

AHADEEL MAGAZINE

الهديل

ISSUE 162

پاسمين صبرى:
أنا إضافة لأى
رجل يريد أن
يرتبط بي

عيد الجيش:
عيد الضمانة الوطنية

ليلى عبد اللطيف:
سعد الحريري
عائد لأملاكه

د. فیصل سو
علامه مضيئة في
مسيرة المقاصد

MEA ولدت
وستبقى عملاقة

أبرز ميزات الموضة
لخريف وشتاء 25/24



5
YEARS

آروب
للتأمين



Issue 162



أزياء - نسائية - اجتماعية - شاملة

رئيس التحرير - المشرف العام
فادي شاتيلا حيدر
بسام عفيفي

المدير المسؤول: د. عماد عجمي

المستشار القانوني: المحامي
الأستاذ كمال أبو ظهر
المستشار الطبي: الدكتور أحمد حصري
الدكتور رجا خولي

التحرير: سلمى جابر نحلا - جوزيف ابو خليل
غنوة دريان
شوفي عصام

التصوير: رياض سراج

بيروت - الروشة - بناية الجريدي - الطابق الأرضي
لبنان تلفاكس: 750957-740077-9611746414
جوال: 9613808978
ص.ب: 14-5527-14 المزرعة - بيروت - لبنان

www.facebook.com/Alhadeelmagazine
Instagram : Alhadeel.magazine2022
E-mail: alhadeel@cyberia.net.lb
info@alhadeel.net

تصميم وإخراج المجلة العدد الرقمي
Mohamed kuptan

مكتب عمان - الأردن
تلفاكس: 96265165165122
جوال: 962795188631

E-mail: Zeina_afifi@live.com

مكتب القاهرة - شوقي عصام
ص.ب: 12621 جمهورية مصر العربية
جوال: 0020126787792
E-mail: shokey_shokey22@hotmail.com

مكتب طوكيو

Maki Kato Asagaya Diamond M -5904
Z-40-17 Umazato_suginami-ku-Tokyo 166-1100
E-mail: irisglobe@yahoo.com.uk

خفة عقلهم تسبق ظلهم !!



بعلم: فاديا شاتيلا حيدر

“

“

يتكلمون حينما يجب أن ينصتوا للحكمة؛
ويكثرون من الاستعراض حتى يصيروا
كراقصات انتهن 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 الأصيلين؛ وذلك في السياسة كما في
الثقافة والمجتمع، الخ..

هناك كلمة يلخص بها المجتمع بالعادة
أش เมازاه من الواقع؛ وهي: "هزلت"؛ وحينما
تهزل الأوزان الثمينة كقيمة أو حينما تغيب عن
العيون؛ يصبح "التنك" يتماري أمام مرآة زائفة
تظهره على أنه ذهب... .

"ليس كل ما يلمع ذهباً" ... وليس كل من سار
وراء ظله وظن أنه أسرع من قدميه، صار غزالاً
يسابق الريح... .
الغزال الحقيقي هو من يحافظ على توازنه،
ويتجنب "أن يجعل خفة عقله تسبق قدميه
وطله" ..

"رحم الله امراً 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؛ وبالخصوص عندنا
هنا في لبنان؛ حيث الأحجام تضفت وصارت
الأقدار تساوي واحداً على مئة من الحجم الذي
تعطيه لنفسها..

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

REVON 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 ..



بعلم بسام عفيفي

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



APPLY NOW

1270

bankmed
مجموعة البحر المتوسط

منها وسام حرب الجرود ضد "داعش" وراحتها.. .. إنه أيضاً وأيضاً جيش متعلم ومحترف وذو خبرة ويلمك 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 يجعل قيادته المرؤوسة من العماد جوزاف عون تعبر عن الحقيقة التي يجتمع حولها كل الشعب وجيشه..

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

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

يستطيع لبنان أن يقول لقد بقى من الدولة، الجيش الذي هو ضمانة لأن يتم إعادة بناء الدولة بالاستناد إليه. إنه الركن الأساس في مبني صمود الدولة وعدم انهيارها؛ وهو أيضاً الركن الأساس في استعادة الأمان الوطني وفي بناء دفاع وطني يحمي أمن لبنان القومي. إنه جيش ديمقراطي لا يتباوز ويحمي المواطنين من غرائزهم، وأيضاً من العدوان عليهم إنه أيضاً جيش مقاتل وباسل؛ ولديه على صدره أوسمة حرب عديدة، كان

يا سmineن صبرى: أنا أيضًا لأي رجل يرتبط بي

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



كيف تصف يا سmineن صبرى نفسها؟

أنا إنسانة من أسرة متوسطة، في بداية حياتي كنت في مدرسة حكومية وعاشرت جميع الطبقات، وبدأت العمل من عمر 17 سنة، وكانت نفسي بنفسى بعيداً عن أي وساطة، وعملت الأول كان في مكتبة الإسكندرية حيث تمكنت من امتلاك سيارة بنظام التقسيط.

- ولكن اليوم تغير الحال؟

بالعكس، أنا لا زلت تلك الإنسانة البسيطة العادلة والهادئة والبيوتية، وما أظهر عليه أمام الجمهور يندرج في نطاق عملى فقط ولا يشبه شخصيتي الحقيقية.

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

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

- هل كنت مصممة منذ بداياتك على دخول عالم الشهرة والأضواء؟
في مرحلة مبكرة في حياتي، لم أكن أعرف تدیداً 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؟

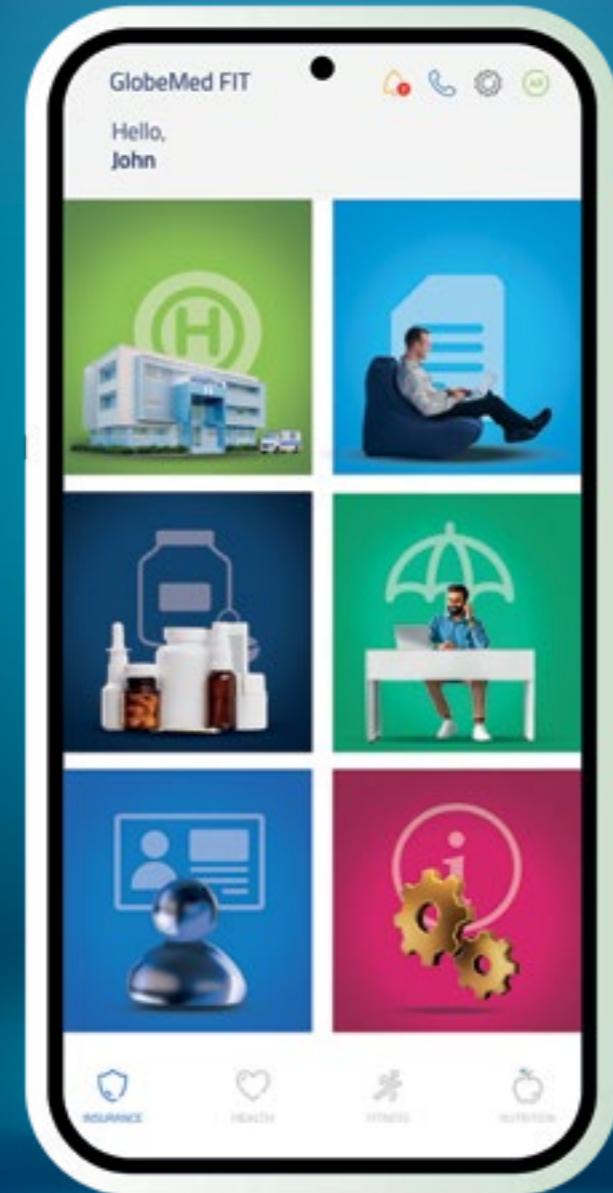
الشهرة والنجاح يأتي معهما ضغط كبير على الشخص، والأمور على "السوشىال ميديا" أصبحت غير طبيعية، ولكن أسوأ ما في الإنسان هو الحرب مع النفس، فإن تحارب شخصاً آخر أهون من أن تحارب نفسك، والحمد لله أنا أملك الكثير من السكينة والسلام في داخلي تساعدني على مواجهة الآخرين.

- هل أحبت يا سmineن 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 وال موقف في الحياة، وأكثر ما يهمني في الرجل هو طباعه 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 قي إحدى مقابلتك بأنك إضافة لأي رجل ترتبطين به، أليس في هذا التصريح شيء من المبالغة؟
لـ بالعكس، أعود واقررها 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 إمرأة: الرجل الكاذب والمؤذن.

- يتعدد في بعض الأوساط أن ياسمين متزوجة في السر؟
على الإطلاق، فكما أعلنت عن زواجي ومن بعدها طلاقني، وبالتأكيد عندما أرتبط سأعلن ذلك على الملأ ولن أتزوج في السر.

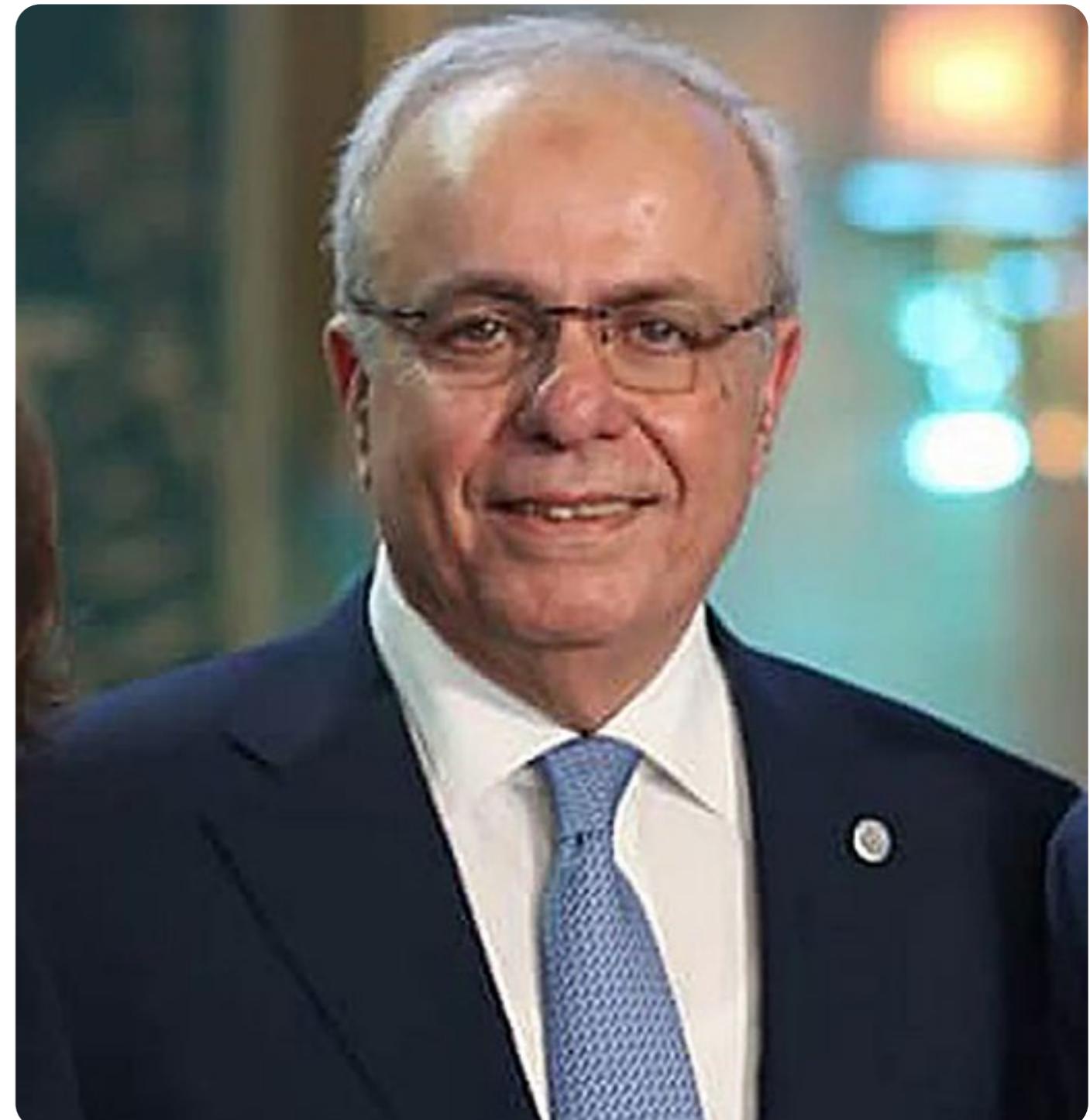
- ألا يراودك حلم الأمومة؟
الأمومة هي جزء من رسالتي في الدنيا، وكل ما تعلمنه في الحياة يجب أن ينتج اطفالاً متوازنين طبيعيين سليمين نفسياً.

- ما هي هواية ياسمين الأحب إلى قلبها؟
أحرص على ممارسة الرياضة بشكل مستمر، هي السبب الرئيسي في المحافظة على الرشاقة واللياقة والتوازن النفسي، بالإضافة إلى حرصي على ممارسة اليوجا.

د. فيصل سنو

علامة مميزة 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 لبقاء المقاصد ألم الجمعيات في لبنان والوطن العربي، بحيث حقق طلاب مدارس المقاصد ومعهدها 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 إلى مستوى تعليم مدارس الدراسات 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 إنسانية واجتماعية تهدف إلى تطوير الإنسان وتضع نصب أعينها التعليم، الصحة، المسؤولون المجتمعية. تلتزم الجمعية توفير فرص تعليم متساوية للجميع بغض النظر عن جنسهم أو جنسيةtheir أو أعمارهم، يقول الدكتور سنو أن رسالة المقاصد أنشئت على ثقافة التسامح والعدالة والتواضع والوطنية بحيث يعتز المواطنين بقيمهم وحياتهم، مع البقاء منفتحين على العالم.

قيم المقاصد

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

- التعليم ضروري للتقدم الاقتصادي والاجتماعي.
- النساء مساهمات حيوية لتحقيق التقدم الاقتصادي والاجتماعي المنشود .
- لكل فرد حق متساوٍ 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 متتطور، 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 ثلاثة كليات: كلية التمريض والعلوم الصحية، كلية إعداد المعلمين وكلية الدراسات الإسلامية التي تأسست عام 1982 لتخرج طلاب





داعين إلى الاعتدال وتقبل الآخر وذلك انسجاماً مع مفاهيم الإسلام السمحة. وقد حرص الدكتور فيصل سño، 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 الأصلع الأبرز من أصلع المقاصد التي حرص الدكتور سño على أن تكون من أبرز المدارس في لبنان، حرصاً من الجمعية على تأمين التعليم لكل تلمذة لبنان من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب. ويعتبر التعليم - كما يشير الدكتور فيصل سño - من صلب رسالتها التي كانت وما زالت محافظة على اتمامها بمهنية كاملة، هذا عدا عن اهتمامها بالطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة.

إنجازات الدكتور سño بالإضافة إلى معهد المقاصد للتعليم المهني والتكنولوجي الذي تأسس عام 1994 لاعطاء نوعين من البرامج: البرنامج الأول: يقدم شهادة البريفيه المهنية، والتكميلية المهنية والبكالوريا الفنية، ويعمل من ذوي الامتياز الفني.

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

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

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

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

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

- **مركز الدرج الصحي الاجتماعي**

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

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 برجاوي.
- الأمن اللبناني مع الجمارك اللبنانية سيقومان بإحباط عملية تهريب كميات كبيرة من المخدرات كان سيتم تهريبها بطريقة عجيبة ومتطرفة وغير مألوفة أبداً.
- لبنان سيفقد للأسف إحدى الشخصيات الأمنية البارزة.
- صرفة الروشة ستكون محطة الأنظار وحدث الإعلام في نقل مباشر لحدث مهم.
- أرى فضيحة ستنتشر بالصوت والصورة داخل إحدى المؤسسات الحكومية وقد تسبب ببلبلة وأزمة كبيرة داخل هذه المؤسسة.
- مشهد مأسوي سيطال أحد الأبنية في لبنان.
- شخصيات سياسية وإعلامية في منزل الرئيس السابق للوزراء فؤاد السنيورة ولحدث مهم.
- عملية انتحار تطال أحد الفنانين الأجانب وبشكل مأسوي وصادم.
- حادث سير مرّع يطال إحدى الشخصيات السياسية أو أحد أفراد عائلته المقربين، ويسبب ببلبلة إعلامية كبيرة.

