

نُوراً

NOURA MAGAZINE

مجلة دورية عربية لعظمى كافة الأخبار الثقافية



العدد

77

السنة السابعة

يونيو

2026



FIFA WORLD CUP 2026™

JUNE 11 - JULY 19 CANADA | MEXICO | USA



مجلة نوراً لكل العرب
www.nourabudeiri.net

FOLLOW US:    @nouramagazine

• في هذا العدد



بطولة بحلة عجيبة



بقلم
نورا البُديري

بدأت بطولة كأس العالم لكرة القدم، الحدث الذي يتوق له عشاق الساحرة المستديرة كل ٤ سنين لتمتعنا بمباريات مشوقة تتبارى فيها فرق الدول المشاركة و تبذل قصارى جهدها لتتالى اللقب.

في هذه البطولة تشارك ٨ فرق عربية و فرق تشارك لأول مرة و أخرى لم تتأهل و كانت ذا حضور دائم في البطولة.

و الفخر كل الفخر هي مشاركة هذا الكم من الدول العربية المتأهلة للبطولة و لأول مرة في تاريخنا المعاصر نرى و بالرغم من الأوضاع الملتهبة التي تعصف بمنطقتنا من قصف و حرب إلى أزمات إنسانية و احوال اقتصادية متردية و مضيق مغلق و احتمال اندلاع حرب شعواء و تنظيم غوغائي للبطولة، إلا أننا كجمهور عربي نشعر برونق البطولة الذي بخفف عنا و لو لدقائق معدودة (زمن المباراة) واقعنا الغامض و يبث فينا سويغات من الترقب و الحماس لحضور أداء أنديةنا العربية.

كل التوفيق لفرقنا العربية ونسأل الله لهم السداد و النجاح.

و رحم الله شهداء الأمة العربية و كان في عون المستضعفين .



أكاديمية CNN أبوظبي تفتح باب التقديم لدورتها السادسة بالتعاون مع هيئة الإعلام الإبداعي

ويشهد البرنامج عودة «معرض الوظائف» في عام ٢٠٢٦، ليوصل دوره في ربط المشاركين والخريجين بشركاء القطاع والشركات الإعلامية، ودعم انتقالهم إلى سوق العمل من خلال فرص للتواصل المهني والتعرّف على متطلبات القطاع وإجراء مقابلات أولية للوظائف والبرامج التدريبية.

وقالت عائشة الجنيبي، مدير إدارة تطوير المواهب في هيئة الإعلام الإبداعي: «تعكس الدورة الجديدة من أكاديمية **CNN** أبوظبي التزامنا المستمر بتنمية المواهب الإعلامية المستقبلية في دولة الإمارات. ويأتي إطلاق البرنامج بصيغته المُحدّثة هذا العام ل يتيح الفرصة لعدد أكبر من صنّاع السرد القصصي للوصول إلى تجارب تدريبية متقدمة، ويشجع المشاركين على استكشاف قصص ذات معنى يتردد صداها بعمق داخل مجتمعنا وعبر الأجيال».

وقالت بيكي أندرسون، مديرة تحرير شبكة **CNN** أبوظبي ومذيعة برنامج «كونيكت ذا وورلد مع بيكي أندرسون»: «تواصل شبكة **CNN** جهودها لتكون شريكاً محورياً يساهم في دعم مجتمع الإعلام الإبداعي في أبوظبي، ومن هنا تأتي أهمية تزامن الدورة السادسة من أكاديمية **CNN** أبوظبي مع (عام الأسرة) في دولة الإمارات. وفي وقت تتزايد فيه أهمية الصحافة في المنطقة أكثر من أي وقت مضى، نفخر أيضاً بتوسيع نطاق البرنامج ل يتيح لعدد أكبر من صنّاع السرد القصصي تطوير مهاراتهم وبناء علاقات مهنية مستدامة، بما يساهم في تعزيز مجتمع الإعلام الإبداعي في دولة الإمارات وخارجها».

افتتحت أكاديمية **CNN** أبوظبي بالتعاون مع هيئة الإعلام الإبداعي باب التقديم لدورتها السادسة، التي تقدم برنامجاً مبتكراً يساهم في توسيع نطاق المشاركة وتعزيز تجربة التدريب العملي. ويتضمن البرنامج محوراً جديداً للسرد القصصي، انسجاماً مع أهداف «عام الأسرة» في دولة الإمارات العربية المتحدة. ويعكس برنامج الدورة السادسة في عام ٢٠٢٦ أهمية تمكين عدد أكبر من المواهب الإعلامية الناشئة، من خلال تقديم دورتين تدريبيتين ضروريتين منفصلتين في أبوظبي، تمتد كل منهما لمدة أسبوع؛ الأولى في سبتمبر، والثانية في أكتوبر، ما يتيح لنحو ٦٠ مشاركاً في كل دورة الاستفادة من برنامج تدريبي مكثف بإشراف خبراء من شبكة **CNN**، إلى جانب مجموعة من المتحدثين والرواد المتخصصين.

ويشكّل إدراج «السرد القصصي» ضمن برنامج هذا العام امتداداً لجهود الأكاديمية في تطوير مهارات رواية القصص التي تعكس الواقع المجتمعي وتعبّر عن تجارب إنسانية ذات صلة، ما يعزّز قدرة المشاركين على إنتاج محتوى يحمل بُعداً مهنياً ويحدث أثراً مستداماً.

وعقب استكمال الدوريتين، يدعى نخبة من أفضل المشاركين للمشاركة في «أسبوع المحاكاة»، الذي يحاكي بيئة الأخبار العاجلة، ويواكب تطورات المشهد الإعلامي، ويشمل ذلك توظيف التقنيات الحديثة والذكاء الاصطناعي في جمع الأخبار وإنتاجها، ضمن تجربة تطبيقية متقدمة تُقام في بيئة غرفة أخبار تفاعلية وبإشراف مهني من خبراء في شبكة **CNN**.



أسيل عنبتاوى

عالمة فضاء فلسطينية

أمريكية

الذي وضع المسبار «كاسيني» في مداره حول كوكب زحل، ضمن مشروع اكتشاف زحل المُشترك من قبل وكالة الفضاء الأمريكية ووكالة الفضاء الأوروبية ووكالة الفضاء الإيطالية، الذي عُرِفَ باسم مشروع «كاسيني-هويجنز» الشهير.

كما تولت رئاسة فريق جمع المعلومات والمراقبة والتوجيه في مهمتي المركبة الفضائية «جاليلو» إلى كوكب المشتري عام ١٩٩٦، ومركبة «مارس جلوبال سرفايفر» إلى كوكب المريخ منذ عام ١٩٩٧ وحتى نهاية مشروع اكتشاف سطح المريخ هذا في عام ٢٠٠٦، وعملت أيضًا مع وكالة الفضاء الأوروبية في ذات المهام.

قدمت أسيل ما يزيد عن ٥٩ بحث علمي نشرت في كبرى

مراكز البحث والمواقع والجامعات العالمية، كما قدمت أكثر من ٥٦ مقالًا علميًا.

حازت أسيل عنبتاوي على العديد من الجوائز والأوسمة الرفيعة، كان من أهمها:

وسام ناسا للخدمة الاستثنائية، عام ٢٠٠٧.
وسام ناسا للإنجاز الاستثنائي، عام ٢٠١٥، وذلك تقديرًا لقيادتها المسبار الفضائي «كاسيني» إلى كوكب زحل.
جائزة ناسا للإنجاز الجماعي.
جائزة سبيس أوبس للإنجاز المتميز، من اللجنة الدولية للتبادل التقني لعمليات المهام الفضائية وأنظمة البيانات الأرضية [الإنجليزية]، عام ٢٠١٨.

