

HADEEL

الهديل

MAGAZINE

ISSUE 162

ياسمين صبري:
أنا إضافة لأي
رجل يريد أن
يرتبط بي

عيد الجيش:
عيد الضمانة الوطنية

ليلى عبد اللطيف:
سعد الحريري
عائد لا محالة

د. فيصل سنو
علامة مضيئة في
مسيرة المقاصد

MEA ولدت
وستبقى عملاقة

أبرز صيحات الموضة
لخريف وشتاء 25/24

5
YEARS

آروب
للتأمين

THE CARRIER OF
hope



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



بديّ حدا
كلمتو كلمة

كيف ما برمت الايام

arope.com



1219

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1019-1024.

Journal of Management Education 36(8) 907-920

21. *www* 20

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

1000

خِفةُ عقلهم تسبق ظِلهم !!



”رحم الله امرأً عرف قدره فوقف عنده“..
جدتي كانت تقول: المثل ” نبي “ فهو لم
يترك شيئاً إلا وتحدث عنه.. وتعبير ” النبي “
هنا مجازي للدلالة على أن المثل يعلم ويعلم
ويقول الأمور في وقتها..

وبكل حال، فإن المثل الذي ينصح الإنسان
بمعرفة قدره والوقوف عند حده، هو أكثر من
صحيح؛ وخاصة في هذه الأيام؛ وبالأخص عندنا
هنا في لبنان؛ حيث الأحجام تضخمت وصارت
الأقدار تساوي واحداً على مئة من الحجم الذي
تعطيه لنفسها..

هناك مرض نفسي شائع إسمه الشعور
الزائف بالعظمة عند الكثيرين؛ وهو شعور
تشعر إزاءه بالحرز والشفقة على صاحبه؛
لماذا؟ أولاً لأن الذي لا يعرف قدره سوف
يصبح بتصرفاته أشبه بلعب سيرك يقفز على
الحوال حتى يلفت النظر إليه.. وفي كل لحظة
تبرز الخشية من أن يقع ويكسر رقبتة !!
ثم جماعة الذين لا يقفون عند حد قدرهم؛
يصبحون حالة نافرة داخل مجتمعاتهم؛ فهم

“

بقلم: فاديا شاتيللا حيدر

“

يتكلمون حينما يجب أن ينصتوا للحكمة؛
ويكثرون من الاستعراض حتى يصبحوا
كراقصات انتهى زمنهن الجميل .
المشكلة أن هؤلاء هم ظاهرة لسبب عميق
وهم ضحية ناتجة عن مشكلة موجودة داخل
مجتمعنا في هذه المرحلة؛ ومفاد هذه
المشكلة هي أن البدائل باتت تفكر بأن تحل
مكان الأصليين؛ وذلك في السياسة كما في
الثقافة والاجتماع، الخ..
هناك كلمة يلخص بها المجتمع بالعادة
اشمئزازه من الواقع؛ وهي: ”هزلت“؛ وحينما
تهزل الأوزان الثمينة كقيمة أو حينما تغيب عن
العيون؛ يصبح ”التنك“ يتمارى أمام مرآة زائفة
تظهره على أنه ذهب..
”ليس كل ما يلمع ذهباً“... وليس كل من سار
وراء ظله وظن أنه أسرع من قدميه، صار غزلاً
يسابق الريح..
الغزال الحقيقي هو من يحافظ على توازنه،
ويتجنب ”أن يجعل خِفة عقله تسبق قدميه
وظله“..



REVLON
PROFESSIONAL®
EQUAVE

**THE 1ST STEP FOR
AMAZING HAIR**
INSTANTLY DETANGLES AND STRENGTHENS



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

عيد الجيش: عيد الضمانة الوطنية ..



بقلم بسام عفيفي

كل عام يتجدد عيد الجيش بمعنى إضافي؛ ليس فقط لأنه المؤسسة الأم؛ بل أيضاً لأنه القدوة والنموذج و"الشرف" وسط الشكوك؛ و"التضحية" وسط الأنانيات؛ و"الوفاء" وسط أن الخيانة أصبحت وجهة نظر ومسألة ملتبسة..

اللبنانيون من كل مشاربهم يصبحون يوم عيد الجيش جنوداً مدنيين يرفعون القبعات تحية لقيادة مخلصة ومضحية ولجنود حاضرين في ساحات الشرف والتضحية والوفاء.

يستطيع لبنان أن يقول لقد بقي من الدولة، الجيش الذي هو ضمانة لأن يتم إعادة بناء الدولة بالإستناد إليه. إنه الركن الأساس في مبنى صمود الدولة وعدم انهيارها؛ وهو أيضاً الركن الأساس في استعادة الأمن الوطني وفي بناء دفاع وطني يحمي أمن لبنان القومي. إنه جيش ديموقراطي لا يتجاوز ويحمي المواطنين من غرائزهم، وأيضاً من العدوان عليهم ..

.. إنه أيضاً جيش مقاتل وباسل؛ ولديه على صدره أوسمة حرب عديدة، كان

منها وسام حرب الجرود ضد "داعش" وأخوتها.. .. إنه أيضاً وأيضاً جيش متعلم ومحترف وذو خبرة ويملك رؤية شاملة حول مستقبله ومستقبل وطنه.. عيد الجيش هو يوم الاطمئنان الوطني، لأنه يعني ان الضمانة الوطنية الداخلية لا تزال بخير..

.. هو يوم يستمع فيه كل اللبنانيين بثقة لأمر اليوم الوطني بمناسبة عيد الجيش الذي يتلوه قائد الجيش العماد جوزاف عون؛ حيث الكلمات مواقف صادقة ووطنية؛ وحيث الجمل هي طريق مفتوح على الوضوح والأمل. مرة بعد مرة يثبت الجيش أنه معطاء ومبدع، وأنه قادر على مواجهة التحديات بصبر يعكس إيمانه العميق بقضيته، وببسالة تعكس صدقه مع نفسه وانسجامه مع مواقفه؛ وبانتهاج مصداقية تجعل قيادته المرؤوسة من العماد جوزاف عون تعبر عن الحقيقة التي يجتمع حولها كل الشعب وجيشه..

APPLY FOR A
FRESH FUNDS CARD
AND ENJOY A WIDE RANGE
OF BENEFITS
USD | EUR



APPLY NOW

1270

bankmed
مجموعة البحر المتوسط

ياسمين صبري: أنا أيضاً لأي رجل يريد أن يرتبط بي

ياسمين صبري نجمة
اختلفت عليها الآراء، منهم
من اعتبرها ذات وجه جميل
هو جواز سفرها إلى عالم
الفن، وآخرون اعتبروها
ممثلة موهوبة وتحتاج فقط
إلى صقل موهبتها من خلال
ورش التمثيل أو غيرها،
ولكن كيف ترى ياسمين
صبري نفسها؟ هذا ما
سنكتشفه من خلال حوار
"الهديل" مع النجمة الشابة.



كيف تصف ياسمين صبري نفسها؟
أنا إنسانة من أسرة متوسطة، في بداية حياتي كنت
في مدرسة حكومية وعاشت جميع الطبقات، وبدأت
العمل من عمر 17 سنة، وكنت نفسي بنفسي
بعيداً عن أي وساطة، وعملي الأول كان في مكتبة
الإسكندرية حيث تمكنت من امتلاك سيارة بنظام
التقسيط.

- ولكن اليوم تغير الحال؟

بالعكس، أنا لا زلت تلك الإنسانة البسيطة
العادية والهادئة والبيتوتية، وما أظهر عليه
أمام الجمهور يندرج في نطاق عملي فقط
ولا يشبه شخصيتي الحقيقية.

- ذكرت في أكثر من مناسبة بأن المظاهر
لا تعني لك شيئاً مع أنك ترتدين أغلى
الماركات ولا تستقلين سوى الطائرات
الخاصة؟

من قال إن الإنسان القريب من الله والطيب
والذي لا يؤدي أحداً يعيش زاهداً في
الحياة، النقود والأشياء
الثمينة بالنسبة لي
ليست هوساً ولا
أجري وراءها جري
الوحوش، المال
يأتيني بسلسلة
وبأفضل وأنقى
الطرق، وذلك
بسبب كثرة
الإعلانات التي
تعرض عليّ
وجميعها ماركات
عالمية، بالإضافة
إلى عملي
الفني وهو
الأساسي.

- هل كنت مصممة منذ بداياتك على دخول عالم الشهرة والأضواء؟

في مرحلة مبكرة في حياتي، لم أكن أعرف تحديداً ما كنت أسعى إليه، لكنني شعرت بحاجة إلى
أن أكون مختلفة، هذا الإحساس دفعني إلى البحث عن ذاتي.

- كيف تتعاملين مع الانتقادات التي توجه إليك؟

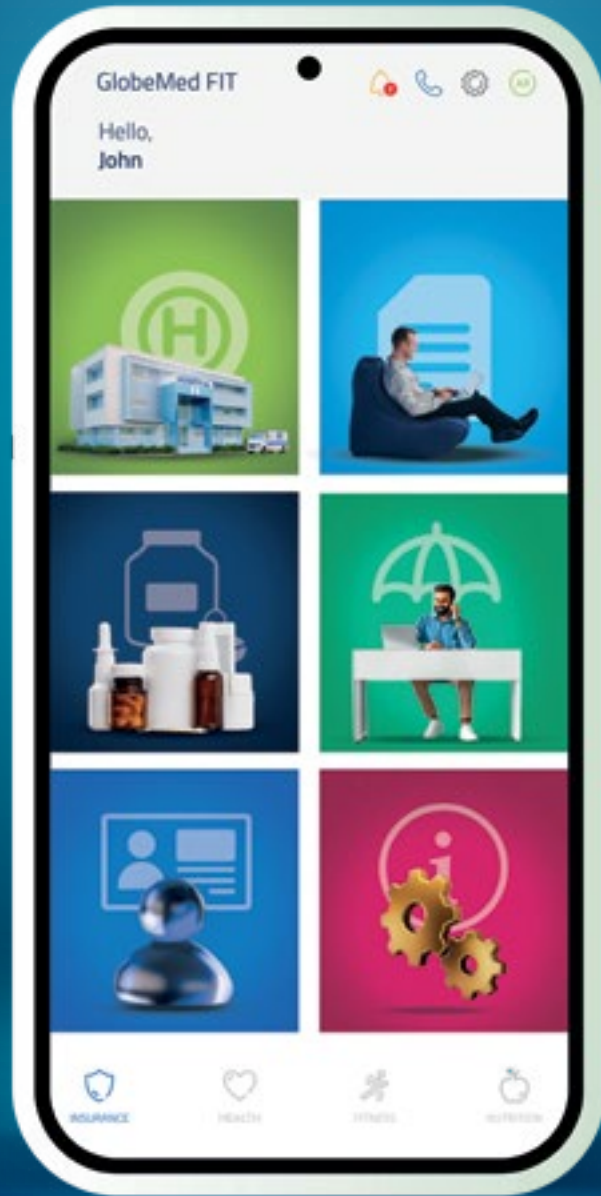
الشهرة والنجاح يأتي معهما ضغط كبير على الشخص، والأمور على "السوشيال ميديا" أصبحت
غير طبيعية، ولكن أسوأ ما في الإنسان هو الحرب مع النفس، فأن تحارب شخصاً آخر أهون من
أن تحارب نفسك، والحمد لله أنا أملك الكثير من السكينة والسلام في داخلي تساعدني على
مواجهة الآخرين.

- هل أحببت ياسمين من أول نظرة؟

أنا لا أعترف بنظرية الحب من أول نظرة، لأن الأساس بالنسبة لي هو التعرف على شخصية
الآخر بعمق، لذلك أؤمن بأن الحب يأتي مع الوقت والمعاملة والمواقف في الحياة، وأكثر ما
يهمني في الرجل هو طبعه واحترامه للآخرين.

YOUR DIGITAL HEALTH INSURANCE APP

Manage your insurance anytime, anywhere!



DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW



GlobeMed
Lebanon



- ما هي الأسس التي يجب أن تقوم عليها علاقة الرجل بالمرأة؟
العلاقة بين الرجل والمرأة يجب أن تكون مبنية على الاحترام المتبادل، والرجل بالنسبة لي إنجازات وقيمة.
- قلت قبي إحدى مقابلاتك أنك إضافة لأي رجل ترتبطين به، أليس في هذا التصريح شيء من المبالغة؟
لا بالعكس، أعود وأكررها بكل تواضع بأنني إضافة لأي شخص سوف أتزوجه، لأنني أمتلك مقومات المرأة التي يفضلها الرجل الشرقي.
- بمعنى؟
أنا سيدة أحب جداً أن أكون في قمة أنوثتي، وأحب الرجل أن يكون في قمة ذكوريته، بمعنى أن الرجال قوامون على النساء، فهو يكون مسؤولاً عن زوجته وعن متطلباتها وكل شيء ترغب فيه.
- ما هي الصفة التي تكرهينها في الرجل؟
هما صفتان تكرههما أي امرأة: الرجل الكاذب والمؤذي.
- يتردد في بعض الأوساط أن يسمين متزوجة في السر؟
على الإطلاق، فكما أعلنت عن زواجي ومن بعدها طلاق، فبالتأكيد عندما أرتبط سأعلن ذلك على الملأ ولن أتزوج في السر.
- ألا يراودك حلم الأمومة؟
الأمومة هي جزء من رسالتي في الدنيا، وكل ما تعلمته في الحياة يجب أن ينتج أطفالاً متوازنين طبيعيين سليمين نفسياً.
- ما هي هواية يسمين الأحب إلى قلبها؟
أحرص على ممارسة الرياضة بشكل مستمر، هي السبب الرئيسي في المحافظة على الرشاقة واللياقة والتوازن النفسي، بالإضافة إلى حرصي على ممارسة اليوغا.

د. فيصل سنو علامة مضيئة في مسيرة المقاصد

منذ أن تبوأ الدكتور فيصل سنو رئاسة "مجلس أمناء المقاصد" ورئاسة "جمعية المقاصد الخيرية الإسلامية" وهو يأخذ على عاتقه تطور الجمعية على مختلف الأصعدة. فقد سعى لإبقاء المقاصد أم الجمعيات في لبنان والوطن العربي، بحيث حقق طلاب مدارس المقاصد ومعهداتها التقني نتائج مبهرة في الامتحانات الرسمية في مختلف المسابقات التي اشترك فيها طلاب المقاصد.



أولوياته

لقد كان من أولى أولويات الدكتور سنو هو ارتقاء مستوى التعليم في مدارس المقاصد الى مستوى تعليم مدارس الارساليات في لبنان، وقد كان له ما أراد بفضل جهوده وجهود أسرة المقاصد.

جمعية المقاصد الخيرية الإسلامية في بيروت

تأسست جمعية المقاصد في بيروت عام 1878 وهي جمعية انسانية واجتماعية تهدف الى تطوير الإنسان وتضع نصب أعينها التعليم، الصحة، الشؤون الاجتماعية. تلتزم الجمعية توفير فرص تعليم متساوية للجميع بغض النظر عن جنسهم أو جنسيتهم أو أعمارهم، يقول الدكتور سنو أن رسالة المقاصد أنشئت على ثقافة التسامح والعدالة والتواضع والوطنية بحيث يعتز المواطنون بقيمهم وهويتهم، مع البقاء منفتحين على العالم.

قيّم المقاصد

تعتمد قِيَم المقاصد على الركائز الأساسية التالية التي يحرص الدكتور سنو على المحافظة عليها:

- التعليم ضروري للتقدم الاقتصادي والاجتماعي.
- للنساء مساهمات حيوية لتحقيق التقدم الاقتصادي والاجتماعي المنشود .
- لكل فرد حق متساو في فرص التعليم والرعاية الصحية .
- المشاركة المدنية هي عنصر أساسي في القوة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

ورد المقاصد

أطلقت مجموعة من السيدات مركز "ورد المقاصد" إيماناً منها بضرورة تنمية قدرات المرأة والشباب لبناء مجتمع متطور، حيث رعت جمعية المقاصد هذه المبادرة حرصاً منها على تفعيل دور المرأة، وتمكن مركز "ورد المقاصد" من جذب اهتمام مختلف الطبقات والأطراف من خلال التدريبات المهنية التي يقدمها لبناء طاقة الشباب ودمجهم في سوق العمل بتوجيهات من الدكتور فيصل سنو.

جامعة المقاصد

يمضي الدكتور سنو معظم وقته في الإشراف على مختلف قطاعات المقاصد مثل جامعة المقاصد التي يعمل الدكتور سنو على توفير مزيد من المعرفة عبر نقل العلوم ومواكبة تطورها وتعزيز البحث العلمي، وتضم جامعة المقاصد ثلاث كليات: كلية التمريض والعلوم الصحية، كلية إعداد المعلمين وكلية الدراسات الإسلامية التي تأسست عام 1982 لتخريج طلاب





- مركز المصيطبة الصحي الإجتماعي.
- مركز وادي خالد الصحي الإجتماعي في عكار والعيادة النقالة.
- مركز الباشورة الصحي الإجتماعي الذي يقدم خدمات الصحة الانجابية المجانية وخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان .

أما نشاطات القطاع الاجتماعي التي شهدت ازدهاراً في عهد الدكتور فيصل سنو فهي مركز "ورد المقاصد" و"وحدة المتطوعين المقاصديين" و"جمعية كشاف المقاصد الإسلامية".

إنجازات الدكتور سنو

من أبرز إنجازات الدكتور فيصل سنو على صعيد العلوم الصحية في مستشفى المقاصد أن أصبح معهد التمريض "كلية التمريض والعلوم الصحية" في العام 2006 يمنح درجة البكالوريوس في التمريض والمختبرات الطبية والعلاج التنفسي وتكنولوجيا الإشعاع الطبي، وفي العام 2013 تم ترخيص درجة الماجستير في التمريض من قبل وزارة الصحة والتعليم العالي. وكان لرئيس جمعية المقاصد لقاءات مع العديد من الوفود والشخصيات أثناء زياراتهم "لجمعية المقاصد الخيرية الإسلامية" في بيروت ومركز "ورد المقاصد":

- سفير لبنان في دولة الإمارات العربية المتحدة الأستاذ فؤاد دندن.
- المدير العام للأمن العام السابق اللواء عباس ابراهيم.
- سفير لبنان لدى المملكة العربية السعودية الأستاذ فوزي كباره.
- ممثل منظمة الأمم المتحدة للطفولة - يونيسف في لبنان إدوارد بيجبيدر.
- وفد من مكتب وزارة الخارجية الأميركية لشؤون السكان واللاجئين والهجرة ووفد من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في لبنان.
- السفير التركي علي باريش أولوصوي ومنسق "تيكا" في بيروت أنور غير.
- وزير الشباب والرياضة في حكومة تصريف الأعمال جورج كلاس.
- وزير الشؤون الاجتماعية في حكومة تصريف الأعمال هيكتر حجار.
- ممثل منظمة الصحة العالمية الدكتور عبد الناصر أبو بكر.

وأخيراً هذا ليس سوى غيض من فيض مما يقدمه الدكتور فيصل سنو الوجه المضيء في مسيرة شعارها "الإنسان والأمان".



داعين الى الاعتدال وتقبل الآخر وذلك انسجاماً مع مفاهيم الإسلام السمحة. وقد حرص الدكتور فيصل سنو، وإيماناً منه بوضع المقاصد على طريق التطور المستمر وبالتعاون مع منظمة "اليونيسف" في بيروت، على إعادة تأهيل كلية البنات لتشغله الجامعة كمركز رئيسي لمختلف كلياتها.

مدارس المقاصد

تبقى مدارس المقاصد هي الضلع الأبرز من أضلع المقاصد التي حرص الدكتور سنو على أن تكون من أبرز المدارس في لبنان، حرصاً من الجمعية على تأمين التعليم لكل تلامذة لبنان من أقصى الشمال الى أقصى الجنوب. ويعتبر التعليم - كما يشير الدكتور فيصل سنو - من صلب رسالتها التي كانت وما زالت محافظة على اتمامها بمهنية كاملة، هذا عدا عن اهتمامها بالطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة .

بالإضافة الى معهد المقاصد للتعليم المهني والتقني الذي تأسس عام 1994 لإعطاء نوعين

من البرامج:

البرنامج الأول: يقدم شهادة البريفيه المهنية، والتكميلية المهنية والبكالوريا الفنية، ويمنح الامتياز الفني.

البرنامج الثاني: يقدم دورات سريعة ومكثفة بالتعاون مع مختلف القطاعات التجارية والصناعية.

مستشفى المقاصد

يقول الدكتور فيصل سنو في مختلف المناسبات بأن مستشفى المقاصد هي صرح بتصرف وخدمة اللبنانيين جميعاً. فهي تقدم الخدمات الصحية الشاملة في جميع التخصصات وتؤمن الرعاية الصحية للمواطنين بأسعار مقبولة وبشكل متاح لجميع فئات المجتمع وهذا ما يحرص الدكتور فيصل سنو عليه.

ويشدد على أن هذه الإنجازات جميعها لم تكن لولا الجهود المبذولة من قبل أفراد الأسرة العاملين في المقاصد والداعمين والمانحين أصحاب الأيادي البيضاء ..

وتستمر مسيرة العطاء حيث استطاع القطاع الطبي النجاح في الجراحة المجهرية الترميمية لوجه مريض من خلال استخدام تقنيات مبتكرة تحت إشراف الدكتور البابا.

وعلى صعيد المكتب الصحي الاجتماعي المقاصدي الذي يدير أربعة مراكز للرعاية الصحية الأولية موزعة على المناطق الأكثر كثافة سكانية:

- مركز الحرج الصحي الاجتماعي.

توقعات محلية



- عودة الرئيس سعد الحريري إلى الحياة السياسية آتية لامحالة في القريب العاجل.
- لبنان يودع شخصية سياسية قبل نهاية 2024 والحزن يغطي أجواء المتن وكسروان.
- شخصيات سياسية لبنانية ومن الصف الأول سنراها تزور سوريا بشكل مفاجئ وتلتقي بالرئيس السوري بشار الأسد.
- رئيس لبناني سابق يدخل المستشفى بسبب عارض صحي مفاجئ يدعو للقلق.
- مصالحة قريبة بين الرئيس سعد الحريري وشاكر برجوي.
- الأمن اللبناني مع الجمارك اللبنانية سيقومان بإحباط عملية تهريب كميات كبيرة من المخدرات كان سيتم تهريبها بطريقة عجيبة ومتطورة وغير مألوفة أبداً.
- لبنان سيفقد للأسف إحدى الشخصيات الأمنية البارزة.
- صخرة الروشة ستكون محط الأنظار وحديث الإعلام في نقل مباشر لحدث مهم.
- أرى فضيحة ستنتشر بالصوت والصورة داخل إحدى المؤسسات الحكومية وقد تسبب بلبلة وأزمة كبيرة داخل هذه المؤسسة.
- مشهد مأسوي سيطل أحد الأبنية في لبنان.
- شخصيات سياسية وإعلامية في منزل الرئيس السابق للوزراء فؤاد السنيورة ولحدث مهم.
- عملية انتحار تطل أحد الفنانين الأجانب وبشكل مأسوي وصادم.
- حادث سير مروّع يطل إحدى الشخصيات السياسية أو أحد أفراد عائلته المقربين، ويسبب بلبلة إعلامية كبيرة.