ليل عبد اللطيف: سعد الحريري عائد لامحالة



ب بصيرتها الحادة وحدسها الذي لا يخطئ، أصبحت ليل عبد اللطيف رمزاً للحكمة والتبصر في العالم العربي وحتى الغربي. ولمَ لا؟ فتوقعاتها التي لا تشوبها شائبة، وجرأتها في مواجهة المجهول جعلتها محط أنظار الملايين، الذين يتبعون كلماتها بشغف وأمل... واليوم، تطل علينا ليل عبد اللطيف 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 أمريكا بسبب عارض صحي مفاجئ.
- الإرهاب يطال أحد السفراء حول العالم ولا أستبعد أن يكون هذا السفير تابعاً لإحدى الدول الكبرى وي تعرض لهادث مؤسف جداً.
- موجة جفاف خطيرة وغير مسبوقة تحتاج 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 7 درجات سيضرب للأسف الشديد منطقة واسعة في إحدى الدول العربية ويختلف 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 ومميزة للعلماء.
- الآنوار والإعلام على العلاقات السورية - البريطانية إلى تفاهم ومصالحات آتية.
- نار ودخان سنراهما يتضاعدان 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.
- مجرزة 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 ينته بعد وسنرى معجزة إلهية تتصدم الناس وتجعل العالم في حالة ذهول صادمة وحشود كبيرة من الناس على أبواب المساجد والكنائس بسبب هذا الحدث العظيم.



أبرز صيّمات الموضة

لخريف وشتاء ٢٤.٢٥/٢٠٢٤



على الإطلالة، خصوصاً
ذا تناغم فراء،
أو مع أحجار من تدرجات
لأرجواني.
كما برع الرمادي الذي
تمتع برمزية
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 بالسمروات
والشقراءات على حد سواء، المستوحى من
اللباس العسكري الجميل كلون أساسي في
مجموعات خريف وشتاء ٢٤.٢٥/٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.

مهما تغيّرت خطوط الموضة يبقى هناك بعض النقوشات التي تواكب الأجيال وال تصاميم بكل قوّة وفعالية، ومنها نقوشات جلد الحيوانات، وقد كانت المنافسة شديدة بين الدور العالمية للأزياء في نيويورك، لندن، ميلانو وباريـس. في فعاليـات أـسابيع الموضـة العـالـيمـة لـموـسمـيـ خـريفـ وـشـتـاءـ ٢٠٢٤-٢٠٢٥ـ،ـ وـفـيـ اـبـتكـارـ أـحـدـثـ وـأـرـقـىـ التـصـامـيمـ العـصـرـيـةـ لـالـمـرـأـةـ،ـ وإـلـيـكـمـ أـبـرـزـهـاـ:

تعـبـرـ النـقـشـاتـ الـحـيـوـانـيـةـ التـيـ تـوـحـيـ بـالـدـفـءـ،ـ جـزـءـاـ أـسـاسـيـاـ منـ مـلـبـسـ موـسـمـيـ الخـرـيفـ وـ الشـتـاءـ الـقـادـمـيـنـ،ـ حـيـثـ سـيـطـرـ طـبـعـاتـ الـمـخـلـفـةـ عـلـىـ عـرـوـضـ مـعـظـمـ الـمـصـمـمـيـنـ،ـ وـكـانـ أـبـرـزـهـاـ نقـشـةـ جـلـدـ النـمـرـ،ـ الـزـيـرـاـ وـالـأـفـعـنـ.ـ كـمـ حـلـ الفـرـوـ النـاعـمـ وـالـدـافـعـ بـشـكـلـ لـافـتـ بـالـأـلـوـانـ الـمـحـاـيـدـ وـالـهـادـئـ بـعـيـدـاـ عـنـ الـأـلـوـانـ الـصـاخـبـةـ.ـ وـسـيـطـرـ الـD~enimـ بـقـوـةـ وـبـإـطـلـالـاتـ كـامـلـةـ فـيـ مـجـمـوعـاتـ خـريفـ وـشـتـاءـ ٢٠٢٤ـ ٢٠٢٥ـ.ـ كـمـ تـأـلـقـتـ بـعـضـ الـعـارـضـاتـ بـالـأـطـقـمـ الـأـنـيـقـةـ مـنـ D~iorـ مـنـ وـحـيـ السـنـوـاتـ الـمـاضـيـةـ،ـ بـإـضـافـةـ خطـوطـ عـصـرـيـةـ مـخـلـفـةـ الطـابـعـ.ـ كـمـ كـانـتـ العـوـدـةـ إـلـىـ الطـابـعـ الـكـلاـسـيـكـيـ مـنـ خـلـلـ التـنـانـيرـ ذـاتـ القـطـاتـ مـتـوـسـطـةـ الطـولـ،ـ التـيـ فـرـضـتـ نـفـسـهاـ عـلـىـ الـمـنـصـاتـ.ـ وـهـيـ مـوـضـةـ قـدـيمـةـ تـتـجـدـدـ فـيـ كـلـ مـوـسـمـ بـأـسـلـوبـ رـاقـ وـمـخـلـفـ.ـ بـإـضـافـةـ إـلـىـ صـيـطـاتـ الـرـيـتـرـوـ مـنـ الـعـشـرـيـنـيـاتـ وـالـثـلـاثـيـنـيـاتـ التـيـ بـرـزـتـ لـدـىـ أـهـمـ الدـورـ الـعـالـيمـ.ـ

وـأـمـاـ بـمـاـ يـخـصـ الـأـلـوـانـ فـلـمـ يـعـدـ اللـوـنـ الـأـسـودـ سـيـدـ الـمـوـضـةـ بـشـكـلـ دـائـمـ،ـ كـمـ عـهـدـنـاهـ،ـ إـنـمـاـ نـافـسـهـ اللـوـنـ الـبـنـيـ لـهـذـاـ الـمـوـضـمـ لـمـ يـعـكـسـهـ مـنـ الدـفـءـ وـالـفـخـامـةـ.

REVLON
PROFESSIONAL®

Create Boldly. Live Boldly.



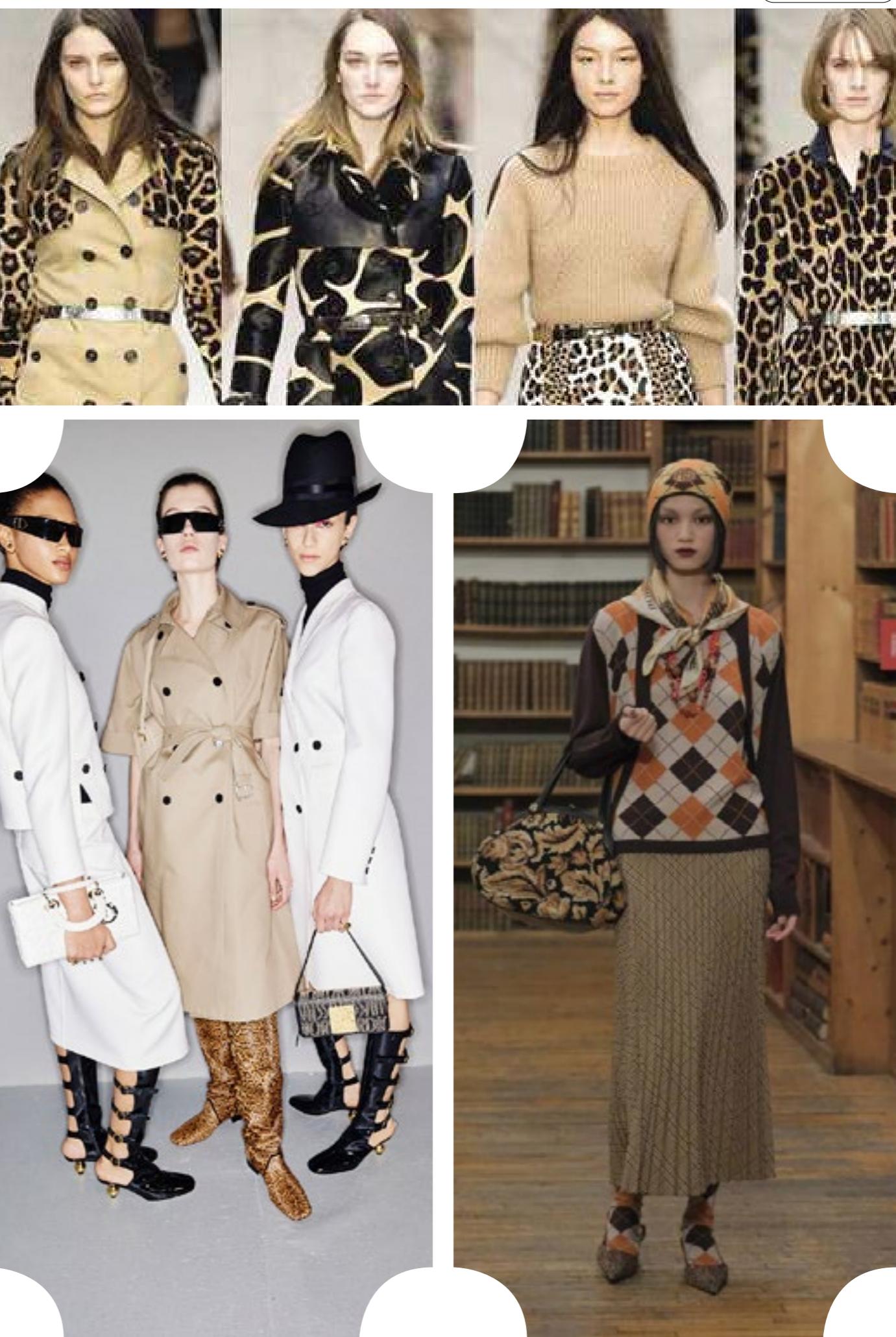
**HYDRATION
STARTS AT
THE SCALP**

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

KERABIOTIC  EQUIFEEL™

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



"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 الضائق الاقتصادية التي يمر بها لبنان منذ سنوات، وصولاً إلى التهديدات المستمرة للعدوان الإسرائيلي المتكرر على مطار بيروت.



79 عاماً والعطاء مستمر

أثبتت "طيران الشرق الأوسط" أنها رقم صعب لا يمكن كسره، بقيادة الرجل الذي آمن بعزمته 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 تقديرأً لما قدموه للبنان. أعطيتم لبنان الكثير، وندن ندين لكم بالكثير وأهمهم الشكر والتقدير لما قدمتموه لأبناء الوطن وإلسم الوطن من خلال شركة لم تعرف سوى النجاح عنواناً وللصعوبات برهاناً، في زمن الظروف المأساوية 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 لجنة 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 لجنة 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 ثلاثة سنوات خلال اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للنقل الجوي "IATA AGM" في دبي، كما تم انتخابه بالإجماع رئيساً لجنة التدقيق في "الاتحاد



من شركة خاسرة إلى شركة مربحة

وأشار وزير السياحة في حكومة تصريف الأعمال وليد نصار خلال افتتاح جمعية "أخضر أرز لبنان"، معرضاً بعنوان "ارسم لى 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 إلى شركة مربحة"، لافتاً إلى أن من لديه مشكلة مع شركة الطيران عليه أن يتوجه إلى القضاء، وليس إلى الدشاعات والافتراطات والاتهامات، ونحن يجب أن 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 أن ندعم "شركة طيران الشرق الأوسط" وان نركز على الأمور الديجيتية،

وعلى دعم توسيع 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 ومرافق حيوية في الدول العربية، وان تكون جزءاً من الرحلات في الدول العربية. فهي لديها الكفاءة والخبرة وأيضاً المكانيات حتى ولو في أصعب الظروف، وقد ضمت مؤخراً طائرة جديدة إلى اسطولها الجوي، على أمل ان تأتي أيام أفضل على لبنان وعلى شركة "طيران الشرق الأوسط"، وان تناقض 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 جانبها، وكل نشاط يقوم به وزير نشيط ويعطي نتيجة، كما هو الحال مع وزير السياحة وليد نصار، نحييه.

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 التطبيق عالياً رغم كل التحديات، مضيفةً صفات مشرقةً لتاريخها العريق.



الدولي للنقل الجوي" ، "IATA" ، في حدث سنوي يُعد الأكبر لجتماع قادة شركات الطيران في العالم. يذكر أن لجنة التدقيق تتكون من خمسة أعضاء والتي من مهامها: 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" ، ويُعني بوضع الخطط والإستراتيجيات ذات الصلة بصناعة النقل الجوي العالمي، والمسؤوليات التنفيذية في اعتماد الخطط الإستراتيجية، وكذلك رسم السياسات العامة للاتحاد وشئون الأمن والسلامة والبيئة، فضلاً عن متابعة مهام اللجان الاستشارية المنبثقة عن المجلس.

اللواء عماد عثمان يمنح الحوت "ميدالية الأمن الداخلي"

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





لو... ممثّل وأغنى متسلّل في الصين

٦٦

أفضل. اعتمد لو على التجول بمظهر شخص متشرد يرتدي ملابس مهلهلة ويُعطي 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 - 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 المتسلل كنوع من المغامرة خارج الاستوديو، وأن عائلته كانت رافضة لسلوكيه الغريب في البداية إلا أنهم تقبلوا الأمر بعدهما شهدوا العوائد المالية الضخمة. وقد أثارت تصريحات لو جيل كباراً على شبكات التواصل الاجتماعي، إذ أشاد البعض بإبداعه، بينما انتقد البعض الآخر اعتماده على حسن نية المجتمع واستغلال

التمثيل فنٌ وإبداعٌ لمن يحتরفه، والمتسلل مهنة مربحة لا يلزمها رأس المال ولا مكان أو زمان. ولكن كيف لممثل محترف أن يرضي لنفسه أن يكون متسللاً 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 المتسلل في دراما عامة تسمى "Qingming Shanghai" بمقاطعة هينان، ونجح بالاعتماد على تلك الطريقة في جني الآلاف الدولارات شهرياً وحصد لقب "أغنى متسلل في الصين".

لو يتوجّل بين السائدين والزوار في الحدائق العامة يقدم عروضاً راقصة وغناء، ليكسب تعاطفهم، وكان هذا روتينه اليومي في المتسلل 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 المسؤولين الحقيقيين بشكل



أفراده للتسلّل وجنى الأموال من دون حاجته لذلك. في المتوسط، يحصل لو على 70.000 ألف يوان (أكثر من 240 مليون دونج فيتنامي) شهرياً، ولا يشمل ذلك الطعام المتبرع به. ووفقاً لـ Time Doctor وهو تطبيق إدارة 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 "أغنى متسلل 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 ومتلك بالفعل عدداً من القواعد العسكرية الضخمة في الشرق الأوسط، مثل قاعدة العديد والظفرة وانجليلك، 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 لخطأ ارتكتبها 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 والأمور اللوجستية، وتضع الولايات المتحدة أيضاً فريقاً استخباراتياً وأمنياً يتبع لوكالة المخابرات المركزية وينشط في توفير التقارير حول الأوضاع والتطورات، ويعامل مع التهديدات 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 شرحته عن السفارة الأمريكية في لبنان، وعن الطابع الأمني المحمّن 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 أعييرة 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 سمعَ نحو 15 إلى 20 طلقة نارية، وتدخل الجيش اللبناني وأفراد أمن السفارة بسرعة، وجاء في أحد المنشورات: "فريق أمن سفارتنا ومنشأتنا وفريقينا آمنون"، بحسب وكالة "أسوشيتدبرس".



