

# HADEEL

الهديل

## MAGAZINE

ISSUE 160

دولة الرئيس  
نبيه بري: فُتحت  
الجلسة الوطنية

غذاء متوازن لفترة  
الأعياد مع خبرة  
التغذية بتول اللو

أحمد سعد: أعتذر  
لابنتي بسبب عدم  
اهتمامي بها!!

مسيرة مشرّفة  
لرجل الإغتراب  
القنصل الجوزو

الكروشييه...  
أناقة دائمة وعلاج  
نفسي مستمر

العيد بـ "عيدين"  
في لبنان!!



5  
YEARS

أروب  
للتأمين

THE CARRIER OF  
*hope*



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



بدي حدا  
عنجد قدا

كيف ما برمت الايام

arope.com  
f @ in x v

1219







## أجمل الأمهات غزة..

بقلم: فاديا شاتيل حيدر

هي التي هزّت السرير بيمينها، وهزّت العالم بيسارها.. هي الأم.. بين أنامل كفيها توجه ناصية سرير التاريخ، وبين رموش 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 للدمعة التي تتفجر نهراً مقدساً في الجليل، تغتسل الأمهات عند جنبات سواقيه، ويخشعن أمام هبة محراب كنيسة بيت لحم، وهن يرددن بنشيد له تراجيع أجراس الكنائس: أنا الأم الحزينة فمن يعزيني.. أجمل الأمهات هي غزة أمنا.. الأيقونة التي تشهد على الجلجلة الثانية لمقتل أطفال بلد المهدي.. .. إنهم هم ذاتهم معلّم يهوذا الإسخريوطي، ونحن أيضاً، نحن ذاتنا الذين نقف عند حدود غيمة تصعد بخلاصنا إلى السماء.. والتاريخ أمس كما اليوم، هو ذاته، يتقمص وجه أم من بلاد الجليل تغني "الحياة لطالبيها".. أجمل الأمهات هي غزة، وردة في عرين مستشفى الشفاء.. رمق في جوف طفل خائنه وجبة الغداء.. دمعة في عيني شيخ قضى قبل أن يبلغ إفطار المساء.. غزة الباسقة راحتها لله كدعاء، والناهضة من سهول فسيحة كسنبلة استيقظت هامتها المثقلة بالقمح، والرافعة رأسها كصوت تكبير أذان الفجر.. لك غزة ينصت الصوت، ويشخص النظر، وتتمتم السماء لك بالدعاء..



PAUL MITCHELL  
BONDRX

## BOND AMBITION



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

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



PAUL MITCHELL

NAZIH  
WHERE BEAUTY BEGINS

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



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



بقلم بسام عفيفي

تليق به رئاسة مجلس النواب، هو دولة الرئيس، وهو رئيس الموقع الذي صارت هيبته جزءاً من معنى اسمه.. دولة رئيس إدارة البلد في الزمن الصعب، ودولة رئيس إنزال المتعبين والمخرجين والمخطئين والمتسرعين عن الشجرة.. دولة رئيس الوحدة الإسلامية والوطنية والشراكة والميثاقية. لبناني منذ ما قبل خروج الفينيقيين في عرض البحر.. وشيعي حرّ عاملي عربي، وسني الهوى ومسيحي التسامح..

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

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

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

حتى المختلفون معه يتفقون معه على ثلاثة أرباع أدواره. يقولون عنه ضمانه، 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 يربح الجولة منذ بدايتها. من دونه السياسة ناقصة في لبنان، ومعه السياسة 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 وثروته التي فيها قرش الميثاقية الأبيض ليوم الخوف على وحدة الكيان الأسود..

إنه من تبين جارة عين إبل التي منها البطيريك الماروني مار انطونيوس بطرس خريش، ومن تبين التي هي على بعد حجر من مدينة صور التي من مساجدها خرج الامام موسى الصدر؛ إنه مزيج من كنائس ومساجد الجنوب المتحدة حتى العظم..



**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 m2 of shops, 820 m2 of offices, 195 m2 with 65m2/80m2 terrace at the first floor, 195 m2 apartments from 2nd till 10th floor, and 275 m2 duplex at the 11th floor.

PHOENIX 2625<sup>®</sup>  
ASHRAFIEH

شركة عقاري اش.م.م  
AKARIA

71 01 44 04

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



# غذاء متوازن لفترة الأعياد مع خبيرة التغذية **بتول اللو**



## من هي **بتول اللو**؟

منذ صغرها، كانت الحياة الصحية شغفاً لبتول اللو حيث حرصت دائماً على العناية بتناولها الغذائي وصحتها البدنية. أدى هذا التفاني إلى دراستها وتعلمها 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 شاملاً ومحسناً. دفعها هذا الفهم إلى دمج هذه المجالات الثلاثة في واحد، والتي تحب أن تطلق عليها "الرفاهية".

ضمن هذا السياق، حققت 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 أيضاً على شهادة مدربة أناقة معتمدة TM 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 ومستشفى التوليد وأمراض النساء الجامعي في دمشق، بالإضافة إلى شركة "رينتوكيل بويكر® ومركز "كليمنسو" الطبي في لبنان.

بمناسبة عيد الفطر وعيد الفصح، نتمنى للعالم أياماً مليئة بالفرح والسلام، ونتمنى أن يكون هذا الوقت فرصة للتلاقي والتآلف بين الأهل والأحباء، وأن تكون أيام الاحتفال فرصة للعباء ونشر الحب في جميع أنحاء العالم. عيد سعيد وأوقات هائلة للجميع!





## - ما هي الوجبات الصحية التي يمكن تضمينها في وجبة الإفطار خلال عيدي الفطر والفصح؟

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

## - هل هنالك 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 بأشكال 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 ويشجع على تناول وجبات صحية بشكل أكبر.

## - ما هي البدائل الصحية للحلويات الثقيلة خلال فترة احتفالات عيدي الفطر والفصح؟

خلال فترة احتفالات عيدي الفطر والفصح، 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 المغمس في طبقة رقيقة من الشوكولاته الداكنة يُعتبر خياراً لذيذاً وصحياً. يمكن أيضاً تحضير الحلويات بمكونات خفيفة مثل التمر المحشو بالمكسرات النيئة، أو مهلبية بذور الشيا، أو الشوفان بالحليب مع العسل، أو القطايف بجبنة "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 دفعة 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 مجتمعاتنا.

- **هل هنالك توجيهات لتحضير وجبات عيد الفطر وعيد الفصح للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة؟**  
من أجل تحضير وجبات عيد الفطر والفصح للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة، يُنصح باتباع توجيهات محددة للحفاظ على صحتهم. لمرضى السكري أو ارتفاع الكوليسترول، يُفضل تقليل تناول الحلويات الغنية بالسكريات والدهون، واستخدام مكونات خفيفة ومنخفضة الدهون. أما للأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل كلوية، فيجب الانتباه لكمية الصوديوم في الأطعمة، مع التفضيل للخيارات الخفيفة والمنخفضة في الصوديوم. يُشجع أيضاً إضافة الخضار والفواكه ضمن الوجبات، وتجنب إضافة كميات كبيرة من الصلصات والتوابل ذات الكميات العالية من الملح. إن الاهتمام بتلك النقاط يعزز تقديم وجبات صحية ولذيذة للأفراد الذين يحتاجون إلى اهتمام خاص بصحتهم.

- **هل هنالك وجبات خفيفة صحية يمكن تناولها بين وجبات الإفطار والعشاء خلال أعياد الفطر والفصح؟**  
يمكن تناول وجبات خفيفة صحية بين وجبات الإفطار والعشاء خلال أعياد الفطر والفصح. يُفضل أن تتضمن الوجبات الفواكه الطازجة كوجبة خفيفة، مثل قطع الفواكه الموسمية أو الفواكه المجففة كالزبيب والتين والمشمش المجفف والمكسرات النيئة. يمكن أيضاً تناول الزبادي الخالية 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، وبدلاً 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 تتواجد في وجبة الغداء أو العشاء خلال عيدي الفطر والفصح؟**

في وجبة الغداء أو العشاء خلال عيدي الفطر والفصح، يُفضل أن تتواجد وجبات تقليدية مثل لحم الضأن المشوي المتبل بالأعشاب، 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 عيدي الفطر والفصح. هل هنالك وسائل لتحضيرها بطريقة صحية ولكن تحتفظ بالمذاق الرائع؟**

نعم، يمكنكم تحضير معجنات اللحم والجبن بطريقة صحية مع المحافظة على المذاق الرائع بها. لتحضيرها، يمكنكم استخدام رقائق "السنبوسك" المتاحة في السوق أو استخدام خبز المرقوق أو تحضيرها بمكونات سهلة في المنزل باستخدام الطحين والماء. في مقلاة، قوموا بتسخين القليل من زيت الزيتون وقوموا بإضافة البصل والأعشاب، ثم قوموا بإضافة اللحم المفروم وقلبوها حتى تطهو المكونات جيداً. أضيفوا الملح والفلفل واطربوا 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 عيدي الفطر والفصح، ويمكن تحسين الطعم باستخدام صلصة طماطم أو صلصة زبادي خفيفة كصلصة جانبية.

- **الحلويات والشوكولاته تعتبر هدايا شائعة في عيدي الفطر والفصح، فكيف يمكن الاستمتاع بها بشكل معتدل؟**

للاستمتاع بالحلويات والشوكولاته بشكل معتدل في عيدي الفطر والفصح، يمكن اتباع بعض النصائح البسيطة. اختاروا حلويات عالية الجودة للحصول على رضى وبكميات أقل، وقوموا بتحديد حجم الحصة اليومية وتناولوا 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 والشوكولاته بمتعة دون الشعور بالذنب.



Nature's  
Bounty®

نايتشرز باونتي®

VENOS  
FACE AND BODYcharcoalicy  
claymask

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.naturesbountycos.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 هنالك بدائل صحية ومنعشة لهذه المشروبات خلال الأعياد؟**

بدلاً من شرب العصائر والمشروبات الغازية خلال الاحتفالات، يمكن الاستمتاع بالبدايل 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، ويمنح المشروب 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 كبدايل ممتازة لتلبية رغبة العديد من الأشخاص في تناول المشروبات المنعشة بطريقة صحية وخالية من السعرات الحرارية الزائدة.

- **هل هنالك 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 الحصص وتناول الطعام ببطء لتحفيز الشبع وتجنب الإفراط به. استخدام أطباق صغيرة وتجنب مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام يمكنه أيضاً تعزيز الوعي بالأكل. هنالك 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 هنالك 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 للتحكم بحجم الأكل خلال العيد وتجنب الإفراط في تناول الطعام؟

التحكم 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. يمكنكم في البداية تخزين الطعام الزائد في حاويات قابلة للتجميد للاستفادة منها في وقت لاحق. قدموا الطعام للأصدقاء والجيران أو تبرعوا بها للجمعيات الخيرية المحلية. استخدموا الباقي من اللحوم لإعداد وجبات رئيسية أو شوربات يمكن تجميدها. قوموا بإعادة تقدير كميات الوجبات لتجنب تراكم الطعام الزائد. يُفضل التخطيط لوجبات مستقبلية باستخدام الطعام المتبقي 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، فلنتحلل بالاعتدال والصحة. نتمنى لكم عيداً سعيداً، حافلاً بالفرح والصحة المستدامة





### 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 الى سجل الجوزو، يتبين تمتّع الرجل بالصفات الحميدة التي جعلته يلعب دوراً بارزاً في مختلف المحافل الاقتصادية والاجتماعية والاعترابية في لبنان والخارج، حيث ترك بصمة في كل مسؤولية تولّاها، كما يظهر الدور الذي بإمكانه ان يلعبه بحكم مسؤولياته الدبلوماسية والاعترابية.

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

### مجلس أمناء صندوق الزكاة في لبنان

يُطبق 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 إغناء ذوي الحاجات وفقاً للأحكام الشرعية الإسلامية وقواعدها.



## مسيرة مشرفة لرجل الإغتراب القنصل الجوزو

من قلب الإغتراب أتى حاملاً معه روح الشباب والتجديد. تعددت مهامه وألقابه، إلا أنه بقي ثابتاً على نهج واحد لا يتغير والمتمثل بصدقه وشفافيته ومهنيته. مؤخراً استحق أن يتبوأ مكانة شرف وأمانة، الأستاذ محمد ابراهيم الجوزو هنيئاً 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، وكما نستطيع جلب التمويل اللازم، فنحن نتواصل مع المؤسسات الصديقة في مجالس الزكاة بالدول العربية، ووقعنا مؤخراً إتفاقية شراكة مع الـ "OMT"، وهذا الشيء سيستكمل بزيارات إلى الخارج وتأسيس فروع لصندوق الزكاة أيضاً في الخارج، نحن اليوم في ورشة عمل متكاملة بإذن الله، في ظل تقصير الدولة، نحن مطالبون بإعادة دور صندوق الزكاة، المؤسسة الأم التي يندرج تحتها دارا الأيتام والعجزة إلخ.. لذلك نحن نتعاطى مع هذه المؤسسة الأم بحجم المسؤوليات الموضوعة أمامنا."



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

بعد تعيينه من قبل مفتي الجمهورية اللبنانية الشيخ عبد اللطيف دريان رئيساً لأمناء صندوق الزكاة، كان لـ "الهديل" حديث مع قنصل جمهورية مدغشقر محمد ابراهيم الجوزو الذي عرّف عن نفسه باختصار قائلاً: "محمد ابراهيم الجوزو هو مغترب لبناني، حالياً رئيس مجلس أمناء صندوق الزكاة في لبنان، قنصل فخري لجمهورية مدغشقر وعضو المجلس الإقتصادي والإجتماعي والبيئي اللبناني عن الإغتراب اللبناني وممثل الجامعة اللبنانية الثقافية بالمجلس". وعن سبب اختياره رئيساً لأمناء صندوق الزكاة قال الجوزو: "هذا الموضوع يعود إلي اختياري من قبل سماحة مفتي 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 الأركان الخمسة."