جائزة مختبر علوم المريخ الفردية، بتاريخ ٢١ مايو ٢٠٢٠ من وكالة ناسا، تقديرًا لقيادتها للفريق المسؤول عن إنزال مركبة فضائية على سطح كوكب المريخ.

عالمة فضاء من أسرة فلسطينية من محافظة طولكرم، تحمل الجنسية الأمريكية، تُعد واحدة من أبرز علماء الفضاء في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تعمل في وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) ومختبر الدفع النفاث منذ العام ١٩٩٢، وتولت مهام العديد من الأحداث الفضائية العالمية التي راقبها الملايين حول العالم.

وُلدت أسيل جمال جميل عنبتاوي في ١٥ أغسطس ١٩٦٩ في الكويت لأسرة فلسطينية من محافظة طولكرم شمال غرب الضفة الغربية، فوالدها هو المهندس «جمال جميل عنبتاوي» من بلدة زيتا بمحافظة طولكرم، ر أما والدتها فهي المعلمة «حسنية إبراهيم الأشقر» من مدينة طولكرم والتي عملت معلمة لسنوات طويلة في مدارس مدينة طولكرم ودولة الكويت.

درست أسيل المرحلة الابتدائية والمتوسطة في مدارس الكويت، ثم أنهت الدراسة الثانوية في مدرسة البكالوريا في العاصمة الأردنية عمّان عام ١٩٨٧، وغادرت بعد ذلك في ذات العام إلى الولايات المتحدة الأمريكية للدراسة في جامعاتها.

التحقت عام ١٩٨٧ بجامعة ولاية كاليفورنيا في فوليرتون [الإنجليزية] في الولايات المتحدة حيث حصلت منها عام ١٩٩٢ على درجة البكالوريوس في الهندسة الكهربائية بتفوق، كما حصلت عام ١٩٩٦ على درجة الماجستير في ذات التخصص من جامعة جنوب كاليفورنيا الأمريكية.

عملت في وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) ومختبر الدفع النفاث منذ العام ١٩٩٢ وحتى اليوم، وتُشغل حاليًا منصب رئيسة تخطيط الاتصالات في مختبر علوم المريخ، وهي عضو معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات.

تولت مهام العديد من الأحداث الفضائية العالمية والتي راقبها الملايين حول العالم، كان من أهمها ترأسها الفريق الرئيسي

لعنة الذاكرة وذنب النجاة



بقلم
د. رجاء صالح الجبوري

أشرقت الشمس على الجرف الصخري حيث قضى سيزيف ليلته متوسداً صخرة لعنته. وما إن انحسر ظلام الليل حتى نهض ليمضي يوماً آخر في دفعها نحو القمة، قبل أن تنفلت من بين يديه وتعود متدحرجة إلى القاع، فيعود خلفها من جديد.

هكذا تمضي أيامه؛ تحت شمس الصيف القائظة، وفي زمهرير الشتاء، وبين رياح الخريف، وعلى وقع زقزقة العصفير وخرير الجداول في الربيع. يدفع الصخرة إلى أعلى، فتخذه القمة في اللحظة الأخيرة، وتهوي الصخرة إلى السفح، كأن الجبل نفسه يأبى أن يتركها تستقر.

تحكي الأسطورة أن سيزيف خدع الموت، فاستحق عقاباً أبدياً. لكن أحقاً يُخدع الموت، ويُصَفَّد قاطف الأرواح؟

الحقيقة أن كل ما فعله سيزيف أنه نجا من الموت.

لقد نجا بينما مضى الآخرون. شأنه شأن كل ناجٍ يخرج من تحت ركاب كارثة حاملاً معه ذلك الحمل الثقيل المتمثل في ذنب النجاة، المخبأ خلف سؤال لا يستطيع إسكاته:

لماذا أنا؟

لماذا نجوت؟



بقلم
د. رجاء صالح الجبوري

لعنة الذائبة و ذئب النجاة

ذلك الشعور الموجه بالذنب؛ ذنب البقاء، ذنب الهواء والماء والخبز.

يواصل الناجون حياتهم، يبتسمون، وتجرفهم دوامة الأيام، حتى يوشكوا على تصديق أنهم تجاوزوا ما حدث. ثم تكفي صورة عابرة، أو رائحة مألوفة، أو اسم يُذكر مصادفة، حتى تُرفع ستائر النسيان عن ذاكرة مثقلة بالصور والأسماء والقصص، كصخرة أفلتت من القمة وعادت إلى القاع.

من هذه الزاوية تبدو الأسطورة أقل حديثاً عن العيب، وأكثر حديثاً عن الذاكرة. فالصخرة ليست حجراً أصم، بل كتلة من الوجوه الغائبة، والأسماء المنطفئة، والوداعات المؤجلة. وكلما دفعها سيزيف إلى الأعلى، بدا كأنه يحاول إنقاذ ما لا يمكن إنقاذه، أو تأجيل سقوط يعرف في قرارة نفسه أنه واقع لا محالة.

وحين تتدحرج الصخرة إلى السفح، يمضي خلفها بهدوء لان النسيان خطيئة اخرى لا يريد ان يضيفها إلى ذنب نجاته

ما زال سيزيف يصعد الجبل حتى اليوم؛ لأنه لا يمثل الإنسان الذي عوقب بالعيب، بقدر ما يحكي عن الإنسان الذي نجا، ثم أمضى عمره كله يحمل آثار من لم ينج.

فبعض الصخور لا تستقر في قاع الجبل أبداً، بل تستقر في أعماق من بقوا أحياء، هناك حيث لا يبلغها النسيان.



أودي A6 Allroad الجديدة
كلياً تعود بشكل عضلي
بهيكل RS6 وأول نسخة
هجينة قابلة للشحن



تتضمّن التعديلات؛ صدام أمامي بشبك خلية النحل، لمسات سوداء لامعة حول فتحات الهواء الجانبية، كسوة سفلية تلتف حول رفارف العجلات والعتبات الجانبية، وصدّام خلفي مع فتحات وهمية وألواح حماية تعمل أيضاً كناشر هوائي.

لمن يفضلون تجنّب اللون الأسود، تتوفّر كل هذه القطع بـ تشطيب فضي معتم بلمسات كروم، مع قضبان سقف من الألمنيوم وأنابيب عادم مطلية بالكروم.

تقنيات إضاءة متطورة

تقدّم أودي مصابيح **Matrix LED** الرقمية التي يمكنها إسقاط حدود المسار وتحذيرات الجليد على سطح الطريق أمام السائق. أما المصابيح الخلفية **OLED**، الرقمية، فتعرض رموز تحذيرية للسيارات الأخرى. تركب السيارة على جنوط ١٩ إنش قياسياً، مع إمكانية الترقية لـ جنوط ٢١ إنش رياضية.

