيجب استشارة الطبيب المختص.

وأيضاً يبكي الشخص البالغ أثناء النوم بسبب معاناته من استنزاف عاطفي أو من مرض نفسي أو عقلي أو خاض تجربة صادمة في حياته تجعله يذرف الدموع أثناء النوم وعند الاستيقاظ.

بالإضافة إلى أن التغيرات الجسدية وأعراض الخرف والتعامل مع الجوانب العقلية والعاطفية للشيخوخة وضغوط التحولات الحياتية يمكن أن تسبب البكاء للمسّن أثناء النوم. وهناك عدة أسباب محتملة للبكاء أثناء النوم، منها:

- **انتقالات مرحلة النوم:** عندما يولد الطفل، يمر بست مراحل للنوم، ويبكي في نومه لأنه غير معتاد على الانتقال بين مراحل النوم.

- **الرعب أو الذعر الليلي:** هو عبارة عن أرق لا يمكن تذكره وعندما يستيقظ الطفل يعاني من أعراضه أكثر من البالغين. ويحدث الذعر الليلي بشكل متكرر للطفل بين عمر 3 و 7 سنوات، وقد تستغرق مدته ما بين بضع ثوان إلى بضع دقائق. ويمكن أن يشمل ذلك التحرك بعنف في السرير أو الصراخ أو المشي أثناء النوم، إلى جانب البكاء أثناء النوم وعند الاستيقاظ. وعند بلوغ سن العاشرة، تخف نوبات الرعب الليلي بشكل ملحوظ.

- **الكوابيس:** الاستيقاظ من كابوس يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالرعب والانزعاج والارتعاش وعدم الارتياح، وأحياناً يكون الكابوس قوياً لدرجة تجعل الشخص يستيقظ وهو يبكي. وعلى الرغم من أن العلماء ليسوا متأكدين تماماً من سبب معاناة الناس من الكوابيس، إلا أنهم

يعتقدون أنها مرتبطة بكيفية التعامل مع المشاعر الصعبة والتوتر والقلق.

- **العواطف المكبوتة أو الحزن:** يختلف التعبير عنها بين الأشخاص عندما يتعرضون لخسارة مأساوية أو يواجهون حدثاً صادماً، والبعض يستطيع التعبير عن مشاعره بسهولة، وتجاوز الأمر بسرعة، وقد يفضل البعض الآخر تجاهل أو قمع مشاعره والانسحاب من الآخرين. وقد يكون البكاء أثناء النوم هو الطريقة الطبيعية للجسم للتعامل مع التجارب السيئة.

- **القلق والتوتر:** بسبب الحياة المليئة بالضغوطات مثل مشاكل العمل، المشاكل الزوجية، المشاكل العائلية، الصراعات المالية، المشاكل الصحية وغيرها. ويمكن أن يظهر الشعور بالتوتر والقلق في صورة بكاء أثناء النوم يتخلل العقل من خلاله مما اختزنه من التوتر الهائل الذي حدث في حياة الشخص.

باراسومنيا: هي فئة من اضطرابات النوم التي تشمل المشي أثناء النوم، والشخص الذي يعاني من باراسومنيا سيمثل جسدياً حلمه في الحياة الواقعية والتي يمكن أن تشمل البكاء. ومن المهم طلب المساعدة من أخصائي حول خيارات العلاج ونصائح الوقاية لمن يعاني من باراسومنيا بشكل متكرر.

- **الاكتئاب:** اضطراب مزاجي شائع يرتبط بالمشاعر المستمرة بالحزن واليأس وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق. ومن ضمن أعراض الاكتئاب نوبات بكاء من دون سبب واضح.

- **الخرف:** يرتبط باضطرابات النوم، ومن المحتمل أن يكون ذلك بسبب خلل في تنظيم دورات النوم والاستيقاظ بسبب تنكس منطقة ما تحت المهاد وجذع الدماغ. التغييرات في الأدوية: إذا بدأت بتناول دواء جديد، أو توقفت عن تناول أحد الأدوية، أو غيرت الجرعات، فقد يتسبب ذلك في حدوث مشكلات في النوم، ويمكن للأدوية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي أن تغير دورة النوم والاستيقاظ.

ووفقاً لموقع "Very well mind"، ففي بعض الحالات، قد لا يكون البكاء أثناء النوم ناتجاً عن أسباب عاطفية أو عقلية، بل ينتج عن حالة جسدية تسبب دموع العين، وتشمل بعض الحالات الحساسية أو التهاب الملتحمة أو انسداد القناة الدمعية.



اللحم "المغشوش" يغزو لبنان.. حذار



لحم سعر الكيلو منه أقل من ١٥ أو ١٢ دولاراً سواء كان لحم غنم أو بقر فهو مغشوش أو آت من الهند، ويباع على أساس أنه بلدي أو برازيلي، وفي بعض الأحيان يكون منتهي الصلاحية ما يسبب حالات تسمم وقيء بعد تناوله. يدخل اللحم الهندي لبنان بكميات كبيرة قد تساوي أطناناً، مجلداً وبلا عظام، وليس مبرداً طازجاً عبر المرافئ البحرية مباشرة من الهند، ولولا الغش في اللحوم في بلدنا لكان سعر كيلو اللحم يفوق الخمسة عشر دولاراً بكثير على حد قوله.

تحرك وزارة الصحة

في خطوة استباقية منها لضبط اللحوم الفاسدة قامت وزارة الصحة منذ فترة بإقفال إحدى الملاحم في منطقة الجاهلية في جبل لبنان، حيث كانت تبيع لحماً مغشوشاً يحتوي على بكتيريا مضرّة وتسببت بحالات تسمم جماعية لدى أكثر من ثلاثين شخصاً ما أدى إلى دخولهم المستشفى بحالات بعضها خطير جداً.

وذكرت الوزارة حينها أن الملاحم الأخرى في المنطقة نفسها مشكوك بأمرها حيث تفتقد المواصفات المطلوبة من حيث سلامة الغذاء وقد تم إنذارها والاد سيتم إغلاقها أيضاً.

دور وزارة الزراعة

أفيد مؤخراً على لسان وزير الزراعة بأن الوزارة تقوم بعملها المطلوب وهو فحص اللحوم قبل إدخالها إلى لبنان، وأكدت أن مسؤولية الرقابة في الداخل تقع على عاتق وزير الاقتصاد، ولكن للأسف وزارته تفتقد المتابعة اللازمة ولذلك ينتج لدينا خرق أحياناً. سؤال هام يطرح هنا: لماذا لا تقوم الجمارك بضبط هكذا أنواع لحوم قبل عبورها المرافئ البحرية في لبنان؟

وكان اللبناني لا ينقصه إلا الغش في لقمة عيشه ليصل الأمر إلى اللحم الذي بالكاد يستطيع شراءه ذو القدرة المعيشية الجيدة، فاجتاح اللحم المغشوش الأسواق والسوبرماركت والملاحم..

ما هو اللحم الهندي؟

اللحم الهندي بتعريفه هو الموجود في جسم الجاموس وليس لدى البقر أو الأغنام. تختلف اللحوم الهندية عن غيرها بلونها ومحتواها وملمسها ووزنها. في الوزن فإن الجاموس أثقل من البقرة، لأن عظامه أكثر سماكة، أما في المحتوى فدهون وشحوم البقر تفوق تلك المتواجدة عند الجواميس، وعن الملمس فلحم الجاموس أكثر خشونة، وفيما خص اللون، فلون لحم البقر أو الغنم فاتح، بينما لحم الجاموس غامق.

اللبناني يمتنع عن شراء اللحم

بالأمس، امتنع اللبناني عن شراء اللحم لأن ثمنه باهظ ولا يناسب وضعه المادي، أما اليوم فلم يعد يقوم بشراء اللحوم لأنها "مغشوشة".. وهكذا تكون "تعددت وتبدلت الأسباب بينما الامتناع واحد".

ووفقاً للمعلومات أن ثلث اللبنانيين يأكلون لحماً مغشوشاً اليوم، بسبب عدم التفرقة بينه وبين اللحم الشرعي في الأسواق.

حسب أحد اللّحامين في بيروت فإن اللحم الهندي موجود في كل المناطق اللبنانية، وأي



EFFORTLESS CHRONIC MEDICATION MANAGEMENT

Living well!



DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW



www.globemedlebanon.com



مرض المناعة الذاتية... أسباب وعلاج

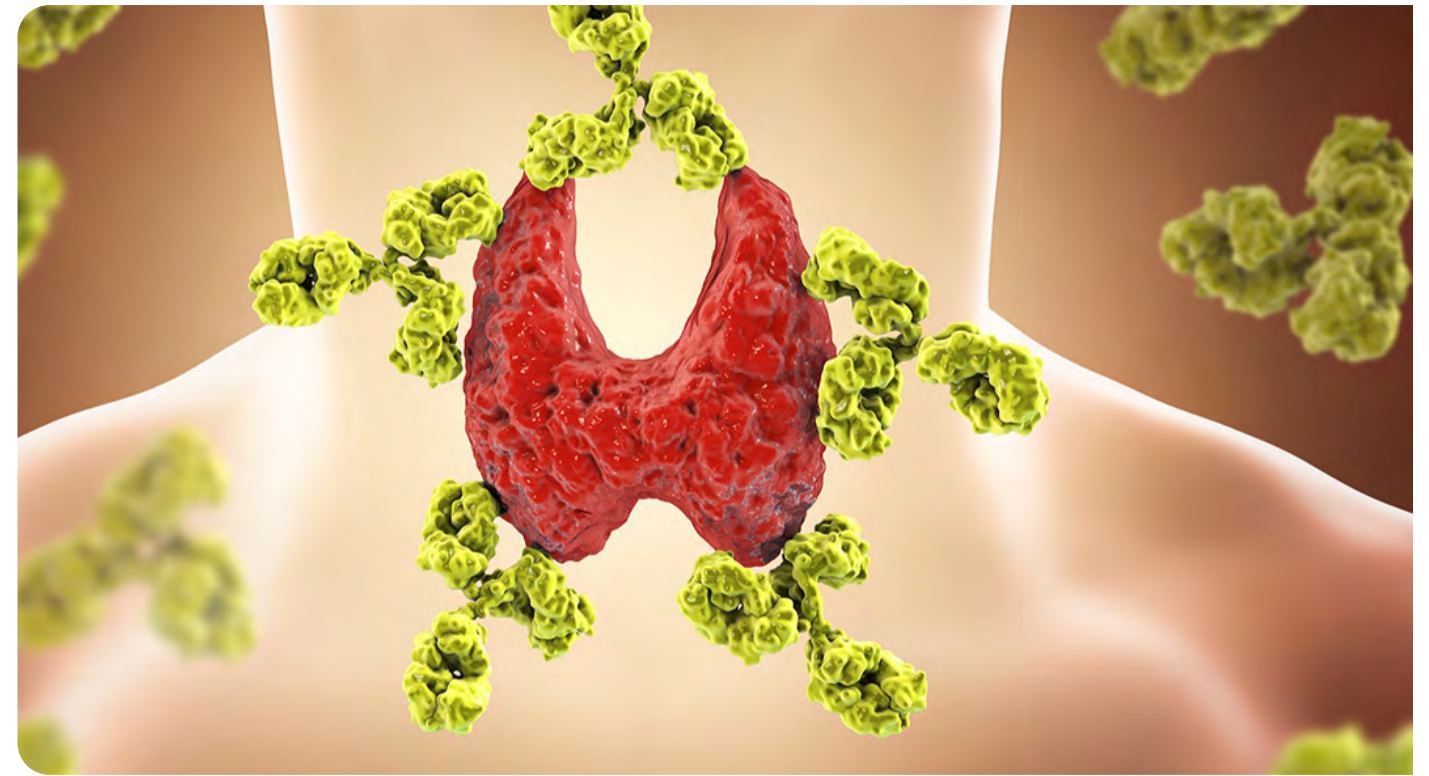


مرض المناعة الذاتية ينجم عن فرط نشاط الجهاز المناعي فيهاجم خلايا وأنسجة الجسم السليمة ويقضي عليها عن طريق الخطأ، بعكس ما يحصل في الوضع الطبيعي حيث يهاجم جهاز المناعة الفيروسات والبكتيريا والأجسام الغريبة التي تسبب الأمراض، ويستطيع التفريق بين خلايا الجسم السليمة ومسببات الأمراض. ولكن في حالة الإصابة بأمراض المناعة الذاتية، تتغير طريقة عمل الخلايا المناعية وتصبح مستهدفة خلايا الجسم السليمة أيضاً، فتستهدف عضواً محدداً في الجسم مثل الغدة الدرقية، أو نسيجاً محدداً في مواقع مختلفة مثل مهاجمة الغشاء القاعدي في الرئتين أو الكلية أو مثلاً مرض السكري من النوع الأول يستهدف البنكرياس.

وهناك عدة أنواع من أمراض المناعة الذاتية التي تتسبب في تدمير واحد أو أكثر من أنسجة الجسم، واضطراب نمو العضو المصاب أو تغير الوظيفة الفيزيولوجية له.

أسباب مرض المناعة الذاتية

لم يتم تحديد السبب الرئيسي للإصابة بمرض المناعة الذاتية، والذي يتسبب بفقدان قدرة الجهاز المناعي على التمييز بين المستضدات المرضية كالبكتيريا، الفيروسات، السموم والخلايا الورمية. وبين أنسجة الجسم السليمة. وتم ربط هذا الاختلال المناعي بالكائنات الحية الدقيقة كالبكتيريا والفيروسات، أو بعض الأدوية، والنساء هنّ الأكثر عرضة، ضعف الرجال. وكما يلعب عامل الوراثة احتمالية إصابة أفراد العائلة إذا كان أحدهم مصاباً بأحد الأمراض ذاتية المناعة، مثل التصلب المتعدد والذئبة الحمراء. وكما يؤثر النمط الغذائي المتبع إلى التسبب بأحد أمراض المناعة، مثل تناول الأطعمة العالية بالدهون، أو السكريات، وأيضاً الأغذية المصنعة، بالإضافة إلى أن ضعف الجهاز المناعي لدى الأطفال هو أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بهذه الأمراض، ويكون نتيجة تطوّر ثقافة النظافة



ومستواها الشخصي، بغاية حماية الأطفال من تعرّض جهاز مناعتهم إلى أنواع كثيرة من الجراثيم، مما يجعل هذا الجهاز المناعي ضعيفاً وأكثر عرضة للأمراض مستقبلاً. الأعراض المشتركة لكل أمراض المناعة الذاتية الإعياء، التعب العام، ارتفاع درجة الحرارة، التوعك، آلام المفاصل، آلام العضلات، ضعفها، أو الرجفة، فقدان الوزن، الأرق، سرعة ضربات القلب، الطفح الجلدي المتكرر وأحياناً على شكل فراشة على الأنف والخدّين، حكة الجلد، حساسية الشمس، صعوبة بالتركيز، تساقط الشعر، خدر ووخز في اليدين والقدمين.

تشخيص مرض المناعة الذاتية

تجرى للمريض فحوصات مخبرية إلى جانب الفحص السريري كالتالي:

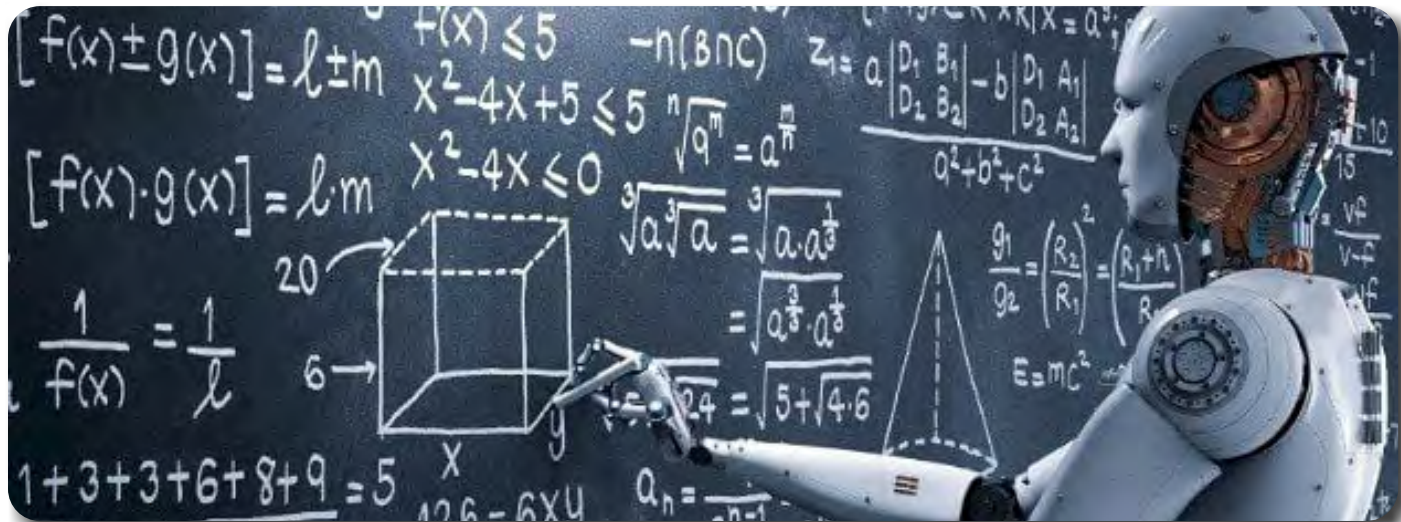
- فحص تعداد خلايا الدم (CBC)
- فحص معدل ترسب خلايا الدم الحمراء (ESR)
- فحوصات الأجسام المضادة الذاتية.
- فحوصات الأجسام المضادة لنواة الخلية.

علاج مرض المناعة الذاتية

يشمل العلاج التخفيف من حدة الأعراض، السيطرة على نشاط الجهاز المناعي، الحفاظ على قدرة الجسم على مقاومة المرض. ولذلك يختلف العلاج حسب تقدّم الحالة ونوع المرض، وذلك بإعطاء العقاقير الدوائية المثبطة للجهاز المناعي، أو العلاج التعويضي بالهرمونات والفييتامينات التي يفتقدها الجسم كما في مكملات هرمون الغدة الدرقية، أو بفيتامين "ب 12" وهرمون الأنسولين، أو بنقل الدم في الأمراض ذاتية المناعة المؤثرة في خلايا الدم.

وتعتمد مضاعفات المرض على نوعه، وتشترك جميعها في الأعراض الجانبية للعقاقير الدوائية المثبطة للمناعة. ويزيد العلاج تحسناً الالتزام بتناول الطعام الصحي والابتعاد عن الأطعمة الدهنية، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية التي تلعب دوراً مهماً في تخفيف أعراض أمراض المناعة الذاتية، والوقاية المسبقة من الإصابة بها، ويعتبر مرض المناعة الذاتية ليس خطيراً على الحياة إذا تم تشخيصه ومعالجته مبكراً.

التكنولوجيا والتعليم .. عبقرية أم فشل؟



المدرّس الذكي في تعليم القراءة والكتابة، إذ يمكنه تعليم الأطفال القراءة والكتابة في 18 شهراً فقط بدلاً من سنوات، بالإضافة إلى أن كلفة التعليم بواسطة روبوت ذكي أقل بكثير من كلفة التعليم بواسطة مدرّس بشري، خاصة بالنسبة للتعليم الفردي، كما أن التعليم الروبوتي لن يقتصر على اللغات، بل سيشمل مواد عديدة أخرى منها الرياضيات. ولتشجيع المدرّسين على استخدام "Chat GPT" بالتعليم، أطلقت "OpenAI" في أغسطس/آب الماضي مدونة بعنوان "التدريس باستخدام الذكاء الاصطناعي" توفر أمثلة للمعلمين عن كيفية استخدامه في الفصول الدراسية الخاصة بهم، وتشرح كيفية عمله ومحدوديته، وفعالية برمجيات كشف الغش التي تهدف للتعرف عما إذا كان النص مكتوباً بواسطة البشر أم الذكاء الاصطناعي، وطرق كشف التحيز.

مزايا الذكاء الاصطناعي وهي: توفير التعليم المفضّل وفق الاحتياجات الفردية لكل طالب، تقديم الدروس الخصوصية والمساعدة على حل الواجبات المنزلية، المساعدة على تعلّم اللغات من خلال توفير المحادثات والشروح والترجمات بلغات متعددة، مساعدة الطلاب والباحثين في العثور على المعلومات بسرعة، تلخيص المقالات، وإنشاء الاستشهادات، وهو ما يوفر لهم إمكانية إنجاز الدراسات والبحوث بسرعة وكفاءة أكبر، مساعدة الطلاب في تحسين مهاراتهم الكتابية بتقديم اقتراحات نحوية وأسلوبية، ومساعدتهم في توليد الأفكار وكتابة المقالات والتقارير، مساعدة المعلمين في إنجاز مهامهم الإدارية كإدارة جداول الحصص أو الإجابة على استفسارات الطلاب الشائعة، يوفر للمعلمين إمكانية تطوير المواد التعليمية وإنشاء دروس تفاعلية وتصميم الاختبارات والواجبات.

