

دولة الرئيس  
نبيه بري: فتحت  
الجلسة الوطنية

أحمد سعد: أعتذر  
لابنتي بسبب عدم  
اهتمامها بها!!

الкроشيه...

أناقة دائمة وعلاج  
نفسى مستمر

غذاء متوازن لفترة  
الأعياد مع خبيرة  
التغذية بتول اللو

مسيرة مشرفة  
لرجل الإغتراب  
القنصل الجوزو

العيد بـ"عيدين"  
في لبنان!!

آروب  
للتأمينين

5  
YEARS



arope.com  
f i n X c

@ 1219

THE CARRIER OF  
*hope*

MEA

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

f i n X c



# أجمل الأمهات غزة..

بقلم: فاديا شاتيلا حيدر

هي التي هزّت السرير بيمينها، وهزّت العالم بيسارها.. هي الأم.. بين أنامل كفيها توجه ناصية سرير التاريخ، وبين روش جفنيها يسهر السهر حتى يصبح العمر فتياً صلب العود.. هكذا تزهر أعمارنا بين أحضانها.. هذا العام، وفي عز سطوع شمس عيدها، يورق ألف عيد في غزة لعيد الأم المقتولة هناك عند أقدام أبنائها..

.. يورق عيد للدموع التي تتفجر نهراً مقدساً في الجليل، تغتسل الأمهات عند جنبات سوأقيه، ويختشن أمام هيبة محراب كنيسة بيت لحم، وهن يرددن بنشيج له تراجع أجراس الكنائس: أنا الأم الحزينة فمن يعزيني..

أجمل الأمهات هي غزة أمنا.. الأيقونة التي تسهد على الجلجلة الثانية لمقتل أطفال بلد المهد..

.. إنهم هم ذاتهم معلمون يهودا الإسخريوطى، ونحن أيضاً، نحن ذاتنا الذين نقف عند حدود قيمة تصعد بخلصنا إلى السماء.. والتاريخ أمس كما اليوم، هو ذاته، يتقمص وجه أمٌ من بلاد الجليل تغنى "الحياة لطالبيها" ..

أجمل الأمهات هي غزة، وردة في عرين مستشفى الشفاء.. رمق في جوف طفل خانته وجبة الغداء.. دمعة في عيني شيخ قضى قبل أن يبلغ إفطار المساء.. غزة الباسقة راحتها لله كدعاء، والناهضة من سهول فسيحة كسبيلة استيقظت هامتها المثقلة بالقمح، والرافعة رأسها كصوت تكبير أذان الفجر.. لك غزة ينصل الصوت، ويشخص النظر، وتتمتم السماء لك بالدعاء..



## دولة الرئيس نبيه بري: "فتحت الجلسة الوطنية" ..



بقلم سامي عفيفي



**Phoenix 2625** is located in the heart of Beirut "Ashrafieh-Sodeco" on an intersection of streets Damascus and Anbiya. The high-rise building with 12 apartments floors, 2 apartments each floor, 2 floors with mezzanines for retail and office use and 5 basement floors for parking and storage areas.

**Units Area** is comprised of 77 parking spaces with 2 parking spaces for disabled, 585 m<sup>2</sup> of shops, 820 m<sup>2</sup> of offices, 195 m<sup>2</sup> with 65m<sup>2</sup>/80m<sup>2</sup> terrace at the first floor, 195 m<sup>2</sup> apartments from 2nd till 10th floor, and 275 m<sup>2</sup> duplex at the 11th floor.



71 01 44 04

Bir Hassan, Beside Embassy of Yemen -Facing Golf Club  
Beirut-Lebanon Tel. (01) 823344-823345, Fax (01)-823859

صلاة فجر، وتبقى ساهرة الى جانب جفنيه  
حينما ينام قسط ليله.

حتى المختلفون معه يتتفقون معه على ثلاثة أرباع أدواره. يقولون عنه ضمانة، حتى عندما ينتقدون هذا الموقف أو ذاك له. مرات كثيرة يتصرف دولة الرئيس على أنه فوق السياسة، وأنه مع كل الوطن، ولكن حينما يبرز للمنازلة السياسية يريح الجولة منذ بدايتها. من دونه تكتمل نحو تحقيق أهدافها..

من الجنوب جاء الى الحياة السياسية، من الحرمان الذي رفع شعار ضرورة إزالته وما زال، من ظل عباءة الإمام الصدر خرجت قامة مواهبه وثراته التي فيها قرش الميثاقية الأبيض ليوم الخوف على وحدة الكيان الأسود..

إنه من تبنين جارة عين إيل التي منها البطيريك الماروني مار انطونيوس بطرس خريش، ومن تبنين التي هي على بعد حجر من مدينة صور التي من مساجدها خرج الدمام موسى الصدر: إنه مزيج من كنائس ومساجد الجنوب المتعددة حتى العظم..

تليق به رئاسة مجلس النواب، هو دولة الرئيس، وهو رئيس الموقع الذي صارت هيبيته جزءاً من معنى اسمه.. دولة رئيس إدارة البلد في الزمن الصعب، ودولة رئيس إنزال المتعبين والمحرجين والمخطئين والمتسرعين عن الشجرة.. دولة رئيس الوحدة الإسلامية والوطنية والشراكة والميثاقية. لبناني منذ ما قبل خروج الفينيقين في عرض البحر.. وشيعي حُرّ عامليّ عربيّ، وسنّيّ الهوى ومسيدٍ التسامح..

"فيلسوف التسوية" التي لا يعيش بلد الأرز من دونها؛ كثيرون سبقوه في موقع رئاسة البرلمان، ولكن لم يسبقه أحد الى إتقان فن ضرب مطرقة "فتحت الجلسة" على حروف إنتاج القوانين وإغناء القواسم الوطنية المشتركة، كما يفعل..

في تاريخ لبنان هناك شخصيات تركت بصماتها، ولكن نبيه بري يلّون الحياة السياسية بصمات كثيرة: الذكاء الذي ولد معه على سرير واحد؛ والدعابة التي قدّت قميصه من دبر؛ وإرادة التعايش والميثاقية المرافقه له كظلمه، والتي تستيقظ معه كل

# غذاء متوازن لفترة الأعياد مع خبيرة التغذية ببتول اللو



## من هي ببتول اللو؟

منذ صغرها، كانت الحياة الصحية شغفًا لببتول اللو حيث حرصت دائمًا على العناية بتناولها الغذائي وصحتها البدنية. أدى هذا التفاني إلى دراستها وتعلّمها للمبادئ الأساسية للتغذية وكيف تؤثر على أجسادنا ومزاجنا وصحتنا! خلال هذه الرحلة، لاحظت كيف يمكن لعناصر أخرى، مثل اللياقة البدنية والأناقة، جنباً إلى جنب مع التغذية الجيدة، أن توفر لها نمط حياة شاملًا ومحسنًا. دفعها هذا الفهم إلى دمج هذه المجالات الثلاثة في واحد، والتي تدبّ أن تطلق عليها "الرفاهية".

ضمن هذا السياق، حقت درجة البكالوريوس في علم التغذية وتنظيم الغذاء من "الجامعة الحديثة للإدارة والعلوم" (MUBS) عام 2021، وأصبحت مدربة معتمدة للياقة البدنية من الجامعة اللبنانية - الأميركية (LAU) في وقت لاحق، وحصلت أيضًا على شهادة مدربة أناقة معتمدة™ من معهد تدريب الأناقة ® في لندن.

لديها مساهمات كبيرة في التدريب مع مؤسسات تتعلق بالتغذية وسلامة الغذاء من خلال تعاونها المستمر مع أهم المؤسسات الصحية بين سوريا ولبنان مثل مستشفى "المواساة" الجامعي ومستشفي التوليد وأمراض النساء الجامعي في دمشق، بالإضافة إلى شركة "رينتوكيل بويك®" ومركز "كليممنسو" الطبي في لبنان.

بمناسبة عيد الفطر وعيد الفصح، نتمنى للعالم أيامًا مليئة بالفرح والسلام، ونتمنى أن يكون هذا الوقت فرصة للتلاقي والتالق بين الأهل والأحباب، وأن تكون أيام الاحتفال فرصة للعطاء ونشر الحب في جميع أنحاء العالم. عيد سعيد وأوقات هانئة للجميع!



**- ما هي الوجبات الصحية التي يمكن تضمينها في وجبة الإفطار خلال عيد الفطر والفضح؟**

في وجبة الإفطار خلال عيد الفطر والفضح، يمكن إعداد وجبات صحية ومغذية. من خلال توافر مصادر البروتين مثل البيض واللحم الخفيف، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة كالشوفان أو الفريكة أو البرغل. كما أشجع على وجود الفواكه والخضروات الطازجة، مما يُضيف مزيداً من الألياف والفيتامينات للوجبات.

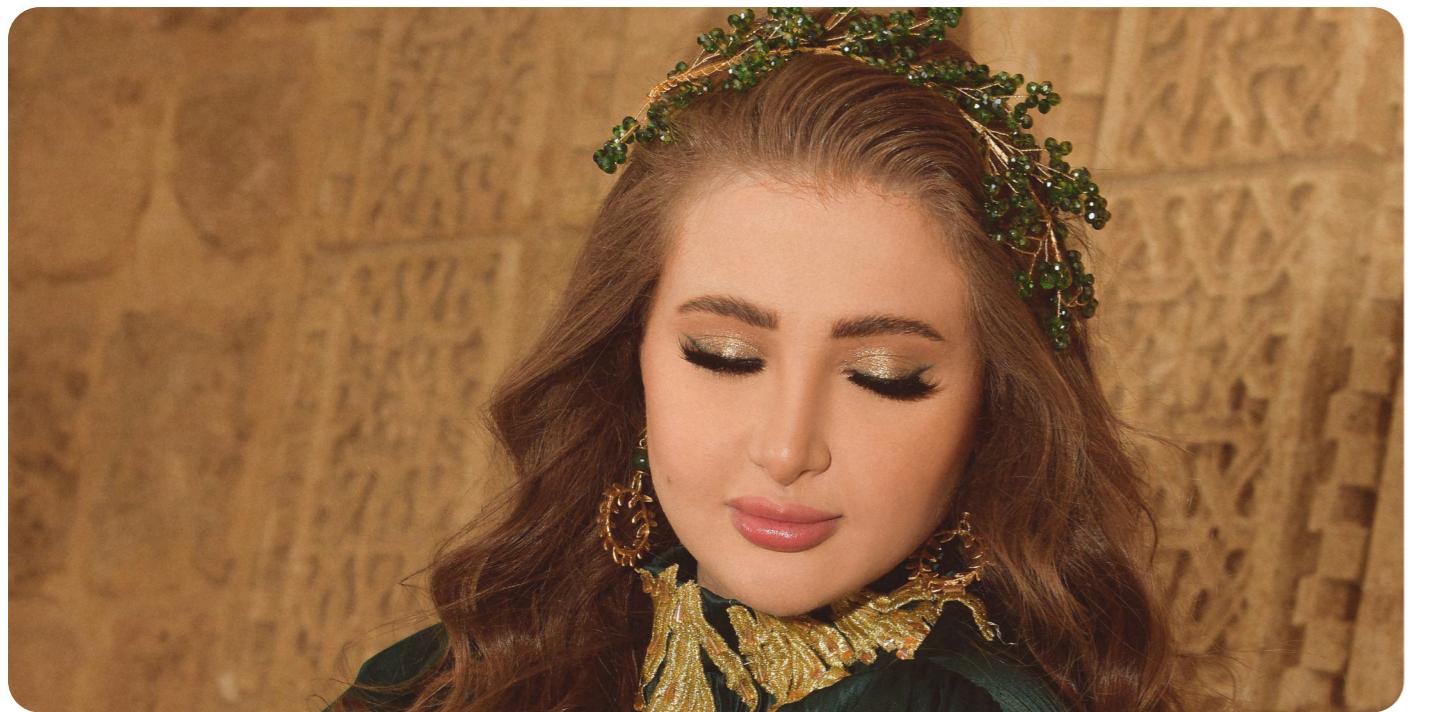
**- هل هناك نصائح لتحفيز الأطفال على تناول وجبات صحية خلال احتفالات العيد؟**

لتحفيز الأطفال على تناول وجبات صحية خلال احتفالات العيد، يجب مساعدتهم في عملية اختيار الأطعمة والتحضير. يمكن تقديم الطعام بشكل مبتكر، مثل تشكيل الفواكه وأشكال ممتعة أو تقديم الوجبات بألوان جذابة. استخدام قصص أو ألعاب تعليمية حول أهمية تناول الطعام الصحي يمكن أيضاً أن يكون له تأثير إيجابي. كما يفضل توفير خيارات صحية مشوقة مثل السلطات اللذيذة أو "السنكات" الصحية. إن تحفيز المشاركة لدى الأطفال في التحضير يمكن أن يعزز الوعي الغذائي لديهم ويشعّ على تناول وجبات صحية بشكل أكبر.

**- ما هي البديل الصحة للحلويات الثقيلة خلال فترة احتفالات عيد الفطر والفضح؟**

خلال فترة احتفالات عيد الفطر والفضح، يمكن الاستمتاع ببدائل صحية بدلاً من الحلويات الثقيلة. يمكن تجربة تحضير حلويات بنكهات الفواكه، مثل سلطة الفواكه وكيك محضر في المنزل بمكونات صحية بإضافة الفراولة أو التفاح، كخيارات خفيفة ولذيذة. كما يمكن استخدام العسل أو محليات طبيعية بدلاً من السكر لتقليل كمية السكر في الحلويات. إن التفاح المغميس في طبقة رقيقة من الشوكولاتة الداكنة يعتبر خياراً لذياذاً وصحيًا. يمكن أيضاً تحضير الحلويات بمكونات خفيفة مثل التمر المحشو بالملمسارات النيءة، أو مهلبية بذور الشيا، أو الشوفان بالحليب مع العسل، أو القطائف بجبنـة "الريكوتا". الهدف هو الاستمتاع بالنكهات اللذيذة بشكل صحي ومتوازن.





**- يلعب التمر دوراً مهماً خلال احتفالات العيد. هل يمكنك مناقشة فوائده الصحية؟**

التمر عنصر أساسي في احتفالات العيد؛ فهو مشبع بفوائد صحية عميقة، وهو غني بالألياف والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم. إن التمر معروف بالسكريات الطبيعية التي توفر دفعه سريعة من الطاقة من دون ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يجعله خياراً مثالياً. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التمر في عملية الهضم وقد ثبت أنه يعزز صحة القلب. وتمتد أهميته خلال العيد إلى ما هو أبعد من التغذية، فهو يرمز إلى حسن الضيافة والكرم في مجتمعنا.

**- هل هناك توجيهات لتحضير وجبات عيد الفطر وعيد الفصح للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة؟**

نعم، يمكنكم تحضير معجنات اللحم والجبن بطريقة صحية مع المحافظة على المذاق الرائع بها. لتحضيرها، يمكنكم استخدام رقائق "السمبوسك" المتوفرة في السوق أو استخدام خبز المرقوق أو تحضيرها بمكونات سهلة في المنزل باستخدام الطحين والماء. في مقلاة، قوموا بت BXINN القليل من زيت الزيتون وقوموا بإضافة البصل والأعشاب، ثم قوموا بإضافة اللحم المفروم وقلبوها حتى تطهو المكونات جيداً. أضيفوا الملح والفلفل واتركوا المزيج يبرد قليلاً. قطعوا العجينة إلى مستطيلات وضعوا كمية مناسبة من الحشوة في المنتصف، ثم قوموا بطي العجينة حول الحشوة. ضعوا المعجنات على صينية فرن وادهنوا الوجه العلوي بالقليل من زيت الزيتون أو بيضة مخفوقة. أخيراً، أدخلوا الصينية إلى الفرن المُسخن مسبقاً ثم قوموا بإخراجها حين تصبح المعجنات ذهبية اللون. يمكن تقديمها كوجبة خفيفة أو كطبق جانبي في عيد الفطر والفحص، ويمكن تحسين الطعام باستخدام صلصة طماطم أو صلصة زبادي خفيفة كصلصة جانبية.

**- هل هناك وجبات خفيفة صحية يمكن تناولها بين وجبات الإفطار والعشاء خلال أيام الفطر والفحص؟**

يمكن تناول وجبات خفيفة صحية بين وجبات الإفطار والعشاء خلال أيام الفطر والفحص. يفضل أن تتضمن الوجبات الفواكه الطازجة كوجبة خفيفة، مثل قطع الفواكه الموسمية أو الفواكه المجففة كالزبيب والتين والممشمش المجفف والمكسرات النية. يمكن أيضاً تناول الزبادي الخالي من الدسم مع إضافات غذائية صحية مثل بذور الشيا والعسل أو الشوفان المحمص. إن الخضار الطازجة مع إضافة الحمص أو الجبن الخفيف يمكن أن تكون خيارات صحية ولذيذة. ويُفضل تجنب الوجبات السكرية العالية والوجبات الغنية بالدهون، وبشكلٍ من ذلك، الاستعاضة عنها بالخيارات الخفيفة التي تحتوي على الألياف والبروتينات للمساهمة في الشعور بالشبع والحفاظ على التوازن الغذائي.

**ما هي الوجبات التقليدية التي يفضل أن تتوارد في وجبة الغداء أو العشاء خلال عيد الفطر والفحص؟**

في وجبة الغداء أو العشاء خلال عيد الفطر والفحص، يُفضل أن تتوارد وجبات تقليدية مثل لحم الضأن المشوي المتبلا بالأشباب، وطبق أرز متبل مع اللحم، والسلطات الطازجة، والفواكه الموسمية. يمكن تكملة الوجبة بالخبز الأسمر من حبوب القمح الكامل أو الأرز البني، وإضافة حساء الخضار الخفيف إلى جانب الطبق الرئيسي. كتحلية، يمكن تقديم فاكهة مشكلة أو حلوى خفيفة مما يُضيف لمسة لذيذة على الاحتفال.

**معجنات اللحم والجبن هي وجبات خفيفة شهية خلال عيد الفطر والفحص. هل هناك وسائل لتحضيرها بطريقة صحية ولكن تحافظ بالمذاق الرائع؟**

نعم، يمكنكم تحضير معجنات اللحم والجبن بطريقة صحية مع المحافظة على المذاق الرائع بها. لتحضيرها، يمكنكم استخدام رقائق "السمبوسك" المتوفرة في السوق أو استخدام خبز المرقوق أو تحضيرها بمكونات سهلة في المنزل باستخدام الطحين والماء. في مقلاة، قوموا بت BXINN القليل من زيت الزيتون وقوموا بإضافة البصل والأعشاب، ثم قوموا بإضافة اللحم المفروم وقلبوها حتى تطهو المكونات جيداً. أضيفوا الملح والفلفل واتركوا المزيج يبرد قليلاً. قطعوا العجينة إلى مستطيلات وضعوا كمية مناسبة من الحشوة في المنتصف، ثم قوموا بطي العجينة حول الحشوة. ضعوا المعجنات على صينية فرن وادهنوا الوجه العلوي بالقليل من زيت الزيتون أو بيضة مخفوقة. أخيراً، أدخلوا الصينية إلى الفرن المُسخن مسبقاً ثم قوموا بإخراجها حين تصبح المعجنات ذهبية اللون. يمكن تقديمها كوجبة خفيفة أو كطبق جانبي في عيد الفطر والفحص، ويمكن تحسين الطعام باستخدام صلصة طماطم أو صلصة زبادي خفيفة كصلصة جانبية.

**الحلويات والشوكلاته تعتبر هدايا شائعة في عيد الفطر والفحص، فكيف يمكن الاستمتاع بها بشكل معتدل؟**

للإستمتاع بالحلويات والشوكلاته بشكل معتدل في عيد الفطر والفحص، يمكن اتباع بعض النصائح البسيطة. اختاروا حلويات عالية الجودة للحصول على رضى وبكميات أقل، وقوموا بتحديد حجم الحصة اليومية وتتناولوا وجباتكم بانتظام. يُفضل تناول الحلويات بجوار الفواكه أو المكسرات أو الفواكه المجففة لتعزيز التنوع وتحقيق التوازن الغذائي. قوموا بممارسة الرياضة بانتظام لأنها تساعد في تخفيض السعرات الحرارية الإضافية والمساهمة في الحفاظ على لياقتكم البدنية. بتبني هذه الخطوات، يمكنكم الاستمتاع بالحلويات والشوكلاته بمتعدة دون الشعور بالذنب.

**Nature's Bounty®**

نایتشرز باونتی®

**VENOS**  
**FACE AND BODY**

**charcoal icy clay mask**

EVERYONE'S GOT A LITTLE DIRT ON THEM, BUT WITH **VENOS CHARCOAL ICY CLAY MASK** YOU'LL GET CLEAN RIGHT AWAY.



### With Activated Charcoal & Kaolin Clay & Menthol

This nourishing mask with activated charcoal powder used to make pores smaller and cleaner. It draws out dirt and impurities from your skin, while the rich formula in clay minerals and Menthol, tones and firms your skin, leaving it cool, soft and smooth.

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



واليكم أسئلة متكررة عما بعد عيد الفطر وعيد الفصح تجيب عليها الأخصائية بتول اللو:

**شرب العصائر والمشروبات الغازية قد يكون مغرياً خلال الاحتفالات. هل هناك بدائل صحية ومنعشة لهذه المشروبات خلال الأعياد؟**

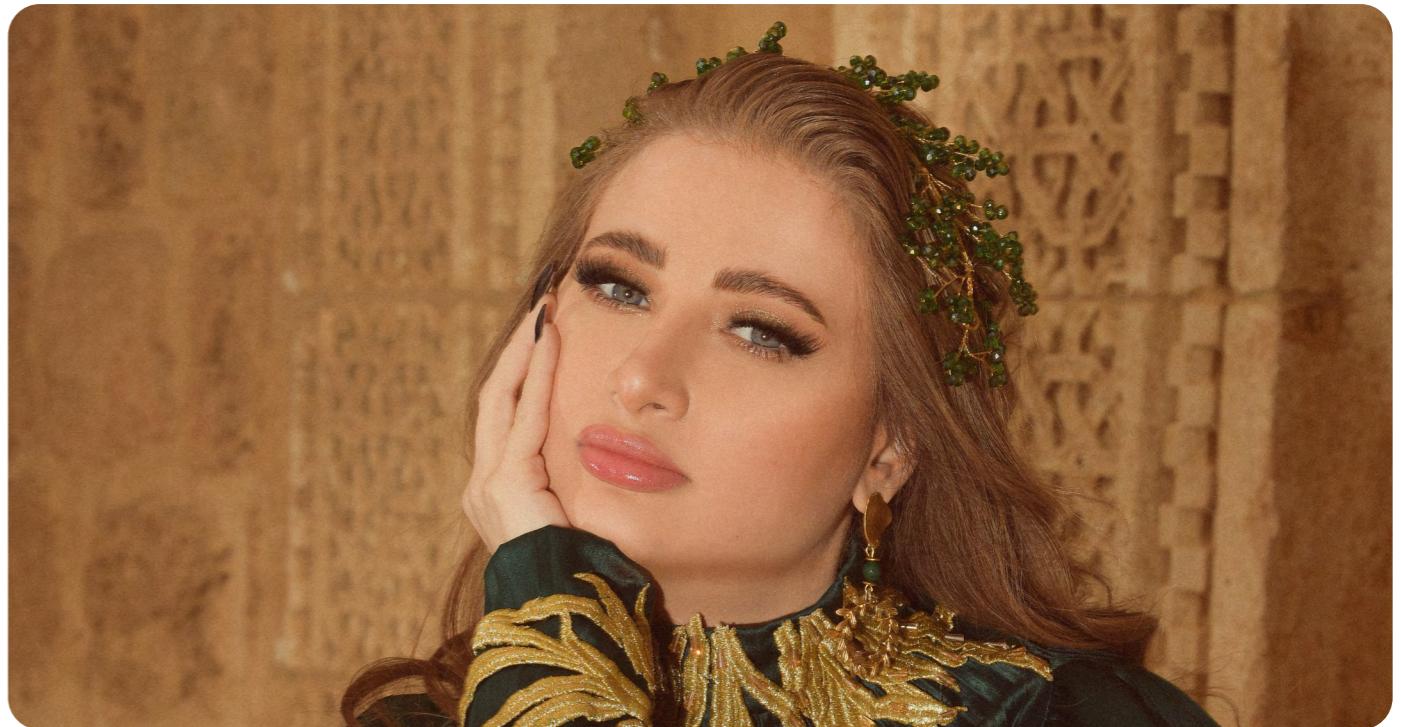
بدلاً من شرب العصائر والمشروبات الغازية خلال الاحتفالات، يمكن الاستمتاع بالبدائل الصحية والمنعشة. يعتبر تحضير مياه الفاكهة من أفضل الخيارات، حيث يمكن إضافة شرائح من الفواكه الطازجة مثل الليمون، الفراولة، الخوخ، أو النعناع إلى الماء البارد، ويسهل الشرب نكهة طبيعية رائعة وأيضاً يحتوي على فيتامينات ومضادات الأكسدة المفيدة للصحة. يمكن أيضاً تناول المياه الغازية بدلاً من تناول المشروبات الغازية التي يتم إضافة سكر لها. بالإضافة إلى ذلك، إن الشاي الأخضر أو الشاي المعطر بدون سكر يعدان كبدائل ممتازة لتلبية رغبة العديد من الأشخاص في تناول المشروبات المنعشة بطريقة صحية وخالية من السعرات الحرارية الزائدة.

**هل هناك نصائح للحفاظ على توازن الطعام والاستمتاع بالأطعمة المفضلة خلال احتفالات العيد؟**

خلال احتفالات العيد، يمكن الحفاظ على توازن الطعام والاستمتاع بالأطعمة المفضلة من خلال تبني نهج صحي ومتوازن. يُفضل أن يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة والمغذية في وجباتك، مع التركيز على الفواكه والخضروات والبروتينات الصحية. يمكن تحديد حجم الدحص وتناول الطعام ببطء لتحفيز الشبع وتجنب الإفراط به. استخدام أطباق صغيرة وتجنب مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام يمكنه أيضاً تعزيز الوعي بالأكل. هناك متعة في تناول الأطعمة المفضلة، ولكن يمكن محاولة تناولها بشكل معتدل ومشاركتها مع العائلة والأصدقاء. من خلال توفير النشاط البدني، مثل المشي أو الأنشطة الرياضية، ويمكن تحسين الهضم ومساعدة الجسم في التعامل مع الطعام بشكل أفضل خلال هذه الفترة الاحتفالية.

**هل هناك وصفات خاصة لإعداد أطعمة خفيفة صحية للاستمتاع بها خلال لحظات الراحة في العيد؟**

يمكنكم تحضير صلصة زبادي خفيفة للتغميس في "شيبس" البطاطس الحلوة المحمصة. قوموا بمزج الزبادي الطبيعي مع وضع عصير نصف ليمونة، وزينوه برشة من الزعتر أو النعناع لإضافة نكهة منعشة. تعتبر هذه الوصفة خياراً مناسباً لتلبية الرغبة في تناول وجبة خفيفة شهية ومشبعة خلال أوقات الاستراحة في أيام العيد. يمكنكم أيضاً تحضير طبق من الفواكه الموسمية كأطعمة خفيفة ومغذية، مثل شرائح البطيخ، أو الفراولة، أو قطع الأناناس، لإضافة لمسة من الحلاوة والانتعاش على تلك اللحظات المميزة.



**هل هنالك نصائح للتدكم بحجم الأكل خلال العيد وتجنب الإفراط في تناول الطعام؟**

التدكم بحجم الأكل خلال فترة العيد يمثل تحدياً، ولكن يمكن اتباع استراتيجيات بسيطة للمساعدة في تجنب الإفراط في تناول الطعام. يُنصح بتقسيم الوجبات إلى حصص صغيرة والتمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية. يمكن أن يساعد شرب كميات كافية من الماء قبل تناول الطعام في زيادة الشبع وبالتالي تقليل الرغبة في تناول كميات كبيرة من الطعام. يوجد أيضاً خيارات صحية لتجنب الإفراط في تناول الطعام كالوجبات الخفيفة، مثل الفواكه والخضروات المقطعة كالخس والجزر والخيار، والتي يمكن أن تكون بديلاً للحلويات الثقيلة. من خلال التركيز على التنوع ومراقبة حجم الحصص، يمكن للأفراد الاستمتاع بفترة العيد من دون الشعور بالإفراط في تناول الطعام والحفاظ على نمط حياة صحي.

**هل هنالك نصائح للتخلص من الفائض من الطعام بعد انتهاء احتفالات الأعياد؟**

هنالك بعض النصائح للتخلص من الفائض من الطعام بعد انتهاء احتفالات الأعياد. يمكنك في البداية تخزين الطعام الزائد في حاويات قابلة للتجميد للاستفادة منها في وقت لاحق. قدموا الطعام للأصدقاء والجيران أو تبرعوا بها للجمعيات الخيرية المحلية. استخدمو الباقى من اللحوم لإعداد وجبات رئيسية أو شوربات يمكن تجميدها. قوموا بإعادة تدوير كميات الوجبات لتجنب تراكم الطعام الزائد. يُفضل التخطيط لوجبات مستقبلية باستخدام الطعام المتبقى لتقليل الهدر. بالاعتناء بالفائض من الطعام، يمكنك المساهمة في تقليل الهدر الغذائي والاستمتاع بالأطعمة لفترة أطول.

