

# AHADHEEL MAGAZINE

ISSUE 164

الهديل

ليلي 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  
تحلق مع الأزمات

صيغات موسمة الشتاء  
ستجعلك تبدين أصغر  
سنّا



NAZIH  
WHERE BEAUTY BEGINS  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)



5  
YEARS



# Issue 164



أزياء - نسائية - اجتماعية - شاملة

المدير العام المفوض  
فادي شاتيلا حيدر

رئيس التحرير - المشرف العام  
بسام عفيفي

المدير المسؤول: د. عماد عجمي

## المستشار القانوني: المحامي الأستاذ كمال أبو ظهير

## المستشار الطبي: الدكتور أحمد حصري الدكتور رجا خولي

التحرير: سلمى جابر نحلة  
عنوان دار ابن

جوزيف ابو خليل  
شہزادہ

التصوير: رياض السراج

# تصميم وإخراج المجلة العدد الرقمي: لارا مرعم

**اللبناني العربي** - ١٥٥٦٧ ١٤ - ٩٧٨ ٣٨٠٨ ٩٦١ + - ٧٥٠ ١٧٤٠ ٠٧٧ + - ٤١٤ ١٧٤٦ ١٧٦٣ ٢٠٢٠

[www.alhadeel.net](http://www.alhadeel.net)  
[www.facebook.com/Alhadeelmagazine](http://www.facebook.com/Alhadeelmagazine)  
<https://www.instagram.com/alhadeel.magazine>  
[https://youtube.com/channel/UC16oocjjYIMLEkFVsI\\_NTyQ](https://youtube.com/channel/UC16oocjjYIMLEkFVsI_NTyQ)  
<http://t.me/alhadeelmagazine>  
[https://x.com/news\\_hadeel](https://x.com/news_hadeel)  
E-mail: [alhadeel@cyberia.net.lb](mailto:alhadeel@cyberia.net.lb)  
[info@alhadeel.net](mailto:info@alhadeel.net)

مكتب عمان - الأردن  
تلفاكس: 96265165122  
جوال: 962795188631  
E-mail: zeina\_afifi@hotmail.com

مكتب القاهرة - شوقي عصام  
ص.ب: 12621 جمهورية مصر العربية  
جواه: 0020126787792  
E-mail: shokev\_shokev22@hotmail.com

مکتب طوکیو  
Maki Kato Asagaya Diamond M -5904  
-40-17 Umazato\_suginami-ku-Tokyo 166-1100  
E-mail: irisglobe@yahoo.com.uk



X-liso  
extreme straightening

STRAIGHT UP TO 90 DAYS

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

x-liso  
extreme - lissage bresiliien  
Keratin QMAX  
queratina brasileira  
كيراتين للشعر  
المرحلة الثانية  
100ml. 3.38 Fl.Oz

x-liso  
extreme-lissage bresiliien  
SRT  
ma de reparação total  
Sistema Reparação Total  
sistema único que reponde  
às vitaminas e agentes hidratantes  
do Syntesis Repair Total  
> unidade que responde às  
vitaminas e agentes hidratantes  
do Syntesis Repair System  
> sistema único que responde  
às vitaminas e agentes hidratantes  
do Syntesis Repair Total  
único que responde aos nutrientes  
vitais e agentes hidratantes

phase 3  
المرحلة الثالثة  
100ml. 3.38 Fl.Oz

Two treatments in a Single Kit  
**ULTIMATE STRAIGHTENING**

## إستقلال لبنان

صار عمر لبنان سنوات كثيرة لا أحب أن أحصيها.. فجدتني كانت تقول لي لا تحصي الأشياء التي تحببها حتى لا تزول البركة عنها.. لكن لبنان بات عمرًا مديداً من دون أن تظلله بركة الأمن والأمان أو بركة الحاكم المسؤول أو بركة الإطمئنان إلى أنه باقٍ لأنّه سرمدياً أبداً.

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 مهيمنة عليها هذه الأيام..



**بعلم: فاديا شاتيلا حيدر**

إن إيماني ببلدي له المرتبة التالية بعد إيماني المطلق بالله. سوف يعود؛ ولكن الطريق للخلاص مملوء بالقهوة والغدر والدمار والموت، ومملوء بورود مكسورة وهي في ريعان العمر؛ وببيوت ينفصل بنيانها عن قراميدتها الحمر التي تتلطف في ثقوبها أعشاش العصافير.

لبنان عاصمة الدنيا وبيروت 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 الذي من خمسة آلاف عام مضت؛ والذى من معابد وكنائس ومساجد وخلوات وهياكل وقلع ومرآكب 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 تلال جبل عامل.

بلدي إنهض من تحت الدمار.. إنهض لأنك شمس تخرج من ثنايا صلة الفجر..



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

# وزير النجاح في إنجاز مهام الملفات الصعبة القاضي بسام مولوي

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

والواقع أن معالي بسام مولوي وزير الداخلية التي لها مهام ضخمة والتي لها منزلة رئيس الجمهورية الإداري - كما أسمتها 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 التي إلى منصبه الحساس من سلك القضاء، الحكومة في كفة ميزان أعماله؛ فيتحقق 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 الديمقراطي من خلال وقائعها.. ويواجه على جبهة الأمن الداخلي المعقدة والصعبة وبالغة الحساسية وكأنه يداوي مريضاً من أهل بيته.. وحالياً تضعه الأحداث أمام تحدي غير مسبوق في حجمه وأحداثه وهو تحدي نزوح نحو ربع لبنان، وذلك على شكل تسونامي داهم البلد بسرعة قياسية. ويعالج وزير الداخلية بالمشاركة مع كل مؤسسات الدولة هذا الوضع بجدارة وعزם وبصيرة وحكمة..

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

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



**بعلم: بسام عفيفي**

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

وزير الداخلية هو كل هذه الصالحيات؛ وبالإضافة إلى ذلك هو هيبة 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](http://www.medgulf.com.lb)

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

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

- سيشهد لبنان بناء سجن جديد على مساحة واسعة، وبناء حديثاً يختلف كلياً عن بناء سجن رومي.. وسينقسم بناء السجن إلى قسمين: قسم للرجال وقسم للنساء، وذلك من أجل التخفيف عن السجون المكتظة ولدوع 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 كلّاً من اليمن ولبيا.

- 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 بلبلة وتخريب على الأراضي الكويتية.

- سترى إسبانيا والمغرب تحت رحمة الطبيعة، وذلك خلال العام ٢٥٠٢ 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 القضايا وأموال العراق المنهوبة ستعود إلى الخزينة العراقية.

- ستكون الأنظار ومعها الإعلام على الفنانة المصرية نجوى فؤاد جراء أسباب صحيحة درجة.

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

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

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



”سيدة التوقعات“ الإسم الذي ارتبط بـ ليلي 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، وتأثير بشكل كبير على جمهورها ومتبعيها.

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

ومع جديدةها الذي تفرد به مجلة ”الهديل“ نتابع:

## توقعات محلية

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

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

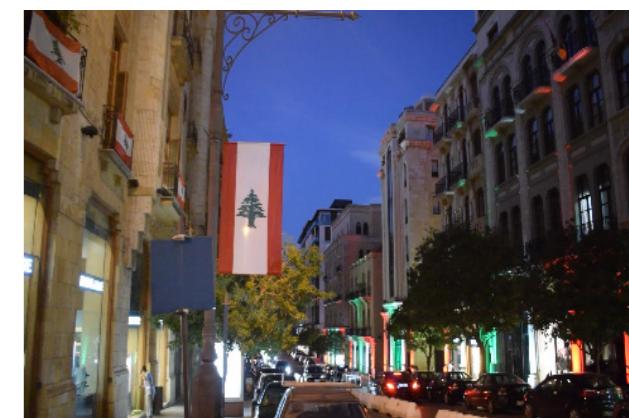
- شخصية مصرافية سنراها في قبضة الدولة من خلال الأجهزة الأمنية، بسبب عملية فساد كبيرة ستظهر إلى العلن في الإعلام اللبناني.



- 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.



- الحزن يعم الأرجاء 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 خطيرة جداً أراها قد تحصل في ٢٠٢٥ وتسبب أكبر كارثة.
- أوكرانيا ستكون تحت الضربات الروسية الشديدة والرئيس فلاديمير بوتين سيضرب بعض حلفاء أوكرانيا، ولا تستبعد ضربة نووية روسية على أحدى الدول الأوروبية.
- موسكو ستكون في حالة إستنفار شديدة وإستعداد وتأهب للانتقام 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، و يؤدي إلى كارثة تحبس الأنفاس، وعدة دول تتأذى وسنراها تتأهب لمواكبة تداعيات هذه الكارثة.
- أرى أجواء الخطر تحوم حول الرئيسين جو بايدن ودونالد ترامب وجبوش بعض دول العالم تتأهب لهذا الحدث.



# انطوان حبيب شعاره: التمسك بالأرض

رئيس مجلس إدارة المدير العام لمصرف الإسكان انطوان حبيب، اقتصادي محنك أينما حلّ 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 انطوان حبيب

من مواليد بلدة المنية قضاء طرابلس، متأهل من السيدة كلود انطوان بندلي ولديه ثلاثة أولاد.

حاصل على ماجستير في القانون الفرنسي من جامعة باريس وجامعة في القانون اللبناني من جامعة القديس يوسف وله خبرة واسعة في الحقل المصرفية.

## 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، وعضوًا في مجلس أمناء جامعة البلمند وعضوًا في الهيئة التأسيسية لشركة "سويلدير" ومديراً عاماً لمؤسسة عصام فارس.

- عام 2022 انتخب انطوان 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 انطوان حبيب لا يستغرب المنهجية التي اتباعها منذ توليه مسؤولية هذا المصرف الذي يعد واحداً من المؤسسات الفاعلة في مجال الإسكان على الساحة اللبنانية منذ ما يقارب نصف قرن من الزمن.

## إنجازاته

اعتبر انطوان حبيب أن إنشاء الموقع الإلكتروني للمصرف من أهم إنجازاته، لأنه رفع السيف بوجه الوساطات والمرجعات، 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 جيشه الخاص، وليس من أموال المصرف والصناديق العربية التي تقترب منها وليفهم الجميع أن صاحب العلاقة ليس بحاجة إلى وسيط.



- في 7/9/1993 أجاز للحكومة اللبنانية إبرام اتفاقية القرض الموقعة بين الجمهورية اللبنانية و"صندوق أبو ظبي للإنماء الاقتصادي العربي" للمساعدة في تمويل مشروع إعادة إعمار وبناء مساكن بقيمة 91 مليون و 825 ألف درهم إماراتي، وبعد 20 عاماً على تسدید مصرف لبنان كامل القرض، كان من أبرز ما قام به حبيب زيارة إماراتي 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 انطوان حبيب فتح أبواب الانتساب لـعطاء 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.



## مشاريعه

في عهد انطوان حبيب تحتوي أجندته مصرف الإسكان على مشاريع توسيعية لتكبير مصادر القروض من أجل دعم اللبنانيين محدودي الدخل سواء من "صندوق أبو ظبي للإنماء 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.





## تدبي رغم الأزمات

وفي خضم الأزمات التي يحيا لبنان تحت وطأتها، لا يزال مصرف الإسكان يواصل عمله متديلاً الحرب وأزماتها ويسعى القروض للمواطنين، حيث يؤكد أنطوان حبيب أن الصندوق العربي قد خصص 50 مليون دولار كويتي لدعم مصرف الإسكان، وأنه على تواصل مستمر مع الصندوق وذلك بهدف الحديث عن ورشة الاعمار التي ستتدخل بعد الحرب، وأن امتلاك الحصة الأكبر في مصرف الإسكان للقطاع الخاص قد أعاد أحياء 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.

- لم يغب عن بال أنطوان حبيب أصحاب العلاقة فقد كان له عدة اجتماعات مع رئيس "الجمعية الوطنية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة" الدكتور عارف كباره 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 طالبيها 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.



## مصرف الإسكان يحصل على جائزة التميز والإنجاز المصرفية العربي لعام ٢٠٢٤

توج رئيس مجلس إدارة مصرف الإسكان أنطوان حبيب مسيرته الناجحة، بحصول مصرف الإسكان على جائزة "التميز والإنجاز المصرفية 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 طربيه.

ويعتبر هذه الجائزة أكبر دليل على المسيرة المتميزة والمليئة بالعطاء، متعددة كل الظروف التي يمر بها لبنان بهدفبقاء مصرف الإسكان بقيادة أنطوان حبيب منارة للعطاء المستمر.



## نشاطات على كافة الجهات

في عهد حبيب زاد رأس المال 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 السبعينيات والسبعينيات، والتي تتوقع أن تعجب الكثيرات، لا سيما اللواتي يتطلعن إلى إطلالات تساعدهن 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 مجهد.