كشفت أودي (**Audi**) عن جيل جديد كلياً من سيارتها الستيشن واغن المرفوعة **A6 Allroad**، وذلك بعد أربع سنوات من سحبها من الإنتاج. السيارة الجديدة تأتي بـ هيكل عريض مستوحى من **RS6** الرياضية، وقفة مرفوعة عن الأرض، وكسوة بلاستيكية إضافية تمنحها طابعاً وعراً أكثر. وتقدّم نفسها كـ بديل أكثر رشاقة وعضلية لـ **SUV** الفاخرة مثل **Audi Q5** و **Q7** ولأول مرة في تاريخها تأتي بـ خيار هجين قابل للشحن (**PHEV**) بقوة ٣٦٢ حصاناً، إلى جانب محرّك **V6** توربو ديزل التقليدي المحبوب.

رفارف **RS6** العريضة.. أول مرة في تاريخ **Allroad**

تتمثّل الرفارف العريضة في العنوان البصري الأبرز لـ **A6 Allroad** الجديدة، وهي أول مرة تحصل فيها سيارة **Allroad** على هذه الميزة بعد سنوات كانت فيها مقتصرة على **RS6** الأكثر شراسة. ودمجت أودي هذه الرفارف مع لمسات **Allroad** المميزة التي تميل نحو الطابع الوعر بدلاً من الرياضي.



الوضع العادي.

نظام التعليق الهوائي النشط يوفر مدى يبلغ ٥٥ ملم:

وضع **Off-Road** يضيف ١٥ ملم إضافية، ووظيفة الرفع ترفع ٢٠ ملم إضافية على السرعات المنخفضة، وضع **Comfort** يُناسب القيادة اليومية، ووضع **Dynamic** ينخفض بـ ٢٠ ملم لتحسين الدقة والاستقرار. وعند تجاوز ١٢٠ كم/س، تنخفض السيارة في جميع الأوضاع بـ ٢٠ ملم لتحسين الكفاءة.

الأبعاد.. أعرض بـ ١١١ ملم من النسخة العادية تأتي **A6 Allroad** بأبعاد ضخمة تليق بطابعها الجديد:

الطول: ٥,٠١٦ ملم (١٩٧,٥ إنش)
العرض: ١,٩٨٦ ملم (٧٨,٢ إنش)
الارتفاع: ١,٤٧٩-١,٥٠٨ ملم

هذا يعني أنها أعرض بـ ١١١ ملم من **A6 Avant** القياسية، وأعرض بـ ٨٤ ملم عن **A6 Allroad** السابقة - أرقام تكشف عن مدى عضلية التصميم الجديد.

نظام التعليق الهوائي النشط.. مرفوعة ٣٤ ملم

ما يجعل **Allroad** أكثر من مجرد **A6** مرفوعة هو العمل الهندسي تحت الهيكل. منحنتها أودي نظام تعليق وتوجيه مخصصاً يبدأ بارتفاع أعلى بـ ٣٤ ملم عن النسخة القياسية في



من أعمال الفنان
رائد القطناني





الصابلات تنبض بنكهات العالم إقبال
لافت على مهرجان أكل الشوارع
بالجزائر العاصمة



سهيل جوداد

والتلاقي الاجتماعي من خلال تنظيم عروض فنية وتنشيطية ومسابقات موجهة لمختلف الفئات العمرية، ما أضفى حيوية خاصة على أرجاء المنتزه.

وأعرب العديد من الزوار عن إعجابهم بالتنظيم وتنوع الأجنحة المشاركة، معتبرين أن المهرجان يشكل فرصة لاكتشاف نكهات جديدة وقضاء أوقات ممتعة رفقة العائلة والأصدقاء.

ويؤكد هذا الإقبال المتزايد الاهتمام المتنامي بثقافة أكل الشوارع في الجزائر، ودور مثل هذه التظاهرات في تنشيط الحركة السياحية والترفيهية وإبراز مواهب الطهاة وأصحاب المشاريع الناشئة في مجال المطاعم والخدمات الغذائية.

عرف منتزه الصابلات بالعاصمة توافداً كبيراً للزوار مع انطلاق فعاليات مهرجان أكل الشوارع، المنظم من 11 إلى 15 من الشهر الجاري، والذي استقطب العائلات والشباب ومحبي فنون الطهي لاكتشاف تشكيلة واسعة من الأطباق المحلية والعالمية في أجواء احتفالية مميزة.

ويجمع المهرجان عدداً معتبراً من المطاعم والعارضين وعربات الطعام المتخصصة، حيث يقدم للزوار تجربة تذوق متنوعة تشمل الوجبات السريعة والأطباق التقليدية والعصرية إلى جانب الحلويات والمشروبات المختلفة.

ولم يقتصر الحدث على الجانب الغذائي فحسب، بل تحول إلى فضاء للترفيه

الحزن الذي لا يرى رحلة مع الفقد



بقلم

د. نورا برديس رزق
إستشاري نفسي
و علاج الإدمان

هناك نوع من الحزن لا يظهر على الوجوه ولا يُقرأ في الملامح ولا يُسمع في نبرة الصوت هذا الحزن لا يحتاج إلى دموع حتى يكون حقيقيا ولا يحتاج إلى كلمات حتى يكون مفهوما لأنه ببساطة يعيش في الداخل في منطقة عميقة لا يصل إليها أحد بسهولة هذا هو الحزن الذي لا يرى ذلك الشعور الصامت الذي يرافق الإنسان في تفاصيل يومه دون أن يلاحظه الآخرون ودون أن ينتبهوا إلى ثقله الحقيقي

الفقد ليس مجرد غياب شخص أو انتهاء علاقة أو فقدان شيء نحبه بل هو تجربة تعيد تشكيلنا من الداخل الفقد هو كسر غير مرئي يحدث في بنية الروح يجعلنا نرى العالم بشكل مختلف ويجعل الأشياء التي كانت عادية تحمل معاني جديدة ومؤلمة الفقد لا يأخذ منا فقط من رحل بل يأخذ جزءا من النسخة القديمة من أنفسنا ويتركنا نحاول فهم من أصبحنا بعد هذا الغياب

في اللحظات الأولى من الفقد لا يكون الحزن واضحا كما يتخيل الكثيرون بل يحدث شيء يشبه التوقف الداخلي كأن العقل يضع حاجزا مؤقتا أمام الألم كنوع من الحماية النفسية في هذه المرحلة قد يبدو الشخص هادئا أو متماسكا أو حتى غير متأثر لكن الحقيقة أن هذه ليست قوة بقدر ما هي آلية دفاعية طبيعية تمنح النفس فرصة لاستيعاب الصدمة بشكل تدريجي دون أن تنهار بالكامل

ومع مرور الوقت يبدأ الحزن في الظهور لكنه لا يأتي بشكل مباشر أو واضح بل ينتسلل في لحظات صغيرة في تفاصيل لا ينتبه لها أحد قد يكون في صوت يشبه صوت من فقدناه أو في مكان اعتدنا الذهاب إليه أو في عادة يومية كانت تجمعنا بهم أو حتى في لحظة صمت مفاجئة أثناء يوم مزدحم فجأة نشعر بثقل في القلب دون سبب واضح وكأن الذاكرة قررت أن تفتح بابا لم يكن في الحسبان

وهنا يظهر الحزن الذي لا يرى في أقوى صورته لأنه لا يعتمد على مواقف كبيرة بل يعيش في التفاصيل الصغيرة في تلك اللحظة التي تفتح فيها الهاتف لتتحدث مع شخص ثم تتذكر أنه لم يعد موجودا في تلك اللحظة التي تسمع فيها خبرا جميلا فتبحث بشكل تلقائي عن مشاركته معه ثم تدرك أنه غاب هذه التفاصيل اليومية البسيطة هي التي تجعل الفقد تجربة مستمرة وليست مجرد حدث انتهى