في ختام هذا الحوار حول التغذية خلال الأعياد، نتمنى أن تكون النصائح والأفكار قد نالت إعجابكم وأن تكونوا قادرين على الاستمتاع بفترة الاحتفال بالأعياد بطريقة صحية ومتوازنة. في عالم مليء بالأطعمة اللذيذة والتقاليد الغذائية الرائعة، يظل التوازن والاعتدال أمراً أساسياً. لذا، لنستمر في التمتع بلحظات الاحتفال بوعي، فلنتحلى بالاعتدال والصحة. نتمنى لكم عيداً سعيداً، حافلاً بالفرح والصحة المستدامة.

نادين زرقوط



### مسيرة الجوزو المهنية

شغل محمد ابراهيم الجوزو منذ العام 2017 عضوية المجلس الاقتصادي والاجتماعي، كما انتخب في العام 2019 نائباً لرئيس الجامعة اللبنانية الثقافية في العالم. وعينته جمهورية مدغشقر قنصلاً فخرياً لها لدى الجمهورية اللبنانية في حزيران 2020. وانتخب في تموز 2022 عضواً في الهيئة الإدارية للنادي الرياضي - بيروت.

### "الأمانة" بين يدي الجوزو...

وبالرجوع إلى سجل الجوزو، يتبيّن تمتع الرجل بالصفات الحميدة التي جعلته يلعب دوراً بارزاً في مختلف المطافل الاقتصادية والاجتماعية والغترابية في لبنان والخارج، حيث ترك بصمة في كل مسؤولية توّلّها، كما يظهر الدور الذي بإمكانه أن يلعبه بحكم مسؤولياته الدبلوماسية والغترابية.

وبما ان منصب رئاسة مجلس أمناء صندوق الزكاة هو مسؤولية كبيرة لأن هذا المجلس يطبق احكام فريضة الزكاة وهي الركن الثالث من اركان الاسلام، عينه سماحة مفتى الجمهورية اللبنانية فضيلة الشيخ عبد اللطيف دريان رئيساً لهذا المجلس في كانون الأول 2023.

**مجلس أمناء صندوق الزكاة في لبنان**  
يُطبّق مجلس أمناء صندوق الزكاة في لبنان أحكام فريضة الزكاة، ويستقبل زكاة الأموال من مصادرها ويصرفها في مصارفها الشرعية، كما يقوم بتعريف المسلمين والمسلمات بأهمية هذه الفريضة وأثرها في حياتهم الدينية والاقتصادية والاجتماعية، ويعمل على تحقيق غاية الفريضة في إغاثة ذوي الحاجات وفقاً للأحكام الشرعية الإسلامية وقواعدها.

## مسيرة مشرفة لرجل الإغتراب القنصل الجوزو

من قلب الإغتراب أتي حاملاً معه روح الشباب والتجدد. تعددت مهامه وألقابه، إلا أنه يقي ثابتاً على نهج واحد لا يتغير والمتمثّل بصدقه وشفافيته ومهنيّته. مؤخراً استحق أن يتبوّأ مكانة شرف وأمانة، الأستاذ محمد ابراهيم الجوزو هيئاً لك رئاسة مجلس أمناء صندوق الزكاة في لبنان.



**الجوزو: نحن اليوم في ورشة عمل متكاملة**  
وفي الختام، قال الجوزو: "بالطبع نحن نريد الإنفتاح على كافة شرائح المجتمع اللبناني، بالإضافة إلى الداخل اللبناني والخير الذي يأتي منه، ولكن هدفنا الأساسي هو الإغتراب اللبناني، فلدينا الكثير من المشاريع التي نعمل على تنفيذها على أرض الواقع، وكيف نستطيع جلب التمويل اللازم، فنحن نتواصل مع المؤسسات الصديقة في مجالس الزكاة بالدول العربية، ووقعنا مؤخراً إتفاقية شراكة مع الـ"OMT"، وهذا الشيء سيستكملاً بزيارات إلى الخارج وتأسيس فروع لصندوق الزكاة أيضاً في الخارج، نحن اليوم في ورشة عمل متكاملة بإذن الله، المفتى يختارني رئيساً لصندوق الزكاة".

وتتابع "لدي الأسلوب التي تجعلني أتواصل مع الإغتراب، وهناك أشياء نفذت في الماضي وأخرى نحن في صدد إبتكار أفكار أخرى، بالطبع سيأتي من يكملها بعدها، ولكن ما هو المشترك هو الإستمارية في العمل والثبات بإذن الله".



### الجوزو رئيساً لأمناء صندوق الزكاة.. ماذا قال له "الهديل"؟

بعد تعيينه من قبل مفتى الجمهورية اللبنانية الشيخ عبد اللطيف دريان رئيساً لأمناء صندوق الزكاة، كان له "الهديل" حديث مع قنصل جمهورية مدغشقر محمد ابراهيم الجوزو الذي عرف عن نفسه بإختصار قائلاً: "محمد ابراهيم الجوزو هو مفترب لبناني، حالياً رئيس مجلس أمناء صندوق الزكاة في لبنان، قنصل فخري لجمهورية مدغشقر وعضو المجلس الاقتصادي الاجتماعي والبيئي اللبناني عن الإغتراب اللبناني وممثل الجامعة اللبنانية الثقافية بالمجلس".

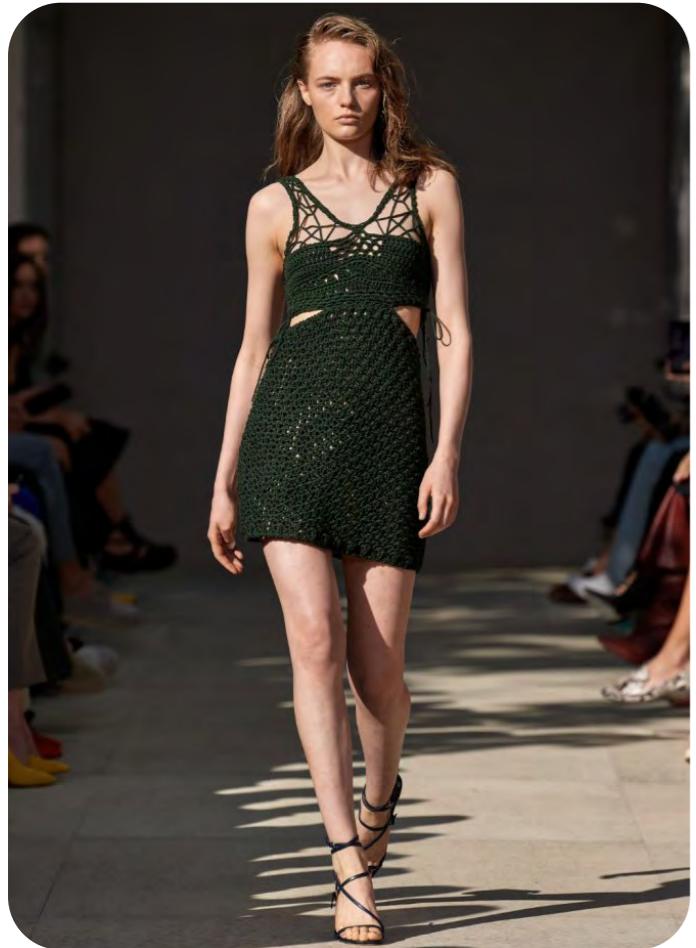
وعن سبب اختياره رئيساً لأمناء صندوق الزكاة قال الجوزو: "هذا الموضوع يعود إلى اختياري من قبل سماحة مفتى الجمهورية، كان لي بالطبع الشرف الكبير بالتكليف، لأنه ليس بأمر سهل بل صعب جداً، لأننا كأمناء صندوق نشرف على فريضة من فرائض الإسلام والركن الثالث من الأركانخمسة".

أما عن التنسيق بين عمل القنصلية وصندوق الزكاة، فأشار الجوزو إلى أن "عمل القنصلية منظم، فهناك جهاز إداري يساندني، ولكن إضافة إلى هاتين المهمتين، فأنا أيضاً عضو بمجلس النادي الرياضي، ولكن بطبيعة الحال عملي منظم، إذ في صباح كل يوم يكون ممتلئاً بجدول أعمال، أنجز منه ما أستطيع إنجازه، أو يؤجل إلى اليوم التالي".

وأضاف: "طبعاً هناك أولويات لدى وتمثل في أيامنا الحالية بصدق صندوق الزكاة".  
وهل يرى الجوزو فرقاً بين عمل صندوق الزكاة في الحقبة السابقة والآن؟ أجاب قائلاً "نحن نكمل ما أسسه سماحة المفتى الشهيد حسن خالد، تتابع في غرس الخير الذي أسسه فضيلة المفتى، بالإضافة إلى الشخصيات الأساسية التي أسست صندوق الزكاة، فما بين هذا التاريخ المشرف، نحوالإستمرار حالياً في تاريخ التدوّر مع الحداثة والتغيرات وطريقة خطابة العالم بالوسائل التكنولوجية الحديثة والإستعanaة بأساليب جديدة للتماشي مع هذه المتغيرات والتكلّم مع الإغتراب، خلفيتي نظراً لعملي في هذا المجال، كان من أحد الأسباب التي جعلت فضيلة المفتى يختارني رئيساً لصندوق الزكاة".

وتتابع "لدي الأسلوب التي تجعلني أتواصل مع الإغتراب، وهناك أشياءنفذت في الماضي وأخرى نحن في صدد إبتكار أفكار أخرى، بالطبع سيأتي من يكملها بعدها، ولكن ما هو المشترك هو الإستمارية في العمل والثبات بإذن الله".

# الكروشيه... أناقة دائمة وعلاج نفسي مستمر



## فقدان الثقة بالنفس

شغل الكروشيه وتصميماته المتنوعة له تأثير إيجابي على الإنسان الذي يتعلم مهارة جديدة أو يصفل موهبة دfine. كما ان تنفيذ قطعة كروشيه بشكل كامل وجميل يمنح الإحساس بالإنتاج والقدرة على الإبداع، ويعبر عن مكونات الذات من خلال اختيار الألوان المفضلة وتنسيقها. كما أن قطع الكروشيه ممكن أن تقدم هدايا يدوية مميزة في المناسبات، بالإضافة إلى أن الشعور بالإنجاز يعزز الثقة بالنفس ويكون حافزاً للخروج من العلاقات السيئة المضرة، التي يسعى فيها البعض إلى تحطيم معنوياتك وهدر قيمتك الذاتية، وهذا يعبر من أقوى الضغوط النفسية.

## القلق واضطرابات الأكل

الكروشيه يساعد على تخفيف الشعور بالقلق، لأن اليدين تكون مشغولة بالحياكة، والفكر أكثر تركيزاً بما تنجزه اليدان، لذا يسود الهدوء وصفاء النفس، مما يساعد على السلوان من المشكلات، وأيضاً من الضغوط النفسية المرتبطة بعدة اضطرابات، ومنها الشره بالأكل فتخف الرغبة الملحّة لتناول الطعام أو المقرمشات والحلويات.

## الحزن والألم والأرق

أسبابه عديدة، لذلك في أوقات الحزن الشديد، واثناء وجودك في السرير وفقدان طاقتك، والشعور بأن العالم من حولك تافه، يأتيك الكروشيه بالحل!... يسليك وأنت في منزلك وبتكليف قليلة ومن دون مجهد بدني أو حركة كبيرة. وباللون ودفعه خيوطه والحركة المتكررة

هازت تصاميم الكروشيه على موضة العام الفائت، وزاد تألقها لهذا العام 2024 بالملابس والحقائب والإكسسوارات وغيرها. ظهرت في مجموعات وعروض دور الأزياء الشهيرة ومنها Kenzo, Chanel, Dior, Gucci ce&Gabbana لأن الكروشيه موضة راقية لا تفارق ساحات الموضة.

إلى أن هناك باقة من المشاهير يشتغلون الكروشيه لتحقيق الراحة النفسية، مثل الغطاس البريطاني الأولمبي Tom Daley الذي شوهد في أولمبياد طوكيو 2020 جالساً باستمرار على كرسي وهو يستغل بالخيط وإبرة الكروشيه. وأيضاً هناك ممثلون ومغنون مثل وزير الخارجية الأمريكية Kamala Hares Reynolds, Katy Perry, Amanda Siegfried, Jane Seymour, Hilary Duff, Ryan Reynolds, و السياسيون مثل وزيرة الخارجية الأمريكية Kamala Hares.

والكروشيه ليس فقط قطعاً أنيقة ومختلفة تعزز الموضة، بل أن شغل الكروشيه أيضاً علاج لعدة حالات نفسية، منها تخفيف اضطرابات الصحة النفسية التي ارتفعت معدلاتها في الآونة الأخيرة بسبب ضغوط الحياة، وارتفاع معدلات الإكتئاب واضطرابات الأكل والقلق والنوم والمرض والألم والحزن. وربطت دراسات عدّة بين ممارسة هوايات معينة ومن ضمنها الكروشيه وتأثيرها للتخلص من الضغوطات، ومنها:



غزة وراء غزة، يخلصك من طاقتكم السلبية والضغوط النفسية، ويبعد عقلك عن الشعور بالحزن والألم سواء كان ألمًا عضوياً أو نفسياً. كما يساعد بالتغلب على الأرق ويهدىء من الضغوط النفسية بما يكفي للنوم، مما يخفف من تناول الأدوية المهدئة.

#### **مشكلات الذاكرة**

ممارسة الأشغال اليدوية ومنها الكروشيه، يقلل من مشكلات الذاكرة مع التقدم بالعمر، لإنشغال الشخص بعدد الغرزات، ويساعد الدماغ على هدوء المسارات العصبية فيحافظ على العقل والذاكرة جيدة.

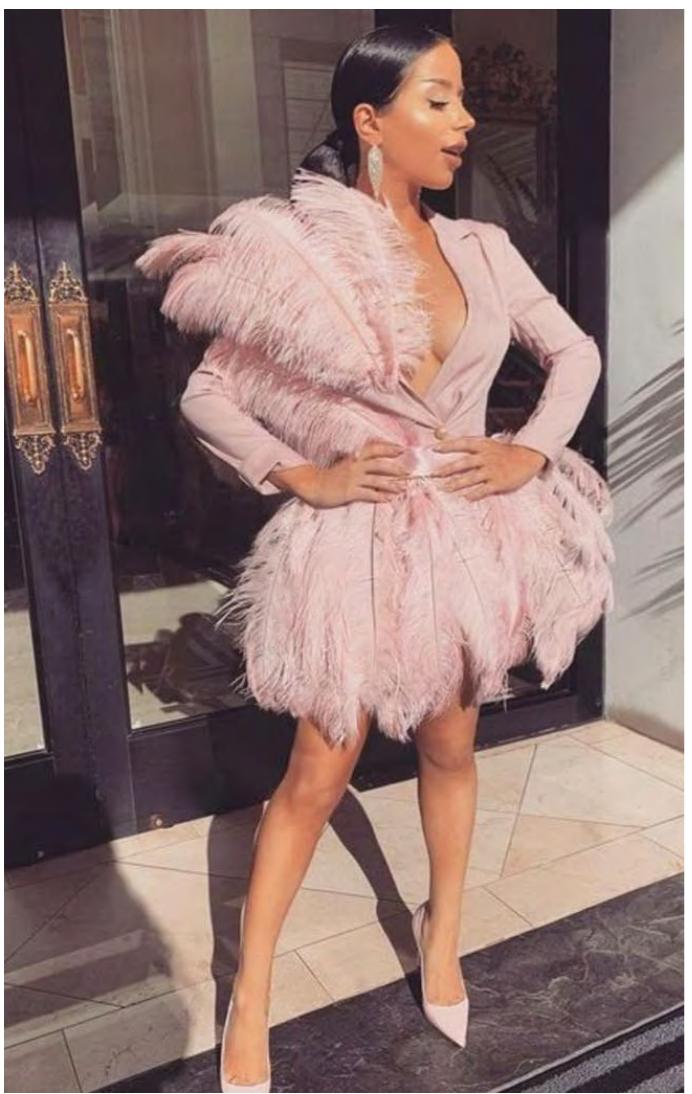
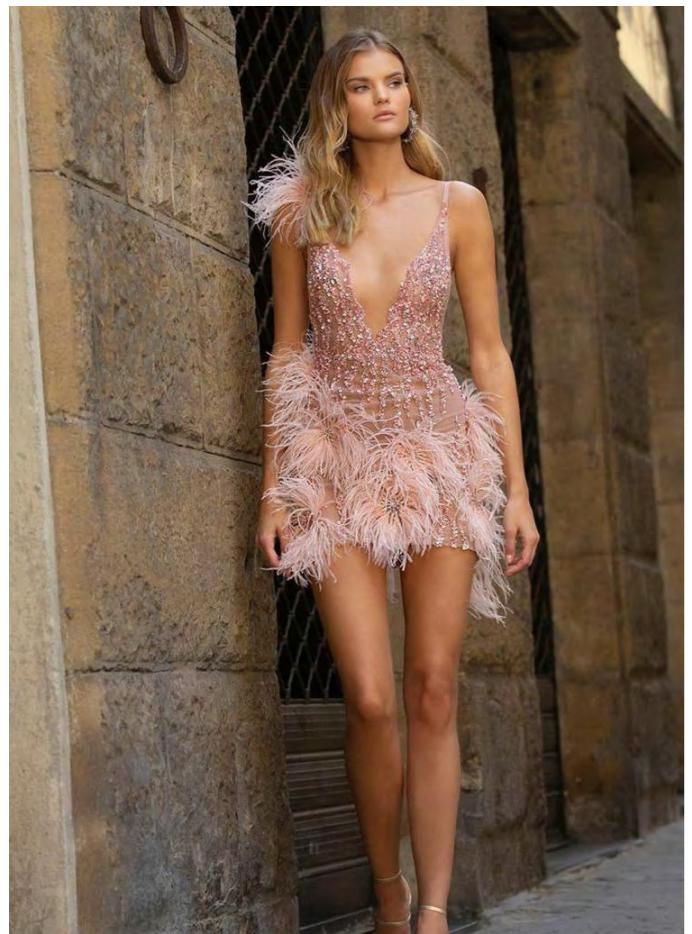
#### **الكتاب**

بسبب الإحساس بالبهجة الذي يسببه شغل الكروشيه، بدءاً من اختيار الخيوط ثم الإحساس بإنجاز القطعة فيزيد من إفراز "الميلاتونين" المعروف بهرمون البهجة.

#### **الضغط النفسي**

الкроشيه يخفف من الضغوط اليومية ومن الضغوط النفسية التي تسبب أمراضًا كثيرة، مثل أمراض القلب والذاكرة، ويمكنه الوقت للتأمل والاسترخاء الذي يخفض من مستوى هرمون "الكورتيزول" الذي يمكن تسميته هرمون الإجهاد، وارتفاع مستواه يضر بصحة القلب والدورة الدموية.

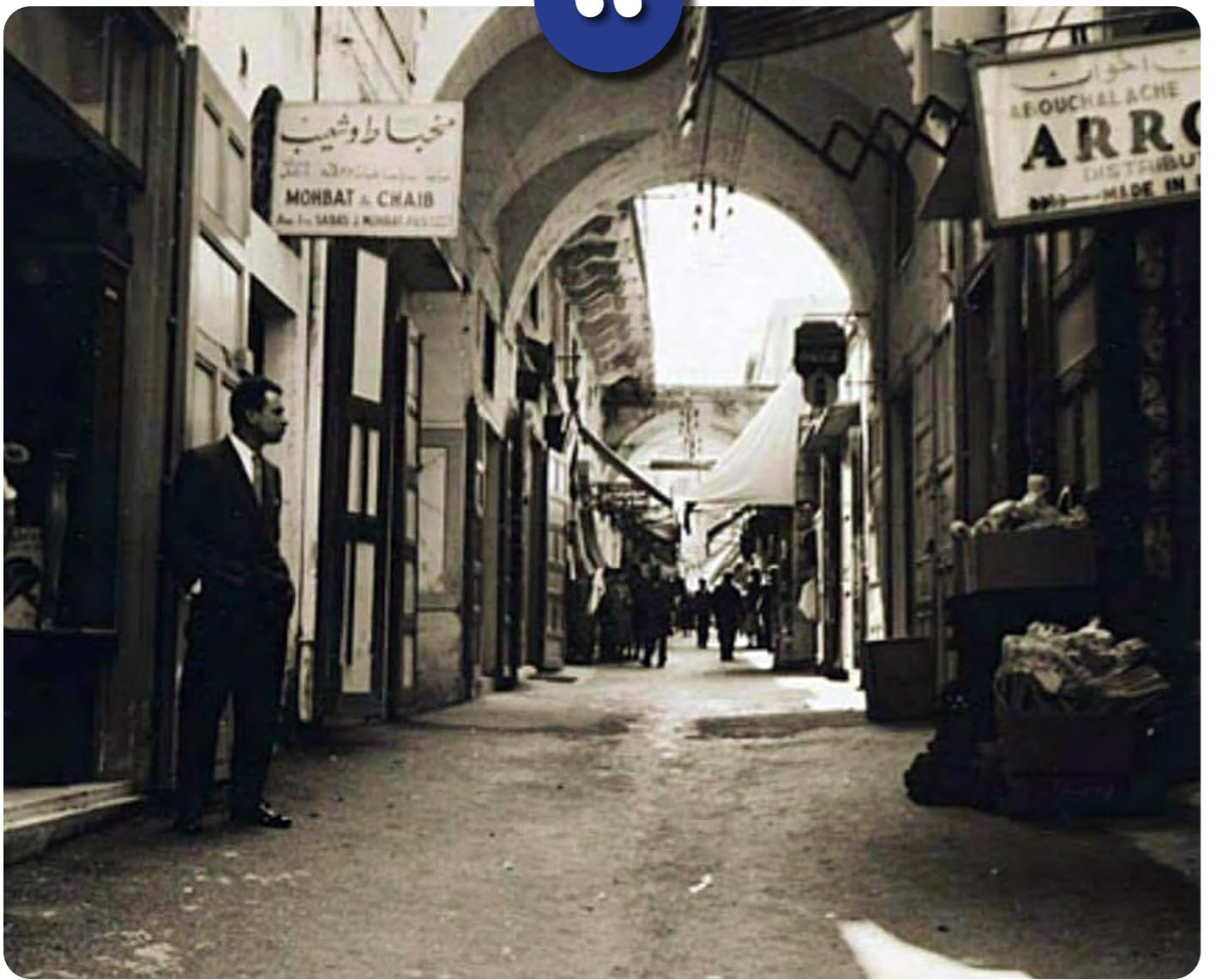
وفي النهاية، وبحسب "fenun" يمكن لأي شخص التخلص من الضغوط النفسية من خلال شغل الكروشيه، ورؤساله خيط وصنارة وذوق رفيع لدخول تجربة إبداعية مثل أداء أهم المصممين والمنتجين في العالم.



# بين الماضي والحاضر.. هكذا هي بيروت في عيون الحاج أحمد ناجي فارس



“



من قلب الدمار والمعارك التي طاحت بها، ظلت بيروت "سويسرا الشرق" لكل من عرفها وتجنّب بجمالها، بيروت أرض الحضارة وأم الشرائع، وقد حيرت الشعراء وعشاقيها بوصفها من شدة سحرها وباتت ست الدنيا. كان لمجلة "الهديل" حديث مع الإبن البار لمدينة بيروت الحاج أحمد ناجي فارس وأحد الوجوه المعروفة لما قدّمه لهذه المدينة، ليخبرنا عن ذكرياته في تلك المدينة العريقة.

## بيروت في عيون الحاج أحمد ناجي فارس

"بيروت الحلوة" هكذا أجاب الحاج أحمد عن سؤال، ما هو الشيء الذي يخطر على بالك حين نقول بيروت.

وأضاف "الكذب غير موجود في بيروت "زمان"، بيروت البلد قبل الحرب، بيروت بيّاع السوس، الجامع الكبير، ليلة القدر، التجارة و"العجة" والمحبة بين الناس، والتاجر الذي يستفتح صباحاً، يرسل الزيتون عند جاره التاجر كي يستفتح مثله. هكذا كانت بيروت الإلفة والمحبة والأخلاق والصدق".

## طفولة الحاج أحمد في بيروت

أما عن طفولته فقال الحاج أحمد: "حكاياتي مع بيروت بدأت في مدرسة الفاروق بطريق الجديدة، كنت مشاغباً في المدرسة، لذلك تم طردي ولجأت إلى العمل كتاجر، بالرغم من حرص والدِي إلا أنهما خضعا للأمر الواقع. كانا يخافان علينا كثيراً، أنا وأخوتي، كان من غير المسموح أن نبقى خارج المنزل إذا "أدّن المغرب". تعلمنا من والدِي المحبة، واستطرد ضاحكاً: "ما حدّن يأكل من أكلات الثاني، بالنهاية ايه كنا ولد، ولكن كان لوهرة أبي أثر كبير علينا، فبمجّد اطلع علينا منبطل قدام منو، ودائماً نسمع الكلمة".

## بيروت كانت "الكzdورة على الكورنيش"

أما عن الجيران فقال الحاج أحمد: "أحلى جيران كانوا جيراناً، وللأسف اليوم بيروت " كل مين ايدو إلو" ، " كل واحد بدو يشد اللحاف لميلتو" ، بيروت زمان كانت صدق واستقامة وكلمة واحدة، أما الآن فقدنا المحبة فيها، وفقدت الأخلاق "ويللي ما عندو أخلاق ما عندو دين".

وأضاف: " في الحرب العالمية الثانية كنا نأكل خبز الشعير مع تمر كي لا نمرض، وفي سن



**GlobeMed**

Taking Care of Healthcare.  
Anytime. Anywhere.

SAUDI ARABIA • UAE • QATAR • EGYPT • BAHRAIN  
KUWAIT • JORDAN • IRAQ • EGYPT • LEBANON • NIGERIA

[www.globemedgroup.com](http://www.globemedgroup.com) |



الـ 15 من العمر بدأت العمل في سوق "القزاز" بمعمل للألمانيوم يتبع لمدل معروف بشارع المعرض".

وتتابع "بيروت كانت الكَزدورة على الكورنيش مع الكعكة العصرونية نهار الأحد أو كباجة الجلاب عند العنتبلي أو قنينة الكازوز من عند جلوس على البرج".

**العلاقة مع الرئيس الشهيد رفيق الحريري**  
أما عن علاقته برمز بيروت النهضة والحضارة والإعمار الشهيد رفيق الحريري قال الحاج أحمد: "الله يرحمه، كانت علاقة أخوة وصداقة، نحن عائلة فارس لدينا جمعية تجمع نهار الجمعة من كل أسبوع، الأيتام ونقدم الطعام والهدايا لهم، ومن ثم يأتي الشيخ ويعلمهم درساً في الدين. وقد لاحظ الرئيس الشهيد في تلك الثناء ما نقوم به، وكان يسألني في كل مرة يراني فيها "إلى أين أنا ذاهب"، فأرد عليه وأقول له إنني ذاهب إلى المنزل، ليلاً حتي مرة من الأيام ويكتشف ما كنت أفعله، ومن ذلك اليوم أصبح يأتي للانضمام إلينا كل يوم جمعة لرؤية فرحة الأطفال وسماع الدرس الديني للشيخ".

وأضاف: "إنني أفتقد تلك الشخصية العظيمة التي لن تتكرر، رفيق الحريري رجل ليس له مثيل، والتاريخ لا يعيد نفسه، ولن يأتي برفيق حريري آخر، وأقول لسعد الحريري "إن شاء الله يطلع مثل أبوه".

**بيروت الآن "كل شاطر بشطارتو"**  
وختم الحاج أحمد حديثه بالقول: "يللي مدفور ببالي كانت بيروت قبل الحرب في قمة النشاط ليلاً ونهاراً، أما اليوم فأصبحت في قمة الفوضى و"كل شاطر بشطارتو وما بقى حدن بدير بالو على حدا".



والتي طررت برموز العيد مثل "الصيغان" والأرانب والأزهار التي ترمز إلى الربيع وتجدد الحياة، ويتم شراء أو تجهيز الحلويات الخاصة بالعيد مثل المعمول والكعك. لا يمكن أن ننسى في هذا العيد شراء البيض وإعداده ليتم نقشه بألوان الفرح، ويوضع قسمٌ منه كجزء من زينة العيد، والجزء الآخر يكون مجهزاً يوم العيد لخوض المبارزة التقليدية للفصح في "تفقيس البيض"، والذي منذ صباه الباكر تصدق الترانيم في الكنائس وتعلو أصوات أجراسها.

هذا هو لبنان المتنوع بثقافته وأديانه وتقاليده التي أنعم الله عليه فيها عن باقي البلد. ولحسن الصدف وجمال القدر أن هذه السنة تميّزت عن سبقاتها، لتجعل الأعياد تتوجّد في فترة زمنية واحدة، لتجعل الفرحة تعمّ على كل اللبنانيين في جميع أقطاب العالم.

