

فوز مثير للحكمة
على حراجل ضمن
بطولة لبنان لكرة السلة

8

الديار

سيموني: برشلونة
لم يهزنا بالحظ...
ولهذا استبدلت ألفاريز

8

لبنانية - سياسية - مستقلة - الحقيقة في كل دار 100.000 L.L.

100.000 ل.ل.

صفحة 12

www.addiyaronline.com

36ème année N 12839

Mardi 18 Mars 2025

الثلاثاء 18 آذار 2025

السنة السادسة والثلاثون - العدد 12839

حصار بالنيران جنوباً وشرقاً.. دمشق تواكب التصعيد «الإسرائيلي»



موقع متقدم للجيش اللبناني عند الحدود اللبنانية السورية (أرشيف)

● إتصالات مع اشنتن وأتقرة...
وتعليمات للجيش برّد حاسم
● سباق فرنسي - أميركي لتعيين
حاكم مصرف لبنان الجديد!

الإمبريكية والتركية بعضها الآخر، وتقطع «قسد» بحامية أميركية شرق سوريا، فيما يسيطر الدروز على مناطق واسعة، وبعد ادارتها للمجازر في الساحل السوري، لا يسمع صوتها الا ضد لبنان، فهل هذا مجرد صدفة؟

طلب مساعدة أنقرة وواشنطن

التطورات الحدودية الخطيرة، دفعت رئيس الجمهورية جوزاف عون الى تكليف الجيش بالرّد على اعتداءات المسلّحين، مؤكداً انه من غير المسموح ان تبقى الامور على حالها، حيث خاض الجيش اللبناني مواجهات عنيفة معهم، ورد بالاسلحة المناسبة على مصادر النيران لاسكانتها، بعد تعرض البلدات اللبنانية للقصف العشوائي، وهو امر وثقته قيادة الجيش في بيانات متتالية، الا ان وزارة الاعلام السورية اصرت مساء على ان الاشتباكات تدور مع حزب الله ولا مشكلة مع بيروت!

وبناء على توجيهات الرئيس عون التقى وزير الخارجية يوسف رجي في بروكسل نظيره السوري اسعد الشيباني، وجرى الاتفاق على متابعة الاتصالات بما يضمن سيادة الدولتين، ويحول دون تدهور الاوضاع. وعلم في هذا السياق، ان القرار السياسي

(التقمة ص9)

ابراهيم ناصرالدين

ثمة من يعمل على «قدم وساق» لحصار لبنان بالنيران، وممارسة الحد الأقصى من الضغوط عليه، لفرض شروط استسلام لم تحصل بالحرب «الإسرائيلية» الاخيرة، ولم يعد تزامن التصعيد «الإسرائيلي» جنوباً، مع تصعيد المجموعات المسلحة في سوريا على الحدود الشرقية مجرد صدفة، حيث بدأت تتشكل معطيات موضوعية مدعومة بمعلومات استخباراتية، عن تكامل المهام بين الجانبين، لرفع منسوب الضغط على حزب الله وبيئته الحاضرة. ولم يعد مقبولاً دفن «الرؤوس في الرمال»، خصوصاً ان حملة تحريضية سياسية واطلاقية تبثها بعض اللبنانيين عن خبث او جهل او تواطؤ، للترويج للسردية «الإسرائيلية» تبريراً لاستمرار الاعتداءات على السيادة اللبنانية. وفي الوقت نفسه تروج تلك الاطراف لرواية الادارة السورية الجديدة، التي اعتدى مسلحوها على البلدات اللبنانية، اثر تصدي بعض الرعاة لثلاثة مسلّحين حاولوا السرقة في الاراضي اللبنانية، الا ان ثمة اصراراً غير بريء لزوج اسم حزب الله في اشتباكات لا تاقه له فيها ولا جمل، في تمهيد لمرحلة تصعيد تبدو مدبرة، حيث يتعمد حكام دمشق الجدد اطلاق التهديد والوعيد لحزب الله دون اي تبريرات واقعية، فيما تحتل «إسرائيل» اجزاء كبيرة من اراضيهم، وتحتل القوات

ترايب يستدرج إيران الى الفخ اليمني... هل يقع المحذور؟
● تهديدات متبادلة بين صنعاء وواشنطن... والحوثي: الرّد بحراً وبراً



آلاف اليمنيين نزلوا الى الطرقات احتجاجاً على العدوان الأميركي

«الحاخام» قال: منازلكم قبوركم

2 نبيه البرجي

الأحداث على الحدود
الشرقية... أي رسائل
من دمشق الى لبنان؟

2 بولا مراد

«بيك» المختارة يُفتل ملف
«المعلم» ويدفن «حلم الدويلة»

3 ميشال نصر

من هو
مار يوسف؟

3 البروفسور الاب يوسف مونس

رفض تربوي لوقف العمل
بشهادة «البريفيه»... وإجماع
على إبطال المواد الاختيارية

5 ندى عبد الرزاق

6 شهداء في وادي غزة... وشخّ المساعدات يُفانم المعاناة
زلزال إقالة رئيس «الشبابك» يتفاعل...

9 إيران تحسمها: ردنا على الرسالة عبر القنوات المعنية

7 هل تحسم مكالمة ترامب - بوتين اليوم مصير الحرب الأوكرانية؟

على طريق الديار

وهكذا تكون المقاومة وهي تتصدى للعدوان على الاراضي اللبنانية، والاهم ان الجيش اللبناني تعامل ازاء القصف المدفعي على قرى لبنانية برد مدفعي على مصادر النيران ولم يعد احد يخجل او يقول ان هناك مؤامرة بل على العكس ان الامور واضحة وكانت عدواناً على السيادة اللبنانية وتم قمعه، وان ابطال العشرات العربية في منطقة الهرمل قاموا بواجبهم كمواطنين لبنانيين ودافعوا عن ارضهم وعرضهم وكرامتهم.

