

HADEEL

الهديل

MAGAZINE

ISSUE 164

ليلى عبد اللطيف
ناقوس الخطر يقرع
إيران وإسرائيل
في حالة تأهب!!

انطوان حبيب
شعاره التمسك
بالأرض

وزير النجاح في إنجاز
مهام الملفات الصعبة
القاضي بسام مولوي

هند صبري
شكراً "علا"

MEA
تخلق مع الأزمات

صحات موضة الشتاء
ستجعلك تبدين أصغر
سناً



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
www.nazih.com

5
YEARS

أروب
للتأمين

THE CARRIER OF
hope



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



بدي حدا
عنجد قدا

كيف ما برمت الايام

arope.com
f @ in X v

1219

HADEEL

الهديل

أزياء - نسائية - إجتماعية - شاملة

رئيس التحرير - المشرف العام
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 نحلة
غنوة دريان
جوزيف ابو خليل
شوقي عصام

التصوير: رياض السراج
تصميم وإخراج المجلة العدد الرقمي: لارا مرعي-بليق

بيروت – الروشة – بناية الجردى – الطابق الأرضي
لبنان تليفاكس: +961 1 750 957 - +961 1 740 077 - +961 1 746 414
جوال: +961 3 808 978
ص.ب: 14 - 5527 المزرعة – بيروت – لبنان

www.alhadeel.net
www.facebook.com/Alhadeelmagazine
https://www.instagram.com/alhadeel.magazine
https://youtube.com/channel/UC16oocjzYIMLEkFVsi_NTyQ
http://t.me/alhadeelmagazine
https://x.com/news_hadeel
E-mail: alhadeel@cyberia.net.lb
info@alhadeel.net

مكتب عمان – الأردن
تلفاكس: 96265165165122
جوال: 962795188631
E-mail: zeina.afifi@hotmail.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

Issue 164



7



6



11



17



23



26



37



107



108



112

x-liso
extreme straightening

STRAIGHT UP TO
90
DAYS

x-liso shampoo
hydratante
Shampooing Hydratant
Moisturizing Shampoo
Champú hidratante
شامبو مرطب
Free-parabens
Sem Sal / Sans Sel
Salt-free / Sin Sal
من البروتين / خالي من الأملاح
phase 1
المرحلة الأولى
100ml. 3.38 Fl.Oz

x-liso Keratin QMAX
phase 2
كيراتين للشعر
phase 2
المرحلة الثانية
100ml. 3.38 Fl.Oz

x-liso SRT
phase 3
نظام الإصلاح المتكامل
phase 3
المرحلة الثالثة
100ml. 3.38 Fl.Oz

إستقلال لبنان

صار عمر لبنان سنوات كثيرة لا أحب أن أحصيها.. فجدتني كانت تقول لي لا تحصي الأشياء التي تحبينها حتى لا تزول البركة عنها.. لكن لبنان بات عمراً مديداً من دون أن تظله بركة الأمن والأمان أو بركة الحاكم المسؤول أو بركة الإطمئنان إلى أنه باقٍ لأبنائه سرمدياً أبدياً.

كنا نقول، محظوظ من له مرقد عنزة في لبنان.. كان ذلك القول صحيحاً أيام رجال الدولة وأيام النهضة في المصارف الرائدة التي أصبحت منهوبة اليوم، وأيام الأمن الذي أصبح مسروقاً اليوم، وأيام الدولة عالية الجانب التي باتت مهيمناً عليها هذه الأيام..



بقلم: فاديا شاتيلة حيدر

إن إيماني ببلدي له المرتبة التالية بعد إيماني المطلق بالله. سوف يعود؛ ولكن الطريق للخلاص مملوء بالقهر والغدر والدمار والموت، ومملوء بورود مكسورة وهي في ريعان العمر؛ وبيوت ينفصل بنيانها عن قراميدها الحمر التي تتلظى في ثقبها أعشاش العصفير.

لبنان عاصمة الدنيا وبירות ست الدنيا، يخطفهما الريح الهائج ويبتعد بهما نحو المجهول.. إنها لحظات إعدام الجمال أمام أعين الشمس على شاطئ البحر.. إن هذا الذي يتم سلب الورد من وجنتيه هو بلدي؛ هو لبنان الآتي من خمسة آلاف عام مضت؛ والآتي من معابد وكنائس ومساجد وخلوات وهياكل وقلاع ومراكب هي من عمر موج البحر الأبيض المتوسط..

هل سيسمح العالم أن يموت التاريخ تحت ظلال قلعة بعلبك أو فوق موجة بحر بيروت وبحري صيدا وجبيل، أو بين حضني أثلام تلأل جيل عامل.

بلدي إنهض من تحت الدمار.. إنهض كأنك شمس تخرج من ثنانيا صلاة الفجر..



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

Two treatments in a Single Kit

**ULTIMATE
STRAIGHTENING**

وزير النجاح في إنجاز مهام الملفات الصعبة القاضي بسام مولوي

استحقاقه عن كل الصلاحيات التي تشتملها وزارة الداخلية؛ فهو اعتاد أن يصنع من ضعف إمكانيات الدولة قوة في وزارة الداخلية وفي نطاق كل مجالاتها الحساسة والمطلوب تنفيذها بالحاج.

والواقع أن معالي بسام مولوي وزير الداخلية التي لها مهام ضخمة والتي لها منزلة رئيس الجمهورية الإداري - كما أسماها ذات يوم الصحافي اللامع ميشال أبو جودة، يقود هذه الوزارة في أيام ضعف الدولة وفي أيام الزلازل الأمنية وفي وقت تلبدت فيه سماء البلد بكل أسباب التكدر؛ ومع كل ذلك يضع الوزير مولوي الآتي إلى منصبه الحساس من سلك القضاء، الحكمة في كفة ميزان أعماله؛ فيحقق نجاحاً وإنجازات هامة هناك حاجة ماسة لها في مثل هذه الظروف.

وزير الداخلية ينجح حيث كل أسباب الصعوبة موجودة ويسير بالدولة وكأنه الوزير الذي بيده تميمة القوة التي تدفع بالمستحيل إلى الأمام. يعقد الانتخابات من دون أن يكون له فيها غير أمر واحد وهو إتمامها بنجاح وإظهار وجه لبنان الديموقراطي من خلال وقائعها.. ويواجه على جبهة الأمن الداخلي المعقدة والصعبة وبالغة الحساسية وكأنه يداوي مريضاً من أهل بيته.. وحالياً تضعه الأحداث أمام تحدٍ غير مسبوق في حجمه وأحداثه وهو تحدي نزوح نحو ربع لبنان، وذلك على شكل تسونامي داهم البلد بسرعة قياسية. ويعالج وزير الداخلية بالتشارك مع كل مؤسسات الدولة هذا الوضع بجدارة وعزم وبصيرة وحكمة..

الوزير بسام مولوي هو رجل دولة، بل هو رجل الدولة الأول في هذه المرحلة، وهذه المرتبة لم تقدمها له الصحافة ولا محبوه بل أعماله وأهمية النجاح الذي ينجزه تجاه مواضيع وملفات تمثل أصعب مهام هذه المرحلة..

يبقى أن هناك قولاً مأثوراً مفاده أن الصعاب تظهر النوعية الثمينة للرجال؛ وتظهر مدى كفاءة المسؤول؛ والوزير مولوي هو تصديق أمين لهذا القول المأثور.



بقلم: بسام عفيفي

وزير الداخلية هو حسبما تعارف اللبنانيون عليه، له منزلة رئيس جمهورية لبنان الإداري.. حينما يجلس معالي وزير الداخلية ورئيس جمهورية لبنان الإداري وراء مكتبه الموقر، تكون أمامه ثلاثة أرباع أزرار القرار في البلد؛ فتحت أوامره يوجد زر يحرك بلديات لبنان، وزر آخر يوجه مخافر البلد وجبهة الأمن الداخلية؛ وزر ثالث يخص المخاتير، وهم جيش الإدارة الميدانيين، وزر رابع هو سيد المهام والصلاحيات وهو يخص تنظيم عقد الانتخابات النيابية والبلدية والاختيارية...

وزير الداخلية هو كل هذه الصلاحيات؛ وبالإضافة إلى ذلك هو هبة الدولة وواجهتها.. ومعالي وزير داخلية لبنان ورئيس الجمهورية الإدارية القاضي بسام مولوي يضع على صدره أوسمة

trust

While doing our best to put
your interest first

MEDGULF

01985000 www.medgulf.com.lb

- إنجاز جديد وغير مسبوق لفرع المعلومات ومخابرات الجيش اللبناني من خلال القبض على شخصية خطيرة جداً ومطلوبة للعدالة ومن دول عدة.

- سيشهد لبنان بناء سجن جديد على مساحة واسعة، وبناء حديثاً يختلف كلياً عن بناء سجن روميه.. وسينقسم بناء السجن إلى قسمين: قسم للرجال وقسم للنساء، وذلك من أجل التخفيف عن السجون المكتظة ولدواعٍ إنسانية وقانونية للحد من معاناة السجناء في السجون الحالية.

توقعات دولية

- يتصدر الذهب والفضة والنحاس المرتبة الأولى بارتفاع الأسعار وبشكل جنوني من خلال أسعار خيالية.

- الأمطار الغزيرة وخطر الفيضانات سوف تحتاج كلاً من اليمن وليبيا.

- الأنظار والإعلام سيتجهان إلى تونس والمرزوقي وبسبب حدث مؤسف.

- ستشهد دولة الكويت حداداً رسمياً جراء حدث مؤسف، والإعلام ينقل الخبر - والله يحمي الكويت.

- ستشهد الكويت حملة اعتقالات لعدة أشخاص من خلال قيامهم بعمليات بلبله وتخريب على الأراضي الكويتية.

- سنرى إسبانيا والمغرب تحت رحمة الطبيعة، وذلك خلال العام ٢٠٢٥ وستكون الخسائر فادحة يرافقها حالة تأهب شديدة لمواجهة هذه الكارثة.

- سيتم الكشف عن عملية فساد في العراق، وأصابع الاتهام تشير إلى تورط بعض المسؤولين العراقيين في هذه العملية الكبيرة والأموال المنهوبة، وسنرى هؤلاء الأشخاص وراء القضبان وأموال العراق المنهوبة ستعود إلى الخزينة العراقية.

- ستكون الأنظار ومعها الإعلام على الفنانة المصرية نجوى فؤاد جراء أسباب صحية حرجة.

- طبول الحرب والمواجهة تدق ناقوس الخطر، وتأهب إيران - وإسرائيل لمواجهة التطورات القادمة والعراق في قلب الحدث.

- كوارث الجليد في بعض دول العالم ستشكل خطورة بالغة على الشعوب وسنرى الموتى بالآلاف جراء هذه الكارثة الجليدية في العالم.

- حرب عالمية تحمل رائحة الخطر الكبير، تدق الأبواب خلال السنوات القادمة.

ليلى عبد اللطيف: ناقوس الخطر يقرع... إيران وإسرائيل في حالة تأهب!!



”سيدة التوقعات“ الإسم الذي ارتبط بـ ليلى عبد اللطيف، حظيت بشهرة واسعة في الوطن العربي والعالم بأسره، بفضل توقعاتها التي تتناول شخصيات مشهورة وأحداثاً عالمية، والتي تتميز بطابعها الجريء والصريح حتى لو كانت مثيرة للجدل، وتؤثر بشكل كبير على جمهورها ومتابعيها.

لا يمكن إنكار أن ليلى عبد اللطيف شخصية مؤثرة تركت بصمة واضحة في عالم التوقعات....

ومع جديدها الذي تفردت به مجلة ”الهديل“ نتابع:

توقعات محلية

- سيتم سحب الجنسية اللبنانية من عدة أشخاص كانوا قد حصلوا عليها سابقاً منذ سنوات، وأسماء هؤلاء الأشخاص ستشكل أكبر مفاجأة.

- لبنان سيصبح خلال السنوات القادمة الوجهة الرئيسية لأثرياء العالم سواءً عن طريق المشاريع أو الاستثمارات الكبيرة.

- شخصية مصرفية سنراها في قبضة الدولة من خلال الأجهزة الأمنية، بسبب عملية فساد كبيرة ستظهر إلى العلن في الإعلام اللبناني.

- لبنان وعملية السلام التي أراها آتية في الأشهر أو الأسابيع المقبلة لامحالة، وأرى أن المفاوضات سوف تستمر وتنجح في الوصول إلى إنهاء الحرب وعودة السلام.





معك بكل مشوار



SHELL LUBRICANTS
MACRO DISTRIBUTOR



- الحزن يعم الأجواء جراء كارثة أراها قد تحصل في الشهر الأول من العام ٢٠٢٥
- للأسف، السودان إلى المزيد من التصعيد والإنهيار الذي أراه قد يصل إلى مرحلة التقسيم خلال ٢٠٢٥
- أزمة إقتصادية عالمية وخطيرة جداً أراها قد تحصل في ٢٠٢٥ وتسبب أكبر كارثة.
- أوكرانيا ستكون تحت الضربات الروسية الشديدة والرئيس فلاديمير بوتين سيضرب بعض حلفاء أوكرانيا، ولا أستبعد ضربة نووية روسية على إحدى الدول الأوروبية.
- موسكو ستكون في حالة إستنفار شديدة وإستعداد وتأهب للإنتقام من بعض دول أوروبا.
- سنرى هجوماً واسعاً من العدو الإسرائيلي على العراق - واليمن وذلك خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة.
- الحزن وأجواء الحداد سوف تعم تركيا ولمدة ثلاثة أيام جراء خبر محزن ومؤسف.
- سيشهد البحر المتوسط عملية تفجير تهز العالم، وتؤدي إلى كارثة تحبس الأنفاس، وعدة دول تتأذى وسنراها تتأهب لمواجهة تداعيات هذه الكارثة.
- أرى أجواء الخطر تحوم حول الرئيسين جو بايدن ودونالد ترامب وجيوش بعض دول العالم تتأهب لهذا الحدث.



إنجازاته

اعتبر أنطوان حبيب أن إنشاء الموقع الإلكتروني للمصرف من أهم إنجازاته، لأنه رفع السيف بوجه الوساطات والمراجعات، وأصبح أي شخص يعتزم الاقتراض من المصرف عليه أن يملأ الاستمارة الواردة في الموقع ومن يلبي الشروط الموضوعة يحصل على القرض فوراً من دون مراجعات ولا وساطات من هذا أو ذاك من أصحاب النفوذ.

يرفع حبيب شعار أن هذا المصرف هو للمحتاجين ومن يريد من أصحاب النفوذ أن يخدم الناس فليخدمهم من جيبه الخاص، وليس من أموال المصرف والصناديق العربية التي تقترض منها وليفهم الجميع أن صاحب العلاقة ليس بحاجة إلى وسيط.



مشاريعه

في عهد أنطوان حبيب تحتوي أجندة مصرف الإسكان على مشاريع توسعية لتكبير مصادر القروض من أجل دعم اللبنانيين محدودي الدخل سواء من "صندوق أبو ظبي للانماء الاقتصادي العربي" أو غيره، وتأمين مسكن لائق لهم، إضافة إلى السعي لإقامة نشاطات ومشاريع أكبر وأوسع للسنوات المقبلة يمكن أن تساهم بازدهار لبنان وديمومة استقراره الاجتماعي الذي يصب في صلب أهداف مصرف الإسكان.



- في 1993/7/9 أجازت الحكومة اللبنانية إبرام اتفاقية القرض الموقعة بين الجمهورية اللبنانية و"صندوق أبو ظبي للانماء الاقتصادي العربي" للمساهمة في تمويل مشروع إعادة إعمار وبناء مساكن بقيمة 91 مليون و 825 ألف درهم إماراتي، وبعد 20 عاماً على تسديد مصرف لبنان كامل القرض، كان من أبرز ما قام به حبيب زيارة إمارتي أبو ظبي ودبي وأبلغ صندوق أبو ظبي وهيئة استثمار الصناديق العربية نية مصرف الإسكان في طلب تجديد القرض المخصص لذوي الدخل المحدود.

- في 18 حزيران 2024 أعلن أنطوان حبيب فتح أبواب الانتساب لإعطاء قروض من "الصندوق العربي للتنمية الاجتماعية"، والقروض تشمل ذوي الدخل المحدود والمتوسط، وأنواع القروض تكمن في شراء شقة أو بناء أو ترميم أو الطاقة الشمسية.

انطوان حبيب شعاره: التمسك بالأرض

رئيس مجلس إدارة المدير العام لمصرف الإسكان أنطوان حبيب، اقتصادي محنك أينما حل ترك بصمة مميزة في جميع المواقع التي تولى فيها المسؤولية، لما يمتلك من فكر منفتح على كل المكونات اللبنانية وخبرة في الإدارة، ومن علاقات متينة حاكها على مدى سنوات مع مختلف المرجعيات اللبنانية والمؤسسات العربية والدولية.



من هو أنطوان حبيب

من مواليد بلدة المنية قضاء طرابلس، متأهل من السيدة كلود أنطوان بندلي ولديه ثلاثة أولاد. حائز على ماجستير في القانون الفرنسي من جامعة باريس واجازة في القانون اللبناني من جامعة القديس يوسف وله خبرة واسعة في الحقل المصرفي.

مناصبه

تبوأ مناصب عدة في مصارف عديدة في لبنان والخارج على مدى أكثر من 40 عاماً.
- مدير العلاقات العامة في بنك بيروت.
- عضو في مجلس إدارة "الهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية الخاصة" في طرابلس.
- عضو في مجلس إدارة "المجلس اللبناني للترويج السياحي".
- سبق أن تولى سابقاً منصب رئيس مجلس إدارة مرفأ طرابلس، وعضواً في مجلس أمناء جامعة البلمند وعضواً في الهيئة التأسيسية لشركة "سوليدير" ومديراً عاماً لمؤسسة عصام فارس.
- عام 2022 انتخب أنطوان حبيب رئيساً لمجلس إدارة مصرف الإسكان ومديراً عاماً للمصرف خلفاً للرئيس السابق جوزيف ساسين وذلك في 10 شباط 2022 لمدة ثلاث سنوات.

مسؤولية صارمة لمؤسسة فاعلة

مصرف الإسكان يضم 80% من القطاع الخاص "مصارف، شركات، تأمين، أفراد" و20% من القطاع العام، ومن يعرف رئيس مجلس إدارة مصرف الإسكان ومديره العام أنطوان حبيب لا يستغرب المنهجية التي اتبعها منذ توليه مسؤولية هذا المصرف الذي يعد واحداً من المؤسسات الفاعلة في مجال الإسكان على الساحة اللبنانية منذ ما يقارب نصف قرن من الزمن.

تحدي رغم الأزمات

وفي خضم الأزمات التي يحيا لبنان تحت وطأتها؛ لا يزال مصرف الإسكان يواصل عمله متحدياً الحرب وأزماتها ويمنح القروض للمواطنين، حيث يؤكد أنطوان حبيب أن الصندوق العربي قد خصص 50 مليون دينار كويتي لدعم مصرف الإسكان، وأنه على تواصل مستمر مع الصندوق وذلك بهدف الحديث عن ورشة الاعمار التي ستحصل بعد الحرب، وأن امتلاك الحصة الأكبر في مصرف الإسكان للقطاع الخاص قد أعاد احياء الثقة بين الدولة والصندوق العربي. ورغم الظروف التي تعصف بالبلاد، يستمر مصرف الإسكان بمسيرة العطاء، بتأكيد رئيس مجلس إدارة ومدير عام مصرف الإسكان أنطوان حبيب أن المصرف مستعد للمساعدة في إعادة الاعمار ولم ولن يتوقف عن إعطاء القروض.



مصرف الإسكان يحصد "جائزة التميز والإنجاز المصرفي العربي لعام ٢٠٢٤"

توج رئيس مجلس إدارة مصرف الإسكان أنطوان حبيب مسيرته الناجحة، بحصول مصرف الإسكان على جائزة "التميز والإنجاز المصرفي العربي لسنة 2024" من "الاتحاد الدولي للمصرفيين العرب" خلال المؤتمر الاقتصادي والمالي، الذي عقد مؤخراً في القاهرة، بحضور مصرفيين ورجال أعمال عرب، وتسلم الجائزة من رئيس الاتحاد الدكتور جوزف طريه. وتعتبر هذه الجائزة أكبر دليل على المسيرة المتميزة والمليئة بالعطاء، متحدى كل الظروف التي يمر بها لبنان بهدف بقاء مصرف الإسكان بقيادة أنطوان حبيب منارة للعطاء المستمر.



- لم يغب عن بال أنطوان حبيب أصحاب الإعاقات فقد كان له عدة اجتماعات مع رئيس "الجمعية الوطنية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقات" الدكتور عارف كبارة شرح خلالها حبيب كيفية الاستفادة من هذه القروض المعطاة بالأخص للمعوقين وذوي الاحتياجات الخاصة، وأكد أن كل الأموال التي تأتي إلى الصندوق من صناديق مختلفة بحسب الاتفاقيات ستعطى لطالبيها ذوي الدخل المحدود والمتوسط فقط لا غير، وكان هذا موقفه المبدئي الذي لم يتزحزح قيد أنملة، حيث سخر المصرف لمن يحتاج المساعدة من أبناء وطنه.



نشاطات على كافة الجهات

في عهد حبيب زاد رأسمال مصرف الإسكان من 100 مليار ليرة إلى 150 ملياراً، واستطاع مصرف الإسكان سداد جميع الفوائد والأصول للصندوق العربي للتنمية الاقتصادية والاجتماعية.

ولم يأل جهداً بالتواصل مع الصناديق العربية؛ ومن أهمها "صندوق أبو ظبي للتنمية" و"صندوق قطر للتنمية" من أجل تأمين التمويل اللازم لمصرف الإسكان، مؤكداً باستمرار أن الخطة الموضوعة من قبل المصرف هي تمكين الشباب اللبناني من تملك منزل أو ترميمه مما يساعد على بقائهم في وطنهم.



صيحات موضة الشتاء ستجعلك تبدين أصغر سناً

جددت الماركات العالمية الكثير من الصيحات ووضعتها على أول قائمة القطع الرائجة في خريف وشتاء 2024-2025، فسجلت الفساتين القصيرة حضوراً كبيراً على مدارج عروض الأزياء الجاهزة، معلنة بذلك عن العودة القوية لواحدة من أبرز صيحات الستينيات والسبعينيات، والتي نتوقع أن تعجب الكثيرات، لا سيّما اللواتي يتطلعن إلى إطلاقات تساعدن على الظهور بشكل أصغر سناً، حيث تعتبر الأزياء القصيرة واحدة من الحيل التي تمنح من ترتديها مظهراً شبابياً، كما أنها تسهم في إطالة الجسم وتنحيفه بطريقة مثالية ومن دون مجهود.





Docteur
Renaud
PARIS



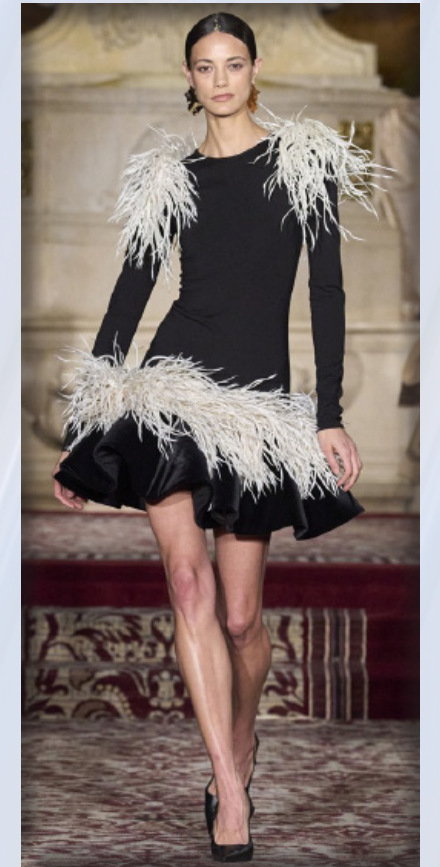
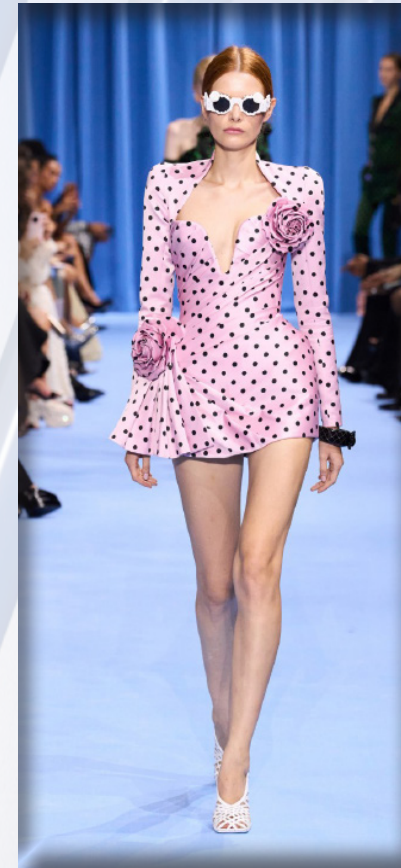
CREATOR OF EMOTIONS SINCE 1947



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

THE 1ST SKINCARE BRAND CREATED BY A DERMATOLOGIST FOR THE BEAUTY SALON IN 1947

Beauty and nature have been the passion of Dr. Louis Renaud, dermatologist who has drawn from plants the best active ingredients for the skin. the perfect alliance of nature and science, with the will to make beauty accessible in a beauty salon. For immediate, visible and durable results, and a moment of absolute well-being.