من الناحية النفسية الحزن هو استجابة طبيعية لفقدان شيء كان له قيمة عاطفية عالية وهو يمر بمراحل مختلفة قد تبدأ بالإنكار ثم

الغضب ثم الحزن العميق ثم القبول لكن هذه المراحل ليست ثابتة ولا تحدث بنفس الترتيب للجميع وقد تنتقل بينها ذهابا وإيابا وهذا أمر طبيعي لأن النفس البشرية لا تتعامل مع الألم بطريقة خطية بل بطريقة متغيرة ومعقدة

الحزن الذي لا يرى غالبا ما يكون مرتبطا بما يسمى بالحزن المؤجل أو الحزن المكبوت حيث لا يتم التعبير عنه بشكل مباشر إما بسبب ظروف الحياة أو بسبب توقعات المجتمع أو بسبب طبيعة الشخصية هذا النوع من الحزن قد يبدو هادئا من الخارج لكنه في الداخل يستهلك طاقة نفسية كبيرة وقد يظهر في صورة إرهاق مستمر أو فقدان شغف أو شعور دائم بالفراغ أو حتى أعراض جسدية غير مفسرة

أحد أصعب جوانب الفقد هو الشعور بالوحدة ليس لأننا وحدنا فعليا ولكن لأن التجربة نفسها لا يمكن نقلها بالكامل للآخرين لا يمكن لأي شخص أن يشعر بنفس الطريقة التي نشعر بها ولا بنفس العمق حتى لو كان متعاطفا هذا لا يعني أن الآخرين لا يفهمون بل يعني أن هناك جزءا من الحزن يظل خاصا جدا لا يمكن مشاركته بالكامل

وفي محاولة للهروب من هذا الشعور قد يلجأ البعض إلى الانشغال المستمر أو تجاهل المشاعر أو التظاهر بالقوة لكن الحقيقة أن المشاعر التي لا يتم الاعتراف بها لا تختفي بل تتراكم وقد تظهر في وقت لاحق بشكل أكثر حدة لذلك فإن مواجهة الحزن ليست ضعفا بل هي خطوة أساسية في طريق التعافي الاعتراف بالألم هو بداية التخفيف منه

التعايش مع الفقد لا يعني النسيان ولا يعني أن الألم سيختفي بل يعني أن نتعلم كيف نحمل هذا الألم دون أن يسيطر علينا كيف نسمح له أن يكون جزءا من حياتنا دون أن يكون هو كل حياتنا هذه العملية تحتاج إلى وقت وصبر وتعاطف مع الذات لأننا لا نتجاوز الفقد بل نتعلم كيف نعيش معه

ومن المهم في هذه الرحلة أن نمنح أنفسنا الإذن بالشعور دون حكم دون محاولة الإسراع في التعافي أو مقارنة أنفسنا بالآخرين لأن كل تجربة فقد فريدة وكل شخص لديه طريقته الخاصة في التعامل مع الألم ما قد يبدو بسيطا لشخص قد يكون عميقا جدا لشخص آخر

وفي خضم هذا الألم قد نكتشف أشياء جديدة عن أنفسنا قد نكتشف أننا أقوى مما كنا نظن أو أكثر هشاشة مما كنا نعتقد قد نكتشف حاجتنا للآخرين أو قدرتنا على الصمود وحدنا هذه الاكتشافات رغم صعوبتها تشكل جزءا مهما من عملية النمو النفسي التي تحدث بعد الفقد

الحزن في جوهره مرتبط بالحب نحن لا نحزن إلا على ما كان له قيمة في حياتنا لذلك فإن شدة الحزن ليست دليلا على الضعف بل على عمق الارتباط وعلى صدق المشاعر وكلما كان الحزن عميقا كان ذلك انعكاسا لعلاقة كانت مليئة بالمعنى



بقلم

د. برديس رزق

إستشاري نفسي
و علاج الإدمان

الحزن الذي لا يرى رحلة مع الفقد

ومع مرور الوقت تبدأ العلاقة مع الحزن في التغير قد لا يختفي لكنه يصبح أقل حدة أقل سيطرة تبدأ في القدرة على تذكر من فقدناهم دون أن نشعر بانهايار كامل نبدأ في استعادة بعض من توازننا الداخلي نبدأ في إيجاد لحظات من الراحة وسط هذا الألم

الذكريات تلعب دورا مهما في هذه المرحلة فهي في البداية تكون مؤلمة لأنها تذكرنا بما فقدناه لكنها مع الوقت تتحول إلى مصدر للدفع والامتنان نتعلم كيف نحفظ بهذه الذكريات دون أن تؤذيها كيف نجعلها جزءا من استمرار العلاقة بشكل مختلف

الحزن الذي لا يرى يعلمنا أيضا أن نكون أكثر لطفا مع الآخرين لأننا لا نعرف ما الذي يمرون به في صمت قد يبدو الشخص طبيعيا تماما لكنه يحمل داخله عالما من الألم لذلك فإن التعاطف لا يجب أن يكون فقط مع من يظهرون حزنهم بل أيضا مع من يخفونه

وهناك لحظة في هذه الرحلة يمكن أن نعتبرها الذروة وهي اللحظة التي ندرك فيها أن من فقدناهم لن يعودوا أبدا هذه اللحظة قد لا تأتي مرة واحدة بل قد تتكرر في مواقف مختلفة لكنها في كل مرة تترك أثرا عميقا وكأننا نعيش الفقد من جديد في هذه اللحظة قد نشعر بعجز كامل قد نشعر بأن لا شيء يمكن أن يعوض هذا الغياب وهذا الشعور رغم قسوته هو جزء من الوصول إلى القبول

ومع القبول لا ينتهي الحزن لكنه يتغير يصبح أكثر هدوءا أكثر عمقا لكنه أقل صخبا يصبح جزءا من نسيج حياتنا لا نراه طوال الوقت لكنه موجود في الخلفية يذكرنا بما كان وبما فقدناه وبما تعلمناه

وفي النهاية نصل إلى مرحلة نعيد فيها تعريف الحياة بعد الفقد نتعلم كيف نعيش بشكل مختلف كيف نعيد ترتيب أولوياتنا كيف نمح معنى جديدا للأشياء قد لا تعود الحياة كما كانت لكن يمكن أن تصبح ذات معنى بطريقة مختلفة

الحزن الذي لا يرى لن يختفي تماما لكنه سيتحول من عبء ثقيل إلى حضور هادئ من ألم حاد إلى ذكرى عميقة من فقد مؤلم إلى أثر مستمر فينا يشكلنا ويجعلنا أكثر وعيا وأكثر إنسانية

وربما تكون الحقيقة الأعمق في هذه الرحلة أن من فقدناهم لا يختفون تماما بل يستمرون فينا في طريقتنا في الحديث في اختياراتنا في القيم التي نعيش بها في الذكريات التي نحملها معهم وبهذا المعنى فإن الفقد لا ينهي العلاقة بل يغير شكلها فقط

الحزن لا ينتهي لكنه يتعلم كيف يعيش معنا ونحن أيضا نتعلم كيف نعيش معه هناك نوع من الحزن لا يظهر على الوجوه ولا يُقرأ في الملامح ولا يُسمع في نبرة الصوت هذا الحزن لا يحتاج إلى دموع حتى يكون



