

# AHADEEL

الهديل

FEB 2024

## MAGAZINE

ISSUE 159

رفيق العريبي  
الذي "علم"  
و"بني"  
و"استشهد"

ليلي عبد اللطيف:  
النواب خارج المجلس  
لحدث طارئ!!

*Valentine's Day*  
الكثير من العواطف  
والقليل من الهدايا!

ظافر شاوي  
أسطورة همها  
لبنان والإنسان

ألوان شتاء ٢٠٢٤  
تكسر الروتين  
وتبهج النفوس

غادة عبد الرازق:  
لا حظلي في الزيجات





# عالٌّم من دون ضحكات أطفال غزة..



بقلم: فاديا شاتيلا حيدر

يريد الإسرائييليون صناعة جزيرة اصطناعية ليقيم فيها الفلسطينيون، بدل إقامتهم فوق أرضهم التي ولد أجدادهم عليها.. إن هذه الفكرة التي أضحت اجتماع بروكسل العالمي على مقترحها وزير الخارجية الإسرائيلي بيسرائيل 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 إجتناث الفلسطيني من فلسطين واقتلاعه من أرضه" ..

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

**DENMAN**  
professional

EST. 1938

**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](http://www.nazih.com)

من أجمل لحظات حياتي كانت تلك اللحظة التي قرأت فيها خبر أن العالم يريد محاكمة أفعال إسرائيل على ما ارتكبه ضد أطفال ونساء وشيوخ فلسطين في غزة.. لقد أضاء هذا الخبر أمام عيوني طويلاً كان مظلاً، وطالما كنت وصفته بأسئلتي الدائمة عن متى يمكن ان 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 مدراشه، واليوم يقتل تحت أضواء كاميرات إعلام العالم!! أطفال غزة هم شموع كنيسة المهد في بيت لحم، وهم من منادات جدارات المسجد الأقصى، وهم دموعنا التي تحجرت في مآقيينا وما عاد لها سبيل إلى وجنتنا.

كيف يعقل أن قصة قتل أطفال فلسطين، باتت حدثاً يومياً عادياً، يشاهده العالم على شاشات التلفزة؛ بالطريقة الباردة نفسها التي يشاهد فيها رجل الأعمال البورصة قبل خروجه من منزله إلى مكتب أعماله؛ وكما يشاهد أطفال العالم، باللامبالاة نفسها التي يشاهدون فيها في روؤساتهم أفلام الكرتون والرسوم المتحركة، الخ..

صار قتل أطفال فلسطين في غزة وفي جنين وفي القدس، خبراً عادياً ومألوفاً؛ وبات أمرأً طبيعياً أن تستمر الحياة من دون ضحكاتهم، وأن تستمر مباح 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 حضن الألم لم يعد بيت طفلها، ولم يعد المساحة التي يستحقها للالتحماء 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..

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



بِقَلْمِ بَسَامِ عَفِيفِي

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 يذكّرنا بأن الكراهية القاتلة لا تزال مستوطنة بين ظهرياني بلدنا ومجتمعنا؛ سوف يكون لنا موعد مع معنى الرئيس الذي لا ينتهي فيينا، وسوف يكون معنا المعنى الباقي من رفيق الحريري فيينا؛ أي الرئيس سعد الحريري.

.. إنه موعدنا في يوم الحب للرئيس الشهيد رفيق الحريري؛ حيث اللقاء سيكون لحظة لقاء الأحبة الكبير الذي يزيّنه 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 العابر 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 تكون الجريمة من ذاك النوع الذي لا يترك في أثره أحداثاً عظيمة.. لقد ذهب رفيق الحريري وبغيابه ذهب البلد إلى المجهول الذي نحن فيه اليوم.

من أستهدفه كان يخطط لاستهداف لبنان: ازدهاره ومستقبله ودوره في المنطقة. الآن فقط؛ وبعد كل هذا الوقت الصعب الذي مر على غيابه، نستطيع أن نحدّق بتأثيرات غيابه على أحوالنا. نحن بلا مرفأ يحدد موقعنا على خارطة التجارة في المنطقة؛ نحن من دون رئيس جمهورية يسمع وجوده بإعادة إنتاج السلطة؛ نحن من دون اقتصاد وليرة خدمات؛ ونحن نعيش تحت سقف نشوب حرب وفوق سقف قلائل مستمرة..

إن أعمال رفيق الحريري أنجزت مشاريع إعمار الحجر والبشر؛ فهو علم وبنى واستشهد.. وهذه ثلاثة قيمٍ تخزلل معناه وتلخص قصة حياته وترسم سطراً فوقه كلام ذهبي عن

**GlobeMed**  
Kuwait

**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    g    in    android    apple | [www.globemedkuwait.com](http://www.globemedkuwait.com)

**GUINOT**  
INSTITUT • PARIS

Fully unique and exclusive Treatment methods  
thanks to the revolutionary

## HYDRADERM cellular energy



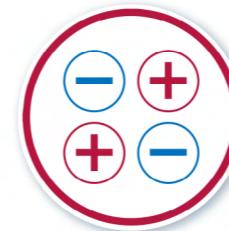
 NAZIH  
WHERE BEAUTY BEGINS

Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://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.
- إنتشار أحد السجناء في لبنان.
- ضحية 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 وخرج ويدعو للقلق.
- عودة الحلحلة للبنوك، وخاصةً ببرامج القروض في عام ٢٤٢٠، وأرى أن السيد أنطوان صناوي سيكون عراب هذه الحلحلة وفي قلب هذا الحدث المهم.
- سنسمع في ٢٤٢٠ 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 وتتصدم الرأي العام.
- قد يضطر مجلس النواب اللبناني إلى قطع إحدى جلساته في البرلمان بسبب ورود خبر عاجل أو حدث طارئ وكبير يوترب أجواء الجلسة ويؤدي إلى وقفها وخروج النواب من المجلس النيابي.
- وزارة الصحة مع الصليب الأحمر والدفاع المدني اللبناني ستراهم في حالة استنفار جراء حدوث حدث مؤسف ومهم.
- هزة أرضية يشعر بها اللبنانيون وتثير موجة من القلق والخوف.
- أحد الأحزاب اللبنانية يودع قائداً من قاداته الكبار.
- الأشهر الأربعة الأولى من ٢٤٢٠ ستكون على المحك في لبنان، فما أن نشهد انتخاب رئيس جديد للبنان أو ستصبح الرئاسة اللبنانية رهن الإنتخابات الأمريكية.
- أزمة البنزين والمواد الغذائية إلى الواجهة من جديد.
- إغفال وتسكير بعض المدارس والجامعات في لبنان لفترة زمنية محدودة من جراء تطورات مهمة على الساحة.

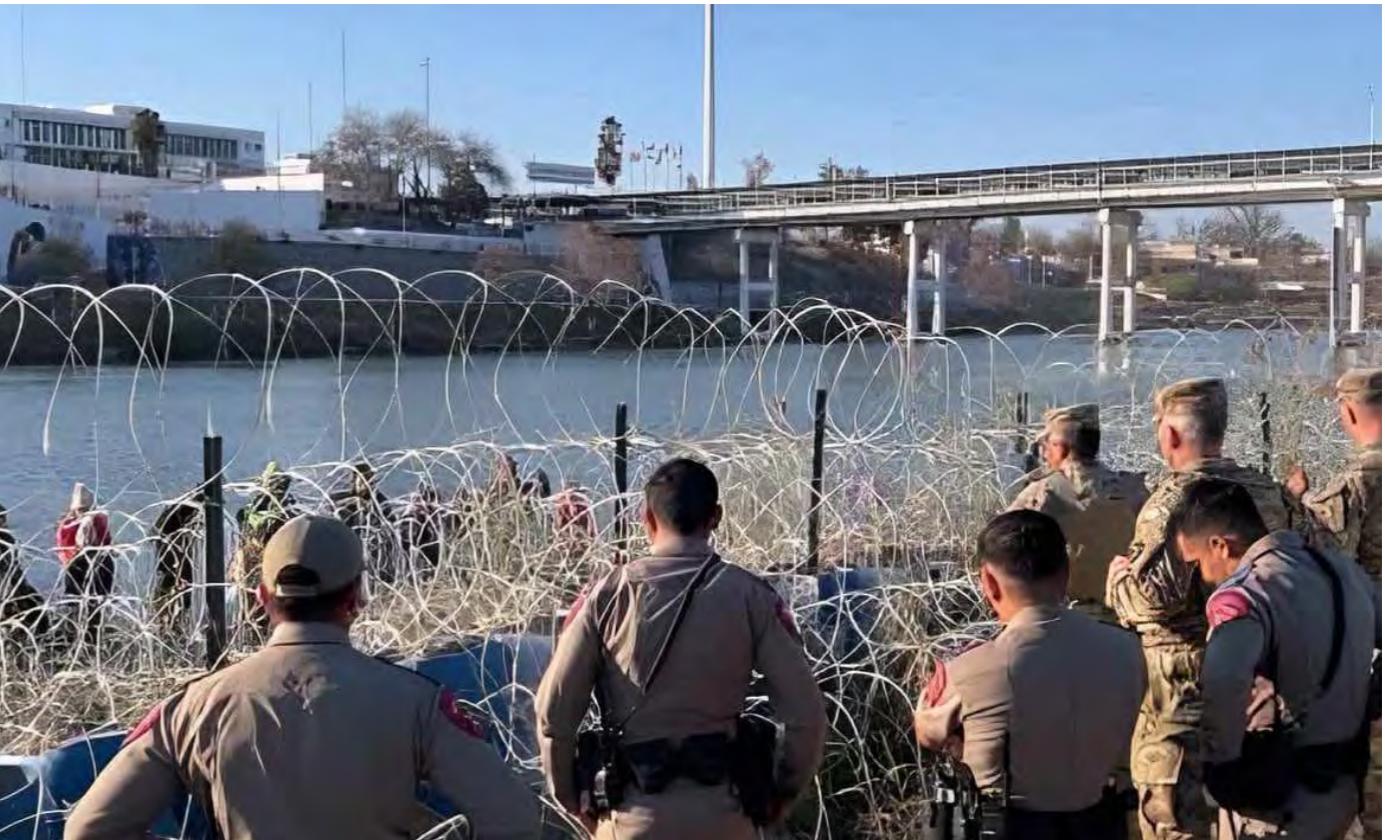


# ليلى عبد اللطيف: النواب خارج المجلس لحدث طاريء!!



**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 تتبع:**

# توقعات عربية دولية



- الإعلام والأنظار على الأحداث مؤسفة تشغل الإعلام والعالم.
- العالم يحبس الأنفاس ويلفه الترقب والحدّر جراء حصول حدث خطير في البحر الأحمر وسنرى بريطانيا وأمريكا تستعدان لمواجهة أسوأ السيناريوات والاحتمالات الطارئة التي ستتحملها رياح الخطر خلال الأشهر المقبلة.
- سفير دولة مرموقه أراه يقدم استقالته من منصبه على الهواء مباشرة، وذلك احتجاجاً على استمرار ارتكاب المجازر وقتل الأبرياء في فلسطين.
- سنشهد عمليات تفجير قد تطال 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 تناه布 وأميركا 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 ٢٤ وبأمر ملكي خلال الأشهر الأولى من السنة.
- إسم السيد مناف طلاس سيعود إلى الواجهة الإعلامية من جديد ولحدث بارز و مهم ...
- الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي أراه بعيداً عن أوكرانيا، وروسيا تقترب من تسجيل الانتصار الكبير في حربها على أوكرانيا، ورجل العام ٢٤ هو فلاديمير بوتين.
- سيشهد البحرين تغيرات جذرية وما أراه يجعلنيأشعر 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 الدقتحام أو الإعتداء والسرقة على أيدي بعض العصابات الخاطئة.
- الجنيه المصري سيتعثر بسبب بعض التطورات في المنطقة، ولكنني أراه سيعود ويتدسن ويرتفع بشكل غير مسبوق وينتعش معه الاقتصاد المصري، لأنني أرى أكثر من دولة عربية ستتحمي الاقتصاد والجنيه المصري وخاصة من الأشقاء في دول الخليج.



**آروب**  
للتأمين

بّدا حدا  
عنجد قدّا

كيف ما برمـت الايام

arope.com

f    @    in    X    y



- ستتجه كل الأنظار إلى 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 والفووض والشغب وحالات الغضب العارمة سوف تختل شوارع السويد وقد يؤدي إلى صراع مسلح وخاطير.
- 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 إيمانويل ماكرون يقوم بزيارة لدولة عربية وسيكون باستقباله رئيس هذه الدولة، والمفاجأة أنه لن يكون الرئيس الحالي لهذه الدولة.

#### توقعات فنية

- الدب يدق بباب 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.

## من هو ظافر شاور؟

- رئيس "الاتحاد اللبناني للكرمة والنبيذ".
- رئيس مجلس ادارة "شاتو كساره" منذ عام 1991.
- عضو مجلس ادارة البنك اللبناني - الفرنسي.
- القنصل الفخرى العام لفنلندا.
- رئيس مجلس إدارة شركة "ظافر هولدينغ".



“

## نشاطات شاور

### شاتو كساره

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

يرتبط اسم "كساره" بثقافة النبيذ اللبناني، وبفضل جهود ظافر شاوي خطا النبيذ اللبناني الخطوة الأولى في الوصول إلى الأسواق العالمية مثل أسواق ولادية كاليفورنيا الأمريكية - التي تعتبر عاصمة النبيذ العالمية - وبفضل ما يطمح إليه شاوي يسعى لبنان إلى أن يكون بلداً منتجاً لنبيذ الذوق Boutique Wine.

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

وفي هذا السياق يؤكد شاوي أن "الشركة لا تزال تزدهر وتنتطور بخطوات ثابتة ومتقدمة ولافتة"، مفتخرًا "بتواجد النبيذ اللبناني العالمي الجودة في البلدان التي يزورها، نظراً لتحليل لبنان بالفصول الأربع والخبرة التي تتمتع بها اليad العالمية اللبنانية في هذا المجال"، مطلقاً مقولته الشهيرة "لا نستطيع تصنيع النبيذ الأرخص ولكننا نستطيع تصنيع النبيذ الأحسن".

# ظافر شاور: أسطورة هؤما لبنان والإنسان

رجل إستثنائي أعطى لوطنه الكثير، سعى لرفع إسم لبنان عالياً، وبهدف أسمى الحفاظ على صحة وكرامة المواطن اللبناني، فنجح بفضل عزيمته ومثابرته الدؤوبة على تحطيم الصعاب والمتابعة، فكان "شاتو كساره"، وكانت Ominpharma، العلامات الفارقة في فخر الصناعة اللبنانية.



## واحة الحياة

"Oasis de Vie – Continuum of Healthcare Center", يقع في الأشرفية وقد افتتح المركز في الأول من تموز 2019 برعاية رئيس الجمهورية السابق العماد ميشال عون، وبمبادرة بطريق الروم الملكيين الكاثوليك يوسف العبسي.



"واحة الحياة" علامة الانتصار على الصعاب في قلب الضائقة التي تناصر الشعب اللبناني، 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 شاوي، نائب رئيس الجمعية والرئيس التنفيذي لـ"واحة الحياة"، بفخر وإعتزاز قائلاً: "إننا نبذل في هذا المركز كل جهودنا وقدرأتنا ليكون مرجعاً يؤمن للمرضى كل ما يصبوون إليه من السعادة والراحة، سائلين الله عز وجلّ ليساعدنا جميعاً في زرع البسمة في قلوبهم".



## OMNIPHARMA

وإلى القطاع الصحي امتدت أيادي شاوي البيضاء، فهو صاحب شركة OMNIPHARMA التي كانت ولا زالت في طليعة مستودعات توزيع الدواء في لبنان سواء من حيث النوعية، الخدمة، المصداقية والعلاقة التي تتحلى بها الشركة مع مؤسسات القطاع العام وفي طليعتها وزارة الصحة، والتي تشكل عاملأً أساسياً في نجاحها، وكذلك المستشفيات والصيدليات.



“

## إنجازاته

**المعهد الوطني للكرمة والنبيذ**  
في كانون الثاني 2023 افتتح "المعهد الوطني للكرمة والنبيذ" مقره الرسمي في الدازمية، بحضور رئيس مجلس إدارته ظافر شاوي وأعضاء مجلس الإدارة، والعديد من الشخصيات.

المعهد، مؤسسة خاصة ذو منفعة عامة ويشكل إطاراً شراكة بين القطاعين العام والخاص، مهماته تتلخص بدراسة وإقتراح كل ما يتعلق بتنمية وتطوير وتنظيم قطاع الكرمة والنبيذ في لبنان، بما فيه المسح الجغرافي والانعكاسات المناخية والقواعد الفنية والسياسة التسويقية وتسمية المنتجات وغيرها.

أهدافه كما لخصها شاوي تتمحور حول "مراجعة المعهد وبناء قاعدة بيانات ومعالجة مشاكل واهتمام القطاع وتفعيل مشاركة أعضاء الهيئة العامة في نشاطات المعهد ومراجعة وتحديث لأنظمة التشريعات 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 أجزمه ظافر شاوي في مسيرته المهنية، إذ

"خصص الكثير من وقته وماله لمشروع "واحة الحياة"، وتقديماته 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 سيلفستر البابوي الذي يعلق اليوم على صدر ظافر، تقديرًا لعمله والتزامه في الكنيسة والمجتمع ولسعيه الدؤوب من أجل تقدم الكنيسة والمجتمع. في هذا اليوم المبارك، نحن فخورون بأن نقدم هذا الوسام، باسم قداسة البابا فرنسيس، للسيد شاوي تقديرًا لإنجازاته في كنيستنا وفي مجتمعنا.