أطفالك على موعد مع الأناقة هذا الشتاء

بإمضاء أهم الماركات العالمية

أجمل الأزياء وأكثرها أناقة يمكن أن يرتديها الطفل هذا الشتاء، وقد حرص العديد من الماركات العالمية مثل Dior, Gucci, Tommy Hilfiger و Dolce & Gabbana على تقديم مجموعة من الأزياء التي ترضي ذوق الطفل من حيث الموديلات والألوان، ليشعر بتميزه مع هذه المجموعة الفاخرة.

وقد حرصت تلك الماركات العالمية على التنوع وتقديم خطوط موضة حديثة ومبتكرة، ما يصيب بالحيرة عند اختيار ما يناسب الطفل لأن كل قطعة لا تقل جمالاً وجودة عن غيرها. المهم أن يكون الطفل فرحاً ومرتاحاً بملابسه الجديدة...



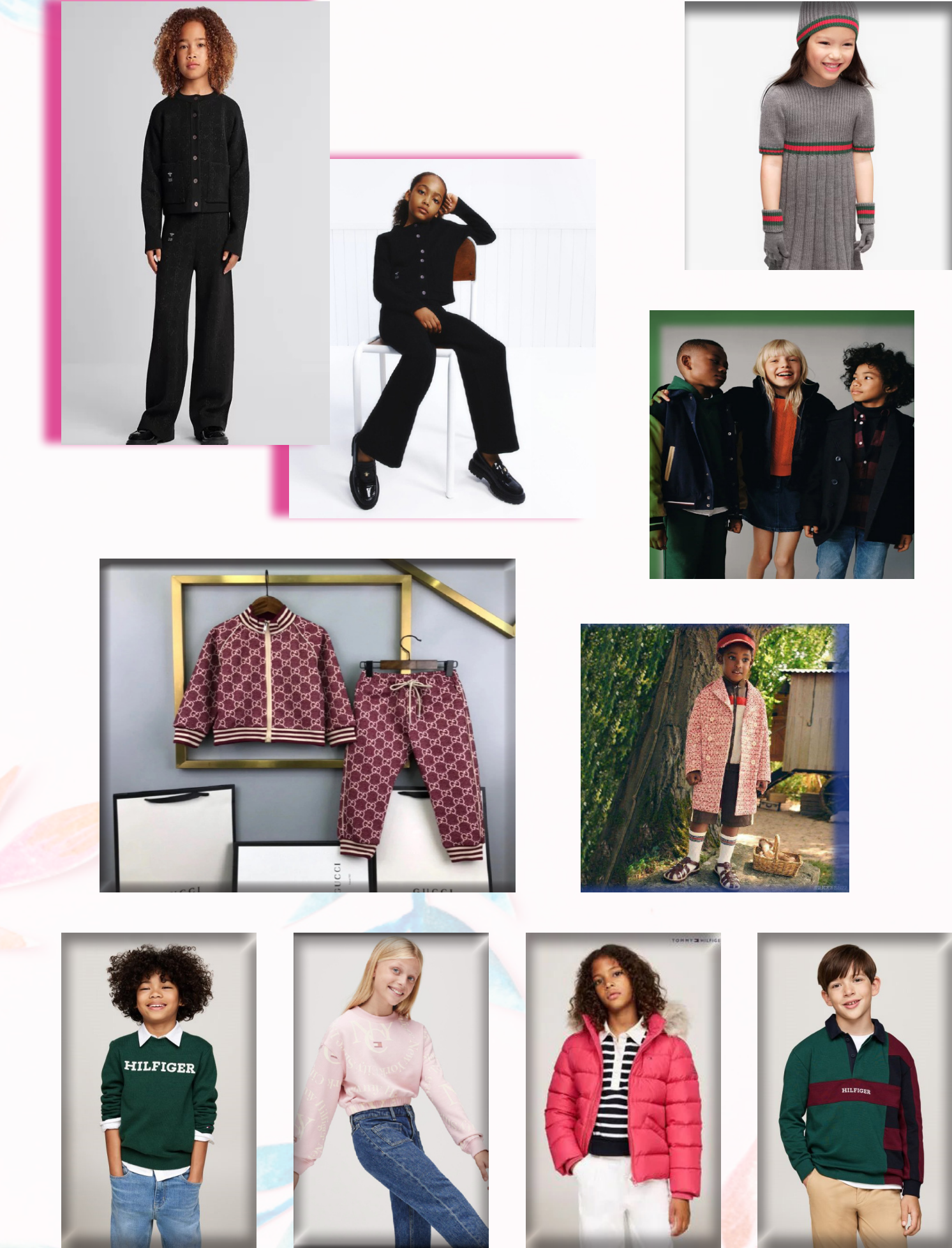


CASMARΛ

Since 1974

50 years
of cosmetic innovation

We are a **premium cosmetics** laboratory, a family-owned business renowned for developing unique and exclusive formulations.



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

Today, our formulas' professionalism and quality are recognized worldwide, with **nearly 80 countries** **trusting in our brand**. Casmara has established a strong global presence, offering an extensive range of products for professionals and home use, catering to the needs of the most challenging skin types

MEA تُخلق مع الأزمات...

في خضم الأزمات المتتالية التي يواجهها لبنان، تتألق شركة "طيران الشرق الأوسط" (MEA) كرمز للفخر الوطني وعنوان للشجاعة. فمنذ تأسيسها عام 1945، استطاعت هذه الشركة الوطنية أن تكون حلقة وصل حيوية بين لبنان والعالم، وفي الأوقات الصعبة، تبرز أهمية وجودها كناقل جوي يدعم اللبنانيين في محنتهم.

شجاعة العاملين في الأوقات الصعبة

خلال الحرب التي اشتدت أوزارها على لبنان منذ أواخر أيلول الماضي، ومع تصاعد القصف الإسرائيلي على العاصمة بيروت، ألغت كل شركات الطيران الأجنبية رحلاتها من وإلى مطار رفيق الحريري الدولي، مما ترك اللبنانيين في موقف صعب. ومع ذلك، كانت "طيران الشرق الأوسط" هي الناقل الجوي الوحيد الذي استمر في تسير الرحلات، حيث واصلت تلبية احتياجات المسافرين. فبينما يتعرض لبنان لمخاطر جسيمة، أظهرت الشركة التزامها بتقديم الخدمات، وكأنها طبيب يسعى لعلاج مرضاه في زمن الحرب.



محمد الحوت: جسر الأمل بين لبنان والعالم

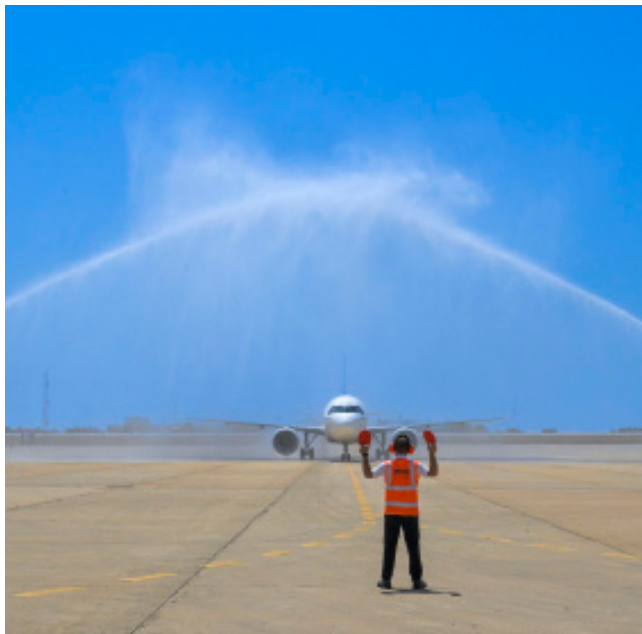
وكي لا ننسى أن صمود MEA وتفانيها في خدمة لبنان وشعبه، وأيضاً ربط لبنان مع العالم، ليس فقط اسماً لمع بريقه بدون قائد؛ والحق يُقال بأن المدير العام ورئيس مجلس الإدارة في "شركة طيران الشرق الأوسط" محمد الحوت أثبت أنه مثال للقيادة الحكيمة والشجاعة في أحلك الأوقات. ففي ظل الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان، وخاصة في ظل الحروب والعدوان الإسرائيلي الذي يَشُن ضد لبنان، استطاع الحوت أن يثبت أن "طيران الشرق الأوسط" MEA تظل رمزاً للصمود والارتباط بالعالم.

تحت قيادته، لم تتردد الشركة في مواصلة خدماتها رغم إيقاف العديد من شركات الطيران رحلاتها إلى لبنان. لقد أظهر الحوت قوة إرادته وعزمته في مواجهة التحديات، مما جعل MEA جسراً يربط لبنان بالعالم، ويمنح اللبنانيين الأمل في أن يبقى وطنهم متصلاً بالعالم الخارجي، تستحق جهوده وتفانيه التقدير، فهو لم يكن مجرد قائد لشركة طيران، بل كان منارة للأمل في زمن الظلام. بفضل رؤيته الثاقبة، استطاع أن يحافظ على استمرارية العمليات ويقدم الدعم للمسافرين، مما يعكس التزامه العميق تجاه بلده وشعبه.

محمد الحوت استطاع أن يجسد روح اللبنانيين في الصمود والمواجهة، وأصبح مثلاً يُحتذى به في الإصرار والعزيمة.

تحديات تتحدى السماء

ومثلما يبرز الشجعان في أحلك الظروف، تخلق "طيران الشرق الأوسط" فوق المحن؛ حيث تسير الشركة بين 30 إلى 40 رحلة يومياً إلى وجهات متعددة في الشرق الأوسط وأوروبا وأفريقيا، رغم التحديات. وبفضل التزام الحكومة اللبنانية بتوفير التأمين اللازم، استمرت الشركة في العمل، مما يعكس روح الإصرار والتحدى لدى العاملين فيها؛ فالأطقم الجوية والموظفون، الذين يزيد عددهم عن 2300 شخص، يتحملون مسؤولية عظيمة في ظل الظروف الصعبة، ويواصلون العمل بشجاعة وجسارة.





Taking Care of Healthcare.
Anytime. Anywhere.

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

www.globemedgroup.com |    



حفاظ على النظام في مطار الرئيس الشهيد رفيق الحريري الدولي

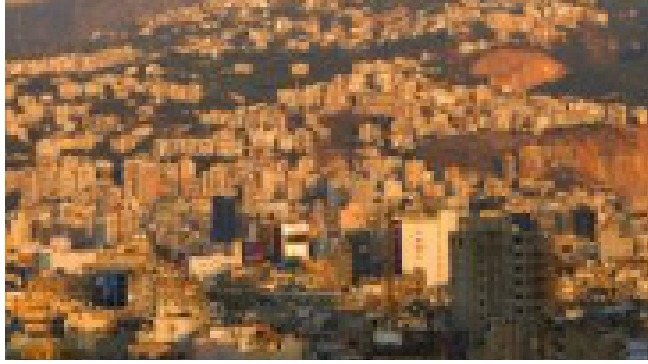
وفي الوقت الذي يشعر فيه اللبنانيون بالقلق وعدم اليقين، نجد أن مطار بيروت لا يزال يحتفظ بأجواء شبه طبيعية، حيث يتم تسهيل الرحلات بشكل منظم، وهذا يعود إلى الجهود المشتركة بين "طيران الشرق الأوسط" والجهات الأمنية، خاصة وأن الشركة تلقت تلميحات بشأن اعتبار مطار بيروت منطقة محاذية.



"طيران الشرق الأوسط": منارة أمل للبنانيين

ختاماً، ظروف قاسية تمر على لبنان؛ لكن لـ "طيران الشرق الأوسط" كلمتها، وعليه نقدم أسماً آيات الشكر والعرفان لـ "طيران الشرق الأوسط"، تلك الشركة التي وقفت كمنارة أمل في ظلام الأزمات. نحن فخورون بكم، وبالأبطال من الطيارين والأطقم الذين يخاطرون بحياتهم من أجل تأمين حركة سفر اللبنانيين. بفضل صمودكم، تبقى شعلة الأمل متقدة في قلوبنا، ولتبقوا دائماً مصدر فخر للبنان.





التوزيع الديموغرافي

نظراً إلى أن برج حمود كانت في البدء كناية عن منطقة واسعة من البساتين والغابات تعود ملكيتها لأفراد من أبناء برج حمود الأساسيين، فقد استجاب هؤلاء لرغبة العديد من العائلات الأرمنية لشراء أجزاء صغيرة من تلك العقارات تتراوح مساحاتها بين أربعين ومئتي متر مربع وراحت هذه العائلات الأرمنية تبني لها مساكن صغيرة ومتوسطة. استقبلت برج حمود بعض اللبنانيين من الطائفة الشيعية اللذين انتقلوا من مناطق نائية في الجنوب والبقاع إلى منطقة برج حمود، وكان يزداد عدد أبناء هذه الطائفة سنة بعد سنة بسبب قرب موقع برج حمود من العاصمة وتوفيراً لليد العاملة.

ومنذ سنوات، يزداد الإقبال على السكن في برج حمود، خصوصاً من ذوي الدخل المحدود والفقراء، في ضوء انخفاض أسعار الإيجارات فيها، وتوفير فرص العمل نسبياً. ويقطن في برج حمود حوالي 170 ألف نسمة، منقسمون بين 35 ألف نسمة من التابعة السورية، والبقية من العمال القادمين من إثيوبيا وسريلانكا والسودان ومصر والعراق، بالإضافة إلى الأكراد وجنسيات آسيوية أخرى.

الحرير البلدي

إشتهر أهل برج حمود بتصنيع الحرير وكان يقال عنه "الحرير البلدي"، وكان يلقي تصديره رواجاً كبيراً مما جعل الحرير يشكل أكبر مصدر دخل للبنانيين.

ومن بين الذين أتوا إلى برج حمود من بلدة عرب صاليم الجنوبية رجل الدين المعروف رضا فرحات، وقد شيد جامعاً سنة 1950 في منطقة النبعة، وحسينية وبناءً ضخماً لابتدائية مجانية للفقراء وتكميلية بأقساط زهيدة جداً، وسعى سنة 1959 إلى تحويل المدرسة الرسمية الوحيدة التي كانت موجودة حينها في برج حمود إلى تكميلية باللغة الفرنسية.

برج حمود بلدة المحبة والتعايش الحضاري

برج حمود البلدة اللبنانية التي تطورت مع تطور لبنان، عاشت بكافة طوائفها، شعارها المحبة والتعايش السلمي، وتاريخها العريق وتنوعها الديني شكل ثروة بشرية بالنسبة لها.

أصل التسمية

تعود تسمية برج حمود إلى حوالي 300 سنة، حيث كانت منطقة زراعية بامتياز، وكان الأمير حمود أرسلان يملك مساحات كبيرة من الأراضي الزراعية، فبنى منزلاً له من طابقين فوقه عليّة في أعلى نقطة بالمنطقة، وكان يصعد إلى سطح العلية لمراقبة العمال المتواجدين في أملاكه، فشكل هذا المنزل برجاً بالنسبة للمنازل الزراعية المتواضعة، وأخذت المنطقة تسمية "برج حمود"، وما زال هذا المنزل قائماً بجوار كنيسة مار ضومط ملكاً لوقفها.

تاريخها

بعد نهاية الحرب العالمية الأولى سنة 1919 أصبح لبنان تحت الانتداب الفرنسي، وخلال سنة 1924 استقبل الجيش الفرنسي المهجرين الأرمن وأقام لهم المخيمات على قسم من أراضي برج حمود. ومنذ أن وطأت أقدامهم هذه الأرض عقدوا العزم للتعاون مع الموارد الموجودة عليها، إذ أنشأوا نهضة زراعية وصناعية وتجارية وحرفية آلت إلى رفع المستوى المعنوي للمنطقة. بنوا الكنائس والمدارس والمصانع وأسهموا فعلاً في عمرانها، الأمر الذي كان السبب الرئيسي بطلب فصل منطقة برج حمود عن بلدية الجديدة - برج حمود، وإنشاء بلدية مستقلة في الربع الأخير من عام 1952.

في تلك الحقبة كانت برج حمود تقع ضمن قطاعات آل أبي اللمع المارونية، وكانت تتميز بكونها منطقة زراعية يغطي القسم الأكبر منها غابات وأحراج من أشجار الصنوبر والكيينا، أما الأهالي فكانوا يحصلون على المياه من النواير الكثيرة الموجودة في البساتين الواسعة.



سرّ عبقرية Leonardo da Vinci وحقيقة اختفائه

Leonardo da Vinci كان فناناً عبقرياً ومخترعاً إيطالياً، وما زال يشتهر بإنجازاته العلمية واختراعاته، وبأنه كان رساماً ونحاتاً، أديباً ومعماريًا، موسيقياً ومهندساً حربيًا، عالماً في الفلك والرياضيات والفيزياء والجيولوجيا والنبات والخرائط. ويقال عنه أنه "أب الهندسة المعمارية وعلم الإحاثة" أي المتحجرات أو الأحياء القديمة. ويعده الكثيرون "أعظم رسّام في التاريخ"، ولو أن قلّة من رسوماته بقيت حتى زمننا الحاضر.

ولادته

ولد دا فينشي في 15 أبريل عام 1452، لأبوين غير متزوّجين قانونياً، والده بيرو دا فينشي كان كاتب عدل، ووالدته كاترينا كانت فلاحاً. عاشوا في بلدة فينشي في فلورنسا. ولم ينل ليوناردو تعليماً أكاديمياً خلال حياته، بل تلقى تعليمه في مرسوم فيان إيطالي ذائع الشهرة آنذاك. وفيما بعد تنقل بين مدن ميلان، روما، بولونيا والبندقية. وعاش الأعوام الثلاثة الأخيرة في حياته في فرنسا وتوفي في 2 مايو عام 1519.

غياب وإبداع

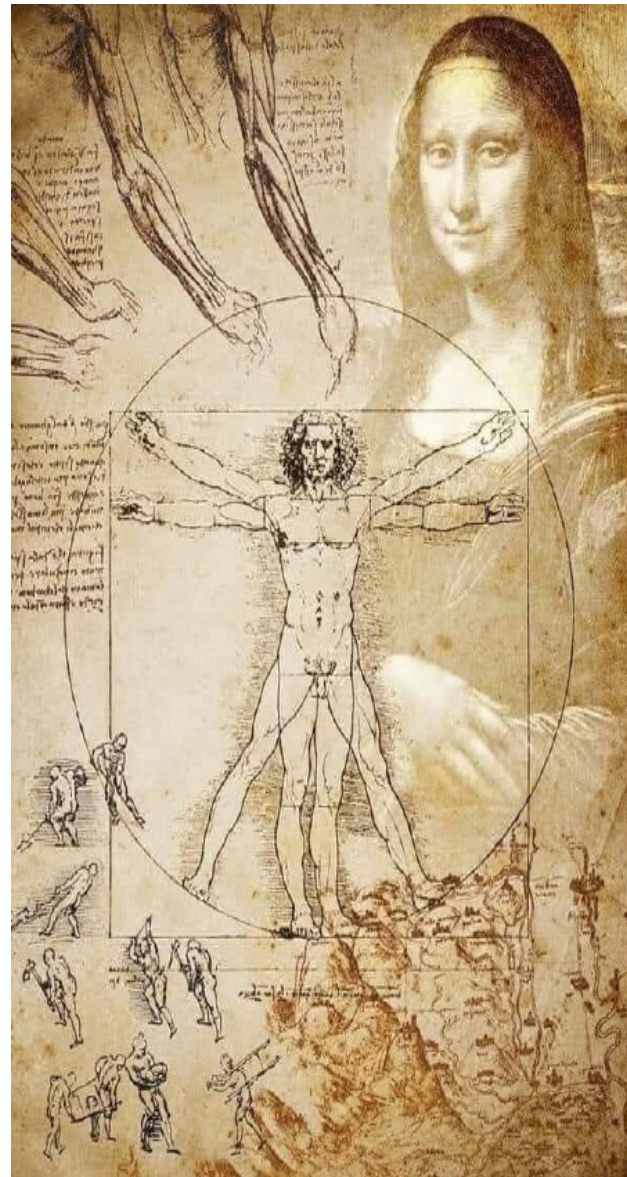
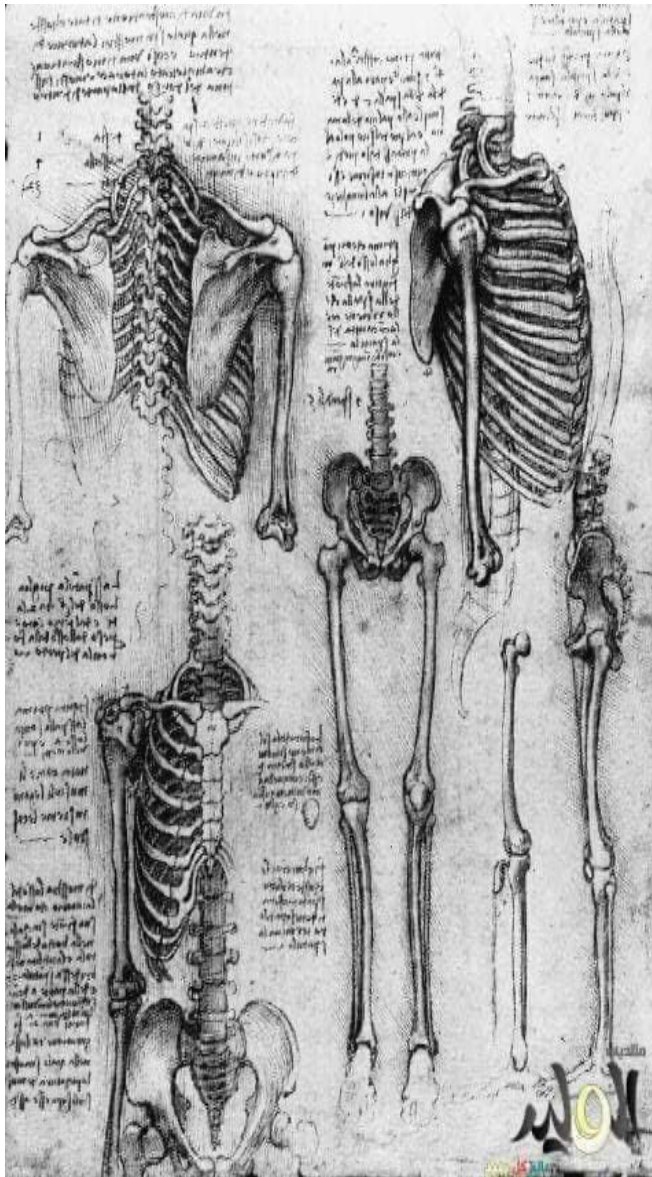
ليوناردو عاش في عصر النهضة، لم يعتد تسجيل يوميات حياته، ولكنّه عام 1476 اختفى ولم يره أحد ولم يسجل التاريخ عنه أي شيء خلال عامين إلا كلمة إختفى. وعندما عاد وظهر عام 1478 برزت معه كل إبداعاته، فاخترع أول طائرة هليكوبتر وشرعية ودبابة وبذلة غطس وروبوت. وأصبح مهووساً في تشريح الجسم البشري وإكتشافه، وهذه الأخيرة كانت جريمة عقابها الموت. كما أصبح مهووساً في دراسة الطبيعة ويقضي الساعات في الغابات من أجل تلافي إكتشاف أمره إن رأى أحد كتاباته وأبحاثه عن جسم الإنسان. وكما إختار الكتابة المعكوسة لتشفير كتاباته ولا يمكن لأحد قراءتها إلا عن طريق المرأة.

وبالبحث في كتاباته التي دون فيها قليلاً من مذكراته، قال: "عندما كنت أتجول في الغابة وجدت كهفاً مظلاماً خفت من الدخول إليه ولكن حماسي للإكتشاف دفعني للدخول، وأحمد ربي لأنني تجرأت ودخلت، فقد غير هذا مجرى حياتي".