«الديار»

الهجوم الذي شنه الجيش السوري في منطقة شمال شرق البقاع اي في بلدة القصر ومنطقة الهرمل هو عدوان على السيادة اللبنانية، وقد قام الاهالي والجيش بصدده بقوة وحافظوا على السيادة اللبنانية ثم ما لبث الجيش السوري ان قام بقصف مدفعي عنيف وصاروخي فاصدر الجيش اللبناني بيانا قال فيه ان قرى لبنانية تعرضت لقصف مدفعي فما كان من قوات الجيش اللبناني الا ان ردت على مصادر النيران ودافعت عن الاراضي اللبنانية.

هكذا يكون لبنان القوي عندما يدافع في وجه الجميع عن سيادة لبنان،

الذكاء الاصطناعي

في الحروب... كيف تحوّل

«إسرائيل» الخوارزميات

الى أدوات قتل؟

12 د. ماجد جابر



تقارير - بيئة - صحة

رفض تربوي لوقف العمل بشهادة «البريفيه»... وإجماع على إبطال المواد الاختيارية هل يخدم هذا القرار الإصلاح التعليمي أم يهدم أسس التقييم الأكاديمي؟

ندى عبد الرزاق

في ظل التحولات العاصفة التي شهدها القطاع التربوي في لبنان خلال السنوات الأخيرة، تتجلى ملامح أزمة تعليمية عميقة تتداخل فيها الأبعاد الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية، فبعد أن عصفت جائحة كورونا بالمسار التعليمي، كاشفة هشاشة البنية التحتية للتعليم عن بعد، جاءت الإضرابات الطويلة في المدارس الرسمية لتفاقم التراجع التعليمي، ولم يكن ذلك إلا مقدمة لما شهدته البلاد مؤخراً من تداعيات الحرب «الإسرائيلية» الأخيرة، حيث تحولت المدارس من صروح للمعرفة إلى ملاجئ للنازحين، مما أضاف مزيداً من التعطيل إلى عام دراسي مُثقل بالأزمات. وسط هذا المشهد المزموم، ومع انتخاب رئيس جديد للجمهورية وتشكيل حكومة تحمل شعار «الإنقاذ والإصلاح»، تبرز وزيرة التربية الجديدة ريسا كرامي، بمقترحات مثيرة للجدل، تتعلق بإلغاء امتحانات الشهادة المتوسطة، وحذف المواد الاختيارية في الصفوف الثانوية النهائية. هذه القرارات تطرح تساؤلات مصيرية حول مستقبل التعليم في لبنان، وعمّا إذا كانت تعكس إصلاحاً حقيقياً أم مجرد محاولة لتخفيف أعباء منظومة تربوية منهكة.

في المقابل، فإن الغناء «البريفيه»، الذي لظالمًا كان بمثابة الجسر الذي يربط بين التعليم الأساسي والمرحلة الثانوية، أشبه بإزالة حلقة مركزية من سلسلة تعليمية مترابطة، ما قد يؤدي إلى خلل في معايير التقدير، وانتقال الطلاب إلى المرحلة الثانوية دون محطات تقييمية واضحة. كما أن لهذا القرار تأثيراً يتجاوز الصفوف الدراسية ليطال سوق العمل، حيث تعتمد العديد من الوظائف في لبنان على هذه الشهادة كحد أدنى للتوظيف، مما قد يخلق فجوة جديدة بين الحاصلين على إشارات مدرسية، وأولئك الذين امتكوا سابقاً شهادة رسمية معترفاً بها.

أما في ما يخص إبطال المواد الاختيارية في المرحلة الثانوية، فيبدو أن هذه الخطوة جيدة وتحظى بتوافق تربوي جامع في القطاعين العام والخاص. بين رؤية إصلاحية تسعى إلى تخفيف التعقيدات البيروقراطية، ومخاوف من إضعاف قيمة الشهادات الرسمية، يبقى السؤال المطروح: هل هذه المراسيم خطوة في الاتجاه الصحيح؟ أم أنها مجرد استجابة مؤقتة لأزمة أعمق تستدعي حلولاً أكثر شمولية؟

محفوظ: إلغاء الشهادة المتوسطة

يتطلب آلية تصنيف بديلة!

في ضوء ما تقدم، يقول نقيب المعلمين في المدارس الخاصة

بيئة وصحة

شانتال عاصي

كيف تؤثر أدوية الضغط في صحتك النفسية؟

تُعد أدوية ضغط الدم من أكثر الأدوية شيوعاً على مستوى العالم، إذ توصف لملايين المرضى للوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم مثل الجلطات الدماغية وأمراض القلب. وعلى الرغم من الفعالية الكبيرة لهذه الأدوية في خفض ضغط الدم وحماية صحة القلب، إلا أن هناك دراسات متزايدة تشير إلى ارتباط محتمل بين بعض أنواعها وظهور أعراض الاكتئاب لدى المرضى.

