

جدار الصوت «مش
أزمة»... و«شغلوا بسيطة»
فقط نفذوا هذه الخطوات!
ندى عبد الرزاق

5

الديار

لبنانية - سياسية - مستقلة - الحقيقة في كل دار 50000 L.L. 50000 ل.ل.

أولمبياد باريس...
ألمانيا تطيح بفرنسا
من ربع نهائي كرة اليد
8

السنة السادسة والثلاثون - العدد 12628 2024 الخميس 8 آب 2024 36ème année N 12628 Jeudi 8 Août 2024 www.addiyaronline.com 12 صفحة

أكبر المعارك ستحصل بين المقاومة والاسرائيليين وهدف اسرائيل حرب اميركية - ايرانية

الرعب والهلع يجتاحان الشعب الاسرائيلي وهو على ابواب الملاجئ من حيفا حتى الحدود مع لبنان



الرئيس الإيراني لماكرون: الحل يكون بوقف الإبادة الجماعية واطلاق النار في غزة

المحلل الاستراتيجي

والقصر سينصب على القوى التي يواجهها حزب الله امامه في الحرب وتكون على مسافة قصيرة منه لا تزيد عن 10 كيلومترات اما على المدى البعيد فستكون الحرب صاروخية تشمل من حدود رأس الناقورة الى جبل الشيخ كجبهة قتالية كاملة وفيها الوية من النخبة لدى حزب الله اهمها قوة الرضوان وقوة اخرى غير معروف اسمها لكنها تضاهي قوات الرضوان للاشتياك والعمليات الحربية وسيكون بمقدار مقاومة حزب الله اطلاق 3 الاف صاروخ يوميا او مقذوف جوي، بالإضافة الى صواريخ باليستية وصواريخ ذكية ومقذوفات نارية من عيار غراد وكاتيوشا تطلق بمعدل 80 صاروخا دفعة واحدة.

اما من الجهة المقابلة فان الجيش الاسرائيلي حشد 75 الفا من جيشه بين ضباط ورتباء وجنود ولديهم دبابات من طراز ميركافا 4 م وحاملات جنود من طراز نمر وقد جربت في الماضي في حرب 2006 الصواريخ الروسية كورنت حيث فعلت فعلها في مجرزة الدبابات الاسرائيلية وما سمي يومها مجرزة ناقلات الجند الاسرائيلية لكن الفارق الكبير هو سلاح الجو الاسرائيلي فمقاومة حزب الله لديها مدفعية بعيدة المدى وصواريخ مضادة للدروع والدبابات والجيش الاسرائيلي لديه هذه الاسلحة انما الجيش الاسرائيلي مقابل حزب الله لديه مئات الطائرات الحربية القادرة على القصف الجوي بقنابل ثقيلة جدا زودتها بها الولايات المتحدة من وزن 600 رطل وربما 1000 رطل ولكن هذه النقطة كانت موضع خلاف بين اسرائيل والولايات المتحدة حيث (التزمة ص9)

سيشهد الشرق الاوسط حربا كبيرة بين مقاومة حزب الله والجيش الاسرائيلي على الحدود الجنوبية للبنان مع الحدود الشمالية لفلسطين المحتلة ولم تحصل مثل هذه الحرب في السابق الا في حرب 1973 عندما شن الجيش العربي السوري والجيش المصري هجوما على الجولان واستطاعا خرق الجبهة الاسرائيلية كما استطاع الجيش المصري عبور قناة السويس مما هدد الامن القومي في اسرائيل وهددت يومها رئيسة وزراء اسرائيل غولدمانير باعلان الاستنفار النووي الا ان وزير الخارجية الاميركي هنري كيسنجر وصل الى تل ابيب فورا وابلغها انه يجب وقف الاستنفار النووي وان جسرا جوبا ضخما من القواعد الاميركية في المانيا وفي الولايات المتحدة للجيش الاسرائيلي يجعل الانتصار على الجيشين المصري والسوري مؤكدا وهذا ما حصل.

اليوم نرى المشهد ذاته فحزب الله اعد لهذه المعركة العدة الكاملة وقواته تصل الى ما بين 70 الف مقاتل الى حدود 200 الف وكلهم مدربين ومقاتلون سواء في الحروب السابقة ام في التدريبات ام في حرب سوريا ام في التدريب المتواصل في العراق وايران وبالنتيجة مجموع القوة التابعة لحزب الله تصل الى 100 الف مقاتل مزودين بصواريخ مضادة للدروع وباسلحة فريدة ورشاشات ثقيلة وصواريخ مضادة للدبابات وقادرة على الانتقال بسرعة على خطوط الجبهة وستكون قوة حزب الله مدعومة بشبكات صاروخية تنتقل من الاراضي اللبنانية يكون مداها قصيرا وبعيدا

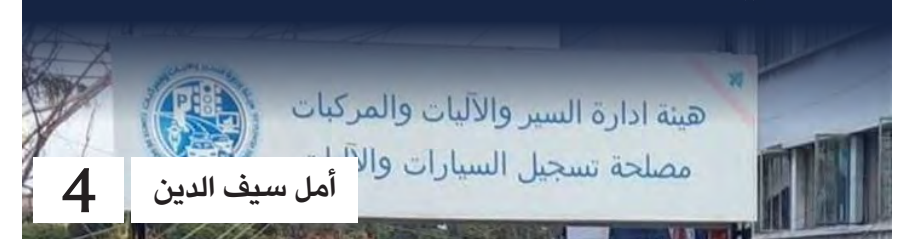
واشنطن للبنان وطهران: سنشارك بالحرب الى جانب اسرائيل

المطارنة الموارنة: لجلسات متتالية لانتخاب الرئيس... رضوان الذيب 9

حماس تتمسك بإنهاء الحرب... القاهرة والدوحة تطلبان من واشنطن الضغط على تل ابيب



«الديار» تكشف فسادا بالملايين في مصلحة تسجيل السيارات



أمل سيف الدين 4

لا اتصال سَجَل بين نصر الله وجنابلاط... واللقاء بحينه جويل بو يونس 2

هذا ما «يطبخه» رئيس حكومة تصريف الأعمال ميشال نصر 2

وزارة العدل الاميركية: إحباط مخطط إيراني لاغتيال مسؤولين أميركيين 8

الرزنامة الاقتصادية

- اغتيال الشهيد فؤاد شكر بغارة على الضاحية قضى على موسم الصيف السياحي
- خطة طوارئ اقتصادية... واجتماع طارئ للمستوردين
- البورصات الأوروبية تستقر بعد حالة الهلع
- شماس يدعو المواطنين الى ملء سياراتهم بالبنزين وعدم تخزينه في المنازل
- نقيب مقاولي الاشغال والبناء مارون الحلو: لعدم استغلال الناظرين

العاصمة الإيرانية طهران، في حين أكد وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن أن القرار النهائي بيد السنوار. فقد قال حمدان في تصريحات أدلى بها لوكالة الأناضول التركية إن «موضوع التفاوض كان يدار بقرارات القيادة، والسنوار لم يكن بعيدا عن عملية التفاوض بل كان حاضرا بتفاصيلها». وأضاف أن عملية التفاوض ستستمر لا سيما أن المشكلة في العملية ليست التغيير الذي طرأ على حركة (التزمة ص9)

الاحتلال الإسرائيلي خلال اقتحامها مدينة نابلس. يأتي ذلك في وقت أعلنت حركة المقاومة الإسلامية (حماس) أن يحيى السنوار أصبح رئيسا للحركة خلفا لإسماعيل هنية الذي استشهد فجر الأربعاء الماضي. سياسيا أكد القيادي في حركة المقاومة الإسلامية (حماس) أسامة حمدان إن عملية التفاوض بشأن وقف الحرب على غزة وتبادل الأسرى مع إسرائيل عبر الوسطاء ستستمر بعد اختيار يحيى السنوار رئيسا للمكتب السياسي للحركة، خلفا لإسماعيل هنية الذي اغتيل في

في اليوم الـ306 من الحرب الإسرائيلية على غزة، كلف الاحتلال قصفه على مناطق وسط وشمال القطاع، وأصدر أوامر إخلاء للسكان والناظرين في بيت حانون وحى المنشية والشيخ زايد شمالي القطاع. وقالت القناة الـ12 الإسرائيلية إن قوات الجيش تستعد لنشاط بري واسع النطاق في بيت حانون. من جهة أخرى، استشهد شاب فلسطيني في جنين اليوم متأثرا بجراح أصيب بها، واقتحمت قوات الاحتلال مدنا وبلدات بالضفة الغربية، بينما اندلعت اشتباكات بين مقاومين فلسطينيين وقوات

على طريق الديار

لكن حزب الله لديه قوة صاروخية قادرة على ضرب كامل المدن «الاسرائيلية» التي بناها الكيان الصهيوني اثر احتلاله لفلسطين، وهذه الصواريخ لديها قدرة تدمير هائلة تسبب اضرارا بشرية واقتصادية ومالية على صعيد الكيان الصهيوني كله. «الديار»

الصهيونية في المنطقة كلها؟ هي تعلم الان ان حزب الله اصبح بقوة جيش لدول كبيرة وانه يستطيع مواجهة الجيش «الاسرائيلي» باستثناء قوة الطيران، ذلك ان الولايات المتحدة زودت العدو «الاسرائيلي» بأحدث الطائرات التي لم تزود بها اي جيش في العالم العربي وخاصة طائرة اف 35 التي لم يحصل عليها الا عدد قليل من الدول الاوروبية المتقدمة.



جدار الصوت «مش أزمة»... و«شغلنو بسيطة» فقط نفذوا هذه الخطوات!

إختصاصية نفسانية لـ «الديار»: يشعر الأطفال بالقوة عندما نشرح لهم سبب هذا الصوت بشكل علمي!

ندى عبد الرزاق

كما كل يوم، تقصد العدو الإسرائيلي شن غارات صوتية على بيروت وضواحيها وصولاً إلى المتن، وبهذا الفعل «الارعن» استباح الأجواء اللبنانية وخرق كل المواثيق الدولية. ومن المؤكد أن هذه الحماقة جزء من تكتيك في إطار الحرب النفسية، كما إن التعدي المتكرر لا يهدف إلى إرهاب اللبنانيين فحسب، بل أيضاً للضغط على مقاومة حزب الله وتحديد على بيئته، استيقاقاً للرد المرتقب على اغتيال القيادي فؤاد شكر في الغارة «الإسرائيلية»، على الضاحية الجنوبية لبيروت يوم الثلاثاء الفائت.

وفي سياق الاعتداءات العسكرية بين الدول، يُستخدم خرق جدار الصوت كوسيلة لترهيب السكان وإحداث الفوضى.

كما يمكن للطائرات العسكرية التي تتجاوز سرعة الصوت أن تسبب انفجارات صوتية تؤدي إلى تأثيرات سلبية متعددة. لذلك، يمكن أن تلحق الموجات الصوتية الناجمة عن خرق جدار الصوت أضراراً بالبنية التحتية، مثل المباني والنوافذ.

ما هي الخطوات الفعالة للتخفيف من تأثير جدار الصوت في المباني؟ يجب رئيس «شبكة سلامة المباني» المهندس يوسف فوزي عزام: «لقد أدى تكرار جدار الصوت في الساعات القليلة الماضية إلى تكسير النوافذ، وحتى وقوع أجزاء من الاسقف القديمة، مما قد يسبب إصابات لدى المواطنين».