أمّا 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".

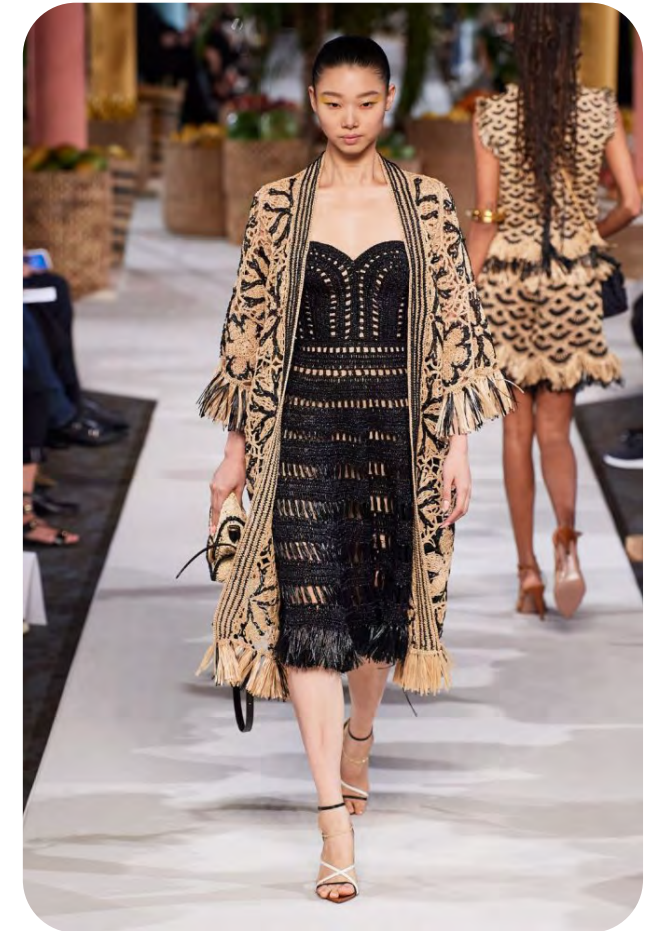
وأضاف: "طبعاً هناك أولويات لدي وتتمثل في أيامنا الحالية بصندوق الزكاة."

وهل يرى الجوزو فرقاً بين عمل صندوق الزكاة في الحقبة السابقة والآن؟ أجاب قائلاً "نحن نكمل ما أسسه سماحة المفتي الشهيد حسن خالد، نتابع في غرس الخير الذي أسسه فضيلة المفتي، بالإضافة إلى الشخصيات الأساسية التي أسست صندوق الزكاة، فما بين هذا التاريخ المشرف، نحاول الإستمرار حالياً في تاريخ التحور مع الحداثة والتغيرات وطريقة خطابة العالم بالوسائل التكنولوجية الحديثة والإستعانة بأساليب جديدة للتماشي مع هذه المتغيرات والتكلم مع الإغتراب، خلفيتي نظراً لعملي في هذا المجال، كان من أحد الأسباب التي جعلت فضيلة المفتي يختارني رئيساً لصندوق الزكاة."

وتابع "لدي الأساليب التي تجعلني أتواصل مع الإغتراب، فهناك أشياء نفّذت في الماضي وأخرى نحن في صدد إبتكار أفكار أخرى، بالطبع سيأتي من يكملها بعدنا، ولكن ما هو المشترك هو الإستمرارية 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 يصقل مهبة دفينه. كما ان تنفيذ قطعة كروشيه بشكل كامل وجميل يمنح الإحساس بالإنتاج والقدرة على الإبداع، ويعبّر عن مكنونات الذات من خلال اختيار الألوان المفضلة وتنسيقها. كما أن قطع الكروشيه ممكن أن تقدّم 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 يعتبر من أقوى الضغوط النفسية.

## القلق واضطرابات الأكل

الكروشيه يساعد على تخفيف الشعور بالقلق، لأن اليدين تكون مشغولة بالحياسة، والفكر أكثر تركيزاً بما تنجزه اليدين، لذا يسود الهدوء وصفاء النفس، مما يساعد على السلوان من المشكلات، وأيضاً من الضغوط النفسية المرتبطة بعدة اضطرابات، ومنها الشره بالأكل فتخف الرغبة الملحة 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 وبتكاليف قليلة ومن دون مجهود بدني أو حركة كبيرة. وبألوان ودفء خيوطه والحركة المتكررة

حازت تصاميم الكروشيه على موضة العام الفائت، وزاد تألقها لهذا العام 2024 بالملابس والحقائب والإكسسوارات وغيرها. وظهرت في مجموعات وعروض دور الأزياء الشهيرة ومنها Kenzo, Chanel, Dior, Gucci, وقد نجد تقريباً قطعة من الكروشيه في مجموعات Dol-ce&Gabbana لأن الكروشيه موضة راقية لا تفارق ساحات الموضة.

بالإضافة 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 أي كرسي وهو يشتغل بالخيط وإبرة الكروشيه. وأيضاً هناك ممثلون ومغنون كثر مثل: Katy Perry, Amanda Siegfried, Jane Seymour, Hilary Duff, Ryan Reynolds, وسياسيون مثل وزيرة الخارجية الأميركية Kamala Hares.

والكروشيه ليس فقط قطعاً أنيقة ومختلفة تغزو 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 عدة بين ممارسة هوايات معينة ومن ضمنها الكروشيه وتأثيرها للتخلص من الضغوطات، ومنها:





غزة وراء غزوة، يخلصك من طاقتك السلبية والضغط النفسية، ويبعد عقلك عن الشعور بالحزن والألم سواء كان ألاماً عضوياً أو نفسياً. كما يساعد بالتغلب على الأرق ويهدئ من الضغوط النفسية بما يكفي للنوم، مما يخفف من تناول الأدوية المهدئة.

#### مشكلات الذاكرة

ممارسة الأعمال 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.

#### الاكتئاب

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

#### الضغط النفسية

الكروشيه يخفف من الضغوط اليومية ومن الضغوط النفسية التي تسبب أمراضاً كثيرة، مثل أمراض القلب والذاكرة، ويمنح الوقت للتأمل والاسترخاء الذي يخفف 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، ورأسماله خيط وصنارة وذوق رفيع لدخول تجربة إبداعية مثل أداء أهم المصممين والمنتجين في العالم.





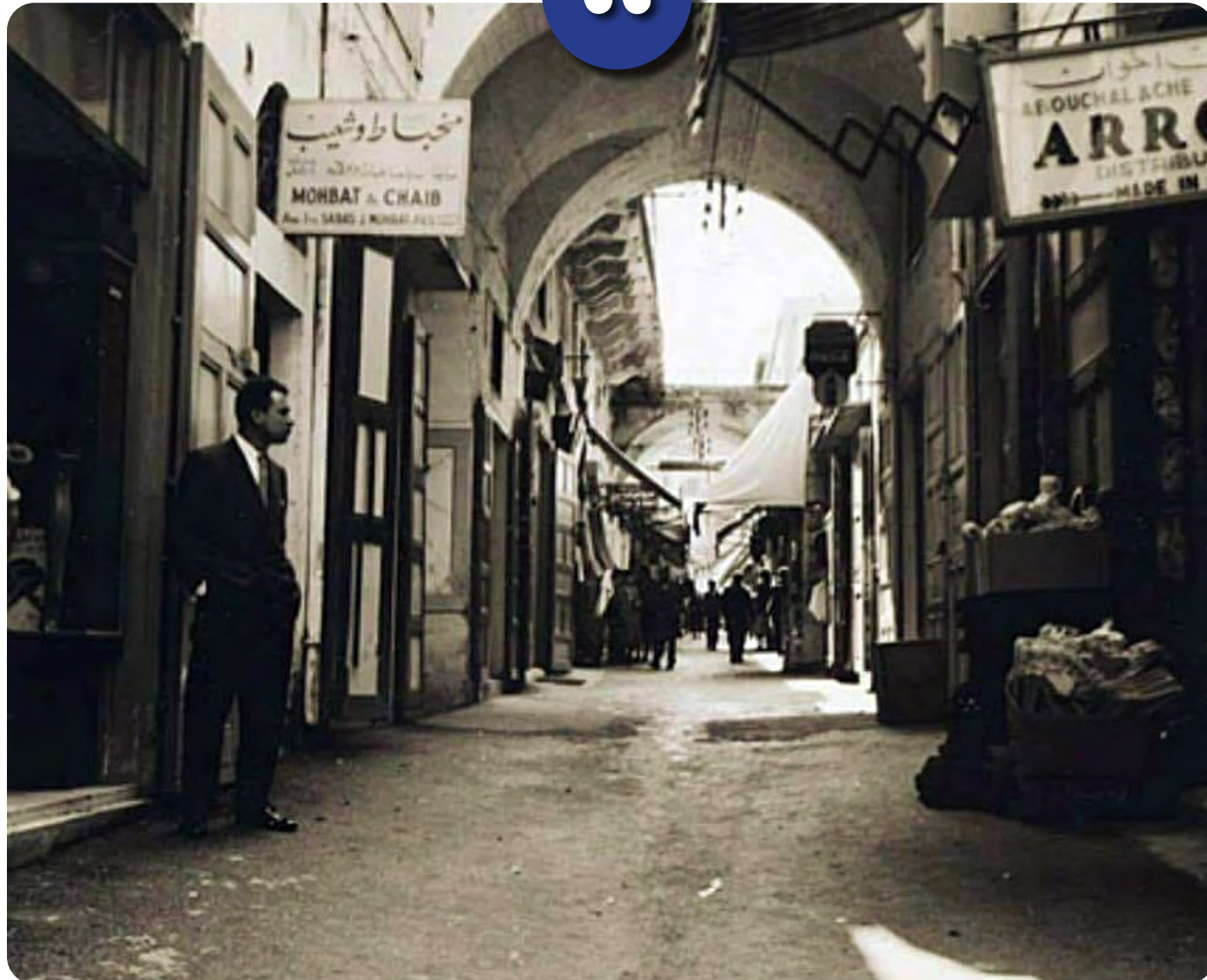


# بين الماضي والحاضر.. هكذا هي بيروت في

## عيون الحاج أحمد ناجي فارس



“



من قلب الدّمار والمعارك التي طحنت بها، ظلّت بيروت "سويسرا الشرق" لكل من عرفها وتغنّى بجمالها، بيروت أرض الحضارة وأمّ الشرائع، وقد حيرت الشعراء وعشاقها بوصفها من شدة سحرها وباتت ست الدنيا. كان لمجلة "الهديل" حديث مع الابن 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 بيتا السوس، الجامع الكبير، ليلة القدر، التجارة و"العجقة" والمحبة بين الناس، والتاجر الذي يستفتح صباحا، يرسل الزبون عند جاره التاجر كي يستفتح مثله. هكذا كانت بيروت الإلفة والمحبة والأخلاق والصدق".

### طفولة الحاج أحمد في بيروت

أما عن طفولته فقال الحاج أحمد: "حكايتي مع بيروت بدأت في مدرسة الفاروق بطريق الجديدة، كنت مشاغبا في المدرسة، لذلك تم طردي ولجأت إلى العمل كتاجر، بالرغم من حرص والدي إلا أنهما خضعا للأمر الواقع. كنا يخافان علينا كثيرا، أنا وأختي، كان من غير المسموح أن نبقي خارج المنزل إذا "أذن المغرب". تعلمنا من والدي المحبة، واستطرد ضاحكا: "ما حدن ياكل من أكلات الثاني، بالنهاية ايه كنا ولاد، ولكن كان لوهرة أبي أثر كبير علينا، فبمجرد اتطلع فينا منبطل قدام منو، ودايما نسمع الكلمة".

### بيروت كانت "الكزذورة على الكورنيش"

أما عن الجيران فقال الحاج أحمد: "أحلى جيران كانوا جيرانا"، وللأسف اليوم بيروت "كل مين ايدو إلو"، "كل واحد بدو يشد اللحاف لميلتو"، بيروت زمان كانت صدق واستقامة وكلمة واحدة، أما الآن ففقدنا 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





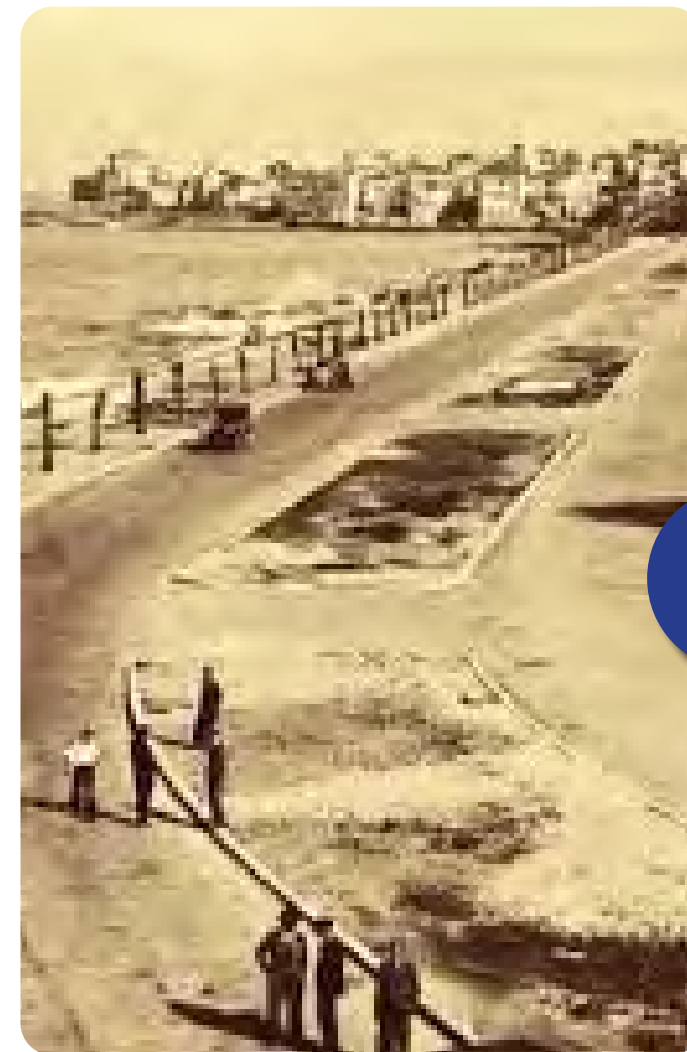


Taking Care of Healthcare.  
**Anytime. Anywhere.**



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

www.globemedgroup.com |



“

الـ 15 من العمر بدأت العمل في سوق "القزاز" بمعمل للألمنيوم يتبع لمحل معروف يشارع المعرض".