وصدق من قال: "من يملك وطناً مثلك لبنان، يملك كنزاً لا تضاهيه درر العالم وإن اجتمع".  
تسبيقه تحضيرات كثيرة يتم فيها تزيين المنزل بزينة ملائمة، كفرش المفاصش الخاصة للمناسبة

# العيد بـ"عيدين" في لبنان!!

العيد فرحة للكبار والصغار، تبدأ التحضيرات له بخروج اللبنانيين إلى الساحات والأسوق مع أطفالهم لشراء الملابس الجديدة، الهدايا والألعاب.  
ماذا لو كان "العيد بعيدين" أي الفطر والفحص؟



عيد الفطر

تبقى لآخر أيام رمضان المبارك نكهة أخرى، وهي بداية التحضيرات لعيد الفطر السعيد للطوائف المسلمة. فتزين المنزل بزينة العيد أمر مهم، خاصة مع وجود الأطفال، إلى جانب التقاليد والطقوس التي يل جأ إليها المسلمون بعد شهر من الصيام للحتفال به، كتحضير معال العيد أو شرائه من محلات الحلوي، إلى جانب نقع "الحبشة" باللبن لتكون الوجبة الرئيسية مع الأرز والمكسرات في العيد.

عيد الفصح

وها قد أتى العيد ومكبات الجوامع تصبح بالتكبيرات، وتنشغل الأسر كبارها مع صغارها بالذهاب إلى الأماكن المجهزة أو الجوامع لصلة العيد، وهم يرتدون الملابس الجديدة. وبعد انتهاء الصلة يهمنون إلى تهنئة بعضهم في العيد بالقول "عيدكم مبارك، تقبل الله منكم الصيام والقيام وصالح الأعمال"، ليذهبوا بعدها إلى الأهل والأقارب لمعايدتهم، وتنهال على الأطفال "العيديات"، لتبقى هذه المشاهد خالدة في الذاكرة.

# الإيجارات في لبنان.. قصة استغلال يبدأ ولا ينتهي..



جيوبهم.. كل هذا في غياب رقابة ومحاسبة وزارة المال، فلماذا لا تضع حدًا لهذا الأمر؟ واحتاجت نقابة المالكين، مراراً وتكراراً، على قرار الحكومة رد القانون، متوجهة نحو مجلس شورى الدولة لمساءلة رئاسة الوزراء في رد القانون.. وهي قد علقت آمالها على هذا المرجع في انتظار حكمه في القضية لعله ينصفها ولو بعد حين..

## عقود إيجار غير قانونية

يسجل في لبنان عدد كبير من عقود الإيجار إن كانت سكنية أو ليست سكنية غير المسجلة لدى البلديات أو لم يتم تجديدها منذ فترة طويلة وبلا تراخيص عمل في حال كان صاحبها أجنبياً، وهنا نتحدث عن الإيجارات غير القانونية، فأين البلديات اليوم من هذه الحالات؟ ومتى ستتحرك؟ تجار صيدا يطالبون بزيادة مقبولة للإيجار غير السكني طالب تجار مدينة صيدا وجوارها بزيادة الإيجار بنسبة قليلة لا تتعدي 5% بشأن قانون الإيجارات الجديد نظراً لظروفهم الصعبة التي تتدحرج يوماً بعد يوم منذ ٤ سنوات حتى الآن، رافعين الصوت، في بيان صادر، متمدين على مجلس النواب التروي والحكمة في اتخاذ القرار حول هذا القانون وضرورة التحقق منه..

## استغلال النازحين المستأجرين

للل婕ين الجنوبيين المستأجرين حكاية أخرى تتلخص في أنهم يدفعون في معظم الأحيان وفي بعض المناطق ما يقارب ضعفاً ونصف أو ضعفي قيمة الإيجار، فمثلاً بعض النازحين من قضاء النبطية وصور قد فوجئوا بأسعار خيالية تعادل .٧٥ دولاراً وأكثر في مناطق جنوبية أخرى آمنة من القصف الإسرائيلي، علماً أن سعر إيجارها عادة هو .٣٥ أو .٢٥ \$.

## من سينصف المستأجر الجديد ونقابة المالكين والتجار المستأجرين؟

ويبقى السؤال: "هل من أحد ينصف المستأجر الجديد أسوة بالقديم في زمن الاستغلال الإيجاري؟ ومتى سينال المالكون والتجار حقوقهم وبالتالي تتحقق مطالبهم؟"

فادي أصلان



يعاني المستأجرون الجدد في لبنان من غلاء سعر الإيجار الشهري أو السنوي، سواءً كانوا مستأجرين لمكان سكني أو غير سكني تماماً بعكس المستأجرين القدامى.

**هكذا يتم استغلال المستأجر**  
يستغل مالكو الشقق السكنية والعقارات في لبنان وضع المستأجر المعيشي فيفرضون عليه متوجبات مالية شهرية قد تتطبعن .٥ دولار و .١ دولار في بعض مناطق بيروت والساحل اللبناني، فيما لا يتطلب متوجب شخص آخر .١ أو .٥ دولاراً فقط في الشهر أو في السنة وفي المناطق نفسها، فما الفرق؟

الفرق بين المستأجرين الإثنين هو أن واحداً قديم وإيجاره منخفض والآخر جديد وإيجاره عال، ففي بلدنا هناك ما يسمى بقانون الإيجارات السكنية/غير السكنية الجديد والذي ناقشه مجلس النواب للنظر فيه منذ فترة، ثم أحاله إلى مجلس الوزراء الذي قام برده، واعتبرت هذه الخطوة بالنسبة للمستأجرين القدامى كضربة حظ لهم، بينما كان قاسياً جداً على سكان الإيجار الجديد وماليكي العقار القديم أيضاً..

**ما هو قانون الإيجارات الجديد؟**  
يقضي قانون الإيجار الجديد الذي ظهر منذ .١ سنوات تقريباً بتحرير عقد الإيجار غير السكنى القديم بعد مرور أربع سنوات.. خلال هذه المدة يتم رفع القيمة المتوجبة إلى الرابع مع أول عام ثم إلى النصف مع بلوغ العام الثاني ولاحقاً إلى القيمة كاملة مع حلول العام الرابع.. كما ويسمح القانون بإخلاء الشقة أو المحل من مستأجره بعد عامين في حال تنازل المالك عن حقه في رفع قيمة الإيجار.

**نقابة المالكين تعاني وتحتج**  
أعربت نقابة المالكين عن أسفها لعدم تطبيق القانون الجديد للإيجارات، فالمستأجر القديم يستفيد من المنزل أو العقار عبر الاستثمار على سعر ٨٩ ألفاً للدولار، بينما يدفع للمالك على تسعةيرة ٤ ألف ليرة.. علماً أن مالكي الأبنية والعقارات يدفعون الضرائب عليهم من

# أحمد سعد: أعتذر لابنتي بسبب عدم اهتمامي بها!!



معه كان لنا هذا الحوار:

\* سبب فرحتي "أحدث عمل فني لك بالاشتراك مع أصالة وهو ليس أول "ديو" لك فقد سبق أن قدمت "ديو" مع روبى بعنوان "ليالي" وزملاء آخرين، ما هي الأسس التي تعتمد عليها في اختيارك للـ"ديو" الفني؟

- "الديو" مع أصالة كان له مذاق مختلف، فمن منا لا يرحب بالغناء مع أصالة، هذا الصوت الجميل والجبار. أما روبى فهو صديقة وزميلة، وأغنية "ليالي" كانت مرحة وأحبها الكثيرون، أهم عامل في نجاح "الديو" هو الانسجام والتناغم بين الطرفين، سواء من الناحية الفنية تبعاً لطبقات الصوت - فليس كل فنان يصلح للغناء مع أي فنان يريد، هناك أصول "للديو"، وهناك أيضاً الانسجام من الناحية الشخصية؛ المودة والاحترام وغيرها من الأشياء.

\* هل يعتبر أحمد سعد أن نجوميته قد جاءت متاخرة؟

- على الإطلاق، لقد أتت في الوقت المناسب، وأنا فنان معروف، ولكن ربما أصبحت أكثر شهرة في العالم العربي، في النهاية هذه وجهة نظر؛ منهم من يعتبر أحمد سعد أصالة في المقدمة، وأخرون يعتبرونه نجماً منذ البداية. أنا شخصياً لا أحب تقييم نفسي ولا أرغب في تقييم أحد، ما يهمني هو الجمهور فقط لا غير.

\* هل تعتبر أن حياتك الشخصية المضطربة إلى حد ما قد أثرت على مسيرتك الفنية؟

- لا استطيع إنكار ذلك، فقد مررت بظروف عائلية متواترة، وكانت إلى حد ما مشتتاً، وجدت صعوبة في الفصل بين أحمد الإنسان وأحمد الفنان، ولكن الحمد لله اليوم أصبحت قادراً على

صاحب صوت مميز للغاية، لمع نجمه منذ عامين بشكل كبير، حيث أصبح من نجوم الصف الأول في عالم الغناء، ينحدر من عائلة فنية، شقيقه هو النجم عمرو سعد، تعددت زيجاته التي بلغت 4، خفيف الظل، متفائل، لديه القدرة على التعامل مع كل الظروف مهما كانت صعبة... إنه الفنان أحمد سعد حاصل جوائز عام 2023 .



التفرقة بين الطرفين، أدركت بأن سر النجاح هو في القدرة على التعلم من الأخطاء.

\* **من ساعدك على إيجاد نفسك من جديد بعد فترة التقطت تلك؟**

- إنه أخي وصديقي عمرو سعد الذي أستشيره في كل شيء وأستمع إلى جميع نصائحه، عمرو مثقف ولديه قدرة عجيبة على الإقناع وبعيد عن التسرع، هو عكس تماماً من هذه الناحية.

\* **أحمد سعد اختياراتك الفنية دفعتك إلى الأعلى، كيف تختار أغانياتك؟**

- بكل بساطة من نبض الناس، من الطريقة التي يتكلمون بها، من أحلامهم وهواجسهم، وأحياناً النقوس المكسورة تهزني إلى حد كبير، كلمات أغانياتي من الشارع، من سائق التاكسي، من حارس العقار، لذلك بكل تواضع تجدن حالة من التماهي بيتي وبين الجمهور.

\* **أحمد سعد لم يكسر بخاطر أحد؟**

- إذا كنت تلمحين عن كواليس حياتي الشخصية للأسف أصبحت مشاعراً أمام العالم، قصص وحكايات فيها الكثير من الأوهام، لا أنكر أن البعض منها صحيح ولكن مبالغ فيه إلى حد بعيد، وبدل أن تحفظ أسرار البيوت كانت تقال على الملأ.. وهنا أريد أن أسأل كل الذين تحدثوا عن

**أحمد سعد بالسوء أين هم اليوم، وأين هو اليوم؟**

\* **بعد طلاقك من علياء بسيونني تردد أن ثمة علاقة حب تجمعك بروبي؟**

- فعلًا هي علاقة حب، ولكن علاقة حب أخوية وزمالة، وتركيبتنا قريبة جداً من بعضها البعض، أظن أن إجابتي كافية وواافية.

\* **قدمت مؤخرًا أغنية "يعتذرلك" لمن أهديت هذه الأغنية... لـ علياء بسيونني؟**

- قدمتها لابنتي مريم لأنني لم أستطيع الاهتمام بها كما يجب بسبب كثرة انشغالاتي.

\* **عصفورة الوسط الفني أفادتنا بأنك تعيش قصة حب؟**

- عصفورة الوسط الفني عليها أن تصح معلوماتها، اليوم كل ما يهمني هو المزيد من التطور والنجاح وحب الناس، كل يوم يمر هو بالنسبة لي تحدٍ جديد وأننا من النوع الذي يرغب بمواجهة التحديات.

\* **كاريزما.. خفة دم.. صوت جميل.. لديك كل مواصفات الممثل فماذا تنتظر؟**

- لا بد أن يكون في العائلة ممثلون، هذا ليس عدلاً، هناك ممثل وآخر مطرب وهذا جيد جداً.

\* **متى أحسست أنك ظلمت؟**

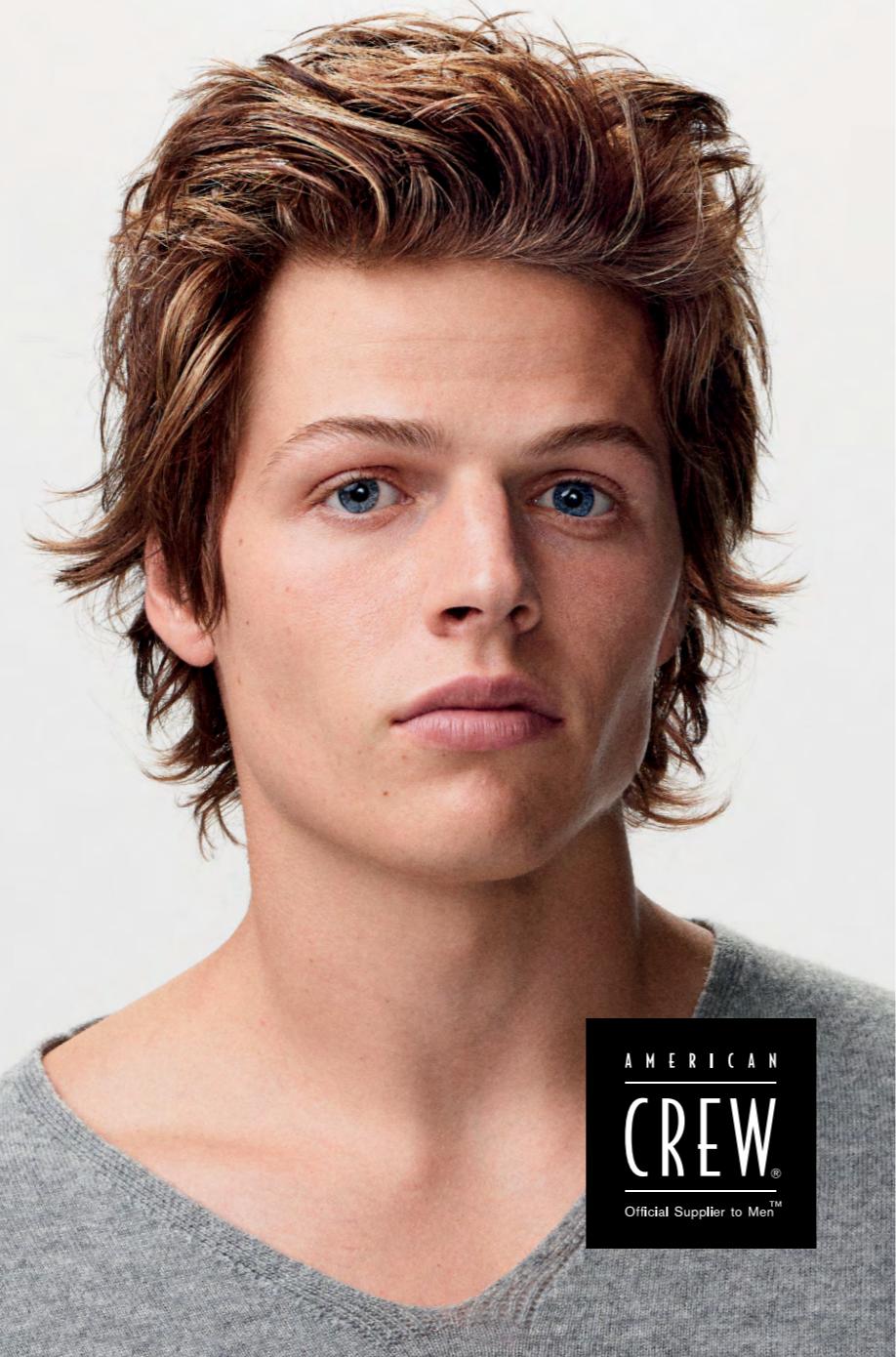
- في أواخر عام 2023 بعد أن صنفت الثاني في الأعلى استمعاً على أنغامي، فقد أحسست بأنني كنت أستحق المرتبة الأولى.

\* **كيف يمكن أن تصف نفسك هوائي أم عاطفي أم الاثنين معاً؟**

- الإنستان معًا، قد أكون في قمة المرح والفرح وأشعر بأنني أحتاج إلى الإنزال والجلوس بيتي وبين نفسي مع أنني إنسان اجتماعي إلى حد بعيد، أحب أن أكون مطاً بالأحباء والأصدقاء، أما



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



**NAZIH**  
WHERE BEAUTY BEGINS

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

AMERICAN  
**CREW**  
Official Supplier to Men™



العاطفة فهو الاختيار الذي دمر الحياة.

\* هل هناك صداقة في الوسط الفني؟

- بالتأكيد هناك من تعدد الصداقة بينهم إلى أخوة، أنا مثلًا أفتخر بصداقتي مع شيرين عبد الوهاب، فشيرين هي أخت وليس صديقة فقط، وقفت إلى جانبها في محنتها، أنا إلى جانب شيرين في السراء والضراء.

\* أَحَمَدْ أَنْتَ دَائِمًا مُشْغُولٌ وَكَثِيرُ السَّفَرِ، مَتَى تَجْلِسُ مَعَ أَوْلَادِكَ؟

- أنا مقصر تجاههم إلى حد بعيد ولكن أكثر من يتفهم ظروفه هو إبني البكر أحمد، فهو بالنسبة لي ليس ابني فقط بل صديقي أيضاً.

\* أغنية "وقت الشدة" حققت نجاحاً كبيراً ونسبة مشاهدة عالية، فمن يقف إلى جانب أحمد سعد في وقت شدته؟

- سبق وقلت أخي عمرو هو الأقرب إلى القلب والعقل، ولا يمكن أن أنسى إدارة أعمال

فالفنان موهبة ذكاء وإدارة أعمال.

\* هل ستكون عريس 2024 كما يحلو للبعض القول؟

- كل واحد منا يعيش وحيداً أو منفصلًا يتمنى أن يكون عريس هذا العام.

\* هل العروس هذه المرة ستكون الأخيرة؟

- الزواج قسمة ونصيب "خليها على الله".

\* ما هو أكثر شيء يجذبك بالمرأة؟

- شخصيتها القوية، أعيش المرأة التي تفرض نفسها أينما وجدت، وأول إمرأة جعلتني أحب الشخصية القوية هي "أمي".

\* في مهرجانات الفضائية العربية قدمت جائزتك لمحمد رمضان هل كان هناك شيء ما وقررت مصالحته؟

- بالعكس الجمهور يحب التحدى، والمنافسة شيء عظيم، وأنا أحب محمد رمضان شخصياً وأكون سعيداً جداً عندما تكون سوياً، بيدي وبينه كل الحب، لهذا أهديته جائزتي.

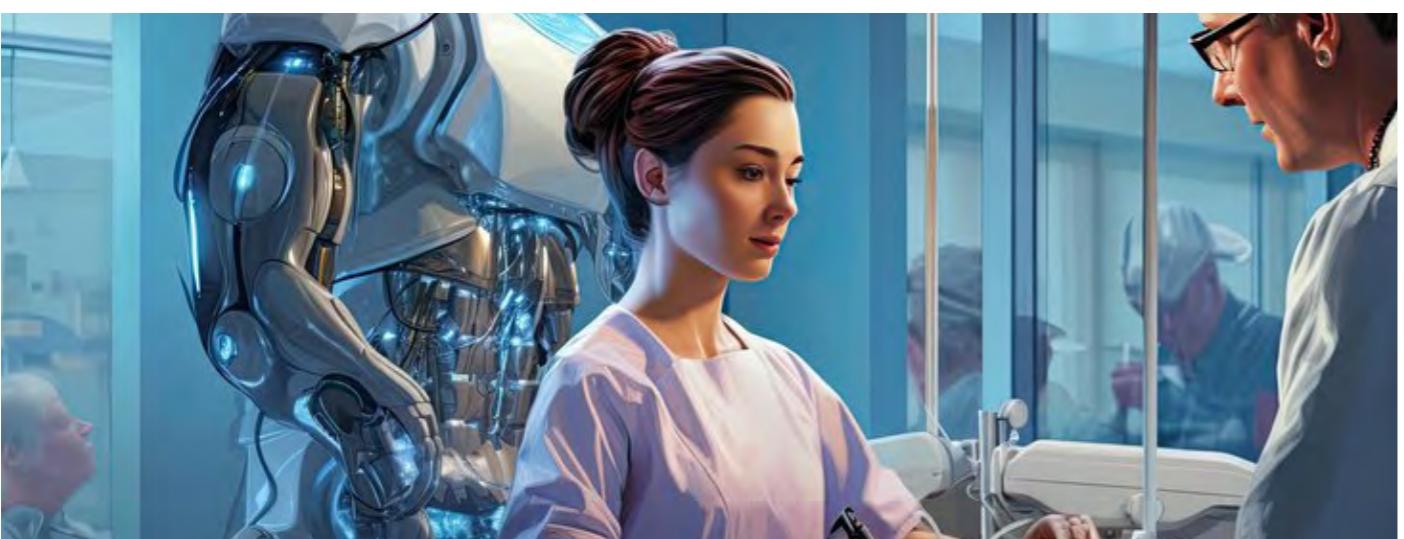
\* وماذا عن أغنية "غضن الزيتون"؟

- طبعاً جميعكم يعلم أنها أغنية مهدأة لأهلنا في فلسطين على أثر عملية طوفان الأقصى، وطرحتها على قناتي على "اليوتوب" ولكن لظروف خارجة عن إرادتي وخارج حريتي، عادت الأغنية للصدور مرة أخرى على شكل صورة فقط والفيديوهات داخل القلوب لا يمكن أن تمدح أبداً.

# الذكاء الصناعي!...

مؤخراً، أشار بحث علمي دولي مشترك أجراه خبراء من عدة تخصصات، إلى إمكانية أن يتبنّأ الذكاء الصناعي بحدوث السكتة القلبية المفاجئة قبل وقوعها، مما يساهم باستعمال الإسعافات الضرورية وإزالة الخطر، وفقاً للنتائج الأولية لدراسة قدمت في ندوة علوم الإنعاش التي نظمتها جمعية القلب الأميركيّة 2023. فباستخدام الذكاء الصناعي قام الباحثون بتحليل البيانات الطبية لـ 25 ألف شخص ماتوا فجأة، و70 ألفاً دخلوا المستشفى بسبب سكتة قلبية ولم يموتو في باريس وفرنسا وسياتل بواسنطن، ومن ثم بنوا خوارزميات ومعادلات تضمنت التفاصيل الطبية للشخص مثل علاج ارتفاع ضغط الدم وتاريخ أمراض القلب، بالإضافة إلى الأضطرابات العقلية والسلوكيّة وتعاطي الكحول. ولزيادة عينة الدراسة ضمن العلماء، بيانات أكثر من مليون شخص راجعوا المستشفى و10 ملايين وصفة طبية من عيادات الأطباء لمدة تصل إلى 10 سنوات. وبعد ذلك كلّه، جرى تجريب الخوارزميات الجديدة على البيانات الموجودة، ثم طلب منها التنبؤ بحالات الوفاة، وتمكنّت الخوارزمية من التنبؤ بوفاة الأشخاص قبل موعد وفاتهم بثلاثة أشهر، وكانت دقة الخوارزميات في التنبؤ بحالات الوفاة تجاوزت الـ 90%. وهذا يعني، أن التحليلات التي تجريها الخوارزمية على بيانات المرضى، يمكنها أن تحدد موعد قدوم الخطر للمريض، مما يُرسل إنذاراً للأطباء بخطورة الموقف تدعوهم للتدخل قبل فوات الآوان، وبحسب البروفيسور كزافييه إن العمل جار منذ 30 عاماً في مجال التنبؤ بالموت القلبي المفاجئ، لكننا لم نتوقع أن نصل إلى هذا المستوى العالمي من الدقة، واكتشفنا أيضاً أن عوامل الخطر تختلف من فرد إلى آخر، وهي مزيج من البيانات العصبية والنفسية والتمثيل الغذائي وحالة القلب والأوعية الدموية، وهذه صورة يصعب على الأطباء إيجاد العلاقة بينها جميعاً والتنبؤ بما سيحدث.

ومع ذلك، هناك جدل بين العلماء ومذاوف أثيرت حول استخدام الذكاء الصناعي طبياً، وهي مسألة المسؤولية القانونية، فإذا وقع خطأ طبي من سيدخل المسؤولية؟ أي أن جميع الخوارزميات وأنظمة الحوسبة ليست كياناً قانونياً، فهل يجب على المريض مقاضاة المالك أو المبرمج أو الصانع أو أي شخص آخر؟ وهل يمكن للذكاء الصناعي أن يخضع للمسؤولية الجنائية؟ وخصوصاً عند معرفة أن الذكاء الصناعي يمكن أن يتعلم التحيز العنصري أو التحيز الجنسي، استناداً إلى الكلمات التي تشكل جزءاً من البيانات التي كانت تتعلم منها، وهو ما قد يؤدي إلى إظهار نتائج خاطئة انحيازاً للعرق أو الدين أو الجنس إن كان من برمج وبني تلك الخوارزميات منحاها تجاه طرف أو عرق معين.



# من سـيـحاـكم



الذكاء الصناعي، هو محاولة جعل الحواسيب تتصرف بذكاء يقترب من ذكاء البشر. وتمثل القوة الحالية للذكاء الصناعي في قدرته على التعلم من مجموعة كبيرة من البيانات والتعرف على الأنماط التي يمكن استخدامها لتشخيص الحالات المرضية، وكذلك قدرته على التعامل مع كل هذه البيانات والخروج بحلول بسرعة متناهية.

وبعد معانة طويلة لدى البشرية من الباحثين وعلماء الطب لمعرفة أسباب الأمراض وسبل الوقاية منها وإيجاد أفضل الحلول لعلاجها، ومنذ بدء الخلق وما زالت المعانة مستمرة حتى العصر الحالي الذي استعملت فيه أحدث الأجهزة التشخيصية والعلاجية وأمهر الأطباق الطبية من الخبراء والجراحين العالميين وأرقى المستشفيات. وعلى الرغم من ذلك، فإن ما أحدثه الذكاء الصناعي في تطوير النظام الصحي في السنوات القليلة الماضية، أحدث ثورة طيبة هائلة غير مسبوقة ساعدت في تحسين الرعاية وتقليل التكاليف وتضمان عدم صحي واعد.

وفي الوقت الحالي، يتم استثمار مليارات الدولارات في أبحاث الذكاء الصناعي في الطب وعلم الأحياء البشري والرعاية الصحية. فالذكاء الصناعي بكل تفريعاته كالتعلم الآلي والتعلم العميق والشبكات العصبية، تجد تطبيقها العملي بشكل متزايد في إنشاء أنظمة معالجة البيانات والتشخيص الآلي للأمراض، وتطوير عقاقير جديدة تعتمد على النمذجة، وكذلك في تطوير أنظمة لتحليل أنواع مختلفة من المؤشرات الحيوية.

والقدرة العالية لخوارزميات الذكاء الصناعي بالتعامل مع البيانات والتنبؤ بالأمراض وإيجاد العلاجات المناسبة لها، جعل منها مصدراً ومرجعاً كبيرين عند الباحثين، حيث يمكن للتنبؤ الناجح بأمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية أن يزيد بشكل كبير من نسبةبقاء الإنسان على قيد الحياة وزيادة فرص شفائه.

وتعد السكتة القلبية المفاجئة (SCA) مشكلة صحية كبيرة في جميع أنحاء العالم وتتسبب بوفاة 90% من الأشخاص الذين تصيبهم، وفي الولايات المتحدة وحدها يموت نحو 360 ألف فرد بسبيها كل عام.

وأن أكثر من نصف المرضى يعانون من أعراض تحذيرية قبل ساعات أو أيام من حدوث السكتة القلبية، لكن بسبب إهمال المرضى من جهة، وتفسيرات خاطئة للعلامات الموجودة عند المريض من قبل الكوادر الطبية يقع مثل هذا العدد من الوفيات.

ويشير البروفيسور كزافييه جوفين أستاذ أمراض القلب وعلم الأدوية في "مركز باريس لأبحاث القلب والأوعية الدموية" في جامعة باريس، أن الموت القلبي المفاجئ، وهو عبء على الصحة العامة، يمثل ما بين 10 و20% من إجمالي الوفيات، ومن الصعب التنبؤ به. وتفشل الأساليب المعتادة في تحديد الأشخاص المعرضين للخطر الشديد، لاسيما على المستوى الفردي، لكن

# تعرف على استراتيجيات المواجهة الذكورية



بدلاً من تجنبها، ومصاحبة رجال يثقون بأنفسهم ولا يخشون إظهار ضعفهم. من جانبها، تشير الطبيبة النفسية الألمانية مازدا أدلي، إن التوتر النفسي المستمر له تأثير سلبي على الذهن والنفس، حيث إنه يؤدي إلى ضعف التركيز ومشاكل الذاكرة، ويرفع خطر الإصابة باضطرابات الخوف والقلق ونوبات الذعر، فضلاً عن أنه يمهد الطريق للإصابة بالاكتئاب. ولتجنب هذه المخاطر الصدية الجسيمة، ينبغي مواجهة التوتر النفسي المستمر من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل وتمارين التنفس وتمارين الانتباه. كما أن المراقبة على ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من التوتر النفسي. ومن المفيد أيضاً ممارسة الهوايات ومقابلة الأصدقاء، حيث يساعد ذلك على تعزيز المشاعر الإيجابية، ومن ثم الشعور بالاسترخاء النفسي.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة التوتر النفسي المستمر، تناصح الدكتورة باستشارة طبيب نفسي للخضوع للعلاج النفسي، حيث يساعد العلاج السلوكي المعرفي على تغيير طرق وأنماط التفكير، التي تعزز التوتر النفسي مثل السعي الدائم إلى الكمال.