Docteur  
Renaud  
PARIS



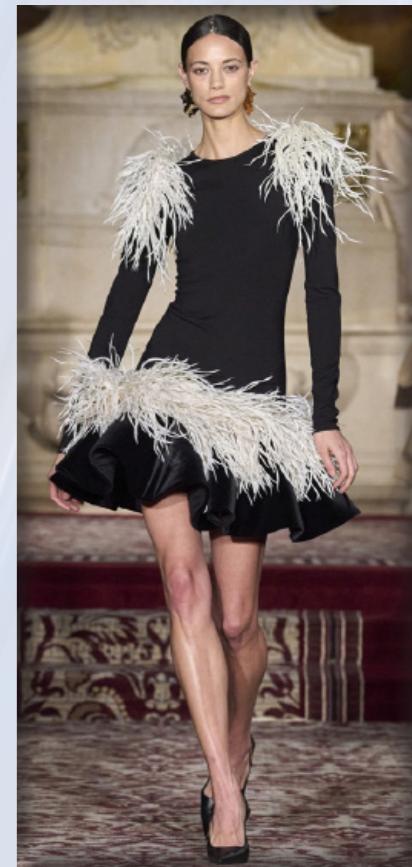
**CREATOR OF EMOTIONS SINCE 1947**



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

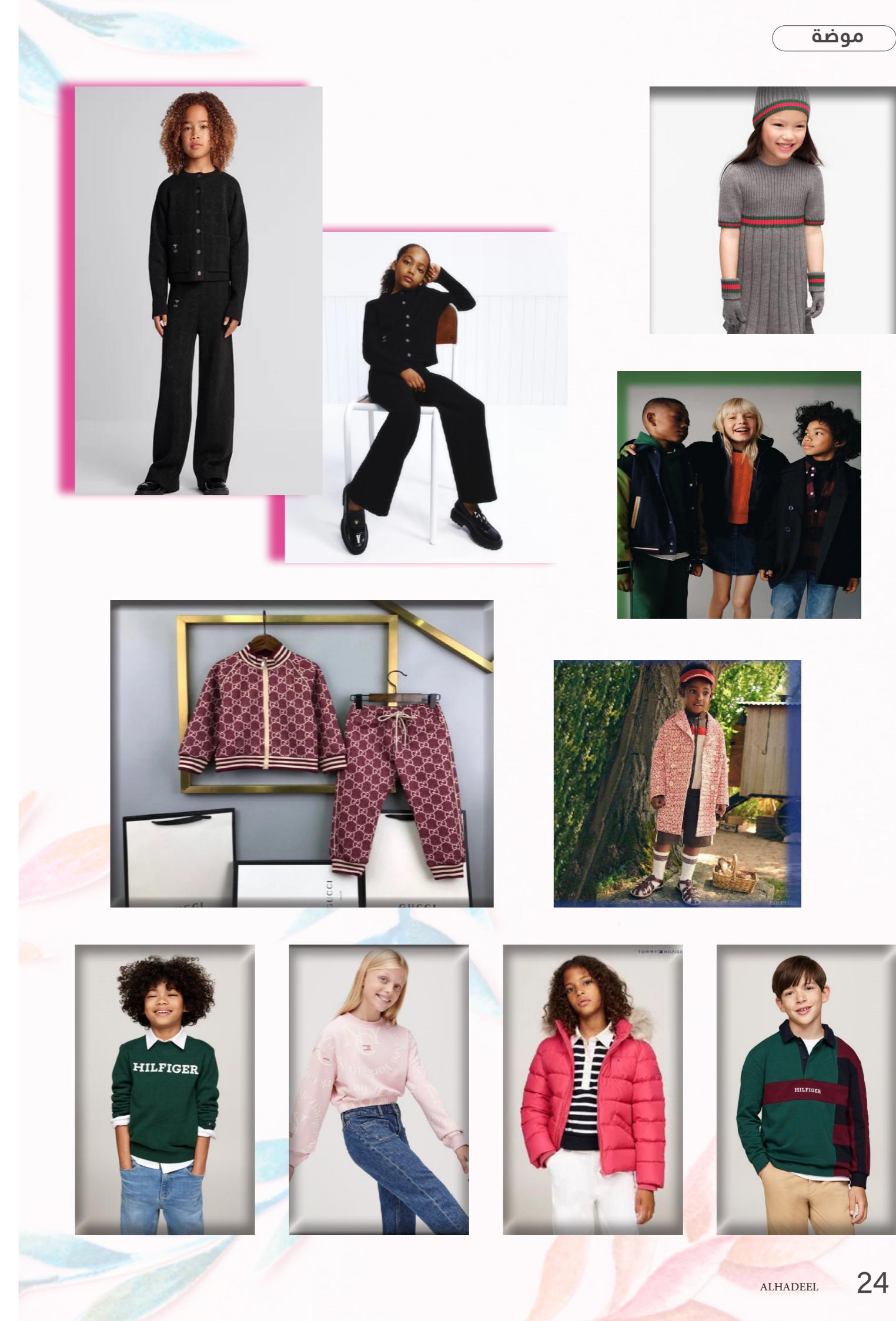
وقد حرصت تلك الماركات العالمية على التنوع وتقديم خطوط موضة حديثة ومبتكرة، ما يصيّب بالحيرة عند اختيار ما يناسب الطفل لأن كل قطعة لا تقل جمالاً وجودة عن غيرها. المهم أن يكون الطفل فرحاً ومرتاحاً بملابسه الجديدة...





 **NAZIH**  
WHERE BEAUTY BEGINS  
Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://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 تُحلق 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 تسخير الرحلات، حيث واصلت تلبية احتياجات المسافرين. وبينما يتعرض لبنان لمخاطر جسيمة، أظهرت الشركة التزامها بتقديم الخدمات، وكأنها طبيب يسعى لعلاج مرضاه في زمن الحرب.



## محمد الحوت: جسر الأمل بين لبنان والعالم

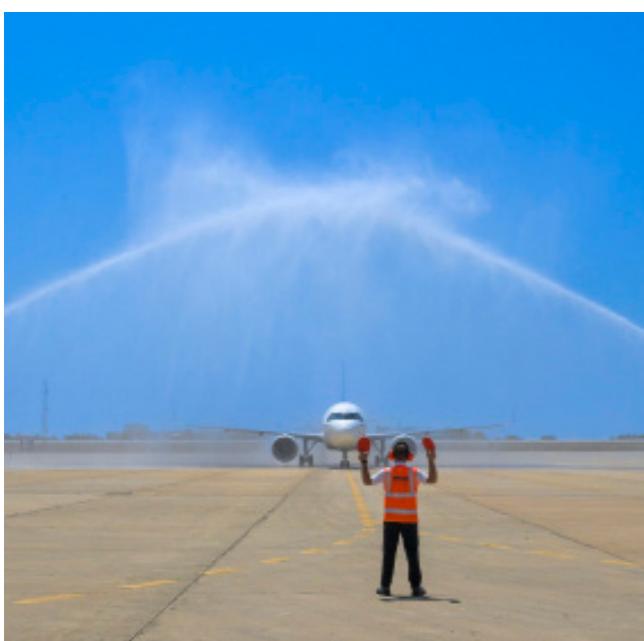
وكيف لا ننسى أن صمود MEA وتفانيها في خدمة لبنان وشعبه، وأيضاً ربط لبنان مع العالم، ليس فقط اسمًا لمع بريقه بدولتين قائد، والحق يقال بأن المدير العام ورئيس مجلس الإدارة في "شركة طيران الشرق الأوسط" محمد الحوت أثبت أنه مثال للقيادة الحكيمة والشجاعة في أحلك الأوقات. ففي ظل الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان،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

تحت قيادته، لم تتردد الشركة فيمواصلة خدماتها رغم إيقاف العديد من شركات الطيران رحلاتها إلى لبنان. لقد أظهر الحوت قوة إرادته وعزيمته في مواجهة التحديات، مما جعل MEA جسراً يربط لبنان بالعالم، ويمنح اللبنانيين الأمل في أن يبقى وطنهم متصلاً بالعالم الخارجي، تستدق جهوده وتفانيه التقدير، فهو لم يكن مجرد قائد لشركة طيران، بل كان منارة للأمل في زمن الظلم. 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 مثالاً يحتذى به في الإصرار والعزمية.

## تحديات تتددى السماء

ومثلاً يبرز الشجاعان في أحلك الظروف، تحلق "طيران الشرق الأوسط" فوق المدن، حيث تسيّر 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 والتحدي لدى العاملين فيها؛ فالأتقمن الجوية والموظفوون، الذين يزيد عددهم عن 2300 شخص، يتحملون مسؤولية عظيمة في ظل الظروف الصعبة، ويعاصلون العمل بشجاعة وجسارة.



**GlobeMed**

Taking Care of Healthcare.  
Anytime. Anywhere.

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

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



## حفظ على النظام في مطار الرئيس الشهيد رفيق الحريري الدولي

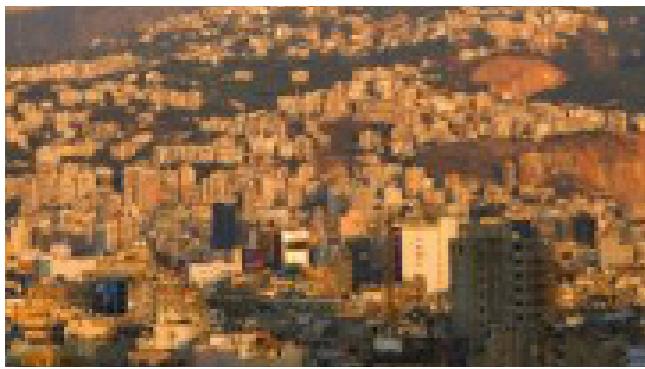
وفي الوقت الذي يشعر فيه اللبنانيون بالقلق وعدم اليقين، نجد أن مطار بيروت لا يزال يحتفظ بأجواء شبه طبيعية، حيث يتم تسخير الرحلات بشكل منظم، وهذا يعود إلى الجهد المشتركة بين "طيران الشرق الأوسط" والجهات الأمنية، خاصة وأن الشركة تلقت تعليمات بشأن اعتبار مطار بيروت منطقة محابية.



## "طيران الشرق الأوسط": منارة أمل للبنانيين

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





## التوزيع الديموغرافي

نظراً إلى أن برج حمود كانت في البدء كنية عن منطقة واسعة من البساتين والغابات تعود ملكيتها لأفراد من أبناء برج حمود الأساسيةين، 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 الذين 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، وتتوفر فرص العمل نسبياً. ويقطن في برج حمود حوالي 170 ألف نسمة، منقسمون بين 35 ألف نسمة من التابعية 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 يلقى 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 فرحت، وقد شيد جامعاً سنة 1950 في منطقة النبع، وحسينية وبناءً ضخماً لابتدائية مجانية للفقراء وتمكيلية 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 بكل طوائفها، شعارها المحبة والتعايش السلمي، وتاريخها العريق وتنوعها الديني شكل ثروة بشريّة بالنسبة لها.

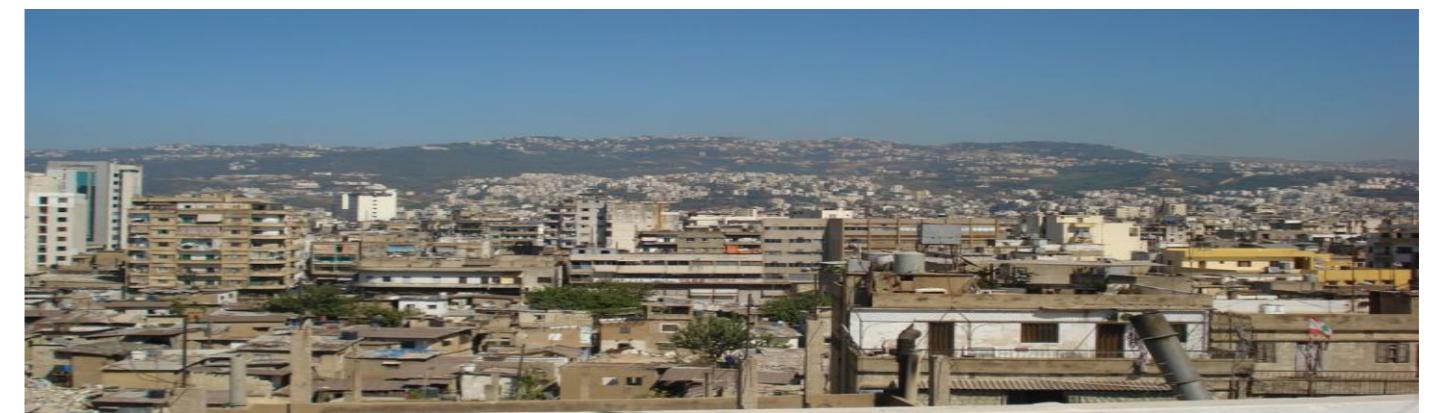
### أصل التسمية

تعود تسمية برج حمود إلى حوالي 300 سنة، حيث كانت منطقة زراعية بامتياز، وكان الأمير حمود أرسلان يملك مساحات كبيرة من الأراضي الزراعية، فبنى منزله له من طابقين فوقه عليه 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 الموارنة الموجودين 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 الرابع الأخير من عام 1952.

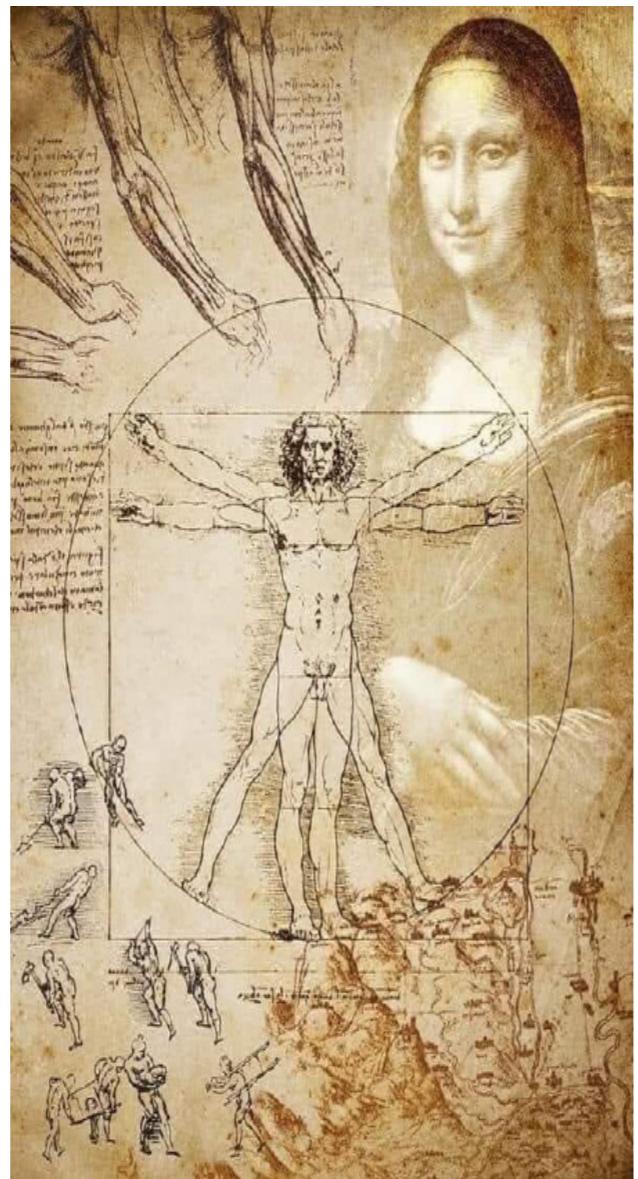
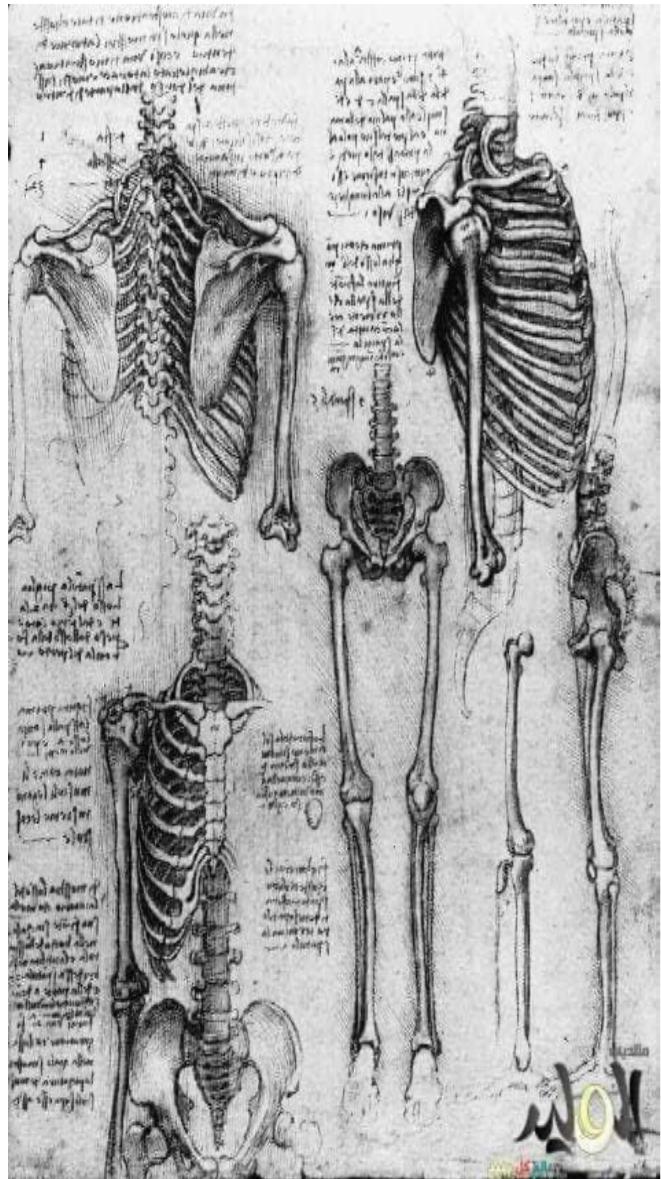
في تلك المقدمة كانت برج حمود تقع ضمن قطاعات آل أبي اللمع المارونية، وكانت تتميز بكونها منطقة زراعية يغطي القسم الأكبر منها غابات وأحراج منأشجار الصنوبر والكينا، أما الأهالي فكانوا يحصلون على المياه من الترع الكثيرة الموجودة في البساتين الواسعة.