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

بناء الأمان والتأمين بعد هجمات الثمانينيات

في الثامن عشر من أبريل لعام 1983 هز انفجار ضخم مبني 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 الأوضاع، 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 الأسلك الشائكة والجدران الخرسانية المضادة للتلفير، 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 البحري 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 لفت الانتباه إلى سياسة الولايات المتحدة ودعمها الكامل لإسرائيل. لكن الأهم، وبغض النظر عن الفرضيات المرجحة، هو السرعة التي تحرك بها الجيش اللبناني وإلقاء القبض على مطلق النار والتي وفرت الكثير من التكهنات، وموقاً معيناً من قبل واشنطن تجاه لبنان.

بَيْنَ الْمَكْتُوبِ وَالْمَعْلُونِ؟

ختاماً، ليست هذه حادثة إطلاق النار الأولى التي تتعرض لها السفارة الأمريكية في بيروت، إذ سبق و تعرضت 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 المصيري في منطقة البقاع، إلا أن وسائل الإعلام المحلية أشارت إلى أنه ينتمي لتنظيم متشدد، بحسب الصور التي تم تداولها على مواقع التواصل للمسلح المصابر، والعبارات التي كتبت على «عتاده العسكري»، فيما أكدت السفارة أن جميع منشآتها وعاملاتها في أمان.

وتعليقًا 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 بوحبوب الحادثة. بدورها، أعلنت السفارة الأمريكية - 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 فيبة السفارة الأممية، والعاملين، فيما يخرب، والتدقيقات حالية".

حادثة الهجوم على السفارة الأمريكية في لبنان، ومنها وصول مطلق النار إلى مدخل السفارة، أثارت تساؤلات في الأوساط اللبنانية، حيث يقع مبنها في منطقة سكنية تتخذ فيها القوى العسكرية والأمنية إجراءات مشددة، وتقييم الحواجز قبل الوصول إليها بنحو 300 متر، ناهيك عن الحواجز المنتشرة في محبيطها!!

وللإجابة عن هذه التساؤلات، يُرجح وجود عدة فرضيات بشأن وصول مطلق النار إلى مدخل السفارة الأمريكية 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، إن 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... وإن توفرت مئات الرحلات الجوية يومياً بالمطارات، ولكن العقوبات المشار إليها كانت حول الحقائب النسائية الثمينة التي يبدأ سعرها من \$2000. والواقع تبدأ عادة من أشخاص شهدوا الحدث، حين شك مسؤول الجمارك بمسافرة تحمل حقيبة ثمينة، مع تذكرة طيران اقتصادية وملبس تبدو متواضعة. فطلب المسؤول منها تفريغ الحقيبة التي لا يعبأ بمحاتوياتها ليتحقق من الحقيقة. البعض قال أن الحقيبة ليست أصلية، والبعض قال ربما وقعت ضحية الاحتيال. وبحسب ما روي، أن صاحبة الحقيبة دفعت غرامة مالية ضخمة تقدر بآلاف الدولارات، وفي أفضل الحالات تصدر الحقيبة دون غرامة مالية.

انتشار السلع المقلدة ليس أمراً جديداً، لكن في العقدين الأخيرين انتشرت مصطلحات مثل "نسخة مقلدة بدرجة عالية"، وبات للملابس المزيفة سوق عالمي ضخم، يسهم في خسارة شركات الملابس الشهيرة. ويقدر عدد مستهلكي السلع المزيفة بثلاثة مليارات 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 "فاسن يونايتد". وقراة نصف موقع 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 يعرض البعض على شرائها، كال أحذية "الثقيلة" التي تباع بسعر زهيد وتنصل في أيام قليلة إلى المستهلك، مقارنة ببعض

السلع الثمينة التي تضع اسمك على قائمة الانتظار لعدة أشهر. التجار والمستهلكون لا يكت足ون بأزمات الشركات الكبرى مع المهربيين والصناعات المزيفة، بينما تكشف حكومات الدول مراقبة وسائل التمرير المختلفة عبر الحدود، التي تتضمن تهريب السلع المقلدة. ولكن غالبية القوانين الدولية لا تتعاقب المستهلك على ارتداء قطعة ملابس مزيفة.

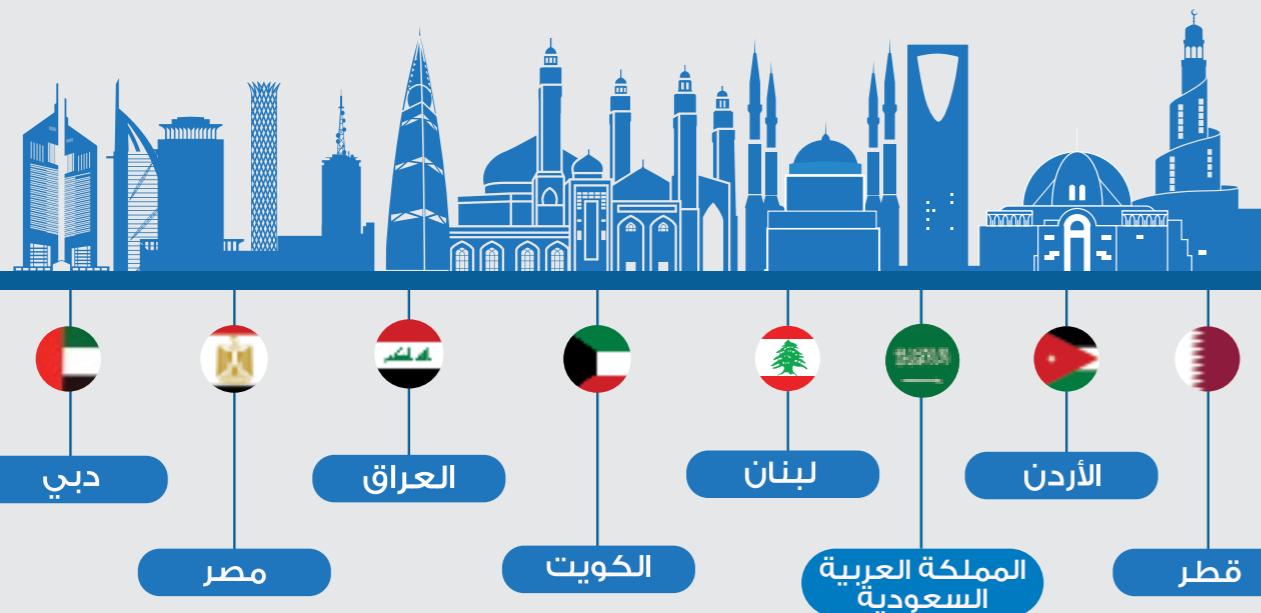


تطورت الموضة العالمية وخطوها عبر العصور، وتألقت العروضات في أسابيع الموضة العالمية لعامي 2024 - 2025 ، وأصبحت عُشاق المجتمعات المخملية وغيرها من الطبقات الوسطى. ولكن، هل أصحاب العلامات التجارية سيقدرون على حماية علاماتهم من التقليد لتفادي الخسارة الفادحة؟... خصوصاً أن المصنوعات المقلدة، تنتشر بقوة في الأسواق العالمية منذ سنوات وحتى اليوم، وتكون إما صناعة مطابقة بالتصاميم والمواد، أو مشابهة لها وبمواد أقل كلفة وأدنى سعراً، لكسب أرباح تجارية أكبر، ووجهة نحو فئة معينة من متواسطي ومحدودي الدخل، ولمن تجذبهم أيضاً الماركات العالمية لإشباع رغباتهم بامتلاكها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. ولأن أصحاب الماركات العالمية هدفهم الأساس هو الطبقات المخملية والأثرياء من الجنسين

والمستهلك القادر على شراء منتجاتهم، فقد عززوها بالمواد الحقيقية الفاخرة والتصاميم الراقية والخطوط العصرية المبتكرة لتوسيع 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 متدعني ومتواسطي 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، ولاستقرار 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 السوق السوداء".

ويعقب 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 من يرتدين ملابس تحمل اسم علامات شهيرة مثل "Louis Vuitton" أو "Dolce & Gabbana". وبحسب ما تم تداوله في موقع التواصل الاجتماعي، فإن وقائع تطبيق

نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق البنانية السويسرية للضمان نمواً بارزاً منذ أكثر من ٦٠ عاماً، مما جعلها مجموعة رائدة في مجال التأمين في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي. ويفترض أنه تم تطبيقها نهاية يونيو/حزيران 2018 حسبما نشر موقع "تي.جي.بي".

في كل بلد تتوارد فيه، تسعى 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) 1374900 - libano-suisse@libano-suisse.com - www.libano-suisse.com   



وقد ذكرت وزارة العدل الأمريكية أن القانون الاتحادي لا يحظر على الفرد شراء منتج مزيف لل باستخدام 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 المشارك في إنتاج وبيع ونقل تلك البضائع. ويصل الحد الأقصى للعقوبة على مرتكبي هذه الجرائم لأول مرة إلى السجن 10 سنوات وغرامة قدرها مليونا 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 استخدام الشخصي عقوبة على ارتداء ملابس الماركات المزيفة في المطارات الأوروبية. كما أن ألمانيا تفرض غرامة تصل إلى 7000 يورو (7881 دولاراً)،

وفي العام 2012، أطلقت حملة "لا تزييفها" في عدة دول أوروبية تقدمها فرنسا التي تتصدر صناعة الموضة في العالم والتي تشهد أيضاً أضخم تجارة للسلع المقلدة، ضمت 75 علامة تجارية فرنسية فاخرة للملابس والسلع الفاخرة. وحضرت 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 الحقيقى"، وهي الحملة التي يعاد نشر صورها التحذيرية من وقت لآخر، وتستهدف مكافحة تزويد السلع الفرنسية، التي تكبّد الصناعة الفرنسية خسائر تقدر بنحو 7.46 مليارات دولار سنوياً، وخسارة قرابة 40 ألف شخص لوظائفهم.

أطفال غزة... طفولة تؤدي في هشيم الحرب..



هناك بعض التعبير والمشاعر ينفرد بها أطفال فلسطين من دون سواهم من الأطفال 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 تتعمق المشاعر لتصبح أكبر من هؤلاء الأطفال فيصبح كالرجل الصغير أو 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.

ال الطفل الفلسطيني لا يملك رفاهية التعبير عن فقدان والحزن لأن ثمة غارة إسرائيلية قد تفقصه حياته وحياة من تبقى في الدار.

أقواء رغم المرارة

يملك أطفال فلسطين قراراً فولاذياً بالعودة إلى مدارسهم حتى لو نصبوا خياماً على أنقاضها، لأنه السلاح الوحيد لمحاربة العدو والتفوق عليه، يهدف الاحتلال عند هدم البيوت أمام أعين

الطفال في بيتهن حانون أو جباليها أو حي الشجاعية إلى هدم الروح في داخله، قد يبكي ويصرخ من الألم، ولكنه لا يخضع لخدمات الهلع والذوف والتدمير الداخلي، وكم هي مؤثرة رؤيتهم

يرقصون على جراحهم في الأعياد وحين تجمّعهم فرحاً لشيء ما...

ما يحتاجه أطفال فلسطين...

التباكى على أطفال فلسطين لا يفيدهم بشيء، ولكن الدعم والمساندة والتشجيع وتقديم المنح الدراسية وتبني الأيتام، مادياً ومعنوياً، من قبل الدول التي ترفع شعار "فلسطين أولًا"

هو أهم شيء بالنسبة لهؤلاء الأطفال، ويا حبذا لو تنتهي هذه الحرب الضروس ليعيش هؤلاء طفولتهم المسلوبة من حقوقها وأمانها ورغمها.

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 تخلى عنها الكبار، هم مدركون تماماً أنهم سيدفعون حياتهم ثمناً للمقاومة.

مشاهدات موجعة

صورة قاسية لا يمكن أن تغفل عن العالم أجمع، الطفل الفلسطيني لا يعيش طفولة سعيدة تملأها حلويات شهية، بل يتزاحم الأطفال على خطف الفutas لسد جوعهم أو البحث عن الطعام في القمامات أو تناول الليمون والملح لعدم توافر الخبز والطحين، وحباً لو تغير طريقة إمدادهم بالمؤن الغذائية من الأطراف المساعدة، لما فيها من ذل وقهراً لهذا الشعب المنكوب.

وعلى الرغم من أنهم يواجهون الموت في كل لحظة، إلا أنهم قرروا أن يعيشوا الحياة رغمما عن أنف العدو، يدركون أهمية موقع التواصل الاجتماعي، خاصة الـ

"تيك توك"، فيتذمرون 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، ذكيٌ شجاعٌ . يكبرون سريعاً بسبب وعيهم وعيشهم لواقع مأسوي وتجارب قاسية يمررون بها، وأخراها

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 أظافرها بأنها مدينتها الملائكة .

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

معانٍ فوق سنهـم

رؤى الجن أمامك: خرافات أم حقيقة؟



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

القرآن الكريم
- في سورة الجن، يُذكر الجن على أنهن قادرات لديهم القدرة على السمع والتحدث، وهم مكلفوون مثل البشر بعبادة الله، وفي سورة الأحقاف (الآية 29-32)، يروي القرآن قصة استماع نفر من الجن للقرآن وإعجابهم به.

وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْمَعُونَ الْقُرْءَانَ فَلَمَّا
خَضَرُوهُ قَالُوا أَنْشِثُوا فَلَمَّا أُفْضِيَ وَلَوْلَا إِلَيْنَا قَوْمُهُمْ مُنْذِرُينَ
فَالْأُولَاءِ يَنْقُومُونَ إِنَّا سَمِعْنَا كِتَابًا أُنْزَلَ مِنْ بَعْدِ مُوسَى
مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِي إِلَى الْحَقِّ وَإِلَى طَرِيقٍ مُسْتَقِيمٍ
يَنْقُومُونَ أَجْبُوْدَاعِ اللَّهِ وَأَمْنَوْهُ يَغْفِرُ لَكُمْ مِنْ
ذُنُوبِكُمْ وَيُحْرِكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ ۝ وَمَنْ لَا يُجْعَلْ دَاعِيَ اللَّهِ
فَلَنْ يُمْعَجِزْ فِي الْأَرْضِ وَلَنْ يَأْتِهِ مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءُ أُولَئِكَ
فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ۝

سُورَةُ الْجِنِّ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قُلْ أَوْحَى إِلَيْهِ أَنَّهُ أَسْتَمَعْ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قَوْمًا
عَجَابًا ۝ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَأَمْنَاهُمْ وَلَنْ تُشْرِكُ بِرَبِّهِمْ أَحَدًا ۝
وَأَنَّهُ تَعْلَمُ جَدًّا ۝ مَا أَخْذَ صَرْبَجَةً وَلَا وَلَدًا ۝ وَأَنَّهُ كَانَ
يَقُولُ سَفِينَاهَا عَلَى اللَّهِ شَطَاطًا ۝ وَأَنَّا نَظَنَّنَا أَنَّ لَنْ نَقُولَ لِإِلَهٍ
وَالْجِنْ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ۝ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنْسَانِ يَعْدُونَ بِرَحْلَى
مِنَ الْجِنِّ فَرَأَوْهُمْ رَهْقًا ۝

رؤى الجن والأرواح الشريرة هي نظرية يتفق عليها بعض الناس بينما لا يؤمن بها البعض الآخر منهم، فلننـ 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 شرًا ويرتبط بأرواح الموتى ويتوارد في الأماكن الخطرة والمخيفة كالمقابر والمدن المهجورة.

- المسلم: كالبشر المسلمين يقرأ القرآن ويصلّي ويبيّكي من خشية الله.

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

الأشكال التي يظهر فيها الجن
يظهر الجن في حال رؤيته كالأشعاع الضخمة وعلى شكل كلب أسود أو قطة سوداء وبهيئة طائر ضخم يطير في الهواء.