أقوال ونظريات

وبحسب قول أصحاب نظريات الكائنات الفضائية أن Leonardo التقى بهذه الكائنات وعاش معها بالسنتين التي إختفى فيهما وهي من أعطته كل هذه العلوم. وهناك مجموعة تساند هذا الأمر وأنه أصبح يدرس الجسم الإنساني والطبيعة ويعطي نتائج دراستها للفضائيين، وآخرون يقولون أنه عندما دخل في ذلك الكهف سافر عبر الزمن إلى المستقبل وأخذ العلوم وعندما عاد طبقها على الأدوات الموجودة عنده في عصره، وآخرون ينتقدون هذه النظريات ويقولون أنه قد سرق إكتشافات علماء سبقوه وطوّرها وعدّل عليها ولكن هذه لا تطبق إلا على الطائرة وبذلة الغطس. وما زال العلماء يتجادلون حول ما إذا كانت تلك الأحداث حقيقية أو من نسج الخيال.

بعد 500 عام على وفاة دافنشي وبعد رؤية رسوماته بأشكال غريبة، قام العلماء بعدة أبحاث وتيمناً بطريقة الكتابة المعكوسة عكست لوحاته المعكوسة ودمجت مع بعضها وكلها كشفت عن أجسام وأشكال مخلوقات غريبة، وعند التدقيق بجميع لوحاته وجد أنه رسم بالعديد منها بدلات فضائية كالتي نسمع عنها ونراها في يومنا الحاضر.



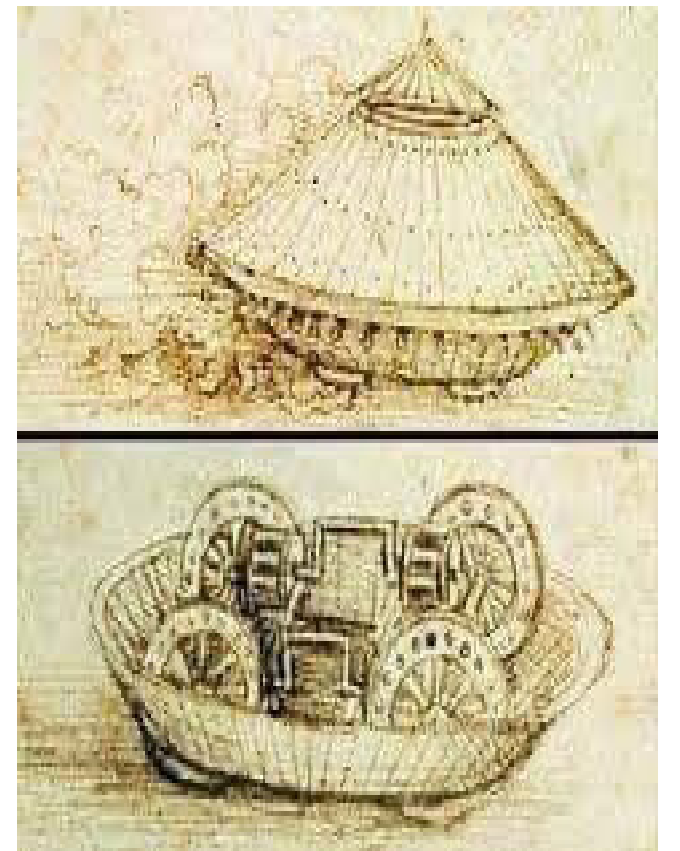
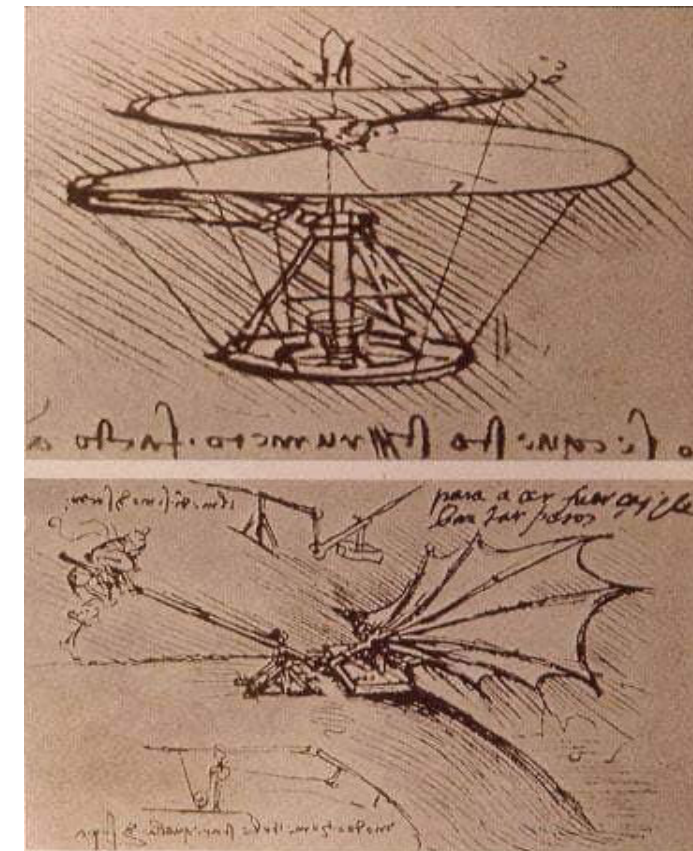
شهرة على مر الأزمان

نال دا فينتشي جُلَّ شهرته من الرسم، فأشهر لوحاته هي الموناليزا، وهي كذلك أشهر لوحة لشخصٍ رُسمت، وأما العشاء الأخير فهي أكثرُ جدارية دينية أُعيدَ رسمُها في التاريخ كافة، وللوحه الرجل الفيتروفي قيمة أيقونية تعرف بها في شتى الأنحاء.

وكما بيعت لوحة سالفاتور مندي، في 15 نوفمبر سنة 2017 بمبلغ قياسي هو 450.3 مليون دولار أمريكي في مزاد كريستيز العلني، وهذا أعلى ثمن بيعَ لقاء عمل فني بالتاريخ. وأيضاً، ترك دا فينتشي لوحاتٍ ورسوماتٍ تخطيطية ومذكرات وكتيبات شخصية ذات قيمة فنية هائلة، ورسوماً علمية ومسودات وأفكار عن كينونة الرسم ونظرته إلى العالم كانت مبنية على أساس المنطق الراسخ. وأن أكثر المؤرخين والباحثين يرون في دا فينتشي مثلاً أعلى لنموه بشتى المجالات ولحملة روح "رجل عصر النهضة"، فيشاد به على أنه من أكثر من تعددت مواهبهم في تاريخ البشرية، وتقول مؤرخة الفن هيلين غاردنر "أنه لم يسبقه إنسان في تعدد مواهبه وعمقها، فيبدو عقله وشخصيته غير بشريين لنا".

تحظى اختراعات دا فينتشي العلمية باحتفاء كبير، فقد وضع في فترة حياته مخططات لآلات حديثة كثيرة منها آلة طيران ومركبة مدرعة للقتال ولاقط للطاقة الشمسية وآلة حاسبة وبدن مزدوج للسفن، ولم يُبنَ من هذه الاختراعات في زمنه إلا قسم قليل بل إن بناء معظمها لم يكن ممكناً حينذاك، إذ كان المنهج العلمي في الهندسة وسبك المعادن ما يزال في مهده.

على أن ثلّة من اختراعاته البسيطة ظهرت بالمصانع في عصر النهضة وحققت نجاحاً جماً، ومنها مغزل وآلة اختبار الشد للتحقق من احتمال الأسلاك، وينسب إليه اختراع المِهْبَطَة أو المظلة المروحية والدبابة. وله اكتشافات كبيرة في علم التشريح والهندسة والجيولوجيا والبصريات وجريان الموائع، لكنَّ جُلَّ هذه الاكتشافات لم يكن لها أثر يذكر على تطور العلم لأنها لم تنشر.



26 Minerals



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

هند صبري: شكراً "علا"

هند صبري نجمة من طراز خاص، منذ بداياتها في عالم التمثيل حتى يومنا هذا ما زالت خياراتها ناجحة ومدروسة، لا تحب هند الظهور لمجرد التواجد، بل هي تختار بعناية شديدة أدوارها ومتى وكيف يجب أن تتواجد على الساحة الفنية.

مع هند صبري كان لـ "الهديل" هذا اللقاء الذي أُلقت فيه الضوء على رحلتها في "البحث عن علا" التي لا تخلو من المواقف الطريفة والرسائل الاجتماعية.

• في عام 2022 بحثت علا عن ذاتها.. كيف هي رحلتها في الجزء الثاني؟
- علا في الجزء الجديد تواصل البحث عن نفسها، إذ تتعامل علا مع العمل مثل ميدالية المفاتيح، كأنها من وقت لآخر تضيع منها ثم تعثر عليها، إذ تستمر علا دائماً في البحث عن نفسها، ومحاولة تحقيق الاكتفاء الذاتي بداخلها، إذ انتهت علا في الجزء الأول إلى البحث عن الرجل والحب.

• ما كواليس مكالمة ظافر العابدين ليشارك في المسلسل؟
- اتصلت بالفنان ظافر العابدين بصفتي أحد أضلع الإنتاج، إذ اتصلت به كمنتجة وليس ممثلة، وظافر خال من هوس البطل الأوحده، ونحن كتبنا شخصية كريم عابد، ثم قررنا الاتصال بظافر العابدين، وهو تحمس للفكرة، وأحب الجزء الأول وتفاصيله.

• ماذا عن كواليس التصوير في فرنسا؟
- التصوير كان مُتعباً للغاية، وأنا نفسي كنت منتجة وممثلة وأشارك في التأليف، وكان التصوير مليئاً بالضحك والكوميديا في العديد من المشاهد والتفاصيل.

• لماذا قررت الإشراف على الكتابة؟
- لأنني أشعر أنني أعرف علا جيداً، كأن علا هي شخصية بداخلي، كأني أريد أن آخذ "علا" في مكان معين، وارتبطت بها ارتباطاً وثيقاً، وارتباطي بها جعلني أقبل فكرة أن أكون مشرفة على الكتابة.



• كيف نسقت بين كونك ممثلة ومشرفة على الكتابة وجزءاً من الإنتاج؟
- الأمر كان صعباً، إذ كنت مسؤولة عن جودة الحلقات من التطوير والكتابة والتصوير وتسليم الحلقات، ولكنني لم أكن مسؤولة عن جزء الإنتاج المرتبط بالمال، وأنا منذ عامين ونصف العام أصبحت مرتبطة بشخصية "علا".



• هند صبري وظافر العابدين.. حديثنا عن الكيمياء بينكما؟
- أحب ظافر العابدين كممثل، خاصة أن بيننا كيمياء منذ "فيرتيجو" قبل سنوات، وهو حالياً أكثر نضوجاً وطوراً ذاته أكثر بكثير.



GUINOT
INSTITUT • PARIS



BEAUTY & SKINCARE

NO. 1 IN BEAUTY SALONS IN FRANCE

— Face • Body • Waxing —

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

BEAUTY TREATMENTS

By focusing on how to best showcase the Beauty in every Woman, Guinot has designed exclusive and innovative Treatment Methods that meet the needs of Women all over the world. Over the years, the effectiveness of its Treatments and Products have made Guinot stand out as The Leading Brand within the Beauty Industry.

• كيف هي علاقتك حالياً بالسينما؟
- السينما بشكل عام أحبها، لكن الفترة السابقة، مسلسل "البحث عن علا 2"، أخذ مني وقتاً طويلاً في التحضير له حتى التسليم، ليس مثل أي عمل آخر، وعُرض عليّ أكثر من فيلم، ولكن الحمد لله أنا شاركت في "بنات ألفة" الذي أشبعني سينمائياً ووصل إلى المشاركة في "أوسكار".



• إذا وجهت هند صبري رسالة إلى علا.. ماذا ستكتب فيها؟
- سأكتب لها شكراً، لأنني لا أنسى حين قرأت قصة "عائزة أتجوز" لأول مرة، وتواصلت بعدها مع المنتج طارق الجنايني، الذي قرر التواصل مع الكاتبة غادة عبدالعال، وجمع شمل الأسرة، وحين عُرض العمل للمرة الأولى لم يحقق نجاحاً، إذ قال الجمهور إن علا فتاة تنظر للكاميرا وتصرخ وكان آنذاك غير ناجح، والآن بعد 14 عاماً من عرضه أصبح الجمهور يحب مشاهدته، إذ تقول لي بعض الفتيات إنهن يشاهدن حلقاته قبل النوم، لذلك أعتقد سأقول لها شكراً، وأحمد السقا يقول لي دائماً إن الجمهور يتذكر حلقة "الظابط" في "عائزة أتجوز" ربما أكثر أحياناً من "مافيا" و"تيتو"، لذلك بالتأكيد أشكرها.



كما يتمكنون من التعرف على عالمهم والتمييز بين ما هو آمن وغير آمن. فمن خلال التجربة فقط يمكن للطفل أن يتعلم كيف يبقى آمناً، واللعب هو أفضل طريقة لتجربة ذلك.

كما اللعب المحفوف بالمخاطر يكسبهم مهارات حياتية يتدرب عليها مثل المرونة والمثابرة، الاتزان النفسي، تحديد قدرات أجسامهم، تقييم المخاطر والتعامل معها، التعامل مع الأدوات بشكل هادف وآمن وفهم عواقب الأفعال.

عندما ينخرط الأطفال في لعبة خطيرة، سيكون دماغهم مشغولاً بتقييم المخاطر وحل المشكلات ووضع خطة تقلل من ارتكاب أي خطأ يؤذيهم. لكن التعلم الحقيقي هو عندما تحدث الأخطاء وتتسبب بالسقوط أو يحدث كشط الركبة مثلاً، وهم يشفون بسرعة.



دور الأهل

أفضل ما يمكن للأهل القيام به هو توفير بيئة آمنة ومثيرة للتحدي، ومحدودة الخطورة، مع إجراء تقييم مسبق للمخاطر المحتملة، وضمان تجنب الأطفال أي أذى محتمل.

حيث يوصى مقدمو الرعاية للأطفال حتى سن 3 سنوات بتقييم بيئة اللعب و يشجعون على تعزيز ثقتهم في قدرات الأطفال، وقضاء الوقت الوفير في مراقبتهم والوقت الأقل بالتدخل، ومنهم فرصاً كثيرة ليقوموا باستكشاف حرّ للبيئات المدروسة جيداً.

المخاطر والتحديات في ألعاب الأطفال

يخاف الأهل على أطفالهم من النسيم العليل لو لفح وجوهم النديّة، فيحيطونهم بالحماية والرعاية اللامتناهية لإبعاد المخاطر عنهم من أي شيء قد يؤذيهم جسدياً أو نفسياً، وهذا الأمر طبيعيّ ينبع من غريزة الأبوة والأمومة. ومنذ نعومة سواعدهم نخاف من أي نشاط ترفيهي قد يشكل خطراً عليهم. نمنعهم من القفز على الأرائك، أو اللعب الخشن، والتسلق على الأعالى، أو الركض بسرعة خارج إطار فسحة الأمان. ولكن، هل تساءلنا عما إذا كانت الغريزة الحمائية هذه تفيد الأطفال أم تضر بهم؟ وبالمقابل لا يمكن أن نمنع الطفل من اللعب الخطر مدى الحياة، لذلك على الأهل تسهيل اللعب الخطر على الطفل، ومعرفة ما يمكنهم القيام به للتعامل مع المخاوف، وما يمكن السماح له لاجتياز مخاطر آمنة منذ البداية.

مخاطر وتحديات



هناك نوعان من العقبات التي يواجهها أطفالنا وتحيط بهم وهم يلعبون، وهي المخاطر والتحديات. ووفقاً للتعريف عنهما بحسب "جمعية الصحة العامة الكندية" عام 2016، فإن المخاطر هي تلك الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى إصابة أطفالنا بأذى خطير، والتي يتم تحديدها من قبل الأهل المرافقين للأطفال، مثل، تسلق المرتفعات، السرعة، الأدوات الحادة، اللعب بقرب عناصر خطيرة، اللعب الخشن، التعثر أو الضياع. أما التحديات فقد تنطوي على احتمال حدوث إصابة خفيفة، لكنه يقدم للأطفال تجارب تمكّنهم من تطوير مهارات عديدة مثل التعرف على قوة أجسامهم، وابتكار الحلول وتنفيذها، والتغلب على مخاوفهم وبناء احترامهم الذاتي.

فوائد التحقق أثناء اللعب المحفوف بالمخاطر

يعتبر اللعب المحفوف بالمخاطر أمراً بالغ الأهمية للنمو الصحي والتطور لدى الطفل. فمن خلاله يتعرف الأطفال على قدرات أجسادهم وما يستطيعون القيام به وما لا يستطيعون.

بلمسة واحدة



#معك_خطوة_بخطوة



كما يمكن للأهل البدء بتوفير بيئة لعب أرضي حرّ للطفل منذ ولادته. وفي المرحلة التالية، توفير بيئة معدة للتسلق والتحرك والموازنة على بنى آمنة ليتدرب الطفل على استكشاف البيئات والأشياء والأسطح المختلفة مع المتابعة والمراقبة أثناء اللعب، وهناك طرق أخرى يمكن توفيرها لينخرط الأطفال الصغار في اللعب والتعلم ومنها المرتفعات، كتسلق كومة صغيرة من التراب، ومن ثم التدرج في زيادة الارتفاع والزوايا والصعوبة.

ويمكن الاستعانة ببعض المعدات الخاصة بلعب الأطفال مثل: معدات التآرجح، الانزلاق، الجري، ركوب الدراجة ليعتاد الطفل على السرعة.

ويمكن استعمال بدائل آمنة لأدوات خطيرة بأشكال متعددة كالسكاكين، العصي، المناشير، المثقاب، المطارق، النار والمياه العميقة. على أن تستخدم هذه الأدوات بحذر شديد مع الالتزام بإرشادات السلامة والعمر المناسب والمراقبة الشديدة من المرافقين للطفل.

بالإضافة إلى القيام باللعب الخطر كالمطاردة والتعثّر، الألعاب القتالية المتخيلة. ألعاب "الاختفاء" كلعبة الغموضة على أن يتم زيادة المسافات تدريجياً أو الاختباء ضمن مخابئ مصطنعة، ولسلامة الطفل من الضروري أن لا يغيب عن مرأى عيون المرافقين له.

نصائح للآباء والأمهات

يبالغ أهل الطفل بتحذيره من مخاطر متنوعة، فتصبح كلمة "حاذر، لا، توقف، انتبه" لا تفارق السنتهم، ومع ذلك لا يهتم الطفل ولا يستجيب لأن سماعه المتكرر لهذه التنبيهات، ستجعل الخوف يملكه وتمنعه عن اللعب، أو أن يتجاهل التنبيهات هذه، أو يرمق الأهل بنظرة محتارة تخبر أنهم على خطأ في تقييم ما هو خطير بالفعل. عندما نعبر للأطفال عن قلقنا وتوقعنا للخطر، فإنهم يستوعبونه وستتخفز استجاباتهم إما للمتابعة بتصميم وحذر أو للهروب منه.



وهذا أمر جيد إذا كان هناك خطر حقيقي، ولكن إذا كانوا آمنين، فإن إخبارهم باستمرار بـ "توخي الحذر"، سينقل لهم رسالة خاطئة أن "العالم ليس آمناً فلا تخاطر". فيصبح قلقنا هو قلقهم الذي سيعطل تدريبهم على استنباط حلول والتدرب على تنفيذها.

هناك دائماً أوقات يحتاج فيها الأهل إلى التحرك بسرعة وتنبيه الجميع إلى الخطر، فعندما يكون هناك احتمال حدوث ضرر أو إصابة حقيقية يتوجب عليك التدخل. ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، ويمكن التعامل مع الخطورة المحتملة، هنا، يجب عليك تنبيه الطفل بمراقبة موضع قدميه جيداً، والانتباه لأحجار التسلق أمامه. وكما لتحفيز حواس الطفل، يمكن لفت انتباهه بالسؤال "هل تشعر بمدى انزلاق المنحدر، ويمكن طرح تساؤل مع الإشارة للمخاطر المحتملة، كأن تقول للطفل "ما هي خطتك؟ هذا تل شديد الانحدار"، أو "قد يكون من الصعب النزول، ما هي خطتك للنزول؟".

وعلياً أن ندرك أن الألعاب الأكثر خطورة التي يمارسها الطفل يصنع منها أجمل الذكريات.

الخسائر الاقتصادية

لا تقتصر الخسائر على الأرواح، بل تشمل أيضاً أضراراً اقتصادية هائلة. وفقاً لتقارير من بنك إسرائيل ووزارة المالية، بلغ إجمالي تكلفة الحرب منذ بدايتها في أكتوبر 2023 حتى مارس 2024 نحو 270 مليار شيكل (حوالي 73 مليار دولار). هذه التكاليف تتضمن الإنفاق العسكري، وتكاليف إجلاء المستوطنين، وتعطيل الأنشطة الاقتصادية في مناطق كثيرة. ومن أبرز الخسائر الاقتصادية التي تكبدها الاقتصاد الإسرائيلي تراجع قطاع السياحة بشكل حاد؛ ففي الأشهر الأولى من الحرب، انخفض عدد الركاب في مطار بن غوريون من 10.1 مليون مسافر إلى 4.3 مليون مسافر. كما تم تعطيل العديد من الأنشطة الاقتصادية المحلية مثل المطاعم والمقاهي، مما أدى إلى تراجع كبير في الإيرادات. إضافة إلى ذلك، ارتفعت تكاليف الديون العامة إلى 62% من الناتج المحلي الإجمالي، مقارنة بـ 59% في عام 2023. وكان من الضروري تخصيص 30 مليار شيكل إضافية لتمويل وزارة الأمن، لتصل ميزانيتها الإجمالية إلى حوالي 100 مليار شيكل (27 مليار دولار).



الخسائر في البنية التحتية والمستوطنات

على الرغم من أن معظم الأضرار كانت مركزة في غزة، إلا أن إسرائيل تعرضت أيضاً لخسائر كبيرة في بنيتها التحتية. ففي مستوطنات غلاف غزة والنقب الغربي، قدرت الخسائر المباشرة للمباني والمنشآت بـ 1.5 مليار شيكل (405 ملايين دولار)، في حين بلغت الخسائر غير المباشرة والتعويضات أكثر من 12 مليار شيكل (3.35 مليار دولار)، نتيجة تعطيل القطاعات الاقتصادية مثل الزراعة والسياحة. وفي الشمال، على الجبهة اللبنانية، وعلى الرغم من غياب بيانات دقيقة، تشير التقديرات إلى أن الخسائر جراء الهجمات الصاروخية من "حزب الله" قد تقدر بحوالي ملياري شيكل (540 مليون دولار).

قهرمان مصطفى

خسائر إسرائيل تحت وطأة حرب غزة ولبنان: هل تواصل الصمود أمام الاستنزاف المتزايد؟

منذ بداية الحرب على غزة في السابع من أكتوبر 2023، والتي لا تزال مستمرة حتى اليوم، تتكبد إسرائيل خسائر هائلة على مستويات عدة، تتراوح بين الخسائر البشرية في صفوف الجيش والمستوطنين، إلى التأثيرات الاقتصادية والنفسية التي لا يزال المجتمع الإسرائيلي يعاني منها.

وفي ظل تزايد الضغوطات على جبهات القتال في غزة ولبنان، يبقى السؤال الأبرز: هل ستتمكن إسرائيل من تحمل هذا الاستنزاف طويل الأمد؟

الخسائر البشرية

شهدت إسرائيل في الأسابيع الأولى من الحرب سقوط العديد من القتلى في صفوف جنودها، حيث بلغ عدد القتلى الإسرائيليين من 7 أكتوبر 2023 حتى نهاية أكتوبر 2024 حوالي 644 قتيلاً، معظمهم سقطوا في معارك غزة. كما أصيب نحو 1848 جندياً في المعارك البرية في القطاع، في حين أن الآثار النفسية لآلاف آخرين تبقى مستمرة. ففي مركز إعادة تأهيل وزارة الدفاع، تم استيعاب أكثر من 64 ألف جندي مصاب، بينهم حوالي 80% يعانون من اضطرابات نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة. وفي الجبهة الشمالية، مع تصاعد حدة القتال مع قوات "حزب الله" اللبناني، تكبدت إسرائيل خسائر إضافية، حيث قتل 95 جندياً إسرائيلياً في أكتوبر 2024، فضلاً عن إصابة حوالي 750 آخرين. علاوة على ذلك، استهدفت هجمات "حزب الله" العديد من المواقع العسكرية الإسرائيلية، مما أسفر عن تدمير دبابات وآليات مدرعة.