ليلى عبد اللطيف: سعد الحريري عائد لامحالة



ببصيرتها الحادة وحدها الذي لا يخطئ، أصبحت ليلى عبد اللطيف رمزاً للحكمة والتبصر في العالم العربي وحتى الغربي. ولم لا؟! فتوقعاتها التي لا تشوبها شائبة، وجراتها في مواجهة المجهول جعلتها محط أنظار الملايين، الذين يتابعون كلماتها بشغف وامل... واليوم، تطل علينا ليلى بمجموعة جديدة من التوقعات تحمل في طياتها رؤى مستقبلية تهم الجميع بتفاصيل دقيقة وتحليلات واثقة، تأخذنا بها في رحلة إلى المستقبل، كاشفة لنا عما يخبئه الزمن.

توقعات عربية ودولية



- الرئيس جو بايدن، أرى أنه سيخضع للعلاج الطارئ في أحد مستشفيات أميركا بسبب عارض صحي مفاجئ.
- الإرهاب يطال أحد السفراء حول العالم ولا أستبعد أن يكون هذا السفير تابعاً لإحدى الدول الكبرى ويتعرض لحادث مؤسف جداً.
- موجة جفاف خطيرة وغير مسبقة تجتاح عدداً من بلدان العالم.
- أزمة اقتصادية عالمية سوف تسبب ثورات شعبية وفي أكثر من دولة حول العالم، وخاصة إفريقيا وأوروبا وعدد من الدول العربية.
- زلزال بقوة ٧ درجات سيضرب للأسف الشديد منطقة واسعة في إحدى الدول العربية ويخلف أضراراً جسيمة وخسائر كبيرة على أرض هذه الدولة.
- لا زال الخطر يهدد حياة الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب ومن جديد.
- ظلام يلف بعض دول العالم وقد يدوم لمدة ساعات ولأسباب مجهولة ومحيّرة للعلماء.
- الأنظار والإعلام على العلاقات السورية - البريطانية الى تفاهم ومصالحات آتية.
- نار ودخان سنراهما يتصاعدان من أحد منازل رجال الدين المرموقين والبارزين جداً حول العالم.
- صرخة حليب الأطفال تعود إلى الواجهة الإعلامية من جديد وفضيحة على أحد الشركات المصدرة للحليب.
- مجزرة رهيبة مأسوية سنراها في السودان للأسف الشديد.
- هاتف خلوي جديد سنراه يكتسح الأسواق خلال المرحلة المقبلة ويحمل مواصفات الذكاء الاصطناعي بشكل مخيف.
- ستشهد إحدى دول إفريقيا إنقلاباً عسكرياً نرى من خلاله مشاهد من الدماء والخراب والفوضى والدمار وبعض دول أوروبا تتدخل وتكون في قلب الحدث.
- أحد الأقمار الصناعية في فضاء العالم سيكشف عن وجود مصانع لأسلحة خطيرة وتحمل مواد كيميائية تابعة لأحد التنظيمات المتطرفة والإرهابية في العالم.
- زمن المعجزات لم ينتهِ بعد وسنرى معجزة إلهية تصدم الناس وتجعل العالم في حالة ذهول صادمة وحشود كبيرة من الناس على أبواب المساجد والكنائس بسبب هذا الحدث العظيم.



**Fuel up,
Refresh**

**& Hit
the Road**

**My way
Since 1965**



CAR
WASH



FUEL
CARDS



OIL
CHANGE



أبرز صيحات الموضة

لخريف وشتاء ٢٠٢٤/٢٠٢٥

مهما تغيّرت خطوط الموضة يبقى هناك بعض النقشّات التي تواكب الأجيال والتصاميم بكل قوة وفعالية، ومنها نقشات جلود الحيوانات، وقد كانت المنافسة شديدة بين الدور العالمية للأزياء في نيويورك، لندن، ميلانو وباريس. في فعاليات أسابيع الموضة العالمية لموسمي خريف وشتاء 2024 - 2025، وفي ابتكار أحدث وأرقى التصاميم العصرية للمرأة، وإليكم أبرزها:

تعتبر النقشّات الحيوانية التي توحى بالدفع، جزءاً أساسياً من ملابس موسمي الخريف و الشتاء القادمين، حيث سيطرت طبعتها المختلفة على عروض معظم المصممين، وكان أبرزها نقشة جلد النمر، الزبرا والأفعى. كما حلّ الفرو الناعم والدافئ بشكل لافت بالألوان المحايدة والهادئة بعيداً عن الألوان الصاخبة. وسيطر الـ Denim بقوة وبإطلاقات كاملة في مجموعات خريف وشتاء 2024 - 2025. كما تألقت بعض العارضات بالأطقم الأنيقة من Dior من وحي السنوات الماضية، إضافة خطوط عصرية مختلفة الطابع. كما كانت العودة إلى الطابع الكلاسيكي من خلال التنانير ذات القصاص متوسطة الطول، التي فرضت نفسها على المنصّات. وهي موضة قديمة تتجدّد في كل موسم بأسلوب راق ومختلف. بالإضافة إلى صيحات الريترو من العشرينيات والثلاثينيات التي برزت لدى أهم الدور العالمية.

وأما بما يخصّ الألوان فلم يعد اللون الأسود سيد الموضة بشكل دائم، كما عهدناه، إنما نافسه اللون البني لهذا الموسم لما يعكسه من الدفع والفخامة

على الإطلالة، خصوصاً مع إكسسوارات ذهبية أو مع أحجار من تدرجات كما برز الرمادي الذي خاصة تليق بالأجواء الباردة، وهو يعتبر من الألوان الأساسية الثابتة في موسم الشتاء، بالإضافة إلى اللون الأحمر وكان الإجماع عليهما كبيراً من دور الأزياء العالمية. كما سطع اللون الكاكي الذي يليق بالسمراوات والشقراوات على حد سواء، المستوحى من اللباس العسكري الجميل كلون أساسي في مجموعات خريف وشتاء 2024 - 2025.

ذا تناغم فراء، لأرجواني. تمتع برمزية



REVLON
PROFESSIONAL®

Create Boldly. Live Boldly.



HYDRATION
STARTS AT
THE SCALP

NEW SCALP MOISTURIZING LOTION
FORMULATED WITH HYALUCOMPLEX:
A COMBINATION OF HYALURONIC ACID
AND PANTHENOL, WHICH MOISTURIZES,
SOOTHES AND PROTECTS THE SCALP.



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

KERABIOTIC  EQUIFEEL™



79 عاماً والعطاء مستمر

أثبتت "طيران الشرق الأوسط" أنها رقم صعب لا يمكن كسره، بقيادة الرجل الذي آمن بعظمة لبنان وصموده، محمد الحوت؛ رجل عمل بلا كلل ولا ملل مع فريق ناجح بكل المقاييس؛ فكان الإنجاز تلو الآخر والنجاح تلو النجاح، لشركة كانت وستبقى صورة بهية عن صمود اللبناني وقدرته على الاستمرار تحت أي ظروف.

محمد الحوت إسم آمن بأن تلك الأرزة المحلقة في سماء العالمية، هي عنوان طائر "الفينيق" الذي لا يعرف الهزيمة والانكسار.

في عيد تأسيسها التاسع والسبعين، نوجه الشكر لشركة "طيران الشرق الأوسط" وعلى رأسها رئيس مجلس إدارتها محمد الحوت ولجميع من تعاقبوا على رئاستها تقديراً لما قدموه للبنان. أعطيتم لبنان الكثير، ونحن ندين لكم بالكثير وأهمه الشكر والتقدير لما قدمتموه لأبناء الوطن ولإسم الوطن من خلال شركة لم تعرف سوى النجاح عنواناً وللصعوبات برهاناً، في زمن الظروف المأسوية التي يمر بها الوطن.

نعم؛ سنوات طويلة مرت على ولادة هذه الشركة، لكنها كانت خير طائر لخير بلد؛ حملت اسم لبنان ومثلته خير تمثيل في الفضاء العالمي وفي أرجاء المعمورة.

محمد الحوت عضو في مجلس المحافظين ورئيس للجنة التدقيق في "الاتحاد الدولي للنقل الجوي" (IATA)

جاء انتخاب رئيس مجلس الإدارة - المدير العام لـ "طيران الشرق الأوسط" محمد الحوت، عضواً في مجلس المحافظين ورئيساً للجنة التدقيق في "الاتحاد الدولي للنقل الجوي" (IATA)، تأكيداً للمثل الشعبي (الرجل المناسب في المكان المناسب)، حيث تم إعادة انتخابه في الثاني من حزيران عام 2024 لمدة ثلاث سنوات خلال اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للنقل الجوي IATA AGM " في دبي، كما تم انتخابه بالإجماع رئيساً للجنة التدقيق في "الاتحاد



"طيران الشرق الأوسط" ولدت وستبقى عملاقة

هي الأرزة اللبنانية التي ترفرف في سماء العالم، حاملة شعار "طيران الشرق الأوسط" - الخطوط الجوية اللبنانية - والتي أصبحت هذه الشركة بفضل جهود رئيس مجلس إدارتها محمد الحوت رمزاً للصمود والنجاح في عالم شركات الطيران، متجاوزة كل المصاعب والتحديات التي واجهتها على مر السنين، بدءاً من الضائقة الاقتصادية التي يمر بها لبنان منذ سنوات، وصولاً إلى التهديدات المستمرة للعدوان الإسرائيلي المتكرر على مطار بيروت.



من شركة خاسرة إلى شركة مربحة

أشار وزير السياحة في حكومة تصريف الاعمال وليد نصار خلال افتتاح جمعية "أخضر أرز لبنان"، معرضاً بعنوان "ارسم لي الارزة"، في قاعة cedar lounge في مطار رفيق الحريري الدولي في بيروت، أنه "قبل تسلم السيد محمد الحوت ادارتها، كانت الشركة قد خسرت 700 مليون دولار، ثم تحولت من شركة خاسرة الى شركة مربحة"، لافتاً الى أن من لديه مشكلة مع شركة الطيران عليه ان يتوجه الى القضاء، وليس الى الاشاعات والافتراءات والالتهامات، ونحن يجب ان نفتخر بهذه الشركة الوطنية، التي أعيد وأكرر أنه في الأشهر الستة الأولى من عام 2024 استحوذت على 37,3 بالمئة من مجمل حركة الطيران في المطار".

وقال: "هذا يتطلب منا ان ندعم "شركة طيران الشرق الأوسط" وان نركز على الأمور الايجابية، وعلى دعم توسعة مطار رفيق الحريري الدولي".

وأضاف: "ان طموحنا يجب ان يبقى دائماً مع "الميدل ايست"، هذه الشركة العريقة في لبنان، وان يكون لديها أيضاً عمليات خارج لبنان ومراكز حيوية في الدول العربية، وان تكون جزءاً من الرحلات في الدول العربية. فهي لديها الكفاءة والخبرة وأيضاً الامكانيات حتى ولو في أصعب الظروف، وقد ضمت مؤخراً طائرة جديدة الى اسطولها الجوي، على أمل ان تأتي أيام أفضل على لبنان وعلى شركة "طيران الشرق الأوسط"، وان تتألق أكثر وتزيد عدد الوجهات لرحلاتها في كل العالم من والى بيروت".

بدوره، أكد رئيس مجلس إدارة "شركة الشرق الأوسط للطيران" محمد الحوت، أن كل مبادرة تشجع السياحة في لبنان نقف إلى جانبها، وكل عمل يؤدي إلى استقرار في لبنان نقف إلى جانبه، وكل نشاط يقوم به وزير نشيط ويعطي نتيجة، كما هو الحال مع وزير السياحة وليد نصار، نحياه.

وفي الختام

لا يسعنا إلا أن نعبر عن فخرنا واعتزازنا بشركة "طيران الشرق الأوسط"، هذا الصرح الوطني الذي يعكس روح الصمود والإبداع اللبناني. تحت قيادة محمد الحوت، استمرت الشركة في التحليق عالياً رغم كل التحديات، مضيئة صفحات مشرقة لتاريخها العريق.



الدولي للنقل الجوي"، "IATA"، في حدثٍ سنوي يُعد الأكبر لتجمع قادة شركات الطيران في العالم.

يذكر أن لجنة التدقيق تتكون من خمسة أعضاء والتي من مهماتها: مراجعة عملية إعداد التقارير المالية ونظام الرقابة الداخلية وإدارة المخاطر المالية وعملية التدقيق وعملية مراقبة الامتثال للقوانين واللوائح.

كما يعتبر مجلس المحافظين أعلى سلطة تنفيذية في "الاتحاد الدولي للنقل الجوي"، ويعنى بوضع الخطط والإستراتيجيات ذات الصلة بصناعة النقل الجوي العالمي، والمسؤوليات التنفيذية في اعتماد الخطط الإستراتيجية، وكذلك رسم السياسات العامة للاتحاد وشؤون الأمن والسلامة والبيئة، فضلاً عن متابعة مهام اللجان الاستشارية المنبثقة عن المجلس.

اللواء عماد عثمان يمنح الحوت "ميدالية الأمن الداخلي"

في مكتبه، بثكنة المقر العام في المديرية العامة لقوى الأمن الداخلي، استقبل اللواء عماد عثمان، محمد الحوت وعائلته، مانحاً إياه "ميدالية الأمن الداخلي" تقديراً لجهوده وخدماته وتقديراته لمؤسسة قوى الأمن الداخلي وبصورة خاصة للضباط والعناصر الذين يقومون بخدمة المواطنين في مطار رفيق الحريري الدولي.





لو... ممثل وأغنى متسول في الصين

“

أفضل. اعتمد لو على التجول بمظهر شخص متشرد يرتدي ملابس مهلهلة ويغطي وجهه وجسده بالتراب حتى يمكنه إقناع الناس بحاجته إلى الطعام والمال، وبالفعل نجح بالاعتماد على مهاراته التمثيلية العالية في كسب تعاطفهم حتى وصل دخله إلى ما بين 1390 دولاراً و 2225 دولاراً شهرياً، وهو ما يتجاوز متوسط راتب خريجي الجامعات الجدد في الصين لعام 2023 - 10342 يواناً أو 1438 دولاراً، وفقاً لما ذكره موقع Oddity Central.”

رغم عدم حاجة لو جين غانغ لتلك الطريقة في جني المال، إلا أنه أعلن عبر موقع التواصل الاجتماعي الخاص به، أنه يحب ممارسة التسول كنوع من المغامرة خارج الاستوديو، وأن عائلته كانت رافضة لسلوكه الغريب في البداية إلا أنهم تقبلوا الأمر بعدما شهدوا العوائد المالية الضخمة. وقد أثارت تصريحات لو جدلاً كبيراً على شبكات التواصل الاجتماعي، إذ أشاد البعض بإبداعه، بينما انتقد البعض الآخر اعتماده على حسن نية المجتمع واستغلال

التمثيل فنٌّ وإبداعٌ لمن يحترفه، والتسول مهنة مربحة لا يلزمها رأسمال ولا مكان أو زمان. ولكن كيف لممثل محترف أن يرضى لنفسه أن يكون متسولاً محترفاً أيضاً ويجني أضعاف الأضعاف مما يناله من راتب التمثيل!...ولكن، هذا حصل بالفعل مع لو جين غانغ الممثل الصيني الذي يبلغ من العمر 38 عاماً، وكان سابقاً جندياً في الجيش الصيني، إلى أن امتهن التمثيل بطريقة احترافية، واستغل موهبته لخداع البشر لاعباً دور المتسول في حديقة عامة تُسمى Qingming Shanghai بمقاطعة هينان، ونجح بالاعتماد على تلك الطريقة في جني آلاف الدولارات شهرياً وحصد لقب “أغنى متسول في الصين”.

لو يتجول بين السائحين والزوار في الحدائق العامة يقدم عروضاً راقصة وغناء، ليكسب تعاطفهم، وكان هذا روتينه اليومي في التسول طوال 12 عاماً، بحسب ما كشفه في مقابلة صحافية، ما أدى إلى تدفق الأموال والطعام عليه حتى اكتسب وزناً زائداً بشكل ملحوظ، كما كشف عن صيامه لمدة ثلاثة أيام لفهم معاناة المتسولين الحقيقيين بشكل



أفراده للتسوّل وجني الأموال من دون حاجته لذلك.
في المتوسط، يحصل لو على 70.000 ألف يوان (أكثر من 240 مليون
دونغ فيتنامي) شهرياً، ولا يشمل ذلك الطعام المتبرع به. ووفقاً
لـ Time Doctor وهو تطبيق لإدارة الوقت وزيادة الإنتاجية للأفراد
والشركات، فإن متوسط الدخل الشهري للشعب الصيني يبلغ حوالي
29.000 يوان. ولهذا السبب يطلق الكثير من الناس على لو، لقب "أغنّى
متسول في الصين" أو الشخص ذو الدخل الأعلى في البلاد.

حادثة الهجوم على السفارة الأمريكية في بيروت: بناء التحصين الأمني ومواجهة التهديدات الأمنية



مركز دبلوماسي وأمني في الشرق الأوسط

الولايات المتحدة لا تستخدم سفاراتها كقواعد عسكرية، أو منصات لتنفيذ هجمات جوية، فهي في غنى عن ذلك وتمتلك بالفعل عدداً من القواعد العسكرية الضخمة في الشرق الأوسط، مثل قاعدة العديد والظفرة وانجريك، وقواعدها في شمال شرق سوريا. والسفارة الجديدة أبعد ما تكون عن الشؤون العسكرية، لكنها مركز دبلوماسي وأمني استراتيجي، يأتي ضمن سياسة تهدف لتعزيز الوجود الأمريكي في المنطقة، وتفادياً لأخطاء ارتكبتها واشنطن في الماضي سمحت لقوى أخرى ببسط نفوذها على حساب النفوذ الأمريكي، كما جرى في العراق وسوريا، ولا يقتصر وجودها على تفعيل العلاقات الثنائية الأمريكية اللبنانية ولا على الخدمات القنصلية.

ولذلك تعمل في السفارة عدة فرق مختلفة، منها فريق دبلوماسي يتولى ملفات سياسية محلية وإقليمية، وفريق للخدمات القنصلية مثل التأشيرات وجوازات السفر، وفريق للدعم والأمر اللوجستية، وتضع الولايات المتحدة أيضاً فريقاً استخباراتياً وأمنياً يتبع لوكالة المخابرات المركزية وينشط في توفير التقارير حول الأوضاع والتطورات، ويتعامل مع التحديات الأمنية والاستراتيجية، وهو أمر لا يقتصر على لبنان، بل موجود في كل السفارات الأمريكية في العالم بمستويات مختلفة.

بين التحصين الأمني والهجوم المسلح

وفي خضم ما شرحناه عن السفارة الأمريكية في لبنان، وعن الطابع الأمني المحصّن الذي تملكه، استفاق لبنان، في الخامس من شهر حزيران 2024، على حادثة إطلاق نار تجاه السفارة الأمريكية في منطقة عوكر بجبل لبنان، شمال العاصمة بيروت. حيث بدأ الحادث بإطلاق مجهولين لعدة أعيرة نارية أمام السفارة الأمريكية في العاصمة اللبنانية بيروت، وبحسب السفارة، لم يصب أحد في المبنى بأذى جراء الهجوم الذي وقع صباح الأربعاء الخامس من حزيران.

وبحسب شهود عيان سَمِعَ نحو 15 إلى 20 طلقة نارية، وتدخل الجيش اللبناني وأفراد أمن السفارة بسرعة، وجاء في أحد المنشورات: "فريق أمن سفارتنا ومنشأتنا وفريقنا أمنون"، بحسب وكالة "أسوشيتد برس".



غالباً ما تكون مواقع سفارات الدول ذات الأهمية الكبيرة، والتي لها تأثير مهم في الأحداث التي تجري في العالم، وخاصةً على أراضي دول الشرق الأوسط، لما تشهده من أحداث وصراعات بين الحين والآخر، فتكون تلك السفارات محصنة أمنياً بشكل كبير، تفادياً لأي حدث يمكن أن يزعزع استقرارها، وغالباً ما تكون أيضاً بعيدة عن المناطق المأهولة سكانياً. مبنى يُعد من المباني التي تفوق مساحته ستة أضعاف قصر بعيدا. شيد على أرض لبنانية، وهو الأضخم في العالم، فاين يتواجد؟ وكَم تبلغ مساحته؟ وإلى أي بلد تابع؟

بناء الأمان والتأمين بعد هجمات الثمانينات

في الثامن عشر من أبريل لعام 1983 هزّ انفجار ضخم مبنى السفارة الأمريكية في بيروت، بعد استهدافه بهجوم إرهابي تم من خلال شاحنة محملة بتسعمئة كيلوغرام من المتفجرات، وأسفر عن مقتل ثلاثة وستين شخصاً من موظفي السفارة، بينهم 17 أمريكياً، كان الهجوم مروعاً وصادماً للولايات المتحدة والمجتمع الدولي، خصوصاً ما تبعه في العام نفسه من تفجير مقر قوات "المارينز" الذي أودى بحياة مئات الجنود، هذه الهجمات المتكررة جعلت الإدارة الأمريكية تعيد كافة حساباتها بشأن التواجد داخل دول تهددها الاضطرابات، وأصبح بعد ذلك المبدأ الأساسي لبناء البعثات الدبلوماسية هو التحصين الأمني الكافي.

ولذلك بنيت السفارة الأمريكية الجديدة في بيروت، لتكون حصناً منيعاً يستحيل اختراقه، محاطاً بأسوار من الأسلاك الشائكة والجدران الخرسانية المضادة للتفجير، ونظام تحكم ومراقبة يتضمن كاميرات عالية الدقة معززة بأنظمة ذكاء اصطناعي، مع دوريات أمنية على مدار الساعة حول السفارة التي تتولى مهمة تأمينها قوة خاصة يطلق عليها "حراس مشاة البحرية الأمريكية"، مدربة خصيصاً لحماية المنشآت الدبلوماسية الأمريكية في الخارج. مع ذلك، الأمن ليس المبرر الوحيد للمشروع الضخم، فلماذا قد تحتاج دولة بحجم لبنان لا تتجاوز مساحتها مساحة ولاية كونيتيكت الأمريكية سفارة مهولة كهذه تتسع لآلاف الموظفين؟



اللحظة. والتمشيط الذي قام به الجيش اللبناني وحده يُظهر أنه يمكن أن يكون عملاً فردياً أو للفت الانتباه إلى سياسة الولايات المتحدة ودعمها الكامل لإسرائيل. لكن الأهم، وبغض النظر عن الفرضيات المُرجحة، هو السرعة التي تحرك بها الجيش اللبناني وإلقاء القبض على مطلق النار والتي وفرت الكثير من التكهّنات، وموقفاً معيناً من قبل واشنطن تجاه لبنان.