وقال لـ «الديار»: «يمكن التقليل من الارتدادات ونفاذ جدار الصوت، من خلال إبقاء النوافذ والأبواب الزجاجية مفتوحة قليلاً، لتفريغ قسوة ضغط جدار الصوت. كما يجب تبديل أي زجاج يحتوي على شقوق أو كسور، وصيانة الاسقف المتشققة والمتفتحة بشكل موضعي». وأشار إلى «ضرورة عدم وضع أي نوع من الأثاث أو الإضاءة أو الكتب وغيرها من الأشياء قرب الأسرة، إضافة إلى كل ذلك، ينبغي التأكد من تثبيت الخزائن والمكتبات والرفوف والاسقف المستعارة وسخانات الماء».

■ **البنائي حذر... و«الإسرائيلي» يبلط البحر!** يؤكد متخصصون في مجال الهندسة الإنشائية المتخصصة (Specialized Structural Engineering) لـ «الديار» أن



«تقليل تأثيرات خرق جدار الصوت في حالة الاعتداء، يساهم في تحسين المنازل والعمارات. ويتم ذلك من خلال استخدام مواد وتقنيات حديثة لتدعيم المباني والنوافذ ضد تأثيرات الانفجارات الصوتية. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تطوير خطط طوارئ للتعامل مع الانفجارات الصوتية، وتشمل توعية المواطنين والالتزام ببعض الممارسات التي تساعد في تفادي الخسائر الكبيرة. كما يجب إنشاء قنوات اتصال فعالة لنقل المعلومات والتحذيرات للسكان بسرعة، مما يقلص وتيرة الفزع، ويسمح باتخاذ التدابير الوقائية اللازمة».

وأضافوا: «تطبيق هذه الإجراءات، يمكن تقليل السطوات السلبية لخرق جدار الصوت في حالة الاعتداءات العسكرية، والحفاظ على سلامة ومعنويات المواطنين». وأشاروا إلى «أن هذا الدوي يحصل عندما تتجاوز الطائرة سرعة الصوت، والتي تبلغ حوالي 343 متراً في الثانية (1,235 كيلومتراً في الساعة) عند مستوى سطح البحر، مما يسبب موجة صدمية تُسمى «الانفجار الصوتي»، والتي تُحدث ضجيجاً عالياً ومباغتاً يمكن أن يكون مزعجاً أو حتى مضرًا للبشر والهيكل».

هل يجب أن نشرح للأطفال سبب هذا الصوت؟ تجيب الاختصاصية النفسية فرح «إن تهيئة الأطفال نفسياً وتفسير الأصوات المزعجة، مثل خرق جدار الصوت بشكل علمي، له أهمية كبرى في علم الاجتماع والنفس». وقالت لـ «الديار»: «عندما يفهم الأطفال مصدر الأصوات

كلمات في زمن الغربة

فهد الباشا

1 - حين يعتلّ في بلد قضاؤه، تنفّس العلة في كل جوانب الحياة فيه. تضطرب المفاهيم، تختلّ المعايير والمقاييس، ولين يكون من بعد صاحب حق ولا من أهل الحق، من لا يُثبت أهليته للدفاع عن حقه ولو بقوّة السلاح. لبنان الذي يتعامى عن اعتلال قضاؤه، هو لبنان السائر على الخط السريع إلى ما هو ابعد من جهنم، التي هي في واقع الناس اليوم أو في خيالهم .

2 - من استنقل في نفسه حبّ الظهور، ما جلب على نفسه والناس، ولاسيما اذا تولّى مسؤولية أمر من الأمور، الآ الويلّ والثبور. وقدما قيل ما يصحّ قوله في كل حين: حبّ الظهور يُعمي العقول ويكسر الظهر.

3 - على قاعدة أنّ الفكر بكلّ معانيه يورث النكار والشجار، يُلاحظ ولاسيما في أحرابنا، أنّه كلّما انخفض مستوى الأفعال والانجازات، ارتفع مستوى الخلافات وصولاً إلى شقاق وِفراق. وباستثناء ما هو بالفعل استثنائيّ يشهده أفعاله التاريخية له، فأحزاب لبنان البانسة مثل على ما نقول ومثال حيّ.

القوية والمفاجئة، مثل خرق جدار الصوت، يتضائل ففهم وقلقهم. ومن هنا نعتبر أن الكلام العلمي يساعد في تحويل الصوت من شيء مجهول ومرعب، إلى شيء يمكن فهمه وتوقعه. في المقابل، يعزز التفسير الواضح والصريح من قبل الأهل أو المعلمين شعور الأبناء بالأمان».

وأشارت إلى «أن التعليم والشرح يساهمان في بناء ثقة الأطفال بأنفسهم، لا بل قد يشعرون بالقوة والسيطرة عندما يفهمون الموقف، ويعرفون كيفية التصرف عند سماع الصوت. علاوة على ذلك، إن تقديم معلومات علمية حول ظاهرة خرق جدار الصوت، ينمي قدرات الأطفال على التفكير النقدي والعلمي، ويساعدهم على الربط بين الأسباب والنتائج، وبالتالي فهم العالم من حولهم بشكل أفضل».

وشددت «على أهمية الوعي المجتمعي الذي يساهم في نشر الإدراك العلمي والثقافي لدى الأطفال، مما يؤدي إلى مجتمعات أكثر تفهماً وتسامحاً واستقراراً، لأن التربية الإيجابية تعتمد على توفير بيئة داعمة وأمنة للكبار والصغار على حد سواء. وانطلاقاً من كل ما تقدم، يعد التعليل المنطقي والتهيئة النفسية من أسس التربية الصحيحة، التي تساعد في تنمية شخصية الأطفال بشكل سليم».

■ كيفية السرد والتفسير!

ولفتت إلى «ضرورة شرح الحالة بشكل يتناسب مع مستوى فهم الناشئين، واعتماد لغة بسيطة وسهلة الفهم مع أمثلة مرئية أو رسوم توضيحية، والسماح لهم بطرح الأسئلة والإجابة عليها بطريقة علمية وسلسة، مما يعزز فضولهم ورغبتهم في التعلم. يجب أيضاً طمأننتهم بأنهم في أمان، وتوضيح أن هذا الأزيز ليس تهديداً وإنما هو جزء من تجارب الطائرات، ولا يؤذيهم بشكل مباشر».

وختمت «إن تهيئة اليافعين معنوياً وتفسير الظواهر العلمية لهم بشكل ساطع وحقيقي، له انعكاسات إيجابية كبيرة على صحتهم النفسية والاجتماعية. وهذا يساهم في تخفيف الخوف والقلق، وتوطيد الشعور بالأمان، وتطوير التفكير النقدي والعلمي، مما يؤدي في النهاية إلى تنشئة جيل أكثر وعياً وثقة بالنفس».

إجتاع برئاسة الحلبي بحث في التحضيرات

للدورة الإستثنائية للإمتحانات الرسمية

ترأس وزير التربية والتعليم العالي في حكومة تصريف الأعمال عباس الحلبي، اجتماعاً تربوياً إدارياً في حضور المدير العام للتربية رئيس اللجان الفاحصة عماد الأشقر والوحدات الإدارية. وتناول البحث متابعة التحضيرات للدورة الإستثنائية للإمتحانات الرسمية، التي من المقرر أن تبدأ في 24 آب الحالي، على أن تصدر المذكرات التوضيحية حول أماكن استقبال طلبات الترشيح والمستندات المطلوبة، بعد موافقة مجلس الوزراء وصدور المرسوم الذي يتيح إجراءها.

وأشار المجتمعون إلى أن الدورة الإستثنائية سوف تكون متاحة لجميع المرشحين المنقطعين والمتغييبين والراسبين وغيرهم.

ودعا الحلبي المرشحين الذين يرغبون بالتقدم من هذه الدورة إلى كسب الوقت بالدرس والتحضير لها.



– أمراض صمامات القلب: تحدث عندما لا تعمل صمامات القلب بشكل صحيح، مما يؤثر على تدفق الدم. هذه الأمراض القلبية تعد الأكثر شيوعاً، ولكنها ليست الوحيدة. العديد من العوامل، مثل العمر، الجنس، الوراثة، ونمط الحياة، تلعب دوراً في خطر الإصابة بأمراض القلب. لذا، فمن المهم التأكد على أهمية الكشف المبكر عن أمراض القلب، حيث يمكن أن يساعد في الوقاية من المضاعفات الخطيرة وتحسين نوعية الحياة.

أطعمة طبيعية لإنقاص الوزن بسرعة وفعالية



تناول المكسرات يمكن أن يعزز الصحة الأيضية ويعد فقدان الوزن.

– الموز الأخضر: في حين أن الموز الأخضر ربما لا يكون مذاقه جيداً مثل نظيره الأصفر الأكثر شهرة، إلا أنه يمكن أن يكون نعمة إذا كان الشخص في مهمة لفقدان الوزن. يعد الموز غير الناضج من أغنى مصادر النشا المقاوم للربوبايوتيك. ويعزز النشا المقاوم من حساسية الخلايا للإنسولين، مما يساعد في منع تراكم الدهون حول الخصر. – سمك السلمون: يحتوي سمك السلمون على نسبة عالية من حمض أوميغا3 الدهني، الذي يمكن أن يمنع الإفراط في تناول الطعام لأنه يساعد على الشعور بالشبع. – الأفوكادو: يحتوي الأفوكادو على الكثير من الألياف والدهون الصحية مما يجعله خياراً مثالياً لفقدان الوزن. – القريدس: يبدو أن تناول القريدس يقلل من الشهية عن طريق تحفيز إطلاق الكوليستيرول كينين CCK، وهو هرمون يخبر المعدة بأنها ممتلئة. كما أن القريدس والمأكولات البحرية الأخرى غنية بالزنك والسيلينيوم، وهما معدنان أساسيان لتعزيز الصحة المناعية ومستويات الطاقة.



بيئة وصحة

شاتنل عاصي

إرتباط وثيق... 6 معادن في البول تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب!

وأجرى الباحثون تعديلات على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بما فيها التدخين وارتفاع مستوى ضغط الدم وداء السكري. ووفقاً للباحثين، يمكن لهذه المعادن أن تدخل جسم الإنسان عن طريق التربة أو الهواء أو الماء. بالطبع يحتاج جسم الإنسان إلى النحاس والزنك بنسب ضئيلة. وقد لا يشير ارتفاع مستوى هذه المعادن في البول إلى التلوث البيئي فقط، بل وكذلك إلى نقص تركيزها في الجسم وقد يحدث هذا في المراحل المبكرة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

هذا وتعد أمراض القلب من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً في العالم، وتؤثر بشكل كبير على صحة الإنسان وحياته اليومية. من بين الأمراض القلبية الأكثر شيوعاً مرض الشريان التاجي، وعدم انتظام ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم. تتعدد العوامل التي تساهم في الإصابة بأمراض القلب، منها عوامل قابلة للتعديل مثل التدخين وسوء التغذية، وعوامل غير قابلة للتعديل مثل العمر والتاريخ العائلي. يكمن أهمية الكشف المبكر عن أمراض القلب في زيادة فرص العلاج الناجح وتحسين جودة حياة المريض.

أمراض القلب الأكثر شيوعاً تعتبر أمراض القلب من الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم، وتشكل مجموعة واسعة من الحالات التي تؤثر على بنية القلب أو وظيفته. 1 - أمراض شرايين القلب: مرض الشريان التاجي: يحدث عندما تتراكم اللويحات

تعتبر أمراض القلب من الأسباب الرئيسية للوفاة على مستوى العالم، وتتعدد العوامل التي تساهم في تطورها. وفي هذا السياق، تركز الأبحاث الطبية على دراسة العوامل البيولوجية والكيميائية التي تلعب دوراً حاسماً في صحة القلب. تشير الدراسات الحديثة إلى أن تركيز المعادن في الجسم، والذي يمكن قياسه من خلال تحليل البول، قد يكون مؤشراً حيوياً على وجود خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين؛ تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين تركيزات المعادن المختلفة في البول وتطور أمراض القلب، وذلك من خلال استعراض الأدلة العلمية المتاحة وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة.