التداعيات النفسية والاجتماعية

تعتبر الآثار النفسية على الجنود والمواطنين من أهم التبعات التي تواجهها إسرائيل. مع استمرار القتال على جبهتي غزة ولبنان، يتزايد عدد الجنود الذين يعانون من اضطرابات نفسية. فقد تم علاج حوالي 64 ألف جندي في مراكز إعادة التأهيل، بينهم 21% يعانون من إصابات في الرأس أو اضطرابات نفسية. كما أظهرت التقارير أن عدد الجنود الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة قد يصل إلى 10 آلاف جندي.

في ما يخص المدنيين، توقعت التقارير أن يصل عدد الإسرائيليين الذين سيعانون من مشاكل نفسية طويلة الأمد بسبب الحرب إلى 625 ألف شخص، وهو ما يضيف عبئاً إضافياً على النظام الصحي في إسرائيل.

الإجلاء والخسائر الاجتماعية

أدى القتال في غزة ولبنان إلى إجلاء حوالي 250 ألف إسرائيلي من منازلهم في الشمال والجنوب، مما كلف الحكومة الإسرائيلية حوالي 6.4 مليار شيكل (1.8 مليار دولار) لتوفير الإيواء لهؤلاء الأشخاص في الفنادق ومنشآت الطوارئ.

حرب لبنان: تعقيدات إضافية

منذ بداية الحرب على غزة، كانت الجبهة اللبنانية أيضاً تمثل تحدياً إضافياً لإسرائيل. رغم أن الجيش الإسرائيلي شن عمليات في جنوب لبنان، إلا أن "حزب الله" أظهر قدرة كبيرة على الرد بهجمات صاروخية وهجمات بالطائرات المسييرة. استهدفت هذه الهجمات البنية العسكرية الإسرائيلية، مما أسفر عن تدمير دبابات وطائرات مسيرة، وزيادة في الخسائر البشرية والمادية.

كما أسهمت الهجمات الصاروخية في تعميق أزمة الأمن القومي الإسرائيلي، وكشفت عن ثغرات في الدفاعات الجوية الإسرائيلية، الأمر الذي دفع الولايات المتحدة إلى إرسال منظومة "ثاد" للدفاع الجوي إلى إسرائيل لتعزيز قدرتها الدفاعية.

خلاصة القول، إن الحرب في غزة ولبنان تشكل تحديات ضخمة لإسرائيل على الأصعدة الاقتصادية والعسكرية والنفسية. على الرغم من الدعم العسكري والمالي الذي تتلقاه من حلفائها، إلا أن تكلفة الحرب تتزايد بشكل غير مسبوق، مما يهدد استقرار الاقتصاد الإسرائيلي وقدرة الجيش على الحفاظ على مستوى قوته العملياتية في الجبهتين.

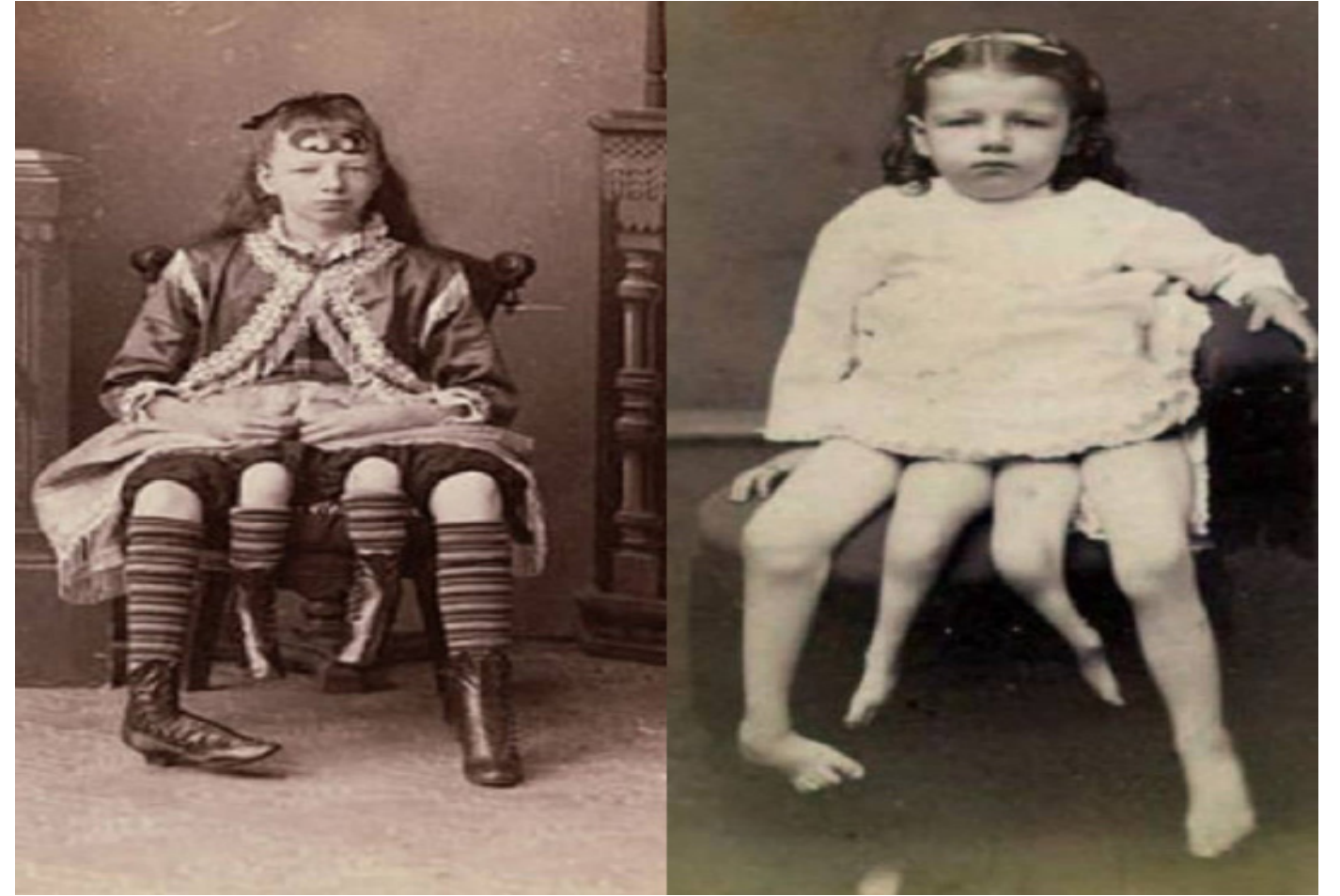


Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com

L3VEL3, we offer everything regular consumer, or a professional barber could need from styling products to sanitizing sprays plus game-changing tools like razor holders. We're continually developing new products that make the latest hair trend achievable, in the barbershop and at home. We listen to our Artists' feedback, refining our formulas to improve their effectiveness.

فتاة الأربع أرجل ذلت بالسيرك وتزوجت كأميرة!

ولدت جوزفين ميرتل كوربن في ولاية أميريكية عام 1868، بتشوه خلقي، أدى إلى نمو أطراف سفلية لها إضافية لتوأم لم يكتمل نموه. كانت ساقاها القصيرتان ضعيفتين ولم تتمكن من الوقوف عليهما ولكنها كانت تحركهما باستمرار.



محبوبة بالرغم من عاهتها

كانت قدمها اليمنى مقوسة. في الواقع فإن المرأة ذات الأربع لا تملك سوى رجل واحدة سليمة. وكانت جميع المؤشرات الجسدية طبيعية، باستثناء أن لديها 4 أرجل ومجموعتين كاملتين من الأعضاء التناسلية.

وكانت جوزفين امرأة جميلة ببشرتها الفاتحة وشعرها الأحمر وعينيها الزرقاوتين، تتمتع بذكاء حاد وشخصية محبوبة. لكن تشوها الخلقي، مع وجود 8 أطفال في العائلة ولا يمكن لوالديها تغطية نفقاتهم، جعلها مكروهة من والديها الذين اعتقدوا أن حلولها بينهم سيجعل الحياة أكثر صعوبة، وسيصبحون أضحوكة للآخرين.

بؤس وشقاء

عاشت جوزفين حياة بائسة بين أسرته، باعها والداها للسيرك. ولكن، سرعان ما أدرك والدا جوزفين بأن تشوه ابنتهما الخلقي قد يدر عليهما الربح الكثير فدفعاهما للانضمام إلى مجال العروض الترفيهية في السيرك وهي في سن الـ 13 عاماً، لأنها حالة نادرة بأرجلها الأربع. وقد حاول قائد المجموعة بكل الوسائل التعريف عنها في السيرك. ولكن، الحشد الذي جاء لمشاهدة السيرك شك بأن ساقَي جوزفين مزيفتان، وطلبوا منها خلع تنورتها لإثبات صحتها. مما جعل جوزفين تمانع في فعل ذلك، لأنها تشعر بالخجل أكثر من أن يتم ملاحظتها على المسرح، وكما أن خلع تنورتها في الأماكن العامة جعلها تشعر بالذل والبؤس. لكن رئيس الفوج هدها بتجويعها حتى الموت بسبب العصيان، ولم يكن لديها خيار سوى خلع تنورتها.

تفاعل الجمهور

جوزفين أبهرت الجمهور بأقدامها الأربع ولقيت بـ"الفتاة التي تسير على أربع أقدام". وسرعان ما أصبحت هي المفضلة في السيرك، وأجبرت بالتخلي عن كرامتها مراراً وتكراراً على مرأى ومسمع الجماهير، تألمت نفسها وتعذبت روحها وانصهرت نفسيته وكرامتها، لكنها تحدت الواقع المرير وصنعت النجاح الباهر. كانت تجني 450 دولاراً بالأسبوع الواحد، وهو مبلغ كبير في ذلك الوقت ومع ذلك تقاعدت في سن الـ 18 عاماً.



it's a **10**® haircare

your miracle hair starts here!!



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

It's a 10 haircare began with the idea that feeling good about your hair should be easy. Over the years, hair care has gotten confusing. Now, through our exclusive professional salon formulas, you can enjoy shine, hydration and healthy movement with just one product. We call it "strength in simplicity" and it will undoubtedly change the way you think about hair care.

بداية الأمل

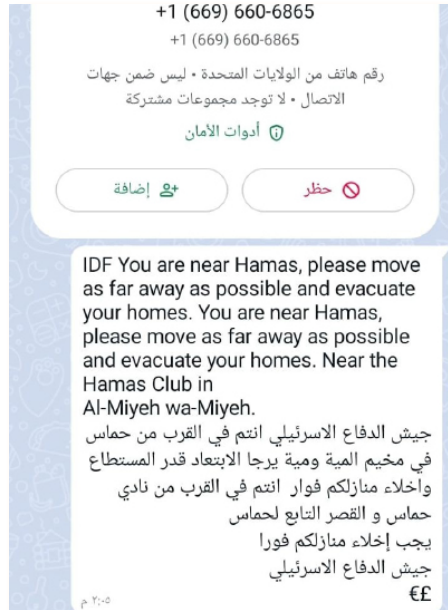
وسبق ذلك، أن سمع عنها إختصاصي طب عام يدعى بيكنيل كلينتون، وانتابه الفضول بشأن حالة جوزفين الجسدية. وبمجرد انتهاء العرض الأخير بالسيرك، ذهب بيكنيل إلى الكواليس، التقى بها ووضح لها أن وجود أربع أرجل قد يؤثر على عمرها. واستمر التواصل بينهما بسبب رؤية الطبيب الجراح، فغزا الحب قلبيهما. وأراد لها أن تعيش حياة طبيعية، لكن المستوى الطبي في ذلك الوقت لم يجرؤ على إجراء عملية البتر الصعبة هذه. وكما كانت جوزفين قلقة من أنها قد لا تكون قادرة على التكيف مع بتر ساقها المفاجئ.

وبعمر الـ 19 سنة، تزوجت جوزفين من حبيبها بيكنيل بعد علاقة حب عارمة، ورزقت منه بخمسة أطفال أصحاء (4 بنات وولد). وكانت مثالا للزوجة الصالحة والأم الحنون فرغم إعاقتها كانت تؤدي واجبها نحو أهلها على أحسن وجه ولم تمنعها إعاقتها ونظرة الناس إليها من العيش معه كالأميرة، حياة مليئة بالسعادة.

ومع تطور دراسة التشوهات الجسدية، زادت شعبية جوزفين ومنتحتها شهرة أخرى على الصعيد الطبي. حيث نشرت المجلات الطبية العالمية مقالات تتضمن تفاصيل عن حالتها وأول تجربة لها مع الولادة عام 1889.

ولكن، في عام 1928، أصيبت جوزفين بالتهاب في ساقها اليمنى وشخص لاحقا بداء الحمرة، وهو عدوى تسببها البكتيريا العقدية، على الرغم من العلاج المتواصل، لم يحالفها الشفاء، وتوفيت في 6 مايو عام 1928 بعمر الـ 60 عاماً. تاركة زوجها بيكنيل حزينا متألماً على فراق زوجته محبوبته، ولكي لا يتبعد عنه قام بدفنها على تلة قريبة من منزله، وختم نعشها بالإسمنت لمنع القبر من التدمير.





الاتصالات المشبوهة المطالبة بالإخلاء... حرب ثانية من نوع آخر

تحولت الجبهة الجنوبية اللبنانية في وجه إسرائيل إلى حرب مواجهة منذ انفجارات "البابجر" في منتصف أيلول الماضي وما تبعها من معاناة زادت وطأتها على اللبناني ومخاطر توسعت بقرع طبول الحرب وحلول دبلوماسية جمّة لتلافي المحذور...

معاناة تضاف إلى معاناة

وما كان ينقص معاناة اللبناني من هذه الحرب إلا حرب أخرى أضافت إلى ألمه ألماً وقلقاً وخوفاً آخر، وتحدثت عن الحرب النفسية، أي الرسائل المشبوهة التي وصلت إلى أماكن كثيرة في مختلف المناطق لإثارة الهلع بين المواطنين، خاصة بعد الانذارات التي انتشرت سواء في الضاحية أو الجنوب ومصدرها الجيش الإسرائيلي.

اتصالات ورسائل مشبوهة

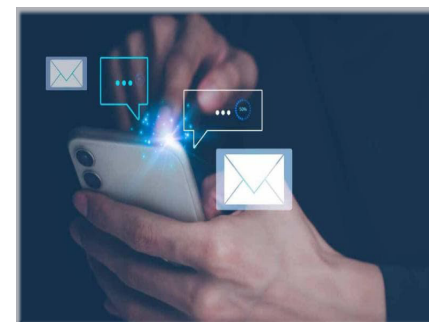
من أرقام داخلية وأخرى خارجية، تلقى مواطنون في بيروت وجبل لبنان وشماله وجنوبه وبقاعه وجبله اتصالات ورسائل مشبوهة تطالب بالإخلاء، بعضها باللغة العربية وبعضها الآخر بالأجنبية وغيرها، داخلي ٧. وخارجي من الولايات المتحدة والهند وبريطانيا، وتبين في النهاية أن الرسائل مزيفة وهدفها إثارة الهلع فقط.

من المرسل

من يقف وراء إرسال هذه الرسائل تبين أنهم أشخاص لبنانيون وآخرون سوريون وفلسطينيون حيث أوقفت الأجهزة الأمنية عدداً منهم كالمدعو أ. ع. و ج. ط. وغيرهم آخرون.

الهدف من الاتصال

الهدف من إرسال هكذا رسائل عدا عن إثارة الخوف هو إخلاء الشقاق للتمكن من الدخول إلى المنازل وسرقتها، حيث أن معظم مرسلتي الرسائل أو المتصلين هم رؤوس مدبرة لجرائم سرقة ومخدرات.



كيفية الاتصال وإرسال الرسائل

يستخدم مثيرو الهلع خلال الحرب برامج الذكاء الاصطناعي Chat GPT خاصة COPY AI و RYTR و Neuro Flash لإنشاء محتوى وصوت وهمي بلغات مختلفة توهم المتلقي بأن المتحدث هو من جهة إسرائيلية وهدفها جاد في الإخلاء.

مشاهد بارزة

أبرز المشاهد كانت في المصيطبة بيروت وفي الغبيري الضاحية، لتتحدث أولاً عن إخلاء مجمع السيدة خديجة (عليها السلام) والمباني المحيطة والتي تضم آلاف النازحين من الجنوب والضاحية، أما المشهد الثاني فكان القبض على سارقين في ساحة الغبيري وحي الجاموس استغلوا غياب السكان للدخول إلى المنازل وسرقتها، فقام الأهالي بتعليقهم على العמוד مع عبارة حرامي إضافة إلى التنكيل بأجسادهم وهم لا يقلون عن ه أشخاص بين لبنانيين وسوريين.

يأتي ثالثاً إخلاء مركز ديوان المحاسبة في القنطاري، بعد اتصال عبر الخط الأرضي، حسبما قال رئيس الديوان القاضي محمد بدران، ورابعاً إخلاء مبنى "ستراتوم" في وسط بيروت وقناة "الجزيرة" والسفارة النرويجية في بيروت بعد تلقي اتصالات مماثلة.

الحصيلة في لبنان

أكثر من ٢٠٠ ألف نازح تم إجلاؤهم من المراكز التي تلقت اتصالات ورسائل تهديد وتم توقيف ما يقارب ٥٠ شخصاً بعضهم متهم بالعمالة لإسرائيل قاموا بإنشاء محتوى التهديد وهم موزعون على مختلف المناطق اللبنانية.

حرب ثالثة

إذن... نحن لسنا فقط في مواجهة حربين بل حرب ثالثة، وهي الاستغلال الممزوج بالسرقة التي لم تكن موجودة لو لم تحصل الأولى ثم الثانية، وهنا يأتي دور الأجهزة الأمنية للتخلص من أتون الحرب بأقل الأضرار الممكنة...

تخطي الصعاب

كان ريتشارد أباً مفراطاً في حماية ابنتيه Venus و Serena، قوي البنية، تعرّض كثيراً للضرب على يد العصابات المحلية أثناء محاولته حماية ابنتيه من التحرش أثناء التدريب. وفي إحدى المرات عندما رفض مغادرة قاعة التدريب مع ابنتيه كسروا أنفه وفكه وأصابه وحطموا العديد من أسنانه، لذلك كتب في مذكراته "بعد اليوم سيذكر التاريخ الرجل عديم الأسنان وسيضعون لي نصباً تذكاريّاً للشجاعة".

كانت رياضة التنس يغلب عليها البيض في ذلك الحين، وكان الناس يحدقون ويصرخون في العائلة السوداء بينما كان الأب وإبنتاه يسافرون إلى ملاعب تنس مختلفة للمشاركة في بطولات الناشئين. ذات مرة سألت الإبنتان والدهما: "أبي لماذا يحدق الناس بنا بهذه الدرجة من السوء؟". فأجابهما: "لأنهم لم يعتادوا على رؤية مثل هؤلاء الأشخاص الجميلين من قبل".



Williams... الأبوة المثالية والإرادة الصلبة

صنعت بطلتيّ تنس عالميتين

الصدفة خير من ألف ميعاد، والقرار الصائب المبني على الطموح والجدّ والإرادة لتحقيق مستقبل آمن للأبناء أفضل بكثير من سنوات عمل بلا مسؤولية أو هدف. وهذا ما كان عليه Williams Richard الذي صنع من الفراغ بطلتيّ تنس عالميتين يُقتدى به كأب مثالي، وبهما كفتاتين طموحتين وثقتا جهد والدهما وكفاحه لأجلهما بنجاح باهر.

صدفة خير من ألف ميعاد



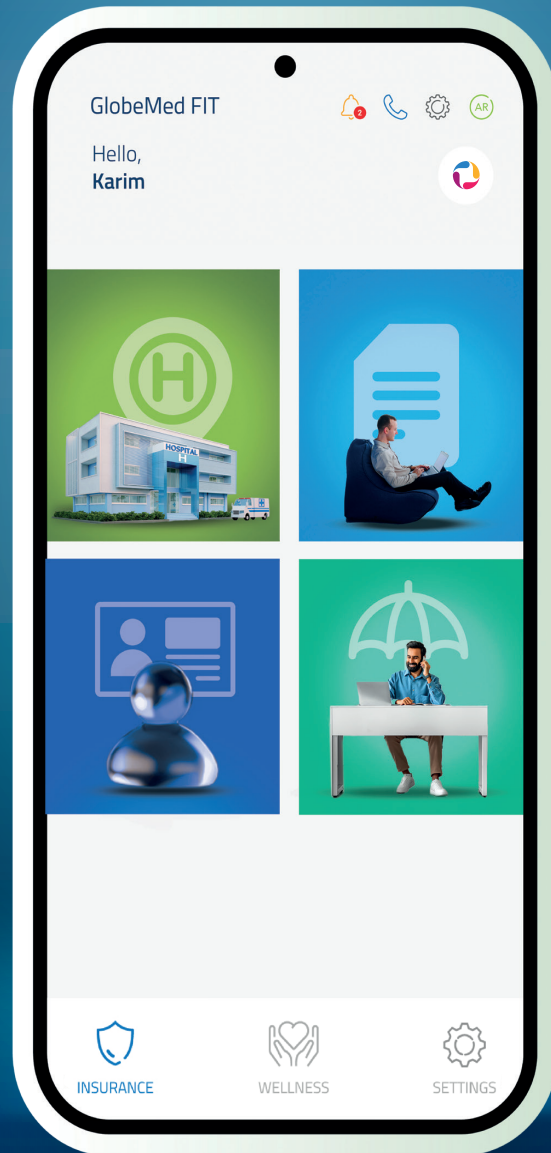
لم يكن يعلم Richard عندما شغل جهاز تلفازه الخاص عام 1980، إنه سيفتح عينيه على فرصة نجاح طفليته الصغيرتين، اللتين كان يخاف عليهما من استمرار العيش في مسقط رأسهما في "كومبتون- كاليفورنيا" المنطقة المعروفة بعنف العصابات السوداء. وحينها على شاشة التلفاز، أطلت لاعبة تنس رومانية تتلقى شيكاً بمبلغ 40000 دولار بعد فوزها بالبطولة. صدمه المشهد والمبلغ الذي كان يفوق راتبه لمدة سنة. وهنا قرر أن تصبح إبنتاه لاعبتين تنس أيضاً. فكتب وثيقة من 78 صفحة، لخص فيها خطة لإبنتيه الصغيرتين للفرار أولاً من مسكنهم.

أب ومدرّب

ثمّ توجّه لمعرفة أي شيء عن التنس ولم يكن لديه المال لدفع تكاليف تدريب بناته على هذه الرياضة باهظة الثمن. ولكن طموحه كان أكبر من الإستسلام، فقام على مدى السنوات 5 التالية بجمع المجلات وأشرطة الفيديو المتعلقة بالتنس وعلم نفسه اللعبة، وبعد خمس سنوات وفقاً لخطة كان لدى ريتشارد في يد ابنتيه مضرب تنس والمجلات ذاتها ومقاطع الفيديو وكل ما تعلّمه منهم. وأصبح الأب والمدرّب أيضاً للفتيات الصغيرات وبدأ بتعليمهن لعبة التنس. ونظراً لعدم قدرته على تحمل تكاليف أساسيات ممارسة اللعبة كان يذهب إلى الأندية الريفية المحلية لجمع الكرات المستعملة من الصناديق وتحميلها في عربة التسوق حتى تتمكن بناته من التدريب على هذه الكرات المستخدمة في الملاعب العامة.

YOUR DIGITAL HEALTH INSURANCE APP

Manage your insurance anytime, anywhere!



DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW



GlobeMed 
Qatar

ثمار التعب

دارت عجلة الزمن بسرعة، وفي عام 2000 عندما انطلقت فتاة سوداء طويلة نحيفة في رحلة للعب نهائي بطولة "ويمبلدون" وعلى بعد آلاف الأميال من موطنها الأصلي كان Richard يراقب ابنته الكبرى Venus، التي انتقلت من اللعب في الحقول العشبية إلى اللعب الآن مع النخبة والمشاهير والملوك في لندن. كان ذلك هو الوقت الذي لم يسبق لأحد أن رأى فيه لاعبة تنس تقدم مثل هذه الإرسالات القوية وحركات القدم السريعة ولم يسمع أحد من قبل تسديدات محكمة وعالية جداً.

عندما وصلت Venus إلى مرحلة كان فيها النصر متقدماً على الخوف، نظرت الفتاة إلى والدها الواقف في المدرجات يشجعها على النصر بالصراخ العالي، والذي كان يقول لابنتيه دائماً: "في يوم من الأيام سنفوز ببطولة "ويمبلدون"، ولن يكون ذلك من أجلنا بل سيكون من أجل الشعب الأمريكي الذي لا حول له ولا قوة والفقراء، لقد وصلت الآن خطة الكفاح التي استمرت 20 عاماً إلى نهايتها، نقطة حرجية في التاريخ".

