

HADEEL

الهديل

MAGAZINE

ISSUE 161

عصابة
التيكتوكرز
تهز
الشارع
اللبناني

خلف الحبتور علامة
حب في وجدان اللبنانيين

ليلي عبد اللطيف:
هجوم إلكتروني يهدد
أنظمة العالم

أديب البساتنة
رجل بحجم وطن

يسرا تكريمي في
لبنان كان الأجمل



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
www.nazih.com

MacadamiaTM
NATURAL OIL



EXPERIENCE OUR
NEW LUNCH
& DINNER MENU

AT PATCHI BY THE SEA
BATROUN

www.patchi.com



PAUL MITCHELL®

BONDRX

BOND
AMBITION
NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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


A complete, clinically tested professional solution for strengthening weak and damaged bonds during lightening and permanent color services, and Take Home products to protect and maintain hair at home.

- 2-step professional system
- Complete Take Home care system
- Includes Paul Mitchell® Bond Rx patented technology for reducing damage to chemically compromised hair
- Third-party clinical testing for proven claims



بقلم: فاديا شاتيللا حيدر

إنهيارات أخلاقية (!!): هؤلاء هم المسؤولون!!

كُلُّ مَنْ يملك بصيرةً كان يدرك منذ البداية أن الإنهيار الإقتصادي والمعيشي الذي يشهده لبنان، سينتج عنه حتماً تداعيات على مستوى حدوث إنهيار أخلاقي ووطني، الخ..
.. ودائماً يقال أن الإقتصاد ليس فقط أرقاماً وتوازناً بين المداخل والمصاريف، بل أيضاً هو توازن يحقق من جهة، الطمأنينة المعيشية الاجتماعية للمجتمع، ويحقق من جهة أخرى، الاستقرار الوطني والنفسي والأخلاقي؛ وحينما يختل التوازن بين كفتي الطمأنينة المعيشية وبين الواقع المعاش؛ يحدث الإنهيار الكبير؛ وهو الإنهيار الأخلاقي الذي يعتبر في نتائجه أبعد أثراً من الإنهيار الإقتصادي والمعيشي.

الفضيحة الأخيرة التي ضج بها المجتمع اللبناني على مدار الأسابيع الماضية والتي عرفت اصطلاحاً بفضيحة "التيك توك"؛ هي أحد تعبيرات انهيار التوازن بين الطمأنينة المعيشية للمجتمع وبين الواقع المعاش.. الفقر حينما ينتشر يشيع بمقابله التوحش وتساقط القيم كأوراق شجرة نائية في موسم الخريف.

قد يكون المنخرطون في هذه الفضيحة هم من ميسوري الحال؛ ولكن هذا لا يعني أن خلفيات هذه الفضيحة ليس لها علاقة وثيقة بنتائج الأزمة المعيشية الخانقة التي يمر بها المجتمع اللبناني..

لماذا؟.. لأن الأزمات المعيشية تقسم المجتمعات بالعادة إلى عدة طبقات، وتجعل لكل واحدة من هذه الطبقات سمتها الصادمة: طبقة الفقراء، وهؤلاء تزداد أعدادهم ويصبح وجودهم على أرصفة الشوارع أحد ملامح الوضع العام... وبعد هؤلاء تأتي طبقة معتدلي الأحوال المادية الذين يرون بأعينهم المندھشة اتساع دائرة البؤس والفقر من حولهم، في حين أنهم لا يملكون فعل شيء لتغيير الواقع.. ومع الوقت تقسو قلوبهم، ويصبح مشهد الفقر بالنسبة إليهم مشهداً مألوفاً. وهكذا تتحول نظرته من نظرة تعاطف مع الفقير إلى نظرة تأفف من وجوده، ومن ثم نظرة استعلاء عليه.. بمعنى آخر تنهار قيم التكافل بين أبناء المجتمع لتحل مكانها سمة التنافر بينهم. الطبقة الثالثة هي طبقة المتوحشين، وهؤلاء يتزايدون في زمن الأزمات المعيشية داخل المجتمع على طريقة الطغالب؛ يجمعون ثراوتهم من الربح السريع غير القانوني؛ وهؤلاء هم المتسببون بالإنهيار الإقتصادي والمعيشي، ومن ثم هم المتسببون بدفع هذا الإنهيار ليصبح إنهياراً أخلاقياً وإنسانياً صامداً.. وهذه الطبقة ينطبق عليها القول المشهود بخصوص أن السارق لا تتوقف جريمته عند حدود مد اليد المختلسة إلى جيب المواطن والمال العام؛ بل تتماذى هذه اليد المختلسة لتسرق أيضاً المعنى الإنساني في الحياة، وتغتصب جوهره داخل المجتمع، كون غايتها أن تزرع علم اغتصابها لحقوق الآخر فوق جثث ضحاياها..

ببساطة هذه هي الأسباب التي تقف وراء فضيحة "التيك توك" وغيرها.. إن اغتصاب الأطفال وامتهان كرامة الإنسان تبدأ بسرقة القرش الأبيض الذي خبأه اللبناني ليومه الأسود، ثم تتحول إلى سرقة طمأنينة المجتمع، وتالياً تتحول إلى إنهيار أخلاقي كبير وصادم وعنيف وإجرامي !!

خلف الحبتور علامة حب في وجدان اللبنانيين ..



بقلم بسام عفيفي

بأمس الحاجة لأشقائه العرب ولمساعدتهم؛ تبرز شخصية خلف الحبتور كقامة مدت يدها البيضاء لبلد الأرز في وقت كان يعاني فيه لبنان من تخلي الآخرين عنه؛ وفي وقت قل فيه أصدقاء لبنان .. والحق يقال أنه في الوقت الذي لم تبادل الدولة في لبنان عرفان خلف الحبتور بالعرفان، فإن الحبتور ثابر على تقديم الحب للبنان من دون حساب.. وبمثلما أن الحبتور كريم الأصل ووفي بطبعه، فإن اللبنانيين كشعب محب وكريم يبادلونه العرفان بالشكر وبكل المحبة له.

إن لخلف الحبتور في لبنان؛ حباً كبيراً حجمه هو بقدر عطايه لهذا البلد؛ ولكن يبقى أكبر عطايه هو حبه المشع الذي يبلسم جوع اليتامى اللبنانيين في الأعياد؛ وينقذ بلد الأرز من تمادي الأزمات كلما استطاع إلى ذلك سبيلاً ..

أشياء قليلة يجتمع عليها اللبنانيون؛ ومن بينها التقدير الكبير لصداقة ومحبة رجل الأعمال خلف الحبتور للبنان.. .. بالأساس إن قصة احتضان العرب ورجالات العرب للبنان، البلد الصغير ذي الرسالة الحضارية، تشكل في الواقع الجانب الأهم من نجاح لبنان كدور رائد في المنطقة؛ وليس مبالغة القول في هذا المجال أن خلف الحبتور هو واحد من أصدقاء لبنان العرب الثمينين الذين كانت لمواقفهم الصادقة والكريمة تجاه لبنان، العامل المهم في دعم صمود بلد الأرز، والدفع به لاستعادة عافيته ليعود لدوره العربي الرائد.. يستحق خلف الحبتور شكر لبنان له؛ ويستحق أن يكون له في وجدان اللبنانيين مكانة خاصة تلبي موجبات رد العرفان من قبلهم لرجل أضاء شموع المحبة والعطاء لبلدهم. والواقع أنه في الوقت الذي يعتبر فيه لبنان



The perfect coverage
for a well deserved
peace of mind

pro. tection

MEDGULF

01985000 www.medgulf.com.lb

MacadamiaTM NATURAL OIL

Our proprietary formulations are rich in Macadamia Oil, the greatest nut source of Omega 7 in the world.

Omega 7 is the wonder fatty acid whose multiple health benefits, combined with Lipids, reinforce the integrity of the hair and replenish it with nutrients.

Each product contains a blend of Macadamia and Argan Oils rich in Omega 3, 6, 7 and 9 fatty acids. These Oils nourish and repair hair from the inside out.



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

رجل الأعمال أديب البساتنه رجل بحجم وطن

أديب البساتنه رجل أعمال دسّين للنجاح اللبناني طريقاً عالمياً؛ وحيثما وضع إرادته وجهده، حصد رزقا طيباً أعطى منه للخير قسطاً وللزدهار قسطاً.
النجاح عنوانٌ إسمه "أديب البساتنه" الإنسان الذي عمل فأبدع، واجتهد فأحسن صنيعه..
أديب البساتنه أحد مساهمي شركة منتجات الهيدروكربون "هيبكو" ش.م.ل، الشركة التي تعتبر من أبرز الشركات الرائدة في قطاع النفط في السوق اللبناني، ولها شبكة محطات منتشرة في المناطق اللبنانية كافة، حيث تقدم للزبائن مجموعة متنوعة من الخدمات بجودة عالية، وتعمل باستقامة وابتكار دائم لتحقيق النجاح في هذا المجال.



بداية النجاح "هيبكو" ..

تأسست "هيبكو" عام 1965 وواصلت النمو لتصبح أكثر تخصصاً في مجال تخزين وتوزيع النفط مع المحافظة على الالتزام البيئي استكمالاً لسياستها البيئية المنبعثة على وقع التغييرات والإصلاحات الأساسية التي تجتاح الأسواق محلياً وإقليمياً، ونظراً لحاجة قطاع النفط المحلي إلى انعاش اقتصادي يستلزم الخبرة، تعمل الشركة على تجديد صورتها وتوطيد دورها القيادي والحيوي في هذا القطاع .

تعتبر "هيبكو" شركة وطنية بالرغم من أنها تعمل على صعيد دولي، ولدى الشركة علاقات وأعمال عالمية تضاهي الشركات الأجنبية ولا تقل شأنًا عنها سواء من ناحية العلاقات أو طريقة العمل أو الشروط المتبعة، ولها قدرة تنافسية عالية تستطيع من خلالها أن تحتل مراتب عالمية على صعيد المحطات والمحروقات، فهي شركة وطنية تعمل بمواصفات عالمية .
تمتلك الشركة برنامجاً خاصاً يلزم جميع موظفيها بالخضوع لدورات تدريبية تأهيلية، بدءاً من المدراء وصولاً إلى أصغر موظف، كما حصلت الشركة على شهادة "ايزو" من لبنان .

رجل بحجم الوطن... وإلى جانب الجميع

ولأن أديب البساتنه رجل بحجم الوطن، رأى أن من واجبه الوقوف إلى جانب أبناء وطنه الفقراء والمعوزين منهم، قامت العائلة بتأسيس "جمعية البساتنه الخيرية"، ومن أهدافها رعاية الأولاد والعجزة والمحتاجين والمعوقين والأيتام وكبار السن لجهة مساعدتهم في متطلباتهم وحاجاتهم اليومية وتغطية نفقات العلاج والطبابة.
استحدثت الجمعية دورات لتعليم الكومبيوتر ودورات محو الأمية للأولاد المحتاجين والأيتام.



Fuel up, Refresh

& Hit the Road



CAR
WASH



FUEL
CARDS



OIL
CHANGE

My way
Since 1965



"إِنَّمَا يَغْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ"
ولم تتوقف عطاءات الجمعية عند هذا الحد، بل قام بأنبل ما يمكن أن يقوم به مسلم وهو بناء مسجد على الأرض الجديدة لمداخن الحرج في مستديرة شاتيل في بيروت حمل إسم "مسجد المرحوم محمد البساتنة" الذي جرى افتتاحه عام 2021.
وكان هذا المسجد هدية للمدينة التي لطالما كانت عنواناً للتعايش بين الأديان والحضارات. ومما جاء في كلمة سماحة مفتي الجمهورية اللبنانية الشيخ عبد اللطيف دريان أثناء تدشينه: "أبناء المغفور له، بإذن الله، محمد البساتنة، نحسبهم من عباد الله الصالحين، شيدوا بيتاً لله نفتتحه اليوم، براً بوالدهم، وذكرًا حسنًا له ولذريته، وصدقة جارية عن روحه الطاهرة، فجزاهم الله أحسن الجزاء في الدنيا والآخرة، وكل الامتنان والتقدير وصالح الدعوات، لكل من ساهم وسهل وساعد في إشادة وبناء هذا الصرح الإيماني المميز".

كلمة حق لرجل بحجم وطن...

يعتبر البساتنة رمزاً للجيل الذي أثبتت تجربته أنه جزء من العمالة الذين ساهموا في نجاح الاقتصاد اللبناني الذي طالما كان مميزاً في محيطه الاقتصادي العربي.
إنه رجل يقدم باليد اليمنى ما لا تعلم به يده اليسرى، قدم الكثير من المساعدات لحامي الوطن ووحدته الجيش اللبناني، الذي لم يتوان قائده جوزاف عون عن منحه درع قيادة الجيش، ولم تكن مستغربة هذه الخطوة التي تعبر عن امتنان مؤسسة الجيش لرجل فاضل له أيداء بيضاء في دعم أمن البلد وإبقاء الحياة الاقتصادية والتعايش الوطني ينبض بالأمل الذي يحتاجه اللبنانيون في هذه المرحلة.
يظل أديب البساتنة في ظل الظروف الاقتصادية المتردية بارقة أمل يُعتمد عليها في بناء اقتصاد لبنان ليعود منارة الشرق وقبلة العالم.

توقعات محلية



أحد زعماء لبنان أو القيادات السياسية، سنراه داخل أحد المستشفيات وهو في غيبوبة تامة، ووسائل الإعلام في حالة من الارتباك والذهول.

- حداد رسمي يغطي أجواء قبة البرلمان اللبناني مع انتشار واسع وكثيف للجيش اللبناني وقوى الأمن الداخلي على الأرض، وخاصة في محيط مجلس النواب اللبناني.
- سيكون العالم على موعد مهم لي شاهد كنوزاً وثروات كبيرة سيتم اكتشافها ما بين مصر ولبنان وسوريا، وهذه الثروات والكنوز ستظهر للعلن ووسائل الإعلام تبث الصور وتنقل هذا الحدث البارز والمهم.
- لبنان سوف ينتعش إقتصادياً خلال الأشهر المقبلة بسبب بعض التطورات الإيجابية والبارزة. وسنرى أو سنشهد إنتخاب رئيس للجمهورية اللبنانية لامحالة وذلك أيضاً خلال الأشهر القادمة.
- الدولار المصرفي في لبنان سيقفز إلى الواجهة من جديد وسيشهد ارتفاعاً ملحوظاً قد يقارب سعر الصرف الحالي للدولار في السوق السوداء.

سيدة التوقعات ليلى عبد اللطيف لـ «الهديل»
حداد في البرلمان اللبناني
مترافق مع انتشار للجيش!!!



السيدة الأولى في التوقعات ليلى عبد اللطيف، تغيب لتعود وفي حدسها الكثير الكثير من التوقعات التي ينتظرها العالم على أحر من الجمر، كيف لا وهي التي قلما خابت توقعاتها التي تكون حديث القاصي والداني... ليلى خست مجلة وموقع «الهديل» الإلكتروني بتوقعاتها، فكانت كالتالي

توقعات عربية ودولية

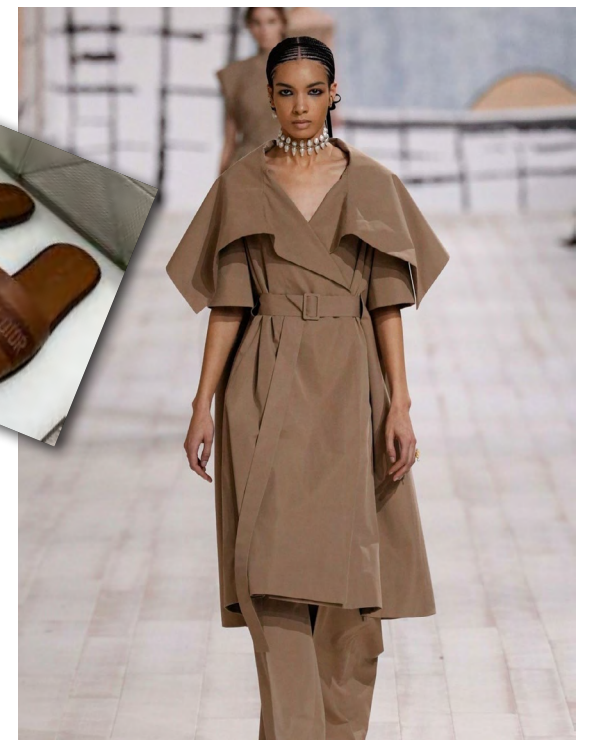
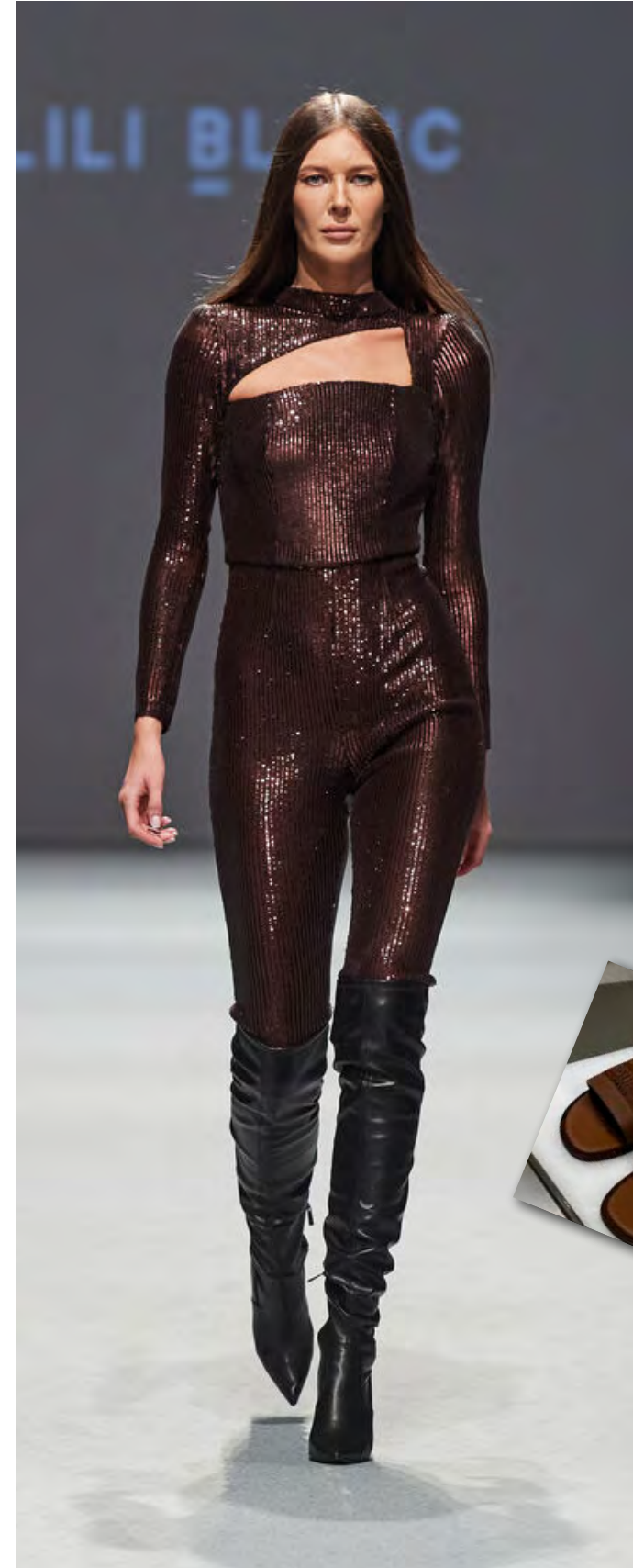


- شعارات التطرف وعمليات الإرهاب أراها تتصاعد خلال المرحلة المقبلة وفي عدة دول حول العالم خاصة الهند وافغانستان وباكستان وبعض دول افريقيا.
- الأمور في فلسطين سوف تتجه إلى الحسم، وخاصة بعد إطلاق سراح الأسرى والرهائن من الجانبين الفلسطينيين والإسرائيليين.. والهدنة آتية لامحالة وهذه الهدنة ستستمر لفترة زمنية طويلة والنصر سيكون حليف الشعب والمقاومة الفلسطينية بإذن الله.
- أرى هجوماً إلكترونياً واسعاً وخطيراً يهدد أنظمة العالم وشبكات الالكترونية وقد يؤدي إلى حصول كارثة حقيقية مما سيجعل العالم أمام حالة كبيرة من القلق والهلع.
- تداعيات الحرب في السودان سوف تمتد إلى إثيوبيا والصومال وعندها ستكون هذه البلاد أمام وقوع كارثة إنسانية وغذائية خطيرة وغير مسبوقة.
- سوف تواجه البشرية خطورة بالغة من ارتفاع درجات الحرارة على كوكب الأرض أكثر من أي وقت مضى... وأرى الحرائق تهدد عدداً كبيراً ومساحات شاسعة من غابات العالم.
- أرى خطر اندلاع أعمال العنف والقتال في الهند بين الطوائف قد يؤدي إلى حصول مجزرة أو كارثة إنسانية خطيرة.
- حلف قوات "الناتو" أراه يتأهب ويستعد لتنفيذ هجوم أو عمل عسكري على إحدى الدول، والمفاجأة مع الكارثة سنراها تغطي أجواء وأراضي هذه الدولة المستهدفة.