تبدأ تربية الذكور منذ الطفولة على نمط واحد بأن الرجال أقوىاء وعليهم لا يضعفوا أو يظهروا حزنهم أو دموعهم ولو في أحلك الظروف. كما عليهم أن لا يطلبوا المساعدة حتى من أقرب الأشخاص لديهم كالأهل والأصدقاء والزوجات. وعليهم أن يتمتعوا بالصلابة وقوه التحمل، وتتجنب أي سلوك يشير للضعف. وهذا الأمر قد يؤدي عند بعض الرجال إلى تعرضهم للاكتئاب فيما بعد، لو تعرضوا لأي من الأزمات. وبحسب مؤسسة صحة الرجال الألمانية، إن تشخيص الأمراض النفسية لدى الرجال يعد أمراً صعباً للغاية لأنهم يتعاملون مع مشاكلهم النفسية من خلال قمعها وعدم الاعتراف بها. لأنهم يرونها لا تتوافق مع الصورة الذهنية النمطية الذكورية وأنها تعبّر عن الضعف والعجز والفشل الشخصي.

لذلك، يحاول الرجال مواجهة مشاكلهم النفسية من خلال اللجوء إلى "إستراتيجيات ذكورية"، مثل: الصمت، عدم تناول الطعام في المنزل وبالمقابل الإفراط بتناوله في المطاعم، منهم من يسرف في تناول الكحول، العزوف عن ممارسة العلاقة الحميمة مع الحبيب أو الشريك، الإنتحاب، العدوانية، الغضب، الإنسحاب الاجتماعي، الإنهماك في العمل، الإفراط في ممارسة الرياضة، الهروب إلى العالم الافتراضي، والبعض منهم الإفراط بالتسوق والإهتمام بأنفسهم وجمالهم على غير العادة.

ومن هذا المنطلق حذرت المؤسسة من عواقب وخيمة قد تترتب على عدم تشخيص ومعالجة الاكتئاب لدى الرجال، ومنها: عدم القدرة على العمل، التدهور الاجتماعي، الوحدة، اضطرابات القلق، التفكير في الانتحار، والإصابة بالأمراض مثل السكري والسكبة الدماغية. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، أوصى الخبراء بمواجهة الرجال لمشاكلهم النفسية، وعدم النظر إليها كوصمة عار، مع ضرورة الخضوع للعلاج النفسي في الوقت المناسب. وكما أن تقبل الرعاية النفسية زاد على مدى السنوات الثلاثين الماضية، كما ارتفعت معدلات الوعي العام بمشاكل القلق والاكتئاب والخدمات النفسية، وسلط الضوء على القضايا المنسكوت عنها منذ عقود طويلة.

لكن رغم ذلك، فلا يزال الصمت يطغى على الصحة العقلية لدى الرجال. فوفقاً للمركز الأميركي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، يعني رجل من كل 10 رجال من القلق أو من التعليمات المجتمعية التي يتلقاها الرجال طوال حياتهم، فمنذ الصغر يُقال لهم إن الرجال لا يبكون. وهذا ما ذهبت إليه الدكتورة برين براون في كتابها "البرأة"، بقولها: "يعيش الرجال في الأساس تحت ضغط رسالة واحدة: لا تظهروا ضعفكم". لذا، تنصتهم بتقدير العواطف

**GlobeMed** Qatar



## 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 +974 4405 6999

f      | [www.globemedqatar.com](http://www.globemedqatar.com)

# الجمال هو الألم...Lil Vert

وكان Symere Woods's هو إسمه الحقيقي. أما إسمه الفني فهو Lil Uzi Vert مغني راب وكاتب أغاني أمريكي، يتميز بوشم وثقب الوجه وتسرحيات الشعر والأزياء الغربية، غالباً يتم تعريف موسيقاه بالمواضيع المظلمة والصور المبنية على أسلوب الإيمو اللحمي للفخ.

ولد Symere عام 1994 في شمال فيلادلفيا، نشأ وهو يستمع إلى Ying Mike Jones و Wiz Khalifa، وكان الألبوم الأول لجونز أول ألبوم اشتراه. وتتابع الاستماع إلى Yang Twins و Marilyn Manson و Meek Mill و My Chemical Ro- Simian و The Rocket Summer و Smash Mouth و Paramore Manson، اللذين أثرا في أسلوبه المستقبلي، وأيضاً يستمع إلى The All-American Rejects و Manson، وقد سمي "ميكانيكي الحيوانات" ألبومه المفضل.

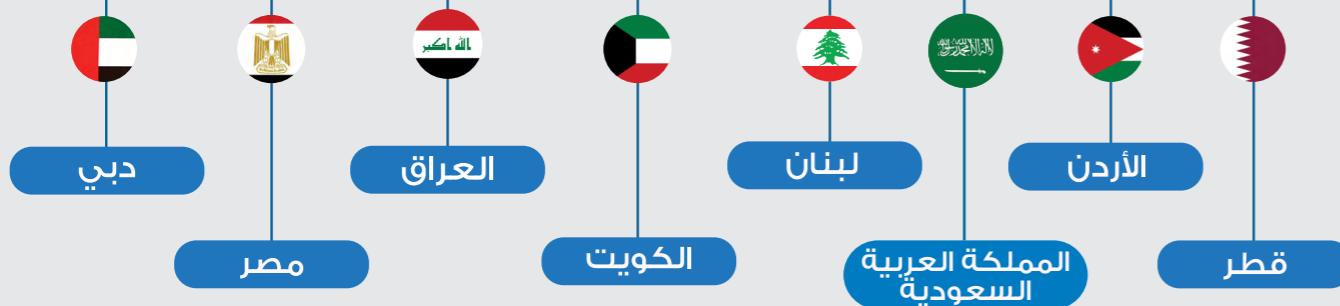
بدأ Lil موسيقى الراب في الصف العاشر، واصفاً نفسه بأنه طفل عادي، ولم يكن ي يريد حقاً امتهان الراب، ولكن بعد سماع زميل الصف ويليام أستون أسلوبه على آلة كرييس براون المجددة. أنشأ معه ومع صديق آخر مجموعة "راب ستريكتاون"، ولكن انفصلوا عن بعضهم عندما كان Lil في لا 17 من عمره، لأنه ترك المدرسة وبدأ العمل في متجر "بوتوم دولار"، واستقال منه بعد 4 أيام، فطردته والدته من المنزل، مما دفعه إلىأخذ مهنته في موسيقى الراب على محمل الجد. وقام برسم أول وشم كلمة "الإيمان" على وجهه تحت خط شعره. وانطلقت مسيرته الفنية عام 2015 بعد إصدار الشريط المختلط Luv Is Rage وأقام عقد تسجيل مع شركة Atlantic Records وقع عليها بموجب بصفة DJ Drama's Generation Now.

وأجتذب الانتباه إليه بعد إصدار أغنيته المنفردة الأولى عام 2016، التي كانت بمثابة الأغنية الرئيسية لشريط الأغاني التالي (Lil Uzi Vert vs. The World) (2016)، والذي احتوى أيضاً أغنية "You Was Right" بعد إطلاق شريطين إضافيين في 2016 و 2017، بما في ذلك واحد بالتعاون مع Gucci Mane، ظهر Lil Uzi Vert على لوحة Billboard Hot 100.





## لؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



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

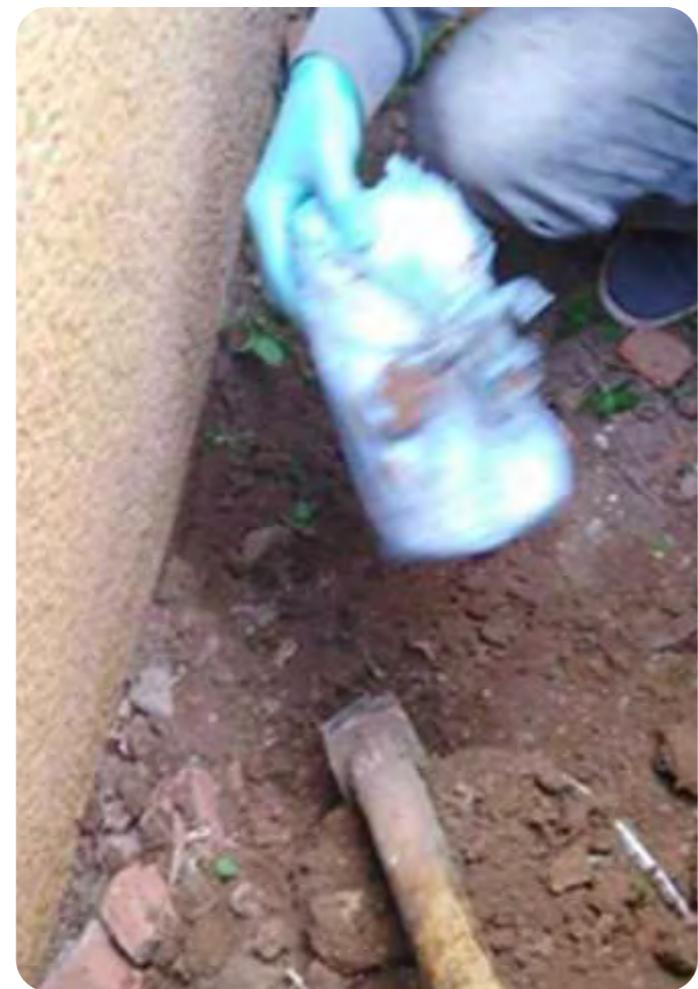
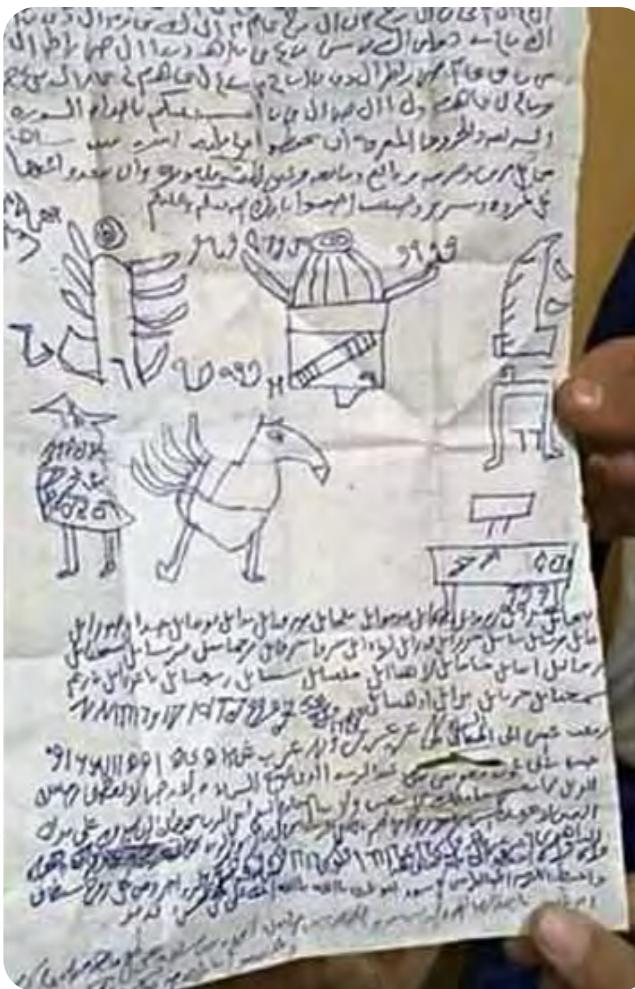
☎ (961) 1 374900 - libano-suisse@libano-suisse.com - www.libano-suisse.com [f](#) [g](#) [in](#)



قائمة الأغاني الفردية "Bad and Boujee". وحصل لاحقاً على أول أغنية منفردة من 10 الأوائل مع "XO Tour Llif3" والتي فازت بجائزة MTV Video Music Award عن Song of Summer لأفضل فنان جديد، كان ألبومه الاستوديو الثاني (Eternal Awake) (2020) تم ترشيحه في مسابقة الألبومات المتوقعة في موسيقى الـ "Hip Hop" وبلغ ذروته في المرتبة الأولى على Billboard 200.

ومؤخراً أثار مغني الراب Lil الانتباه بعدما نشر مقطع فيديو على الـ Instagram وحصد 13 مليون مشاهدة في يومين وأكثر من 87000 تعليق، يظهره مع حبة الماس وردية ضخمة زرعها في جبهته. ويقال إن الماسة الطبيعية تكلف نحو 24 مليون دولار وهي من مصمم المجوهرات المفضل لديه Elliot Eliantte.

"الجمال هو الألم" بهذه العبارة علق Lil البالغ من العمر 26 عاماً على الحدث، بالإضافة إلى أنه يميل للساعات والسيارات والملابس الفاخرة باهظة الثمن، لكنه يقول إن هذا الماس هو حتى الآن أغلى عملية شراء له، وكشف على "تويتر" أنه أمضى السنوات الأربع الماضية في دفع ثمن الماس. وأضاف "لقد استریت الماسة وردية طبيعية من بيروت منذ سنوات وهذا الحجر الواحد كلفني الكثير منذ عام 2017". وفي تغريدات منفصلة كشف أيضاً أن الحجر يتراوح بين 10 إلى 11 قيراطاً ويكلف أكثر من سيارته الـ Bugatti، ورد على انتقاد أحد المعجبين الذي قال إنه كان يجب أن يضع الماس في خاتم، فكتب: "إذا فقدت الخاتم سوف تسخرمني أكثر من وضعها في جبهتي". وسارع المعجبون على وسائل التواصل الاجتماعي إلى مقارنة مظهر مغني الراب الجديد ببطل Marvel Vision Mind Stone، قال بعض مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي إن الحجر بدا بعيداً عن المركز، وهو ما نفاه Lil.



الحلول العملية والواقعية .  
تجارة رابحة... .

طالما أن هناك زبائن يتهافتون على التنجيم وال술 ستبقى هذه الظاهرة تجارة رابحة، ولو لم يكن هناك مردد مادي ما كنا لاحظنا انتشارها الواسع، فهناك أناس مصابون باليأس ويعيشون وسط تخبط وصراع ذاتي فيلجأون إلى السحر والشعوذة كي يحاولوا بشتى الطرق السيطرة على واقعهم .

قد يتوجه البعض من عالم المشاهير بأن الحسد وارد في القرآن، ما يدفعه للإستعانة بعرافة أو ساحر خاص بدل أن يدعن نفسه من كتاب الله وسنة رسوله عليه الصلاة والسلام.

**السحر الأسود**  
لقد سمعنا في الآونة الأخيرة عن تنامي ما يسمى بـ "السحر الأسود" وهو من أشد أنواع السحر ضرراً، خاصة أنه يعتمد على الإيذاء، وهذا النوع - كما يجمع العرافون - يستخدم في الجن، وعادة ما يكون من أشد أنواع الجن شرًا، ويتم وضع هذا السحر في القبر أو في البدر، وهو منتشر في معظم البلدان العربية. ومن أجل التصدي للسحر هناك بعض الأعمال التي يشير إليها العراف أو الساحر بفعلها مثل تقديم الذبائح لتحصين الذات...  
منبع السحر

ربما تكون دول المغرب العربي هي المنبئ الرئيسي للسحر، حيث تل JACK طبقة الشباب في هذه الدول إلى ممارسة السحر الأبيض في إطار تزويج الشباب والفتيات والبحث عن عمل وغيرها من الأمور، وكلها ترتبط بالهشاشة النفسية وحالات العوز. وقد امتدت سيطرة المشعوذين من المغرب العربي إلى دول أوروبا التي استعمروها، فالكثير من الساسة والحكام في العالم يعتقدون بالسحر ويستخدمونه .

وتشير الإحصاءات إلى أن أعمال السحر في بعض الدول قد أثرت بشكل سلبي على العلاقات الاجتماعية وجعلت الجميع يخشى تناول الطعام خارج منزله أو القيام ببعض الطقوس التي تشير إلى أن سحراً ما أو عملية ربط موجهة لهذا الشخص أو ذاك.

## السحر والشعوذة في العالم العربي... انتشار واستسلام مرضي غير مسبوق

يُعد السحر والشعوذة من أبرز المظاهر الإجتماعية المنتشرة في عدد كبير من المجتمعات العربية، وتتجلى خطورتها بأنها تحولت من حالة مرضية إلى حالة جرمية، حيث سجلت العديد من الجرائم في المجتمعات العربية لأسباب تعود إلى انغمام العديد من الشرائح الاجتماعية في مثل هذه الأعمال، الأمر الذي يؤدي بالبعض منهم إلى الانتحار أو القتل، نتيجة عدم القدرة على السيطرة على ذلك العالم الغريب الذي يسمى عالم الدجل والشعوذة.



أسباب انتشار السحر والشعوذة  
تعود أسباب انتشار هذه الظاهرة إلى عدة عوامل؛ ويأتي اليأس من أهم عواملها، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية والأخرى الشخصية .

العوامل الشخصية تتعلق بالفرد نفسه الذي يلجأ إلى هذه الأساليب لحل مشاكله التي عادة ما تعد مشاكل تقليدية، ولكن وقوع بعض المجتمعات تحت تأثير التفكير الخرافي حينما يشعر الفرد بأنه قادر على السيطرة على مشاكله، ولا يملك المقومات التي تجعله قادرًا على تغيير واقعه، فيلجأ إلى أساليب أخرى وفي طليعتها اللجوء إلى السحرة والمشعوذين للتخلص من تلك المشاكل .

وأغلب الذين يلجأون إلى عالم السحر هم من الطبقات التي تقع في قائمة المثقفين والمؤثرين في مجتمعاتهم، وليس كما هو شائع بأن الفئة الأقل ثقافة هي التي تلجأ إلى هذه الأساليب. ولكن الإنسان المحدود التعليم والتفكير، هدفه من السحر يختلف عن المتعلم والمثقف الذي قد تكون أهدافه بداعف حب السيطرة أو الحفاظ على سلطة معينة، لذلك لا يستغرب على الإطلاق لجوء الكثير من الزعماء والسياسيين وبعض الوجوه التي تتغنى بالشأن العام إلى السحرة لمعرفة طالعهم أو العمل على المحافظة على مناصبهم مقابل أموال طائلة، فهناك ملوك ورؤساء عبر التاريخ لجأوا إلى العرافين لحل الكثير من مشاكلهم العالقة .  
اللجوء إلى عالم الخرافات لحل المشاكل والأمور المستعصية أصبحت بديلة عن اللجوء إلى

# الدكتورة غنى قصابية: «البوتوكس» و«الفيلر» سُمٌّ والسرطان سحرٌ يأتي من الطاقة الشريرة

**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

PROFESSIONAL FORMULAS | PROFESSIONAL RESULTS™

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



الدكتورة غنى فايد قصابية أخصائية في الطب النبوي والصيني، تروي لنا في هذا اللقاء، ما هو الطب النبوي وعلاقته بالطب الصيني، وكيف تتعامل مع الأطباء ذوي الاختصاصات وتفتح باب السحر الذي يعتبر سبباً للعديد من الأمراض.

تقول الدكتورة غنى أن الطب النبوي هو ما ورد على لسان الرسول الأكرم، كيف كان ينصح المرضى في ذلك الوقت بالتداوي بما ورد في القرآن الكريم من آيات قرآنية، ولا يمكن أن ننسى بأن كل ما يقوله الرسول الأكرم لا ينطق عن الهوى إنما وحي يودي. بالإضافة إلى ما ورد في القرآن من آيات الشفاء وأسماء الله الحسن، وكما أوصانا في العلاج النبوي باستعمال العسل والحبة السوداء وإعداد السوak وماء زمزم والعلاج بالحجارة أيضاً. الدكتورة غنى حاصلة على "ليسانس" شريعة وقضاء شرعى من كلية التربية التابعة لدار الفتوى ولديها ثلاثة إجازات في الرقية الشرعية، عملها لا يتعارض على الإطلاق مع عمل الأطباء، فهي ليست مخولة في إيقاف أي دواء أو على العكس، ولكنها تضيف أن معظم الذين يأتون إليها ي تعالجون عند الأطباء.

بالنسبة للأمراض السرطانية والذين يعالجون كيماوياً، قد يأتون إلى مركزنا وقد يكون من المفيد إيقاف الجلسات، ولكن الطبيب يصر على استمرارها عكس المريض، ليتبين لاحقاً صحة توقعنا إثر إجراء صورة شعاعية وإيقاف العلاج.



## LIFE INFLUX



### LIFE INFLUX, THE NEW SKIN REGENERATION TECHNOLOGY

#### CONTAINS

- 56 CELLULAR INGREDIENTS
- HYALURONIC ACID
- INFLUDERMINE



وأعقبت الدكتورة غنى بالقول: لا نستطيع أن نقول أن كل مرض له آية، فالشفاء من عند الله، ولكن يمكن أن تتوافق الآية مع المرض وهذا ما يعلمه رب العالمين "ما أوتitem من العلم إلا قليلاً" ونحن نقول "رب زدني علماً" ولا نقول أعطيتني علماً.

- هناك بعض المواد التجميلية التي تعتبرونها سامةً لماذا؟  
أجابت الدكتورة قصابية أن "البوتوكس" و"الفيلر" هما مجموعة سامة، فكل الناس أصبحوا متعلمين ومدركين ويمكن أن يدخلوا على "جوجل" ويكتشفوا مدى مضر هذه المواد التي تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز البولي والجهاز التناسلي وهبوط في المبولة وتبول لإرادي، فماذا تريدون أكثر من ذلك من مضر.

أما عن أكثر الأمراض انتشاراً في هذا العصر؛ فهي السرطانات على أنواعها، وتشير إحدى الدراسات بأنه بعد عدة سنوات سيكون هناك 70% من سكان الأرض مصابين بالسرطان، وقد سالت نفسى كثيراً لماذا لا يوجد له علاج حتى الآن، تواصلت مع أحد الرقاة في الخارج، وقد وجد من خلال جولاته أنه في إحدى المقابر صور صغيرة كتب عليها أمراض، حزن، سرطان... إذًا هو طاقة شريرة ويأتي للمرء عندما يبتعد عن رب العالمين الذي قال جل وعلا "وقدفنا في قلوبهم الربع".

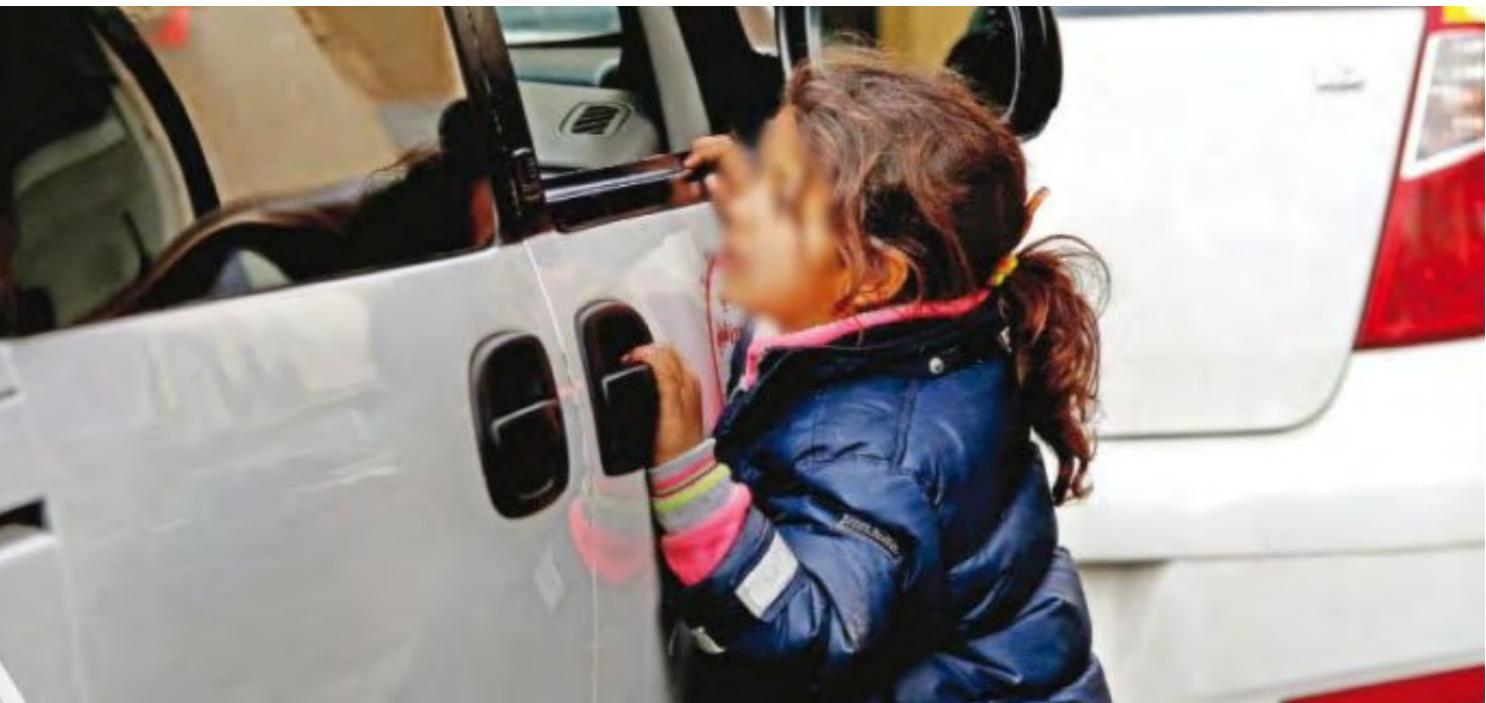
هناك أيضاً وسواس الانتحار والوسواس القهري والشذوذ ولكن الأكثر انتشاراً أيضاً هو التأخر في الحمل بسبب نوعية المأكولات وسوء الهضم لذلك يجب أن يتم العلاج بطريقة تجعل الجهاز المناعي يعمل في أحسن تقويم، كما يقول الطب الصيني.

وعن الطب الصيني وأهميته تقول الدكتورة قصابية: الطب الصيني هو علم بحد ذاته، لديه تاريخ أكثر من 6 ألف سنة، وركائز الطب الصيني هي ثلاثة: الحجامة والإبر الصينية والمساج، والرسول عليه الصلاة والسلام، قد أوصانا بالحجامة وكانت ثقافة منتشرة بين العرب.

وعما إذا كان الطب النبوي معترضاً به، قالت الدكتورة غنى: "الطب النبوي ليس بحاجة أن يعترض به أحد، إنما الطب الصيني هو بحاجة لـلقاء الضوء عليه لاختلافه عن الفرنسي والأميركي، فالطب الصيني لا يركز فقط على العضو الذي يشتكي منه المريض وإنما يعمل على البحث عن بداية المرض من خلال فحص الجسم بأكمله".

## ظاهرة تتفاقم في لبنان.. يتسلون ويسرقون بذريعة العمل!!

من خلفك ومن أمامك، على يمينك وعلى يسارك، هكذا يظهر المتسللون والسارقون بذريعة العمل أينما كنت في لبنان..



إنها ظاهرة متفشية منذ زمن طويل في لبنان ولكنها أخذت تتفاقم مؤخراً، وخاصة في العامين الأخيرين وصولاً إلى يومنا هذا.

إليكم أمثلة مما يحصل في بيروت ومناطق أخرى:

في طريق الجديدة منذ فترة، القى شبان من المنطقة القبض على مجموعة قاصرين يعملون ظاهرياً في جمع الأواني البلاستيكية والمخلفات الأخرى ووضعها في أكياس بهدف بيعها، وهم باطنًا يقومون بالسرقة. ويقومون تحديداً بالدخول إلى مداخل المباني بحجة البحث عن أي شيء يقتاتون منه ثم يسرقون الدراجات النارية والمولدات الكهربائية والأسلاك النحاسية وغيرها.. في شارع الحمرا ومار الياس، فتيان وفتيات ما دون ١٨ عاماً، يقطعون أميالاً مسياً على الأقدام سيراً إلى جنب الناس للحصول على مبلغ مالي ولو بسيط. وما يثير الدهشة ما حصل مع أحد المارة حيث طلب منه أحد المتسللين مبلغاً مالياً فأعطاه ألف ليرة إلا أن المتسلل لم يرض بها، لأنها "قليلة" فأعطاه مئة ألف أخرى، وأيضاً لم تكتفى حتى انتهت الأمور بـ ٣٠ ألف ليرة.