بدوره عبر 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 إنشاء وتطوير المدارس والكنائس الكاثوليكية ومساعدة الفقراء ضمن قدراته"، معتبراً أن أول مدرسة في تربيته المسيحية هي لوالديه أميل شاوي والفيريسي ودعم شقيقه وشقيقته وبفضل أعضاء الجمعية الخيرية الذين دعموه ومندوه الثقة للمضي قدماً في مشروع كان يشعر مراراً أنه يتجاوز قدراته، وذكر دعم زميله روحيه نسناس الذي تعاون معه في كل المواقف وفي تحقيق المشاريع، مؤكداً في نهاية كلمته أن "الطريق طويل"، داعياً أولاده إلى "متابعة المسيرة".

## درع تقديرى من الجامعة اللبنانية - الأميركية LAU

في تموز من العام 2019 وفي حرم جبيل الجامعي، قلدت كلية الصيدلة في الجامعة اللبنانية - الأميركية LAU خريجها وشاح درجة الدكتوراه PharmD في احتفال حضره رئيس الجامعة الدكتور جوزف جبرا، الذي قدم لرجل الأعمال ظافر شاوي عرض لسيرته ونجاحاته والمؤسسات التي يتولى إدارتها، مانحاً إياه درع الجامعة تقديراً لعطائه واعتبر شاوي أنه لشرف كبير له أن يقف على منبر الجامعة اللبنانية - الأميركية LAU، لافتًا إلى أن عمله يضعه على تماส مع قطاع الدوائية. وتحدث عن التغييرات والتحديات التي تواجه قطاع الصيدلة في العالم، عارضاً لحدثة جرت معه وتركث أثراً كبيراً في حياته، شارحاً أن البحاث تدخل أدوية جديدة وهذا التطور المستمر سيأخذ مزيداً من الأرواح، متوجهاً إلى الخريجين والخريجات داعياً إياهم إلى عدم نسيان الجانب الإنساني في عملهم والعمل من أجل عالم أفضل.



# ألوان شتاء ... ٢٠٢٤

## كسر روتين الملبوسات الداكنة وتبهج النافوس



تعودنا في كل شتاء على ارتداء الألوان الدافئة والداكنة كالأسود، الرمادي، البني وفي طليعته الـ *havan, camel* وأما الفرق بين "الهافان" و"الجملبي"، فهو أن اللون الجولي القاتم معروف بقوته تأثيره بالبني الفاتح. وأما "الهافان" فهو أكثر ألوان الجولي قنامة، ويعد اللون الأخير للجمولي قبل البني، وكما يميل إلى البني المعطيش بالأصفر الغامق أو البرتقالي الغامق. وأيضاً من الألوان التقليدية الشتوية ألوان الكحلي والأزرق الغامق، النبيذية والزيتي والخردلوي وغيرها. ولكن شتاء 2024 كسر القاعدة وبرزت فيه الألوان الفاتحة والمبهجة منسجمة مع الألوان الدافئة في ملابس الرجال والنساء. حيث طفت على ملابس النساء ألوان البيج والباستييل بدرجاته الفاتحة والوردية، الأخضر، الأزرق، 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 براتت لشتاء 2024 للرجال ألوان جريئة وعصيرية ومميزة غيرت مفهوم ألوان ملابس الرجال الشتوية التقليدية، وشملت القمصان والكنزات بدرجات الأخضر، وخصوصاً لون *mint*، ولم يعد مدھشاً اقتناه ملابس شتاء رجالية ذات الألوان الفاتحة والزاهية مثل الباستيل، الزهر، الأصفر، الأحمر، الأزرق، البرتقالي. حيث أصبحت تلك الألوان تضيف لمسة حيوية وتميز على الألوان التقليدية، وترسم لوحة جميلة على ملابس الرجال، وظهر واضحاً إدخال الأخضر كلون النعناع على الجاككتات 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

**Artistic** NAIL DESIGN

Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)

PROFESSIONAL FORMULAS | PROFESSIONAL RESULTS™



# غادة عبد الرزق: لا بطل إلا في الزيجات

هـ نجمة من طراز مختلف، طريقة 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 "الهدىيل" 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 للأعمال أسامة أنور عاكشة وليلاتي 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 يجمعوني مع المخرج أحمد حسن. أعتقد أن المسلسل سيكون مبارأة 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، فمن ظل أزمة الورق التي نعيشها ولا يجب أن ننكر ذلك، و15 حلقة سوف تكون





برجة درامية كافية وواافية.

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

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

\* **مسلسل "حدث بالفعل" حقق نجاحاً كبيراً- بالرغم من أنه مكون من ثلاثة حلقات - كنت الطبيبة 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 نربى أبناءنا وعندما يكبرون يغادروننا بمنتهى البساطة، ومن هنا وجدت منطقاً للشخصية، فالآلام 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.

وذكرت 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 غادة عبد الرزاق أنت من الممثلات اللواتي يوازنن على زيارة طبيب نفسى؟**

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

بتجارب صعبة بعضها كان يحتاج إلى العلاج فعدت إلى طبيبي ولم أغقره 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 أ تعرض لها.

\* **علاقة غادة عبد الرزاق بابنتها روتانا وحفيديثها تبدو مقربة للغاية؟**  
روتانا وخدية وجوريه هن 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، صاحبتي الوحيدة خسرتها منذ 25 سنة، قاطعتها 5 سنوات لأنها تكلمت عنني بالسوء، ومنذ سنة تقريباً أقدمت على نفس الفعلة، كانت تتكلم عنني بطريقة بشعة وقد سمعت صوتها وهي تقول ذلك،

بالرغم من أنها لم تر مني سوى كل خير.  
لقد اكتشفت في الآونة الأخيرة بأنه ليس لدى حظ لا بأصدقاء ولا بحياة عاطفية، فاكتفيت بعائلتي والكبنة التي أجلس عليها والتلفزيون.



كأنما الحب صار مؤجلاً لزمن آخر بالنسبة إلى العديد من اللبنانيين وسط ضغوط معيشية من طعام ودواء وتعليم وغيره، وأصبحنا نرضي بأن لا تكون توقعاتنا عالية من الحبيب في "عيد العشاق".

أصبحنا نرضي أقل من الورد والهدايا ونكتفي بهدية واحدة فقط وهي الحب الدافئ والمشاعر الصادقة.



## Valentine's Day

**الكثير من العواطف والقليل من الهدايا!**



لم ينجُ "عيد الحب" من الانهيارات الكبيرة التي يعيشها اللبنانيون، حيث يحل "عيد الحب" كثيباً، إذ يُرغم العديد من العشاق والأزواج على القبول بهدايا وورود أقل. في ظل أوضاع معيشية قاسية أصبحت متطلبات "عيد الحب" المعتادة من تبادل الورود والهدايا والشهر ليلاً، من الكماليات التي يجد العديد من اللبنانيين أن هناك من حاجاتهم اليومية ما هو أكثر إلحاحاً منها، ما يجرهم 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 ودروف الأسماء التي ترمز إلى الحب وتتباع 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

01985000 [www.medgulf.com.lb](http://www.medgulf.com.lb)



Valentine's Day



# الصين مجدداً... كورونا بحالة 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 المرض من هذا الفيروس لا يتطلب أكثر من أسبوعين، وهو في بعض الأحيان يتم في أقل من أسبوع وذلك حسب درجة خطورة الاصابة.

## الأعراض والوفيات والتعافيون

"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 الأمريكية التي سجلت حوالي ثلثي مجموع الإصابات بالوباء عالمياً.

و حول التعافي من هذا الداء فقد تم شفاء نصف الحالات المصابة به حول العالم بعد دخولها المستشفى.

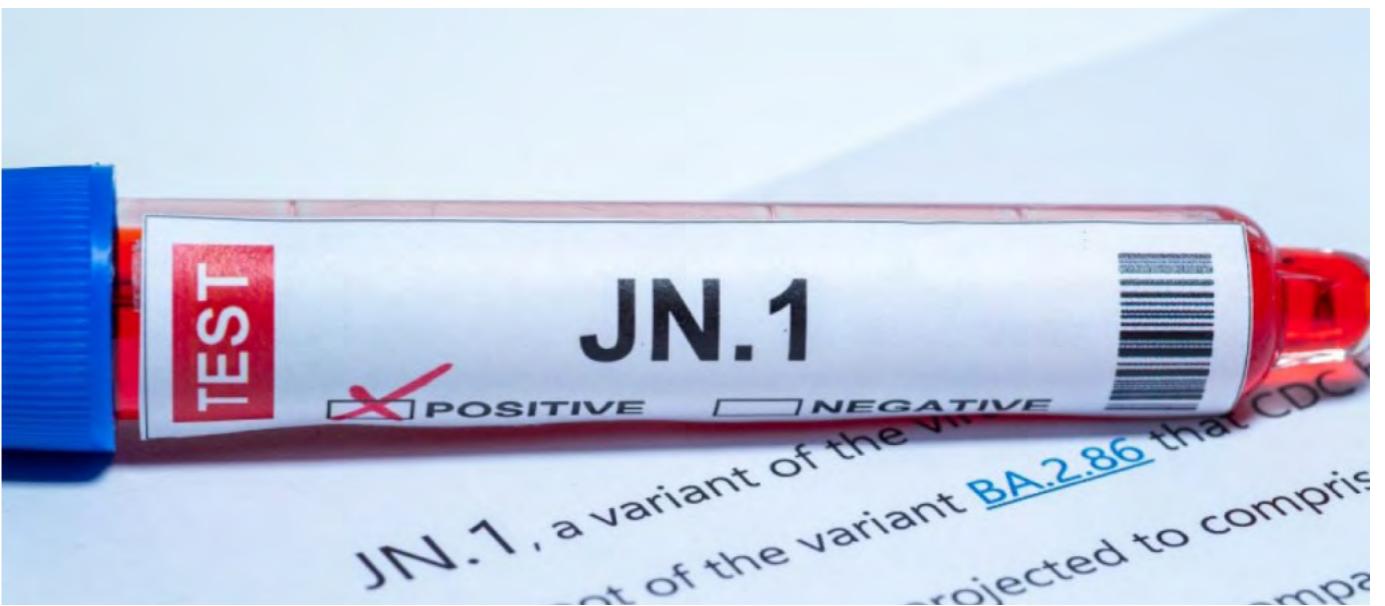
**طريق جديد لدخول الجسم**  
أُوجد متفرع كورونا الجديد طريقاً جديداً للدخول إلى جسم الإنسان وهو عبر الأمعاء نتيجة شرب مياه ملوثة أو استهلاك مياه غير نقية، حيث اكتشف العلماء في أميركا الشمالية أن هذه المياه هي مصدر للفيروسات الخطيرة مثل "jn-1".

**اللقياطات**  
اللقاطات التي تم تصنيعها عام ٢٠٢٢ للحماية من الاصابة بكورونا كـ "فايزر" و "استرازينيكا" و "مودerna" جميعها فعالة ضد "jn-1"، لأن معظم المصابين بالمتغير الجديد، خصوصاً في

القسم الشمالي من القارة الأمريكية هم في الأساس مصابو "كوفيد ١٩".  
كما أن اللقاحات الجديدة أيضاً أثبتت فعاليتها في محاربة التحورات الجديدة من كورونا ومنها "بكسلوفد" و "ريميدسيفير".

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

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



ما ليث أن فارقنا وكاد العالم أن ينساه حتى عاد بجزء ثان وحالة جديدة، إنه كورونا اللعين الذي لا يرحم مرضاه أبداً، والذي أدى إلى كارثة صحة عالمية هائلة ذهب ضحيتها الملايين...

**إصابات في الصين**  
انتشر منذ فترة مقطع فيديو في أحد مستشفيات الصين يظهر مئات المرضى وهم يرتدون كمامات 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، علمًا أن المستشفى ذاته الذي يقع في شمالي شرق البلاد استقبل سابقاً وفي غضون أيام قليلة ١٥ ألف طفل مصاب.

## ضرورة ارتداء الكمامات في روسيا

مع بدء توسيع 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 ان الفيروس الجديد "jn-1" في طور الانتشار حول العالم وهو قد تطور 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 كبيرة في لبنان من توسيع 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 المستحدث بات كالانفلونزا العادي وأصبح لدى اللبناني مناعة ضد هذا امراض بعد اصابته بـ "كوفيد ١٩" سابقاً.

في السياق ذاته، أصيّب 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".

**إليكم أبرز النساء الفلسطينيات صاحبات أطول فترات اعتقال في السجون الإسرائيلية:**



### إسراe رياض جميل جعابيص:

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

وتعرّضت إسراe نتيجة لذلك إلى حروق تراوحت بين الدرجة الأولى والثالثة طالت 50% إلى 60% من جسدها، وفقدت أصابع يديها كافية، وتشوه وجهها، والتتصقت أذنانها برأسها، وفقدت قدرتها على رفع يديها نتيجة للتلطّقات الجلد في مناطق مختلفة. بيد أن سلطات الاحتلال اعتقلتها بتهمة محاولة قتل جندي إسرائيلي، وحكمت عليها بالسجن 11 عاماً، ومنعها من تلقي العلاج الذي تحتاجه، وتعمدت إهمالها، إذ منعـت عنها المسكنات والأدوية التي تحتاجها.



### ميسون موسى الجبالي:

ولدت الأُسيرة ميسون موسى الجبالي عام 1995، لعائلة من قرية الشواورة شرق مدينة بيت لحم، وهي أخت لـ7 إخوة و5 أخوات. بعد أن أنهت دراستها الثانوية التحقت بجامعة القدس في أبو ديس لدراسة الأدب الإنجليزي، لكنها لم تكمل دراستها، بسبب اعتقالها في 29 يونيو/حزيران 2015 بعد أن طعنـت مجندـة إسرائيلـية على حاجـز "قبة راحيل".

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

وقد لقيـت بعـميدـة الأـسـيرـات فيـ نـهاـيـةـ عـامـ 2021ـ،ـ إذـ أـصـبـحـتـ أـقـدـمـ الأـسـيرـاتـ الـفـلـسـطـيـنـياتـ الـلـائـيـ لـأـيـلـقـنـ فيـ السـجـونـ الـإـسـرـائـيلـيـةـ،ـ بـعـدـ إـطـلاقـ سـراحـ أـمـلـ طـفـاطـقةـ،ـ الـتـيـ كـانـتـ أـقـدـمـ مـنـهـاـ،ـ وـانـتـهـتـ مـحـكـومـيـتـهاـ فـيـ دـيـسـمـبـرـ/ـكـانـونـ الـأـوـلـ 2021ـ.



### روان نافد محمد دار أبو مطر

ولدت الأُسيرة روان عام 1994، وتـعودـ جـذـورـهاـ إـلـىـ قـرـيـةـ بـيـتـلـوـ قـضـاءـ رـامـ اللـهـ،ـ فـيـ 15ـ يـولـيوـ/ـ تمـوزـ 2015ـ أـطـلقـتـ قـوـاتـ الـاحتـلـالـ النـارـ عـلـيـهـ بـشـكـلـ مـباـشـرـ مـنـ دونـ إـصـابـتـهـاـ عـنـ دـخـلـ الـبـلـدـ،ـ ثـمـ هـاجـمـهـاـ جـنـودـ الـاحتـلـالـ،ـ وـاعـتـدـوـ عـلـيـهـاـ بـالـضـربـ "ـعـوـفـ"ـ حـيـثـ تـعـرـضـتـ لـتـحـقـيقـ شـدـيدـ قـبـلـ أـنـ تـنـقـلـ إـلـىـ سـجـنـ هـشـارـونـ،ـ ثـمـ سـجـنـ الدـامـونـ.ـ أـجـلـتـ مـحاـكـمـتـهاـ 11ـ مـرـةـ بـذـرـيعـةـ اـسـتـكـمالـ إـجـراءـاتـ قـضـائـيـةـ،ـ ثـمـ حـكـمـتـ عـلـيـهـاـ عـامـ 2016ـ بـالـسـجـنـ لـمـدـدـةـ 9ـ سـنـوـاتـ وـغـرـامـةـ مـقـدـارـهـاـ 4ـ الـأـلـفـ شـيـكـلـ.



### إسراe رياض جميل جعابيص:

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

وتعرّضت إسراe نتيجة لذلك إلى حروق تراوحت بين الدرجة الأولى والثالثة طالت 50% إلى 60% من جسدها، وفقدت أصابع يديها كافية، وتشوه وجهها، والتتصقت أذنانها برأسها، وفقدت قدرتها على رفع يديها نتيجة للتلطّقات الجلد في مناطق مختلفة. بيد أن سلطات الاحتلال اعتقلتها بتهمة محاولة قتل جندي إسرائيلي، وحكمت عليها بالسجن 11 عاماً، ومنعها من تلقي العلاج الذي تحتاجه، وتعمدت إهمالها، إذ منعـتـ عنهاـ المسـكـنـاتـ والأـدوـيـةـ الـتـيـ تـحـتـاجـهـاـ.

## شروق صلاح ابراهيم دوبات:

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 والكتف 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 إصاباتها الخطيرة، أبقوها على الأرض نصف ساعة قبل أن يقتادوها إلى السجن ويحكم عليهما 16 عاماً، وبقيت في أحد المستشفيات تنزف 4 أيام قبل إجراء العملية الجراحية.