- الحزن والحداد يلف نقابة الصحافة والإعلام بسبب رحيل شخصية إعلامية ومن الصف الأول.
- سنرى مناطق عدة موبوءة ومعزولة عن بعض دول العالم... وذلك بسبب انتشار أمراض خطيرة ومميتة.
- سنرى انتشاراً للأسلحة البيولوجية في بعض دول العالم والإصابات والموتى بالآلاف.
- مشهد مرعب من قلب البحر المتوسط يجعل العالم في حالة من الترقب والقلق وحبس الأنفاس بسبب هذا المشهد المرعب والغريب.
- هزة أرضية تضرب حوض شرقي المتوسط وتنشر الهلع والخوف بين الناس.
- تلوث المياه إلى الواجهة الإعلامية من جديد مع تسجيل حالات من التسمم قد تطل عدة دول في العالم.
- سنشهد اندلاع عدة ثورات غضب شعبية تجتاح أميركا وأوروبا يرافقها حالة من الفوضى والغضب تحتل شوارع ومناطق عدة في أوروبا وتنتشر في ولايات أميركية عدة وقد تصل إلى الاشتباك مع رجال الشرطة مما سيؤدي إلى مشاهد عنف وجرحى وعلى الهواء مباشرة.
- حشرات غريبة ستجتاح عدة دول في العالم وهذه الحشرات المؤذية سوف تسبب أمراضاً جلدية خطيرة.
- مشهد الحروب القائمة والقادمة سيفتح على العالم أبواب المجاعات والرعب ويؤدي إلى سقوط أنظمة مالية عدة، وذلك خلال عامي ٢٠٢٤ و ٢٠٢٥ وخاصة في دول الشرق الأوسط.

اللون البنّي يقتحم موضة ربيع وصيف ٢٠٢٤

الألوان الفاتحة وتدرجاتها المشرقة لا غنى عنها في فصليّ الربيع والصيف، لما تعكسه تلك الألوان من البهجة والإشراق والأناقة، بالمقابل سجّل اللون البنّي الداكن إطلاقات لافتة في عروضات الموضة العالمية لهذا الموسم، بتصاميم مميّزة وتفصيل عصرية. والبنّي يعتبر من الألوان الحيادية التي يسهل معها تنسيق أكثرية الألوان ولمختلف المناسبات، واليكم بعض النماذج من هذه التصاميم:





WE PUT OUR HEARTS INTO YOUR CARE.
Our Agents are a Call Away!



Our multilingual and well-trained agents are committed to offering hassle-free services and answering all your queries in a timely manner.

available 24/7 at +974 4405 6999

f i in a | www.globemedqatar.com



إطلالات المشاهير في عشاء Cartier إحتفالاً بالذكرى المئوية لتأسيس كارتيه ترينيتي



جاكسون وانغ



جيسو



أنس بوخش



بوران كوزوم



جيف ساتور



جيك جيلينهال



بول ميسكال



ليسون دانيال



صوفي وايلد



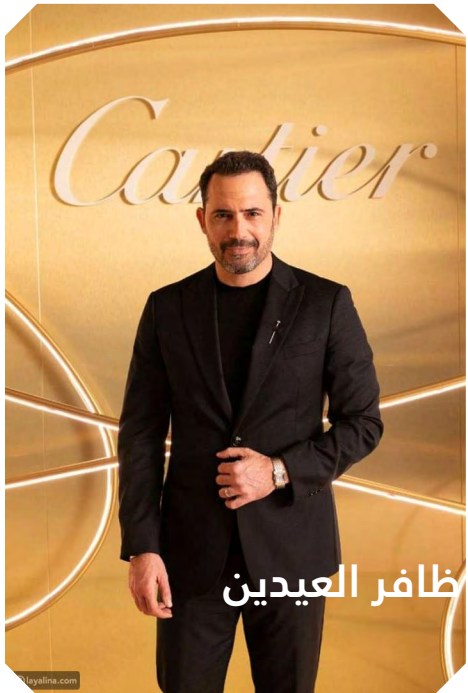
كونستانس
جابلونسكي



رافائيل كوينارد



كيمبرلي آن
فولنيماس



ظافر العيدين



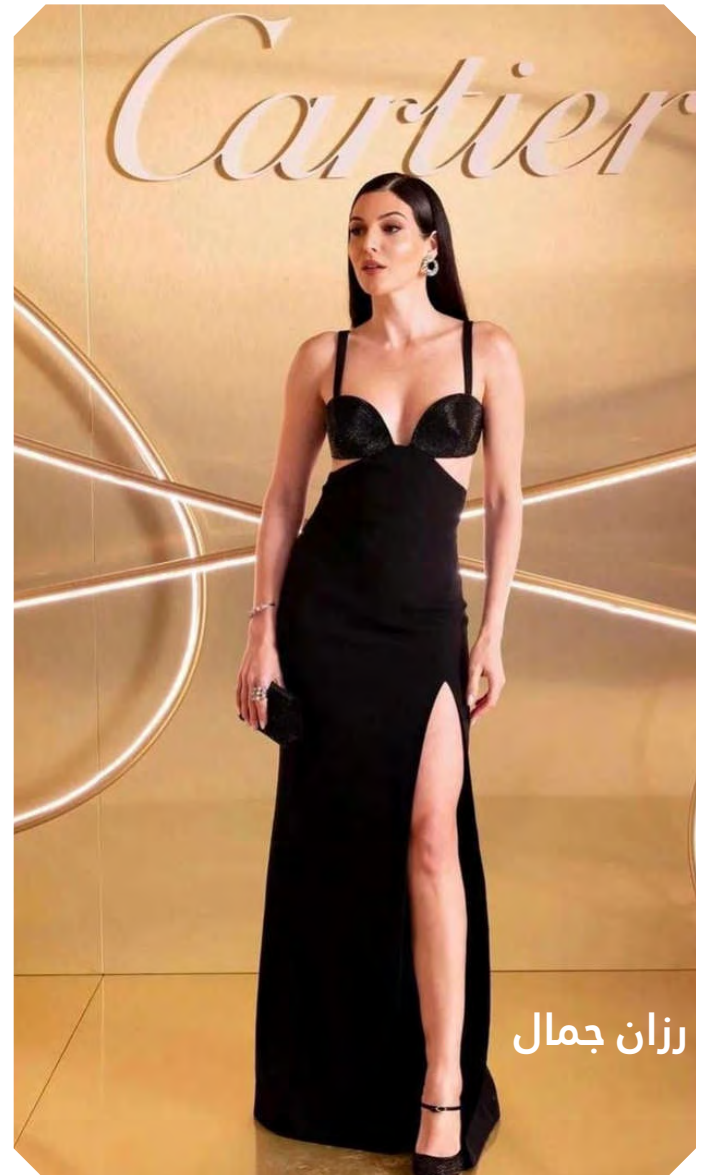
فانيسا كيربي



يونسى



فيكتوريا دوبرفيل



رزان جمال



ليزا فيكاري



ماريسا ابيلا



مانو ريوس



فضيحة عصابة "التيكتوكرز" تهز الشارع اللبناني.. فضيحة كبيرة وأسمائها تتوالى!



في ظل ما يشهده لبنان من أزمات داخلية واقتصادية، وبينما كان العالم مشغولاً باحتمال حظر تطبيق "تيك توك" في الولايات المتحدة والمخاوف المتزايدة بشأنه في أوروبا ودول أخرى، ظهر التطبيق في لبنان بوجه أكثر خطورة من مجرد مخاطر الخصوصية وأمان البيانات، فقد استغلته مجموعة من الأشخاص كوسيلة للانخراط في الأنشطة المشبوهة، محولين إياه إلى ما يشبه "الإنترنت المظلم" ومنصة لاستدراج الأطفال من أجل ممارسة الجنس معهم أو ابتزازهم للقيام بذلك.

هذه القضية الصادمة انفجرت بإعلان وسائل الإعلام اللبنانية توقيف أحد أشهر مستخدمي "تيك توك" في لبنان، وهو يملك صالوناً لتصفيف شعر الرجال، بتهمة استدراج الأطفال واغتصابهم، وقد تم كشف هذه الجرائم بعد أن فضح "تيك توك" آخر كان قد أوقف قبله بساعات.

بداية التحقيقات الأولية أفادت أن العصابة تتألف من 30 فرداً، وأن أحد المحامين قدم إخباراً ضد رئيس العصابة قبل شهر، مما دفع رئيس قسم مكافحة الجرائم المعلوماتية للتحرك بالتعاون مع "جمعية الأحداث" لتحديد الأطفال الذين تعرضوا للاعتداء.

أسماء تظهر وخيوط تتكشف

أسماء كثيرة اندرجت ضمن هذه العصابة، حيث أن خيوط هذه الشبكة والشبيهة بالعنكبوتية بدأت تتفكك يوماً بعد الآخر، بدايةً من خلال "التيك توك" الشهير جورج مبيض، والذي يستغل شهرته لاستدراج الأطفال من خلال صالون الحلاقة الخاص به، حيث يتواصل معهم ويعددهم بتصوير مشاهد على وسائل التواصل الاجتماعي أثناء قص شعرهم، وبعد تصوير المشاهد، يدعوهم إلى حفلة في أحد الشاليهات، حيث يتم الاعتداء عليهم. بحسب مصادر التحقيق أن عملية الكشف عن هذه الفضيحة أتت عن طريق المدعو حسن سنجر، وهو قريب إحدى الضحايا، وبعد توكيل المحامي بالقضية كرت سبعة الضحايا المدّعين ليرتفع عددهم تبعاً، فيما لا يزال آخرون يترددون بالانضمام إلى الدعوى.

وذكرت المصادر أن رئيس العصابة تواصل مع سنجر وعرض عليه مبلغاً مالياً لإغلاق القضية حتى أنه طلب منه الانضمام إلى العصابة، وعندما رفض ذلك تمّ تهديده بالقتل والتشهير به وبعائلته.

لتأتي المفاجأة بعد ذلك ويتبين في التحقيقات أن حسن سنجر موجود خارج لبنان منذ آذار

عصابة "التيكتوكرز" تحتل صدارة القضايا ففي ضوء الجرائم المخزية التي تتوالى في لبنان، جاءت قضية عصابة "التيكتوكرز" تحتل صدارة القضايا الأكثر إجراماً من بين العديد من القضايا البارزة لتثير ضجة كبيرة في الشارع اللبناني.

القضية بمنظورها العام تبدو كأنها مبتذلة وستمر مرور الكرام كغيرها من الأحداث التي مرت على لبنان، لكن إذا ما نظرنا إليها من جانب آخر نرى أن القضية لها أبعاد من شأنها أن تسيء إلى المجتمع اللبناني ككل، نظراً لما تحمل في طياتها من الانحلال الأخلاقي والابتزاز الجنسي، واستغلال الأطفال والشباب القصر. البداية

بدايات هذه القضية برزت عام 2023، وذلك بعد تلقي القوى الأمنية اللبنانية شكاوى من أهالي عدد من الأطفال والمراهقين بشأن تعرض أبنائهم للاستغلال من قبل مجموعة على منصة "تيك توك"، كان يتم إغراؤهم بالمشاركة في تحديات وجوائز، ثم استدراجهم لأفعال غير أخلاقية وتصويرهم من دون علمهم.

Nature's Bounty®



نايتشرز باونتي®

VENOS

FACE & BODY

BIO-LITE
OIL

SKIN CARE OIL



- Helps to remove the appearance of Scars & Stretch Marks
- Provides Care & Protection for Skin
- Leaves skin feeling Renewed, Radiant & Healthy

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

The Dark Web

الويب المظلم

الماضي وبأنه تولّى دور المخبر لدى الأجهزة الأمنية، وقدم معلومات مهمّة عن دور العصابة وكيفية الإيقاع بالأطفال الضحايا واستدراجهم والاعتداء عليهم جنسياً. لكن المحامي العام الاستئنافي في جبل لبنان القاضي طانيوس السغبيني لم يتردد بإصدار مذكرة بلاغ بحث وتحرّ ومذكرة إحضار بحق سنجر، وضرورة توقيفه في أي وقت يعود فيه إلى البلاد، وذلك بعد إفادة أدلى بها أحد الأطفال الضحايا، وجزم بأنه كان في عداد الشبكة التي ساهمت باستدراجه والإيقاع به مع غيره من الأطفال. وأشارت المعلومات إلى أن السغبيني "انتهى من إعداد المراسلات التي سيوجهها إلى الإنترنت الدولي، ويطلب بموجبها توقيف من يعتقد أنهم رؤوس وأعضاء الشبكة الموجودون خارج لبنان.

وفي ضوء التحقيقات التي أجرتها القوى الأمنية توالى الأسماء لتصل إلى أطباء ومحامين، حيث القى مكتب جرائم المعلوماتية القبض على حسين عليق وهو طبيب أسنان في سنتر "الطيار" تقاطع كنيسة مار مزايل وهو أحد أفراد العصابة التي شاركت في اغتصاب الأطفال مقابل تصليح أسنانهم.

ليأتي بعده اسم محامٍ في الشمال يدعى خالد مرعب، لتعطي نقابة المحامين في الشمال الإذن بملاحقته، على خلفية معلومات عن إقدامه على فعل تحرّش جنسيّ بقصّر، وسيُحال قرار الموافقة على ملاحقته على القضاء للتحقيق معه، تبعاً لمعلومات توافرت بحقه في سياق التحقيق في ملف "التيكتوكرز".

لم تتوقف الأسماء عند هذا الحد، فقد أوقفت القوى الأمنية، "التيكتوكر" الشهيرة غدير غنوي، المعروفة باسم "جيجي"، التي كانت جزءاً من العصابة وكانت مهمتها استدراج الضحايا وتصويرهم.

وأكدت جيجي للقوى الأمنية بعد خضوعها للتحقيق، التهم الموجهة إليها بعد مواجهتها بعدد من الضحايا بحضور ممثلين عن "اتحاد حماية الأحداث"، ليتضح أن دورها كان بشكل أساسي استدراج الضحايا وتصويرهم.

وبحسب المصادر القضائية، لا يزال هناك حوالي خمسة متهمين آخرين متورطين في العصابة سيتم توقيفهم تبعاً، وتعرفت قوى الأمن على أسماء ثلاثة منهم، وهم بيتر نفاع المعروف بـ"ستيف"، وهو ممول العصابة، بالإضافة إلى بول المعوشي المعروف بـ"جاي"، الذي يقيم



Taking Care of Healthcare.
Anytime. Anywhere.



SAUDI ARABIA ■ UAE ■ QATAR ■ EGYPT ■ BAHRAIN
KUWAIT ■ JORDAN ■ IRAQ ■ EGYPT ■ LEBANON ■ NIGERIA

www.globemedgroup.com | in X YouTube Apple



في السويد ويمتلك خبرة واسعة في مجال القرصنة، ومحمد سنجر، حيث أرسل القضاء كتاباً بشأنه إلى المديرية العامة للأمن العام للتحقق مما إذا كان قد غادر البلاد بالفعل منذ أسابيع. دور القضاء

في حين وجه المدير العام لقوى الأمن الداخلي اللواء عماد عثمان، رئيس المكتب المركزي الوطني للإنتربول في لبنان، مراسلات بخصوص الأسماء التي يتواجد فيها المشتبه بهم بالقضية بغية توقيفهم، ريثما تصدر النشرة الحمراء بحق كل منهم وفقاً للأصول المتبعة في منظمة الإنتربول، داعياً المواطنين إلى عدم السكوت وعدم التردد في الإبلاغ عن التجسس أو الاعتداء الجنسي وبخاصة على القصر، كي لا يتمادى المجرم المعتدي في أفعاله ويكررها على ضحايا كثيرين.

في حين لا يزال عدد الضحايا غير معروف لاسيما أن العديد من الأطفال الذين تعرضوا للتحرش والاعتصاب يرفضون الادعاء، كما أن أهل بعضهم لا علم لهم بما جرى لأولادهم. ولا تقتصر الجرائم أو الاتهامات بحق المتهمين أو الملاحقين على الاعتصاب، بل تتراوح أيضاً بين الاتجار بالبشر وتبييض الأموال والتحرش.