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

ماذا يقول العلماء والباحثون؟
يرى بعض العلماء والباحثين أن رؤى الجن قد تنتـ عن التعرض لعمل سحر وشعـوذة، وأن في بعض الأحيان الخوف الزائد من الجن والشياطين يجعلـ تـوهمـ أنـك تـرى أجسامـ مخيفـةـ أمامـكـ، خاصةـ فيـ الظـلامـ.



السنة النبوية

- هناك أحاديث نبوية تشير إلى لقاءات بين النبي محمد (صلى 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 المسلمين

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

المجتمع

في مجتمعنا العربي يتفق الكثيرون على أن الجن موجود ولكن يختلفون حول نظرية رؤيته بالعين المجردة فـ ٦٢٪ منهم يقولون أنه لا يمكننا رؤيته، بينما ٣٪ يؤمنون برؤيتها، 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 مرضًا ذهانيًا كـ "الباركنسون" أو الصرع، كما وأنه قد يكون اصابة الشخص بالانفصال 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، واستطالة رؤيته إلا في حال التوهم بسبب بعض الاضطرابات العقلية، ويبقى التطور في العلم والدين في المستقبل هو الحاسم والحلل 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، مثل: "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 بمنع 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 سلبياً؟ 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 يأس بأن يبصق.

الاستراتيجية الخامسة

استخدمت إحدى الأمهات استراتيجية رائعة حيث أنها في كل مرة تبصق فيها طفلتها، كانت تجربها على تنظيف أسنانها بالفرشاة والمعجون وكانت تحملهما معها أينما ذهبت. وبلهجتها الهايدة مع طفلتها وصبرها وثباتها في الاستجابة نجحت معها بالتخلص من سلوك البصق.

لذلك تنصح الدكتوره 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 لأنها لا يدرك أن هذا التصرف من سوء الأدب هو سلوك مرفوض من الناحية الأخلاقية والاجتماعية والتربوية.

لذلك، يحاول الأهل إختبار كل الحلول للتعامل مع سلوك البصق عند الطفل. وقد ينجح بعض الأسلوب عند بعض الأطفال وبال مقابل يفشل مع آخرين. فبعض الحلول على سبيل المثال يوصي بوضع شيء مراً 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 ومتداولة بعد سلوك طفلك غير المرغوب فيه، واعلم أن هناك احتمالاً كبيراً بأن تزداد الأمور سوءاً قبل أن تبدأ بالتحسين، لذلك حافظ على هدوئك واستمر مع طفلك لتدخل على أفضل نتيجة.

الاستراتيجية الأولى

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

الاستراتيجية الثانية

قل لطفلك "توقف، البصق مقرز جداً" وابعد، وتجاهل أنت ومن حولك تماماً الطفل لمدة 5 دقائق، ولا تؤنبه كي لا تمنه 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 للجهاد 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 احساسهم 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 الأمريكية" 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" موضحة 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 للجهاد من تعب مزمن وسمنة ومشاكل في الجهاز الهضمي وأضطرابات 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، والمشرف على فريق بتصميم أداة تقييم الإرهاق (BAT)، باستخدام بيانات نحو 500 نرويجي، اتضح أن 13% من المشاركين كانوا معرضين لخطر الإرهاق الشديد، وتم التقييم بالأسئلة عن 4 أعراض شائعة عن التوتر والجهاد المزمن، وهي:

كم مرة شعرت بأنك كهلْ وأنت في عز 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 الصدية السلبية، يجعل 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 والضغوطات 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 العصيبة والمؤلمة، والمشكلات غير المتوقعة، وتعثرات في الحياة، تؤدي إلى إحساس البشر بالشيخوخة أكثر بكثير من غيرها، وتمر بعض الأيام على الشباب وكأنها أسبوع. 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،

- 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. وفقاً 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 لـإعطاء فكرة تقريبية على الأقل، عن حجم الإرهاق الذي يعاني منه رواد الأعمال في العالم.



Original Leave-in Treatment Line

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



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



السودان.. صراع منسي وصمت لا يغتفر!



في قلب إفريقيا تتفاعل حركات الحياة والموت، تلك القوى المتضاربة التي تجتمع وتنتصار 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 دُرِّج 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 إلى مأساة تتفاقم تحت أعين العالم من جانبه، يشير برنامج الغذاء العالمي للأمم المتحدة، إلى أنه يتلقّى 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.

مصالحة 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، تداول أطراف خارجية جمع قادة طرفي النزاع (عبد الفتاح البرهان القائد الأعلى للقوات المسلحة ورئيس مجلس السيادة، وغريمه محمد حمدان دوغلو قائد "الدعم السريع" الملقب بـ"حميدتي")، على طاولة واحدة، لكن محاولات منظمة "إيغاد" باءت بالفشل في جمعهما، وانتهى اتفاق جدّة بتبادل الاتهامات والتلمسن.

على الصعيد الإنساني، أصدرت منظمات دولية أرقاماً مرعبة تدكّي عن مآسٍ يعيشها ملايين السودانيين، ووفق الهدنة 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 تتبع النزوح في السودان تدليلاً مكتفياً ببيانات 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 أحد تقارير الأمم المتحدة إلى أرقام تدكّي مأساة الشعب السوداني خلال 10

يعزى تفاقم ظاهرة الاغتصاب في السودان ومناطق أخرى إلى عوامل ثقافية واجتماعية تعزز دور المرأة كعنصر تأثير في المجتمع، وتحديداً دور الرجل ومكانته داخل الأسرة. يكمن جزئياً ضعف الردع القانوني والعقابي في تسجيل حالات الاغتصاب بسبب تأكيل الهيأكل القانونية وضعف الدولة، مما يعزز من حالات الإفلات من العقاب والانتهاكات الجنسية.

تزيد الأوضاع الاقتصادية السيئة في المنطقة من هذه الظاهرة، حيث تبع 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 التحرير السياسي والعرقي في السودان، مما يعزز من التوترات بين الأطراف المتنازعة ويُثير 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، يتجلّى الواقع والمعاناة في حياة الملايين، فالحياة والموت يتصارعان في قلب إفريقيا، بينما تبقى الأرواح المظلومة تحضر 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 والترااث، محط حياة الآلاف وفقدت 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 الدافع في تحسن الأوضاع.

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

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



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 انفاق 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 دوّر عمل المنظمات الإنسانية على الأرض فقد توقفت، وذلك نتيجة الانتهادات التي تتعرض لها، وتعرّض منسوبها للموت في بعض الأحداث، بينما تشهد البلاد انهيار الموسم الزراعي السابق والحالى، حسبما يوضح مراقبون.

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

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

ارتفاع حالات الاغتصاب في السودان يكشف عن فوضى الحرب وبعادتها 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. تُصنف 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 محسورة داخل الدود السودانية فقط، بل لها تأثيرات دولية تاريخية.

مقد استددمت القواف البابية والامريكية في امثله تاريخييه سابقه الاعتصاب بجزء من سياساتها العسكرية، سواء خلال الحرب العالمية الثانية أو في ممارسات السجون كسجن أبو غريب في العراق، مما يعكس سوء استعمال القوة والاستعباد الجسدي.



قهرمان مصطفیٰ

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 زيادي 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 زيادي خالي الدسم وكوب توت أزرق.

الغداء: ساندوتش (شريحة ببش وطماطم وخس وأفوكادو وشريحتان من خبز القمح الكامل).

الوجبة 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 مقلية مع شريحة خبز وأفوكادو مهروسة وتفاحه متوسطة. والوجبة الخفيفة حمص وجزر.

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

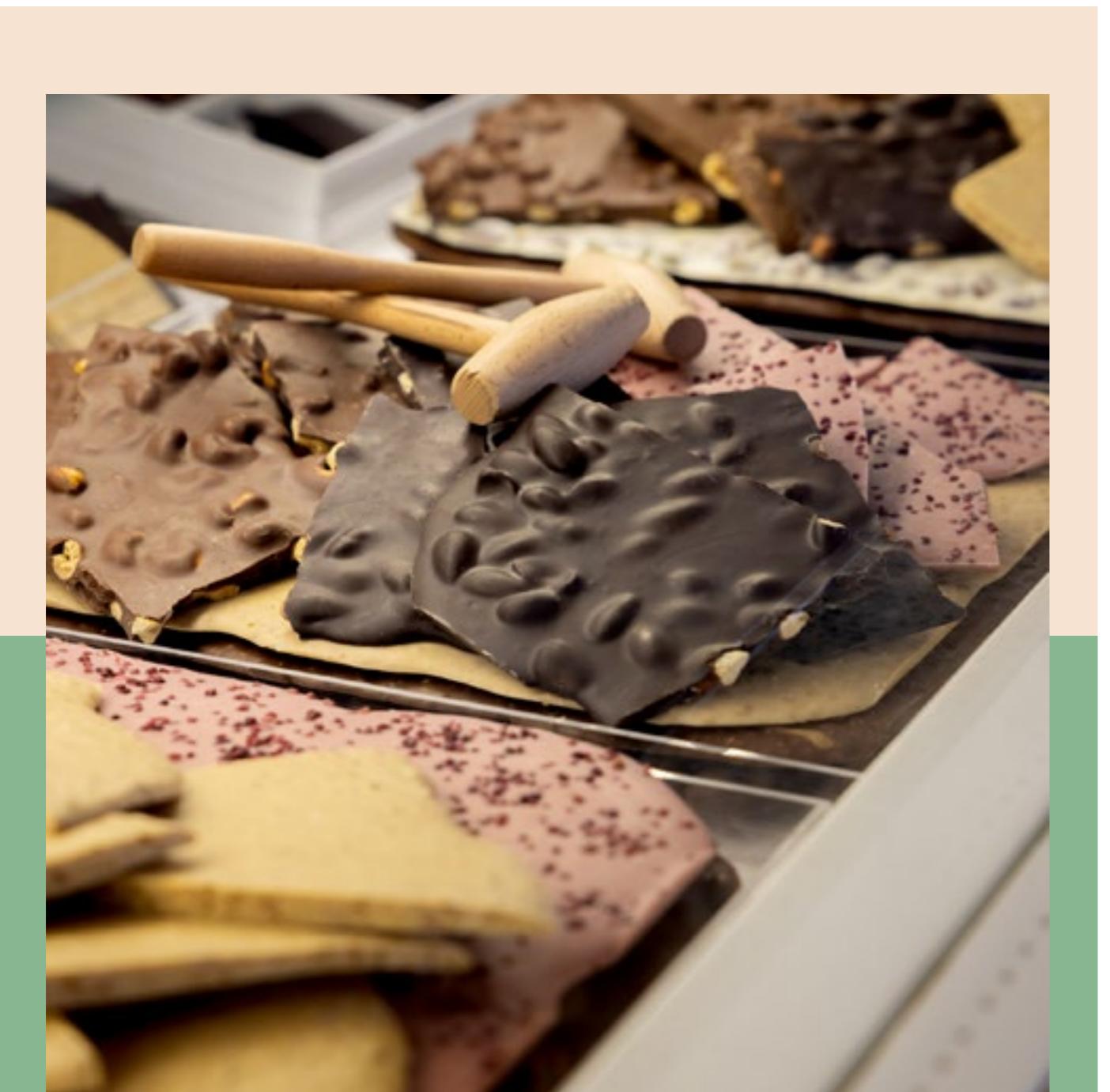
اليوم الرابع- الإفطار: 2 "توست" بني مع معلقتين كبيرتين من زبدة الفستق وثمرة موز وكوب عنب.



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 ترتكز على تناول أطعمة قليلة الدهون وغنية بالألياف.

ويعد اتباع حمية غذائية متوازنة وصحية بتناول كمية معتدلة من الطعام منوّعة 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 كالأسماك، البقوليات، البيض، اللحوم، الدجاج. و اختيار الزيوت غير المشبعة، مع تجنب الأطعمة الدهنية، وتناول كمية كافية من الماء، والعصائر الطبيعية غير المحلاة.

حمية غذائية لمدة أسبوع لتخفييف 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 وثمرة موز.

العشاء: شريحة سمك فيليه مع كوب فاصوليا وسلطة خضراء مع رز بني وثمرة خوخ.

اليوم السادس - الإفطار: خبز ولبن خالي الدسم مع ثمرة موز وبيبة مسلوقة، مع 3 ملاعق من

الحمص.

الغداء: تورتيللا مع شريحة حبش وجبن مع خضار مشكلة وثمرة خوخ.

العشاء: شريحة لحم مشوي مع بطاطا حلوة وسلطة خضراء وقطعة شوكولاته داكنة.

اليوم السابع - الإفطار: دقيق الشوفان مع نصف كوب حليب خالي الدسم وملعقتين زبدة وحبة

تفاحة.

الغداء: صدر دجاج مشوي مع مشوي البروكلي والجزر والبطاطا الحلوة.

العشاء: سمك مشوي مع أرز بني وثمرة خوخ.

لا تقتصر الحمية الغذائية المتوازنة لإنقاص الوزن بإتباع نمط حياة صحي على المدى القصير،

إنما أيضاً تطبيقه على المدى الطويل حتى وإن وصل الشخص لوزن مثالي. وأي 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 مقترب بالرياضة لإنقاص الوزن عند الرجال

الإفطار: طبق دقيق الشوفان، مضافاً عليه لبن اللوز والموز. أو "توست" مع الأفوكادو

والبيض. أو البيض المقلي 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 العز والحرية

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



"ساحة الشهداء" الحدث المفصل 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، متهمًا 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 إمرأة 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 بانتاج تمثال يرمز إلى الحرية تمثلها إمرأة ترفع مشعلًا 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 اشتباكًا لمدة 15 عاماً، وهو ما حولها إلى منطقة دمار رهيبة، وبعد انتهاء الحرب عام 1991 وإنشاء شركة "سوليدير" كمشروع ضخم لإعادة اعمار بيروت، أعيد تأهيل وبناء الساحة بحسب مخططات حديثة، وإنشاء مسجد محمد الأمين الضخم وردم نصب الشهداء وعادت الساحة قلب العاصمة بيروت من جديد واقيمت فيها الاحتفالات والمهرجانات الثقافية والفنية التي جذبت ألواناً 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.

بساتين فخر الدين

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

ساحة المدفع

في أواخر القرن الثامن عشر حكم احمد 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.

تحضن بها الجزار وأمتنع عن تقديم فروض الولاء والطاعة للأمير يوسف الشهابي، مما اضطر الأمير يوسف إلى أن يوسع حاكم منطقة الجليل ظاهر العمر الزيداني، ليقنع أصدقائه القراءنة الروس المرابطين بأسطولهم في البحر لكي يسترجعوا بيروت من الجزار. استجاب قائد الأسطول الروسي للأمر، إلا أن محاولته باءت بالفشل، لأن الجزار كان قد حضن بيروت جيداً ورمم قصر 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 اسم "ساحة المدفع".

ساحة البرج

في عام 1931 دخلت قوات ابراهيم باشا ابن محمد علي باشا إلى لبنان، واتخذ من هذه الساحة مسكنًا لجيشه المصري، ورمم البرج القديم وسمى "البرج الكاشف"، إلا أن أهل بيروت منهم من أطلق عليه "برج الكشاف" ومنهم "برج الكشاش" لاستعماله في كش الحمام، ثم أطلق على الساحة اسم "ساحة البرج".

الفنانون والغورو: صفة غلابة في سيرتهم..

في الوقت الذي يحاول فيه النجوم الظهور في أيديهم صورهم أمام الجمهور بالحديث عن صفاتهم الديجوبية ومميزاتهم، لا يخجل 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 المتهمن بالغورو، وهو ما لم تحاول نفيه من قبل، اعترفت في أكثر من لقاء صحافي أنها كثيراً ما تشعر بالتوتر والغورو، لكنها سرعان ما تحاول التخلص من هذا الشعور والعودة إلى طبيعتها بإدراكها بأن الغورو هو نهاية كل فنان.