وتابع "بيروت كانت الكدورة على الكورنيش مع الكعكة العصرية نهار الأحد أو كباية الجلاب عند العنتبلي أو قنينة الكازوز من عند جلول على البرج".

**العلاقة مع الرئيس الشهيد رفيق الحريري**

أما عن علاقته برمز بيروت النهضة والحضارة والإعمار الرئيس 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 الأثناء ما نقوم به، وكان يسألني في كل مرة يراني فيها "إلى أين أنا ذاهب"، فأرد عليه وأقول له إني ذاهب إلى المنزل، ليلاحقني 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: "إني أفتقد تلك الشخصية العظيمة التي لن تتكرر، رفيق الحريري رجل ليس له مثيل، والتاريخ لا يعيد نفسه، ولن يأتي رفيق حريري آخر، وأقول لسعد الحريري "إن شاء الله يطلع مثل أبوه".

بيروت الآن "كل شاطر بشطارتو"

وختم الحاج أحمد حديثه بالقول: "يللي محفور 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".



# العيد بـ "عيدين" في لبنان!!

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



والتي طرزت برموز العيد مثل "الصيوان" 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 قسم منه كجزء من زينة العيد، والجزء الآخر يكون مجهزاً يوم العيد لخوض المباراة التقليدية للفصح في "تفقيس البيض"، والذي منذ صباه الباكر تصدح الترانيم في الكنائس وتعلو أصوات أجراسها. هذا هو لبنان المتنوع بثقافته وأديانه وتقاليده التي أنعم الله عليه فيها عن باقي البلاد. ولحسن الصدف وجمال القدر أن هذه السنة تميّزت عن سابقتها، لتجعل الأعياد تتوحد في فترة زمنية واحدة، لتجعل الفرح تعم على كل اللبنانيين في جميع أقطاب العالم.

وصدق من قال: "من يملك وطناً مثلك لبنان، يملك كنزاً لا تضاهيه درر العالم وإن اجتمعت".



عيد الفطر

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

وها قد أتى العيد ومكبرات الجوامع تصدح بالتكبيرات، وتنشغل الأسر كبارها مع صغارها بالذهاب إلى الأماكن المجهزة أو الجوامع لصلاة العيد، وهم يرتدون الملابس الجديدة. وبعد انتهاء الصلاة يهيمون إلى تهنئة بعضهم في العيد بالقول "عيدكم مبارك، تقبل الله منكم الصيام والقيام وصالح الأعمال"، ليذهبوا بعدها إلى الأهل والأقارب لمعايذتهم، وتنهل على الأطفال "العيديات"، لتبقى هذه المشاهد خالدة في الذاكرة.

عيد الفصح

وهذا هو حال عيد الفصح المجيد، الذي له معنى خاص في قلوب العائلات المسيحية، والذي تسبقه تحضيرات كثيرة يتم فيها تزيين المنزل بزينة ملائمة، كفرش المفارش الخاصة بالمناسبة



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



جيوبهم.. كل هذا في غياب رقابة ومحاسبة وزارة المال، فلماذا لا تضع حداً لهذا الأمر؟ واحتجت نقابة المالكين، مراراً وتكراراً، على قرار الحكومة رد القانون، متجهة نحو مجلس شوري 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 تتعدى 5% بشأن قانون الإيجارات الجديد نظراً لظروفهم الصعبة التي تتدهور يوماً بعد يوم منذ ٤ سنوات حتى الآن، رافعين الصوت، في بيان صادر، متمنين على مجلس النواب التروي والحكمة في اتخاذ القرار حول هذا القانون وضرورة التحقق منه..

## استغلال النازحين المستأجرين

لللاجئين الجنوبيين المستأجرين حكاية أخرى تتلخص في أنهم يدفعون في معظم الأحيان وفي بعض المناطق ما يقارب ضعفاً ونصف أو ضعف قيمة الإيجار، فمثلاً بعض النازحين من قضاء النبطية وصور قد فوجئوا بأسعار خيالية تعادل ٧٥٠ دولاراً وأكثر في مناطق جنوبية أخرى آمنة من القصف الإسرائيلي، علماً أن سعر إيجارها عادة هو ٢٥٠ أو ٣٥٠\$.

## 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؟



يعاني المستأجرون الجدد في لبنان من غلاء سعر الإيجار الشهري أو السنوي، سواء 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 تتخطى ٥٠٠ دولار و ١٠٠٠ دولار في بعض مناطق بيروت والساحل اللبناني، فيما لا يتخطى متوجب شخص آخر ١٠٠ أو ١٥٠ دولاراً فقط في الشهر أو في السنة وفي المناطق نفسها، فما الفرق؟

الفرق بين المستأجرين الإثنيين 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، وأعتبرت هذه الخطوة بالنسبة للمستأجرين القدامى كضربة حظ لهم، بينما كان قاسياً جداً على سكان الإيجار الجديد ومالكي العقار القديم أيضاً..

## ما هو قانون الإيجارات الجديد؟

يقضي قانون الإيجار الجديد الذي ظهر منذ ١٠ سنوات تقريباً بتحرير عقد الإيجار غير السكني القديم بعد مرور أربع سنوات.. خلال هذه المدة يتم رفع القيمة المتوجبة إلى الربع 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 تسعيرة ٤٥ ألف ليرة. علماً أن مالكي الأبنية والعقارات يدفعون الضرائب المتوجبة 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 روبي 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 روبي فهي صديقة وزميلة، وأغنية "ليالي" كانت مريحة 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 الاحترام وغيرها من الأشياء.

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

- 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 أصبح في المقدمة، وآخرون 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 أستطيع إنكار ذلك، فقد مررت بظروف عائلية متوترة، وكنت 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 التعايش مع كل الظروف مهما كانت صعبة... إنه الفنان أحمد سعد حاصد جوائز عام 2023 .



# فولت معك عن آخر؟

خليك متفاعل  
بكر يوم جديد



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

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

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

**\* أحمد سعد اختيارك الفنية دفعتك إلى الأعلى، كيف تختار أغنياتك؟**

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

**\* أحمد سعد لم يكسر بخاطر أحد؟**

- إذا كنت تلمحين عن كواليس حياتي الشخصية للأسف أصبحت مشاعاً 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 بيسيوني تردد أن ثمة علاقة حب تجمعك بروبي؟**

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

**\* قدمت مؤخراً أغنية "بعذرلك" لمن أهديت هذه الأغنية... لـ علياء بيسيوني؟**

- قدمتها لابنتي مريم لأنني لم أستطع الاهتمام بها كما يجب بسبب كثرة أنشغالاتي.

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

- عصفورة الوسط الفني عليها أن تصحح معلوماتها، اليوم كل ما يهمني هو المزيد من التطور والنجاح وحب الناس، كل يوم يمر هو بالنسبة لي تحدٍ جديد وأنا 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 صُنفت الثاني في الأعلى استماعاً على أنغامني، فقد أحسست بأنني كنت أستحق المرتبة الأولى.

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

- الإثنين معاً، قد أكون في قمة المرح والفرح وأشعر بأنني أحتاج إلى الإنعزال والجلوس بيني وبين نفسي مع أنني إنسان اجتماعي إلى حد بعيد، أحب أن أكون محاطاً 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



العاطفة فهو الاختيار الذي دمر الحياة .

**\* هل هناك صداقة في الوسط الفني؟**

- بالتأكيد هناك من تعدت الصداقة بينهم إلى أخوة، أنا مثلاً أفخر بصداقتي مع شيرين عبد الوهاب، فشيرين هي أخت وليست صديقة فقط، وقفت إلى جانبها في محنتها، أنا إلى جانب شيرين في السراء والضراء .

**\* أحمد أنت دائماً مشغول وكثير السفر، متى تجلس مع أولادك؟**

- أنا مقصر تجاههم إلى حد بعيد ولكن أكثر من يتفهم ظروفهم 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 أعماله فالفنان موهبة ذكاء وإدارة أعمال.

**\* هل ستكون عريس 2024 كما يحلو للبعض القول؟**

- كل واحد منا يعيش وحيداً أو منفصلاً 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، أعشق المرأة التي تفرض نفسها أينما وجدت، وأول امرأة جعلتني أحب الشخصية القوية هي "أمي".

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

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

**\* وماذا عن أغنية "غصن الزيتون"؟**

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



# من سيحاكم



الذكاء الاصطناعي، هو محاولة جعل الحواسيب تتصرف بذكاء يقترب من ذكاء البشر. وتتمثل القوة الحالية للذكاء الاصطناعي 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 معاناة طويلة لدى البشرية من الباحثين وعلماء الطب لمعرفة أسباب الأمراض وسبل الوقاية منها ولإيجاد أفضل الحلول لعلاجها، ومنذ بدء الخلق وما زالت المعاناة مستمرة حتى العصر الحالي الذي استعملت فيه أحدث الأجهزة التشخيصية والعلاجية وأمهر الأطباء الطبية من الخبراء والجراحين العالميين وأرقى المستشفيات. وعلى الرغم من ذلك، فإن ما أحدثه الذكاء الاصطناعي في تطوير النظام الصحي في السنوات القليلة الماضية، أحدث ثورة طبية هائلة غير مسبوقة ساعدت في تحسين الرعاية وتقليل التكاليف وضمان غدٍ صحي واعدٍ. وفي الوقت الحالي، يتم استثمار مليارات الدولارات في أبحاث الذكاء الاصطناعي في الطب وعلم الأحياء البشري والرعاية الصحية. فالذكاء الاصطناعي بكل تفرعاته كالتعلم الآلي والتعلم العميق والشبكات العصبية، تجد تطبيقاتها العمليّة 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 الاصطناعي 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 نسبة بقاء الإنسان على قيد الحياة وزيادة فرص شفائه.

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

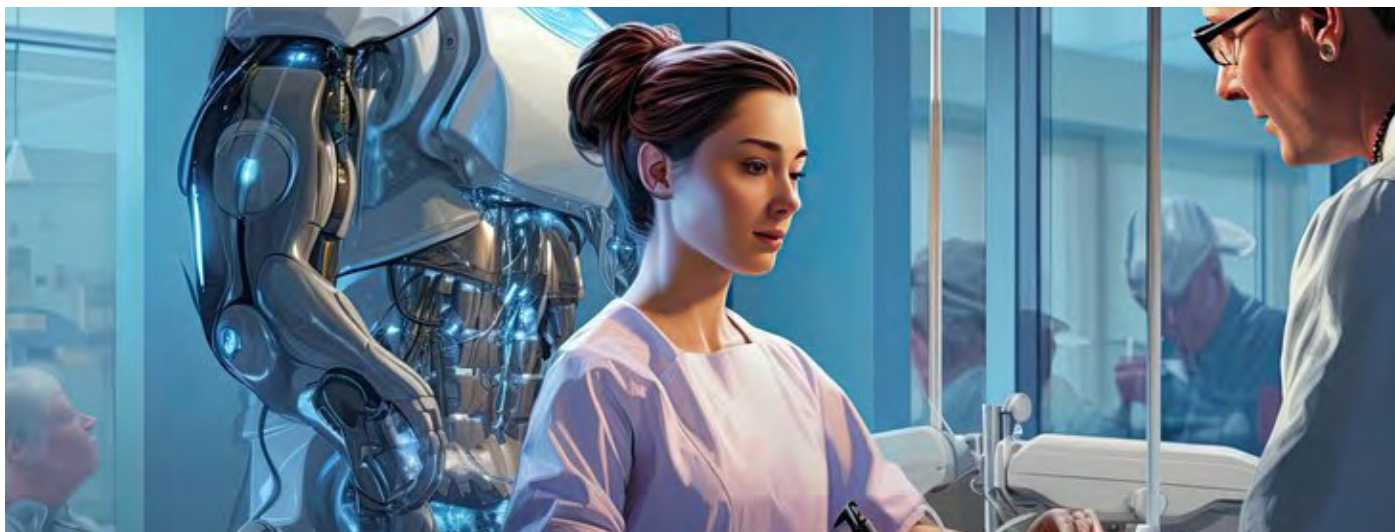
وأن أكثر من نصف المرضى يعانون من أعراض تحذيرية قبل ساعات أو أيام من حدوث السكتة القلبية، لكن بسبب إهمال المرضى من جهة، وتفسيرات خاطئة للعلامات الموجودة عند المريض من قبل الكوادر الطبية يقع مثل هذا العدد من الوفيات.