ويشبه البعض ذلك بما حدث عام 1956 عند اختراع لغة معالجة المعلومات (IPL) التي افترض البعض أنها أداة أساسية لتطوير الذكاء الاصطناعي ثم سرعان ما تلاشى ذلك الافتراض. ويشبه آخرون هذه المبالغيات بما حدث عام 1966 عند إطلاق برنامج محاكاة بدائي للعلاج النفسي باسم Eliza طوره عالم الحاسوب في معهد "ماساتشوستس للتكنولوجيا" جوزيف وايزنباوم، حيث ظن بعض من جربه أنه ذكي ويفكر كالمعالج النفسي البشري. وقد فسّر ذلك بأن الناس تفترض لاشعورياً أن سلوك الحاسوب مشابه لسلوك الإنسان، وبالتالي تبالغ في تعظيم قدرات أنظمة الذكاء الاصطناعي، وقد أطلق على هذه المبالغة اسم "أثر إليزا" "Eliza Effect". فهل يتكرر اليوم ما حدث سابقاً؟ نشهد اليوم مبالغيات عديدة سواء في تعظيم قدرات الذكاء الاصطناعي التوليدي، أو في التقليل منها، أو في حجم المخاطر الناجمة عن استخدامه. لكن من الواضح عملياً أن تأثيره كبير على نظم التعليم، إذ لم يعد بإمكان المدارس الاستمرار بالعمل بالطريقة القديمة.



يولد الإنسان جاهلاً وليس غيباً، فما يجعله غيباً هو النظام التعليمي. هذا ما قاله العالم والفيلسوف البريطاني برتراند راسل عام 1945. ومنذ ذلك الوقت وحتى يومنا هذا أدخل العديد من البلدان المتقدمة تحسينات ملموسة على نظم التعليم، وصولاً إلى التعلم القائم على المشاريع "Project-based learning" الذي يتطلب من الطلاب إجراء مقابلات واستطلاعات رأي ودراسات وأبحاث بشكل مشترك.

لكن، بعد إطلاق "Chat GPT" نهاية العام الماضي، يثار اليوم الكثير من التساؤلات حول إمكانية تحسين المستوى التعليمي من خلال إدخال هذا التطبيق ضمن الأدوات التعليمية للمعلمين والطلاب، وبيّالغ البعض إزائه، ومنهم إيلون ماسك الذي أشار محذراً من أن هذه التقنية عالم جديد.. ويمكن أن تجعل الواجبات المنزلية عديمة الفائدة. كما عبّر بعض المفكرين عن خشيتهم من أن تستخدم هذه التقنية كوسيلة لتجنب التعلم، ونشر الغباء بين شريحة واسعة من الطلاب. ويرى بيري عالم اللسانيات والمفكر الأميركي نعوم تشومسكي أن استخدام "Chat GP" هو في الأساس سرقة أدبية عالية التقنية، وطريقة لتجنب التعلم، وأن قيام الطلاب بشكل غريزي باستخدام التكنولوجيا المتطورة لتجنب التعلم يعدّ علامة على فشل النظام التعليمي. فإذا لم يكن النظام التعليمي جذاباً للطلاب ومثيراً لاهتمامهم ولا يتحداهم ولا يجعلهم يرغبون بالتعلم، فسوف يجدون طرقاً للهروب منه، وانطلاقاً من هذه النظرة التشاؤمية قام العديد من المدارس والمناطق والإدارات التعليمية حول العالم بحظر استخدام هذا التطبيق بالفعل، وأضافت إلى قوائم حظر مواقع شبكة الإنترنت الأخرى الخاصة بها. غير أن نظام المدارس العامة في مدينة نيويورك الذي سبق له أن تبنى هذه السياسة، قام بتغيير موقفه في مايو/ أيار الماضي وسمح للمعلمين باستخدامه عندما يرون ذلك مناسباً. وللتخفيف من مخاطر الغش من خلاله، قامت شركة OpenAI المطور لهذه التقنية بإطلاق تطبيق باسم "مصنف نص الذكاء الاصطناعي"، "AI Text Classifier" تمّ تصميمه للسماح لأي شخص بما في ذلك المعلمين بنسخ أي نص ولصقه وتحديد ما إذا كان مكتوباً بواسطة الذكاء الاصطناعي أم لا. ولكن انتهى الأمر بإيقاف هذا التطبيق نظراً إلى معدل دقته المنخفض، فمثلاً صنف هذا التطبيق بعض النصوص المكتوبة بواسطة البشر كمسرحيات شكسبير وإعلان الاستقلال الأميركي على أنها من إنتاج الذكاء الاصطناعي. غير أن العديد من المفكرين ورجال الأعمال يرون أن الذكاء الاصطناعي التوليدي كـ "Chat GPT"، يمكنها أن تلعب دوراً ثورياً وإيجابياً كبيراً في كافة المجالات بما في ذلك التعليم. فمؤسس "مايكروسوفت" بيل غيتس يرى أن "الروبوت" المزود بالذكاء الاصطناعي التوليدي أفضل من

إدارة أعمال الفنانين ما بين الربح والخسارة

بعد كل أزمة على الساحة الفنية في العالم العربي يتضح في النهاية أن السبب الأساسي فيها هو غياب إدارة أعمال محترفة تدير أعمال الفنان وتصريحاته وإطلاقاته. وبعد انطفاء نجومية هذا الفنان أو ذاك، نتيجة الخيارات الفنية الخاطئة، تعود الملامة في أغلب الأحيان إلى مدير أعماله في إخفاقاته المتكررة.



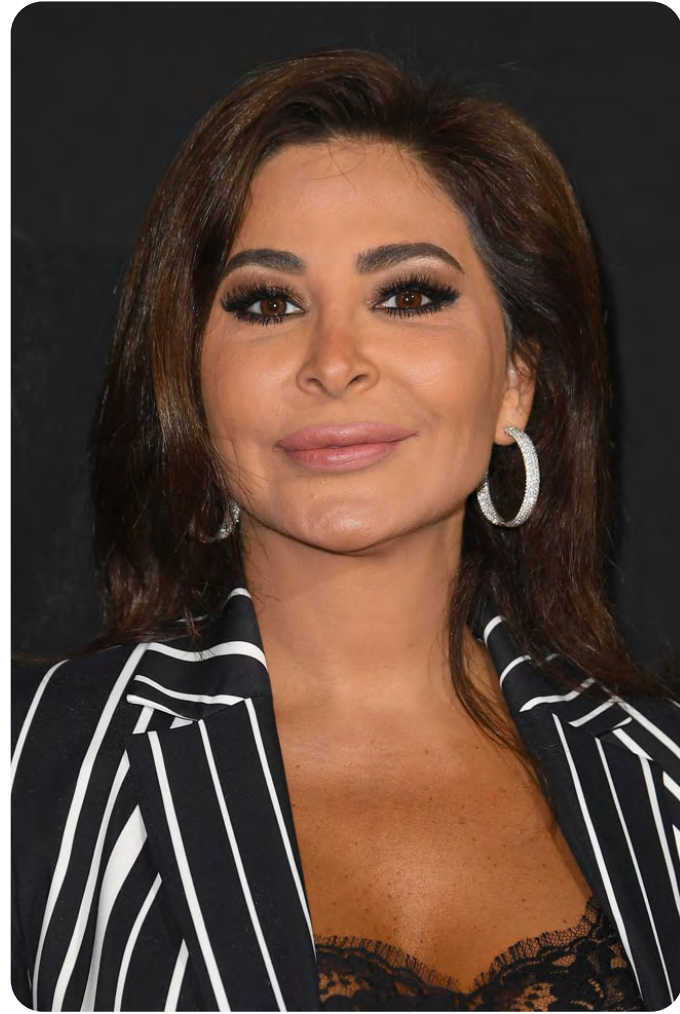
شيرين

مشاكل شيرين الناتجة عن سوء الإدارة تجلت في عجزها عن إصدار ألبوم واحد منذ عام 2018، إذ لا يمكن مرور شهر من دون أن تقع في أزمة مع الجمهور أو الإعلام أو شركات الإنتاج، مما دفعها إلى تغيير 3 مدراء أعمال في أشهر قليلة.



نانسي عجرم

يعتبر نموذج نانسي مع مدير أعمالها جيبي لامار الأشهر، إذ تجاوز دوره معها إدارة الأعمال إلى صناعة تحولات عدة في شخصيتها الفنية وتحولات أخرى مصيرية في مسيرتها الفنية منذ ظهورها الأول وحتى الآن.



إليسا

إليسا وقعت هي الأخرى في الفخ وخير دليل أزمة أغنياتها الأخيرة (وبتطير)، عرفت الفنانة اللبنانية شهرتها الأكبر بعد تعاقدتها مع شركة "روتانا" التي تتولى عادة إنتاج وتوزيع أعمال الفنان، إلى جانب إدارة أعماله وتنظيم الحفلات الخاصة به، لكن في مرحلة ما من هذا التعاقد توقفت الشركة عن تقديم المزيد من الخدمات لـ إليسا نظراً لتعاقدتها مع عدد كبير من الفنانين، مما دفع إليسا لفسخ العقد مع "روتانا" والإنتاج لنفسها منذ عام 2020 لتبدأ أزماتها، فلم تستطع منذ تلك السنة إصدار ألبوم كامل، كما أجلت طرح ألبومها الأخير أكثر من أربع مرات على مدار عامين، ووقعت في خلاف مع فريق عملها مثل الملحن زياد برجي، وتعرضت أغانيها للحذف من قناة "يوتيوب" بسبب خلافها مع الشركة الموزعة للألبوم (وتري) من دون أي حلول تلوح في الأفق.



أحمد سعد

الفنان المصري أحمد سعد تحول في العامين الماضيين إلى نجم نتيجة تولي زوجته علياء بسيوني التخطيط لأعماله، لكن هذه العلاقة انتهت مع إعلان الطلاق بينهما، لذا يبقى أن ننتظر تأثير ذلك على مسيرة سعد وأنتاجه.



عمرو دياب

تعتبر تجربة عمرو دياب واحدة من التجارب الأنجح، حيث أنشأ شركة "ناي" ويحيط نفسه من خلال الشركة بفريق قانوني وإنتاجي ساعده في الاستقرار الإنتاجي في السنوات الأخيرة.