هند صبري

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



محمد رمضان

الفنان محمد رمضان من أكثر النجوم العرب المتهمن بالغورو، عدا إطلالاته على نفسه "Number 1" فإن الكثير من تصرفاته يتم تفسيرها على أنها نوع من التكبر والغورو، فهو يدعى بأنه صاحب أعلى أجر بين الفنانين، يستعرض أسطول سياراته الفارهة بالإضافة إلى طائرته الخاصة وساعاته الفاخرة وفيلاته وأخرها 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 الأكثـر إدراجاً في مسـيرته الفـنية عندما لقب سـائقـه بالـحيـوان وعـندـما نـهـرـ مـهـنـدـسـ صـوتـ فيـ إـحـدـيـ حـفـلـاتـهـ وـآـخـرـهـ الصـفـعـةـ الشـهـيـرـةـ،ـ هوـ مـنـ أـكـثـرـ الـفـنـانـينـ الـذـيـنـ طـارـدـتـهـ الـإـتـهـامـاتـ بـالـغـرـورـ نـظـرـاـ إـلـىـ شـرـوـطـهـ الصـعـبـةـ الـتـيـ يـضـعـهـاـ عـلـىـ منـظـمـيـ حـفـلـاتـهـ وـاسـتـهـالـةـ الـوـصـولـ إـلـيـهـ فـيـ أيـ مـنـتـدـيـ اـجـتـمـاعـيـ أوـ فـنـيـ،ـ وـيـعـدـ الـفـنـانـ الـأـقـلـ ظـهـورـاـ فـيـ الـمـنـاسـبـ الـعـامـةـ.

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

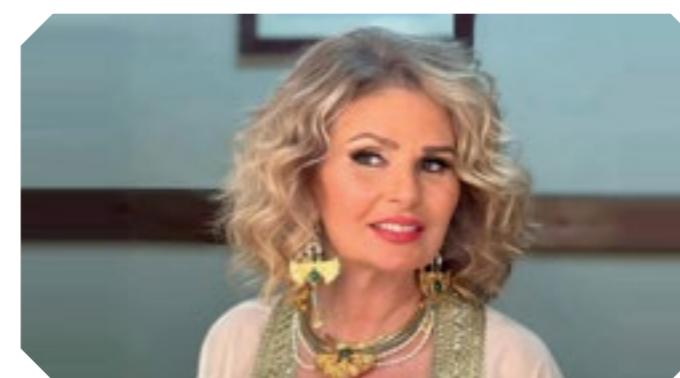


ناديا الجندى

بـلاـ شـكـ أـنـ "ـالـسـوـشـيـالـ مـيـدـيـاـ"ـ سـهـلـتـ نـسـجـ هـالـةـ مـنـ التـكـبـرـ وـتـضـخـمـ الـأـنـاـ غـيرـ المـبـرـرـ مـثـلـ الـذـيـ تـجـدـهـ لـدـىـ نـجـمـةـ الـجـمـاهـيرـ نـادـيـةـ الـجـنـدـىـ حـيـثـ الـأـنـاـ مـتـضـخـمـةـ عـنـدـهـاـ إـلـىـ حدـ بـعـيدـ،ـ وـتـسـتـعـمـلـ دـائـمـاـ كـلـمـةـ جـمـهـورـيـ وـلـيـسـ الـجـمـهـورـ،ـ وـأـنـهـ الـأـوـلـىـ فـيـ شـبـاكـ الـإـيـرـادـاتـ فـيـ تـارـيـخـ السـيـنـمـاـ،ـ لـغـيـةـ كـلـ زـمـنـ الـعـمـالـقـةـ.

محمود حميدة

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



الهام شاهين ويسرا

الفنانة الهام شاهين شأنها شأن النجمة يسرا تتمتعان بتوابع 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 وتمتنت 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 تسلط الضوء والشهرة وجعلهم حديث الساعة وموضع التواصل الاجتماعي، مثل الأزمة التي حصلت بين حسن شاكوش وطليقته ريم طارق، وتم حشر الممثلة حورية فرغلي فيها. وختاماً التواضع هو سر النجاح ومحبة الناس...

GlobeMed 

Taking Care of Healthcare.
Anytime. Anywhere.



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

www.globemedgroup.com |    

الخطة الأمنية واحتجاز الدراجات النارية في بيروت



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

ادت الخطة الأمنية في منتصف شهر ايار الى اقتصار توصيات خدمة "الديليفري" الى حدود بيروت فقط وتوقيفها 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 كالحمرا 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 ك بشامون وطريق المطار وبعض مناطق الشمال ك أبي سمراء والقبة والجنوب ك صور وصيدا.

المنافسة غير الشرعية في السوق اضافة الى الخطة التي نظمتها قوى الامن كانت خطة اخرى قامت بها مديرية الامن العام، وامن الدولة، تضمنت ازالة البسطات واقفال عدد من المحدلات غير الشرعية التي يملك معظمها سوريون غير شرعيين، خاصة في منطقتي الدورة وبرج حمود، ولكن بعد انتهاء الخطة اشت肯 اهالي المنطقتين من عودة الوضع الى سابق عهدهما اي المنافسة غير الشرعية في السوق بين اللبنانيين والسوريين، متمنين عودة الخطة الأمنية.

بعد انتهاء الخطة.. عودة الوضع الى ما كانت عليه

وفعلاً بعد عدة أيام من انتهاء الخطة عادت الوضع وفوضى السير الى طبيعتها كما كانت، فهل أصبحنا بحاجة الى خطة أمنية جديدة تcum من جديد مخالفات المرور المتعددة؟!

فادي أصلان



بعد ان زاد عدد الدراجات النارية المخالفة وغير القانونية في بيروت بمعدل ٣٪ 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 امنية في بيروت لضبط هذه المخالفات، وقال في تصريح ادلّي به انه سيضبط المخالفات غير القانونية وسيخنق الوجود السوري غير الشرعي.

هكذا بدأت الخطة **حصيلة الدراجات المحتجزة** دوريات راجلة عدة لقوى الامن الداخلي تمركزت بمعظمها في المناطق البحرية كعين المريسة والرملة البيضاء والمناطق الداخلية كالبربير وطريق الجديدة وغيرها. **الجديد هذه المرة** الجديد في عملية قمع المخالفات أنها طالت الجميع ولم يسلم أحد من ضبط محضر مخالفة بحق غير الملزمين.

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

وكانت حصيلة الدراجات المحتجزة اكثر من ١٠ دراجة في ظرف اسبوعين، .. منها ١٩ لفلسطينيين و ٣١ للبنانيين.

استقبالات النافعة وعلم ان مراكز هيئة ادارة السير "النافعة" استقبلت حوالي ٥ مواطن من تم تسطير مخاض 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 ملiliar و ٥ مليون ليرة، اضافة الى ما تم تحصيله مادياً من ضبوطات المخالفات في مناطق ومحافظات اخرى غير

الجسور الجنونية... إبداع ورعب!!!

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



جسر الحسيني المعلق - باكستان

من أخطر الجسور في العالم، مُقام فوق نهر هونزو المتدايق، يربط بين المدينتين الباكستانيتين الباسو والحسيني، اهتزازه المتواصل والفوacial بين قطعه الخشبية جعلته في مصاف الجسور المرعبة، ناهيك عن الخوف المتمثل بإمكانية مشاهدة بقايا الجسر القديم الأكثر اهتماء التي لا تزال قائمة إلى جانب الجسر الجديد المقام هو أيضاً من الحال 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 قمتين جبلين يمران فوق نهر سيدو الكبير، يبلغ طوله 5000 ألف قدم فوق الوادي المحيط بالنهر، وقد استخدمت أجود مواد البناء في إنشائه، وأضطر المهندسون لاستخدام صاروخ لتثبيت الدعامات الأساسية للجسر في قمة الجبل، كما تم تدعيمه بمنصتين من الفولاذ الصلب وتم طلاؤها باللون الأصفر لتمكن شكلًّا 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 والمدعوم بالكوابل كعامل جذب للسياح، أرضية الجسر شفافة تسمح بمشاهدة المناظر أسفله، وهو أطول وأعلى جسر زجاجي معلق في العالم، يتكون من أكثر من 120 لوحاً زجاجياً وكل لوح يتكون من ثلاثة طبقات سميكة، يبلغ ارتفاع الجسر عن أدنى نقطة في الوادي 300 متر، طول الجسر 430 مترًا وعرضه 6 أمتار، افتتح في 20 أغسطس 2016.



جسر إيشيماء أوهاشي في اليابان

يربط مدينة ماتسوا في محافظة شيمانه مع مدينة ساكاييميناتو في محافظة توتوبي فوق بحيرة ناكومي في اليابان، بطول 1.7 كم وعرض 11.4 متراً، يعتبر أكثر جسور العالم رعباً وإثارة، فهو ينحدر بشكل مثير، أشبه بلعبة ملاهي باللغة الخطورة. يعتبر هذا الجسر الأكبر في اليابان، وثالث أكبر جسر من نوعه في العالم. وقد صمم بهذه الطريقة التي بها صعود وانحدار ليس منح السفن العملاقة من تخته. وينحدر بنسبة 6.1 في المائة، التي هي في الواقع حادة جداً. ويتضمن الجسر حارتين لمرور السيارات، مما 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 روبل من السكان المحليين الراغبين في عبور الجسر، ومضاعفة السعر للسائرين الراغبين بالعبور. جدير بالذكر أن هذا التقليد أصبح مهدداً بالزوال بعد بناء الحكومة الكمبودية لجسر خرساني دائم أدى إلى تقليل حجم جسر الخيزران.



الجسر الذهبي في فيتنام

هو جسر للمشاة يبلغ طوله 150 متراً وارتفاعه إلى سقف 1400 متراً فوق مستوى سطح البحر في منتجع تلال بانا، 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، اليدان الحجريتان العملاقتان، الجزء السفلي من الجسر فيمتد متنزه ممتد بالزهور الرائعة والتي تبعث منه رائحة عطرية منعشة.

GlobeMed 
Qatar

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

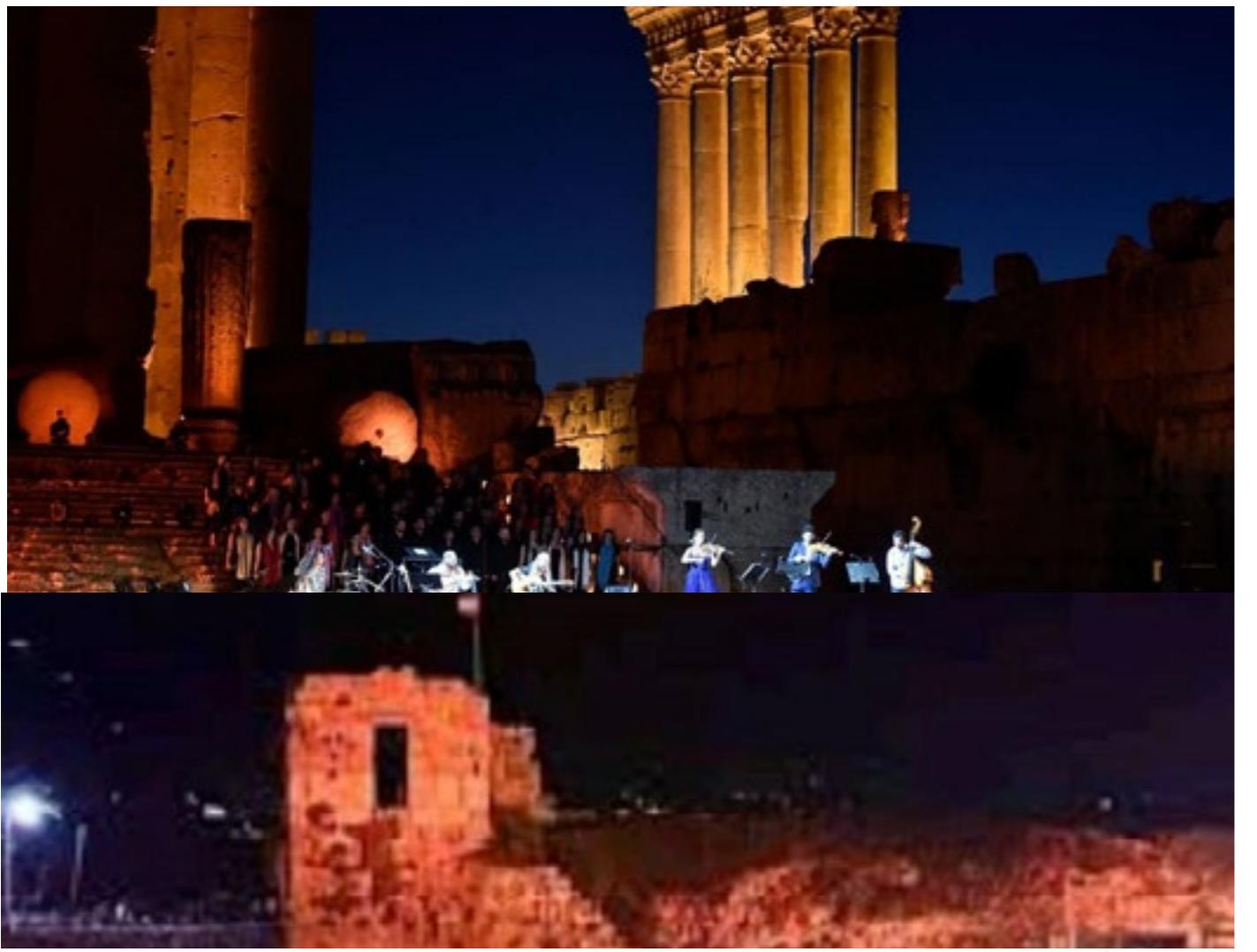
جسر مدعم بالكواكب للمشاة وأحد أطول الجسور المعلقة المنحنية في العالم، يقع في لانكاوي التابعة لولاية كيدا في ماليزيا، فوق ثانٍ أعلى جبل في أرخبيل لانكاوي، مما يوفر مناظر خلية لهذا الجبل والغابات المحيطة به. تم بناؤه عام 2005 بطول 125 متراً وعلى ارتفاع 700 متر (2,300 قدم) فوق مستوى سطح البحر، ويمكن الوصول 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 روיאל 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 روיאל جورج فوق نهر أركنساس على ارتفاع 955 قدمًا. يبلغ طوله 1,260 قدمًا وعرضه 18 قدمًا ويبلغ ارتفاع أبراج الجسر 150 قدمًا.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، اضافة 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 الوفدين الى لبنان عام ٢٠٢٤ قريبة جداً من تلك التي سجلها عام ٢٠٢٣. ولم تتخفض 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 وال الحرب المستمرة، 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 وبعلبك يعني ان الموسم السياحي تلقى ضربة قاسية أدت الى انتكاسة خطيرة انعكست عليه سلباً بنسبة تفوق ٤٤ %، وأن عشرات الآلاف من 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 نادراً ما تحدث في البلاد، ما ينذر بمستقبل غير واعد للسياحة في حال بقىت الأمور على حالها.



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

مهرجانات بعلبك

كشفت رئيسة لجنة "مهرجانات بعلبك" 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 الغاء 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 بمهرجانها الدولي

يبدو أن جبيل لم تبال بخطورة الوضع الأمني وال الحرب الجارية في المنطقة، فهيا شهدت "مهرجان الربيع" في أوائل أيار الماضي، وبأقبال كثيف فاق الإقبال الذي شهدته العام الماضي. ومن المقرر ان تقام مهرجانات جبيل الدولية في ١٨ تموز لتستمر ١١ أيام، وتتضمن حفلة غنائية للنجمة نانسي عجرم في ٢٦ تموز وعزفها موسيقياً للفنان ميشال فاضل في ٢١ تموز، ويفتح اليوم الأول بعرض موسيقي للفنان طوني مذول.