ويشير البروفيسور كزافييه جوفين أستاذ أمراض القلب وعلم الأوبئة 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

# الذكاء الاصطناعي!...

مؤخراً، أشار بحث علمي دولي مشترك أجراه خبراء من عدة تخصصات، إلى إمكانية أن يتنبأ الذكاء الاصطناعي بحدوث السكتة القلبية المفاجئة قبل وقوعها، مما يساهم باستئصال الإسعافات الضرورية وإزالة الخطر، وفقاً للنتائج الأولية لدراسة قدمت في ندوة علوم الإنعاش التي نظمتها جمعية القلب الأميركية 2023. فباستخدام الذكاء الاصطناعي قام الباحثون بتحليل البيانات الطبية لـ 25 ألف شخص ماتوا فجأة، و70 ألفاً دخلوا المستشفى بسبب سكتة قلبية ولم يموتوا في باريس وفرنسا وولايات بواشنطن، ومن ثم بنوا خوارزميات ومعادلات تضمنت التفاصيل الطبية للشخص مثل علاج ارتفاع ضغط الدم وتاريخ أمراض القلب، بالإضافة إلى الاضطرابات العقلية والسلوكية 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 كله، جرى تجريب الخوارزميات الجديدة على البيانات الموجودة، ثم طلب منها التنبؤ بحالات الوفاة، وتمكنت 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 يرسل إنذاراً للأطباء بخطورة الموقف تدعوهم للتدخل قبل فوات الآوان، وبحسب البروفيسور كزافييه أن العمل جارٍ منذ 30 عاماً في مجال التنبؤ بالموت القلبي المفاجئ، لكننا لم نتوقع أن نصل إلى هذا المستوى العالي 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 ومخاوف أثارت حول استخدام الذكاء الاصطناعي طبياً، وهي مسألة المسؤولية القانونية، فإذا وقع خطأ طبي من سيتحمل 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 الاصطناعي أن يخضع للمسؤولية الجنائية؟ وخصوصاً عند معرفة أن الذكاء الاصطناعي 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 وبنى تلك الخوارزميات منحاذاً تجاه طرف أو عرق معين.





# تعرف على استراتيجيات المواجهة الذكورية

لاكتئاب، فيما يطلب أقل من نصفهم المساعدة. وفي عام 2020، بلغ عدد وفيات الرجال بسبب الانتحار نحو 4 أضعاف المعدل المسجل لدى النساء. ولا تكمن المشكلة الحقيقية في اختلاف طريقة الرجال للتعبير عن الحزن، بل تتعلق بالثقافة المجتمعية التي لا تشجع الرجال على إظهار الحزن، وترى أن أي اعتراف بالحزن يتعارض مع كثير



بدلاً من تجنبها، ومصاحبة رجال يثقون بأنفسهم ولا يخشون إظهار ضعفهم. من جانبها، تشير الطبقة النفسية الألمانية مازدا أدلي، إن التوتر النفسي المستمر له تأثير سلبي على الذهن والنفوس، 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 الصحية الجسيمة، ينبغي مواجهة التوتر النفسي المستمر من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل وتمارين التنفس وتمارين الانتباه. كما أن المواظبة 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، تنصح 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 أقوياء وعليهم ألا يضعفوا أو يظهر 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 وقوة التحمل، وتجنب 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 يعدّ أمراً صعباً للغاية لأنهم يتعاملون مع مشاكلهم النفسية من خلال قمعها وعدم الاعتراف بها. لأنهم يرونها لا تتوافق مع الصورة الذهنية النمطية الذكورية وأنها تعبر عن الضعف والعجز والفشل الشخصي. لذلك، يحاول الرجال مواجهة مشاكلهم النفسية من خلال اللجوء إلى "استراتيجيات 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، الاكتئاب، العدوانية، الغضب، الانسحاب الاجتماعي، الإهمال 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 والسكتة 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 والصدمات النفسية، وسلط الضوء على القضايا المسكوت عنها منذ عقود طويلة.

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





**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 in | www.globemedqatar.com

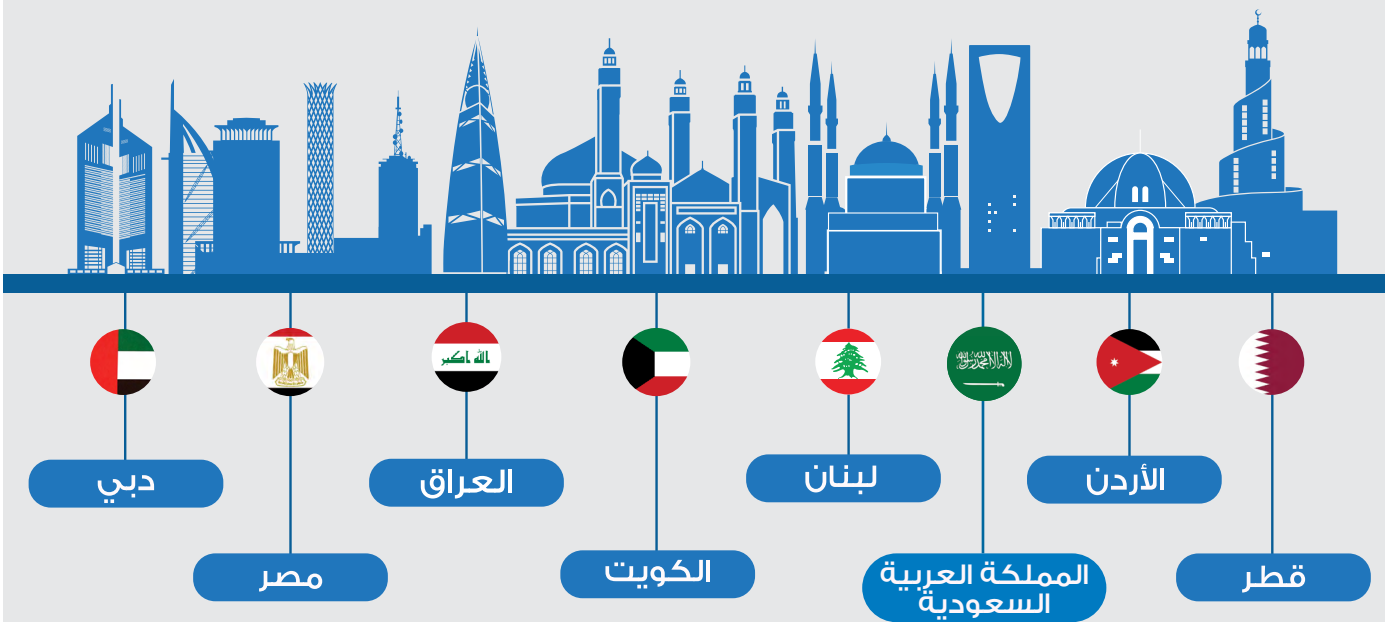
## Lil Vert ...الجمال هو الألم

Symere Bysil Woods's هو إسمه الحقيقي. أمّا إسمه الفني فهو Lil Uzi Vert مغني راب وكاتب أغان أميركي، يتميز بوشم وثقب الوجه وتسريحات الشعر والأزياء الغريبة، وغالباً يتم تعريف موسيقاه بالمواضيع المظلمة والصور المبنية على أسلوب الإيمو اللحنى للفخ. ولد Symere عام 1994 في شمال فيلادلفيا، نشأ وهو يستمع إلى Mike Jones و Ying Yang Twins، وكان الألبوم الأول لجونز أول ألبوم اشتراه. وتابع الاستماع إلى Wiz Khalifa و Meek Mill، اللذين أثرا في أسلوبه المستقبلي، وأيضاً إستمع إلى Marilyn Manson و Paramore و The Rocket Summer و Simian و My Chemical Romance و The All-American Rejects. وعندما بلغ من العمر 13 عاماً، أعجبه كثيراً Marilyn Manson، وقد سمى "ميكانيكى الحيوانات" ألبومه المفضل. بدأ Lil موسيقى الراب في الصف العاشر، واصفاً نفسه بأنه طفل عادي، ولم يكن يريد حقاً امتهان الراب، ولكن بعد سماع زميل الصف ويليام أستون أسلوبه على آلة كريس براون المجددة. أنشأ معه ومع صديق آخر مجموعة "راب ستيكتاون"، ولكن انفصلوا عن بعضهم عندما كان Lil في الـ 17 من عمره، لأنه ترك المدرسة وبدأ العمل في متجر "بوتوم دولار"، واستقال منه بعد 4 أيام، فطرده والدته من المنزل، مما دفعه إلى أخذ 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 بصة DJ Drama's Generation Now. واجتذب الانتباه إليه بعد إصدار أغنيته المنفردة الأولى عام 2016، التي كانت بمثابة الأغنية الرئيسية لشريط الأغاني التالي (2016) Lil Uzi Vert vs. The World 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 التي تصدرت





## نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



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

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



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. وفي حفل توزيع جوائز جرامي 2018 تم ترشيح Lil Uzi Vert لأفضل فنان جديد، كان ألبومه الاستوديو الثاني (2020) Eternal Awake من بين أكثر الألبومات المتوقعة في موسيقى الـ "هيب هوب" وبلغ ذروته في المرتبة الأولى على Billboard 200.

ومؤخراً أثار مغني الراب Lila الإنتباه بعدما نشر مقطع فيديو على الـ Instagram وحصد 13 مليون مشاهدة في يومين وأكثر من 87000 تعليق، يظهره مع حبة الماس وردية ضخمة زرعتها 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 Lila 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 اشتريت الماسة وردية طبيعية من إلبوت 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، وردّ 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 بـ Vision بطل Marvel الخارق المدعوم من Mind Stone، قال بعض مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي إن الحجر بدا بعيداً عن المركز، وهو ما نفاه Lila.



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

يُعد السحر والشعوذة من أبرز المظاهر الاجتماعية 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 انغماس 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.

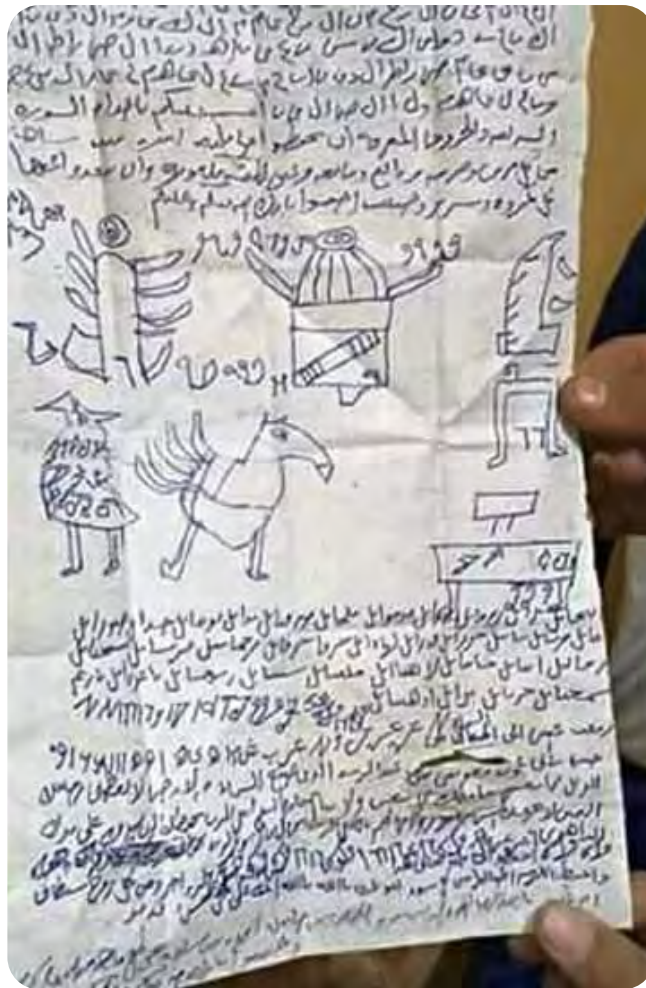


### أسباب انتشار السحر والشعوذة

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 غير قادر على السيطرة على مشاكله، ولا يملك المقومات التي تجعله قادراً على تغيير واقعه، فيلجأ إلى أساليب أخرى وفي طبيعتها اللجوء إلى السحرة والمشعوذين للتخلص من تلك المشاكل.

وأغلب الذين يلجأون إلى عالم السحر هم من الطبقات التي تعد 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 بدافع حب السيطرة أو الحفاظ على سلطة معينة، لذلك لا نستغرب على الإطلاق لجوء الكثير من الزعماء والسياسيين وبعض الوجوه التي تتعاطى 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



### الحلول العملية والواقعية .

#### تجارة رابحة...

طالما أن هناك زبائن يتهافتون على التنجيم والسحر ستبقى هذه الظاهرة تجارة رابحة، ولو لم يكن هناك مردود 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 يتحجج البعض من عالم المشاهير بأن الحسد وارد في القرآن، ما يدفعه للإستعانة بعرافة أو ساحر خاص بدل أن يحصن 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 شراً، ويتم وضع هذا السحر في القبر أو في البحر، وهو منتشر في معظم البلدان العربية. ومن أجل التصدي للسحر هناك بعض الأعمال التي يشير عليها العراف أو الساحر بفعلها مثل تقديم الذبائح لتحصين الذات...

#### منبع السحر

ربما تكون دول المغرب العربي هي المنبع الرئيسي للسحر، حيث تلجأ 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 استعمرتهم، 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.



## الدكتورة غنى قصايبية: «البوتكس» و«الفيلر» سمّ والسرطان سحرٌ يأتي من الطاقة الشريرة



الدكتورة غنى فايد قصايبية 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 يوحى. بالإضافة إلى ما ورد في القرآن من آيات الشفاء وأسماء الله الحسنى، وكما أوصانا في العلاج النبوي باستعمال العسل والحبة السوداء وإعداد السواك وماء زمزم والعلاج بالحجارة أيضاً. الدكتورة غنى حاصلة على "ليسانس" شريعة وقضاء شرعي من كلية التربية التابعة لدار الفتوى ولديها ثلاث 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 يتعالجون عند الأطباء.

بالنسبة للأمراض السرطانية والذين يتعالجون 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.

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

PROFESSIONAL FORMULAS | PROFESSIONAL RESULTS™

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



GUINOT  
INSTITUT • PARIS

## LIFE INFLUX



### LIFE INFLUX, THE NEW SKIN REGENERATION TECHNOLOGY

CONTAINS  
- 56 CELLULAR INGREDIENTS  
- HYALURONIC ACID  
- INFLUDERMINE

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



وأعقبت الدكتور 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 أوتيتم من العلم إلا قليلاً" ونحن نقول "رب زدني علماً" ولا نقول أعطني علماً.