عندما ضربت كرة المنافس الشباك التقطت الكاميرات ريتشارد وهو يرقص بعنف وهو يبكي بعيونه بينما كان يشاهد ابنته الكبرى Venus وهي تفوز بأول ألقابها السبعة في 4 بطولات كبرى على مدى السنوات العديدة التالية، كما شاهد ابنته الصغرى Serena تفوز بـ 23 بطولة كبرى وتصبح واحدة من أعظم لاعبي التنس على الإطلاق.

Serena حليب الشكولاتة

نجاح Venus و Serena Williams في ملعب التنس لم يمنع ما تحملته خارج الملعب وهو الجزء الأكثر إثارة للإعجاب في رحلتهم من المتفرجين الذين أطلق عليهم لقب "الإخوة ويليامز" بسبب لياقتهم البدنية إلى التعليقات الأخيرة في وسائل الإعلام التي وصفت Serena ذات العرق المختلط بأنها "حليب الشكولاتة". وقد ساعدت شخصية الأختين المرنة واللطيفة على الوقوف في وجه العنصرية والعنف. وقال والدهما: "التعصب أفضل طريقة للانتقام منه هي الرد بمضربها داخل ملعب التنس هذا النضال الملهم لهاتين الأختين ألهم السود والرياضيين في جميع أنحاء العالم".

كيف تتجنب تقليدك المفرط من الآخرين

يتأثر بعض الأشخاص بمن حولهم بشكل مفرط، فيقلّدونهم في كافة جوانب حياتهم اليومية من حيث الشكل والمظهر والتصرفات والملبس، وأحياناً يقلّدون أصواتهم وطريقة لفظهم للكلام. وعادة يعدّ التقليد ظاهرة إنسانية شائعة. ولكن إذا زاد عن حدوده وفي كل شيء يخص الشخص الآخر، يصبح مصدراً للإزعاج والتوتر.

لا داع للقلق



ولأن من يقلّدك بشكل مفرط هو شخص مهووس بشخصيتك وليس متيماً بعشقتك، لذلك، لا داع للقلق فلن يؤذيك، وعلاجه بالقيام بإسلوب استراتيجي عملي للتأقلم مع هذا السلوك والمحافظة على هويتك وراحتك النفسية. سواء كان الأمر يتعلق بالأهل والأقارب، الزملاء في العمل، الأصدقاء، أو أي شخص آخر لا يمت لك بصلة.

راقب ردة فعلك

تأمل ذاتك، وخذ بعض الوقت لتتأكد من نفسك ومن تحسّسك حول ما إذا كنت فعلاً منزجاً من تقليد البعض المفرط لك، أو أن هناك عوامل أخرى تؤثر في ردّ فعلك. حيث أن فهم مشاعرك يساعد في التعامل مع الموقف بشكل أكثر عقلانية ومرونة.

حسن التعبير

تواصل مع الشخص الذي يقلّدك، تحدث معه بهدوء وصدق، عبّر له عن شعورك تجاه سلوكه هذا وتأثيره عليك، ولا تستخدم معه عبارات اتهامية، بل جملًا تبدي من خلالها لطفك وامتنانك له، لأنه جعلك تهتم أكثر بنواح أكثر جمالية وإيجابية في شخصيتك لم تكن ستكتشفها لولا تقليده المفرط لك.

إذا شعرت أن الآخر يقلّدك في نواح من حياتك لا تحبّ الإضاءة عليها. دعه يكتشف أن ثقته بنفسك كبيرة ولا تهتم لأمر مستقرة أو سلبية. وحدّد له السلوكيات المقبولة والسلوكيات غير المقبولة بالنسبة لك، وشرح له بمرونة أنك تقدّر شخصيتك، وأنت ستقدّر له قدرته على احترام مساحتك الشخصية وعدم تجاوز حدودك الشخصية.

علاج المقلد

بأسلوب لطيف وكلام مقنع، شجّع الشخص الذي يقلّدك في كل شيء بأن يركّز على نقاط القوة في شخصيته، وأن يسعى لتطوير مواهبه وميزاته واهتماماته الفريدة، وهويته الشخصية وحته على التركيز أكثر في الجوانب الإيجابية في حياته وتقليدها، وجعل شغفه بالتقليد هواية وهوية فنية بدلاً من تقليد هوية الآخرين، مما قد يجعله من الشخصيات المشهورة.

استمر في أن تكون على طبيعتك وأظهر شخصيتك الفردية، وذلك من خلال متابعة اهتماماتك بثقة، والقيام بنفس الأمور والسلوكيات التي تحبها، والتي تميزك عن غيرك من الناس، حيث إن ذلك قد يلهم الشخص المقلد أن يتنحى عن تقليدك والتوجه لاجتاد طريقه الخاص.

عندما يعرض الشخص الذي يقلّدك في كل شيء أفكاره أو أفعاله الأصلية، قدم التعزيز الإيجابي والتشجيع اللازم له، فيساعدك هذا في تعزيز فكرة أن كونك إنساناً مميزاً عن الآخرين هو أمر مفيد ورائع، مما يدفعه للتوقف عن تقليدك.

أفصح عن مكنوناتك

تحدث إلى أحد الأصدقاء المقربين منك أو أفراد الأسرة أو مستشار مختص، عن مشاعرك وتجاربك تجاه هذا النوع من التقليد المزعج، حيث يمكن أن يقدموا لك وجهة نظر ونصائح قيمة تفيدك حول كيفية التعامل مع الموقف.

أسباب التقليد



أحياناً، يقلّد الناس الآخرين لأنهم يفتقرون إلى الثقة الكافية بأنفسهم، أو لأنهم غير متأكدين من أنفسهم، ولذلك حاول أن تتعاطف معهم، وتفهّم سلوكهم هذا، وقد يساعد منحهم مساحة لاستكشاف اهتماماتهم الخاصة وبناء احترامهم لذاتهم على الابتعاد عن التقليد، وفي حين أنه من المهم معالجة الموقف، تذكر أنه لا يمكنك التحكم بتصرفات الآخرين دائماً، لذلك إذا استمر الشخص في تقليدك المفرط على الرغم من الجهود التي بذلتها لإيقاف ذلك، فكر في ممارسة القبول والتركيز على نموّك ورفاهيتك والمضي قدماً في حياتك، وتجاهل التركيز على تصرفاته. وذلك، وفقاً لما ورد في موقع "إيجابي" للصحة النفسية.

الأعراض

وتظهر أعراض اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب على شكل أعراض اقتحامية تشمل ذكريات مريرة تكرر مراراً عن الحدث وترافقها الكوابيس المزعجة، أو تعاود الظهور بومضات ارتجاعية flashbacks باستعادة الذاكرة للحدث، كما لو أنه يحدث في الوقت الحالي، مثل ضائقة عاطفية، مالية، وعكة صحية قوية، أو ركوب قارب بعد حادث غرق وشيك. لذلك ينصح المعالجون المريض بالإبتعاد عن أي شيء يذكره بالحدث الذي ينكس عليه بتأثيرات سلبية بالتفكير والمزاج وتغيرات في اليقظة.

وأيضاً من أعراض التفكير السلبي ما بعد الصدمة أو الكرب هو عدم القدرة على تذكر أجزاء مهمة من الحدث الصادم بما يسمى "فقدان الذاكرة الانفصالي أو التفارقي". والشعور بالخدر العاطفي أو بالانفصال عن الأشخاص الآخرين، بالإضافة إلى الاكتئاب والشعور بالتعب والحزن في معظم الأحيان، وصعوبة النوم والتركيز، وفقدان الاهتمام أو المتعة في نشاطات اعتاد الشخص الاستمتاع بها، وعدم الإحساس إلا بالمشاعر السلبية كالخوف، الرعب، الغضب، العار والشعور بالذنب تجاه الحدث، ولا يستطيع المريض الشعور بالبهجة أو الرضى أو الحب.

وتنتاب المريض أعراض التغيرات في اليقظة، فيجد صعوبة بالنوم أو تركيز الانتباه، وينتابه الرعب بسهولة أو تصيبه حالة الخوف المستمر من الخطر ونوبات الغضب الشديدة، ولا يفكر المريض في وضع نفسه بموقف خطير.



اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب... تأثيره وسبل علاجه

من الطبيعي أن يعاني معظم الناس من الإضطراب بعد الكرب والصدمات ولأسباب عدة، وفي أولوياتها الحروب وفقدان بعض الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء. ووقوع أحداث أليمة تؤدي إلى التشرد وفقدان المأوى والأمان وغيره. وعادة تلي هذه الأحداث حالة تسمى علمياً "اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب Posttraumatic Stress Disorder" (PTSD). وفيها يتذكر الشخص مراراً وتكراراً الحدث الأليم والمزعج الذي مرّ به. ويستمر هذا الأمر شهراً، سنة، أو فترة أطول. ويمكن لهذه الذكريات الأليمة أن تكون مخيفة جداً، واقعية ومزعجة.

يبدأ اضطراب ما بعد الكرب أو الصدمة خلال 6 أشهر من وقوع الحدث، ويمكن للأحداث التي تهدد الحياة أن تسبب الكوابيس المقلقة لفترة طويلة، وأيضاً الانزعاج الشديد والعصبية المفرطة. وعندها يتجنب المريض أي شيء يذكره بذلك الحدث، ويصبح بحاجة للمعالجة التي قد تشتمل العلاج النفسي الداعم وأدوية مضادات الاكتئاب.

وتحدث الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب عندما يقع حدث مزعج للغاية للشخص ذاته أو لأحد أقاربه أو لعزیز عليه. فيشعر المريض بالخوف الشديد أو العجز أو الرعب الذي شعر به الشخص خلال الحدث. ومن الأحداث التي قد تؤدي إلى هذا الاضطراب هي خوض حرب أو قتال أو معالنتها، التعرض للاعتداء الجنسي أو البدني أو مشاهدة ذلك، الكوارث الطبيعية كالإعصار والزلازل، حوادث السير الخطيرة. والجدير بالذكر أن شخصاً من بين كل 10 أشخاص يعاني من اضطراب الكرب بعد الصدمة في وقت ما من حياته. ويمكن أن يصاب الأطفال بهذا الاضطراب أيضاً.

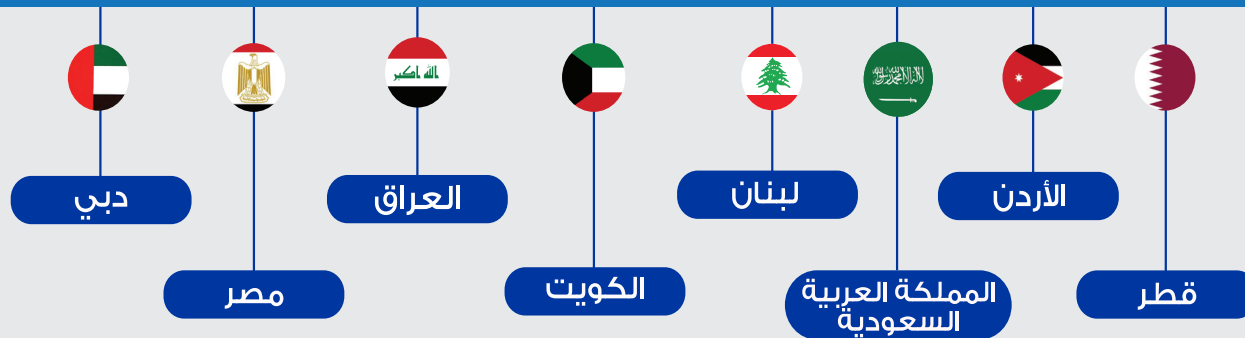


التشخيص

وتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب يتم بتحري الأطباء عن وجود صلة بين الأعراض وأي أحداث مؤلمة جداً حدثت للمريض أو لأحبائه. ويستفسر منه عن كيفية إعاقة هذه الأعراض لأنشطته اليومية. ليبدأ معه العلاج الذي يتم بالتعرض "Exposure therapy"، فيطلب المعالج من المريض تخيل وجوده في حالات تذكره بحدث مزعج جداً أو تذكره بالحدث الذي مرّ به، أو أن يتخيل وجوده في مكان ما وتعرض فيه للهجوم، ويتحدث معه عن الحدث الذي يتخيله بحيث يشعر المريض بالأمان والهدوء مع مرور الوقت. ويساعده هذا الأمر على التحسن بالإضافة إلى العلاج بدواء مضاد للاكتئاب، أو دواء يساعد على تجنب الكوابيس. لا يختفي اضطراب ما بعد الصدمة المزمّن، ولكن، في الغالب قد يصبح أقلّ شدة مع مرور الوقت وأحياناً من دون علاج. ولكن، هناك بعض المرضى، يُؤثر اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب بشكلٍ شديد في حياتهم اليومية، ويحتاجون للعلاج لمدة أطول.



نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق اللبناية السويسرية للضمان نموّاً بارزاً منذ أكثر من ٦٥ عاماً، مما جعلها مجموعة رائدة في مجال التأمين في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي. في كل بلد نتواجد فيه، نسعى باستمرار لخدمة الأفراد والشركات المحلية الرئيسية على حد سواء من خلال تطوير منتجات تأمينية مختلفة تتناسب مع حاجات كل منطقة إضافة إلى اعتمادنا أحدث التقنيات في عالم التأمين.

هل كانت مواقف الفنانين اللبنانيين على قدر معاناة وطنهم؟



وقد نشرت هيفاء: "الله يحمي لبنان ويحمي أهلنا من كل غدر وسوء. الرحمة والسلام لأرواح الشهداء والشهداء للرحمى المصابين".



الفنان وليد توفيق نشر مقطع فيديو عبر حسابه على "انستغرام" سلط من خلاله الضوء على المأساة التي يعيشها أبناء بلده في ظل العدوان الإسرائيلي، ويحتوي المقطع على رجل كبير في السن وهو يبكي بحرقة بسبب الحرب التي تعصف بوطنه، وأرفقه بمقطع من أغنيته الشهيرة "دمعة دمعة".



ربما يكون الموقف الأكثر حدة والذي اتخذ طابعاً سياسياً هو موقف الفنانة أليسا التي عبرت عن قلقها وحزنها الشديد تجاه ما يمر به لبنان، مؤكدة "حق الشعب اللبناني بالعيش بأمان وسلام بعيداً عن الدمار والحروب"، وقالت: "لبنان وشعبه يستحقون العيش بسلام وأمان بعيداً عن الحروب والقتل والتهجير الذي لن يخدم هذا البلد"، وتساءلت: "الم يحن الوقت لتطبيق القرارات الدولية القادرة على حماية لبنان وتحييده عن الصراعات الخارجية؟".



أما ملكة جمال لبنان ياسمين زيتون فكانت من أوائل الشخصيات المؤثرة التي دعت اللبنانيين لفتح بيوتهم لبعضهم البعض، كما ناشدت اللبنانيين بضرورة التضامن والتآزر في هذه الأوقات الصعبة، وحثت الذين يريدون إيواء النازحين بمقابل مادي بأن لا يحكمهم الطمع والجشع.

تنوعت مواقف ومبادرات الفنانين إبان الحرب، بين دعم مادي ومعنوي وتقديم مساعدات مباشرة لأهلهم النازحين من دون أن يعلن الكثيرون منهم عبر وسائل الإعلام قيامهم بهذه الخطوة، وقد ألغى العديد منهم في بداية العدوان مشاركتهم في الحفلات والمهرجانات التي كانت تقام في الدول العربية والأوروبية.



أول المعتذرين كان الفنان عاصي الحلاني والفنان وائل جيسار عن الإشتراك في "مهرجان الموسيقى العربية" الذي يقام سنوياً في دار "الأوبرا" في مصر، وقد قدم عاصي الحلاني في خضم العدوان أغنية خاصة أهداها لمسقط رأسه بعلبك، فيما كان للفنانة عبير نعمة موقف مغاير، فقد قررت الاشتراك في فعاليات المهرجان على أن يعود ربع حفلها إلى النازحين من الجنوب والبقاع و الضاحية الجنوبية.



الفنان رامي عياش الذي يملك "جمعية عياش الطفولة" ساهم بتوزيع الحصص الغذائية على النازحين، وكان أبنائه في طليعة المشاركين في توزيع تلك الحصص. بالإضافة إلى نشره عبر منصة اكس "كابوس.. قلبي مع كل شخص ما لاقى محل يروح عليه، مع كل طفل ما نام من صوت القصف والصور والمشاهد القاسية بس الوضع بعد أقسى".



وكما سبق وأشرنا ان هناك الكثير من الفنانين الذين لا يعلنون عن مساعدتهم العينية أو المادية مثل الفنانة نانسي عجرم والفنانة هيفاء وهبي، وهما تكتفیان في العلن بنشر مواقف عبر منصة "اكس" تدعو بالنجاة للبنان وشعبه، والعبارة المشتركة بينهما "يا رب احم لبنان"، كما كتبت نانسي "يا رب يلي عم يبصير عنا جنون كل شبر من أرضنا من الجنوب للشمال منحطه قدامك خلي عينك علينا".



**Artistic®
PERFECT DIP
DIP & BRUSH**

Perfect Dip will change the way you apply colour. Get perfect nails every time. Period.

- UP TO 14 DAYS WEAR
- VIVID COLOURS
- FAST AND EASY APPLICATION
- MONOMER COMPATIBILITY

MODEL IS WEARING **SWAG** AND **1-2 PUNCH**
Dip Colours match your existing Artistic Colour Gloss and Colour Revolution shades.



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



الفنان راغب علامة كان من أكثر الفنانين الذين طالتهم سهام النقد بسبب إحيائه حفلين غنائيين خلال العدوان، الأول كان حفل عرس ابنة الملياردير السوري باسل سماقية صاحب مصانع "قطونيل"، أما الفرح الثاني فكان لابنة زوجة الملياردير المصري هشام طلعت مصطفى. إلا أن مكتب الفنان راغب علامة رد على هذه الانتقادات بالقول بأن مكتب الفنان راغب علامة يتابع مأساة النازحين خطوة بخطوة ولا يبخل بتقديم المساعدة المادية على الإطلاق وأن هذه الحفلات التي يحييها تساهم عائداً في مساعدة النازحين.



وشاركت الممثلة سينتيا صموئيل برسالة معبرة وهادفة عبر حسابها الخاص على "تيك توك" دعمت فيها الشعب اللبناني وحثته على التكاتف من أجل تخطي الأزمة، كما أشارت إلى أهمية استخدام وسائل التواصل كوسيلة لإيصال الصوت والضغط على الخارج من أجل وقف العدوان على الإسرائيلي على لبنان، مشيرة إلى أنها متعبة نفسياً وذهنياً بسبب قلقها على أهلها في لبنان كونها تعيش في دبي.



أما جورج خبز المعروف بحسه المرهف ووطنيته، فقد عبّر عن ألمه بكلمات معبرة ملؤها الشغف، حيث قال: "إذا بلدي مش بخير أنا مش بخير فزعت اني افقد هالرحم يلي اسمه الوطن الهوية والأرض".



أما نيكول سابا فقد وجهت رسالة مؤثرة إلى لبنان ولكن عبر إحدى المحطات التلفزيونية، حيث قالت "كان كل همنا بالحياة أنو جيل ولادنا ما يعرف شو يعني كلمة انفجار، ما يعرف شو يعني صوت انفجار، شو يعني كلمة حرب، نحننا جيل الحرب ما بدنا ولادنا يرجعوا يعيشوا يلي قطعنا فيه".

REVLON
PROFESSIONAL®

REVLONISSIMO
COLORSMETIQUE™

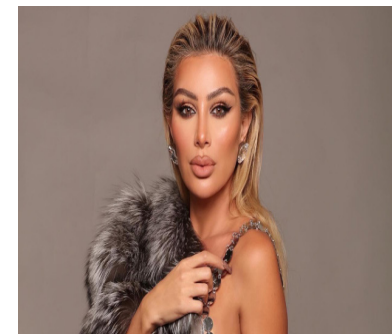
**A NEW
AUGMENTED
COLOR
REALITY**

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



الفنان معين شريف الذي ربما كان من أكثر المتضررين جراء هذا العدوان بسبب تدمير منزله بالكامل في الضاحية الجنوبية، يعتبر الفنان الوحيد الذي لم يقدم أية حفلة ولم يحيي أي مهرجان منذ بداية العدوان وحتى اليوم.



الفنانة مايا دياب التي لم تكف بدورها عن إحياء الحفلات، فقد أحييت فرح ابنة اخت الممثلة دينا الشربيني، وفرح ابنة المنتج ممدوح شاهين، إلا أنها اعترفت في تغريدة لها "ما عم بقدر نام ولا بالي عم يهدا.. أولاً من الحب والعبادة اللي بعبدك ياها - متوجهة بكلامها إلى لبنان - وتانياً من الوجد يا قلبي وانت المودع، وتالتاً من الدموع اللي ما عم توقف يا وجعي انت".

واضافت: "قدّي بعد فيني إحمل انا وانت يا كل الدني.. انت راحتي اللي كنت مفكرة انها ما رح تروح، ولا مرة قولك كنت أخذتك "فور غرانتد".. ايه بعذر كنت كثير غلطانة وفكرت انو هيدا اقل شي فيك تقدملي ياه.. طلع انو رح نقلق سوا ونخاف سوا ونزعل سوا ونحزن سوا ونموت سوا ونعيش سوا يا وجعي.. رح سمّيك وجعي لانك الاحساس الوحيد اللي عايش بقلبي". وربما كانت هذه الرسالة العاطفية لتجنب مايا الانتقادات نفسها التي تعرض لها راغب علامة.



أما الممثلة نادين نسيب نجيم التي ساندت لبنان عبر عدة منشورات لها على منصة "أكس" عنوانها "يا رب احم لبنان"، "برداً وسلاماً على لبنان"، غادرت منزلها إلى إحدى المجمعات السياحية، ولم تستطع المكوث طويلاً من دون ان تعود إلى عملها من جديد، ولكن هذه المرة ليس في عالم الدراما بل في عالم التجميل، فقد حرصت نادين طوال هذه الفترة على القيام بحملات ترويجية لماركة التجميل التي تحمل إسمها من خلال القيام بزيارات متعددة إلى مختلف الدول العربية.

كيف يتعايش الأطفال في لبنان مع الحرب الوحشية

عاش أطفال لبنان الكثير من وطأة القصف الإسرائيلي والذي بدأ في أيلول 2024؛ مما أجبر آلاف العائلات على مغادرة منازلهم، خصوصاً من مناطق الجنوب والبقاع وضاحية بيروت الجنوبية، أملين في إيجاد بلدات آمنة نوعاً ما تؤمن حماية، ولو غير مضمونة، من الصواريخ وكل ما ترتب عليها من دمار ومشاهد عنيفة.

الطفل هو المتأذي الأكبر

مع تقديرات بنزوح أكثر من مليون و200 ألف شخص في لبنان بينهم قرابة الـ400 ألف طفل، ووسط الحالة الأمنية والنفسية الصعبة للبنانيين، برز التأثير الأكبر على الأطفال، خصوصاً مع توقف العام الدراسي لكثير منهم، أي طلاب المدارس الرسمية؛ بسبب تحولها إلى مراكز إيواء، وغياب الأنشطة الترفيهية أيضاً، بسبب الأوضاع الحرجة، وينجم عن كل هذه العوامل تغيرات سلوكية عدة لدى الأطفال، منبعها القلق والخوف.

التغيرات السلوكية

من أبرز التغيرات السلوكية التي قد يعانيها الأطفال وسط الحرب والنزوح "ازدياد الخوف"، فالطفل قد يتطور لديه هاجس مفارقة أهله أو حتى الجلوس بمفرده في غرفة ولو كانت مألوفة، كما أن الأصوات القوية تكون ذات تأثير سلبي عليه، وهذا الخوف يقود إلى التغيير السلوكي بصورة سريعة وغير متوقعة.

من أنماطها أيضاً تغير عادات النوم بمفردهم أو الدخول إلى الحمام من دون مساعدة... وقد تظهر عادات سيئة جديدة مثل وضع اليد داخل الفم بوصفه طريقة للتعبير عن الشعور بعدم الأمان، الكلام البذيء، العدوانية، وقد نرى طفلاً يلعب سعيداً، ومن ثم يبدأ بالبكاء بشكل مفاجئ..



يُظهر بعض الأطفال حاجة مرتفعة إلى العزلة، وعدم الرغبة في الخروج من المنزل لممارسة أي نشاط، خوفاً على أمنهم وأمن أهلهم، إذ إن الوجود في مكان واحد محدد هو ما يؤمن الراحة النفسية لهم.

يُعبر بعض الأطفال عن الخوف والقلق عن طريق فرط الحركة والنشاط الزائد وعدم الرغبة في الجلوس، وقد تتطور هذه الحالات إلى استخدام العنف أحياناً، مثل رغبة بعض الأطفال في تحطيم الألعاب أو ضرب أخوتهم، بوصفه وسيلة للتنفيس عن الغضب.