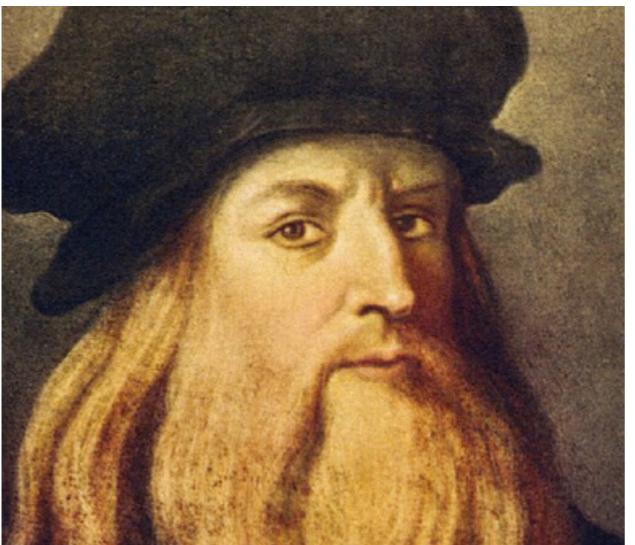
## سرّ عبقرية Leonardo da Vinci وحقيقة اختفائه

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

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



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



### ولادته

ولد دا فينتشي في 15 أبريل عام 1452، لأبوين غير متزوجين قانونياً، والده بورو دا فينتشي كان كاتب عدل، ووالدته كاترينا كانت فلاحة. عاشوا في بلدة فينتشي في فلورنسا. ولم يَنِلْ ليوناردو تعليماً أكاديمياً خلال حياته، بل تلقى تعليمه في مرسم فنان إيطالي ذائع الشهرة آنذاك. وفيما بعد تنقل بين مدن ميلان، بولونيا، 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، ولكن عام 1476 إختفى ولم يره أحد ولم يسجل التاريخ عنه أي شيء خلال عامين إلا الكلمة إختفى. وعندما عاد وظهر عام 1478 برزت معه كل إبداعاته، فاختبر أول طائرة هليوكوبتر وشراعية ودبابة وبذلة غطس وروبوت. وأصبح مهووساً في تشريح الجسم البشري وإكتشافه، وهذه الخيرة كانت جريمة عقابها الموت. كما أصبح مهووساً في دراسة الطبيعة ويفضي الساعات في الغابات من أجل تلقي إكتشاف أمره إن رأى أحد كتاباته وأبحاثه عن جسم الإنسان. وكما إختار الكتابة المعاكسة 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 مظلماً خفت من الدخول إليه ولكن حماسي للإكتشاف دفعني للدخول، وأحمد ربى لأنني تجرأت ودخلت، فقد غير هذا مجرى حياتي".

## شهرة على مر الأزمان



**NAZIH**  
WHERE BEAUTY BEGINS

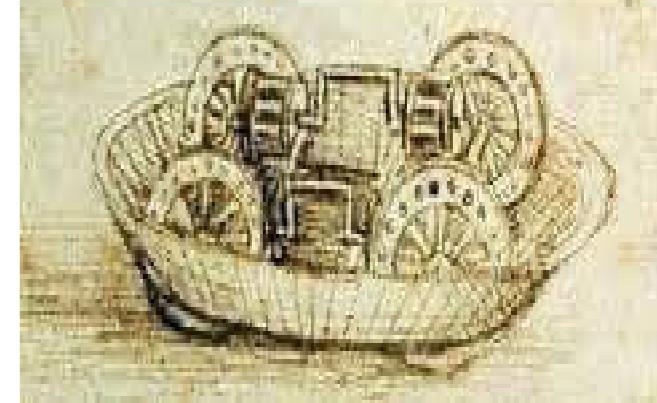
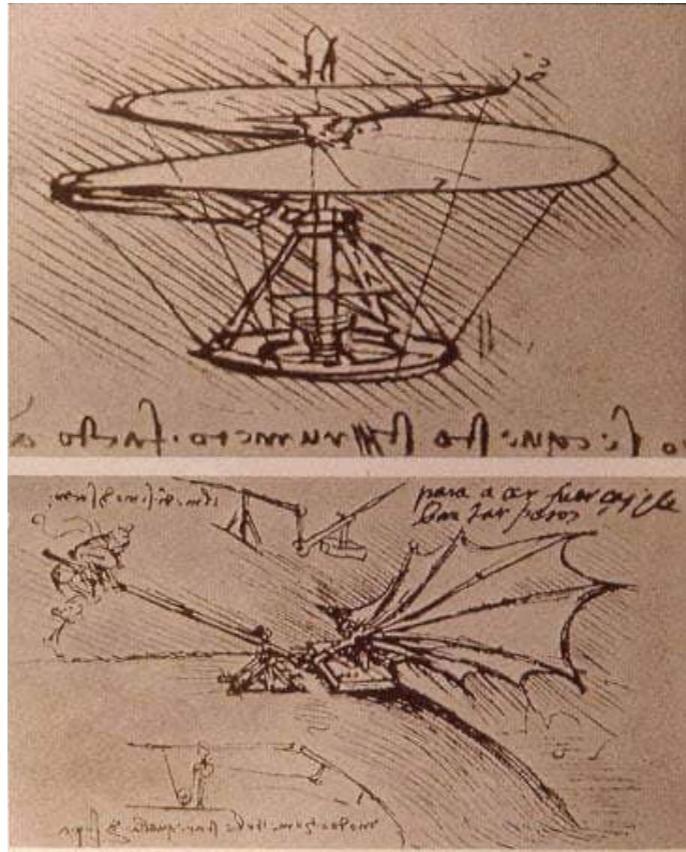
Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://www.nazih.com)

نال دا فينتشي جُلّ شهُرته من الرسم، فأشهر لوحاته هي الموناليزا، وهي كذلك أشهر لوحة لشَخْصٍ رُسِّمت، وأما العشاء الأخير فهي أكثر جدارية دينية أعيد رسمها في التاريخ كافة، وللوحة الرجل الفيتوروفي قيمة أيقونية تعرف بها في شتى الأنحاء.

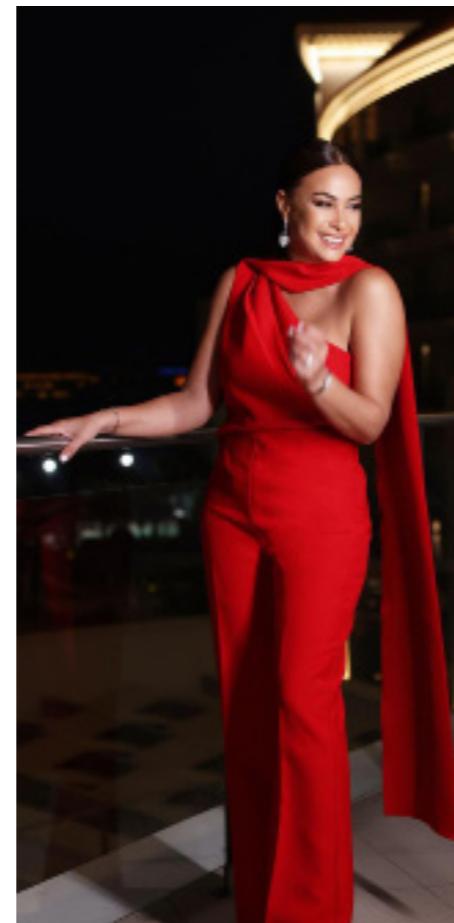
وكما بيعت لوحة سالفاتور مندي، في 15 نوفمبر سنة 2017 بمبلغ قياسي هو 450.3 مليون دولار أمريكي في مزاد كريستيز العلني، وهذا أعلى ثمن بيع لقاء عمل فني بالتاريخ. وأيضاً، ترك دا فينتشي لوحاتٍ ورسوماتٍ تخطيطية ومذكراتٍ وكتيباتٍ شخصية ذات قيمة فنية هائلة، ورسوماً علمية ومسوداتٍ وأفكار عن كينونة الرسم ونظرته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

تحظى اختراعات دا فينتشي العلمية باحتفاءً كبيراً، فقد وضع في فترة حياته مخطوطات لآلات حديثة كثيرة منها آلة طيران ومركبة مدربعة للقتال ولاقط للطاقة الشمسية والهندسة آلية حاسبة وبدن مزدوج للسفن، ولم يُبَيَّن من هذه الاختراعات في زمانه إلا قسم قليل بل إنَّ بناء معظمها لم يكن ممكناً حينذاك، إذ كان المنهج العلمي في الهندسة وسبُك المعادن ما يزال في مهدِّه.

على أن ثلاثة من اختراعاته البسيطة ظهرت بالمحانع في عصر النهضة وحققت نجاحاً جماً، ومنها مغزل آلية اختبار الشد للتحقق من احتمال الأسلاك، وينسب إليه اختراع المهبطة أو المظلة المروحية والدبابة. وله اكتشافات كبيرة في علم التشريح والهندسة والجيولوجيا والبصريات وجريان المواقع، لكن جُلّ هذه الاكتشافات لم يكن لها أثر يذكر على تطور العلم لأنها لم تنشر.



- 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 صبرى وظافر العابدين.. حدثينا عن الكيمياء بينكم؟
- أحب ظافر العابدين كممثل، خاصةً أن بیننا كيمياء منذ "فيرتيجو" قبل سنوات، وهو حالياً أكثر نضوجاً وطور ذاته أكثر بكثير.



## هند صبرى: شكرأً "علا"

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

مع هند صبرى كان لـ"الهديل" هذا اللقاء الذي ألقت فيه الضوء على رحلتها في "البحث عن علا" التي لا تخلي 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 تتضيع منها ثم تعثر عليها، إذ تستمر علا دائمًا في البحث عن نفسها، ومحاولة تحقيق الاكتفاء الذاتي بداخلها، إذ انتهت علا في الجزء الأول إلى البحث عن الرجل والحب.

• ما كواليس مقابلة ظافر العابدين ليشارك في المسلسل؟

- اتصلت بالفنان ظافر العابدين بصفتي أحد أطلع الإنتاج، إذ اتصلت به كمنتجة وليس ممثلة، وظافر خال من هوس البطل الأوحد، 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 نفسى 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، وأن علا هي شخصية بداخلى، وأنني أريد أن آخذ "علا" في مكان معين، وارتبطت بها ارتباطاً وثيقاً، وارتباطي بها جعلنى أقبل فكرة أن أكون مشرفة على الكتابة.



• 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، وعرض على 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 "عايزه أتجوز" لأول مرة، وتواصلت بعدها مع المنتج طارق الجنيني، الذي قرر التواصل مع الكاتبة غادة عبدالعال، وجمع شمل الأسرة، وحين عرض العمل للممرة 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 "عايزه أتجوز" ربما أكثر أحياناً من "مافيها" و"تيتو"، لذلك بالتأكيدأشكرها.



**GUINOT**  
INSTITUT • PARIS

**BEAUTY & SKINCARE**

NO. 1 IN BEAUTY SALONS IN FRANCE

— Face • Body • Waxing —



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



## المخاطر والتحديات في ألعاب الأطفال

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 يكتسبهم مهارات حياتية يتدرّب 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 خطرة، سيكون دماغهم مشغولاً بتقييم المخاطر وحل المشكلات ووضع خطة تقلل من ارتكاب أي خطأ يؤذيهـم. لكن التعلم الحقيقي هو عندما تحدث الأخطاء وتتسبـب بالسقوط أو يحدث كشـط الركبة مثلاً، وهم يشفـون بسرعة.



**دور الأهل**

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

حيث يوصى مقدمو الرعاية للأطفال حتى سن 3 سنوات بتقييم بيئة اللعب ويشجعون على تعزيز ثقـتهم في قدرات الأطفال، وقضاء الوقت الـوافـر في مراقبـتهم والوقـت الأقل بالتدخل، ومنـهم فـرقـاً كثـيرـة ليقومـوا باستكشـاف حـرـّ للبيـئـات المـدـرـوـسـة جـيدـاً.

يخاف الأهل على أطفالـهم من النـسيـم العـلـيل لـو لـفـح وجـوهـهم النـديـة، فيـجـيـطـونـهـم بالـحـمـاـيـة والـرـاعـيـة الـلامـتـنـاهـيـة لـإـبعـادـ المـخـاطـرـ عنـهـمـ منـ أيـ شـيءـ قدـ يؤـذـيـهـمـ جـسـديـاًـ أوـ نـفـسـيـاًـ،ـ وهـذـاـ الـأـمـرـ طـبـيعـيـ يـنـبـعـ منـ غـرـيـزةـ الـأـبـوـةـ وـالـأـمـوـمـةـ.ـ وـمـنـذـ نـعـومـةـ سـوـاعـدـهـمـ نـخـافـ منـ أيـ نـشـاطـ تـرـفيـهيـ قدـ يـشـكـلـ خـطـراـ عـلـيـهـمـ.ـ نـمـنـعـهـمـ مـنـ الـقـفـزـ عـلـىـ الـأـرـائـكـ،ـ أـوـ الـلـعـبـ الـخـشـنـ،ـ وـالـتـسـلـقـ عـلـىـ الـأـعـالـىـ،ـ أـوـ الـرـكـضـ بـسـرـعـةـ خـارـجـ إـطـارـ فـسـحةـ الـأـمـانـ.ـ وـلـكـنـ،ـ هـلـ تـسـأـلـنـاـ عـمـاـ إـذـاـ كـانـتـ الغـرـيـزةـ الـحـمـائـيـةـ هـذـهـ تـفـيـدـ الـأـطـفـالـ أـمـ تـضرـ بـهـمـ؟ـ وـبـالـمـقـابـلـ لـاـ يـمـكـنـ أـنـ نـمـنـعـ الـطـفـلـ مـنـ الـلـعـبـ الـخـطـرـ مـدـىـ الـحـيـاةـ،ـ لـذـلـكـ عـلـىـ الـأـهـلـ تـسـهـيـلـ الـلـعـبـ الـخـطـرـ عـلـىـ الـطـفـلـ،ـ وـمـعـرـفـةـ مـاـ يـمـكـنـهـمـ الـقـيـامـ بـهـ لـلـتـعـاـمـلـ مـعـ الـمـخـاوـفـ،ـ وـمـاـ يـمـكـنـ السـمـاحـ لـهـ لـاجـتـياـزـ مـخـاطـرـ آـمـنـةـ مـنـذـ الـبـداـيـةـ.



**مخاطر وتحديات**

هـنـاكـ نـوـعـانـ مـنـ الـعـقـبـاتـ التـيـ يـوـاجـهـهـاـ أـطـفـالـنـاـ وـتـحـيـطـ بـهـمـ وـهـمـ يـلـعـبـونـ،ـ وـهـيـ الـمـخـاطـرـ وـالـتـحـديـاتـ.ـ وـوـفـقاـ لـلـتـعـرـيفـ عـنـهـمـ بـحـسـبـ "ـجـمـعـيـةـ الصـحـةـ الـعـامـةـ الـكـنـدـيـةـ"ـ عـامـ 2016ـ،ـ فـيـانـ الـمـخـاطـرـ هـيـ تـلـكـ الـأـشـيـاءـ التـيـ يـمـكـنـ أـنـ تـؤـدـيـ إـلـىـ إـصـابـةـ أـطـفـالـنـاـ بـأـذـىـ خـطـيرـ،ـ وـالـتـيـ يـتـمـ تـحـديـدـهـاـ مـنـ قـبـلـ الـأـهـلـ الـمـرـافـقـيـنـ،ـ الـلـأـطـفـالـ،ـ مـثـلـ،ـ تـسـلـقـ الـمـرـتفـعـاتـ،ـ السـرـعـةـ،ـ الـأـدـوـاتـ الـحـادـةـ،ـ الـلـعـبـ بـقـرـبـ عـنـاصـرـ خـطـرـةـ،ـ الـلـعـبـ الـخـشـنـ،ـ التـعـرـ أوـ الـضـيـاعـ.