وفي هذا الصدد، كشفت نتائج دراسة علمية أن مستوى بعض المعادن في البول يلعب دوراً مهماً في كشف وتشخيص أمراض القلب. وتشير مجلة طبية معروفة، إلى أن العلماء أثبتوا أن تأثير معادن محددة مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية وحتى الوفيات. وقد تم حالياً إثبات تأثير الزنك والكاديوم والرصاص.

وقد تضمنت الدراسة تحليل بيانات عن المرضى خلال 18 عاماً واتضح للباحثين أن المستوى المرتفع لمعادن الكاديوم والزنك والبروتين واليورانيوم والنحاس والكوبالت والزنك مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 29 بالمئة و بزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 66 بالمئة. كما أن المستوى المرتفع لكل معدن على حدة يزيد من المخاطر الصحية المختلفة.

الوجه المظلم لـ«الكيوتو»... مخاطر غير متوقعة على صحتك!



سلبية واضحة».

وفقد متبعو نظام الكيوتو الغذائي في المتوسط 2.9 كغ في 12 أسبوعاً، بينما فقد متبعو نظام السكر المنخفض 2.1 كم فقط في المتوسط. ومع ذلك، خفض النظام الغذائي المقيد بالسكر الكوليستيرول بشكل كبير دون تغيير بكتيريا الأمعاء بشكل ملحوظ.

وهذه ليست الدراسة الأولى التي تستكشف كيف يمكن لنظام الكيوتو الغذائي أن يؤثر على الأمعاء. فقد حددت بحث أجري عام 2020 من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن بكتيريا البيفيدو انخفضت في نظام الكيوتو الغذائي قصير المدى.

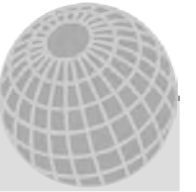
إلى ذلك، حذر تحليل أجري عام 2022 من أن هذا الانخفاض قد يكون ضاراً بصحة القولون ويزيد من خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني والاكنتاب. هذا وأثبتت حمية الكيوتو أنها مفيدة في بعض الحالات، حيث يمكنها خفض ضغط الدم وتقليل الالتهابات والمساعدة في السيطرة على النوبات لدى الأطفال المصابين بالصرع حتى مع تذيير بعض خبراء الصحة من أنها نظام غذائي غير مستدام وسريع الإصلاح.

اكتسب نظام «الكيوتو» الغذائي شهرة واسعة في السنوات القليلة الماضية، باعتباره يساعد بشكل كبير على فقدان الدهون، لكن دراسة حديثة كشفت أن هذه الحماية تنطوي على خطر صحي. أظهرت الدراسة أن «الكيوتو دايت»، النظام الغذائي المعتمد على تقليل تناول الكربوهيدرات وزيادة تناول الدهون الصحية، يمكن أن يؤدي إلى انسداد الشرايين ويؤثر سلباً على ميكروبيوم الأمعاء، من خلال رفع مستويات الكوليستيرول وتقليل البكتيريا المعوية المفيدة.

وفي هذا الصدد، قال ديلان طومسون، أستاذ جامعة باث الذي أشرف على الورقة البحثية المنشورة في مجلة طبية معروفة: «نظام الكيوتو الغذائي فعال في فقدان الدهون، لكنه يأتي مع تأثيرات أضرارية وميكروبية متنوعة قد لا تناسب الجميع».

وفي الدراسة التي استمرت 12 أسبوعاً، اتبع 53 بالغاً سليماً إما نظاماً غذائياً معتدلاً من السكر، أو نظاماً غذائياً منخفض السكر (أقل من 5% من السعرات الحرارية من السكر) أو نظام الكيوتو الغذائي (أقل من 8% من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات).

ورفع نظام «الكيوتو» الغذائي مستويات الكوليستيرول، وزاد من البروتين الدهني بي، والذي يمكن أن يسبب تراكم اللويحات في الشرايين، وخفض البيفيدو بكتيريا، وهي بكتيريا محبة للكربوهيدرات تساعد في هضم الألياف وامتصاص العناصر الغذائية وتعزيز المناعة. وأوضح الدكتور راسل ديفيز، الذي قاد الدراسة، أن «نظام الكيوتو الغذائي قلل من تناول الألياف إلى نحو 15 غ يومياً». وأضاف: «قد يساهم هذا الانخفاض في البيفيدو بكتيريا في عواقب صحية كبيرة طويلة المدى مثل زيادة خطر الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي مثل مرض القولون العصبي، وزيادة خطر الإصابة بعدوى معوية وضيق وظيفة المناعة». ويوصي الباحثون بدلا من ذلك بتبني نظام غذائي منخفض السكر، بحجة أنه يعزز فقدان الدهون «دون آثار صحية



هل تعم العتمة الشاملة يوم السبت المقبل ؟
«كهرباء لبنان»: تدن حاد في تخزين مادة
«الغاز أويسل» لعدم توريد أي شحنة من العراق



الخدمة بالكامل جراء نفاذ خزينة من مادة الغاز أويسل بالكامل، ولا يزال يتبقى فقط في الخدمة مجموعة وحيدة في معمل الزهراني من أجل تغذية المرافق الحيوية الأساسية في لبنان (مطار، مرفأ، مضخات مياه، صرف صحي، سجون، إلخ)، علماً أنه من المرتقب أن تخرج تلك الأخيرة أيضاً عن الخدمة يوم السبت الواقع فيه 2024/08/17 على أبعد تقدير جراء نفاذ مادة الغاز أويسل في حينه في معمل الزهراني أيضاً، وذلك إذا ما استطاعت المؤسسة المحافظة على ثبات واستقرار الشبكة الكهربائية، وهذا وأن المؤسسة ستقوم مجدداً بإعادة تشغيل المجموعات التي وضعت خارج الخدمة قسرياً، بعد توريد شحنتان من مادة الغاز أويسل لصالحها وتفرغها، ليتم ثم إعادة التغذية تدريجياً إلى ما كانت عليه. وعليه، ستبقى مؤسسة كهرباء لبنان جميع المواطنين الكرام على بينة بأية مستجدات في ما يخص التغذية بالتيار الكهربائي، وذلك عبر بيانات لاحقة بهذا الشأن».

صدر عن مؤسسة كهرباء لبنان البيان الآتي: «الحاقاً ببيان مؤسسة كهرباء لبنان تاريخ 2024/07/27، سيما في ما يتعلق بالإجراءات الاحترازية الوقائية المتخذة من قبل المؤسسة لجهة توقيف مجموعة إنتاجية في معمل الزهراني لإطالة فترة عمل المجموعة الأخرى فيه، وحيث أنه لم يتم تخصيص لغاية تاريخه، أي شحنة بموجب اتفاقية المبادلة البرمة ما بين كل من الجمهورية العراقية والجمهورية اللبنانية، ليتم مبادلتها من قبل وزارة الطاقة والمياه - المديرية العامة للطاقة، بشحنة من مادة الغاز أويسل لصالح مؤسسة كهرباء لبنان، لا خلال شهر تموز الفائت، ولا لشهر آب الحالي حتى تاريخه، وإلى حين حل المسألة مع الجانب العراقي من قبل المعنيين بصورة نهائية، وإزاء هذا الوضع الخارج عن إرادة ومسؤولية مؤسسة كهرباء لبنان بالكامل، تفيد المؤسسة بأنه قد تم خروج قسرياً فجر يوم الأربعاء الواقع فيه 2024/08/07، معمل دير عمار عن

القومي وادخال العملة الصعبة الى الاقتصاد اللبناني المنهك كما فعل في الصيف الماضي حتى بات اليوم يحتاج الى من ينقذه حتى ان بعض الخبراء يتحدثون عن خسائر جديدة قدرت بـ 3مليارات دولار من جراء «ضرب» الموسم الذي كان يؤمل ان يمر بأقل الخسائر الممكنة في ظل تداعيات حرب غزة وتأثيرها على الجنوب اللبناني .

ويبدو ان مسؤولي هذا القطاع تعودوا «على اكل الكفوف» منذ العام 2011 تاريخ بدء الحرب في سوريا الى الانهيار المالي في لبنان الى انفجار المرفأ الى التجاذبات السياسية وعدم انتخاب رئيس للجمهورية الى تداعيات حرب غزة ورغم ذلك يعودون لبيننا من جديد كأنهم متجنزون بهذه الأرض رغم ما اصابهم من خسائر ليأتي نائب رئيس نقابة اصحاب المطاعم والمقاهي والملاهي ليقول مرة جديدة «اكلنا الكف» و«كل موسم صيف وانتو بخير»، وبالتالي ضاعت مشاورير وزير السياحة في حكومة تصريف الاعمال وليد نصار في اتون الحرب الدامية .

واذا تحدثنا عن الخسائر التي تعرض لها القطاع السياحي فان بقية القطاعات أيضا تضررت ومنها القطاع التجاري وخصوصا قطاع الالبسة والازياء والكماليات الذي كان يامل بموسم ناجح يدر على التجار مالا خسرته لكن امالهم ذهبت ادراج الرياح وهم الذين تعرضوا اكثر من مره لانتكاسات ادت في بعض الاحيان الى اقفال مؤسساتهم وصرف عمالهم .



التشغيل كثيرا حتى ان بعض الذين كانوا قد استأجروا سيارات تركوها في المطار وسافروا سريعا بعد ان طالبتهم دولهم بالمغادرة فورا «واليوم قبل الغد» وفي بالهم ما تعرضوا له في تموز 2006 عندما اضطروا الى استخدام شتى الوسائل للهروب من حجم الحرب وما يحدث في المطار اليوم من الاعداد الكبيرة للمغادرين ومن ازدحام خانق واضطرار بعض المسافرين الى دفع ثلاثة اضعاف سعر التذكرة بسبب الاستغلال والاحتكار ابلغ دليل على ذلك، بهذا ما ادى الى ان يقوم رئيس اتحاد النقابات السياحية بيار الاشقر الى نعي موسم الصيف السياحي معتبرا أن «لا فرص للموسم الحالي، وإذا توافرت فهي بعيدة جدا حيث لا نلاحظ أي تطور إيجابي وسط كل التهديدات التي توجه للبلد من كافة الجهات والتي تؤكد أن الحرب لا تزال طويلة». ولم يستبعد الاشقر من اقفال عدد من الفنادق التي تعرضت لخسائر جسيمة اضافة الى صرف العمال الذين لا يعوضون في هذا القطاع . وما كان القطاع السياحي يأمل بزيادة الدخل

جوزف فرح

من المؤكد ان الامال التي كانت معلقة على موسم الصيف السياحي قد ذهبت ادراج الحطب المتصاعدة وضرب القطاع السياحي «كفا بكف» على موسم كان مسؤولوه ينامون النفس بتعويض ما فاتهم بقية الفصول وان تلتقط بقية القطاعات بعض ما خسروه في موسم سابقة لانها تنتعش بانتعاش السياحة

التجارية والصناعة وقطاع المقاولات . وأكد ان «الموسم السياحي كان قاطرة أساسية للاقتصاد اللبناني خلال العام 2023 والقطاع الأهم لناحية إدخال العملة النادرة الى لبنان»، لافتاً إلى أن «القطاع تلقى ضربة قوية جراء تصاعد التوترات واحتمال نشوب حرب شاملة. وتأثر بقية القطاعات الاقتصادية وتقول مصادر سياحية ان الحركة السياحية التي كانت مقبولة قبل الضربة الإسرائيلية على الضاحية الجنوبية حيث كانت نسبة التشغيل في القطاع الفندقي تتراوح بين 40 و60 في المئة تراجت اليوم الى حدود 5 في المئة وكانت نسبة التشغيل في القطاع المطعمي 100 في المئة في الويك اند تدنت هذه النسبة الى ما دون الـ 40 في المئة ايضا كما ان قطاع تأجير السيارات السياحية تراجت نسبة التشغيل بـ 85 في المئة حيث يؤكد نائب رئيس النقابة جبرار زوين ان القطاع كان يعول على شهر اب ولكن بسبب التهديدات والتصعيد الميداني تراجت نسبة

بيرم التقي حبيب على رأس وفد من مصرف الإسكان



زار رئيس مجلس الإدارة المدير العام لمصرف الإسكان أنطوان حبيب على رأس وفد من المصرف، وزير العمل في حكومة تصريف الأعمال مصطفى بيرم في مكتبه في منطقة الغبيري في الضاحية الجنوبية من بيروت، وجرى عرض لنشاط مصرف الإسكان وآلية عمله. وأوضح حبيب أن الغاية من هذه الزيارة لشكر وزير العمل على «شهادات الإيداع المخصصة لاستقدام العمال الأجانب» التي يودعها الأقرار ومكاتب الاستقدام في مصرف الإسكان لهذه الغاية، لكون تلك الشهادات

تصب في صالح الأطراف المعنية كافة، بما يؤدي إلى تفعيل عائدات مصرف الإسكان لإعطاء مزيد من القروض لذوي الدخل المحدود والمتوسط.