تأثير أجواء الحرب

قد يواجه الأطفال عدم القدرة على النوم لأسباب عدة مثل سماع الأخبار برفقة الأهل ومشاهدة صور وفيديوهات صادمة وعنيفة، وتراكم الأفكار السلبية يمنع الأطفال من النوم السليم، ويتسبب في تغيير جدول وطريقة نومهم. والآثار السيئة تتضاعف طبعاً لدى الأطفال النازحين بسبب عدم وجودهم في غرفهم الخاصة، وأحياناً اضطرارهم إلى الانخراط مع أشخاص جدد وإجبارهم على التأقلم معهم. لذلك يجب مراقبة وسماع ما يسمعه الطفل من أخبار ومشاهد عنيفة، إن كان ذلك عبر التلفاز، أو عبر الهواتف والأجهزة المحمولة الأخرى، لتجنب تخزين المشاعر السلبية.



إيجاد حلول

من المهم أن نشجع الطفل على التواصل مع الآخرين، مثل اللعب مع أولاد الجيران أو التحدث مع الأقارب... وإذا كان الطفل في وضع النزوح، علينا تشجيعه على اللعب مع أطفال آخرين داخل المدارس، وإيجاد نشاطات يمكنهم تنفيذها معاً... يساعد ذلك على تحفيز الطفل وتفريغ طاقاته.

ومن الضروري أن يمارس الأهل الهدوء أمام الأطفال قدر الإمكان، لأن الطفل يتأثر بشكل كبير بمشاعر وتصرفات والديه، فكلما سيطرنا على مشاعرهما، خفت تأثيرات الحرب والنزوح على الطفل.



أهمية تناول الطعام مع أفراد العائلة

كان أفراد الأسر يجتمعون لتناول الطعام فيما مضى، كل حسب عاداتهم أو إمكانياتهم المادية أو طبقاتهم الاجتماعية، فمنهم على مفروش أرضي، أو حول سدر من القش أو النحاس أو الألمينيوم، ومنهم حول طاولة خشبية عادية ثابتة الأرجل، ومنهم حول طاولة السفرة التي نعرفها حالياً. وفي كل الحالات كان اجتماع أفراد العائلة حول طاولة الطعام دليلاً على الإلفة وعلى الاحترام المتبادل بينهم. وأيضاً لقضاء وقت ممتع للتلاقي ببهجة ومحبة وتبادل الأحاديث خلال تناول الطعام. هذا كان حالنا في الماضي القريب.

حدث مميز

أما اليوم فأصبح الاجتماع العائلي حول طاولة الطعام حدثاً مميزاً. فكل فرد من أفراد العائلة خصوصياته التي قد تبعده عن موعد الفطور أو الغداء أو العشاء العائلي، وخصوصاً عندما يكبر الأبناء. فمنهم من يشعر هذا الأمر بالإنزعاج، ومنهم يفضلون تناول "السندويتش" ولو من طهي بيوتهم، ومنهم مدمنو Fast food أو يأخذون وجباتهم إلى مكان هادئ لاستكمال واجباتهم المدرسية أو لمحادثة رفاقهم بالهواتف وهم يأكلون، أو بسبب مواقيت الدراسة أو العمل، وغيرها من الأمور.



نصائح وإرشادات

ومع ذلك، فإن جمع أفراد الأسرة لتناول الطعام معاً في جو عائلي، لهو أمر يستحق الجهد، لذا توجهت الطببة النفسية "إليزابيث رافاوف" ببعض النصائح، إلى الأهل الذين يواجهون صعوبة لإقناع أطفالهم الصغار بفكرتهم، مشيرة حول سبب أهمية تناول الطعام في جو عائلي. إذ تشير إلى أن أفراد الأسرة يجتمعون وينظرون في أعين بعضهم البعض، وتتاح لهم فرصة التقارب والتحدث عن أحوالهم، مضيفة أن هذه الوجبات أكثر من مجرد طعام، فهي تتعلق بالحب والاستمتاع. وأن الوجبات العائلية تتعلق أيضاً بشعور المرء بالاهتمام به وقضاء الوقت سوياً في حالة استرخاء، بدون الشعور بالضغط.

أسباب...

ولكن، أكثر العائلات تقول أن هذا الأمر أصبح من الماضي، وفعلاً هذا حصل لعدة أسباب مختلفة. منها أن الجميع مشغولون بالقيام بأنشطتهم الاجتماعية أو المهنية أو بالتحدث عبر الهاتف أو وضع هواتفهم إلى جانب أطباقهم. أن تطالب العاملين بأن يصبحوا أكثر مرونة، فإن هذا يعني أنهم متاحون في المنزل وعلى مدار الساعة. وكما أنه يتم العشاء سريعاً أحياناً، أو



أن يكون لدى أحد أفراد العائلة موعد، أو قد يقوم الأطفال باصطحاب وجباتهم إلى غرفهم. وفي هذا الوضع، هذه الأسباب الظاهرية، إنما يتعين على الأسر إعادة تقييم روتينها اليومي، للتعرف على ما يمنعها من الاجتماع سوياً مرة في اليوم وقضاء وقت عائلي جيد، وربما تكون هناك أسباب خفية أيضاً.

تذمر الأطفال

معظم الأطفال يتذمرون عندما يتناولون الطعام مع الأهل، أحياناً من سخونته، أو عدم الرغبة بتناول صنف ما منه. أو شعورهم أن هذا الوقت مع الأهل يتيح الفرصة لاستجوابهم عن يومهم المدرسي، ونتائج الامتحانات، وعلاقتهم بزملائهم، وغيرها من الأسئلة التي تجعل الطفل متوتراً طيلة وقت تناول الطعام. ومن ناحية أخرى، فإن الأهل قد يشعرون بالغضب والتشنج عندما يطهون الطعام ويبدلون جهداً، ولا يأتي الأبناء لتناول الطعام معهم، فيصابون باليأس، والكراهة المطلق للطهي.

وحول ما إذا كان من المجدي إعادة الاتفاق على تناول وجبة يومية سوياً، تقول إليزابيث "بالتأكيد". وإن الأسرة يجب أن تجتمع على الأقل مرة يومياً، في جو هادئ، حتى يكون لديهم أمر يتشاركون به، ومساحة لتبادل الأفكار بينهم، مضيفة أن مثل هذه اللحظات تعمل على استقرار الأسرة، حتى إذا اشتكى شخص ما في بادئ الأمر، يمكن أن يوضح الآباء

THE CARRIER OF *dreams*



بهدهوء أنه من المهم أن يكون لديهم أمر ما يقوم به الجميع سوياً، وأنه لا يجب أن يتناول أي شخص الطعام بمفرده في غرفته. وإذا استمر تذمر الأطفال، يمكن التحدث بشأن ما يحتاجه الجميع من أجل جعل تناول الطعام سوياً تجربة ممتعة. وبشأن ما إذا كان تناول الوجبات العائلية أمراً ضرورياً كل يوم أو يكفي أن يحدث خلال عطلة نهاية الأسبوع، أشارت اليزابيت، أن ذلك يعتمد على كيفية تنظيم ذلك، وتعتقد أن تناول وجبة عائلية يومياً سوف يكون أمراً مثالياً.

البحث عن حلول

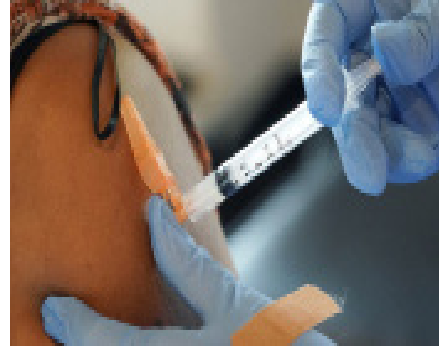
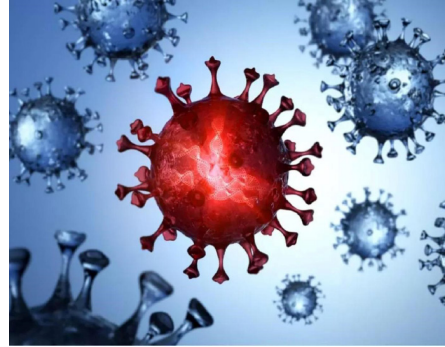
في الحقيقة يجب محاولة تدبير هذا الأمر المهم للغاية. وفي حال أخفق هذا الأمر، يجب البدء بالبحث في أسباب الإخفاق، والبحث عن إمكانية تغيير الأولويات لجمع أفراد الأسرة لتناول وجبة سوياً. وفي حال لم يتسنّ هذا الاجتماع سوياً يومياً، يجب محاولة التوصل لبدائل، كتناول عشاء أسري في ليال معينة، وقضاء وقت سوياً كأسرة خلال أنشطة أخرى. هذه أيضاً مسألة يمكن مناقشتها بصورة جماعية.

كما يتعين على الآباء الذين لديهم مراهقون يرفضون تناول الطعام معهم، أن يوضحوا لهم أن تناول الجميع الطعام سوياً أمر مفروغ منه. كما نصحت اليزابيت الآباء بسؤال الأطفال عما يضايقهم، والتحدث حول كيفية التصرف حيال ذلك. وكما أكدت على الأهل أن يأخذوا بعين الاعتبار أن الأمر الحقيقي هو أن اهتمامهم بتناول وجبة أسرية يبعث برسالة إيجابية لأطفالهم. وبهذه الطريقة، تظهرون لهم أنه من المهم الاجتماع سوياً، وأنهم يمثلون أهمية لكم، بعض الأطفال ربما يشتكون، ولكنهم سوف يتلقون هذه الرسالة ويدركونها ولو ببطء مما يزيد الآباء قوة والعائلة تماسكاً.



فيروس XEC خليفة كورونا هكذا أثار القلق عالمياً!

في الأمس، "كوفيد ١٩" واليوم فيروس "XEC" وما بينهما "أوميكرون" و"بيتا" و"جى ان ا" ... وكلها سلالات متطورة من الفيروس التنفسي الحاد الذي يسمى في الاصل "سارس" والذي انتشر في الصين بكثافة بين عامي ٢٠٠٢ و ٢٠٠٣ وأودى بحياة الملايين.



أعراضه

أعراض هذا الوباء شبيهة بأعراض "كوفيد 19" التي نذكر منها: ارتفاع الحرارة، ضيق التنفس، فقدان الشم والتذوق، اضطراب في الحلق، إرهاق وألم حاد في العضلات.

الوقاية

طرق الوقاية هي أيضاً كتلك المتعلقة بـ "كورونا" القديم وتتعرّز بالتباعد الاجتماعي ولبس الكمامة والنظافة والتعقيم باستمرار.

اللقاح

أفادت "منظمة الصحة العالمية" بأن لقاحات "كورونا" السابقة كـ "مودرنا" و"بيونتيك" و"فايزر" هي فعالة ضد هذا الوباء، ونصحت بأخذ جرعتين معززتين من تلك اللقاحات وأيضاً المحدث منها، وقد بدأت حملة التطعيم في الدول التي انتشر فيها الفيروس في أوائل أكتوبر الماضي وستنتهي في أواخر ديسمبر، أما مصادر طبية أخرى فتقول إن رذاذ الأنف "هالونوز" الذي طور لاحقاً هو فعال أيضاً ضد هكذا متحور.

إحداثيات المرض

سجل هذا الوباء حتى الآن أكثر من ٢٠٠ حالة حول العالم والعدد قابل للزيادة.

بماذا يختلف عن "كوفيد ١٩"

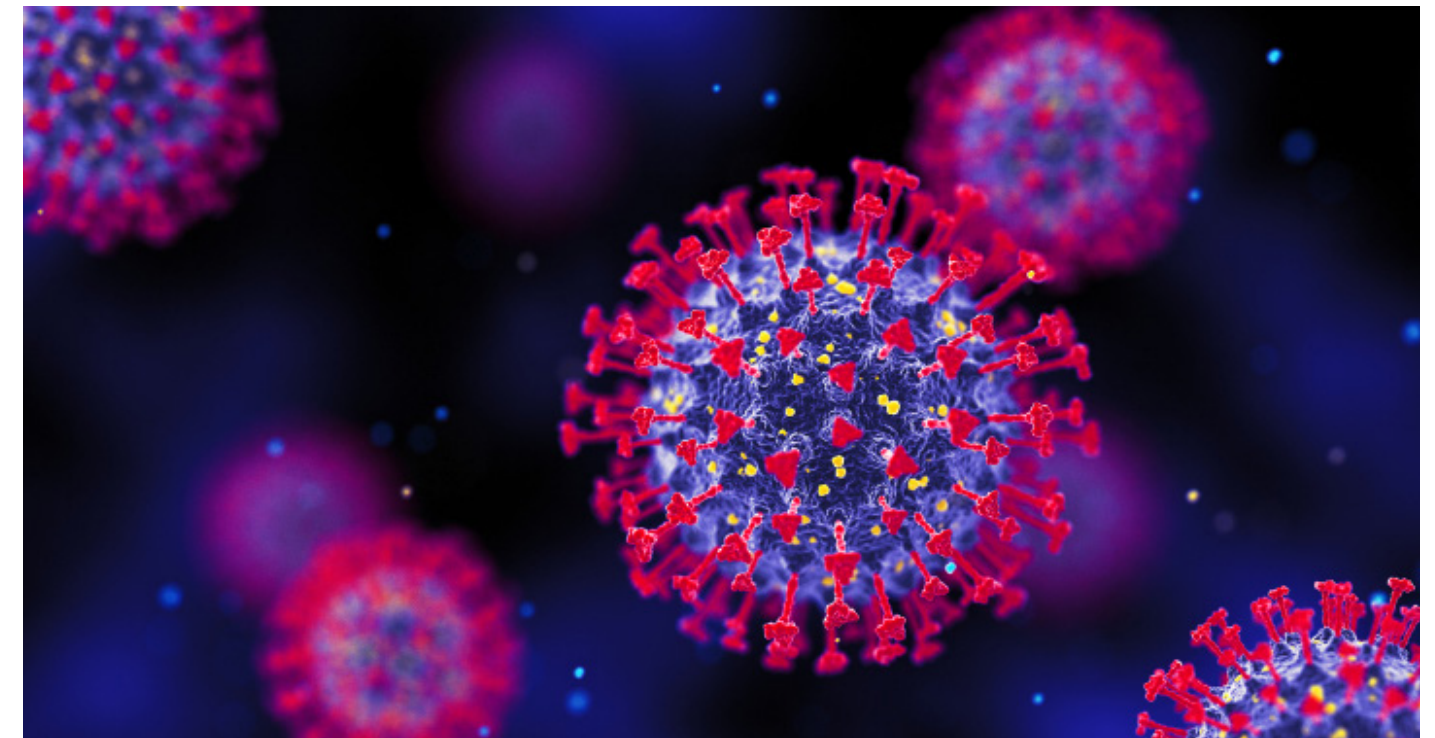
يختلف XEC عن كورونا بامتلاكه طفرتين مختلفتين من ضمن بروتين السنبلة وهما "تي ٢٢ ان" و"كيو ٤٩٣ اي" واللذان تساهمان في انتشار الوباء بسرعة أكبر وبأن XEC لا يصيب الرئة مباشرة كـ "كوفيد ١٩" لذلك مخاطره قد تكون أقل من "كورونا" السابق.

مخاطر يمكن تجنبها

تبقى اليوم آلاف الإصابات بهذا الوباء رهن انتظار الشفاء منه عبر الانعزال لـ ١٠ أيام أو أكثر أو معرضة لخطر الوفاة لدى الأطفال وكبار السن والذين يعانون من ضعف المناعة والأمراض التنفسية الأخرى.

ويبقى الوعي والالتزام بشروط السلامة أو الوقاية خير من ألف علاج نحارب به الإصابة بالوبئة التنفسية الحادة.

فادي أصلان



فيروس XEC

بدأ بالانتشار في منتصف أيار ٢٠٢٤، ومن المتوقع ان يزيد انتشاره خلال فترة الشتاء. ظهر للمرة الاولى في ايطاليا وقد انتشر في أكثر من ٣٠ دولة حول العالم، معظمها أوروبية، وتقع جنوب وشمال غرب آسيا، إضافة إلى الولايات المتحدة التي استقبلته في حوالي ٢٨ ولاية. أما النسبة الأعلى للإصابات فسجلت في جمهورية تشيك حيث بلغت حوالي ٢١% وثانياً تأتي المملكة المتحدة بنسبة ١٤%، إضافة إلى نسب لا بأس بها في روسيا والدانمارك وكندا وأستراليا وألمانيا.

التركيبية

فيروس XEC مركب جينياً من المتفرعين "كي بي ٣" و"كي اس ١" اللذين تفرعا جينياً أيضاً من "أوميكرون".

التعبيرات الجنسية ذات الوجهين

تفشل النساء عادة في إدراك أن التعبيرات الجنسية اللطيفة والمعادية تكونان على نفس المستوى من الضرر، ففي الحقيقة هناك فرق كبير بين قول رجل: "إن النساء لا يمكنهن العمل في إدارة الأعمال والحسابات والبورصة"، وقول آخر: "إن المرأة تمتلك حساسية عالية تجاه الجمال والطبيعة والأمومة، وعليها أخذ فرصتها في هذا المجال". أرجح الاحتمالات هو أن النساء ينجذبن إلى الرجال المتحيزين جنسياً من دون إدراك أن معتقدات هؤلاء الرجال غالباً تتماشى مع المواقف المعادية للجنس، أو أن المرأة تتقبل ببساطة وبغفوية درجة معينة من العداء المتخفي، ما دام الرجل يعاملها بلطف ظاهر ويبدو رافضاً لأساليب التحيز الجنسي المعادي والعنصري.

وربما تكمن إجابة أخرى فيما يسميه علماء البيولوجيا التطورية بـ"نظرية الاستثمار الأبوي". فإذا كان دور الرجل في التكاثر هو بعض الحيوانات المنوية، فإن المرأة مع الحمل والرضاعة تحتاج إلى رفيق قادر على حمايتها من المعتدين ومساعدتها وتوفير الطعام لها، مما يجعلها في حاضرتنا تقيّم الرجال من حولها على أساس لياقتهم البدنية وكسبهم للمال. فيكون حمل الحقائق عنها أو التحدث بدلاً منها علامات مثيرة لرغبتها في الاستثمار المستقبلي.



نظرة النساء إلى الرجال المتحيزين

أصبحت النساء في الآونة الأخيرة أكثر نضجاً ووعياً في ظل التكنولوجيا الحديثة التي أتاحت للجميع المطالعة والإطلاع على مواضيع عديدة ومهمة في الحياة، والتي كانت تخفى عنهن، في ما مضى، بغفوية أو جهل أو عن سابق إصرار. ولأن أغلب النساء تتحسس من أي لفظ جنسي متحيز، وتدرك علاقته بالعدوانية، فهل من الممكن أن تنجذب المرأة إلى رجل متحيز جنسياً، وما هو موقفها منه؟

دراسة الجمعية الأميركية لعلم النفس

ترى النساء الرجل المتحيز جنسياً جذاباً ومثيراً، وأن العلاقة بينهما تكون منزوعة الأسلحة، ويستخدم الرجل قوته لصالح المرأة، يوفر لها تأميناً عالي المستوى، ليتربط على ذلك ميل المرأة وانجذابها لهذا الرجل، في ادعاء ملتبس بالمساواة بينهما، وذلك حسب دراسة نشرتها مؤخراً الجمعية الأميركية لعلم النفس، بقيادة باحثي علم النفس الاجتماعي في جامعتي "أيوا" و"أمستردام"، يعلن جول وتوم كوبفر، أظهرت الدراسة عن مفارقة حقيقية، وأن النساء يفضلن الرجل المتحيز جنسياً الذي يتصرف على أساس تمييز الرجل عن المرأة، ولكن بشكل مثير وبكلمات لطيفة ومساعدات غير واضحة النوايا.

وفي هذه الدراسة، تم اختبار أكثر من 700 امرأة تتراوح أعمارهن بين 18 و73 عاماً، من أجل الحكم على سلوكيات وألفاظ رجال يصفها الباحثون بأنها متحيزة جنسياً. بينما كان تقييم النساء للرجل الذي حاول كسب رضاهن بالمساعدة والتعبير عن رهاقتهن وحاجتهن للعون، أنه "رجل جذاب جنسياً" وأن احتمال تقديمه الحماية والأمان والالتزام أعلى من غيره، وفي خطوات أخرى للبحث على مجموعة من النساء اللواتي يرفضن تحديد النوع الاجتماعي للأدوار في المجتمع، كدور المرأة في تحمل مسؤولية الأطفال وتربيتهم، وجد الباحثان أن آراؤهن عند الاختبار كانت مثل الأخريات، إذ وجدن هذا الصنف من الرجال جذاباً جنسياً رغم المخاطر المحتملة.



نوعية التحيز الجنسي

تتجلى معرفة نوعية التحيز الجنسي، في أن التحيز الجنسي العدائي هو كراهية واضحة للمرأة، وغالباً ما يظهر في شكل سلوك مهين أو مسيطر، في محاولة من الرجل للحفاظ على سلطته في المواقف اليومية. أما التحيز الجنسي المحابي فهو أقل سلبية في مظهره ويبدو حميمياً ومجاملًا، لكنه يقيم المرأة بشكل نمطي بناءً على نوعها. وعادة فإن الرجال الذين يظهر على سلوكياتهم هذا النوع من التحيز "حسني النية"، يرون المرأة كائنًا مغرباً ودافئاً ولكنه عاجز وأقل كفاءة وبحاجة دائمة إلى رجل يحميه، ويتم تفسير مفهوم التحيز الجنسي المحابي أول مرة عام 1996 على أنه تحيز جنسي ليس عدائياً أو عنيفاً دائماً، ومنذ ذلك الحين انشغل علماء النفس الاجتماعي بتوثيق الآثار الضارة لهذا النوع الذي يفتح فيه الرجال أبواب السيارات للنساء ويدفعون عنهن فاتورة الطعام، ووفقاً لدراساتهم، اتضح أن النساء اللواتي يقبلن هذا السلوك يملن للاعتماد بشكل متزايد على الرجال للحصول على المساعدة، كما أنهن يسمحن للرجال بإخبارهن بما يمكنهن فعله في حياتهن وما لا يمكنهن، فيقلن طموحهن ويهملن العمل ويقلن تقديرهن لأنفسهن.

الخلاصة

وخلصت الدراسة إلى أننا ما دمنا لم نفهم التحيز الجنسي بنوعيه، فإن الطبيعة المخادعة للتحيز المحبب ستظل واحدة من القوى الدافعة نحو عدم المساواة بين الجنسين، وهذه الإيماءات التي نفترض فيها حسن النية قد تغري النساء بقبول الوضع الراهن في المجتمع حين يكون التحيز الجنسي جذاباً ولطيفاً ومثيراً وغير ضار، ووصفت الدراسة هذا النوع بأنه "كالذئب في ملابس الأغنام"، فالأبحاث تشير إلى أن المعتقدات والسلوكيات القائمة على أساس النوع الاجتماعي قد تعيق المرأة عن أداء دورها في العمل، وتضعها بعيدة عن المهام الصعبة، أو تحملها اللوم عندما تقع ضحية لحادث اغتصاب لأنها الطرف المثير الجميل، ولكن، هل على الرجل القلق بشأن تصرفاته، أو أن تشكك المرأة في كل رجل يتقدم نحوها؟! بالطبع لا، فمن الصعب رؤية تحيز في مساعدة إنسانية لامرأة كحمل ثقل عنها، أو مساعدتها في إدارة سيارتها المعطلة وسط الأتوستراد. أو أن يقول شخص ما أن تلك المرأة هي أخت، زوجة أو أم لكل منا. وأن التحيز الجنسي الحقيقي هو التحكم السلطوي وحجب المرأة عن الأعمال التي تبرع فيها وترغب بممارستها ولو كانت شاقة.



Parlux
THE PROFESSIONAL'S CHOICE

Patented twisting cable

Professional digital motor

Lighter, perfectly balanced

Ionic technology

parlux **ETHOS**
AIR IONIZER TECH



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

Wonder.

NEW PARLUX ETHOS®,
EXPRESS YOUR TALENT BY EXPLORING NEW STYLE UNIVERSES.

IN ITALY www.parlux.it

بين الحرب والبحر: قصص من واقع النزوح في لبنان

على كورنيش الروشة البحري في بيروت، وهرباً من ويلات الحرب لكي تُنجي نفسها وأولادها تسكن "أم علي" في خيمة متواضعة صنعتها مع أولادها وزوجات أولادها لكي يحموا عائلاتهم من الحرب الدائرة جنوب البلاد، تحديق "أم علي" في الأفق بعيون يملأها الحزن، تبدو كأنها تغرق في أمواج الحياة المتلاطمة. بصوت خافت تقول "من بيتي الذي بناه زوجي حجراً فوق حجر إلى هذه الخيمة المتواضعة التي بنيتها بأدوات بسيطة... هكذا تبدلت حياتنا بين ليلة وضحاها. البحر الذي كان رمزاً للأمل، أصبح الآن مرآة تعكس مأساتنا".