أسباب وحلول...

السبب الأول في أزمات الفنانين الإنتاجية والإدارية هو عدم إقتناعهم أساساً بأهمية مدير الأعمال، بل سادت صورة سلبية عن هذه الوظيفة أنها تقتصر على الرد على المكالمات الهاتفية والاتفاق على الأجور في الحفلات والبرامج فقط، لذا يعتمدون غالباً لاختيار أحد أفراد أسرته لتولي تلك المهام، وأكثرهم من دون خبرة أو معرفة بالسوق الموسيقي والإنتاج.

والخطأ الآخر هو تحول العلاقة بين الفنانين ومديري أعمالهم إلى علاقة شخصية تنتهي بطريقة مأساوية في معظم الحالات.

وجود فريق قانوني وإداري قوي يرافق الفنانين في مسيرتهم أصبح لا غنى عنه في ظل التطورات التكنولوجية والإنتاجية المستمرة، والتي تحتاج لمن يتابع العلاقة مع الجمهور والإعلام وإدارة حسابات مواقع التواصل الإجتماعي الخاصة بالفنانين، لكونها ركناً أساسياً من أركان صناعة صورة الفنان وتسويقها.

أمثالٌ مجحفة بحق المرأة.. راسخة في الأذهان!



قد جعل العالم يوماً من كل عام للإحتفال بإنجازاتها الاقتصادية والسياسية ناهيك عن دورها البارز في المجتمع، والذي لا نستطيع تلخيصه بكلمات. فهي الأم التي تضحى وتربي وتزرع القيم الأخلاقية في أبنائها، والله تعالى جعل الجنة تحت أقدامها، ولأنها أم، فهي إن هزت المهد بيسارها هزت العالم بيمينها. هي الأخت، كاتمة أسرار أخوتها، ورفيقة دربهم، وكما يقول المثل "من كان لديه أخت فهو ملك الدنيا بأكملها لأنها بحد ذاتها دنيا وعالم". هي الزوجة الصالحة وربة المنزل والتي تتشارك الحياة مع زوجها في السراء والضراء، وإذا أردت الحكمة فأحب شريكة حياتك، واعتني بها، فما أكرم المرأة إلا كريم وما أهانها إلا لئيم. هي المرأة العاملة والتي شغلت أعلى المراكز والمناصب عبر العصور ونالت مكانة رفيعة، واختلفت الآراء بشأن عمل المرأة، فبين معارضين يرون أن عملها يجب أن يقتصر على تربية أولادها ورعاية بيتها، ومؤيدين يرون فيه ضرورة لتطوير نفسها، إلا أن هذا الكائن الحساس ومع الإنجازات التي قدمها للمجتمع والتاريخ بات يشكل نصف المجتمع. إلا أننا وحتى عصرنا هذا، لا نزال نرى ونسمع أمثالاً شعبية تسيء للمرأة وتقلل من مكانتها. من أبرز هذه الأمثال:

- "هم البنات للممات"
- "المرا لو راحت للمريخ آخرتها للطبيخ"
- "يا بسترها يا بقبرها"
- "البنات بتجيب العار والمعيار وبدخل العدو للدار"
- "لبس المكنتة بتسير ست النسة"



- "المرأة بنصف عقل"
 - "اللي بتموت وليته من صفاء نيته"
 - "البنات إما جبرها أو قبرها"
 - "الشيطان أستاذ الرجل وتلميذ المرأة"
 - "لا تثق بالمرأة حتى وإن ماتت"
- هذه الأمثال الشعبية تكرر في مجملها النظرة الدونية للمرأة، والتي باتت راسخة في أذهان البعض، ويكررونها في جلساتهم الاجتماعية، متناسين دورها المحوري في نهضة المجتمعات القديمة والحديثة، بمختلف جوانب الحياة وإصرارها على الوقوف بجانب الرجل ومساندته، مشكّلة بذلك عنصراً أساسياً في إحداث عملية تغيير إيجابية في المجتمعات.

نادين زرقوط



كيف تواجهان حياتكما الجديدة بعد ولادة طفلكما الأول؟

تحمل ولادة الطفل الأول الكثير من التغيرات الطبيعية في حياة الزوجين، ويتعداها البعض ليسميتها انقلاباً حقيقياً في نمط الحياة، وهذا ما يؤثر على العلاقة الزوجية...

هذه بعض النصائح التي نقدمها، من أجل تجاوز هذه المرحلة بسهولة ويسر:

لك أيها الزوج :
تحتاج المرأة إلى دعمٍ ومعاملة خاصة بعد الإنجاب، وخصوصاً طفلها الأول، حيث تعتبر هذه الفترة من أصعب الفترات التي يمكن أن تمر بها المرأة لما تعاني خلالها من أعراض الكآبة وتعب شديد وإرهاق وقلق وقلة نوم والعديد من الأعراض الأخرى، ولا بد من أخذ العلم أن زوجتك تحتاج إلى دعم نفسي شديد والوقوف إلى جانبها ومساعدتها في تلبية احتياجاتها.

عبر لشريكة حياتك عن مشاعر القلق والخوف التي تنتابك عليها بطريقة تمس مشاعرها وتخفف من حدة توترها، إذ ما هي إلا مجرد فترة مؤقتة سوف تنتهي منها.

تصبح المرأة بعد الولادة فاقدة التركيز ومشتتة، وهذا ما يستوجب من الزوج أن يقدم لها المزيد من الدعم والتشجيع والتعامل برأفة وتجنب إثارة المشاكل والخلافات الحادة. ولأن الزوج يمثل عنصر الأمان بالنسبة إلى زوجته، عاملها بحب وصبر وحنان، وساهم معها في أعباء المنزل حتى تتأقلم مع وضعها الجديد في أسرتها وتقدم المزيد من الرعاية والحنان لمولودكما. أما أنتِ أيتها الأم القدوة، فإليك بعض النصائح:

خصصي وقتاً لجلوسك مع زوجك بمفردكما، بالرغم من انشغالك بالمولود، وذلك للحفاظ على طبيعة العلاقة بينكما.

واصلتي حياتك الإجتماعية السوية وتواصلتي مع زوجك في عمله لتشعريه باشتياقك وحاجتك له.

حاولي استغلال الوقت الذي يمكنك ترك طفلك فيه مع أحد أفراد العائلة للذهاب بنزهة قصيرة أو جولة بالسيارة أو الخروج لتناول القهوة معاً.

أوجدتي وقتاً للعناية بزوجك والاهتمام باحتياجاته الصغيرة، قد تؤدي قلة النوم إلى توترك وانفعالك على زوجك وهذا ما سيدفعك لقول أشياء لا تقصدين قولها فاعتذري منه بهدوء وصارحيه بأنك في بعض الأحيان تشعرين بأنك لست على ما يرام. خصصي وقتاً للعناية بنفسك، من تسوق أو زيارة صالون تجميل أو خروج مع الأصدقاء، وذلك ما ينعكس إيجاباً في رعاية عائلتك الصغيرة.



المساحات الخضراء تتقلص في لبنان.. هل من يحميها؟



يهدفون إلى بيع الحطب بسعر مرتفع وأن قليلاً منهم يستخدمون هذا الحطب خلال فصل الشتاء بهدف اشعاله للتدفئة.

تحرك الوزارات المعنية

أعلن كل من وزير البيئة والزراعة في أواخر عام ٢٠٢٣ أنهما سيقومان بتقديم شكوى ضد الاعتداءات الإسرائيلية على الأراضي الحرجية اللبنانية والتسبب بتضرر ما يقارب ١٥ ألف مزارع لافتقار مواسم الزيتون والمحاصيل الأخرى.

وأكد وزير الزراعة آنذاك أنه تواصل مع منظمة الزراعة والأغذية لمساعدة المزارعين ودفع التعويضات المالية لهم، وتعهد بأن يزرع مكان كل شجرة احترقت أضعافاً منها، كما أطلق حملة تشجير واسعة تستهدف بعض المناطق اللبنانية التي باتت تنقص فيها المساحات الخضراء لإعادة ثروتها الحرجية.

برسم محبي البيئة..

يتساءل كثيرون اليوم متى تتحرك الأجهزة الأمنية لملاحقة المعتدين على طبيعة لبنان وكيف سيتصرف وزير السياحة إزاء تقبيح الأماكن السياحية وطرقاتها، ومتى سينظر مجلس الأمن أو هيئة الأمم المتحدة في الشكاوى المقدمة ضد اعتداءات الاحتلال الإسرائيلي على أراضي الخضراء التي تحولت إلى جرداء؟

هذه الاعتداءات على أحراج لبنان لا يمكن أن تستمر من دون ردعها وبخاصة للتصدي لهذه الظاهرة المستشرية في البلاد..



يُعرف لبنان بأنه بلد الأرز والأراضي الخضراء التي تملأه وتزينه وتجعله بلداً جميلاً ذا مناظر خلابة تجذب الجميع إليه، ولكن ما يحصل اليوم هو أن هذه الأراضي الخضراء تتقلص مساحتها شيئاً فشيئاً سواء نتيجة القصف المعادي الذي يستهدف الأراضي الحرجية في الجنوب أو بسبب قطع الأشجار في الغابات من قبل المجموعات المشوهة للطبيعة والبيئة أو بسبب الحرائق.

كان "لبنان الأخضر" أصبح "البلد المَقفر"

كان يُعرف لبنان سابقاً بأنه بلد الخضار الشاسع، أما الآن فهو بات يخسر هذه الميزة مع تراجع حجم الأماكن الملونة بألوان الربيع البراقة وهذا لأن: العدو الإسرائيلي قضى على أكثر من ٧٠٠ هكتار من المناطق الحرجية بإحراقها عبر استخدام القذائف الحارقة في القرى الحدودية مع فلسطين، كما وأتلف ما لا يقل عن ٦٠ ألف شجرة معمرة موزعة على الحدود الجنوبية.

الجرائم البيئية في بعض الوديان كوادى قاديشا على سبيل المثال، والذي خسر مؤخراً مئات الأشجار التي تم قطعها تزامناً مع تصدع الطرقات على مساحة حوالي ١٢ متراً، ما شوّه هذه المنطقة الأثرية وخرب طرقاتها التي يقصدها الزوار من مختلف أنحاء لبنان. في جيبيل وعكار وصور.. جرف للأحراج واقتلاع للأشجار خلال الشتاء وحرائق عدة امتدت على مساحاتها الخضراء خلال فصل الصيف.