نداء من نقيب مقاولي الأشغال والبناء مارون الحلو: لعدم استغلال النازحين في الظروف الإستثنائية

داعياً إياهم الى «مراعاة الظروف الإنسانية والاقتصادية التي يمر بها النازحون عن بيوتهم، ومد يد المساعدة لهم بتأمين سكن لهم بأسعار عادلة ومقبولة من الطرفين». وفيما أسف «لقيام بعض المستغلين لهذه الظروف غير الطبيعية بالإفساد منها من خلال تحقيق أرباح إضافية»، دعا هؤلاء الى «بقطة ضمير» بقوله: إننا نطلب من أبنائنا وإخوتنا في الوطن وكمسؤولين نعمل في مشاريع البناء والسكن والتطوير العقاري، التعامل بحس إنساني مع شركائنا الباحثين عن مساكن آمنة لهم في هذه المرحلة، لأننا نرفض التعامل الاستغلالي، في وقت يجب علينا التضامن مع بعضنا في هذه الظروف القاسية والمصيرية».

رأى نقيب مقاولي الأشغال العامة والبناء مارون الحلو في بيان، أن «تسارع الأعداد الأمنية في الأسابيع الماضية على صعيد المنطقة العربية وتحديد الجنب اللبناني، جعل أهالي المناطق اللبنانية المعرضة لخطر الاعتداءات الإسرائيلي، تعيش حالة خوف ورعب من إمكانية حصول تداعيات لهذه الأحداث، خصوصاً مع احتمال اندلاع حرب مدمرة على غرار ما حصل في صيف العام 2006؛ وهذا الوضع المؤلم دفعهم الى النزوح نحو مناطق بعيدة عن رقعة العمليات الحربية، لكن هذا النزوح جعلنا نسمع صرختهم بسبب الانتقال الاضطرابي وفرض المالكين أسعاراً مرتفعة لإيجارات الشقق على الرغم من الظروف الصعبة والاستثنائية التي يعيشها لبنان واللبنانيون على الصعيد المعيشي والاقتصادي والأمني...». وفي هذا السياق، اعتبر أن «الاقتصاد الحر الذي يحكم النظام اللبناني، والقطاع السكني المبني على العرض والطلب، لا يبرران عدم تعاطف الشعب اللبناني مع بعضه، ولا سيما مع النازحين عن قراهم وبلداتهم ومدنهم، في هذه الظروف الاستثنائية التي نواجهها». «انطلاقاً من هذا الواقع الإنساني والوطني» وجّه الحلو نداءً الى اللبنانيين

البورصات الأوروبية تستقر بعد حالة الهلع... ومخاوف من الانكماش في الولايات المتحدة

شيكاغو الذي صرح لشبكة سي إن بي سي في اليوم السابق أن بيانات الوظائف «لا تشبه في الوقت الحاضر انكماشاً»، وأن الاحتياطي الفدرالي «يمكنه انتظار بيانات أخرى قبل اجتماع أيلول».

ولفتوا من جهة أخرى إلى أن النشاط في قطاع الخدمات في الولايات المتحدة عاود النمو في تموز، وفق ما كشف مؤشر صدر الإثنين، معتبرين أن هذه البيانات «قد تكون ساهمت أيضاً في إقناع الأسواق بأن التقرير حول الوظائف ليس سيئاً بالقدر الذي



بعدما أغلقت في اليوم السابق على تراجع حاد. وبعد افتتاح إيجابي قرابة الساعة 11,30 ت غ تقدمت بورصة فرانكفورت بشكل طفيف بنسبة 0,18% وأمستردام بنسبة 0,39% بينما بقيت بورصة لندن مستقرة (-0,09%) وتراجعت باريس بـ 0,19%.

وتتجه وول ستريت نحو افتتاح تصاعدي بحسب العقود الآجلة لمؤشرات الرئيسية الثلاثة التي ارتفعت ما بين 0,7% و0,9%. في اليوم السابق أغلقت بورصة نيويورك، التي تحدد وتيرة الأسواق المالية، على تراجع حاد حيث شهد اثنتان من المؤشرات الرئيسية الثلاثة أسوأ جلسة منذ عامين.

– نمو قطاع الخدمات – وقال محللو دويتشه بنك إن «التغيير في توجه» الأسواق الثلاثاء «يتزامن على ما يظهر مع تعليقات أوستن غولسبي» رئيس الاحتياطي الفدرالي في

استقرت البورصات الأوروبية، وحافظت على مستوى من الحذر بعدما سيطر الهلع على الأسواق المالية الإثنين وسط مخاوف من انكماش في الولايات المتحدة.

ويعود الهدوء إلى الأسواق بعد القلق الذي نتج الجمعة من صدور تقرير حول الوظائف في الولايات المتحدة، كان مخيباً للتوقعات وساهم في تراجع البورصات.

وبمواجهة نسبة بطالة أعلى مما كان متوقعا وعدد من الوظائف المستحدثة أقل من الأرقام المرتقبة، سادت الأسواق خشية من أن يكون هذا مؤشرا إلى تباطؤ اقتصادي كبير في الولايات المتحدة نتيجة السياسة النقدية المعتمدة من الاحتياطي الفدرالي.

ويوضح جون بلاسار، المتخصص في الاستثمار لدى ميرابو، أن المخاوف من الركود في الولايات المتحدة «دفعت المستثمرين إلى التخلص من الأصول عالية المخاطر بما في ذلك العملات المشفرة والأسهم والسلع والعملات الحساسة للمخاطر».

وتحسنت الأسواق الثلاثاء، ففي طوكيو ارتفع مؤشر نيكاي المؤشر الرئيسي للبورصة بنسبة 10,23% غداة تسجيله تراجعا بمعدل 12,4% وأكبر خسارة بالنقط في تاريخه.

وفي أوروبا، انتعشت الأسواق المالية الرئيسية

شماس يدعو المواطنين الى ملء سياراتهم بالبنزين وعدم تخزين المواد النفطية في المنازل



حذر رئيس تجمع الشركات المستوردة للنقط مارون شماس من اللجوء الى تخزين المواد النفطية بين البيوت الماهولة لما لذلك من خطورة على أمن وسلامة المواطنين. وفي حديث الى «صوت كل لبنان»، أوضح شماس أن الكميات المتوفرة اليوم تكفي لشهر بما في ذلك الكميات الموجودة في المستودعات أو لدى المستهلك سواء في

وأن تظهر تقديمات المرض والأمومة والتعويضات العائلية العائدة لقطاع البحر والسائقين المالكين وغير المالكين وأجراء الاقراص والمخاتير والإطباء والطلاب والمتقاعدين بصورة مستقلة على اليومية العامة وفي ميزان الحسابات بالاضافة الى الأعباء المصرفية» .



كركي: 26 ملياراً سلفات مالية استثنائية لمكاتب الضمان

المدير العام للصندوق د. محمد كركي قراراً بتاريخ 2024/8/6 حمل الرقم 466 قضى بموجبه إعطاء مكاتب الصندوق سلفات مالية استثنائية بقيمة 26 مليار ل.ل. جرى توزيعها في نص القرار على حسب حاجة كل منها. كما كلف المدير العام رؤساء المكاتب الإقليمية والمحلية والمحاسبين المكلفين بدفع التقديمات بتخصيص هذه السلفات لتسديد تقديمات فرعي المرض والأمومة والتعويضات العائلية باستثناء تقديمات المضمونين الاختياريين، وتلك العائدة منها للمستشفيات والمؤسسات المتعاقدة مع الصندوق، على أن تسد هذه السلفات في مهلة أقصاها 30/12/2024.

صدر عن مديرية العلاقات العامة في الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي البيان الآتي: «حيث أن مؤسسة الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي حريصة على لعب دورها كصمام الأمان الاجتماعي في لبنان وتنفيذه على أكمل وجه، وبخاصة في ظل الأزمات والأوضاع غير المستقرة والتي أثبتت نجاحها طيلة السنين الماضية، ونظراً لما آلت إليه الأوضاع من ظروف استثنائية في البلاد من النواحي كافة الاقتصادية والاجتماعية والصحية والأمنية، وخاصة في ظل العدوان الإسرائيلي المستمر على البلاد. وفي إطار الإجراءات الاحترازية لتأمين استثمارية عمل مكاتب الصندوق وتأمين التقديمات الصحية والعائلية للمضمونين، أصدر