أـمـاـ التـحـديـاتـ فـقـدـ تـنـطـويـ عـلـىـ اـحـتـمـالـ حدـوثـ إـصـابـةـ خـفـيفـةـ،ـ لـكـنـهـ يـقـدـمـ لـلـأـطـفـالـ تـجـارـبـ تـمـكـنـهـمـ مـنـ تـطـوـيرـ مـهـارـاتـ عـدـيـدةـ مـثـلـ التـعـرـفـ عـلـىـ قـوـةـ أـجـسـامـهـمـ،ـ وـابـتـكـارـ الـحـلـولـ وـتـنـفـيـذـهـاـ،ـ وـالـتـغلـبـ عـلـىـ مـخـاوـفـهـمـ وـبـنـاءـ اـحـتـرـامـهـمـ الذـاتـيـ.

**فوائد التحقق أثناء اللعب المحفوف بالمخاطر**

يعـتـبرـ الـلـعـبـ الـمـحـفـوفـ بـالـمـخـاطـرـ أـمـرـاـ بـالـغـ الـأـهـمـيـةـ لـلـنـمـوـ الصـحـيـ وـالـتـطـوـرـ لـدـىـ الـطـفـلـ.ـ فـمـنـ خـلـالـهـ يـتـعـرـفـ الـأـطـفـالـ عـلـىـ قـدـرـاتـ أـجـسـامـهـمـ وـمـاـ يـسـتـطـيـعـونـ الـقـيـامـ بـهـ وـمـاـ لـاـ يـسـتـطـيـعـونـ.

كما يمكن للأهل البدء بتوفير بيئة لعب أرضي حرّ للطفل منذ ولادته. وفي المرحلة التالية، توفير بيئة معدة للتسلق والتحرك والموازنة على بنى آمنة ليتدرّب 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، كتسليق كومة صغيرة من التراب، ومن ثم التدرج في زيادة الارتفاع والزوايا والصعوبة.

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

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

بالإضافة إلى القيام باللعبة الخطر كالصطاد والتعثر، الألعاب القتالية المتخيّلة. ألعاب "الاختفاء" كلعبة الغموض على أن يتم زيادة المسافات تدريجياً أو الاختباء ضمن مخابئ مصطنعة، ولسلامة الطفل من الضروري أن لا يغيب عن مرأى عيون المرافقين له.

### نصائح للاباء 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 سمعه المتكرر لهذه التنبية، ستجعل الخوف يتملّكه وتنمّنه عن اللعب، أو أن يتجاهل التنبية هذه، أو يرمي الأهل بنظرة محتارة تخبر انهم على خطأ في تقييم ما هو خطير بالفعل. عندما نعبر للأطفال عن قلقنا ونوعنا للخطر، فإنهم يستوعبونه وستتدفّق استجابتهم إما للمتابعة بتصميم وحذر أو للهروب منه.



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

هناك دائمًا أوقات يحتاج فيها الأهل إلى التحرك بسرعة وتنبيه الجميع إلى الخطر، فعندما يكون هناك احتمال حدوث ضرر أو إصابة حقيقة يتوجب عليك التدخل. ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، ويمكن التعامل مع الخطورة المحتملة، هنا، يجب عليك تنبيه الطفل بمراقبة موضع قد미ه جيداً، والإنتباه لأحجار التسلق أمامه. وكما لتحفيز حواس الطفل، يمكن لفت انتباذه 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؟".

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



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

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 شيكيل (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 شيكيل إضافية لتمويل وزارة الأمن، لتصل ميزانيتها الإجمالية إلى حوالي 100 مليار شيكيل (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 مليارات 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 مصطفی

منذ بداية الحرب على غزة في السابع من أكتوبر 2023، والتي لا تزال مستمرة حتى اليوم، تتکبد إسرائيل خسائر هائلة على مستويات عدّة، تتراوح بين الخسائر البشرية في صفوف الجيش والمستوطنيين، 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 طویل 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 قُتل 95 جندياً إسرائيلياً في أكتوبر 2024، فضلاً عن إصابة حوالي 750 آخرين. علاوة على ذلك، استهدفت هجمات "حزب الله" العديد من المواقع العسكرية الدائمة، مما أسفر عن تدمير دبابات وأسلحة مدروعة.



45

## 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 المسيرة. استهدفت هذه الهجمات البنية العسكرية الإسرائيلية، مما أسفر عن تدمير دبابات وطائرات مسيرة، وزيادة في الخسائر البشرية والمادية.

كما أسممت 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 تكالفة الحرب تتزايد بشكل غير مسبوق، مما يهدد استقرار الاقتصاد الإسرائيلي وقدرة الجيش على الحفاظ على مستوى قوته العملياتية في الجبهتين.



 NAZIH  
WHERE BEAUTY BEGINS

Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://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 دلت بالسيرك وتزوجت كأميرة!

ولدت جوزفين ميرتل كوربن في ولاية أميركية 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 تدركهما باستمرار.



**محبوبة بالرغم من عاهتها**

كانت قدمها اليمنى مقوسة. في الواقع فإن المرأة ذات الأرجل 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 بشرتها الفاتحة وشعرها الأحمر وعيونها الزرقاوين، تتمتع بذكاء حادق وشخصية محبوبة. لكن تشوهها الخلقي، مع وجود 8 أطفال في العائلة ولا يمكن لوالديها تغطية نفقاتهم، جعلها مكرهة من والديها الذين اعتقدوا أن حلولها بينهم سيجعل الحياة أكثر صعوبة، وسيصدون أضحوكة الآخرين.

### بؤس وشقاء

عاشت جوزفين حياة بائسة بين أسرتها، باعها والداها للسيرك. ولكن، سرعان ما أدرك والدا جوزفين بأن تشووه ابنتهما الخلقي قد يدر عليهم الربح الكثير فدفعاها للانضمام إلى مجال العروض الترفيعية 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 شُكَّ بأن ساقي 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 بالذلة والبؤس. لكن رئيس الفوج هددها 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 وسمع الجماهير، تألمت نفسها وتعذبت روحها وانصرفت نفسيتها وكرامتها، لكنها تحدّت الواقع المريض وصنعت النجاح الباهر. كانت تجني 450 دولاراً بالأسبوع الواحد، وهو مبلغ كبير في ذلك الوقت ومع ذلك تقاعدت في سن الـ 18 عاماً.





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

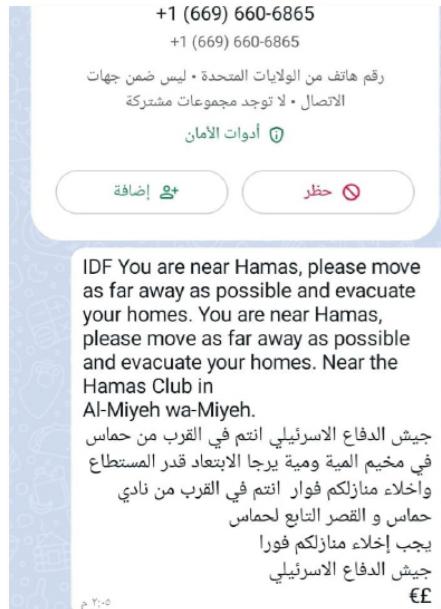
وبعد ذلك، أن سمع عنها اختصاصي طب عام يدعى بيكنيل كلينتون، وانتابه الفضول بشأن حالة جوزفين الجسدية. وبمجرد انتهاء العرض الأخير بالسيرك، ذهب بيكنيل إلى الكواليس، التقى بها ووضح لها أن وجود أربع أرجل قد يؤثر على عمرها. واستمر التواصل بينهما بسبب رؤية الطبيب الجراح، فغزا الحب قلبيهما. وأراد لها أن تعيش حياة طبيعية، لكن المستوى الطبيعي 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 ساقيها المفاجئ.

وبعمر الـ 19 سنة، تزوجت جوزفين من حبيبها بيكنيل بعد علاقة حب عارمة، ورزقت منه بخمسة أطفال أصحاء (4 بنات وولد). وكانت مثالاً 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 ومنتها شهرة أخرى على الصعيد العالمي. حيث نشرت المجلات الطبية العالمية مقالات تتضمن تفاصيل عن حالتها وأول تجربة لها مع الولادة عام 1889.

ولكن، في عام 1928، أصبت جوزفين بالتهاب في ساقها اليمنى وشخص لاحقاً بداء الحمرة، وهو عدوى تسببها البكتيريا العقدية، على الرغم من العلاج المتواصل، لم يحال لها الشفاء، وتوفيت في 6 مايو عام 1928 بعمر الـ 60 عاماً. تاركة زوجها بيكنيل حزيناً متآلمًا على فراق زوجته محبوبته، ولكي لا تبتعد عنه قام بدهنها على تلة قريبة من منزله، وفتق 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 "البياجر" في منتصف أيلول الماضي وما تبعها من معاناة زادت وطأتها على اللبناني ومخاطر توسيعه بقمع طبول الحرب وحلول دبلوماسية جمة لتلارفي المحظوظ...

### معاناة تضاف إلى معاناة

وما كان ينقص معاناة اللبناني من هذه الحرب إلا حرب أخرى أضافت إلى ألمه ألمًا وقلقاً وخوفاً آخر، ونتحدث 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 بالإنجليزية وغيرها، داخلي ٧. وخارجية من الولايات المتحدة والهند وبريطانيا، وتبيّن في النهاية أن الرسائل مزيفة وهدفها إثارة الهلع فقط.

### من المرسل

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

### الهدف من الاتصال

الهدف من إرسال هكذا رسائل عدا عن إثارة الذوف هو إخلاء الشقق للتمكن من الدخول إلى المنازل وسرقتها، حيث أن معظم مرسل الرسائل أو المتصلين هم رؤوس مدبرة لجرائم سرقة ومغادرات.



### الحصيلة في لبنان

أكثر من ٢٠ ألف نازح تم إجلاؤهم من المراكز التي تلقت اتصالات ورسائل تهديد وتم توقيف ما يقارب ٥ شخضاً بعضهم متهم بالعملة لإسرائيل قاموا بإنشاء محتوى التهديد وهم موزعون على مختلف المناطق اللبنانية.

### حرب ثلاثة

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

## Williams... الأبوة المثلالية والإرادة

### الصلبة

### صنعت بطليّي تنس عالميتين

الصدفة خير من ألف ميعاد، والقرار الصائب المبني على الطموح والجذّ والإرادة لتحقيق مستقبل آمن للأبناء أفضل بكثير من سنوات عمل بلا مسؤولية أو هدف. وهذا ما كان عليه Williams Richard الذي صنع من الفراغ بطليّي تنس عالميتين يُقتدي 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 طفلتيه 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 شيئاً بمبلغ 40000 دولار بعد فوزها بالبطولة. صدمه المشهد والمبلغ الذي كان يفوق راتبه لمدة سنة. وهنا قرر أن تصبح إبنتهان لاعبتي تنس أيضاً. فكتب وثيقة من 78 صفحة، لخص فيها خطة لإبنته الصغيرتين للفرار أولاً من مسكنهم.

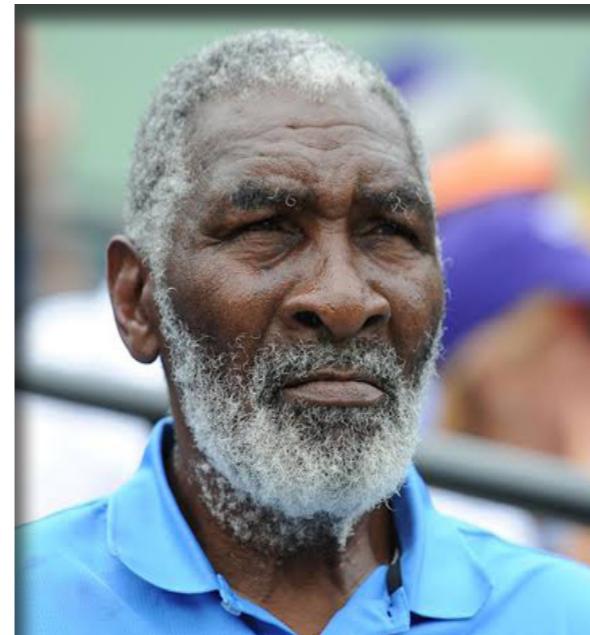
### أب ومدرب

ثم توجّه لمعرفته 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 لخطته كان لدى Ritchensard في يد ابنته مضرب تنس والمجلات ذاتها ومقاطع الفيديو وكل ما تعلّمه منهم. وأصبح الأب والمدرب أيضاً للفتيات الصغيرات وبدأ بتعليمهن لعبة التنس. ونظرًا لعدم قدرته على تحمل تكاليف أساسيات ممارسة اللعبة كان يذهب إلى الأندية الريفية المحلية لجمع الكرة المستعملة من الصناديق وتحميلها في عربة التسوق حتى تتمكن بناته من التدرب على هذه الكرة المستخدمة في الملاعب العامة.

### تخطي الصعاب

كان Ritchensard أباً مفرطاً في حماية إبنتهـ Serena و Venus، قوي البنية، تعرض كثيراً للضرب على يد العصابات المحلية أثناء محاولته حماية إبنتهـ من التحرش أثناء التدريب. وفي إحدى المرات عندما رفض مغادرة قاعة التدريب مع إبنتهـ كسرـوا أنفـهـ وفكـهـ وأصـابـعـهـ وحطـمـوهـ العديد من أسنانـهـ، لذلك كتبـ في مذكراتهـ "بعدـ اليـومـ سيـذـكـرـ التـارـيخـ الرـجـلـ عـديـمـ الأسـنـانـ وـسيـضـعـونـ ليـ نـصـباـ تـذـكارـياـ لـلـشـجـاعـةـ".

كانت رياضة التنس يغلب عليها البيض في ذلك الحين، وكان الناس يصدقون ويصرخون في العائلة السوداء بينما كان الآباء وإن كانوا يسافرون إلى ملاعب تنس مختلفة للمشاركة في بطولات الناشئين. ذات مرة سألت إبنتهـ والدهـماـ: "أبي لماذا يحقق الناسـ بماـ بهـهـ الـدرجـةـ منـ السـوءـ؟ـ؟ـ فـأـجـابـهـماـ:ـ لأنـهـمـ لمـ يـعـتـادـواـ عـلـىـ روـيـةـ مـثـلـ هـؤـلـاءـ الأـشـخـاصـ الجـمـيلـينـ مـنـ قـبـلـ".ـ



## 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 Venus يراقب ابنته الكبرى Venus، التي انتقلت من اللعب في المقول العشبية إلى اللعب الآن مع النخبة والمشاهير والملوك في لندن. كان ذلك هو الوقت الذي لم يسبق لـ أحد أن رأى فيه لعبة تنس تقدم مثل هذه الإرسالات القوية وحركات القدم السريعة ولم يسمع أحد من قبل تسديدات مدكمة 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 لابنته دائمًا: "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 خطوة 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 كبيرة على مدى السنوات العديدة التالية، كما شاهد ابنته الصغرى Serena تفوز بـ 23 بطولة كبيرة وتصبح واحدة من أعظم لاعبي التنس على الإطلاق.