تشير الأبحاث إلى أن بعض الفئات من أدوية ضغط الدم، خاصة حاصرات بيتا ومدرات البول، قد تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب. فعلى سبيل المثال، تعمل حاصرات بيتا على تقليل معدل ضربات القلب والتخفيف من الضغط الواقع على القلب، لكنها قد تؤثر أيضاً في مستقبلات معينة في الجهاز العصبي، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى تقلبات مزاجية، انخفاض في الطاقة، واضطرابات في النوم، وهي جميعها أعراض قد تتطور إلى حالة اكتئابية مع مرور الوقت. من ناحية أخرى، لا تزال الآلية البيولوجية الدقيقة التي تفسر ارتباط بعض أدوية ضغط الدم بالاكتئاب غير مفهومة بالكامل حتى اليوم. إلا أن العديد من الدراسات تشير إلى أن هذه الأدوية قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على كيمياء الدماغ، وخصوصاً على النواقل العصبية التي تتحكم في المزاج والسلوك. فعلى سبيل المثال، قد تؤدي بعض أدوية الضغط

إلى تقليل مستويات السيروتونين والدوبامين، وهما من أهم النواقل العصبية المرتبطة بالشعور بالسعادة والتحفيز. انخفاض هذه المواد في الدماغ قد يتسبب بظهور أعراض مثل الحزن غير المربر، انخفاض الطاقة، فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، واضطرابات في النوم، وهي سمات شائعة في اضطرابات الاكتئاب. ومع ذلك، من المهم التأكيد على أن هذه الآثار لا تحدث لدى جميع المرضى، إذ تختلف الاستجابة من شخص لآخر بناءً على عوامل متعددة، منها الحالة الصحية العامة للفرد، ووجود استعداد وراثي للإصابة بالاكتئاب، أو معاناة الشخص من ضغوط نفسية مزمنة أو تجارب حياتية سابقة قد تزيد من قابليته لظهور الأعراض النفسية عند التعرض لأي محفز خارجي، بما في ذلك الأدوية. ورغم هذه المخاوف، يحذر الأطباء بشدة من التوقف المفاجئ عن تناول أدوية ضغط الدم، نظراً للمخاطر الصحية الكبيرة التي قد تترتب على ذلك، مثل الارتفاع الحاد في ضغط الدم، أو التعرض لأزمات قلبية أو جلطات دماغية قد تهدد حياة المريض. ولهذا، ينبغي التعامل مع هذه الأعراض المحتملة بحذر ومسؤولية طبية، عبر مراجعة الطبيب المختص فور ملاحظة أي تغيرات سلبية في المزاج أو الحالة النفسية أثناء فترة العلاج.

في هذه الحالة، قد يلجأ الطبيب إلى تقييم الحالة بشكل شامل، وقد يتخذ قراراً بتعديل جرعة الدواء أو استبداله بنوع آخر من الأدوية التي أثبتت الدراسات أنها أقل ارتباطاً بالاكتئاب، مثل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين أو حاصرات قنوات الكالسيوم، التي تُعد عادةً أكثر أماناً من الناحية النفسية لكثير من المرضى. علاوة على ذلك، يشدد

المختصون في الطب العام والطب النفسي على أهمية المتابعة النفسية الدورية لمرضى ارتفاع ضغط الدم، خصوصاً أولئك الذين يتناولون أدوية طويلة الأمد، إذ أن الدعم النفسي وتقييم الحالة المزاجية بانتظام قد يساعدان في اكتشاف أي أعراض اكتئابية مبكرة والعمل على علاجها قبل أن تتفاقم. كما لا يمكن إغفال التأثير الكبير للعوامل الاجتماعية ونمط الحياة في صحة المريض النفسية، حيث إن العيش تحت وطأة القلق المستمر من

المضاعفات الصحية أو تبني نمط حياة غير صحي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. في المحصلة، يبقى تحقيق التوازن بين الفوائد العلاجية والمخاطر المحتملة هو الأساس في أي خطة علاجية. وهنا تبرز أهمية توعية المرضى وفتح حوار صريح بين الأطباء ومرضاهم حول التأثيرات الجانبية المحتملة لأي دواء، لضمان اتخاذ قرارات علاجية مدروسة تراعي صحة المريض الجسدية والنفسية على حد سواء.

مثل الاحراج والجيش وغيرها من الوظائف». وتضيف «في حال اتخذ قرار بالإلغاء، يجب أن يكون لدينا بديل مواز لهذه الشهادة، على سبيل المثال أخذ علامات المدرسة بشكل جدي». وتشير إلى «أن تنفيذ الامتحان الوطني حالياً صعب، ولكن في المقابل يجب أن يكون هناك فحص موحد لجميع الطلاب في مدارسهم، على ألا يصحح الاختبارات أساتذتهم، بل طاقم تربوي آخر، وذلك لضمان المصداقية والشفافية في توزيع العلامات».

وتستكمل «أما بالنسبة للثانوي، فأنا نعلم ضد المواد الاختيارية بشكل قاطع. وقد افقنا سابقاً بشكل اضطراري على هذا الاسلوب نتيجة لمشاكل عديدة منذ عام 2019، بسبب كورونا والتعليم الأونلاين والإضرابات في التعليم الرسمي، والحرب «الإسرائيلية» الأخيرة. فقد عانى الطلاب نفسياً، وكان هناك تقصير في الكفايات والأهداف التي يجب أن يتلقوها، حتى يتمكنوا من تقديم امتحان كامل. بناءً على ما ذكرته، أنا أرفض المواد الاختيارية، وينبغي أن نعيد للشهادة الرسمية مكانتها المرموقة وموقعها علمياً ومحلياً».

رئيس لجنة المتعاقدين في التعليم الأساسي: القرار يضر جودة التعليم ويُضعف تحفيز الطلاب!