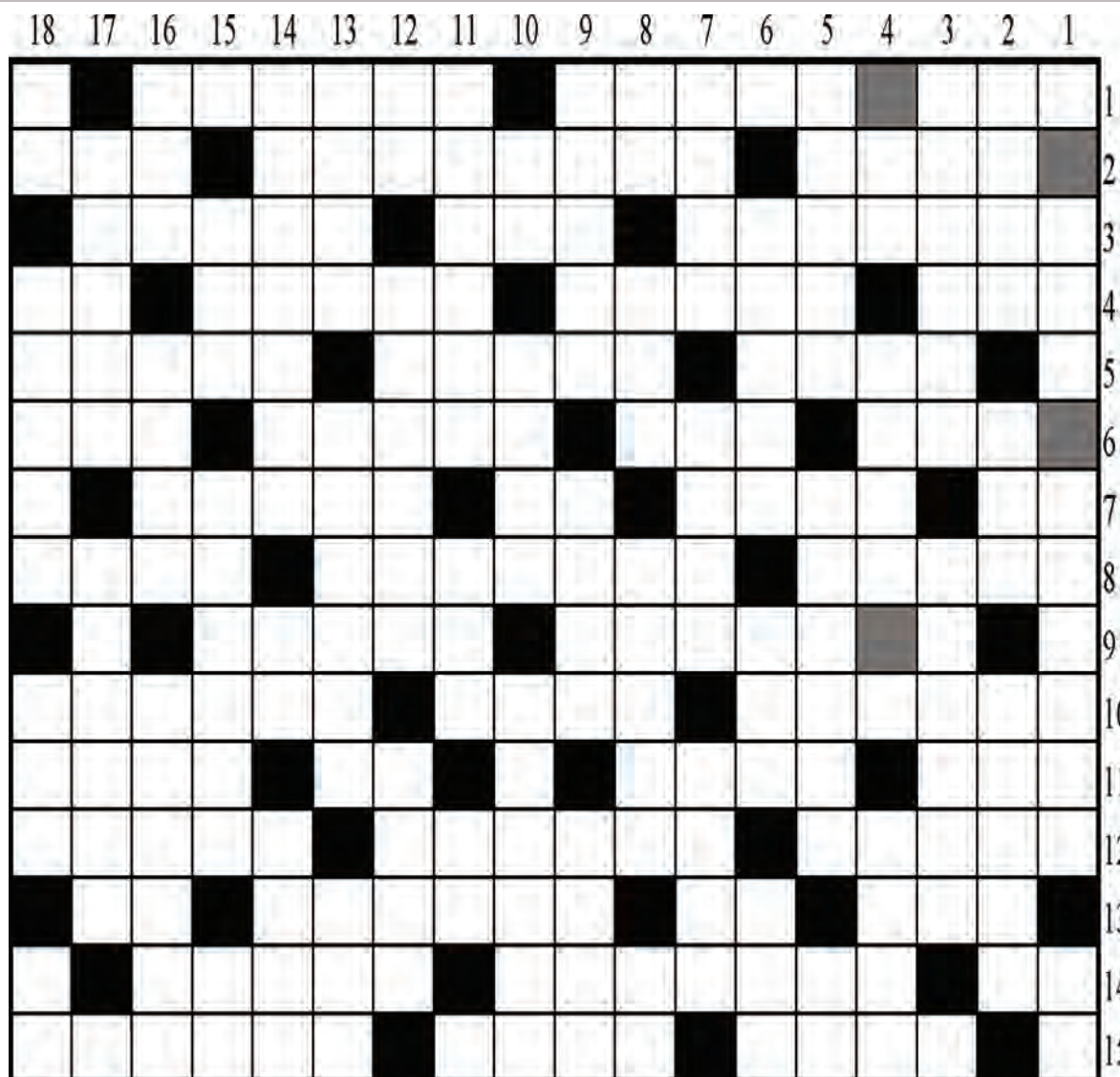
مدير العام للصندوق د. محمد كركي قراراً بتاريخ 2024/8/6 حمل الرقم 466 قضى بموجبه إعطاء مكاتب الصندوق سلفات مالية استثنائية بقيمة 26 مليار ل.ل. جرى توزيعها في نص القرار على حسب حاجة كل منها. كما كلف المدير العام رؤساء المكاتب الإقليمية والمحلية والمحاسبين المكلفين بدفع التقديمات بتخصيص هذه السلفات لتسديد تقديمات فرعي المرض والأمومة والتعويضات العائلية باستثناء تقديمات المضمونين الاختياريين، وتلك العائدة منها للمستشفيات والمؤسسات المتعاقدة مع الصندوق، على أن تسد هذه السلفات في مهلة أقصاها 30/12/2024.



اعداد : زينة حمزة

تسليية

الكلمة الضائعة في الكلمات المتقاطعة



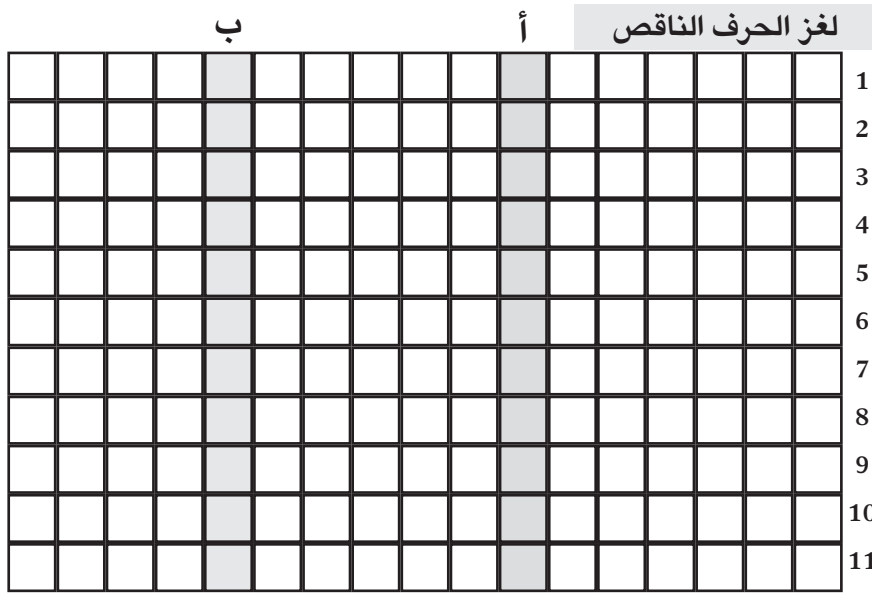
صحراء رملية واسعة في أواسط آسيا 4 أحرف

عمودياً:

- 1 - مستشرق سويسري رحالة إكتشف مدينة البتراء 1812، حرف عطف
- 2 - أودية، وطأ على، مدينة في الأرجنتين
- 3 - نصلحها للأبنية، مدينة في الأرجنتين
- 4 - وادي مطمئن كثير الشجر، جمهورية على البلطيق، منزلي
- 5 - شحذتها للسكاكين، كاتينا، حرف أبجدي مخفف
- 6 - فؤضهم، مدينة فرنسية، حرف أبجدي
- 7 - أقرضت المال، أنثى الحمار، ضعف وخذي
- 8 - للندبة، حزام السرج، نادوا على، وعاء كبير
- 9 - نبارح، صاحب مهنة سامية، توبخ
- 10 - صاح التيس، دولة أفريقية، رحلنا عنك إلى غير رجعة
- 11 - إختراع، أنجب للحياة، تكلم بلا فائدة
- 12 - أنت (بالأجنبية)، ينتسب إلى الإنسانية، يشعل النار
- 13 - تعلمن (هن)، أداة إحدى حواسها، للإستثناء
- 14 - بحيرة في جنوب غرب غواتيمالا، من كانت أسنانهم صغيرة ومتلاصقة، أمنيات
- 15 - من الأسماك، الهواء العليل، إشتد بالخصومة
- 16 - أحبا، نقض عسكري، نوافقهم الرأي
- 17 - ويخها، أكبر جزر سيكلاد اليونانية
- 18 - إحسان، مدينة سومرية في العراق، يقرع الجرس، أعلى قمة في الأردن

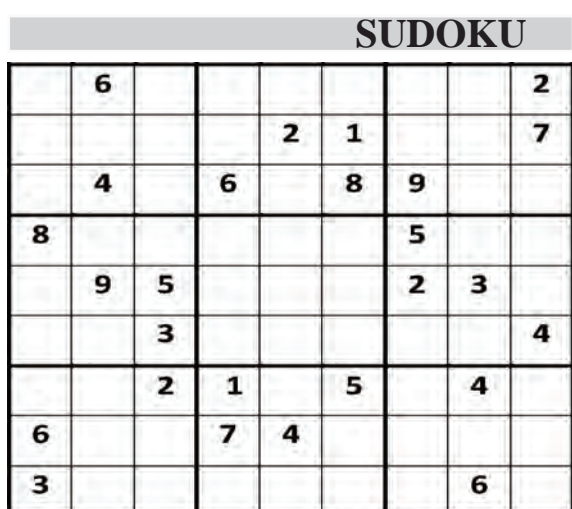
أفقياً:

- 1 - مدينة أميركية، ولاية أميركية
- 2 - مرفأ في الجزائر، مدينة أميركية، منزل
- 3 - مرفأ كندي، رفضت الأمر، مدينة تركية
- 4 - أبو البشرية، من أبطال طروادة في الألياذة، سهل ساحلي في اليابان، للإستدراك
- 5 - من أوجه القمر، نبي إشتهر بالحكيم، ضربها بيده
- 6 - باشرت العمل، ذو أهمية، أوفدا، برم حول الشيء
- 7 - حرف أبجدي مخفف، إنتفخت لمرض، فك العقد، عظام في الفم
- 8 - هزمتنا، ولاية أميركية، نهر في سيبيريا
- 9 - جزيرة أوروبية في شمال الأطلسي، عائلة زعيم الثورة الروسية
- 10 - الحاكم، من الطيور، عاصمة أوروبية
- 11 - يعلو الجسد، نلعب، للنداء، يسجن
- 12 - تحلاً محل، مدينة بلجيكية، بلدة لبنانية
- 13 - در، للنفى، أخذ بالثأر، وضع خلسة
- 14 - ركيزة، تخالفنا الحق وهي عارفة به، غنجه
- 15 - زمن مقداره من طلوع الشمس حتى مغيبها (بالجمع)، ننوح، مدينة سعودية



- لغز الحرف الناقص
- أ
- 1 - جزيرة برتغالية في الأطلسي، يسدا الحفرة بالتراب، ألقى
 - 2 - بيت الأسد، نقض اللبس، الغلام
 - 3 - مدينة لبنانية، الرف، شجاع
 - 4 - مدينة إيطالية، دولة عربية، نحيد عن أعان
 - 5 - رائد برتغالي أول من دار حول العالم، زينا ونمقنا (نحن)، ناتج عن
 - 6 - الشريف، ضعيفاً نحياً، عائلتي
 - 7 - دولة عربية، مجرى الدم في الجسم، العبودية
 - 8 - النادر، يمسد الشيء أمامهما، أرغب بالأمر
 - 9 - قاتل الشعر، العيب، أعان
- ب
- 10 - بلدة لبنانية، من مؤلفات الأديب اللبناني الراحل جبران خليل جبران، شريف
 - 11 - قضاء في محافظة جبل لبنان، أفرحونا، أسيح
 - أ - ملحن موزع أغاني لبناني
 - ب - دير كبير للسريان في تركيا

- الحل السابق
- أ - ولي الدين يكن
- ب - دبرا ليانوس
- 1 - دايوتن، ايدتن، نايث
 - 2 - بلودان، ندبوا، أون



طريقة الحل: Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 إلى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3*3).