## حليب الشوكولاتة Serena

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

**YOUR DIGITAL HEALTH INSURANCE APP**

Manage your insurance anytime, anywhere!

GlobeMed FIT

Hello, Karim

INSURANCE WELLNESS SETTINGS

DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW

Available on the App Store ANDROID APP ON Google Play

GlobeMed Qatar



## كيف تتجنب تقليد المفرط من الآخرين

بأسلوب لطيف وكلام مقنع، شجّع الشخص الذي يقلّدك في كل شيء بأن يركّز على نقاط القوة في شخصيته، وأن يسعى لتطوير موهابته وميزاته واهتماماته الفريدة، وهوبيته الشخصية وحثّه على التركيز أكثر في الجوانب الإيجابية في حياته وتقليلها، وجعل شغفه بالتقليد هوية فنية بدلًا من تقليد هوية الآخرين، مما قد يجعله من الشخصيات المشهورة.

استمر في أن تكون على طبيعتك وأظهر شخصيتك الفردية، وذلك من خلال متابعة اهتماماتك بشقة، والقيام بنفس الأمور والسلوكيات التي تحبها، والتي تميزك عن غيرك من الناس، حيث إن ذلك قد يلهم الشخص المقلد أن يتبعك عن تقليدك والتوجه لايجاد 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 إنسانًا مميّزاً عن الآخرين هو أمر مفيد ورائع، مما يدفعه للتوقف عن تقليدك.



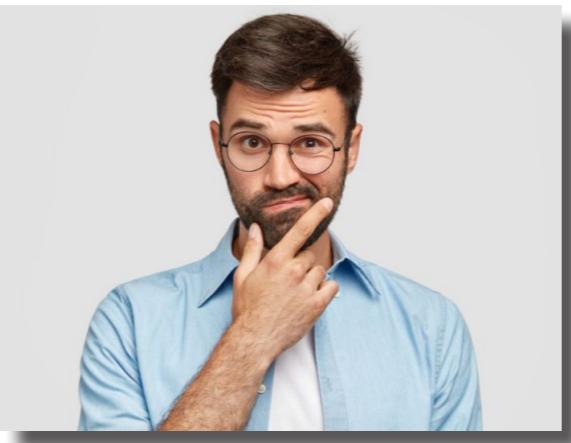
### أفضل عن مكنوناتك

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 ونطائج قيمة تفييك حول كيفية التعامل مع الموقف.

### أسباب التقليد

أحياناً، يقلّد الناس الآخرين لأنهم يفتقرن إلى الثقة الكافية بأنفسهم، أو لأنهم غير متأكدين من أنفسهم، ولذلك حاول أن تتعاطف معهم، وتقسم سلوكيهم هذا، وقد يساعد منهم 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 دائمًا، لذلك إذا استمر الشخص في تقليد المفرط على الرغم من الجهود التي بذلتها لـإيقاف ذلك، فكر في ممارسة القبول والتركيز على نموك ورفاهيتك والمضي قدماً في حياتك، وتجاهل التركيز على تصرفاته. وذلك، وفقاً لما ورد في موقع "إيجابي" للصحة النفسية.

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



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

### لا داع للقلق

تأمل ذاتك، وخذ بعض الوقت لتأكد من نفسك ومن تحسّسك حول ما إذا كنت فعلًا منزعجاً من تقليد البعض المفرط لك، أو أن هناك عوامل أخرى تؤثر في رد فعلك. حيث أن فهم مشاعرك يساعد في التعامل مع الموقف بشكل أكثر عقلانية ومرنة.

### حسن التعبير

تواصل مع الشخص الذي يقلّدك، تحدث معه بهدوء وصدق، عبر له عن شعورك تجاه سلوكه هذا وتأثيره عليك، ولا تستخدم معه عبارات اتهامية، بل جملًا تبدي من خلالها لطفك وامتنانك له، لأنك جعلك تهتم أكثر بنواعج أكثر جمالية وايجابية في شخصيتك لم تكن ستكتشفها لو لا تقليده المفرط لك.

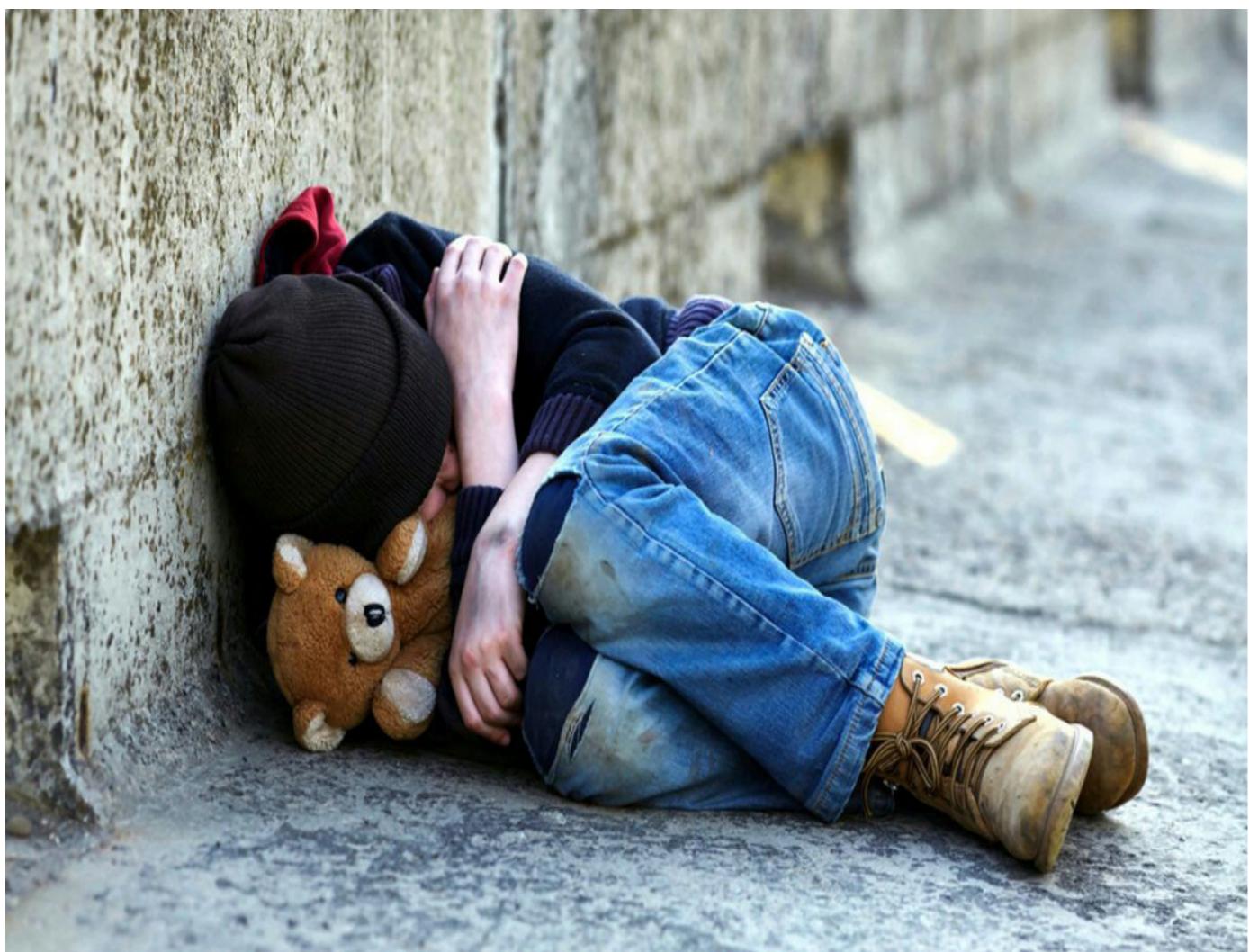
إذا شعرت أن الآخر يقلّدك في نواعج من حياتك لا تحب الإضاعة عليها. دعه يكتشف أن ثقتك بنفسك كبيرة ولا تهتم لأمور مستفزة أو سلبية. وحدد له السلوكيات المقبولة والسلوكيات غير المقبولة بالنسبة لك، وشرح له بمرونة أنك تقدير شخصيتك، وأنك ستقدر له قدرته على احترام مساحتك الشخصية وعدم تجاوز حدودك الشخصية.

## اضطرابُ 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 يتتجنب 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 لعزيز عليه. فيشعر المريض بالخوف الشديد أو العجز أو الرعب الذي شعر به الشخص خلال الحدث. ومن الأحداث التي قد تؤدي إلى هذا الإضطراب هي خوض حرب أو قتال أو معاينتها، التعرض للاعتداء الجنسي أو البدني أو مشاهدة ذلك، الكوارث الطبيعية كالإعصار والزلزال، 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 الإضطراب أيضاً.



## 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 الذكرة 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 بالابتعاد 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 التفارقى". 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.

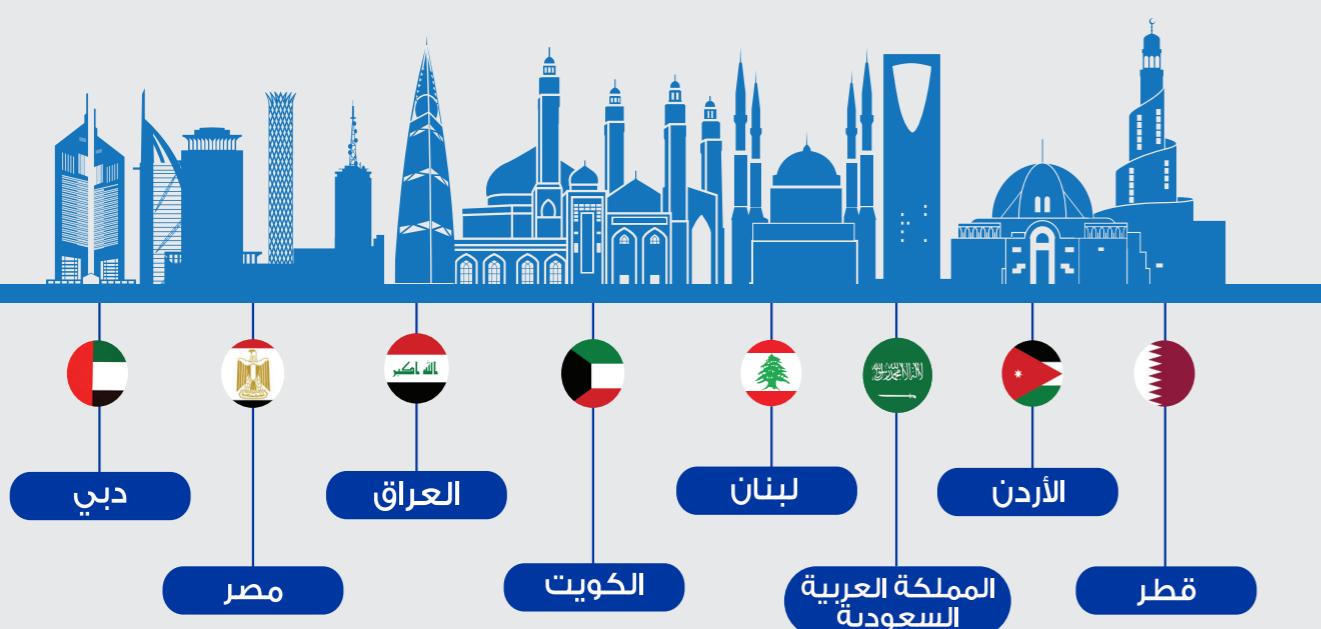
وتنتاب المريض أعراض التغيرات في اليقظة، فيجد صعوبة بالنوم أو ترکيز الانتباه، وينتابه الرعب بسهولة أو تصيبه حالة الخوف المستمر من الخطر ونوبات الغضب الشديدة، ولا يفكر المريض في وضع نفسه بموقف خطير.

## التشخيص

وتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب يتم بتحري الأطباء عن وجود صلة بين الأعراض وأيّ أحداث مؤلمة جداً حدثت للمريض أو لذبائه. ويستفسر منه عن كيفية إعاقة هذه الأعراض لأنشطته اليومية. ليبدأ معه العلاج الذي يتم بالتعرف "Exposure therapy", فيطلب المعالج من المريض تخيل وجوده في حالت تذكره بحدث مزعج جداً أو تذكره بالحدث الذي مرّ به، أو أن يتخيّل وجوده في مكان ما وتعريض 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 للأكتئاب، أو دواء يساعد على تجنب الكوابيس. لا يختفي اضطراب ما بعد الصدمة المزمن، ولكن، في الغالب قد يصبح أقل شدة مع مرور الوقت وأحياناً من دون علاج. ولكن، هناك بعض المرضى، يؤثّر اضطراب ما بعد الصدمة أو الكرب بشكل شديد في حياتهم اليومية، ويحتاجون للعلاج لمدة أطول.



# نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق اللبنانية السويسرية للضمان نمواً بازراً 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 تناسب مع حاجات كل منطقة إضافة إلى اعتمادنا لأحدث التقنيات في عالم التأمين.

# هل كانت مواقف الفنانين اللبنانيين على قدر معاناة وطنهم؟



وقد نشرت هيفا: "الله يحمي لبنان ويحمي أهله من كل غدر وسوء. الرحمة والسلام لأرواح الشهداء والشفاء للجرحى 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 أغنية 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 وسلم بعيداً عن الدمار والحروب"، وقالت: "لبنان وشعبه يستحقون العيش بسلام وأمان بعيداً عن الحروب والقتل والتهجير الذي لن يخدم هذا البلد"، وتساءلت: "الم يكن الوقت لتطبيق القرارات الدولية القادرة على حماية لبنان وتحييده عن الصراعات الخارجية؟".



أما ملكة جمال لبنان ياسمينا 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 لأهلهما 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 المعذرين كان الفنان عاصي الحلاني والفنان وائل جسار عن الاشتراك في "مهرجان الموسيقى العربية" الذي يقام سنوياً في دار "الزورا" 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 ريع حفلها إلى النازحين من الجنوب والبقاع والضاحية الجنوبية.



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



وكما سبق وأشارنا ان هناك الكثير من الفنانين الذين لا يعلنون عن مساعدتهم العينية أو المادية مثل الفنانة نانسي عجرم والفنانة هيفا وهبي، وهما تكتفيان في العلن بنشر مواقف عبر منصة "أكسس" تدعوا بالنجاة للبنان وشعبه، والعبارة المشتركة بينهما "يا رب احمد لبنان"، كما كتبت نانسي "يا رب يلدي عم بيصير عنا جنون كل شبر من أرضنا من الجنوب للشمال منحطه قدامك خلي عينك علينا".

 NAZIH  
WHERE BEAUTY BEGINS

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



الفنان راغب علامه كان من أكثر الفنانين الذين طالتهم سهام النقد بسبب إحيائه حفلتين غنائيتين 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 علامه رد على هذه الانتقادات بالقول بأن مكتب الفنان راغب علامه يتبع مأساة النازحين خطوة بخطوة ولا يغفل بتقديم المساعدة المادية على الإطلاق وأن هذه الحفلات التي يحييها تساهمن في مساعدة النازحين.

وشاركت الممثلة سينتيا صموئيل برسالة عبرية 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 متبرعة نفسياً وذهنياً بسبب قلقها على أهلها في لبنان كونها تعيش في دبي.