من جهته، يقول رئيس لجنة المتعاقدين في التعليم الأساسي في لبنان الدكتور حسين محمد سعد لـ «الديار»: «لا شك أن أي قرار يتخذ لإلغاء الشهادة المتوسطة يتضمن سلبيات وإيجابيات. في ما يتعلق بالمساوي، النقطة الأولى هي أن إلغائها يعني غياب النظام الموحد الذي يقيس مرتبة التعليم، وبالتالي يغيب مستوى فرز الطلاب بناءً على أدائهم، مما يؤدي إلى تفاوت كبير في جودة التعليم. النقطة السلبية الثانية تكمن في الانعكاس السلبي على تحفيز الطلاب للاجتهد أكثر، خاصة بعد أن تلغى لهم الشهادة، وهذا يقلل من دافعيهم لتحقيق درجة أكاديمية عليا. أما النقطة الثالثة، فتتمثل في التحديات التي تواجه الطلاب عند الانتقال من مرحلة المتوسط إلى الثانوي، مما يخلق صعوبة في تحديد مستوى الطلاب الذين يستحقون الانتقال إلى المرحلة الأعلى، بالإضافة إلى عقبات أكبر تتكشف في سوق العمل لاحقاً، حيث تعتبر بعض وظائف الدولة شهادة البريفيه المعيار الأساسي للقبول في الوظيفة، وإلغائها يجعل من الصعب على الطلاب الحصول على فرصة عمل في المستقبل». وعن البديل، يؤكد سعد أن «تطوير المناهج، بما في ذلك ابتكار نظام تقييم مدروس ومؤسس للطلاب، يحتاج إلى قانون وإلى مجهود لجنة تربوية النيابية، وهذه التفاصيل تستلزم ورشة عمل قبل الإلغاء».



المضاعفات الصحية أو تبني نمط حياة غير صحي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. في المحصلة، يبقى تحقيق التوازن بين الفوائد العلاجية والمخاطر المحتملة هو الأساس في أي خطة علاجية. وهنا تبرز أهمية توعية المرضى وفتح حوار صريح بين الأطباء ومرضاهم حول التأثيرات الجانبية المحتملة لأي دواء، لضمان اتخاذ قرارات علاجية مدروسة تراعي صحة المريض الجسدية والنفسية على حد سواء.

الجفاف والمضاعفات... الوجه الآخر لإنفلونزا المعدة!



تعتبر إنفلونزا المعدة، أو ما يُعرف طبياً بالتهاب المعدة والأمعاء الفيروسي، من الأمراض الشائعة التي تصيب الملايين حول العالم سنوياً، خصوصاً في فصلي الخريف والشتاء. ورغم شيوع هذه الحالة واعتبارها غالباً مرضاً بسيطاً وعابراً، إلا أن هناك أضراراً وتداعيات صحية قد تكون خطيرة، خاصة إذا لم تُعالج بشكل صحيح، أو إذا أصابت الفئات الضعيفة مثل الأطفال، وكبار السن، ومرضى نقص المناعة. تنجم إنفلونزا المعدة عادة عن فيروسات مثل النوروفيروس والروتا، وتنتقل هذه الفيروسات بسهولة عبر الطعام أو المياه الملوثة أو من خلال ملامسة الأسطح غير النظيفة. تبدأ الأعراض عادة بعد يومين من العدوى، وتشمل الإسهال الحاد، والغثيان، والتقيؤ، وتقلصات البطن، مع ارتفاع طفيف أو متوسط في درجة الحرارة. ويكمن الخطر الأكبر في المضاعفات الناتجة عن فقدان الجسم لكمية كبيرة من السوائل والأملاح، وهو ما قد يؤدي إلى الجفاف الحاد. الجفاف هو أحد أخطر تداعيات إنفلونزا المعدة، إذ يؤدي إلى اضطراب في توازن الإلكتروليتات داخل الجسم، مما قد يتسبب في هبوط ضغط الدم، تسارع ضربات القلب، الدوخة، بل وفي بعض الحالات الشديدة، إلى فقدان الوعي أو حتى فشل كلوي مؤقت. الأطفال والرضع هم الأكثر عرضة لمخاطر الجفاف السريع بسبب صغر حجم أجسامهم وارتفاع معدل فقدان السوائل، ولهذا من الضروري مراقبتهم عن كثب في حال إصابتهم بإنفلونزا المعدة. إلى جانب الجفاف، قد تؤدي إنفلونزا المعدة إلى مضاعفات أخرى مثل سوء الامتصاص المؤقت في الأمعاء، مما يحرم الجسم من الاستفادة الكاملة من العناصر الغذائية. كما أن استمرار الإسهال لفترات طويلة قد يتسبب بتهدئة بطانة الأمعاء، وزيادة فرص الإصابة بالتهابات بكتيرية أو فطرية لاحقة نتيجة ضعف الجهاز المناعي المحلي في الأمعاء.