قطع أشجار بلا ترخيص.. كما حدث مؤخراً في البترون حيث ألقت القوى الأمنية القبض على شخص لبناني قام بقص جذوع الأشجار الصنوبرية من دون ترخيص بتهمة مخالفة القوانين، وقد أحيل إلى القضاء للتحقيق معه في الحادثة.

تجارة الحطب هي الهدف.. تم الإجماع على أن معظم من يقطعون أشجار لبنان المعمرة

المخرج رامي إمام يعلن اعتزال الزعيم



منح حفل Joy Awards "الفنان عادل إمام جائزة 'زعيم الفن العربي'، ووجه عادل إمام رسالة خاصة لصناع الحفل ولكل جمهوره ومحبيه، قائلاً: 'ربنا يخلي أيامكم كلها سعادة أنا بحبكوا كثير كثير كثير'.

وتسلم الجائزة بالنيابة عن الفنان الكبير نجله المخرج رامي إمام والممثل محمد إمام. بعدها أعلن المخرج رامي إمام أن والده الزعيم عادل إمام بصحة جيدة وبخير، وأنه قرر التفرغ للحياة الأسرية مع أولاده وأحفاده وأنه سعيد جداً بحياته الأسرية في المنزل.



طلاق ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي والسبب الخيانة والأولاد

بصورة مفاجئة وغير متوقعة، أعلنت النجمة ياسمين عبد العزيز طلاقها من الممثل أحمد العوضي، وبالرغم من إنكار ياسمين أن السبب هو الخيانة، إلا أن العديد من المقربين منها، عزا سبب الطلاق إلى خيانتها لها مع إحدى نجومات الصف الأول والتي شاركتها آخر أعماله الفنية، وأيضاً بسبب أن ياسمين تواجه صعوبة بالإنجاب، بعد الوعكة الصحية التي ألمت بها منذ أكثر من عامين، في الوقت الذي يرغب فيه أحمد العوضي بالإنجاب بناء على إلحاح من والده.

it's a **10**[®]
h a i r c a r e

Original Leave-in Treatment Line

Say goodbye to dull, damaged hair and hello to your new hair care BFF, our Miracle Leave-In Product. A cult-classic, this easy-to-use spray smooths hair, helps eliminate frizz, restores shine, and enhances your hair's natural body.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 Nourishes hair | 6 Helps reduce frizz |
| 2 Thermal Protector | 7 Natural UV protection |
| 3 Detangles | 8 Helps replace lost proteins |
| 4 Helps protect hair color | 9 Enhances hair natural body |
| 5 Restores Shine | 10 Helps prevent split ends |



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com



زينة توجه رسالة نارية لمروجي الإشاعات عنها

علقت زينة على الأخبار التي تم تداولها في الفترة الماضية بأنها أحد أسباب طلاق ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي، قائلة: "لقد أدمنت على إيذاء الناس لي، ولكن الله سوف يكرمني من جهة أخرى، لذلك أرجو منكم دوام الأذية لو سمحتم". وأضافت قائلة: "القليل من الأذية المعنوية يضاف إليها القليل من الأذى في السمعة عندها ربنا سيكرمني أكثر وأكثر".

أصالة تعتذر لأنغام من جديد: "زعلي كان كبيراً لأنني أحبها كثيراً"

قدمت الفنانة أصالة اعتذاراً لصديقتها أنغام مرة جديدة، وذلك بعد خلاف عائلي نشب بينهما منذ أكثر من ثلاثة أعوام، حيث أعربت أصالة عن حبها الشديد لأنغام وتمسكها بصداقتها، معترضة عما بدر منها، مؤكدة أنها تكن لها كل احترام وتقدير. وقالت أصالة: "أعتذر عما بدر مني، أنا أسأت أولاً لنفسي، وصداقتنا كبيرة جداً، وأنا أحبك وأحترمك كثيراً". الجدير ذكره أن أصالة أهدت جازنتها كأفضل مغنية في حفل Joy Awards " " لأنغام.

محامي شيرين عبد الوهاب حسام لطفي: شيرين مجني عليها

تصاعدت حدة النزاع الدائر بين النجمة شيرين عبد الوهاب والمنتج محمد الشاعر مع انتشار أنباء إحالتها إلى المحاكمة بسبب اتهامها بسبب وقذف الشاعر. وقال حسام لطفي محامي شيرين: "هناك تحقيقات قد بدأت بالفعل في مكتب النائب العام، وهناك بلاغات رسمية تقدمنا بها بشأن الاستيلاء على صفحات الفنانة على مواقع التواصل الاجتماعي، وطرح أغان لها من دون إذنها". وأضاف: "موكلتي الفنانة مجني عليها، وحتى اليوم لم يصلنا رسمياً أي إخطار بالتحقيق أو المحاكمة، التي يتم الترويج لها من قبل المتهم بداعي التشهير".

إعلان زواج جيسي عبدو من المنتج مفيد الرفاعي

أكدت الممثلة جيسي عبدو خبر زواجها من المنتج مفيد الرفاعي، وقالت جيسي أن زواجها لم يتم حديثاً بل قبل فترة طويلة، مشيرة إلى أنها تفضل ألا تتحدث عن حياتها الخاصة أمام الإعلام، وأوضحت أن الخبر ليس سراً وأن المقربين منها في الوسط الفني على علم بزواجها. يذكر أن جيسي نشرت سابقاً صورة تجمعها بزوجها بمناسبة عيد ميلاده، حيث أثارت جدلاً واسعاً في الوسط الفني، خاصة وأن الثنائي يظهران معاً في كل المناسبات الخاصة والاجتماعية.

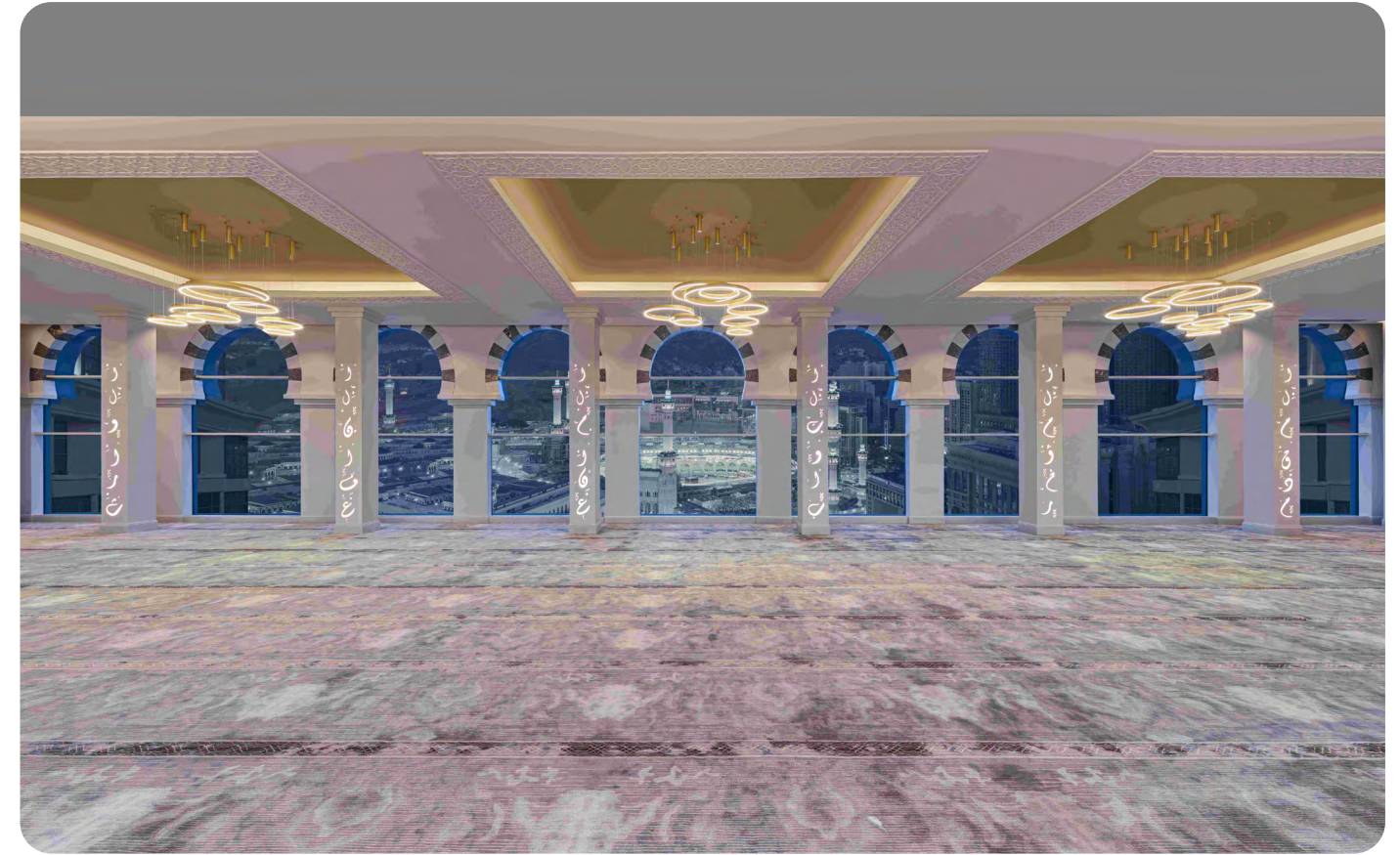
أعلى مصلى معلق في العالم يطل على الكعبة المشرفة



يتسع المصلى لحوالي 520 شخصاً ضمن مساحة واسعة تبلغ 550 متر مربع، مما يوفر مكاناً مثالياً للصلاة وسط إطلالات مذهلة على المسجد الحرام . ويحظى المصلون عند صلاة الفجر بفرصة مشاهدة شروق الشمس على مدينة مكة المكرمة، في تجربة روحانية تزخر بالسكينة والهدوء. كما يرسم ضوء الشمس أثناء غروبها أجمل الألوان الدافئة داخل المصلى، ليشكل ملاذاً مثالياً للتأمل والصلاة.

ويوفر موقع المصلى في أعلى برجى فندق العنوان جبل عمر مكة، أجواءً مفعمة بالدفع والهدوء ليقدم تجربة لا تنسى للحجاج والمعتمرين والمسافرين. ويضم الفندق مجموعة واسعة من المرافق والمطاعم المميزة وخيارات الإقامة الفاخرة وغيرها الكثير، مما يمنحه مكانة مرموقة في قطاع الضيافة في مكة المكرمة.