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

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

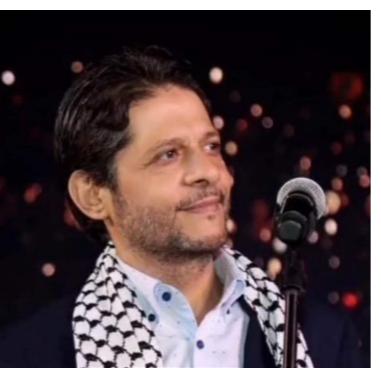
**REVLON PROFESSIONAL®**

**REVLONISSIMO COLORSMETIQUE™**

**A NEW AUGMENTED COLOR REALITY**

**NAZIH WHERE BEAUTY BEGINS**

Distributed By Nazih Group  
in MENA Region  
[www.nazih.com](http://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 يحي أي مهرجان منذ بداية العدوان حتى اليوم.

الفنانة مايا دياب التي لم تكف بدورها عن إحياء الحفلات، فقد أحبت فرح ابنة اخت الممثلة دينا الشربيني، وفرح ابنة المنتج ممدوح شاهين، إلا أنها اعترفت في تغريدة لها "ما عم بقدر نام ولا بالي عم يهدأ.. أولًا من الحب والعبادة اللي بعدك ياها - متوجهة بكلامها إلى لبنان - وتنانيا من الوجع يا قلبي وانت الموجوع، وتالتنا من الدموع اللي ما عم توقف يا وعيي انت".

وأضافت: "قدّي بعد فيي إحمل أنا وانت يا كل الدنيا.. انت راحتني اللي كنت مفكرة أنها ما رح تروح، ولا مرة قولك كنت آخرتك "فور غرانتد" .. ايه بعتذر كنت كتير غلطانة وفكّرت اتو هيدا اقل شي فيك تقدملي ياه.. طلع انو رح نقلق سوا ونخاف سوا ونزعّل سوا وندزن سوا ونموت سوا ونعيش سوا يا وعيي.. رح سمّيك وجي لانك الحساس 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 "اكس" عنوانها "يا رب احم لبنان"، "برداً وسلماءً على لبنان"، غادرت منزلها إلى إحدى المجمعات السياحية، ولم تستطع المكوث طويلاً من دون أن 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، آمليين في إيجاد بلدات آمنة نوعاً ما تؤمن حماية، ولو غير مضمونة، من الصواريخ وكل ما ترتب عليها من دمار ومشاهد عنيفة.

## الطفل هو المتأذى الأكبر

مع تقديرات بنزوح أكثر من مليون و200 ألف شخص في لبنان بينهم قرابة 400 ألف طفل، ووسط الحالة الأمنية والنفسية الصعبة للبنانيين، برع 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 الحرجية، وينجم عن كل هذه العوامل تغيرات سلوكية عدّة لدى الأطفال، منبعها القلق والخوف.

## التغيرات السلوكية

من أبرز التغيرات السلوكية التي قد يعانيها الأطفال وسط الحرب والنزوх "ازدياد الخوف"، فالطفل قد يتتطور 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 تغيير عادات النوم بمفردهم أو الدخول إلى الدمام 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 مرتفعـة إلى العزلة، وعدم الرغبة في الخروج من المنزل لممارسة أي نشاط، خوفاً على أنفسهم 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 أخوتهـم، بوصفه وسيلة للتنفيس عن الغضـب.

## تأثير أجواء الحرب

قد يواجه الأطفال عدم القدرة على النوم لأسباب عدّة مثل سماع الأخبار برفقة الأهل ومشاهدة صور وفيديوهات صادمة وعنيفة، وتراكم الأفكار السلبية يمنع الأطفال من النوم السليم، ويسبب في تغيير جدول وطريقة نومهم. والآثار السيئة تتضاعف طبعاً لدى الأطفال النازحين بسبب عدم وجودهم في غرفهم الخاصة، وأحياناً اضطرارهم إلى الانحراف مع أشخاص جدد وإجبارهم على التاقلم 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 تشجع 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 وتفيギ طاقاته.

ومن الضروري أن يمارس الأهل الهدوء أمام الأطفال قدر الإمكان، لأن الطفل يتاثر بشكل كبير بمشاعر وتصورات والديه، فكلما سيطر على مشاعرهـما، خفت تأثيرات الحرب والنزوـح على الطفل.



## أهمية تناول الطعام مع أفراد العائلة

ومع ذلك، فإن جمع أفراد الأسرة لتناول الطعام معاً في جو عائلي، لهو أمر يستدق الجهد، لذا توجهت الطبيبة النفسية "إليزابيث رافاوف" ببعض النصائح، إلى الأهل الذين يواجهون صعوبة لإقناع أطفالهم الصغار بفکرthem، مشيرة حول سبب أهمية تناول الطعام في جو عائلي. إذ تشير إلى أن أفراد الأسرة يجتمعون وينظرون في أي عين 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 المرأة بالاهتمام به وقضاء الوقت سوياً في حالة استرخاء، بدون الشعور بالضغط.

### نصائح وإرشادات



### أسباب...

ولكن، أكثر العائلات تقول أن هذا الأمر أصبح من الماضي، وفعلاً هذا حصل لعدة أسباب مختلفة. منها أن الجميع مشغولون بالقيام بأنشطتهم الإجتماعية أو المهنية أو بالتحدث عبر الهاتف أو وضع هواتفهم إلى جانب أطباقهم. أن تطالب العاملين بأن يصيدوا 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 باصطدام وجباتهم إلى غرفهم. وفي هذا الوضع، هذه الأسباب الظاهرة، إنما يتعين على الأسر إعادة تقييم روتينها اليومي، للتعرف على ما يمنعها من الالتحام سوياً مرة في اليوم وقضاء وقت عائلي جيد، لربما 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 يتتيح الفرصة لاستجوابهم عن يومهم المدرسي، ونتائج الامتحانات، وعلقائهم بزمائهم، وغيرها من الأسئلة التي تجعل الطفل متورطاً طيلة وقت تناول الطعام. ومن ناحية أخرى، فإن الأهل قد يشعرون بالغضب والتشنج عندما يطهون الطعام ويبذلون جهداً، ولا يأتي الأبناء لتناول الطعام معهم، فيصابون باليأس، والكره المطلق للطهي.

وحول ما إذا كان من المجدى إعادة الاتفاق على تناول وجبة يومياً 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 اشت肯ى شخص ما في بادئ الأمر، يمكن أن يوضح الآباء

كان أفراد الأسر يجتمعون لتناول الطعام فيما مضى، كل حسب عاداتهم أو إمكانياتهم المادية أو طبقاتهم الإجتماعية، فمنهم على مفرش أرضي، أو حول سدر من القش أو النحاس أو الألمنيوم، ومنهم حول طاولة خشبية عاديّة 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 الإجتماع 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 يشعره هذا الامر بالإنزعاج، ومنهم يفضلون تناول "السنديويتش" ولو من طهي بيته، ومنهم مدمنو Fast food أو يأخذون وجباتهم إلى مكان هادئ لاستكمال واجباتهم المدرسية أو لمحادثة رفاقهم بالهواتف وهم يأكلون، أو بسبب مواقف الدراسة أو العمل، وغيرها من الأمور.





بهدوء 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

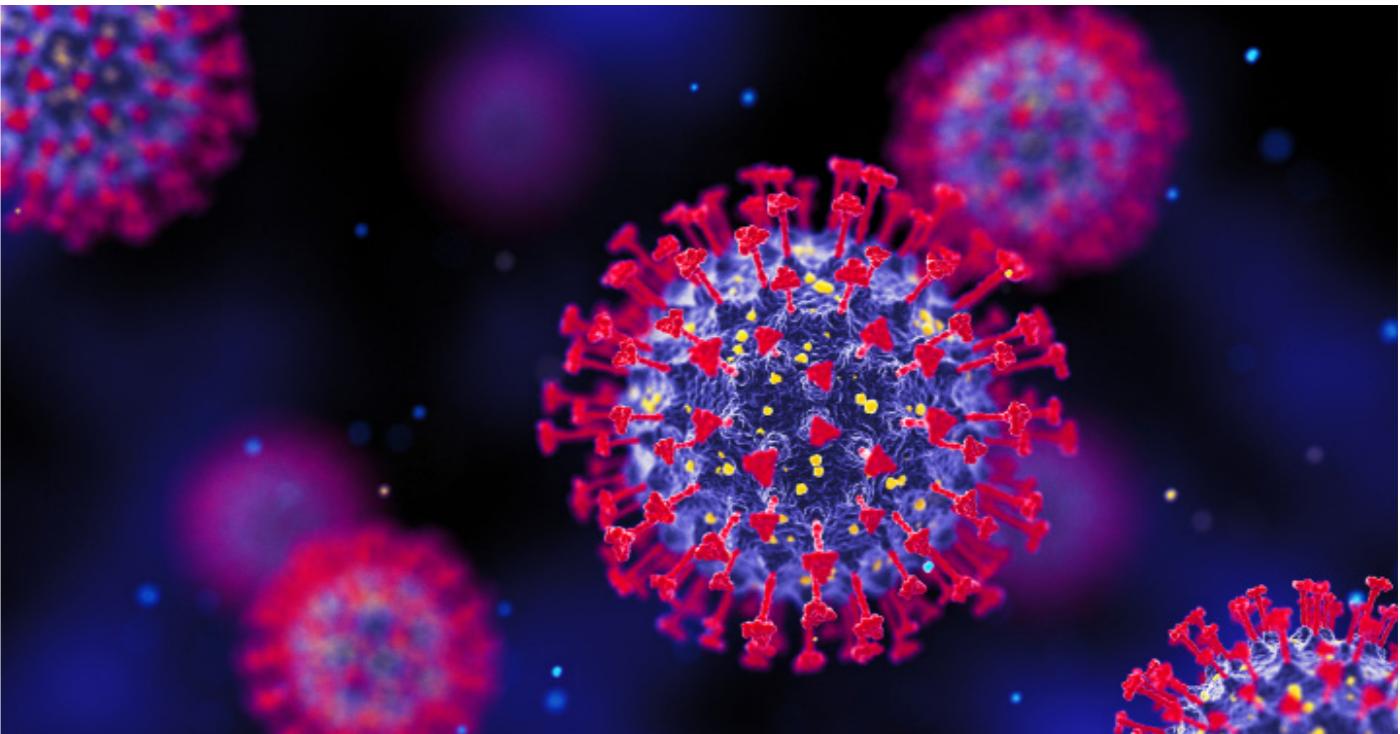
في الحقيقة يجب محاولة تدبير هذا الأمر المهم للغاية. وفي حال أخفق هذا الأمر، يجب البدء بالبحث في أسباب الإخفاق، والبحث عن إمكانية تغيير الأذولويات لجمع أفراد الأسرة لتناول وجبة سوياً. وفي حال لم يتسعن هذا الاجتماع سوياً يومياً، يجب محاولة التوصل لبدائل، كتناول عشاء أسرى في ليال معينة، وقضاء وقت سوياً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

كما يتبعن 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 لأنطفالهم. وبهذه الطريقة، ظهرون 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 تماساً.



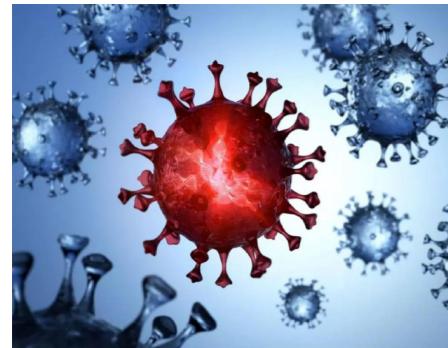
# فيروس XEC خليفة كورونا . . . هكذا أثار القلق عالمياً!

في الأمس، "كوفيد ١٩" واليوم فيروس "XEC" وما بينهما "أوميكرون" و"بيتا" و"جي ان ا" ... وكلها سلالات متطرفة من الفيروس التنفسى الحاد الذي يسمى في الأصل "سارس" والذي انتشر في الصين بكثافة بين عامي ٢٠١٣ و٢٠٢٠ وأودى بحياة الملايين.



## أعراضه

أعراض هذا الوباء شبيهة بأعراض "كوفيد ١٩" 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 وتعزز بالتبعيد الاجتماعي ولبس الكمامات والنظافة والتعقيم باستمرار.

## اللقاء

أفادت "منظمة الصحة العالمية" بأن لقاحات "كورونا" السابقة كـ"مولانا" وـ"بيونتك" وـ"فايزر" هي فعالة ضد هذا الوباء، ونصحت بأخذ جرعتين معززتين من تلك اللقاحات وأيضاً المدحثة 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 "هالو نوز" الذي طور لاحقاً هو فعال أيضاً ضد هذا متغير.

## إحداثيات المرض

سجل هذا الوباء حتى الآن أكثر من ٢٠٠٠ حالة حول العالم والعدد قابل للارتفاع.

## بماذا يختلف عن "كوفيد ١٩"

يختلف XEC عن كورونا بامتلاكه طفرتين مختلفتين من ضمن بروتين السنبلة وهما "تي ٢٢ ان" وـ"كيو ٤٩٣ اي" واللتان 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

تبقي اليوم آلاف الإصابات بهذا الوباء رهن انتظار الشفاء منه عبر الانعزال لـ١٠ 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 أن يزيد انتشاره خلال فترة الشتاء. ظهر للمرة الأولى في إيطاليا وقد انتشر في أكثر من ٣ دول حول العالم، معظمها أوروبية، وتقع جنوب وشمال غرب آسيا، إضافة إلى الولايات المتحدة التي استقبلته في حوالي ٢٨٪. أما النسبة الأعلى للإصابات فسجلت في جمهورية تشيك حيث بلغت حوالي ٢١٪، وثانياً تأتي المملكة المتحدة بنسبة ٤٪، إضافة إلى نسب لا بأس بها في روسيا والدانمارك وكندا واستراليا والمانيا.

## التركيبة

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

## التعابيرات الجنسية ذات الوجهين

تفشل النساء عادة في إدراك أن التعابيرات 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 سابق إصرار. ولأنَّ أغلب النساء تتحسّن من أي لفظ جنسي متّحيز، وتدرك علاقته بالعدوانية، فهل من الممكن أن تنجذب المرأة إلى رجل متّحيز جنسياً، وما هو موقفها منه؟.

وربما تكمن إجابة أخرى فيما يسميه علماء البيولوجيا التطورية بـ"نظريَّة الاستثمار الأبوي". فإذا كان دور الرجل في التكاثر هو بعض الحيوانات المنوية، فإنَّ المرأة مع الحمل والرضاعة تحتاج إلى رفيق قادر على دعائِتها من المعذين ومساعِتها وتوفير الطعام لها، مما يجعلها في حاضرنا تقييم الرجال من حولها على أساس لياقتهم البدنية وكسبهم للمال. فيكون حمل الحقائب 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 تخفي عنهن، في ما مضى، بعفوية أو جهل أو عن سابق إصرار. ولأنَّ أغلب النساء تتحسّن من أي لفظ جنسي متّحيز، وتدرك علاقته بالعدوانية، فهل من الممكن أن تنجذب المرأة إلى رجل متّحيز جنسياً، وما هو موقفها منه؟.



### دراسة الجمعية الأميركيَّة لعلم النفس

ترى النساء الرجل المتّحيز جنسياً جذاباً ومثيراً، وأنَّ العلاقة بينهما تكون منزوعة الأسلحة، ويستخدم الرجل قوته لصالح المرأة، يوفر لها تأمِّيناً عالي المستوى، ليترتب على ذلك ميل المرأة وانجذابها لهذا الرجل، في ادعاء ملتبس بالمساواة بينهما، وذلك حسب دراسة نشرتها مؤخراً الجمعية الأميركيَّة لعلم النفس، بقيادة باحثي علم النفس الاجتماعي في جامعتي "أيوا" و"أمستردام"، بيلن جول وتوم كوبفر، أظهرت الدراسة عن مفارقة حقيقية، وأنَّ النساء يفضلن الرجل المتّحيز 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 متّحيزة جنسياً. بينما كان تقييم النساء للرجل الذي حاول كسب رضاهن بالمساعدة والتعبير عن رهافتهن وحاجتهن للعون، أنه "رجل جذاب جنسياً" وأن احتمال تقديمها الحماية والأمان واللتزام 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 آراءهن عند الاختبار كانت مثل الآخريات، إذ وجدن هذا الصنف من الرجال جذاباً جنسياً رغم المخاطر المحتملة.