بين المكتوب والمعلن؟!

نأتي الآن إلى ما كان يرتديه مُطلق النار قيس فراج وما كانت تحمله السترة التي يرتديها من شعارات وعبارات كُتبت على عتاده العسكري، والمربوطة بتنظيم "داعش". هنا ننتقل لسؤال مهم؛ بما أن قيس فراج بما يحمله من عبارات على ستريته منسوبة لتنظيم "داعش"، لماذا لم يتبن التنظيم الهجوم على السفارة الأميركية في لبنان؟؟؟

لم يتبن تنظيم "داعش" العملية التي نفذها قيس فراج في السفارة الأميركية في عوكر، حتى أن إعلامه الرسمي لم يتحدث عن هذه العملية ولم يتطرق لها. فغاب ما حدث عن وكالة "أعماق" الإعلام الرسمي للتنظيم، وعن صفحات التنظيم المعروفة في "تليغرام" وعلى غيره من المواقع الإلكترونية؛ مع ذلك ثمة بصمات محددة لتنظيم "داعش" في هذه العملية ولا بد من التوقف عندها؛ فقبل أن يقرر عوض فراج وهو أب قيس فراج أن ينزح إلى لبنان وإلى البقاع تحديداً هو وأولاده؛ سقط أخ قيس فراج عام 2015 في مواجهات بين الحكومة السورية وبين جماعات قد تكون إرهابية متطرفة. وقد تبين في التحقيقات أيضاً أن ثمة علاقة ربطت قيس فراج مع جماعة عراقية كان على تواصل مستمر معها في الفترة السابقة. نقطة مهمة إضافية تؤكد أن "داعش" لم يطلب من قيس فراج أن يقوم بهذه العملية، وهذه النقطة هي أن التنظيم، اليوم، يعتمد أسلوب "الأقربون أولى بالقتل"، كما يقول أبو حذيفة الأنصاري الناطق الرسمي باسم التنظيم، وبالتالي لو كان التنظيم هو من أعطى هذا الأمر؛ لما نفذ هذا الأمر في سفارة أميركية.

ختاماً، ليست هذه حادثة إطلاق النار الأولى التي تتعرض لها السفارة الأميركية في بيروت، إذ سبق وتعرضت في سبتمبر/أيلول الماضي لإطلاق نار من دون وقوع إصابات. وأعلنت السلطات اللبنانية - حينها - توقيف المهاجم، مؤكدة أنه كان عاملاً في خدمة التوصيل يسعى لـ "الانتقام" بسبب تعرضه للإهانة من قبل أحد عناصر الأمن.



الجيش اللبناني يمسك بزمام الأمور، والسفارة والمسؤولون يعلقون
ونفذت العملية على يد 3 مسلحين، قال الجيش اللبناني إنه ألقى القبض على واحد منهم بعد إصابته، ليتبين لاحقاً أنه يحمل الجنسية السورية، ويدعى قيس فراج، ويقيم في بلدة الصوري في منطقة البقاع، إلا أن وسائل الإعلام المحلية أشارت إلى أنه ينتمي لتنظيم متشدد، بحسب الصور التي تم تداولها على مواقع التواصل للمسلح المصاب، والعبارات التي كُتبت على عتاده العسكري، فيما أكدت السفارة أن جميع منشآتها وعاملها في أمان. وتعليقاً على الحادثة، قال الجيش اللبناني - في بيان له - إن مسلحاً أطلق النار على السفارة، وأصيب المهاجم الذي يحمل الجنسية السورية خلال تبادل لإطلاق النار مع الجيش. في حين أدان رئيس حكومة تصريف الأعمال نجيب ميقاتي ووزير الخارجية اللبنانية عبدالله بوحبيب الحادثة. بدورها، أعلنت السفارة الأميركية - في بيان - أنه تم الإبلاغ عن "إطلاق نار من أسلحة خفيفة" بالقرب من مدخلها. وأضافت "بفضل رد الفعل السريع للجيش اللبناني وقوى الأمن الداخلي، فإن فريق السفارة الأمني والعاملين فيها بخير، والتحقيقات جارية". من جهتها، أوردت "وكالة الأنباء اللبنانية" أنه تم توقيف شقيق مطلق النار على السفارة الأميركية، بناءً على إشارة من النائب العام الاستئنافي في البقاع القاضي منيف بركات، ويخضع للتحقيق من قبل السلطات المختصة.

بين التكهّنات والسياق السياسي

حادثة الهجوم على السفارة الأميركية في لبنان، ومنها وصول مطلق النار إلى مدخل السفارة، أثارت تساؤلات في الأوساط اللبنانية، حيث يقع مبنائها في منطقة سكنية تتخذ فيها القوى العسكرية والأمنية إجراءات مشددة، وتقيم الحواجز قبل الوصول إليها بنحو 300 متر، ناهيك عن الحراس المنتشرين بمحيطها!!

وللإجابة عن هذه التساؤلات؛ يرجح وجود عدة فرضيات بشأن وصول مطلق النار إلى مدخل السفارة الأميركية ومنها:

الفرضية الأولى، من الممكن أن يكون شخصاً يستقل إحدى السيارات ونزل أمام السفارة، وقد يكون لديه مسدس أو وسيلة إطلاق نار مخفية في السيارة وأقدم على إطلاق النار. الفرضية الثانية، يمكن أن يكون قد تسلل من المناطق الخارجية القريبة، إلى أمام السفارة، وهو يعرف أنه لن ينجو بفعلته إذا أطلق النار، لأن المنطقة تحت المراقبة الدائمة. الفرضية الثالثة وهي الأساسية، أن إطلاق النار على السفارة يهدف إلى توظيفه سياسياً فيما يجري بالمنطقة، أي إشغال الرأي العام والقوى الأمنية والسفارة بهذا العمل الفردي حتى

الماركات المقلدة تغزو العالم... وتسبب الربح والخسارة



العقوبات حدثت في المطارات الأوروبية. ولكن هل ارتداء قميص يحمل اسم علامة شهيرة يعرضك للخطر، بالطبع لا... وإلا توقفت مئات الرحلات الجوية يوميا بالمطارات، ولكن العقوبات المشار إليها كانت حول الحقائق النسائية الثمينة التي يبدأ سعرها من \$2000. والوقائع تبدأ عادة من أشخاص شهدوا الحدث، حين شك مسؤول الجمارك بمسافرة تحمل حقيبة ثمينة، مع تذكرة طيران اقتصادية وملابس تبدو متواضعة. فطلب المسؤول منها تفريغ الحقيبة التي لا يعياً بمحتوياتها ليتحقق من الحقيبة. البعض قال أن الحقيبة ليست أصلية، والبعض قال ربما وقعت ضحية الاحتيال. وبحسب ما روي، أن صاحبة الحقيبة دفعت غرامة مالية ضخمة تقدر بالآلاف الدولارات، وفي أفضل الحالات تصدر الحقيبة دون غرامة مالية.

انتشار السلع المقلدة ليس أمراً جديداً، لكن في العقد الأخير انتشرت مصطلحات مثل "نسخة مقلدة بدرجة عالية"، و"بات للملابس المزيفة سوق عالمي ضخم، يسهم في خسارة شركات الملابس الشهيرة. ويقدر عدد مستهلكي السلع المزيفة بثلاثة ملايين مستهلك. وتقدر قيمة ما تخسره الشركات الكبرى جراء تقليد تصميماتها بما يعادل ثلث مبيعاتها، حسب تقرير نشرته صحيفة "ديلي تلغراف" البريطانية.

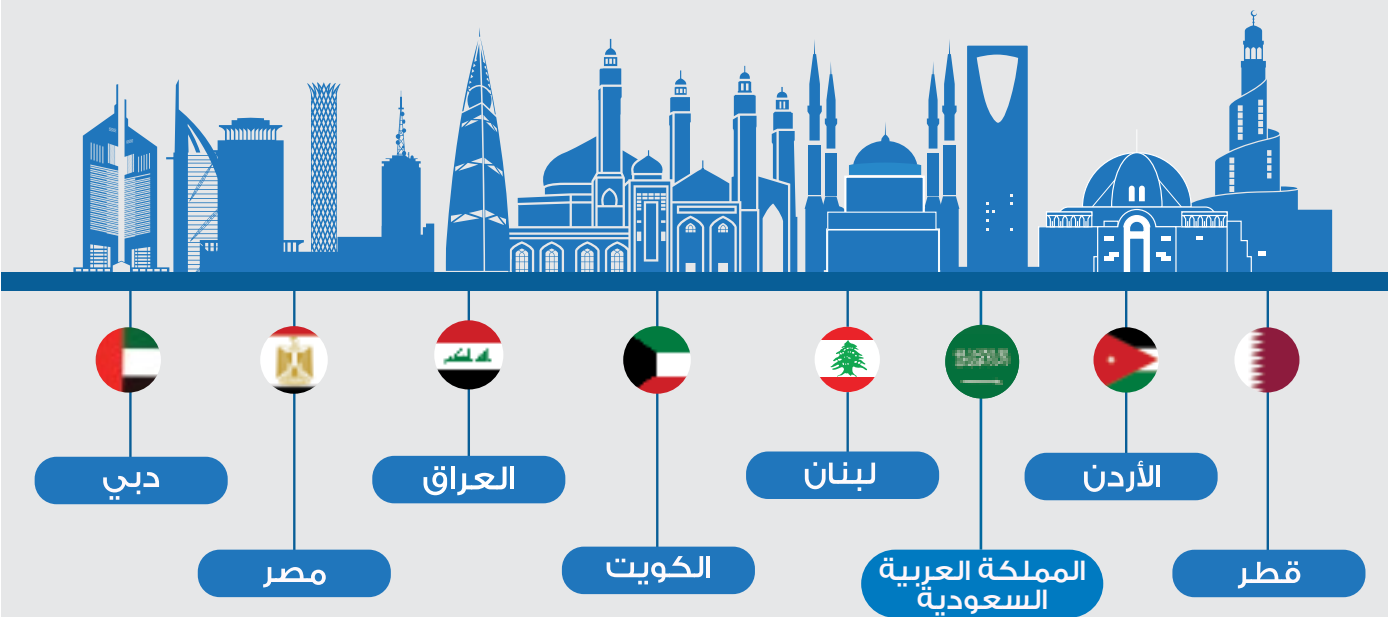
وتقدر الخسائر الناجمة عن تزوير العلامات التجارية عام 2018 بنحو 323 مليار دولار، وفي 2017 تكبدت العلامات التجارية الفاخرة 30.3 مليار دولار عبر مبيعات الإنترنت، حسب موقع "فاشن يوناييتد". وقرابة نصف مواقع بيع السلع المقلدة مخصص للملابس، أما النصف الآخر فمخصص للأحذية والحقائب والمجوهرات والعطور وغيرها من السلع الاستهلاكية. ورغم ذلك لا يزال موقع "DHgate" الشهير مصدراً لشراء المنتجات المقلدة التي يحرص البعض على شرائها، كالأحذية "الثقيلة" التي تباع بسعر زهيد وتصل في أيام قليلة إلى المستهلك، مقارنة ببعض السلع الثمينة التي تضع اسمك على قائمة الانتظار لعدة أشهر.

التجار والمستهلكون لا يكثرثون بأزمات الشركات الكبرى مع المهربين والصناعات المزيفة، بينما تكثف حكومات الدول مراقبة وسائل التمرير المختلفة عبر الحدود، التي تتضمن تهريب السلع المقلدة. ولكن غالبية القوانين الدولية لا تعاقب المستهلك على ارتداء قطعة ملابس مزيفة.

تطورت الموضة العالمية وخطوطها عبر العصور، وتألفت العروضات في أسابيع الموضة العالمية لعامي 2024 - 2025، وأصبحت عُشق المجتمعات المخملية وغيرها من الطبقات الوسطى. ولكن، هل أصحاب العلامات التجارية سيقدرون على حماية علاماتهم من التقليد لتفادي الخسارة الفادحة؟... خصوصاً أن المصنوعات المقلدة، تنتشر بقوة في الأسواق العالمية منذ سنوات وحتى اليوم، وتكون إما صناعة مطابقة بالتصاميم والمواد، أو مشابهة لها وبمواد أقل كلفة وأدنى سعراً، لكسب أرباح تجارية أكبر، وموجهة نحو فئة معينة من متوسطي ومحدودي الدخل، ولمن تجذبهم أيضاً الماركات العالمية لإشباع رغباتهم بامتلاكها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. ولأن أصحاب الماركات العالمية هدفهم الأساسي هو الطبقات المخملية والأثرياء من الجنسين والمستهلك القادر على شراء منتجاتهم، فقد عززوها بالمواد الحقيقية الفاخرة والتصاميم الراقية والخطوط العصرية المبتكرة لتواكب الموضة بكل رقي وثقة وضمانة للمستهلك. لذلك أتت باهظة الثمن. وكما أن شركات صناعة الموضة الفارهة الكبرى لا تطرح تخفيضات على منتجاتها، لأنها لا تستهدف شريحة متدني ومتوسطي الدخل المادي، بل طبقة معينة من الناس، لتبقى دائماً محافظة على قيمة علامتها التجارية السوقية، وهذا ما دفع شركة عريقة مثل "Burberry" البريطانية منتصف العام 2018 لحرق جزء ضخم من فائض مخزونها من الملابس والمنتجات الجلدية بقيمة 118 مليون دولار، حفاظاً على أسعار منتجاتها الباهظة من دون أي تخفيض، وللاستقرار صورة العلامة التجارية وارتفاع أرباحها السنوية، وهو ما حدث فعلياً بتحقيق أرباح بقيمة 542 مليون دولار في مارس/آذار 2018. وهذا التقليد الذي يلقي انتقادات واسعة دولياً، تتبعه العديد من العلامات الكبرى مثل "H&M" التي أحرقت 15 طناً من الملابس في السويد لمنع انتشار سلعها في "السوق السوداء".

ويعاقب بالسجن ثلاث سنوات وغرامة 300 ألف يورو (337 ألف دولار) لمن يرتدي ملابس مقلدة تحمل اسم علامات عالمية خلال السفر في المطارات. هذا الخبر تم تداوله منذ سنوات، لدى النساء ممن يرتدين ملابس تحمل اسم علامات شهيرة مثل "Louis Vuitton" أو "Dolce & Gabbana". وبحسب ما تم تداوله في مواقع التواصل الاجتماعي، فإن وقائع تطبيق

نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



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

961) 1 374900 - libano-suisse@libano-suisse.com - www.libano-suisse.com



وقد ذكرت وزارة العدل الأميركية أن القانون الاتحادي لا يحظر على الفرد شراء منتج مزيف للاستخدام الشخصي، حتى لو فعل ذلك عن قصد. ولكن بموجب القانون الاتحادي الذي يحمي العلامات التجارية من الاتجار غير المشروع للبضائع المقلدة، فإن العقوبات تطبق على المشاركة في إنتاج وبيع ونقل تلك البضائع. ويصل الحد الأقصى للعقوبة على مرتكبي هذه الجرائم لأول مرة إلى السجن 10 سنوات وغرامة قدرها مليون دولار. وإذا تكررت الجريمة تبلغ العقوبة السجن 20 عاماً وغرامة قدرها خمسة ملايين دولار للأفراد، بينما تبلغ 15 مليوناً على الشركات التي تتاجر بالبضائع المقلدة. وفي السياق ذاته، ينصح مكتب الاستخبارات الوطني لمكافحة الاحتيال في المملكة المتحدة، المستهلكين بتجنب شراء السلع المزيفة لأنها تساعد على خرق القانون. كما أن المحتالين يستخدمون عائدات بيع السلع المقلدة في تمويل الجرائم وتجارة المخدرات بحسب BBC. ولا تفرض على الاستخدام الشخصي عقوبة على ارتداء ملابس الماركات المزيفة في المطارات الأوروبية. كما أن ألمانيا تفرض غرامة تصل إلى 7000 يورو (7881 دولاراً)، ويفترض أنه تم تطبيقها نهاية يونيو/حزيران 2018 حسبما نشر موقع "تي.جي.بي." وفي العام 2012، أطلقت حملة "لا تزيفها" في عدة دول أوروبية تتقدمها فرنسا التي تصدر صناعة الموضة في العالم والتي تشهد أيضاً أضخم تجارة للسلع المقلدة، ضمت 75 علامة تجارية فرنسية فاخرة منتجة للملابس والسلع الفاخرة. وحذرت الحملة المشاركين في إنتاج وبيع السلع المزيفة من العقوبات بموجب القانون، ونصحت المستهلكين بتجنب شراء تلك المنتجات عبر مجموعة من الشعارات الترويجية مثل "الرهان على الحصان الخاسر قد يكلفك كثيراً"، و"النساء الحقيقيات لا يرتدين السلع المقلدة"، و"اشتر كارتييه مزيفة، واحصل على سجل إجرامي حقيقي"، وهي الحملة التي يعاد نشر صورها التحذيرية من وقت لآخر، وتستهدف مكافحة تزوير السلع الفرنسية، التي تكبد الصناعة الفرنسية خسائر تقدر بنحو 7.46 مليارات دولار سنوياً، وخسارة قرابة 40 ألف شخص لوظائفهم.

أطفال غزة... طفولة توأد في هشيم الحرب..



هناك بعض التعابير والمشاعر ينفرد بها أطفال فلسطين من دون سواهم من الاطفال في شتى أنحاء العالم، مثل الرباط، التحمل، الرضا، الإيمان بالقضاء والقدر، العزيمة والوطنية، حب الأرض والكفاح من أجل استعادة الكرامة المسلوبة، وفي حالة الإبادة الجماعية تتعملق المشاعر لتصبح أكبر من هؤلاء الاطفال فيصبح كالرجل الصغير او المرأة الصغيرة، حجم صغير وردود أفعال فياضة وناضجة.

حاول الاحتلال تدمير الروح المعنوية لدى الطفل الفلسطيني عن طريق قتل الأم والأب والأخ والأخت أمام عينيه...

إلا ان الصدمة النفسية في عصر "طوفان الأقصى" تحولت إلى قدرة على الصمود، وقرار بالاستمرار مهما كان الثمن.

الطفل الفلسطيني لا يملك رفاهية التعبير عن الفقدان والحزن لأن ثمة غارة إسرائيلية قد تفقده حياته وحياته من تبقى في الدار.

أقوياء رغم المرارة

يملك أطفال فلسطين قراراً فولادياً بالعودة إلى مدارسهم حتى لو نصبوا خياماً على أنقاضها، لأنه السلاح الوحيد لمحاربة العدو والتفوق عليه، يهدف الاحتلال عند هدم البيوت أمام أعين الاطفال في بيت حانون أو جباليا أو حي الشجاعية إلى هدم الروح في داخله، قد يبكي ويصرخ من الألم، ولكنه لا يخضع لصدمة الهلع والخوف والتدمير الداخلي، وكم هي مؤثرة رؤيتهم يرقصون على جراحهم في الأعياد وحين تجتمعهم فرحاً لشيء ما...

ما يحتاجه أطفال فلسطين...

التباكي على أطفال فلسطين لا يفيدهم بشيء، ولكن الدعم والمساندة والتشجيع وتقديم المنح الدراسية وتبني الأيتام، مادياً ومعنوياً، من قبل الدول التي ترفع شعار "فلسطين أولاً" هو أهم شيء بالنسبة لهؤلاء الأطفال، ويا حبذا لو تنتهي هذه الحرب الضروس ليعيش هؤلاء طفولتهم المسلوبة من حقوقها وأمانها ورغدها.

لأطفال فلسطين تجربة حياة مختلفة تماماً عن سائر أطفال العالم، يصنعون تاريخ وطنهم بمقاومة المحتل والعدو حتى الاستشهاد، يتعلمون كيف يعيشون الحياة التي تسرق منهم في أصعب ظروف لم يشهدها التاريخ من قبل، يحملون على عاتقهم الصغير قضية تخلق عنها الكبار، هم مدركون تماماً أنهم سيدفعون حياتهم ثمناً للمقاومة.

مشاهدات موحجة

صورة قاسية لا يمكن أن تغفل عن العالم أجمع، الطفل الفلسطيني لا يعيش طفولة سعيدة تملأها حلويات شهية، بل يتزاحم الاطفال على خطف الفئات لسد جوعهم أو البحث عن الطعام في القمامة أو تناول الليمون والملح لعدم توافر الخبز والطحين، وحبذا لو تتغير طريقة إمدادهم بالمؤن الغذائية من الأطراف المساعدة، لما فيها من ذل وقهر لهذا الشعب المنكوب. وعلى الرغم من أنهم يواجهون الموت في كل لحظة، إلا أنهم قرروا أن يعيشوا الحياة رغماً عن أنف العدو، يدركون أهمية مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة الـ

"تيك توك"، فيتخاطبون مع العالم عبر هذه الخاصية بطريقة مؤثرة للغاية، ويتساءلون لماذا يخونهم العالم؟ ولماذا سويت غزة بالأرض؟

يولد الطفل الفلسطيني محاصراً وليس أمامه سوى البحر، طموح يحب التعلم، ذكي شجاع. يكبرون سريعاً بسبب وعيهم وعيشهم لواقع مأسوي وتجارب قاسية يمرون بها، وآخرها ملحمة "طوفان الأقصى"، لذلك ينشأ الطفل الفلسطيني أكثر شجاعة وأكثر حرية وإحساساً بالمسؤولية، وللأهل دور كبير في عملية الوعي عند صغار فلسطين، وخاصة عند أهل غزة حيث يصفها الأهل للأطفال منذ نعومة أظفارها بأنها مدينة الملائكة.

الحصار والقتل والدمار واليتم تجعلهم يحملون المسؤولية باكراً ويكون لديهم هدف واضح، لذلك فهم منذ الصغر أقوياء بالرغم من الجرح الكبير الذي رسمه الاحتلال على أجسادهم الصغيرة.

معانٍ فوق سنهم

رؤية الجن أمامك: خرافة أم حقيقة؟



رؤية الجن والأرواح الشريرة هي نظرية يتفق عليها بعض الناس بينما لا يؤمن بها البعض الآخر منهم، فلنر في موضوعنا ماذا يقول العلم والدين والطب النفسي عن هذه النظرية:

أولاً ما هو الجن؟

الجن هو روح بلا جسد مرئي، مجرد من المادة يفعل أي شيء يمكن للإنسان أن يفعله ويعيش مثله في قبائل ولا يمكن رؤيته من قبل البشر.

أنواع الجن

- العفريت: الأكثر شراً ويرتبط بأرواح الموتى ويتواجد في الأماكن الخطرة والمخيفة كالمقابر والمدن المهجورة.