لم تكن "أم علي" على كورنيش الروشة للاستجمام كما هو معتاد، بل دفعها النزاع بين "حزب الله"، وإسرائيل إلى النزوح من منزلها في صور، فمع تصاعد القصف على المدينة وقراها، اضطرت للفرار مع عائلتها، تاركة خلفها أغراضها وذكريات الزمن الجميل.



بين الخيمة والسمود

وتحكي المرأة الهادئة التي رسم الزمن تجاعيده على وجهها، حيث تختبئ خلف كل خط حكاية من الصبر والتحمل، "نزحنا بصعوبة من الجنوب، قضينا ليلتنا الأولى في العراء على الشاطئ، وفي الصباح ذهبنا إلى بيروت بحثاً عن منزل للإيجار، لكن الأسعار كانت خيالية، ولم نجد مأوى في مراكز الإيواء المكتظة، فمكثنا أمام صخرة تحكي صمود لبنان، ولعلنا بصمودها نصمد على ما جرى ويجري لنا وللبنان، ونصننا خيمتنا هنا".

تروي "أم علي"، "لمجلة الهديل"، كيف تحولت الخيمة التي نصبتها بأدوات بسيطة من بطانيات وأقمشة إلى ملاذ هش في مواجهة معاناة أكبر، وتقول "الحرارة خانقة، فالأقمشة التي نستخدمها لا تقينا حرارة الشمس. وفي إحدى الليالي الماطرة، غمرت المياه الخيمة، ما اضطرنا للوقوف ساعات بانتظار أن يحل الصباح وتجف المياه، ويبقى القلق الأكبر مما سيحمله لنا الشتاء".

في العراء تحت رمال الحرب

وتضيف: "الرمال تغطي كل شيء، الفرش والملابس والأواني، لا كهرباء ولا مياه عذبة، فيما اضطر لمشاركة الحمام مع نساء أخريات، بينما يلجأ ولداي للاستحمام في البحر". تعاني "أم علي" كغيرها من العائلات اللبنانية والسورية التي وجدت نفسها في ظل التصعيد العسكري الإسرائيلي الأخير بلا مأوى، وسط أزمة سكنية غير مسبوقة. وبينما تمكن بعض النازحين من اللجوء إلى المدارس التي خصصتها الحكومة اللبنانية، أو منازل أقاربهم أو استئجار مساكن مؤقتة، تبقى عائلات كثيرة مجبرة على النوم في العراء أو داخل خيام مؤقتة على الأرصفة والشواطئ.

مليون ونصف المليون نازح في انتظار الأمل

وتستمر حركة النزوح من المناطق التي تتعرض للقصف، إذ وصل العدد الإجمالي للنازحين قرابة مليون ونصف المليون نازح، موزعين على كل المناطق التي تعتبر إلى الآن آمنة. وقد سجلت النسبة الأعلى من النازحين في منطقتي جبل لبنان وبيروت، وذلك وفقاً لتقرير لجنة الطوارئ الحكومية.

كما قال التقرير إنه تم فتح 973 مركزاً لاستقبال النازحين، وقد وصل 773 مركزاً منها إلى الحد الأقصى من قدرتها الاستيعابية، فيما تعمل جمعية "بنين" على إنشاء قرى نموذجية في قلب المدينة الرياضية في بيروت لاستقبال النازحين من مختلف المناطق ومن على الطرقات والشواطئ.

قهرمان مصطفى

BANDI NAILS

PROFESSIONALISM

BANDI showcases a comprehensive range of products catering to professional nail artists' needs, from colors to care items, supplements, skincare, devices, and tools.

TREND

Every moment you apply BANDI gel, it becomes a work of art. BANDI is a brand that proposes sophisticated colors and nail looks in the line with latest trends, inspiring nail artists with fresh ideas.

INNOVATION

BANDI continually conducts research and integrates new technologies to develop innovative formulas, presenting ground-breaking products with new technologies.

*inspired by
nature*



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

Beautiful and vivid colors inspired by nature, an eco-friendly professional nail brand BANDI No.1 Leading Professional Nail Brand Since 2008, BANDI



الشارع ملاذهم الأخير

وكما "أم علي"، تتقاسم تغريد وأسرته مساحة ضيقة في شبه خيمة على كورنيش الرملة البيضاء في بيروت، بعد فشلهم في العثور على مأوى في مراكز الإيواء المكتظة. كانت تغريد تعيش في الضاحية الجنوبية، حين أجبرت وأهالي الحي على إخلاء منازلهم بعد تلقيهم تحذيرات من الجيش الإسرائيلي. لم يكن أمامها سوى بضع لحظات لجمع أفراد أسرتها والهروب، وسط أمل ضئيل في النجاة. وتقول تغريد "نعيش الآن في الشارع. لدي سبعة أطفال. نحاول التأقلم، لكن الوضع صعب جداً. ليس لدينا أي شيء، لا فرش ولا بطانيات ولا أدنى مقومات الحياة، نرتجف من البرد طوال الليل ونخشى الاستمرار على هذا الحال". أصوات الأمواج التي تضرب الشاطئ ليلاً تزيد من معاناة ريما وعائلتها، وتقول "كأنها تذكرنا بكل ما فقدناه، وأبسط مثال على ذلك، أنه حين نضطر نستخدم مرحاضاً عملنا على إنشائه مع باقي النسوة الموجودات على طول الشاطئ"، وتشير إلى أنها فقدت منزلها في الضاحية بعدما دمر نتيجة الغارات الإسرائيلية.

لبنان في مواجهة مزدوجة

ويشهد لبنان التصعيد الأكبر في النزاع بين "حزب الله" وإسرائيل منذ عام 2006، كما أعلنت منظمة "أطباء بلا حدود" في بيان، موضحة أن أكثر من 70% من مراكز الإيواء في لبنان قد امتلأت، وفقاً للسلطات المحلية.

يذكر أن لبنان يمر في ظل أزمة اقتصادية حادة منذ عام 2019، حيث أفاد البنك الدولي بأن 70% من اللبنانيين يعيشون تحت خط الفقر متعدد الأبعاد، هذه الأزمة ألقت بظلالها على مختلف جوانب الحياة في البلاد، مما زاد من معاناة المواطنين في تأمين احتياجاتهم الأساسية مع ازدياد حدة الغارات الإسرائيلية التي تشن على مختلف المناطق اللبنانية.

الأطباق المحلية

تشتهر شيراكاوا-غو بأطباقها التخصصية في الطهي، مثل الدانغو والسوبا والساكي. يمكن تذوق بعض أطباق Shirakawa-go التخصصية في المطاعم الموجودة في جميع أنحاء القرية، مثل Dango-ya، الذي يقدم الدانغو الحلو والمطاطي؛ سوبا دو الذي يقدم السوبا الطازجة واللذيذة؛ و Hirase Shuzo، الذي يقدم مشروب الساكي محلي الصنع على نحو سلس وعطر.

أفضل وقت لزيارة شيراكاوا -غو

تتمتع شيراكاوا-غو بجمال مختلف في كل موسم وخاصة في فصل الشتاء، حيث يمكن رؤية الثلوج الكثيفة التي تغطي المنازل ذات الأسطح المصنوعة من القش، مما يخلق مناظر ثلجية ساحرة.

تتميز فترة الربيع بأزهار الكرز الجميلة المتفتحة حول القرية والمناظر الطبيعية الخلابة. في الخريف، يمكن رؤية أوراق القيقب الملونة باللونين الأحمر والأصفر، وفي الصيف، يمكن الاستمتاع بالأوراق الخضراء والزهور التي تنمو في الحديقة.



شيراكاوا-غو... جوهرة التراث العالمي

شيراكاوا-غو هي قرية تراث عالمي، تقع في وادٍ جبلي في محافظة جيفو باليابان. وتشتهر القرية بمنازلها التقليدية ذات الأسطح المصنوعة من القش، والمعروفة باسم غاشو- زوكوري والتي تعني حرفياً "منازل ذات أيدٍ متصلة بالصلاة".. تتميز هذه المنازل بأسقف شديدة الانحدار، وهي مصممة لتحمل الثلوج الكثيفة التي تتساقط في هذه المنطقة في الشتاء.

تاريخها

تتمتع القرية بتاريخ طويل وغني، مرتبط بعشيرة كاناموري وعشيرة توكوغاوا، التي حكمت منطقة هيدا لأكثر من 300 عام. تم ذكر شيراكاوا-غو لأول مرة في السجلات التاريخية في القرن الثامن، عندما أمر الإمبراطور شومو ببناء معابد كوكوبونجي في كل مقاطعة، بما في ذلك هيدا. لا يزال معبد كوكوبونجي في شيراكاوا-غو قائماً حتى اليوم، وهو أقدم مبنى في القرية.

الحياة التقليدية

في عام 1995، تم تصنيف شيراكاوا-غو وقرية جوكاياما في محافظة توياما ضمن مواقع التراث العالمي لـ "اليونسكو"، كمثال للحياة التقليدية التي تتكيف تماماً مع البيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية لشعبها، حيث لا تزال القرية تحتفظ بطابعها الريفي الأصيل، والحرفيين المحليين الذين يصنعون المنتجات التقليدية.

تستضيف القرية العديد من المهرجانات والفعاليات التقليدية على مدار العام، مما يوفر فرصة رائعة للتعرف على الثقافة اليابانية.



المعالم السياحية

تتمتع شيراكاوا-غو بالعديد من المعالم السياحية سواء المتعلقة بالهندسة المعمارية أو التاريخ أو الجمال الطبيعي:

البرج الرئيسي: هذا نسخة طبق الأصل من برج القلعة الرئيسي، الذي تم بناؤه عام 1999 في الموقع الأصلي. يبلغ ارتفاع البرج حوالي 16 مترًا، ويعمل كمتحف يعرض تاريخ وثقافة شيراكاوا-غو. يوجد داخل هذا البرج عدة غرف تعرض أشياء تاريخية، مثل السيوف والدروع والوثائق. يوجد في الطابق العلوي من البرج منصة مراقبة توفر إطلالات على القرية من الأعلى.

حديقة شيروياما: وهي حديقة تاريخية تحيط بالقلعة، وتبلغ مساحتها حوالي 16 هكتارًا. تضم هذه الحديقة العديد من الأشجار والنباتات الجميلة، مثل أزهار الكرز، والقيقب، والأزاليات. تحتوي الحديقة أيضًا على ممرات وجسور تربط أجزاء مختلفة من القلعة. تعد هذه الحديقة مكانًا رائعًا للاسترخاء والاستمتاع بمناظر القلعة والطبيعة.

الجدان الحجرية: وهي الجدران التي تحمي القلعة، والتي تم بناؤها باستخدام تقنيات وأساليب مختلفة. تتميز هذه الجدران الحجرية بتنوع كبير وتظهر مهارة وإبداع البناء. ولهذا الجدار الحجري أيضًا وظيفة دفاعية، نظرًا لاختلاف أشكاله وأحجامه، مما يجعل من الصعب على الأعداء تسلقه.

متحف هيدا للتاريخ والفنون الشعبية: وهو متحف يقع جنوب القلعة، ويعرض تاريخ وثقافة تاكاياما. يضم هذا المتحف عدة مبانٍ تقليدية منقولة من أماكن مختلفة في منطقة هيدا، مثل البيوت الخشبية والمستودعات والمزارات. يوجد في هذا المتحف أشياء مختلفة تتعلق بالحياة اليومية والفنون والحرف اليدوية لشعب تاكاياما، مثل الأثاث والآلات الموسيقية والدمى.



We Open **24** hours

Zeitouna Bay, Beirut, Lebanon

  Fattouh Restaurant

 +961 1 368 333





أحمد سعد عن حفل زفافه: هلبس عريس وهغني

تحدث الفنان أحمد سعد عن عودته لطليقته علياء بسيوني، وأكد أنه سيقوم حفل زفاف كبيراً قريباً. وقال عن حفل زفافه على هامش حفلته الذي أحياه قبل يومين في دبي: "قريباً جداً جداً وكل الناس هتبقى موجودة، هعمل فرح وهلبس عريس وولادي هيلبسوا زيي وهغني في الفرع بتاعي". وطمأن أحمد سعد الجمهور على صحته بعد خضوعه لعملية جراحية في الفك، وقال: "الحمد لله أنا أحسن كثير، كانت عملية صعبة، الموضوع كان خطير، العملية جوا الهيكل العظمي بتاعي، جوا الجمجمة على طول، وأنا الحمد لله بقيت أحسن وشفت حب من الناس أنا سعيد وفخور بيه، العملية سابت جوايا حاجة إيجابية أني شفت كل الحب ده".



نادين نسيب نجيم: صعب الأم تحب بعد ولادها... وإذا حبت لازم الرجل يقدرها كثير

كشفت النجمة اللبنانية نادين نسيب نجيم عن رأيها في فكرة زواجها مجدداً بعد خوضها تجربة الطلاق. وقالت خلال حوارها مع الفنانة إسعاد يونس في برنامج "صاحبة السعادة" المذاع عبر قناة "mbc": "أكيد كل امرأة تختلف عن الثانية حسب ظروفها، أنا ما كان ببالي وما كنت حاسة إنني قادرة". وأضافت: "ما بتعرفي كيف بتنقلب الحالة، وتلاقي شخص ترتاحي له وتحسي بالطمأنينة والراحة والثقة والأمان، وإنني قادرة أرجع أسلم قلبي ومشاعري وأعطي حالي فرصة، وخاصة إذا في ولد بتبقى الأم حبه الأول والأخير ولادها". وتابعت: "الأم صعب ترجع تحب بعد ولادها، وإذا حبت لازم الرجل يقدرها كثير ويعززها". يذكر أن نادين نجيم أعلنت مؤخراً انفصالها عن خطيبها، وأصدرت بياناً نفت فيه كل الأخبار المتداولة عن سبب انفصالها عنه.

أداة "غير مسبقة" لتصوير فيلم كريستوفر نولان الجديد



بعد الوصول إلى القمة في فيلم Oppenheimer، يتطلع المخرج البريطاني كريستوفر نولان إلى رفع التوقعات لفيلمه الجديد عبر التصوير باستخدام تكنولوجيا جديدة "لم تستخدم من قبل"، وفق الرئيس التنفيذي لشركة IMAX، ريتشارد جيلفوند. استخدمت العديد من أفضل أفلام الأكشن لنولان كاميرات "آيماكس" لتسلسلاتها المعقدة، حتى أن نولان تحدى الصعاب من خلال أن يصبح أول فيلم يستخدم IMAX لتصوير الأفلام بالأبيض والأسود، ونجح في الفوز بـ 7 جوائز أوسكار لفيلم Oppenheimer، وحقق إيرادات بلغت نحو مليار دولار. وهناك ترجيحات بأن نولان سوف يستوحى فيلمه المقبل من فيلم Blue Thunder، وهو فيلم حركة أنتج عام 1983 من إخراج جون بادهام عن رجال شرطة يقودون مروحيات عالية التقنية. وستصدر شركة "يونيفرسال"، التي وزعت Op-penheimer، فيلم نولان التالي في 17 تموز يوليو 2026.



تعاون جديد.. بينيلوبي كروز أمام جوني ديب في فيلم Day Drinker

أعلنت شركة الإنتاج العالمية Lionsgate عن عودة النجم العالمي جوني ديب والنجمة العالمية بينيلوبي كروز إلى الشاشة الكبيرة سوياً من جديد في فيلم Day Drinker الذي سيقوم بإخراجه مارك ويب، الذي اشتهر بإخراج فيلم (The Amazing Spider-Man). الفيلم الجديد سيكون التعاون الرابع الذي يجمع بين الثنائي، بعد أن تعاونا سابقاً في Pi و Blow و rates of the Caribbean: On Stranger Tides و Murder on the Orient Express. وسبق وأعلن القائمون على العمل تفاصيل المشروع لأول مرة في مارس الماضي، ولكن مع وجود سيدني سويني في البطولة أمام ديب، سيكون هذا العمل هو أول ظهور كبير لديب منذ حل قضية التشهير ضد أمبر هيرد في عام 2022.

وفاة أيقونة الموسيقى الأمريكية كوينسي جونز عن عمر ناهز 91 عاماً

قال مدير العلاقات العامة لكوينسي جونز، أن أيقونة الموسيقى الأمريكية توفى عن عمر ناهز 91 عاماً.

وكان كوينسي جونز، المعروف باسم "كيو"، صاحب بصمة كبيرة جداً على الساحة الموسيقية الأمريكية، من خلال تعاونه مع قائمة كبيرة من الفنانين، بدءاً من كاونت بيسي إلى فرانك سيناترا، ومنح موسيقى البوب ثوباً جديداً من خلال تعاونه مع مايكل جاكسون.

لم يترك جونز شيئاً إلا وخاض غماره خلال مسيرته الموسيقية، التي استمرت لأكثر من 65 عاماً، إذ عزف البوق وقاد فرقاً موسيقية وعمل موزعاً وملحناً ومنتجاً، ما ساعده على حصد 27 جائزة من جوائز "جرامي".

وعمل جونز على إصدار تسجيلات لعظماء موسيقى الجاز، مثل مايلز ديفيس، وأنتج أغاني لسيناترا، وجمع النجوم الذين سجلوا أغنية We Are The World في إطار حملة لجمع التبرعات عام 1985، وهي الأغنية الأكثر نجاحاً في عصرها.

عائدات فيلم "أرزة" اللبناني الذي ينافس في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي سيعود ريعه إلى الصليب الأحمر اللبناني

قال المنتج علي العربي في تصريحات صحفية على هامش حضوره ندوة فيلم "أرزة" الذي عُرض مؤخراً في "مهرجان القاهرة السينمائي" أنه قرر التبرع بأرباح العمل إلى الصليب الأحمر اللبناني. فيلم "أرزة" روائي من إخراج ميرا شبيب، وهو إنتاج مشترك بين لبنان ومصر والسعودية، ويلعب بطولة الفيلم النجوم: دياموند بو عبود، بيتي توتل وبلال الحموي، بالاشتراك مع ضيوف العمل: فادي أبي سمرة، جنيد زين الدين، فؤاد يمين، إيلي متري، طارق تميم، هاجوب درغوغاسيان، جويس نصرالله، شادن فقيه ومحمد خنسا.

وكان جونز أيضاً مؤلفاً غزيراً للإنتاج لموسيقى الأفلام وشارك في إنتاج فيلم The Color Purple، بالإضافة إلى المسلسل التلفزيوني الكوميدي The Fresh Prince of Bel Air في التسعينيات، والذي كان بمثابة انطلاقة لمسيرة الممثل ويل سميث المهنية.

وتضمنت دائرة أصدقاء جونز بعضاً من أشهر الشخصيات في القرن العشرين، إذ تناول العشاء مع بابلو بيكاسو، والتقى البابا يوحنا بولس الثاني، وشارك في احتفال نيلسون مانديلا بعيد ميلاده التسعين، وقضى وقتاً ذات مرة على جزيرة مارلون براندو في جنوب المحيط الهادي، للتعافي من انهيار عصبي.



يروى الفيلم قصة الأم المكافحة "أرزة" التي تسرق سوار أختها لشراء دراجة نارية لابنها ليتمكن من توصيل فطائرها، مصدر دخلها الوحيد، وتسرق الدراجة فتقرر الأم جر ابنها في كل أنحاء بيروت بحثاً عنها. للاندماج مع كل حي، تتنكر وتغير لهجتها من أجل إيجاد الدراجة.



بيونسيه تتصدر ترشيحات جوائز جرامي بالألبوم Cowboy Carter

تصدرت المغنية الأمريكية بيونسيه قائمة المرشحين لجوائز "جرامي" الموسيقية، التي تم الكشف عنها، بحصولها على 11 ترشيحاً، منها ترشيح ألبوم العام عن مشروعها في مجال "الكانتري ميوزيك" Cowboy Carter. وجاء بعد بيونسيه، بيلي إيليش، وتشارلي إكس سي إكس، وكيندرريك لامار، وبوست مالون، بسبعة ترشيحات لكل مغن.

وحصلت نجمة البوب تايلور سويفت، والوجهان الجديدان تشابيل روان وسابرينا كارينتر على 6 ترشيحات لكل واحدة منهن.

وبهذا يرتفع إجمالي ترشيحات بيونسيه إلى 99 ترشيحاً، وهو أكثر من أي فنان آخر. وكانت قد تعادلت في الصدارة مع زوجها مغني الراب جاي زي، الذي حصل على 88 ترشيحاً.

شقيقة أحمد زكي: رامي أخو هيثم باع شقة المهندسين على البلاطة.. مقتنيات أخويا راحت فين؟

فتحت منى شقيقة أحمد زكي النيران على رامي أخ هيثم أحمد زكي من أمه، وذلك بعد أن طالبت الدولة بالبحث عن مقتنيات "النمر الأسود"، للحفاظ عليها من الضياع أو التلف والبيع على الأرصفة، مثلما حدث مع نجوم آخرين.

وأكدت منى أن رامي باع شقة الراحل في المهندسين، وأخذ كل المقتنيات، فلم يبق في الشقة شيء من رائحة الإمبراطور. وتحديث منى عن رامي وقصة بيعه لشقة الراحل، إذ قالت: رامي كان جاي يورث ويمشي، وباع شقة المهندسين فاضية على البلاط، شالوا منها كل حاجة من كهربا ومايه، وممكن يكونوا باعوا المقتنيات.. أنا بسأل حاجات أخويا راحت فين ومع مين؟.

وعادت قضية مقتنيات أحمد زكي للأضواء من جديد، بعد أن طالبت منى الدولة بالنظر في أزمة مقتنيات أحمد زكي من جديد،



إذ أكدت أنها تطالب بالحصول على هذه المقتنيات ولم تبحث على ميراث أو أمور مادية، بل أنها تريد أن تحافظ على ما تبقى من شقيقها فقط - حسب قولها -. ويبدو أن قضية أحمد زكي لن تنتهي، فرغم عشرات السنوات من رحيله إلا أنه ما زال يعود لتصدر المشهد، ببحث محبيه عن مقتنياته التي لم يعد لها أثر بعد أن سلم محامي رامي جزءاً منها للوزارة، على سبيل الإهداء، ولكن الجزء الأكبر لم يكتشف مكانه حتى الآن.

رغم الظروف الصعبة: كيف يتهيا اللبنانيون للاحتفال برأس السنة الجديدة 2025؟

مع اقتراب نهاية عام 2024، وتطلّع اللبنانيين لاستقبال العام الجديد 2025، تبدو أجواء رأس السنة هذا العام مختلفة تماماً. فبينما يستعد العالم للإحتفالات والتفاؤل بمناسبة بداية سنة جديدة، يعيش اللبنانيون في حالة من الارتباك والقلق، بفعل الأوضاع الأمنية الصعبة التي يمرون بها جراء العدوان الإسرائيلي الذي يشن بطائراته ومسيراته غارات عنيفة مستهدفاً المدن والقرى..

لبنان في قبضة الحرب والأزمات

لبنان، الذي يواجه حرباً مستمرة عليه منذ الثامن من أكتوبر العام الماضي، وزادت وتيرتها التصعيدية منذ السابع والعشرين من تموز العام الحالي؛ حيث يعيش اللبنانيون حالة من الترقب والخوف نتيجة ما يحدث. ومع كل ذلك، فإن اللبنانيين لم يتخلوا عن أملهم في استقبال السنة الجديدة، رغم أن أجواء الاحتفال هذا العام هي أبعد ما تكون عن الفرح المعتاد.

الأمن، الذي كان من المفترض أن يكون ضماناً للاحتفالات، أصبح هاجساً كبيراً؛ ففي العام الماضي، ومع اقتراب ليلة رأس السنة 2024، شهد لبنان انقساماً حاداً بين من أرادوا الاحتفال في وسط بيروت، وبين من رفضوا ذلك تضامناً مع أهل غزة. لكن الأمر هذه السنة مختلف تماماً عما كانت عليه الأمور السنة الماضية، فالعاصمة بيروت تعيش حالة توتر جراء قصف الضاحية الجنوبية وأيضاً جراء القصف الذي يطال أحياءها بين الحين والآخر.