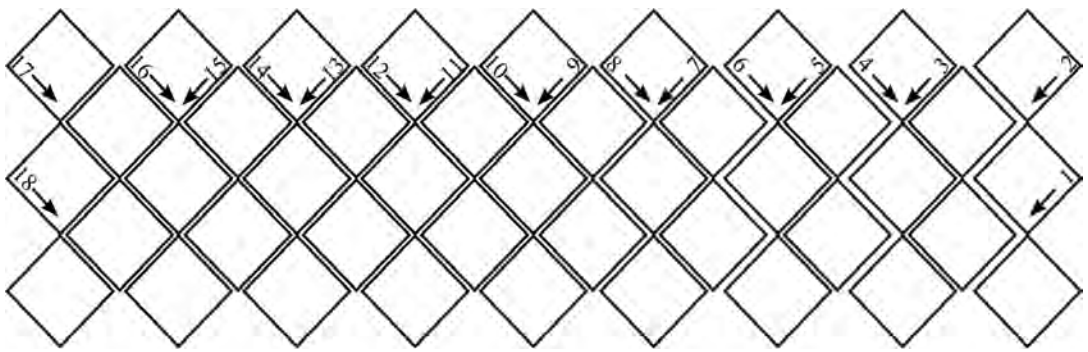
تعتبر إنفلونزا المعدة، أو ما يُعرف طبياً بالتهاب المعدة والأمعاء الفيروسي، من الأمراض الشائعة التي تصيب الملايين حول العالم سنوياً، خصوصاً في فصلي الخريف والشتاء. ورغم شيوع هذه الحالة واعتبارها غالباً مرضاً بسيطاً وعابراً، إلا أن هناك أضراراً وتداعيات صحية قد تكون خطيرة، خاصة إذا لم تُعالج بشكل صحيح، أو إذا أصابت الفئات الضعيفة مثل الأطفال، وكبار السن، ومرضى نقص المناعة. تنجم إنفلونزا المعدة عادة عن فيروسات مثل النوروفيروس والروتا، وتنتقل هذه الفيروسات بسهولة عبر الطعام أو المياه الملوثة أو من خلال ملامسة الأسطح غير النظيفة. تبدأ الأعراض عادة بعد يومين من العدوى، وتشمل الإسهال الحاد، والغثيان، والتقيؤ، وتقلصات البطن، مع ارتفاع طفيف أو متوسط في درجة الحرارة. ويكمن الخطر الأكبر في المضاعفات الناتجة عن فقدان الجسم لكمية كبيرة من السوائل والأملاح، وهو ما قد يؤدي إلى الجفاف الحاد. الجفاف هو أحد أخطر تداعيات إنفلونزا المعدة، إذ يؤدي إلى اضطراب في توازن الإلكتروليتات داخل الجسم، مما قد يتسبب في هبوط ضغط الدم، تسارع ضربات القلب، الدوخة، بل وفي بعض الحالات الشديدة، إلى فقدان الوعي أو حتى فشل كلوي مؤقت. الأطفال والرضع هم الأكثر عرضة لمخاطر الجفاف السريع بسبب صغر حجم أجسامهم وارتفاع معدل فقدان السوائل، ولهذا من الضروري مراقبتهم عن كثب في حال إصابتهم بإنفلونزا المعدة. إلى جانب الجفاف، قد تؤدي إنفلونزا المعدة إلى مضاعفات أخرى مثل سوء الامتصاص المؤقت في الأمعاء، مما يحرم الجسم من الاستفادة الكاملة من العناصر الغذائية. كما أن استمرار الإسهال لفترات طويلة قد يتسبب بتهدئة بطانة الأمعاء، وزيادة فرص الإصابة بالتهابات بكتيرية أو فطرية لاحقة نتيجة ضعف الجهاز المناعي المحلي في الأمعاء.

إنقطاع الطمث وزيادة الوزن... الأسباب والحلول!



يُعد انقطاع الطمث مرحلة طبيعية في حياة كل امرأة، وعادة ما يحدث بين سن 45 و55 عاماً، حيث تنخفض مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون تدريجياً، مما يؤدي إلى توقف الدورة الشهرية. ومع هذه التغيرات الهرمونية، تلاحظ العديد من النساء صعوبة متزايدة في التحكم في وزنهن أو فقدان الكيلوغرامات الزائدة، حتى مع اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، الأمر الذي يطرح سؤالاً ملحاً: لماذا يصبح فقدان الوزن أكثر تعقيداً بعد انقطاع الطمث؟ أحد العوامل الرئيسية وراء هذا التغيير هو انخفاض الحاد في مستويات هرمون الإستروجين، الذي يؤدي دوراً مهماً في توزيع الدهون في الجسم. قبل انقطاع الطمث، تميل الدهون للتجمع حول الفخذين والوركين. أما بعد هذه المرحلة، فغالباً ما تتحول هذه الدهون إلى منطقة البطن، مما يزيد من دهون الأحشاء التي تُعد من أصعب أنواع الدهون في الحرق، وترتبط بمخاطر صحية أكبر مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني. إلى جانب ذلك، يؤثر انقطاع الطمث أيضاً على معدل الأيض الأساسي، مع التقدم في العمر وانخفاض مستويات الهرمونات، يتراجع معدل الأيض الطبيعي، أي كمية السعرات التي يحرقها الجسم أثناء الراحة. هذا الانخفاض في حرق السعرات يجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة، حتى لو حافظت المرأة على الروتين الغذائي نفسه الذي اعتادته في سنوات سابقة. مرور الوقت، قد يتسبب هذا التراجع في زيادة تدريجية في الوزن، خاصة مع انخفاض الكتلة العضلية المرتبط بالتقدم في العمر، إذ إن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون. إضافة إلى العوامل البيولوجية، تؤدي العوامل النفسية والسلوكية دوراً لا يُستهان به. فمرحلة انقطاع الطمث قد تتوافق مع اضطرابات من مزاجية مثل القلق أو الاكتئاب أو التوتر، وهي مشاعر قد تدفع البعض إلى الإفراط في تناول الطعام، خاصة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون المشبعة كوسيلة للتخفيف من التوتر أو البحث عن الراحة النفسية. علاوة على ذلك، قد تعاني بعض النساء من اضطرابات في النوم نتيجة للتغيرات الهرمونية، مثل الهبات الساخنة أو الأرق، وهو ما يرتبط أيضاً بزيادة الشهية واضطراب في