وبعد... أين نحن من حماية أطفالنا التطبيق الملياري (تيك توك) الذي جذب الكبار والصغار، أصبح اليوم مصدر خوف كبير لجميع الأهالي، فبعد الصدمة التي أحدثتها قضية العصاة، يسأل الجميع الآن كيف يمكن أن نحمي أطفالنا على "تيك توك"؟ من المحتوى غير المقيّد وإمكانية الوصول والتواصل مع عدد كبير من الغرباء؟

بعد كل هذه الضجة التي أحدثتها هذه القضية علينا أن ندرك اليوم تماماً أن منع الأطفال من استخدام الهواتف بشكل كامل أصبح أمراً شبه مستحيل، لكن على الأقل يجب أن يكون ذلك تحت إشراف وتوجيه مستمر من الأهل، مع تشجيع الأطفال على مشاركة تجاربهم مهما كانت حساسة.

يعتبر "تيك توك" من أحدث وأشهر منصات العصر، ولكن رغم شعبيته الكبيرة، فإنه يحتوي على العديد من المخاطر، وليس من المرجح أن يكون الأطفال المتضررون في هذه القضية الأخيرة هم آخر ضحاياه.

يسرا: تكريمي في لبنان كان الأجمل في مشواري الفني



ومع النجمة يسرا كان لنا هذا اللقاء:

• **اليوم تكرم النجمة يسرا في لبنان ماذا يعني لك هذا التكريم؟**

-التكريم يعني لي الكثير في بلد حبيب مثل لبنان، ومقدار الحب الذي وجدته عند اللبنانيين - رغم الصعوبات التي يمرون بها - مهم جداً في تاريخي وأقول شكراً من كل قلبي لـ "مهرجان بيروت لسينما المرأة" وكل التحية لشعب لبنان المقاوم والعظيم.

• **كان أحدث أعمالك مسلسل "روز وليلي" بداية ما المميز في المسلسل وهل أنت راضية عن ردود الفعل؟**

-أشعر بالرضا عن المسلسل لا سيما وأن الجمهور استقبله بشكل رائع وتصدر قائمة عشرة مسلسلات عرضت في أوائل العام، والتجربة كانت مميزة جداً، ولم أقدمها من قبل وتعاونت فيها مع مخرج أجنبي. ولا أبالغ إذا قلت أن كل شيء في المسلسل مميز، بداية من الإنتاج والإخراج والمونتاج وكواليس التصوير حيث ظهر المسلسل بصورة جيدة وحقق نجاحاً كبيراً.

• **كيف كان التعاون مع النجمة نيللي كريم؟**

-تربطني بالفنانة نيللي كريم علاقة رائعة وهي مثل شقيقتي الصغرى، ويوجد بيننا انسجام تام وأتصور أن هذا الانسجام قد ظهر جلياً على الشاشة.

• **انتقادات كثيرة تعرض لها فيلمك الأخير "ليلة العيد" هل هذه النوعية من الأفلام أصبحت غير قادرة على حصد الإيرادات؟**

-أنا مقتنعة جداً أن فيلم "ليلة العيد" لن يعجب فئة كبيرة من الجمهور ولن يحقق إيرادات كبيرة، ولكن في الوقت نفسه فخورة بتقديم هذا الفيلم لأنه يلقي الضوء على قضايا تم السكوت عنها لسنوات طويلة. بالمناسبة هذا الفيلم سيكتب له الخلود ولن يسقط من ذاكرة الجمهور لأنه ليس موضة تنتهي بمرور الزمن، وهو يعالج قضايا مهمة وموجودة وتمرد النساء على الواقع المؤلم أمر طبيعي.

• **هل الهدف من فيلم "ليلة العيد" الدفاع عن حقوق المرأة؟**

-لا يدافع الفيلم عن حقوق المرأة ولكنه يدافع ضد الظلم الشديد الذي تتعرض له المرأة في أوقات كثيرة وننتقد العديد من الموروثات التي سكتنا عنها.

• **هل يتوقف دور الفن عند طرح القضايا من دون معالجتها؟**

-طرح القضايا عمل مهم جداً، وليست مهمة الفن وضع حلول للقضايا، ولكن دوره هو إلقاء الضوء عليها وكشف النقاب عن الأخطاء، هنا يتوقف دوره، وعلى المجتمع بكل فئاته التوقف أمام القضايا التي يتناولها الفن.

• **ما ردك على انتقادات طارق الشناوي الذي قال أن يسرا فقدت بوصلة الاختيار في "ليلة العيد"؟**



بالرغم من حالة التوتر التي تسود لبنان، وخاصة جنوبه، لم تتردد أيقونة السينما العربية يسرا، نجمة كل الأجيال في السينما والدراما العربية في القدوم إلى لبنان، حيث كرمت من قبل "المهرجان اللبناني لسينما المرأة".

GUINOT
INSTITUT • PARIS

HYDRADERM
cellular energy

BEAUTY RESULTS

44% increase in firmness
49% decrease in wrinkle depth



INSTANT "LIFTING" TREATMENT

HYDRADERMIE LIFT

1 HOUR TREATMENT

TREATMENT SECRETS

ANTI-AGEING DRAINAGE

Visibly reduces tension, improves microcirculation and refines the facial features.

FACIAL MUSCLE MICROSTIMULATION

Works specifically to improve facial muscle tone, "lifting" the face muscles and facial features.

RELAXING MASSAGE AND SERUM

Relaxes the facial features and improves subcutaneous circulation to firm the skin.

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



لم أقرأ ما كتبه الناقد الفني طارق الشناوي، ولكل إنسان حرية التعبير والرأي، ولكن بصراحة أنا مندهشة من العنوان، وكما سبق وقلت الفيلم لن ينال إعجاب الكثيرين ولن يحصد الإيرادات، لكنه سيظل في الذاكرة، وأعود وأكرر أن من حق أي إنسان أن يعبر عن رأيه.

لماذا فضلت الغياب عن موسم دراما رمضان؟

-الوقت كان قصيراً جداً والحمد لله قدمت فيلماً ومسلسلاً وهذا يكفي في الوقت الحالي وأنا مؤمنة أن الغياب أفضل من تقديم عمل لا يساهم في زيادة رصيدي.

كيف تقيمين رحلتك بعد كل هذا التاريخ على الصعيدين الفني والإنساني؟

-رحلتي لم تكن سهلة، فيها صعوبات ونجاحات وفشل وثغرات وصعود وهبوط، وأنا سعيدة بما أنا عليه اليوم، الحمد لله، قربنا قد أعطاني الحب والاحترام والعمل والنجاحات ومحبة الناس وهذا أهم شيء.

من المعروف أن هناك غيرة في الفن أليست صحيحة هذه المقولة؟

-من الطبيعي بأن لا تكون حالة إجماع عليك، لن يحبك الجميع، ولن يكرهك الجميع، وهناك أصدقاء مميزون يدافعون عنك مدى الحياة. وأنا محظوظة بأصدقائي لأنهم سندٌ وظهرٌ لي.

هل ندمت على أدوار قدمتها في بداية حياتك؟

-كانت اختياراتي ساذجة، وقد علمني المخرج يوسف شاهين كيفية الاختيار عندما قال لي لا تتسرع كثيراً واعلمي الصح فقط.

ما هي أهم مرحلة في حياتك الفنية؟

-فترة التسعينيات قدمت فيها الكثير من الأعمال وفي عام 2000 كان هناك توهج من نوع مختلف.

من هو الممثل أو الممثلة الأهم بالنسبة لك في تاريخ السينما؟

-عمر الشريف، فاتن حمامة، شادية، رشدي اباطة، نادية لطفي، شجرة مصر كبيرة جداً ومليئة بالموهب ولكن القناديل تنطفئ الواحد تلو الآخر.

ما هو سبب تركيزك على الكوميديا في الفترة الأخيرة؟

-لأن الناس بحاجة شديدة للكوميديا والضحك، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي أصبحنا نعيش فيها، والضحك أصبح شيئاً غالياً جداً لدرجة أننا قد ننساه ولم يعد موجوداً مثل الماضي. لذلك كنت حريصة جداً طوال الفترة الماضية على اختيار الأعمال الكوميدية فقط وبالمناسبة تقديم الكوميديا بشكل عام موضوع صعب جداً.

تجربة الاقتراب من الموت... الخيال الرفيع ما بين الحياة والعالم الآخر

تجربة الموت الوشيك أو الاقتراب من الموت، هي تجربة تعبر عن مجموعة من الرؤى والأحاسيس بعد موت سريري أو غيبوبة متقدمة، ومن بينها الاحساس بالانفصال عن الجسد ورؤية كاملة لشريط الحياة الماضية ثم الدخول في نفق يفضي إلى ضوء ناصع والشعور بحب دائم وسلام أبدي .



القاسم المشترك

القاسم المشترك بين العائدين من الموت أنهم يسمعون ضجيجاً أو رنيناً، بعدها ينطلقون بسرعة هائلة في نفق ضيق، طويل، مظلم، ليجد الشخص نفسه فجأة خارج جسده، ولكن بإدراك تام لمحيطه لتظهر كائنات أخرى؛ يقول العائدون من الموت أنها أقارب أو معارف فارقوا الحياة، كما أن هناك من يروي مشاهدته لشريط حياته منذ الولادة وحتى تلك اللحظة، فهم يتحدثون عن حاجز رمزي يفصل ما بين الحياة والموت، غالبية الذين عاشوا التجربة يروون عن أحاسيس فياضة وشعور أبدي بالحب والسعادة لم يسبق أن عاشوه من قبل في حياتهم، وتلك التجربة غيرت حياتهم رأساً على عقب وغيرت نظرهم إلى الحياة والموت .

دراسات العلماء

أكد العديد من الدراسات أن الوعي يستمر بعد توقف قلب الإنسان عن العمل، إذ يستمر في إدراك كل ما يجري حوله وإن لم يعد باستطاعته القيام بأي إشارة تعبر عن حياته. في الوقت نفسه، يؤكد العلماء أن الميت يسمع ويفهم كل ما يحيط به، ففي الساعات الأخيرة

من موت الدماغ يشعر الإنسان خلال هذه المدة الوجيزة انه سجين داخل جسده ويسمع ويشعر بكل شيء من حوله، وآخر ما يموت في الدماغ هو المنطقة المتعلقة بالذكريات، وبناء عليه يمكن تفسير سبب من عاشوا تجربة الموت السريري تمرّ أمامهم كل أحداث حياتهم .. روايات وتجارب...

معظم العائدين من الموت يتحدثون عن ملاحقة ضوء أبيض لمّاع، وقد علاه بريق الذهب، يقودهم إلى أغرب وأجمل عالم راوه في حياتهم، وقد أطلق البعض على هذا المظهر إسم الجنة ويسدون نصائحهم بالقول للناس لا تخافوا ولو بقدر ضئيل، انه مجرد انتقال وليس نهاية لأي شيء، سنكون مع أحبّتنا من جديد، وقد أجمع كلهم على أن شريط حياتهم يمر أمامهم منذ البداية وحتى تلك اللحظة، وأحدهم سمع صوتاً يسأله ماذا فعلت في حياتك؟ وهناك قاسم مشترك يجمع كل تلك القصص السفر والنفق ثم لقاء العائلة والأصدقاء ومواجهة هالة ضوئية تعطيهم شريطاً مفصلاً لحياتهم، والكل يجمع ومن ديانات مختلفة على أن ملاقة تلك الحالة الضوئية يطلق عليها المسيحيون إسم المسيح واليهود إسم الملاك . والكثيرون من العائدين من الموت لم يعودوا كما كانوا من قبل، والكثير منهم بات لا يهتم بالوظائف التي تركّز على المال والسلطة، بل أصبح الهدف في حياتهم أن يعلموا الآخرين المحبة وأجمعوا على أنهم لم يروا وجه الله ولم يسمعوا صوته على الإطلاق. إلا أن البعض منهم قال: رأيت الجنة موسيقى جميلة وشلالات واطفالاً يضحكون . لقد أثبتت تجارب هؤلاء أن موت الجسد والدماغ ليس نهاية الوعي وأن تجربة الإنسان ستستمر لما بعد القبر والأهم أنها تستمر في كنف إله يحب ويهتم بكل واحد منا.



بسبب ضيق ذات اليد هل تقبل الفتاة اللبنانية بأن تصبح زوجة ثانية؟



في البلدان العربية المحيطة بنا، يعتبر وجود الزوجة الثانية في العائلة مسألة شبه طبيعية، أما في مجتمعنا اللبناني الذي يوصف بالمجتمع "الكزموبوليتان"، فإن مسألة الزوجة الثانية كانت شكلاً من أشكال الزواج غير المرحب به، ولكن منذ عدة سنوات وبسبب الضائقة المادية التي يمر بها المجتمع اللبناني، أصبح العديد من الفتيات يقبلن بلقب الزوجة الثانية، خاصة بعد انتشار ظاهرة العنوسة بشكل كبير.

"الهديل" كان لها حديث مع بعض النساء اللواتي فضلن لقب الزوجة الثانية على لقب عانس:

نوال ضو

نوال ضو تقول لـ "الهديل": بلغت الأربعين من العمر، ولم يتقدم لي الرجل المناسب، كنت أعمل بائعة في محل البسة رجالية، ومن كان يتقدم لخطبتي كان يعتبر كوني امرأة عاملة فهذا سيساعده على مواجهة مقومات الحياة، أما أنا فكانت أريد رجلاً يريحني من وطأة العمل، وبالفعل تعرفت على زوجي عندما زار المحل لشراء ملابس لابنه البكر، وهو يعيش في إحدى الدول الخليجية حيث مقر عمله ووجود عائلته، أما أنا ففضل أن أبقى في لبنان لأن طبيعة عمله تفرض عليه زيارة لبنان بين الحين والآخر، فوجدت الشخص المناسب الذي أتى في الوقت المناسب، أفضل من الوحدة أو أن أصبح خادمة عند زوجة أخي الوحيد والمعدل في العائلة، وقد اشترط علي أن يبقى الزواج سرياً عن عائلته وقبلت شرطه، المهم أنني متزوجة وهناك من ينفق علي.

ربى العود

ربى العود امرأة رائعة الجمال، ارتبطت عاطفياً وجسدياً بزميل لها في العمل، إلا أنه لم يكن مستعداً للارتباط بعد، فاخترت أن تتزوج صديق عمها الذي يكبرها بثلاثين عاماً، عندما فاتحها عمها بأن صديقه يريد الارتباط بها فوجيء بأنها وافقت على الفور، رجل غني، صحيح أنه في سن والدها، ولكن أفضل من أن تبقى وحيدة منتظرة الرجل الذي قد يأتي وقد لا يأتي في هذه

MEDMILES

Switch your card to a
FRESH CREDIT CARD
and benefit from settling your dues
into monthly installments



24/7 Call Center + (961) 1 708090 or 1270 (inside Lebanon)

بدّي حدا يتدخل بالشاردة والواردة

كيف ما برمت الايام



الظروف، وتزوجت ربي وأخبرت زوجها بقصة حبها الأولى فلم يكن لديه مشكلة، وهو يحبها ويدلّها كثيراً، في بعض الأحيان تندم ربي على هذه الخطوة قائلة بأن زوجها لا يحب الخروج كثيراً ويكره السهر ثم تعود وتقول هذا أفضل من أن أكون وحيدة...

رولا ربحان

كانت في الواحدة والثلاثين من العمر عندما وافقت على أن تكون زوجة ثانية، فوضع العائلة المادي تدهور مع الوضع الاقتصادي في لبنان. وقالت رولا: الأيام تمر بسرعة والوضع يزداد صعوبة، وأنا لا أريد أن أبقى وحيدة بلقب عانس، فتزوجت من رجل سبق له الزواج، وهو مهندس متزوج ولديه ولدان، فوافقت بعد أن طلب يدي بأسبوع، كانت بالنسبة لي فرصة العمر، ولا أكثر لفكرة أنني الزوجة الثانية، المهم أنني تزوجت وهذا يكفي بالنسبة لي.

ردينة الجمل

فتحت ردينة قلبها لـ "الهديل" وتحدثت عن سبب قبولها أن تكون زوجة ثانية، فقالت: منذ اللازمة الاقتصادية أحسست بأنني عالة على أخي وأختي، خاصة وأن والديّ متوفيان، ووصلت فقط إلى المرحلة الثانوية في التعليم، وكنت أعطي دروساً خاصة باللغة العربية لبعض أولاد الجيران، ولكن ما كنت أتقاضاه من مال لم يكن يكفي، وعندما تقدم زوجي لخطبتي كنت أعلم بأنه متزوج ولديه أولاد فهو يسكن في حيّنا، وكان شرطه الوحيد بأن لا أنجب أولاداً، رفضت هذا الشرط وعدل هو بدوره عن هذه الخطوة وبدأ يبحث عن أخرى، إلا أنه وبعد فترة عاد ليتقدم إليّ مرة أخرى متنازلاً عن شرطه فوافقت على الفور، خاصة وأن أخي كان يلومني باستمرار لعدم موافقتي على شرطه، اليوم أنا متزوجة وكل ما أسعى إليه الآن هو أن أرزق ولو بطفل واحد.

صحيح أن من تحدثت إليهن يشكلن نموذجاً للمرأة التي ترفض فكرة العنوسة، إلا أن هناك بعض المرارة التي يشعرن بها، فمسألة أن تكون زوجة ثانية ليس بالأمر السهل، ولولا الضائقة الاقتصادية لما وافقت أي منهن على لقب الصّرة أو الزوجة الثانية.

الزيتونة مَعْلَمٌ لا يُنسى من معالم بيروت



الزيتونة تلك المنطقة التي كانت تتمتع بخصوصية معينة تحتوي على معالم أساسية مميزة بطابعها الذي يجمع بين حداثة معمارية تعود الى حقبة الانتداب ونزعة استشراقية تركت بصماتها على المكان وثقافته.

من أبرز معالم تلك المنطقة فنادق: "النورماندي"، "بسول"، "نيو رويال"، بالإضافة الى المقاهي المطلّة على البحر واشهرها "الحاج داوود" و"البحرين" و"النيل".
اما منطقة الزيتونة ليلًا فكانت عالماً آخر قائماً بذاته بعد انتشار الملاهي الليلية منذ حقبة الثلاثينات ومن أبرزها "الكيت كات"، و"التابو" و"غاردينيا"، وكازينو منصور، وكانت تعرض أجمل الاستعراضات لأكبر النجوم العرب والعالميين. فقد عرفت الزيتونة بأسطورة ليل بيروت، "الكيت كات" لصاحبه ومالك فندق "النورماندي" رفول موقدية من أشهر كباريهات الزيتونة، وقد اجتذب "الكيت كات" في زمن المدينة الصاخبة عدداً كبيراً من الفنانين اللاروبيين والفرق الاستعراضية الراقصة التي كانت تقدم العروض الجريئة.

كذلك كان "الكيت كات" يستقدم راقصات مصريات لتقديم وصلات من الرقص الشرقي على أداء المطربين الذين كانوا يحيون سهراته الشرقية وأشهرهم في حينها كارم محمود، ومع انتهاء سهرات "الكيت كات" في ساعات الفجر الأولى كان يتوجه الساهرون الى مطعم العجمي لتناول أطباق الفطور من الفول والحمص والشاورما .