- هناك بعض المواد التجميلية التي تعتبرونها سموماً لماذا؟ أجابت الدكتورة قصابية أن "البوتكس" و"الفيلر" هما مجموعة سموم، فكل الناس أصبحوا متعلمين ومدرّكين ويمكن أن يدخلوا على "جوجل" ويكتشفوا مدى مضر هذه المواد التي تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز البولي والجهاز التناسلي وهبوط في المبوطة وتبولل 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 سألت نفسي 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... إذاً هو طاقة شريرة ويأتي للمرأة عندما يبتعد عن رب العالمين الذي قال جل وعلا "وقذفنا في قلوبهم الرعب".

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 آلاف سنة، وركائز الطب الصيني هي ثلاث: الحجامه والإبر الصينية والمسايج، والرسول عليه الصلاة والسلام، قد أوصانا بالحجامه وكانت ثقافة منتشرة بين العرب. وعما إذا كان الطب النبوي معترفاً به، قالت الدكتورة غنى: "الطب النبوي ليس بحاجة أن يعترف به أحد، إنما الطب الصيني هو بحاجة لإلقاء 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.. يتسولون ويسرقون بذريعة العمل!!

من خلفك ومن أمامك، على يمينك وعلى يسارك، هكذا يظهر المتسولون 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.

إليك أمثلة عما يحصل في بيروت ومناطق أخرى:

في طريق الجديدة منذ فترة، ألقى شبان من المنطقة القبض على مجموعة قاصرين يعملون ظاهراً في جمع الأواني البلاستيكية والمخلفات الأخرى ووضعها في أكياس بهدف بيعها، وهم باطناً 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، فتیان وفتيات ما دون ١٨ عاماً، يقطعون أميالاً مشياً على الأقدام سيراً إلى جنب الناس للحصول على مبلغ مالي ولو بسيط.

وما يثير الدهشة ما حصل مع أحد المارة حيث طلب منه أحد المتسولين مبلغاً مالياً فأعطاه ١٠٠ ألف ليرة إلا أن المتسول لم يرض بها، لأنها "قليلة" فأعطاه مئة ألف أخرى، وأيضاً لم تكفه حتى انتهى الأمر بـ ٣٠ ألف ليرة.

فهل أصبح التسول في لبنان ملزماً بشروط؟!

عند الكورنيش البحري في بيروت بائعة ورود تستوقف أحد المتنزهين لتطلب منه ثمن "منقوشة زعتر" فلا تقبل بأن يعطيها ٦٠ ألف ليرة، بل تتذرع بأن ثمنها أعلى، فيعطيه ١٥٠ ألف ليرة إضافية.. علماً أن ثمن هذه المنقوشة لا يزيد عن الستين ألف ليرة في معظم الأفران. قاصر آخر يعمل في مجال دهان الأحذية يقترب من مواطن ويسأله، هل تود أن أقوم بدهن حذائك؟ فيجيب له، فيلج عليه، فيعطيه المواطن مبلغاً وبلا مقابل، إلا أنه يصر على القيام بعمله وتقديم خدمته له لكي يحصل على مبلغ إضافي منه..

أمثلة إضافية أخرى مشابهة تحصل في صيدا وطرابلس والدورة والجنوب والبقاع ومعظم المناطق اللبنانية، فأين البلديات من هذه المشاهد؟ ولماذا لا تقوم بمنع حدوثها؟

### دراسة إحصائية

وفق دراسة إحصائية أن من بين كل ألف شخص في لبنان هناك ٦ متسولين أو أكثر، ما يعني وجود ٣٠ ألف متسول على أقل تقدير في كل أنحاء لبنان، معظمهم من الأطفال والقاصرين والقاصرات (أكثر من النصف هم أطفال تحت 13 سنة). وهذا العدد قابل للزيادة مع استمرار تردي الأوضاع المعيشية..

### ما خفي أعظم

وراء ممتلئ التسول وثيابهم الممزقة وإظهار أوضاعهم المزرية ملايين من الدولارات التي جمعوها طيلة عشرات السنين.

ليس كلهم، بل معظم المتسولين 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 التسول وظيفة الأحلام في لبنان؟

### إخلاء الشارع

في صيدا عند تقاطع إيليا، وبعد تقديم شكاوى واعتراضات من المواطنين قامت عناصر من شرطة البلدية منذ مدة بإخلاء الشوارع من المتسولين لكثرة أعدادهم واعتراضهم للسيارات والمارة بشكل متكرر ويومي..

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

أمثلة في بيروت والمناطق



# دموعُ النساء سلاحٌ يهزم الرجال

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



## ماذا لو بكت المرأة؟

أثبتت دراسة حديثة أن دموع النساء تحمل في تركيبها مادة تخفف من العدوانية 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 تتعامل 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، وتُسمى 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 الضحك.

## "دموع التماسيح"

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

## "دموعي هي نقطة ضعف زوجي!"

صدقت مقولة "محاولتك التفاهم مع امرأة تبكي أشبه بمحاولتك تقليب أوراق صحيفة أثناء



## 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





## EFFORTLESS CHRONIC MEDICATION MANAGEMENT

*Living well!*



DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW



www.globemedlebanon.com



عاصفة".  
"كنت أعرف أن دموعي هي نقطة ضعف زوجي"، هكذا استهلّت نور حديثها عندما كانت تروي عن مدى تأثير دموعها على زوجها.  
وتابعت "كان الحوار شبه مستحيل مع زوجي، وعندما أرى نفسي أنني وصلت إلى طريق مغلق، كانت دموعي تذرف من دون قصد، حينها يلين قلب زوجي ويحضنني، وكأن 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؟

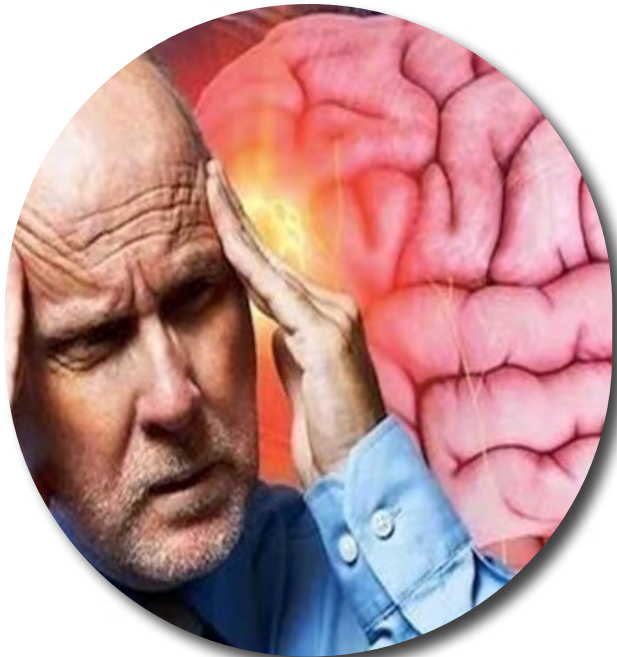
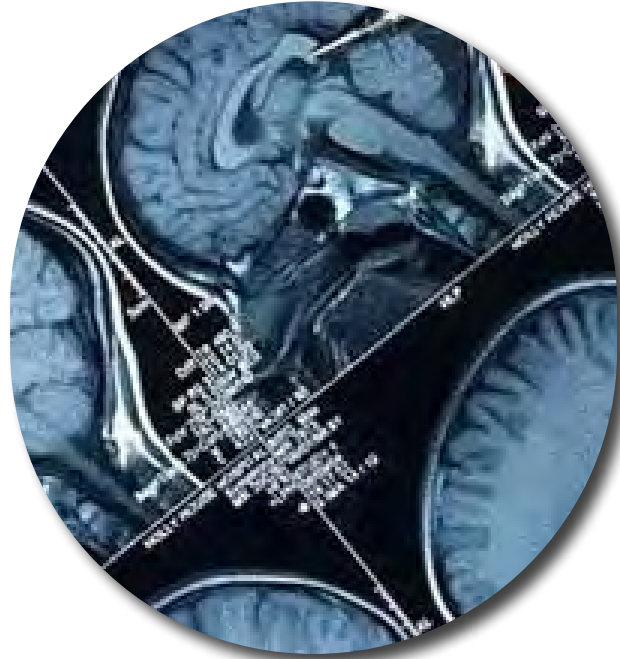
أظهرت الدراسات أن النساء عموماً يبكين أكثر من الرجال، وأرجعت الدراسات سبب هذا إلى بعض العوامل البيولوجية والاجتماعية والبيئية المختلفة، حيث تبكي النساء مرتين إلى خمس مرات في الشهر، أو من ثلاث إلى خمس مرات أكثر من الرجال.  
عموماً، يبكي الرجال والنساء على الأشياء نفسها، مثل وفاة أحد أفراد الأسرة والانفصال الرومانسي والحنين إلى الوطن. وقد تبكي النساء أكثر على الأحداث الصغيرة، مثل الشجار أو تعطل الحاسوب. كما تميل النساء إلى البحث عن أنشطة ترفيهية تجعلهن يشعن بالحنن، وذلك بسبب اختبار راحة مُعينة 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 مُثيراً 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 أجرتها 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 "التستوستيرون" الرجال من البكاء، حيث وُجد أن الرجال الذين يُعالجون بأدوية سرطان "البروستاتا" التي تخفض مستويات هرمون "التستوستيرون" يكونون أكثر عرضة للبكاء، لأن هرمون "التستوستيرون" يبدو أن له تأثيراً مثبطاً للبكاء.



# شكل الدماغ ونشاطه يؤثران في تحديد الشخصية



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 بلجيكا 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 الفصلية 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 وفصول 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 المتصلة 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 المتصلة بعمل الذاكرة بلغ ذروته في الخريف، وكان قليلاً في الاعتدال الربيعي، وأن أداء الناس وتصرفاتهم اليومية يتأثر بتغيير الفصول، فمثلاً: يزداد استهلاكهم للسعرات الحرارية في فصل الشتاء بينما يقل في الصيف، وأيضاً أن نشاط الجينات البشرية ومناعة الجسم يتغيران مع الفصول. وأن هناك صلة بين المزاج والفصول حيث أن بعض الناس يعانون من أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية في فصلي الصيف والشتاء، وأن هؤلاء الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة للتغيير في نشاط الدماغ المتصلة بالعمليات الإدراكية، وأن الآليات التي تقف وراء الاختلافات الموسمية في نشاط الدماغ لم تتضح بعد، وعلى سبيل المثال، أن بعض النواقل العصبية كـ "السيروتونين"، 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

متقلباً في الفصل ذاته، أو شعر بالعصبية، فإن الطبقة الخارجية للدماغ التي تسمى "القشرة" ربما تكون أكثر سماكة لديه أو تجاعيدها أقل من غيره، وتشير دراسة ألمانية قام بها فريق من جامعة "كامبردج" إطلع على صور أدمغة 507 أشخاص أصحاء ليس لديهم سجل أمراض عصبية ونفسية، في محاولة لربط شكل الدماغ بالسّمات الشخصية الرئيسية، ولمعرفة شكل القشرة الدماغية، واستنتجوا أن القشرة الدماغية "الطبقة الخارجية للدماغ"، تكون أكثر سمكاً وأقل تعرجاً في أدمغة الناس الأكثر عصبية، وهم الأكثر عرضة لتقلبات المزاج والاضطرابات النفسية، بالمقابل يكون الأشخاص ذوو الشخصيات المنفتحة والذين يتسمون بالفضول، يملكون قشرة دماغية أكثر رقة، وتلافيف 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 التخالط أي تحديد مدى اندفاع الشخص، والتوافق، الوعي أو يقظة الضمير أي مقياس السيطرة على النفس. ووصفوا تمدد القشرة الدماغية كمن يمتد لوحاً 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.



# طرق لبنان تتشقق وتكاد تبتلع المواطنين!!

تكاد تبتلع المواطنين... ليست بزلزال ولا لحظة القيامة، بل تشققات على الطرقات إثر العواصف والشتاء في لبنان.. لقد كان قلب العاصفة السابقة "دانيلا" وما تلاها من منخفضات جوية، قاسياً جداً على البنى التحتية اللبنانية الهشة التي لا تحتمل هزة بقوة 0,1 .. المياه الجوفية انفجرت تحت أقدامنا متأثرة بالسيول الهائلة فانشقت الأرض وأرادت ابتلاعنا لولا شاء القدر أن لا ننزل نحو أعماقها..



**أمر خطير واستثنائي**  
ما تشاهدونه استثنائي وغير طبيعي على طول الساحل اللبناني من بيروت حتى أعالي المتن الشمالي، إضافة إلى المناطق الجبلية منها ترشيش وظهر البيدر، وكأن الأرض زلزلتها وأخرجت أثقالها..

**ماذا حصل في السفارة - الضنية؟**

ما حصل في منطقة السفارة - الضنية هو انخساف أرضي كبير أدى إلى قطع الطريق بشكل كامل وتصعد عدة أبنية محيطة به وإخلاء القرية من سكانها.. ورغم تحذيرها للجهات المعنية من خطر الانهيار الأرضي، إلا أن البلدية لم تلق اهتماماً، ف وقعت الواقعة التي لم تكن لتقع لو تم اتخاذ الإجراءات اللازمة قبل أشهر..

كذلك الأمر في ظهر البيدر، تشقق هائل وسط طريق عام ظهر البيدر في أعالي المتن الشمالي. وعلى الأثر تحركت "اليازنا" 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 طرقاتنا؟

**أوضاع الطرقات في لبنان ليست جديدة**

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



الماضي أدت هزة أرضية خفيفة محلياً نتيجة زلزال تركيا إلى انشقاق الأرض في صور وجبيل ومنطقة الرملة البيضاء في بيروت ما أثار هلع المواطنين. وفي السنوات ما قبلها، منذ ٤ أعوام، في كانون الثاني، تصدع طريق اللوزة - بعدا نتيجة العاصفة القوية والأمطار الغزيرة التي أثرت على بنيتها.