يذكر ان لجنة "مهرجانات بيللوس" تعاونت هذا العام مع شركة "أنغامي" في نشاطاتها، ومن المتوقع ان تستقطب حوالي ٣ الف شخص، ما سيعزز الموسم السياحي في لبنان والذي

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



إلى مبتغاه.
لحظات البداية في بوندي، يضواحي
باريس، كانت كرة القدم تمثل حلماً
يراود الصغير الذي أصبحاليوم 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
نجميته 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 الراهن 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، وقد انتخب
بلاده إلى تحقيق الانتصارات والبطولات ولا سيما البطولة الأغلى 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 سيرتدى
قميص رقم 9 خلال الموسم الجديد مع ريال مدريد، وهو إرث مواطنه كريستيانو رونالدو،
جدة، وأسطورة "الملكي".

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



أخيراً حقق النجم الفرنسي كيليان مبابي حلم حياته وانتقل رسمياً ليرتدى "تي شيرت" فريق
ريال مدريد الإسباني، حلم طفولته، بعد قصة حب وعشق دامت لأكثر من 15 عاماً، ليحدث ريال
مدريد بذلك أحدث 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 للنجمية منذ الصغر

قصة عشق مبابي والريال بدأت عندما كان الصبي في العاشرة من عمره وبدأ يقوم بتجميع
صور الفريق الملكي ونجموه والاحتفال بها على حوائط غرفته حيث انتشرت صور لمبابي أثناء
صباح وهو داخل غرفته التي تملئ جدرانها بصور للاعب 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 التقى 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 بالإنطلاق الأولى في أكاديمية موناكو، ومن ثم انتقل نحو
سماء النجمية في صفوف باريس سان جيرمان ليصل نهاية للميرينجي.

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

جناح الملکی.

ويعد الطلب الأكثر إلحاحاً من كيليان مبابي إلى إدارة الريال، هو الموافقة على مشاركته مع منتخب فرنسا في دورة الألعاب الأولمبية بباريس 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 الباريسى وبدايةً الحلم مع الميرينجى.

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 وطالعات كبيرة، حيث يُشكل زلزالاً كروياً جديداً بوجوده في صفوف الملكي.

بتألقه وإرادته القوية، استطاع مبابي أن يدطم الدوّاج 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. بموهبه وتفانيه، فإنه يعد إضافة قيمة للنادي الملكي ومنجزاً يحظى بتقدير عالمي.

بالنهاية، 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 يتربّب ما سيقدمه هذا النجم في الفترة القادمة.



قهرمان مصطفی



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 قدم إلى صفوف الريال في صيف 2009 من مانشستر يونايتد، ارتدى رقم 9 في البداية، نظراً لوجود غونزاليس الذي منه 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، لكن النادي الأبيض العاصمي دفع للاعب مبلغاً يقارب 100 مليون يورو كهدية على وصوله للفريقي، مجاناً.

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

وعلى صعيد العقد المبرم والشروط المتفق عليها بين النادي الملكي والنجم الفرنسي،
فيحسب برنامج "شيرنغيتو" الإسباني فإن مبابي طلب من إدارة الريال التعاقد مع أشرف
حکيمي الظهير الأيمن المغربي وزميله في باريس سان جيرمان لتدعم صفو الفريق
اللذان ينافسانهما في الترتيب العام في الدوري الإسباني. 2026

الاسباني في الموسم المقرب، حاذه ان 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 موراليخا، وهي منطقة تبعد عن مدينة فلورنتينو بيريز الرياضية خمس دقائق فقط، ويسكن فيها النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور.

المشي في صمت علاج شامل



أنت
في

غوط الحياة اليومية،

أترك جهاز هاتفك بعيداً عنك، ومارس المشي
صامت، لكي تستفيد منه، فالمشي بচمت
جداً للصحة العقلية، وأفضل طريقة للاسترخاء بعد
مقارنة بطريقة الجلوس بهدوء وأعيننا مغلقة. كما يعزز مشاعر لرفاهية، ويوفر نوماً أفضل،
ويساعد على أن تكون حاضرين وأكثر تركيزاً على الأحداث من حولنا. وهو علاج للصداع النصفي
ولهدوء النفس والسكنينة 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 المتردك، 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 بচمت هو محاولة لتحقيق أقصى استفادة من التجول
بدون أي عوامل لتشتت الانتباه، "فقط أنت والطبيعة".



Deep Repair Masque

Hydrate | Nourish | Protect

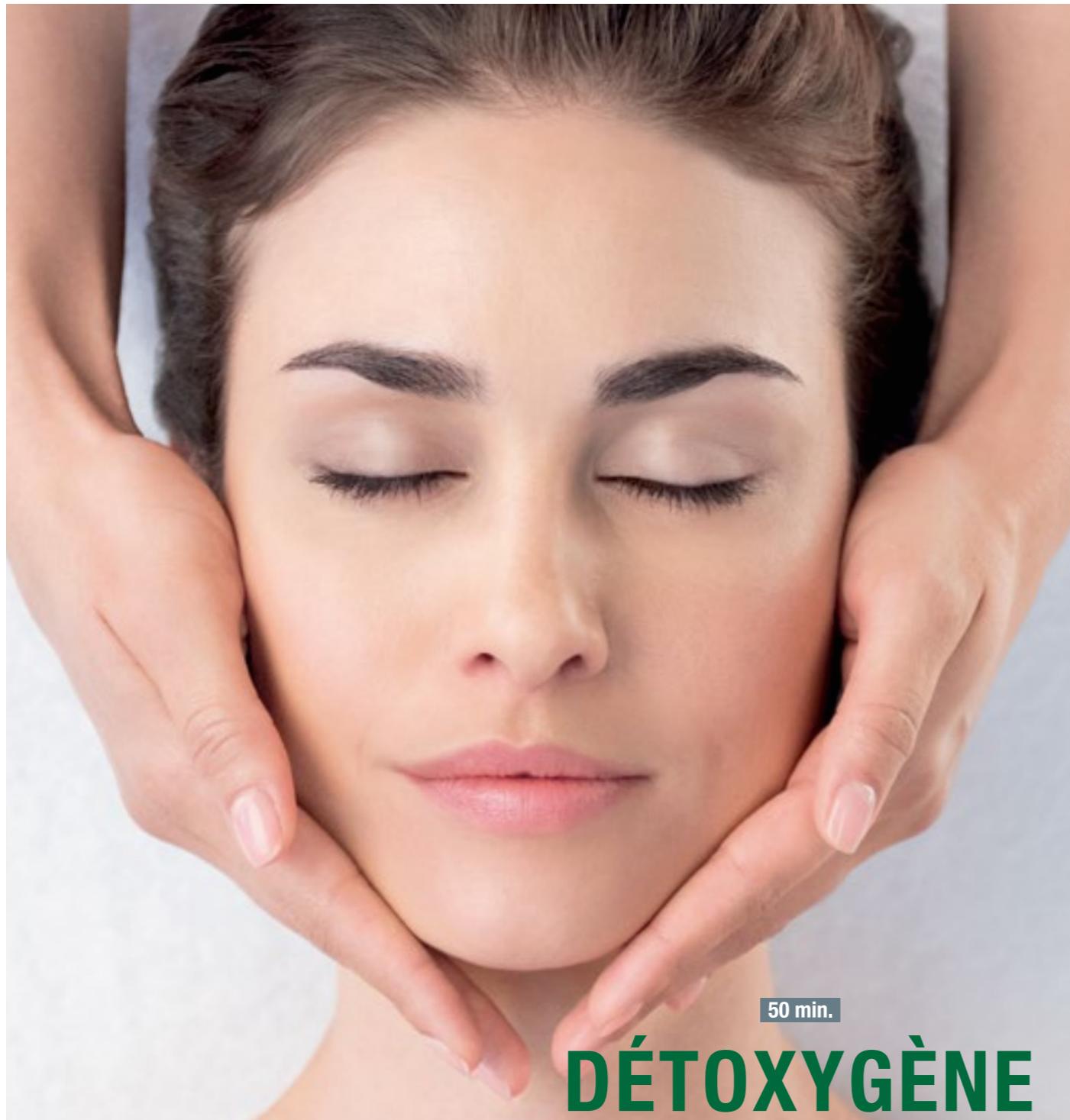
This luxurious masque revitalizes dry, damaged hair with an instant moisture boost. Infused with Macadamia and Argan Oils, it nourishes from within to help repair and defend against future damage. Improves hair health, shine and elasticity.



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

فوائد المشي بـصمت

حيث ذكر الدكتور رافت جرجس، الطبيب النفسي المعتمد بولاية كاليفورنيا، لموقع محطة fox news الأمريكية أنه يعتبر المشي بـصمت "وصفة لحب ضجيج العالم وتأملًا فريداً 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 الهدى، لتصفية العقل وجعل أفكارنا أكثر تنظيماً وإيجابية، وأن التواصل مع الطبيعة، يقلل من هرمون التوتر (الكورتيزول) وضغط الدم، ويهدي مزاجنا، ويزيد من الشعور بالرفاهية، ويعزز اليقظة الذهنية، ويساعد في تعزيزها من خلال الابتعاد عن الضوضاء وينمي شعوراً



50 min.

DÉTOXYGÈNE

THE SKIN BREATHE AND LOOKS
RADIANT AGAIN

- Helps eliminate toxins and pollution
- Helps reoxygenate the skin

REOXYGENATING DETOXIFYING TREATMENT



بالوعي والتواصل مع البيئة، ويعزز الوضوح العقلي ويقلل من الدجتار 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 تتحقق 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 الوعي 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 والأنطاسيس الجسدية أثناء تجولك لاسكات عقلك، والبدء بالمشي بشكل أبطأ 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 حَوْل انتباحك عن جسمك، وتأمل العالم من حولك، واسعير بدرجة الحرارة واتجاه الريح وتغيير 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 طفل المراهق مرتبط بمعدته!...

- 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 تتصري علاقة طفلك بالطعام في إطار الذنب والقلق والمتعة المحرمة. ويتبعن عليك ضمان التوازن والتنوع في طعام طفلك، من دون التذويف من الحلوي والمقرمشات، بل توفير فاكهة مقطعة في الثلاجة، ومقرمشات عالية الألياف، ليلتزم طفلك تدريجيا بنمط غذائي صحي، مع بعض المرونة في تناول قليل من الحلوي.
- 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، وألام معدته.
- وجهي طفلك لاختيار الأطعمة الصحية من خلال ربط التسوق بدورس الرياضيات والقراءة، فاتتفق معه، في الليلة السابقة للتسوق، على خطة طعام الأسبوع، واطلب منه مساعدتك لملء نصف عربة التسوق بالخضروات والفاكهه، وتقسيم النصف الآخر بين البروتين النباتي والحيواني، والكريوهيدرات، وجء من 10 للحلوي والمقرمشات. واطلب منه قراءة المكتوب على الملصق، لتحفيزه على التفكير في الكمية والنوعية التي عليه اختيارها قبل أكلها.
- ابتحي مع طفلك عن حلوي تحتوي أقل من 10 غ من السكر، وأكثر من 5 غ من الألياف، واطلب منه التحقق من أن السكر المضاف أبيض، وليس شراب فركتوز، أو محليات صناعية أخرى. ولا تستري ما يمكنكم صنعه سوياً في المنزل، مثل: الفشار، الكعك، الشوكولا، لتنتمي في كمية ومصدر السكر والدهون.
- للسكر أثر إدمانى، لأنه يحفز الخلايا العصبية المسؤولة عن المكافأة في الدماغ، ويختلف قطع السكر سلوكيات شبيهة بالقلق والاكتئاب الناجمة عن الانسحاب، مما يجعل منه مرارة واحدة عن طفلك معركة خاسرة لن تتحملها عواقبها. وتذكري أن الغلوکوز مصدر طاقة دماغ طفلك وخلاياه العصبية، ولا يمكن قطعه، لكن يلزم تقنيه، وأخذه من مصادر طبيعية، مثل الموز المهروس، والتمر، وعصائر الفاكهة.



يحيّرنا بعض الأطفال بتفكيرهم ومدى ذكائهم أو بلامتهم. ونتساءل هل لنوعية الغذاء دور أساسي في ذلك!...ولكن، في بحث أجراه خبراء جامعة جنوب كاليفورنيا في منتصف شهر أبريل/نيسان ل لهذا العام (2024)، أتت نتائجه مربعة، وتحقق من أن تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكريات في مرحلة المراهقة، يخلف ضعفاً بذاكرة الإنسان، ولا يزول أثراها لبقية حياته. وأن هناك رابطاً بين اتباع البالغين نظاماً غذائياً غنياً بالسكريات والدهون لمدة 4 أسابيع ومرض اللزهايمر. وذلك بسبب قدرة السكر على تقليل مستويات ناقل عصبي يسمى "Acetylcholine"، القائم بمهام التذكر والتعلم، والانتباه، والتفكير المتنز. ولحسن الحظ تمكّن الباحثون من عكس الاستجابة الللتهايبة القوية في أدمغة الفئران بمكمّلات "أوميغا 3"، ولم يعرف قبل شهر أبريل/نيسان شيء عن التأثيرات طويلة المدى على العمليات المعرفية وفرط 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. وتتبّعوا أثر النظام الغذائي على مستويات "Acetylcholine" جموعة أولى تأكل أطعمة سريعة، ومجموعة ثانية تأكل طعاماً صغيراً، وقارنوا بين جموعة أولى تأكل طعاماً صحيّاً. وبعد الفئران لمهمات مصممة لاختبار الأول في تذكر مشهد إضافة عنصر واحد جديد، في ومتى رأته أول مرة. ثم قام المجموعة الأولى لنمط صحي، شيخوختها ووفاتها، وحينما الأولي الميتة، اكتشفوا استمر بعد اتباع نظام غذائي الغذائي الصحي الذي تناولته "ميکروبیوم"



يتوقف

الضرر عند حد الذكرة وحدها، بل، أن تناول الأطفال كمية كبيرة من السكر لفترة طويلة يثير استجابة حركية مفرطة، واضطرابات في نقص الانتباه، وأعراضًا 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 لأكبر من 11 سنة. ونوهت هيئة الخدمات الصحية الأمريكية 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 للحلوي، والحلوي الرخيصة تحدى، تلك التي لا تحتوي على سكر أبيض طبيعي، بل محليات صناعية، مثل: السكروز، والفركتوز، لأنعراضها الإدمانية، لذلك ينبغي التحلي بالصبر مع اتباع الخطوات التالية:

أخبار فنية

فيلم "البحث عن فضيحة" يتجدد بإذن من الزعيم

صرح المستشار تركي آل الشيخ أن هناك مشروعًا 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 إبنه 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: إمرأة وراء طلاقى من حسين فهمي

فتحت الفنانة لقاء سويدان أوراق الماضي وتحدثت عن فترة زواجهما ثم طلاقها من حسين فهمي، قائلة أن حسين فهمي لم يخُنها وكان زوجاً مخلصاً جداً ولم يكن أحد غيري في حياته. وأشارت لقاء إلى دور لعبته شخصية نسائية في مشاكلها مع طليقها، مضيفة: "هناك إمرأة لن أذكرها، لأنها أقل من أن أذكرها، كانت سبباً في طلاقى من حسين فهمي ومنها لله.



الحرب تشتعل من جديد بين نسرين طافش وديما بباعة

عاد الخلاف ليتجدد بين الممثلتين نسرين طافش وديما بباعة على خلفية اتهام الأخيرة لنسرين بأنها أقامت علاقة مع زوجها آنذاك تيم حسن، حيث صرحت طافش بأنها أقامت دعوى قدح وذم على ديمى أماماً محاكم الإمارات وكسبتها. وقد أعلنت ديمى 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 وأسمـر" ولا يسلم من المنتقدـين

دخل الفنان أحمد سعد على خط مغافلة الجمهور السعودي بعد أن ضمت القائمة العديد من الأسماء، وكان سعد غنى في أحدث حفلاته في الرياض أغنية جديدة حملت عنوان " سعودي وأسمـر" ، التي يقول مطلعها: " سعودي وأسمـر وعيـونـو خـضـرـا تـشـدـلـهـ منـ اـولـ نـظـرـةـ وـلـوـ الـقـمـرـ دـخـلـ لـهـ مـنـاظـرـهـ الـقـمـرـ يـطـلـعـ خـسـرـانـ ".