افتتح الفندق في مطلع هذا العام ليشكل وجهة فاخرة لزوار مدينة مكة المكرمة الباحثين عن أعلى معايير الفخامة، وهو أكبر فندق ضمن فنادق ومنتجعات العنوان وأطول مبنى في جبل عمر. ويستقبل الفندق ضيوفه من الحجاج والمعتمرين ومحبي الأجواء الروحانية المميزة على مدار العام.



افتتح فندق العنوان جبل عمر مكة، "المصلى المعلق"، الذي يوفر مساحات مميزة للصلاة تتسم بأعلى مستويات الفخامة.

ويركز تصميم المصلى على أعلى معايير التميز في جميع جوانبه، بما يعكس الأسلوب المعماري الفريد للفندق. ويتيح موقع المصلى المذهل للضيوف الاستمتاع بالإطلالات البانورامية على المعالم الدينية في مكة المكرمة، بما فيها المسجد الحرام والكعبة المشرفة وغيرها من معالم المدينة التي تنبض بالحياة خلال موسم العمرة والحج.

ويحتفي المصلى الجديد بديكوراته الداخلية الفريدة التي تجمع بين التصاميم العربية العريقة واللمسات العصرية، كما تضيف العبارات المكتوبة بالخط العربي مزيداً من الوقار على أجوائه، بما في ذلك أسماء الله الحسنى التي تعكس الإرث الإسلامي العريق.

ويقع المصلى ضمن الجسر الذي يربط بين برجى الفندق، على ارتفاع 483 متراً فوق مستوى سطح البحر، وحوالي 179 متراً عن مستوى الطريق الداخلي للفندق، ليسجل الرقم القياسي لأعلى مصلى معلق في العالم.

ويأتي تصميم المصلى الجديد حصيلة التألق المعماري والإمكانات الإبداعية الفريدة واستخدام أحدث التقنيات ومعدات التصميم الخاصة. ويبلغ وزنه 650 طناً، وتم تجميع جسره الفولاذي لأول مرة على ارتفاع 312 متراً فوق مستوى سطح البحر قبل رفعه إلى المستوى النهائي، إذ يربط برجى الفندق التوأمين في الطوابق 36 و37 و38.

تم إدراج المصلى المعلق في موسوعة غينيس للأرقام القياسية كأعلى مصلى معلق في العالم، إذ يقع على ارتفاع 483 متراً فوق مستوى سطح البحر ويوفر إطلالات خلابة على المعالم الدينية ومدينة مكة المكرمة

تجنّب هذه الأطعمة لصحة مثالية



هناك عوامل تستنزف طاقتنا وتؤدي إلى حدوث الالتهاب والأمراض التي تشكل خطراً على صحتنا، ومن أولى هذه العوامل هي نظامنا الغذائي، ويأتي بعده دهون البطن، التوتر، التدخين، النشاط البدني ووقت النوم. وقد تساهم هذه العوامل في الإصابة بمرض القلب والتسبب بنوبات قلبية أو سكّات دماغية، وذلك حسبما أشارت إليه مؤسسة القلب الأميركية. وتركز اختصاصية التغذية المعتمدة في المؤسسة غينجر هولتين على أن الالتهاب المزمن يأتي من الاستهلاك المزمن والمفرط لبعض الأطعمة، وأن هناك أطعمة عالية المعالجة فقيرة بالمغذيات، تشعل الالتهابات داخل الجسم عندما نتناولها بكثرة، ومنها: السكريات المضافة التي تعزز مذاق الطعام، وقد تسبب ارتفاع نسبة السكر بالدم، وتتوفر في الخبز الأبيض، الحلويات والمشروبات الغازية. والأفضل اختيار الأطعمة التي تحوي أقل من 4 غرامات من السكريات المضافة التي يؤدي استهلاك الكثير منها إلى التهاب مزمن. لأن الأنسولين يحاول تخزين الفائض منه في الخلايا الدهنية، مما يؤدي إلى زيادة الوزن أو مقاومة الأنسولين. لذا الأفضل للصحة هي السكريات الطبيعية الموجودة بالأطعمة والفواكه واللبن والمكسرات.

وكما أن الدهون المتحوّلة "الهدرجة"، التي تنتجها الشركات بإضافة الهيدروجين إليها لتغيير قوامها ومدة صلاحيتها، تكثر في وجبات المطاعم السريعة والأطعمة المقلية والسمن والمخبوزات. ولا يوجد مستوى آمن لاستهلاك هذه الدهون التي ترفع في الجسم مستويات الكوليسترول الضار LDL، وتخفض مستويات الكوليسترول النافع HDL، وكلا الأمرين يمكن أن يزيدا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني. لذلك يوصي خبراء التغذية بتناول أقل من غرام واحد منها يومياً.

وأما اللحوم الحمراء والمصنعة التي تُضاف إليها المواد الكيميائية بغاية الحفظ والنكهة، كالنقانق والسجق وقطع الدجاج فتحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تسبب الالتهابات المزمنة. وقد يؤدي تناولها بكميات كبيرة إلى الإصابة بالأمراض الناتجة عن الالتهاب كالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية. لذا يفضل تناول اللحوم مرتين في الأسبوع والتي تحوي أقل من 4 غرامات من الدهون المشبعة لكل حصة، والتركيز على الخضار والفواكه والكربوهيدرات المليئة بالألياف.

وبالنسبة لأحماض "أوميغا 6" وهي دهون لا تستطيع أجسامنا تصنيعها، فنحصل عليها من أطعمة مثل: زيوت الذرة والكانولا وعباد الشمس وزيت الفول السوداني والمايونيز. هي ليست بالضرورة سيئة، إذ يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة والنمو الطبيعي، وذلك

Rawi
QUALITY TEA

قصة كبيرة

CEYLON TEA

Rawi
QUALITY TEA

Long Leaf Black Tea

100 YEARS OF FAMILY TRADITION

100 YEARS OF FAMILY TRADITION



GREAT SELECTION, GREAT PRICES



SHOP NOW

In Store & Online

LAV

SCHNEIDER
SOLUTIONS INOX

FLONAL®
COOKWARE

CRYSTALITE
BOHEMIA
CZECH REPUBLIC

Regina

<http://www.anfonlinestore.com>



بشرط أن تكون بتوازن دقيق مع دهون "أوميغا 3" التي يمكن الحصول عليها من أطعمة مثل السلمون والماكريل وبذور الكتان. وأن زيادة مستوى "أوميغا 6" على مستوى "أوميغا 3" يوفر بيئة ملائمة للالتهابات المزمنة. وللاستعادة توازن الأحماض الدهنية، والحد من تأثيرات "أوميغا 6" يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بـ "أوميغا 3"، وتناول كميات أقل من الأطعمة الغنية بـ "أوميغا 6". واستخدام زيت الزيتون للطهي لاحتوائه على نسبة أقل من "أوميغا 6". فيما يحذر خبراء التغذية من أن الكربوهيدرات المكررة التي تفتقر إلى الألياف ويتم تجريدتها من عناصرها الغذائية، وفي مقدمتها منتجات الدقيق الأبيض والأرز الأبيض والبطاطا المقلية أصبحت الدعامة الأساسية في النظام الغذائي لكثير من الناس. على الرغم من أنها قد تسبب التهابات في الجسم، فهي مثل السكريات المضافة، تصل إلى مجرى الدم بسرعة وتؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر فيه، ومن ثم إلى أعراض التهابية أخرى سببها محاولة الجسم إزالة السكر الزائد من الدم. لذا ينصح الخبراء لتفادي الالتهاب تناول الأطعمة الغنية بالألياف بما فيها الخضار والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة الغنية بالألياف الغذائية، الأسماك، البقوليات، المكسرات وزيت الزيتون، التي تعمل على تنشيط حركة الأمعاء، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

والجدير بالذكر أن طرق الطهي يمكن أن تحدث فرقاً لصالح تقليل الالتهاب، فالطهي البخار أو الخبز أو القلي السريع أفضل من القلي العميق أو الشوي، وأن شواء اللحوم على الفحم وما يمكن أن تسقطه من دهون على اللهب تطلق مركبات شبيهة بالموجودة في دخان السجائر، ومن المحتمل أن تكون مرتبطة بالسرطان، بحسب "الوكالة الدولية لأبحاث السرطان". وللتقليل من الأضرار تنقع اللحوم في عصير الليمون والأعشاب والتوابل المليئة بمضادات الأكسدة المفيدة التي تقاوم الالتهاب، كالفلفل الأسود وإكليل الجبل والزعر والريحان والميرمية.

حبة الصنوبر التي أدهشت العالم



المتين، تلك القرية المتينة الهادئة، التي يلفها السرو والشربين، أصبحت مدار الحديث، ليس في لبنان فقط بل في كل مكان من أقطار العالم. ففيها عاشت السيدة مهى الناكوزي المعروفة بـ "أم روكز"، هذه السيدة الجامعية الملمّة بعلم الفيزياء، والتي ترفع لها القبة احتراماً.

أم روكز، وبعد وفاة زوجها إثر مرض عضال، عانى وعانت معه الأمرين، لكنّها ما لبثت أن انتفضت وقامت من تحت الرماد، كطائر الفينيق. فمن حبة الصنوبر والصعتر والسماق وما شابه من خلال مطحناتها، استطاعت أن تؤمّن لأولادها الثلاثة، روكز، سوسن ورفقا، وهم ثمرة زواجها، عيشة كريمة، ومستوى علمياً مرموقاً.

فخلال فترة مرض زوجها، مع كل ما يتطلب الأمر من رعاية واهتمام، بالإضافة إلى رعاية والدة زوجها، رعاية قل مثيلها، فكانت دعوات وصلوات تلك الوالدة لها المحرّض والمحفّز على الكفاح. كانت تقود الشاحنة برفقة عمالها لتجني المحصول من أشجار الصنوبر، وبعد وفاة زوجها، رحمه الله، عملت بكل جدّ وكان هدفها الأول تعليم أولادها ورفعهم إلى أعلى المستويات من خلال عملها المتواضع، وها هي اليوم تملك وتدير أهم المطاحن في المنطقة، حتى أصبحت سيدة اعمال تفتخر بها بلديتها وكل لبنان.