وجهت لها المحكمة تهمة الشروع بالقتل طعناً بالسكين والإصابة بجروح متعددة، 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.



## 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، واعتقلت عليها بالضرب المبرح قبل تقييدها ونقلها إلى سجن الجلمة للتحقيق، حيث انقطعت أخبارها ومنع أهلها من زيارتها مدة شهر كامل. ثم نقلت إلى سجن هشارون.

وتعرضت شاتيلا للمطاكمة 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.



## مرح جودة بكير:

كانت مرح، وهي من منطقة بيت حنينا شمالى 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 بـ14 رصاصة أصابت يدها، وطرحتها أرضاً، ولما حاول شاب مقدسى مساعدتها أطلقوا عليه النار أيضاً متهمين بإيه بالتخفيط 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 تعدد 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 بـ3 أشهر، وحكم عليها بالسجن 8 سنوات ونصف السنة.

ورغم الامها ومصابها أكملت مرح الثانوية العامة داخل الزنزانة، وحصلت على معدل 80%， ورفضت السلطة التحاقها بالجامعة مشترطة وجود 5 أسيرات معتقلات حاملات للماجستير.

## أمانى الحشيم:

أمانى التّشيم أسيرة مقدسيّة، أم لطفلين (آدم وأحمد)، حاصلة على شهادة البكالوريوس في العلوم السياسيّة والدراسات الدبلوماسيّة، وأنهت دراسة الماجستير في الإداريّة والتخطيط من جامعة القدس، إضافة إلى حصولها على دبلوم في اللغة الإيطاليّة.

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، عندما تعرّضت لتحقّيق ميداني، ثم نقلت إلى مركز تحقيق "المسكوبية" وانتهت بها الأمان في سجن الدامون.

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

وتبدّلت أمانى ظروف اعتقالها الصعبّة، وخاضت تجربة أدب السجن وأصدرت كتاب "العزيمة تربى الأمل"، وبهذا أصبحت أول أسيرة تنتج عملًّا أدبياً داخل السجن. ونظمت داخل السجن العديد من الدورات الأكاديمية للأسرى.

## عائشة الأفغاني:

ولدت عائشة يوسف عبد الله الأفغاني عام 1983، وتتدرّج من حي راس العامود في بلدة سلوان بجوار المسجد الأقصى المبارك، تمكّنت خلال اعتقالها من الحصول على شهادة الثانوية العامة. وُعرف عنها حبها للقراءة والكتابه والطبخ وصناعة الحلويات بأبسط المواد، وقد تعلّمت 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، ووجهت إليها تهمة حيازة سكين ونية القيام بعملية طعن، وحولت إلى التّحقيق في معتقل المسكوبية، وهناك تعرضت للتعذيب لمدة تزيد على شهر، ثم أدانتها 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، وتقضى مدكوميتها في سجن الدامون، وتعاني من مشاكل صحية متعددة، وتمتنع 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 والمطاسبة 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 مباشرةً بعد اقتحام بيتهما. استمر اعتقالها وزوجها أسبوعين بدون أن يعرف أحد مكانهما، حاولت سلطات الاحتلال إقناعها بالاعتراف بالتهمة الموجهة إليها، ثم هددت 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 تمكّنت حينها من رؤيتهم من خلف زجاج عازل يفصل بينهم.

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

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



# وأنجليل: هل كان حباً Céline Dion وانتصر... أم شغفاً بالشهرة



**Macadamia NATURAL OIL**

**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

A woman with long, wavy hair is smiling, holding a small white flower. In the foreground, there are several bottles of Macadamia Natural Oil products, including a large bottle of shampoo and two smaller containers.

**NAZIH**  
WHERE BEAUTY BEGINS  
Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)

حلمت الطفلة الجميلة الشقراء بالشهرة، وظهرت موهبتها الفنية بعمر الـ 12 عاماً، كتبت أغانيتها الأولى بعنوان *Ce n'était Qu un rêve*، وسجلّتها بصوتها المذهلّ في استديو كان مديره زينيه أنجليل الذي كان يبلغ الـ 38 من العمر. فأعجب بصوتها واطّلالّتها وعزّمها على النجاح، تبنّى موهبتها، دعمها وأصبح مدير أعمالها. وقالت ديون لاحقاً للناس عن هذا اللقاء: "بينما كنت أغنى بدأ بالبكاء، علمت حينها أنني قمت بعمل جيد".

وّقع أنجليل مع ديون بعد وقت قصير من لقاءهما لعمل البوم لها، وسرعان ما أثبتت تفانيه في موهبة النجمة الصاعدة، حيث قام برهن منزله لتمويل ألبومها الأول *Dieu la "voix du bon"*، وحقق الألبوم نجاحاً سريعاً في كندا حيث اشتهرت ديون باغانيها التي تصدّرت مخططات الأعلى استماعاً.

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

قفّت 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 أنجليل منها الزواج، واستمر الحبيبان في إبقاء حبّهما سراً، وتزوجاً لاحقاً في حفل زفاف فخم بكاتدرائية نوتردام في مونتريال، عام 1994، تم بهم مباشرة على شاشة التلفزيون في كندا، وشاهد الجمهور العروس النجمة الشهيرة Dion وهي تسير بال Mercer في مشهد مذهل بفستان كلاسيكي، ولإضفاء لمسة جمالية على إطلالتها، ارتدت المغنية الكندية غطاء رأس من الكريستال من سواروفسكي.

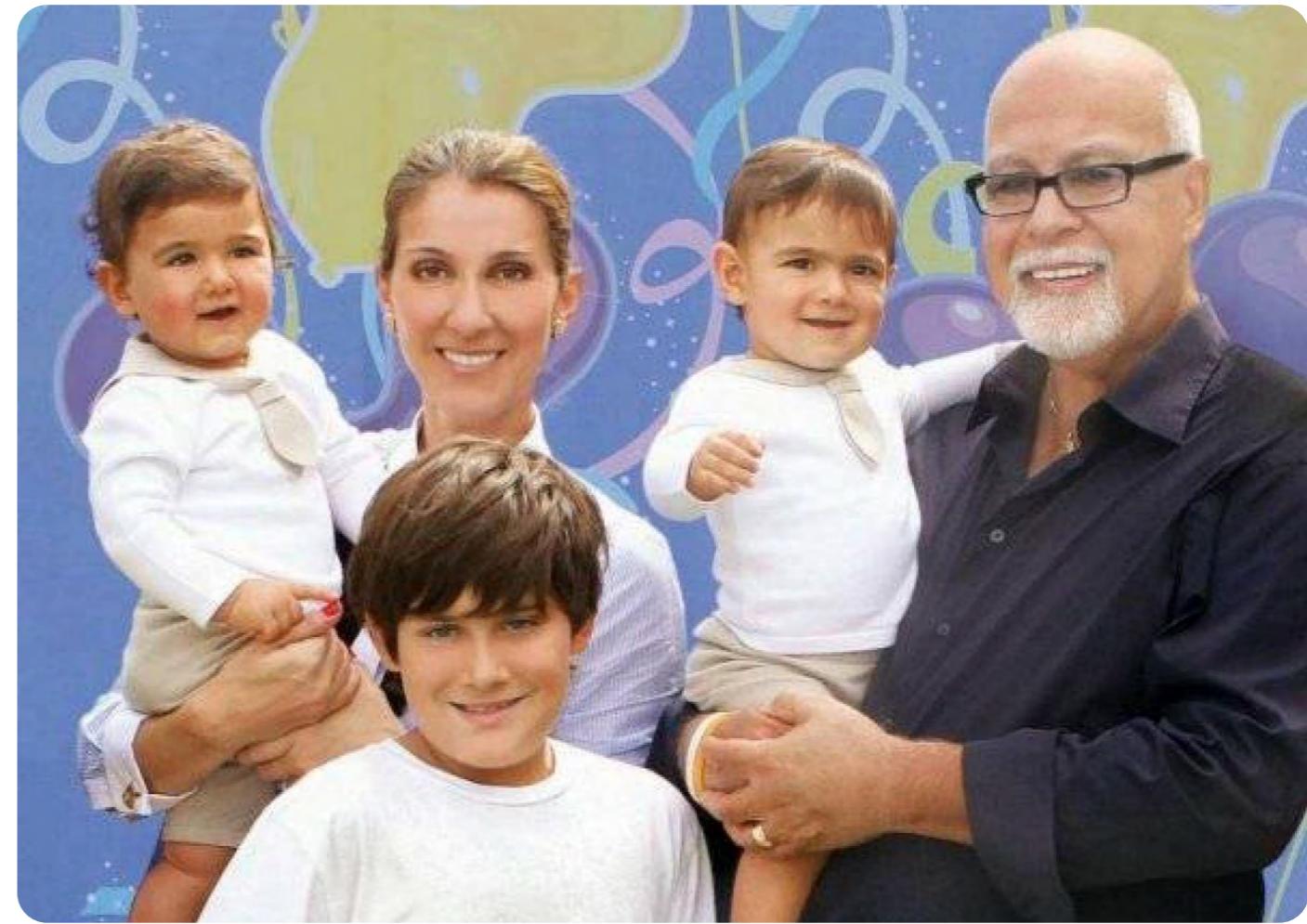
LEBANON  
PALESTINE  
JORDAN  
EGYPT  
SAUDI ARABIA  
NIGERIA  
UAE

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

**GlobeMed**

www.globemedgroup.com

in X Android Apple



وأنجب الثنائي ابنهما الأول، رينيه تشارلز أنجليل، والتوأم إيدي ونيلسون، وقالت ديون: "إنها مهنة بدوام كامل، لكن المكافأة الوحيدة التي قد تعنى لي أي شيء هي أطفالى، لا يوجد شيء يمكن أن يتفوق على كونك أمًا، 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 أيضًا مدير أعمالها، وبعد 5 سنوات من زواجهما، تم تشخيص رينيه بسرطان الحلق، كما أفادت مجلة "بيبول"، خلال ذلك الوقت، توقفت سيلين لعدة 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 دائمًا 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 أؤاعد، ليس لدي صديق، هذا لا يعني أنني لن أجده شخصاً ما في حياتي، إذا قمت بذلك، فسيكون ذلك رائعًا، إذا لم أفعل، فسيكون ذلك رائعًا أيضًا، 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 أنجليل في الخفاء بعد فوزها بمسابقة غنائية عام 1988، حيث قضت هي وأنجليل الليلة معاً قائلة: "القيت 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 صورًا 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 أفكرا بابتسامتك الجميلة، نحن نفتقدك، شكرًا لك على رعايتنا، حبيبى، أحبك".

## 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 المرعبة، خصوصاً ما حصل مؤخراً للأطفال في غزة. فيتأثرون بها، يحزنون ويبيكون، أو البعض منهم خاض هذه التجربة ونجا منها بإعجوبة إلهية، ولكنها أصبحت موقداً للآثار النفسية في عقولهم الباطنية وقد تلزمهم مدى العمر، ولتدارك هذا الأمر علينا التعامل مع أطفال الحروب كالتالي:

علينا أن ندرك أن أطفال الحروب مكسورو الذواطر ومشتتو الأفكار، ينتابهم الحزن من فقدان الأمن والأمان مع عائلتهم وانتزعوا من وسط محظوظهم وبيئتهم وألعابهم. لذلك علينا لا نمنعهم من البكاء والتعبير عمّا يكنون بداخلهم من مشاعر مكتوبة وحزن عميق، علينا مساعدتهم على التكلم لتبديد الخوف والغضب وعدم الأمان الذي ينتابهم، لكي يعتادوا على الواقع الجديد. كما احتضانهم برفق وحنان، وأن لا نقول لهم كانوا أقوياء ولا تبکوا... فبذلك نسرق منهم طفولتهم البريئة وندخلهم إلى أطفال يحملون القسوة في مشاعرهم، لذلك علينا أن نتعامل مع الأطفال حسب أعمارهم. وفي بادئ الأمر أن تكون حريصين على إبعاد الأطفال عن الشاشات والمشاهد القاسية قدر الإمكان لنجنيهم سلبيات هذا الأمر الذي يخدش طفولتهم البريئة، وقد تتسبب لهم مشكلات نفسية لاحقاً سواء على المدى القريب أو البعيد، ويصعبون بحاجة إلى المعالجة.

حيث أن أجواء الحرب تولد لدى الأطفال مشاكل عديدة منها: القلق الشديد، الإكتئاب، الحزن، الخوف من الموت أو فقدان، مشاكل النوم، الأحلام والكتابات من خزينة عقولهم الباطن، سرعة الانفعال، والدخول في نوبات غضب شديدة عند التعرض لأبسط المواقف



ك النوع من التفريغ الانفعالي للمشاكل المؤلمة التي مروا بها أو شاهدوها عن تأثير الحرب. وهذا يتطلب مساعدة الأمهات والآباء أيضاً على التفريغ الانفعالي ليتمكنوا من دعم ابنائهم نفسياً.

ومن هذا المنطلق قدّمت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "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 تتجاهل 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 استطاعتكطمئن 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 المصراع وإحلال السلام.
  - إذا حدثك طفلك عن مخاوفه قبل وقت النوم مباشرة، فاختتم 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 مهمة 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 والزلزال 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 وجواً وتسللاً للمقاومين إلى عمق المستوطنات في غلاف غزة، في عملية اعتبرت الأكبر على إسرائيل منذ عقود، قابلها رد من العدو الإسرائيلي بعملية "السيوف الجديدة".

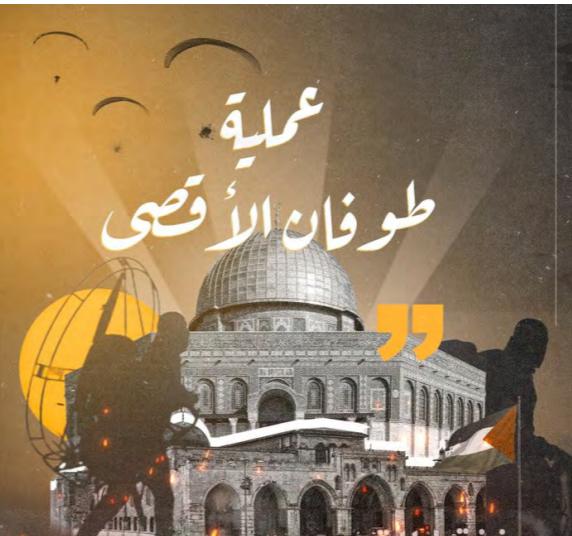
تبينت عمليات القصف في قطاع غزة المتواصل  
منذ أكثر من ثلاثة أشهر بمقتل نحو 20 ألف  
فلسطيني بينهم 8120 طفلاً، ونزوح أكثر من  
ثلثي سكان القطاع البالغ عددهم مليونين  
ونصف المليون نسمة بحسب الأمم المتحدة.

زلزال مدمرة

**ليل الخامس- السادس من فبراير، ضرب زلزال هو الأقوى في غضون قرن من الزمن، جنوب شرقى تركيا ومناطق من سوريا. وأسفر الزلزال الذى بلغت قوته 7,8 درجات وتلته هزة أخرى بعد تسع ساعات، ما لا يقل عن 56 ألف قتيل في تركيا وندى ستة آلاف في سوريا.**

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 بـنحو 60 ألف وحدة سكنية في ثلاثة آلاف بلدة تقريباً في أعلى الأطلس ومحيطه التي تعتبر مناطق نائية يصعب الوصول إليها.

وأيضاً ذكر زلزال 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.  
الفيليبين في 30 يونيو بقوة 6.2 درجات.



۱۰

تسبب إعصار "دانيل" بفيضانات كارثية اجتاحت مدينة درنة الليبية في العاشر من سبتمبر 2023 مسببة فقدان وقتل الآلاف من المواطنين وأنهيار سدين قرب المدينة، مدمرة ما يزيد عن ربع المدينة المطلة على ساحل البحر الأبيض المتوسط جارفة بنيات بسكنها.. وصلت سرعة الرياح في إعصار "فريدي" إلى 260 كم/ساعة ضارباً مدغشقر وموزمبيق وأماكن 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 وأعتبر 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 ملتهمًا  
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  
وسليةة والمنستير، وغيرها في تونس، مؤدية  
إلى خسائر مادية وبئية كبيرة.

طالت الحرائق التي اندلعت في الجزائر في 9  
أغسطس 17 ولاية مودية، راح ضحيتها 34 شخصاً  
يُنْهَمْ حنود.

استمرت الحرائق التي اندلعت في أغسطس في جزيرة هاواي لأربعة أيام مسببة في إبعاد نحو ألف شخص وتدمير عشرات المنازل والمزارع.

البراكين

وفقاً لبرنامج البراكين العالمي التابع لهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية سجل ثوران 48 بركاناً في العالم منها:

بركان ميرابي يأندونيسيا في 4 ديسمبر الذي قتل 23 شخصاً من بينهم متسلقون، وإصابة ما لا يقل عن 100 وإجلاء آلاف السكان من المناطق المحيطة به.

بركان لاندي في الفلبين في 11 نوفمبر.

بركان إتنا في إيطاليا في 18 أغسطس.  
بركان شيشالدين في الألسكا في 15 يونيو.



## 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 بأكملها 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، تمدد عناصر من جماعة فاغنر الروسية المسلحة وبدأوا الزحف على موسكو. وندد الرئيس الروسي فلاديمير بوتين بـ "خيانة" من جانب قائدتهم يفغيني بريغوجين الذي أمر في نهاية المطاف رجاله بـ "العودة" إلى قوادهم. وأثار مقتل بريغوجين بعد شهرين على ذلك في تحطم طائرة تساؤلات، فيما اشتبهت الدول الغربية وأوكرانيا بضلوع الكرملين في ذلك.