إلى جانب "الكيت كات"، كان ملهى منصور لصاحبه منصور القرم الذي كان يعمل غارسوناً في "الكيت كات" ثم افتتح مطعماً خاصاً به أطلق عليه اسمه، وكان من زبائن ملهى ومطعم منصور الرئيسان بشارة الخوري ورياض الصلح، وقد اقترح الرئيس رياض الصلح على القرم تقديم بعض الفنانين المبتدئين حينذاك لتقديم برنامج فني والذين شاعت شهرتهم فيما بعد ومنهم وديع

الصابي، سعاد محمد، نور الهدى، نجاح سلام، سميرة توفيق ونزهة يونس . وبالرغم من أن الحرب الأهلية قد قضت على معالم الزيتونة، لكن لا يمكن أن تمحى من ذاكرة أبناء بيروت على مر الأزمنة والعصور.

Lupita Nyong'o

وحيث يتكلم

الجمال الأسود

مُبدعة كينية تقود لجنة تحكيم مهرجان برلين
السينمائي لعام 2024



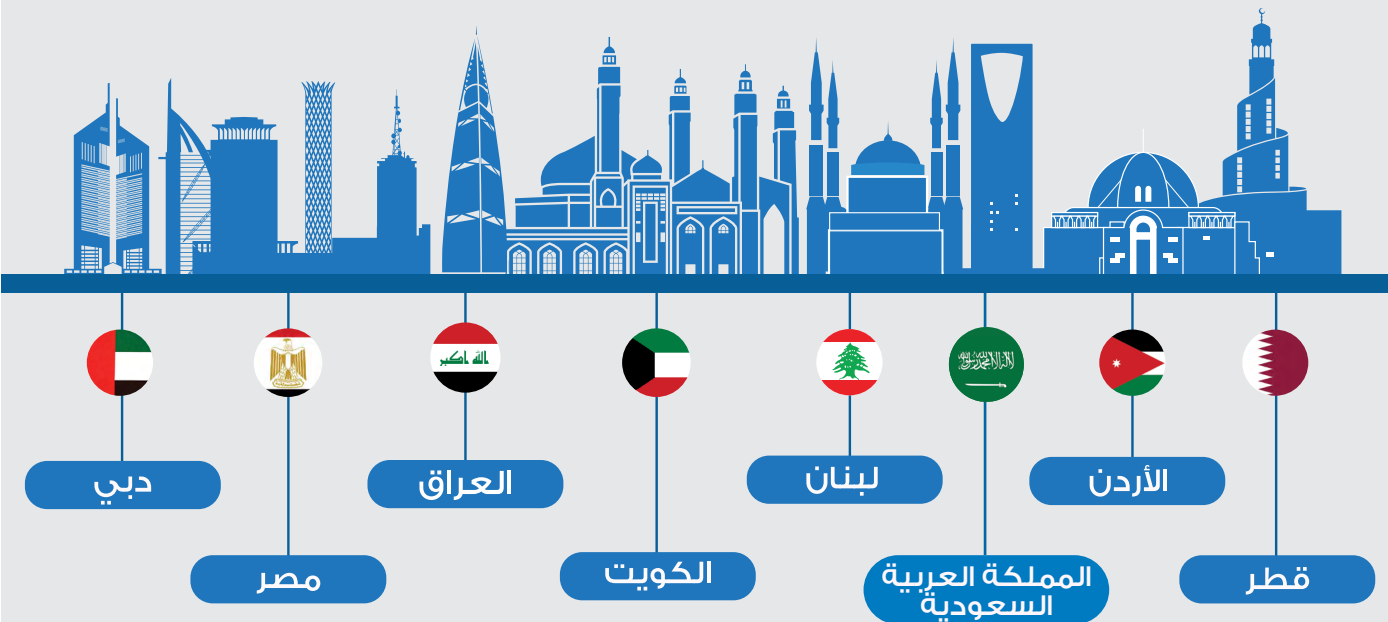
الممثلة الكينية لوبيتا أموندي نيونغ، ولدت في مدينة مكسيكو حيث كانت عائلتها تعيش، وهي الطفلة السادسة من بين ستة أبناء، والدتها دوروثي ووالدها بيتر نيونغو وهو سياسي في كينيا، ثم بعد عام من ولادتها انتقلت العائلة إلى كينيا. وعندما أصبحت في عمر 16 عاماً، أرسلتها عائلتها إلى مكسيكو لتعلم اللغة الإسبانية. وفي عام 2013، انتخب والدها لتمثيل مقاطعة كيسومو الكينية في مجلس الشيوخ، وهو العضو المنتخب لمؤسسة سرطان أفريقيا، كما يملك شركة إتصالات خاصة.

وتتقن لوبيتا عدة لغات، مما حثها في 27 فبراير عام 2014، على القاء خطاب عن الجمال الأسود، ركزت فيه على النجاحات التي حققتها عارضات الأزياء صاحبات البشرة الداكنة. مما أثار دهشة الحاضرين ولفت الأنظار إليها لما حملته من جمال أسود وإلقاء جريء ومفهوم. وأقامت لوبيتا في بروكلين، حيث تابعت دراسة فن الأفلام والمسرح، وعملت في مجال الإنتاج، وحصلت على بطولة الفيلم القصير East River في عام 2008، ومن ثمّ عادت إلى كينيا لتشارك في مسلسلات على التلفزيون الكيني. وبدأت بكتابة وإنتاج وبطولة الأفلام الوثائقية 2009، ومن أهمّ الأدوار التمثيلية في مسيرتها والتي نال دورها فيه عدة جوائز كان "12 Years a Slave"، لعام 2012. وفازت عام 2014 بجائزة "أفضل ممثلة مساعدة"، لتصبح الممثلة السوداء السادسة التي تفوز بهذه الجائزة، والأفريقية الأولى التي تفوز بها. والأولى التي تترشح عن "الأوسكار" وتفوز به. وفي العام نفسه اختيرت وجهاً لماركة Miu Miu، وتحولت إلى وجه يتصدر أغلفة المجلات العالمية، ونالت شهرة كبيرة بعدما أصبحت الوجه الجديد لشركة المواد التجميلية الفرنسية الشهيرة Lancôme.

وفي تصريح لافت أدلت به لوبيتا أمام وسائل الإعلام عندما كانت في الـ 31 عاماً من العمر أنها لم تحلم أبداً بأنها ستنال تلك الإهتمام بشكلها، وأن تجد صورتها على غلاف المجلة

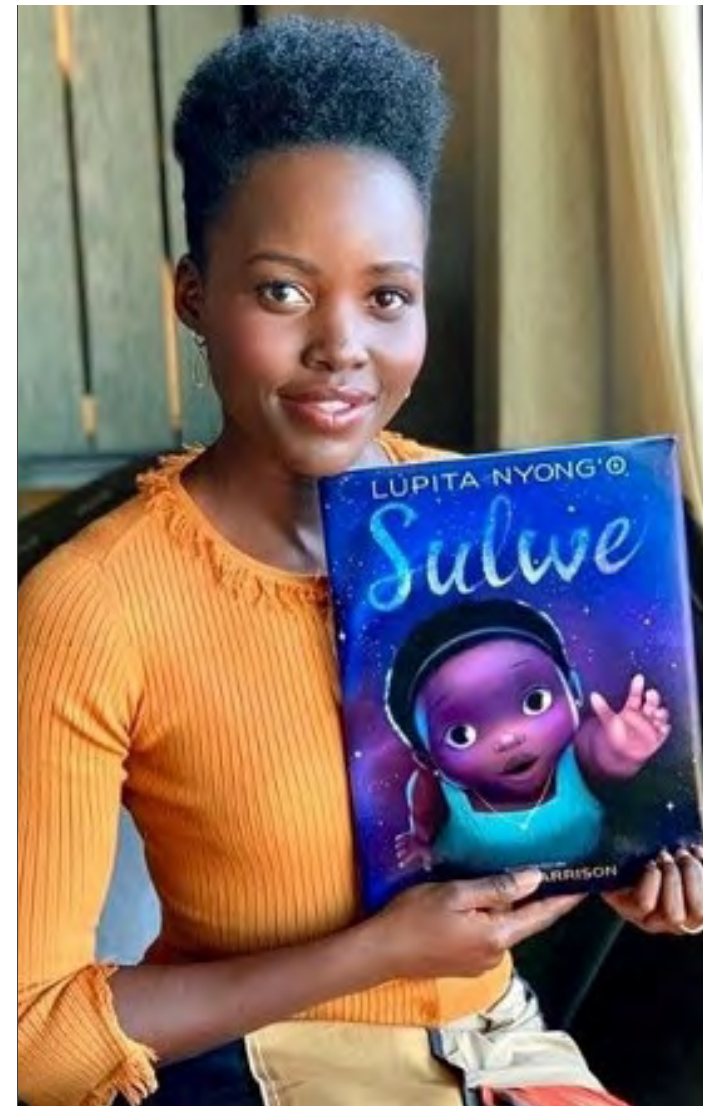


نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق البنانية السويسرية للضمان نموًا بارزاً منذ أكثر من ٦٠ عاماً، مما جعلها مجموعة رائدة في مجال التأمين في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي. في كل بلد نتواجد فيه، نسعى باستمرار لخدمة الأفراد والشركات المحلية الرئيسية على حد سواء من خلال تطوير منتجات تأمينية مختلفة تتناسب مع حاجات كل منطقة إضافة إلى اعتمادنا أحدث التقنيات في عالم التأمين.

☎ (961) 1 374900 - libano-suisse@libano-suisse.com - www.libano-suisse.com f @ in



وقد صُنِّفت "كأجمل امرأة في العالم لعام 2014"، وذلك وفقاً لمجلة "بيبول" الأمريكية. اختارت إدارة مهرجان برلين السينمائي الدولي الممثلة والمخرجة والمنتجة والكاتبة الكينية المكسيكية، لوبيتا نيونغو، لرئاسة لجنة التحكيم الدولية للدورة الـ 74، المقرر إقامتها في الفترة من 15 إلى 25 فبراير 2024.

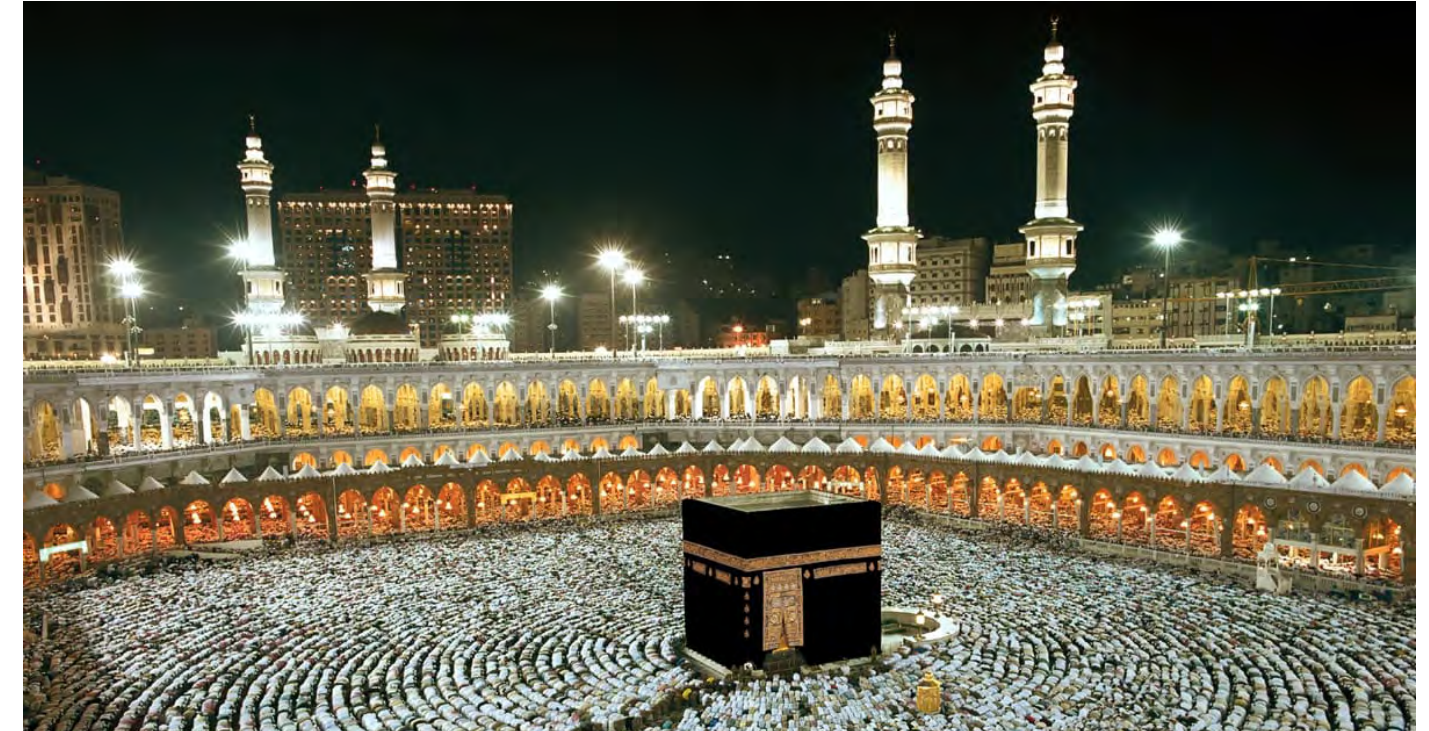
ورحبت نيونغو بالاختيار قائلة: "يشرفني بشدة أن أكون رئيسة للجنة التحكيم الدولية لمهرجان برلين السينمائي الدولي، وإنني أتطلع إلى الاحتفال وتقدير العمل المتميز لصانعي الأفلام من جميع أنحاء العالم".

ولعبت دور المحاربة ناكيا في فيلم Marvel Black Panther، ودور البطولة في Black Panther: Wakanda Forever عام 2022.

وتشمل أدوارها الأخرى Us, Little Monsters, Queen Of Katwe, Star Wars: The Force Awakens، وفيلم الرعب The 355، وتلعب دور البطولة في فيلم الرعب القادم A Quiet Place: Day One.

وهي المنتجة التنفيذية للفيلم السوداني "وداعاً جوليا"، الذي اختارته اللجنة الوطنية السودانية للتنافس على جائزة أفضل فيلم روائي عالمي في حفل توزيع جوائز "الأوسكار" 96. كما تنشط لوبيتا على مسرح "برودواي"، وكتبت كتاباً بعنوان Sulwe عام 2020 مخصصاً بشكل كبير للأطفال، لتشجيعهم على حب لون بشرتهم، لافتة إلى أن الجمال أيضاً يشع من الداخل وليس من الخارج. وحل ضمن قائمة "نيويورك تايمز" لأفضل الكتب مبيعاً. وتقوم لوبيتا نيونغو حالياً بإعداد "بودكاست" يركز على رواية القصص غير الخيالية من الشتات الإفريقي، كما تعمل نيونغو الآن على تطوير مسلسل مستوحى من رواية Americana لشيما ماندا نجوزي أديتشي.

أجواء عيد الأضحي في لبنان والعالم العربي



بقي أقل من ٣٠ يوماً على حلول عيد الاضحي المبارك لنضحي بالأضاحي ونفرح بهذا اليوم الذي له تاريخه وعاداته وتقاليده المميزة.

تاريخ وعادات وتقاليده عيد الاضحي

يعود تاريخ هذا العيد الى عهد سيدنا ابراهيم (ع) في منتصف القرن ١٩ قبل الميلاد، عندما أتته رؤيا ذبح ابنه اسماعيل (ع) في المنام، وأمر الله له بعدها بذبح الأضاحي وليس ابنه.

عادات هذا العيد

أداء صلاة العيد جماعة في المساجد، وذبح الخراف أو البقر وتوزيع لحومها على الناس.

تقاليده

- في السعودية: الفطور الجماعي صباحاً في الأحياء بعد صلاة العيد.
- في فلسطين: صناعة كعك العيد وخبز الصاج.
- في لبنان: تزيين الشوارع وزيارة الأقارب وشراء الملابس والحلويات وإعطاء "العيدية".
- في الصين: المسلمون هناك لهم تقاليدهم الفريدة والمتميزة والغريبة بعض الشيء، فهم يقيمون سباقاً للخيول، حيث يتحضر الشبان على متن جوادهم للانطلاق صوب الخروف، والفائز هو من يمسك بالخروف أولاً قبل أن يتم ذبحه وتوزيع لحمه والتجمع لأكله.

التقاليد الحديثة

سماع الأغاني المخصصة للعيد وتبادل التهاني والتبريكات على مواقع التواصل الاجتماعي وإقامة الحفلات الغنائية.

أبرز الأطباق العربية لعيد الاضحي

- تشتهر مصر خلال العيد بطبق "الفتة المصرية" الذي يعود إلى زمن الفراعنة.
- في سوريا الشاكرية مع الارز والفتة السورية من أشهر أطباق عيد الأضحي التاريخية

القديمة.

- أما لبنان فيشتهر في العيد بالسفرة الطويلة وتضم التبولة واللحم المشوي والأرز باللحم والحمص والحساء والبطاطا المقلية.
- في الأردن: الكبسة والمقلوبة هما من أشهر وألذ الأطباق التي يتم تحضيرها كل عام.
- في السعودية: لا يغيب طبق أرز البرياني أو "بسمتي" الذي يقدم مع اللحم أو الدجاج، كما وللكبسة أيضاً مكانة كبيرة ضمن سفرة الطعام السعودية في عيد الأضحي.

موعد وقفة عرفات وعيد الأضحي هذا العام

أعلن "معهد البحوث الفلكية" أن موعد وقفة عرفات هو "١٥ حزيران"، وبذلك فإن موعد عيد الأضحي يوافق في "١٦" من الشهر نفسه.

وتحضيراً لموسم الحج الذي يمتد من أوائل أيار حتى أواخر حزيران والذي يتزامن مع هذين الموعدين، قامت المملكة العربية السعودية بالتجهيزات اللازمة لاستقبال ملايين الحجاج من مختلف الجنسيات ومن هذه التجهيزات:

المكيّف المتنقل لمحاربة الطقس الحار والتاكسي الطائر لنقل الحجاج من الفندق إلى المسجد الحرام في مكة والتجهيزات اللوجستية والصحية والأمنية الأخرى.

سعر الخروف العام الماضي في لبنان

العام الماضي اشترى اللحامين والمضجون الماعز من التجار بـ ٢٥ دولاراً والخروف بـ ٣٠ دولار، علماً أنه كلما كبر حجمه زاد سعره وسط أنباء عن أن هذا العام سيرتفع السعر أكثر. يذكر أن حركة شراء المواشي في لبنان خفت بنسبة تفوق ٥٠% عام ٢٠٢٣ نظراً للارتفاع الكبير جداً في أسعارها.