فهل أصبح التسلول في لبنان ملزماً بشروط؟!

عند الكورنيش البحري في بيروت بائعة ورود تستوقف أحد المتنزهين لطلب منه ثمن "منقوشة زعتر" فلا تقبل بأن يعطيها ٦ الف ليرة، بل تتذرع بأن ثمنها أعلى، فيعطيها ١٥ ألف ليرة إضافية.. علماً أن ثمن هذه المنقوشة لا يزيد عن السنتين الف ليرة في معظم الأفران.

قاصر آخر يعمل في مجال دهان الأحذية يقترب من مواطن ويسأله، هل تود أن أقوم بدهن حذائك؟ فيجيب لا، فيلنج عليه، فيعطيه المواطن مبلغاً ولا مقابل، إلا أنه يصر على القيام بعمله وتقدمي خدمته له لكنني يحصل على مبلغ إضافي منه..

أمثلة إضافية أخرى مشابهة تحصل في صيدا وطرابلس والدورة والجنوب والبقاع ومعظم المناطق اللبنانية، فلما المشاهد؟ ولماذا لا تقوم بمنع حدوثها؟.

### دراسة إحصائية

وفقاً لدراسة إحصائية أن من بين كل ألف شخص في لبنان هناك ٦ متسللين أو أكثر، ما يعني وجود ٣٠ ألف متسلل على أقل تقدير في كل أنحاء لبنان، معظمهم من الأطفال والقاصرين والقاصرات (أكثر من النصف هم أطفال تحت ١٣ سنة).

وهذا العدد قابل للارتفاع مع استمرار تردي الأوضاع المعيشية.. ما خفي أعظم

وراء ممتهني التسلول وثيابهم الممزقة وإظهار أوضاعهم المزرية ملايين من الدولارات التي جمعوها طيلة عشرات السنين.

ليس كلهم، بل معظم المتسللين في لبنان ليسوا فقراء، ومثال على ذلك، سيدة في صيدا تبلغ ثروتها حوالي مليون دولار، ورجل في أحد شوارع بيروت تصل ثروته إلى ما يقارب نصف مليون دولار، فكيف استطاعا جمع هذه الأموال وهل بات التسلول وظيفة الأحلام في لبنان؟.

### إخلاء الشارع

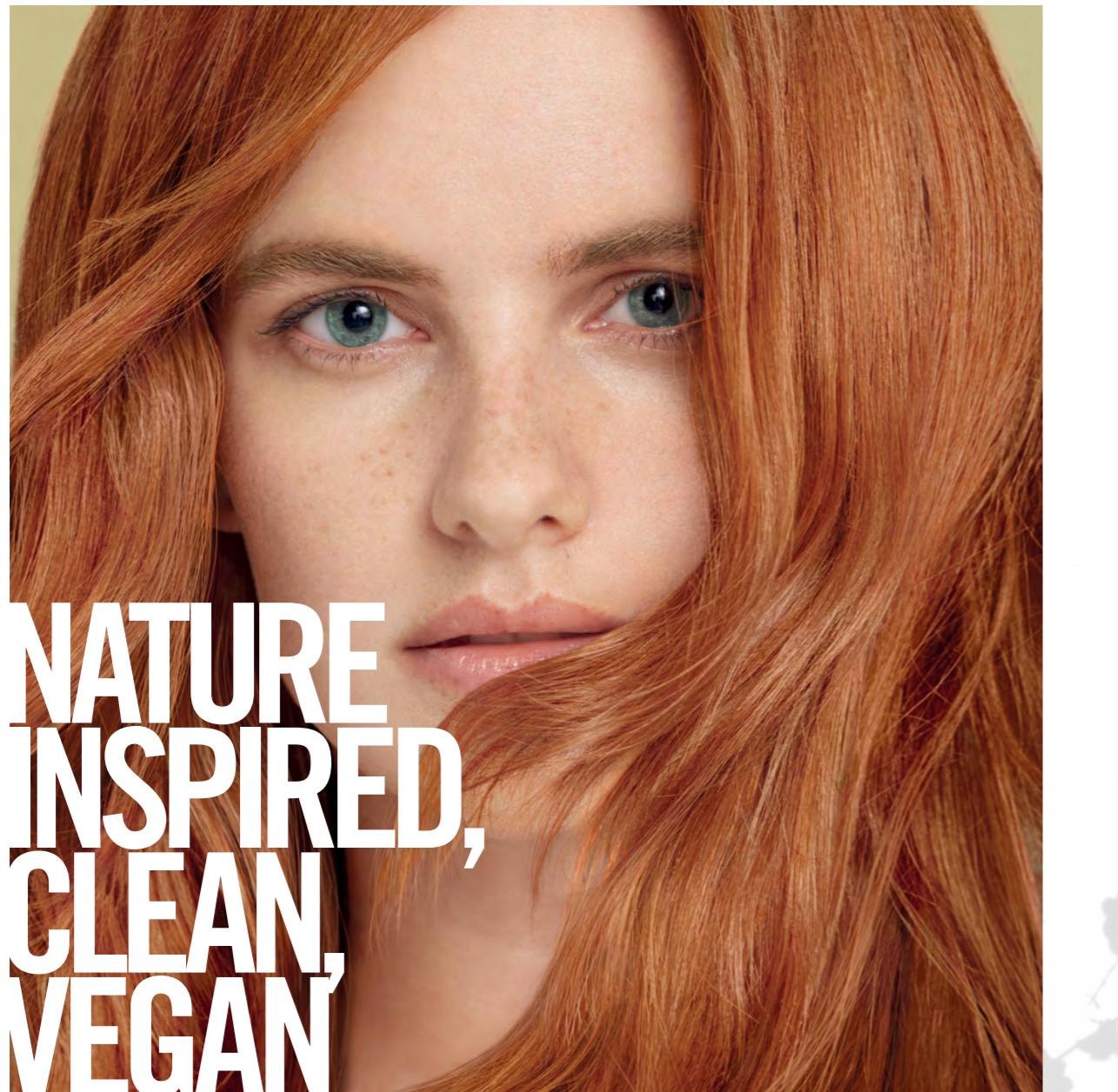
في صيدا عند تقاطع ايليا، وبعد تقديم شكوى واعتراضات من المواطنين قامت عناصر من شرطة البلدية منذ مدة بإخلاء الشوارع من المتسللين لكثرة أعدادهم واعتراضهم للسيارات والمارة بشكل متكرر وبومي..

وعلى البلديات الأخرى أن تقوم بالخطوة نفسها، إضافة إلى ملاحقة مشغلي هؤلاء المتسللين (في حال كانوا أطفالاً أو قصراً) من أجل تخفيف وطأة هذا المشهد الذي نراه اليوم على طرقات لبنان، ولكن مع قيام الجهات المعنية بوضع الحلول الاجتماعية لتشردتهم وباحتواهم وبالاهتمام بهم.

أمثلة في بيروت والمناطق

# دموع النساء سلاحٌ يهزم الرجال

المرأة بطبيعتها مخلوقٌ من كتلة أحاسيس ومشاعر أودعها الله أسرار الكون في الحب والحنان، والتي رفعت لها القبعات لدورها الفعال في المجتمع. هي الأم والأخت والزوجة والحبيبة والصديقة، كما هي المنبع الفياض بما في هذه الحياة الإنسانية من حب، فهي أساس النظام والعدل والسعادة.



**REVLONISSIMO™  
COLOR SUBLIME™**

Inspired by nature with professional performance.

Clean and vegan ammonia-free permanent hair color with natural and organic cold-press oils to deliver gray coverage, vibrancy and hair care, all in one.

**REVLON  
PROFESSIONAL®**  
Create Boldly. Live Boldly.

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

**ماذا لو بكت المرأة؟**  
أثبتت دراسة حديثة أن دموع النساء تحمل في تركيبتها مادة تخفف من العدواية لدى الرجال بنسبة تزيد عن 40% بحال إستنشاقها، وتقلل من هرمون "التستوستيرون" لدى الذكور، بحسب ما أوضحت دراسة أخرى. وكشفت اختبارات أخرى في ماسح الدماغ أن الأشخاص الذين يشمون الدموع لديهم اتصال وظيفي أكثر بين المناطق التي تعامل مع الروائح والعدوانية، في حين كان النشاط في شبكات الدماغ للعدوانية أقل.

**دموع الفرح**  
هي الدموع التي تُعبّر عن العاطفة والمشاعر، وهي أكثر الأنواع شيوعاً وشهرة، وتسمى أيضاً بالدموع النفسية. قد تحدث هذه الدموع بسبب الإجهاد العاطفي والغضب والحزن والألم الجسدي أو حتى السعادة الشديدة، في ما يُعرف بـ "دموع الفرح"، وأحياناً تحدث هذه الدموع بسبب الصدمة.

**"دموع التماسيح"**  
وفي مقلب آخر، ليست كل الدموع عاطفية، وليس جميعها تُعبّر عن الحزن أو الأسى، هناك بالطبع "دموع التماسيح" التي قد يذرفها البعض من دون أن يمتلك مشاعر حقيقة صادقة، وإن كانت بعض الدراسات قد أشارت إلى أن التماسيح نفسها تمتلك دموعاً حقيقة، لكن المقصود هنا أن هناك بالفعل نوعين آخرين من الدموع بخلاف الدموع العاطفية، لكلٍّ منها سبب ووظائف صحية يقوم بها لأجل دعم صحة العين وتعزيزها.

**"دموعي هي نقطة ضعف زوجي!"**  
صدقت مقوله "محاولتك التفاهم مع امرأة تبكي أشبه بمحاولتك تقليل أوراق صحيفة أثناء

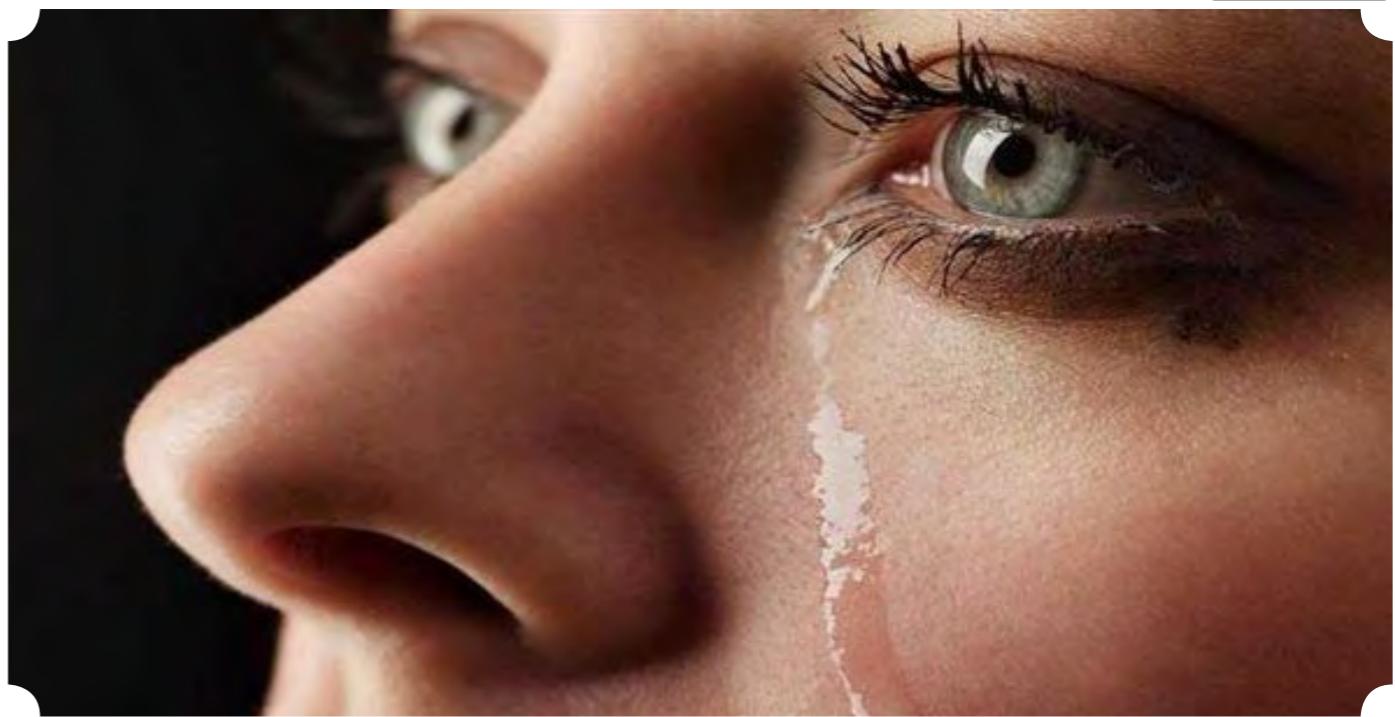
**EFFORTLESS CHRONIC MEDICATION MANAGEMENT**

*Living well!*

Available on the App Store    ANDROID APP ON Google Play

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

**GlobeMed Lebanon**



عاصفة".

"كنت أعرف أن دموعي هي نقطة ضعف زوجي"، هكذا استهلت نور حديثها عندما كانت تروي عن مدى تأثير دموعها على زوجها.

وتاتعت "كان الحوار شبه مستحيل مع زوجي، وعندما أرى نفسي أنسني وصلت إلى طريق مغلق، كانت دموعي تذرف من دون قصد، حينها يلين قلب زوجي ويحضنني، وكان شيئاً لم يكن". أضافت نور: "دموعي كانت وسيلة أن تكسر طبع زوجي القاسي، نوعاً ما، وأن تعالج الفجوات في حياتنا".

#### لماذا تبكي المرأة أكثر من الرجل؟

أظهرت الدراسات أن النساء عموماً يبكيان أكثر من الرجال، وأرجعت الدراسات سبب هذا إلى بعض العوامل البيولوجية والاجتماعية والبيئية المختلفة، حيث تبكي النساء مرتين إلى خمس مرات في الشهر، أو من ثلاثة إلى خمس مرات أكثر من الرجال.

عموماً، يبكي الرجال والنساء على الأشياء نفسها، مثل وفاة أحد أفراد الأسرة والانفصال الرومانسي والحنين إلى الوطن. وقد تبكي النساء أكثر على الأحداث الصغيرة، مثل الشجار أو تعطل الكمبيوتر. كما تميل النساء إلى البحث عن أنشطة ترفيهية تجعلهن يشعرن بالحزن، وذلك بسبب اختبار راحة معينة يجدنها في تجربة الدموع، فالمسلسلات الدرامية تحظى بنسبة مشاهدة أكبر نسبياً من الإناث، وهي أعمال لديها قدرة عالية على إثارة الدموع، إذا شاهدت امرأة عملاً درامياً مثيراً للدموع مرة واحدة في الأسبوع، بينما كان زوجها جالساً مع أصدقائه أو يلعب ألعاب الفيديو في الوقت نفسه، فإن هذا وحده أمر كافٍ لتوضيح فرق نسبة البكاء بينهما.

ووفقاً لدراسة أجراها ديان فان هيمرت من "المنظمة الهولندية للبحث العلمي التطبيقي" وزملاؤها في مجلة "Cross-Cultural Research" نُشرت عام 2012 أن النساء لديهن 60% أكثر من هرمون البرولاكتين، وهو هرمون تناسلي يحفز إنتاج الحليب لدى النساء بعد الولادة، لذا تكون الدموع العاطفية عالية خاصة بسبب هذا الهرمون، مما قد يفسّر سبب بكاء النساء أكثر من الرجال.

من ناحية أخرى، يمكن أن تمنع مستويات هرمون "الستيرويدون" الرجال من البكاء، حيث وجد أن الرجال الذين يعالجون بأدوية سرطان "البروستاتا" التي تخفض مستويات هرمون "الستيرويدون" يكونون أكثر عرضة للبكاء، لأن هرمون "الستيرويدون" يبدو أن له تأثيراً مثبطاً للبكاء.

# شكل الدماغ ونشاطه يؤثران في تحديد الشخصية



متقلباً في الفصل ذاته، أو شعر بالعصبية، فإن الطبقة الخارجية للدماغ التي تسمى "القشرة" ربما تكون أكثر سماءً لديه أو تجاعيدها أقل من غيره، وتشير دراسة ألمانية قام بها فريق من جامعة "كامبردج" إطلع على صور لأدمغة 507 أشخاص أصحاء ليس لديهم سجل أمراض عصبية ونفسية، في محاولة لربط شكل الدماغ بالسمات الشخصية الرئيسية، ولمعرفة شكل القشرة الدماغية، واستنتجوا أن القشرة الدماغية "الطبقة الخارجية للدماغ"، تكون أكثر سماءً وأقل تعرجاً في أدمغة الناس الأكثر عصبية، وهم الأكثر عرضة لتقلبات المزاج والاضطرابات النفسية، بالمقابل يكون الأشخاص ذوي الشخصيات المفتوحة والذين يتسمون بالفضول، يملكون قشرة دماغية أكثر رقة، وتلقيف دماغية أكثر تعرجاً في مناطق معينة، ما يعني مساحة سطحية أكبر للدماغ، وفي هذا السياق ربط الباحثون شكل الدماغ مع الخواص الخمس للشخصية التي وضعها علماء النفس وهي: العصبية، الانفتاح، الانبساطية أو التذلل أي تحديد مدى اندفاع الشخص، والتواافق، الوعي أو يقظة الضمير أي مقياس السيطرة على النفس. ووصفوا تمدد القشرة الدماغية كمن يمط لوحًا من المطاط ثم يثنيه، الأمر الذي يسمح للدماغ البشري بالنمو من دون أن يصبح أكبر من الجمجمة التي تحيط به وأن شكل الدماغ يؤثر في تحديد الشخصية، وإن تطبيقات البحث على المدى البعيد يمكن أن تشمل التشخيص المبكر للقلق الشديد والاضطرابات النفسية الأخرى.

يتغير نشاط الدماغ ويختلف عمله وانجاز مهامه وطرق موارده المعرفية مع اختلاف الفصول، بالمقابل أن الأداء الفعلي للناس لا يتغير موسمياً، وقد قام باحثون من جامعة "لييج" في بلجيكا، باختبار المهام الإدراكية للدماغ لدى 28 شخصاً في كل فصل من فصول السنة، وفي كل مرة قضى الأشخاص 4 أيام ونصف اليوم في المختبر من دون السماح لهم بالتواصل مع العالم الخارجي أو مع الإشارات الفضلية كضوء النهار وغيره. وبعدها قام الباحثون بفحص أدمغة المشاركين خلال تأدية مهامهم لاختبار قدرتهم بالمحافظة على الانتباه وعلى تخزين وتحديث ومقارنة المعلومات في ذاكرتهم. وقد وجدوا أن أداء الأشخاص لم يتغير مع الوقت وفصل السنة، إنما أظهرت النتائج أن التكلفة العصبية في مقدار نشاط دماغ المشارك لإنجاز هذه المهام قد تغير مع مرور الوقت في السنة.

فمثلاً: مستويات نشاط الدماغ المتعلقة بالمحافظة على الانتباه بلغت ذروتها في يونيو/حزيران مع اقتراب التحول الصيفي، وكانت أدنى نسبة في ديسمبر/كانون الأول مع التحول الشتوي، وبالمقابل فإن مستويات نشاط الدماغ المتعلقة بعمل الذاكرة بلغ ذروته في الخريف، وكان قليلاً في الاعتدال الربيعي، وأن أداء الناس وتصرفاتهم اليومية يتغير بتغيير الفصول، فمثلاً: يزداد استهلاكهم للسرعات الحرارية في فصل الشتاء بينما يقل في الصيف، وأيضاً أن نشاط الجينات البشرية ومناعة الجسم يتغيران مع الفصول. وأن هناك صلة بين المزاج والفصوص حيث أن بعض الناس يعانون من أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية في فصل الصيف والشتاء، وأن هؤلاء الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة للتغير في نشاط الدماغ المتعلقة بالعمليات الإدراكية، وأن الآليات التي تقف وراء الاختلافات الموسمية في نشاط الدماغ لم تتضح بعد، وعلى سبيل المثال، أن بعض التوافل العصبية كـ"السيراتونين"، فضلاً عن مستويات بعض البروتينات المشتركة في التعليم تختلف أيضاً مع تغيير الفصول وتسهم في تغيير نشاط الدماغ ومزاجيته. وأيضاً يلعب شكل الدماغ دوراً أساسياً، لذلك إذا كان الشخص بليداً وذهنه غليظاً، أو مزاجه

# طربات لبنان تتشقق وتقاد تتبع المواطنين!!

تقاد تتبع المواطنين... ليست بزلزال ولا لحظة القيامة، بل تشقاقيات على الطرقات إثر العواصف والشتاء في لبنان.. لقد كان قلب العاصفة السابقة "دانيللا" وما تلاها من منخفضات جوية، قاسياً جداً على البنية التحتية اللبنانية الهشة التي لا تحتمل هزة بقوة ٠,١ .. المياه الجوفية انفجرت تحت أقدامنا متأثرة بالسيول الهاطلة فانشققت الأرض وأرادت ابتلاعنا لولا شاء القدر أن لا ننزلق نحو أعماقها..



الماضي أدىت هزة أرضية خفيفة محلياً نتيجة زلزال تركيا إلى انشقاق الأرض في صور وجبل ومنطقة الرملة البيضاء في بيروت ما أثار هلع المواطنين.

وفي السنوات ما قبلها، منذ ٤ أعوام، في كانون الثاني، تصدع طريق اللويزة - بعددأ نتيجة العاصفة القوية والأمطار الغزيرة التي أثرت على بنيتها.

## تكلفة صيانة الطرقات

حسب وزير الأشغال العامة والنقل اللبناني على حمية ان إجراء صيانة للطربات يحتاج أكثر من ٣. ألف مليار ليرة لبنانية، وفي الموازنة الجديدة لا أموال تكفي للصيانة، فهي تعتمد على الضرائب لا على الإصلاحات. وأكد مؤخراً خلال مؤتمر في جنيف بأنه يسعى لتأمين الدعم المالي المطلوب لصلاح الطرقات.

فمن أين ستؤمن هذه الأموال في حال لم يدفع المواطن؟ وفي حال لم تؤمن أموال هذه الضرائب ربما تلجأ الدولة إلى الدستدانة، ولكن الدين العام حالياً يبلغ ٣٤ مليار دولار وهو أوصل لبنان إلى وضع صعب ومزدوج خطورة في حال زيادة هذا الدين عبر "اليورو بوند" للقيام بالإصلاحات المطلوبة.

## لاموال كافية للصيانة

على العموم لا أموال لصيانة الطرقات، فأموال الموازنة الجديدة لا تكفي.. ومنذ عام ٢٠١٩، لا صيانة ولا تبييد ولا تزفيت، بل فقط صرف مياه وجروف ثلوج.. هذا ما أدى إلى خلق المشهد المروع الذي نراه مؤخراً في بلدنا.

**نداء عاجل**  
نداء عاجل؛ لمن يعنيهم الأمر: تحرروا قبل ان تأخذنا الأرض إلى أعماقها فتلتهمها ونحن أحباء!!



أمر خطير واستثنائي ما تشاهدونه استثنائي وغير طبيعي على طول الساحل اللبناني من بيروت حتى أعلى المتن الشمالي، إضافة إلى المناطق الجبلية منها ترشيش وضهر البيدر، وكان الأرض زلزلت زلزالها وأخرجت أثقالها..

## ماذا حصل في السفيرة - الضنية؟

ما حصل في منطقة السفيرة - الضنية هو انحساف أرضي كبير أدى إلى قطع الطريق بشكل كامل وتصدع عدة أبنية محبيطة به وإخلاء القرية من سكانها.. ورغم تحذيرها للجهات المعنية من خطر انهيار الأرضي، إلا أن البلدية لم تلق اهتماماً، فووقة الواقعه التي لم تكن لتقع لو تم اتخاذ الإجراءات اللازمة قبل أشهر..

كذلك الأمر في ضهر البيدر، تشقق هائل وسط طريق عام ضهر البيدر في أعلى المتن الشمالي. وعلى الأثر تدركت "الإيازا" للسلامة المرورية ودعت الحكومة للنظر فوراً في هذه الحادثة وتأمين ما يتطلب من أموال لتفاديها في المستقبل، وتساءلت: "كيف تم إنفاق القرض الدولي والذي تبلغ قيمته ١٩٨ مليون دولار أميركي والذي حصل عليه لبنان منتصف العام الماضي من دون تخصيص حصة منه لمنع وقوع حالات كهذه على طرقنا؟

**أوضاع الطرقات في لبنان ليست بجديدة**  
عمرها سنوات طويلة، الطرقات "الرخوة" في لبنان ليست وليدة اليوم. ففي شباط من العام



#SimplySmarterCOLOUR

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



# الفرق بين الكوابيس والرعب الليلي... وسبل تهيئة الطفل للنوم

الكوابيس عند الأطفال هي أحلام مخيفة توقظهم عادة خلال ساعات النوم. وتحدث هذه الأحلام غالباً في الثلث الأخير من الليل، وهي مرحلة حركة العين السريعة (REM) واختصارها (Rapid eye move). وتعد المرحلة الرابعة من مراحل النوم، وقد تتضمن الشعور بالذوف أو القلق أو الغضب أو الحزن أو الإحراج أو الدشمنزار.

بالنسبة للأطفال، تبدو الكوابيس حقيقة، وقد يواجهون صعوبة بالعودة إلى النوم بعد الكابوس. لذلك بعض الأطفال يقاومون الذهاب إلى الفراش لكي يتتجنب الكابوس الذي ما زالت دقة أسبابه غير معروفة، وتزداد احتمالية حدوثه عندما يكون الأطفال مرهقين. يمكن أن تحدث الكوابيس عند الأطفال في أي عمر، إذ يعاني نحو 10% إلى 50% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و6 سنوات من الكوابيس في أثناء نومهم. وتنخفض نسبتها ما بين سن 10-12 عاماً، والفتيات أكثر عرضة للكوابيس من الفتيان. تختلف أنواع الكوابيس باختلاف مرحلة النمو. فمن المحتمل أن يكون لدى الأطفال الأصغر سناً كوابيس حول الانفصال عن الأبوين أو رؤية وحش. أما الأطفال الأكبر سناً فيعانون من كوابيس متعلقة بالأفلام المخيفة، أو مخاوف ومواقف تعرضوا لها بالمدرسة أو في محيطهم. وكما يعاني الأطفال الذين سبق وعاشوا أحداثاً مؤلمة في حياتهم من كوابيس متكررة. وكما أن تناول بعض الأدوية تسبب للطفل الكوابيس.

الفرق بين الكوابيس والرعب الليلي غالباً يتم الخلط بين الكابوس والرعب الليلي، فالكابوس عبارة عن أحلام مزعجة، أما الرعب الليلي فهو عبارة عن نوبات من الرعب والذعر تحدث للطفل أثناء النوم. ويكون مصحوباً بألفاظ وعلامات أخرى يتصرف بها الطفل لمواجهة الحلم.

والفرق الرئيسي الآخر بين الكوابيس والذعر الليلي هو التوقيت، حيث يحدث الذعر الليلي بشكل أساسى أثناء مراحل النوم وحركة العين غير السريعة (NREM)، بينما تحدث الكوابيس غالباً في المرحلة التالية من النوم وهي مرحلة حركة العين السريعة (REM). ولأنها تنطوي على سلوكيات غير معتادة أثناء النوم فإن الذعر الليلي يعتبر نوعاً من الأرق. ويمكن أن تستمر الحالة حتى 90 دقيقة في المرة الواحدة.

ويعتبر أكثر شيوعاً لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و7 سنوات، ويبدأ عادة في التناقص التدريجي بعد سن العاشرة. ويعاني ما يقارب 30% من الأطفال من الذعر الليلي،



ويبدو أن هذه النوبات تؤثر على الأولاد والبنات بنسبة متساوية، لكنه نادر جداً بالنسبة للبالغين. كما أن كثيراً من الأشخاص الذين يعانون من الذعر الليلي يمشون في أثناء النوم أيضاً، وتشير الأبحاث إلى زيادة خطر الإصابة بالذعر الليلي إذا كان لدى الطفل أو البالغ تاريخ عائلي مرتبط بالاضطرابات العصبية. وفي الحالات الشديدة، قد يصف الأطباء دواء لتقليل نوبات الرعب الليلي.