فالسيدة "أم روكز"، سيدة متعلمة وعلى درجة عالية من الثقافة، وهي إلى جانب اهتمامها بأعمالها، خصّها الله بنعمة العطاء، تساعد الفقير والمحتاج ونذرت نفسها لمساعدتهم حتى في أصعب الظروف، وهذه النعمة اكتسبتها من البيت الذي ترعرعت فيه. فخصالها الحسنة جعلت منها قدوة لرفاقها أيام الدراسة الجامعية حيث تبوأّت عدة مناصب لكفاءتها وحسن إدارتها.

بكل فخر واعتزاز، جعلت من ابنائها الثلاثة مثلاً يُحتذى به، روكز رجل أعمال في إفريقيا، رفقا دكتوراه لامعة في فرنسا وسوسن التي وصل صيتها إلى العالمية حاملة علم لبنان أينما حلت.

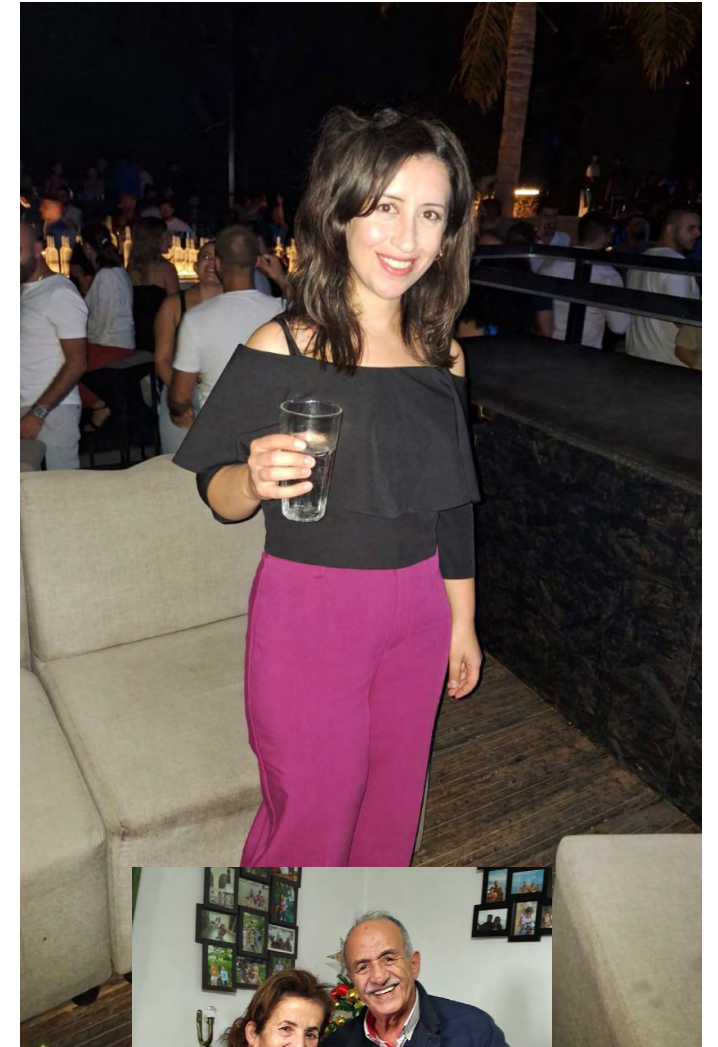
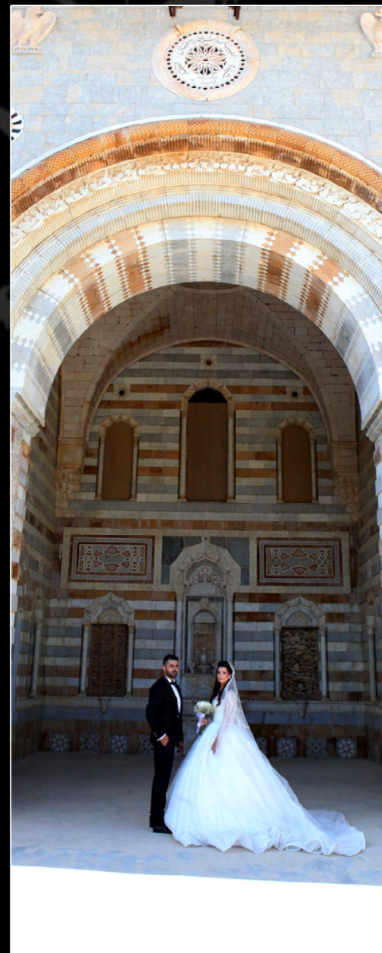
JOIN THE CREW
CHOOSE THE PUCK FOR YOU

AMERICAN CREW®
CREAM POMADE
LIGHT HOLD | LOW SHINE
TENDRE SOUPLE | BRILLANCE NATURELLE
FIXATION LÉGÈRE | BRILLÉ SOUPLE

AMERICAN CREW®
CREAM POMADE

AMERICAN CREW®
Official Supplier to Men™

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com



الوالد، رشيد الناكوزي، رحمه الله، كان بالطبع سيفتخر بأولاده وبدعم وتشجيع والدتهم لهم. منذ صغرها، كان لسوسن هدف واحد وهو التفوق في دروس الرياضيات والفيزياء. ومن بيروت الى جامعة السوربون في باريس حيث نالت شهادة الهندسة الميكانيكية وتابعت الدراسات العليا وصولاً إلى شهادة الدكتوراه التي نالتها من جامعة تولوز في فرنسا. ومن ثم إلى سويسرا لتعمل كعالمة في شركة "سويس ميتال" وهي إحدى أكبر الشركات المتعاقدة مع شركة (ايرباص) العملاقة للطيران.

الدكتورة سوسن، ابنة المتين، دخلت اليوم من الباب العريض في مجال الطاقة الهيدروجينية الصديقة للبيئة حيث يتم التواصل معها أحياناً من مؤسسة "النازا" العالمية في أميركا، كونها خبيرة وملمة في هذا الحقل حيث أصبحت تمتلك شركة في سويسرا (JURA) وقد كتبت عنها الصحف الأجنبية ونالت عدة جوائز من خلال أبحاثها كونها فريدة من نوعها. كرمتها مدينتها في سويسرا حيث ارتبطت أيضاً بمهندس سويسري، وأنجبت منه أولاداً.

تقول الدكتورة سوسن أن وجود المرأة في القطاع الصناعي شبه معدوم، إذ كان من الضروري أن أقوم بدراسة هذه المهنة تشجيعاً لكل امرأة تستطيع الوصول الى أبعد الحدود. الدكتورة سوسن استطاعت بمهارتها واختصاصها لهندسة الطيران ان ترفع اسم المرأة اللبنانية عالياً، ليس في لبنان فقط بل في كل أقطار العالم.

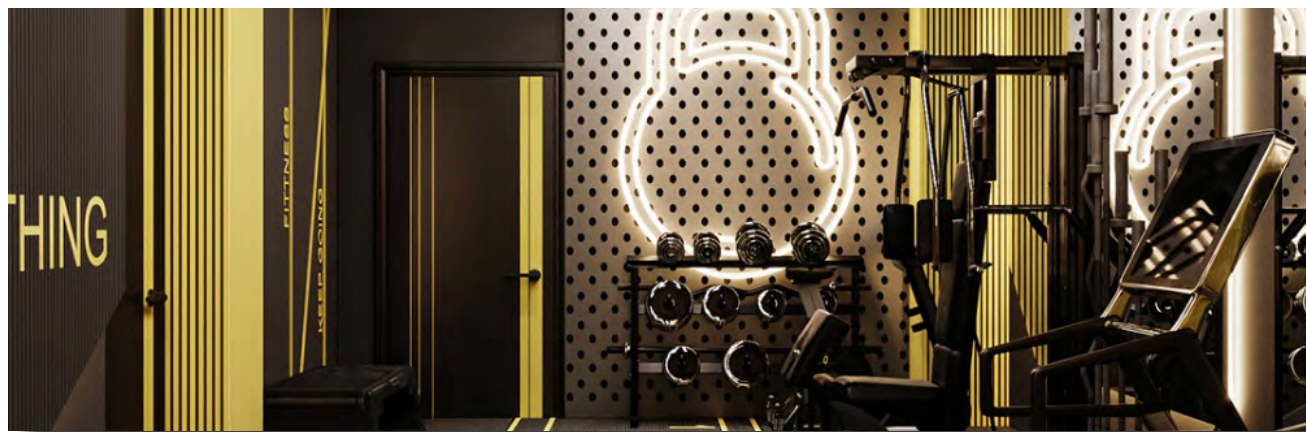
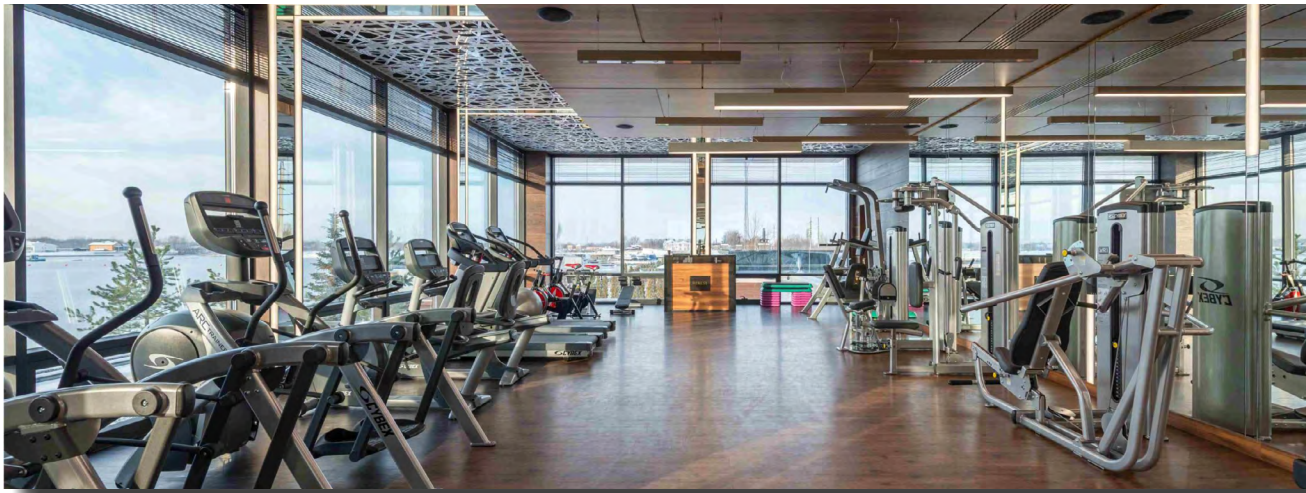
جوزف أبو خليل

NAJI

Naji Photographic Center

BEIRUT: Khaled Abdallah Bldg, Sadat St., Beirut, Lebanon. Tel: (+961) 01 740474/6, 01 742934, 01 742957. Fax: (+961) 01-742935

Email: naji@photonaji.com Web: www.photonaji.com



الرياضة غذاء الروح والبدن

الرياضة هي تربية للنفوس، تمنح شعور القيادة والانضباط والثقة بالنفس، تساعد في بناء القوى والمحافظة على صحة الجسد، وكلما كان التحدي أكثر صعوبة، كانت فرحته أكبر، وكما قيل "عاني الآن وعش باقي حياتك كبطل" ... إليكم بعض صور الصالات الرياضية لتحفيزكم على ممارسة الرياضة وخاصة في فصل الشتاء.