## إعادة انتخاب الرئيس عبد الفتاح

### السيسي رئيساً لمصر

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



## تنصيب الملك تشارلز ملكاً على بريطانيا

تنصيب الملك تشارلز الثالث ملكاً على بريطانيا، خلفاً لوالدته الملكة الراحلة إليزابيث الثانية في 6 مايو، وتمت مراسم تنصيب الملك تشارلز وزوجته الملكة كاميليا، في كنيسة ويسمنستره بحضور أبناءه 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، ولـي عهد المملكة الأردنية الهاشمية على المهندسة المعمارية رجوة آل سيف، الخميس 1 يونيو 2023.



## انعدام الاستقرار يتزايد في أفريقيا

عرفت أفريقيا انقلابين في 2023، ففي النiger البلد الواقع في منطقة الساحل الذي يشهد أعمال عنف جهادية، استولى عسكريون على السلطة في 26 يوليو متوجهين بـ "تدھور 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 ليرفيل وهو حر في تنقلاته.

# فوائد اللعب للكبار



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

والكبار يشعرون بالراحة ويذكرون 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 يبند ماله في سبيله، مع ضرورة الانتباه إلى بعض الألعاب التي قد تعلم الأبناء سلوكيات خاطئة، أو فيها تعارض مع الدين والقيم، فالهدف النبيل بطاقة إلى وسائل مشروعة، وأن تجمع الألعاب بين الحاجة الجسدية والعقلية والنفسية، وألا تؤدي إلى العزلة كما في بعض الألعاب الإلكترونية.

ويعتبر اللعب بمختلف أشكاله مهماً جداً، والإنسان بطاقة دائمة إلى أوقات للترفيه والخروج من الروتين اليومي وتفریغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية. ويمكن أن يكون اللعب جماعياً بعيداً عن روتين العمل ومشاغل 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 ويخلص من الضغوط والترسبات النفسية، بالتأكيد يصبح لديه صفاء أكثر وتوازن وتركيز أكبر، إذ يشعر بالراحة والسعادة والتفاؤل والأمل، ويبيث طاقة إيجابية في كل الأماكن التي يوجد فيها، على عكس اللعب السلبي، مثل ألعاب الحاسوب والهواتف المحمولة كـ"البوبجي"، وممارستها باستمرار، تشتبث الطاقة الذهنية وتولد انعكاسات نفسية سلبية مثل التوتر والعصبية.

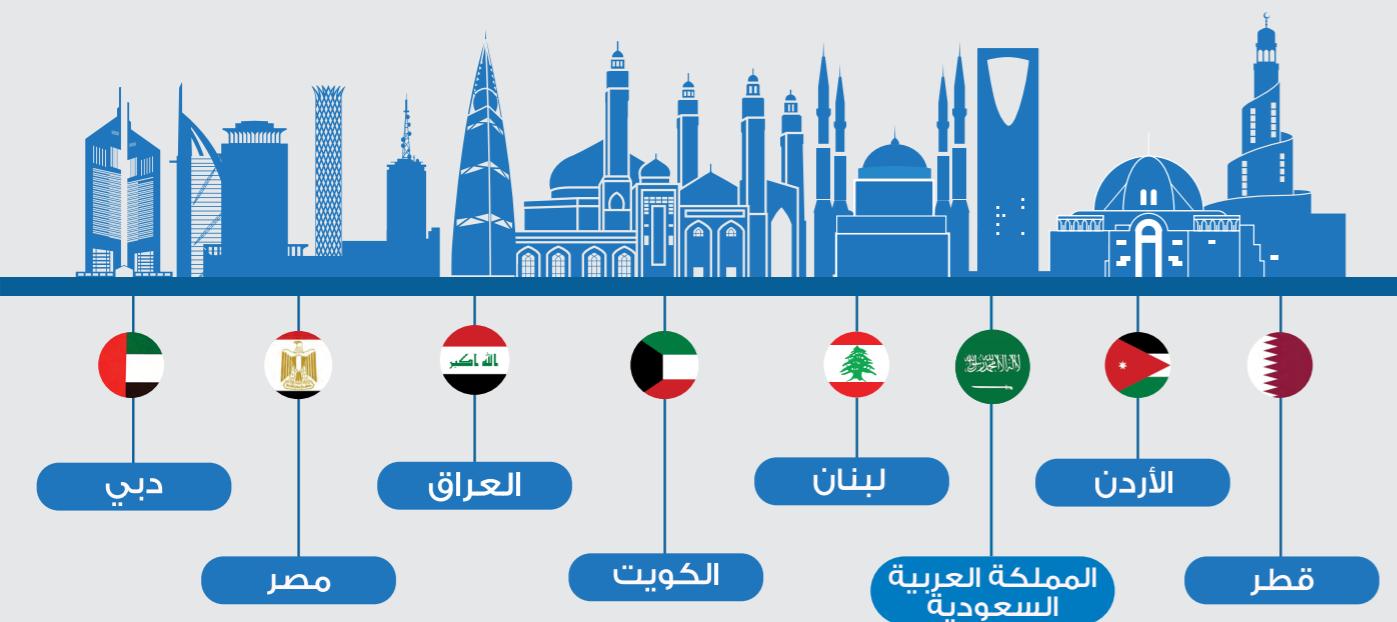
زادت الضغوطات على الإنسان، خصوصاً في تتبع أحداث الأزمات والحروب وأيضاً الكوارث الطبيعية التي تعصف بمعظم دول العالم، فارهقته نفسياً وجسدياً، صحياً وسلوكياً. والاستمرار على هذه الحال قد يضر بعلاقة الشخص مع أسرته ومجتمعه، لذلك لا بد من الترفيه عن نفسه لا سيما بممارسة الألعاب الجماعية مع أفراد الأسرة ومع الأهل والأصدقاء. إذ يُعد اللعب بالنسبة للصغرى والكبار من وسائل الترويح عن النفس والتقليل من ضغوط العمل، ومن القلق والتوتر.

وتنحف من أثر المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى أنها تمنح الإنسان شعوراً بالبهجة والإنشراح.

للعبة فوائد عديدة، 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 الهدف يسهم في زيادة الشعور بالحيوية والنشاط، ويعيد الشخص عن الشعور الدائم بالملل والضجر، وما يتعلمه الإنسان من الآخرين قد يفوق ما يتعلم من الكتب والدورس، وأن بعض الألعاب الهداف 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 والمدبة.

وكما أن الإنسان بطاقة إلى المحافظة على صحته الجسمانية، فإنه بطاقة إلى الاهتمام بصحته النفسية ومراعاة حاجات أفراد الأسرة المعنوية وليس فقط المادية. لأن الراحة النفسية مهمة للإنسان وتعينه على مواجهة متاعب الحياة اليومية ويصبح أكثر قدرة على الإنهاز والعطاء، وتحفّزه على مزيد من الإنتاجية داخل الأسرة وفي العمل. وكما أن ممارسة اللعب مع أفراد الأسرة، على اختلاف أعمارهم، تعمق مشاعر الألفة والمحبة والاحترام المتبادل، وتبعد الإنسان عن نزعة الأنانية وحب الذات، وتسهم في تنمية المهارات والقدرات. فالصغير يتعلم من الكبير، والكبير يساهم في توسيع مدارك الصغير وينمي مواهبه. وبعض الألعاب الهداف تساهم في إكساب الأبناء احترام

## نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق اللبنانية السويسرية للضمان نمواً بارزاً منذ أكثر من ١٠ عاماً، مما جعلها مجموعة رائدة في مجال التأمين في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي. في كل بلد تواجد 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



وعلى الرغم من أهمية اللعب بالنسبة لنمو الطفل، فإنه مفید 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 والآلم، 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 ستعلم 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 تتدنى 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 وليس بصمة في جسم الإنسان

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



**بصمة حدقـة العـين:** وهي الجزء الملـون من العـين، تـملـك شـكـلاً سـخـصـياً فـريـداً وـمـميـزاً. وـتـحتـوي عـلـى خـلـاـيا وـأـورـدـة دـمـوـية وـبـقـعـ. تـبـنـى العـيـن بـنـتـيـجـة الـوـرـاثـة أـمـا شـكـلـ الدـقـةـ فـيـعـتـمـد عـلـى الصـدـفـةـ، وـتـصـبـحـ كـامـلـةـ الـبـنـاءـ بـعـمـرـ 18ـ شـهـراـ، وـيـسـتـقـرـ شـكـلـهاـ بـقـيـةـ الـعـمـرـ. لـذـكـ يـكـفـيـ تصـوـيرـ الـدـقـةـ بـكـامـيراـ "ـدـيـجـيـتـالـ"ـ حـتـىـ تـتـحـولـ الـدـقـةـ إـلـىـ اـحـطـائـيـاتـ رـيـاضـيـاتـ لـتـحلـيلـ الصـورـةـ وـالـعـرـفـ عـلـىـ الـشـخـصـ، وـمـنـ خـلـلـهـ يـصـبـحـ لـلـصـورـةـ "ـc~o~d~e~"ـ يـمـكـنـ غـرـسـهـ فـيـ الـهـوـيـةـ اوـ جـواـزـ السـفـرـ. وـمـنـ بـيـنـ مـلـيـونـيـ شـخـصـ جـرـىـ تصـوـيرـهـ لـمـ يـحـدـثـ أـبـدـاـ أـنـ شـخـصـيـنـ اـمـتـلـكـاـ شـكـلـ الـدـقـةـ الـوـاحـدـةـ.

**بصمة الاسنان:** نـمـلـكـ 20ـ سـنـاـ لـبـنـيـاـ وـ32ـ سـنـاـ دـائـماـ، وـمـجـمـوعـ الـاسـنـانـ تـصـبـحـ كـامـلـةـ بـعـمـرـ 21ـ. وـحـسـبـ الـمـخـصـيـنـ، أـنـ كـلـ سـنـ يـمـتـلـكـ بـصـمـتـهـ الـخـاصـةـ. لـهـذـاـ غالـباـ ماـ تـسـتـخـدـمـ طـبـعـةـ الـاسـنـانـ مـنـ اـجـلـ الـتـعـرـفـ عـلـىـ الـاـشـخـاصـ بـثـقـةـ عـالـيـةـ، خـصـوـصـاـ إـذـاـ تـمـ العـثـورـ عـلـىـ كـلـ الـاسـنـانـ.

**بصمة DNA - الحمض النووي:** كـلـ خـلـيـةـ فـيـ اـجـسـامـنـاـ تـحـتـويـ عـلـىـ "ـكـوـدـ"ـ جـينـيـ مـنـ الـD~N~A~"ـ وـالـاحـمـاضـ الـنـوـوـيـةـ الـبـشـرـيـةـ تـتـالـلـ فـيـ حـوـالـيـ 3ـ مـلـيـارـاتـ زـوـجـ قـاعـديـ متـكـرـرـ، تـخـتـلـفـ بـيـنـ الـاـشـخـاصـ. لـذـكـ اـصـبـحـ الـD~N~A~ أـهـمـ طـرـيـقـةـ لـتـعـرـفـ عـلـىـ الـاـشـخـاصـ وـتـمـيـزـهـمـ. وـاـحـتـمـالـ تـطـابـقـهـ بـيـنـ شـخـصـيـنـ يـعـادـلـ وـاحـدـاـ بـالـأـلـفـ مـلـيـونـ.

**بصمة الصوت:** لـكـلـ فـردـ صـوتـ يـمـيـزـهـ عـنـ الـآـخـرـ بـسـبـبـ اـمـتـلـكـهـ لـمـجـمـوعـةـ مـتـفـرـدـةـ مـنـ تـجـوـيفـ الـفـمـ وـالـأـوـتـارـ الـصـوـتـيـةـ الـتـيـ تـشـكـلـ مـجـمـوعـةـ الـصـوتـ. وـفـيـ اـخـتـيـارـ الـلـاـصـوـاتـ يـسـتـطـعـ الـبـاحـثـوـنـ قـيـاسـ اـرـتـفـاعـ النـغـمـةـ وـوـضـعـيـةـ الـصـوتـ. غـيـرـ أـنـ الـصـوتـ يـمـكـنـ اـنـ يـتـغـيـرـ لـعـدـةـ أـسـبـابـ، لـذـكـ يـعـتـبـرـ بـصـمةـ ضـعـيـفـةـ.

**بصمة خطوات السير:** يـسـتـطـعـ الـكـمـبـيـوـتـرـ تـحـوـيلـ الـخـطـوـاتـ إـلـىـ اـرـقـامـ، مـثـلـاـ مـنـ خـلـلـ قـيـاسـ الـزواـياـ، عـنـ مـفـاـصـلـ الـرـكـبةـ وـالـحـوضـ وـالـقـدـمـ وـأـصـابـعـ الـقـدـمـ، فـيـ كـلـ مـرـةـ تـتـشـكـلـ بـكـلـ خـطـوةـ. وـهـنـاكـ قـوـةـ اـصـطـدامـ الـقـدـمـ بـالـأـرـضـ مـتـفـرـدـةـ لـكـلـ شـخـصـ. وـتـبـقـىـ طـرـيـقـةـ الـمـشـيـ ثـابـتـةـ مـنـذـ الـنـضـوجـ وـحتـىـ الـعـجـزـ.

**بصمة موجات الدماغ:** الـذـيـ يـتـأـلـفـ مـنـ شـبـكـةـ مـلـيـارـاتـ الـخـلـاـياـ الـعـصـبـيـةـ، تـتـجـدـدـ مـنـ خـلـلـ نـشـوـءـ خـطـوطـ تـوـاـصـلـ فـيـ مـاـ بـيـنـهـ تـشـكـيلـ الـدـمـاغـ وـتـجـدـدـ نـشـاطـهـ طـوـالـ الـحـيـاةـ، لـذـكـ الـثـقـةـ بـهـذـهـ الـبـصـمةـ مـنـخـفـضـةـ.

**بصمة التنفس أي الزفير والشهيق:** أـكـدـ الـعـلـمـاءـ أـنـ الـزـفـيرـ يـمـكـنـهـ أـنـ يـصـبـحـ بـكـفـاءـةـ بـصـمةـ الإـصـبعـ لـتـفـرـقـةـ بـيـنـ الـأـشـخـاصـ، إـذـ إـنـ عـلـمـيـةـ الـتـنـفـسـ وـإـخـرـاجـ مـكـوـنـاتـ الـتـنـفـسـ النـاتـجـةـ عـنـ التـمـثـيلـ الـغـذـائـيـ وـقـنـاءـ الـسـمـعـ، بـأـشـكـالـ مـتـفـرـدـةـ وـهـيـ كـافـيـةـ لـتـمـكـنـ مـنـ التـعـرـفـ عـلـىـ الـشـخـصـ مـنـ خـلـلـ صـورـةـ وـاحـدـةـ مـنـ كـامـيراـ مـراـقبـةـ "ـدـيـجـيـتـالـ"ـ.

الـبـصـمـاتـ الـأـخـرىـ غـيرـ بـصـمةـ الـأـصـابـعـ هـيـ بـصـمةـ الـوـجـهـ، الـعـيـنـ، الـأـذـنـ، وـالـصـوـتـ وـغـالـبـيـتـهـ وـرـاثـيـةـ. فـيـ حـيـنـ أـنـ الـبـصـمـاتـ الـأـخـرىـ تـنـشـأـ مـعـ تـطـوـرـ الـجـنـينـ فـيـ الرـحـمـ. وـالـبـحـوثـ جـارـيـةـ لـاستـخـدـامـ هـذـهـ الـبـصـمـاتـ الـفـرـديـةـ وـتـطـوـيـرـاـسـتـخـدـامـهـاـ كـلـمـةـ سـرـ بـيـولـوـجـيـةـ لـمـ يـمـكـنـ نـسـيـانـهـاـ أوـ ضـيـاعـهـاـ.

**بصمة الوجه:** تـمـتـلـكـ كـلـ الـوـجـوهـ عـيـونـاـ وـأـنـفـاـ وـأـفـواـهـاـ، وـلـكـنـهاـ تـتـمـيـزـ فـيـ مـاـ بـيـنـهـ بـنـسـبـ أـبـعادـ شـخـصـيـةـ لـلـغـاـيـةـ، تـجـعـلـ مـعـالـمـ الـوـجـهـ فـرـيـدـةـ بـيـنـ النـاسـ. وـحـسـبـ الـجـنـسـ أـيـضاـ. وـيـظـهـرـ لـلـعـلـمـاءـ أـنـ الـنـاسـ يـخـطـئـوـنـ فـيـ تـمـيـزـ الـمـتـشـابـهـيـنـ بـمـقـدـارـ النـصـفـ، لـهـذـاـ السـبـبـ يـعـتـبـرـ هـذـاـ التـمـايـزـ مـنـخـفـضـاـ لـيـمـكـنـ الـوـثـوقـ بـهـ.