## نوعية التحيز الجنسي

تبجل 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 ومحاماً، لكنه يقيم المرأة بشكل نمطي بناء على نوعها. وعادة فإن الرجال الذين يظهر على سلوكياتهم هذا النوع من التحيز "حسن النية"، يرون المرأة كائناً مغرياً ودافئاً ولكنه عاجز وأقل كفاءة وبطاجة دائمة إلى رجل يحميه، وتم تفسير مفهوم التحيز الجنسي المحابي أول مرة عام 1996 على أنه تحيز جنسي ليس عدائياً أو علنياً 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 يسمدن للرجال بإخبارهن بما يمكنهن فعله في حياتهن وما لا يمكنهن، فيقل طموحهن ويهملن العمل ويقل تقديرهن لأنفسهن.



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

# Wonder.

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

IN ITALY | [www.parlux.it](http://www.parlux.it)

## الخلاصة

وخلصت الدراسة إلى أننا لم دمنا لم نفهم التحيز الجنسي بنوعيه، فإن الطبيعة المخادعة للتخيز المحبب ستظل واحدة من القوى الدافعة نحو عدم المساواة بين الجنسين، وهذه الإيماءات التي نفترض فيها حسن النية قد تغيري النساء بقبول الوضع الراهن في المجتمع حين يكون التخيز الجنسي جذاباً ولطيفاً ومثيراً وغير ضار، ووصفت الدراسة هذا النوع بأنه "كالذئب في ملابس الأغنام"، فالآيات 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 تشكي المرأة في كل رجل يتقدم نحوها!! بالطبع لا، فمن الصعب رؤية تحيز في مساعدة إنسانية لإمرأة 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 التخيز الجنسي الحقيقي هو التحكم السلطوي وجح المرأة عن الأعمال التي تبرع فيها وترغب بمارستها ولو كانت شاقة.

# 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، تحدق "أم علي" في الأفق بعيون يملأها الحزن، تبدو كأنها تغرق في أمواج الحياة المتلاطمة. بصوت خافت تقول "من بيتي الذي بناه زوجي حبراً 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 الروша للستجمام كما هو معتاد، بل دفعها النزاع بين "حزب الله"، وإسرائيل إلى النزوح من منازلها في صور، فمع تصاعد القصف على المدينة وقرابها، اضطرت للفرار مع عائلتها، تاركة خلفها أغراضها وذكريات الزمن الجميل.



بيان الخيمة والصمود

وتحكي المرأة الهادئة التي رسم الزمن  
تبعاً لعيده على وجهها، حيث تختبئ خلف كل خط  
حكاية من الصبر والتحمل، "نزننا بصعوبة من  
الجنوب، قضينا ليتلنا 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  
ولبنان، ونصبنا خيمتنا هنا".

تروي "أم علي"، "مجلة 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 تقيينا حرارة الشمس. وفي إحدى الليالي الماطرة، غمرت المياه الخيمة، ما اضطرنا للوقوف ساعات بانتظار أن يحل الصباح وتجف المياه، ويبيقى القلق الأكبر مما سحمله لنا الشتاء".

في العراء تحت رمال الحرب

وتضيف: "الرمال تغطي كل شيء، الفرش والملابس والأواني، لا كهرباء ولا مياه عذبة، فيما اضطر لمشاركة التمام مع نساء آخريات، بينما يلجأ ولدائي للاستحمام في البحر". تعاني "أم علي" كغيرها من العائلات اللبنانيّة والسوّيرية التي وجدت نفسها في ظل التصعيد العسكري الإسرائيلي الأخير بلا مأوى، وسط أزمة سكنيّة غير مسبوقة. وبينما تمكّن بعض النازحين من اللجوء إلى المدارس التي خصّتها الحكومة اللبنانيّة، 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 مصطفی



#### 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 line with latest trends, inspiring nail artists with fresh ideas.

#### INNOVATION

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



#### الشارع ملادهم الأخير

وكما "أم علي"، تتقاسم تغريد وأسرتها مساحة ضيقة في شبه خيمة على كورنيش الرملة البيضاء في بيروت، بعد فشلهم في العثور على مأوي في مراكز الإيواء المكتظة. كانت تغريد تعيش في الضاحية الجنوبية، حين أجبرت وأهالي الحي على إخلاء منازلهم بعد تلقيهم تهديدات من الجيش الإسرائيلي. لم يكن أمامها سوى بعض لحظات لجمع أفراد

أسرتها والهروب، وسط أمل ضئيل في النجاة.

وتقول تغريد "نعيش الآن في الشارع. لدى 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 ريماء وعائلتها، وتقول "كأنها تذكينا بكل ما فقدناه، وأبسط مثال على ذلك، أنه حين نضطر نستخدم مرحاضاً عملنا على إنشائه مع باقي النساء 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 امتلت، 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 ألت بظلالها على مختلف جوانب الحياة في البلاد، مما زاد من معاناة المواطنين في تأمين احتياجاتهم الأساسية مع ارتفاع حدة الغارات الإسرائيلية التي تشن على مختلف المناطق اللبنانية.

# شيراكاوا-غو... جوهرة التراث العالمي

## الأطباق المحلية

تشتهر شيراكاوا-غو بأطباقها التخضوية في الطهي، مثل الدانغو والسوبا والساكي. يمكن تذوق بعض أطباق Shirakawa-go التخضوية في المطعم الموجود في جميع أنحاء القرية، مثل Dango-ya، الذي يقدم الدانغو الحلو والمطاطي؛ سوبا دو الذي يقدم السوبا الطازجة وللذيذة؛ Hirase Shuzo، الذي يقدم مشروب الساكي محللي الصنع على نحو سلس وعطر.

## أفضل وقت لزيارة شيراكاوا -غو

تمتع 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.

تميز 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 هي قرية تراث عالمي، تقع في وادٍ جبلي في محافظة جيمازو، اليابان. وتشتهر القرية بمنازلها التقليدية ذات الأسطح المصنوعة من القش، المعروفة باسم غاشو-زوکوري والتي تعني حرفيًا "منازل ذات أيدٍ متصلة بالصلة" .. تتميز هذه المنازل بأسقف شديدة الانحدار، وهي مصممة لتحمل الثلوج الكثيفة التي تساقط في هذه المنطقة في الشتاء.



## تاريχها

تمتع القرية بتاريخ طويل وغني، مرتبطة بعشيرة كاناموري وعشيرة توکوغاوا، 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 معبد 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 جوكایاما في محافظة توياما ضمن مواقع التراث العالمي لـ "اليونسكو"، كمثال للحياة التقليدية التي تكيف تماماً مع البيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية لشعبها، حيث لا تزال القرية تحافظ بطبعها 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 متراً، ويعمل كمتحف يعرض تاريخ وثقافة شيراكاوا-غو. يوجد داخل هذا البرج عدة غرف تعرض أشياء تاريخية، مثل السيف والدروع والوثائق. يوجد في الطابق العلوي من البرج منصة مراقبة توفر إطلالات على القرية من الأعلى.

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

الجدران الحجرية: وهي الجدران التي تحمي القلعة، والتي تم بناؤها باستخدام تقنيات وأساليب مختلفة. تتميز هذه الجدران الحجرية بتنوع كبير وظهور مهارة وإبداع البناء. ولهذا الجدار الحجري أيضاً وظيفة دفاعية، نظراً 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 عدداً ملحوظاً من مبانٍ تقليدية منقولة من أماكن مختلفة في منطقة هيدا، مثل البيوت الخشبية والمستودعات والمزارع. 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



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

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 ببالني وما كنت حاسة إني قادرة". وأضافت: "ما بتعرفي كيف بتتكلب بالحالة، وتلقي شخص ترتاحي له وتحسبي بالطمأنينة والراحة والثقة والأمان، وإنني قادرة أرجع أسلم قلبي ومشاعري وأعطي حالتي فرصة، وخاصة إذا في ولاد بتبقى الأم جبها الأول والأخير ولادها". وتابعت: "الأم صعب ترجع تحب بعد ولادها، وإذا حبت لازم الرجل يقدرها كتير ويعززها". يذكر أن نادين نسيب نجيم أعلنت مؤخراً انفصالها عن خطيبها، وأصدرت بياناً نفت فيه كل الأخبار المتداولة عن سبب انفصالها عنه.



## أحمد سعد عن حفل زفافه: هلبس عريس وهغبني



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

## أداة "غير مسبوقة" لتصوير فيلم كريستوفر نولان الجديد



بعد الوصول إلى القمة في فيلم Oppenheimer، يتطلع المخرج البريطاني كريستوفر نولان إلى رفع التوقعات لفيلمه الجديد "لم تستخدم من قبل"، وفق الرئيس التنفيذي لشركة IMAX، ريتشارد جيلفوند. استخدمت العديد من أفضل أفلام الأكشن لنولان كاميرات "آيماكس" لتسلاسلاتها 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 درجة أنتج عام 1983 من إخراج جون بادهام عن رجال شرطة يقودون مروحيات عالية التقنية. وستتصدر شركة "يونيفرسال"، التي وزعت Op- penheimer، فيلم نولان التالي في 17 تموز يوليو 2026.



## تعاون جديد.. بينيلوبى كروز أمام جوني ديب في فيلم Day Drinker

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

## بيانسيه تتصدر ترشيحات جوائز جرامي بألبوم *Cowboy Carter*

تصدرت المغنية الأمريكية بيانسيه قائمة المرشحين لجوائز "Grammy" الموسيقية، التي تم الكشف عنها، بحصولها على 11 ترشحًا منها ترشيح الألبوم العام عن مشروعها في مجال "الكانטרי ميوzik" بيانسيه، بيلي إيليش، وشارلي إكس سي إكس، وكيندريك لامار، وبوست مالون، بسبعة ترشيحات لكل مغن. وحصلت نجمة البوب تايلور سويفت، والوجهان الجديدان تشابلل روان وسابrina كاربنتر على 6 ترشيحات لكل واحدة منهن.

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



## وفاة أيقونة الموسيقى الأمريكية كونسيي جونز عن عمر ناهز 91 عاماً

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

وكان كونسيي جونز، المعروف بإسم "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 مايك جاكسون.

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

وعمل جونز على إصدار تسجيلات لعظاماء 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 الصلب الأحمر اللبناني

قال المنتج علي العربى فى تصريحات صحيفية على هامش حضوره ندوة فيلم "أرزة" الذى عرض مؤخراً في "مهرجان القاهرة السينمائى" أنه قرر التبرع بأرباح العمل إلى الصليب الأحمر اللبناني. فيلم "أرزة" روائي من إخراج ميرا شعيب، وهو إنتاج مشترك بين لبنان ومصر والسعودية، ويُلعب بطولة الفيلم النجوم: دياموند بو عبود، بيتي توتل وبلال الحموي، بالاشتراك مع ضيوف العمل: فادي أبي سمرة، جنيد زين الدين، فؤاد يمين، بيلي متري، طارق تميم، هاجوب دروغاغسيان، جويس نصار الله، شادن فقيه ومحمد خنسا.

وكان جونز أيضاً مؤلفاً غزير الإنتاج لمUSICIANS للأفلام وشارك في إنتاج فيلم *The Color Purple* في إضافة إلى المسلسل التلفزيوني الكوميدي *The Fresh Prince of Bel Air* في التسعينيات، والذي كان بمثابة انطلاقه لمسيرة الممثل ويل سميث المهنية. وتضمنت دائرة أصدقاء جونز بعضاً من أشهر الشخصيات في القرن العشرين، إذ تناول العشاء مع باتلوب 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 الهادئ، للتعافي من انهيار عصبي.



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



## حقيقة أحمد زكي: رامي أخوه هيثم باع شقة المهندسين على البلطة.. مقتنيات أخيه 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.

وأكملت منى أن رامي باع شقة الراحل في المهندسين، وأخذ كل المقتنيات، فلم يبق في الشقة شيء من رائحة الإمبراطور. وتدشت منى عن رامي وقصة بيعه لشقة الراحل، إذ قالت: رامي كان جاي يورث ويمشي، وباع شقة المهندسين فاضية على البلطة، شالوا منها كل حاجة من كهربا ومايه، وممكن يكونوا باعوا المقتنيات. أنا بسأل حاجات أخيه 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،

# رغم الظروف الصعبة: كيف يتهيأ اللبنانيون للحتفال برأس السنة الجديدة 2025؟

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

## لبنان في قبضة الحرب والأزمات

بالزيينة والمناسبات الاجتماعية، أصبحت هذه المشاهد شحيحة هذا العام. ولم تعد الأسواق تكتظ بالمتسوقين، إذ غاب التفاؤل عن قلوب الناس الذين يعانون من ارتفاع الأسعار وفقدان العملة الوطنية قدرتها الشرائية، فيما تزداد معاناتهم مع تبعات الحرب المستمرة في غزة وأيضاً الحرب التي تطال مدنه وبلداته.

أما في ما يتعلق بالاحتفالات، فيبدو أن اللبنانيين أصبحوا يفضلون البقاء في منازلهم أكثر من الخروج للمشاركة في الاحتفالات العامة. التراجع الكبير في الحماسة والتخطيط للحتفال يعود إلى حالة من الإحباط العام التي يعيشها المواطنون، كما أن الوضع الاقتصادي المتدهور يثقل كاهلهم أكثر من أي وقت مضى.



لبنان، الذي يواجه حرباً مستمرة عليه منذ الثامن من أكتوبر العام الماضي، وزادت وثيرتها التصعيدية منذ السابع والعشرين من تموز العام الحالي؛ حيث يعيش اللبنانيون حالة من الترقب والذوف 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 المعتمد.

الأمن، الذي كان من المفترض أن يكون ضماناً للاحتفالات، أصبح هاجساً كبيراً؛ وفي 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 عمما كانت عليه الأمور السنة الماضية، فالعاصمة بيروت تعيش حالة توتر جراء قصف الضاحية الجنوبية وأيضاً جراء القصف الذي يطال أحياءها بين حين وآخر.

## 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 تزدحم فيها الشوارع

## CHRISTMAS MAGIC

## UNWRAPPING



Patchi

## 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 صرخ 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 والجانب، 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 يعنيه 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 العالمية 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.