هرمونات الجوع مثل اللبتين والجريلين، مما يعزز الميل إلى تناول كميات أكبر من الطعام. في ظل هذه التحديات، يصبح من الضروري تعديل نمط الحياة بما يتناسب مع هذه المرحلة الجديدة. ينصح الخبراء بضرورة تبني نظام غذائي غني بالبروتينات لدعم الكتلة العضلية، والحد من السكريات والكربوهيدرات المكررة التي تساهم في تراكم الدهون الحشوية. كما أن دمج تمارين القوة إلى جانب النشاط البدني المعتدل مثل المشي أو السباحة يساعد في الحفاظ على معدل الأيض وتحفيز الجسم على حرق الدهون. ولا يقل الجانب النفسي أهمية عن الجوانب البدنية. فالتعامل مع هذه المرحلة يتطلب أيضاً تقنيات لإدارة التوتر والضغط النفسي، مثل ممارسة اليوغا أو التأمل أو حتى اللجوء إلى مجموعات الدعم التي تساعد النساء على التكيف مع التغيرات الجسدية والنفسية التي تصاحب انقطاع الطمث. في النهاية، من المهم التأكيد أن فقدان الوزن بعد انقطاع الطمث قد يكون أبداً مما كان عليه في السابق، ولكنه ليس مستحيلًا. بالوعي، والصبر، واتباع استراتيجيات صحية متوازنة، يمكن للنساء تجاوز هذه التحديات وتحقيق أهدافهن الصحية والجسدية بطريقة آمنة ومستدامة.



الكلمات المتشابكة

- 9 - ترمان
- 10 - تملين
- 11 - العين
- 12 - ارموه
- 13 - اناجي
- 14 - المتن
- 15 - اعي
- 16 - انعام
- 17 - اعاين
- 18 - بجن

الحل السابق

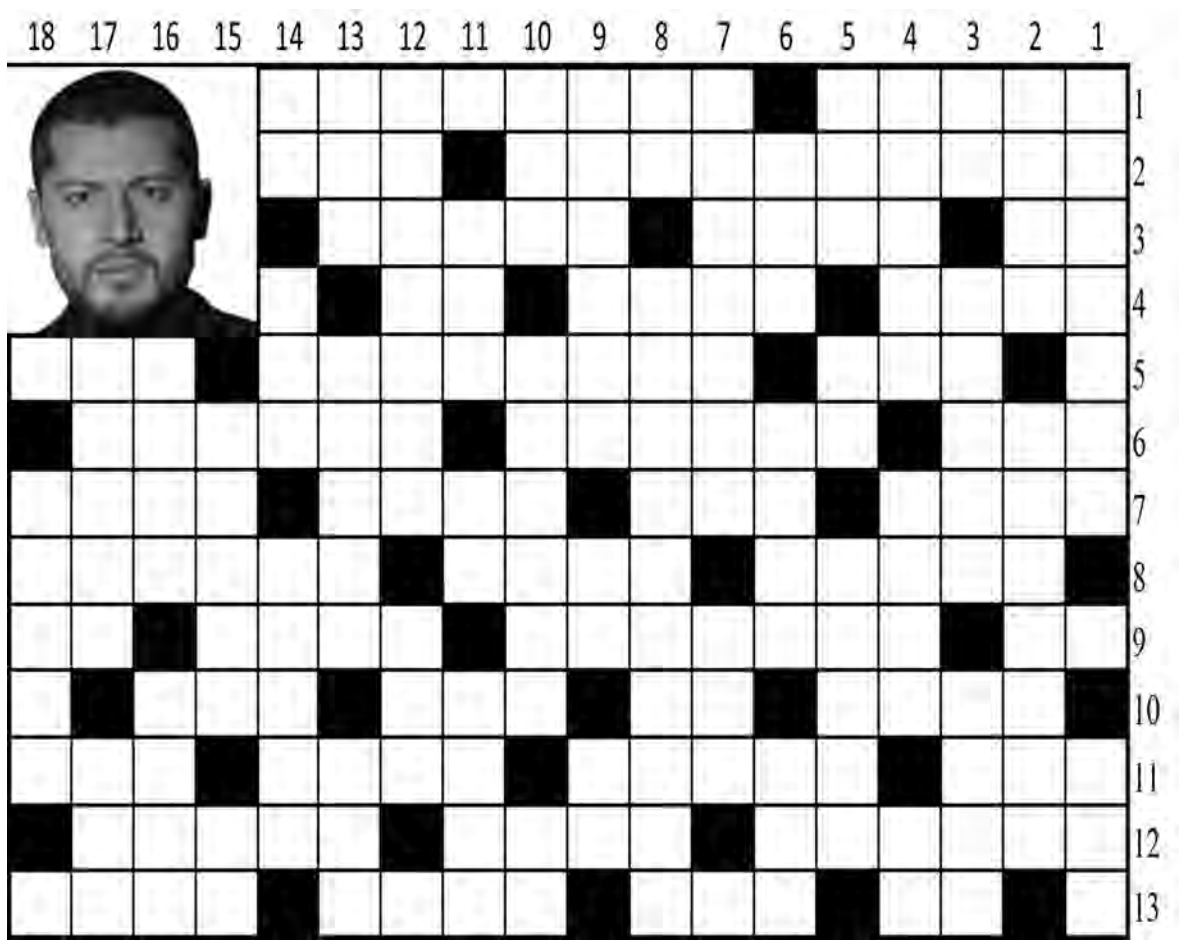
- 1 - نيس
- 2 - مالين
- 3 - شانيه
- 4 - شأن
- 5 - عدلون
- 6 - عاليه
- 7 - تتمم
- 8 - تدنيس

- 10 - الحديث
- 11 - هذبنا
- 12 - مال مدفون في الأرض
- 13 - مصوراً
- 14 - سدوا الحفرة بالتراب
- 15 - للاستثناء
- 16 - علل
- 17 - نقيض الجن
- 18 - حرف تنبيه