من هو من هي؟

ممث مصري راحل

7+4+8 يقرع الباب

4+3+6+2+1 عائلة طبيب نمساوي راحل

مؤسس علم التحليل النفساني

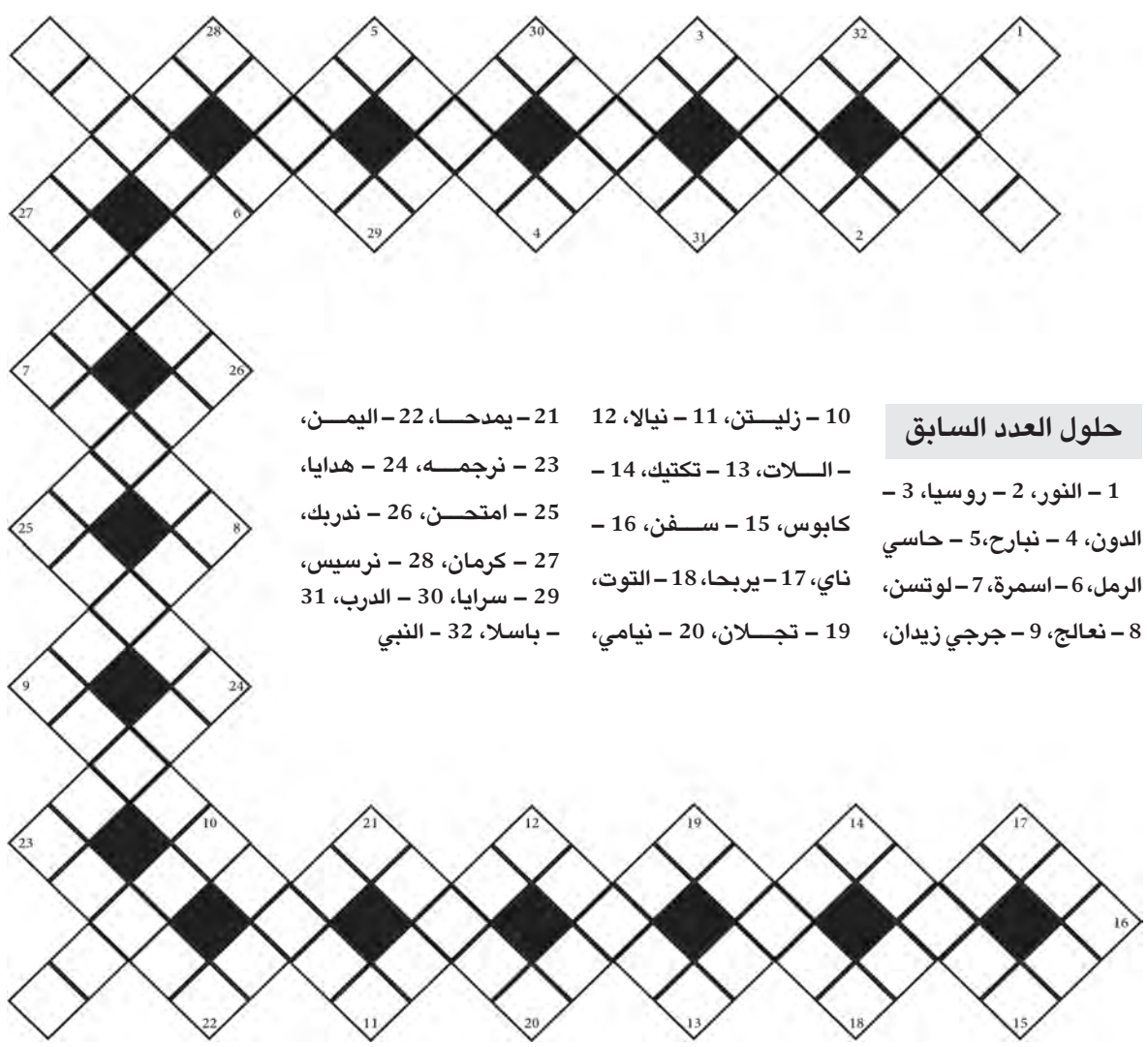
2+8+2+5 كثير البشر

4+2+1 مسدس

الحل السابق

ميرفت أمين

الكلمات المتتابعة



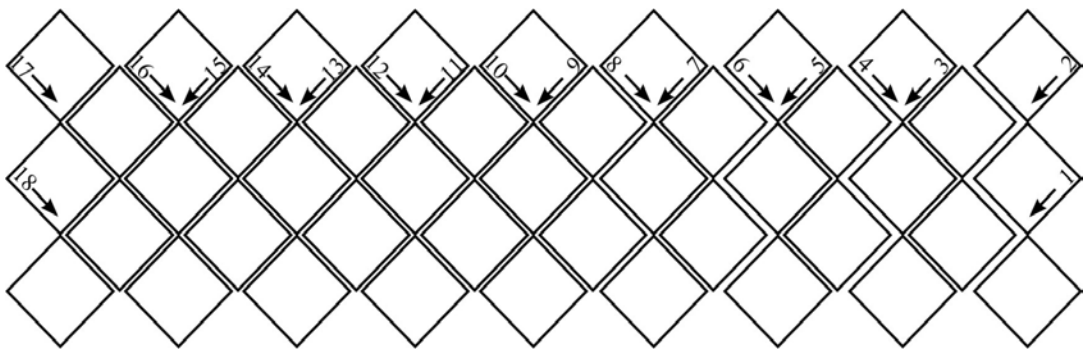
- حلول العدد السابق
- 1 - النور، 2 - روسيا، 3 - الدون، 4 - نبارح، 5 - حاسي الرمل، 6 - اسمره، 7 - لوتسن، 8 - نعالج، 9 - جرجي زيدان، 10 - زليتن، 11 - نيالا، 12 - السلات، 13 - تكتيك، 14 - كابوس، 15 - سفن، 16 - ناي، 17 - يربحا، 18 - التوت، 19 - تجلان، 20 - نيامي، 21 - يمدحا، 22 - اليمن، 23 - نرجمه، 24 - هدايا، 25 - امتحن، 26 - ندریک، 27 - كرمان، 28 - نرسييس، 29 - سرايا، 30 - الدرب، 31 - باسلا، 32 - النبي، 1 - العار، 2 - من أنواع الدببة

14 X 14



- أفقياً:
- 1 - بحار فرنسي راحل إشتهر بقيادة حرب منافسة تجارية شرسة ضد الأسطول البريطاني، من المحرمات
 - 2 - باتس متفرد بنفسه، قلب، من مؤلفات الأديب المصري الراحل طه حسين
 - 3 - مدينة يونانية قديمة، عائلة، مثل
 - 4 - ولاية أميركية
 - 5 - مدينة مغربية، مساجد كبيرة
 - 6 - حفتر البئر، إحترم، قبيحاً، متشابهان
 - 7 - من الحيوانات، للندبة
 - 8 - شعرا بالبرد، فيه، مرفأ أثاني
 - 9 - نغمناه للكلام، يخفي الشيء
 - 10 - مقاطعة قديمة في إيطاليا الوسطى، دوبيات لا فخرية، جرم سماوي يدور حول كوكب أكبر منه
 - 11 - خبر، مدينة في المكسيك
 - 12 - يعين وينصر، إقرعي الجرس (بالأمر)، من أنواع الفاكهة
 - 13 - طعام الحنظل، وافقها الرأي، حرف نصب، نوتة موسيقية
 - 14 - مكاتيبك، من أصنام العرب في الجاهلية، ضمير منفصل

- عمودياً:
- 1 - كيميائي إنكليزي راحل نال جائزة نوبل لتربيته
 - 2 - طين رقيق، أفتن، مملكة قديمة في البلقان
 - 3 - أماكن تجمع فيها الحنطة لتدرس، يمرنان
 - 4 - جاوبت، ضميري، أتى
 - 5 - يغيزا، محارم
 - 6 - جعلنا أولياء على، دولة عربية، هدم وسوى
- حلول العدد السابق
- 1 - تن، لطيفة النادي
 - 2 - واست، مر، أوروبا
 - 3 - حبسوا، نتمن، غد
 - 4 - يل، نلاسن، يمين
 - 5 - دستي، يأتيا، رأي
 - 6 - بايا، مسنات
 - 7 - بني، نبتون، دبلن
 - 8 - نالوت، مندليل، اح
 - 9 - الي، بعل، بيت



الكلمات المتشابكة

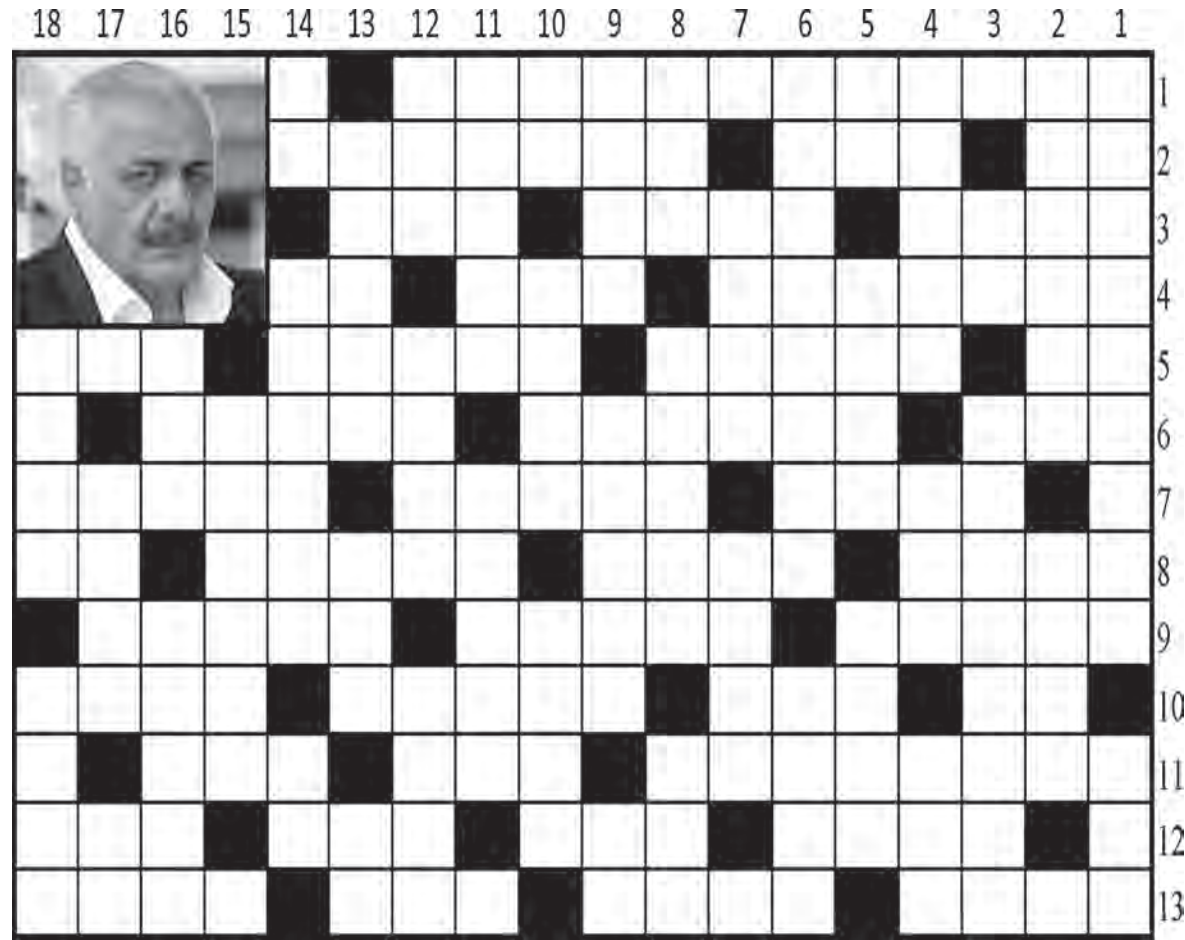
الحل السابق

- 1 - دال
- 2 - الدير
- 3 - بعيدا
- 4 - بلد
- 5 - سرقنا
- 6 - سعدان
- 7 - الموت
- 8 - اربيل
- 9 - امتحن
- 10 - القدر
- 11 - ابنيه
- 12 - اممنا
- 13 - يلعنا
- 14 - بيتوا
- 15 - الس
- 16 - النحت
- 17 - العين
- 18 - سته

- 1 - طعام
- 2 - طيب العيش واتساعه
- 3 - شارع في بيروت
- 4 - شق الشيء
- 5 - شيطان
- 6 - بلدة لبنانية
- 7 - أفرحت
- 8 - أتقنت العمل
- 9 - آلة موسيقية
- 10 - من الأديان السماوية
- 11 - الأرض التي لم تزرع
- 12 - مدينة في إمارة أبو ظبي
- 13 - أطلب منه فعل الأمر
- 14 - من الحبوب
- 15 - تضع للشيء حدود
- 16 - سرير الميت
- 17 - مشكور
- 18 - جواهر