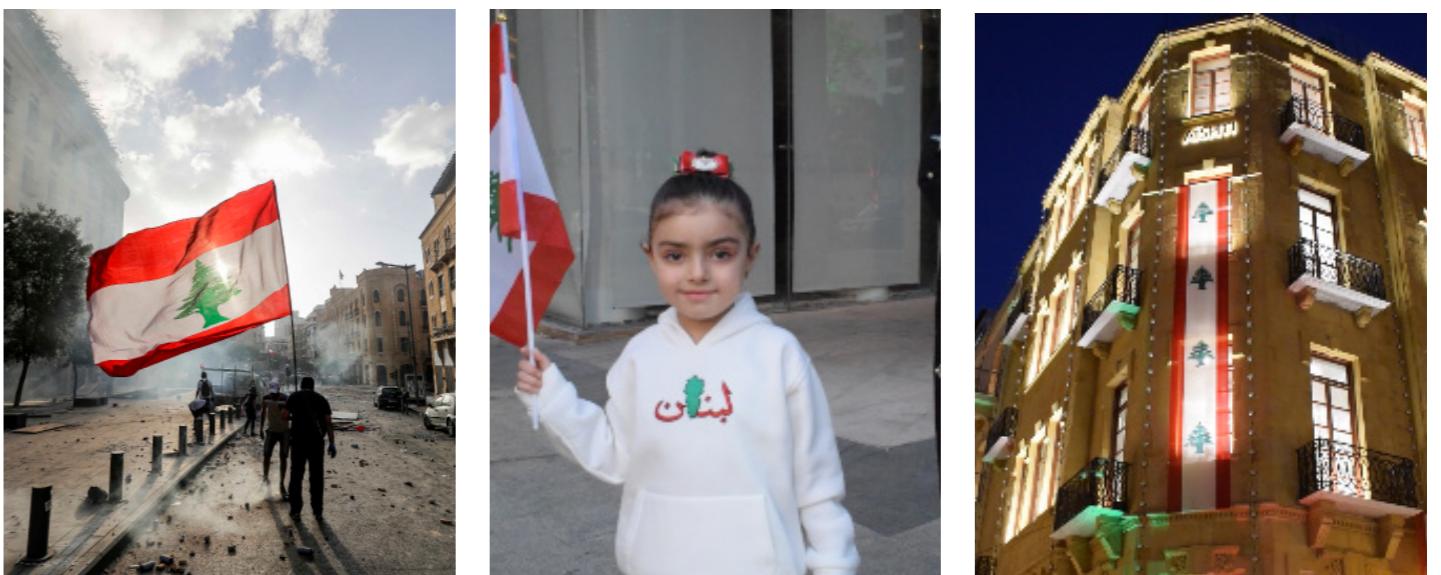
## آمال اللبنانيين في 2025

ومع كل هذه التحديات، يبقى الأمل في التغيير هو ما يحفز اللبنانيين على الاستمرار. بالرغم من الانقسامات، الأزمات الاقتصادية، والمخاوف الأمنية، يتربّل 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.



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



# تذكرة أحلامك بهذه الخطوات البسيطة

## خطوات بسيطة تساعدك في تحسين ذاكرتك لتنمية 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" لـ"إعطاء نفسك عشرين دقيقة للتأمل والاسترخاء في الظلام عند النوم، وبعدها ستراودك الأحلام".

- لا تنهض من السرير لحظة استيقاظك، قم ببطء، وتقلب في السرير قليلاً، وحاول تذكر ما حلمت به، هذا سيستغرق يوماً أو يومين، ولكنك ستذكر أحلامك في نهاية المطاف، جرب ذلك في عطلة نهاية الأسبوع.

- اشرب 3 أكواب كبيرة من الماء قبل النوم، فهذا سيجعلك تتبول بسرعة بعدة مرات خلال الليل، وعلى الأرجح ستذكر 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 ي Siddo 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 ستذكر أحلامك على نحو أشمل وأسرع.

وكما يحذر D. Michael Brews 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 إطفاؤه، وإذا كنت تعاني من صدمة نفسية أو كوابيس قم بالتحدث مع الطبيب المعالج بشأن هذه المشاكل.

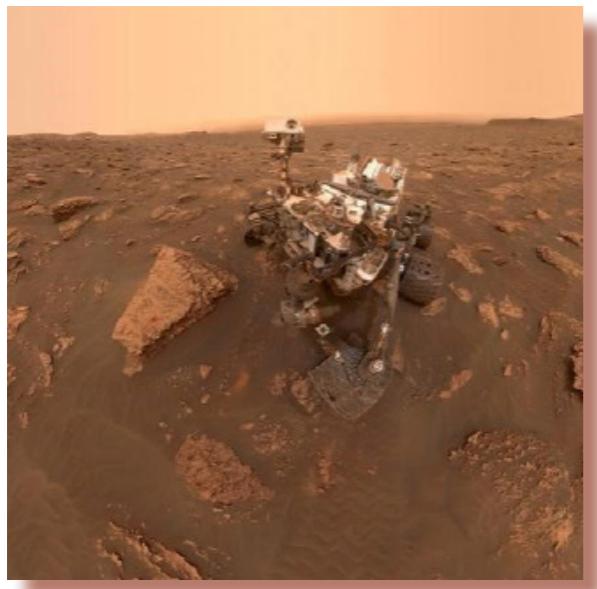


معظمنا ينهض من النوم مذعوراً أحياناً أو متهجاً بسبب حلم رآه أثناء فترة نومه، ولكن عندما يحاول استرجاع أحداث حلمه ينساه.

**لذلك إليكم هذه الخطوات التي تساعدكم في تذكرة 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 تذكر 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 لتزيين "الأحلام المبكرة"، وهذه علامة "سيئة" تشير إلى أنك لا تنام بعمق.





لكي لا ننسى الجاذبية التي يحتاجها البشر للعيش نقول إن المريخ يتمتع بجاذبية خفيفة أو صغيرة كما القمر ومتلقة 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 انتزاع مركبات.

تم الكشف مؤخراً عن سيارة بستة دواليب تعمل على الكهرباء والطاقة الشمسية قد يستعملها البشر في تنقلاتهم على مARS.

### الحيوانات على المريخ



للجاذبية الصغرى مؤثرات سلبية على نمو أجسام الحيوانات ولذلك 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 . ٢ دقيقة وربما ساعة وأحياناً عدة أيام وذلك حسب سرعة الدوران حول الشمس والأرض تدور بشكل أسرع.

### من يصل أولاً

تنسابق الولايات المتحدة والصين اليوم على موعد الوصول إلى المريخ للعودة بأجزاء من الصخر والنيازك إلى الأرض ومن المرجح أن تصل أميركا بعد . ١ سنوات بينما الصين خلال ٥ سنوات.

### متى نذهب إلى المريخ؟

إذن، مقومات العيش على مARS جميعها قد تتوفر وبقي فقط الاستعداد للتوجه إلى هناك في رحلة قد تستمر ما بين ٩ و ١٠ أشهر، وستحتاج فيها إلى التزود بالكمية الكافية من الطعام والشراب والوقود والأوكسيجين داخل مركبة الفضاء للوصول إلى المكان بنجاح، علامة على كلفة مالية تقدر ما بين ١٢ .٤ ألف و .٥ ألف دولار للشخص الواحد أي أن الرحلة ستكون لمن استطاع إليها سبيلاً فقط.

### فادي أصلان

# 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 الاقامة فيه؟

### مياه بكميات هائلة على المريخ

يشير علماء إلى أن هناك مياه بكميات كبيرة جداً تحت سطح المريخ كما على الأرض، ما يجعله مكاناً مناسباً للسكن، 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 للمدفأة والفرن والآليات وتسخين المياه وصناعة الصواريخ وانتاج الكحول، كما ويستخدم 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 ٣ .٠ ألف دولار وأكثر، ولذلك سيضطر الإنسان لصناعة المواد الغذائية على سطح المريخ عبر زراعة الطعام وتأمين بيئه ملائمه لها، الأمر الذي فعلته "ناسا" عندما أقامت مشروع "فيجي" للزراعة في الفضاء، هذه الزراعة ليست مصدراً للطعام فقط بل مصدراً للأوكسيجين المنبعث من النباتات المزروعة وتخفيض حدة غاز "سي أو ٢".

# السينابون بالتفاح

## المقادير

الزيادة: 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 الفانيлиلا: 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 الزيادة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، أضيفي التفاح واطهي مع التدريك من حين لآخر حتى ينضج، لمدة 5 دقائق تقريباً، أضيفي السكر البني وملعقة صغيرة من القرفة؛ استمرري 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 المتبقى. اخفقي البيض والحليب والفانيлиلا 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 واتركيه لمدة 30 دقيقة.

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

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





## GREAT SELECTION, GREAT PRICES



**SHOP NOW**

In Store & Online



### 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 أسود

طريقة التحضير

يوضع الدجاج في التتبيلة لمدة نصف ساعة، ثم يوضع في خليط الدقيق ويقللي في زيت غزير وساخن. ثم حضري الصوص المكون من:  
ملعقة ثوم مفروم  
جزر مبشور  
فلفل الألوان  
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 أسود، ثم تضاف قطع الدجاج المحمرة وتترك حتى تنضج وتمتزج بالصوص.  
تقدم في طبق وترش بالسمسم.  
يمكن أن يقدم مع الأرز الأبيض والسلطة الخضراء، وبعض المشروبات المفضلة لديك.



قصر كريستيانو  
رونالدو في البرتغال



فيلا كريستيانو في  
ماربيلا الإسبانية



قصر ميل جيبسون-  
son في غريناتش، كونيتيكت



قصر بيل جيتس في  
واشنطن



ليونيل ميسني في  
ميامي 2



ليونيل ميسني في  
ميامي 1

# منازل المشاهير... عالم من البذخ والترف

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



أنجلينا جولي في لوس  
فيليز ب كاليفورنيا 2



أنجلينا جولي في لوس  
فيليز ب كاليفورنيا



عمرو دياب



عمرو دياب



منزل ليدي غاغا  
في ميامي



منزل بيونسيه  
وجاي زي Jay-Z في نيو  
أورلينز



منزل جون ترافولتا -  
فليوريدا volta



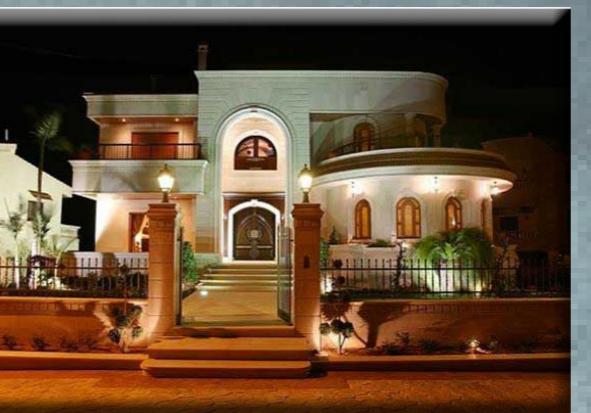
مارك زوكربيرج مالك  
فايسبوك في سان  
فرانسيسكو



ويل سميث في هاواي 2



ويل سميث في هاواي



محمد عبد الله



محمد عبد الله



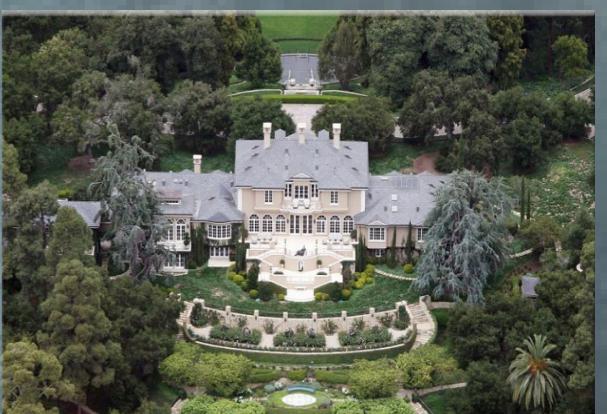
جورج وسوف



أحلام



ملكية أوبرا وينفري  
في مونتيسيتيو



ملكية أوبرا وينفري  
في مونتيسيتيو



**Le PÊCHEUR**  
SEAFOOD PLACE

FOLLOW US ON  
@ @ALSSAYAD\_LEPECHEUR  
[WWW.ALSSAYAD.COM](http://WWW.ALSSAYAD.COM)





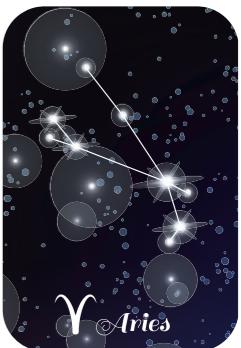


**FOR BOOKING & RESERVATIONS**  
+961 1 374 752 / +961 3 248 266

2019 CERTIFICATE OF EXCELLENCE

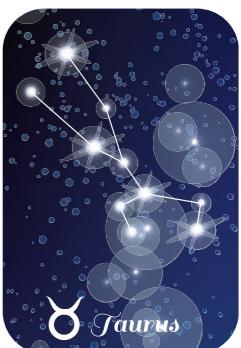
## الحمل

تعاني من الضغط والعصبية من تراكم الأعمال والواجبات المفروضة عليك مهنياً، وتشعر بالإرهاق والمزاج المتعكر. لذا عليك بالصبر والإتزان 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.



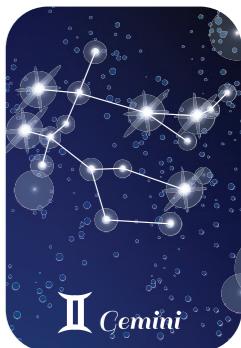
## الثور

على الرغم من أن الكون بمجمله يعاني من الضغوطات، إلا أن الحياة تتسم 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 فتزو. 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. الإنسيجام العاطفي والتفاهم مع الشريك يزيد ثقتك بنفسك، تعاني بصمت منذ فترة من عوارض صحية وتقلبات مزاجية تؤثر على نفسيتك وتفكيرك، فاستشر طبيبك.



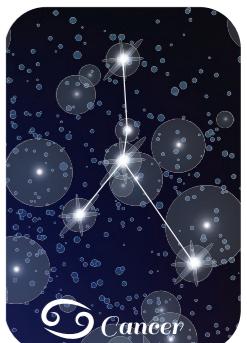
## الميزان

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



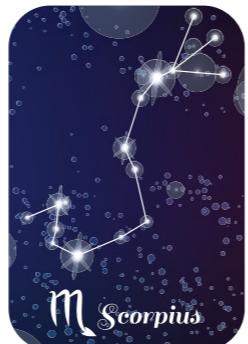
## السرطان

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



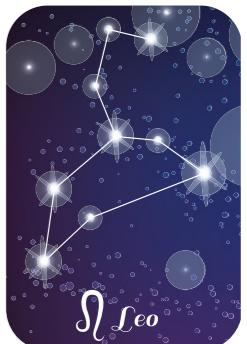
## العقرب

تشعر بالحيوية والنشاط تجاه موضوع بخصوص السفر، وتعقد عدة لقاءات مهنية تكون مثمرة وتصبّ في صالحك، عليك بعدم التسرّع فيأخذ الأمور نحو مندى سلبي مع الحبيب الذي يسعى جاهداً للتأمين مستقبلاً أفضل لك تحت سقف جو عائلي يسوده الهدوء والاستقرار. حياتك الإجتماعية تتحسّن، إنتبه أكثر لصحتك ولا تهمل رياضتك اليومية.



## الأسد

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



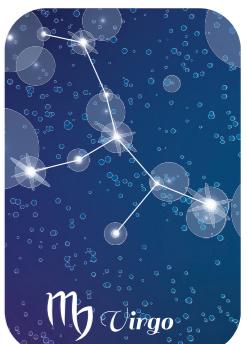
## القوس

طموحك لا متناهٍ واستعدادك المطلق لتحقيق ما تصبو إليه من مستقبل آمن لك ولعائلتك يجعل منك شخصاً نشطاً 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 ايراداتك المالية تشعر بالتحسن بعد وعكة صحية.



## العذراء

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





## الجدي

أمورك كانت تسير على ما يرام منذ مدة، ولكن، تطرأ عليك ظروف تغيّر مجرب مشاريعك المهنية وتجعلك تعمل بوتيرة سريعة لاستدراك الوضع وايقاف التدهور. ابتعد عن الكبriاء 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. تفكّر باستثمار مهني منتج، كمّل ولا تخف، وانتبه لصحتك.



# Nsouli

## مجوهرات نصولي



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

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

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