- المسلم: كالبشر المسلمين يقرأ القرآن ويصلي ويبكي من خشية الله.

- الكافر (وهو بعكس المسلم) أي كالشيطان الذي يسيطر على تصرفات الإنسان فيجعله كافراً مرتكباً المعاصي والمحرمات، محباً للشهوات، بعيداً عن الله وعبادته.

الأشكال التي يظهر فيها الجن

يظهر الجن في حال رؤيته كالأفعى الضخمة وعلى شكل كلب أسود أو قطعة سوداء وبهيئة طائر ضخم يطير في الهواء.

رؤية الجن

يزعم البعض أحياناً أنهم رأوا جسماً غريباً شبيهاً بالشبح أو الجن أمامهم، فهل هذه الرؤية حقيقة أم مجرد خيال ووهم؟

ماذا يقول العلماء والباحثون؟

يرى بعض العلماء والباحثين أن رؤية الجن قد تنتج عن التعرض لعمل سحر وشعوذة، وأن في بعض الأحيان الخوف الزائد من الجن والشياطين يجعلك تتوهم أنك ترى أجساماً مخيفة أمامك، خاصة في الظلام.



الدين الاسلامي

في الإسلام، يُعترف بوجود الجن ككائنات خلقت من نار لا دخان لها، وهي مخلوقات غير مرئية للبشر في معظم الأحيان. القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة يتضمنان العديد من الإشارات إلى الجن، ولكن رؤيتها من قبل البشر تعتبر نادرة.

القرآن الكريم

- في سورة الجن، يذكر الجن على أنهم كائنات لديهم القدرة على السماع والتحدث، وهم مكلفون مثل البشر بعبادة الله، وفي سورة الأحقاف (الآية 29-32)، يروي القرآن قصة استماع نفر من الجن للقرآن وإعجابهم به.

سورة الجن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ۝١ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَمْ نُشْكِكْ بِهِ شَيْئًا ۝٢ وَأَنَّهُ كَانَ يَفُولُ سَفِينًا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ۝٣ وَأَنَّا ظَنَنَّا أَن لَّنْ نَقُولَ الْإِنسَ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ۝٤ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ۝٥

وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْآنَ فَلَمَّا حَضَرُوهُ قَالُوا أَنصِتُوا فَلَمَّا قُضِيَ وَلَّوْا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ مُنْذِرِينَ ۝٦ قَالُوا يَا قَوْمَنَا إِنَّا سَمِعْنَا كِتَابًا أُنزِلَ مِن بَعْدِ مُوسَىٰ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِي إِلَى الْحَقِّ وَإِلَى طَرِيقٍ مُسْتَقِيمٍ ۝٧ يَقُومُونَ آجِبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَعَآمِنُوا بِهِ، يَغْفِر لَكُمْ مِّن ذُنُوبِكُمْ وَيُخْرِجُكُم مِّنْ عَذَابِ الْيَمِّ ۝٨ وَمَنْ لَا يُحِبِّ دَاعِيَ اللَّهِ فَلَيْسَ بِمُعْجِزٍ فِي الْأَرْضِ وَلَيْسَ لَهُ مِن دُونِهِ أَوْلِيَاءُ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ۝٩



The perfect coverage
for a well deserved
peace of mind

pro.
tection

MEDGULF 
01985000 www.medgulf.com.lb



السنة النبوية

- هناك أحاديث نبوية تشير إلى لقاءات بين النبي محمد (صلّى الله عليه وسلم) والجن، مثل الحديث الذي يرويه ابن مسعود عن سماع النبي لتلاوة الجن للقرآن.
- في بعض الأحاديث، يُشار إلى أن بعض الصحابة رأوا الجن أو تعاملوا معهم بناءً على توجيهات النبي.

العلماء الإسلاميون

- معظم العلماء يتفقون على أن الجن يمكن أن يظهروا للبشر، ولكن هذا ليس شائعاً.
- رؤية الجن تُعتبر اختباراً أو تجربة خاصة، ولا يُنصح بالسعي لرؤيتهم.
- بإمكان الجن العفريت أن يدخل جسم الإنسان ويتكلم بلسانه فيؤذيه ويصبح شخصاً شريراً وعدوانياً فيقوم بأفعال خطيرة ومحرمة وجرائم عدة كالقتل والسرقة والزنا والانتحار والبعد عن الله.

المجتمع

في مجتمعنا العربي يتفق الكثيرون على أن الجن موجود ولكن يختلفون حول نظرية رؤيته بالعين المجردة ف٦٢% منهم يقولون أنه لا يمكننا رؤيته، بينما ٣% يؤمنون برؤيته، أما ٨% المتبقية فهي للذين ليس لديهم أي فكرة عن الموضوع.

طب النفس

يفسر أطباء نفسيون حالات رؤية الجن بأن سببها قد يكون اضطراباً عقلياً أو مرضاً ذهانياً كـ "الباركنسون" أو الصرع، كما وأنه قد يكون إصابة الشخص بالانفصام وثنائية القطب.

فإذن، بين الدين والعلم والطب النفسي والمجتمع هناك اتفاق على أن الجن موجود بيننا، ولكن تبقى المفارقة حول ظهور الجن أمام البشر وسط تفاوت في النظريات بشأن إمكانية رؤية الجن، ولكن في حالات نادرة، واستحالة رؤيته إلا في حال التوهم بسبب بعض الاضطرابات العقلية، ويبقى التطور في العلم والدين في المستقبل هو الحاسم والحل لهذا التباين.

فادي أصلان



لا يهتمون ما إذا كان الاهتمام الذي يتلقونه إيجابياً أو سلبياً، أي نوع من الاهتمام هو جيد بنظرهم.

الاستراتيجية الثالثة

من المهم جداً عندما يقوم الطفل بالسلوكيات المرغوب فيها، أن تقوم بمدح سلوكه والثناء عليه، مثلاً: "مشاركة جميلة منك" أو "جلوسك رائع" أو "أنت لطيف جداً مع صديقك، أحسنت" إذا كان البصق هو سلوك من أجل الحصول على الاهتمام وجذب الانتباه، قم بمنح طفلك الاهتمام الذي يسعى إليه لكن مع التصرفات التي تريد منه أن يقوم بها.

الاستراتيجية الرابعة

هل هناك بعض الأوقات التي يمكنك فيها اعتبار البصق سلوكاً غير سيئ؟ إذا كان الأمر كذلك قم بالثناء على البصق في هذه الأوقات فقط. على سبيل المثال بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرة أخرى، استخدام الصور المرئية أمر جيد فعلاً للتواصل مع طفلك لكي توضح له أنه لا بأس بأن يبصق.

الاستراتيجية الخامسة

استخدمت إحدى الأمهات استراتيجية رائعة حيث أنها في كل مرة تبصق فيها طفلتها، كانت تجبرها على تنظيف أسنانها بالفرشاة والمعجون وكانت تحملها معها أينما ذهبت. وبلهجتها الهادئة مع طفلتها وصبرها وثباتها في الاستجابة نجحت معها بالتخلص من سلوك البصق. لذلك ننصح الدكتور سارة جين اتباع استراتيجية واحدة واستخدامها بشكل ثابت ومستمر لمدة أسبوعين حسب تكرار سلوك الطفل. وذلك لكي يعتاد الطفل على هذه الطريقة. والجزء الأكثر أهمية من هذه العملية هو ارتياح الأم أو الأب في استخدام الاستراتيجية التي تناسبه. ومع مرور الوقت وتطور معرفته مع الاستراتيجية المتبعة، قد يجد نفسه بحاجة إلى استخدام مزيج من هذه الاستراتيجيات معاً للحصول على النتيجة المرجوة. فالثبات والاستمرارية هما المفتاح.

مترجم عن:

<http://stop-your-child-spitting.loveable-family-life.com>

يتساءل معظم الأهل عن كيفية معالجة سلوك البصق المستمر لدى أطفالهم. حيث يقوم الطفل عادة بهذا السلوك نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب. منها محاولته الانخراط مع الآخرين في المجتمع، أو جذب الانتباه إليه والحصول على الاهتمام، وهو ما يحصل عليه فعلياً حينها، ولكن بالتأنيب وربما بالصراخ. والمهم لدى الطفل الحصول على مبتغاه بشتى الطرق لأنه لا يدرك أن هذا التصرف من سوء الأدب هو سلوك مرفوض من الناحية الأخلاقية والاجتماعية والتربوية.

لذلك، يحاول الأهل اختبار كل الحلول للتعامل مع سلوك البصق عند الطفل. وقد ينجح بعض الأساليب عند بعض الأطفال وبالمقابل يفشل مع آخرين. فبعض الحلول على سبيل المثال يوصي بوضع شيء مرّ أو حرّ المذاق في فم الطفل كل مرة يبصق فيها، وقد تضطر لتكرار العملية عدة مرات إلى أن يدرك الطفل أن هذا هو ما سيحدث في كل مرة يقوم بها بسلوك غير مرغوب فيه. وللمساعدة يقدم الخبراء هذه الاستراتيجيات وعندما تختار واحدة منها عليك تنفيذها حرفياً ومباشرة بعد سلوك طفلك غير المرغوب فيه، واعلم أن هناك احتمالاً كبيراً بأن تزداد الأمور سوءاً قبل أن تبدأ بالتحسن، لذلك حافظ على هدوئك واستمر مع طفلك لتحصل على أفضل نتيجة.

الاستراتيجية الأولى

قم بتأليف قافية قصيرة لمعالجة هذه السلوكيات الصعبة وغيرها أيضاً، وقم بغناء النشيد مع بطاقات فيها صور لحيوانات وصورة إضافية لسلوك طفلك أيضاً إن أحببت، على سبيل المثال: يبصق الجمل، يركل الحمار، يضرب الكنغر، لكن نحن لا... إذا لاحظت السلوك السلبي من طفلك اسأله فوراً: "هل أنت جمل؟"، سيرد عليك "لا، أنا لست جملًا" فتجيبه "لم أكن أعتقد ذلك... لنغن أغنيتنا معاً".

الاستراتيجية الثانية

قل لطفلك "توقف، البصق مقزز جداً" وابتعد، وتجاهل أنت ومن حولك تماماً الطفل لمدة 5 دقائق، ولا تؤنبه كي لا تمنحه الاهتمام الذي جعله يقوم بهذا السلوك. الأطفال الصغار

أسباب شعورنا بالكهولة في عمر الشباب



بل إنها تحدث للشباب أيضاً. وأنه من المهم أن نعلم أن التعرض للإجهاد المزمن مع مرور الوقت، يمكن أن تكون له آثار ضارة، حين يبدأ الأشخاص في الشكوى من مستويات عالية من التوتر بالنسبة لأعمارهم، لدرجة تؤثر على إحساسهم بالعمر، أثناء انتقالهم من مرحلة الشباب إلى منتصف العمر في الـ 40 أو الـ 50. وأن مستويات التوتر المزمن بين الشباب يمكن أن تكون لها آثار خطيرة على صحتهم العامة في المستقبل.

وكما أظهر استطلاع أجرته "جمعية علم النفس الأميركية" في عام 2022 أن أكثر من ربع البالغين في الولايات المتحدة أبلغوا عن شعورهم بالتوتر الشديد الذي يمنعهم من أداء وظائفهم في معظم الأيام، وفقاً لما ذكرته باندورا ديوان، كبيرة المراسلين العلميين في مجلة "نيوزويك" موضحاً أن الأمر لا يقتصر على أدمغتنا وأعصابنا فقط، بل يمكن أن يجعلنا التوتر يبدو أكبر سناً ونشعر بذلك فعلاً، حتى لو كنا لم نزل في الـ 20 من العمر. كما لمستويات التوتر المزمن تداعيات واسعة النطاق على صحتنا العقلية والجسدية، تشمل القلق والاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية والربو والسكري. بالإضافة إلى ما قد يسببه الإجهاد من تعب مزمن وسمنة ومشاكل في الجهاز الهضمي واضطرابات في الجهاز المناعي، وكلها أمراض يمكن أن تؤدي مجتمعة لجعلنا نشعر بأننا أكبر سناً مما نحن عليه بالفعل.

وبعد أن أصبح الإرهاق "متلازمة" معترف بها من منظمة الصحة العالمية. قام فريق من الباحثين بقيادة ليون دي بير، عالم النفس بالجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، والمُشرف على فريق بتصميم أداة تقييم الإرهاق (BAT)، باستخدام بيانات نحو 500 نرويجي، اتضح أن 13% من المشاركين كانوا معرضين لخطر الإرهاق الشديد، وتمّ التقييم بالأسئلة عن 4 أعراض شائعة عن التوتر والإجهاد المزمن، وهي:

كم مرة شعرت بأنك كهل وأنت في عزّ شبابك... وكم من المرات سمعت أشخاصاً يتذمرون من الحياة ويشعرون بأنهم أصبحوا كالعجائز وأنهم مثقلون بالمتاعب وهم في مقتبل العمر. هذه الحالات استوجبت لدى العلماء سلسلة من الأبحاث حول "ارتباط التوتر بمجموعة من النتائج الصحية السلبية، تجعل البشر يشعرون بأنهم أكبر سناً مما هم عليه". وكان هناك القليل من الأبحاث التي تناولت هذه المشكلة لدى البالغين الأصغر سناً كالمراهقين ومن لم يتجاوز الثلاثين من العمر. على الرغم من زيادة كمية التوتر التي يعاني منها البالغون الأصغر سناً حالياً، مقارنة بكمية التوتر التي عانى منها صغار الأجيال السابقة. وهذا ما جعل شيفون نيوبرت، أستاذ علم النفس في جامعة نورث كارولينا، يرى أن الوقت مناسب لإجراء دراسة نشرتها مجلة "علوم الصحة العقلية" في آذار عام 2023، حول "العلاقة بين الشعور بالتوتر والتقلبات والضغطات اليومية، والإحساس بالشيخوخة لدى البالغين الأصغر سناً".

جمع الباحثون بيانات 107 بالغين تتراوح أعمارهم بين 18 و36 عاماً وأجروا مسحاً يومياً لمدة 9 أيام متتالية، لرصد: مقدار الضغط الذي كانوا يعانون منه كل يوم، مدى شعورهم بالسيطرة على حياتهم في ذلك اليوم، كم عمرهم الذي شعروا به ووجدوا أنفسهم عليه في ذلك اليوم. والتي أنتجت أن البالغين الأصغر سناً يشعرون بأنهم أكبر سناً في الأيام العصيبة، أو تلك التي يفقدون فيها السيطرة على حياتهم. وأن بعض الأيام العصبية والمؤلمة، والمشكلات غير المتوقعة، وتعثرات في الحياة، تؤدي إلى إحساس البشر بالشيخوخة أكثر بكثير من غيرها، وتمر بعض الأيام على الشباب وكأنها أسابيع. وأن وجود فهم أعمق لهذه الظاهرة في جميع الفئات العمرية يمكن أن يساعدنا في حماية صحتنا العقلية والجسدية.

وأن ظاهرة التوتر التي تجعل الناس يشعرون بالتقدم في السن لا تقتصر على كبار السن،



it's a 10[®]
haircare

**Original
Leave-in Treatment Line**



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

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, restore shine, and enhances your hair's natural body.

- 1 الإرهاق (الشعور بالإرهاق).
- 2 الابتعاد النفسي (بفصل أنفسنا عن الآخرين).
- 3 الضعف الإدراكي (صعوبة تذكر الأشياء وحل المشكلات).
- 4 الضعف العاطفي (اضطرابات المزاج وردود الفعل العاطفية).

ومن ثم مقارنتها بالمعدلات المعتمدة في 7 بلدان هي: النمسا، بلجيكا، فنلندا، ألمانيا، أيرلندا، اليابان وهولندا. وذلك بهدف اكتشاف العلامات المبكرة للإرهاق، "حتى يتمكن الأشخاص من إعادة تقييم حياتهم والحصول على المساعدة، قبل أن يصلوا إلى حافة الانهيار. ومن خلال اختبار بسيط وسريع يمكن أن يكون بمثابة تحذير مبكر بأنك قد تكون على وشك الإرهاق الخطر. وفقا لما ذكره موقع INC. وتدور أسئلة الاختبار حول أشياء مثل: ما تشعر به عندما تستيقظ في الصباح، فهمك لقيمة عملك، عدد المرات التي تشعر فيها أنك تعمل من دون شغف، التعارض بين العمل والمنزل، عبء العمل، الرضا الوظيفي، الضغط النفسي، الشعور بالحزن من دون معرفة السبب، الشعور بعدم اليقين بشأن قيمة العمل. ووضح فريق البحث أنه لا يمكنهم ضمان دقة النتائج، إلا إذا كان المشاركون يقيمون في البلدان السبعة المذكورة، لكنهم يعتقدون أن النتائج ستكون كافية لإعطاء فكرة تقريبية على الأقل، عن حجم الإرهاق الذي يعاني منه رواد الأعمال في العالم.



السودان.. صراعٌ منسيٌّ وصمتٌ لا يُغتفر!

في قلب إفريقيا تتفاعل حركات الحياة والموت، تلك القوى المتضاربة التي تجتمع وتتصارع على شفا حروب مستمرة. واحدة من هذه المعارك المروعة تدور في أعماق السودان، بلد النيل الأزرق الذي يتميز بتنوعه الثقافي والعرقي الفريد. ومع ذلك، فإنه يعاني منذ عقود طويلة من تقلبات النزاعات والحروب التي غالباً ما تنسى أو يُغفل عنها في السياق الدولي.



أشهر من الاقتتال وتصاعد في المواجهات بين طرفي النزاع، فقد حذر من تفاقم الاحتياجات الإنسانية في السودان، ووفق الأمم المتحدة سيحتاج 24.8 مليون شخص إلى مساعدات إنسانية عاجلة في عام 2024، وفقاً للأمم المتحدة، فيما لا يتجاوز حجم التمويل العالمي للأزمة 40% مما دعت إليه خطة الاستجابة الإنسانية في نهاية عام 2023.

أزمة النزوح بين الأرقام الصادمة والنداءات الإنسانية الملحة
ووفق التقرير الدولي تواجه السودان أزمات متفاقمة ومركبة تسببت بخسائر في الأرواح، حيث تشهد نسبة كبيرة من النزوح الجماعي والجوع والكوليرا، وكلها آخذة في الارتفاع وتحدث بمعدل ينذر بالخطر، لافتاً إلى "إن ما بين 70 و80 بالمائة من المستشفيات في المناطق المتضررة من النزاع لم تعد تعمل. وهذه الأزمة تتطلب المزيد من الاهتمام والتمويل".

فيما يشهد السودان أيضاً أكبر نزوح للأطفال في العالم، حيث فرّ 3 ملايين طفل من العنف واسع النطاق. علاوة على ذلك، مع إغلاق 10,400 مدرسة في مناطق النزاع، ترك الصراع 19 مليون طفل دون الحصول على التعليم، وفقاً لتقرير صدر عام 2023. وأودت الحرب في السودان منذ اندلاعها، بأكثر من 13 ألف شخص، وفق منظمة "مشروع بيانات مواقع الصراعات المسلحة وأحداثها".

الجوع يحتاج السودان: مأساة تتفاقم تحت أعين العالم
من جانبه، يشير برنامج الغذاء العالمي للأمم المتحدة، إلى أنه يتلقى تقارير عن أشخاص يموتون جوعاً في السودان، حيث يعاني ما يقارب 18 مليون شخص في أنحاء السودان الذي يبلغ عدد سكانه 48 مليون نسمة، من "الجوع الحاد"، كما يواجه أكثر من خمسة ملايين شخص مستويات طارئة من الجوع في المناطق الأكثر تضرراً من الصراع.



مأساة الحرب وعجز الوساطة الدولية

في منتصف أبريل من عام 2023، اندلعت الحرب في السودان بين قوات الجيش السوداني وقوات "الدعم السريع"، وهما طرفا الحكم اللذان يتقاسمان السلطة منذ 2019، بعد سقوط آخر الرؤساء عمر البشير، وحتى اليوم. دارت معارك دامية في مدن سودانية مختلفة بما فيها العاصمة الخرطوم وأودت بحياة أكثر من 13 ألف شخص، بحسب تقديرات الأمم المتحدة، وأثارت تحذيرات من حدوث مجاعة وتسببت بأزمة نزوح.

على مدار 10 أشهر، تحاول أطراف خارجية جمع قادة طرفي النزاع (عبد الفتاح البرهان القائد الأعلى للقوات المسلحة ورئيس مجلس السيادة، وغريمه محمد حمدان دوقلو قائد "الدعم السريع" الملقب بـ حميدتي)، على طاولة واحدة، لكن محاولات منظمة "إيغاد" باءت بالفشل في جمعهما، وانتهى اتفاق جدة بتبادل الطرفين الاتهامات والتلاسن.

على الصعيد الإنساني، أصدرت منظمات دولية أرقاماً مرعبة تحكي عن مآسٍ يعيشها ملايين السودانيين، ووفق الهجرة الدولية أدت الاشتباكات المسلحة في مدن متعددة في كل أنحاء السودان إلى نزوح ما يقدر بنحو 6,036,176 نازحاً خلال الأشهر التسعة الماضية. قبل 15 أبريل 2023، كان السودان يستضيف بالفعل ما يقدر بنحو 3,820,772 نازحاً داخلياً.

وأوضحت المنظمة الأممية إلى أنه لتقدير العدد الإجمالي للنازحين داخلياً في السودان، بما في ذلك النازحون قبل وبعد 15 أبريل 2023، أجرت مصفوفة تتبّع النزوح في السودان تحليلاً مكثفاً لبيانات النزوح الخاصة بها.

ويشير التقرير أيضاً إلى أن السودان يستضيف ما يقدر بنحو 9,052,822 نازحاً داخلياً حتى 31 ديسمبر 2023، وهو ما يمثل أكبر أزمة نزوح داخلي في كل أنحاء العالم.

فيما يشير أحدث تقرير للأمم المتحدة إلى أرقام تحكي مأساة الشعب السوداني خلال 10

يعزى تفاقم ظاهرة الاغتصاب في السودان ومناطق أخرى إلى عوامل ثقافية واجتماعية تعزز دور المرأة كعنصر تأثير في المجتمع، وتحديدًا دور الرجل ومكانته داخل الأسرة. يكمن جزئيًا ضعف الردع القانوني والعقابي في تسجيل حالات الاغتصاب بسبب تآكل الهياكل القانونية وضعف الدولة، مما يعزز من حالات الإفلات من العقاب والانتهاكات الجنسية. تزيد الأوضاع الاقتصادية السيئة في المنطقة من هذه الظاهرة، حيث تُباع النساء في أسواق العبودية في بعض مناطق السودان الغربية بعد تفاقم النزاعات المسلحة، مما يجعلهن عرضة للاستغلال والعنف الجنسي.