... فكيف ستكون هذه الحركة عام ٢٠٢٤ وكما سيكون سعر الخروف؟.

فادي أصلان

انتشار الصوفية في الوطن العربي كرد على الحركات الدينية المتطرفة



انتشرت الحركة الصوفية في السنوات الأخيرة في المجتمعات العربية بشكل كبير، بعد انحسار الجماعات الإسلامية المتطرفة التي كانت في معظمها حركات تنادي بالعنف والقتل، تحت شعار أن اتباع تلك الحركات تنتظرهم الجنة وفيها الحور العين...

فما هي الصوفية ومن هم روادها؟

الصوفية هي نوع من أنواع الإخلاص التام لله عز وجل، وهي من الحركات الدينية المعتدلة التي ترتبط بالأمور الروحية البحتة وليس لها أي بدع، وهي بعيدة كل البعد عن العنف، وهناك الكثير من المدن العربية التي تعتنق المذهب الصوفي، ومبدأ الصوفية هو الحب والتسامح والاعتدال والإتزان، ويشتهر الصوفيون بالأنشيد وتلاوة الأدعية، فيما يدور آخرون وهم يضعون التنورة التي يشتهر بها الصوفيون.

وقصائد المتصوفين أمثال ابن الفارض ورابعة العدوية وابن عربي والشيرازي وغيرهم، تحدثنا على الارتقاء إلى الله، الذي يجب أن نعشقه ونرتبط به ارتباطاً كاملاً؛ وهي قصائد وابتهالات تتجلى بشكل كبير في شهر رمضان المبارك، ويلجأ الناس إلى الابتهالات الدينية حينما يشعرون بالضيق وانسداد الأفق، وهذا ما يحصل حالياً، حيث كثرت مظاهر اللجوء إلى الابتهالات سواء في الشهر الفضيل أو في غيره، لأنها تشكل الغذاء الروحي للإنسان. ويقول دعاة الصوفية أن كل شخص يرغب في البحث عن ذاته بإمكانه الاستماع إلى أغان صوفية، فهي بمثابة ترانيم وتواشيح تولد لدينا السلام الداخلي.

يرى الصوفيون أن الفنون ما هي إلا تعبير عن جمال الخلق وعظمة الخالق، مستندين إلى حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم "الله جميل يحب الجمال"، وإذا كان هذا الحديث محل اتفاق بين المسلمين، إلا أن هذا التعبير لا يروق لكثير من المحافظين والمتشددين.

تضم الطرق الصوفية في العالم الإسلامي مئات الملايين من المريدين، لكنها على الرغم من ذلك هي أقل حضوراً في المشهد الإعلامي الذي تطفئ عليه أعمال العنف وحركات التشدد. ويرى الصوفيون أن الله قريب لكنه أبعد من أن يدركه أحد، ويجتهد مريدو الطرق الصوفية لكشف

الحجاب عن القلب في سعي لمعرفة الله عن طريق إنكار الذات والذوبان في حب الخالق.

الرقصات الصوفية

ومن أشهر الرقصات الصوفية ما يعرف برقصة الدراويش، وهي من ملامح طرق التصوف لأتباع الفقيه والشاعر جلال الدين الرومي، وكلها ممارسات تلقى تنديداً شديداً من السلفيين في مختلف بقاع العالم الإسلامي وتثير أعمال عنف من جانب بعض التنظيمات المتشددة تجاه الصوفيين.

وتشكل الصوفية مصدر الهام لكثير من الفنانين خاصة مغني "الراب" ومن بينهم الكثيرون من مريدي الطرق الصوفية.

أقطاب الصوفية

الاقطاب الأربعة عند الصوفية هم الأئمة: أحمد الرفاعي، عبد القادر الجيلاني، أحمد البدوي وإبراهيم الدسوقي

الشيخ أحمد الرفاعي:

كان أعلم أهل عصره

ويعد سيد اقطاب

الصوفية الأربعة

واشهرهم،

وتنسب إليه

الطريقة الرفاعية، هي من

أكبر الطرق الصوفية، كذلك هو من

علماء الشافعي وكان يمتاز بالزهد والورع.

ولد الإمام الرفاعي في العراق ويرجع نسبه

إلى سيدنا الحسين بن علي، ومما يعرف به

الرفاعي لدى عامة القوم هو علاقته وأبناء

طريقته بالأفاعي وكيفية ترويضها.

عبد القادر الجيلاني: أو الكيلاني

يعود نسبه إلى الامام الحسن (رضي

الله عنه)، يعرف ويلقب في التراث

المغاربي بالشيخ بو علام الجيلاني،

ويعرف أيضاً بسلطان الأولياء، وهو إمام صوفي

وفقيه حنبلي لقبه أتباعه بـ "تاج العارفين"

وتنسب إليه الطريقة القادسية الصوفية وهو من

جيلان العراق وهي قرية تاريخية قرب المدائن جنوب بغداد.

أحمد البدوي: يعتبر ثالث الأسباب الأربعة للصوفية ومؤسس الطريقة

البدوية، كان زاهداً مرتدياً للصوف منذ أن كان طفلاً في المغرب،

وبقي البدوي على ذلك حتى وصل إلى مكة التي تعلم فيها

العزلة حيث كان يتردد على مغارة داخل جبل كان يقصدها للتعب.

وعرف البدوي بالقباب منها "العلوي" نسبة إلى الامام علي و"شيخ العرب" لكرمه، أما

لقب البدوي نفسه فلميله لحياة البدو وحبه للعزلة وابتعاده عن الناس.

إبراهيم الدسوقي: العارف بالله هو إبراهيم بن عبد العزيز ابو المجد، وهو إمام صوفي



EFFORTLESS CHRONIC MEDICATION MANAGEMENT

Living well!



DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW



www.globemedlebanon.com



مصري وإليه تنسب الطريقة الدسوقية حيث لقب نفسه بالدسوقي نسبة إلى مدينة دسوق بشمال مصر التي نشأ وعاش فيها حتى وفاته، أما أتباعه فلقبوه بالعديد من الألقاب أشهرها "برهان الدين".

يعود نسب إبراهيم الدسوقي من جهة أبيه إلى الحسين بن علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) وجده لأمه هو أبو الفتح الواسطي خليفة الطريقة الرفاعية في مصر، لذلك كانت له علاقة بالصوفية منذ صغره وكذلك تأثر بأفكار أبو الحسن الشاذلي، وكان على صلة بأحمد البدوي الذي كان معاصراً له.

تحرك اللبنانيين ضد السوريين: أسبابه ونتائجه



عندما بلغ عدد النازحين السوريين في لبنان حوالي ٣ ملايين نازح، وعندما قارب هذا العدد المواطنين اللبنانيين، وعندما كثرت الجرائم وعمليات التسلل والتملك غير الشرعي في لبنان من قبل السوريين، جاء تحرك اللبنانيين ليعبر عن امتعاضهم من الوجود السوري في لبنان بشكل أو بآخر.

بدء التحركات المعارضة:

تحرك اللبنانيون ضد الوجود السوري في لبنان على أثر مقتل القيادي في حزب "القوات اللبنانية" باسكال سليمان، على يد سوريين يترأسهم لبناني يشكل عصابة سرقة سيارات، وكان هناك العديد من الأمور الأخرى التي أثارت حفيظة اللبنانيين ضد الوجود السوري الكثيف في لبنان ومنها:

- ٦٠% من السوريين في لبنان دخلوا خلصة ومنذ سنة حتى الآن دخل أكثر من مليون نازح عبر المعابر الحدودية، إضافة الى أكثر من ٣٠٠ سوري تم توقيفهم من قبل الجيش أثناء عبورهم الى لبنان بطريقة غير شرعية.

- ٦٩% منهم يتملكون بصفة غير شرعية.

- في كل حي سكني هناك ما لا يقل عن ٨٠٠ سوري.

- ٦٨% من نسبة الجرائم على أنواعها أبطالها سوريون.

- نسبة العمالة السورية تتفوق بأكثر من ٣٠% على اللبنانية.

على اثر ذلك، حصلت إشكالات بين نازحين سوريين وسكان مناطق عدة منها: سن الفيل

والدورة وطبرجا.

بعد ذلك قامت شعبة المعلومات في الأمن العام بحملة واسعة لإقفال المحلات غير الشرعية وقد اقفلت بالفعل أكثر من ٥٠٠ محل غير شرعي بالشمع الأحمر موزعة على المناطق التالية:

صور وبعبك وطرابلس وبيروت وجبل لبنان ومناطق جنوبية.

كما دعت عدة بلديات لترحيل السوريين كجبل والاشرفية وبرج حمود، ووردت أنباء عن إلغاء نظام كفالة اللبناني للسوري.

منع توظيف السوريين المخالفين

أصدر رئيس الحكومة اللبنانية منذ فترة قراراً بمنع توظيف السوريين في المصانع اللبنانية من دون أوراق قانونية.

وفي وقت لاحق أعلنت وزارة العمل أنها ستمنع العمالة غير الشرعية، وقد ترددت أنباء أيضاً عن أن الوزارة ستتوقف عن إعطاء إفادات عمل للسوريين غير الشرعيين القاطنين في لبنان.

خطة أمنية لمحاربة الوجود السوري غير الشرعي

أعلن وزير الداخلية بسام مولوي عن الخطة الأمنية في بيروت والشمال، وتم توقيف سوريين وحجز مئات الدراجات النارية المخالفة.

العودة الطوعية للنازحين السوريين بدأت

بدأت يوم الثلاثاء ١٤ ايار ٢٠٢٤ عند الساعة ١٥ صباحاً، قوافل العودة الطوعية للسوريين، وضمت أكثر من ١٠٠٠ شخص ممن عادوا الى سوريا عبر المعابر الحدودية، وفي السياق، قال المدير العام للأمن العام بالإنابة اللواء الياس اليبسري ان هذه الخطوة هي بداية مشوار طويل لا يتم إلا بالتواصل مع سوريا والرعاية الرسمية والمتابعة لسير العمل.

هل سيأتي هذا التحرك بنتائج ايجابية ؟

إن عودة السوريين جميعهم الى سوريا يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً من السلطات اللبنانية وسط مخاطر حول عدم إمكانية ترحيل المساجين.

من ناحية أخرى، سوريا لا تستطيع استقبال المساجين قبل انتهاء مدة محكوميتهم وهذه

مشكلة كبيرة تضاف إليها مشكلة مكتومي القيد الذين سيقون في لبنان مشكلين مواجهة

قانونية بين لبنان والقانون الدولي.



هشاشة العظام مرض صامت وخطير... وطرق الوقاية منه

Osteoporosis، هشاشة العظام مرض خطير تنخفض فيه كثافة العظام تدريجياً وتضعف بصمت، وليس له أعراض، إنما يكتشف عند إجراء فحص ترقق العظام، أو في حال حدوث كسور عند القيام بمجهود صغير، أو بعد حادث أو سقوط بسيط. وهذه الكسور تكون مؤلمة غالباً، إلا أن بعض كسور العمود الفقري لا تسبب أي ألم، ولكنها قد تسبب بعض التشوهات. لذلك، من الضروري قياس كثافة العظام الذي يحدد الأشخاص المعرضين للخطر. تزداد كثافة العظام بشكل تدريجي عند النساء حتى يبلغن سن 30 تقريباً، حيث تكون العظام في ذروة قوتها. ثم تنقص كثافتها عندهن تدريجياً بعد ذلك. ويتسارع انخفاض الكثافة العظمية بعد انقطاع الطمث، الذي يحدث في سن 51 عاماً في المتوسط. ويعاني حوالي 8 ملايين امرأة و2 مليون رجل في الولايات المتحدة من هشاشة العظام.

أسبابها

أسبابها عديدة وفي أولوياتها التقدم بالعمر، نقص هرمون الإستروجين، انخفاض مستوى فيتامين D، نقص مصادر الكالسيوم، بعض الاضطرابات، مما يؤدي إلى خفض المكونات التي تحافظ على كثافة العظام وقوتها.

يوجد نوعان رئيسيان من هشاشة العظام:

هشاشة العظام الأولية: تحدث بشكل تلقائي وتصيب أكثر من 95% من النساء بعد انقطاع الطمث، و 80% عند الرجال المسنين. وكما يوجد عدد من العوامل الأخرى، مثل استعمال بعض الأدوية، التدخين، الإفراط في تناول الكحول أو الكافيين، عامل الوراثة، البنية الضعيفة، النظام الغذائي الفقير بالكالسيوم وفيتامين D، قلة الحركة، ذوي البشرة البيضاء أو من أصول آسيوية، انقطاع الطمث المبكر عند النساء.



هشاشة العظام الثانوية: تكون أقل من 5% عند النساء، وحوالي 20% عند الرجال. ومن أسبابها أمراض الكلى المزمنة، الاضطرابات الهرمونية، فرط نشاط الغدة الدرقية، قصور الغدة التناسلية، ارتفاع مستويات البرولاكتين، داء السكري. ويمكن لأنواع معينة من السرطان أن تسبب هشاشة العظام الثانوية، كما يمكن للأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أن تتسبب بهذه الحالة، استخدام بعض العقاقير لفترة طويلة، الإفراط في التدخين وفي تناول الكحول أو الكافيين.

خطر هشاشة العظام

الإصابة بهشاشة العظام ليس لها أعراض في البداية، لأن نقص كثافة العظام يحدث ببطء شديد، غير أنه عندما تسبب هشاشة العظام حدوث كسور فيها، فقد يشعر الأشخاص بالألم وفقاً لموقع الكسر. وتشفى هذه الكسور ببطء، وقد تؤدي إلى حدوث عيوب مثل انحناء العمود الفقري. وفي العظام الطويلة مثل عظام الذراعين والساقين، تحدث الكسور في نهايات العظام أكثر من وسطها وتكون مؤلمة.

تكون عظام العمود الفقري بشكل خاص أكثر عرضة وشيوعاً لخطر الكسر بسبب هشاشة العظام. وتحدث في وسط إلى أسفل الظهر بشكل نمطي، حيث ينحصر جسم واحدة أو أكثر من الفقرات الذي يكون على شكل طبل على نفسه، ويصبح منضغطاً على شكل وتد. وقد تحدث هذه الكسور الانضغاطية للفقرات عند الأشخاص الذين يعانون من أي نوع من هشاشة العظام، بما في ذلك الأشخاص الذين يتناولون الأدوية التي تسبب نقصاً في كثافة العظام. قد تنهدم الفقرات الضعيفة تلقائياً، أو بعد إصابة طفيفة. ولا تسبب معظم الكسور الانضغاطية للفقرات أي ألم. ولكن، قد يحدث شعور بالألم الذي يبدأ فجأة، ويبقى في منطقة معينة من الظهر، ويتفاقم عندما يقف الشخص أو يمشي. ويمكن أن يشعر الشخص بالألم عند لمس تلك المنطقة. ويبدأ الألم بالزوال بشكل تدريجي بعد أسبوع أو شهور أو قد يستمر بشكل دائم. وقد يحدث انحناء غير طبيعي في العمود الفقري إذا انكسرت عدة فقرات مسبباً dowager's hump وهو حداب الأرملة أو الحداب kyphosis، ويحدث شد وتعب وألم في العضلات، وأحياناً تشوه.

REVLON
PROFESSIONAL®

Create Boldly. Live Boldly.



EKSPERIENCE™

**THE WISDOM OF THE
SEA IN YOUR HANDS**

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

ويكون الأشخاص، الذين أُصيبوا بكسر
ناجم عن هشاشة العظام، أكثر عرضةً
لخطر الإصابة بالمزيد من هذه الكسور.
ولا يمكن اعتبار كسور الأنف و الأضلاع
والترقوة وعظام القدمين من الكسور
المرتبطة بهشاشة العظام.
الوقاية من هشاشة العظام
تعدّ الوقاية من هشاشة العظام أكثر
فائدةً من العلاج بشكل عام، لأنّ منع
حدوث نقص في كثافة العظام أسهل
من استعادة الكثافة التي فقدت.
ويوصى بتدابير الوقاية لأيّ شخص
يعاني من نقص في العظام أو لديه
عوامل خطر لنقص العظام، بغض النظر
عمّا إذا كان قد تعرّض لكسر مرتبط
بهشاشة العظام أم لا.



الطيران الإسرائيلي وتشويشه على الطيران المدني

في لبنان .. شمالاً، جنوباً، على الجبال والسواحل.. لا تكاد تمر ساعة من دون خرق طائرات الاحتلال الحربية الأجواء على علو متوسط ومنخفض معظمها في جنوب لبنان، وخاصة مرجعيون وصيدا والنبطية، محدثة خرقاً لجدار الصوت . إن كثافة هذا الطيران الحربي المعادي أدى إلى تشويش حركة الملاحة البحرية والطيران المدني ما أدى إلى إعاقة تحركات طائرات الـ MEA وصعّب عملية هبوط طائراتها الآتية من أوروبا والخليج العربي وبعض الدول الآسيوية في بعض الرحلات.



ما هو التشويش؟

التشويش "jamming" هو عملية اضافة اشارات راديوية الى اشارة محددة بقوة اكبر بهدف تعطيل تحديد الموقع أو تبديل مكان بآخر على الخريطة من خلال الإشارات المزيفة.

كيف يتم التشويش

ان عملية التشويش على GPS تتم عبر استعمال إشارات راديوية قوتها أكبر من قوة إشارات الأقمار الصناعية بعدة اضعاف ما يعطل اشارات الملاحة في الأجهزة ويعيق ارسال الاشارات اللاسلكية ويوقف عمل GPS.

دول عدة تأثرت به

ان كثافة الطيران الإسرائيلي في الشرق الأوسط أدى الى تشويش بالملاحة في كل من العراق وايران والكويت ولبنان وسوريا وفلسطين ومصر، كما وأدى الى التأثير سلباً على حركة طيرانها. ويقال ان في الدول التي تحد البحر الأسود والتي تقع في أوروبا الشرقية هناك تشويش آخر مصدره الطيران الروسي.

الهدف

الهدف الأساسي من تكثيف هذا الطيران هو تعطيل نظام GPS وبالتالي تتعطل الملاحة ويضعف ارسال الهواتف عبر تعطيل إشارات الاتصالات اللاسلكية وشبكة الانترنت أيضاً من خلال استهداف الـ 2G و 3G و 4G تنعدم القدرة على تحديد المواقع التي تطلق نحوها الصواريخ والمسيرات الانتحارية، ولكن هذا الأمر حصل أيضاً في إسرائيل وعمد البعض إلى استخدام تطبيق WAZE الإسرائيلي كبديل لـ GPS.