**بصمة خفـقاتـ الـقـلـبـ:** ضـربـاتـ الـقـلـبـ تـخـلـقـ اـخـتـلـافـاتـ تـوـتـرـيـةـ كـهـرـبـائـيـةـ يـمـكـنـ قـيـاسـهـاـ مـنـ فـوـقـ الـجـلـدـ وـالـنـظـرـ إـلـيـهـاـ كـلـخـطـ بـيـانـيـ "ـEKGـ"ـ، مـوـحدـ لـدـىـ الـجـمـيعـ، وـكـلـ ضـرـبةـ قـلـبـ تـتـأـلـفـ مـنـ عـدـدـ دـوـرـاتـ، غـيـرـ أـنـ دـرـاسـةـ تـدـقـيـقـيـةـ تـظـهـرـ فـرـوـقـ وـاضـحةـ بـضـربـاتـ الـقـلـبـ بـيـنـ الـأـفـرـادـ يـمـكـنـ مـنـ خـلـلـهـ التـعـرـفـ عـلـىـ الـشـخـصـ بـدـقـةـ عـالـيـةـ وـالـثـقـةـ فـيـهـ بـمـعـدـلـ 98ـ%ـ، وـهـيـ كـافـيـةـ لـاعـتـمـادـهـاـ.

**بصمة رائحة الجسم:** تـمـيـزـهـاـ الـكـلـابـ بـدـقـةـ عـالـيـةـ، وـتـخـتـلـفـ لـدـىـ كـلـ فـردـ بـصـمـتـهـ الـشـخـصـيـةـ مـنـ الـرـوـأـيـةـ وـنـسـبـةـ الـمـرـكـبـاتـ فـيـهـاـ، وـمـنـ الصـعـبـ وـجـودـ شـخـصـيـنـ لـهـمـاـ الـرـوـأـيـةـ ذـاتـهـاـ. وـعـلـىـ الرـغـمـ مـنـ الـثـقـةـ الـكـبـيـرـةـ فـيـ هـذـهـ الـبـصـمـةـ إـلـاـ أـنـ ذـلـكـ يـتـطـلـبـ تـحـالـلـ وـاسـعـةـ لـتـحـوـيلـهـاـ إـلـىـ كـلـمـةـ سـرـ.

**بصمة الأصابع:** تـظـهـرـ لـدـىـ الـجـنـينـ فـيـ الشـهـرـ الثـالـثـ وـالـرـابـعـ. وـتـبـادـلـ السـوـاـئـلـ بـيـنـ الـأـمـ وـالـجـنـينـ يـؤـدـيـ إـلـىـ بـنـاءـ الـأـرـتـفـاعـاتـ فـيـ اـصـابـعـ الـيـدـ وـتـخـلـقـ الـخـطـوـطـ فـيـ اـشـكـالـ مـنـخـيـةـ دـائـرـيـةـ وـبـيـضـوـيـةـ. حـتـىـ تـوـأمـ الـبـيـضـةـ الـأـوـاهـدـةـ فـلـاـ يـتـطـابـقـ لـدـيهـمـاـ بـصـمةـ الـأـصـبـعـ. هـذـهـ الـبـصـمةـ وـبـيـضـوـيـةـ. حـتـىـ طـبـاعـتـهـاـ وـتـحـوـيلـهـاـ إـلـىـ "ـدـيـجـيـتـالـ"ـ وـالـبـحـثـ عـنـ صـاحـبـهـ بـغـاـيـةـ الـثـقـةـ.

**بصمة الأذن:** بـعـدـ 7ـ اـسـابـيعـ يـبـدـأـ نـمـوـ الـأـذـنـ لـدـىـ الـجـنـينـ فـتـتـكـونـ 6ـ بـرـوزـاتـ صـغـيرـةـ لـتـنـدـمـجـ فـيـمـاـ بـعـدـ وـوـضـعـيـةـ الـجـنـينـ فـيـ رـحـمـ الـأـمـ. تـلـكـ المـرـحـلـةـ، لـهـاـ أـهـمـيـةـ حـاسـمـةـ بـكـيـفـيـةـ تـشـكـلـ الـأـذـنـ الـخـارـجـيـةـ. أـمـاـ غـضـارـيفـ الـأـذـنـ فـتـبـنـىـ بـنـيـةـ مـعـقـدـةـ مـنـ الـدـلـتوـاءـاتـ وـالـمـنـحـنـيـاتـ وـقـنـاءـ الـسـمـعـ، بـأـشـكـالـ مـتـفـرـدـةـ وـهـيـ كـافـيـةـ لـتـمـكـنـ مـنـ التـعـرـفـ عـلـىـ الـشـخـصـ مـنـ خـلـلـ صـورـةـ وـاحـدـةـ مـنـ كـامـيراـ مـراـقبـةـ "ـدـيـجـيـتـالـ"ـ.



# الدواء في لبنان .. للإستشفاء أم للإصابة بالداء؟

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



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

للسروط الشرعية وتحريض 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 بطريقه غير قانونية بعد مساحتها في تهريبه إلى لبنان، وقامت بالتعامل مع وسطاء مبيعات خلال بيعها الأدوية لبعض المراكز الطبية بغية تحقيق أرباح طائلة بدلاً من بيعها فوراً للمستشفيات.  
تزويد أدوية وبيعها بسعر أقل..

كشف منذ فترة عن اجتياح عدد من الأدوية للسوق بلا تركيبة علاجية بل بخلط ملح وماء داخلها من قبل مجموعات استغلت المرضى وعرضت عليهم الدواء بسعر أقل من قيمته، ما دفع الجهات المعنية للتدرك 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 البحريّة، بتواطئ عدّة أشخاص يقومون بتهريبها من الدول الأوروبيّة إلى لبنان، حيث قامت مديرية أمن الدولة بتوفيقهم منذ فترة وتغريمهم آلاف الدولارات مع احراء 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؟.

**أضرار الأدوية الفاسدة على الصحة**  
يؤدي تناول دواء منتهي الصلاحية أو مزور، أولاً إلى ظهور ورم سرطاني في الجسم، وثانياً إلى ارتفاع حدة الداء، وأيضاً تضرر الكبد بشكل كبير، إضافة إلى احتمال حدوث نوبات قلبية، أمراض سرطانية، ضعف في عمل الكلى والأعصاب، وعلوة على ما سبق فإن تسمماً دوائياً قد يحصل ممثلاً 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!**

**أولاًً** عندما يتم تزيينه وتوضيبه في بيئة لا تتناسبه أو تعرضه لمناخ بارد جداً أو العكس.  
**ثانياً** انتهاء صلاحية أقراص الدهون.

ثالثاً- جودة المواد المستخدمة في تركيبة المنتج الدوائي.  
رابعاً- عدم مطابقة الدواء للشروط الصحية العامة.

**فاسد 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 متواطن بالفساد في لبنان، وبالذخص في القطاع الصحي بسبب عدم وجود محاسبة ورقابة.

وأسف، لعدم المقدرة على معرفة الدواء الفاسد لأن الدرد، لأن البنية تعد بالكثير من

## ويبقى استكشاف مركز الأرض من أحالمه الكبري.. 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.



### بحيرة الحمم الأكبر حجماً في العالم:

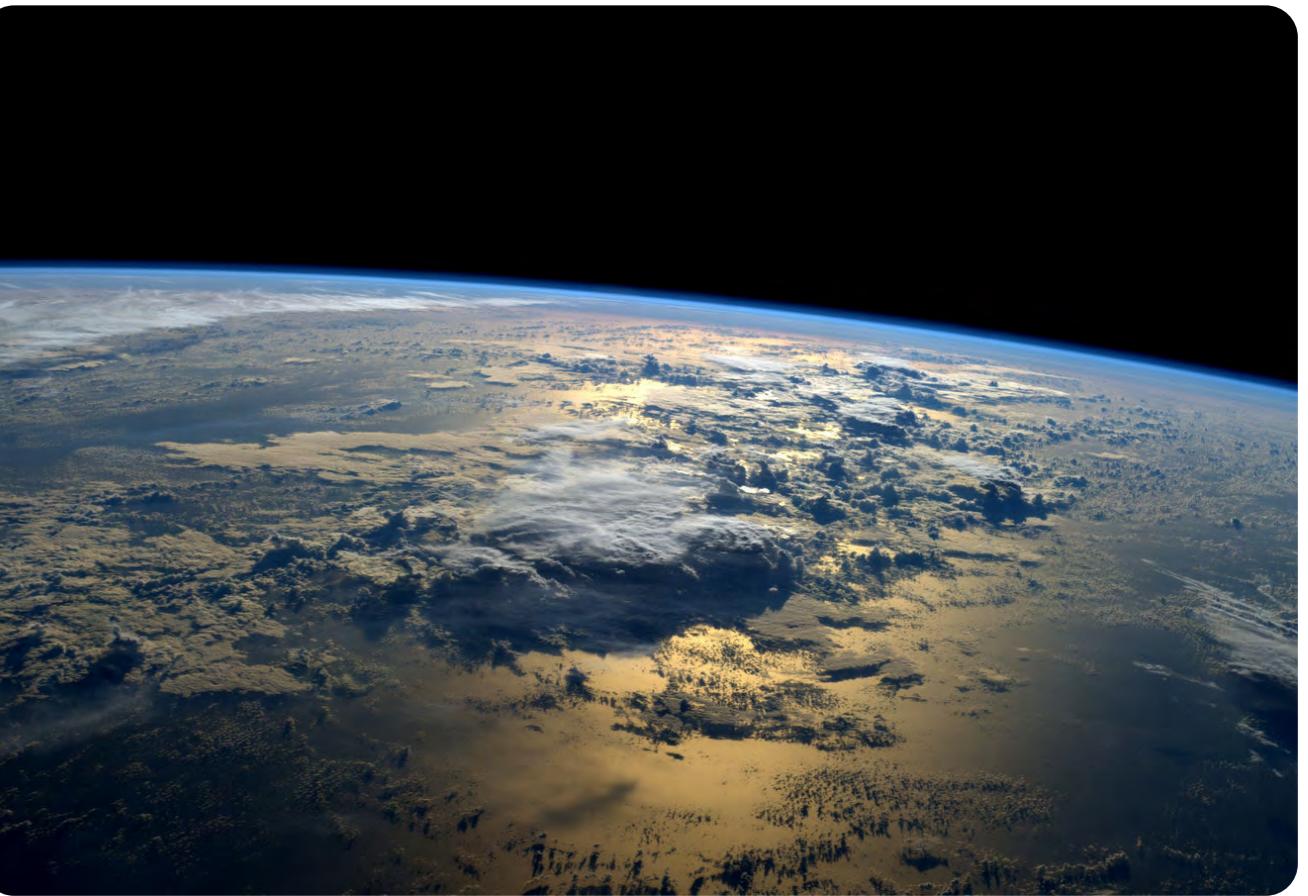
تقع داخل فوهة بركان جبل نيرغو جانجو داخل متنزه فيرونغ الوطني في جمهورية الكونغو الوطنية. يصل قطرها إلى 900 متر، مما يجعلها المسطح المفطس بالحمم الأكبر حجماً في العالم. أمّا عن عمقها فليس هناك ثمة معلومات، إلا أنه من المقدر أن يصل إلى عشرة كيلومترات. كانت الدراسات التي تم إجراؤها على هذه البحيرة معتمدة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



### عمق غابات الأمازون:

مثلاً 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 المقدر بالـ 75 بالمئة المتبقية بلا شك، هناك الملايين من أنواع النباتات والحيوانات المجهولة تماماً.

الحكومة البرازيلية التي تعد المتحكم الرئيسي بغابات الأمازون ليست على استعداد للعمل في استكشاف تلك الغابات التي تعد الأهم على الكوكب، لأن دخول الإنسان إلى هذه الغابات قد يعـد بداية تدهور هذه الرئة النباتية. فمن الصعب القول بأن ليس هناك شخص على الإطلاق قد وطـأت قدمـه تلك المنـطقة، لأنـ هناك قـبـائل من السـكـان الأـصـلـيين الذين يعيشـون في هـذه المنـطقـة وهم الوـحـيدـون الذين يـطـأـون هـذه الأرضـ.



### مركز الأرض:

من دون شك تعد هذه المنطقة أكثر المناطق غير المستكشفة شهرةً على الإطلاق. وعلى عكس المناطق الأخرى على هذه القائمة، من المقدر 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، لـأنـه يجب التغلـب على الضـغـط الشـدـيد، بالإضافة إلى بـحـيرـات الـحـمـمـ البرـكـانـية أـسـفـلـ الأرضـ والـحـقـولـ المـغـناـطـيسـيـةـ إلىـ جـانـبـ الـهـبـوـطـ إـلـىـ مـسـافـاتـ كـبـيرـةـ. نـظـراـ لـهـذـهـ الأمـورـ فإنـ استـكـشـافـ مرـكـزـ الـأـرـضـ يـعدـ منـ الـأـحـلـامـ الكـبـرـىـ بـالـنـسـبـةـ لـلـإـنـسـانـ.

**PAUL MITCHELL.**

**BOND RX**

**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

**NAZIH**  
WHERE BEAUTY BEGINS  
Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)

**PAUL MITCHELL.**

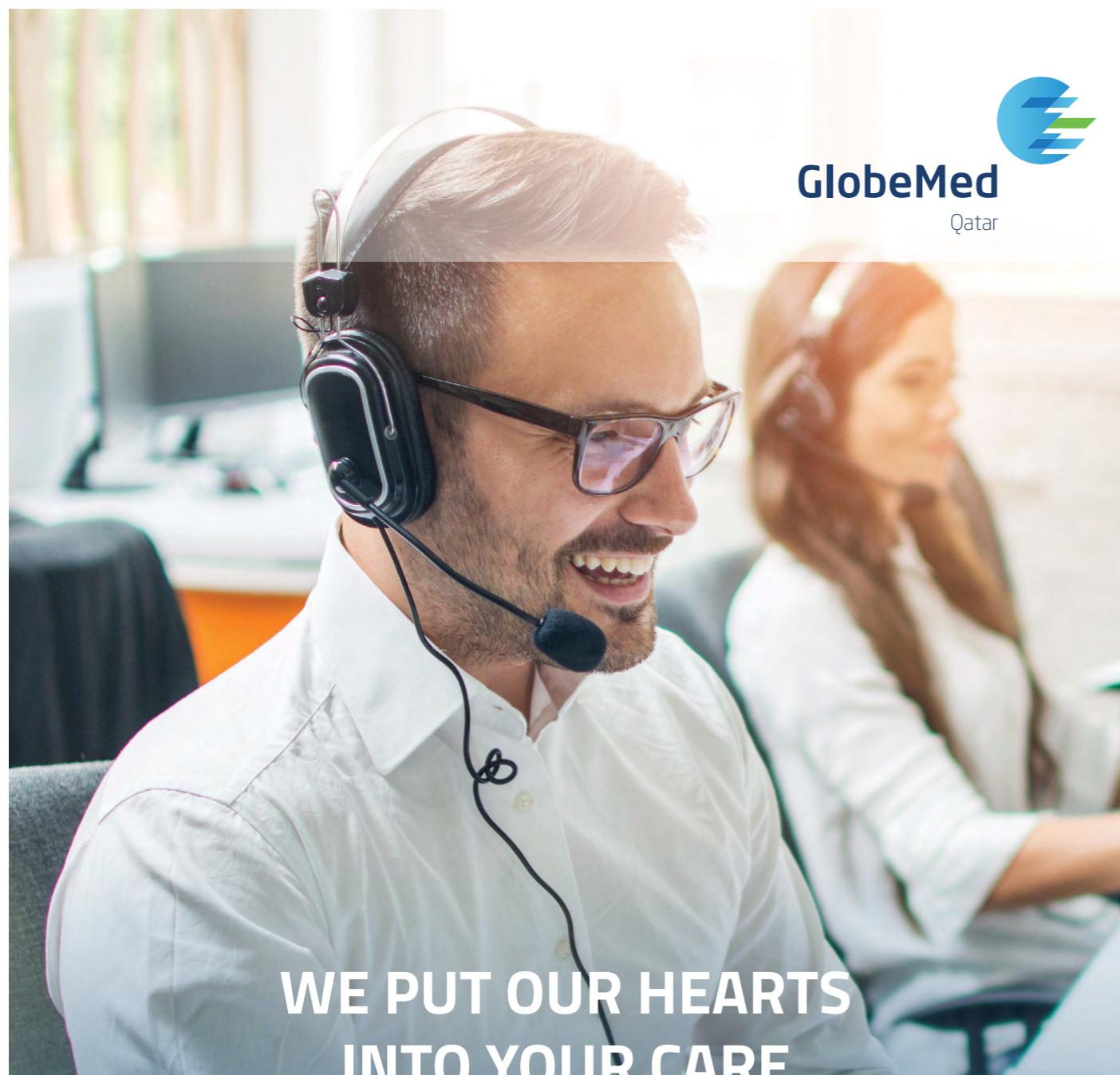


## الهاوية تشالنجر:

تقع في منتصف المحيط الهادئ، وتعد المنطقة الأكثـر عمـقاً في خندق مريانا، كما أنها المنطقة الأعمق على وجه الأرض، ويبلغ 11 كيلومترًا. منذ اكتشاف الخندق تم إجراء 12 رحلة إستكشافية على الأقل في هذه الأعمقـات، إلا أن أي رحلة منها لم تنجح في الوصول إلى هذه الهاوية حيث يزيد ضغـط الهـواء عن 195 مرة عن السـطح على أقل تقدير. لقد نجحت رحلتان إستكشافيتان في الوصول إلى مقرـبة من العـمق، وكان هـذا في عام 1960 على متن غـاطسـة تم تصمـيمـها خـصـيـصـاً من أجل هـذا الغـرضـ. وصلـتـ إلى عـمقـ 10 آلاف و200 مـترـ. أما الثـانيةـ فـكـانـتـ في عـامـ 2012ـ حيث نـزـلـ جـاـيمـسـ كـامـرونـ في دـبـسـيـ شـالـنـجـرـ وـوـصـلـ إلى عـمقـ 10ـآلفـ وـ650ـ مـترـ.