من الناحية السياسية، يُستخدم موضوع اغتصاب النساء كجزء من استراتيجيات التحريض السياسي والعنصري في السودان، مما يعزز من التوترات بين الأطراف المتنازعة ويثير الجدل عبر منصات التواصل الاجتماعي.

ظاهرة الاغتصاب في السودان لا تزال تجسد تحديات كبيرة تتطلب تدخلاً فورياً على مستوى دولي لحماية حقوق الإنسان وإيجاد حلول شاملة لتفادي مثل هذه الانتهاكات الجسيمة. السودان تحت وطأة النزاعات: حياة وموت في بلد النيل الأزرق ختاماً، وفي ظل تعقيدات الحروب والنزاعات التي تعصف بالسودان، يتجلى الوجد والمعاناة في حياة الملايين، فالحياة والموت يتصارعان في قلب إفريقيا، بينما تبقى الأرواح المظلومة تحتضر في ظلام الصراعات المستمرة. السودان، بلد النيل الأزرق والتنوع الثقافي، يشهد مأساة إنسانية تتفاقم يوماً بعد يوم.

حرب لا تعرف الرحمة أو الشفقة اجتاحت بلاداً غنية بالتاريخ والتراث، محت حياة الآلاف وأفقدت أطفالها طموحاتهم وأحلامهم. النزوح غزا المدن والقرى، تاركاً وراءه أطلالاً تحكي قصصاً مأساوية عن الخوف والفقدان. المساعدات الإنسانية تعجز عن إيصال نجدة إلى كل من يحتاجها، مع الأمل الخافت في تحسن الأوضاع.

في وسط هذا الخراب، تشهد المرأة السودانية الاغتصاب كسلاح لإذلالها وإرهابها، في جريمة لا تفقد أبداً من بُعد الإنسانية والأخلاق. الدول الكبرى تقف متفرجة على مأساتها، في حين يتجاهل العالم الدولي معاناتها بصمت مخز.

إنها صرخة يجب أن تصل إلى ضمير الإنسانية، لتحرر السودان من قيود الصراع وتمنح شعبه الفرصة لإعادة بناء مستقبل أفضل. فالسلام ليس مجرد حلم بل هو حق مكفول لكل إنسان في هذا العالم.



قهرمان مصطفى



وحوالي 3.6 ملايين طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية الحاد، وفق برنامج الأغذية العالمي بالسودان.

وبموجب تصنيف وافقت عليه وكالات الأمم المتحدة ومنظمات غير حكومية، تعنى بمستويات الجوع التي تصل لحد الأزمة، فالأسر السودانية تعاني من معدلات عالية من سوء التغذية الحاد أو يمكنها تلبية الحد الأدنى فقط من الاحتياجات من خلال استراتيجيات التكيف مع الأزمات أو إنفاق أصول ضرورية.

وتعني المستويات الطارئة من الجوع أن الأسر تعاني من ارتفاع شديد في سوء التغذية الحاد أو أنها معرضة للموت، أو لا تستطيع التكيف إلا من خلال تدابير الطوارئ أو تصفية الأصول. وإلى دور عمل المنظمات الإنسانية على الأرض فقد توقفت، وذلك نتيجة الانتهاكات التي تتعرض لها، وتعرض منسوبها للموت في بعض الأحداث، بينما تشهد البلاد انهيار الموسم الزراعي السابق والحالي، حسبما يوضح مراقبون.

فأزمة الغذاء، كانت موجودة بالفعل قبل الحرب؛ لكنها تعمقت بعدها وظلت منظمات وجهات عديدة تناشد أطراف الصراع فتح مسارات آمنة لإيصال المساعدات، ولكن لم تهتم الأطراف لهذه النداءات بشكل جاد.

يشار إلى أنه قبل الحرب، كان سوداني من كل ثلاثة يعاني من الجوع، كما لم يكن سبعة ملايين طفل يذهبون إلى المدرسة، خصوصاً في المناطق الريفية حيث يعيش أكثر من ثلثي السكان.

ارتفاع حالات الاغتصاب في السودان يكشف عن فوضى الحرب وأبعادها الدولية وفي ظل التوترات والصراعات المستمرة في السودان، تظهر ظاهرة الاغتصاب بوضوح كنقطة تفاقم فوضى الحرب وانعكاساتها على الساحة الدولية، ما يثير القلق والاستنكار على مستوى الأمم المتحدة ومنظمات حقوق الإنسان. تصنف حالات الاغتصاب في السودان، وفقاً للأمم المتحدة، كجزء من أنماط الإبادة الجماعية، حيث يُستخدم هذا العمل المروع كسلاح لإذلال الأعداء على أساس الانتماءات القبلية.

لكن هذه الظاهرة ليست محصورة داخل الحدود السودانية فقط، بل لها تأثيرات دولية تاريخية. فقد استخدمت القوات اليابانية والأمريكية في أمثلة تاريخية سابقة الاغتصاب كجزء من سياساتها العسكرية، سواء خلال الحرب العالمية الثانية أو في ممارسات السجون كسجن أبو غريب في العراق، مما يعكس سوء استعمال القوة والاستعباد الجسدي.

أفضل نظام غذائي لإنقاص الوزن عند الرجال



تناول 3 وجبات رئيسية:

اليوم الأول - الإفطار: ثمرة واحدة "جريب فروت"، بيضتان مسلوقتان، شريحة صغيرة من خبز القمح الكامل، والوجبة الخفيفة: ثمرة موز مع ملعقة عسل وكوب لبن زبادي خالي الدسم. الغداء: شريحة دجاج مشوي وسلطة خضراء. والوجبة الخفيفة جزرة صغيرة و3 ملاعق حمص مع نصف قطعة خبز.

العشاء: بروكلي على البخار مع كوب رز بني ونوع سمك خالٍ من الدهون. والوجبة الخفيفة: قطعة من الشوكولا الداكنة.

اليوم الثاني - الإفطار: "توست" بني وملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني وبرتقالة. والوجبة الخفيفة لبن زبادي خالي الدسم وكوب توت أزرق. الغداء: ساندويتش (شريحة حبش وطماطم وخس وأفوكادو وشريحتان من خبز القمح الكامل). والوجبة الخفيفة كوب عنب.

العشاء: شريحة ستيك لحم مشوي مع حبة بطاطا حلوة مشوية وكوب سبانخ وكوب فاصوليا خضراء. والوجبة الخفيفة كوب فوشار.

اليوم الثالث - الإفطار: شوفان بالموز وملعقتان كبيرتان من بذور الشيا مع كوب حليب لوز وملعقة صغيرة قرفة. والوجبة الخفيفة: ثمرة كمثري طازجة مع لوز. الغداء: بيضة مقليّة مع شريحة خبز وأفوكادو مهروسة وتفاحة متوسطة. والوجبة الخفيفة حمص وجزر.

العشاء: شريحتان من خبز القمح الكامل وشريحة حبش مع طماطم وخس وبصل وحصة آيس كريم.

اليوم الرابع- الإفطار: 2 "توست" بني مع معلقتين كبيرتين من زبدة الفستق وثمرة موز وكوب عنب.



أعدت الولايات المتحدة تقريراً عن أفضل حمية غذائية متوازنة، احتلت فيه حمية البحر المتوسط، المرتبة الأولى ضمن قائمة أفضل نظام غذائي صحي ومتوازن لعام 2023، وذلك للعام السادس على التوالي. وتم تصنيف هذه الحمية كنظام كيتو غذائي، حيث تركز على تناول أطعمة قليلة الدهون وغنية بالألياف. ويعد اتباع حمية غذائية متوازنة وصحية بتناول كمية معتدلة من الطعام متنوعة وغنية بالعناصر المفيدة التي يحتاجها الجسم لتمده بالطاقة لتحسين أداء أجهزته من دون تضرر، وحمايتها من الإصابة بالأمراض والعدوى والإرهاق والتعب الشديد. وهي من أهم الأمور التي تساعد في اكتساب الوزن المثالي. وتحدد كمية السعرات الحرارية اللازمة للفرد تبعاً للنوع، العمر، الوزن ومستوى نشاطه. وللحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن وجسم سليم، تناول حصة معتدلة من الفاكهة والخضروات الطازجة. ووجبة من الأطعمة النشوية الغنية بالألياف كالبطاطس، الأرز، المعكرونة والخبز. وبعض منتجات الألبان خالية أو قليلة الدسم. وأن تحتوي الحمية على حصة معتدلة من البروتين كالأسمك، البقوليات، البيض، اللحوم، الدجاج. واختيار الزيوت غير المشبعة، مع تجنب الأطعمة الدهنية، وتناول كمية كافية من الماء، والعصائر الطبيعية غير المحلاة.

حمية غذائية لمدة أسبوع لتخفيف الوزن مع



UNWRAPPED CHOCOLATE INDULGENCE

Explore Patchi's counters for the sweetest of moments and richest of fillings

⌘ Patchi



الغداء: رغيف خبز التورتيللا مع علبة تونة بالماء مع طماطم وخس مع قطعة جبن.
العشاء: نصف كوب معكرونة بصلصلة طماطم مع سلطة خضراء والفاكهة تفاحة.
اليوم الخامس - الإفطار: خبز و3 ملاعق كبيرة جبن خالي الدسم مع كوب جزر وقرنبيط.
الغداء: خبز مع شريحة جبن قشقوان وتناول تفاحة وثمره موز.
العشاء: شريحة سمك فيليه مع كوب فاصوليا وسلطة خضراء مع رز بني وثمره خوخ.
اليوم السادس - الإفطار: خبز ولبن خالي الدسم مع ثمره موز وبيضة مسلوقة، مع 3 ملاعق من الحمص.
الغداء: تورتيللا مع شريحة حبش وجبن مع خضار مشكّلة وثمره خوخ.
العشاء: شريحة لحم مشوي مع بطاطا حلوة وسلطة خضراء وقطعة شوكولاته داكنة.
اليوم السابع - الإفطار: دقيق الشوفان مع نصف كوب حليب خالي الدسم وملعقتي زبدة وحبّة تفاحة.
الغداء: صدر دجاج مشوي مع مشوي البروكلي والجزر والبطاطا الحلوة.
العشاء: سمك مشوي مع أرز بني وثمره خوخ.
لا تقتصر الحمية الغذائية المتوازنة لانقاص الوزن بإتباع نمط حياة صحي على المدى القصير، إنما أيضاً تطبيقه على المدى الطويل حتى وإن وصل الشخص لوزن مثالي. وأيّ حمية لا تنجح بمفردها، فهناك عدة عوامل يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار إلى جانبها مثل: ممارسة الرياضة، تناول كميات وفيرة من السوائل، عدم وجود أمراض مزمنة، والنوم والراحة بشكل كافٍ.
أفضل نظام غذائي مقترن بالرياضة لانقاص الوزن عند الرجال
الإفطار: طبق دقيق الشوفان، مضافاً عليه لبن اللوز والموز. أو "توست" مع الأفوكادو والبيض. أو البيض المقلّي بزيت نباتي مع الخضار والجبن خالي الدسم.
الغداء: سلطة الدجاج مع السبانخ وخضار طازجة وأفوكادو مع ملعقة خردل ومايونيز أو كينوا بالخضار والحمص، أو أي نوع مقرمشات + خضار + لوز + زيت زيتون.
العشاء: أرز مع بروكلي ودجاج مشوي منزوع الجلد، أو سلمون مشوي مع زيت السمسم وطبق سلطة خضراء. أو لحم مشوي خالٍ من الدهون مع طبق سلطة خضراء وحليب جوز الهند.

ساحة الشهداء... ساحة العزّ والحرية

تُعد ساحة الشهداء أكبر ساحة في بيروت، قلب وسطها التجاري، والتي شهدت على مر العصور أحداثاً تاريخية مفصلية.



"بساتين فخر الدين"

ساحة الشهداء كانت تعرف بـ "بساتين فخر الدين"، حولها الأمير فخر الدين المعني الثاني، في بدايات القرن السابع عشر الميلادي، إلى ساحة مشيد عليها قصر حجري على الطراز التوسكاني الإيطالي، عامرة بأنواع الأشجار المثمرة والعديد من الحيوانات الأليفة والخيول، مستعملاً في بنائها حجارة من قصور خصومه آل سيف، ما استدعى انتقام أحد أفرادها بتدمير القصر لاحقاً.

"ساحة المدفع"

في أواخر القرن الثامن عشر حكم أحمد باشا الجزار بيروت، الذي استطاع أن ينفرد بالسلطة على المدينة بعد أن انتزعها من حاكمها السابق الأمير يوسف الشهابي وكانت بيروت من جملة أملاك الأمير الذي حكم جبل الدروز.

تحصّن بها الجزار وأمتنع عن تقديم فروض الولاء والطاعة للأمير يوسف الشهابي، مما اضطر الأمير يوسف إلى أن يوسط حاكم منطقة الجليل ظاهر العمر الزيداني، ليقنع أصدقاءه القراصنة الروس المرابطين بأسطولهم في البحر لكي يسترجعوا بيروت من الجزار. استجاب قائد الأسطول الروسي للأمر، إلا أن محاولته باءت بالفشل، لأن الجزار كان قد حصّن بيروت جيداً ورمم قصر الأمير فخر الدين واتخذ منه برجاً لرد غارات المعتدين. اضطر بعدها الأسطول الروسي إلى إنزال جنوده في ضواحي بيروت، ومنذ ذلك التاريخ بدأ الناس يطلقون على الساحة إسم "ساحة المدفع".

"ساحة البرج"

في عام 1931 دخلت قوات إبراهيم باشا ابن محمد علي باشا إلى لبنان، واتخذ من هذه الساحة معسكراً لجيوشه المصرية، ورمم البرج القديم وسُمي "البرج الكاشف"، إلا أن أهل بيروت منهم من أطلق عليه "برج الكشاف" ومنهم "برج الكشاش" لاستعماله في كشف الحمام، ثم أطلق على الساحة إسم "ساحة البرج".



"ساحة الشهداء"

الحدث المفصلي في تاريخ هذه الساحة كان عام 1916، عندما اعدم جمال باشا الذي عرف بـ "السفاح" 14 شخصية وطنية لبنانية وسورية في الساحة، إثر خسارة الدولة العثمانية الحرب العالمية الأولى، متهماً إياهم بمساعدة الأعداء.

حين دخل الفرنسيون إلى بيروت عام 1920 بعد إقرار ما سمي بـ "الانتداب"، أنشأوا قوساً ليخلدوا ذكرى الشهداء، وأمر الجنرال غورو بتسمية المكان "ساحة الشهداء" حيث بُني نصب في الساحة يمثل امرأة مسلمة وأخرى مسيحية تندبان على قبر، إلا أنه هُدم إبان الاستقلال لما اعتبره اللبنانيون رمزاً للخنوع والذل.

"النصب التذكاري"

بعد أحداث 1958 كلف المجلس البلدي لمدينة بيروت، النحات الإيطالي مارينا مازاكوارتي نحت نصب جديد للشهداء، وأنهى العمل بعد 30 شهراً بإنتاج تمثال يرمز إلى الحرية تمثلها امرأة ترفع مشعلًا بيد وتحيط بيدها الأخرى شاباً، وعلى الأرض أمامها وخلفها شهيدان، ليتم تدشين النصب رسمياً عام 1960 برعاية الرئيس الراحل فؤاد شهاب.

خلال الحرب الأهلية أصبحت الساحة من أكثر خطوط التماس اشتعالاً لمدة 15 عاماً، وهو ما حولها إلى منطقة دمار رهيب، وبعد انتهاء الحرب عام 1991 وإنشاء شركة "سوليدير" كمشروع ضخ لإعادة اعمار بيروت، أعيد تأهيل وبناء الساحة بحسب مخططات حديثة، وإنشاء مسجد محمد الأمين الضخم ورمم نصب الشهداء وعادت الساحة قلب العاصمة بيروت من جديد واقامت فيها الاحتفالات والمهرجانات الثقافية والفنية التي جذبت ألوفاً من الجماهير من شتى أنحاء العالم.

"ساحة الحرية"

على أثر اغتيال الرئيس الشهيد رفيق الحريري ودفنه في ساحة مسجد محمد الأمين أطلق على ساحة الشهداء "ساحة الحرية"، تكريماً للرئيس الشهيد.

الفنانون والغرور: صفة غلابة في مسيرتهم..

في الوقت الذي يحاول فيه النجوم الظهور في أبهى صورهم أمام الجمهور بالحديث عن صفاتهم الايجابية ومميزاتهم، لا يخلو البعض منهم من الحديث عن عيوبهم وبعض أمراضهم النفسية، بل أنهم يبحثون عن طرق للعلاج من هذه الأمراض.

أصالة

الفنانة أصالة والتي تعتبر من أكثر الفنانات العربيات بعد احلام المتهمات بالغرور، وهو ما لم تحاول نفيه من قبل، اعترفت في أكثر من لقاء صحافي أنها كثيراً ما تشعر بالتوتر والغرور، لكنها سرعان ما تحاول التخلص من هذا الشعور والعودة الى طبيعتها لإدراكها بأن الغرور هو نهاية كل فنان.



هيفاء وهبي

النجمة هيفاء وهبي تظهر ملامح الغرور عليها في بعض الأحيان، خاصة عندما تتحدث عن جمالها وموهبتها، ولا يمكن أن ننسى الأغنية التي أطلقتها في بداية مسيرتها الفنية "أنا هيفاء أنا" والتي تختصر نظرتها الى ذاتها.



هند صبري


الفنانة هند صبري عانت كذلك من هذا المرض في بداية شهرتها، وهو ما صرحت به في أكثر من مناسبة، مؤكدة أنها لم تنتبه لهذا المرض ولم تتعالج منه إلا بعد تعرضها لبعض الصدمات من الجمهور.



محمد رمضان

الفنان محمد رمضان من أكثر النجوم العرب المتهمين بالغرور، عدا إطلاقه على نفسه "Number 1" فإن الكثير من تصرفاته يتم تفسيرها على أنها نوع من التكبر والغرور، فهو يدعي بأنه صاحب أعلى أجر بين الفنانين، يستعرض أسطول سياراته الفارهة بالإضافة الى طائرته الخاصة وساعاته الفاخرة وفيلاته وآخرها فيلته في السعودية.





AMERICAN
CREW
Official Supplier to Men™
AMERICA'S
**#1 STYLING
BRAND**

**CHOOSE
THE
PUCK
FOR YOU**

**NO MATTER THE LOOK
AMERICAN CREW HAS
THE PERFECT PUCK
FOR YOU.**



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

عمرو دياب

عمرو دياب قبل أن يتعرض لثلاثة مواقف اعتبرت الأكثر إحراجاً في مسيرته الفنية عندما لقب سائقه بالحيوان وعندما نهر مهندس صوت في إحدى حفلاته وآخرها الصفة الشهيرة، هو من أكثر الفنانين الذين طاردتهم الإتهامات بالغرور نظراً إلى شروطه الصعبة التي يضعها على منظمي حفلاته واستحالة الوصول إليه في أي منتدى اجتماعي أو فني، ويعد الفنان الأقل ظهوراً في المناسبات العامة.

في لقاءاته الصحافية والإعلامية يدافع دياب عن نفسه، مؤكداً أن ندرة الظهور ميزة وليست غروراً، فهي تجعل النجم بعيداً عن التشابه مع الإشاعات التي تنتشر في الوسط الفني وتربط ظهوره بعمل فني يقدمه، لا سيما أن الحفلات هي المكان المناسب للقاء النجم بجمهوره.



ناديا الجندى

بلا شك أن "السوشيال ميديا" سهلت نسج هالة من التكبر وتضخم الأنا غير المبرر مثل الذي تجده لدى نجمة الجماهير ناديا الجندى حيث الأنا متضخمة عندها إلى حد بعيد، وتستعمل دائماً كلمة جمهوري وليس الجمهور، وأنها الأولى في شبك الإيرادات في تاريخ السينما، لاغية كل زمن العمالقة.



Taking Care of Healthcare.
Anytime. Anywhere.



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

www.globemedgroup.com |

محمود حميدة

من أكثر الفنانين اتصالاً مع نفسه واعترافاً بغروره هو النجم محمود حميدة، يقول بكل صراحة ووضوح أنا إنسان مغرور وأرى نفسي أنني شيء كبير وهذا حق وهو يتصرف مع المحيطين به على هذا الأساس.



الهام شاهين ويسرا

الفنانة الهام شاهين شأنها شأن النجمة يسرا تتمتعان بتواضع شديد، يسرا أخذت على نفسها عهداً منذ بداياتها بأن لا ترفض التقاط صورة مع معجب، وذلك بسبب قصة حصلت معها عندما كانت في سن المراهقة ورأت سعاد حسني من بعيد وتمنت أن تأخذ صورة معها، وقالت بينها وبين نفسها أنها إذا ما أصبحت نجمة لن تخذل معجباً مع أنها لم تقترب من سعاد حسني. والهام شاهين أيضاً لا ترد طلباً لمعجب وهي تبتسم باستمرار في وجه معجبيها إلا إذا تجاوزوا حدودهم.

البعض من الفنانين يلجأ إلى افتعال الأزمات بدافع المزيد من تسليط الضوء والشهرة وجعلهم حديث الساعة ومواقع التواصل الاجتماعي، مثل الازمة التي حصلت بين حسن شاكوش وطليقته ريم طارق، وتم حشر الممثلة حورية فرغلي فيها. وختاماً التواضع هو سر النجاح ومحبة الناس...

الخطة الأمنية واحتجاز الدراجات النارية في بيروت



بعد ان زاد عدد الدراجات النارية المخالفة وغير القانونية في بيروت بمعدل ٣٠ او أكثر في بعض الشوارع، وزيادة نسبة الجرائم في لبنان بنسبة ٣٥% عن العام الماضي، ما كان لوزير الداخلية اللبناني القاضي بسام المولوي الا ان اتخذ قراراً بوضع خطة أمنية في بيروت لضبط هذه المخالفات، وقال في تصريح ادلى به انه سيضبط المخالفات غير القانونية وسيخلق الوجود السوري غير الشرعي.

هكذا بدأت الخطة

دوريات راجلة عدة لقوى الامن الداخلي تمركزت بمعظمها في المناطق البحرية كعين المريسة والرملة البيضاء والمناطق الداخلية كالبربر وطريق الجديدة وغيرها.

الجديد هذه المرة

الجديد في عملية قمع المخالفات أنها طالت الجميع ولم يسلم أحد من ضبط محضر مخالفة بحق غير الملتزمين.

حصيلة الدراجات المحتجزة

انتهت الخطة منذ حوالي ٥ يوماً بعد ان شهدت احتجاجات واشكالات عدة بين المواطنين والعناصر الامنية في مناطق كورنيش المزرعة والمشرقية ومناطق اخرى ضمن نطاق الضاحية الجنوبية.

وكانت حصيلة الدراجات المحتجزة اكثر من ١٠٠ دراجة في ظرف اسبوعين، ٥٠ منها لسوريين، ١٩٠ لفلسطينيين و ٣١ للبنانيين.

