

# الجيش





# ٧٦ عاماً ... ونبقى معك



EMIRATES LEBANON BANK <sup>SAL</sup>  
بنك الإمارات ولبنان

بنك لبنان  
والمهجر ش.م.ل

بنك بيروت  
Bank of Beirut  
Banking Beyond Borders

الاعتماد اللبناني  
CREDIT LIBANAIS

BSL BANK

MEAB <sup>bank</sup>

BBAC

Lebanese Swiss Bank  
البنك اللبناني السويسري

Hypco  
...my way

LAU  
الجامعة اللبنانية الأمريكية  
Lebanese American University

ساروج  
SAROOJ  
CONSTRUCTION COMPANY

Chedid  
Insurance Brokers





# الجيش

العدد ٤٣٤/٤٣٥ - السنة السابعة والثلاثون - آب/أيلول ٢٠٢١

# 2021

طبع من هذا العدد: ٨٠,٠٠٠ نسخة

رئاسة التحرير:

نهي الخوري

د. إلهام نصر تابت

هيئة التحرير:

نيناء عقل خليل، ريماء سليم  
ضومط، جان دارك أبي ياغي،  
تريز منصور، باسكال معوض  
بو مارون، نادين البلعة خيرالله،  
روحينا خليل الشختورة، ليال صقر  
الفحل، الرقيب أول جيهان جبور،  
الرقيب كرسيتينا عباس

تدقيق لغوي:

شادي مهنا

ميراني شاهين دغمان

إخراج وتنفيذ:

علي عودة

تصميم جرافيكي:

الرقيب أول حسين سماعة

كومبيوتر:

العريف ماري غريس البيطار،

العريف جويل بو خليل

تصميم الغلاف:

شركة TBWA \ RAAD \ LEBANON

توجّه جميع المراسلات حصراً

الى العنوان الآتي:

قيادة الجيش اللبناني،

مديرية التوجيه،

مجلة «الجيش»

أو عبر الفاكس على الرقم: ٠١/٤٢٤١٠٤



موضوع الغلاف

٦



العوافي يا وطن

٥



## محتويات العدد

- ٥ ..... العوافي يا وطن
- ٦ ..... موضوع الغلاف
- ١٠ ..... من الذاكرة
- ١٣ ..... نافذة
- ١٤ ..... في ثكناتنا
- ١٨ ..... تكنولوجيا
- ٢٢ ..... قواعد التغذية
- ٢٤ ..... دروب بيئية
- ٢٨ ..... من واقع الحال
- ٣٠ ..... تربية وطفولة
- ٣٢ ..... رياضة
- ٣٤ ..... عبارة

دروب بيئية

٢٤



رياضة

٣٢



«الجيش»

مجلة تصدر عن:

قيادة الجيش اللبناني

مديرية التوجيه - البرزة

هاتف: ١٧٠١

«AL JAISH»

Issued by:

The Lebanese Army

Directorate of Orientation

www.lebarmy.gov.lb

www.lebanesearmy.gov.lb

طُبعت في: مديرية الشؤون الجغرافية - عاريا

توزيع: شركة «الأوائل»

لتوزيع الصحف والمطبوعات ش.م.م.



## سعر النسخة: ٥٠٠٠ ليرة لبنانية

• الاشتراك السنوي في لبنان:

• للأفراد: ١٠٠,٠٠٠ ليرة لبنانية

• للمؤسسات: ٢٠٠,٠٠٠ ليرة لبنانية

• قبرص والدول العربية: ٢٠٠ دولار اميركي

• أوروبا وأفريقيا: ٢٥٠ دولار اميركي

• اميركا وأوقيانيا: ٣٠٠ دولار اميركي

انت العيد  
و حامي  
الأعياد.







# نعم إنها معجزة



بل إنه معجزة بالفعل، في وطن تتراكم فيه الأزمات ولا يجد أي منها طريقاً للحل. معجزة يتشارك في صنعها العسكري وقيادته. القيادة بجهودها المستمرة لتوفير المساعدات من جهة، ولتيسير ظروف الخدمة من جهة أخرى، وذلك من دون أن يُسجل أي تقصير في أداء الواجبات. والعسكري بصبره وعناده في تحمّل المسؤولية وإن كانت المهمات التي ينفّذها مهمات طارئة لا تقع ضمن نطاق اختصاص مؤسسته.

على الرغم من المعاناة والقهر، وعلى الرغم من التعب الذي يأكل من عافيته الكثير، نرى العسكري في كل مرفق وموقع. نراه مقدماً، شجاعاً، ثابتاً في رسالته ومبادئه ومناقبه، مدركاً أنه المتراس الأخير في وجه الخراب الشامل، وأنه بادرة الأمل الوحيدة في هذا الجحيم.

كم أخل من ذلك العسكري على باب الثكنة في وقفته المتأهبة وابتسامته الرصينة كل صباح. كم تحرقني عبارة «الحمد لله مستورة» عندما أسأل عسكرياً كيف يتدبر أمره في هذه الظروف. كم أسأل نفسي كيف يحافظون على إيمانهم بمؤسستهم ووطنهم ورسالتهم وسط كل هذا الكفر والعهر؟ كيف يستمرون في توليد الأمل في نفوسهم، وفي من حولهم؟ كيف وكيف؟!

العوافي يا جيشنا  
العوافي يا وطن.

سلّة الهموم مترعة بكل ما لم يخطر يوماً ببال لبناني. ضاق الكلام بما يمكن أن يصف حجم المعاناة الكارثية التي نعيشها.

لم تبقى الأوضاع المأسوية مساحة في أيماننا لغير الخوف والألم، لغير القهر والغضب. يصادفنا الموت من كل ناحية. من خزانات محتكري الوقود، من مستودعات الأدوية المخبأة عن المرضى، من بكاء أطفال حرّمهم الجشع علبة حليب، من عدالة لا تتحقق، من غضب يكتسح الشوارع، من غد لا نعرف له ملامح...

في كل بيت قلوب مدمّرة بألف همّ وهمّ، وخلف كل باب أنين وحزن وانكسار. شعب بأمه وأبيه وأولاده، بمواطنيه وعسكريه، مُحاصر بنار مجنونة. وحدهم من أوصلونا إلى هذا الجحيم خارج النار.

في المؤسسة العسكرية تتقدّم معاناة العسكريين على كل شأن آخر ما خلا همّ الحفاظ على الاستقرار في أوضاع تزداد سوءاً وتحمل الجيش كل يوم أعباء إضافية. لكن كيف السبيل إلى الصمود؟ ما الذي تبقى في حوزة قيادة الجيش من خطط لمواجهة الواقع المدمر؟

منذ بداية الأزمة والعمل مستمر لاجتراح حلول تخفف وطأة المعاناة. وكلمة حق تقال، إن صمود العسكريين وثباتهم في مواقعهم واستمرارهم في أداء مهماتهم هو أشبه بمعجزة. لا



## مئوية الكلية الحربية: الشعلة لن تنطفئ

عزم الرجال وإيمانهم برسالتهم ووطنهم كانا سيفاً مشهوراً في وجه اليأس، وعلامة تؤكد أنّ الوطن سينهض من جديد. فمتخرجو دورة مئوية لبنان الكبير أقسموا في يوم تخرجهم على أن يكون الوطن قضيتهم والبوصلة التي توجه خطواتهم. تخرجوا من دون احتفال لكنهم كانوا هم احتفال الكرامة والعزة. كانوا الوعد بقيامة الوطن. وكانوا الإثبات بأن الظروف مهما قست لن تستطيع إطفاء الشعلة المتقدة في نفوس رجال منذورين للشرف والتضحية والوفاء. وعد سوف تجسده مسيرة تستلهم تجارب مئة عام من عمر الوطن، وتضحيات آلاف الرجال، شهادة وعرقاً والتزاماً...

### المتخرجون: أمل وتفاؤل

يفتخر الملازم عماد جابر (طليع الدورة) بأنه من عداد دورة «مئوية لبنان الكبير» لما لهذه التسمية من دلالات تاريخية في تكوين لبنان الحديث. ويقول: «إيماني كبير بالمؤسسة العسكرية على الرغم من الظروف الصعبة التي يمر بها الوطن لأنها الوحيدة التي ما زالت متماسكة لغاية اليوم». أما زميله الملازم محمد كمون فيعرب عن يقينه بأن صعوبات كثيرة تنتظرهم في ظل الوضع الاقتصادي المتردي، لكنهم سيعملون على بث روح التفاؤل بغد أفضل والإيمان بالوطن والجيش في صفوف العسكر لمواجهة كل المخاطر. بدوره يقول الملازم مارك النجار: تعلمنا في الكلية الحربية أن نواجه المعوقات التي تعترضنا بتحدٍ كبير وإيمان وإصرار.

### الأهالي: فرحة وسع الكون

صحيح أنّ الإجراءات الوقائية للحماية من فيروس كوفيد-١٩ حرمت أهالي الضباط المتخرجين مشاركة أبنائهم حفل التخرج، إلا أنها لم تسلبهم فرحة المناسبة التي انتظروها لثلاثة أعوام. فعائلات المتخرجين وأصحابهم وأهالي بلداتهم، رقصوا فرحاً في منازلهم محتفلين بانضمام أبنائهم إلى مدرسة الرجولة والعنفوان.

السيد رياض جابر والد الملازم عماد جابر يؤكد أن فرحته «وسع الكون»، فابنه، طليع الدورة، لم يحقق حلمه فحسب بل حقق حلم العائلة بأسرها، هو الذي تربى في منزل يسري حب الجيش في عروق أبنائه... ويشير السيد جابر إلى أن عماد كان طالباً في الجامعة الأميركية وقد نال منحة تعليمية لكفائه، لكنه بعد نجاحه في امتحانات الدخول إلى المدرسة الحربية لم يتردد لحظة في اختيار الأخيرة، هو الذي طالما حلم بارتداء البزة العسكرية وخدمة الوطن في ساحة الشرف.