بقلم

د. برديس رزق
إستشاري نفسي
و علاج الإدمان

الحزن الذي لا يرى رحلة مع الفقد

حقيقيا ولا يحتاج إلى كلمات حتى يكون مفهوما لأنه ببساطة يعيش في الداخل في منطقة عميقة لا يصل إليها أحد بسهولة هذا هو الحزن الذي لا يرى ذلك الشعور الصامت الذي يرافق الإنسان في تفاصيل يومه دون أن يلاحظه الآخرون ودون أن ينتبهوا إلى ثقله الحقيقي

الفقد ليس مجرد غياب شخص أو انتهاء علاقة أو فقدان شيء نحبه بل هو تجربة تعيد تشكيلنا من الداخل الفقد هو كسر غير مرئي يحدث في بنية الروح يجعلنا نرى العالم بشكل مختلف ويجعل الأشياء التي كانت عادية تحمل معاني جديدة ومؤلمة الفقد لا يأخذ منا فقط من رحل بل يأخذ جزءا من النسخة القديمة من أنفسنا ويتركنا نحاول فهم من أصبحنا بعد هذا الغياب

في اللحظات الأولى من الفقد لا يكون الحزن واضحا كما يتخيل الكثيرون بل يحدث شيء يشبه التوقف الداخلي كأن العقل يضع حاجزا مؤقتا أمام الألم كنوع من الحماية النفسية في هذه المرحلة قد يبدو الشخص هادئا أو متماسكا أو حتى غير متأثر لكن الحقيقة أن هذه ليست قوة بقدر ما هي آلية دفاعية طبيعية تمنح النفس فرصة لاستيعاب الصدمة بشكل تدريجي دون أن تنهار بالكامل

ومع مرور الوقت يبدأ الحزن في الظهور لكنه لا يأتي بشكل مباشر أو واضح بل يتسلل في لحظات صغيرة في تفاصيل لا ينتبه لها أحد قد يكون في صوت يشبه صوت من فقدناه أو في مكان اعتدنا الذهاب إليه أو في عادة يومية كانت تجمعنا بهم أو حتى في لحظة صمت مفاجئة أثناء يوم مزدحم فجأة نشعر بثقل في القلب دون سبب واضح وكأن الذاكرة قررت أن تفتح بابا لم يكن في الحسبان

وهنا يظهر الحزن الذي لا يرى في أقوى صورته لأنه لا يعتمد على مواقف كبيرة بل يعيش في التفاصيل الصغيرة في تلك اللحظة التي تفتح فيها الهاتف لتتحدث مع شخص ثم تتذكر أنه لم يعد موجودا في تلك اللحظة التي تسمع فيها خيرا جميلا فتبحث بشكل تلقائي عن تشاركه معه ثم تدرك أنه غاب هذه التفاصيل اليومية البسيطة هي التي تجعل الفقد تجربة مستمرة وليست مجرد حدث انتهى

من الناحية النفسية الحزن هو استجابة طبيعية لفقدان شيء كان له قيمة عاطفية عالية وهو يمر بمراحل مختلفة قد تبدأ بالإنكار ثم الغضب ثم الحزن العميق ثم القبول لكن هذه المراحل ليست ثابتة ولا تحدث بنفس الترتيب للجميع وقد ننتقل بينها ذهابا وإيابا وهذا أمر طبيعي لأن النفس البشرية لا تتعامل مع الألم بطريقة خطية بل بطريقة متغيرة ومعقدة

الحزن الذي لا يرى غالبا ما يكون مرتبطا بما يسمى بالحزن المؤجل أو الحزن المكبوت حيث لا يتم التعبير عنه بشكل مباشر إما بسبب ظروف الحياة أو بسبب توقعات المجتمع أو بسبب طبيعة الشخصية هذا النوع من الحزن قد يبدو هادئا من الخارج لكنه في الداخل يستهلك طاقة



بقلم

د. برديس رزق
إستشاري نفسي
و علاج الإدمان

الحزن الذي لا يرى رحلة مع الفقد

نفسية كبيرة وقد يظهر في صورة إرهاق مستمر أو فقدان شغف أو شعور دائم بالفراغ أو حتى أعراض جسدية غير مفسرة

أحد أصعب جوانب الفقد هو الشعور بالوحدة ليس لأننا وحدنا فعليا ولكن لأن التجربة نفسها لا يمكن نقلها بالكامل للآخرين لا يمكن لأي شخص أن يشعر بنفس الطريقة التي نشعر بها ولا بنفس العمق حتى لو كان متعاطفا هذا لا يعني أن الآخرين لا يفهمون بل يعني أن هناك جزءا من الحزن يظل خاصا جدا لا يمكن مشاركته بالكامل

وفي محاولة للهروب من هذا الشعور قد يلجأ البعض إلى الانشغال المستمر أو تجاهل المشاعر أو التظاهر بالقوة لكن الحقيقة أن المشاعر التي لا يتم الاعتراف بها لا تختفي بل تتراكم وقد تظهر في وقت لاحق بشكل أكثر حدة لذلك فإن مواجهة الحزن ليست ضعفا بل هي خطوة أساسية في طريق التعافي الاعتراف بالألم هو بداية التخفيف منه

التعايش مع الفقد لا يعني النسيان ولا يعني أن الألم سيختفي بل يعني أن نتعلم كيف نحمل هذا الألم دون أن يسيطر علينا كيف نسمح له أن يكون جزءا من حياتنا دون أن يكون هو كل حياتنا هذه العملية تحتاج إلى وقت وصبر وتعاطف مع الذات لأننا لا نتجاوز الفقد بل نتعلم كيف نعيش معه

ومن المهم في هذه الرحلة أن نمح أنفسنا الإذن بالشعور دون حكم دون محاولة الإسراع في التعافي أو مقارنة أنفسنا بالآخرين لأن كل تجربة فقد فريدة وكل شخص لديه طريقته الخاصة في التعامل مع الألم ما قد يبدو بسيطا لشخص قد يكون عميقا جدا لشخص آخر

وفي خضم هذا الألم قد نكتشف أشياء جديدة عن أنفسنا قد نكتشف أننا أقوى مما كنا نظن أو أكثر هشاشة مما كنا نعتقد قد نكتشف حاجتنا للآخرين أو قدرتنا على الصمود وحدنا هذه الاكتشافات رغم صعوبتها تشكل جزءا مهما من عملية النمو النفسي التي تحدث بعد الفقد

الحزن في جوهره مرتبط بالحب نحن لا نحزن إلا على ما كان له قيمة في حياتنا لذلك فإن شدة الحزن ليست دليلا على الضعف بل على عمق الارتباط وعلى صدق المشاعر وكلما كان الحزن عميقا كان ذلك انعكاسا لعلاقة كانت مليئة بالمعنى

ومع مرور الوقت تبدأ العلاقة مع الحزن في التغير قد لا يختفي لكنه يصبح أقل حدة أقل سيطرة نبدأ في القدرة على تذكر من فقدناهم دون أن نشعر بانهايار كامل نبدأ في استعادة بعض من توازننا الداخلي نبدأ في إيجاد لحظات من الراحة وسط هذا الألم

الذكريات تلعب دورا مهما في هذه المرحلة فهي في البداية تكون مؤلمة لأنها تذكرنا بما فقدناه لكنها مع الوقت تتحول إلى مصدر للدفاء والامتنان نتعلم كيف نحفظ بهذه الذكريات دون أن تؤذينا كيف