التشويش والرد الإيراني على إسرائيل

عندما قامت ايران بقصف مستوطنات اسرائيلية بمئات الصواريخ رداً على استهداف السفارة الايرانية في دمشق، أفادت مصادر إسرائيلية أن أنظمة التشويش "المتلاعب" فعلت آنذاك في معظم المدن والمحافظات الإسرائيلية التي تحوي مئات المستوطنات وملايين المستوطنين ومنهم من يسكنون في تل أبيب الذين اشتكوا بمعظمهم من وجودهم في بيروت على خرائط GPS.

هذا الأمر صعب المهام على ايران ولكن عادت الجمهورية الإيرانية وعلقت قائلة ان طائراتها المسيرة لا تعتمد الـ GPS ما خلق نوعاً من الغموض حول الحادثة ولكن تبين أن الأهداف أصيبت بنجاح وليس التشويش هو من أعاق سقوط بعض الصواريخ بل الاعتراضات التي اسقطتها. بديل في لبنان عن نظام GPS للطائرات

في لبنان عمد الطيارون الى استخدام تقنيات الملاحة التقليدية بدلاً من g maps ومن تلك التقنيات اعتماد موجة الراديو عالية التردد "v o r" لضمان سلامة الرحلة.

وزير الاشغال علي حمية

منذ فترة أعلن وزير الأشغال علي حمية ان الحكومة تقدمت بشكوى لمجلس الأمن ضد هذا الخرق الإسرائيلي، وأضاف انه بحث مع الإتحاد الأوروبي مخاطر هذا التشويش، خصوصاً على مطار رفيق الحريري الدولي في بيروت، وتابع أن أوروبا بدأت تنظر إلى هذا الملف للعمل عليه خاصة أن دولاً أوروبية عدة تتأثر بهذه الأزمة أيضاً كتركيا وبولندا وأوكرانيا.

في تركيا: سلاح مضاد للتشويش

أطلقت تركيا مؤخراً نظام غوردس "gordes" المتطور الذي يسمح للطائرات بالقيام بمهامها من دون التأثير بالتشويش وهو مزود بالصور، ويعمل هذا الجهاز من خلال انشاء معلومات سريعة عن الوجهة وسرعة الاجسام الطائرة.

للتغلب على التشويش في الامارات...

أعلنت مجموعة "إيدج" الإماراتية edge group عن تطوير جهاز gps protect المتقدمة الذي يتصدى للتشويش عبر مقاومة اشارات التشويش على "جي بي اس" وحماية إشارات الأقمار الصناعية من التعطيل.

فادي أصلان

مرحلة النضج عند الرجال تحدد مسؤولياتهم



تبدأ مرحلة النضج عند الرجال من عمر 43 عاماً، وعند النساء في الـ 30 من العمر. وأن تأخر النضج عند الرجال، هو سبب آخر يجعلهم أكثر اعتماداً على المرأة وأكثر إجهاداً لها. والمثير في الأمر، أن 8 من أصل 10 نساء، يعتقدن أن الرجال لا يتوقفون أبداً عن كونهم أطفالاً، وهو ما يؤثر سلباً على علاقتهم الزوجية، والمدهش أيضاً أن رجلاً من أصل 4 رجال يؤكدون ويعترفون بأن النساء في حياتهم أكثر نضجاً منهم. والمتزوجون منهم يتسببون في إجهاد زوجاتهم أكثر من أطفالهم. مع التأكيد أن الأمر غير مرتبط بالخيانة أو سوء المعاملة. ولكن عدم وجود مساعدة كافية من الزوج هو مصدر رئيسي للتوتر اليومي، حيث أشارت ثلاث أرباع السيدات في دراسة أجرتها شركة "نيكلوديون يو كيه"، ونشرتها "تليغراف" البريطانية على 7000 أم، أثبت فيها أن معدل مستوى الإجهاد لديهن بنسبة 8.5 من 10 عن مساهمة الرجال بالنسبة الأكبر في إجهاد الزوجات مقارنة بالأطفال، وأفادت 46% منهن بأن الأطفال يولدون ضغوطاً وتوتراً أقل من أزواجهن، وأنه يقع على عاتقهن العبء اليومي للأمومة والأبوة والأسرة من دون أي مشاركة من الزوج. وتحمل المرأة العمل اليومي داخل المنزل من تنظيف وإعداد وجبات الطعام، وتربية الأطفال، ومعظمهن يعملن بدوام كامل خارج المنزل، في حين يكتفي الرجل بالعمل خارج المنزل تاركاً النصف الآخر على عاتق المرأة وحدها، ويقضي معظم الوقت في الاسترخاء. ويتمثل عدم النضج في عدة ممارسات يقوم بها الرجل، منها إدمان ألعاب "الفديو جيم"، قيادة السيارة بسرعة كبيرة، عدم القدرة على طهي وجبات بسيطة، تغيير الوظائف بانتظام، التباهي بكيفية جذب الفتيات، فضلاً عن الاعتماد على الأم في غسل الملابس وتحضير وجبات الطعام واستبدال الزوجة بها لاحقاً.

وقد يتسبب عدم النضج في إشعار المرأة بالإرهاق والغضب الدائم، إذ يتعين عليها اتخاذ القرارات المهمة في العلاقة منفردة مثل تقسيم الميزانية، دفع الفواتير والمستلزمات الضرورية للشراء، وهو ما أشارت إليه ربع النساء في الدراسة، والنسبة نفسها تمنّت لو أنها تستطيع التحدث مع زوجها بنضج حول ما تشعر به وما تحتاجه العلاقة لتتطور وتنجح. لذلك، تحتاج العلاقة الزوجية لكي تستمر وتنجح، إلى تخفيف العبء الملقى على الزوجة، وأن ينظر الرجل

إلى المشاركة في رعاية الأبناء وتنظيف المنزل على أنها جزء أساسي في العلاقة وليس أمراً اختيارياً للرجل، ويقترح المختصون عدداً من الحلول التي تساهم في تخفيف الإجهاد عن الزوجة، منها:

- تقسيم الأعباء المنزلية: حيث أن النساء تتحمل 3 أضعاف عبء عمل أزواجهن، بحسب "سيكولوجي توداي"، وهذه النسب تظل كما هي، بغض النظر عما إذا كانت الزوجة لديها وظيفة بدوام كامل، وما إذا كان زوجها يعمل أو لا يعمل. مؤكدين أنه إذا لم يتم التعاطي بشكل منصف ومتساو مع الأعمال المنزلية فيمكن أن تؤثر سلباً على الجوانب الأخرى للعلاقة وأن تكون سبباً رئيسياً للمشاكل الزوجية.
- وقت فراغ: تتحمل المرأة أعباء كثيرة ومتواصلة، وتشعر بالذنب عند الإخفاق، والعمل لا ينتهي ويسبب الإرهاق، ووفقاً لمسح أجراه مكتب الإحصاءات الوطنية البريطاني ونشرته صحيفة "إندبندنت"، فإن وقت الفراغ للنساء أقل من الرجال لأنه على الرغم من أن النساء يعملن بدوام جزئي أكثر من الرجال، فإنهن يقضين وقتاً أطول في إكمال العمل غير المأجور مثل الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال. وهنا يأتي دور الرجل في زيادة وقت فراغ المرأة بإكمال مهام المنزل، وتولي رعاية الأبناء لتحظى بوقت فراغ هادئ يساعدها في الاسترخاء والسلام الداخلي.
- التوقف عن التعامل كطفل: يتصرف الرجل كطفل حتى عمر الـ 43 عاماً، ولا يمكن اعتبار الأمر لطيفاً أو مضحكاً من وجهة نظر الزوجة التي تجد نفسها تتحمل عبء طفل آخر يبدو رجلاً لكنه يتصرف كطفل، إذ يصبح الأمر أكثر إرهاقاً، وتحاول السيطرة على كل شيء والتركيز أكثر مع أخطاء الأطفال وعدم تجاوزها. وهنا من الأفضل للعلاقة أن يتوقف الزوج عن التعامل كطفل، ويتحمل المسؤولية خاصة في تربية الأبناء، بشكل ناضج، والاتفاق مع الأم حول الخطوط العريضة في التربية والالتزام بها، وتخفيف العبء عنها في عدد من المهام، كتمارين الأطفال وزيارة الأطباء ومذاكرة الدروس، حينها يمكن للأمهات التوقف عن التركيز على الأخطاء التي يرتكبها أطفالهن، والتوقف عن محاولة السيطرة على كل شيء، وقضاء وقت ممتع مع الأطفال والزوج.



تأثير الرياضة العنيفة والمفرطة على الخصوبة

تعتبر الرياضة بمختلف أنواعها ضرورة وهامة في حياة الإنسان، ولكن الرياضة المفرطة قد تؤثر سلباً على خصوبة الرجل، بالإضافة إلى عدة عوامل منها، أسلوب الحياة، البيئة المحيطة، العوامل النفسية، العمر وعدد وحيوية الحيوانات المنوية.



دراسة وحقائق وبوجه عام تزداد أهمية العلاقة بين النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية وبين خصوبة الرجل. ولتبيان الحقائق قام العلماء بدراسة جديدة على 260 رجلاً أصحاء لا يعانون من أي مشاكل في الخصوبة، وحيواناتهم المنوية من حيث العدد والحيوية كانت طبيعية تماماً، إلا أنهم كانوا جميعاً يعيشون أسلوب حياة كسولة بعيدة عن التمارين الرياضية أو النشاطات البدنية. وتم تقسيم هؤلاء الرجال إلى 4 مجموعات.

المجموعة الأولى لم يتم إدخال أي تعديلات أو إضافات على أسلوب أو نمط حياتها، بينما تم إلحاق المجموعات الثلاث الأخرى ببرامج تمارين رياضية أسبوعية، مختلفة الفترة والشدة والتكرار. وبعد مرور 24 أسبوعاً على بدء الدراسة، اكتشف العلماء أن المجموعات الثلاث التي انضمت

إلى برامج التدريب، تحسنت مقاييس الخصوبة لديها، على صعيد عدد وحيوية الحيوانات المنوية، وكانت برامج التمارين المتوسطة الفترة والشدة، هي الأوقع تأثيراً على رفع معدلات الخصوبة. ويُعزى جزء من هذا التأثير إلى فقدان أفراد المجموعات الثلاث التي اندرجت في برامج التمارين لبعض الوزن، والسمنة التي تؤثر سلباً على الخصوبة عند الرجال والنساء، وهو ربما ما يكون بسبب أن الأنسجة الدهنية تعتبر نشطة بيولوجياً، أي أنها تفرز هرمونات تؤثر على عدد من العمليات الحيوية داخل الجسم، بما في ذلك عدد وحيوية الحيوانات المنوية. ولكن في الوقت الذي تظهر فيه هذه الدراسة، أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية تشكل استراتيجية فعالة وغير مكلفة، لتحسين حيوية وعدد الحيوانات المنوية في الرجال الذين يحيون حياة نمطها الكسل، إلا أنه ليس من الواضح أو المؤكد أن مثل هذا التحسين يؤدي في النهاية إلى ارتفاع مماثل في الخصوبة، أي في قدرة هذه الحيوانات المنوية على تخصيب البويضات، وهو السؤال الذي سيسعى العلماء للإجابة عليه من خلال المزيد من الدراسات. وجدير بالذكر هنا، أن الإفراط في ممارسة الرياضات، وخصوصاً العنيفة أو شديدة التنافسية مثل ركوب الدراجات، قد يؤدي إلى نتيجة عكسية على خصوبة الرجل. ولذا يعتقد العلماء أن النشاط البدني وممارسة الرياضة، يؤثران إيجاباً على الخصوبة إلى نقطة معينة، ولكن بعد هذه النقطة قد تؤدي الرياضة إلى تأثير سلبي على الخصوبة. وهو ما يتحتم ممارسة الرياضة بقدر معتدل، بشكل يسمح بجني فوائدها، ومن دون إفراط في الشدة أو في طول الفترة، حتى لا تؤدي إلى نتيجة عكسية.

وبوجه عام، وبخلاف ممارسة النشاط البدني باعتدال، يمكن اتخاذ بعض الإجراءات والتدابير البسيطة، التي من شأنها أن تحسن عدد وحيوية الحيوانات المنوية، مثل الامتناع عن التدخين، عدم تعاطي الكحوليات أو المخدرات، تجنب السمنة وزيادة الوزن، اختيار ملابس داخلية فضفاضة. وإن كان من الضروري الأخذ في الاعتبار، أن معدل الخصوبة بوجه عام، هو موضوع متعدد الجوانب، لا يقتصر فقط على عدد وحيوية الحيوانات المنوية، حيث تتداخل فيه عوامل عدة من كلا الزوجين. وأن ممارسة الأنشطة البدنية تزيد الإثارة الجنسية وتحسن الأداء الجنسي، ويوصى بأن تقوم بهذه التمارين مع الشريك إذا كان ممكناً، فذلك يُضاعف تأثيرها عليهما. كما يؤدي الإفراط في ممارسة الرياضة أيضاً إلى الضغط على عضلات القلب، خاصة عندما تقوم بتمارين القلب لفترة طويلة، يجب أن ينبض قلبك بشكل أسرع لتلبية متطلبات الأوكسجين في الجسم، وقد يحمل ذلك على قلبك ويجعلك عُرضة للإصابة بالسكتة القلبية.

وفي بحث أجراه باحثون في جامعة "نورث كارولينا" على عادات التدريب والرغبة الجنسية لـ 1077 رجلاً في حالة صحية جيدة، وجدوا أن التمتع برغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة زاد لدى الرجال الذين اتبعوا أقل التدريبات كثافة مقارنة بنظرائهم الذين مارسوا الرياضة بشكل مكثف.



**THE WORLD'S
NO.1 PREMIUM
MEN'S
HAIR
BRAND**

*Source: Euromonitor International Ltd; Beauty and Personal Care 2023ed, retail value sales, 2022 data. Based on 45 countries researched & estimated to be largest premium hair care markets.



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



وفي بحث أجراه باحثون في جامعة "نورث كارولينا" على عادات التدريب والرغبة الجنسية لـ 1077 رجلاً في حالة صحية جيدة، وجدوا أن التمتع برغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة زاد لدى الرجال الذين اتبعوا أقل التدريبات كثافة مقارنة بنظرائهم الذين مارسوا الرياضة بشكل مكثف. وقال حوالي 47 % من الرجال الذين كانت لديهم أقل رغبة جنسية في الدراسة إنهم يمارسون التدريبات لأكثر من 10 مرات أسبوعياً، وأشار 65 % منهم إلى أنهم تدربوا لأكثر من 10 ساعات كل أسبوع. وقال 7 % فقط ممن كانت لديهم رغبة جنسية عادية أو مرتفعة إنهم يمارسون الرياضة لأكثر من 10 مرات أسبوعياً، وأفاد 22 % منهم بأنهم يمارسون الرياضة لأكثر من 10 ساعات في الأسبوع. وقال الباحث الدكتور جوان خو، في سنغافورة، إن الإفراط في التدريبات يحد من إنتاج هرمون الذكورة (التستوستيرون) والهرمونات الأخرى التي تحفز الرغبة الجنسية وإنتاج السائل المنوي عند الرجال. وأن تلك النتائج لا تعني تشجيع التوقف عن ممارسة الرياضة، بل أن ممارسة تدريبات "الأوروبكس" بشكل معتدل تحد من تراكم الدهون غير الصحية وتحسن لياقة شرايين القلب والصحة الأيضية وإنتاج "التستوستيرون" لدى الرجال ولا سيما أصحاب الأوزان الزائدة أو الرجال الذين كانوا قليلي الحركة سابقاً.

عيد العمال بأي حال عدت؟

ككل عام يأتي عيد العمال في الأول من شهر أيار ليحتفل به اللبنانيون بصمت وبـ "غصة" و "حرقة" لافتقادهم لأبسط حقوق العمال...



حقوق مهدورة

- في لبنان الحد الأدنى للأجور لا يتعدى ١٥٠ دولاراً حالياً، ما يعادل خمس قيمة الراتب الذي كان يتقاضاه اللبناني قبل الأزمة أي عام ٢٠١٩، وذلك بناءً على القدرة الشرائية ونسبة إلى سعر صرف الدولار المرتفع.
- يعاني بعض العمال في لبنان من الرواتب المتدنية التي قد تقل عن الحد الأدنى أي أقل من ١٥٠ دولاراً، والدليل ما شهده في الآونة الأخيرة من إضرابات عمالية واحتجاجات مطلبية بتحسين المعيشة، فمثلاً أفاد أحد العاملين في "تلفزيون لبنان" أن راتبه لا يتخطى ٤٠ دولاراً، وموظف آخر في "أوجيرو" قال أن أجره ١٠٠ دولار، ومنذ فترة أعلن متطوعو الدفاع المدني نيتهم التوقف عن العمل بسبب عدم تقاضيهم للأجور منذ عدة أشهر متتالية.
- نسبة العمال الكادحين الفقراء ازدادت ١٦% هذا العام.
- لا طبابة ولا تعويضات ولا عيش لائق، وإن قُدمت فلا تفي المطلوب، لأنها تنقص ٥٠% عما كانت عليه منذ سنوات عدة.
- الموظف غير قادر على الزواج وتملك منزل لأن الراتب منخفض، ولأن لا قدرة له على شراء منزل أو الاقتراض لشرائه وسداد قيمة القرض فأجره ليس متوسطاً أو محدوداً.
- لا حرية في الرأي والتعبير ولا تقديمات معنوية ومادية تساوي جهود العمال.

العمال يفكرون بالهجرة

ازدادت هذا العام نسبة طالبي الهجرة ممن هم عمال ٢١% بهدف العمل في الخارج، خاصة في دول الخليج وأوروبا وكندا، ربما يحتفلون هناك في ظروف أفضل في هذه المناسبة، حيث تبدأ الرواتب في تلك الدول لمن يملك شهادة جامعية بـ ١٢٠ \$ وقد تنتهي بـ ٧٥٠ \$.

وما زاد الطين بلة...

وما زاد الطين بلة هذا العام خسارة بعض العمال وظائفهم ومصادر رزقهم، فالعديد من الشركات قام بتسريح عدد من الموظفين بهدف التقشف فباتوا عاطلين عن العمل، وفي منحنى آخر، أدت الحرب في الجنوب والقذائف التي استهدفت الأراضي الزراعية إلى تكبد المزارعين خسائر فادحة في مزرعاتهم.

عيدية العامل: طوابير الذل

بدلاً من مكافأة الدولة للعاملين الذين يدفعون لها الضرائب والرسوم المرتفعة من جيوبهم، تقوم بإذلالهم عبر طوابير الذل أمام محطات الوقود والأفران والمكاتب بحجة النقص وعدم القدرة على التلبية، بينما الحقيقة هي أن هذه المشاهد هي نتيجة سوء الإدارة وفشل تنظيم وتسهيل أمور المواطن العامل.