بعد ثلاث سنوات أمضوها في رحاب الكلية الحربية تألفوا خلالها مع الحياة العسكرية وتمرسوا فيها على التكيف مع الظروف الصعبة، حمل تلامذة ضباط الدورة ٨٢ المشعل في يوم تخرجهم من الكلية الحربية وانضموا إلى رفاقهم في المؤسسة العسكرية من أجل الدفاع عن لبنان وأرضه وشعبه. وللمفارقة، تحتفل الكلية الحربية هذا العام بمئويتها الأولى، وهي التي دأبت على صناعة قادة المستقبل، فكان اسم دورتهم «دورة مئوية لبنان الكبير»، مع كل ما تحمل هذه التسمية من دلالات ومعانٍ. وهذه النقطة ركز عليها قائد الجيش في كلمته إلى المتخرجين خلال زيارته للكلية قبيل تخرجهم، فقد اعتبر أنّ الدورة التي حملت تسمية «مئوية لبنان الكبير» تتحمل مسؤولية بناء مئوية جديدة قادمة... وإذ هنا المتخرجين منوهاً بكفاءاتهم العالية، شدد العماد عون على ضرورة التحلي بروح المسؤولية والانضباط والعمل على تطوير الذات بكل المقاييس، وقال: «تحلوا بالإرادة القوية التي تزيل الصعاب، واعلموا أنّ مهمات كثيرة ودقيقة بانتظاركم... طالباً إليهم أن يبقوا على إيمانهم بوطنهم ومؤسستهم العابرة للطوائف، فهي خلاص هذا الوطن.

### «أمل لبنان»

تتميز هذه الدورة بالكفاءات العلمية العالية للتلاميذ الضباط ما انعكس على أدائهم خلال سنوات الدراسة الثلاث. «أنا على ثقة بأنها دورة يفخر بها الجيش»، عبارة كرزها أكثر من مرة قائد الكلية الحربية العميد الركن جورج صقر عندما التقيناه عشية يوم التخرج. وخلال تسليم الشهادات للمتخرجين وترقيتهم إلى رتبة ملازم عبر قائد الكلية عن افتخاره بهذه الدورة التي اعتبرها أمل لبنان وأمل الجيش وقدوة في تحمل المسؤولية، وقال: «بالإرادة نتجاوز كل المحن».



## المتخرجون

وقّع رئيس الجمهورية العماد ميشال عون، مراسيم ترقية تلامذة ضباط إلى رتبة ملازم في جميع الأسلاك العسكرية ابتداء من الأول من آب ٢٠٢١، وبلغ عددهم ١٥٧ ضابطاً، موزعين وفق الآتي: في الجيش ٩٣ ضابطاً (٧٢ ضابطاً في القوات البرية، و٦ ضباط في القوات الجوية، و١٥ ضابطاً في القوات البحرية). في قوى الأمن الداخلي ٤١ ضابطاً، و١٥ ضابطاً في الأمن العام، و٤ ضباط في إدارة الجمارك، وعدد مماثل في المديرية العامة لأمن الدولة.

### لتكن رؤوسكم مرفوعة

وجّه رئيس الجمهورية العماد ميشال عون تحية إلى الضباط المتخرجين في تغريدة عبر تويتر أوصاهم فيها بأن يظل سيف التربية العسكرية والأخلاقية التي تلقوها في كلية الشرف والتضحية والوفاء مرفوعة في أيديهم في وجه المتآمرين على أمن لبنان في الداخل والخارج. وأضاف: «لتكن رؤوسكم مرفوعة في وجه من يحاول المسّ باستقامتكم ومناقبيتكم».

«صحيح أننا لم نتمكن من المشاركة في حفل التخرج، يقول السيد جابر، لكن ذلك لم يمنع من أن تعمّ الفرحة قلوبنا وقلوب جميع أبناء بلدتنا الفخوريين مثلنا وأكثر بابن بلدتهم». ويختم قائلاً: «نحن متأكدون بأنّ الغد سيكون أفضل وسوف يتمكن أولادنا من العيش بسلام وراحة في وطنهم».

«صار عنا بطل يحمي الوطن والأهل» يقول حسين صفا مفتخرًا بابنه الملازم علي صفا. ويضيف أنّ فرحة العائلة لا توصف بعد أن تحقق الحلم الذي راود علي منذ الصغر. فالولد الذي اجتهد في علومه المدرسية وكان الأول في صفه، كان يسعى بجدٍ واندفاع للانضمام إلى المؤسسة العسكرية. ويؤكد الوالد أنّ الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان تزيد العائلة إصراراً على التمسك بالوطن والأرض، مناشداً جميع الشبان والشابات في لبنان بالآلا يستسلموا لأنّ وطننا بحاجة اليوم، أكثر من أي وقت مضى، إلى سواعد أبنائه وإلى إيمانهم به.

تشير السيدة عيدا عون والدة الملازم جورج عون إلى الغصة التي شعرت بها العائلة لعدم قدرتها على المشاركة في حفل تخرج ابنها، لكنها تؤكد في المقابل أنّ الفرحة التي خلفها تخرج جورج من مدرسة التضحية والشرف والوفاء تغلب أي

شعور آخر، «فنحن اليوم مطمئنون أنّ ابننا في أياد أمينة، وفي الوقت نفسه نحن فخورون بأنّه انضم إلى خيرة الشبان الذين نذروا أنفسهم للدفاع عن الوطن». «الشبان الذين نذروا أنفسهم للدفاع عن الوطن»... عبارة من أم فخورة بابنها، عبارة تسري في العروق نبضاً يجدد الإيمان بالغد، الإيمان بالوطن الذي لن يخذله الشرفاء، وسيعيدون استنهاضه بعزم وإصرار حاملين شعلة لن تطفئها الرياح العاتية.

### أنتم أمل شعبنا

قائد الجيش الذي يدرك عمق معاناة العسكريين في هذه الظروف القاسية ويعيشها معهم لحظة بلحظة، أكد في «أمر اليوم» أنّ الجيش سيظل صمام الأمان لوطننا، والعمود الفقري الذي يستند إليه كيان الدولة. وفي تغريدة عبر تويتر توجّه العماد جوزاف عون إلى العسكريين قائلاً: «عهدتكم أبطالاً، لا تنال من عزيمتكم التحديات، ولا من معنوياتكم المحن. أنتم أمل شعبنا في هذه الظروف الصعبة، وأنتم خلاص هذا الوطن».



جَمْعِيَّةُ الصَّنَاعِيِّينَ اللَّبْنَانِيِّينَ  
ASSOCIATION OF LEBANESE  
INDUSTRIALISTS



بِكُلِّ فَخْرٍ صُنِعَ فِي لُبْنَانٍ

made in  
LEBANON  
صنع في لبنان

[www.ali.org.lb](http://www.ali.org.lb)

جَمْعِيَّةُ الصَّنَاعِيِّينَ اللَّبْنَانِيِّينَ  
ASSOCIATION OF LEBANESE  
INDUSTRIALISTS





# فِي ظِلِّ حِمَايَتِكُمْ.

أَب - عِيد الْجِيْش



# تقليد سيوف الحق في محطات تاريخية

في الأول من آب تلمع السيوف وتتشابك، ويؤدي الضباط المتخرجون يمين المضي قدماً في طريق الحفاظ على كرامة لبنان وسيادته واستقلاله بأغلى الأثمان. مرّ هذا الاحتفال بعدة محطات منذ تاريخ تأسيس الجيش في العام ١٩٤٥، وتنقل بين عدة تواريخ وأمكنة إلى أن صار بحلته المعهودة اليوم.

المدرسة الحربية بتاريخ ٢٩ أيلول ١٩٥١. وفي العام التالي كانت جاهزة لاستقبال احتفال تخريج الضباط. وحتى أواخر الخمسينيات ظلّ الاحتفال يقام هناك لكن في تواريخ مختلفة من شهر أيلول.

## العيد والسيوف

منذ العام ١٩٦٦ اقترن عيد الجيش في الأول من آب باحتفال تخريج الضباط في الملعب الأخضر في ثكنة شكري غانم - الفياضية، وسط أجواء احتفالية وطنية، يقلّد خلالها رئيس الجمهورية السيوف للضباط المتخرجين، في حضور جميع أركان الدولة وهيئات السلك الدبلوماسي والأهالي، ويُنقل الاحتفال مباشرة على الهواء عبر أثير محطات التلفزة والإذاعات المحلية.

وجدير بالذكر أنّه تمّ تخريج الضباط الجدد لثلاث مرات متتالية بين العامين ٢٠١٤ و ٢٠١٦، في احتفالات رمزية جرت في ساحة العلم في الكلية الحربية، من دون تقليدهم السيوف، وذلك بسبب الفراغ في سدة رئاسة الجمهورية.

في الأول من آب ٢٠١٧، عادت الأعراس الوطنية إلى الملعب الأخضر في ثكنة شكري غانم في الفياضية، وعادت معها الحياة تنبض في عروق الكلية الحربية، حيث تمّ تخريج دورة «المقدم الشهيد صبحي العاقوري»، فتسلّم المتخرجون وكذلك طلاء دورات الأعوام ٢٠١٤، ٢٠١٥ و ٢٠١٦ سيوف الحق والكرامة من رئيس الجمهورية العماد ميشال عون، وكذلك الأمر بالنسبة الى دورتي العامين ٢٠١٨ و ٢٠١٩. أما في العامين السابق والحالي فقد فرضت جائحة كورونا إيقاعها.

التلازم المعهود اليوم بين زمان الاحتفال بتخريج الضباط (الأول من آب) ومكانه (الكلية الحربية)، لم يكن قائماً. فالموعد تأرجح بين تواريخ مختلفة في شهري أيلول وتشيرين الأول من السنة، إلى أن استقرّ في الأول من آب. وكذلك الأمر بالنسبة إلى المكان، إذ تنقلّ الاحتفال بين عدة أماكن قبل إنشاء المدرسة الحربية في الفياضية، والتي باتت اليوم الكلية الحربية.

أول احتفال بتقليد السيوف للضباط كان في ٢٩ أيلول ١٩٤٥، مع تخريج «دورة النصر» في ثكنة الأمير فخر الدين - بيروت. في العام التالي جرى تخريج «دورة ضباط ٢٢ تشيرين الثاني»، وكان ذلك في ٢٤ تشيرين الأول ١٩٤٦، في الملعب البلدي - بيروت.

وفي حين غاب الاحتفال في العام ١٩٤٧، تتالت بعد ذلك عدّة دورات، فتم تخريج «دورة فلسطين» (١٢ تشيرين الأول ١٩٤٨) في الملعب البلدي - بيروت، و«دورة محمد زغيب» (١٢ تشيرين الأول ١٩٤٩) في ثكنة الأمير فخر الدين - بيروت، و«دورة الملازم الياس أبو سليمان» (١٢ تشيرين الأول ١٩٥٠) في الملعب البلدي - بيروت، و«دورة رياض الصلح» (٢٩ أيلول ١٩٥١) في الباحة الخارجية لقصر بيت الدين.