## جبل جانجخار بونسوم:

يعدّ الجـبـلـ الأـكـثـرـ إـرـتفـاعـاًـ فيـ العـالـمـ الـذـيـ لمـ يـتـمـ اـسـتـكـشـافـهـ قـطـ،ـ ويـبـلـغـ اـرـتفـاعـ هـذـاـ الجـبـلـ المـذـهـلـ حـوـالـيـ 1570ـ مـتـراـ عنـ مـسـطـوـيـ سـطـحـ الـبـحـرـ.ـ يـقـعـ فيـ بوـتـانـ وـيـشـكـلـ جـزـءـاـ مـنـ جـبـالـ الـهـمـلـياـ.ـ حـتـىـ يـوـمـنـاـ هـذـاـ قـامـتـ أـرـبعـ رـحـلـاتـ إـسـتـكـشـافـيـةـ فيـ مـحاـوـلـةـ لـلـوـصـولـ إـلـىـ قـمـتـهـ مـنـ دونـ أـنـ يـنـجـحـ الـأـمـرـ،ـ وـهـذـاـ يـرـجـعـ بـشـكـلـ أـسـاسـيـ إـلـىـ صـعـوبـةـ الصـعـودـ إـلـيـهـ،ـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ نـدـرـةـ النـقـاطـ المـرـجـعـيـةـ وـمـنـعـ حـكـوـمـةـ بوـتـانـ الـقـيـامـ بـأـيـ رـحـلـةـ إـسـتـكـشـافـيـةـ،ـ تـذـرـعـاـ بـأـنـ هـذـاـ الجـبـلـ يـخـالـفـ الـمـعـقـدـاتـ الـدـينـيـةـ لـ90ـ بـالـمـئـةـ مـنـ سـكـانـ هـذـاـ الشـعـبـ الـآـسـيـويـ،ـ وـبـالـتـالـيـ حـتـىـ فـيـ الـمـسـتـقـبـلـ الـقـرـيبـ لـمـ يـسـتـطـعـ أـيـ شـخـصـ أـنـ تـطـأـ قـدـمـهـ هـذـاـ الجـبـلـ الـمـهـيـبـ.



**GlobeMed**  
Qatar

**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**

in f © Apple Android [www.globemedqatar.com](http://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 تمكناً 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 الصدراء المتجمدة الأكبر حجماً في العالم، حيث تشغل المنطقة الشمالية من آسيا بالكامل. منهاها متنوّع للغاية، إلا أن أغلب الأماكن في هذه المنطقة الشاسعة مغطاة بالجليد وتنخفض درجات الحرارة عن 40 درجة مئوية تحت الصفر، وبالتالي فمن الطبيعي أن نفكّر بأن هناك مناطق في سيبيريا لم يزورها الإنسان نهائياً. في يومنا هذا، هناك منطقة أكثر إتساعاً من تكساس وتحديداً شمال شرق سيبيريا، ليس بها ثمة ملمح للبشرية. وفي الحقيقة غالباً ما تتوقف الرحلات الإستكشافية التي تمت إلى هذه المنطقة عند نقطة محددة، حيث يزداد الشعور بالبرودة مما يجعل من المستحيل الإستمرار.



## 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، وبالتالي 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 (سورو) وجزيرة (ستورا ديمون) في جزر الفارو، حيث تعتبر أصغر جزيرة من بين ثمانٍ 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.

على 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 يطأ بقدمه عليها. وبالرغم من صعوبة الوصول إليها، تعتبر هذه الجزيرة موطنًا 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 كيلومتر. تمت دراسته على مدار قرون، وعلى الرغم من ذلك لم يستطع أي إنسان النزول فيه. يهبط مجرى 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 مطلقات مسلوختات من حقوقهن.. تحت وقف التنفيذ!



**CASMARA sheet mask**

15-minute intensive care

Booster Masks 3 TRIPLE ACTION

Magnetic Technology | Booster tissue | Advanced formulas

تركت جوزها", "كان يضربها", "حبّت عليه", "حماتها خربتها بيتها"... هكذا تتعدد الأسباب والطلاق واحد.

مع مرور السنين والتطور الذي شهدته العالم وبالاخص 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 حريةها وتعبيرها.

والتغيير الإيجابي الذي تسعى إليه المجتمعات مرهون بشكل كبير بواقع المرأة ومدى تمكّنها 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 نرى أن هناك كمّاً هائلاً من العتاب والتجريح والمظلومية يُلقى على عاتق المرأة في حال تواجد نزاعات زوجية بينها وبين زوجها. فكم من إمرأة تلجأ للمحاكم الشرعية وتقف على أبوابها، لتنقل من شخص إلى آخر بغية إنصافها، فهل من مستجيب؟



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

Saphira™  
26 Minerals



**معاناة نور**  
نور إمرأة تعرضت للعنف الجسدي من زوجها لسنوات عدّة، وقالت: "بعد معاناة وضرب وتعنيف جسدي من قبل زوجي استمرّ لسنوات، اكتشفت بأن زوجي يعاني من مرض نفسي، ولم يخبرني به سابقًا، وما كان باليد حيلة، إلا أن ألجأ إلى المحكمة الشرعية وأرفع دعوى طلاق، لكن يعيش أطفالى الثلاثة بسلام وفي بيئه 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 أطفالى، وإجباري على إسقاط دعوى التعنيف والضرب الموجه ضده، والتنازل عن كل حقوقى الإنسانية - كأم - والمادية. وها أنا جالسة وحيدة في منزل أهلى، مشتاقة لأطفالى، أنتظر لحظة رؤيتهم من جديد".

**مأساة هيا**  
هيا إمرأة هجرها وهي حامل، ليرضاء والدته التي كان لديها مأرب شخصية أنانية ومادية، لتلجم هذه المرأة إلى المحاكم الشرعية لإنصافها أو استرجاع ذلك الزوج ولكن من دون جدوى. وبعد معاناة 5 سنوات من النزاع في المحاكم، اضطررت هيا إلى التنازل عن كل حقوقها المادية، لتفوز بحياتها وبحضانة ابنتها.

كم من "هيا" لا زالت تنتظر على أبواب المحاكم لإنصافها، ولكن ومع الأسف في مجتمعنا الذي لا يزال ذكورياً بعض الشيء، سيكون الإنتظار طويلاً إلا إذا...؟ وللبيب من الإشارة يفهمُ!



نادين زرقوط



# البكاء أثناء النوم استنزاف عاطفي أم حالة صحية



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 يتخلص 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.

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

- **الذعر:** يرتبط باضطرابات النوم، ومن المحتمل أن يكون ذلك بسبب خلل في تنظيم دورات النوم والاستيقاظ بسبب تنسك منطقة ما تحت المهد وجذع الدماغ. التغيرات في الأدوية: إذا بدأت بتناول دواء جديد، أو توفرت 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.

- **ال Kovaius: الاستيقاظ** من كابوس يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالرعب والانزعاج والارتعاش وعدم الارتياب، 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

يحدث البكاء أثناء النوم عادةً للرضع والأطفال الصغار، وكذلك أحياناً يبكي من هم في مختلف الأعمار الراسدة 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 لتنقيف 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 عند الاستيقاظ.

بالإضافة إلى أن التغيرات الجسدية وأعراض الغرف والتعامل مع الجوانب العقلية والعاطفية للشيخوخة وضغط التحولات الحياتية يمكن أن تسبب البكاء للمسن 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 مده 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 عند الاستيقاظ. وعند بلوغ سن العاشرة، تخف نوبات الرعب الليلي بشكل ملحوظ.

- **ال Kovaius: الاستيقاظ** من كابوس يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالرعب والانزعاج والارتعاش وعدم الارتياب، 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



لحم سعر الكيلو منه أقل من ١٥ أو ١٢ دولاراً سواء كان لحم غنم أو بقر فهو مغشوش أو آتٍ 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 بكثيرات كبيرة قد تساوي أطناناً، مجلداً وبلا عظام، وليس مبرداً طازجاً عبر المرا�行 البحرية مباشرة من الهند، ولو لا الغش في اللحوم في بلدنا لكان سعر كيلو اللحم يفوق الخمسة عشر دولاراً بكثير على حد قوله.

ترك وزارة الصحة

في خطوة استباقية منها لضبط اللحوم الفاسدة قامت وزارة الصحة منذ فترة بإيقاف إحدى الملاحم في منطقة الجahليّة في جبل لبنان، حيث كانت تبيع لحاماً مغشوشًا يحتوي على بكتيريا مضرة وتسبّب بحالات تسمم جماعية لدى أكثر من ثلاثة شخساً ما أدى إلى دخولهم المستشفى بحالات بعضها خطير جداً.

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

دور وزارة الزراعة

أفيد مؤخراً على لسان وزير الزراعة بأن الوزارة تقوم بعملها المطلوب وهو فحص اللحوم قبل إدخالها إلى لبنان، وأكّدت 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 المرا�行 البحرية في لبنان؟

## اللحم "المغشوش" يغزو لبنان.. حذار



**وكان اللبناني لا ينقصه إلا الغش في لقمة عشه ليصل الأمر إلى اللحم الذي بالكاف يستطيع شراءه ذو القدرة المعيشية الجيدة، فاجتاح اللحم المغشوش الأسواق والسوبرماركت والملامح..**

ما هو اللحم الهندي؟  
اللحم الهندي بتعريفه هو جسم الجاموس وليس لدى البقر أو الأغنام.

تختلف اللحوم الهندية عن غيرها بلونها ومحتوها 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 لحاماً مغشوشًا اليوم، بسبب عدم التفرقة بينه وبين اللحم الشرعي في الأسواق. حسب أحد اللحامين في بيروت فإن اللحم الهندي موجود في كل المناطق اللبنانية، وأي

# 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 وتتصبح مستهدفة خلايا الجسم السليمة أيضاً، فتستهدف عضواً محدداً في الجسم مثل الغدة الدرقية، أو نسيجاً محدوداً في موقع مختلف مثل مهاجمة الغشاء القاعدي في الرئتين أو الكلى 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 تغيير 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 المتبعة 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 تطور ثقافة النظافة



## EFFORTLESS CHRONIC MEDICATION MANAGEMENT

*Living well!*



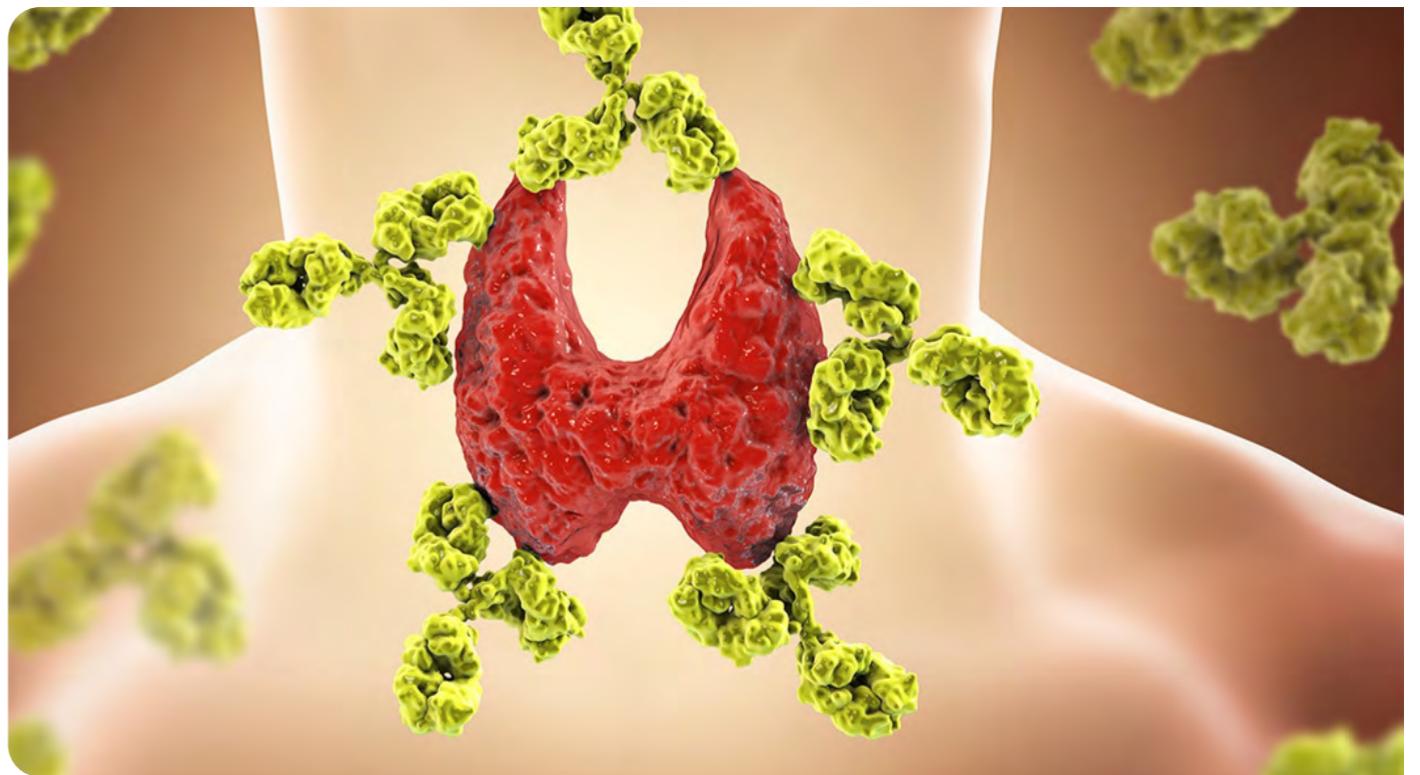
DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW

Available on the App Store
ANDROID APP ON Google Play

[www.globemedlebanon.com](http://www.globemedlebanon.com)



GlobeMed  
Lebanon



ومستواها الشخصي، بغایة 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، التوعُّك، آلام المفاصل، آلام العضلات، ضعفها، أو الرجفة، فقدان الوزن، الأرق، سرعة ضربات القلب، الطفح الجلدي المتكرر وأحياناً على شكل فراشة على الأنف والخدرين، حكة الجلد، حساسية الشمس، صعوبة بالتركيز، تساقط الشعر، خدر ووخز في اليدين والقدمين.

تشخيص مرض المناعة الذاتية  
تُجرى للمريض فحوصات مخبرية إلى جانب الفحص السريري كالتالي:

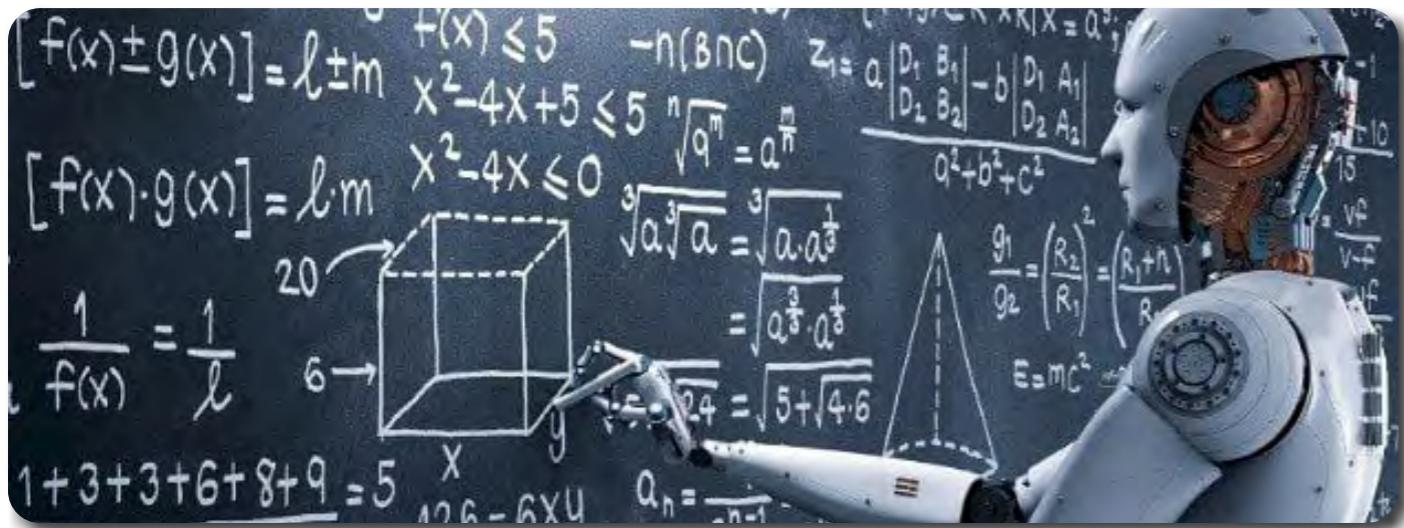
- **فحص تعداد خلايا الدم (CBC)**
- **فحص معدل ترسب خلايا الدم الحمراء (ESR)**
- **فحوصات الأجسام المضادة الذاتية.**
- **فحوصات الأجسام المضادة لنواة الخلية.**

#### 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 تقدُّم الحالة ونوع المرض، وذلك بإعطاء العقاقير الدوائية المثبتة للجهاز المناعي، أو العلاج التعويضي بالهرمونات والفيتامينات التي يفتقدها الجسم كما في مكمّلات 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 المثبتة للمناعة. ويزيد العلاج تحسناً الللتزام بتناول الطعام الصحي والابتعاد عن الأطعمة الدهنية، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية التي تلعب دوراً مهماً في تخفيف أعراض مرض 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؟



المدرس 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 مدرس بشري، خاصة بالنسبة للتعليم الفردي، كما أن التعليم الروبوتي لن يقتصر على اللغات، بل سيشمل مواد عديدة أخرى منها الرياضيات. ولتشجيع المدرسين على استخدام "Chat GPT" بالتعليم، أطلقت "OpenAI" في أغسطس/آب الماضي مدونة "القائم على المشاريع" Project-based learning الذي يتطلب من الطلاب إجراء مقابلات واستطلاعات رأي ودراسات وأبطاث 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، ويبالغ البعض إزاءه، ومنهم إيلون ماسك الذي أشار محذراً من أن هذه التقنية عالم جديد.. ويمكن أن تجعل الواجبات المنزلية 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 المتطرفة لتجنب التعلم يعد علامة على فشل النظام التعليمي. فإذا لم يكن النظام التعليمي جاذباً للطلاب ومثيراً لاهتمامهم ولا يتحداهم ولا يجعلهم يرغبون بالتعلم، فسوف يجدون طرقاً للهروب منه، وانطلاقاً من هذه النظرة التشاورية قام العديد من المدارس والمناطق والإدارات التعليمية حول العالم بحظر استخدام هذا التطبيق بالفعل، وأضافته 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، تم تصميمه للسماح لأي شخص بما في ذلك المعلمين بنسخ أي نص ولصقه وتحديد ما إذا كان مكتوباً بواسطة الذكاء الاصطناعي أم لا. ولكن انتهت 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 التوليدية كتقنية 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 التوليدية 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 وتصريحته وإطلالاته. وبعد انطفاء نجمومية هذا الفنان أو ذاك، نتيجة الخيارات الفنية الخاطئة، تعود الملامة في أغلب الأحيان إلى مدير أعماله في إخفاقاته المتكررة.