تظاهرة رافضة للظروف التي يمر بها العامل

في الأول من أيار، يوم الأربعاء، نظمت تظاهرة جالت العاصمة بيروت وانطلقت من منطقة الكولا بدعوة من "اتحاد نقابات العمال والمستخدمين" شارك فيها عدد كبير ممن يفتقدون لأبسط مقومات العيش التي يحتاجها العامل في هذا البلد، علماً أنه في السنوات الماضية أقيمت تحركات مماثلة لها يوم "عيد العمال" في ساحة الشهداء في بيروت، ونصبت فيها عشرات الخيم من قبل مئات المحتجين على الأوضاع المزريّة في لبنان التي يعيشها العامل.

يحق لنا أن ...

بعد كل هذا، يحق لنا أن نسأل العيد "بأي حال عدت هذا العام؟!" وأن نضيف سؤالاً آخر وهو "هل ستعود العام المقبل بحلة جديدة منصفة للعمال وليست مخيبة لآمال الموظفين؟!"

الفوائد الأساسية للإمساك باليدين

يعدّ الإمساك باليدين تعبيراً عن المحبة والمودة، وجزءاً مشتركاً من العلاقات عبر العديد من الثقافات، وأنّ للإمساك بيد الزوج تأثيراً كبيراً على صحته النفسية والعقلية. وكما يساعد على خفض الألم وتخفيف الجهود المضنية، وأنّ الأكثر أهمية هو الحاجة إلى التواصل والشعور بالانتماء إلى شخص ما.

حركة بسيطة بتأثير سحري... وقد أجرت مجموعة من الباحثين عام 2021، تجربة علمية لاكتشاف التأثير المهدئ للمرأة عند الإمساك بيد الزوج خلال مشاهدة مقاطع من أفلام الرعب. وأنتجت الدراسة، التي نشرت على موقع المكتبة الوطنية الأميركية للطب، أنّ تلك الحركة البسيطة حدّت من التوتر وتأثيره على النظام العصبي اللاإرادي، الذي ينظم وظائف الجسم اللاواعية مثل اتساع حدقة العين. وأنه عندما شعرت النساء بالقلق والتوتر، فإن الإمساك بيد أحد أفراد أسرهن هذا أجزاء الدماغ المسؤولة عن اليقظة والاستجابة العامة، لكن التأثير الأكثر قوة كان عندما أمسكن بأيدي أزواجهنّ. وكما بينت أيضاً، أنّ للرّضى في الزواج وجوده العلاقة بين الزوجين تأثير وفائدة أكبر في تخفيف التوتر وتأثيره على الصحة.

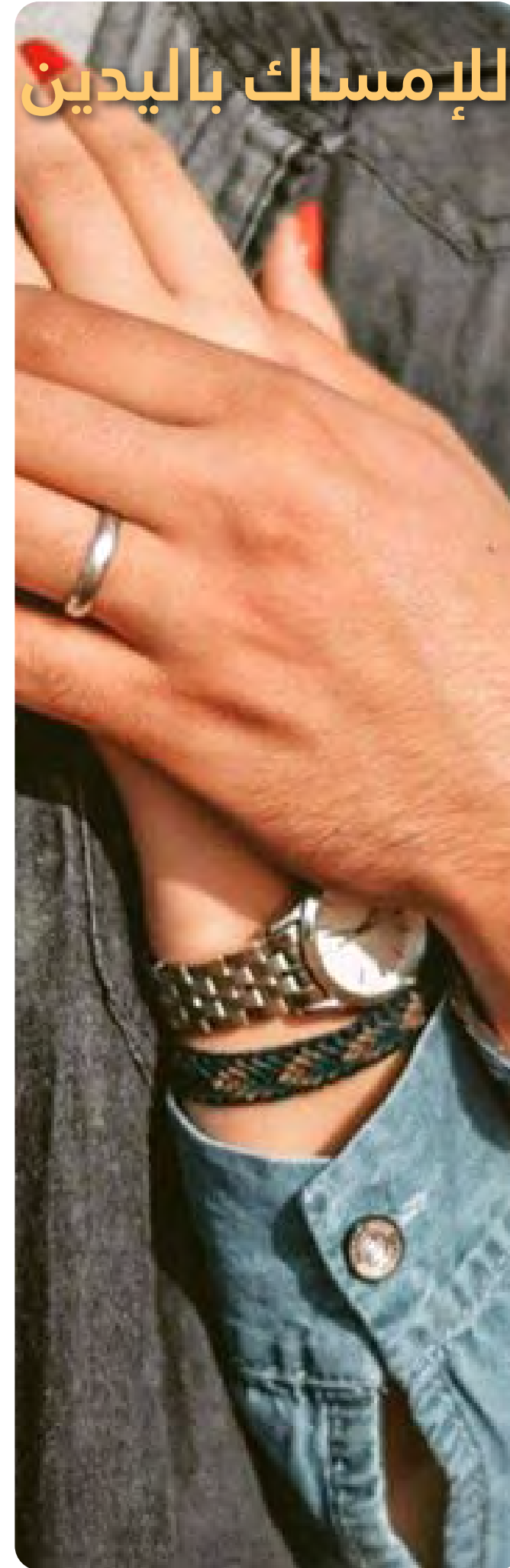
تجارب جيمس كوان
وفيما أمضى أستاذ علم النفس ومدير مختبر فرجينيا لعلم الأعصاب العاطفي في جامعة فرجينيا جيمس كوان، سنوات لاستكشاف



كيف تحمي العلاقات الاجتماعية البشر من التوتر وتحافظ على صحتهم. أجرى كوان مع مجموعة من الباحثين عدة تجارب حول تأثيرات الإمساك بالأيادي، وشملت إحدى التجارب 16 امرأة متزوجة تم إخضاعهن لفحص الدماغ بالرنين المغناطيسي مع احتمال تعرضهنّ لصدمة كهربائية. وأظهرت فحوصات الدماغ أنّ الدوائر العصبية المرتبطة باليقظة للتهديدات المحتملة أصبحت أقل نشاطاً بكثير، وشعرت النساء بتوتر أقل، في مقابل نشاط أكبر في الدوائر العصبية وشعورهن بتوتر أكبر عندما أمسكن بيد شخص غريب.

واعتبر كوان أنّ النتائج تشير إلى أنّ الإمساك بالأيدي يساعد الدماغ على تفريغ التوتر، لذلك عندما يمسك شخص بيد أحد أحبائه في وقت صعب، يبدو الأمر كما لو كان يشاركهم العبء. كما جادل كوان، في حديث على موقع جامعة فيرجينيا، بأن الأشخاص يمسكون أيدي بعض الأسباب عديدة، لكن هناك قاسماً مشتركاً يوحدهم جميعاً، وهو الرغبة في الشعور بالأمان ومشاركة العبء كما حدث في التجارب السابقة. ولفت إلى أنّنا نسعى للحصول على إشارات من بعضنا بعضاً بأننا معاً، وعندما نفتقر إلى تلك الإشارات، تدخل أجسادنا في حالة من الإنذار تؤدي إلى الاستجابة للضغط النفسي. وعندما نستعيد تلك الإشارات مرة أخرى من خلال إمساك أيدي بعض، يمكن لأدمغتنا وأجسادنا الاسترخاء والانتقال إلى اهتمامات أخرى. وأضاف أنّ الأيدي مليئة بقدرات حسية كثيفة توفر معلومات مفصلة حول الأشياء التي تلمسها، بما في ذلك لمس المرأة يد زوجها، لأن أيدينا وسيلة أجسادنا لاستكشاف العالم والتلاعب به، فنحن نمد أيدينا في الظلام، وعندما نجد يداً أخرى هناك، نعلم يقيناً أنّنا لسنا وحدنا.

وذكر كوان أنّ الإمساك بالأيدي سلوك بشري قديم جداً، ولكنه، لا يقتصر على الإنسان فقط، فهناك أدلة على أنّ بعضاً من أنواع الكائنات الحية تفعل الأمر نفسه، مثلاً الشمبانزي يفعل ذلك أقل تكراراً من البشر، وفي ظروف محددة، كأن يستخدم ما يسميه "تشابك اليدين" للمصالحة بعد الصراع.



Nature's Bounty®



نايتشرز باونتي®

VENOS
FACE AND BODY

GLOW

with a healthy skin!



GOLDEN SCRUB GEL Natural Exfoliator

Specially Formulated with Natural exfoliator to gently exfoliate dead epidermal cells and remove dull & Lifeless cells leaving your skin whiter, softer and younger looking

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



موقع "هيلوريلش" والإمساك بالأيدي جزء أساسي من العلاقة الآمنة. فهو يسمح للأزواج بالتعبير عن الحب والثقة والتعاطف وتعزيز الصحة البدنية وتقليل الألم والتوتر وبناء علاقة صحية، يذكر موقع "هيلوريلش" عدداً من الفوائد الأساسية للإمساك بالأيدي، منها:

الإمساك بالأيدي يخلق الشعور بالأمان، بالثبات والطمأنينة، والانتماء إلى الطرف الآخر. خصوصاً عندما يمسك الأشخاص في المواقف العصيبة بيد شركائهم، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، كما ينخفض مستوى الكورتيزول، أي هرمون التوتر، لديهم بشكل ملحوظ. وكما يؤدي إمساك الزوج بيد زوجته إلى إطلاق هرمون الأوكسيتوسين، الذي يطلق عليه أيضاً اسم "هرمون الحب"، والذي يساهم بشكل كبير في بناء العلاقات البشرية وتكوينها. فيعزز مشاعر التعاطف والرحمة والثقة، مما يسمح ببناء شراكة قوية ودائمة. إن الإمساك بيد الزوج بانتظام يقوي الاتصال ويشجع على تنمية تلك المشاعر الأساسية من التعاطف والود والثقة. وقد ثبت علمياً أن اللمس التعاطفي، مثل إمساك اليد، يقلل من الشعور بالألم، إذ يساعد إمساك يد الزوج على الشعور بقدر أقل من الانزعاج وزيادة الشعور بالأمان. ويمكن أن يؤدي الإمساك بالأيدي إلى خفض ضغط الدم وانخفاض معدل ضربات القلب. وكل من هذه العوامل يمكن أن تساهم في تقليل التوتر وتحسين صحة القلب بشكل عام. فعند حدوث نوبات من القلق، تزداد معدلات ضربات القلب، ويصبح التنفس سريعاً، وترتفع مستويات الكورتيزول، ويرتفع ضغط الدم. كل هذه العوامل يمكن أن تساهم في ضعف الصحة البدنية. والإمساك بالأيدي يمكن أن يهدئ من نوبات القلق قبل أن تتفاقم. كما يوفر الإمساك بيد الزوج شعوراً بالانتماء والأمان، من الممكن أن يشعر الشخص بالوحدة حتى عندما يكون في حضور الآخرين، في حين أن الإمساك بيد الزوج يوفر ردود فعل جسدية فورية تقطع هذا الشعور بالوحدة وتحل محله مشاعر القبول والانتماء والحب.

بعد اعتزال عادل إمام... ما هو العمر الافتراضي لاعتزال الفنانين؟!

بمنتهى الهدوء وبعيداً عن الأضواء، أعلن نجله الزعيم عادل إمام اعتزاله الفن وتفرغه للعائلة والأحفاد، وقبله وفي العام 2013 خطا عمدة الدراما العربية صلاح السعدني الخطوة عينها، حيث أعلن اعتزاله الفن بعد أن بدأت أمراض الشيخوخة تغزو هذا الجسد المليء بالموهبة، إلى أن لقي وجهه ربه منذ حوالي الشهر عن عمر يناهز الـ 81 عاماً.



إنكار النجمات لأعمارهن...

حسناً فعل الزعيم والعمدة بأن اتخذ القرار الصحيح في الوقت المناسب، فليس من المستحب على الإطلاق أن نرى ممثلاً كبيراً يسكن في قلوبنا ووجداننا، وقد بلغ أرذل العمر ولا يزال يظهر أمام الكاميرا غير قادر على الحركة بأريحية، وكأن الزمن خطف حركته وموهبته في آن معاً، ولكن للأسف الشديد هناك بعض الممثلات اللواتي تجاوزن السبعين من العمر، ولكن يعيشون حالة إنكار مع التقدم في السن، مثل نادية الجندي ونبيلة عبيد اللتين لا تزالان تعيشان في زمن نجمة مصر الأولى، ولا زالت نادية الجندي تقول أنا نجمة الجماهير وجمهوري ينتظرني على آخر من الجمر.

مسلسل "سكر زيادة"

حالة الإنكار التي تعيشها النجمتان، تشكل خطراً من الناحية النفسية عليهما، نادية الجندي التي تظهر بين الحين والآخر في صور تدل أنها لا زالت في عز شبابها، لم يعرض لها أي عمل فني منذ مسلسل "سكر زيادة" الذي وضع حداً للخلاف التاريخي بينها وبين نبيلة عبيد، وكان المسلسل من إنتاج "شركة الصباح" وصُوّر في لبنان في زمن كورونا.

لقد أدركت النجمتان أن هناك جيلاً قادماً سيتربع على عرش السينما والدراما فكانت تلك الخطوة الفنية بالتمثيل سوياً تحت شعار الاتحاد قوة. لم يلق المسلسل النجاح المنتظر منه، فتحوّلت الممثلتان إلى ديكور في بعض المهرجانات الفنية، إما حضوراً أو تكريماً، لا أكثر ولا



أقل... فهل ستستطيع أي منهما أن تقف لتؤدي دوراً مدته 30 ساعة تلفزيونية؟ ونشدد على كلمة تلفزيونية لأن السينما كما قال الفنان الكبير الراحل محمود ياسين هي كالفتاة الشابة ولا ترغب سوى بجيل الشباب.

ناديا الجندي

على سبيل المثال، لن تقبل نادية الجندي على الإطلاق بأن تكون والدّة لزينة أو منى زكي وهي في واقع الأمر جدة. ولقب نجمة الجماهير هو لها ولكن جماهير الثمانينات حيث كانت تخاطب في بعض أفلامها الغرائز ورغبات الشباب من خلال الأفلام التي تقدمها والتي تحتوي على مشاهد جريئة للغاية، من دون أن ننكر عليها بأنها قدمت افلاماً مثل "الباطنية" التي تحولت إلى قضية رأي عام، ولكن في مكان آخر عبثت بعقولنا من خلال فيلم "مهمة في تل أبيب" وكانت التيمة نفسها التي تتمحور حولها أفلامها المرأة المقهورة التي تتحول فيما بعد امرأة حديدية قادرة على قهر الجميع وإخضاعهم، وهذه التيمة لم يعد لها وجود في لغة السينما الحالية.

نبيلة عبيد

نبيلة عبيد التي تصغر نادية الجندي بعامين أو ثلاثة، لا يمكن أن ننكر بأنها قدمت أفلاماً تحسب لها مثل "الراقصة والسياسي" و"توت توت" و"العذراء والشعر الأبيض"، وسنواتها الذهبية

INDOLA
EXCLUSIVELY PROFESSIONAL

FOR TRUE
**COLOUR
LOVERS**



#SimplySmarterCOLOUR

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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



حينما حولت بعض قصص الكاتب الكبير إحسان عبد القدوس إلى افلام، أطلقت على نفسها خلال تلك المرحلة لقب "نجمة مصر الأولى" ولم يطلقها عليها أحد، مثلها مثل نادية الجندي، بعد أن أحست نبيلة بتقدم العمر كان لا بد من اللجوء لجراحة التجميل بهدف شد الوجه، ولكن العملية لم يكتب لها النجاح بنسبة مئة في المئة، فعندما تتكلم نبيلة عبيد تشعر بأنها غير قادرة على التعبير من خلال عضلات الوجه. وأصبحت كل تعابيرها مصطنعة، فإذا ما أرادت أن تبقى نبيلة نجمة مصر الأولى عليها أن تبتعد عن الأضواء وهي محتفظة بهذا الكم من التآلق، حالها كحال نادية الجندي التي يجب بدورها أن تتفرغ لحياتها العائلية، هي التي تحرص على عدم الظهور مع ابنها الوحيد من الراحل عماد حمدي وأحفادها وكان ذلك عيب أو عار.

صعوبة ترجمة الموهبة...

ربما لا زالت النجمتان تملكان الموهبة ولكن القدرة على ترجمة تلك الموهبة أصبحت من الصعوبة بمكان، وأكبر دليل على ذلك أن المنصات المستحدثة التي تعرض عليها مسلسلات الـ 15 حلقة، لم يعرض عليهما أي عمل للمشاركة فيه، فنادية الجندي ترفض أن تظهر بدور أم البطل، من الممكن أن تقبل بدور الأم بشرط أن تكون الأم هي البطلة، والباقيون يكونون مجرد كومبارس بالنسبة لها..

نبيلة طرحت في أحد البرامج سؤالاً بأن هؤلاء الأبطال ليس لهم في السيناريو عائلة أي والد ووالدة، في دعوة مبطنة منها بأنها توافق على لعب دور الأم... نبيلة على عكس نادية الجندي ليس لديها أي مشكلة في هذا الموضوع، فقد سبق أن لعبت دور والدة هاني سلامة في فيلم "المصير" ولكن المشكلة عند نبيلة هي عدم قدرتها على التعبير كما كانت في السابق.

فلنتذكر ليلى مراد وهند رستم اللتين اعتزلتا الفن وهما في قمة الشهرة والمجد وحافظتا على إعجاب وحب الجمهور حتى وقتنا الحالي، فلماذا لا تحذو النجمتان حذوهما وتدخلن تاريخ الفن من أوسع أبوابه بدل الذبول أمام عدسات الكاميرا....

أهمية مشاهدة الأطفال لنجوم الليل



من الضروري اصطحاب الطفل منذ سنواته الأولى لمشاهدة النجوم في السماء ليلاً وبالشكل الطبيعي، وليس باستخدام تطبيقات على الهاتف. وذلك لما يحمله هذا الأمر من أهمية خاصة بالنسبة لتصورات الطفل عن الكون أو عالمه الشخصي، وتخيل ما وراء الأرض التي يقف عليها الآن. فلربما استمتعت مع طفلك بتجربة التخيم في الطبيعة، تفتersh الأرض وتلتحف السماء، وإن ابتعدت ما يكفي عن أضواء المدينة قد يحالفك الحظ أن ترى تلك السحابة الفضية الطويلة "درب التبانة".