أجواء رأس السنة وسط الحرب

وفي ظل هذه الظروف، فإن اللبنانيين، رغم أوجاعهم، ما زالوا يحاولون التمسك بالاحتفال، لكن بنكهة مريرة. بينما كان الاحتفال بالعام الجديد سابقاً مناسبة تزدهم فيها الشوارع



CHRISTMAS MAGIC

UNWRAPPING



Patchi

M-SQUARE GALLERY



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

إقبال ضعيف على الحجز والفعاليات

وتشير التوقعات إلى أن إقبال اللبنانيين على حجوزات الفنادق والمطاعم لهذا العام قد لا يتجاوز 20% من العام الماضي، بسبب الأوضاع الأمنية والسياسية المعقدة. فقد صرح نقيب أصحاب الفنادق بيار الأشقر، لمجلة "الهديل" أن لبنان شهد تراجعاً كبيراً في أعداد الحجز من اللبنانيين بسبب العدوان الإسرائيلي المستمر، مما انعكس سلباً على حجوزات رأس السنة. وأوضح الأشقر أن السياح العرب والأجانب، الذين عادةً ما يملأون الفنادق والمطاعم في بيروت، سيزورون لبنان هذا العام ولكن بحذر، على ضوء التوترات الأمنية.

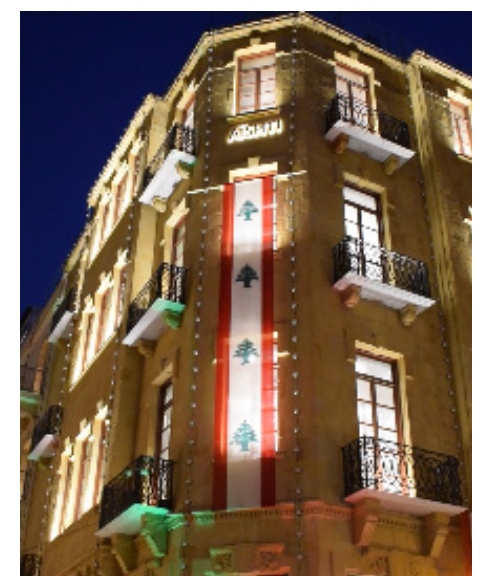
دور الطيران في ربط لبنان بالعالم

ورغم ما يعانيه لبنان من صعوبات، كانت شركة "طيران الشرق الأوسط" هي الجسر الوحيد الذي يربط لبنان بالعالم الخارجي في هذا الوضع الراهن. وبحسب الأشقر، فإن معظم شركات الطيران العربية والعالمية قد علقت رحلاتها إلى لبنان بسبب الأوضاع الأمنية. ومع ذلك، تظل شركة "الشرق الأوسط" الأمل الوحيد لكي يقصد السياح لبنان، حيث تلعب الشركة دوراً محورياً في تسهيل الوصول إلى لبنان، مما يساهم في دعم القطاع السياحي بشكل جزئي، على الرغم من التحديات الحالية.

آمال اللبنانيين في 2025

ومع كل هذه التحديات، يبقى الأمل في التغيير هو ما يحفز اللبنانيين على الاستمرار. بالرغم من الانقسات، الأزمات الاقتصادية، والمخاوف الأمنية، يترقب اللبنانيون عاماً جديداً على أمل أن يحمل في طياته تحسناً في الأوضاع السياسية والأمنية. ولكن السؤال يبقى: هل ستظل الأوضاع كما هي، أم أن السنة الجديدة ستجلب تغييرات إيجابية تساهم في رفع معنويات الناس وتحقيق الأمل المفقود؟

إن اللبنانيين اليوم، وهم يستعدون لاستقبال رأس السنة، يواجهون المجهول بخوف وترقب. قد تكون ليلة رأس السنة هذا العام أقل إشراقاً من الأعوام السابقة، لكنها تبقى فرصة للتطلع إلى غدٍ أفضل رغم الصعوبات والتحديات التي تواجههم.



خطوات بسيطة تساعدك في تحسين ذاكرتك لتتذكر أحلامك

يقترح أستاذ علم النفس السريري D. Michael Brews هذه الخطوات البسيطة، وفقاً في لما نشر في مجلة Psychology Today.

- إذهب إلى النوم في موعد ثابت يومياً، وبهذه الطريقة لن تنام بسرعة كبيرة جداً ولا ببطء، لأنك ستخلد للنوم في الوقت المناسب لنمط نومك، وبعدها "لا تستيقظ" على صوت المنبه.
- استخدم "ساعة الاسترخاء" لإعطاء نفسك عشرين دقيقة للتأمل والاسترخاء في الظلام عند النوم، وبعدها ستراودك الأحلام.
- لا تنهض من السرير لحظة استيقاظك، قم ببطء، وتقلّب في السرير قليلاً، وحاول تذكر ما حلمت به، هذا سيسغرق يوماً أو يومين، ولكنك ستتذكر أحلامك في نهاية المطاف، جرّب ذلك في عطلة نهاية الأسبوع.
- اشرب 3 أكواب كبيرة من الماء قبل النوم، فهذا سيجعلك تتبول بسرعة لعدة مرات خلال الليل، وعلى الأرجح ستتذكر أحلامك في أغلب الأوقات التي يستيقظ فيها جسدك للتبول مباشرة بعد مرحلة "نوم حركة العين السريعة".
- كرر لنفسك قبل النوم "أريد أن أتذكر أحلامي" ومع الوقت ستتمكن من ذلك، وهذه الطريقة يبدو أنها تنجح.
- قم بتدوين أحلامك بمجرد أن تترك عقلك "يستريح" لمدة 5 دقائق بعد استيقاظك صباحاً، ابدأ بكتابة كل شيء تستطيع تذكره من الحلم، ومع الممارسة ستتذكر أحلامك على نحو أكمل وأسرع.

وكما يحذر D. Michael في كلمة سريعة من عدم اتباع هذه الخطوات في حال كنت "لا ترغب" في تذكر كل حلم يراودك، فهي أشبه بزر التشغيل الذي سيكون من الصعب إطفاءه، وإذا كنت تعاني من صدمة نفسية أو كوابيس قم بالتحدث مع الطبيب المعالج بشأن هذه المشاكل.



تذكر أحلامك بهذه الخطوات البسيطة

معظمنا ينهض من النوم مذعوراً أحياناً أو متهجاً بسبب حلم رآه أثناء فترة نومه، ولكن عندما يحاول استرجاع أحداث حلمه ينساها.

لذلك إليكم هذه الخطوات التي تساعدكم في تذكر أحلامكم:

تعتبر الطريقة التي نستيقظ بها أساساً مهماً لعملية التذكر، وتفاصيل هذه المرحلة تتضمن الكيمياء العصبية لدينا، ومستويات هرمون Norepinephrine على وجه التحديد، فعندما يكون مستوى هذا الهرمون مرتفعاً ننسى الأحلام. والسبب الذي يرفعه لديك هو استخدام المنبه، فإذا استيقظت عليه، فسيكون صعباً للغاية أن تتذكر أحلامك، حيث أن الارتفاع الحاد في مستويات Norepinephrine يحدث كردة فعل عندما يرن المنبه. وإذا كنت لا تنام بعمق أو تنام بسرعة كبيرة جداً، فدماغك لن يشهد أحلام النوم الكامل، وهي عملية يمر بها دماغك عندما يستغرق الوقت الصحيح للخلود للنوم (من 15 إلى 20 دقيقة)، ولكن إذا نمت خلال وقت قصير (أقل من 15 دقيقة)، فإن دماغك لن يأخذ فرصة لتخزين "الأحلام المبكرة"، وهذه علامة "سيئة" تشير إلى أنك لا تنام بعمق.



دلائل وجود حياة على المريخ.. هل من إمكانية للعيش هناك في المستقبل؟

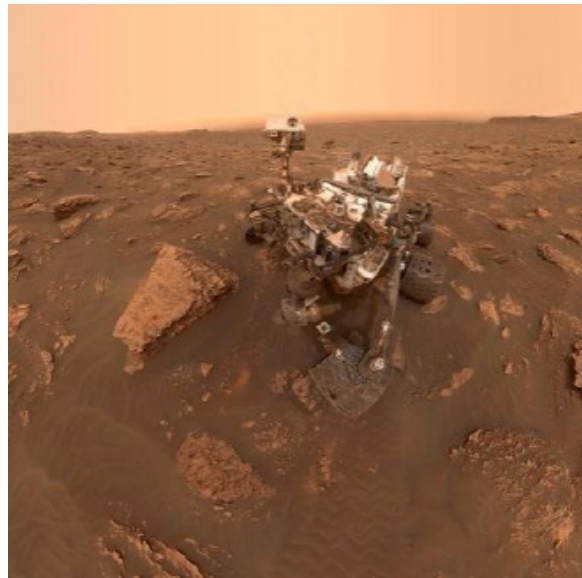
بعد ملايين السنين من العيش على الأرض، لا بد يوماً ما من الانتقال إلى كوكب المريخ للسكن هناك، ولكن متى وكيف وما دلائل وجود حياة على الكوكب الأحمر وما متطلبات الإقامة فيه؟

مياه بكميات هائلة على المريخ

يشير علماء إلى أن هناك مياهاً بكميات كبيرة جداً تحت سطح المريخ كما على الأرض، ما يجعله مكاناً مناسباً للسكان، ولكن لا تزال هناك شكوك حول ما إذا كان البشر سيتمكنون من استخدامها سواء في الشرب والاستهلاك هناك، ولا يزال العلماء يحاولون تحديد مكانها بالضبط.

مقومات العيش على المريخ

اكتشفت وكالة "ناسا" أن هناك كمية من غاز الميثان على الكوكب الأحمر، وهذا الغاز مهم جداً، لأنه يستخدم كوقود للمدفئة والفرن والآليات وتسخين المياه وصناعة الصواريخ ونتاج الكحول، كما يستخدم في توليد الكهرباء وتشغيل المحركات على أنواعها. يشير خبراء إلى أن هناك صعوبة كبيرة في إرسال الأطعمة المعلبة إلى المريخ عدا عن كلفتها الباهظة التي قد تصل إلى ٣٠ ألف دولار وأكثر، ولذلك سيضطر الإنسان لصناعة المواد الغذائية على سطح المريخ عبر زراعة الطعام وتأمين بيئة ملائمة لها، الأمر الذي فعلته "ناسا" عندما أقامت مشروع "فيغي" للزراعة في الفضاء، هذه الزراعة ليست مصدراً للطعام فقط بل مصدراً للأوكسجين المنبعث من النباتات المزروعة وتخفيف حدة غاز "سي 2".



لكي لا ننسى الجاذبية التي يحتاجها البشر للعيش نقول إن المريخ يتمتع بجاذبية خفيفة أو صغيرة كما القمر ومختلفة تماماً عن الأرض، ما يعرض حسب العلماء دماغ الإنسان إلى أضرار إضافة إلى ضعف النظر بسبب الضغط في منطقة الرأس عند مقاومة الجاذبية هناك.

ولمقاومة الجاذبية الصغيرة على المريخ يجب طبعاً لبس زي رائد الفضاء واستخدام المظلات الكبيرة عند انزال مركبات. تم الكشف مؤخراً عن سيارة بستة دواليب تعمل على الكهرباء والطاقة الشمسية قد يستعملها البشر في تنقلاتهم على مارس.

الحيوانات على المريخ

للجاذبية الصغرى مؤثرات سلبية على نمو أجسام الحيوانات ولذلك تلك الحيوانات البرية بمعظمها لا تستطيع العيش على سطح المريخ بل تعيش الزواحف والحشرات والأسماك والدببة المائية.

التواصل على المريخ

إن الاتصال بين شخصين من المريخ إلى الأرض وإرسال رسائل، يستغرق وقتاً طويلاً ويصل إلى ٢٠ دقيقة وربما ساعة وأحياناً عدة أيام وذلك حسب سرعة الدوران حول الشمس والأرض تدور بشكل أسرع.

من يصل أولاً

تتسابق الولايات المتحدة والصين اليوم على موعد الوصول إلى المريخ للعودة بأجزاء من الصخر والنيازك إلى الأرض ومن المرجح أن تصل أميركا بعد ١٠ سنوات بينما الصين خلال ٥ سنوات.

متى نذهب إلى المريخ؟

إذن، مقومات العيش على مارس جميعها قد توفرت وبقي فقط الاستعداد للتوجه إلى هناك في رحلة قد تستمر ما بين ٩ و ١٠ أشهر، وسنحتاج فيها إلى التزود بالكمية الكافية من الطعام والشراب والوقود والأوكسجين داخل مركبة الفضاء للوصول إلى المكان بنجاح، علاوة على كلفة مالية تقدر ما بين ١٢٠ ألف و ٤٥٠ ألف دولار للشخص الواحد أي أن الرحلة ستكون لمن استطاع إليها سبيلاً فقط.

فادي أصلان

السينابون بالتفاح

المقادير

الزبدة: 3 ملاعق كبيرة (غير مملحة)
 التفاح: 3 حبات (كبيرة ومقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
 السكر البني: 2 ملعقة كبيرة
 القرفة: ملعقة صغيرة ونصف (مطحونة)
 الخبز: رغيف (خبز بريوش، مقطع إلى مكعبات)
 خلاصة الفانيليا: ملعقة صغيرة
 الملح: نصف ملعقة صغيرة
 الجوز: نصف كوب مفروم
 السكر: ملعقة كبيرة
 الجبن الكريمي: عبوة
 البيض: 12 حبة (كبير الحجم / مخفوق)
 الحليب: 2 كوب (كامل الدسم)

طريقة التحضير

ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، أضيفي التفاح واطهي مع التحريك من حين لآخر حتى ينضج، لمدة 5 دقائق تقريباً، أضيفي السكر البني وملعقة صغيرة من القرفة؛ استمري في الطهي حتى يذوب السكر، لمدة 1-2 دقيقة تقريباً، اتركيه ليبرد. ضعي طبقة من مكعبات الخبز بالتساوي في طبق الخبز، غطيه بالجبن الكريمي ونصف خليط التفاح في طبقة متساوية، غطيه بمكعبات الخبز المتبقية وخليط التفاح المتبقي. اخفقي البيض والحليب والفانيليا والملح ونصف ملعقة صغيرة من القرفة المتبقية، اسكبي الخليط بالتساوي على مكعبات الخبز، غطيه وضعيه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل.

سخني الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، أخرجي طبق الخبز من الثلاجة واطهي لمدة 30 دقيقة.

رشيه بالجوز، وضعيه في الفرن واخبزيه مغطى لمدة 30 دقيقة، اكشفي الغطاء، واستمري في الخبز لمدة 25-30 دقيقة إضافية، أو حتى يكتسب اللون البني الذهبي ويصبح وسطه صلباً.

قدمي الفطيرة فوراً، مع رشها بالسكر البودرة إذا رغبت بذلك.





GREAT SELECTION, GREAT PRICES



SHOP NOW

In Store & Online

LAV

SCHNEIDER
SOLLINGEN INOX

FLONAL
COOKWARE

CRYSTALITE
BOHEMIA
CZECH REPUBLIC

Regina

<http://www.anfonlinestore.com>

الدجاج "السويت أند ساور"

المكونات

نصف كيلو صدور دجاج مقطعة مكعبات.
ملح وفلفل أسود
بصل بودر
ثوم بودر
عصير ليمون
نصف كوب دقيق
ملح
فلفل اسود

طريقة التحضير

يوضع الدجاج في التتبيلة لمدة نصف ساعة، ثم يوضع في خليط الدقيق ويقلى في زيت غزير وساخن.
ثم حضري الصوص المكون من:
ملعقة ثوم مفروم

جزر مبشور
فلفل ألوان
بصل مكعبات
صويا صوص
ملعقة كبيرة كاتشب
نصف كوب ماء
ملعقة خل
ملعقة نشا
ملعقة سكر
ذرة
ملح
فلفل أسود



يشوح البصل والفلفل الألوان في الزيت، ثم يضاف الكاتشب والصويا صوص ونصف كوب ماء والخل والنشا وملعقة سكر وذرة وملح وفلفل اسود، ثم تضاف قطع الدجاج المحمرة وتترك حتى تنضج وتمتزج بالصوص.
تقدم في طبق وترش بالسهمسم.
يمكن أن يقدم مع الأرز الأبيض والسلطة الخضراء، وبعض المشروبات المفضلة لديك.



قصر كريستيانو
رونالدو في البرتغال



فيلا كريستيانو في
ماربيلا الاسبانية

منازل المشاهير... عالم من البذخ والترف

أنجلينا جولي، ويل سميث، مارك زوكربيرج، أحلام، محمد عبده، عمرو دياب، وغيرهم كثر ممن يعيشون في قصر أقل ما يقال عنه "قصر الأحلام"، عالم من البذخ والترف والأناقة المتمثلة في ديكور فخم من عالم الخيال والروعة. فكانت هذه الجولة في قصور المشاهير...



قصر ميل جيبسون - Mel Gibson
son في غرينتش، كونيكتيكت



قصر بيل جيتس في
واشنطن



أنجلينا جولي في لوس فيليز
بكاليفورنيا 2



أنجلينا جولي في لوس
فيليز بكاليفورنيا



ليونيل ميسي في
ميامي 2



ليونيل ميسي في
ميامي 1



عمرو دياب



عمرو دياب



منزل ليدي غاغا Lady Gaga
في ميامي



منزل بيونسيه Beyoncé
وجاي زي Jay-Z في نيو
أورلينز



منزل جون ترافولتا John Tra-
volta في فلوريدا



مارك زوكربيرج مالك
فايسبوك في سان
فرانسيסקو



ويل سميث في هاواي 2



ويل سميث في هاواي



محمد عبده



محمد عبده



جورج وسوف



أحلام



ملكية أوبرا وينفري
في مونتيسيتو



ملكية أوبرا وينفري
في مونتيسيتو



FOLLOW US ON

@ALSSAYAD_LEPECHEUR
WWW.ALSSAYAD.COM



FOR BOOKING & RESERVATIONS

+961 1 374 752 / +961 3 248 266



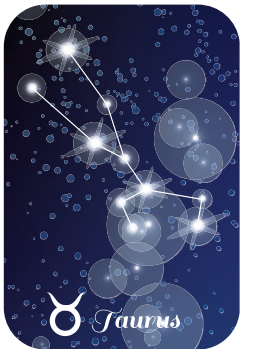
الحمل

تعاني من الضغط والعصبية من تراكم الأعمال والواجبات المفروضة عليك مهنيًا، وتشعر بالإرهاق والمزاج المتعكر. لذا عليك بالصبر والإلتزان في مواجهة سلبيات هذا الأمر، وعدم التسرع في أخذ قرار تندم عليه حين لا ينفع الندم. عائلتك تحتاجك معنوياً ومادياً في هذه الظروف الصعبة. إنتبه أكثر لصحتك وخذ قسطاً من الراحة والهدوء.



الثور

على الرغم من أن الكون بمجمله يعاني من الضغوطات، إلا أن الحياة تبسم لك وتمدك بالأخبار السعيدة فكن متفائلاً. تفتح أمامك فرص عديدة في كل جوانب حياتك ومنها للسفر وزيادة مدخولك المالي. تعاني من بعض المشاكل العاطفية مع الشريك والسبب الأساسي يكون الغيرة عليك فترو. مارس رياضة المشي لتشعر بالصفاء الذهني.

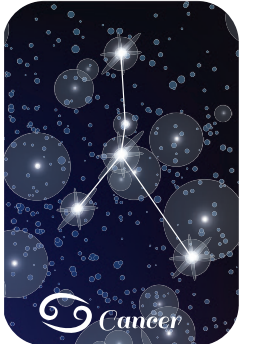


الجوزاء

أمامك مرحلة مهنية جديدة واعدة بالكثير من النجاحات والمفاجآت السارة، وتعمل بإصرار على تطوير أعمالك وإيجاد الدعم من الأشخاص القادرين والمتخصصين. الإنسجام العاطفي والتفاهم مع الشريك يزيد ثقتك بنفسك، تعاني بصمت منذ فترة من عوارض صحية وتقلبات مزاجية تؤثر على نفسك وتفكيرك، فاستشر طبيبك.



السرطان



يسعدك ما يسعد الآخرين ويشعرهم بالإطمئنان. ولكن، هناك من يحاول استغلال طبيبتك وكرم أخلاقك ليحملك وزراً فوق وزرك، ظناً منه أنك تعيش حياة الرفاهية. خفف من التفكير بغيرك وهو الأمر الذي يجعلك تتوتر وتتألم بصمت مما يؤثر على أعصابك، مدخولك المالي والعائلي يسدّ بعض احتياجاتك. انتبه أكثر لصحتك ومارس الرياضة.

الميزان



تعمل بنشاط وتفكر بجدية على تغيير نمط حياتك المهنية أو طريقة تعاملك مع المحيطين بك، لتحوّل الوضع إلى الأفضل بالنسبة إلى الجميع، بإمكانك الاستفادة من دون تعقيدات من الإيجابيات التي تحيط بك. شريكك يدعمك بقوة ولن يتخلّى عنك مهماً تغيرت الظروف أو الأماكن، تمضي معه سهرة ممتعة بمشاركة الأصدقاء المخلصين لكما.

الأسد



اتخذت القرار المناسب في وقته، أنت شخص ذكي جداً، عملي واجتماعي، تدرك كيف تقيّم الأمور الصعبة وتديرها بحكمة وبأقل الخسائر. مرآتك تعكس جمالك الخارجي والروحي، ثقتك بنفسك ومحبتك الخالصة بعيداً عن المصالح، لذا، تجذب الأشخاص الجدد للتقرب منك. وضعك المهني جيد، وتمسك بزمام الأمور بمسؤولية واخلص.

العقرب



تشعر بالحيوية والنشاط تجاه موضوع بخصوص السفر، وتعتقد عدة لقاءات مهنية تكون مثمرة وتصبّ في صالحك، عليك بعدم التسرّع في أخذ الأمور نحو منحى سلبي مع الحبيب الذي يسعى جاهداً لتأمين مستقبل أفضل لك تحت سقف جو عائلي يسوده الهدوء والاستقرار. حياتك الاجتماعية تتحسن، انتبه أكثر لصحتك ولا تهمل رياضتك اليومية.

العذراء



تضطر إلى مواجهة مسألة عائلية أو مهنية تتطلب منك توضيحاً وتفسيراً يضع الأمور من جديد في نصابها مما يعزز انطلاقتك على أسس واضحة وجديدة. عليك أن تكثّف نشاطك واتصالاتك الاجتماعية لتتبلور علاقتك مع الآخرين. إبتعد هذه الفترة عن المشاحنات والتوتر كي لا تقع فريسة المرض الذي قد يؤدي بك إلى حالة خطيرة جداً.

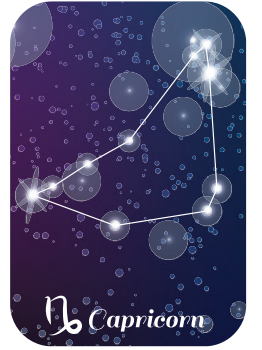
القوس



طموحك لا متناه واستعدادك المطلق لتحقيق ما تصبو إليه من مستقبل آمن لك ولعائلتك تجعل منك شخصاً نشيطاً كوكبياً. فاستعد، هناك مسؤوليات والتزامات اجتماعية كثيرة في انتظارك. والكل يتطلع لمشاركتك في العمل. اختر الأنسب ولا تلزم نفسك بمن هم دون المستوى لتحافظ على إراداتك المالية تشعر بالتحسن بعد وعكة صحية.

الجدي

أمورك كانت تسير على ما يرام منذ مدة، ولكن، تطراً عليك ظروف تغيّر مجرى مشاريعك المهنية وتجعلك تعمل بوتيرة سريعة لاستدراك الوضع وإيقاف التدهور. ابتعد عن الكبرياء مع الشريك فعواقبه وخيمة ويؤدي إلى الفشل. انتبه أكثر لصحتك.



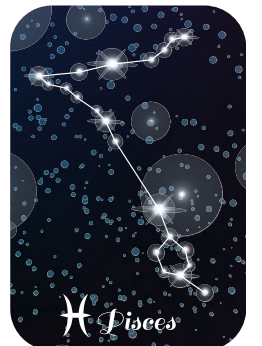
الدلو

بدأت في مرحلة مهنية جديدة واعدة ومثمرة على الرغم من الصعوبات التي واجهتك وادت إلى خذلانك يوماً، ها أنت تقف كالملك بين الحشود التي تحبك ومنها تهابك. كن على يقين أن الغد أفضل والحقيقة ستظهر والنزاعات ستكبر ثم تزول، كن متفائلاً. الكون يضحك لك عائلياً، إجتماعياً مادياً وبالرفاهية أيضاً، فتمتع بما أنت فيه.



الحوت

أمورك العائلية تسير نحو الأفضل وتفاهمك مع الشريك على الأمور الأساسية ينعكس بهجة على كافة أفراد الأسرة. صبرت، كافحت وما زلت تكافح وتضحي من أجل حياة كريمة، وستنال مبتغاك إنما ابتعد عن العصبية والغضب السريع والحكم المطلق على الآخرين، لربما كنت مخطئاً. تفكر باستثمار مهني منتج، كمل ولا تخف، وانتبه لصحتك.



Riviera®
Est. 1956

SPECIAL PACKAGES
for long stays

Book your Stay

☎ 01 373 210 📞 03 617 591

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