بقلم

د. برديس رزق
إستشاري نفسي
و علاج الإدمان

الحزن الذي لا يرى رحلة مع الفقد

نجعلها جزءا من استمرار العلاقة بشكل مختلف

الحزن الذي لا يرى يعلمنا أيضا أن نكون أكثر لطفا مع الآخرين لأننا لا نعرف ما الذي يمرون به في صمت قد يبدو الشخص طبيعيا تماما لكنه يحمل داخله عالما من الألم لذلك فإن التعاطف لا يجب أن يكون فقط مع من يظهرون حزنهم بل أيضا مع من يخفونه

وهناك لحظة في هذه الرحلة يمكن أن نعتبرها الذروة وهي اللحظة التي ندرك فيها أن من فقدناهم لن يعودوا أبدا هذه اللحظة قد لا تأتي مرة واحدة بل قد تتكرر في مواقف مختلفة لكنها في كل مرة تترك أثرا عميقا وكأننا نعيش الفقد من جديد في هذه اللحظة قد نشعر بعجز كامل قد نشعر بأن لا شيء يمكن أن يعوض هذا الغياب وهذا الشعور رغم قسوته هو جزء من الوصول إلى القبول

ومع القبول لا ينتهي الحزن لكنه يتغير يصبح أكثر هدوءا أكثر عمقا لكنه أقل صخبا يصبح جزءا من نسيج حياتنا لا نراه طوال الوقت لكنه موجود في الخلفية يذكرنا بما كان وبما فقدناه وبما تعلمناه

وفي النهاية نصل إلى مرحلة نعيد فيها تعريف الحياة بعد الفقد نتعلم كيف نعيش بشكل مختلف كيف نعيد ترتيب أولوياتنا كيف نمح معنى جديدا للأشياء قد لا تعود الحياة كما كانت لكن يمكن أن تصبح ذات معنى بطريقة مختلفة

الحزن الذي لا يرى لن يختفي تماما لكنه سيتحول من عبء ثقيل إلى حضور هادئ من ألم حاد إلى ذكرى عميقة من فقد مؤلم إلى أثر مستمر فينا يشكلنا ويجعلنا أكثر وعيا وأكثر إنسانية

وربما تكون الحقيقة الأعمق في هذه الرحلة أن من فقدناهم لا يختفون تماما بل يستمرون فينا في طريقنا في الحديث في اختياراتنا في القيم التي نعيش بها في الذكريات التي نحملها معهم وبهذا المعنى فإن الفقد لا ينهي العلاقة بل يغير شكلها فقط

الحزن لا ينتهي لكنه يتعلم كيف يعيش معنا ونحن أيضا نتعلم كيف نعيش معه



بقلم

د. برديس رزق
إستشاري نفسي
و علاج الإدمان

الحزن الذي لا يرى رحلة مع الفقد



مدرسة «البيتم العربي» بالقدس

مؤسسة عريقة للتعليم المهني تقاوم

زحف الاحتلال



مدرسة اليتيم العربي - المعروفة أيضا باسم الثانوية الصناعية- تقع على أرض مرتفعة تبلغ مساحتها ٤٤ دونما (الدونم يعادل ألف متر مربع)، في بلدة بيت حنينا شمال شرق القدس.

تحدها من الشرق بلدة الرام وشارع رقم ٦٠ الواصل بين القدس ورام الله، ومن الجنوب والغرب أحياء وأراض فلسطينية تابعة لبلدة بيت حنينا.

احتلت سلطات الاحتلال عقب نكسة ١٩٦٧ محيط المدرسة بمساحة تفوق ١٢٠٠ دونم، وأقامت مستوطنة «عطروت» الصناعية في الجهة الشمالية والغربية، وتطمع في ضم المدرسة والمنازل القليلة المتبقية بجوارها.

مدرسة «اليتيم العربي» في القدس أسستها عام ١٩٦٥ جمعية تتخذ من الأردن مقرا لها وتحمل الاسم ذاته الذي سمت به المدرسة. وتهدف المدرسة إلى توفير التعليم المهني والتقني في فلسطين.

تفرد المدرسة باعتماد المنهاج الفلسطيني خلافا لغيرها من المدارس المهنية في بيت المقدس والتي تتبع وزارة التعليم التابعة للاحتلال.

تواجه المدرسة تحديات عدة تتمثل بمساعي الاحتلال لضمها إلى مستوطنة «عطروت» المحيطة بها، إضافة إلى معاناتها من أزمة إدارية ومالية تهدد استمرارية عملها.

الموقع



النشأة والتأسيس

تأسست مدرسة اليتيم العربي في القدس عام ١٩٦٥ ضمن مشاريع جمعية لجنة اليتيم العربي الخيرية ومقرها الأردن، وافتتحها الملك الأردني آنذاك الحسين بن طلال.

حظيت المدرسة بدعم من الحكومة الألمانية التي زودتها بالمعدات والأجهزة اللازمة، وأوفدت مجموعة من الخبراء للإشراف على برامجها، بهدف توفير التعليم الثانوي المهني والتقني للطلبة الفلسطينيين اليتامى الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و١٨ عاماً.

يعزل جدار الفصل مدرسة اليتيم العربي عن امتدادها الفلسطيني شرقاً نحو بلدة الرام، مما صعب الوصول إليها بعد أن كان الطريق الرئيس يؤدي إليها مباشرة.

كما يحاول الاحتلال السيطرة على إحدى أكبر المغارات الفلسطينية المعروفة باسم «وعر أبو هرماس» الواقعة جنوب المدرسة، وتحويلها إلى «متنزه قومي»، إلا أن مبنى المدرسة المقام على أرض مملوكة للجنة اليتيم العربي لأغراض المنفعة العامة يقاوم محاولة مصادرتها أمام محاكم الاحتلال.

مهنية عالي المستوى، وسعت إلى التطور والاستدامة عبر تحقيق مجموعة من الأهداف، أبرزها:

تطوير مهارات الطلاب العملية والنظرية. زيادة فرص حصول الخريجين على وظائف في السوق المحلية. الإسهام في تشكيل مجتمع فلسطيني منتج صناعيا. البرامج التعليمية

بدأت المدرسة عند تأسيسها بتقديم ٤ برامج تدريبية تنتهي بحصول الطالب على شهادة الثانوية في الفرع الصناعي، ثم توسعت لاحقا بإضافة مجموعة من التخصصات الجديدة، شملت الخراطة والتسوية الآلية، واللحام وتشكيل المعادن، والنجارة وصناعة الأثاث، والأدوات الصحية والتدفئة المركزية، وتكنولوجيا الاتصالات، وصيانة أجهزة الحاسوب والآلات المكتبية، والتمديدات الكهربائية، وميكاترونيكس السيارات، والتنجيد الفني والديكور والإدارة الفندقية، والراديو والتلفزيون.

وفي عام ٢٠٢٣ قلصت المدرسة عددا كبيرا من برامجها التعليمية نتيجة أزمة مالية تمر بها، وكان من بين البرامج المقلصة: الإدارة الفندقية والخراطة والتسوية الآلية والنجارة وصناعة الأثاث والأدوات الصحية والتدفئة المركزية.

ويضم حرم المدرسة ١٢ مشغلا وصفوفا دراسية، إضافة إلى ملاعب رياضية ومنشآت سكنية كانت مخصصة لإقامة الموظفين والطلاب، خصوصا اليتامى منهم، منذ تأسيسها حتى عام ٢٠٠٣.