**إليسا**  
إليسا وقعت هي الأخرى في الفخ وخسر دليل أزمة أغانيتها الأخيرة (وبتطير)، عرفت الفنانة اللبنانية شهرتها الأكبر بعد تعاقدها مع شركة "روتانا" التي تتولى عادة إنتاج وتوزيع أعمال الفنان، إلى جانب إدارة أعماله وتنظيم المفلات 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، ووّقعت في خلاف مع فريق عملها مثل الملحن زياد برجي، وتعرضت أغانيها للحذف من قناة "يوتيوب" بسبب خلافها مع الشركة الموزعة للألبوم (وترى) من دون أي حلول تلوح في الأفق.



**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.



## أحمد سعد

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



## نانسي عجرم

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



## عمرو دياب

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

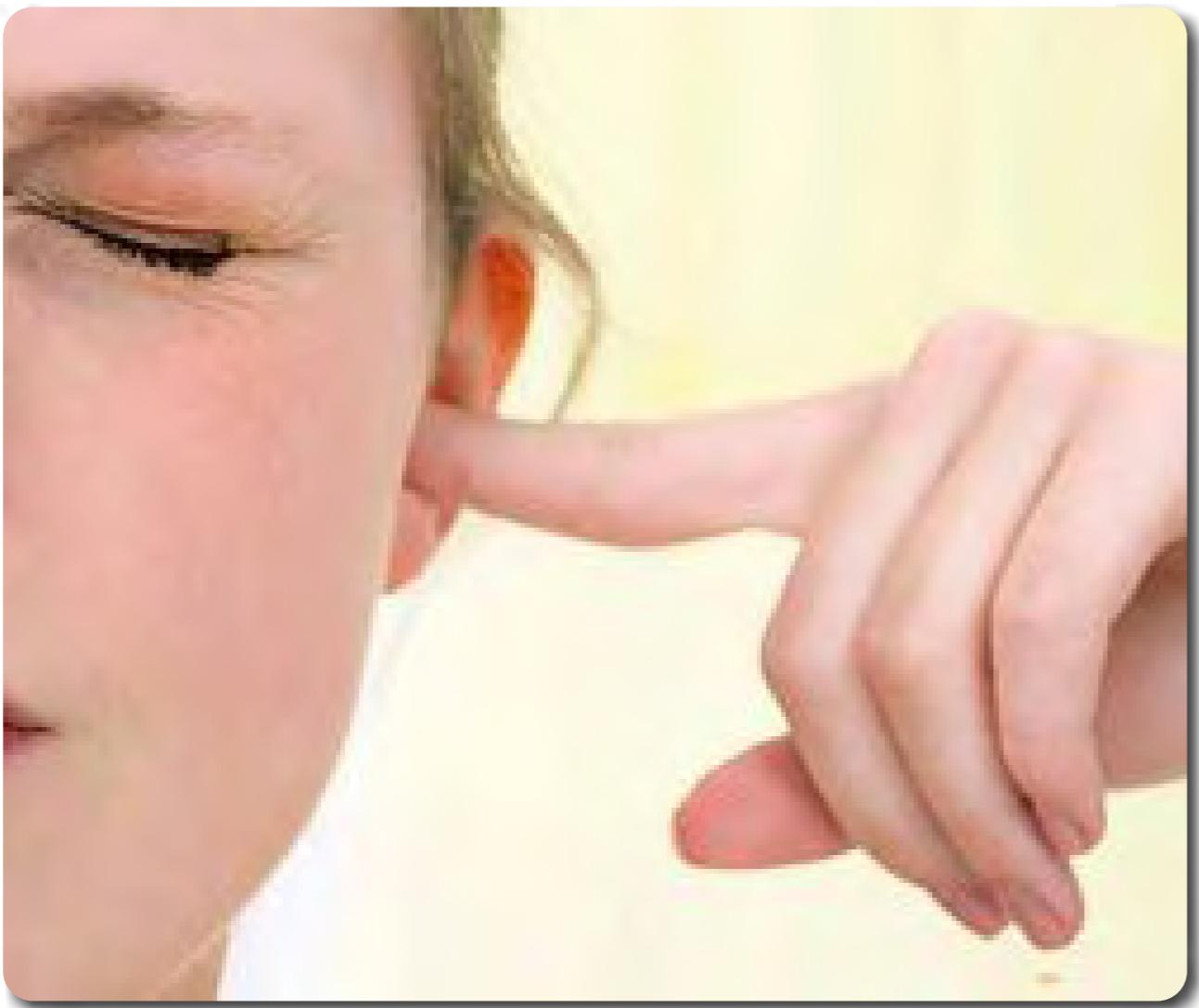
## أسباب وحلول...

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 يعمدون غالباً لاختيار أحد أفراد أسرتهم لتولى تلك المهام، وأكثرهم من دون خبرة أو معرفة بالسوق الموسيقي والإنتاج.

والخطأ الآخر هو تحول العلاقة بين الفنانين ومديري أعمالهم إلى علاقة شخصية تنتهي بطريق 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 يتبع العلاقة مع الجمهور والإعلام وإدارة حسابات مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالفنانين، تكونها ركناً أساسياً من أركان صناعة صورة الفنان وتسويقه.

# أمثالٌ مجدهة بحق المرأة.. راسخة في الأذهان!



- "المرأة بنصف عقل"  
 - "اللّي بتموت ولّيته من صفاء نيتها"  
 - "البنت إما جبرها أو قبرها"  
 - "الشّيطان أستاذ الرجل وتلميذ المرأة".  
 - "لا تثق بالمرأة حتى وإن ماتت".

هذه الأمثال الشعبية تكرّس في مجملها النظرة الدونية للمرأة، والتي ياتت 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، مشكّلةً بذلك عنصراً أساسياً في إحداث عملية تغيير إيجابية في المجتمعات.

نادين زرقوط



قد جعل العالم يوماً من كل عام للاحتفال بإنجازاتها الاقتصادية والسياسية ناهيك عن دورها البارز في المجتمع، والذي لا نستطيع تلخيصه بكلمات.  
 فهي الأم التي تضحي وتربى وتزرع القيم الأخلاقية في أبنائها، والله تعالى جعل الجنة تحت أقدامها، ولأنها أم، فهي إن هزت المهد بيسارها هزّت العالم بيمينها.  
 هي الأخت، كاتمة أسرار أخواتها، ورفيقة دربهم، وكما يقول المثل "من كان لديه أخت فهو ملك الدنيا بأكملها لأنها بحد ذاتها دنيا وعالم".  
 هي الزوجة الصالحة وربة المنزل والتي تشارك الحياة مع زوجها في السراء والضراء، وإذا أردت الحكمة فأحذب شريكة حياتك، واعتن بها، فما أكرم المرأة إلاً كريم وما أهانها إلاً لئيم.  
 هي المرأة العاملة والتي شغلت أعلى المراكز والمناصب عبر العصور ونالت مكانة رفيعة، واختلفت الآراء بشأن عمل المرأة، فيبين 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 قدّمتها للمجتمع والتاريخ بات يشكّل نصف المجتمع.  
 إلا أننا وحتى عصرينا هذا، لا نزال نرى ونسمع أمثالاً شعبية تسيء للمرأة وتقلّل من مكانتها.

من أبرز هذه الأمثال:  
 - "هم البنات للمممات"  
 - "المرا لوا راحت للمربي آخرتها للطبيخ"  
 - "يا بسترها يا بقبرها"  
 - "البنت بتجيب العار والمعيار وبدخل العدو للدار"  
 - "لبس المكنسة بتسيير ست النساء"

أوجدي وقتاً للعناية بزوجك والاهتمام باحتياجاته الصغيرة، قد تؤدي قلة النوم إلى توترك وانفعاليك على زوجك وهذا ما سيدفعك لقول أشياء لا تقصدين قولها فاعذرني منه بهدوء وصارحه 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.

## كيف تواجهان حياتكم الجديدة بعد ولادة طفلكما الأول؟

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

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

**لكل منها الزوج :**  
تحتاج المرأة إلى دعمٍ ومعاملة خاصة بعد الإنجاب، وخاصة 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 منأخذ العلم أن زوجتك تحتاج إلى دعم نفسي شديد والوقوف إلى جانبها ومساعدتها في تلبية احتياجاتها.

عبر لشريك حياتك عن مشاعر القلق والخوف التي تنتابك عليها بطريقة تمس مشاعرها وتختلف من حدة توسرها، 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 برقة 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 أنت أيتها الأم القدوة، فإليك بعض النصائح:

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

وacialي حياتك الإجتماعية السوية وتواصلني مع زوجك في عمله لتشعره باشتياقك و حاجتك له. حاولي استغلال الوقت الذي يمكنك ترك طفلك فيه مع أحد أفراد العائلة للذهاب بنزهة قصيرة أو جولة بالسيارة أو الخروج لتناول القهوة معاً.



# 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 للتندق.

## ترك الوزارات المعنية

أعلن كل من وزير البيئة والزراعة في أواخر عام ٢٠٢٣ أنهما سيقومان بتقديم شكوى ضد اعتداءات إسرائيلية على الأراضي الدرجية اللبنانيّة والتسبّب بتضرر ما يقارب ١٥ ألف مزارع لافتقار مواسم الزيتون والمحاصيل الأخرى.

وأكّد 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 اللبنانيّة التي باتت تنقص فيها المساحات الخضراء لإعادة ثروتها الدرجية.

## رسم محبي البيئة.

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

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



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

## كان "لبنان الأخضر" أصبح "البلد المقفر"

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 ٧٠ هكتاراً من المناطق الدرجية بإحراقها عبر استخدامه القذائف الحارقة في القرى الحدودية مع فلسطين، كما وأتلف ما لا يقل عن ١٠ الف شجرة معمرة موزعة على الحدود الجنوبية.

الجرائم البيئية في بعض الوديان كوادي 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 جبيل وعكار وصور.. جرف للأحراج واقتلاع للأشجار خلال الشتاء وحرائق عدّة امتدت على مساحتها الخضراء خلال فصل الصيف.

قطع أشجار بلا ترخيص.. كما حدث مؤخراً في البترون حيث ألقى القوى الأمنية القبض على شخص لبناني قام بقص جذوع الأشجار الصنوبرية من دون ترخيص بتهمة مخالفه 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 اعتزاله الزعيم



من حفل Joy Awards "الفنان عادل إمام جائزة زعيم الفن العربي"، ووجه عادل إمام رسالة خاصة لصناع الحفل ولكل جمهوره ومحبيه، قائلًا: "ربنا يخليل أيامكم كلها سعاده أنا بحبكموا كتير كتير كتير".

وتسليم الجائزة بالنيابة عن الفنان الكبير نجله المخرج رامي إمام والممثل محمد إمام. بعدها أعلنت المخرج رامي إمام أن والده زعيم 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 خيانته لها مع إحدى نجمات الصف الأول والتي شاركته 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.



### 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.

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



Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)



### زينة توجه رسالة نارية لمروجي الشائعات 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 تعذر لإنفاس من جديد: "رعلي 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 وتمسكيها بصداقتها، معترضة عما بدر منها، مؤكدة أنها تكون لها كل احترام وتقدير.

وقالت أصالة: "اعتذر عما بدر مني، أنا أأسأت أولًا لنفسي، وصادقتنا كبيرة جداً، وأنا أحبك وأحترمك كثيراً كثيراً".

الجدير ذكره أن أصالة أهدت جائزتها لأفضل مغنية في حفل Joy Awards "لإنفاس".

### محامي شيرين عبد الوهاب حسام لطفي: شيرين مجنى عليها

تصاعدت حدة النزاع الدائر بين النجمة شيرين عبد الوهاب والمنتج محمد الشاعر مع انتشار أنباء إحالتها إلى المحاكمة بسبب اتهامها بسب 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 مجنى 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 زواجهما 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 بزواجهما. 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 للصلوة 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 ملادعاً مثالياً للتأمل والصلوة.

ويوفر موقع المصلى في أعلى برجي فندق العنوان برج مكة، أجواء مفعمة بالدفء 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 الأتجاه الروحانية المميزة على مدار العام.



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

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

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

ويقع المصلى ضمن الجسر الذي يربط بين برجي 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 برجي 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 ويتوفر إطلالات خلابة على المعالم الدينية ومدينة مكة المكرمة**

# تجنب هذه الأطعمة لصحة مثالية



**قطة كبيرة**

**Rawi**  
QUALITY TEA

**CEYLON TEA**  
**Rawi**  
QUALITY TEA  
Long Leaf Black Tea

100 YEARS OF FAMILY TRADITION

LOOSE TEA FRESHNESS GUARANTEED

100 YEARS OF FAMILY TRADITION

LOOSE TEA FRESHNESS GUARANTEED

هناك عوامل تستنزف طاقتنا وتؤدي إلى حدوث التهاب 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 بنبوبات قلبية أو سكتات دماغية، وذلك حسبما أشارت إليه مؤسسة القلب الأمريكية. وتركز اختصاصية التغذية المعتمدة في المؤسسة غينجر هولتين على أن الدلتهاب المزمن يأتي من الاستهلاك المزمن والمفرط لبعض الأطعمة، وأن هناك أطعمة عالية المعالجة فقيرة بالمعادن، تُشعل التهابات داخل الجسم عندما تتناولها 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 تنزيل الفائض منه في الخلايا الدهنية، مما يؤدي إلى زيادة الوزن أو مقاومة الأنسولين. لهذا الأفضل للصحة هي السكريات الطبيعية الموجودة بالأطعمة والفواكه واللبن والمكسرات.

وكما أن الدهون المتدرجة "الهدرجة"، التي تنتجه الشركات بإضافة الهيدروجين إليها لتغيير قوامها ومدة صلاحيتها، تكثر في وجبات المطعم 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، وكل الأمرين يمكن أن يزيدا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. لذلك يوصي خبراء التغذية بتناول أقل من غرام واحد منها يومياً.

وأما اللحوم الحمراء والمصنعة التي تضاف إليها المواد الكيميائية بغية الحفظ والنكهة، كالنقارن والسبق وقطع الدجاج فتحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تسبب التهابات المزمنة. وقد يؤدي تناولها بكميات كبيرة إلى الإصابة بالأمراض الناتجة عن التهاب كالسرطان وأمراض القلب والسكري الدماغية. لهذا يفضل تناول اللحوم مرتبين في الأسبوع والتي تحوي أقل من 4 غرامات من الدهون المشبعة لكل حصة، والتركيز على الخضار والفواكه والكريوهيدرات المليئة بالألياف.