## إنشاء المدرسة الحربية

كانت دورة الملازم أول يوسف (جوزف) الطرابلسي التي تخرجت في تشيرين الأول ١٩٥٢، أول دورة تتسلّم سيوفها في باحة الأسود في المدرسة الحربية. فبعد مساع حثيئة بذلتها قيادة الجيش لإنشاء مدرسة خاصة تليق بالضباط، أسوة بسائر جيوش العالم، أنشئت

## محطات في مئوية الكلية الحربية

بعد انتهاء الحرب العالمية الأولى نظم الجيش الفرنسي في الدول الخاضعة لانتدابه وحدات من مختلف الأسلحة، فبرزت الحاجة إلى ضباط ومترجمين واختصاصيين وطنيين، بهدف تشكيل ملاكات لهذه الوحدات وتحضيرها لتصبح مستقلة. وعلى هذا الأساس تم إنشاء مدرسة حربية في دمشق في العام ١٩٢١ لإعداد ضباط لزوم الوحدات الجديدة وتدريبهم وتخرجهم. وبقيت المدرسة الحربية في دمشق حتى العام ١٩٣٢، وانتقلت بعدها إلى حمص.

في ١٥ آب ١٩٤٥، تمّ تسليم منشآت المدرسة الحربية في حمص إلى السلطات السورية، وانتقلت الوحدات اللبنانية والفرنسية إلى لبنان. التحق المدربون والتلامذة في ثكنة القبة في طرابلس ووضّعوا إدارياً في إحدى سرايا الكتيبة الثالثة المتمركزة هناك. ومنح التلامذة مأذونية لمدة ١٥ يوماً وطلب إليهم الالتحاق بمخيم أقيم في بلدة كوسبا - قضاء الكورة في لبنان الشمالي. في ٢٥ أيلول من العام نفسه، انتقلت المدرسة إلى دير مار أنطونيوس في بعدها. وفي ١٤ تشيرين الثاني ١٩٤٦، انتقلت مجدداً وتمركزت في ثكنة شكري غانم في الفياضية، وألحقت إدارياً بمفرزة القيادة والإدارة. وكانت الأبنية عبارة عن منشآت كان يستعملها الإنكليز قبل مغادرتهم لبنان. وقد بقيت المدرسة في موقعها حتى يومنا هذا. وفي الحادي والثلاثين من كانون الأول ١٩٥١ يوم ذكرى الجلاء قام فخامة رئيس الجمهورية في حينه الشيخ بشارة الخوري بتدشين الأبنية الجديدة للمدرسة الحربية.

تم تغيير اسم المدرسة الحربية في لبنان إلى الكلية الحربية ووضع نظام جديد لها بموجب قانون رقم ١٦٣ تاريخ ٢٠١١/٠٨/١٧ والمعمم تحت رقم ت/٢٧٦ خ / دراسات تاريخ ٢٠١١/١٠/١٢.



تضحياتك ما إلها حدود  
كل عيد وإنّك بخير



أب: عيد الجيش اللبناني

OMT | حدّك

☎ 01 391 000



# Digital is

## إنك تستعمل تطبيق My BLF لعملياتك المصرفية اليومية

حمل تطبيق My BLF لتوصل لكل معلوماتك المصرفية بشكل سهل وأمن. ومن خلاله بتقدر تحول أموالك بين حساباتك Fresh وتحصل على كل التفاصيل المتعلقة بحسابك وتتبرع لأي منظمة غير حكومية (NGO) وتتصل بالموظف المسؤول عن حسابك بكبسة زر وفيك كمان تستفيد من غيرها كثير من الخدمات.



البنك  
الليباني الفرنسي  
مساهم في طموحاتك

01/03 79 13 32 | Short N°: 1332 | Call Center: 1272

info@eblf.com

www.eblf.com







## كلية الطوبى



دربهم يا كلية الطوبى. دربهم على الاستيقاظ على النشيد والخلود إلى النوم على صوت النفير. خريجهم ملازمين وقادة يفلحون وعر الصعوبة ويحرثون حقول التضحية وبذل الذات. في حفل تخرجهم يغني لهم القمر أجمل شلالات إشعاعاته وتشرق لهم الشمس بخيوط الحماية. هم الشريط الشائك وآخر شجرة تين حدودية تقول للعدو إياك أن تقترب. مشاة وفرسان ومدفعية وهندسة وغيرها من الاختصاصات في رتب أشبه بشهادات دكتوراه في علم «الأمر لي».

قودوا الفصائل يا أبطال. كونوا مواطنين منذ أكثر من مئة سنة. مواطنو مئة مرة مؤوية. أدمنوا على كحول الأمن. اسكروا مجدًا. ارفعوا أخاب كل طريق تولجون بحمايته. شبابيك البيوت تحييككم. أحاديث الشبابيك لا يسمعها سوى الجنود. أبواب البيوت من جهتها تفتح لكم على مصاريعها. قاطنوها يضيئون لكم شموعًا لا ينضب شمعها ولا يستكين دمعها السعيد. أنتم أذكاء وأتقياء البلد. سواعد وأدمغة. أجسادكم هيكل الوطن وعقولكم حلمه بالاستقرار والنمو. اكتبوا بلدكم على ورق الالتزام. اقرأوه في أحلك الأزمنة. في الأزمنة الحالية يأتي دوركم لتضيئوا وتتهجوا. رغيفكم أيها الضباط بعرق مناوباتكم. شعبكم يحبكم لو دخلتم خلجات قلوب الناس لبيكتهم من شدة حب شعبكم لكم. لا تنسوا هذا الحب وبادلوه بحب أشد. قاوموا الشوك والعوسج في حياتكم اليومية. أنتم مقتلعو أشواك لأنكم جنود. الأهم أن تؤمنوا بالله وبالمؤسسة العسكرية آخر معقل من معقل لبنان الرائع الذي ورثناه عمن فلقوا الصخر وأنبتوا من تشققاته حياة كريمة. قوة لبنان منكم وقوتكم من نهائية لبنان كيانا يتباهى كلما خرج يتمشي بين الأمم بقامته وقيمته. فلتكن روحكم عاتية في الأنفة وأخلاقكم بأسقة في المنعة والإباء. مبارك لبنان بكم ومبروك للبنان بكم.

فخر القوات المسلحة وبأسها وفأسها. كلية حربية على قمة فياضية تسرح ضفائر السهر على الحدود والشرف على الحدود. قيادة وإدارة وتلامذة ضباط، أي شرف أتى بكم إلى داخل هذه القلعة الوطنية المكلفة بالشهادة والمتوجة بالغضب المبارك؟ أي صدمة رواها مطر الإصطفاء ونماها الله الحامي؟ أي زي ينتظركم ذلك الذي تاق المجد إلى ارتدائه؟ أي سيف تمنت أن تسن من أجل قبضاتكم يا أشاوس الوطن؟ أي صرخة «سيدي»

التي لا تعترف بالأسياء إلا إذا انحنوا أمام سارية علم يرتفع إجلالاً لصنن وجبل الشيخ؟ كلية طاعنة في الوفاء لمرقط أسمي وأرقى وأبقى. ١٩٢١ ولادة بحاضنة واحدة هي بوتقة نجوم لبنانية صرف. ٢٠٢١ يفاع وشغف بكل تلة بلدية وبكل ذرة تراب على ثرى الوطن. ينتظركم يا مكليين بالخدمة والأيادي المفتوحة إذا نادى العطاء والمضمومة إذا اشتد العداء. أياديكم تحمي وترمي وتنمي. اعتزوا بقيادتكم. تصحو على كرامتكم وتنام على قيد تبديد همومكم. كلية اجتازت الانتداب منذ قرن ونيف فصارت منتدبة نفسها ومبتسبة لنفسها. تعلو ولا يعلو عليها شأنها شأن دساتير الأمم وصلوات التضرع للأولياء والقديسين. حرب كونية أولى مرت فلم تاكل الحرب ولم تتاكل موبقاتها. كلية متخمة من شلوح الأرز ومرتوية من نهر أدونيس. أرجوانها أحمر الشريان الوريد ورايتها ما ولدت يوماً لتنكس. كلية قطفت الاستقلال من أغصان المستحيل. من ريعان الشباب تحتضن الكلية أشرف الشبان والفتيات يتعلمون فنون الأقلام والبنادق. من الأقلام يلونون حبر الكتابة بالقاني من الدم المراق. من البنادق يتقنون إطلاق الغضب على البغاة والعثاة. كلية تذكر. لا طائفة فيها سوى لبنان. لا مذهب فيها سوى تحية العلم. لا حزب فيها سوى التحزب والتحيز للبنان الأبدي السرمدي.



في ثكناتنا  
ندين البلعة خير الله



قائد فوج الأشغال المستقل مع فريق التدريب والضباط الذين تابعوا الدورة

## لبنان على قائمة أكثر الدول تقدماً!

أدرج لبنان على قائمة أكثر الدول تقدماً، بفضل جيشه الذي يسعى دائماً إلى اكتساب القدرات الاستثنائية لخدمة المصلحة العامة. فقد تابع ضباط من فوج الأشغال المستقل ورشة عمل في مجال «حماية الممتلكات الثقافية»، من تنظيم جمعية «بلادي» للتراث وإشرافها وتنفيذ منظمة بلو شيلد الدولية «BSI» بالتعاون مع المديرية العامة للآثار.

تدريبية لوحدات اليونيفيل. تبلور هذا التعاون عقب انفجار مرفأ بيروت، مع الشريك الطبيعي في هذه المهمة، ألا وهو الجيش اللبناني وتحديداً فوج الأشغال المستقل الذي ينفذ مهمات على كامل الأرض اللبنانية، وهو الذي يُعنى بتنفيذ الأشغال (حفر، ردم، تحصين، بناء،...).