**تكلفة صيانة الطرقات**

حسب وزير الأشغال العامة والنقل اللبناني علي حمية ان إجراء صيانة للطرق 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 الاعتمادات المادية المطلوبة لإصلاح الطرقات.

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

**لا أموال كافية للصيانة**

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

**نداء عاجل**

نداء عاجل؛ لمن يعنيههم الأمر: تحركوا قبل ان تأخذنا الأرض إلى أعماقها فتلتهمنا ونحن أحياء!.



**INDOLA**  
EXCLUSIVELY PROFESSIONAL



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

#SimplySmarter**COLOUR**



## 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 (Rapid eye move- ment) واختصارها (REM). وتعدّ المرحلة الرابعة من مراحل النوم، وقد تتضمن الشعور بالخوف أو القلق أو الغضب أو الحزن أو الإحراج أو الاشمئزاز.

بالنسبة للأطفال، تبدو الكوابيس حقيقية، وقد يواجهون صعوبة بالعودة إلى النوم بعد الكابوس. لذلك بعض الأطفال يقاوم الذهاب إلى الفراش لكي يتجنب 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 أساسي 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،



## THE CARRIER OF *dreams*



ويبدو أن هذه النوبات تؤثر على الأولاد والبنات بنسب 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 الأعباء المتراكمة 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 تكرّر مضمون الكابوس، أو إذا تعلق بفقد شخص ما أو بمشكلة ما مرتبطة بالدراسة أو الأصدقاء.
- حاولي أن تُشعري طفلك بالأمان، بالحديث الهادئ والاحتضان، وابعدي معه لفترة قصيرة بعد الكابوس.
- أظهري لطفلك تفهمك تجاه الخوف الذي يشعر به. وذكّريه أن الجميع يحلمون، وأحياناً تكون الأحلام مخيفة ومزعجة ويمكن أن تبدو حقيقية 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 لتظهري لأطفالك أن المنزل آمن وأنك على مقربة منهم، وبعد نومهم أغلقي الباب.



# حرارة الأطراف سببها عضوي أم نفسي؟



أجزاء أخرى من الجسم، وغالباً تجعل الجزء المصاب ساخناً ومتعرقاً. يعاني 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: يعاني مرضى 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 إحدى طرق محاربة 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 والخراجات وتشمل الأعراض المبكرة لهذا المرض: التنميل، الوخز أو الحرقان في اليد 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 يرتفع تبعاً، ويساهم النقص في حمض الفوليك وفيتاميني B12 و B6 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 أفصح عن آلامه فلن يشعر بمعاناته أحد، وقد يقصد الأطباء ويجري التحاليل وصور الأشعة وغيرها.. ولكن من دون جدوى، فيصبح تأثها ما بين شعوره بعوارض المرض وما بين ثقة المهتمين به. وهذا ما حصل مع ديمتري الذي فاجأه الإحساس بالحرارة والحرق في اليدين والقدمين، وسبباً له الإزعاج الشديد والمعاينة الكبرى من الألم ومن ممارسة سرعة العدو في دور العلاج العضوي والنفسي حتى وصل به الأمر إلى مرحلة كاد فيها أن ينتحر، فلا أحد يفهمه ولا علاج ينفعه!... لذا نستعرض أسباب هذه الحالة ومنها:

- قد يكون الشعور بالحرق وحرارة كفتي اليدين سببه حالة جلدية نادرة تسمى Palma erythema، وهي تسبب أيضاً بقعاً حمراء على راحة اليدين والأصابع. وتعد حالة جلدية مجهولة الأسباب حتى اليوم، وعلى الأغلب 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 "الفيبرومياغيا" وهو يسبب شعوراً بالتعب العام والألم في أماكن مختلفة من الجسم. وأحياناً بإحساس حارق في أيديهم وأقدامهم، وصعوبة بالنوم والشعور بالقلق المزمن وبالتعب عند الاستيقاظ، الصداع المستمر، الشعور بالكآبة المزمنة، مشكلات بالتركيز، تطور متلازمة القولون العصبي مع ألم أو وجع في أسفل البطن. ويصعب تشخيص الألم العضلي الليفي طبياً في بعض الحالات.

- الحثل 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

**RICA**  
MADE IN ITALY



التغيرات 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 وترفع درجة حرارة الجسم وسخونة القدمين.

- التعرض للمعادن الثقيلة 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 وتتوقف 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، التنميل، الألم في الأطراف. وتحدث هذه الأعراض بسبب انخفاض مستويات هرمونات الغدة الدرقية في الجسم مما يتلف الأعصاب. ولعلاج أي من هذه المشكلات يجب مراجعة الطبيب المختص لإعطاء العلاجات المناسبة وفقاً للمصدر Medical News Today & Health line.



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



لا يكاد يمر يومٌ في الولايات المتحدة الاميركية من دون تسجيل عمليات اطلاق نار يذهب ضحيتها على الأقل قتيل أو قتيلاً، إضافة الى ما لا يقل عن ٥ جرحى.

في الصدارة

تأتي الولايات المتحدة الاميركية في صدارة الدول التي تشهد اكبر عدد من عمليات اطلاق نار بمعدل ٦٠ عملية كل شهر.

ويذكر انه طيلة عام ٢٠٢٣ سجلت اميركا حوالى ٦٦ حادثة اطلاق نار جماعي تركزت في الولايات التالية: ناشفيل، كاليفورنيا، فيرمونت، نيويورك، تكساس ومين، وأودت بأرواح آلاف الأشخاص (بينهم عدد كبير من رجال الشرطة) وأدت الى 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 ليلي 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 الى التفلت الأمني وازدياد نسبة بيع الاسلحة وحيازتها وتدهور الوضع الاقتصادي وضغوطات الحياة والاضطرابات النفسية والضيق المالي والبعد الاجتماعي، خصوصاً بعد جائحة كورونا عام ٢٠٢٠، مما زاد اعمال العنف بشكل كبير ولافت منذ ذلك الحين حتى الآن.

الدوافع

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

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

كما تلعب أيضاً الدوافع السياسية والدينية دورها، كمقتل إمام مسجد نيوجرسي في مطلع عام ٢٠٢٤ بإطلاق نار من قبل أحد المتطرفين، وحادثة إطلاق النار على الطلاب الفلسطينيين ٣١ في ولاية فيرمونت من قبل أحد الاشخاص الداعمين لسياسة اسرائيل وحربها على غزة.



الشرطة

قامت الشرطة الاميركية بملاحقة 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 اثناء ملاحقتهم، إضافة الى ٦٠% ممن تم اقتيادهم الى التحقيق ثم الى السجن عدة سنوات أو مؤبداً، كما حكم على الأوزياكي سيف الله سايبوف الذي ينتمي الى تنظيم "داعش" والذي قتل ١٠ اشخاص في هجوم مسلح في نيويورك. ... وحسب المعلومات ان في معظم الحوادث اظهرت التحقيقات ان 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 الأمراض الخبيثة وحوادث السير.

وأعلن بايدن أنه سيعمل على منع استعمال السلاح عشوائياً، والحد من عمليات تهريب الاسلحة نحو 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 اثنين لكل فرد والسبب هو كثرة عمليات تهريب الأسلحة من دول جنوب اميركا خاصة المكسيك وكثرة شرائه رغم سعره "المرتفع"، فمثلاً سعر المسدس قد يبدأ من ٤٠٠ دولار وقد يصل إلى أكثر من ٥٠٠ دولار أحياناً، وذلك حسب نوعيته وجودته، إضافة الى ان حمل السلاح لا يحتاج الى 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 يريده.



# تجنب الانفصال بسبب 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، والاحترام 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 الانفصال.

إذ يعدّ المال أحد الأسباب الرئيسة للطلاق بين الأزواج في البلدان، ومنها الولايات المتحدة على سبيل المثال. وتشير التقديرات إلى أن المشاكل المالية تسهم في ٢٠٪ إلى ٤٠٪ من حالات الطلاق، أي من كل ١٠ زيجات تنتهي بالطلاق يكون ٤ منها بسبب المال.

كما أن المخاوف المالية تتصدر قائمة الأسباب التي تؤدي إلى انفصال المتزوجين في بريطانيا، وذلك بعد استطلاع للرأي أجرته شركة المحاماة «سلاتر وجوردون»، شمل أكثر من ٢٠٠٠ 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 إمكانيتهما، أو عدم وجود دخل كافٍ لدفع ثمن الضروريات. أو قد يخفي أحد الزوجين المشكلات المالية عن الآخر. أما المشكلة الأكبر فتكمن 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 محظور، إن الموضوعات المالية يمكن أن تكون غامضة للغاية في ثقافتنا لدرجة أننا 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 ٩٠٪ من الأشخاص الذين شاركوا في الأبحاث لم يتحدثوا مع أي شخص عن المال لمدة عام كامل. يمكنك، على سبيل المثال، أن تسأل شخصاً قريباً تماماً عن أي شيء في حياته، ولكنك لا تجرؤ على سؤاله عن راتبه أو حسابه المصرفي.

العراك على المال أكثر سخونة، عندما يتعلق الأمر بالمال، فإن الجدل مع شريكك يختلف تماماً عن أنواع الشجار الأخرى، فالشجار حول المال يميل إلى أن يصبح أكثر سخونة بشكل أسرع، وأكثر استتالة 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 أبويهم.

وبعدّ تجاذب الأضداد أحد الظواهر الغريبة في الحياة، وفي هذه الحالة نجد أن المسرفين يجذبون عاطفياً نحو المدخرين والعكس صحيح. وينجذب المنفقون نحو المدخرين

ذوي المسؤولية والوعي، وقد يجذب المدخرون نحو المنفق المليء بالمرح وغير المبالي للهموم، ولكن مع مرور الوقت يعجز كل واحد منهم عن فهم وتقبل 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 أصلاً من تجاربنا 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 الانفصال، إلا أن الأزواج يميلون إلى التقليل من أهمية الخلافات المالية، معتقدين أن المال ليس مهماً، 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 الأزواج وضع قواعد أساسية لكيفية إنفاق الأموال وإدخالها 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 نهج غذائي متكامل للتحكم بالأمراض المزمنة



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. ويكمن الحل في تغيير وعكس هذه الأمراض بكل بساطة، من خلال طرق تناولنا الطعام والتمتع بالنوم الكافي والنشاط والإبتعاد عن التوتر. ولهذا السبب ننقل اليكم بروتوكول المناعة الذاتية (AIP) Auto-immune Protocol الذي يعد استراتيجية قوية تستخدم النظام الغذائي وأسلوب الحياة المثالي للتحكم بجهاز المناعة ووضع حد لهجماته، وهو نهج غذائي متكامل للتحكم بالأمراض المزمنة.

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

ويهدف AIP إلى تقليل الالتهاب والألم اللذين تسببهما أمراض المناعة الذاتية وهي وباء في مجتمعاتنا، ثلثه 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 وخلايانا وأنسجتنا بدلاً من حمايتها. وتلك البروتينات والخلايا والأنسجة التي تتم مهاجمتها تحدد المرض وأعراضه. ففي التهاب الغدة الدرقية "هاشيموتو"، يهاجم الغدة ويسبب أمراض السكري والسمنة. وفي التهاب المفاصل "الروماتويدي"، يهاجم أنسجة المفاصل. وفي التهاب الصدفية، يهاجم البروتينات داخل طبقات الخلايا التي تتكون 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

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

وهناك 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 كالحوم والمأكولات البحرية والخضروات. وبالمقابل يقلل الأطعمة التي تعتمد على الحميات الغذائية الصحية الأخرى والتي تحتوي على مركبات قد تحفز الجهاز المناعي أو تضر بيئة 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 احتوائها 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 الغذاء 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 مباشراً بأسلوب الحياة هذا.

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





**Rawi**  
QUALITY TEA

# قصة كبيرة

**CEYLON TEA**

**Rawi**  
QUALITY TEA

**Long Leaf Black Tea**

100 YEARS OF FAMILY TRADITION

100 YEARS OF FAMILY TRADITION



اقدر الإمكان من الحيوانات التي تتغذى على العشب في المراعي كلحم الماعز، الغنم، البقر والدواجن، زيت الزيتون، زيت الأفوكادو، وأطعمة "بروبيوتيك" 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، الباذنجان، الفلفل الحلو والحر، التوابل على أنواعها والمشتقة من الفلفل، الأطعمة التي يمكن أن تتفاعل مع الغلوتين، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل "الأسبرين" أو "الأيوبروفين"، جميع المحليات غير المغذية حتى ستيفيا وفاكهة الراهب والمستحلبات والمكثفات والمضافات الغذائية الأخرى.

**اعتدل في تناولك ما يلي:**

الفركتوز من الفواكه والخضروات النشوية كالبطاطا، ملح، فواكه وخضروات ذات نسبة عالية من السكر كالفواكه المجففة، الموز، جذر القلقاس، أوميغا6. 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.



## شيرين رضا وأحلام وأزمة الأذان



حرب شعواء اندلعت خلال الساعات الماضية بين أحلام وشيرين رضا، وكتبت أحلام على منصتها عبر إكس: "عمري في حياتي مش حسمحك تقولي أن صوت المؤذن والأذان أنه يبجعر وجعير. وكانت شيرين رضا قد وصفت بعض المؤذنين بأن أصواتهم مثل "الجعير"، موضحة أنها لم تشتم الأذان على الإطلاق، بل كل ما قصده أن بعض أصوات المؤذنين قبيحة. وقالت متعجبة: هل أنا إنسانة متخلفة عقلياً حتى اشتتم الأذان؟ وأنا قلت على المؤذن أن صوته "جعفر" وهذه ليست شتيمة بل وصف للصوت.