- 1 - أخبر القصة
- 2 - فاقدت الأزواج
- 3 - فنانة لبنانية
- 4 - خيل
- 5 - صبيينا الماء دفعة واحدة
- 6 - منزلي
- 7 - الكأس
- 8 - داء يصيب العين
- 9 - من الأحجار الثمينة

الابراج

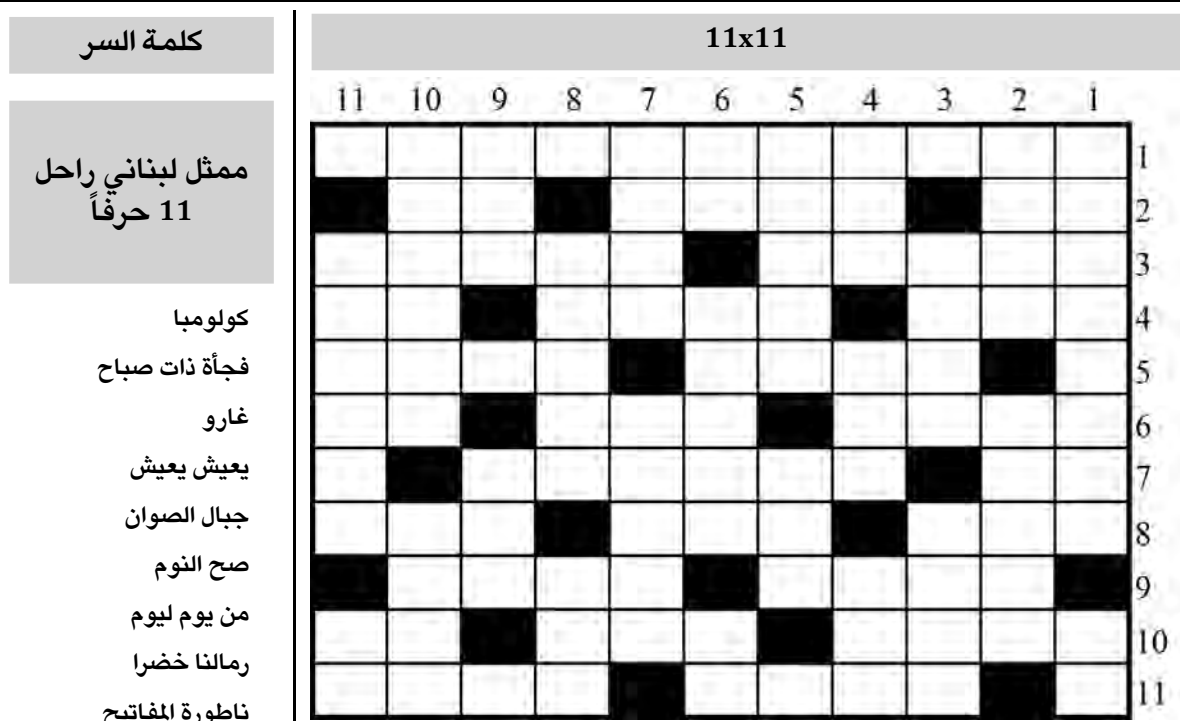
<p>الثور (21 نيسان - 21 أيار)</p> <p>تأتيك مساعدة قيمة لتحقيق عمل يستلزم ابتكاراً وابداعاً. اعط فرصة للحبيب كي يبرهن لك عن صدق حبه، ودعه يتكلم بحرية.</p>	<p>الحمل (21 آذار - 20 نيسان)</p> <p>الشأن المادي يقفز الى واجهة اهتماماتك هذه الآونة. لا تكن عصبياً واستمع الى نصائح الشريك، فهو يسره ويسعدك أن تصغي إليه.</p>
<p>السرطان (22 حزيران - 23 تموز)</p> <p>تنتفح على الأمور عن قناعة وانسجام لأنك تجد فيها الخلاص. العلاقات الاجتماعية بإمكانها أن تكون ذات فائدة كبيرة لك في المستقبل.</p>	<p>الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)</p> <p>لا تعتمد فقط على الحظ والوقت، بل ثابر لتصل الى أهدافك. اخرج وتقدم فالحجوم يكسبك المعركة، وتحقيق الانتصارات.</p>
<p>العذراء (24 آب - 23 أيلول)</p> <p>توقع نتائج ممتازة على صعيد العمل الذي قمت به مؤخرًا. الناس الذين تتعامل معهم يومياً ينظرون اليك بعين الاحترام والتقدير.</p>	<p>الاسد (24 تموز - 23 آب)</p> <p>تستعيد زمام الأمور وتعالج ببطئ ومهارة الصعوبات التي تعترض مسيرتك. الشجاعة ميزة رائعة شرط ألا تدعها تتحول الى تسلط.</p>
<p>العقرب (23 ت1 - 21 ت2)</p> <p>ستعرف أمراً مهماً أو ستكشف سر أحد الأشخاص. تستطيع في هذه الفترة أن تحقق أكثر بكثير مما حققت في ما مضى من أعمال.</p>	<p>الميزان (24 أيلول - 22 ت1)</p> <p>أنت فرح بطبعك وقادر على احتمال المشاكل والصعوبات. حياتك العاطفية ممتازة، وستجد نفسك محاطاً بمن يحترمك ويحبك.</p>
<p>الجدي (22 ك1 - 20 ك2)</p> <p>من الطبيعي التعرض للخسائر بين الفترة والأخرى، ومع ذلك ترفض المساعدة من بعض المقربين منك. لن يضرك القيام بشيء من التواضع.</p>	<p>القوس (22 ك2 - 21 ك1)</p> <p>تابع طريقك لأن قوة شخصيتك ستساعدك على فرض نفسك في المكان الذي تتواجد فيه، فتكسب من خلال ذلك الثقة والاحترام.</p>
<p>الحوت (20 شباط - 20 آذار)</p> <p>أوضاعك المهنية في طريقها نحو الاستقرار التام. تتوصل هذه الفترة الى أحداث تغييرات جمة تحسن وضعك المالي والاجتماعي.</p>	<p>الدلو (21 ك1 - 19 شباط)</p> <p>ديناميكي في عملك ولن يصعب عليك القيام بأصعب المهمات، بحيث تقطف في هذه الفترة ثمار الجهود الجبارة التي بذلتها في الأيام الماضية.</p>