تقليل مخاطر تعرض الطفل للكوابيس لا يمكن الوقاية من الكوابيس تماماً، ولكن يمكن للوالدين تمهيد الطريق للطفل للحصول على راحة ليلية هادئة للتخفيف من الألعاب المترادفة في عقله. تتضمن الخطوات التي يجب اتخاذها ما يلي:

- تأكدي من حصول الطفل على قسط كافٍ من النوم حيث يحتاج الأطفال الذين يعانون من الكوابيس إلى مزيد من النوم أكثر مما يحصلون عليه بانتظام.
- حافظي على روتين وقت النوم، واجعليه وقتاً ممتعاً، في قراءة قصة أو أغنية.
- جنبي طفلك مشاهدة الأفلام أو البرامج التلفزيونية المخيفة قبل النوم بـ 30 - 60 دقيقة.
- تحدثي في النهار مع طفلك عن الكابوس، وحاولي استنتاج أسباب مخاوفه، خصوصاً إذا تكرر ضمنون الكابوس، أو إذا تعلق بفقد شخص ما أو بمشكلة ما مرتبطة بالدراسة أو الأصدقاء.
- حاولي أن تشعري طفلك بالأمان، بالحديث الهدئ والاحتضان، وابقى معه لفترة قصيرة بعد الكابوس.
- أظهري لطفلك تفهمك تجاه الخوف الذي يشعر به. وذكريه أن الجميع يحلمون، وأحياناً تكون الأحلام مخيفة ومزعجة ويمكن أن تبدو حقيقة جداً، لذلك من الطبيعي أن يشعر بالخوف منها، لكنها في الحقيقة مجرد أحلام كفيلم الكرتون، لا أساس لها في الواقع.
- شجعي طفلك على العودة إلى النوم في سريره، وتجنبي الاهتمام المفرط أو التدليل.
- احرصي على توفير الإضاءة الليلية الخافتة إذا كانت تشعر طفلك بالراحة.
- اتركي باب غرفة النوم مفتوحاً لظهورك أن المنزل آمن وأنك على مقربة منهم، وبعد نومهمأغلقي الباب.

# حرارة الأطراف سببها عضوي أم نفسي؟



أجزاء أخرى من الجسم، غالباً تجعل الجزء المصاب ساخناً ومتعرقاً. يعني الشخص من الألم، التورم، الحساسية المفرطة للحرارة أو البرودة، البشرة الشاحبة أو الحمراء، ضعف العضلات، التشنجات، وتصلب المفاصل. ووفقاً للأعراض يتم تحديد خيارات العلاج.

- ارتفاع ضغط الدم: يعني مرض ارتفاع ضغط الدم من السخونة بالأطراف. ولعلاج هذه الحالة يجب تغيير نمط الحياة، ممارسة الرياضة، فقدان الوزن، تعديل النظام الغذائي، تناول أدوية ضغط الدم بانتظام، والمتابعة مع الطبيب المختص.

- الالتهابات: تعدّ احدى طرق محاولة الجسم للعدوى، وتتسبب بعض الحالات الطبية في حدوث التهاب مزمن في أجزاء من الجسم، ما يسمح بتدفق المزيد من الدم إلى المنطقة المصابة، وقد يؤدي الالتهاب باليدين أو الرسغين إلى الشعور بالسخونة.

- متلازمة النفق الرسغي: قد يسببها تلف العصب المتوسط الموجود في الرسغ. أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو مشاكل الغدة الدرقية والخرارات وتشمل الأعراض المبكرة لهذا المرض: التنميل، الوخز أو الحرقان في اليدين أو الرسغ المصابة. بالإضافة إلى إصابة اليدين بالضعف والرجفة، لذلك تتطلب التدخل الجراحي لمعالجتها.

سخونة القدمين: يصاحب الشعور بسخونة القدمين الشعور بالتنميل والاحمرار والتورم. ولا توجد عادة علامات جسدية تدل على سخونة القدمين، وأسبابها.

- نقص العناصر الغذائية في الجسم والعدوى الفطرية والحمل: تتطلب الأعصاب في الجسم بعض العناصر الغذائية لتعمل بشكل صحيح. لكن إذا لم يتمكن الجسم من امتصاص العناصر الغذائية فإن خطر تلف الأعصاب وسخونة القدمين يتبعاً، ويساهم النقص في حمض الفوليك وفيتاميني B12 وB6 باعتلال الأعصاب.

- مرض السكري: يعتبر أحد أكثر أسباب سخونة القدم واعتلال الأعصاب وتلفها وهي مضاعفات لمرض السكري من النوع الأول والثاني، وإلى جانب الإحساس بالحرقان والسخونة، الألم والوخز والتنميل في الأطراف.

- الحمل: تعاني الحوامل بشكل خاص من سخونة القدمين بسبب التغيرات الهرمونية التي تزيد من درجة حرارة الجسم. وقد تلعب شهور الحمل المتقدمة دوراً أكبر في سخونة القدمين بسبب

تعتبر الأمراض الباطنية من أصعب الأمور التي يتعرض لها الشخص، حيث أن الألم ينهش قواه ويستهلك مشاعره وحده، ولو أفصحت عن آلامه فلن يشعر بمعاناته أحد، وقد يقصد الأطباء ويُجري التحاليل وصور الأشعة وغيرها.. ولكن من دون جدوى، فيصبح تأثيراً ما بين شعوره بعواض المرض وما بين ثقة المهتمين به. وهذا ما حصل مع ديمترى الذي فاجأه الإحساس بالحرارة والحرقة في اليدين والقدمين، وسببا له الإزعاج الشديد والمعاناة الكبيرة من الألم ومن ممارسة سرعة العدو في دور العلاج العضوي والنفسي حتى وصل به الأمر إلى مرحلة كاد فيها أن ينتدر، فلا أحد يفهمه ولا علاج ينفعه!... لذا نستعرض أسباب هذه الحالة ومنها:

- قد يكون الشعور بالحرقة وحرارة كلتا كفي اليدين سببها حالة جلدية نادرة تسمى Palma er- ythema، وهي تسبب أيضاً بقعاماً حمراء على راحة اليدين والأصابع. وتعد حالة جلدية مجهولة الأسباب حتى اليوم، وعلى التغلب وراثية. ومع ذلك فإن بعض حالات الإصابة بها قد تكون مرتبطة بفترة الحمل وزيادة الهرمونات، تناول أدوية معينة، الإصابة بالتهاب الجلد التأتبي، مرض السكري، أمراض المناعة الذاتية، أمراض الغدة الدرقية، أو الإصابة بفيروس الإيدز. في حال لم يعرف السبب أو كان وراثياً لدى الشخص فلا يوجد علاج محدد لها. أما إذا كان مرتبطاً بحالة من الحالات السابقة، فعادة تختفي أعراضه بعد معالجة السبب الأساسي.

- الألم العضلي الليفي "الفيبروميالgia" وهو يسبب شعوراً بالتعب العام والألم في أماكن مختلفة من الجسم. وأحياناً بإحساس حارق في أيديهم وأقدامهم، وصعوبة بالنوم والشعور بالقلق المزمن وبالتالي الدستيقاظ، الصداع المستمر، الشعور بالكآبة المزمنة، مشكلات بالتركيز، تطور متلازمة القولون العصبي مع ألم أو وجع في أسفل البطن. ويصعب تشخيص الألم العضلي الليفي طيباً في بعض الحالات.

- الحلل الانعكاسي الودي (RSD) وتُعرف بمتلازمة الألم الإقليمية المعقدة ، هي حالة معقدة يحدث فيها خلل في الجهاز العصبي والجهاز المناعي. وتنجم هذه الأعراض عن إصابة معينة أو حالة صحية كامنة، بما في ذلك الإجهاد، العدوى، السرطان. تحدث باليدين وقد تؤثر أيضاً على



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

RICA  
MADE IN ITALY



ال滂يرات الهرمونية التي تزيد من درجة حرارة الجسم. وقد تلعب شهور الحمل المتقدمة دوراً أكبر في سخونة القدمين بسبب زيادة الوزن الطبيعية وزيادة سوائل الجسم الكلية. وتتلاشى هذه الأعراض بمجرد الولادة واستعادة حالة الهرمونات الطبيعية للجسم وفقدان الوزن.

- أعراض انقطاع الطمث: تسبب تغيرات هرمونية وتترفع درجة حرارة الجسم وسخونة القدمين.
- التعرض للمعدن الثقيل في البيئة المحيطة أو العمل، مثل الزرنيخ أو الرصاص أو الزئبق، قد يسبب الشعور بسخونة القدمين واليدين. وتراكم مستوى هذه المواد بالجسم يجعلها سامة مما يعرف بتسمم المعادن الثقيلة، فتتدخل في وظيفة الأعصاب، وقد تسبب خطر تلف الأعضاء والوفاة.

- الفشل الكلوي المزمن **Uremia**: يحدث عندما تُتلف الكليتان فتتراجع و تتوقف قدرتهما عن إزالة السموم من الجسم عبر البول والبراز. وبمرور الوقت، قد يتسبب تراكم السموم في اعتلال الأعصاب، الذي يؤدي إلى سخونة الأطراف اليدين والقدمين.

- قصور الغدة الدرقية: يؤدي إلى الشعور بالوخز، التنميم، الألم في الأطراف. وتحدث هذه الأعراض بسبب انخفاض مستويات هرمونات الغدة الدرقية في الجسم مما يتلف الأعصاب. وللعلاج أيّ من هذه المشكلات يجب مراجعة الطبيب المختص لـإعطاء العلاجات المناسبة وفقاً

. Medical News Today & Health line  
لل المصدر

# في هذا البلد.. إطلاق النار المتهور يثير الذعر ويحصد الأرواح



**الشرطة**  
قامت الشرطة الاميركية بملحقة مطلق النار بعد حصول حوادث اطلاق النار وحسب الارقام تبين العام الماضي ان ٢٥٪ منهم سلموا أنفسهم قبل القاء القبض عليهم، وأن ١٥٪ قتلوا عن طريق الخطأ أثناء ملاحقتهم، إضافة إلى ٦٪ من تم اقتيادهم إلى التحقيق ثم إلى السجن عدة سنوات أو مؤبداً، كما حكم على الأوزبكي سيف الله سايبوف الذي ينتمي إلى تنظيم "داعش" والذي قتل ١٣ شخص في هجوم مسلح في نيويورك.

وحسب المعلومات أن في معظم الحوادث أظهرت التحقيقات أن الجريمة وقعت بسبب خلافات سابقة أو التطرف والكراهية.  
بايدن  
نتيجة ارتفاع عدد القتلى جراء حوادث اطلاق النار، استحدث الرئيس الاميركي جو بايدن مؤخراً مكتباً في البيت الابيض لمكافحة العنف في البلاد التي باتت تشكل خطراً أكبر من خطر الامراض الخبيثة وحوادث السير.

وأعلن بايدن أنه سيعمل على منع استعمال السلاح عشوائياً، والحد من عمليات تهريب الاسلحة ندو الولايات المتحدة.

**عدد هائل من الاسلحة الفردية**  
اللافت في الولايات المتحدة ان عدد الاسلحة الفردية (سواء كان مسدساً أم بندقية) يفوق عدد السكان بمعدل سلاح واحد أو إثنين لكل فرد والسبب هو كثرة عمليات تهريب الأسلحة من دول جنوب اميركا خاصة المكسيك وكثرة شرائه رغم سعره "المترفع"، فمثلاً سعر المسدس قد يبدأ من ٤٠ دولار وقد يصل إلى أكثر من ٥٠ دولار أحياناً، وذلك حسب نوعيته وجودته، إضافة إلى ان حمل السلاح لا يحتاج إلى رخصة في معظم الولايات وأيضاً ان حيازة الاسلحة هناك من الحقوق التي يقرها الدستور الاميركي، وكما أنه يستطيع أي شخص تحت سن ١٨ شراء السلاح الفردي الذي يريد.

لا يكاد يمر يوم في الولايات المتحدة الاميركية من دون تسجيل عمليات اطلاق نار يذهب ضحيتها على الأقل قتيل أو قتيلان، إضافة إلى ما لا يقل عن ٥ جرحى.  
في الصدارة

تأتي الولايات المتحدة الاميركية في صدارة الدول التي تشهد اكبر عدد من عمليات اطلاق نار بمعدل ٦ عملية كل شهر.

ويذكر انه طيلة عام ٢٠٢٢ سجلت اميركا حوالي ١١٦ حادثة اطلاق نار جماعي تركزت في الولايات التالية: ناسفيل، كاليفورنيا، فيرمونت، نيويورك، تكساس ومين، وأودت بأرواحآلاف الأشخاص (بينهم عدد كبير من رجال الشرطة) وأدت إلى إصابة عشرات الآلاف (معظمهم من المدنيين).

وما يثير الروع هو ما حصل أواخر العام الماضي في ولاية "مين" شمال اميركا عندما أقدم شخص مسلح على اقتحام ملهى ليلى وإطلاق النار عشوائياً على رواد الحانة وقتل ٢٥ شخصاً وأصاب ٦٢ آخرين واعتبرت هذه الحادثة آنذاك الجريمة الأفظع والأكبر في هذه الولاية عام ٢٠٢٣.  
الأسباب

تعود أسباب هذه الأرقام المرتفعة إلى التفلت الأمني وازدياد نسبة بيع الاسلحة وحياتها وتدهور الوضع الاقتصادي وضغوطات الحياة والاضطرابات النفسية والضيق المالي وبعد الجتماعي، خصوصاً بعد جائحة كورونا عام ٢٠٢٠، مما زاد اعمال العنف بشكل كبير ولافت منذ ذلك الحين حتى الآن.

**الدافع العنصري** هي أحد أهم دوافع إطلاق النار في اميركا، ومثال على ذلك حادثة فلوريدا في آب ٢٠٢٣ التي قتلت فيها ٣ أشخاص ذوي بشرة سوداء على يد شخص أبيض البشرة.

من بين الدوافع أيضاً الترهيب وإثارة الهلع لدى الناس، إضافة إلى الدافع "الانتقامي" الناتج عن خلافات سابقة مع الأشخاص الذين يتم اطلاق النار عليهم.

كما تلعب أيضاً الدوافع السياسية والدينية دورها، حادثة اطلاق النار على الطالب الفلسطينيين الـ٣ في ولاية فيرمونت من قبل أحد الأشخاص الداعمين لسياسة اسرائيل وحربيها على غزة.

# تجنب الإنفاق بسب المال

تعتبر الحياة سلسلة متكاملة من المواد المادية والمعنوية، فإذا نقص أحدهما يؤثر على الآخر بشكل مباشر أو غير مباشر. ولأن الزواج بحاجة لهذه السلسلة فلا بدّ بداية من العلاقة الجديّة بالحبّ وهو الأساس، والإحترام المتبادل، وبالتالي التفاهم على الأمور الأساسية في الحياة المشتركة بين الزوجين، ومنها الأمور المالية وإدارة موارد ونفقات الحياة، وذلك لتفادي أي إشكال فيما بعد، قد يؤدي غالباً إلى الإنفاق.

إذ يعدّ المال أحد الأسباب الرئيسية للطلاق بين البلدان، ومنها الولايات المتحدة على سبيل المثال. وتشير التقديرات إلى أن المشاكل المالية تسهم في .٤٪ إلى .٢٪ من حالات الطلاق، أي من كل .١ زيجات تنتهي بالطلاق يكون .٤ منها بسبب المال.

كما أن المظاوف المالية تتتصدر قائمة الأسباب التي تؤدي إلى انفصال المتزوجين في بريطانيا، وذلك بعد استطلاع للرأي أجرته شركة المحاماة «سلاتر وجوردون»، شمل أكثر من .٣٠٠ من البالغين البريطانيين، حيث قال واحد من كل ٥ مشاركين في الدراسة، إن المال هو السبب الأكبر للخلافات الزوجية، وذلك وفقاً لصحيفة «إندبندنت» البريطانية. كما أن هناك عدة أسباب مالية ومختلفة قد تؤدي إلى مشكلات في العلاقة الزوجية، إذ قد يواجه أحدهما أو كليهما مشكلة في الإنفاق، وصعوبات بالعيش في حدود إمكانياتهما، أو عدم وجود دخل كافٍ لدفع ثمن الضروريات. أو قد يخفي أحد الزوجين المشكلات المالية عن الآخر. أما المشكلة الأكبر فتكتمن حينما يعمل كلا الزوجين ويختلفان على نسبة إسهام كل منهما في الإنفاق الأسري، فقد ترفض المرأة المشاركة وتطلب من زوجها بصفته المسؤول الأول عن الأسرة أن ينفق كل ماله على الاحتياجات الشهرية والأسبوعية واليومية، بينما تهتم هي بإدخار أموالها لنفسها، أو تكتفي باحتياجاتها الشخصية فقط.

وفي هذا الخصوص تلخص ميغان مكوي، المعالجة المرخصة للزواج والأسرة، ومديرة برنامج الماجستير في التخطيط المالي الشخصي في جامعة ولاية كانساس، لموقع «باز فيد»، الأسباب الشائعة وراء كون المال هو الشجار رقم واحد بين الأزواج، فيما يلي:

المال موضوع محظوظ، إن الموضوعات المالية يمكن أن تكون غامضة للغاية في ثقافتنا لدرجة أنها نجهل كيفية التعامل مع الأمور المالية، وينطبق الأمر على الأزواج، وقد يحتفظ كل منهما بأسرار مالية خاصة، وفي حال اكتشفت تتسبب في كثير من

المشكلات. وكشفت الأبحاث التي أجرتها مكوي وزملاؤها، أن .٩٪ من الأشخاص الذين شاركوا في الأبحاث لم يتحدثوا مع أي شخص عن المال لمدة عام كامل. يمكنك، على سبيل المثال، أن تسأل شخصاً غريباً تماماً عن أي شيء في حياته، ولكنك لا تجرؤ على سؤاله عن راتبه أو حسابه المصرفي.

العرّاك على المال أكثر سخونة، عندما يتعلق الأمر بالمال، فإن الجدال مع شريكك يختلف تماماً عن أنواع الشجار الأخرى، فالشجار حول المال يميل إلى أن يصبح أكثر سخونة بشكل أسرع، وأكثر استطالله من حيث الوقت اللازم لحل المشكلة مقارنة بالقضايا الأخرى.

وتضيف مكوي، إنه في كثير من الأحيان تنتهي هذه المشكلات من دون التوصل إلى حل، مما يؤدي إلى انتقال التوتر إلى مجالات أخرى من الحياة. ولأن الصراعات المالية سيئة للغاية، فقد يرى الأطفال الصراع ويخلقون معتقدات مالية سيئة، من خلال مشاهدة الأمور وهي تتطور بين أبوיהם.

ويعدّ تجاذب الأضداد أحد الظواهر الغريبة في الحياة، وفي هذه الحالة نجد أن المصرفين ينجذبون عاطفياً نحو المدخرين والعكس صحيح. وينجذب المنافقون نحو المدخرين ذوي المسؤولية والوعي، وقد ينجذب المدخرون نحو المنافق المليء بالمرح وغير المبالى لهم، ولكن مع مرور الوقت يعجز كل واحد منهم عن فهم وقبل سلوك شريكه. حيث أنه لدى كل واحد منا ثقافة مالية مختلفة تؤثر في سلوكه. وهذا يشمل مجموعة المعتقدات والتصورات والمواقف التي نختزنها حول المال وطريقة إنفاقه. والتي تتشكل أساساً من تجارينا الخاصة، ومن كيفية تعامل عائلتنا مع المال، والتوقعات الثقافية والمجتمعية. لذلك يكون الزوجان أكثر عرضة للشجار حول المال لأنه مورد محدود. ومن المفارقات أنه في حين أن المال يمكن أن يخلق كثيراً من التوتر في العلاقة الزوجية ويؤدي إلى الإنفاق، إلا أن الزوجين يميلون إلى التقليل من أهمية الخلافات المالية، معتقدين أن المال ليس مهمًا، ولن يمثل مشكلة كبيرة، بينما العكس هو الصحيح.

وللوصول إلى حل لتجنب الشجار حول المال وطرق الإنفاق، يجب الاعتراف أولاً بالاختلافات بين الرجال والنساء في مسألة الإنفاق. كما ينبغي على الزوجين وضع قواعد أساسية لإنفاق الأموال وادخارها أو استثمارها، وعلى الزوجين أن يدركا مقدار إسهام كل طرف في ميزانية الأسرة، وحل المشكلات أولاً بأول، وقد يساعد أيضاً توزيع المسؤوليات المالية ووضع ميزانيات واضحة لكل بند من بنود الإنفاق في الأسرة. وبالطبع توجد بعض الأمور محل الخلاف بين الزوجين، إلا أنه يمكن لكل منهما التغاضي قليلاً عما يريد تحقيقه. فقد يتغاضى الزوج عن بعض الإنفاق الزائد من قبل زوجته، في حين يجب على الزوجة عدم إرهاق زوجها بالطلبات حتى لا يشعر بأنه المصرف الذي عليه تلبية طلباتها، مما يزيد الأمر سوءاً.



# AIP نهجٌ غذائيٌّ متكاملٌ للتحكم بالأمراض المزمنة



ولكنها مليئة أيضاً بالمركبات الضارة بالصحة ومنها الحبوب المحتوية على الغلوتين، الفول السوداني ومعظم منتجات الصويا.

وهنالك أطعمة تتوسط النوع الأول والثاني مثل الطماطم وهي تحتوي على بعض العناصر الغذائية المهمة، ولكنها تحتوي أيضاً على مركبات تحفز جهاز المناعة.

## الاختلاف بين بروتوكول المناعة الذاتية والأنظمة الغذائية الأخرى

بروتوكول المناعة الذاتية من ناحية يركز بشكل أكبر على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في وجباتنا الغذائية كاللحوم والمأكولات البحرية والخضروات. وبالمقابل يقلل الأطعمة التي تعمدها الحميات الغذائية الصحية الأخرى والتي تحتوي على مركبات قد تحفز الجهاز المناعي أو تضر بيئه الأمعاء، مثل الطماطم والفلفل والبيض والمكسرات والبذور والكحول. ويهدف إلى تزويد الجسم بالمغذيات مع تجنب أي طعام قد يساهم في تحفيز المرض في الوقت ذاته.

ولكن بعد فترة من الزمن، يمكن إعادة إدخال العديد من الأطعمة المستبعدة، خصوصاً تلك التي لها مزايا غذائية على الرغم من احتواها أيضاً على بعض المركبات الضارة المحتملة.

لذلك AIP هو نهج شامل للصحة، ومجموعة أدوات لفهم كيفية تفاعل الجسم مع الأطعمة وأسلوب الحياة ومنهجية الشفاء. لا يركز فقط على الطعام لكن أيضاً على نمط الحياة الذي يؤثر على المناعة وصحة الأمعاء وصحة الهرمونات. وهذا يشمل الحصول على قسط كافٍ من النوم، وكيفية التعامل مع الضغوط. والعيش بأسلوب حياة نشط مع تجنب الإفراط بالتمارين. وكل هذه العوامل ضرورية لصحة الأمعاء لأنها تؤثر بشكل مباشر على الميكروبات المفيدة داخلها. والنوم والضغط والرياضة المفرطة كلها عوامل أساسية تؤثر على النشاط الهرموني. والأهم من ذلك، ترتبط وظيفة المناعة ارتباطاً مباشرًا بأسلوب الحياة هذا.

الأطعمة المفيدة لمرضى المناعة الذاتية هي: الأسماك الدهنية والمدار، الخضار والفواكه والدرنات المتنوعة والملونة بكثرة ومنها الورقية كالخس، السبانخ، اللفت، الكرنب، أوراق الكريفس، الهندباء، الروكا، البطاطا الحلوة، الجزر، البنجر، اللفت، الأسكواش والقرع، عائلة البصل والكراث والثوم. الهليون، الفطر، الأعشاب والتواابل، اللحوم والدهون الصحية عالية الجودة

يساهم بعض المواد الغذائية ونمط المعيشة في حصول الأمراض المزمنة التي توضع في فئة أمراض المناعة الذاتية، مثل داء السكري من النوع الأول، أمراض القلب والأوعية الدموية، التهاب المفاصل الروماتويدي وغيرها. ويكون الحل في تغيير وعكس هذه الأمراض بكل بساطة، من خلال طرق تناولنا الطعام والتمتع بالنوم الكافي والنشاط والإبعاد عن التوتر.

ولهذا السبب ننصحكم بروتوكول المناعة الذاتية(AIP) الذي Auto-immune Protocol يعد استراتيجية قوية تستخدم النظام الغذائي وأسلوب الحياة المثالى للتحكم بجهاز المناعة ووضع حد لهجماته، وهو نهج غذائى متكامل للتحكم بالأمراض المزمنة.

يركز AIP على تزويد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لتنظيم المناعة وصحة الأمعاء وتنظيم الهرمونات وشفاء الأنسجة. كما يوفر تغذية متوازنة و كاملة مع تجنب الأطعمة المصنعة والمكررة والسرعات الحرارية غير المفيدة، كما يشجع على النوم الكافي والتحكم بالإجهاد والإبعاد عن التشنج والعصبية.

ويهدف AIP إلى تقليل الالتهاب والآلام اللذين تسببهما أمراض المناعة الذاتية وهي وباء في مجتمعاتنا، ثلثة وراثي ويشكل ثلث خطر الإصابة بها، والثلثان الآخران تسببهما البيئة والنظام الغذائي ونمط الحياة . وأمراض المناعة الذاتية، هي عبارة عن خلل في جهاز المناعة الذي ينقلب ضدنا ويهاجم بروتيناتنا وخلياناً وأنسجتنا بدلاً من حمايتها. وتلك البروتينات والخلايا والأنسجة التي تتم مهاجمتها تحدد المرض وأعراضه. وفي التهاب الغدة الدرقية "هاشيموتو"، يهاجم الغدة ويسبّب أمراض السكري والسمنة. وفي التهاب المفاصل "الروماتويدي" ، يهاجم أنسجة المفاصل. وفي التهاب الصدفيّة، يهاجم البروتينات داخل طبقات الخلايا التي تكون منها البشرة.

وقد لا يكون الطعام الصحي المعجزة الشفائية ولكنه بلا شك أداة قوية للتحكم بالمرض. لأن الأطعمة تحتوي نوعين من المكونات.

- 1 العناصر الغذائية التي تعزز الصحة ومنها اللحوم العضوية والمأكولات البحرية والخضروات.
- 2 العناصر التي تعزز الالتهاب والمرض وهي أطعمة تحتوي على المكونات المعززة للصحة



## قصة كبيرة



اقدر الإمكان من الحيوانات التي تتغذى على العشب في المراعي كلحم الماعز، الغنم، البقر، والدواجن، زيت الزيتون، زيت الأفوكادو، وأطعمة "بروبيريتك" المخمرة من خضروات أو فواكه، حليب وزبادي وزيت جوز الهند، مكملات غذائية، الأطعمة الغنية بالأنسجة الضامة كالمفاصل والجلد ومرق العظام، السكريات الطبيعية كالعسل ودبس الخروب والتمر.

### الأطعمة المضرة بمرض المناعة الذاتية هي:

الحبوب والبقوليات، منتجات الألبان، السكريات، الزيوت المكررة والمعالجة، البيض، المكسرات بما في ذلك زبدة المكسرات والطحين والزيوت، البذور بما في ذلك زيت البذور، الكاكاو، القهوة، الطماطم، البازنجان، الفلفل الحلو والحر، التوابل على أنواعها والمشتقة من الفلفل، الأطعمة التي يمكن أن تتفاعل مع الغلوتين، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل "الأسبرين" أو "الأيبوبروفين"، جميع المحليات غير المغذية حتى ستيفيا وفاكهه الراهن والمستحلبات والمكثفات والمضادات الغذائية الأخرى.

### اعتدل في تناولك ما يلي:

الفركتوز من الفواكه والخضروات النشووية كالبطاطا، ملح، فواكه وخضروات ذات نسبة عالية من السكر كالفواكه المجففة، الموز، جذر القلقاس، أو ميغا<sup>6</sup>. والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة مثل الدواجن والقطاعات الدهنية من اللحوم المنتجة صناعياً. الشاي الأسود والأخضر، جوز الهند، الدهون المشبعة. وهذا النظام الغذائي مناسب لكل شخص مصاب بأمراض مزمنة وأمراض المناعة الذاتية، وهو جزء من فاعليات مدرسة FADIC للبحث العلمي.



## أغنية " أصحاب الأرض "

### مهددة بالحذف

فوجئت الفنانة أصالة بعدد كبير من الإنذارات من إدارة موقع التواصل الاجتماعي، تحذر من عدم حذف أغنية " أصحاب الأرض" التي طرحتها وتدعم من خلالها حق الفلسطينيين في الأرض وتعبر عن مساندتها لهم.

و جاءت الإنذارات بحذف الأغنية بحجة احتواها على محتوى غير لائق، رغم أن العمل لا يحتوي إلا على مشاهد وتعبيرات راقصة. وتعاونت أصالة في أغنية " أصحاب الأرض" مع فرقة "اكابيلا" المصرية.



## شيرين رضا وأزمة الأذان

حرب شعواء اندلعت خلال الساعات الماضية بين احلام وشيرين رضا، وكتبت احلام على منصفها عبر إكس: "عمري في حياتي مش حسمحلك تقولي أن صوت المؤذن والأذان انه بيجر وجيير. وكانت شيرين رضا قد وصفت بعض المؤذنين بأن أصواتهم مثل "الجيير"، موضحة أنها لم تشنم الأذان على الإطلاق، بل كل ما قصدته أن بعض أصوات المؤذنين قبيحة. وقالت متوجبة: هل أنا انسنة متخلفة عقلياً حتى اشتمن الأذان؟ وانا قلت على المؤذن أن صوته "جعفر" وهذه ليست شتيمة بل وصف للصوت.