وبفضل هذا التعاون، بات الفوج يضم حوالى ٤٠ ضابطاً وعنصرًا يملكون المهارات اللازمة لتمييز الممتلكات الثقافية، والتخطيط لإخلائها في حال وقوع كارثة، انطلاقاً من تعريبها وفرزها وصولاً إلى كيفية توظيفها ونقلها. ستُستكمل هذه التدريبات بأخرى متقدمة، يطمح المنظمون المحليون بالتعاون مع مؤسسات دولية إلى تنفيذها مع الجيش، ليصبح لديه عناصر مخولين ليكونوا مدربين دوليين في هذا المجال، نظراً لمؤهلاتهم وما أبدوه من اندفاع والتزام.

### علامة فارقة في الفوج

يلفت قائد فوج الأشغال المستقل العقيد الركن يوسف حيدر إلى أنّ نجاح التجربة في وزارة الخارجية، بالتعاون مع جمعية «بلادي» والمديرية العامة للآثار وإشراف BSI، أدى إلى التفكير في تطوير هذا التعاون بشكل أكثر مهنية واحترافاً. ويقول: «هدفنا الأساس هو خلق قدرة Capability ضمن الفوج، لحماية إرثنا الثقافي خلال الأزمات والحروب والكوارث الطبيعية.

العناصر المتدربون في هذا المجال يعملون ضمن وحداتهم، يتدخلون عندما يتطلب الأمر مثل هذه المهارات، ونكون قادرين على تشكيل Task Force تصب جهودها على التدخل السريع للمعالجة، بالتنسيق مع الإدارات المعنية، في حال وقوع كارثة. مع الإشارة إلى أنّ الفوج يملك حوالى ٨٠٪ من المواد والمعدات التي تُستخدم لحماية الآثار والحفاظ عليها، وكان بحاجة للتدريب التقني فقط للاستفادة منها.

«خبراء الآثار» هي علامة فارقة ستميّز الفوج، وهي قيمة مضافة للجيش الذي يُعنى بحماية وطننا بشراً وحجراً!

هدفت هذه الورشة إلى تطوير قدرات الجيش في مجال الحفاظ على المواقع الأثرية والممتلكات الثقافية، في حالة النزاع المسلح أو عقب كارثة طبيعية أو مُفتعلة. هذا الأمر يجعل الجيش اللبناني الوحيد بين جيوش المنطقة الذي يمتلك هذه المهارات، ويأتي بعد النمسا وفرنسا وإنكلترا وإنكلترا والولايات المتحدة الأميركية عالمياً في التدريب مع BSI في هذا المجال.

### اتفاقية لاهاي

يأتي إنشاء هذه القدرات في الجيش اللبناني تماشياً مع اتفاقية لاهاي ١٩٥٤ التي صدرت بهدف تعزيز الحماية الدولية للتراث الثقافي لا سيما في حالة النزاع المسلح، والتي وقّع عليها لبنان في ١٩٦٠/٢/٥. ولكن تعرّضت قواعدها للكثير من الانتهاكات فتم إضافة البروتوكول الثاني في العام ١٩٩٩ بنصوص جديدة، وقد انضم لبنان إلى هذا البروتوكول في ٢٠١٩/٨/٢٨.

### الجيش والإرث الثقافي

في موازاة ذلك، لطالما تعاون الجيش اللبناني مع المديرية العامة للآثار في مجال الحفاظ على الممتلكات الثقافية والمواقع الأثرية والإرث التاريخي للبنان. كان آخر هذه النشاطات، عقب انفجار الرابع من آب ٢٠٢٠، مهمة تأمين إخلاء ملفات وزارة الخارجية والمغتربين والحفاظ على مبناها الأثري وتدعيم سقفه وجدرانه للمحافظة على إرثه التاريخي الذي تصدّع من جراء الانفجار.

نفذ فوج الأشغال المستقل المهمة المُشار إليها (بالإضافة إلى الحفاظ على شوارع بيروت الأثرية)، وتزامن هذا العمل مع ورشة تدريبية بالتعاون مع جمعية «بلادي» وإشراف الـ BSI التي تُعنى بحماية التراث الثقافي حول العالم.

### Blue Shield International

بدأ عمل المنظمة في لبنان في العام ٢٠١٣، بدورات



## انطباعات مُشرِّفة

«الجيش» التقت منظّمي الدورة الذين استقبلهم فوج الأشغال المستقل في ثكنته، وقاموا بجولة في أرجائها وعلى أبرز المشاغل فيها، واطلعوا على القدرات التي يمتلكها والتي تؤمّن اكتفاءً ذاتيًا للجيش. وفي ما يأتي عينة عن أبرز الانطباعات.

نحترمها ونقدّرها، ونثق بأن وجودها إلى جانبنا على الأرض هو دعم معنوي وفعلي لنا.

**مدير عام الآثار الأستاذ سركيس خوري:**  
**جيشنا مثقّف ومتطوّر**

التعاون بين المديرية العامة للآثار والجيش بهدف خدمة المصلحة العامة ليس جديدًا. ولكن ما يميّز هذا النشاط هو طابعه الدولي، ونحن نعتز بجيشنا وبقدراته الفكرية، فهو على الرغم من تواضع إمكاناته اللوجستية والمادية، جيش مثقّف ومتطوّر ويضاهي الجيوش الكبيرة، خصوصًا في مجال حماية الممتلكات الثقافية.



**رئيسة جمعية «بلادي» السيدة جوان فرسخ**  
**بجالي: التلميذ الذي يسبق أستاذه!**  
تختص جمعية «بلادي» بحماية الآثار والتعليم في هذا المجال. وتقول رئيسة الجمعية: «عملنا مع الجيش أمر طبيعي لأنّه المؤسسة الوحيدة التي نثق بها في هذا البلد، وعناصرها يطبّقون شعارهم «شرف تضحية وفاء» في حياتهم اليومية. كما أنّ تجربتنا معهم كانت تحدّيًا صعبًا، لأنهم كالتلميذ الذي يسبق أستاذه متدربين ومثقفين، يتشربون كل جديد بسرعة «كان عنا مشكلة نلحّقلن»!



**المهندسة المعمارية أوسامة كلاب:**  
**كانوا مجانيين!**  
خبرتني إلى جانب العسكريين في مبنى وزارة الخارجية وشوارع بيروت حفرت في ذاكرتي شجاعة لا تُنسى، خصوصًا حين تسلقوا إلى السقف وخاطروا لتأمينه... كانوا مجانيين! ولكن منضبطين ومندفعين لحماية الوطن وثقافته.



**مديرة متحف «ميم» السيدة سوزي حكيميان:**  
**من سينقذنا غير الجيش؟**  
المؤسسة العسكرية بالنسبة لنا هي الركيزة التي نعتمد عليها، فإن تعرّض المتحف للمخاطر، حتى ولو وضعنا خطة طوارئ، من سينقذنا غير الجيش؟ هو مرجعيتنا الأولى والوحيدة في وقت الخطر، فكلنا ثقة بقدراتهم ومهاراتهم والتزامهم.



**مؤسس منظمة BSI ورئيسها السابق السيد**  
**Karl Von Habsburg**

**من بيروت دروس وعبر**

أتى السيد Habsburg إلى لبنان خصيصًا للمشاركة في اختتام هذه الدورة التدريبية، ويقول: «دُعيت قبل مجيئي إلى لبنان لتقديم الاستشارة في عاصمة جمهورية إستونيا مدينة تالين، إذ ترغب السلطات هناك بتعلّم كيفية التصرف في حال وقوع كارثة لحماية الإرث الثقافي. لذا أعتقد أنّه يمكننا جميعًا استقاء الدروس والعبر مما حصل هنا، ومن نتائج الكارثة التي ألّمت بكم في آب ٢٠٢٠ وتداعياتها لحماية الممتلكات الثقافية».



**رئيس المنظمة الحالي**  
**البروفسور Peter G. Stone**

**المؤسسة الوحيدة التي يثق بها الجميع!**  
هناك فوارق ملحوظة بين الجيش اللبناني وجيوش الدول الأخرى التي نعمل إلى جانبها، فجيوشكم قد يكون المؤسسة الوحيدة التي يثق بها الجميع في لبنان والتي تعمل لمصلحة الوطن فقط، وبالتالي لديه القدرة على مساعدة الجميع. وهذا من أكثر الأمور إيجابية لعملنا في لبنان، ففي دول كثيرة تأتي الجيوش على رأس قائمة الفساد ولا تكون مصدر ثقة للشعب. أمر إيجابي آخر هو أننا قابلنا أشخاصًا يفهمون طبيعة عملنا والهدف منه من وجهة نظر عسكرية، ويدركون أهمية حماية الإرث الثقافي.



**الأستاذ المحاضر في المنظمة**  
**المقدم الأميركي Michael Alejandro De La Cruz**

**التفكير النقدي والخبرة العملية**  
لقد تأثرت بأمرين أساسيين في خبرتي هذه مع الجيش اللبناني: الأمر الأول هو المستوى العالي من مهارات التفكير النقدي، والثاني هو الخبرة العملية الحقيقية التي تفوق خبرات معظم الشركاء الذين نعمل إلى جانبهم. وهذا التدريب له قيمة مضافة للجيش اللبناني في التنسيق بين البعدين الثقافي والعملاني.



**رئيسة Blue Shield Lebanon الدكتورة رندا**  
**الشدياق: أكبر رمز وطني**

إنّ التعاون الذي شهدناه في مبنى وزارة الخارجية هو أكبر دليل على أهمية العمل مع الجيش الذي يشكل أكبر رمز وطني. إنّنا نعمل مع مؤسسة



٧٦ عاماً  
... ونبقى معك



BANKERS



SADAKA SWEETS  
01/542542



IUL  
Islamic University Of Lebanon  
Université Islamique Du Liban  
الجامعة الإسلامية في لبنان



SOMOPLAST  
LEADER IN PLASTIC TECHNOLOGY



Tinol PAINTS





# مطعم منارة الخليج



Ghazir, Maameltein, Casino Du Liban Road  
Telefax: 09 856 678 - Mob: 71 255 255  
[www.manaretalkhaleej.com](http://www.manaretalkhaleej.com)





# ملاحق الاقتصاد الرقمي بعد التعافي من كورونا

غير وباء كورونا وجه الاقتصاد العالمي، لناعية الاعتماد على التكنولوجيا والإنترنت مع زيادة التحول إلى الخدمات الرقمية. ويتوقع أن تركز الشركات والدول على تطوير التكنولوجيا والتوجه نحو قطاعات جديدة، قد تكون قاطرة النمو الاقتصادي في المرحلة المقبلة. ومنها التجارة على أنواعها، وكل ما يتعلق بالقطاع الصحي، والتعلم عن بُعد، والمؤتمرات العلمية، والإعلام، والمعارض...