استقبالات النافعة

وعلم ان مراكز هيئة ادارة السير "النافعة" استقبلت حوالي ٥٠٠ مواطن ممن تم تسطير محاضر ضبط بسبب دراجاتهم غير القانونية لتسجيلها ودفع قيمة الضبوطات التي يتراوح كل منها بين مليونين و ٣ ملايين ليرة ما ادخل الى ايرادات "النافعة" حوالي مليار و ٥٠٠ مليون ليرة، اضافة الى ما تم تحصيله مادياً من ضبوطات المخالفات في مناطق ومحافظات اخرى غير



بيروت، وهذه المبالغ باستطاعتها تحسين خدمات الهيئة التي يعاني من سوء تقديمها معظم المواطنين.

لا ديليفري؟

ادت الخطة الامنية في منتصف شهر ايار الى اقتصار توصيلات خدمة "الديلفيري" الى حدود بيروت فقط وتوقفها بنسبة ٨٥%، حيث ان معظم العاملين في هذا المجال لديهم دراجات مخالفة للقانون.

انتهاء الخطة

انتهت الخطة في اوائل شهر حزيران وكانت نتيجتها خلو بعض الطرقات ليلاً من الدراجات كالحمر ومار الياس وعين المريسة وانخفاض نسبة الدراجات المخالفة بنسبة ٤٥%. هذا امر ايجابي، اما السلبي فهو استمرار عمليات السرقة والسلب بقوة السلاح والقتل واطلاق النار في بعض المناطق كبشامون وطريق المطار وبعض مناطق الشمال كأبي سمراء والقبة والجنوب كصور وصيدا.

المنافسة غير الشرعية في الاسواق

اضافة الى الخطة التي نظمتها قوى الامن كانت خطة اخرى قامت بها مديرية الامن العام، وامن الدولة، تضمنت ازالة البسطات واقفال عدد من المحلات غير الشرعية التي يملك معظمها سوريون غير شرعيين، خاصة في منطقتي الدورة وبرج حمود، ولكن بعد انتهاء الخطة اشتكى اهالي المنطقتين من عودة اللوضاع الى سابق عهدها اي المنافسة غير الشرعية في الاسواق بين اللبنانيين والسوريين، متمنين عودة الخطة الامنية.

بعد انتهاء الخطة.. عودة اللوضاع الى ما كانت عليه

وفعلًا بعد عدة أيام من انتهاء الخطة عادت اللوضاع وفوضى السير الى طبيعتها كما كانت، فهل أصبحنا بحاجة الى خطة أمنية جديدة تقمع من جديد مخالفات المرور المتجددة؟!

فادي أصلان



الجسور الجنوبية... إبداع ورعب!!!

في جولة على الجسور المترامية الأطراف حول العالم، نرى منها ما يثير الرعب والدهشة في آن معاً، لما تجمعها من جمالية وإبداع يفوق الخيال، وإثارة تضخ "الأدرينالين" في كافة أنحاء الجسد من الخوف عند عبورها...

جسر الحسيني المعلق - باكستان

من أخطر الجسور في العالم، مُقام فوق نهر هونزو المتدفق، يربط بين المدينتين الباكستانيتين الباسو والحسيني، اهتزازه المتواصل والفواصل بين قطعه الخشبية جعلته في مصاف الجسور المرعبة، ناهيك عن الخوف المتمثل بإمكانية مشاهدة بقايا الجسر القديم الأكثر اهتراء التي لا تزال قائمة الى جانب الجسر الجديد المقام هو أيضاً من الحبال والقطع الخشبية، وقد منعت السلطات استخدام هذا الجسر بعد أن غمرته مياه الفيضانات.



جسر نهر سيدو - الصين

يقع في مقاطعة إينشي الصينية على ارتفاع 1600 قدم ويربط بين قمتي جبلين يمران فوق نهر سيدو الكبير، يبلغ طوله 5000 ألف قدم فوق الوادي المحيط بالنهر، وقد استخدمت أجود مواد البناء في إنشائه، واضطر المهندسون لاستخدام صاروخ لتثبيت الدعامات الأساسية للجسر في قمة الجبل، كما تم تدعيمه بمنصتين من الفولاذ الصلب وتم طلاؤها باللون الأصفر لتمنح شكلاً محبباً للجسر. يستطيع محبو القفز من الجسور بلوغ السرعة النهائية للقفز من قمة جسر نهر سيدو، لكن حتى الآن لم يتجرأ أحد من هؤلاء المغامرين على خوض التجربة.



جسر تشانغ جياجي الزجاجي - الصين

يقع الجسر الزجاجي بين واديين جبليين في حديقة زانغ جياجي الوطنية للغابات في مقاطعة خونان في وسط الصين.

بُني الجسر المعلق والمدعم بالكوابل كعامل جذب للسياح، أرضية الجسر شفافة تسمح بمشاهدة المناظر أسفل، وهو أطول وأعلى جسر زجاجي معلق في العالم، يتكون من أكثر من 120 لوحاً زجاجياً وكل لوح يتكون من ثلاث طبقات سميكة، يبلغ ارتفاع الجسر عن أدنى نقطة في الوادي 300 متر، طول الجسر 430 متراً وعرضه 6 أمتار، افتتح في 20 أغسطس 2016.



جسر إيشيما أوهاشي في اليابان

يربط مدينة ماتسوا في محافظة شيمانه مع مدينة ساكاي ميناتو في محافظة توتوري فوق بحيرة ناكومي في اليابان، بطول 1.7 كم وعرض 11.4 متراً، يعتبر أكثر جسور العالم رعباً وإثارة، فهو يتحدر بشكل مخيف، أشبه بلعبة ملاهي بالغة الخطورة. يعتبر هذا الجسر الأكبر في اليابان، وثالث أكبر جسر من نوعه في العالم. وقد صُمم بهذه الطريقة التي بها صعود وانحدار ليسمح بمرور السفن العملاقة من تحته. وينحدر بنسبة 6.1 في المائة، التي هي في الواقع حادة جداً. ويتضمن الجسر حارتين لمرور السيارات، ما يجعل الأمر شديد الخطورة.



جسر الخيزران في كامبونج تشام

هو من الجسور الموسمية، يتم بناؤه في موسم الجفاف عندما تنحسر مياه نهر ميكونغ ثم يفكك في بداية موسم المطر من كل عام، يتكون من 50000 عصا من الخيزران، يقع على نهر ميكونغ في شرق كمبوديا ويعد من الجسور التي تسمح بعبور المشاة والدراجات النارية والسيارات بل والشاحنات أيضاً، في مقابل تحصيل مبلغ 100 رييل من السكان المحليين الراغبين في عبور الجسر، ومضاعفة السعر للسائحين الراغبين بالعبور. جدير بالذكر أن هذا التقليد أصبح مهدداً بالزوال بعد بناء الحكومة الكمبودية لجسر خرساني دائم أدى إلى تقليص حجم جسر الخيزران.



الجسر الذهبي في فيتنام

هو جسر للمشاة يبلغ طوله 150 متراً وارتفاعه إلى سقف 1400 متر فوق مستوى سطح البحر في منتجع تلال بان، بالقرب من دا نانغ - فيتنام، تم تصميمه ليربط بين محطة التلفريك بالحدائق ولتوفير إطلالات خلابة وجذب سياحي. يطلق عليه تسمية "الجسر الذهبي"، وما يزيد من جماله، اليان الحجرية العملاقان، اللتان توهمان الزوار بوجود عملاق حجري مدفون في أعماق الجبل الشامخ، أما من جهة الجزء السفلي من الجسر فيمتد متنزه ممتلئ بالزهور الرائعة والتي تنبعث منه روائح عطرية منعشة.



Empowering Health, Ensuring Care.

A Wide Network of Healthcare Providers
at Your Disposal



GlobeMed Qatar offers insured members a wide network
of healthcare providers for all their healthcare needs.

Your health matters to us!

f in | www.globemedqatar.com



جسر السماء لانكاوي في ماليزيا

جسر مدعوم بالكوابل للمشاة وأحد أطول الجسور المعلقة المنحنية في العالم، يقع في لانكاوي التابعة لولاية كيدا في ماليزيا، فوق ثاني أعلى جبل في أرخبيل لانكاوي، مما يوفر مناظر خلابة لهذا الجبل والغابات المحيطة به. تم بناؤه عام 2005 بطول 125 متراً وعلى ارتفاع 700 متر (2,300 قدم) فوق مستوى سطح البحر، ويمكن الوصول إليه بواسطة تلفريك لانكاوي، واعتماداً على نوع التذكرة، يمكنك ركوب القطار الجبلي الزجاجي نزولاً إلى مدخل الجسر، أو المشي مسافة 150 متراً لأسفل الجبل، ورؤية الطيور والقردة بين الأشجار.



جسر رويال جورج في الولايات المتحدة الأمريكية

أحد أبرز المعالم السياحية قرب مدينة كانون بولاية كولورادو في الولايات المتحدة الأمريكية. يعتبر أعلى جسر في الولايات المتحدة، يقطع الجسر وادي رويال جورج فوق نهر أركنساس على ارتفاع 955 قدماً. يبلغ طوله 1,260 قدماً وعرضه 18 قدماً ويبلغ ارتفاع أبراج الجسر 150 قدماً. بني لهدف أن يكون معلماً ذا جذب سياحي، تمتد أسفل الجسر سكة حديدية جنباً إلى نهر أركنساس.

لا مهرجانات صيفية في لبنان هذا العام؟



بات مهدداً بسبب الغاء بعض المهرجانات، إضافة الى مغادرة بعض الرعايا الاجانب بدعوات من السفارات نظراً لسوء الأوضاع الأمنية.

وزير السياحة

منذ فترة، أطلقت بلدية غلبون برنامجها السياحي لهذا العام، بحضور وزير السياحة وليد نصار الذي بشر بموسم سياحي واعد، خاصة ان أعداد الوافدين الى لبنان عام ٢٠٢٤ قريبة جداً من تلك التي سجلها عام ٢٠٢٣ ولم تنخفض كثيراً رغم الحرب. وعن الطلبات الواردة الى وزارة السياحة فقد زادت بنسبة ٣١% عن العام الماضي، كما افاد نصار، الذي ذكر ان "مهرجانات غلبون" تبدأ في آخر يوم من تموز، كما وسيقام حفلان موسيقيان في الثاني والثالث من آب مع الموسيقي هاروت فزليان.

ماذا عن جنوب لبنان؟

لا مهرجانات دولية في جنوب لبنان، إنما مهرجان رمزي تضمن معارض فنية تزامناً مع عيد "المقاومة والتحرير" بعنوان "صامدون" أقيم في مدينة النبطية تحت وقع القذائف وخرق جدار الصوت والحرب المستعرة، في تحد واضح من أهالي المنطقة الذين حضروا بالآلاف لمواجهة آلة الاحتلال المدمرة والقاتلة بالفن والفرح وحب الحياة.

ماذا يعني تعليق بعض المهرجانات؟

ان تعليق المهرجانات في بعض المناطق كبيت الدين وبعليك يعني ان الموسم السياحي تلقى ضربة قاسية أدت الى انتكاسة خطيرة انعكست عليه سلباً بنسبة تفوق ٤٠%، وأن عشرات الآلاف ممن اشتروا بطاقات دخول الى المهرجانات قد قاموا باستردادها واسترجاع أموالهم، وأن مدينة الشمس ستغرب شمسها هذا الصيف وقصر فرساي لبنان (قصر بيت الدين) يخلو من الزوار، في واقعة نادرة ما تحدث في البلاد، ما ينذر بمستقبل غير واعد للسياحة في حال بقيت الأمور على حالها.



ما كان متوقعاً حصل، لا مهرجانات صيفية هذا العام في بعض المناطق اللبنانية، بسبب الأوضاع على الحدود الجنوبية والحرب المشتعلة التي أرعبت المواطنين والرعايا الاجانب والتي ستؤثر على السياحة وازدهار موسم الصيف.

مهرجانات بعليك

كشفت رئيسة لجنة "مهرجانات بعليك" الصيفية نايلة دو فريج، مؤخراً، أنها في انتظار ما ستؤول إليه الأوضاع الأمنية في المنطقة لاحقاً، قبل إتخاذ قرار اقامة المهرجانات من عدمها. وقالت دو فريج انه "نظراً للغارات الجوية التي يتعرض لها البقاع بين فترة وأخرى، هناك احتمال إلغاء المهرجانات، واحتمال آخر بتنظيم مهرجان صغير ورمزي يتناسب مع الأوضاع الراهنة، ويبقى القرار النهائي رهن الانتظار".

مهرجانات بيت الدين

أعلنت رئيسة لجنة "مهرجانات بيت الدين" نورا جنبلاط، تعليق نشاطات مهرجانات بيت الدين السنوية، وانه سيتم الإستعاضة عنها بمعارض فنية متنوعة بسبب الحرب في فلسطين والأوضاع الأمنية الخطيرة في جنوب لبنان.

جبيل تتحدى الوضع الأمني بمهرجاناتها الدولي

يبدو أن جبيل لم تبال بخطورة الوضع الأمني والحرب الجارية في المنطقة، فهي شهدت "مهرجان الربيع" في أوائل أيار الماضي، وبإقبال كثيف فاق الإقبال الذي شهدته العام الماضي. ومن المقرر ان تقام مهرجانات جبيل الدولية في ١٨ تموز لتستمر ١٠ أيام، وتتضمن حفلة غنائية للنجمة نانسي عجرم في ٢٦ تموز وعزفاً موسيقياً للفنان ميشال فاضل في ٢١ تموز، ويفتتح اليوم الاول بعرض موسيقي للفنان طوني مخول.

يذكر ان لجنة "مهرجانات بيبيلوس" تعاونت هذا العام مع شركة "أنغامي" في نشاطاتها، ومن المتوقع ان تستقطب حوالى ٣٠ ألف شخص، ما سيعزز الموسم السياحي في لبنان والذي

حلم الطفولة يتحقق.. كيليان مبابي ينضم إلى ريال مدريد بعد قصة حب دامت 15 عاماً



أخيراً حقق النجم الفرنسي كيليان مبابي حلم حياته وانتقل رسمياً ليرتدي "تي شيرت" فريق ريال مدريد الإسباني، حلم طفولته، بعد قصة حب وعشق دامت لأكثر من 15 عاماً، ليُحدث ريال مدريد بذلك زلزال كروي بإعلانه عن ضم كيليان مبابي لمدة 5 مواسم ليدافع عن قميص الملكي حتى 2029 في صفقة مجانية أصابت عشاق الكرة بالجنون والهوس.

قصة عشق للنجومية منذ الصغر

قصة عشق مبابي والريال بدأت عندما كان الصبي في العاشرة من عمره وبدأ يقوم بتجميع صور الفريق الملكي ونجومه والاحتفال بها على حوائط غرفته حيث انتشرت صور لمبابي أثناء صباه وهو داخل غرفته التي تمتلئ جدرانها بصور لاعبي الميرينجي، كل هذا كان يوحى بنهاية سعيدة لقصة بدت كأنها قصة حب.

كما ظهر عشق مبابي لارتداء قميص الميرينجي، في عام 2012 وهو يرتدي قميص الفريق، بعمر 14 عاماً، حينما التقط صورة آنذاك مع مثله الأعلى كريستيانو رونالدو.

بداية الرحلة: من أكاديمية موناكو إلى باريس سان جيرمان

لم يكن الطريق سهلاً للنجم الفرنسي كيليان مبابي، ابن الـ 25 عاماً، للوصول أخيراً إلى مسقط رأس كل أحلامه "ريال مدريد"، على الرغم من التحديات التي واجهت مسيرته، في رحلة مليئة بالإنجازات والتألق، حيث بدأت بالإنطلاقة الأولى في أكاديمية موناكو، ومن ثم انطلق نحو سماء النجومية في صفوف باريس سان جيرمان ليصل نهاية للميرينجي.

برز النجم الفرنسي مبابي بإبداعه وإرادته الصلبة، محققاً الأرقام القياسية والألقاب التي تؤكد عظمته. فمُنذ لحظة توقيع أول عقد احترافي مع موناكو، حتى الانضمام إلى الفريق الأول وتسجيله لأهداف مذهلة، كانت كل خطوة تعكس إصراره وعزمته على تحقيق الأفضل ليصل

إلى مبتغاه. لحظات البداية في بوندي، بضواحي باريس، كانت كرة القدم تمثل حلمًا يراود الصغير الذي أصبح اليوم أحد أبرز نجوم هذه اللعبة الشامخة، جاء فريق العاصمة الإسبانية لأول مرة عام 2017 وعرض على الفرنسي الانضمام إليه؛ لكن مبابي رفض القفزة السريعة، فهو عرف أن الوقت كان مبكراً بعض الشيء، وأنه كان يحتاج إلى المزيد من الخبرة والنمو قبل أن يحط رحاله في النادي الذي يحلم به. **التألق الدولي والإنجازات الكبيرة** في كل مرحلة كانت تمر بالنجم الفرنسي، كانت تنمو شهرته ويزداد تألقه، فعلى الرغم من بروز نجوميته وتحقيقه للألقاب وتحطيمه للأرقام القياسية مع باريس سان جيرمان، بقي حلمه الأكبر ينتظره في مدريد، حيث كان يسعى لتحقيق الفوز بدوري أبطال أوروبا، وهو اللقب الذي يعتبر تتويجه الأسمى.

من خلال إرثه الرائع في ميدان كرة القدم، استطاع مبابي أن يصنع التاريخ، سواء كان على المستوى النادي الباريسي أو المنتخب الفرنسي. فبينما كان يحطم الأرقام القياسية في صفوف باريس سان جيرمان، كان يرفع أيضاً راية فرنسا في المنافسات الدولية، وقاد منتخب بلاده إلى تحقيق الانتصارات والبطولات ولا سيما البطولة الأعلى في العالم وهي كأس العالم في روسيا 2018.

سيناريو الرقم 9 والتفاصيل التي تكررت مع رونالدو

سيناريو نجم ريال مدريد السابق كريستيانو رونالدو سيتكرر مع النجم الفرنسي كيليان مبابي، حيث أكد الصحافي الإيطالي فابريزو رومانو، خبير الميركاتو في أوروبا، أن مبابي سيرتدي القميص رقم 9 خلال الموسم الجديد مع ريال مدريد، وهو إرث مواطنه كريم بنزيما، نجم اتحاد جدة، وأسطورة "الملك".

وأوضح فابريزو أن "مبابي لم يطلب الحصول على الرقم 10 في الموسم المقبل، لأنه يحترم الكرواتي لوكا مودريتش، مشيراً إلى أن مودريتش سيجدد عقده لمدة موسم وبالتالي سيحتفظ برقمه، ما دفع مبابي لقبول الرقم 9، وعدم الحديث عن قميص النجم الكرواتي من

جناح الملكي.
ويعد الطلب الأكثر إلحاحاً من كيليان مبابي إلى إدارة الريال، هو الموافقة على مشاركته مع منتخب فرنسا في دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024 المقرر إقامتها في أغسطس المقبل، تزامناً مع ضربة بداية الموسم الجديد، حيث يتمسك المهاجم الدولي بالمشاركة في البطولة التي تنظمها بلاده في الصيف المقبل.

نهاية الرحلة مع الباريسي وبداية الحلم مع الميرينجي.

بنهاية هذه الرحلة المثيرة للنجم الفرنسي كيليان مبابي، نجد أنها ليست مجرد انتقال إلى نادٍ جديد، بل هي تحقيق لحلم طفولة استمر لأكثر من 15 عاماً. من موناكو إلى باريس، وأخيراً إلى مدريد، كانت رحلة مبابي مليئة بالإنجازات والتحديات التي شكلته كلاعب استثنائي وأيقونة كروية عالمية.

اليوم، بانضمامه إلى ريال مدريد، ينضم إلى تاريخ نادٍ كبير برغبة وتطلعات كبيرة، حيث يُشكل زلزالاً كروياً جديداً بوجوده في صفوف الملكي.

بتألقه وإرادته القوية، استطاع مبابي أن يحطم الحواجز ويصنع الفارق في كرة القدم، مما يجعل وصوله إلى ريال مدريد ليس مجرد حدث رياضي بل هو تأكيد على عظمته وإرثه المستمر في مسيرته المهنية. بموهبته وتفانيه، فإنه يعد إضافة قيّمة للنادي الملكي ومُنجزاً يحظى بتقدير عالمي.

بالتالي، يبقى لنا متابعة رحلة مبابي مع ريال مدريد بفارغ الصبر، حيث يجمع بين الطموح والإرادة لتحقيق المزيد من الإنجازات والبطولات، مما يجعل كل عاشق لكرة القدم يترقب ما سيقدمه هذا النجم في الفترة القادمة.



قهرمان مصطفى



الأساس".

وأفاد فابريزو أنه يمكن لمبابي أن يحصل على رقم 10 في موسمه الثاني، مثلما فعل رونالدو قبل سنوات للحصول على القميص 7 الخاص بالأسطورة الإسبانية راؤول غونزاليس، خاصة وأن رونالدو عندما قَدِمَ إلى صفوف الريال في صيف 2009 من مانشستير يونايتد، ارتدى رقم 9 في البداية، نظراً لوجود غونزاليس الذي منحه قميصه التاريخي قبل الرحيل عن قلعة الملوك.

حلم الطفولة يتحقق.. تفاصيل الصفقة

الآن وبعد قرابة 7 سنوات، حقق الفرنسي الشاب كيليان مبابي حلم الطفولة بالانتقال إلى ريال مدريد، لينتهي المسلسل الطويل من المفاوضات، والذي بدأ في عام 2017 عندما كان لاعباً في موناكو، ريال مدريد تعاقد مع مبابي بعمر 25 عاماً في صفقة انتقال مجانية عقب انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان، لكنّ النادي الأبيض العاصمي دفع للاعب مبلغاً يقارب 100 مليون يورو كهدية على وصوله للفريق مجاناً.

رئيس نادي ريال مدريد فلورنتينو بيريز، كان مستعداً لدفع قرابة 220 مليون يورو منذ موسمين لضمّ اللاعب، لكنه هذا الصيف تمكن من التعاقد معه من دون مفاوضات معقدة مع باريس سان جيرمان، ليتحقق حلم الكثير من عشاق الـ"ميرينجي".

وعلى صعيد العقد المبرم والشروط المتفق عليها بين النادي الملكي والنجم الفرنسي،

فبحسب برنامج "شيرنجيتو" الإسباني فإن مبابي طلب من إدارة الريال التعاقد مع أشرف

حكيمي الظهير الأيمن المغربي وزميله في باريس سان جيرمان لتدعيم صفوف الفريق

الإسباني في الموسم المقبل، خاصة أن عقد اللاعب ينتهي عام 2026.