## حلا شيحا عن فترة الحجاب: كنت مخطوفة

عقبت الفنانة حلا شيحا على تصريح والدها بأنها كانت مختطفة في فترة زواجهما من أحد الدعاة في كندا، وقالت أن هذه المرحلة من حياتها قد مررت، ولكنها لم تكن من أحسن الفترات. وأضافت أنها كانت لمدة 12 سنة في حياة مختلفة وواجهت هجوماً كبيراً من الجمهور، وكان هناك انقسام بين من يشجعها على أن تعود إلى العمل ومن هو ضد عودتها للفن. وتابعت: كل إنسان يمر بظروف صعبة ويحتاج إلى اتخاذ قرار في أمر معين. وختمت بأنها لا تستطيع أن تستسلم لأي وضع غير مريح بالنسبة لها، وأن أي أمر يقوم به الإنسان يدفع ثمنه، الآن أشعر بأنني في تلك المرحلة كنت مخطوفة.



## ماجد المهندس ضحية من ضحايا التنمر



لم يكن جمهور الفنان ماجد المهندس يتوقع أن يكشف عن تفاصيل وصفت بالصادمة، تعرض لها في بداية حياته الفنية. فقد أعلن المهندس في أحد ظهور له أنه تعرض للتنمر في بداياته، مؤكداً أن الأمر استمر خلال مسيرته الفنية، وأضاف أن أصدقائه كانوا يطلبون منه في المدرسة عدم الغناء لبضاعة صوته وفق زعمهم، حتى أن إذاعات كثيرة رفضت استقبال أوراق تقديميه بحجة عدم الكفاءة. كذلك أوضح أن كبار الملحنين استهزأوا بصوته، كما رفض باختبارات الإذاعة والتلفزيون في العراق، كاشفاً عن طرده من جانب أحد الملحنين المعروفين.

## ناهد السباعي: جمدت بوبيضاتي حتى لا احرم من الدمومة

صرحت الفنانة ناهد السباعي انها جمدت بوبيضاتها ولم تعلن رسمياً عن ذلك. وأكدت بأنها لم تشعر بالذوق من القيام بهذه الخطوة، لفتة الى أن والدتها أصرت على تجميد بوبيضاتها، وأضافت أنها كانت تعامل مع والدتها على أنها ابنتها وبعد وفاة والدتها فقدت هذا الاحساس، متابعة: أتمنى ان أصبح أماً.

وأشارت الى أنها لن توافق على الزواج مقابل اعتزال الفن، مضيفة أنها ترفض من البداية أن يغير الرجل والمرأة من طباعهما، على الرجل أن يحب المرأة كما هي، وأننا لا نحب الرجل البارد ولا الرجل الذي يغار كثيراً.



**#معاك\_خطوة\_بخطة**

GlobeMed Egypt

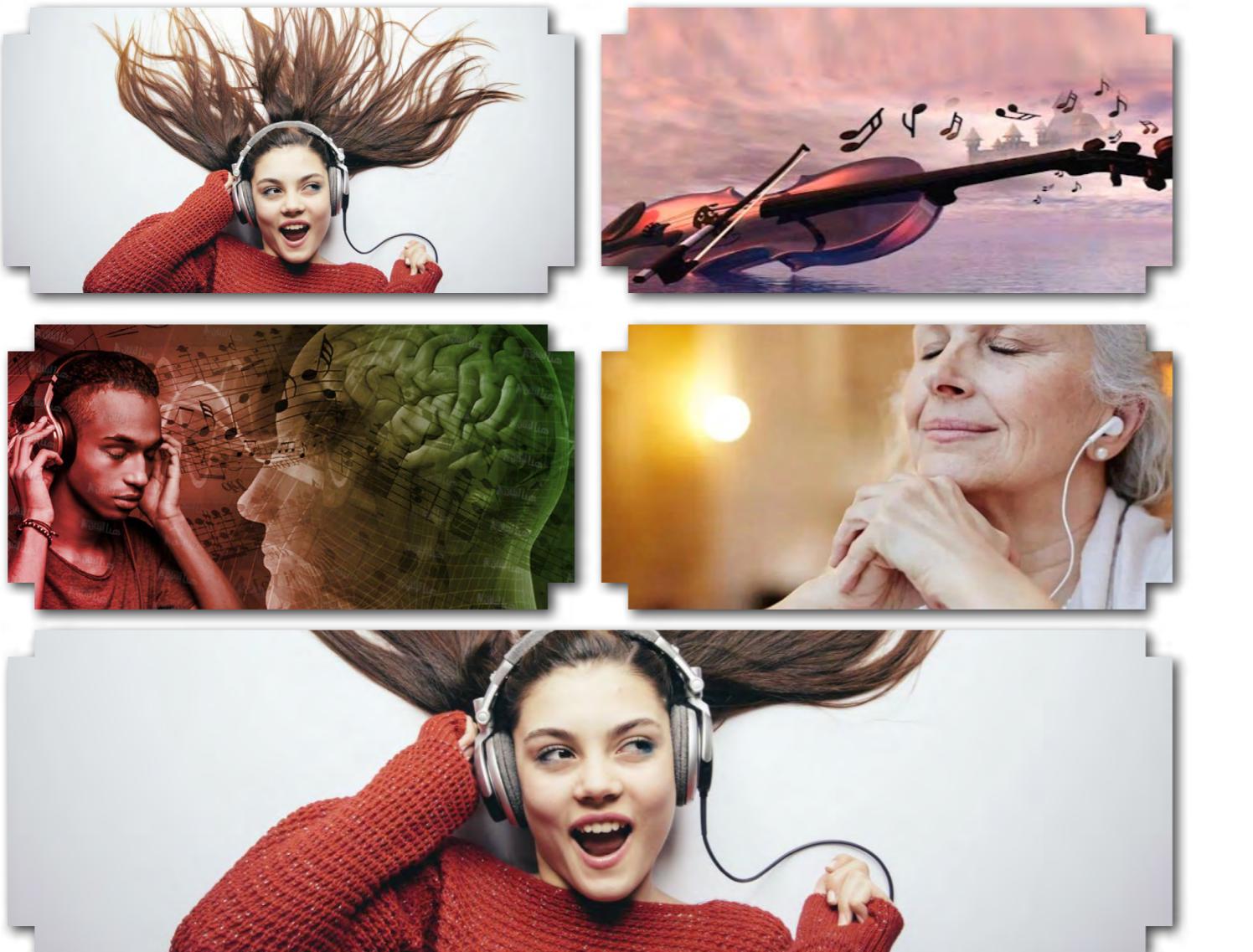


## ماذا يلفت نظر كريم عبد العزيز في المرأة

كشف النجم كريم عبد العزيز عن صفات المرأة التي تلفت نظره، فأوضح قائلاً أن سر المرأة في أظافر يديها ورجلها، وهذه التفاصيل مهمة جداً لديه، وهي أول ما تلفت نظري. وأضاف: من الصفات الأخرى التي أحب، السيدة القوية المفكرة التي تملك وجهة نظر وتقول رأيها، نأخذ به أو لا، هذا وضع آخر، المهم أن تقول رأيها. وأحب السيدة الذكية المتواجدة باستمرار، أنا الآن في الـ 48 من العمر، وفي سن الأربعين بدأ يجذبني هذا النوع من النساء.

# بأنغامها وألحانها.. تبقى الموسيقى دواءً للحياة

الموسيقى هي نوع من أنواع الفنون التي تهتم بتأليف وإيقاع وتوزيع الألحان، وطريقة الغناء والطرب، كما تُعد الموسيقى علمًا يدرس أصول ومبادئ النغم من حيث التوافق أو الاختلاف، ومن التعريفات الأخرى للموسيقى هي لفظ ينتهي لأصل يوناني، وأطلق على الفنون الخاصة بالعزف على الآلات الموسيقية والطربية، وأشتقت كلمة موسيقى اللاتينية من الكلمة موس، وهي آلهة اليونان للفن.



موسيقية، بالإضافة إلى الارتباط بين الغناء والوظيفة التنفيذية، والقدرة الموسيقية الشاملة والذاكرة العاملة. ولم يكن هناك تحسن مماثل على أساس عادات الاستماع للموسيقى. فمن المنطقي أن العزف على آلة موسيقية من شأنه أن يساعد على إبقاء الدماغ في حالة تمرين جيد. وتقول آن كوربيت عالمة النفس المعرفي من جامعة "إكستر" أنه "على الرغم من الحاجة إلى مزيد من الأبحاث للتحقيق في هذه العلاقة، تشير النتائج إلى أن تعزيز التعليم الموسيقي سيكون جزءاً مهماً من مبادرات الصحة العامة لتعزيز نمط حياة وقائي لصحة الدماغ".

## الموسيقى والشيخوخة

يمكن للنغمة المناسبة، في الوقت المناسب، أن تجعل اللحظة المثالية أفضل، وهذا ينطبق على أي عمر، لكن الموسيقى تلعب دوراً أكبر من ذلك في الشيخوخة بحسب استطلاع أجراه جامعة ميتشigan.

وشارك في الاستطلاع 2600 شخص أعمارهم بين 50 و80 عاماً، وقال 75% منهم إن الموسيقى تساعدهم على تخفيف التوتر والاسترخاء، بينما يعتقد 73% أن الموسيقى تجلب لهم السعادة، وينظر 65% إلى الموسيقى كمصدر لتحسين الصحة النفسية والمزاج الأفضل. ونلاحظ بأن أغلب كبار السن وميسوري الحال وذوي التعليم العالي يحرصون على حضور الحفلات الموسيقية الضخمة.

## الموسيقى تؤثر على المزاج!

خلاصةً، وبعيداً عن الدراسات والنظريات، ما يمكن جزمه هو أن الموسيقى لها تأثير كبير على مزاجنا وسلوكنا، باختلاف أعمارنا ومهاراتنا وخلفياتنا الاجتماعية، سواء كانت هذه الموسيقى كلاسيكية، غربية أو شرقية. باختصار، هل شاهدت يوماً عصفوراً يبكي؟.



## الموسيقى فن قديم

تُعد الموسيقى من الفنون القديمة التي عرفها الإنسان، ولا توجد أي معلومات حول أصلها بشكل دقيق، ولكن من المؤكد أن بداياتها كانت معتمدة على الأصوات الخاصة بالطبيعة، أي التي تصدر من العناصر والكائنات الحية التي تعيش في الطبيعة، مثل: أصوات الأشجار، الطيور، الأنهر، الحيوانات وغيرها من الأصوات الأخرى. ومن ثم لاحظ الإنسان وجود هذه الأصوات، فاستخدم النفح بالأذناب المصنوعة من القصب لإصدار الصوت، ومع مرور الوقت صارت الموسيقى جزءاً من حياة الإنسان، وأصبحت تُستخدم في العديد من المجالات، مثل: تعزيز الشجاعة عند الجنود، واستخدامها كنوع من أنواع التعليم في المعاهد الموسيقية، وغيرها من المجالات الأخرى.

## فماذا عن استعمال الموسيقى كدواء لعلاج الدماغ؟

### الموسيقى تعالج الدماغ!

حلل فريق بقيادة علماء من جامعة "إكستر" في المملكة المتحدة بيانات 1107 أشخاص فوق سن الأربعين من دون تشخيص الخرف، ورسموا خرائط للقدرة المعرفية مقابل القدرة الموسيقية المبلغ عنها ذاتياً، سواء كانوا يعزفون على آلة موسيقية أو يغنون. وأظهر التحليل "أداءً أفضل بكثير" في الذاكرة العاملة والوظيفة التنفيذية لدى أولئك الذين يعزفون على آلة



انتعاش المدينة. وفي نهاية المطاف، يجد فارس عزاءه تحت شجرة مع "أصايل"، حيث تجلب فتاة صغيرة تدعى نورا لوعة للخيول، لذكرهم برباطهم الدائم.

**المشهد الأول: رابطة تشكّلت إنه يوم جميل.** في الخلفية نرى المدينة والكتبان الرملية والواحة وأمامنا ستة خيول تتمايل. تظهر الخيول الجمال بأشكال مختلفة أثناء هروّلتها وركضها مثل الأرواح الحرة. يدخل فهد، وهو في أواخر العشرينيات من عمره، على المسرح ويصادق أحدهم، فنسمعه يقول "أصايل". اتصالهم واضح عندما ينخرطون في تفاعل مرح، وهو دليل على الرابط العميق بين الإنسان والحيوان.

**أحلام في سماء الليل**: مع حلول الليل، تتحول السماء إلى نسيج من النجوم التي لا تعد ولا تحصى، مما يلقي وهجاً سماوياً على الأرض. يجلس فهد، الذي أصبح الآن رب عائلة، مع زوجته وابنه الصغير فارس خارج الدرعية، ويغمّرهما هدوء الليل. بينما يقوم فهد بفتح تمثال حصان لفارس، فإنه يشارك حكايات حبيته "أصايل"، وزوجته تتذوق القهوة العربية، وهي طقوس عزيزة في أمسياتهما معاً.

يتحقق فارس في السماء، ويُشتعل خياله بالامتداد الشاسع للنجوم. في عين عقله، يتصور خيولاً مشعة تعددوا عبر سماء الليل، وتلقي أشكالها الأثيرية وهجاً ساحراً. بينما يتكشف حلم فارس، LED تتجسد كوكبة، وتشكل شكل حصان، بينما على خشبة المسرح، تنبض الحياة بخيول مضيئة، مما يغطي الخطوط الفاصلة بين الواقع والخيال حيث يتم نقل الجمهور إلى عالم الأحلام الساحر.

**المشهد الثالث: الاكتشاف والاتصال**: استراحة الصباح في الدرعية، تنبض بالحياة في المدينة بينما يمارس سكانها روتينهم اليومي. يستكشف فارس الصغير، الآن بمفرده، الذي ويتبادل التحيّات والابتسامات مع الوجوه المألوفة على طول الطريق. تخلل رحلته لفتات صغيرة من اللطف، مثل تلقي التمر من الجيران الودودين. في النهاية، عثر على بوابة مفتوحة قليلاً، وتمكن بكل تصميم من فتحها. في

# الرياض: موسم الدرعية ما بين الماضي والحاضر



في هذا الموسم وبمؤازرة وزارة الثقافة في السعودية وتنفيذ شركة "Wide ASAYEL" لبست الرياض حلقة جديدة عبر موسم الدرعية ما بين الماضي والحاضر. حلقة بهية، حيث كان للماضي دور فعال في العودة إلى الحاضر المشرق الذي تتمتع به السعوديةاليوم في ظل التقدم المستمر المميز في شتى الميادين. لقد أقيم على أرض المملكة عرض مسرحي ضخم شارك فيه عدد كبير من الراقصين والممثلين جاءوا من بلد عد، حيث تناوب على إخراج هذا الحدث الفني مخرجون أجانب من عدة بلدان، كما شاركت مجموعة على ظهور الخيل الأصيل المدرب وقد ظهرت اللباس العربي على المشهد ليجسد تلك الحقبة من التاريخ. وكان للممثل اللبناني جوزيف أبو خليل شرف المشاركة حيث أبدع في دور الجد، كذلك اللبناني فارس الذي قام بأداء الدور مثل على ظهر جواده الأسود الأصيل، ومن السعودية قام ممثلان سعوديان بلعب دور الابن والابنة وكذلك الأم. والتسعون راقصاً وراقصة من بلدان أجنبية أضافوا روعة على المشهد برمته.

كان للأحصنة المدرية الدور الكبير لإظهار الفروسية العربية الأصيلة. وعلى مدى خمسة عشر يوماً تواجد السعوديون لحضور هذا العمل المسرحي الرائع، ومن بين الحضور عدد كبير من الشخصيات السعودية الرسمية. جمال المشاهد نقل الواقع الذي رافق مراحل الدرعية منذ البدايات وحتى واقعها الحالي، وقد نال هذا الإبداع التقدير الكبير من قبل الحضور. والأداء المذهل للفرسان على ظهر الخيل الأصيل المدرب كان وقعه رائعًا. فالمرؤوضون أدهشوا الحضور بهذا الأداء المتميز والمحترف بحركاتهم البهلوانية على ظهر الخيل على مسرح صمم خصيصاً في ضواحي الدرعية الهادئة. تدور أحداث العرض المسرحي حول فهد الذي تربطه علاقة مميزة وقوية مع حصان "أصايل". عندما أصبح لفهد عائلة برز ابنه فارس الذي كان يحلم بخيول تضيء عتمة الليل كالنجوم في السماء. فنشأت علاقة قوية بين فارس ومهير التقاه يدعى أيضاً "أصايل" حيث كانوا يتنقلان في مدينة الدرعية الحديثة، وفي أحد الأيام واجهتهم عاصفة رملية ضخمة اختبرا معها مرونتهم. بعد خروجهما من تلك الفوضى يقود "أصايل" المجتمع إلى الوحدة والتصميم مما يرمز إلى



## Original Leave-in Treatment Line

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

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



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



الداخل، يكتشف مشهدًا مدهشًا: مهر، يعرفه على الفور باسم "أصايل". تشتعل شرارة عندما يقترب فارس بحدور من المهر، مستذكرةً تعاليم والده عن الخيول. من خلال الفحص والمعاينة اللطيفة والتفاعل الصبور، تنشأ علاقة مميزة بين فارس والمهر يتشاركان من خلالها أجمل اللحظات من المرح.

**المشهد الرابع: سنوات من الثقة**

يتكشف الوقت في مونتاج ساحر، يعرض العلاقة المتطوره بين فارس ومهره "أصايل" على مر السنين. نشاهد فارس، وهو شاب الآن، يمتهن "أصايل"، وينفذ مأثر وحيلة مثيرة للإعجاب، وهي شهادة على الثقة العميقه والتفاهم الذي أزدهر بينهما.

ومع تباطؤ الوتيرة، ينتقل المهر إلى الشوارع الصاخبة لمدينة الدرعية الجديدة، وهو دليل على تقديمها الملحوظ في المعرفة والابتكار. يتنقل فارس و"أصايل" في هذا المشهد من الحاضر مبهوريين من جمال الخط والابتكار وعمق المعرفة والجمال والرقي، ورابطهما الذي لا يتزعزع مع مرور الوقت.

**المشهد الخامس: من خلال الواحة والذاكرة**

بينما يعود فارس و"أصايل" إلى المنزل، يمران عبر واحة، يرسم روعتها الخضراء المسرح بألوان نابضة بالحياة ويملا الهواء برائحتها المنعشة. فارس، وهو شاب الآن، يبحث "أصايل" على القيام بسباق مفعم بالحيوية عبر الواحة، والاستمتاع بالحرية والهدوء في المناطق الطبيعية المحيطة. وفي خضم الرحلة المبهجة، تتوجه أفكار فارس إلى والده، وقد كان غيابه محسوسًا بشدة ولكنه لا يزال يتذكره باعتزاز. في عين عقله، يتصور حصانه المحبوب، "أصايل"، يمرح بجانبهم، وهو ذكرى عزيزة تربط بين الماضي والحاضر.

**المشهد السادس: محاربة العاصفة**

**مشهد المدينة - الموسيقى: إيقاع محلّي**

يجد فارس و"أصايل" نفسيهما في مساحة شاسعة من الصحراء، وقد توقفت رحلتهما بسبب هجمة مفاجئة ل العاصفة رملية هائلة لم تشهدها الدرعية مثلها من قبل. وتدوّت الفوضى عندما تحتاج العاصفة الأرض وتبتلع كل شيء في طريقها. وسط هذه الأضطرابات، يقف فارس و"أصايل" صامدين، ويواجهان عنف العاصفة بإصرار لا يتزعزع. وسط هذا الجو المضطرب نرى فارس و"أصايل" يتنقلان بين التضاريس الغادرة، وهم يختبران قوة رباطهم أثناء قتالهما للعنصر معًا. أما مشهد حيل الحصان الناري فيجسد شدة كفاحهما، فيختفيان في قلب العاصفة، عندها يصبح مصيرهما مجهولاً.

**DR Docteur Renaud PARIS**

**CARROT RADIANCE REVIVAL SLEEPING MASK**

**Triple Action**

- ✓ DETOXIFYING
- ✓ REGENERATING
- ✓ OXYGENATING

**Masque Nuit Réveil Éclat Carotte**  
Carrot Radiance Revival  
Sleeping Mask

**SOIN ÉCLAT À LA CAROTTE**  
CARROT RADIANCE CARE

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



**المشهد السابع: إعادة البناء بالقدرة والصمود**  
**مشهد المدينة - الموسيقى: إيقاع محلّي**

مع تراجع العاصفة، يخرج سكان الدرعية الصامدون من الفوضى، وأرواحهم غير خائفة من الدمار. نرى فهد يدعو لفارس. بعد فترة من الوقت، استسلم وغادر المسرح، حيث كسر صوت خافت الصمت - صهييل الحصان، مما يشير إلى الأمل والمرونة. يخرج "أصايل"، وهو يقود موكبًا من الناجين، من بين الحطام، رمزاً للوحدة والتصميم. يقود فهد "أصايل"، وبقوّة متبددة، تبدأ المدينة في إعادة البناء، مدفوعةً بإحساس جماعي بالهدف. ومع ازدهار المدينة، تصبح منارة للتقدم والابتكار، تتميز بالتقدير في الأدب والفنون والثقافة والعمارة والحرفية. ينبض المسرح بالحياة مع صعود طاقة المدينة، حيث يتضمّن المزيد من الخيول إلى الفرق، مما يرمّز إلى نمو المدينة وحيويتها. ومع تقدّم الزمن، تتطور الدرعية إلى مدينة مزدهرة، تحقق الأهداف الطموحة لرؤيتها 2030.

**المشهد الثامن: الإغلاق**

بالعودة إلى يوم هادئ في الدرعية، يجد فارس عزاءه تحت ظل شجرة مع والده الذي أصبح الآن الجد فهد، ويستريح "أصايل" بجانبه بسلام وسط تجمع من الخيول الأخرى. وفجأة، صعدت فتاة تدعى نورا إلى المسرح وهي تحمل قطعة من الورق. سلمتها إلى الجد فهد، وكشفت عن لوحة للخيول، مما أدى إلى انتشار الابتسامة على وجهه. مع تذكير لطيف بأغنية "أصايل"، تلخص لفتة نورا الرابطة الدائمة بين الرجل والحصان.

مع حلول الظلام، يسدل الستار، لتنتهي قصة الصمود والانتصار الملحمية.  
**الموسيقى: شعرية، ناعمة، باللات عربية.**

جوزيف أبو خليل

# موريшиوس تألق كمنارة للهواء النقي..

ضمنت موريшиوس أن الحفاظ على جودة الهواء وتحسينها يمثل أولوية للدولة الجزرية مما يعزز التجارب السياحية ويساهم في الاستدامة الاقتصادية والبيئية الشاملة للبلاد. ومن خلال الاستمرار في الجهد من أجل سماء أنظف وكوكب أكثر صحة، تقدم موريшиوس مثالاً ساطعاً للدول في جميع أنحاء العالم وتثبت أن التفاني والتصميم، يمكنان من تحقيق مستقبل أكثر إشراقاً وأكثر استدامة.



جمهورية موريшиوس هي جزر صغيرة بوسط المحيط الهندي تبعد عن مدغشقر (مدغشقر) بحوالي 860 كيلومتر. الرحالة البرتغالي دون بيدرو ماسكارينهاس كان أول من عرف العالم بها في العام 1505 وقد قام بإطلاق اسم ماسكارينس على مجموعة الجزر المعروفة الآن بموريшиوس، رودريغز وريونيون.

تبلغ مساحتها ألفين و40 كيلومتراً، وتعد العاصمة بورت لويس ثاني أهم ميناء في إفريقيا بعد جوهانسبرغ، أقرب جيرانها هي مدغشقر وجزر القمر وسيشل وجزر رينيون الفرنسية، وهي الدولة الإفريقية الوحيدة التي تنتشر فيها الهندوسية بكثرة.

تشهر موريшиوس بشواطئها المذهلة وغاباتها الخضراء ومزيجها الفريد من الثقافات. أصبحت البلاد واحدة من الوجهات السياحية والاستثمارية الرائدة في المنطقة وذلك بفضل مناخها السياسي المستقر وبيئة الأعمال الودية والموقع الاستراتيجي، ومع تزايد عدد الزوار والمستثمرين الدوليين تستعد موريшиوس لأن تصبح لاعباً رئيسياً في الاقتصاد العالمي. وفي عصر يبلغت فيه المخاوف بشأن التدهور البيئي وتأثير التلوث على الصحة العامة أعلى مستوياتها، تألق موريшиوس كمنارة للهواء النقي والنظيف.

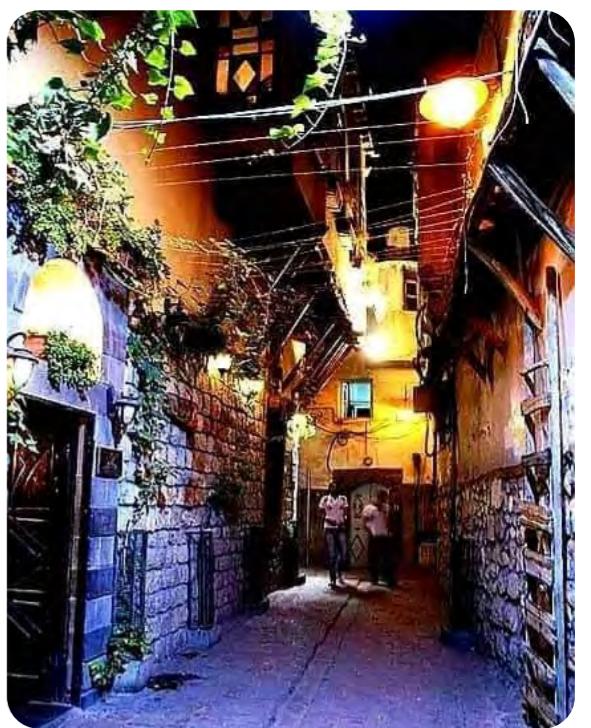
في تقرير حديث صادر عن مؤشر جودة الهواء (IQAir) تمكنت سبع دول فقط في جميع أنحاء العالم من تلبية المبادئ التوجيهية الصارمة لجودة الهواء التي وضعتها منظمة الصحة العالمية ومن بينها موريшиوس الجزيرة الخلابة التي تقع في المحيط الهندي.

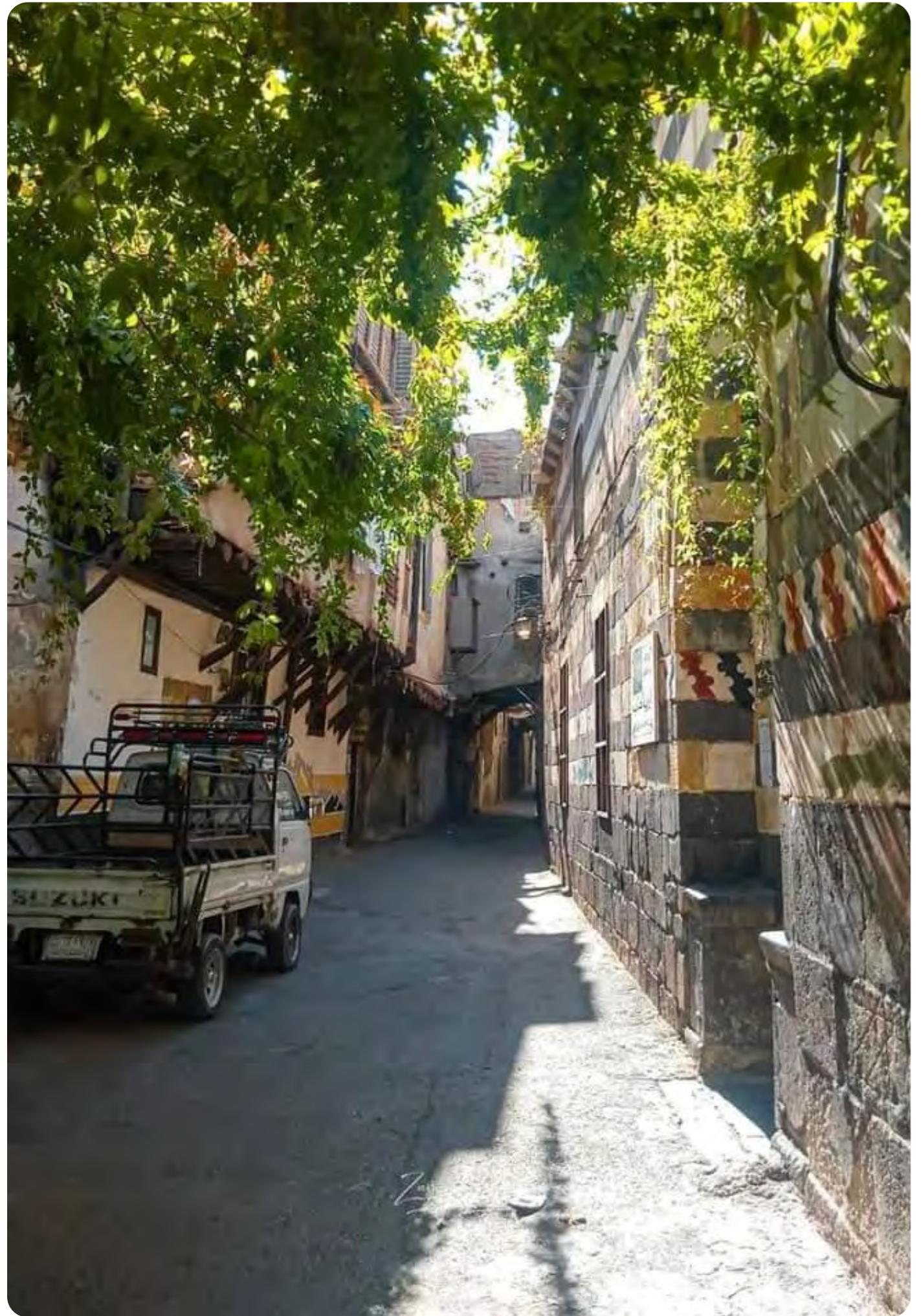
# دمشق... عبق الياسمين ووطن الحب

دمشق الحكاية، الذكرى، رائحة الياسمين.... في حاراتها الضيقة ألف حكاية وحكاية، وفي عمارتها القديمة شواهد على أحداث من عليها الزمن الجميل...