الابراج

الثور (21 نيسان - 21 أيار)	الحمل (21 آذار - 20 نيسان)
خطوات ثابتة تمشيها نحو مستقيل أفضل بالرغم من الصعوبات. تشعّر بالنشاط والحنان وتتغلب لديك أجواء العاطفة على كل ما عداها.	تشعّر بالحيوية والنشاط وقدرات هائلة على العطاء، وإيجاد الحلول الجيدة المناسبة لمعظم المشاكل التي تصادفك. نزهتك تلاقى نجاحا باهرا.
السرطان (22 حزيران - 23 تموز)	الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)
فرصة ممتازة تفتح أمامك أبوابا مغلقة. الأشخاص الذين أظهروا نحوك فتورا أو قلة اكترات سوف يحيطونك بالمودة بعد شعورهم بالخطأ.	أخبار جيدة تصلك عن شخص عزيز بعيد عنك. نجاح باهر في معظم الميادين وصعوبات كثيرة سيزول معظمها في فترة غير بعيدة.
العذراء (24 آب - 23 أيلول)	الاسد (24 تموز - 23 آب)
لباقتك تحقق لك الدعم المناسب لانجاز أعمالك. تتسجم مع الطرف الآخر الذي يحترمك، وتشعّر معه ان الربيع ما زال يخيم على علاقتك به.	وجه كل عينايتك لاتمسام مهمتك التي أتت في صدها، وستحقق تقدما في تحقيق مشاريعك. الفترة مناسبة للحصول على نتائج سارة في أمور عاطفية.
العقرب (23 ت1 - 21 ت2)	الميزان (24 أيلول - 22 ت1)
تعمل بجد ونشاط ومع ذلك تشعّر ان وقتك يضع سد من حيث عدم تقديرك بالكامل. الفلك يدعوك الى تحديد أهدافك وتنظيم جدول أعمالك.	لا تدع الفرص الثمينة المتاحة أمامك في هذه الأونة تفلت من يدك. الحظ الى جانبك وستفوز بثقة هامة. لا توفّر الأصدقاء فهم سيمدونك بالمساعدة.
الجدي (22 ت1 - 20 ت2)	القوس (22 ت2 - 21 ت1)
الشريك العظيم واللطيف يمنحك الرعاية الكاملة وأنت تبادلها بالحب والحنان. حدد أهدافك بوضوح ودقة قبل أن تتطلق في أي مشروع جديد.	بالرغم من معارضة البعض من ذوي النية السيئة يجب عليك اتمام عملك بجديّة. كن فخورا بما وصلت اليه حتى اليوم ولا تجعل البعاد يطفئ نار الحب.
الحوت (20 شباط - 20 آذار)	الدلو (21 ت1 - 19 شباط)
تمر بمرحلة جيدة كلها سرور. تجد نفسك وسط معارف جدد ولقاءات لم تكن تحلم بها. التضحية للغير جميلة ولكن إنفتحت إلى أمورك الشخصية ولا تهملها.	حافظ على برودة أعصابك ولا تغضب بسرعة. لا تتردد في البوح بأحد أسرارك لصديق نبيل وفي يهتم لأمرك، لكي تتراح من عبء تحمله وحده.



- عموديا:**
- 1 - ممثل سوري صاحب الصورة، ضمير منفصل
 - 2 - عاصمة آسيوية، سهام
 - 3 - شعور، بلدة لبنانية
 - 4 - نشك بالأمر، يجري في عروقي، إمتطى الجواد
 - 5 - أمر عظيم، إصبع، حادث على الهاتف
 - 6 - جمهورية على البلطيق، يحسد الآخرين على نعمتهم
 - 7 - أسد الحفرة بالتراب، إحدى المدن العشر القديمة في فلسطين
 - 8 - يستيقظ من النوم، تبعتم من غير تأمل، مدينة فرنسية
 - 9 - صانته، جزيرة سعودية، سقي
 - 10 - حرف نصب، نفني ونهك، جادل
 - 11 - نرحل عن المكان، نقيض استقبلنا
 - 12 - مادة تدخل في صناعة الأدوية، نهر في سيبيريا، صحيح الجسم
 - 13 - نهر في أوروبا الغربية، الهي، مرض صدري
 - 14 - خاصتي، إلهة سامية عبدها الفرس والأرمن واليونان، صاح التيس
 - 15 - يحصل عليها
 - 16 - عبرا، نمّنه
 - 17 - روائي، متشابها
 - 18 - إستعد للأمر، تسرق
- افقيا:**
- 1 - أديب لبناني راحل
 - 2 - للنداء، جواني، عائلة كاتب أميركي راحل له "من تفرع الأجراس"
 - 3 - وهبت، رجعت عن المعصية، أرشد
 - 4 - مدينة إيرانية، بنت النعمان 3 ملك الحيرة اللخمي، حرف أبجدي مخفف
 - 5 - سقط، بواريد، عاصمة أوروبية، فني وهلك
 - 6 - قنوط، رأس إصبعي، شهر في التقويم الغريغوري
 - 7 - نقيض عسكري، مؤسسة مدينة قرطاجة، باركت له المناسبة السعيدة
 - 8 - مدينة فيتنامية، أقطع، بلدة لبنانية، قلب
 - 9 - نحتة للقلم، ينازع الحق، غيرنا
 - 10 - إضطرم، رئيس إلهة أوغاريت، مدينة فرنسية، أسدلت الستار
 - 11 - دولة أوروبية، تحدّث، جحيم
 - 12 - يتوقفا عن، ينثر الماء، يشتم، خاطر
 - 13 - مدينة سورية، سباق سيارات (بالأجنبية)، رجاء، نخاف من

و	ي	و	م	ص	د	و	ر	ا	ل	ح	ك	م	س	د	
ن	ه	ل	ف	د	ء	ه	ي	ع	ا	ي	د	ا	ش	ر	
ا	س	و	م	ي	و	ا	ط	ق	م	ل	ش	ا	س	ل	
د	ح	ح	ج	ل	ي	ر	م	ق	ي	ي	خ	ا	و	ل	
م	ر	ر	ا	و	ا	ب	ر	و	د	د	ا	و	ي	ح	
ح	ر	ك	ي	ل	ل	و	ل	ا	م	ل	ص	غ	ن	ع	
م	و	ي	ش	م	ن	ا	ر	ق	ف	ب	ا	ع	ا	ا	
ع	ء	ا	ر	م	ا	د	ء	ي	ر	ك	و	ش	ي	ف	
ل	م	و	س	ح	ل	ل	ا	ا	ي	ه	ا	ل	ب	أ	
ا	س	ا	ض	ا	ل	ل	ش	ش	ر	ر	ل	ز	ي	ق	ل
ا	ن	ا	ن	ة	ه	ا	ع	ا	غ	و	ت	ي	ر	ا	ا
ي	ح	ا	ي	و	ع	ر	ق	ر	و	ج	ه	ا	ل	ص	ا
ا	خ	ل	ا	ك	ا	ق	ا	و	د	ي	ق	و	ح	ق	ق
ك	ب	ء	م	ش	و	ب	ب	ي	س	ص	ش	ي	ج	ر	ر
ح	و	ل	ا	د	س	ل	ط	ا	ن	ق	ف	و	م	و	و

رسائل في الهواء	يا صديقي	هولاكو
يوم صدور الحكم	شادي	فل
حمد	لو	دس

الحل السابق

- 1 - ماغي بو غصن، لبيب
- 2 - البدر، دلالتها
- 3 - جلي، لاريسا، نما
- 4 - دو، عيلا، تمدان
- 5 - امرونا، اليسار، ابار
- 6 - دس، من، انا، ايلات
- 7 - مروجا، الماكر، جعلها
- 8 - صده، لاميا، نجران

عموديا:

- 1 - ماجد المصري، مي
- 2 - اللوم، ردهناه
- 3 - غبي، ردها، بدأ
- 4 - يد، عوسج، عدل
- 5 - برلين، ال، لحام
- 6 - الام، اا، لو
- 7 - غدرا، نامت، نيا
- 8 - صليما، ليماسول
- 9 - ناس، لا مارتين

افقيا:

- 1 - راع، اتمرد، ماردين
- 2 - ين، دلا، اكلت، ي
- 3 - ار
- 4 - ابلح، نسي، يهبه،
- 5 - اهب
- 6 - مهد، اليونان، والي
- 7 - الموالم، بادن، سمان

كلمة السر

ممثل سوري
10 أحرف

قلوب من ماء
عش الغراب
صقار
سوق الحرير
شارع شيكاغو
حكاييا العم حمدان
ولاد السلطان
بقعة ضوء
عطر الشام
ناس من ورق
حريم الشاويش
سايكو
ليزهر قلبي
خان الدراويش
الخان
رقص الأفاعي
وجوه وراء الوجوه
موفق
بيت جدي
حلم

11x11

عموديا:

- 1 - ممثل مصري، نعم (بالأجنبية)
- 2 - إحتفال كبير، يبتعد عن الحق
- 3 - والد (بالعامية)، إنقادت
- 4 - مصاييح، لدغ
- 5 - أضع خلسة، رسالة
- 6 - كلمة عامية تعبر عن حالة نفسية عادة ما تكون استمتاع او سرور، حرف نصب، قتل نفسه
- 7 - هدده، قطع، نوتة موسيقية
- 8 - عاصمة جمهورية أرمينيا، من الزهور العطرة
- 9 - يهنئه بالعيد، قائد السفينة
- 10 - يشي، بارع
- 11 - صاحب عمل مبدع (منصوبة)، يقصين عن المكان (هن)

افقيا:

- 1 - أديب وناقد لبناني راحل له "الباب المرصود"
- 2 - للتأوه، أليف، أداة إحدى الحواس
- 3 - من أسماء الأسد، إلهة الصيد عند الرومان
- 4 - فضة، إله الشر في ديانة زاردرشت
- 5 - متشابها، يسر، من الأطراف
- 6 - طرق الزهد والتعب، تدرك الأمر
- 7 - رجعا عن المعصية، للتفسير
- 8 - موضع في سورية جرت فيه معركة بين الجيشين السوري والفرنسي، خفيف
- 9 - صاهرتم، أتقن العمل
- 10 - يشق فيخرج منه صوتا قويا، مدينة فلسطينية
- 11 - مرفأ ليبي، يابسة، عاصمة أوروبية

الحل السابق

9	8	5	7	3	6	1	4	2
1	2	6	4	8	9	3	5	7
3	4	7	2	5	1	9	6	8
7	1	2	6	4	8	5	9	3
5	6	9	3	2	7	4	8	1
8	3	4	9	1	5	2	7	6
2	9	8	5	7	3	6	1	4
4	5	1	8	6	2	7	3	9
6	7	3	1	9	4	8	2	5

طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 إلى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3*3).

SUDOKU

7			1		3			
1	2		9					6
5	6	8		3				
		3						7
			7	8		9	6	
6								4
					5		3	8
				2			1	5
3								
		5	3					4

الحل السابق

- 1 - ناجي الأسطا
- 2 - يد، دس، مدريد
- 3 - كمان، اس، ينم
- 4 - لوار، رقا
- 5 - رعب، رباح، را
- 6 - ادريه، ابريل
- 7 - غستابو، نا
- 8 - نبراسكا
- 9 - الأنا، لدي
- 10 - الو، نادته
- 11 - بن نابلس، اي
- 1 - نيكاراغوا
- 2 - ادم، عدس، لان
- 3 - البرتغال
- 4 - يدنو، با، نون
- 5 - اس، ارهبنا
- 6 - اري، وب، نب
- 7 - امس، اا، ريال
- 8 - سد، رجينا، دس
- 9 - طريق، راست
- 10 - ايناري، كدها
- 11 - دم، الناي



منوعات



شيرين عبد الوهاب: سأطلق 5 أغنيات جديدة

تعود الفنانة شيرين عبد الوهاب إلى جمهورها من جديد، بعد فترة غياب بسبب أزمته الأخيرة، بمجموعة من الأغاني الجديدة إثر تعاقدتها مع شركة إنتاج جديدة. وكشفت شيرين عبد الوهاب، في حديث مع موقع القاهرة 24، أنها تعاقدت مع شركة «وارنر للإنتاج»، وتم تسجيل 5 أغنيات، ومن المقرر طرحها تباعاً خلال الأسبوع المقبل.



«جزيرة الأحلام» تحتضن مهرجان «يوم الهند»

سيقام في الفترة ما بين 15 - 18 آب الجاري في حديقة «جزيرة الأحلام» بجنوب موسكو مهرجان «يوم الهند».