المناسبة، بالإضافة إلى تجهيز البنى التحتية الضرورية، لتقديم أداء أفضل وأسرع في عالم الأعمال، لذلك سنرى تطوراً في قطاعات علوم البيانات، بالإضافة إلى المزيد من الاستثمارات.

وعن المخاطر والاضطرابات التي ستنشأ مع زيادة الاعتماد على الاقتصاد الرقمي، لفت صباغة إلى أن الاقتصاد سيواجه مشاكل تقنية مختلفة ناجمة عن الانقطاع المتكرر للإنترنت. ولكن يجب النظر إلى التحديات الأخرى من قرصنة وتهديدات للأمن السيبراني وقضايا خرق الخصوصية التي يمكن أن تعرض بياناتنا وأنظمتنا للخطر وتحظرها. فالاختراق الفردي قد يؤدي إلى شل نظام كامل أو قاعدة بيانات ضخمة Big Data للمعلومات المهمة وبيانات المستخدمين الخاصة أو تدميرها.

وفي ظل الأضرار والتكاليف الناتجة عن الانقطاعات المتكررة للإنترنت، وكذلك الاضطرابات في العمل، تظهر الحاجة إلى التخفيف من الانتهاكات الحاصلة ومعالجة الأضرار، ما يستدعي سنّ قوانين جديدة، تتطور بوتيرة التطور التكنولوجي نفسها. وأشار إلى السرعة التي ستحققها شبكة الجيل الخامس للاتصالات، على الرغم من العقبات التي تواجه استكمالها.

وعن الجهود الحكومية اللبنانية في إطار نمو قطاع الاتصالات، أشار إلى أنها تكاد تكون معدومة، باستثناء صيانة البنى التحتية للاتصالات مؤكداً أننا في حالة ركود متجهة نحو التدهور السريع على صعيد القطاع العام، في حين أن القطاع الخاص في البلاد، ما زال يكافح ويعمل بجد لإبقاء الصناعة على الخريطة التكنولوجية الدولية.

## ملاحق المرحلة المقبلة

صاحب ومسؤول التكنولوجيا في شركة IT works me السيد سلوم الدحداح أوضح بدوره أن التوجه نحو الاقتصاد الرقمي نشأ في عدة دول في العالم، مع نشوء منصات

أين تتركز الاستثمارات العالمية الكبيرة في هذا المجال؟ وما هي المخاطر والاضطرابات الرقمية التي ستواجه فرص التحول أونلاين؟ وكيف ستواكب الدول النامية هذا التحول؟ وأين لبنان من هذا الواقع التكنولوجي المستجد والتحول الرقمي، في ظل الظروف الصعبة التي يواجهها على المستويات المختلفة؟ «الجيش» توجهت بهذه الأسئلة وغيرها إلى خبيرين في مجال التكنولوجيا.

## فرص ومخاطر

بحسب تقديرات مؤسسة «أكسنشور» للاستشارات، يشكل الاقتصاد الرقمي حالياً نحو ربع الناتج المحلي الإجمالي للاتحاد الأوروبي (٢٢ في المئة)، بينما يسهم قطاع المعلومات والاتصالات بنسبة ٨ في المئة في الاقتصاد الأوروبي. في المقابل ثمة مخاطر تواجه العالم الرقمي، كأمن الشبكات والقرصنة، التي زادت نسبتها مؤخراً.

ويوضح رئيس مجلس إدارة شركة Born Interactive السيد فادي صباغة أن العالم شهد اتجاهًا مستدامًا للتحول إلى الاقتصاد الرقمي قبل الوباء، وتمّ تعزيزه، إذ برزت الحاجة المتزايدة إلى الاتصال والتواصل والتعاون عبر الإنترنت، وأدوات الأعمال (المزيد من التواصل عبر الإنترنت مع الفرق الإنتاجية واعتماد التجارة الإلكترونية من قبل تجار التجزئة والصناعات B2B (العمل الذي يستهدف بمنتجاته وخدماته قطاع الأعمال)، وB2C (الأعمال التي تستهدف بمنتجاتها وخدماتها المستهلك)، فضلاً عن التعلم الإلكتروني، وإقامة النشاطات المختلفة كالمعارض والمؤتمرات، وطلب الأدوات خلال الإقفال العام أو التسجيل للحصول على اللقاحات ضد فيروس كورونا وإيجاد الحلول لها من خلال إنشاء منصات إلكترونية، وتصميم مواقع وتطبيقات إلكترونية كتطبيقات Zoom أو Webex...

يتطلب كل هذا، أدوات القياس والتحليل الإحصائي



سلوم الدحداح



فادي صباغة

يجب التمييز بين القطاعين العام والخاص. فالقطاع العام، لم يواكب التطورات التكنولوجية، لا سيما أن القوانين الحالية والبيروقراطية الإدارية تعيق تفعيل التوجه نحو العمل الرقمي. وأشار في هذا السياق إلى تأخر تفعيل شبكة Fiber Optic، على الرغم من إيصالها إلى معظم المناطق، معتبراً أن السبب يعود إلى عدم الإدراك الكافي لأهمية هذه الشبكة في تطوير العمل التكنولوجي لناحية تخفيض الكلفة والوقت وتكبير حجم الأعمال وتسريع الخدمات... أما القطاع الخاص، فمتفوق جداً في هذا المجال ومواكب لآخر ما توصلت إليه التكنولوجيا. ولدى معظم الشركات اللبنانية أسواق خارجية، إضافة إلى أن معظم الشركات العربية ولا سيما الخليجية منها يديرها لبنانيون. وأضاف: إن لبنان قادر على زيادة النمو في الناتج المحلي بفضل العمل التكنولوجي، فلهذه متخصصون، هم النخبة في العالم، مشيراً إلى التحفيز التي خصصها مصرف لبنان لدعم الشركات الناشئة Startup وفق التعميم رقم ٣٣١، ولكنّها لم تحقق المبتغى منها، نظراً لدخول المحاصصة فيها، وفق ما قيل!

#### ...من الكماليات!

وعن تكافؤ الفرص بين دول العالم الثالث والدول المتطورة في دخول الاقتصاد الرقمي الكلي، اعتبر أن خدمة الإنترنت في الدول المتطورة لم تعد من الكماليات، إذ إنها متوافرة في كل المنازل، في حين أنه ما زال من الكماليات Luxury في الدول النامية، وكلفته ما زالت مرتفعة جداً، ويحتاج الحصول عليه إلى الوقت والوساطة. كما أن العوائق التكنولوجية، تهرّب الزبائن والمستخدمين.

مما لا شك فيه أن التحوّل الرقمي الكبير الذي شهده الاقتصاد العالمي خلال جائحة كورونا في القطاعات التكنولوجية، سرّع في تحويل الاقتصاد إلى اقتصاد رقمي أكثر ديناميكية، ينمو بشكل مضطرب، إلا أن التحديات ستكبر، مع مخاطر الأمن السيبراني، الذي يهدّد قاعدة البيانات للمؤسسات ولا سيما الأمنية منها، ما يستدعي سنّ تشريعات متطورة لحمايتها. أما في لبنان، فالمخاطر تتعدى ما ذكر لتصل إلى حد الخشية من فقدان خدمة الإنترنت في ظل الظروف الراهنة.

إلكترونية مختلفة مثل Amazon و Facebook و Twitter و Google وغيرها من المنصات التجارية التي بدأت تنمو بشكل مطرد إثر ظهور وباء كورونا.

وأشار إلى أن عدة قطاعات تستفيد اليوم من خدمات الإنترنت، كالمؤسسات الإعلامية (التلفزيونات المحلية) أو المنصات العالمية مثل Netflix وغيرها، وكذلك المؤسسات العقارية والمصرفية والتجارية ومنصات البورصة... وقدر أن القطاع التكنولوجي في العالم يشكل نحو ٧٠ في المئة من الناتج المحلي.

واعتبر أن ملامح الاقتصاد العالمي، تظهر أن العمل سيتم بمجمله عبر المنصات الإلكترونية، إذ اكتشف الجميع أهميتها لناحية توفير الكلفة والوقت. مثلاً، اجتماعات العمل التي تضم أطرافاً من عدة دول، تحتاج إلى كلفة السفر وإيجار الفندق وغيرها من المصاريف الجانبية، فتعقد اليوم عبر منصة Zoom وتُبت القضايا العالقة، وتُحسم القرارات المتعلقة بصفقات إنتاجية واستثمارية وغيرها...

وأضاف: دخل العالم منذ سنوات في الاقتصاد الرقمي بشكل جزئي، وكان يدرك أهمية هذا التحوّل، ولكنه كان خائفاً من الدخول الكلي، ولم يكن متحضراً لذلك، ولا سيما الدول النامية، لسبب جوهري، هو القدرة على التعلّم ومعرفة كيفية الدخول إلى هذا العالم التقني الجديد، وكيفية استخدامه، وإنجاز الأعمال الكبيرة عبر منصات الإلكترونية، وخصوصاً إذا كانت البنى التحتية التكنولوجية في هذه الدول غير مجهزة وغير مواكبة للتطور التكنولوجي السريع.

وأشار إلى أنه ثمة قطاعات من الصعب التحوّل فيها إلكترونياً مثل قطاع التعليم عن بُعد، الذي يفتقر إلى ميزات تفاعل الطلاب مع بعضهم داخل قاعات التدريس، ما يسهم في بناء شخصياتهم.

#### التحديات

من ناحية أخرى تطرّق الدحداح إلى المخاطر والتحديات التي تشوب العالم الرقمي، وأبرزها الأمن السيبراني الذي من شأنه الحفاظ على سرية العمل ومحتواه، وهذا يحتاج إلى قوانين وتشريعات لا سيما في القطاع المالي، للحدّ من عمل المقرصنين.

#### الوضع في لبنان

بالنسبة إلى واقع لبنان التكنولوجي، يوضح الدحداح أنه

مع أطيب التمنيات  
لكل ضباط ورتباء وأفراد  
الجيش اللبناني  
بمناسبة عيد الجيش







DOWNLOAD THE APP &  
PLAY ON YOUR PHONE





## ما العلاقة بين الطعام ولقاح كوفيد-١٩؟

في موازاة عملية التلقيح ضد فيروس كورونا، يواصل الباحثون والخبراء دراساتهم ويكشفون حقائق من شأنها أن تساعد في تحقيق نجاح عملية القضاء على الوباء. آخر هذه الدراسات بيّنت أن تناول الأطعمة المعززة للمناعة يمكن أن يسهم في تخفيف الأعراض المصاحبة لتلقي اللقاح، وفي تعزيز فعاليته، وفي المقابل ثمة عوامل تحدّ من هذه الفعالية.