ومع مرور الوقت اتسع نطاق الفئات المستفيدة من المدرسة، إذ صارت المؤسسة التعليمية الوحيدة في القدس التي تعتمد المنهاج الفلسطيني في التعليم المهني، وتستقبل طلبة من مختلف المدن الفلسطينية، مما أسهم في تخريج آلاف المهنيين في مجالات متعددة، كان أولهم عام ١٩٦٨.

تشكل المدرسة امتدادا لمدرسة سابقة أنشأتها الجمعية ذاتها في مدينة حيفا قبل النكبة، وحملت الاسم ذاته، غير أن الاحتلال استولى عليها وحولها إلى ما سماه «المعهد الصناعي للأيتام اليهود»، مما دفع الجمعية بعد تشتت أعضائها إلى إعادة إحياء نشاطها من الأردن، وتأسيس المدرسة الصناعية الثانوية في القدس عوضا عن المسلوحة في حيفا.

الرؤية والأهداف

هدفت المدرسة في بداية عهدها إلى تعليم الأيتام العرب في فلسطين، ولا سيما بعد الحرب العالمية الثانية وما خلفته من أضرار جسيمة على المنطقة العربية عامة، وعلى فلسطين بشكل خاص.

ثم طورت عملها تدريجيا، فاستقطبت كوادر مؤهلة ذات خبرة، وقدمت تعليما



خبيرة التجميل رينا تطلق علامتها
الخاصة «Renna Glam» في الجزائر



سهيل جوداد

وأكدت رينا أن إطلاق العلامة في الجزائر يمثل محطة مهمة في مسيرتها المهنية، مشيرة إلى أن المشروع جاء بعد فترة من التحضير والعمل على تطوير منتجات تلبي تطلعات المستهلكات وتواكب أحدث اتجاهات صناعة التجميل.

ومن المنتظر أن توفر «**Renna Glam**» مجموعة متنوعة من مستحضرات الماكياج، مع خطط مستقبلية لتوسيع نطاق المنتجات وتعزيز حضور العلامة في السوق الجزائرية.

ويأتي هذا الإطلاق في وقت يشهد فيه قطاع مستحضرات التجميل نمواً متزايداً، وسط توجه متصاعد لرواد الأعمال وخبراء التجميل نحو إنشاء علامات تجارية خاصة تعكس خبراتهم ورؤيتهم في هذا المجال.

الجزائر أعلنت خبيرة التجميل ورائدة الأعمال **Renna** عن الإطلاق الرسمي لعلامتها التجارية الخاصة بمستحضرات التجميل «**Renna Glam**» في الجزائر، في خطوة جديدة تعكس خبرتها الطويلة وشغفها بعالم الجمال.

ويهدف البراند الجديد إلى تقديم منتجات تجميل تجمع بين الجودة العالية والأناقة، مع التركيز على تلبية احتياجات المرأة العصرية الباحثة عن مستحضرات عملية وعصرية في الوقت ذاته.

وتعد رينا مؤسسة العلامة التجارية والعقل الإبداعي وراء «**Renna Glam**»، حيث نجحت في تحويل خبرتها في مجال التجميل إلى مشروع يحمل رؤيتها الخاصة للجمال والثقة بالنفس، وتؤكد رينا أن كل منتج تم تطويره بعناية ليعكس معايير الجودة والفخامة التي تؤمن بها.





شوفولي جمال الدروفايل 🐵

RENNA_GLAM

< rena_glam



Renna Glam

581
posts

626K
followers

1
following

Owner @re_nna

Your New Fav Obsession ✨

rennaglam.com



Rennaglam.com



من أعمال الفنان
رائد القطناني



ما يراه طبيب الأسنان في دقائق قد يغير مجرى صحتك للأبد

غالباً ما نلاحظ في روتين عملنا كأطباء أسنان، أن المعتادين لا يزوروننا في الأغلب إلا بسبب الألم والمعاناة.. لكن ما لا يعلمه الكثيرون، أن الفحص الدوري للفم والأسنان يكشف عن الصحة العامة بطرق مباشرة وغير مباشرة. إن طبيب الأسنان لا يرى في مريضه الأسنان فحسب. بل يرى لونا في اللثة، وشكلاً في العظام، وملمساً في الأنسجة، وأنماطاً في التآكل.. كل هذه التفاصيل تشكل لوحة تشخيصية دقيقة، وكثيراً ما تحمل تحذيرات جهازية قد تكون خطيرة. من أمراض القلب إلى السكري، من هشاشة العظام إلى أمراض المناعة — كلها تترك بصماتها في الفم قبل أن تظهر على سائر الجسد. والفحص الدوري عند طبيب الأسنان، الذي يؤجله الناس بحجة «لا يؤلمني شيء»، قد يكون أول من يكشف ما تخفيه تلك الأمراض الصامتة.

داء السكري

اللثة التي تنزف بسرعة، وتلتهب كثيراً، وتراجع مع محاولات العلاج، هي من أبرز العلامات المبكرة لارتفاع السكر في الدم. مرضى السكري يعانون ضعفاً في مناعة الفم الذس يجعل من اللثة مؤشراً واضحاً لحالتهم. أمراض القلب والشرايين البكتيريا المسببة لالتهاب اللثة تجد طريقها إلى مجرى الدم، فتُشعل الإلتهابات في جدران الشرايين، و الدراسات ربطت بين أمراض اللثة المزمنة وارتفاع خطر الإصابة بجلطات القلب بشكل لافت. هشاشة العظام حين نلاحظ تناقصاً في كثافة عظم الفك في صور الأشعة، فنحن لا ننظر إلى الفك وحده، بل إلى ما قد يحدث للعمود الفقري والورك وبقية العظام. مضاعفات الحمل الحامل المصابة بالتهاب اللثة الشديد تحمل خطراً حقيقياً

للولادة المبكرة أو انخفاض وزن الجنين. صحة الفم خلال الحمل ليست تجميلاً.. إنها حماية لطفلك قبل أن يُولد.

الأبحاث العلمية الأحدث تتجرأ على ما هو أبعد. بعض الدراسات ربطت بكتيريا **Porphyromonas gingivalis** المتسببة في أمراض اللثة — بالترسبات البروتينية داخل الدماغ المرتبطة بمرض الزهايمر. لا قرار نهائي بعد، لكن الرابط قائم ويستحق أن يُؤخذ بجدية.

وعلى صعيد آخر، أنماط تآكل الأسنان قد تكشف عن الجزر المعدي المزمن (الارتجاع)، والتشققات في زوايا الفم تُلمح إلى نقص الحديد وفيتامين B، والتغيرات في لون اللسان تقرأها العين الخبيرة كنص طبي مباشر. لا تنتظر الألم لزيارة طبيب الأسنان، صحة فمك هي استثمار في صحتك العامة..



بقلم
د. كوثر أندوح
طبيبة أسنان

شيخ المحشي (او الأبلمة)



يختلف تحضير هذا الطبق بين بلد وآخر، في سوريا وفلسطين والأردن والعراق

ومصر ودول الخليج وتركيا، يحضر من الكوسا، بينما في لبنان يفضل تحضيره بالبادنجان، و يُعد من الأطباق الفاخرة التي تُقدّم في المناسبات الخاصة، مثل حفلات الزفاف والأعياد والاستقبالات. وقد ارتبط هذا الطبق بدلالات الكرم والاحتفاء، إذ كان يُقدّم للضيوف تعبيراً عن التقدير وحسن الضيافة. كما أن تحضيره كان يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، مما جعله مؤشراً على عناية الأسرة المضيفة وحرصها على تقديم أفضل ما لديها.