وقد تعرض سعد لانتقادات بالغة بمجرد تداول الأغنية فقد اعتبرها البعض بأنها خارج السياق المنطقي، فيما هاجمـهـ آخـرـونـ لـتـشـابـهـ الـأـغـنـيـةـ معـ أغـنـيـةـ حـسـيـنـ الجـسـمـيـ "ـأـسـمـرـانـيـ عـيـونـهـ سـمـرـاـ".





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

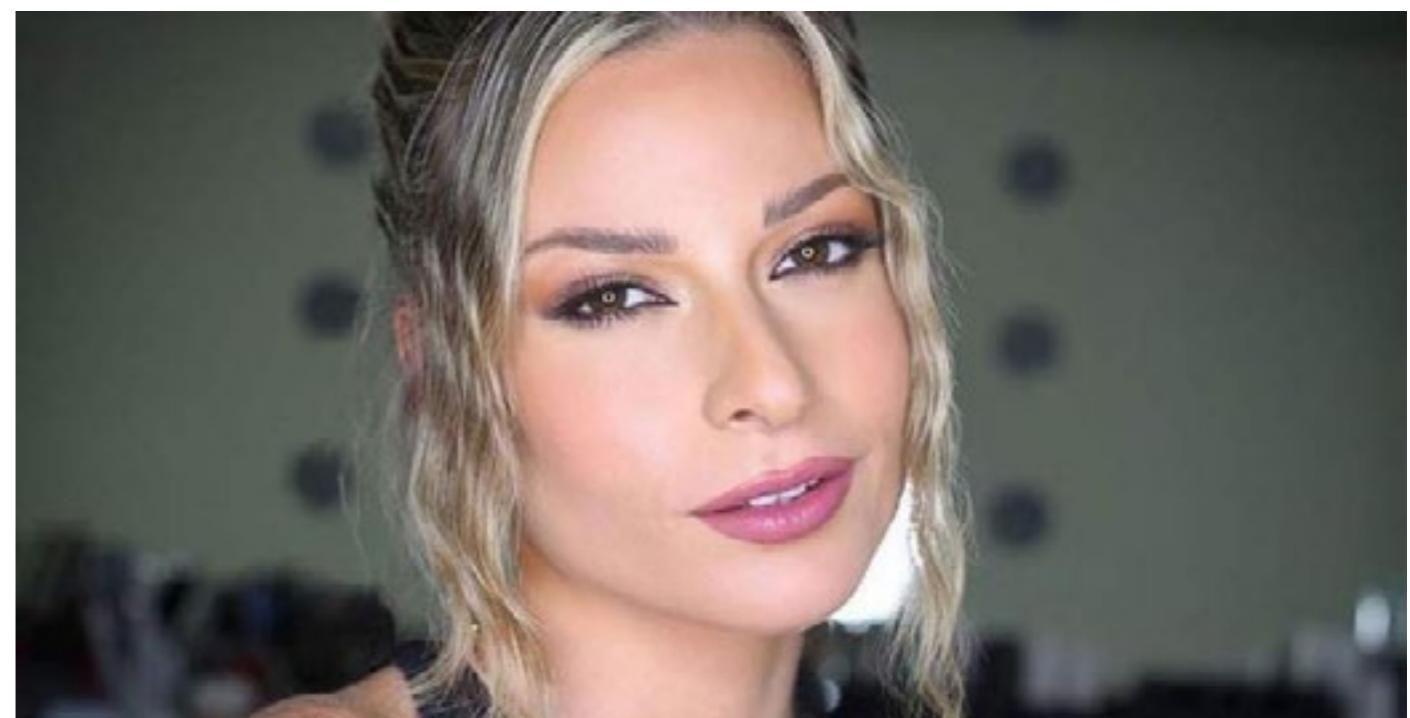


عمرو يوسف يتحدث عن أزمة كنده علوش ويطمئن جمهورها

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

الفنانة باميلا الكيك تقاضي منتجة مصرية من دون الإفصاح عن إسمها

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



العبء العاطفي ... صدمة غير معالجة!...

تتحمل الآخرين وتجاور أفعالهم، تجد لهم الأعذار وتكتب مشاعرك ومارسها، وتبقى متصلةً أمام الجميع، كي لا تزعج أحدا ولا ينتونك بالضعف. ولكن فجأة ومن غير سبب مقنع أو مهم، ولأمر سخيف جداً، تنتابك حالة من التوتر الشديد والبكاء، وهذا ما يسمى «العبء العاطفي أو الأمتعة العاطفية». واليكم تفسيره العلمي الذي تؤكد له سابrina Romanoff، طبيبة نفسية سريرية وأستاذة في جامعة هارفارد، وتوضح أن مصطلح «العبء العاطفي»

والذي يطلق عليه أيضاً اسم (Emotional Baggage) يشير إلى المشكلات العاطفية والضغوطات ومشاعر الألم التي مررنا بها سابقاً ولم تتم معالجتها، وهو الأمر الذي يجعلها لا تزال تشغلك مساحة في أذهاننا وتؤثر على حاضرنا بمختلف جوانبه. كما يمكن اعتباره على الأسس صدمة «غير معالجة». جمیعننا نمر بتجارب سلبية وأزمات وصدمات 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، الضغوطات المستمرة، المشكلات الأسرية، وغيرها من التجارب السلبية التي تشكل مواقفنا وعواطفنا وسلوكنا وتؤثر بشكل ضار على حياتنا الحالية.

التجارب السلبية المبكرة والأفكار والعواطف والسلوكيات المرتبطة بها، تصبح راسخة في اللاوعي الخاص بك مثل «امتلك». لذلك سُميّت هذه المشاعر بـ«الأمتعة العاطفية»، وهذه المشاعر بمثابة قوى خفية تشكل حياتك، وتدفعك للسير في اتجاه غير صحي. كتدني احترام الذات، السعي إلى الكمال، الخوف المرضي من الفشل، الخوف من العلاقة الحميمة، النقد الذاتي المبالغ فيه، ووصولاً إلى المعاناة من الاضطرابات العقلية الخطيرة.

وال المشكلة الأساسية هنا، هي أن البعض قد لا يدرك أنه يعني من «العبء العاطفي»، لأن عملية تخزين المشاعر هذه عادة ما تكون غير واعية، نحن ندرك هنا فقط أننا كثيراً ما نفك ونشعر ونتصرف بطرق سلبية ومدمرة للذات. وعندما نبدأ في التنقيب عن سبب قيامنا بهذا، فإننا سنصل إلى كم المشاعر والمواضف السلبية المدفونة في لوعيننا، والتي تمثل عيّنا أو أمعتنا العاطفية.

من أعراض الإصابة بالعبء العاطفي هي: انعدام الثقة: قد تستخدمن 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 صحيحة، هذا الغضب يسهل استثارته، 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 دائمًا بالذنب أو الندم، مما قد يؤثر على الصحة العقلية ويؤدي إلى أعراض القلق والاكتئاب.

ردود الفعل العنيفة: وجود ردود فعل عاطفية مبالغ فيها بشدة تجاه بعض المحفزات أو المواقف يمكن أن يدل على المعاناة من العباء العاطفي.

أساليب فعالة للتعامل مع الشعور بالعبء العاطفي تطوير الوعي الذاتي: يمكن أن تساعدك اليقظة الذهنية في تحديد وفهم العباء العاطفي، لأن الوعي الذاتي يجعلك مدركاً لمشاعرك وأفكارك ومتناهياً معها. هنا يجب إلقاء نظرة تحليلية على الاتجاه الخاطئ الذي تسلكه بسبب شعورك بالعبء العاطفي، وتحديد كيف يؤثر ذلك على سعادتك وصحتك العقلية والجسدية وعلاقتك وتطوراتك.

تغير طريقة التفكير: قد يزداد الشعور بالعبء العاطفي حدةً عندما تتصور أنك وحدك في الحياة من يتعرض للأذى، هنا يجب أن تغير من طريقة تفكيرك، قد يكون من المفید 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 ويعيش اللحظة الحالية.

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

ممارسة الرعاية الذاتية: تناول الطعام الصحي المتوازن وشرب 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 مناسب مع حجمها الواقعي. وذلك بحسب ما ورد في (Very well mind & cycology today).

البيوت القديمة... تاريخ من ذكرياتنا الجميلة

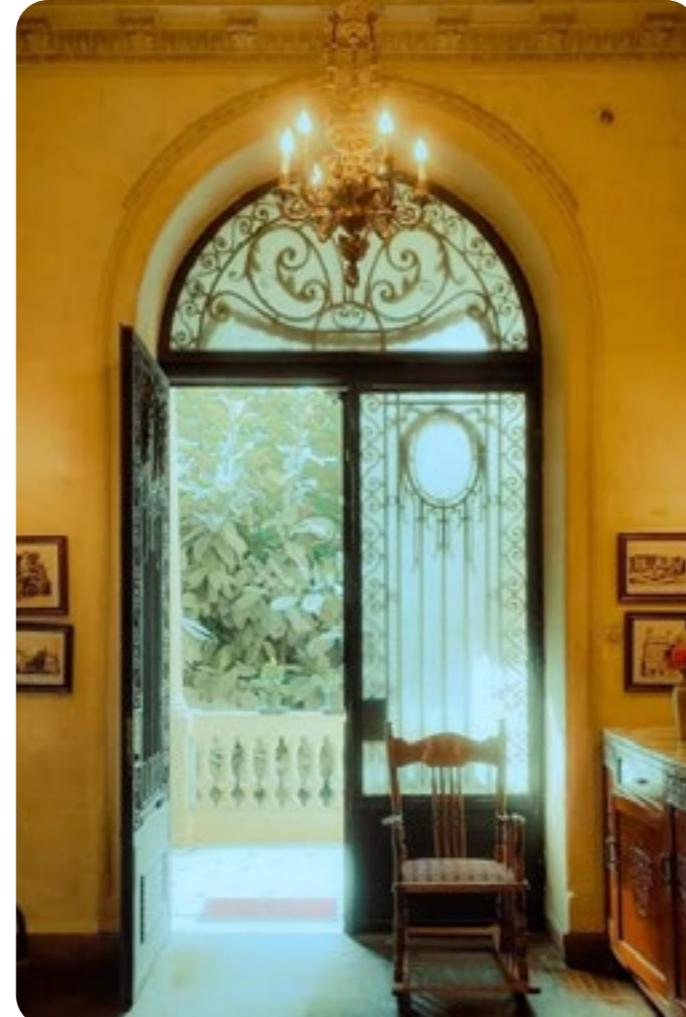
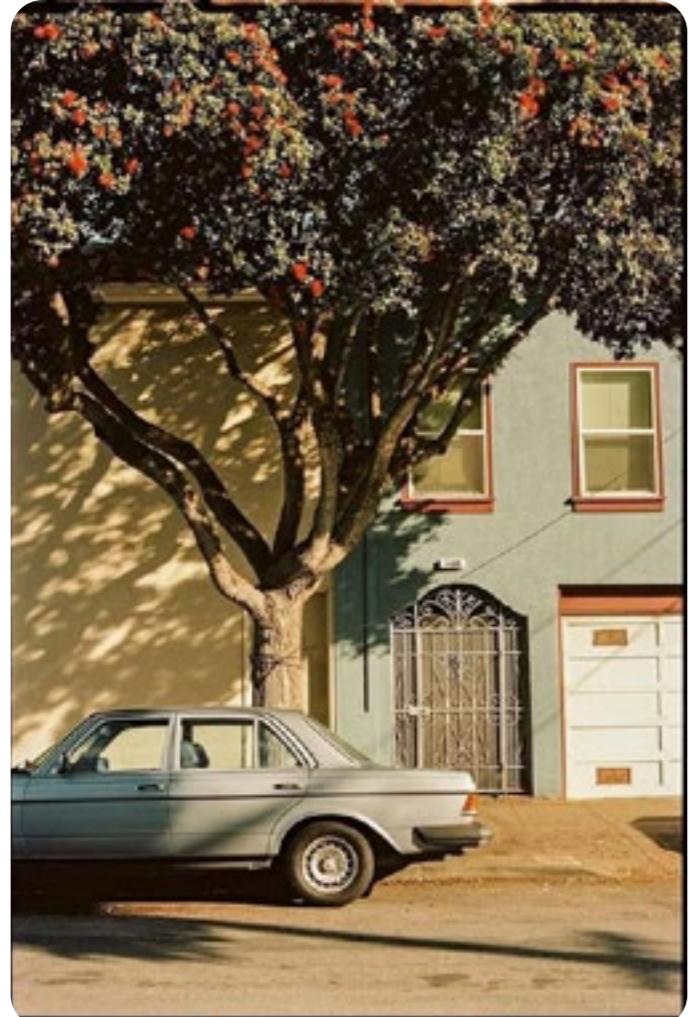
عندما نستذكر طفولتنا، لا يسعنا إلا أن نتذكر بيوتنا القديمة، من غرفها ذات السقوفية العالية، وشبابيكها ذات "الأباجور" الخشب، أو التي على شكل قناطر وما أجملها والتي يكون زجاجها ملوناً..

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، لترك أنماطهن بصمة في عالم الخياطة والتفصيل. وجلسات السمر في "الجنينات" التي سعى جدودنا لزرعها بمختلف النباتات والزهور لتكون أجمل مكان للسهر.







كفتة التونة بالمطاطا



طريقة التحضير:
 في وعاء متوسط الحجم ضعي محتويات علبة التونة بعد تصفيتها من الزيت الدافئ
 لها، والبطاطا المهروسة والكمون والكزبرة والملح والفلفل الأسود والبقدونس
 والبصل.
 قلبي الخليط جيداً ثم ابدأي بتشكيل كرات متوسطة الحجم منه.
 اغمسي الكرات في الدقيق ثم في البيض.
 في مقلاة ضعي الزيت حتى يسخن ثم قومي بقللي كرات كفتة التونة بالبطاطا.
 وأخيراً ضعي كفتة البطاطا في طبق وقدميها لأفراد العائلة.

- المقادير:**
- ثلث حبات بطاطا متوسطة الحجم مسلوقة ومهروسة.
 - علبة تونة.
 - حبة بصل متوسطة الحجم ومفرومة.
 - كوب بقدونس مفروم.
 - فلفل أسود وملح حسب الرغبة.
 - ملعقة صغيرة كمون.
 - ملعقة صغيرة كزبرة جافة.
 - ثلث بيضات.
 - كوب دقيق.
 - كوب زيت قلي.

طريقة صنع بلح الشام



GREAT SELECTION, GREAT PRICES



SHOP NOW

In Store & Online



المقادير:

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

طريقة التحضير:

أحضري وعاء متوسط الحجم واضيفي اليه الماء وملعقة الزيت واتركيه حتى الغليان.
أضيفي الدقيق والفانيлиيا دفعة واحدة وقلبي جيداً حتى يتشكل لديك عجين متamasك.
يرفع العجين من على النار ويضاف اليه البيض ويقلب جيداً.
إبدأي بتشكيل بلح الشام على شكل أصابع واقليه بالزيت الساخن.
بعد أن يتحول لونه إلى الذهبي ارفعيه وضعيه في القطر.



برج الجوزاء

تضطر إلى تأجيل لقاء مهني أو يتعذر مشروع مهم وضعت عليه آمالاً كثيرة. تردد وحافظ على هدوئك وفكّر بعمق كي لا تعرّض نجاحك للخطر. حياتك تزخر بلقاء شخصيات متعددة، وفيها يجذبك شخص بشكل جديّ 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 طاقتكم. 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، تفكّر بخوض مشروع مهني مع شخص مقرب يثق بقدراتك. فكر بنفسك وبصحتك وابتعد قليلاً عن الأخبار المؤلمة التي تستنفد مشاعرك وطاقتكم. حافظ على مشاعر الشريك فهو محب ومخلص.