سمك مشوي بالفرن



طريقة التحضير

-نظفي السمك واغسله جيداً بالماء.
-قطّعي البندورة والبطاطا والبصل والفليفلة
إلى شرائح.
-وزعي الخضار في قعر الصينية .
-إفرمي الثوم والبقدونس وضعيها داخل
السمكة .
-ضعي السمك في الصينية فوق الخضار .
-رشّي الملح وبهارات السمك وشرائح
الليمون الحامض .
-ضعي شرائح الليمون الحامض على السمك
مع زيت الزيتون.
-غلفي الصينية بورق السيلوفان وضعيها في
الفرن لمدة 30 دقيقة .
-حَمّري وجه السمكة وقدميها ساخنة مع
البطاطا المقلية.

المقادير:

سمك: حسب الرغبة.
بطاطا: حبتان.
بندورة: حبتان.
بصل: حبة كبيرة الحجم.
ثوم: حَصّان.
فليفلة خضراء: حسب
الرغبة.
بقدونس: حسب الرغبة.
زيت الزيتون: فنجان.
الليمون: حسب الرغبة
ومقطع إلى شرائح.
عصير الليمون: حبة
واحدة.
ملح: ملعقة كبيرة.
بهار السمك: ملعقة
كبيرة.





FOLLOW US ON

@ALSSAYAD_LEPECHEUR
WWW.ALSSAYAD.COM



FOR BOOKING & RESERVATIONS

+961 1 374 752 / +961 3 248 266



كنافة تركية بالفستق



المقادير:

- نصف كيلو كنافة شعر ونقطعها ناعمة.
- ربع كيلو زبدة.
- نصف كيلو جبنة عكاوي مع تحليتها.

قطر:

- 4 أكواب سكر.
- 4 أكواب ماء.
- عصرة ليمونة.
- كمية من الفستق المبروش حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

- نقطع الكنافة إلى أن تصبح ناعمة الملمس.
- نضيف الزبدة المذوبة جيداً ونمزجها مع كل خيوط الكنافة .
- نحضر صينية الكنافة ونقوم بدهنها بالزبدة اللينة.
- نفرّد تقريباً نصف كمية الكنافة بالصينية ونضغط جيداً حتى يصبح لدينا طبقة كنافة متساوية، ثم نفرّد الجبنة بالتساوي ثم نضع باقي كمية الكنافة فوقها .
- نعود ونضغط عليها حتى تصبح سوية ندخلها الفرن الحامي حتى تتحمر ثم نخرجها ونسقيها بالقطر الساخن .
- وأخيراً نكسو صينية الكنافة بالفستق المبشور.



برج السرطان

عامٌ حافل بالأحداث، ويحمل لك هذا الشهر الأخبار المهمة على الصعيدين العاطفي والمالي. لديك التزامات كثيرة مهنية وعائلية. تضطر إلى سفر ينعكس عليك إيجابياً، نفسياً وصحياً. يشغل تفكيرك ويقلقك أحد أفراد الأسرة، ويجعلك في حيرة باتخاذ القرار المناسب الذي يعتبر مفصلاً رئيسياً في حياته ومستقبله. فلا تقلق لأنه يدرك ما يفعله.



برج الأسد

أصبحت إدارة المستقبل أسهل عندك مقارنة فيما مضى، لقد نضجت كثيراً بفضل الأحداث والمواقف المعقدة التي قوّضت الكثير من حريتك الشخصية وحياتك العاطفية. ولكن سيتم حل كل شيء. تأتي مشاكل من شخص تعتبره صديقاً، كن حذراً ولا تثق بأحد. وضعك المالي يتحسن قليلاً فعليك الحرص بالمصاريف. صحتك النفسية غير مطمئنة.



برج العذراء

هناك تغيير كبير يجب مواجهته لاستعادة الصفاء. من المرجح أن يتعلق الأمر بالعمل، فلا تنتظر حتى تصل إلى الحد الأقصى للتخلي عن الموقف الخائق. حياتك العاطفية أمام اختبار إجهاد كبير وتضحيات واضحة، لا ينبغي أن تكون هناك مفاجآت سيئة، بل يجب الرد على القضايا المهمة فقط. حالتك الصحية مستقرة حالياً ولكن عليك الحذر.



برج الحمل

بداية شهر من سلسلة شهور سنوات مقبلة مهمة وجميلة للغاية لهذا البرج، تحمل معها الحظ وتحقيق الأمنيات من خلال حصول تغيير إيجابي كبير في حياتك العاطفية، وكذلك نجاح مهني وازدهار مالي. ومع ذلك، يجب الانتباه أكثر لصحتك واتباع نظام غذائي سليم. نميمة تصدر من أحد المحيطين بك تعكر حياتك الاجتماعية، فتجنبه.



برج الثور

تتجاوز معاناة السنوات الأخيرة الصعبة على صعيد العمل، العائلة، والصحة الجسدية والنفسية وتستعيد تقدير ذاتك وقوة شخصيتك وحيويتك. تحدث إجراءات جديدة في العمل تكون لصالحك، إنها سنة جيدة من الناحية المالية. ومن الناحية العاطفية، هناك فرصة هذا الشهر للقاء شريك حياتك المناسب. تحدث مناسبة عائلية تعزز مكانتك.



برج الجوزاء

مولود هذا البرج محظوظ هذا الشهر، وتحصل لديه تغييرات عديدة في العمل والحب، ولكن يستحيل دائماً تنفيذها. لأنها قد تكون انفصلاً في العمل، ولكنها إيجابية بالنسبة لحياتك المهنية، ويمكنك تحقيق قفزة حقيقية حسب جديتك ومسؤوليتك وشجاعتك على التغيير. حب جديد يغزو قلبك ويتحول إلى زواج. إبتعد عن إحباطك بحقه.

حملوا تطبيق الهديل

فنية
رياضية
إخبارية
اجتماعية



HADEEL
MAGAZINE



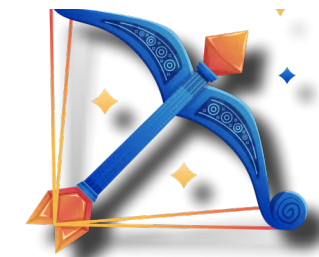
برج الميزان

تحدث تغييرات مهنية كثيرة في مجال العلاقات العامة، وبين الشركاء والأصدقاء. تعيد تصميم أهداف جديدة وشبكات شخصية وحلفاء جدد. تتمتع بالنضوج الفكري والخبرات، تصل إلى هذه النقطة بعد استنزاف طاقتك على مرّ سنوات. تتخذ قرارات عائلية مهمة وتوطّد علاقتك العاطفية مع الشريك، مما يحسّن معنوياتك وصحتك.



برج العقرب

هذا العام يبدأ بالعزم والتخطيط، تشعر بالحيوية والرغبة هذا الشهر بأن تُظهر للعالم أن الصعوبات تحفزك بدلاً من أن تحبطك. هناك رغبة في المزيد من المال والحب، ومن النجاح وتحصد النتائج. انتبه عندما تشعر بنفاد الصبر أو الاختناق، عندها ستفهم ما عليك أن تتركه وراءك. خفف من عصبيتك لأن قرارك هو الذي سيصيب لأنك عبقر.



برج القوس

تشعر بالحاجة إلى الإنعزال والتأمل، وتخفف من الظهور والاجتماعيات، ثق بشعورك واستفد منه لتنظر داخل نفسك. يمكن أن تأتي مشاكل أخرى من المجال الاقتصادي. في العمل، حان الوقت للتفكير بتغيير الاتجاه. ظروف الحب ليست كما يجب، لذا عليك التنازل مع الشريك بؤد للوصول إلى حل يرضي ما تطمحان إليه من دون نزاعات.



برج الجدي
تطمح للبدء بمشاريع جديدة وجيدة تسعدك مالياً وعائلياً. ولكن ستكون هناك لحظات من التوتر والتعب والنزاعات مع بعض المحيطين. يبدو أنك ملتزم بمشروع حياة جديد، وهو بمثابة امتحان وكل شيء سيكون قيد الإنشاء، لا يأتي الحظ والازدهار مجاناً بل بالكدّ والتضحيات، سلّح نفسك بالصبر وسيكون شهراً جميلاً ومثمراً مهنياً وعاطفياً.



برج الدلو
بعد المعاناة التي ولدت النضوج لدى مولود هذا البرج، هناك نقطة تحوّل ايجابية وثقة أكبر وشجاعة لتأكيد ذاته. تتحسن موارده المالية وعلاقاته العائلية، وتصفو النفوس العائلية التي كانت مشحونة على مرّ سنوات. ويصبح أكثر إقبالا على العمل والإنتاج. صديق صدوق يقف إلى جانبك في أحلك الظروف ويكن لك الودّ والإحترام فصحته.



برج الحوت
هذا الشهر سيكون أقل صعوبة على المستوى النفسي والجسدي، لذا، يجب عليك التوقف عن التعامل مع مشاكل الآخرين ومشاعرهم، وضع نفسك بالمقام الأول. كن واضحاً وصريحاً مع الشريك. أنت تمر في فترة نمو شخصي وتطورات صحية جديدة ونضوج في حياتك المهنية والعاطفية. فلا تقلق كل الأمور تتحسن مع الوقت بالإنتباه والحكمة.



SPECIAL RATES
FOR LONGER STAYS

+961 1 373 210
EXT. 7200 - 7201

reservation@rivierahotel.com.lb



Nsouli

مجوهرات نصولي



UAE - Dubai- Galleria Mall - Al Barsha +971 4 548 1212

Lebanon - Beirut- Hamra +961 1 738977 - www.nsoulijewelry.com

www.nsouli-antwerp.com  NsouliJewelry  NsouliJewelry