النجم الفرنسي رفض من قبل عرضاً من سيرجيو راموس لاعب ريال مدريد السابق لشراء منزله

في مدريد، إلا أنه طلب شراء منزل في منطقة لا مورالينا، وهي منطقة تبعد عن مدينة

فلورنتينو بيريز الرياضية خمس دقائق فقط، ويسكن فيها النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور

MacadamiaTM
NATURAL OIL



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

Deep Repair Masque

Hydrate | Nourish | Protect

This luxurious masque revitalizes dry, damaged hair with an instant moisture boost. Infused with Macadamia and Argan Oils, it nourishes from within to help repair and defend against future damage. Improves hair health, shine and elasticity.

المشي في صمت علاج شامل



أنت
فيد

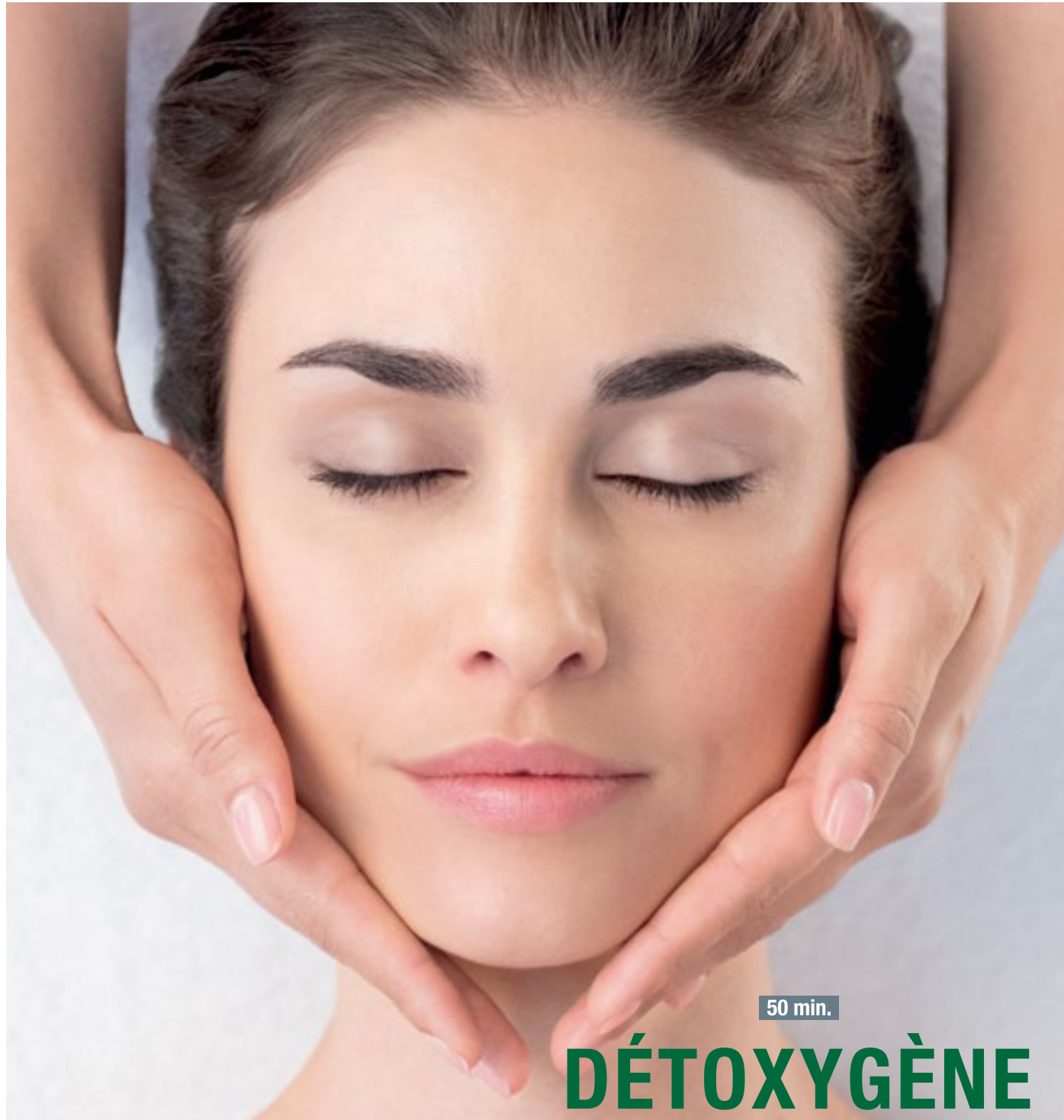
غوط الحياة اليومية،

أترك جهاز هاتفك بعيداً عنك، ومارس المشي صامت، لكي تستفيد منه، فالمشي بصمت جداً للصحة العقلية، وأفضل طريقة للاسترخاء بعد مقارنة بطريقة الجلوس بهدوء وأعيننا مغلقة. كما يعزز مشاعر الرفاهية، ويوفر نوماً أفضل، ويساعد على أن نكون حاضرين وأكثر تركيزاً على الأحداث من حولنا. وهو علاج للصداع النصفي ولهدهء النفس والسكينة والتأمل والتمتع بجمال الكون من حولك. كما يخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، يخفف الألم، وأنه أصبح اتجاهًا يحظى بشعبية متنامية، كشكل من أشكال التأمل المتحرك، الذي يمكن أن يساعد على تقليل التوتر والقلق، والشعور بمزيد من الاسترخاء والثبات واليقظة وطريقة مثالية لأخذ استراحة من طوفان المعلومات التي تتدفق باستمرار من المكالمات الهاتفية، ورسائل البريد الإلكتروني وتنبيهات مواقع التواصل وسماعات الأذن، وقوائم الموسيقى، حيث أن المشي بصمت هو محاولة لتحقيق أقصى استفادة من التجول بدون أي عوامل لتشتيت الانتباه، "فقط أنت والطبيعة".

فوائد المشي بصمت

حيث ذكر الدكتور رأفت جرجس، الطبيب النفسي المعتمد بولاية كاليفورنيا، لموقع محطة fox news الأميركية أنه يعتبر المشي بصمت "وصفة لجذب ضجيج العالم وتأملًا فريدًا يمكن أن يحقق فوائد عديدة في أقل من 10 دقائق"، كما يتعلم المشاركون فيه كيفية الحد من التوتر في المجالات المثيرة للقلق، من العمل والأسرة إلى الضغوط المالية، وحتى أخبار التطورات العالمية. كما يمكن أن يحسن المزاج من خلال الجمع بين حركة الجسم والتعرض للطبيعة، مما يسمح للدماغ بإفراز هرمون "الإندورفين" بشكل طبيعي، وبالتالي إزالة الضغوط واستبدالها بالتفكير الهادئ، لتصفية العقل وجعل أفكارنا أكثر تنظيماً وإيجابية، وأن التواصل مع الطبيعة، يقلل من هرمون التوتر (الكورتيزول) وضغط الدم، ويهدئ مزاجنا، ويزيد من الشعور بالرفاهية. ويعزز اليقظة الذهنية، ويساعد في تعزيزها من خلال الابتعاد عن الضوضاء وينمي شعوراً

GUINOT
STITUT • PARIS



DÉTOXYGÈNE

THE SKIN BREATHE AND LOOKS
RADIANT AGAIN

- Helps eliminate toxins and pollution
- Helps reoxygenate the skin

REOXYGENATING DETOXIFYING TREATMENT

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



بالوعي والتواصل مع البيئة، ويعزز الوضوح العقلي ويقلل من الاجترار أو الأفكار السلبية، مما يسمح للعقل والجسم بالتركيز على اللحظة الحالية، مع الحفاظ على اليقظة والحد من التفكير المفرط والمتكرر الذي يمكن أن يسبب التوتر والقلق.

تطبيق المشي بصمت

ولممارسة هذا المشي بطريقة صحيحة تُحقق الاستفادة المرجوة منه، يؤكد الباحثون في جامعة ميشيغان في دراسة أجريت عام 2014، على أهمية التنفس بعمق وانتظام، والتأمل وإدراك كل خطوة وكل نفس، لتحقيق المشي الواعي في أي مكان، سواء في الطبيعة أو مع آخرين، أو في المكتب بين اجتماعات العمل، أو في ساحة انتظار السيارات في "السوبر ماركت"، وكذلك احرص على المشي صباحاً أفضل من المساء، ولا تأخذ معك جهاز هاتفك النقال، ولاحظ المشاهد والروائح والأحاسيس الجسدية أثناء تجوالك لإسكات عقلك، والبدء بالمشي بشكل أبداً من المعتاد لمدة 5 دقائق تقريباً، مع تركيز النظر إلى الإمام حيث النقطة التي تخطو نحوها قدميك"، مع ملاحظة الإحساس بهما عندما يلامسان الأرض، حتى تصل إلى الوتيرة المريحة لك. ثم حوّل انتباهك عن جسمك، وتأمل العالم من حولك، واشعر بدرجة الحرارة واتجاه الرياح وتغيّر الأرض تحت قدميك، وكلما قفزت إلى ذهنك فكرة، اقبلها واعترف بها، ثم اتركها بدون أن تستغرق فيها، كما يمكنك التوقف عن المشي وقتما تشاء.

ذكاء طفلك المراهق مرتبط بمعدته!...

يُحيرنا بعض الأطفال بتفكيرهم وتصرفاتهم ومدى ذكائهم أو بلادتهم. ونتساءل هل لنوعية الغذاء دور أساسي في ذلك!...ولكن، في بحث أجراه خبراء جامعة جنوب كاليفورنيا في منتصف شهر أبريل/نيسان لهذا العام (2024)، أتت نتائجهم مريجة، وتحقق من أن تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكريات في مرحلة المراهقة، يخلّف ضعفاً بذاكرة الإنسان، ولا يزول أثرها لبقية حياته. وأن هناك رابطاً بين اتباع البالغين نظاماً غذائياً غنياً بالسكريات والدهون لمدة 4 أسابيع ومرض الالزهايمر. وذلك بسبب قدرة السكر على تقليل مستويات ناقل عصبي يسمى "Acetylcholine"، القائم بمهام التذكر والتعلم، والانتباه، والتفكير المتزن. ولحسن الحظ تمكن الباحثون من عكس الاستجابة الالتهابية القوية في أدمغة الفئران بمكملات "أوميغا 3"، ولم يُعرف قبل شهر أبريل/نيسان شيء عن التأثيرات طويلة المدى على العمليات المعرفية وفُقد النشاط الناتج عن الإفراط في استهلاك السكر، بدءاً من مرحلة المراهقة.

لذلك ركز الباحثون على مرحلة المراهقة، لأنها تمثل أهم مراحل تطور نمو الدماغ، وسعوا لفهم أثر الغذاء قليل البروتين وكثير الدهون على دماغ المراهق، وبحث إمكانية عكس الآثار السلبية للدهون والسكريات. وتبعوا أثر النظام الغذائي على مستويات "Acetylcholine" لدى فئران، سنّها صغير، وقارنوا بين ثمانية تآكل طعاماً صحياً. وبعد

الفئران لمهام مصممة لاختبار الأولى في تذكر مشهد إضافة عنصر واحد جديد، في ومتى رآته أول مرة. ثمّ قام المجموعة الأولى لنمط صحي، شيخوختها ووفاتها، وحينما الأولى الميتة، اكتشفوا استمر بعد اتباع نظام غذائي الغذائي الصحي الذي تناولته "ميكروبيوم



يتوقف

الضرر عند حدّ الذاكرة وحدها، بل، أن تناول الأطفال كمية كبيرة من السكر لفترة طويلة يثير استجابة حركية مفرطة، واضطرابات في نقص الانتباه، وأعراضاً شبيهة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHA)، إضافة إلى عجز عن التعلم والتذكر، وعجز معرفي وعصبي في مرحلة البلوغ.

يأكل الأطفال والمراهقون في 60 بلداً 4 أضعاف كمية السكر التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، و30 غراماً لأكثر من 11 سنة. ونوهت هيئة الخدمات الصحية الأميركية إلى أن الحد الأقصى لكمية السكر المتناول يومياً تمثل 19 غراماً لأصغر من 6 سنوات، و24 غراماً لأصغر من 10 ولكن يصعب تنفيذ تلك التوصيات مع طفل محب للحلوى، والحلوى الرخيصة تحديداً، تلك التي لا تحتوي على سكر أبيض طبيعي، بل محليات صناعية، مثل: السكروز، والفركتوز، لأعراضها الإدمانية، لذلك ينبغي التحلي بالصبر مع اتباع الخطوات التالية:

- تغيير العلاقة بالطعام ضرورية، وفك الارتباط السلبي بالطعام من أجل طفلك. إذ ينبغي التوقف عن الإشارة للأطعمة السريعة بالسيئة، والنظام الغذائي الصحي بالضروري، والإفصاح عن الرغبة في إنقاص الوزن، كي لا تحصر علاقة طفلك بالطعام في إطار الذنب والقلق والمتعة المحرمة. ويتعين عليك ضمان التوازن والتنوع في طعام طفلك، من دون التخويف من الحلوى والمقرمشات، بل توفير فاكهة مقطعة في الثلجة، ومقرمشات عالية الألياف، ليلتزم طفلك تدريبياً بنمط غذائي صحي، مع بعض المرونة في تناول قليل من الحلوى.

- علمي طفلك الإنصات لاحتياجات جسمه، بدلاً من أمره ونهيه من دون تفسير، وهناك علامات على أثر نوعية وكمية الطعام عليه، مثل: طاقته، قدرته على التركيز وقتاً طويلاً، مواكبة اللعب لساعات، تحصيله الدراسي، استقرار مزاجه، تشوش رؤيته، عطشه المفرط، وآلام معدته.

- وجهي طفلك لاختيار الأطعمة الصحية من خلال ربط التسوق بدروس الرياضيات والقراءة، فاتفقي معه، في الليلة السابقة للتسوق، على خطة طعام الأسبوع، واطلبي منه مساعدتك لملء نصف عربة التسوق بالخضروات والفاكهة، وتقسيم النصف الآخر بين البروتين النباتي والحيواني، والكربوهيدرات، وجزء من 10 للحلوى والمقرمشات. واطلبي منه قراءة المكتوب على الملصق، لتحفيزه على التفكير في الكمية والنوعية التي عليه اختيارها قبل أكلها.

- ابحثي مع طفلك عن حلوى تحتوي أقل من 10 غ من السكر، وأكثر من 5 غ من الألياف، واطلبي منه التحقق من أن السكر المضاف أبيض، وليس شراب فركتوز، أو محليات صناعية أخرى. ولا تشتري ما يمكنكم صنعه سوياً في المنزل، مثل: الفشار، الكعك، الشوكولا، لتتحكمي في كمية ومصدر السكر والدهون.

- للسكر أثر إدماني، لأنه يحفز الخلايا العصبية المسؤولة عن المكافأة في الدماغ، ويخلّف قطع السكر سلوكيات شبيهة بالقلق والاكتئاب الناجمة عن الانسحاب، مما يجعل منعه مرة واحدة عن طفلك معركة خاسرة لن تتحملي عواقبها. وتذكري أن الغلوكوز مصدر طاقة دماغ طفلك وخلاياه العصبية، ولا يمكن قطعه، لكن يلزم تقنينه، وأخذ من مصادر طبيعية، مثل الموز المهرّوس، والتمر، وعصائر الفاكهة.



أخبار فنية

فيلم "البحث عن فضيحة" يتجدد بإذن من الزعيم

صرح المستشار تركي آل الشيخ أن هناك مشروعاً لتقديم نسخة جديدة من فيلم "البحث عن فضيحة" من بطولة هشام ماجد وهنا الزاهد . وأوضح هشام ماجد أن الفنان عادل إمام على علم بإعادة تقديم فيلمه "البحث عن فضيحة" لأن ابنه رامي إمام هو الذي سيتولى إخراج الفيلم . فيلم "البحث عن فضيحة" أنتج عام 1973، شارك في بطولته إلى جانب عادل إمام، سمير صبري، ميرفت أمين، يوسف وهبي، ومن إخراج نيازي مصطفى .



لقاء سويدان: امرأة وراء طلاق من حسين فهمي

فتحت الفنانة لقاء سويدان أوراق الماضي وتحدثت عن فترة زواجها ثم طلاقها من حسين فهمي، قائلة أن حسين فهمي لم يكن زوجها مخلصاً جداً ولم يكن أحد غيري في حياته. وأشارت لقاء إلى دور لعبته شخصية نسائية في مشاكلها مع طليقها، مضيفاً: "هناك امرأة لن أذكرها، لأنها أقل من أن أذكرها، كانت سبباً في طلاق من حسين فهمي ومنها لله.



الحرب تشتعل من جديد بين نسرين طافش وديما بياعة

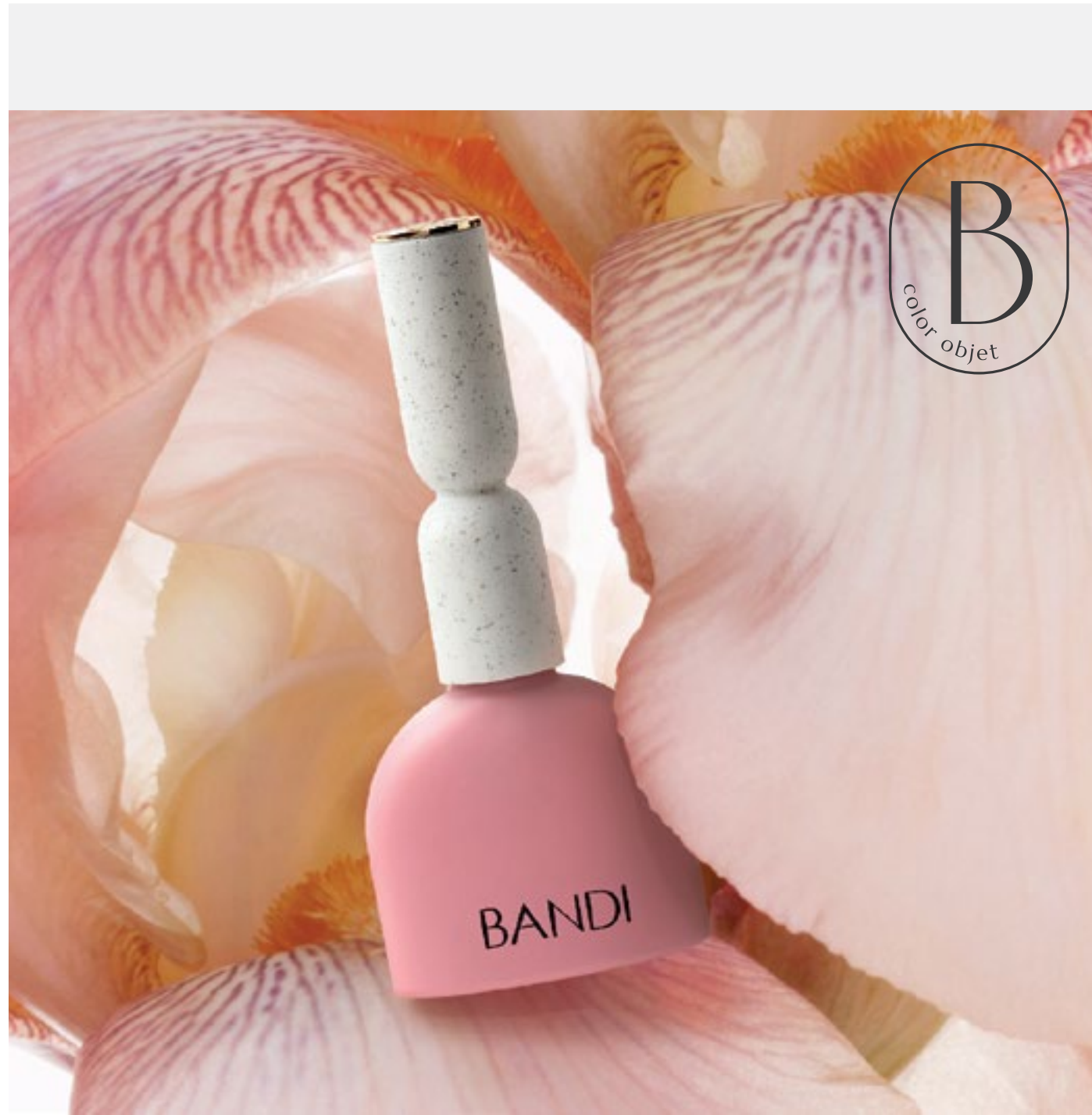
عاد الخلاف ليتجدد بين الممثلتين نسرين طافش وديما بياعة على خلفية اتهام الأخيرة لنسرين بأنها أقامت علاقة مع زوجها آنذاك تيم حسن، حيث صرحت طافش بأنها أقامت دعوى قذف وضم على ديما أمام محاكم الإمارات وكسبتها. وقد أعلنت ديما منذ عدة أيام أنها في طور إقامة دعوى مضادة ضد نسرين، مؤكدة أن العلاقة كانت قائمة بين الطرفين . من جهته، يلتزم النجم تيم حسن الصمت الكامل تجاه هذه القضية، حيث يعيش حياة مستقرة مع زوجته الإعلامية وفاء الكيلاني .



أحمد سعد يقدم أغنية "سعودي وأسمر" ولا يسلم من المنتقدين

دخل الفنان أحمد سعد على خط مغازلة الجمهور السعودي بعد أن ضمت القائمة العديد من الأسماء، وكان سعد غنى في أحدث حفلاته في الرياض أغنية جديدة حملت عنوان "سعودي وأسمر"، التي يقول مطلعها: "سعودي وأسمر وعيونو خضرا تتشد له من اول نظرة ولو القمر دخل له مناظره القمر يطلع خسران". وقد تعرض سعد لانتقادات بالغة بمجرد تداول الأغنية فقد اعتبرها البعض بأنها خارج السياق المنطقي، فيما هاجمه آخرون لتشابه الأغنية مع أغنية حسين الجسمي "أسمراني عيونه سمرا".





De Arte: COLLECTION

A dazzling array of colors that stimulates the infinite imagination. 8 color varieties of clean and refreshing pastel. An Edition composed of 2 special glitter varieties that can be used for adding points.



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



عمرو يوسف يتحدث عن أزمة كنده علوش ويطمئن جمهورها

كشفت الفنان عمرو يوسف عن الحالة الصحية لزوجته كنده علوش، مؤكداً أنها "جيدة للغاية"، وأضاف أن "مرض كنده بدأ منذ سنة ونصف السنة، وكانت أياماً صعبة للغاية استطعنا تجاوزها، ونحن الآن في آخر مرحلة من مراحل العلاج، وأتمنى من الله أن يتم شفاءها على خير، وأكد دعمه وسنده لها مثل أي رجل مع زوجته، ولو كان مكانها لكانت وقفت إلى جانبه.