الأساسية التي تبعد الأمراض والالتهابات المختلفة والأورام.

- الكركم: يعتبر هذا النوع من التوابل مضاداً للأكسدة يضاهي بفعاليته أهم الأدوية المحاربة للالتهابات، كما أنه يحمي الخلايا من الشيخوخة. ولمضاعفة فعالية الكركم يُنصح باستخدامه في الطعام مع الفلفل الأسود وزيت الزيتون.

### سلوكيات ضارة

في المقابل هناك عوامل قد تؤدي إلى التقليل من فعالية اللقاح وزيادة فرصة حصول أعراض جانبية، وفي هذا السياق يذكر الاختصاصيون سلسلة من السلوكيات، أبرزها:

- تناول الأطعمة الغنية بالدهون، السكر المضاف، الأطعمة المصنّعة، المعبّلات، المشروبات الغازية، السكريات، المقالي الغنية بالزيوت المشبعة... وكلها تزيد الإشارات الالتهابية الأمر الذي يمنع الجهاز المناعي من تكوين استجابة فعالة للتحديات المناعية.

- الأرق: يؤثر النوم بشكل مباشر في وظيفة جهاز المناعة، فمن يعانون الأرق ليسوا فقط في خطر عدم الاستجابة للقاح، وإنما هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة. وقد تمّ توثيق العلاقة بين النوم المضطرب واستجابة الأجسام المضادة المنخفضة في عدة دراسات.

- الإجهاد والتوتر والقلق: تتيح هذه المشاعر السلبية تغيير السلوكيات الصحية التي تقود بدورها إلى تدهور الصحة العقلية والبدنية. وللابتعاد عنها ينصح الخبراء بتعزيز النشاط البدني، لأنّ اللياقة البدنية تُكسب الجسم استجابة مناعية وتقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكر في الدم.

بعد تلقي اللقاح المضاد للفيروس (أيًا كان نوعه)، يشعر عدد من المتلقين بسلسلة من الأعراض الجانبية التي تختلف بين شخص وآخر وأكثرها شيوعاً الحمى الخفيفة، والقشعريرة وألم الرأس والعضلات وموضع الحقن... وهي أعراض طبيعية تختفي في غضون أيام قليلة، وتشير إلى أنّ جهاز المناعة عند المتلقي يعمل بشكل جيّد، ويحارب الأجسام الغريبة التي دخلت جسمه وهو ما يسمى علمياً بـ«استجابة الجسم المناعية». وبحسب الخبراء، فإنّ تناول الأطعمة المعززة للمناعة أو المضادة للالتهابات يمكن أن يخفف هذه الأعراض المزجة.

### أطعمة تخفف الأعراض الجانبية

- البصل والثوم: وهما غنيان بالمعززات الحيوية (بروبيوتكس) التي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء في خطوة لتعزيز المناعة.

- البروكولي والسبانخ والهليون والفطر: تحتوي هذه الخضروات على نسب عالية من مضادات الأكسدة المضادة للالتهابات.

- الكرّات والجزر: يغذيان الجهاز الهضمي وجهاز المناعة لغناهما بالألياف والبروبيوتكس.

- الشاي الأخضر: يقي الشاي الأخضر الخلايا من التلف ويساعد في تجديدها.

- الحساء: يضم حساء مرقة البقر والدجاج مستويات عالية من مادة الكولاجين التي تُصلح بطانة الأمعاء وتقلل خطر الالتهابات.

- الأسماك الدهنية: يُعرف عن الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين والماكريل أنّها تحتوي على الأحماض الدهنية



# UNIFERT

**YOUR PARTNER IN  
AGRICULTURAL  
PROGRESS**



WITH MORE THAN THIRTY YEARS  
OF EXPERIENCE IN THE INTERNATIONAL  
TRADE OF FERTILIZERS,  
AGROCHEMICALS AND SEEDS,  
UNIFERT OFFERS THE  
EXPERTISE AND RELIABILITY  
THAT YOU COUNT ON TODAY.

## UNIFERT SAL

BEIRUT UNIFERT HOUSE BUILDING AOU JAOUDE ST.

BAUCHRIEH, LEBANON .

TEL: + 961.1.892.166 / 897.763 -

FAX: + 961.1. 874.802 / E - MAIL: UNIFERT@UNIFERT.LB

TRIPOLI: + 961.6.442.375 / 6

ZAHLEN: + 961.8.803.313 / 823.312

SAIDA: + 961.7.721.951 / 752.903

**BECAUSE YOUR LAND IS UNIQUE...  
... WE CARE.**





## الدروب الساحرة بانتظاركم

درب المجوقل - غوسطا

سواء كنتم ترغبون في تمضية نهار في أحضان الطبيعة بعيداً من صخب المدينة وهموم الحياة، أو كنتم من محبي رياضة Hiking، ننصحكم بزيارة هذه الدروب البيئية لممارسة رياضتكم المفضلة والاسترخاء في أجمل المناطق اللبنانية.

تنوعاً في لبنان. فهي محاطة بنهرين، وتتميز بتنوعها البيولوجي وبغاباتها الغنية بأنواع عديدة من الأشجار.

### الطبيعة العذراء في عميق

دعوة مغرية لزيارة محمية عميق في البقاع الغربي والتنزه في أرجاء دروبها الخضراء. فهي تعدّ من أكثر الأراضي رطوبة وتنوعاً بيئياً في لبنان، وفيها مساحات شاسعة من الأراضي العذراء.

### درب البطيريك الحويك

درب البطيريك الياس الحويك هو طريق حج وصلاة ورياضة لمحبي السير في الطبيعة. ينطلق الدرب من حلتا مسقط رأس البطيريك، مروراً بكفرحي، وصولاً إلى عبرين (قضاء البترون) حيث الدير الأم لجمعية راهبات العائلة المقدسة المارونيات وضريح المكرم.

### مسارات في محمية بنتاعل

يشكّل افتتاح دروب جديدة للسير في محمية بنتاعل الطبيعية (قضاء جبيل)، خطوة إيجابية لحماية الموارد الطبيعية والتنوع البيولوجي واستدامتها. وقد تحولت المحمية إلى معلم سياحي بيئي رياضي واجتماعي، يوفر الراحة والمتعة لرواده.

### دروب العاقورة

دروب المشي والتنزه في العاقورة كثيرة، حيث يمكنك استكشاف هذه البلدة العريقة بآثارها وتاريخها عبر سلوك الطرق القديمة بين المنازل والتعرّف على عادات أهلها وتقاليدهم وتنوّع النشاطات السياحية فيها.

### أدغال جبل موسى

هي من أجمل المحميات في منطقة كسروان، وأكثرها



### وادي القداسة

مدماك جديد يُضاف إلى السياحة الدينية في لبنان من خلال تدشين الجزء الأول من مسار درب رفقا في وادي حربا في بلدة تحوم البترونية. هو الدرب عينه الذي مشى عليه القديسون، من رفقا ونعمة الله الحريديني والأخ اسطفان نعمه...

### درب المسيحة - الطواحين

يُعيد إنجاز درب المسيحة - درب الطواحين لوادي نهر الجوز والطواحين الأثرية والجسور الرومانية المتجدرة في التاريخ ما فقدته من أهمية على مدى عقود من الزمن.

### عودين درب جدودنا

في أقاصي الشمال، وتحديدًا في عندقت - عكار، يمكنكم المشي في وادي عودين الخلاب المحاط بأشجار الصنوبر على الدرب القديم الذي كان يسلكه السكّان الأوائل.

### من عكار إلى مرجعيون

تنطلق هذه الرحلة من بلدة عندقت - عكار إلى مرجعيون على درب طويل يعبر خلاله الهواة ٧٥ قرية وبلدة في جبال لبنان، ويقيمون في بيوت الضيافة لتشجيع السياحة الريفية والحفاظ على الإرث البيئي والثقافي والتاريخي.

### حيدرة أولى دروب قب الياس

«درب حيدرة» الأثري - السياحي، هو واحد من ثلاثة دروب ستشكل الطريق السياحي لاكتشاف قب الياس «متحفًا أثريًا طبيعيًا»، إذ تعود آثارها إلى سبعة آلاف سنة قبل المسيح.

### درب المجوقل... درب التعاون والفرح

أنجزت قيادة الفوج المجوقل في العام الماضي استصلاح وافتتاح «درب المجوقل» في منطقة درعون، وهو درب بيئي يطل على مشاهد خلابة تتميز بطابعها الثقافي والأثري، كانت مهجورة يأكلها الشوك والأعشاب البرية، حولتها سواعد عسكري الفوج إلى متنزه يحتضن ضحكات الأطفال وأهاليهم، وباتت مقصدًا لمحبي الطبيعة وهواة المشي. وهو خطوة إضافية نُفذت على مسار التكافل والتضامن بين الجيش وبلدية درعون - حريصا.

### فضاء محمية أرز الشوف

يعتبر درب الينابيع جزءًا من السياحة البيئية في فضاء محمية أرز الشوف - المحيط الحيوي، لإعادة عين زحلتا - نبع الصفا إلى خارطة السياحة البيئية في لبنان.

### مسيرة «درب القمر»

في تقليد سنوي، يمشي أكثر من أربعة آلاف مواطن من مختلف المناطق اللبنانية في مسيرة «درب القمر» التي تنطلق من مدخل عين زحلتا - بمهرية، وتفضي إلى رحاب محمية أرز الشوف وسط بيئة خلابة.

### كنوز عكار

يبدأ مسار الرحلة من بلدة سفينة القيطع نزولاً في اتجاه بحيرة عيون السمك التي تشكل أبرز البحيرات الطبيعية على هذا النهر... وخلالها يمكن استكشاف طبيعة عكار وكنوزها التراثية والأثرية المنسية.