- عمودياً:**
- 9 - سد مشهور في اليمن، صوت الرصاص، للنفي
 - 10 - اخرج في ذل وانكسار، امنحهما، بسط
 - 11 - فئات الصخر، إله، قناع أو خمار
 - 12 - أسنانها ما بعد الرباعية، خبر
 - 13 - من الألوان (بالأجنبية)، مملكة قديمة في آسيا الوسطى، نصوت من الألم
 - 14 - متشابهاً، يفك العقدة، تعود على الأمر
 - 15 - يسجنه، بيت دولة عربية
 - 16 - يشعر بالندم، حفر عميقة يستخرج منها ماء وما شابه
 - 17 - عاصمة أوروبية، أبو البشرية
 - 18 - عمران
- أفقياً:**
- 1 - بلدة لبنانية، ممثل سوري صاحب الصورة
 - 2 - فنان لبناني، قصد سيد القوم، مدينة نيجرية، عاصمة أوروبية
 - 3 - كثير الشر، مدينة ألمانية، اسم موصول
 - 4 - وجهة نظر، مدينة فلسطينية، يحسن إلى
 - 5 - شهر ميلادي، بلدة لبنانية، ظهر من بعيد
 - 6 - سهل في مالي
 - 7 - بحوض النيجر، من الحيوانات، انساق
 - 8 - قوام، من المكسرات، عاصمة أوروبية، تلقى
- عمودياً:**
- 1 - بلدة لبنانية، جمهورية اتحادية إسلامية في المحيط الهندي
 - 2 - بين الحار والبارد، من أشهر أطباء العرب وفلاسفتهم
 - 3 - متشابهاً، يرغب بالأمر، فاجر
 - 4 - يقفدا رشديهما من كثرة الشراب، أطول أنهر فرنسا، من أعضاء الجسد
 - 5 - أحرف متشابهة، للنداء، دولة عربية
 - 6 - عمري، نفيس، جامعة أميركية مشهورة
 - 7 - دولة أميركية، شأن
 - 8 - متشابهاً، مدينة أميركية
- أفقياً:**
- 8 - نا، اديم، فنا، ابري
 - 9 - الجليد، أنبوا، ينافس
 - 10 - اليونان، عتبنا، نحب
 - 11 - سيد، نابولي، لوحتي
 - 12 - اري، تب، داست، يانا
 - 13 - درهم، بر، بار، يمن،

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

امرأة في بيت عملاق	بنات	الحل السابق
شارع الكسليك	صباح	رانيا عيسى
حور	الشحورة	



- عمودياً:**
- 1 - ممثلة لبنانية، للتفسير
 - 2 - نهتم بالأمر، زقاق طويل (بالعامية)
 - 3 - أركض، أسف
 - 4 - أحببت، غسل، فعل ماضي ناقص
 - 5 - وحي، رف
 - 6 - ضمير متصل، عاصمة بوليفيا أعلى
 - 7 - حدثت، من لوازم الطلاب
 - 8 - بلدة لبنانية، عش الطائر
 - 9 - قضى الليل، سلام
 - 10 - منخفض بين جبلين، اناول باليد
 - 11 - مصورين، للندبة
- أفقياً:**
- 1 - ممثل لبناني راحل
 - 2 - للنفي، غنج، للتعريف
 - 3 - نومه العميق، مقطوع
 - 4 - أفر هارباً الى مكان بعيد، اسم إشارة، ركيزة
 - 5 - أحد آلهة الميثولوجيا الهندية، مدينة لبنانية
 - 6 - بلدة لبنانية، سكان البادية، بحر
 - 7 - للنداء، يرحل إلى دولة أخرى
 - 8 - عاصمة أوروبية، أخذ مال شريكه، جزيرة بريطانية
 - 9 - رافق، دولة عربية
 - 10 - أباشر العمل، مدينة سومرية في العراق، حرف تمني
 - 11 - حلم، عاصمة أوروبية

الحل السابق

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

طريقة الحل:

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

SUDOKU

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

عمودياً:

- 1 - جوليا بطرس
- 2 - ميمون، اورال
- 3 - الي، ترتب، لم
- 4 - حماتا، باريس
- 5 - مد، أمال، سنا
- 6 - دهان، لعنا
- 7 - ليما، سلام
- 8 - نادر الاتات
- 9 - ري، يمر، اد
- 10 - اسنان، دهمنا
- 11 -

أفقياً:

- 1 - جمال حمدان
- 2 - ويل، مده، ارس
- 3 - ليما، الدين
- 4 - يو، دنانير
- 5 - انتقام، ماين
- 6 - رقي، الام
- 7 - طاب، بلع، ارد
- 8 - روتها، نستره
- 9 - سر، مر سالا
- 10 - الرين، اتان
- 11 - سلم، سالم، دا