## أغنية "أصحاب الأرض" مهددة بالحذف

فوجئت الفنانة أصالة بعدد كبير من الإنذارات من إدارة مواقع التواصل الاجتماعي، تحذر من عدم حذف أغنية "أصحاب الأرض" التي طرحتها وتدعم من خلالها حق الفلسطينيين في الأرض وتعتبر عن مساندتها لهم. وجاءت الإنذارات بحذف الأغنية بحجة احتوائها على محتوى غير لائق، رغم أن العمل لا يحتوي إلا على مشاهد وتعبيرات راقصة. وتعاونت أصالة في أغنية "أصحاب الأرض" مع فرقة "أكابيلا" المصرية.

## حلا شيدا عن فترة الحجاب: كنت مخطوفة

عقبت الفنانة حلا شيدا على تصريح والدها بأنها كانت مختطفة في فترة زواجها من أحد الدعاة في كندا، وقالت أن هذه المرحلة من حياتها قد مرت، 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 مختطفة.

## 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 أحدث ظهور له أنه تعرض للتنمر في بداياته، مؤكداً أن الأمر استمر خلال مسيرته الفنية، وأضاف أن أصدقاءه كانوا يطلبون منه في المدرسة عدم الغناء لبشاعة صوته وفق زعمهم، حتى أن إذاعات كثيرة رفضت استقبال أوراق تقديمه بحجة عدم الكفاءة. كذلك أوضح أن كبار الملحنين استهزأوا بصوته، كما رفض باختيارات الإذاعة والتلفزيون في العراق، كاشفاً عن طرده من جانب أحد الملحنين المعروفين.





## ناهد السباعي: جمدت بويضاتي حتى لا احرم من الامومة

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

واشارت الى انها لن توافق على الزواج مقابل اعتزال الفن، مضيفة انها ترفض من البداية أن يغير الرجل والمرأة من طباعهما، على الرجل أن يحب المرأة كما هي، وأنا لا احب الرجل البارد ولا الرجل الذي يغار كثيراً.



## 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 ورجليها، وهذه التفاصيل مهمة جداً لي، وهي أول ما تلفت نظري. وأضاف: من الصفات الأخرى التي أحب، الست القوية المفكرة التي تملك وجهة نظر وتقول رأيها، تأخذ به أو لا، هذا وضع آخر، المهم ان تقول رأيها. وأحب الست الذكية المتواجدة باستمرار، أنا الآن في الـ 48 من العمر، وفي سن الأربعين بدأ يجذبني هذا النوع من النساء.

**بلمسة واحدة دقة!**

#معك\_خطوة\_بخطوة

**GlobeMed**  
Egypt



# بأنغامها وألحانها.. تبقى الموسيقى دواءً للحياة

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



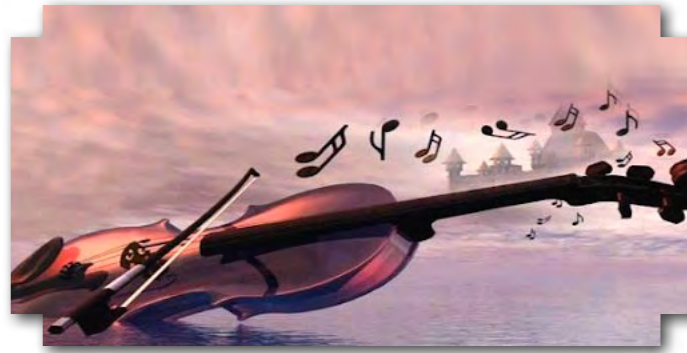
## الموسيقى فنٌ قديمٌ

تُعدّ الموسيقى من الفنون القديمة التي عرفها الإنسان، ولا توجد أي معلومات حول أصلها بشكل دقيق، ولكن من المؤكد أنّ بداياتها كانت معتمدة على الأصوات الخاصة بالطبيعة، أي التي تصدر من العناصر والكائنات الحية التي تعيش في الطبيعة، مثل: أصوات الأشجار، الطيور، الأنهار، الحيوانات وغيرها من الأصوات الأخرى. ومن ثمّ لاحظ الإنسان وجود هذه الأصوات، فاستخدم النفخ بالأنابيب المصنوعة من القصب لإصدار الصوت، ومع مرور الوقت صارت الموسيقى جزءاً من حياة الإنسان، وأصبحت تُستخدم في العديد من المجالات، مثل: تعزيز الشجاعة عند الجيوش في الحروب، 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 "أداء أفضل بكثير" في الذاكرة العاملة والوظيفة التنفيذية لدى أولئك الذين يعزفون على آلة



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 أجرته جامعة ميتشغان.

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!

خلاصة، 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؟.



# الرياض: موسم الدرعية ما بين الماضي والحاضر



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

**المشهد الأول:** رابطة تشكلت

إنه يوم جميل. في الخلفية نرى المدينة والكثبان الرملية والواحة وأمامنا ستة خيول تتمايل. تظهر الخيول الجمال بأشكال مختلفة أثناء هرولتها ورخصها مثل الأرواح الحرة. يدخل فهد، وهو في أواخر العشرينيات من عمره، على المسرح ويصادق أحدهم، فنسمعه يقول "أصايل". اتصالحهم واضح عندما ينخرطون في تفاعل مرح، وهو دليل على الرابطة العميق بين الإنسان والحيوان.

: أحلام في سماء الليل

مع حلول الليل، تتحول السماء إلى نسج 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، ويغمرهما هدوء الليل. بينما يقوم فهد بنحت تمثال حصان لفارسي، فإنه يشارك حكايات حبيبته "أصايل"، وزوجته تتذوق القهوة العربية، وهي طقوس عزيزة في أمسياتهما معاً. يحدق فارس في السماء، ويشغل خياله بالامتداد الشاسع للنجوم. في عين عقله، يتصور خيولاً مشعة تعدو 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، الحي ويتبادل التحيات والابتسامات مع الوجوه المألوفة على طول الطريق. تتخلل رحلته لفترات صغيرة من اللطف، مثل تلقي التمر من الجيران الودودين. في النهاية، عثر على بوابة مفتوحة قليلاً، وتمكن بكل تصميم من فتحها. في



في هذا الموسم وبمؤازرة وزارة الثقافة في السعودية وتنفيذ شركة "SK Events World" Wide لبست الرياض حلة جديدة عبر موسم الدرعية ما بين الماضي والحاضر. حلة بهية، حيث كان للماضي دور فعال في العودة إلى الحاضر المشرق الذي تتمتع به السعودية اليوم 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 بلاد عدة، حيث تناوب على إخراج هذا الحدث الفني مخرجون أجانب من عدة بلدان، كما شاركت مجموعة على ظهور الخيل الأصيل المدرب وقد طغى اللباس العربي على المشهد ليجسد تلك الحقبة من التاريخ. وكان للممثل اللبناني جوزيف أبو خليل شرف المشاركة حيث أبدع في دور الجد، كذلك الابن فارس الذي قام بأداء الدور ممثل على ظهر جواده الأسود الأصيل، ومن السعودية قام ممثلان سعودياني بلعب دور الابن والابنة وكذلك الأم. والتسعون راقصاً وراقصة من بلدان أجنبية أضافوا روعة على المشهد برمته.

كان للأحصنة المدربة الدور الكبير لإظهار الفروسية العربية الأصيلة.

وعلى مدى خمسة عشر يوماً توافد 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 رائعاً. فالمروضون 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 الحصان "أصايل".

عندما أصبح لفهد عائلة برز ابنه فارس الذي كان يحلم بخيول تضيء عتمة الليل كالنجوم في السماء. فنشأت علاقة قوية بين فارس ومهر التقاه يدعى أيضاً "أصايل" حيث كانا 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.

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



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



الداخل، يكتشف مشهداً مذهباً: مهر، يعرفه على الفور باسم "أصايل". تشتعل شرارة عندما يقترب فارس بحذر من المهر، مستذكراً 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 المتطورة بين فارس ومهره "أصايل" على مر السنين. نشهد فارس، وهو شاب الآن، يمتطي "أصايل"، وينفذ مآثر وحيلاً مثيرة للإعجاب، وهي شهادة على الثقة العميقة والتفاهم الذي أزدهر بينهما. ومع تباطؤ الوتيرة، ينتقل المهر إلى الشوارع الصاخبة لمدينة الدرعية الجديدة، وهو دليل على تقدمها الملحوظ في المعرفة والابتكار. ينتقل فارس و"أصايل" في هذا المشهد من الحاضر مبهورين من جمال الخط والابتكار وعمق المعرفة والجمال والرقى، ورابطتهما 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 ويملأ الهواء برائحتها المنعشة. فارس، وهو شاب الآن، يحث "أصايل" على القيام بسباق مفعم بالحياة عبر الواحة، والاستمتاع بالحرية والهدوء في المناطق الطبيعية المحيطة. وفي خضم الرحلة المبهجة، تتجه أفكار فارس إلى والده، وقد كان غيابه محسوساً 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 محلي**

يجد فارس و"أصايل" نفسيهما في مساحة شاسعة من الصحراء، وقد توقفت رحلتهم بسبب هجمة مفاجئة لعاصفة رملية هائلة لم تشهد الدرعية مثلاً من قبل. وتحدث الفوضى عندما تجتاح العاصفة الأرض وتبتلع كل شيء في طريقها. وسط هذه الاضطرابات، يقف فارس و"أصايل" صامدين، ويواجهان عنف العاصفة بإصرار لا يتزعزع. وسط هذا الجو المضطرب نرى فارس و"أصايل" يتنقلان بين التضاريس الغادرة، وهما يختبران قوة رباطهم أثناء قتالهما للعناصر معاً. أما مشهد حيل الحصان الناري فيجسد شدة كفاحهما، فيختفيان في قلب العاصفة، عندها يصبح مصيرهما مجهولاً.





**المشهد السابع: إعادة البناء بالقدرة والصمود**  
مشهد المدينة - الموسيقى: إيقاع محلي  
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 - صهيل الحصان، مما يشير إلى الأمل والمرونة. يخرج "أصيل"، وهو يقود موكبًا من الناجين، من بين الحطام، رمزًا للوحدة والتصميم. يقود فهد "أصيل"، وبقوة متجددة، تبدأ المدينة في إعادة البناء، مدفوعة بإحساس جماعي بالهدف. ومع ازدهار المدينة، تصبح منارة للتقدم والابتكار، تتميز بالتقدم في الأدب والفنون والثقافة والعمران والحرفية. ينبض المسرح بالحياة مع صعود طاقة المدينة، حيث ينضم المزيد من الخيول إلى الفرقة، مما يرمز إلى نمو المدينة وحيويتها. ومع تقدم الزمن، تتطور الدرعية إلى مدينة مزدهرة، تحقق الأهداف الطموحة لرؤية 2030.

**المشهد الثامن: الإغلاق**  
بالعودة إلى يوم هادئ في الدرعية، يجد فارس عزاءه تحت ظل شجرة مع والده الذي أصبح الآن الجد فهد، ويستريح "أصيل" 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 "أصيل"، تلخص لفتة نورا الرابطة الدائمة بين الرجل والحصان.

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



ضمنت موريشيوس أن الحفاظ على جودة الهواء وتحسينها يمثل أولوية للدولة الجزيرة مما يعزز التجارب السياحية ويساهم في الاستدامة الاقتصادية والبيئية الشاملة للبلاد. ومن خلال الاستمرار في الجهود من أجل سماء أنظف وكوكب أكثر صحة، تقدم موريشيوس مثالا ساطعا للدول في جميع أنحاء العالم وثبتت أن التفاني والتصميم، يمكنان من تحقيق مستقبل أكثر إشراقا وأكثر استدامة.



## موريشيوس تتألق كمناارة للهواء النقي..



جمهورية موريشيوس هي جزر صغيرة بوسط المحيط الهندي تبعد عن ملاجاشي (مدغشقر) بحوالي 860 كيلومتر. الرحلة البرتغالي دون بيدرو ماسكارينهاس كان أول من عرف العالم بها في العام 1505 وقد قام بإطلاق اسم ماسكارينس على مجموعة الجزر المعروفة الآن بموريشيوس، رودريغز وريونيون. تبلغ مساحتها ألفين و40 كيلومترا، 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.

تشتهر موريشيوس 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 موريشيوس لأن تصبح لاعباً رئيسياً في الاقتصاد العالمي. وفي عصر بلغت فيه المخاوف بشأن التدهور البيئي وتأثير التلوث على الصحة العامة أعلى مستوياتها، تتألق موريشيوس كمناارة للهواء النقي والنظيف. ففي 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 موريشيوس الجزيرة الخلابة التي تقع في المحيط الهندي.

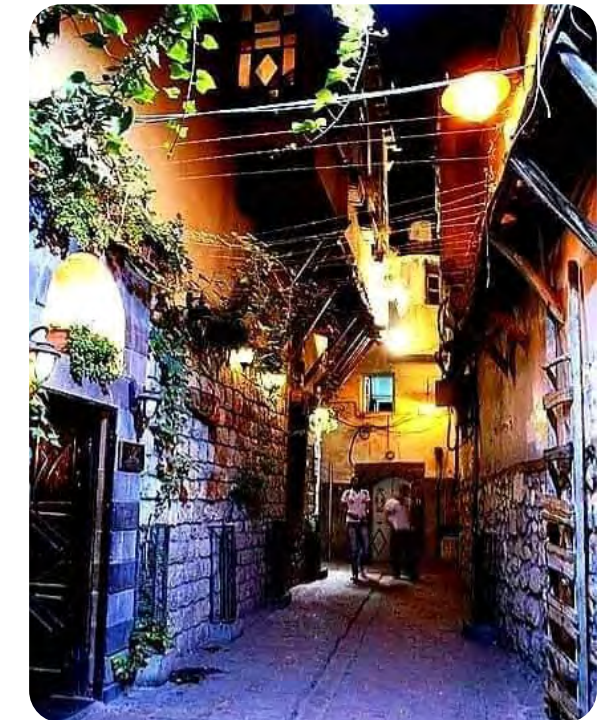




## الياسمين دمشق... عبق ووطن الحب

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

تغنّى بها شاعر الشام نزار قباني:  
قصائد كلها معمّرة على الطراز الشامي..  
كل ألف رسمتها على الورق هي مئذنة دمشقية..  
كل ضمّة مستديرة هي قبة من قباب الشام..  
كل حاء هي حمامة بيضاء في صحن الجامع الأموي..  
كل عين هي عين ماء..  
كل شين هي شجرة مشمش مزهرة..  
كل سين هي سنبله قمح..  
كل ميم هي امرأة دمشقية.. وما أكثر الميمات في دواوين شعري..