### في أحضان قاديشا

وضعت لجنة أصدقاء غابة الأرز طريق المشاة «درب القداسة» بتصرّف محبي الطبيعة بهدف تعزيز السياحة الدينية والتراثية والبيئية في قضاء بشري. ويربط هذا الدرب مدينة بشري وكنيسة مار يعقوب المقطع الأثرية بوادي قاديشا ومحبة مار سمعان الأثرية في بلدة بقرقاشا، بعد الانتهاء من إعادة تأهيلهما.





**Azar**  
Brothers S.A.L.

**40 Years at your service,**  
and more than 50,000 Happy  
Clients!

**Sanitary Fixtures, Central Heating,  
Tiles Ceramic & Porcelain, Solar  
Systems, Lighting**

---

**Antelias -Lebanon**

**Email:**  
**Tel-Fax:**

[info@azarbrothers.com](mailto:info@azarbrothers.com)  
961-4-722735  
961-4-723735  
961-3-305431

**Web:**

[azarbrothers.com](http://azarbrothers.com)





Ayn El Mreisseh - facing Hotel Vendome - Intercontinental  
Tel/Fax +961 1 374 752 - Gsm +961 3 248 266  
[info@alssayad.com](mailto:info@alssayad.com) - [www.alssayad.com](http://www.alssayad.com)





من واقع الحال  
ريما سليم ضوميط



## مزاجك سيئ؟ هيا إلى الكتاب...

يعاني معظم الأفراد اليوم القلق والإحباط واليأس. بعضهم يبحث عن السلوى من خلال إعداد وصفات طعام جديدة، ومنهم من أعاد إحياء حديقته، فيما حمل البعض كتاباً ينقله إلى عالم مختلف لا مكان فيه للقلق والخوف على المستقبل.

بنا! الاثنان معاً، يقول الدكتور نبيل خوري الاختصاصي في علم النفس العيادي، موضحاً أنّ كل القراءات مفيدة. فمن يهوى الكوميديا سوف يجد مبتغاه في القراءات المضحكة التي تمنحه السرور والشعور بالطمأنينة، ولكنه قد يصل إلى وقت يشعر بالملل لأنّ الدعابة تمنح الشعور براحةً آنيةً، لذلك يُستحسن التوجّه إلى القصص. ومن كان مهتماً بالقراءة، ننصح بالتبحر في المجلات التي تضم سلسلة قصصية مهمة، كتلك التي تتناول السيرة الذاتية لشخصيات أدت دوراً مهماً في تاريخ البشرية والانسانية إذ يمكن أن تُبنى عليها مفاهيم وقواعد خلقية وفكرية جديدة.

ويضيف الدكتور خوري أنّ قراءة الكتب صارت ضئيلة جداً في أيامنا هذه، وأنّ معظم القراء باتوا يستسهلون القراءة عبر الانترنت حيث يقومون بتحميل الكتب والمجلات الإلكترونية، موضحاً أنّ النصوص العلمية هي الأكثر رواجاً في الفترة الحالية، وهناك أيضاً مجالات واسعة للقراءات والأبحاث الفكرية والفلسفية لمن يرغب بالموضوع، كما أنّ القراءات الكوميدية متاحة لمن يريد الترفيه وكذلك مجلات المنوعات والفن التي تشكل مادة تسلية للبعض. إذًا، كل إنسان يقرأ المحتوى الذي يناسب طاقته الفكرية. أما القراءات التي تمنح التفاؤل فهي القراءات العلمية التي تساعد متصفّحها على إدراك مدى تطور البشرية وأهمية التقدم التكنولوجي في إطار تطوير الفكر البشري تجاه المعادلات الاجتماعية، كما تعرض مواضيع مهمة في إطار التطور الطبي ما يضيف على القارئ مسحة تفاؤل حول ما يمكن أن يحدث في المستقبل، وحول إمكان توافر العلاج الذي يسمح له بالبقاء بصحة جيدة تمكّنه من العيش عمراً مديداً والتمتع بشيخوخته مع أولاده وأحفاده.

من هنا، فإننا ننصح كل من يعاني يوماً سيئاً، أن يحمل أي كتاب يروقه، ويُغرق فكره بين صفحاته ومن المؤكد أنّه سيجد راحة نفسية عظيمة.

أصبحت القراءة من أجل المتعة أمراً مهماً خلال العامين الأخيرين، فالكتاب بات أشبه بعلاج نفسي في وقت يعاني ملايين الرجال والنساء حول العالم مشاكل في الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق، بسبب جائحة كورونا العالمية. وفي حديث نشرته صحيفة The Post and Courier تقول فاليندا ميلر صاحبة متجر للكتب في كاليفورنيا والتي تملك خبرة طويلة مع القراء، إنّ الكتاب هو الوسيلة الأفضل لتثقيف الذات، لكنه في الوقت نفسه وسيلة رائعة للهروب من واقع غير مرغوب.

### مفاعيل تضاهي اليوغا

وتضيف ميلر أنّ للقراءة مفاعيل ماثلة لجلسة يوغا أو مشاهدة فيلم كوميدي من حيث الاسترخاء وتهدئة النفس. في السياق نفسه تؤكد الدراسات أنّ القراءة لمدة ثلاثين دقيقة تساعد في خفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، فضلاً عن تقليل الضغط النفسي، وذلك لأنها تدفع القارئ إلى الانشغال في واقع بديل، ما يخفف من مشاعره السلبية.

### دروس قيّمة

في إطار مماثل، يرى سكوتي ماكلينان مدرّس مادة «الأخلاقيات في عالم الأعمال» في جامعة ستانفورد، أنّ الأدب الجيد يساعد الأفراد في فهم العلاقات الإنسانية، ويشجعهم على الاتحاد وتعزيز الروابط في ما بينهم لمواجهة مختلف التحديات، وهو ما تحتاجه المجتمعات في الوقت الحالي. أمّا الأهم، يقول ماكلينان، فهو الأمل الذي يكتسبه القراء حينما يقرأون عن حوادث تاريخية مشابهة للواقع الذي يعيشونه، مثل جائحة الإنفلونزا الإسبانية التي ضربت العالم في العام ١٩٢٠، وتسببت بمقتل خمسين مليون شخص، لكنّ إرادة الحياة كانت أقوى، إذ عادت الشعوب إلى ممارسة حياتها الطبيعية إثر القضاء على الفيروس، واليوم بالكاد نجد من يذكرها.

### ماذا نقرأ؟

في ظل الظروف الحالية، هل يجب أن نقرأ كتباً مليئة بالتفاؤل والأمل، أم كتباً تعمّق معرفتنا بالواقع والحقائق المحيطة

روابط إلكترونية لبعض الكتب:

<https://openlibrary.org>

<https://frenchpdf.com>

<https://www.kutub-pdf.net>



RotoFlexopress S.A.L. goal is to surpass its customers' expectations by committing itself to quality, innovation and expertise in soft flexible packaging. By creating a clean and healthy environment with sustainable solutions safeguarding your business against waste and loss.

RotoFlexopress S.A.L. place safety and trust above all.

We offer unequaled bags, pouches, sleeves and roll stock with such features as re-sealable zippers, tape closures, gussets, handles, wickets, and reinforced headers.

### Food Packaging

Bakery Products | Candy & Chocolate | Dairy Food  
Dry Food | Frozen Food | Instant Drinks | Nuts  
Seafood | Pet Food | Chips | Cereal & Spices | Coffee  
Collation Shrink Film



### Shopping Bags



### Rotogravure Printing



### Flexo Printing



### Lamination







# في زمن الضغوطات والخوف: أخطاء تربوية تدمر شخصية أولادنا

الضغوط النفسية التي تخضع لها العائلات في مجتمعاتنا المعاصرة والتي ازدادت مؤخراً بفعل جائحة كورونا وما رافقها من حجر صحي إلزامي، تؤثر سلباً في تربية الأولاد، وقد بدأت انعكاساتها بالظهور عبر أخطاء تربوية يمكن أن تؤدي إلى نتائج غير مرغوبة على صعيد النمو العاطفي والاجتماعي للأولاد والمراهقين.

الأولاد أنّ التعبير عن مشاعرهم والتحدث عنها هو أمر صحي.

- الإفراط في التدليل: لا تعكسوا خوفكم على أولادكم إفراطاً في تدليلهم. مما لا شك فيه أنّ جائحة كورونا ضاعفت قلق الأهالي على صحة أولادهم الجسدية والنفسية، وعلى مستقبلهم العلمي وحياتهم الاجتماعية، وما زاد الطين بلة في لبنان، الأزمة الاقتصادية والانفجار في مرفأ بيروت. على الرغم من كل ذلك، عليكم عدم الاستسلام لعواطفكم والإفراط في تدليل أولادكم بإعطائهم كل ما يتمنونه بكل بساطة، لأنهم بذلك يفقدون المهارات المتعلقة بالانضباط الذاتي.

- المقارنة بالغير: لا تقعوا في فخ المقارنة بين الأولاد، وإياكم واستخدام عبارات مؤذية تحطم ثقة الولد بنفسه: «لماذا لا تستطيع حفظ درس التاريخ بسرعة مثل أخيك؟» أو «لماذا لا تحاول أن تكون خلاقاً مثل زميلك فلان؟»، فلكل ولد قدراته الخاصة ومواهبه المختلفة.

- الحد من قدرتهم على التطور: لا تشجعوا أولادكم على الاحتفاء في المحيط الذي يؤمن لهم الراحة Comfort Zone لأن ذلك يحدّ من قدرتهم على التطور الفكري والاجتماعي. إنّ تقبّل مواقف غير مريحة يعزز القوة الذهنية ويشجع الولد على اكتشاف قدراته الشخصية.

أخيراً، ينبغي أن ندرك أنّ المرحلة الصعبة التي نعيشها يمكن أن تتحوّل إلى فرصة للتواصل مع أولادنا ومساعدتهم على النمو عاطفياً واجتماعياً، فالتجارب الصعبة تزوّدكم وسائل مهمة لمواجهة المشكلات التي قد تعترضهم مستقبلاً، وتساهم في بناء حس المسؤولية لديهم، وفي تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

تؤكد الاختصاصية في علم النفس العيادي السيدة إنغريد سعادة أنّ الأخطاء التربوية أمر شائع في مختلف المجتمعات، وإن ازدادت مؤخراً بفعل حالة التوتر التي تسيطر على الأهالي والمربين بفعل جائحة كورونا أو بفعل الأزمة الاقتصادية. وهي توضح أنّ الأهل ليسوا مثاليين، وبالتالي فإنّ عملية التربية التي يتولونها لن تكون مثالية، خصوصاً وأنّه يستحيل عليهم معرفة الطرق كافة التي تقودهم إلى تربية خالية من الأخطاء. لكنّها تشير في المقابل إلى أنّه يمكن على الأقل تفادي بعض السلوكيات الخاطئة التي قد تؤدي إلى تدمير شخصية الولد وإعاقة نموّه العاطفي والاجتماعي.