أفادت بذلك الخدمة الصحفية للحديقة والتي قالت إن برنامج المهرجان سيضم ما يزيد عن 20 فعالية فريدة من نوعها و100 مسيرة ودورة يومياً. وستشهد الحديقة افتتاح 120 متجرًا ومطعمًا للمطبخ الهندي.

وهناك مناطق خاصة بالشطرنج وحفلات الزفاف و علم التنجيم ومنطقة استرخاء (اليوغا والتأمل) ومنطقة «بهاكتي لاند» ومعرض ومسرح يقدمان الفن الهندي. وستعقد في منطقة Veda Weekend جلسات للعلاج الصوتي، وستقام عروض في دار السينما الكروية، ودروس للرقص الهندي وألعاب خفية، وجلسات حول علوم النفس والأعصاب. أما منطقة الاسترخاء فستشهد عروض اليوغا الصوتية والمبادئ الطبية للعلاج بالصوت والروائح وتقنيات التعامل مع التوتر وإدارة العلاقة بين التفكير والعواطف والجسد.

سيتم تعريف الضيوف بأنواع مختلفة من اليوغا، بدءاً من هاتيا يوغا وانتهاءً بفينياسا فلو واليوغا الصامتة، فضلاً عن دروس في تسمير الأظافر والعلاج الحجري بالزيوت العطرية. ستستضيف «بهاكتي لاند» موكب «راثا ياترا»، وقرارات المناظر، ودروس في العزف على الآلات الهندية التقليدية.

وفي 17 آب ستقام بطولة الشطرنج التقليدية الخاصة بإحياء ذكرى الدبلوماسي السوفيتي والروسي، السفير فوق العادة والمفوض لروسيا لدى الهند أ.م. كاداكين.

وبالإضافة إلى ذلك سيقدم الفنانون الهنود



جينيفر لوبيز في إطلالتها الأخيرة

أزالت جينيفر لوبيز خاتم زواجها، مما أثار تكهنات حول وضع علاقتها بين أفليك وسط شائعات عن اقتراب تقديم طلب الطلاق.

وكانت المغنية، البالغة من العمر 55 عاماً، وزوجها الممثل، البالغ من العمر 51 عاماً، في دائرة الضوء مؤخراً بسبب الشائعات المتزايدة حول انفصالهما، بعد أن كشف موقع «ديلي ميل» البريطاني حصرياً أن معاملات الطلاق قد تم إعدادها، ولكن لم يتم تسليمها بعد.

في خطوة ملفتة، ظهرت لوبيز ببديها خاليين من الخواتم، بعدما كانت قد نقلت خاتم زواجها سابقاً إلى يدها اليمنى، أثناء زيارتها لقصر فخم بقيمة 68 مليون دولار في بيفرلي هيلز، الأمر الذي أكد بشكل غير مباشر على الأخبار المتداولة بشأن انفصالها عن أفليك.



إكتشاف مُقلق في غرينلاند

توصل العلماء إلى إكتشاف مثير للقلق يزيد من خطر ارتفاع مستوى سطح البحر «الكارثي» الذي من شأنه أن يغرق بعض المدن الكبرى في العالم.

ووجد العلماء أن جليد غرينلاند ذاب خلال فترة دافئة خلال المليون سنة الماضية.

ويشير التحليل التفصيلي إلى أن الغطاء الجليدي العملاق أكثر هشاشة مما كان يُعتقد سابقاً، ويزيد من خطر ارتفاع مستوى سطح البحر بشكل كبير، كما يقول العلماء.

وتقدم الدراسة الجديدة أول دليل مباشر على أن مركز، وليس فقط حواف، الغطاء الجليدي في غرينلاند قد ذاب في الماضي الجيولوجي الحديث وأن الجزيرة المغطاة بالجليد الآن كانت موطناً لمناظر طبيعية خضراء من التندرا.

وأعاد العلماء فحص بضع بوصات من الرواسب من قاع لب جليدي يبلغ عمقه مليون تم استخراجها في قلب غرينلاند في عام 1993. وتم الاحتفاظ به لمدة 30 عاماً في منشأة تخزين في كولورادو في الولايات المتحدة.

وقد اندهش الفريق عندما إكتشف تربة تحتوي على خشب الصفصاف وأجزاء من الحشرات والفطريات وبذور الخشخاش في حالة ممتازة،

والتي تكشف أن الجليد هناك ذاب خلال آخر 416000 عام. وقال البروفيسور بول بيرمان، من جامعة فيرمونت في الولايات المتحدة، والذي شارك في قيادة الدراسة، إن النتائج تشير إلى أن جليد غرينلاند ذاب و«أخضرت» الجزيرة خلال فترة دافئة سابقة ربما خلال المليون سنة الماضية.

وأوضح بيرمان أنه إذا ذاب الجليد الذي يغطي مركز غرينلاند، فإن معظم الجليد المتبقي في الجزيرة لا بد أن يذوب أيضاً، «وربما آلاف السنين»، وهو الوقت الكافي لتكوين التربة وترسيخ النظام البيئي.

وقال البروفيسور ريتشارد آلي، عالم المناخ الرائد في جامعة ولاية بنسلفانيا، الذي راجع الدراسة: «تؤكد هذه الدراسة الجديدة أن الكثير من ارتفاع



ألواح مسمارية عُثر عليها في العراق

تمكن العلماء أخيراً من فك رموز ألواح مسمارية عمرها 4000 عام، عُثر عليها قبل أكثر من 100 عام في العراق.

وتصف الألواح التي أُضيفت إلى مجموعة المتحف البريطاني منذ عدة عقود، كيف أن بعض خسوفات القمر تُنذر بالموت والدمار والوباء. وكتب أندرو جورج، أستاذ اللغة البابلية الفخري بجامعة لندن، وجونكو تانغوتشي، الباحثة المستقلة، في ورقة بحثية نُشرت مؤخراً في مجلة Cuneiform Studies: «تمثل الألواح الطينية الأربعة أقدم الأمثلة على مجموعة من علامات خسوف القمر التي تم إكتشافها حتى الآن».

واستخدم مؤلفو الألواح وقت الليل وحركة الظلال وتاريخ ومدّة الخسوف للتنبؤ بالعلامات. على سبيل المثال، تقول إحدى العلامات إنه إذا «اختفى الخسوف عن مركزه دفعة واحدة واكتشف دفعة واحدة؛ سيموت ملك، وتهلك عيলাম». وكانت عيلام منطقة في بلاد ما بين النهرين تقع في ما يُعرف الآن بإيران.

وتقول علامة أخرى إنه إذا «بدأ الكسوف في الجنوب ثم اختفى؛ سقوط سوبارتو وأكاد»، اللتين كانتا منطقتين من بلاد ما بين النهرين في ذلك الوقت. وتقول علامة أخرى: «كسوف في ساعة المساء؛ يدل على الطاعون».

ومن المحتمل أن المنجمين القدماء استخدموا الخبرات السابقة للمساعدة في تحديد العلامات

التي تنبئ بها الكسوفات. وكشف جورج لوق «لايف ساينس» في رسالة بالبريد الإلكتروني: «ربما كانت أصول بعض العلامات تكمن في الخبرة الفعلية، حيث أن ملاحظة نذير يتبعه كارثة». ومع ذلك، أشار إلى أن معظم العلامات تم تحديدها على الأرجح من خلال نظام نظري يربط خصائص الكسوف بمختلف العلامات.

وأوضح جورج لوق «لايف ساينس» أن الألواح المسمارية ربما جاءت من سيبيريا، وهي مدينة ازدهرت في ما يُعرف الآن بالعراق. وفي الوقت الذي كتبت فيه الألواح، ازدهرت الإمبراطورية البابلية في أجزاء من المنطقة. أصبحت الألواح جزءاً من مجموعة المتحف البريطاني بين عامي 1892 و1914، لكنها لم تُترجم وتُنشر بالكامل حتى الآن.

■ محاولة التنبؤ بالمستقبل

في بابل وأجزاء أخرى من بلاد الرافدين، كان هناك اعتقاد قوي بأن الأحداث السماوية يمكن أن تتنبأ بالمستقبل.

نجمة «تايتك» في جلسة تصوير عارية



كشفت النجمة البريطانية كيت وينسلت أنها «رفضت تغطية بطنها» بعدما طلب منها أحد أفراد الطاقم ذلك أثناء تصوير فيلمها الأخير «Lee».

وتحدثت الممثلة الحائزة على جائزة الأوسكار، والتي تبلغ من العمر 48 عاماً، عن هذه الواقعة خلال جلسة تصوير عارية الصدر في البحر لمجلة «هاربر بازار».

وتلعب كيت دور لي ميلر، عارضة الأزياء التي تحولت إلى مصورة خلال الحرب العالمية الثانية، في فيلم سيرة ذاتية مقتبس من كتاب «لي ميلر» لعام 1985 للكاتب أنتوني برونز. وأثناء التصوير، كشفت كيت أن أحد أفراد الطاقم اقترح عليها الجلوس بشكل مستقيم لإخفاء أي ترهلات. وفي حديثها للمجلة، أوضحت كيت: «هناك مشهد تجلس فيه لي على مقعد وهي ترتدي البيكيني، وجاء أحد أفراد الطاقم بين اللقطات وقال لي: «قد ترغبين في الجلوس بشكل أكثر استقامة».

رفضت كيت هذا الاقتراح، مؤكدةً على احتضانها لجمالها الطبيعي وعدم رغبتها في إخفاء أي جزء من جسدها.

واعتقد الناس أن «الأحداث في السماء كانت علامات مشفرة وضعتها الآلهة هناك كتحذيرات بشأن آفاق المستقبل لأولئك على الأرض»، بحسب جورج وتانغوتشي.

وأضافوا: «أولئك الذين نصحوا الملك ظلوا يراقبون السماء ليلاً وكانوا يطابقون ملاحظاتهم مع مجموعة النصوص الأكاديمية التي تتنبأ بالآمال السماوي».

ولم يعتمد الملوك في بلاد الرافدين القديمة على تلك البشائر السماوية وحدها للتنبؤ بما سيأتي، حيث أوضح الباحثان: «إذا كان التنبؤ المرتبط بفأل معين يشكل تهديداً، على سبيل المثال موت الملك، يتم استقصاء ذلك عن طريق فحص أحشاء الحيوانات لتحديد ما إذا كان الملك في خطر حقيقي. وإذا كانت أحشاء الحيوانات تشير إلى وجود خطر، يعتقد الناس أنهم يستطيعون أداء طقوس معينة يمكن أن تلغي الفأل السيئ، وبالتالي مواجهة قوى الشر التي تكمن وراءه».

اشترك في

الديار

05/923830

03/413214

جريدتك بيتك اشترك فيها

الديار تنقل كل المعلومات والتحليل والخبار وتضعك في الحدث



شارل ايوب رئيس التحرير العام

نائب رئيس التحرير : حنا ايوب

نائبة رئيس التحرير : نور نعمة

- المدير المالي عماد معلوف

- المدير المسؤول دولي بشعلاني

- الموقع الإلكتروني رجا المهتار - هشام زين الدين

- مسؤول العلاقات العامة مازن الرماح

- مديرة الإخبار الداخلية والمحلية والعامه نجوى مارون

- مسؤول الإخبار الدولية ميشال نصر

- مسؤول الإخبار الاقتصادية جوزف فرح

- مسؤول قسم الرياضة جلال بعيثو

- مسؤول قسم الإخراج سمير فغالي

- رئيس القسم الفني وجيه علي

هاتف : 03/811785 - 05/923830 1--2

فاكس : 05/923773

الاعلانات : 05/923776-923768-923770

فاكس : 05/923771

info@addiyaronline.com