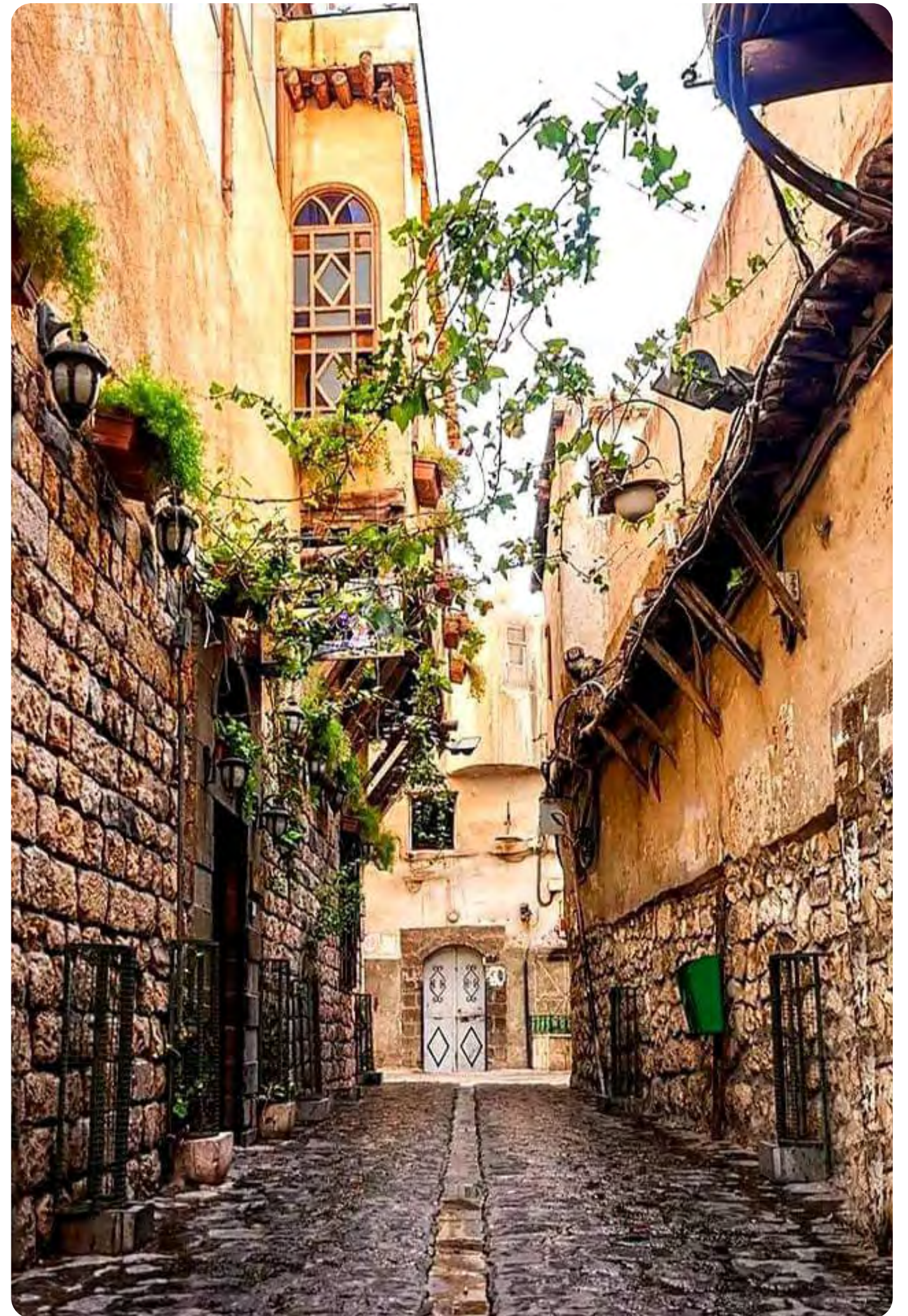




# M·S Q U A R E G A L L E R Y



Rome Street, Sanayeh Beirut - Lebanon T: +961 1 342 000 , +961 1 800 060 [www.msquaregallery.com](http://www.msquaregallery.com)  







# حبش العيد

ملعقتا طعام من السبع بهارات.

3 ملاعق طعام من السمن + ملعقتا طعام من الزبدة + ملعقتا طعام من الزيت النباتي.

كوب ونصف الكوب من الأرز الإيطالي مع كوب ونصف الكوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة.

6 أكواب من مرقة الدجاج أو الماء.

ملح.

كوب من اللوز المقلي.

كوب من الصنوبر المقلي.

كوب من الفستق الحلبي المسلوق والمقشر.

نصف كيلوغرام من الكستناء المسلوقة والمقشرة والمقلية قليلاً.

كوب من الزبيب.

الصلصة: 4 ملاعق طعام من الزبدة - 4 ملاعق 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 التجميد 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 لمسها بالأصابع.

تنزع ورقة النايلون عن الحبش، ثم يغسل جيداً وتنزع 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.

يغرّز 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 الطرية مع التوابل ويستعمل هذا المزيج لبسطه تحت الجلد فوق لحم الصدر،

شرط إقحام مزيج الزبدة إلى الحواف 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 كبش القرنفل.

نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

ورقتا غار.

بصلة واحدة.

5 حبات من الفلفل.

5 حبات من البهار الحلو.

عود كراث.

كوبان من مرقة الدجاج.

جزرة واحدة.

عود كرفس.

الأرز.

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المفروم على نحو متوسط.

بصلة متوسطة مفرومة.

نصف كوب من السكر المحروق على شكل كراميل.







## GREAT SELECTION, GREAT PRICES



**SHOP NOW**

**In Store & Online**

LAV

SCHNEIDER  
SOLINGEN INOX

FLONAL  
COOKWARE

CRYSTALITE  
BOHEMIA  
CZECH REPUBLIC

Regina

<http://www.anfonlinestore.com>



يحبش بطن الحبش بقسم من الأرز المحضر، ثم تخاط المساحة المفتوحة بين الرجلين وتربط الرجلان معاً بواسطة خيط. يغرز سيخ خشبي في كل جانح لتثبيته في مكانه. يوضع الحبش المحشو في كيس طهو بحجم الحبش، وتوضع معه كل الخضار والتوابل 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 تحريك كيس الحبش من حين إلى آخر ليبقى الحبش ممزوجاً أو مغموراً بعصارته.

يفتح الكيس وتصفى منه الصلصة. يتابع تحميص الحبش في الفرن حتى يصبح جلده هشاً وذهيباً. ينقل الحبش إلى طبق التقديم ويفك الخيط الذي يربط الرجلين. يقدم الحبش مع بقية الأرز ويرش فوقه المزيد من الصنوبر والزبيب والكستناء. ويمكنك تزيين الحبش ببعض اللاكسسوارات 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 والفسق واللوز قبل وضعها فوق محارم المطبخ الورقية.

يستعمل الزيت نفسه لقلي الكستناء والزبيب، ثم يوضع الاثنان جانباً.

يستعمل الزيت نفسه أيضاً لقلي البصل المفروم حتى يصبح شاحباً. يضاف إليه اللحم ويتابع القلي بواسطة ملعقة خشبية إلى أن يتغير لون اللحم ويبدأ بالنضوج.

يضاف الملح والتوابل إلى اللحم، ثم يضاف الأرز ويتابع القلي لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يصبح الأرز مقلباً قليلاً.

يحرق نصف كوب من السكر حتى يصبح ذهبي اللون مثل الكاراميل ثم يضاف إليه كوب من الماء ويغلى الاثنان معاً.

تضاف 5 أكواب من الماء أو مرقة الدجاج وكوب من ماء السكر المحروق. يخلط الكل معاً ويضاف الملح حسب الحاجة.

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

تحضير الصلصة

تسخن الزبدة حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويقلل الاثنان معاً لمدة دقيقة أو دقيقتين. تضاف بعدها صلصة شواء الحبش ويحرك المزيج ويطهى فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة.

تضاف التوابل وتخلط مع الصلصة بواسطة مضخة معدنية أو ملعقة خشبية لتفادي الحصول على صلصة كثيرة الكتل.

ملاحظة: إذا أصبحت الصلصة كثيرة الكتل، يجب تصفيتها عبر منخل.



# معمول العيد



FOLLOW US ON

@ALSSAYAD\_LEPECHEUR  
WWW.ALSSAYAD.COM



FOR BOOKING & RESERVATIONS

+961 1 374 752 / +961 3 248 266



- 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 ومتماسكة، غطيها واتركيها جانباً لمدة ساعتين.  
تحضير الحشوة  
اخلطي مكونات الحشوة وهي التمر وجوز الهند وماء الورد معاً في وعاء كبير.  
تحضير كرات العجينة والحشوة  
شكلي كرات المعمول وكرات الحشوة (كما في الصورة) وغطيها لمنعها من الجفاف.  
حشو العجينة  
افردى قطع العجين بشكل مسطح وأضيفي كرة من حشوة التمر في المنتصف، ثم لفى العجينة حولها وضعيها في القالب كي تأخذ شكله.  
خبز المعمول  
رتبي قطع العجين المحشوة في صينية مبطنة بورق الزبدة، ثم اخبزيها في الفرن المحمى مسبقاً على حرارة 200° لمدة 20 دقيقة.  
تقديم المعمول وتخزينه  
قدمي المعمول بعد أن يبرد أو خزّنيه في وعاء محكم الإغلاق لحين التقديم





## من مصر وتوقعات عالم الفلك محمد فرعون...

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 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. تنعكس حالتك الصحية على علاقتك بالشريك. تقبل على اتخاذ قرارات جادة تؤثر على حياتك العاطفية.



**برج الثور**  
يصبح مولود برج الثور أكثر قدرة على التخطيط واتخاذ القرارات الحاسمة، ويسير 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 تساعد على زيادة طاقتهم.





### برج الأسد

يسعى مواليد برج الأسد هذا العام إلى الاستمتاع بحياتهم كما يخوضون كافة المعارك بحماس وشجاعة كبيرة .  
ينتقل مواليد برج الأسد إلى وظيفة جديدة يحققون معها نجاحات كبيرة، قد يواجه بعض العقبات التي يشعر معها 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 واحرص 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 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 بينكما أكبر مستوى ممكن من التفاهم.  
تنعكس 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 الجوزاء

هذا العام سيكون عام الحرية عند مواليد برج الجوزاء فسوف يظهرون لباقة كبيرة في التعامل ويكتسبون أصدقاء ومعارف جدد.  
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 الاجتماعية والحياة الشخصية وأن لا يدعوا أصدقاءهم يؤثرون على قراراتهم.



### برج السرطان

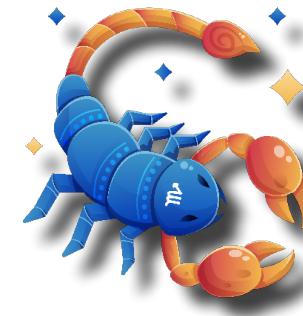
يدخل مولود برج السرطان هذا العام وهو مدعوم بثقة كبيرة في النفس حيث يتخذ كافة القرارات بثقة وشجاعة. يسعى السرطان في العام الجديد إلى الدخول في مشروعات جديدة، ويتحسن وضعه المهني إلى حد بعيد وينجح في تنفيذ مشاريع ناجحة وتتاح له فرصة مميزة للسفر للخارج .  
يشعر السرطان بتحسن كبير في علاقته العاطفية، ويبدأ بفهم الشريك والتعبير له عن عواطفه بحرية وطلاقة.  
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 الابتعاد 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 بتولي 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 تلبيةها. 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 الاضطرابات في العمل بسبب المؤامرات التي يحيكها البعض ضدك، حاول ان 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 تساعد على حل المشاكل. تشعر بالثبات والاستقرار الصحي بداية العام ويستمر معك حتى منتصف العام، والذين يعانون من البداية عليهم باتباع نظام غذائي صحي.



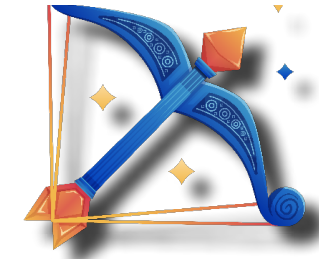
NAJI

Naji Photographic Center

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

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





### برج القوس

جراحة وشجاعة كبيرة يتمتع بها مواليد برج القوس وتكشف أمامهم الكثير من الحقائق التي تساعد 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 ومهارتك .  
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، ويجنون ثمار أعمالهم السابقة، ولكن عليهم الحذر من اتخاذ بعض القرارات الخاطئة التي تؤثر عليهم.

تحرز 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، يخفى لك القدر الكثير من المفاجآت المفرحة.  
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 .

# حملوا تطبيق الهديل

فنية  
رياضية  
إخبارية  
اجتماعية



**ALHADEEL**  
MAGAZINE





### 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 الضارة والتوقف عن التدخين.



### برج الحوت

يقبل مواليد برج الحوت على عام عاطفي مفعم بالحب والمشاعر الطيبة، حيث يتبادلون الرومانسية مع الشريك، كما يقابلون أشخاصاً مميزين يفتحون قلوبهم للحياة من جديد. عام مليء بالانشطة 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 للصحة.

Riviera®  
Est. 1956

## SPECIAL RATES FOR LONGER STAYS



+961 1 373 210  
EXT. 7200 - 7201



reservation@rivierahotel.com.lb



# Nsouli

مجوهرات نصولي



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

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

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