تغنى بها شاعر الشام نزار قباني:  
قصائيدي كلها معمرة على الطراز الشامي..  
كل ألفٍ رسمتها على الورق هي مئذنة دمشقية..  
كل ضمةً مستديرة هي قبة من قباب الشام..  
كل طاءً هي حمامه بيضاء في صحن الجامع الأموي..

كل عين هي عين ماء..  
كل شين هي شجرة مشمش مزهرة..  
كل سين هي سنبلة قمح..  
كل ميم هي امرأة دمشقية.. وما أكثر الميمات في دواوين شعري..



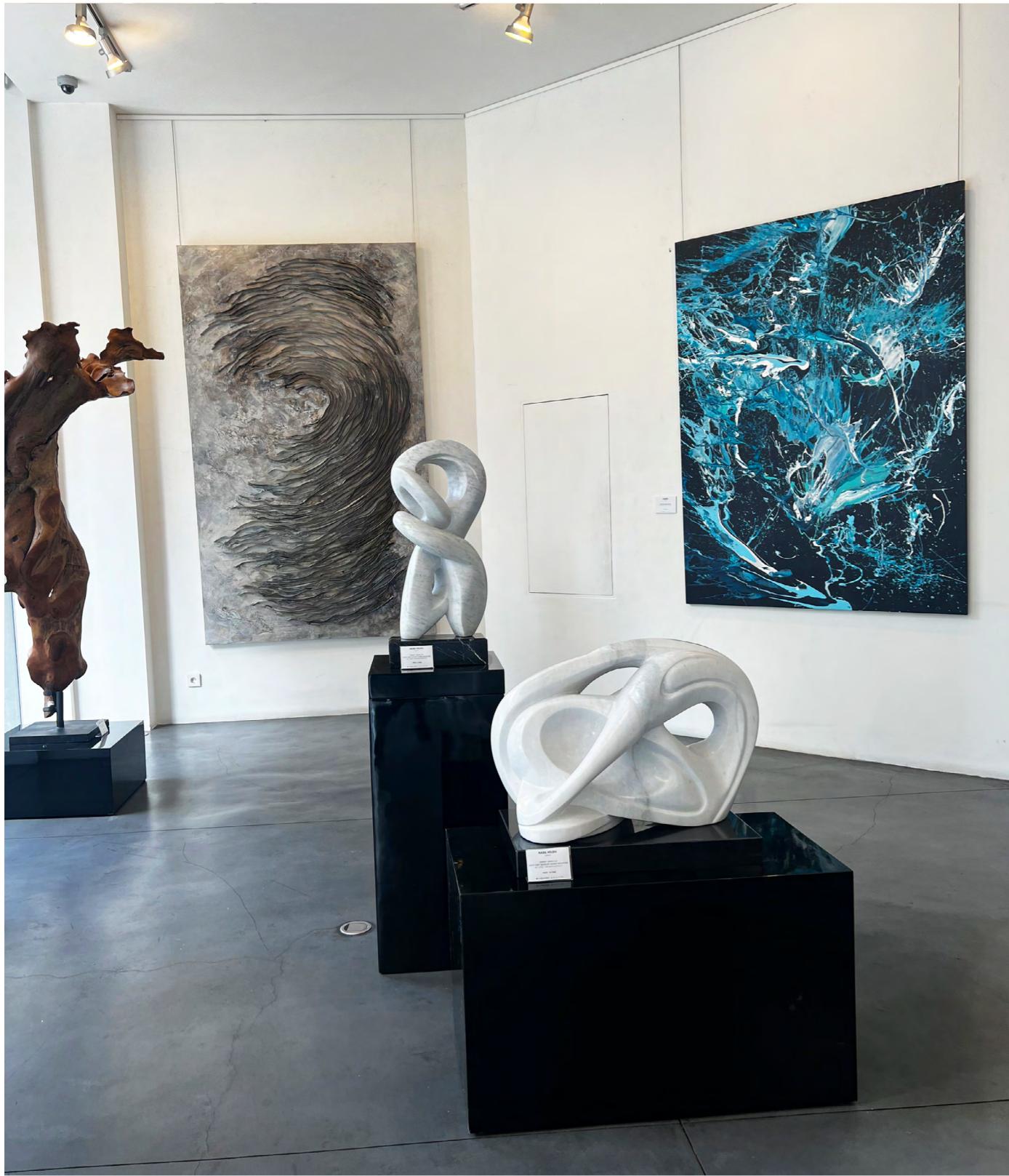


103 ALHADEEL

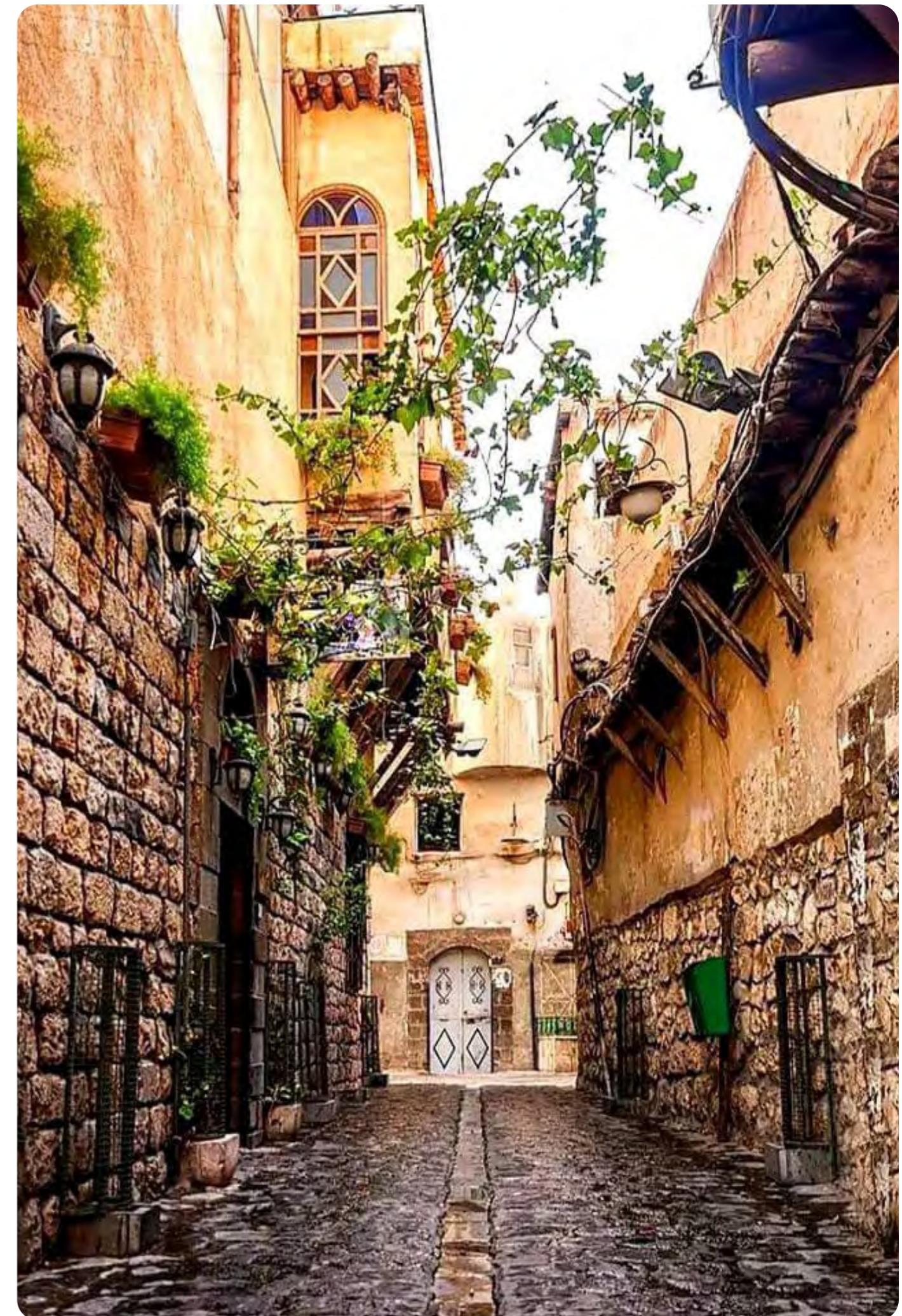


102 ALHADEEL

**M-SQUARE  
GALLERY**



Rome Street, Sanayeh Beirut - Lebanon T: +961 1 342 000 , +961 1 800 060 www.msquaregallery.com



# دبس اللحيد



ملعقتا طعام من السبع بهارات.

3 ملعقة طعام من السمن + ملعقتا طعام من الزبدة + ملعقتا طعام من الزيت النباتي.  
كوب ونصف الكوب من الأرز الديطالي مع كوب ونصف الكوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة.  
6 أكواب من مرقة الدجاج أو الماء.  
ملح.  
كوب من اللوز المقللي.  
كوب من الصنوبر المقللي.  
كوب من الفستق الحلبي المسلوق والمقرش.  
نصف كيلوغرام من الكستناء المسلوقة والمقرشة والمقلية قليلاً.  
كوب من الزبيب.  
الصلصة: 4 ملعقة طعام من الزبدة - 4 ملعقة طعام من الدقيق - 4 أكواب من صلصة شواء الحبش -  
نصف ملعقة طعام من السبع بهارات.

**طريقة تحضير:**  
يذوب الثلج عن الحبش وذلك بإخراجه من قسم التجميل في الثلاجة وتركه لمدة يومين إلى ثلاثة أيام في الثلاجة حتى يذوب الثلج عنه. كما يمكن نقع الحبش في الماء البارد في وعاء كبير لمدة 3 إلى 4 ساعات، شرط تغيير الماء على الدوام حتى يصبح لحم الحبش طرياً عند لمسه بالأصابع.  
تنزع ورقة النايلون عن الحبش، ثم يغسل جيداً وتتنزع رقبته وأحشاؤه الموجودة في بطنه.  
يرش الملح والفلفل الأبيض في بطن الحبش وعلى سطحه الخارجي، ثم يترك الحبش جانباً في مصفاة لمدة ساعة أو ساعتين. يجفف بعدها بطن الحبش بمحارم المطبخ الورقية.  
يغز قلم رصاص كليل أو عود خشبي صيني تحت سطح جلد الحبش، وذلك في محاولة لفصل الجلد عن اللحم. تدخل اليد تحت جلد الحبش لفصل الجلد عن اللحم قدر الإمكان.  
في وعاء آخر، تخلط الزبدة الطيرية مع التوابل ويستعمل هذا المزيج لبساطه تحت الجلد فوق لحم الصدر، شرط إقحام مزيج الزبدة إلى الدواوف والرجلين أيضاً.



المكونات:  
حبش واحد وزنه 3 إلى 4 كيلوغرامات.  
كيس طهو من الحجم الكبير.  
علبة من الزبدة بدرجة حرارة الغرفة.  
ملعقة صغيرة من البهار الحلو.  
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.  
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.  
ملح.  
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبس القرنفل.  
نصف ملعقة صغيرة من القرفة.  
ورقتا غار.  
بصلة واحدة.  
5 جبات من الفلفل.  
5 جبات من البهار الحلو.  
عود كرات.  
كوبان من مرقة الدجاج.  
جزرة واحدة.  
عود كرفس.  
كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المفروم على نحو متوسط.  
صلبة متوسطة مفرومة.  
نصف كوب من السكر المحروق على شكل كاراميل.



## GREAT SELECTION, GREAT PRICES



**SHOP NOW**

**In Store & Online**

**LAV**

**SCHNEIDER**  
SOLINGEN INOX

**FLONAL**  
COOKWARE

<http://www.anfonlinestore.com>

**CRYSTALITE  
BOHEMIA**  
CZECH REPUBLIC

**Regina**



يحشى بطن الحبش بقسم من الأرز المحضر، ثم تفط المساحة المفتوحة بين الرجلين وترتبط الرجلان معاً بواسطة خيط. يغرس سيخ خشبي في كل جانب لثبيته في مكانه.

يوضع الحبش المحشو في كيس طهو بحجم الحبش، وتوضع معه كل الخضار والتواابل المذكورة في الوصفة. يطهى الحبش في فرن حرارته 450 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق حتى يستوي الجلد. تخفف بعدها حرارة الفرن إلى 325 درجة فهرنهايت ويطهى الحبش لمدة 3 ساعات إلى 3.5 ساعات حتى يصبح جلده وردي اللون ولحمه ناضجاً. وعليك تدريك كيس الحبش من حين إلى آخر ليبقى الحبش ممزوجاً أو مغموراً بعصاراته.

يفتح الكيس وتصفى منه الصلصة. يتبع تحميص الحبش في الفرن حتى يصبح جلده هشاً وذهبياً. ينقل الحبش إلى طبق التقديم ويفك الخليط الذي يربط الرجلين.

يقدم الحبش مع بقية الأرز ويرش فوقه المزيد من الصنوبر والزبيب والكستناء. ويمكنك تزيين الحبش بعض الأكسسوارات كشريط أحمر على رقبة الحبش وتغطية أطراف الرجلين بجوارب ورقية.

**تحضير الأرز**  
يغسل الأرز بالماء البارد إلى أن يصبح ماء الغسل صافياً.  
يصفى الأرز في مصفاة.

يسخن السمن مع الزيت والزبدة في قدر كبيرة ويقلل فيها الصنوبر والفستق واللوز قبل وضعها فوق محارم المطبخ الورقية.  
يستعمل الزيت نفسه لقللي الكستناء والزبيب، ثم يوضع الثنان جانباً.

يستعمل الزيت نفسه أيضاً لقللي البصل المفروم حتى يصبح شاحباً. يضاف إليه اللحم ويتبع القلي بواسطة ملعقة خشبية إلى أن يتغير لون اللحم وينبدأ بالنضوج.  
يضاف الملح والتواابل إلى اللحم، ثم يضاف الأرز ويتبع القلي لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يصبح الأرز مقليناً قليلاً.

يحرق نصف كوب من السكر حتى يصبح ذهبي اللون مثل الكарамيل ثم يضاف إليه كوب من الماء ويفلفل الثنان معاً.  
تضف 5 أكواب من الماء أو مرقة الدجاج وكوب من ماء السكر المحروق. يخلط الكل معاً ويتبع الملح حسب الحاجة.

يطهى الأرز فوق نار قوية حتى يبدأ بالغليان. تغطى حينها القدر وتخفف النار ويطهى الأرز حتى يجري امتصاص كل الماء وينضج الأرز. ترك القدر مفطأة لمدة نصف ساعة بمنشفة مطبخ حتى يرتاح الأرز.

**تحضير الصلصة**  
تسخن الزبدة حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويقلل الثنان معاً لمدة دقيقة أو دقيقتين. تضاف بعدها صلصة شواء الحبش ويحرك المزيج ويطهى فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة.  
تضف التواابل وتخلط مع الصلصة بواسطة مخففة معدنية أو ملعقة خشبية لتفادي الحصول على صلصة كثيرة الكتل.  
ملحوظة: إذا أصبحت الصلصة كثيرة الكتل، يجب تصفيتها عبر منخل.

# المحمول العيد



**FOLLOW US ON**

[@ALSSAYAD\\_LEPECHEUR](#) [WWW.ALSSAYAD.COM](#)







**FOR BOOKING & RESERVATIONS**

+961 1 374 752 / +961 3 248 266

2019 CERTIFICATE OF EXCELLENCE

tripadvisor



- مكونات عجينة المعمول  
3 أكواب من السميد الخشن.  
كوبان من السميد الناعم.  
كوب من الدقيق.  
كوب ونصف الكوب من الزبدة.  
نصف كوب من الحليب الدافئ.  
ربع كوب من الماء.  
3 ملاعق كبيرة من ماء الزهر.  
ملعقتان صغيرتان من "البيكنغ باودر".

- مكونات حشوة المعمول  
كوبان من التمر المهروس.  
ربع كوب من رقائق جوز الهند الناعم.  
ملعقة كبيرة من ماء الورد.

طريقة التحضير

تحضير عجينة المعمول  
اعجنى السميد بنوعيه مع الزبدة والحليب والماء وماء الزهر و"البيكنغ باودر" معاً في وعاء كبير حتى تتشكل  
عجينة ناعمة ومتمسكة، غطيها واتركيها جانبأً لمدة ساعتين.

تحضير الحشوة  
اخلطي مكونات الحشوة وهي التمر وجوز الهند وماء الورد معاً في وعاء كبير.  
تحضير كرات العجينة والخشوة  
شكلن كرات المعمول وكرات الحشوة (كما في الصورة) وغطيها لمنعها من الجفاف.  
خشوا العجينة  
افردي قطع العجين بشكل مسطح وأضيفي كرة من حشوة التمر في المنتصف، ثم لفي العجينة حولها وضعها  
في الفالب كي تأخذ شكله.

رببي قطع العجين المحشو في صينية مبطنة بورق الزبدة، ثم اخبزها في الفرن المدمى مسبقاً على حرارة  
200° لمدة 20 دقيقة.  
تقديم المعمول وتزيينه  
قدمي المعمول بعد أن يبرد أو خزنيه في وعاء محكم الإغلاق لحين التقديم

# من مصر وتوقعات عالم الفلك محمد فرعون...



**برج الحمل**  
 يمكنك أن تشعر هذا العام عزيزي الحمل بالاستقرار في الحياة المهنية. تستعيد شعورك بالتوازن، وتصبح قادراً على مواجهة ضغوطات الحياة كافة. تنجح في إنجاز العديد من المشاريع الناجحة. تستطيع التغلب على ضغوطات العمل. تعيش حالة عاطفية غير مستقرة. تعكس حالتك الصحية على علاقتك بالشريك. تقبل على اتخاذ قرارات جادة تؤثر على حياتك العاطفية.

يُعتبر عالم الفلك محمد فرعون من أهم العلماء في اكتشاف عالم الأبراج وما تخبئه لأصحابها من عوالم خفية، وقد لقب بصديق المشاهير نظراً لعلاقته الوطيدة بالكثير من الوجوه المعروفة في الوسط الفني الذين يلجأون إليه لقراءة طالعهم.



**برج الثور**  
 يصبح مولود برج الثور أكثر قدرة على التخطيط واتخاذ القرارات الحاسمة، ويسيّر بخطى ثابتة نحو تحقيق أهدافه. تحقق نقلة نوعية في وظيفتك عزيزي الثور، وتصل إلى مكانة أفضل مما كنت عليها. يمكنك أن تستثمر أرباحك في الدخول بمشروع واعد يقوم على رؤية واضحة. يعتبر هذا العام هو عام الزواج والارتباط الجدي. يدخل الكثير من مواليد الثور في علاقات عاطفية جديدة ويبنون أحلامهم مع الشريك. لا يعاني مواليد برج الثور من مشاكل صحية صعبة، كما أنهم غير معرضين لأي مضاعفات من المحتمل أن تؤثر عليهم وتسبب لهم الإحساس بالضعف، ولكن عليهم ممارسة بعض التمارين الرياضية التي تساعدهم على زيادة طاقتهم.





### برج الأسد

يسعى مواليد برج الأسد هذا العام إلى الاستمتاع بحياتهم كما يذوبون كافة المعارك بحماس وشجاعة كبيرة. ينتقل مواليد برج الأسد إلى وظيفة جديدة يحققون معها نجاحات كبيرة، قد يواجهه بعض العقبات التي يشعر بها بعدم الثقة، حاول أن تثق بقدراتك حيث أن النجاح سوف يكون حليفك مهما طال الوقت. قد تخوض بعض المشاكل التي تتعلق بالغيرة مع الشريك بسبب زيادة عدد أصدقائك، حاول أن تحافظ على مشاعر الشريك والتحدث معه بشكل متواصل وأحرص على إظهار حبك له. قد تعاني أيها الأسد من بعض التشنجات بسبب ضغوطات العمل، لذلك حاول التخفيف من تلك الضغوطات من خلال ممارسة الرياضة.



### برج الجوزاء

هذا العام سيكون عام الحرية عند مواليد برج الجوزاء فسوف يظهرون لباقة كبيرة في التعامل ويكتسبون أصدقاء ومعارف جدداً. ينخرط مولود برج الجوزاء في مشروع هام خلال الفترة الحالية، ويضع الحجر الأساس للبدء في استثمارات جديدة ومزدهرة. كثرة الأشخاص حول برج الجوزاء يستدعي غيرة الزوجة، كما يتسبب في بعض التوترات مع الشريك. نصيحة لمواليد برج الجوزاء بالفصل بين حياتهم الإجتماعية والحياة الشخصية وأن لا يدعوا أصدقاءهم يؤثرون على قراراتهم.



### برج العذراء

تستطيع الوصول إلى النجاح هذا العام بفضل جهودك المستمرة التي ستؤدي إلى صعودك القمة وسوف توكل إليك أعمال في غاية الدقة. سوف تجني النجاحات في النصف الثاني من العام، عليك التعامل بشفافية ووضوح حتى تكسب ثقة الزملاء في العمل. تستطيع التخلص من تدخلات الأشخاص غير المبررة في حياتك، ينصحك الفلك بإعطاء الشريك حقه في التعبير عن نفسه حتى يتحقق بينكم أكبر مستوى ممكن من التفاهم. تتعكس المشاكل والأعباء المهنية على صحتك حيث تشعر بالإجهاد والإرهاق، قد تحدث لك بعض الأزمات والمشاكل الصحية نتيجة زيادة الإجهاد ويمكنك التخفيف منه بممارسة الرياضة التي سوف تحسن من نفسك.



### برج السرطان

يدخل مولود برج السرطان هذا العام وهو مدحوم بثقة كبيرة في النفس حيث يتخذ كافة القرارات بثقة وشجاعة. يسعى السرطان في العام الجديد إلى الدخول في مشروعات جديدة، ويتدسن وضعه المهني إلى حد بعيد وينجح في تنفيذ مشاريع ناجحة وتتاح له فرصة مميزة للسفر للخارج. يشعر السرطان بتحسن كبير في علاقته العاطفية، ويبدأ بفهم الشريك والتعبير له عن عواطفه بحرية وطلاقه. يحظى بلحظات من الحب والرومانسية مع الشريك، لذا عليك تجنب محاولات المغرضين التدخل في حياتك وعلاقتك.

يتسبب التعب المفرط في العمل بإصابتك بارتفاع ضغط الدم، لذلك حاول التقليل من المجهود المبذول حتى لا تتراجع حالتك الصحية، ويجب عليك الإبعاد عن تناول الأطعمة غير الصحية.



### برج الميزان

تشير توقعات برج الميزان إلى سعادة كبيرة يشعر بها مواليد هذا البرج، حيث تتحسن كل الأمور في حياتهم، كما يحرزون نتائج إيجابية ترفع من معنوياتهم.

تكون موعوداً هذا العام بتولى وظيفة جديدة، كما تسند إليك أعمال هامة وينصحك الفلك باستخدام ذكائك وتوظيفه بشكل جيد. حاول أن تخصص بعض الأوقات الهامة للشريك حتى يشعر باهتمامك، استخدم جاذبيتك وحضورك من أجل جذب الطرف الآخر والتأثير فيه، كما يجب عليك الاهتمام باحتياجاته والعمل على تلبيتها.

قد تتعرض عزيزي الميزان لوعكة صحية، لذا عليك تناول الطعام الصحي والمفيد، كما عليك الحصول على قدر كافٍ من الراحة، ينصحك الفلك بعدم الوقوف أمام المشاكل البسيطة التي لا تستحق منك التعب والإجهاد.



### برج العقرب

تعاني بعض الأضطرابات في العمل بسبب المؤامرات التي يحيكها البعض ضدك، حاول أن تحافظ على المكتسبات الموجودة لديك ولا تسعى نحو أمور غير مستقرة، حاول أن تتجنب أي مشاكل قد تحدث في المستقبل.

قد تواجه مولود برج العقرب بعض المشاكل مع الشريك بسبب شعورك بالشك الدائم وعدم قدرتك على منحه الثقة، ينصحك الفلك بالتواصل الجيد مع الشريك من أجل إيجاد نقاط مشتركة تساعده على حل المشاكل.

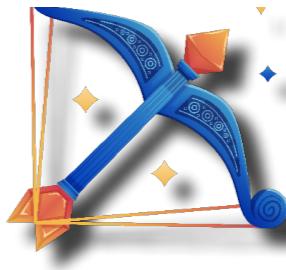
تشعر بالثبات والاستقرار الصدي ببداية العام ويستمر معك حتى منتصف العام، والذين يعانون من البداية عليهم باتباع نظام غذائي صحي.



# حملوا تطبيق الهديل

**فنية**  
**رياضية**  
**إخبارية**  
**اجتماعية**

**ALHADEEL MAGAZINE**



**برج القوس**  
جراة وشجاعة كبيرة يتمتع بها مواليد برج القوس وتكتشف أمامهم الكثير من الحقائق التي تساعدهم على فهم الأمور، يدرس القوس بعض المشاريع الجديدة التي سوف يكتب لها النجاح، تصل إلى مركز مرموق في العمل، وتتاح لك أخيراً فرصة التعبير عن قدراتك ومهاراتك .  
يبدأ مواليد برج القوس مرحلة عاطفية جديدة يشعرون خلالها بالرومانسية والسعادة، يقتربون كثيراً من الشريك، الأمر الذي سيجعل علاقتهم أكثر إيجابية، ينصحك الفلك بالتقليل من كمية الطعام التي تسبب أوجاعاً في المعدة .



**برج الجدي**  
يقبل مواليد برج الجدي على عام متوازن يحققون خلاله اهدافهم، ويجذبون ثمار أعمالهم السابقة، ولكن عليهم الحذر من اتخاذ بعض القرارات الخاطئة التي تؤثر عليهم.

تحذر مولود برج الجدي تقدماً مهنياً، وعليك استغلال الفرص التي ستتاح لك بشكل جيد، تخوض في مطلع الخريف الكثير من المعارك الهامة التي تجني ثمارها سريعاً، يخبيء لك القدر الكثير من المفاجآت المفحة.

تقبل عزيزي الجدي على عام مليء بالحب تشعر فيه بالثقة والقبول، كما تخيم الرومانسية على علاقتك، يتوقع الفلك أن يدخل الكثير من مواليد الجدي القفص الذهبي.

يعاني مواليد برج الجدي من بعض المشاكل الصحية بسبب الإهمال في الصحة وعدم اتباع الإرشادات الطبية .

**Riviera®**  
Est. 1956

**SPECIAL RATES  
FOR LONGER STAYS**

+961 1 373 210  
EXT. 7200 - 7201

reservation@rivierahotel.com.lb



**برج الدلو**  
يكون مواليد برج الدلو هم الأكثر حظاً من بين مواليد الأبراج حيث يحققون نتائج إيجابية في العمل، كما يضعون حجر الأساس لعدد من الأعمال، ينصح الفلك مواليد برج الدلو بمحاولة التخلص من القيود التي تعترض طريقهم. يعيش مواليد برج الدلو بعض المشاكل والاضطرابات الصحية التي تحدث بسبب اتباع بعض العادات السلبية، لذلك احرص على ممارسة الرياضة في مواعيدها والابتعاد عن المشروبات الباردة والتوقف عن التدخين.



**برج الحوت**  
يقبل مواليد برج الحوت على عام عاطفي مفعوم بالحب والمشاعر الطيبة، حيث يتبادلون الرومانسية مع الشريك، كما يقابلون أشخاصاً مميزين يفتدون قلبهم للحياة من جديد. عام مليء بالأنشطة والمهام التي يجب عليهم دراستها بشكل جيد. ستشعر عزيزي الحوت بالسعادة والفرحة مع الشريك خلال العام الجديد، ويزيد من الانسجام بينكم الاهتمام الكبير الذي تقدمه له. العازب من مواليد برج الحوت يصبح مصدر جذب واهتمام لغيره، كما يكون صداقات عديدة ويتحول بعضها إلى ارتباط وزواج . يمكنك البدء في تطبيق بعض العادات التي تضمن لك الحفاظ على الصحة، كما يجب عليك الابتعاد عن الأمور والأشياء المزعجة التي تؤدي الصحة.

# 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