وبالنسبة لأصحاب "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



## GREAT SELECTION, GREAT PRICES

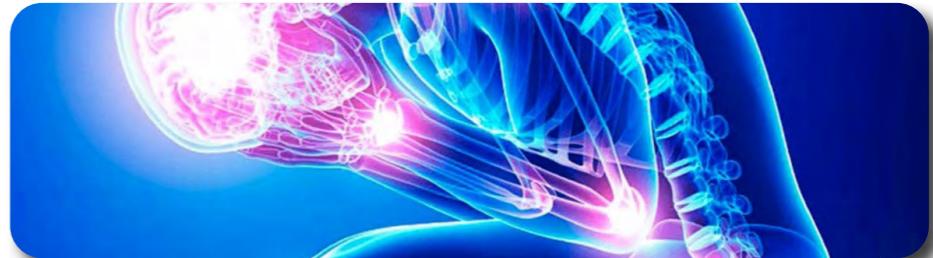


**SHOP NOW**

**In Store & Online**



<http://www.anfonlinestore.com>



بشرط أن تكون بتواءن دقيق مع دهون "أوميغا 3" التي يمكن الحصول عليها من أطعمة مثل السلمون والماكيريل وبذور الكتان. وأن زيادة مستوى "أوميغا 6" على مستوى "أوميغا 3" يوفر بيئه ملائمه للالتهابات المزمنة. ولاستعادة 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 لاحتواه على نسبة أقل من "أوميغا 6". فيما يحذر خبراء التغذية من أن الكربوهيدرات المكررة التي تفتقر إلى الألياف ويتم تجريدها من عناصرها الغذائية، وفي مقدمتها منتجات الدقيق الأبيض والأرز الأبيض والبطاطا المقلية أصبحت الداعمة الأساسية في النظام الغذائي لكثير من الناس. على الرغم من أنها قد تسبب التهابات في الجسم، فهي مثل السكريات المضافة، تصل إلى مجى 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 اللتهاب 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 اللتهاب، فالطهي بالبخار 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 شبهاً 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 اللتهاب، كالفلفل الأسود وإكليل الجبل والزعتر والريحان والميرمية.

# حبة الصنوبر التي أدهشت العالم



المتين، تلك القرية المتنية الهدئة، التي يلفها السرو والشريبين، أصبحت مدار الحديث، ليس في لبنان فقط بل في كل مكان من أقطار العالم. فيها عاشت السيدة مهى الناكوزي المعروفة بـ "أم روكيز"، هذه السيدة الجامعية الملهمة بعلم الفيزياء، والتي ترفع لها القبة احتراماً.

أم روكيز، وبعد وفاة زوجها إثر مرض عضال، عانى وعانت معه الأمرّين، لكنّها ما لبّثت أن انتفاضت وقامت من تحت الرماد، كطائر الفينيق. فمن حبة الصنوبر والص嗣 والسماق وما شابه من خلال مطحنتها، استطاعت أن تؤمن لأولادها الثلاثة، روكيز، سوسن ورفقا، وهم ثمرة زواجهما، عيشة كريمة، ومستوى علمياً مرموقاً.

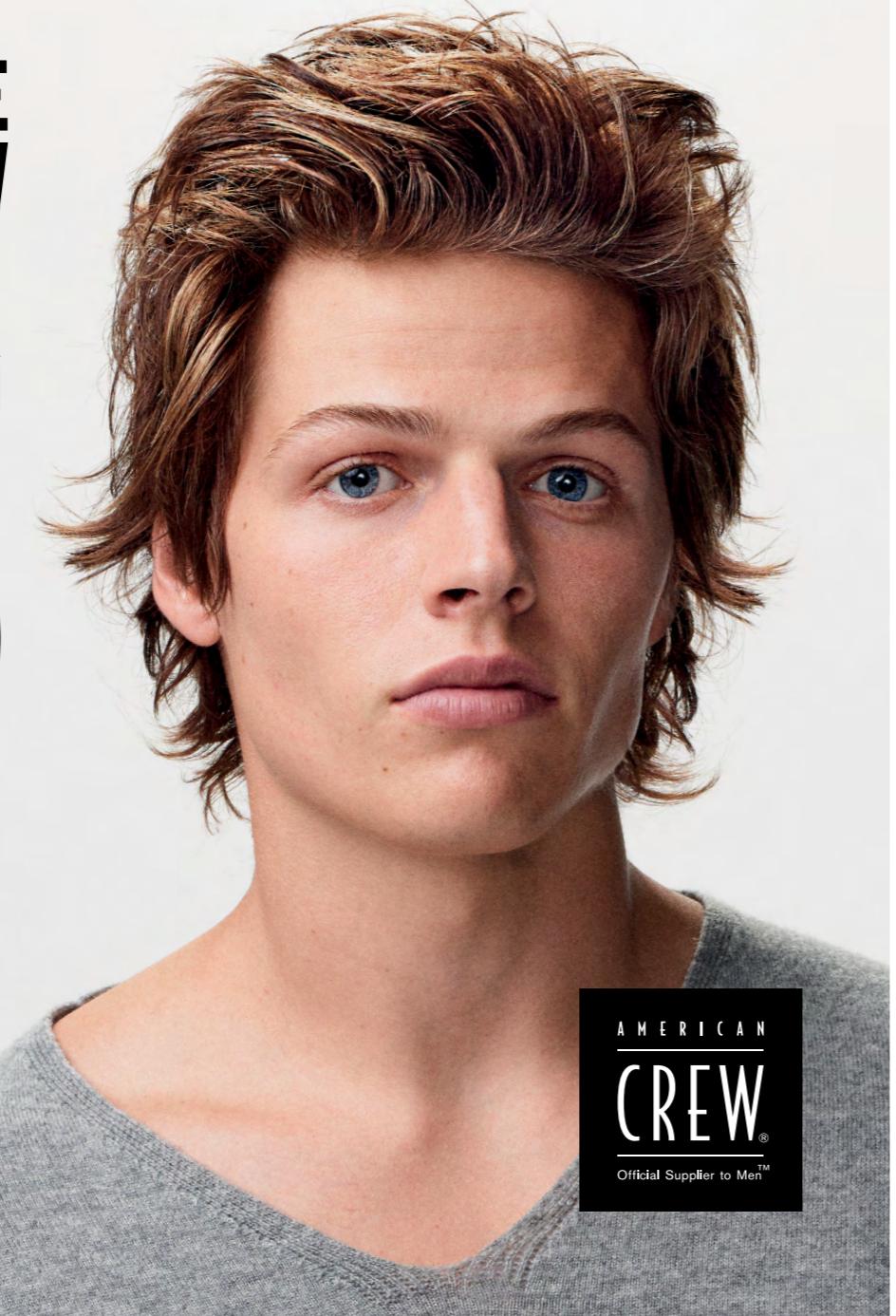
خلال فترة مرض زوجها، مع كل ما يتطلب الأمر من رعاية واهتمام، بالإضافة إلى رعاية والدة زوجها، رعاية قل مثيلها، وكانت دعوات وصلوات تلك الوالدة لها المحرّض والمحفز على الكفاح. كانت تقود الشاحنة برفقة عمالها لتجني المحصول منأشجار الصنوبر، وبعد وفاة زوجها، رحمة الله، عملت بكل جدّ وكان هدفها التّ AOL تعليم أولادها ورفعهم إلى أعلى المستويات من خلال عملها المتواضع، وهذا هي اليوم تملك وتدير أهم المطاحن في المنطقة، حتى أصبحت سيدة أعمال تفتخر بها بلدتها وكل لبنان.

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

بكل فخر واعتزاز، جعلت من ابنائها الثلاثة مثلاً يحتذى به، روكيز رجل أعمال في إفريقيا، رفقا دكتوره لامعة في فرنسا وسوسن التي وصل صيتها إلى العالمية حاملة علم لبنان أينما حلّت.



**JOIN THE CREW**  
CHOOSE THE PUCK  
FOR YOU



Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)





**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: wwwphotonaji.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 إلى جامعة السوريون 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 (إيرياص) العملاقة للطيران.

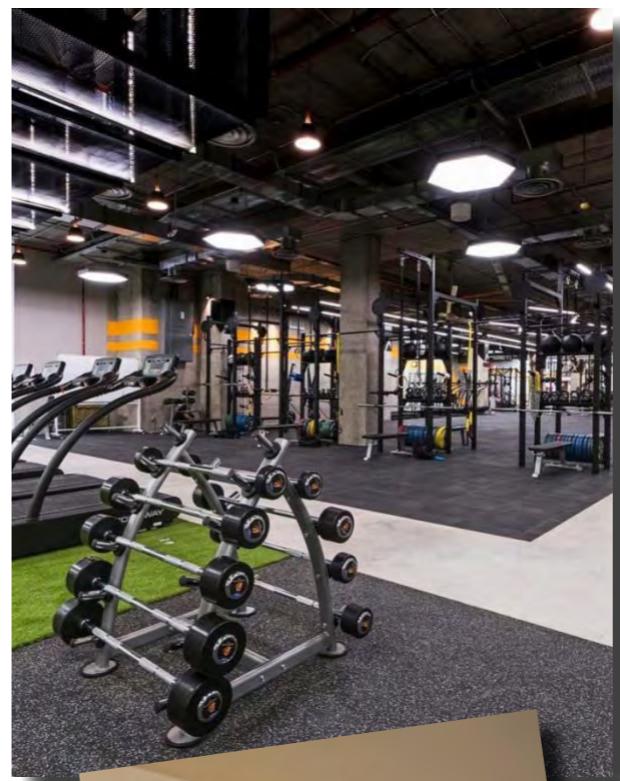
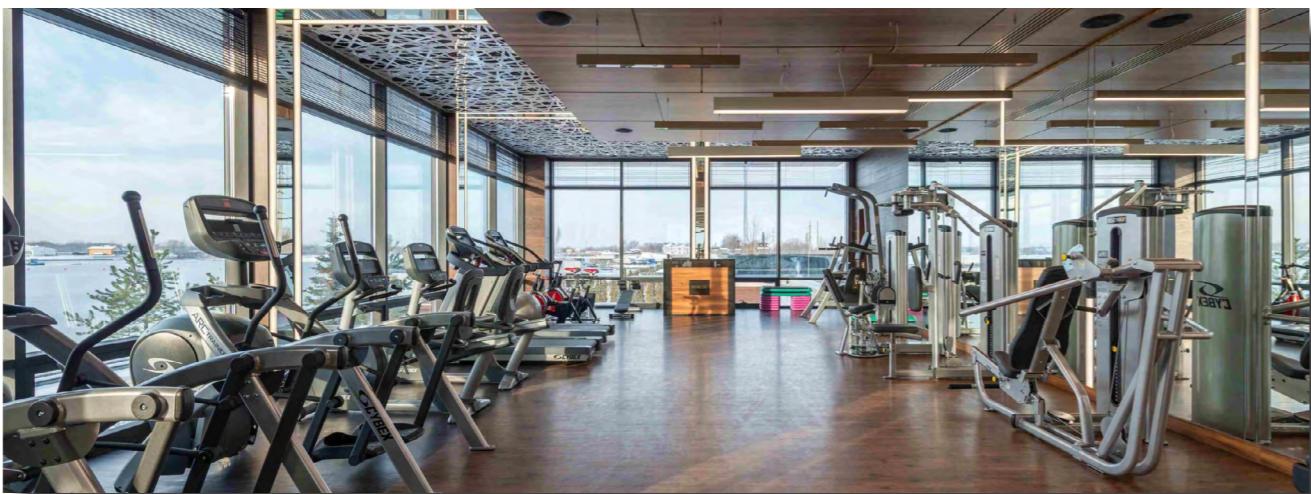
الدكتورة سوسن، ابنة المتنين، دخلتاليوم من الباب العريض في مجال الطاقة الهيدروجينية الصديقة للبيئة حيث يتم التواصل معها أحياناً من مؤسسة "النازا" العالمية في أميركا، كونها خبيرة وملمة في هذا الحقل حيث أصبحت تمتلك شركة في سويسرا (JURA) وقد كتبت عنها الصحف الأجنبية ونالت عدة جوائز من خلال أبحاثها كونها فريدة من نوعها. كرمتها مديتها 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 إلى أبعد الحدود.

الدكتورة سوسن استطاعت بمهاراتها واحتياطها لهندسة الطيران ان ترفع اسم المرأة اللبنانية عالياً، ليس في لبنان فقط بل في كل أقطار العالم.

جوزف أبو خليل

# الرياضة غذاء الروح والبدن



الرياضة هي تربية للنفوس،  
تمنح شعور القيادة والانضباط  
والثقة بالنفس، تساعد في  
بناء القوى والمحافظة على  
صحة الجسم، وكلما كان التحدى  
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 واغسليه جيداً بالماء.
- قطّعِي البندورة والبطاطا والبصل والفليفلة إلى شرائح.
- وزعي الخضار في قعر الصينية.
- إفرمي الثوم والبقدونس وضعيهَا داخل السمكة.
- ضعِي السمك في الصينية فوق الخضار.
- رُشّي الملح وبهارات السمك وشرائح الليمون الحامض.
- ضعِي شرائح الليمون الحامض على السمك مع زيت الزيتون.
- غلفي الصينية بورق السيلوفان وضعيهَا في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- حُمّري وجه السمكة وقدميها ساخنة مع البطاطا المقليّة.



## المقادير:

- سمك: حسب الرغبة.
- بطاطا: حبتان.
- بندورة: حبتان.
- بصل: حبة كبيرة الحجم.
- ثوم: حّصان.
- 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.



**SEAFOD PLACE**  
**Le PÊCHEUR**

FOLLOW US ON  
[Instagram](https://www.instagram.com/@alssayad_lepecheur) [Facebook](https://www.facebook.com/www.alssayad.com) @ALSSAYAD\_LEPECHEUR  
[WWW.ALSSAYAD.COM](http://WWW.ALSSAYAD.COM)







**FOR BOOKING & RESERVATIONS**  
+961 1 374 752 / +961 3 248 266

2019  
CERTIFICATE OF  
EXCELLENCE  
tripadvisor®

# 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.
- عصارة 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 الлиينة.
- نفرد تقريباً نصف كمية الكنافة بالصينية ونضغط جيداً حتى يصبح لدينا طبقة كنافة متساوية، ثم نفرد الجبنة بالتساوي ثم نضع باقي كمية الكنافة فوقها .
- نعود ونضغط عليها حتى تصير سوية وندخلها الفرن الحامي حتى تتحمر ثم نخرجها ونسقيها بالقطر الساخن .
- وأخيراً نكسو صينية الكنافة بالفستق المبشور.



### برج السرطان

عام 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، يجعلك في حيرة باتخاذ القرار المناسب الذي يعتبر مفصلاً رئيسياً في حياته ومستقبله. فلا تقلق لأنه يدرك ما يفعله.



### برج الحمل

بداية شهر من سلسلة شهور سنوات مقبلة مهمة وجميلة للغاية لهذا البرج، تحمل معها الحظ وتحقيق الأمانيات 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 المحظيين بك تعكر حياتك الاجتماعية، فتجنبها.



### 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 تشق بأحد. وضعك المالي يتحسن قليلاً فعليك الحرص بالمصاريف. صحتك النفسية غير مطمئنة.



### برج الثور

تجاوز معاناة السنوات الأخيرة الصعبة على صعيد العمل، العائلة، والصحة الجسدية والنفسية و تستعيد تقدير ذاتك وقوّة 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 العذراء

هناك تغيير كبير يجب مواجهته لاستعادة الصفاء. من المرجح أن يتعلق الأمر بالعمل، فلا تنتظر حتى تصل إلى الدد الأقصى للتخلص عن الموقف الخانق. 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 الجوزاء

مولود هذا البرج محظوظ هذا الشهر، وتحصل لديه تغييرات عديدة في العمل والحب، ولكن يستحيل دائماً تنفيذها. لأنها قد تكون انفصالاً في العمل، ولكنها إيجابية بالنسبة لحياتك المهنية، ويمكنك تحقيق قفزة حقيقة حسب جديتك ومسؤوليتك وشجاعتك على التغيير. حب جديد يغزو قلبك ويتدول إلى زواج. إن بعد عمن يحاول إحباطك بحقه.



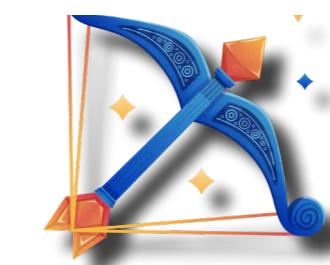
## برج الميزان

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 طاقتكم على مرّ سنوات. تتخذ قرارات عائلية مهمة وتتوطد علاقتك العاطفية مع الشريك، مما يحسن 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 عبقرى.



## برج القوس

تشعر بالحاجة إلى الإنزال والتأمل، وتخفف من الظهور والاجتماعيات، تُشعرون 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 التحاور مع الشريك بودٍ للوصول إلى حلٍ يرضي ما تطمحان اليه من دون نزاعات.

Riviera®  
Est. 1956

SPECIAL RATES  
FOR LONGER STAYS

+961 1 373 210  
EXT. 7200 - 7201

reservation@rivierahotel.com.lb



### 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 للإنشاء، لا يأتي الحظ والازدهار مجاناً بل بالكد والتضحيات، سلح نفسك بالصبر وسيكون شهراً جميلاً ومثمراً مهنياً وعاطفياً.



### برج الدلو

بعد المعاناة التي ولدت النضوج لدى مولود هذا البرج، هناك نقطة تحول إيجابية وثقة أكبر وشجاعة لتأكيد ذاته. تتحسن موارده المالية وعلاقاته العائلية، وتصفو النفوس العائلية التي كانت مشحونة على مرّ سنوات. ويصبح أكثر إقبالاً على العمل والإنتاج. صديق صدوق يقف إلى جانبك في أحلك الظروف وي يكن لك الود والإحترام فصنه.



### 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 ووضوح في حياتك المهنية والعاطفية. فلا تقلق كل الأمور تتحسن مع الوقت بالانتباه والحكمة.

# Nsouli

## مجوهرات نصولي



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

Lebanon - Beirut- Hamra +961 1 738977 - [www.nsoulijewelry.com](http://www.nsoulijewelry.com)

[www.nsouli-antwerp.com](http://www.nsouli-antwerp.com) NsouliJewelry NsouliJewelry