الفنانة باميلا الكيك تقاضي منتجة مصرية من دون الإفصاح عن اسمها

أعربت الفنانة باميلا الكيك عن استيائها الشديد من منتجة مصرية تسببت لها بضرر مادي ومعنوي، وفي أذيتها بشكل كبير، ووصفت أزمتهما بالقوية، وأعلنت باميلا مقاضاة المنتجة، من دون الكشف عن هويتها، مؤكدة أنها "تثق بنزاهة القضاء المصري".



العبء العاطفي ... صدمة غير مُعالجة!...

تتحمل الآخريين وتتجاوز أفعالهم، تجد لهم الأعذار وتكبت مشاعرك ومآسيك، وتبقى متماسكاً أمام الجميع، كي لا تزج أحداً ولا ينعوتوك بالضعيف. ولكن فجأةً ومن غير سبب مقنع أو مهم، ولأمر سخيّف جداً، تنتابك حالة من التوتر الشديد والبكاء، وهذا ما يسمى «العبء العاطفي» أو «الأمّعة العاطفية». واليكم تفسيره العلمي الذي تؤكدّه سابرينا رومانوف، طبيبة نفسية سريرية وأستاذة في جامعة «هارفارد»، وتوضح أن مصطلح «العبء العاطفي»

والذي يُطلق عليه أيضاً اسم (Emotional Baggage) يشير إلى المشكلات العاطفية والضغطات ومشاعر الألم التي مررنا بها سابقاً ولم تتم معالجتها، وهو الأمر الذي يجعلها لا تزال تشغل مساحة في أذهاننا وتؤثر على حاضرنّا بمختلف جوانبه. كما يمكن اعتباره بالأساس صدمة «غير معالجة». جميعنا نمر بتجارب سلبية وأزمات وصدّات خلال حياتنا، المشاعر التي لم تتم معالجتها أو التعامل معها لن تختفي من تلقاء نفسها، بل سيظل الشخص يحملها بداخله وفي قلبه، وقد تتضمن المشكلات العاطفية التي لم تحل منذ الطفولة، الصدمات الحادة، الإيذاء الجسدي والنفسي أو الجنسي، الضغطات المستمرة، المشكلات الأسرية، وغيرها من التجارب السلبية التي تشكّل مواقفنا وعواطفنا وسلوكنا وتؤثر بشكل ضار على حياتنا الحالية.

التجارب السلبية المبكرة والأفكار والعواطف والسلوكيات المرتبطة بها، تصبح راسخة في اللاوعي الخاص بك مثل «أمتعتك». لذلك سُميت هذه المشاعر بـ «الأمّعة العاطفية»، هذه المشاعر بمثابة قوى خفية تشكّل حياتك، وتدفعك للسير في اتجاه غير صحي. كتندي احترام الذات، السعي إلى الكمال، الخوف المرضي من الفشل، الخوف من العلاقة الحميمة، النقد الذاتي المبالغ فيه، ووصولاً إلى المعاناة من الاضطرابات العقلية الخطيرة. والمشكلة الأساسية هنا، هي أن البعض قد لا يدرك أنه يعاني من «العبء العاطفي»، لأن عملية تخزين المشاعر هذه عادة ما تكون غير واعية، نحن ندرك هنا فقط أننا كثيراً ما نفكر ونشعر ونتصرف بطرق سلبية ومدمرة للذات. وعندما نبدأ في التنقيب عن سبب قيامنا بهذا، فإننا سنصل إلى كم المشاعر والمواقف السلبية المدفونة في لوعيننا، والتي تمثل عبئنا أو أمتعتنا العاطفية.

من أعراض الإصابة بالعبء العاطفي هي:

انعدام الثقة: قد تستخدم تجارب الماضي المؤذية كقالب أو دليل لما يمكن توقعه في علاقاتك الحالية.

الغضب: مشاعر الغضب الناتجة عن التعرض لصدمة ما، خلال الطفولة، والتي لم يتم حلها أو علاجها، يمكن أن تؤثر بشدة على قدرتك على التعامل مع مشكلات الحياة اللاحقة بطريقة صحيّة، هذا الغضب يسهل استثارتك، وقد تم ربطه بالعديد من اضطرابات الصحة العقلية لدى البالغين.

الخوف: غالباً ما يكون الخوف علامة على «العبء العاطفي»، فقد يؤدي الخوف من تكرار التجارب المؤلمة مرة أخرى إلى الرغبة في العزلة والانغلاق العاطفي. الشعور بالذنب والندم: قد يولد «العبء العاطفي»، شعوراً دائماً بالذنب أو الندم، مما قد يؤثر على الصحة العقلية ويؤدي إلى أعراض القلق والاكتئاب. ردود الفعل العنيفة: وجود ردود فعل عاطفية مُبالغ فيها بشدة تجاه بعض المحفزات أو المواقف يمكن أن يدل على المعاناة من العبء العاطفي. أساليب فعّالة للتعامل مع الشعور بالعبء العاطفي تطوير الوعي الذاتي: يمكن أن تساعدك اليقظة الذهنية في تحديد وفهم العبء العاطفي، لأن الوعي الذاتي يجعلك مدركاً لمشاعرك وأفكارك ومتناغماً معها. هنا يجب إلقاء نظرة تحليلية على الاتجاه الخاطئ الذي تسلكه بسبب شعورك بالعبء العاطفي، وتحديد كيف يؤثر ذلك على سعادتك وصحتك العقلية والجسدية وعلاقاتك وتطلعاتك.

تغيير طريقة التفكير: قد يزداد الشعور بالعبء العاطفي حدّة، عندما تتصور أنك وحدك في الحياة من يتعرض للأذى، هنا يجب أن تغير من طريقة تفكيرك، قد يكون من المفيد أن تتذكر أن الجميع تقريباً قد تعرضوا للأذى أو المعاملة السيئة في مرحلة ما من حياتهم، وأن ما يفرق شخصاً عن الآخر بشكل إيجابي هو عدم الاستسلام ومحاولة التطور والتعلم من التجربة.

التركيز على الحاضر: يميل الأشخاص الذين يعانون من الصدمات التي لم يتم حلها إلى التفكير المستمر في تجاربهم السلبية السابقة، من المهم أن تدرك وتحدد متى تستجيب لحاضرك من خلال عدسة الماضي ومتى يكون عليك التركيز بشكل كامل في الحاضر فقط وعيش اللحظة الحالية.

عدم إنكار المشاعر السلبية: سيكون عليك أيضاً أن تعترف بتجربتك المؤلمة ومشاعرك السلبية التي نتجت عنها، هذا الاعتراف بالغ الأهمية، لأن إنكار المشاعر السلبية لن يؤدي إلا إلى تضخيمها.

ممارسة الرعاية الذاتية: تناول الطعام الصحي المتوازن واشرب الكثير من الماء، واحصل على قدر كافٍ من النوم المريح كل ليلة، ذلك لأننا عندما نشعر بالجوع أو الجفاف أو الإرهاق الناتج عن الأرق، فمن المرجح أن نتفاعل مع الأشياء بشكل عاطفي زائد عن الحد وغير متناسب مع حجمها الواقعي. وذلك بحسب ما ورد في (Very well mind & psychology today)



البيوت القديمة... تاريخ من ذكرياتنا الجميلة

عندما نستذكر طفولتنا، لا يسعنا إلا أن نتذكر بيوتنا القديمة، من غرفها ذات السقوفية العالية، وشبابيكها ذات "الأباجور" الخشب، أو التي على شكل قناطر وما أجملها والتي يكون زجاجها ملوناً..

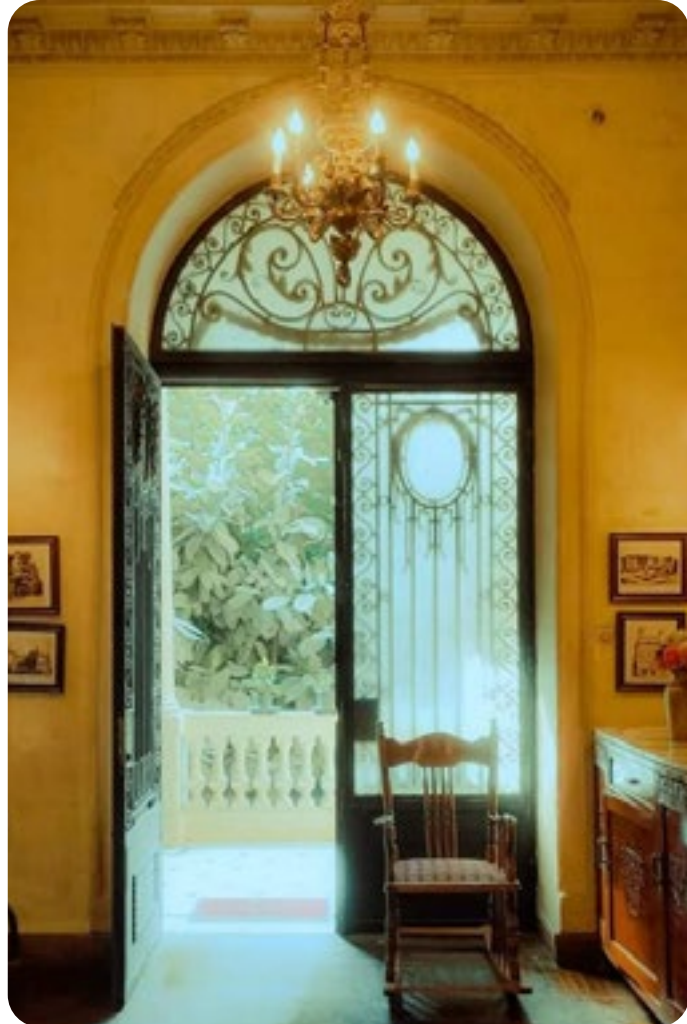
نعود بالذاكرة إلى الهاتف الأرضي الذي كنا نتسابق للعب بـ "دولاب الأرقام" أكثر من الرد على المتصل، والتجمهر حول شاشة التلفاز لمشاهدة "أم ملحم"، "أبو سليم"، "الدنيا هيك"...

أما الراديو فهو من حصة الوالد أو الوالدة للإنصات إلى جمال عبد الناصر، عبد الحليم حافظ وفريد الأطرش....

ولا ننسى حصة جداتنا من العمل على ماكينات الخياطة، لتترك أناملهن بصمة في عالم الخياطة والتفصيل.

وجلسات السمر في "الجنيات" التي سعى جدودنا لزرعها بمختلف النباتات والزهور لتكون أجمل مكان للسهر.







كفتة التونة بالبطاطا



المقادير:

- ثلاث حبات بطاطا متوسطة الحجم مسلوقة ومهروسة.
- علبة تونة.
- حبة بصل متوسطة الحجم ومفرومة.
- كوب بققدونس مفروم.
- فلفل أسود وملح حسب الرغبة.
- ملعقة صغيرة كمون.
- ملعقة صغيرة كزبرة جافة.
- ثلاث بيضات
- كوب دقيق.
- كوب زيت قلبي.

طريقة التحضير:

في وعاء متوسط الحجم ضعي محتويات علبة التونة بعد تصفيتها من الزيت الحافظ لها، والبطاطا المهروسة والكمون والكزبرة والملح والفلفل الأسود والبققدونس والبصل.

قلّبي الخليط جيداً ثم ابدأي بتشكيل كرات متوسطة الحجم منه.

اغمسي الكرات في الدقيق ثم في البيض.

في مقلاة ضعي الزيت حتى يسخن ثم قومي بقلبي كرات كفتة التونة بالبطاطا.

وأخيراً ضعي كفتة البطاطا في طبق وقدميها لأفراد العائلة.

طريقة صنع بلح الشام



GREAT SELECTION, GREAT PRICES



SHOP NOW

In Store & Online



المقادير:

- كوب ماء.
- كوب دقيق.
- ملعقة كبيرة زيت.
- رشة فانيليا.
- رشة ملح.
- قطر.

طريقة التحضير:

أحضري وعاء متوسط الحجم واطيفي اليه الماء وملعقة الزيت واتركيه حتى الغليان.
أضيفي الدقيق والفانيليا دفعة واحدة وقلّبي جيداً حتى يتشكل لديك عجين متماسك.
يرفع العجين من على النار ويضاف اليه البيض ويقلب جيداً.
إبدأي بتشكيل بلح الشام على شكل أصابع واقلية بالزيت الساخن.
بعد أن يتحول لونه الى الذهبي ارفعيه وضعيه في القطر.



برج الجوزاء
تضطر إلى تأجيل لقاء مهني أو يتعثر مشروع مهم وضعت عليه آمالاً كثيرة. تروى وحافظ على هدوئك وفكر بعمق كي لا تعرض نجاحك للخطر. حياتك تزر بلقاء شخصيات متعددة، وفيها يجذبك شخص بشكل جدي يقاسمك الشعور العاطفي الذي تنتظره منذ مدة. كن قوي العزيمة ولا تضعف أمام المغريات وانتبه أكثر على



برج الحمل
تتخلص من المشاكل والعقبات التي سببت لك التوتر والضغط، عليك التحفظ الشديد في حياتك العاطفية، وإحاطة نفسك بالأمان وبالأشخاص المحبين والمخلصين لك. انتبه أكثر لصحتك ونوعية غذائك، تجنب تناول السكريات والمأكولات الدسمة كي لا تقع بوعكة صحية قد تستنزف طاقتك. أنت شخص طموح والفرص أمامك، فلا تغفل عنها.



برج السرطان
تجتمع بأشخاص يعيدون البهجة إلى حياتك، على الرغم من الخوف الذي يعتريك، تجد بعض الحلول والتسويات لأمر شغل تفكيرك في الآونة الأخيرة، تفكر بخوض مشروع مهني مع شخص مقرب يثق بقدراتك. فكر بنفسك وبصحتك وابتعد قليلاً عن الأخبار المؤلمة التي تستنفد مشاعرك وطاقتك. حافظ على مشاعر الشريك فهو محب ومخلص.



الثور:
فكر جيداً قبل أن تنهض في اتخاذ قرار أو توقيع عقد، لئلا تصاب بخيبة أمل، قد تحبط محاولتك أو تؤجل معاملاتك، تغضب بسبب وضع مهم تفقد السيطرة عليه، لا ترم نفسك في متهاتات بالعمل مجهولة النتائج وقد يتعذر عليك الخروج منها. عليك القيام بنشاط رياضي ليتحسن أدائك الجسدي والنفسي. الحبيب بانتظارك فكن على الموعد.



We Open **24 hours**

Zeitouna Bay, Beirut, Lebanon

f Instagram Fattouh Restaurant

+961 1 368 333



برج الأسد

تعيش ظروفًا جميلة وداعمة من شخص دخل حياتك وأصبح ملائكتك الحارس، يدعمك مادياً ومعنوياً، ويرشدك إلى الطريق الأفضل في حياتك المهنية، تحقق مكاسب تريح وضعك المادي وترفع معنوياتك للمضي قدماً فيما أنت مصمم على تحقيقه، تفكر جدياً بخوض مغامرة جمالية، لا تعطي سرّك لمن لا يستحق أن تسميه صديقك... فحاذر



برج العذراء

تستفيد من إنجاز مهم وسريع لبعض الأمور المهنية، وتنال التقدير من المسؤولين، لذلك، عليك التروي في مسائل دقيقة وشائكة لكي لا تنعكس سلباً عليك. الشريك يحاول إخضاعك لتنفيذ مطالبه بغية وضعك أمام الأمر الواقع، فكن حذراً. تلتقي صديقة بصديق قديم ظننت أنك لن تراه بعد، وتقضي برفقته أجمل الأوقات وتذكران الأيام الجميلة.

M-SQUARE GALLERY



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



برج الميزان

شؤونك المهنية والمالية تتحسن، تقدّم عملاً ناجحاً، إبداعياً أو جمالياً يدرّ عليك الربح الوفير. قد ترتبط بشخص يشاركك المهنة ذاتها أو يعمل معك، وتمضيان معاً حياة رائعة خالية من المشكلات والهموم، تبدأ جدياً بممارسة الرياضة للمحافظة على لياقتك البدنية وصحتك الجسدية متحدياً كل المغريات والأطايب. الشريك يدعمك وبجانبك فلا تخذله.



برج العقرب

فكر ملياً قبل أن تتفوه بأي كلمة قد تحسب عليك ذلة، وتعيدك إلى نقطة الصفر في حياتك المهنية، فما أنت عليه مادياً ومعنوياً جيد، ولكن عليك محاكاة الوضع الذي سيستجد بحكمة وترو بعيداً عن العجرفة لكي تنال ما تريده. الشريك بحاجة إلى أن يشعر معك بالأمان والحبّ وهو بالمقابل جديّ ويسعى لإرضائك وتحقيق ما تطلبه منه ويسعدك.



FOLLOW US ON



 @ALSSAYAD_LEPECHEUR
 WWW.ALSSAYAD.COM



FOR BOOKING & RESERVATIONS

+961 1 374 752 / +961 3 248 266



برج القوس

حياتك العائلية تزدهر بالمفاجآت السعيدة والتفاهم على أبسط الأمور وهذا من أسس النجاح لديك، تجنب أي فوضى وبلبل في محيطك، ولا تعطي أذناً صاغية لانتقادات المغرضين والمغتازلين من نجاحك وتألقك المهني. الحفاظ على رشاقتك مهم جداً، لكن لا تقوم بحمية مزاجية قاسية، ثق بجمالك وبشكلك الممتلئ الذي يتمنى مثيله الكثيرون.



برج الجدي

يدعمك كل من حولك في العمل لتوفير مناخ مهني جيد بينكم، والإبتعاد عن المناكفات التي حصلت منذ مدة، لا تفوت الفرصة للاستفادة من كل دقيقة هدوء وراحة لتعيشها مع الشريك، ولتستمد من بعضكما القوة والإطمئنان، قم بممارسة الرياضة المحببة لك ولو لفترات قصيرة خلال ساعات النهار، تدعى إلى حفل اجتماعي يغير مجرى حياتك.

Reserve your spot



Riviera
Est. 1956

+961 373 210 EXT.8400

info@rivierahotel.com.lb



الدلو:

تكون محط الاهتمام والاستقطاب في مجالك المهني، وموضع ثقة الجميع، ما تقدم عليه اليوم يحفزك جداً ويجعل نجمك ساطعاً، ولكن، لا تتدخل بشؤون خاصة لبعض أفراد العائلة والمقربين وتفرض رأيك عليهم بقوة، كي لا تخسرهم وتفقد السيطرة على بعض الأمور وتسبب حالة نفسية واضطراباً لذاتك، إنتبه على صحتك، وحافظ على أموالك.

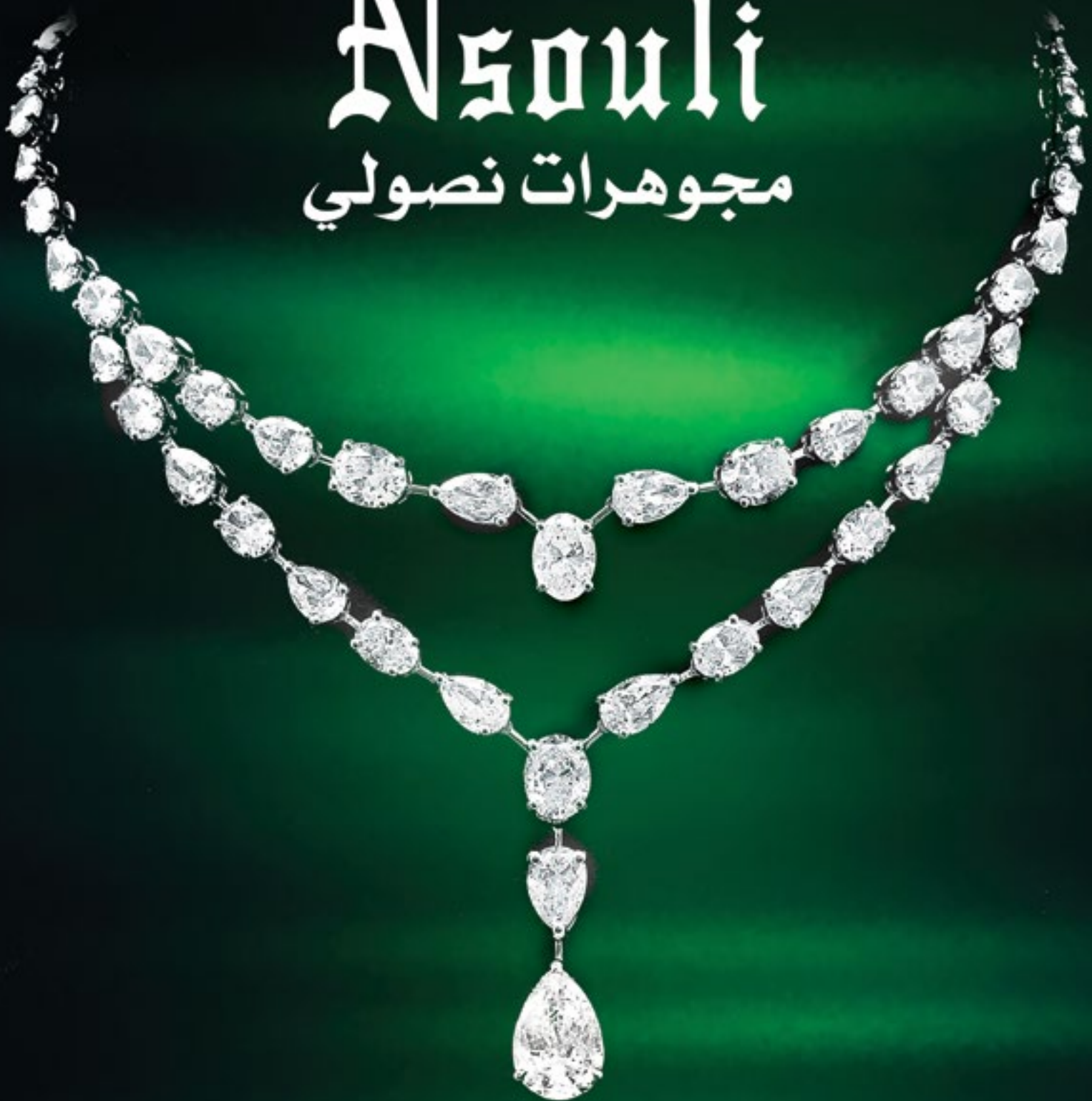


برج الحوت

تنقشع عنك، نوعاً ما، الغيوم السوداء التي غطت حياتك لسنوات مضت، وجعلتك تفقد ثقتك بنفسك وبصحتك. الآن بدأت تدرك أهمية الحياة وكيف ستتعامل مع وضعك الحالي، وهذا الأمر يعيد التوازن إلى حياتك العائلية والعاطفية، ويمنحك الاستقرار المادي أكثر. الشريك يدعمك بكل مساعيك لتستمر حياتكما بنجاح وتآلق ورفاهية.

Nsouli

مجوهرات نصولي



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

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

www.nsouli-antwerp.com  NsouliJewelry  NsouliJewelry