في ما يأتي أبرز الأخطاء التربوية التي ينبغي أن يتجنّب الأهل الوقوع فيها:

- الحماية المفرطة: لا تتمادوا في حماية أولادكم وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بالواجبات المدرسية كي لا تأتي النتائج معاكسة لآمالكم. فالولد يجب أن يختبر النجاح والفشل كي يتعلّم من أخطائه، وعليه أن يعتمد على نفسه وعلى قدراته الخاصة ليتمكن من بناء شخصية مستقلة وامتلاك قدر كافٍ من الثقة بالنفس.

- التساهل في تطبيق النظام: لا تتهاونوا في فرض النظام لأي سبب كان. صحيح أنّكم تجتازون مرحلة صعبة تولّد لديكم شعوراً بالتعب والحاجة إلى الراحة، لكنّ ذلك لا يعفيكم من تأدية دوركم في تأديب أولادكم ووضع حدود لهم لا يجوز تخطيها.

- الاستخفاف بمشاعر الولد ومخاوفه: لا تقلّلوا من أهمية مشاعر الولد، خصوصاً في هذه الفترة العصيبة. يجب أن يعلم

# حدّك وبين ما كان

- تجهيز مستشفيات، عيادات، ومراكز طبية
- مستلزمات طبية
- أجهزة طبية للرعاية المنزلية



OLIVE TREE

**OLIVE TREE EST.**

Beirut, Lebanon

+961-1-821-875

+961-8-201-303

[www.olivetree-lb.com](http://www.olivetree-lb.com)

[info@olivetree-lb.com](mailto:info@olivetree-lb.com)





## حدّد هدفك.. ركّز.. وارم!

إن كنتم من الراغبين بتجربة رياضة جديدة وممتعة، فعليكم بالرماية. والرماية هي من الرياضات التي تحتاج إلى مستويات عالية من التركيز والدقة، وترغد ممارستها بالكثير من المتعة، ويعتبرها محترفوها رياضة الشجاعة.

### مواصفات النادي

هدف النادي رياضي وتوجيهي وتدريب، وهو يوفر لرواده التدريب الأمثل إلى جانب جميع متطلبات الرفاهية والأمان، كما أنه مهياً لإقامة نشاطات ومباريات محلية وعربية ودولية. وهو يتيح لجميع الراغبين، تعلّم هذه الرياضة وممارستها وإحراز نتائج جيدة فيها ما قد يتيح للجاذبين الاحتراف والمشاركة في بطولات الرماية المحلية أو العالمية. فإن كنت ترغب في ممارسة هواية الرماية بالمسدس، ما عليك إلا الانتساب. وإن كنت زائراً وتودّ المرور لتجربة الرماية بالمسدس، فلا تتردد.

### راي باسيل ورياضة الرمي



خلال فترة قصيرة جداً، وفي عمر صغير، حوّلت راي باسيل هوايتها في رماية المسدس إلى احتراف، وتمرّست في الرماية على الأطباق Trap Shooting، وذلك

بتشجيع من والدها الذي كان

بدوره متمرساً في هذا المجال. وهي اليوم سفيرة النيات الحسنة للشباب والجنود لدى برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، وبطلة رياضية حطمت كل العقبات، وأصبحت المرأة العربية الأولى التي نافست في دورتين أولمبيتين وفازت بثلاث ميداليات متتالية في كأس العالم لرياضة الرمي على الأطباق التي يهيمن عليها الرجال ولا مكان للمرأة فيها في العالم العربي. تتفخر راي بتحدى ذاتها ومحيطها لتغدو ما أصبحت عليه اليوم. وتقول: «كل امرأة قادرة على ذلك، اتبعي طموحك فحسب ولا تدعي أهدافك تغيب عن ناظريك... فقد حان الوقت لكي تُظهر للعالم ما نحن قادرات على إنجازه!».

بحسب مدرب فريق الجيش ومنتخب لبنان للرماية السيد لويس رعيدي، فإن الرماية هي رياضة الشجاعة وهي نوع من الرياضات التي تُعنى بالتصويب تجاه هدف محدّد ولها قواعدها ككل أنواع الرياضات الأخرى. ثمة أساسيات لا يمكن التغاضي عنها في هذه الرياضة، وأولها يتعلّق بالأمان، خصوصاً وأن الطلقات المستخدمة هي طلقات حية. لذلك قبل البدء بالرماية، يجب أولاً معرفة كيفية حمل المسدس الذي يُمنع لمسه قبل أن يسمح المدرب بذلك. وبعدها تأتي التعليمات المتعلقة بكيفية الوقوف والاسترخاء والتركيز على الهدف والتصويب بإطلاق النار. يُشترط بالرامي أن يتمتع بموهبة الرماية وحدّة النظر، وبلياقة بدنية عالية تجنّبه التعرض لأي مخاطر، ومن جهة أخرى عليه التقيد بتعليمات المدربين.

قائد المركز العالي للرياضة العسكرية العميد الركن الياس حنا من أبطال رياضة الرمي، وقد شارك في العديد من البطولات الدولية والمحلية وحقق المراكز الأولى عدة مرات. وانطلاقاً من خبرته الطويلة واحترافه يؤكد أنّ رياضة الرمي تتطلب تركيزاً عالياً وهدوءاً، وهي في المقابل من النشاطات التي توفر الراحة النفسية وتعمل على إزالة الضغط النفسي.

### نادي الجيش اللبناني للرماية

استعاد نادي الجيش اللبناني للرماية (في مجع الرئيس العماد إميل لحود الرياضي العسكري في منطقة الدكوانه - مار روكز) نشاطه وعاد لاستقبال محبي هذه الرياضة من الهواة والمغتربين، وهو يشهد إقبالاً كثيفاً خصوصاً من السيّاح والمحترفين. تدير شركة أبناء جوزيف أبي سمعان التجارية JOSONS هذا النادي الذي يفتح أبوابه يومياً من الساعة الواحدة ظهراً حتى الساعة العاشرة مساءً، طوال أيام الأسبوع باستثناء أيام العطلة الرسمية. وهو يستقبل جميع الزوار، من العسكريين والدبلوماسيين وسواهم من المدنيين، ذكوراً وإناثاً على حدّ سواء، وفق شروط واضحة، أهمّها الاطلاع على قوانين النادي وأنظمتها والتقيد بها بالكامل.

يونيتيرمينلز ش.م.ل.

Uniterminals S.A.L.



تخزين وتوزيع جميع المشتقات  
النفطية والزيوت  
بيروت - لبنان

تلفون: 880095 - 893730 - 01/895548

B.P. 11-6937  
TLX: 43080 UNITERMLE  
TERMINAL.DOR.  
01/880095/6  
01/893730 - 01/895548





# جريمة الاحتكار

برزت في الآونة الأخيرة مشاهد احتكار أساسيات الحياة، وبات جزءاً من الأخبار اليومية رؤية خزانات الوقود ومخازن الدواء والسلع الغذائية المخبأة في مناطق متعددة. وقد بذل الجيش والقوى الأمنية الأخرى جهوداً استثنائية لتتبع هذه الظاهرة، وهي مهمة مستجدة تُضاف بطبيعة الحال إلى المهمات التي ينفذها العسكريون في إطار الذود عن البلاد وصون أمنها واستقرارها.

لكن بعيداً عن الإجراءات والتبعات التي يتعرض لها المحتكرون، وبصرف النظر عن المواد القانونية التي تُحدد عقوبة المحتكر، لا بد من التوقف عند هذا الفعل وتقييمه بميزان الضمير الإنساني والواجب الاجتماعي. فالاحتكار جريمة شائنة لا تقتصر على الإضرار الجسدي والمادي بعدد كبير من اللبنانيين، بل تتجاوز ذلك إلى تهديد الأمن الاجتماعي، بخاصة على الصعيدين الغذائي والصحي، وتترك آثاراً كارثية على السكان إذ تساهم في زيادة الحرمان والاحتقان الداخلي، وبالتالي ارتفاع معدل الجريمة ولا سيما في المناطق الفقيرة حيث يزداد عجز المواطنين عن تأمين الحاجات الضرورية. يأتي ذلك في وقت يحتاج فيه الوطن إلى تضافر جهود أبنائه جميعاً للتخفيف من وطأة الأزمة الخانقة التي نمرّ بها، لا استغلال آلام الناس بهدف مراكمة الأرباح.

فأيّ كسب مادي يساوي مضاعفة أوجاع المرضى المحتاجين إلى دواء، أو حرمان الأطفال من غذائهم أو منع المواد الأساسية عن آلاف العائلات؟ إنها أرباح مغمّسة بدموع المظلومين، يتحمّل المحتكر مسؤوليتها الجزائية أمام القانون، ووزرها الأخلاقي أمام خالقه ومجتمعه وأسرته.

والواجب في المحنة الراهنة أن يتكاتف اللبنانيون، وأن يُعِين قُوِيَهُم ضَعِيفَهُم على تخطي الظروف القاسية، الأمر الذي يخفّف على مؤسسات الدولة، وتحديدًا المؤسسات الأمنية، الكثير من الوقت والجهد، ويتيح لها التفرُّغ لأداء الواجبات الضرورية. وتشمل هذه الأخيرة، بالنسبة إلى المؤسسة العسكرية، الحفاظ على أعلى درجات اليقظة منعاً لأي اعتداء قد يُقدّم عليه أعداء الوطن، فهم كعادتهم لا يستريحون ويتحسّنون اللحظة المناسبة للنفوذ إلى ساحتنا، لكنهم سيجدون بنادق العسكريين بالمرصاد.



## Healthcare Technology Solutions for Life



Bir-Hassan, New Airport Road  
Al Rabieh Bldg. Groundfloor  
Tel. +961 1 835836  
[www.med-concept.be](http://www.med-concept.be)





**ساروج**  
**SAROOJ**  
CONSTRUCTION COMPANY

**CONSTRUCTING EXCELLENCE**

[www.sarooj.com](http://www.sarooj.com)