تقول الأسطورة الشعبية أن هذا الطبق عُرف لأول مرة في سوريا ومن ثم انتشر في جميع أنحاء الوطن العربي وتركيا، وقام العرب تدريجياً باستبدال حشوة الخضار باللحم والبصل.

سميت الكوسا باللبن بشيخ المحشي وذلك بسبب حشوها باللحم والمكسرات بدلاً من الأرز، وكانت من الوجبات الأساسية على الموائد التي تقام للملوك والسلاطين، ويعود أصل المحاشي بشكل عام وبمختلف أنواعه إلى المطبخ الشامي، ثم انتشر بعدها في تركيا وجميع أنحاء الوطن العربي وإيران وبلاد البلقان وشمال إفريقيا بالإضافة إلى أذربيجان.



سناب تطلق أول نظارات واقع معزز للجيم فور بعد خمس سنوات من التطوير

من الاستخدام المختلط، وهو تحسن ملحوظ مقارنةً بالإصدار السابق الذي لم يكن قادرًا على العمل لأكثر من ساعة تقريبًا.

وتعتمد النظارات على معالжин من إنتاج كوالكوم، إذ يتولى أحدهما مهام الرؤية الحاسوبية، في حين يتكفل الآخر بتشغيل تطبيقات الواقع المعزز التي تطلق عليها الشركة اسم "العدسات". وأكدت سناب أنها أعادت تصميم تقنية الموجهات الضوئية داخل العدسات لتعزيز تجربة الواقع المعزز.

وتصف الشركة النظارات بأنها "حاسوب قابل للارتداء"، إذ تتضمن متصفحًا مدمجًا وتوفر مساعدات ذكاء اصطناعي سياقية بالاعتماد على شراكات مع OpenAI وجوجل.

وأشارت الشركة إلى أنها طورت خلال السنوات الماضية مكتبة تضم مئات تطبيقات الواقع المعزز التي أنشأها المطورون للنظارات، وتشمل ألعابًا جماعية وتطبيقات عملية تستخدم من قدرات الذكاء الاصطناعي المتعدد الوسائط.

وأضافت سناب أن النظارات قادرة على عرض الاتجاهات مباشرةً أمام المستخدم في أثناء التنقل، وقياس المساحات دون الحاجة إلى أدوات خارجية، فضلًا عن تقديم المساعدة بالاعتماد على الذكاء الاصطناعي في أثناء تنفيذ المهام المختلفة.

كشفت شركة سناب رسميًا عن الجيل الجديد من نظاراتها للواقع المعزز المعروفة باسم "SPECS"، معلنةً انتقالها من مرحلة التجارب المخصصة للمطورين إلى طرح المنتج للبيع للمستهلكين لأول مرة، وذلك بعد نحو خمس سنوات من العمل على تطوير هذه الفئة من الأجهزة.

وخلال الكلمة الافتتاحية لمعرض "عالم الواقع المعزز" المقام في مدينة لونغ بيتش بولاية كاليفورنيا الأمريكية، استعرض الرئيس التنفيذي للشركة إيفان شبيغل النظارات الجديدة، واصفًا إياها بأنها تشكّل "بداية عصر جديد من الحوسبة".

وتأتي النظارات بسعر مرتفع مع تحسينات تشمل مجال رؤية أوسع وعمر بطارية أطول وتصميمًا أكثر نحافة مقارنةً بالإصدار السابق الذي كان موجهًا للمطورين فقط وكُشف عنه في عام ٢٠٢٤.

وتتوفر النظارات بقياسين، هما ٤٧ ملم و ٥٢ ملم، ويبلغ وزنها ١٣٢ جرامًا و ١٣٦ جرامًا على التوالي. ومع أنها ما زالت تختلف عن النظارات التقليدية من ناحية الشكل، فإنها أصبحت أكثر خفةً وأقل حجمًا مقارنةً بالإصدار السابق الذي بلغ وزنه ٢٢٦ جرامًا.

ورفعت سناب مجال الرؤية من ٤٦ درجة إلى ٥١ درجة، ويصل عمر البطارية إلى أربع ساعات

من أعمال الفنان
رائد القطناني





ورشات تكوينية في فنون الطبخ
و الحلويات تقودها مدرسة الشاف
وهيئة بهبول لعشاق المهنة



سهيل جوداد

و تشهد ورشات الحلويات التي تؤطرها الشاف وهيبة بهبول إقبالاً متزايداً من طرف المهتمين بفنون صناعة الحلويات، حيث توفر للمشاركين فرصة اكتساب مهارات عملية وتقنيات حديثة في إعداد مختلف أنواع الحلويات التقليدية والعصرية.

وتسعى هذه الورشات إلى تعزيز قدرات المتدربين من خلال تقديم دروس تطبيقية تجمع بين الجانب النظري والممارسة الميدانية، ما يسمح للمشاركين بالتعرف على أسرار المهنة وأساليب التزيين والابتكار في إعداد الحلويات وفق المعايير المهنية المعتمدة.

تُعرف الشاف وهيبة بهبول بشغفها الكبير بعالم الحلويات و الطبخ، حيث حولت موهبتها وحبها لهذا الفن إلى مسار مهني قائم على الإبداع والتعلم المستمر. ولم تكتفِ بإتقان تقنيات صناعة الحلويات وتطوير مهاراتها، بل جعلت من التكوين رسالة تسعى من خلالها إلى نقل خبرتها إلى الأجيال الجديدة، وتؤمن بأن نجاح المهنة واستمراريتها مرتبطان بتبادل المعرفة وتكوين كفاءات قادرة على الابتكار والمنافسة، لذلك تحرص في كل ورشة على مرافقة المتدربين خطوة بخطوة، وتشجيعهم على اكتشاف قدراتهم وتحويل شغفهم إلى مشاريع ناجحة ومستدامة.



فرصة مهمة لصقل مهاراتهم وتبادل الخبرات مع مختصين في المجال، خاصة في ظل تزايد الطلب على الحلويات المبتكرة وارتفاع الاهتمام بالمشاريع المنزلية والحرفية المرتبطة بصناعة الحلويات.

وتواصل الشاف وهيبة بهبول تنظيم هذه الورشات بشكل دوري، مساهمة بذلك في تكوين جيل جديد من الموهوبين والمهنيين في مجال صناعة الحلويات، وداعمة لثقافة التكوين المستمر وتطوير الكفاءات في هذا القطاع.

وأكدت الشاف وهيبة بهبول أن الهدف من هذه الدورات هو نقل الخبرة والمعرفة إلى أكبر عدد من الراغبين في تعلم هذا الفن، سواء كانوا مبتدئين أو أصحاب مشاريع ناشئة يسعون إلى تطوير منتجاتهم وتحسين جودة خدماتهم.

وتتضمن الورشات برامج متنوعة تشمل إعداد الكعكات الاحترافية، وتقنيات التزيين بالكريمة والعجين السكري، إضافة إلى طرق تحضير الحلويات المناسبة للمناسبات والأفراح، كما يتم التركيز على معايير النظافة والتنظيم داخل المطبخ لضمان جودة المنتج النهائي.

ويعتبر المشاركون أن هذه الدورات تشكل