الثور

فكّر جيداً قبل أن تتهور في اتخاذ قرار أو توقيع عقد، لئلا تصاب بخيبة أمل، قد تدبر محاولاتك أو تؤجل معاملاتك، تغضب بسبب وضع مهم تفقد السيطرة عليه، لا ترم نفسك في متاهات بالعمل مجاهولة النتائج وقد يتغذى عليك الخروج منها. عليك القيام بنشاط رياضي ليتحسن أداؤك الجسدي والنفسي. الحبيب بانتظارك فكن على الموعود.



We Open **24 hours**
Zeitouna Bay, Beirut, Lebanon

  Fattoush Restaurant

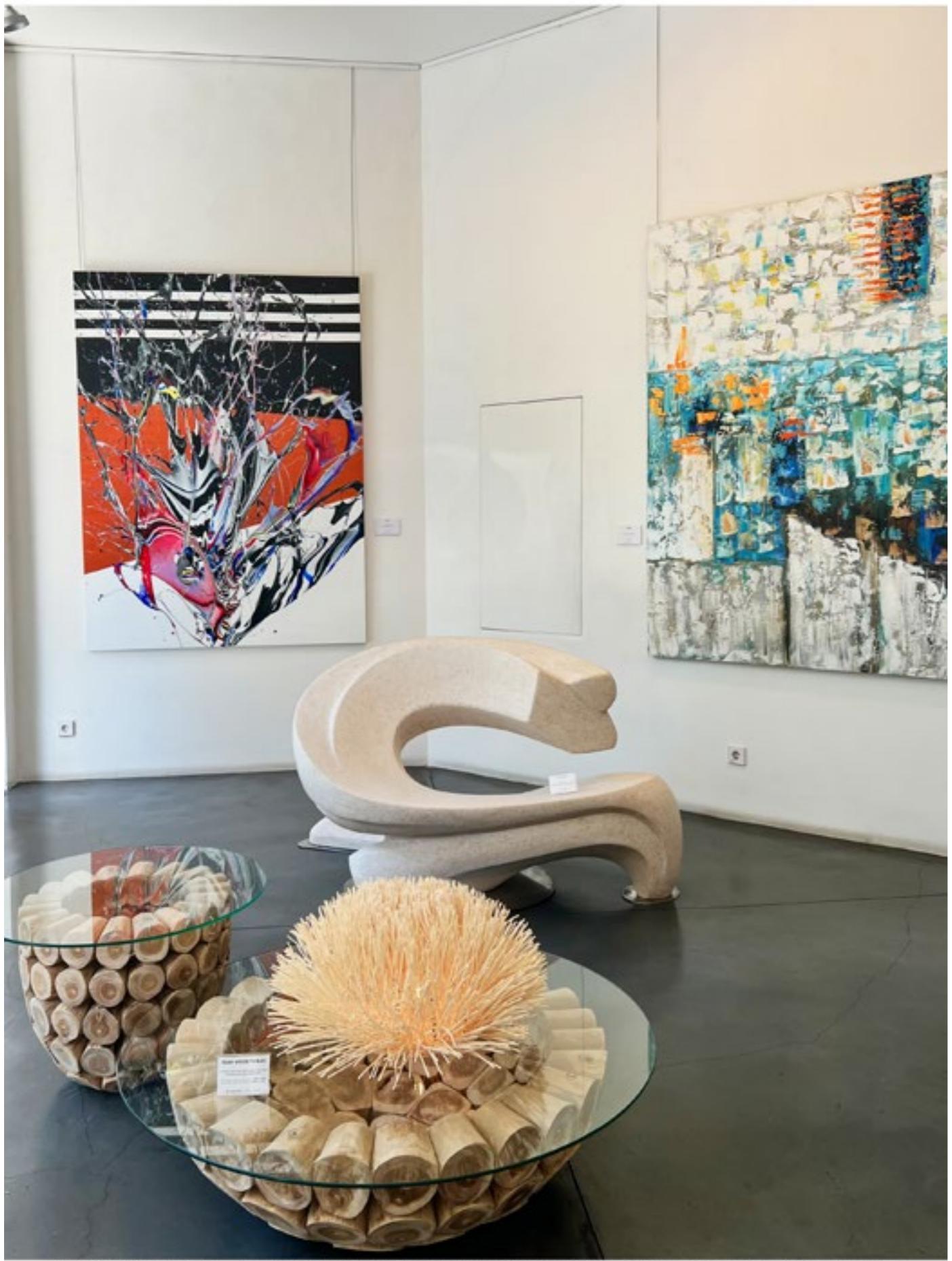
 +961 1 368 333



برج الأسد
تعيش ظروفًا جميلة وداعمة من شخص دخل حياتك وأصبح ملكك الحارس،
يدعمك مادياً ومعنوياً، ويرشدك إلى الطريق الأفضل في حياتك المهنية،
تحقق مكاسب تريح وضعك المادي وترفع معنوياتك للمضي قُدُّماً فيما
أنت مصمم على تحقيقه، تفكّر 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 دقّيقة وشائكة لكي لا
تنعكس سلباً عليك. الشريك يحاول إخضاعك لتنفيذ مطالبه بغية وضعك
 أمام الأمر الواقع، فكن حذراً. تلتقي صدفة بصديق قديم ظننت أنك لن
 تراه بعد، وتقضى برفقته أجمل الأوقات وتتذكّران الأيام الجميلة.



برج الميزان
شُؤونك المهنية والمالية تتحسن، تقدم عملاً ناجحاً، إبداعياً أو جماليًّاً يدرّ عليك الربح الوفير. قد ترتبط شخص يشاركك المهنة ذاتها أو يعمل معك، وتمضيان معاً حياة رائعة خالية من المشكلات والهموم، تبدأ جديًّا بممارسة الرياضة للمحافظة على لياقتك البدنية وصحتك الجسدية متهدياً كل المغريات والأطابق. الشريك يدعمك وبجانبك فلا تخذله.



برج العقرب
فكّر مليًّا قبل أن تتفوه بأيّ كلمة قد تحسّب عليك ذلة، وتعيّدك إلى نقطة الصفر في حياتك المهنية، فما أنت عليه مادياً ومعنوياً جيد، ولكن عليك محاكاة الوضع الذي سيستجد بحكمة وتروي بعيداً عن العجرفة لكي تناول ما تريده. الشريك بحاجة إلى أن يشعر معك بالأمان والحبّ وهو بالمقابل جديًّا ويسعى لرضائك وتحقيق ما تطلبه منه ويسعدك.



SEAFOOD PLACE
Le PÊCHEUR

FOLLOW US ON
[@ALSSAYAD_LEPECHEUR](#) [WWW.ALSSAYAD.COM](#)







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

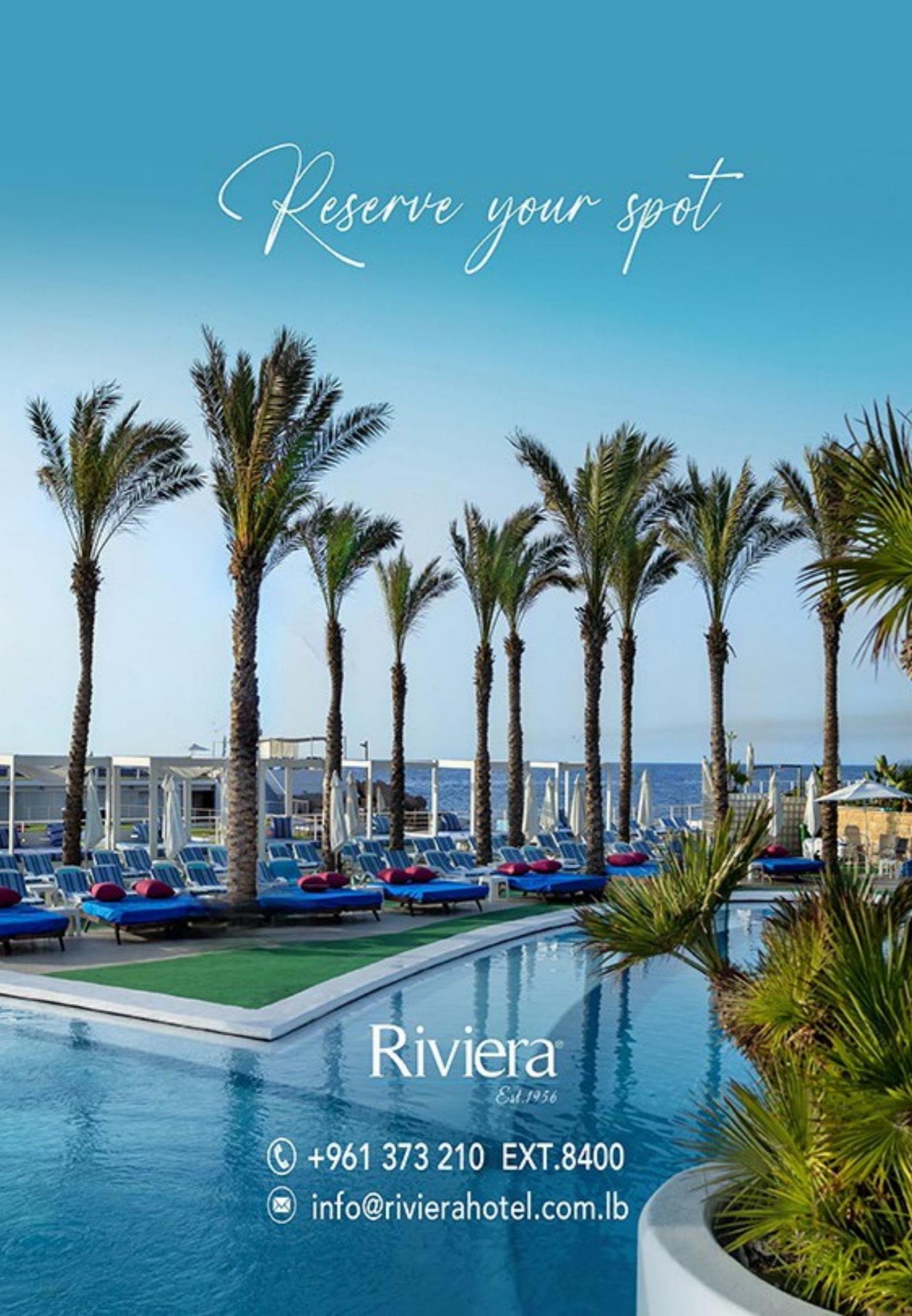
2019
CERTIFICATE OF
EXCELLENCE
tripadvisor*



برج القوس
حياتك العائلية تزدهر بالمفاجآت السعيدة والتفاهم على أبسط الأمور وهذا من أساس النجاح لديك، تجنب أيّ فوضى وببلة في محيطك، ولا تعطي أذناً صاغية لانتقادات المغرضين والمغتاظين من نجاحك وتألقك المهني. الحفاظ على رشاقتك مهم جداً، لكن لا تقوم بحمية مزاجية قاسية، ثق بجمالك وبشكلك الممتلىء الذي يتمنى مثيله الكثيرون.



برج الجدي
يدعمك كل من حولك في العمل لتوفير مناخ مهني جيد بينكم، والإبعاد عن المنافات التي حصلت منذ مدة، لا تفوت الفرصة للاستفادة من كل دققية هدوء وراحة لتعيشها مع الشريك، ولتستمدا من بعضكمما القوة والإطمئنان، قم بممارسة الرياضة المحببة لك ولو لفترة قصيرة خلال ساعات النهار، تدعى إلى حفل اجتماعي يغير مجرى حياتك.



الدلو:

تكون محط الاهتمام والاستقطاب في مجالك المهني، وموضع ثقة الجميع، ما تقدم عليه اليوم يحفزك جداً يجعل 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 واضطرباً لذاتك، إنتبه على صحتك، وحافظ على أموالك.

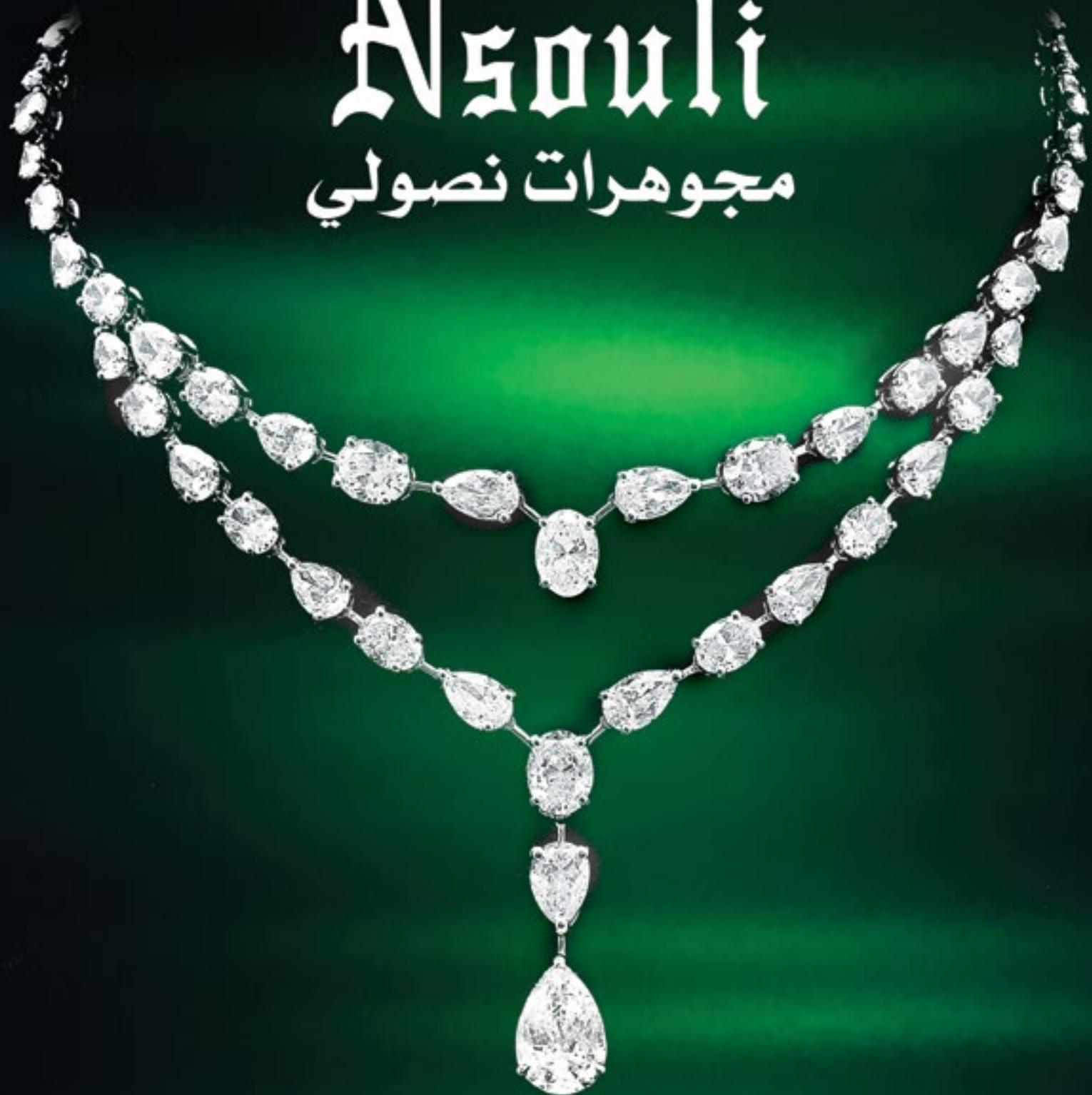


برج الحوت

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، ويمدحك الإستقرار المادي أكثر. الشريك يدعمك بكل مساعيك لتستمر حياتكما بنجاح وتألق 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