عندما يحجب تلوث الهواء ونوافذ الأبنية والأضواء الاصطناعية رؤيتنا للسماء ليلاً، فإن صحتنا العقلية والجسدية تدفع الثمن. وللظلام الدامس والطبيعي قيمة كبيرة، تعتمد عليه ساعاتنا البيولوجية، إضافة إلى ذلك فإن علاقتنا بالسماء لا تتعلق فقط بالصحة، بل تتعلق أيضاً بالدهشة. لذلك يستحق كل طفل أن ينظر إلى السماء ويصاب بدهشة رؤية النجوم، ومشاهدة السماء من أحد الأماكن المفضلة لديك وهي تتحول من الأزرق إلى ألوان الغسق الجميلة والمعقدة ومن ثم الظلام الذي يسطع بالنجوم. وفي ما يلي بعض النصائح من Skyatnightmagazine :

استكشفوا الكون معاً في الخارج

في الأشهر والسنوات الأولى لطفلك، وما بعدها، اذهبوا إلى الحديقة معاً، اصعدوا فوق سطح المنزل، استلقوا جنباً إلى جنب لمدة ساعة أو أكثر، انظر لأعلى وشاهد السحب والقمر والنجوم. أحضر معك بعض الماء والحليب وربما المكسرات. فقد تطول مدة استمتاعك مع طفلك هناك.

قم بإعداد نافذة لمشاهدة العالم

لا يستطيع كل طفل مغادرة المنزل كل يوم، ولكن يمكنه مشاهدة السماء والطيور من خلال نافذة غرفته، وذلك في حال كان محظوظاً بالطبع ولديه متسع أمام منزله لا جدران طويلة أخرى تحجب عنه رؤية الأفق. وسيكون بإمكانهم مشاهدة القمر والنجوم والسحب كل ليلة والاستمتاع بها.

دفتر ملاحظات الطبيعة

شجع طفلك على الاحتفاظ بدفتر ملاحظات للطبيعة ليسجل به معلوماته الجديدة حول كل شيء. ويمكنه تجميع أدلة ميدانية للطيور والنجوم، وتعلم استخدام المناظير، والتلسكوب أو كاميرا رقمية، وربما حتى مسجل صوت من أجل التقاط أصوات العالم الطبيعي.

المشاركة في الأنشطة الجماعية

من خلال المعسكرات، المدارس، نوادي علم الفلك، القباب السماوية، المتاحف، أماكن الترفيه في مدينتك، اجعل ابنك ينضم إلى برامج مراقبة السماء وعالم الطبيعة من حوله.

إغراء المعلومات الطريفة والغريبة

هناك الكثير من المعلومات الغريبة عن عالم الفضاء ونظامنا الشمسي. يمكنك تحضير بعض منها في نهاية كل أسبوع لتقديمها بشكل جذاب إلى أطفالك في جلسة عائلية لطيفة على الشاطئ أو أثناء مراقبة النجوم.

وهذه قائمة بما يعتقد أنه بعض الحقائق عن الفضاء قد تبهر الصغار وتجعلهم ينظرون إلى السماء ليلاً.

الفضاء صامت تماماً، لا يوجد غلاف جوي في الفضاء، مما يعني أن الصوت ليس له وسيط أو وسيلة للسفر ليستمتع إليه أحد.

بالرغم من أن كوكب الزهرة ليس أقرب كوكب إلى الشمس، فإنه أكثر الكواكب سخونة في النظام الشمسي ويبلغ متوسط درجة حرارته حوالي 450 درجة مئوية. وقد تعتقد أن عطارده الأكثر سخونة لأنه الأقرب إلى الشمس، لكن عطارده ليس له غلاف جوي ينظم درجة حرارته، وهذا ما يؤدي إلى تقلبات كبيرة في درجات الحرارة بين الليل والنهار.

في حين أن بدلة "ناسا" الفضائية تكلف 12 مليون دولار، 70% من هذه التكلفة لحقيبة الظهر ووحدة التحكم. ومع ذلك، فقد تم تجهيز بدلات الفضاء التي تستخدمها "ناسا" عام 1974. وإذا تم تسعيرها بأسعار اليوم، فإنها ستكون ما يقدر بنحو 150 مليون دولار.

غروب الشمس على المريخ، سيبدو مزرقاً للمراقبين من البشر. وفقاً لوكالة "ناسا". كما تمثل

THE CARRIER OF *hope*



الشمس 99.86% من كتلة نظامنا الشمسي بكتلة تبلغ حوالي 330 000 ضعف كتلة كوكب الأرض، والشمس كبيرة بما يكفي بحيث يمكن استيعاب ما يقرب من 1.3 مليون من الأرض بداخلها، إذا تم سحقها، أو 960 000 إذا احتفظت الأرض بشكلها الكروي كما هو. عدد الأشجار على الأرض أكثر من النجوم في درب التبانة، يوجد حوالي 3 تريليونات شجرة على كوكب الأرض، بينما يوجد ما بين 100-400 مليار نجم تقريبا في مجرة درب التبانة. يوم واحد على كوكب الزهرة أطول من عام واحد على نفس الكوكب، حيث يدور كوكب الزهرة دورانا بطيئا حول محوره يستغرق 243 يوما من أيام الأرض لإكمال يومه. ويبلغ مدار كوكب الزهرة حول الشمس 225 يوما أرضيا، مما يجعل العام الواحد على كوكب الزهرة أقل من يومه بـ 18 يوما.

يوجد كوكب مصنوع من الماس، اكتشف العلماء كوكبا خارج مجموعتنا الشمسية عام 2004 مصنوعا من الماس ويبلغ حجمه ضعف حجم الأرض. ويعرف باسم السرطان 55E. وهو مغطى بالغرافيت والماس. وتقول بعض الدراسات إن باطن الكوكب كله مكون من الماس وتقدر قيمته بحوالي 26.9 نونيليون دولار (1 أمامه 30 صفرا).

صحة الأبوة والأمومة الحرة

يحرص الأهل على اتباع أفضل الأساليب في تربية أبنائهم، يقدمون ما بوسعهم من الإهتمام والحنان وكل ما يدخل السرور والراحة إلى نفوسهم وحياتهم. وأحياناً قد لا يرفضون لهم طلباً سعيًا ليكونوا بمستوى أترابهم أو أكثر. ولكن برزت مؤخراً إلى الواجهة ما يسمى «التربية الحرة»، وهي تحقيق التوازن في المنزل، والتركيز على الجودة أكثر من الشكل، وإعطاء الأطفال الكثير من الحب والاهتمام من دون شروط. وفي هذا السياق صنفت عالمة النفس بجامعة كاليفورنيا الأميركية ديانا بومريند أساليب الأبوة والأمومة إلى ٣ أنماط وهي: الاستبداد، التسامح، والتسلط. ووفقاً لجمعية علم النفس الأميركية، فإن الوالدين المتسلطين، هم الذين يرفعون أطفالهم، ويستجيبون لهم، ويدعمونهم، لكنهم يضعون لهم حدوداً صارمة، وحتى عندما يستمعون إليهم، فإنهم يركزون على فرض القواعد التي تغير أفكارهم وأراءهم.

«تحت الضغط: إنقاذ أطفالنا من ثقافة الأبوة

والأمومة المفرطة»

وتحت ضغط الحياة العصرية، التي جعلت أوقات الآباء مزدحمة بمواعيد لعب الأولاد والأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية، ومواجهة تدفق المعلومات المستمر وخيارات الترفيه على أطفالهم عبر الإنترنت. أصدر الصحفي والمؤلف الكندي كارل أونوريه العام ٢٠٠٩ كتاب «تحت الضغط: إنقاذ أطفالنا من ثقافة الأبوة والأمومة المفرطة». ليكرس نمطاً أبوياً رابعاً هو «الأبوة الحرة»، لمساعدة الآباء في تربية وتعليم الأطفال في عالم سريع الإيقاع. ويقوم هذا النمط على التخلي عن نمط التربية المتسلطة، والسماح للأطفال بتحقيق ذاتهم واتخاذ قراراتهم الخاصة، وتعليمهم من خلال التجارب العملية، وعدم الاكتفاء بالمعرفة النظرية التي تقدمها الكتب المدرسية.

وهو الكتاب الذي أشادت به مجلة «تايمز» الأميركية، واعتبرته مرجعاً لصحة «الأبوة والأمومة الحرة». وقال فيه إن «صعود العولمة وضع معظم الآباء تحت ضغوط هائلة، من أجل منح أطفالهم الأفضل من كل شيء، وجعلهم مثاليين في كل شيء. من الاستعانة بالمدرسين الخصوصيين، إلى إنفاق الكثير من المال، والعمل لساعات طويلة شاقة، وقضاء سنوات في القلق والتخطيط لدفع أطفالهم بقوة أكبر، اعتقاداً منهم أن هذا يساعدهم على العيش في عالم أصبح أكثر تنافسية. ومن هنا تأتي أهمية «التربية الحرة»، التي لا تعني القيام بكل شيء بوتيرة بطيئة، بل تعني تحقيق التوازن في المنزل، والتركيز على الجودة أكثر من الشكل، وإعطاء الأطفال الكثير من الحب والاهتمام من دون شروط،

والقبول بالتراجع خطوة للخلف، لمنحهم الفرصة لاستكشاف أنفسهم هم، وليس ما نريدهم أن يكونوا عليه». وبحسب أونوريه، فإن «فرض السيطرة على الأطفال فيما يتعلق بأنظمة الأسرة، لا ينفي حاجتهم إلى الكثير من الوقت والمساحة لاستكشاف العالم بشروطهم الخاصة، والتوقف فترات كافية للراحة والتفكير والانطلاق. فعندما يتبنى الآباء أسلوباً أبطأ في التربية، ويتوقفون عن الضغط على أطفالهم باستمرار، يتعلم الأطفال ابتكار المزيد من الأفكار، واستكشاف اهتماماتهم الخاصة، والتمتع بالأنشطة البسيطة غير المنظمة، حيث يساعد التباطؤ في تنمية الصبر، ويتيح للأطفال رؤية العالم من حولهم، وتكوين شخصية أكثر ثراءً».

٤ طرق لتبني التربية الحرة

في ما يلي ٤ طرق لتبني التربية الحرة، ومساعدة جميع أفراد الأسرة للحصول على مساحة كافية للتنفس والإبطاء:

١- عدم المبالغة في وضع البرامج، فهي تحرم الأطفال من فرص التمتع بالراحة، وتقلل من الأوقات الثمينة التي تسمح للآباء والأطفال بإقامة علاقات أوثق.

٢- تخصيص وقت للعب الحر

تخصيص وقت حر للأطفال للعب بطرق طوعية ممتعة، حيث إن اللعب الحر

والنشاط الخيالي من دون قواعد صارمة، يعززان الإبداع وحل المشكلات والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال، وينمي ثقتهم بأنفسهم، وباستكشاف اهتماماتهم، واتخاذ القرارات، وعلى سبيل المثال: التنقل بين ألعاب من قبيل إعداد وجبة تخيلية أو التخطيط لعمل مركبة أو بناء حصن.

٣- الصبر على نوبات الملل

للعاب غير المنظم، أهمية للأطفال، لكنه يبدو أحياناً مملاً لهم، وفي هذه الحالة يعتمد تكتيك الأبوة والأمومة البطيء الحر على الصبر وتحمل التذمر، وعدم التسرع بالعودة إلى برامج الأنشطة المنظمة، وابتكار لعبة مثيرة في الخارج بدلاً من ذلك، ولو تسلق شجرة. فالأبحاث تشير إلى فائدة هذه الأنشطة لنمو الأطفال، وتطوير قدراتهم التنفيذية، وتعزيز مهارات إدارة المخاطر والثقة بالنفس والاستقلالية. وإن الأطفال الذين يشعرون بالملل، سيتعلمون إطالة عضلاتهم الإبداعية والتوصل إلى بدائل في نهاية المطاف»، كما يقول كريستيان داشيل.

٤- الاستخدام الواعي والمتوازن للتكنولوجيا

نمط الأبوة والأمومة الحر ينظر إلى الشراء المستمر لأحدث وأفضل الألعاب للأطفال، باعتباره «فخاً محتملاً» قد يؤدي إلى توتر العلاقة بين

الوالدين والأطفال، بسبب الضغوط المتواصلة للحصول على ما شاهدوه

من إعلانات مبهرة على شاشة التلفزيون. كما أن الرغبة المستمرة من الأطفال

في المزيد من وقت الشاشة يمثل مشكلة صعبة لهذا النمط التربوي أيضاً. لهذا تقول د.

تيموريان إن الوعي والتوازن هما المفتاح، وتوصي بتمكين الأطفال من استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي، مع مراعاة رفايتهم، وعدم الاستغناء عن الشاشات تماماً، والتركيز بدلاً من ذلك على التعلم والإبداع، وليس مجرد الترفيه المستمر.



في ظل استمرار غياب كهرباء الدولة.. هكذا يتحكم بكم أصحاب المولدات الكهربائية في لبنان

منذ ٤ سنوات بدأ التقنين في كهرباء لبنان يرتفع، فبدأت تزيد ساعات الكهرباء المقطوعة بعد أن كانت مجرد ٣ ساعات يوميا وباتت أكثر من ٢١ ساعة في اليوم، وما أدى إلى ذلك هو نقص الفيول والأموال لدى المؤسسة، وعلى أثر ذلك دفع المواطن مرغماً نحو اشتراك المولد الكهربائي مع وجود خيار آخر أمامه وهو الطاقة الشمسية، ولكن لأن الأخيرة هي ذات منفعة أعلى في الصيف فاختر معظم المواطنين ما ينفعهم صيفاً وشتاءً وهو الأول.



ولكن هل كانوا يعلمون من هم أصحاب المولدات وكيف يعملون ويتحكمون بهم مستغلين غياب كهرباء الدولة؟ هل غفلوا عن حقيقة أن معظمهم يشكلون عصابات تجني الأرباح الطائلة على حساب جيب المواطن؟

حادثة صادمة في بيروت حوالت ١٥ \$ كلفة اشتراك ه أمبير مقابل تشغيل المولد حوالت ١٤ ساعة متقطعة في اليوم. (بعض اصحاب المولدات يشغلونه ١١ أو ١٢ ساعة)، وفي حادثة صادمة حصلت لدى إحدى العائلات في بيروت هو الطلب من صاحب المولد خفض الـ ٢٠ ه إلى ٢٠ ه، فقام بخفضها إلى أمبير واحد - حسبما قال أحد أفراد الأسرة - وما حصل بعدها أن هذه العائلة لم تتمكن حتى من تشغيل "البراد" وحده؛ علماً أنه لا يحتاج أكثر من أمبير واحد ليعمل وفي كل مرة يتم تشغيله "يتك الديجتير" وكان وراء ذلك إجبار المشترك على إرجاع الـ ٢٠ ه إلى ه لكي يعاود صاحب المولد أرباحه.

أنتم رهائن لدى أصحاب المولدات الكهربائية يحصل أحياناً أن يتصل بعض المشتركين في بيروت ببعض أصحاب المولدات عند انقطاع الكهرباء لفترة قصيرة لسؤالهم عن السبب، فيجيبون بأن مشكلة تقنية حصلت وفي حال لم يعجبكم

بلمسة واحدة دقة!

#معك_خطوة_بخطوة

GlobeMed
Egypt

يمكنكم إنهاء الاشتراك، في دلالة على علمهم أن المشترك لا يمكنه قطع الاشتراك والجلوس في العتمة، ومن مظاهر التحكم الأخرى بالمشاركين أيضاً قيام بعض مزودي الكهرباء بقطعها قبل ه دقائق من موعدها وتشغيلها بعد ه دقائق من الموعد المحدد لتشغيل المولد وفي هذا تسلط واضح من قبلهم على المواطنين.

توقيفات ومحاضر ضبط ولأن بعض العاملين في هذا المجال يخالفون تسعيرة وزارة الطاقة، قامت دوريات أمن الدولة بمؤازرة فرق حماية المستهلك مؤخراً بتسطير محاضر ضبط بحق مخالفين للأسعار في البترو وصور والعاصمة بيروت، وتبين أن معظمهم لا يلتزمون العداد وتسعيرتهم أكثر من ١٥ \$ ل ه امبير وفوق ٢٧ \$ ل ه امبير.

متى نتحرر من سلطة أصحاب المولدات الكهربائية؟ يبدو أن التحرر من تسلط "مالكي الموتيرات" لا يزال بعيداً طالما أن المراوحة في أزمة الفيول لا تزال قائمة وأن لا بديل عن الموتير المتوفر للجميع الآن في لبنان، ورغم اختراع أجهزة عدة تعمل على البطارية بلا وقود ولكن يبدو أن القليل فقط من قام بشرائها في لبنان ربما لأنها لا تحتل تشغيل المكيف والتلفزيون ومسخن الطعام، فهي فقط تقتصر على اللمبات والمراوح وشحن الأجهزة الإلكترونية حيث أن قدرتها الكهربائية ... ١ واط فقط.



Rawi
QUALITY TEA

قصة كبيرة

CEYLON TEA

Rawi
QUALITY TEA

Long Leaf Black Tea

100 YEARS OF FAMILY TRADITION

100 YEARS OF FAMILY TRADITION

جمهور عمرو دياب يغضب من أجل مهندس صوت



حالة استياء وغضب أصابت الجمهور عقب موقف قام به الفنان عمرو دياب خلال عرس ريم سامي أخت المخرج محمد سامي، إذ أنه أثناء أداء دياب لإحدى الأغاني، تدخل أحد مهندسي الصوت لتعديل السماعات، مما أثار غضب دياب الذي توقف عن الغناء ضارباً الرجل على ظهره وطرده أمام الحضور، طالباً منه الابتعاد عن المسرح، وأظهر الفيديو نظرة غضب في عيون مهندس الصوت الذي شعر بالاحراج جراء هذا التصرف وحمل السماعة وخرج. هذا التصرف ليس الأول من نوعه بالنسبة لعمرو دياب إذ ظهر في مقاطع فيديو أخرى حيث تكررت تجاوزاته مع سائقه وأحد حراسه الشخصيين وحتى مع معجبيه.



نضال الأحمدية تعذّب بسجن أصالة نصري

نضال الأحمدية تعذّب بسجن أصالة نصري عادت الإعلامية نضال الأحمدية إلى إثارة الجدل مرة أخرى بعدما هاجمت الفنانة أصالة على خلفية الإعلان عن حفل فني جديد لها في بيروت في شهر آب القادم. وبعد انتشار أنباء عن حفل أصالة في لبنان، هاجمت نضال أصالة عبر حسابها الشخصي قائلة: حين تصل أصالة نصري إلى بيروت سيُلقي القبض عليها وستذهب بسرعة إلى التحقيق والتوقيف، هذا وعد، سأطالب بمحاكمتها لأنها أهانت الأمن اللبناني واتهمته بأنه زج المخدرات في حقيبتها". وتابعت: "لن نسكت ولن نسمح لجراحنا أن تتقيح، كنت تناسيت وسامحت، لكن طالما تحقروني بواسطتها، وطالما أنها تلتزم الصمت وجبت محاكمتها

مي عز الدين تثير الجدل بحديثها عن الظلم

أثارت الفنانة مي عز الدين جدلاً كبيراً خلال الساعات الماضية، في ظهورها الأول على مواقع التواصل الاجتماعي منذ مدة، كانت خلالها لا تبدي أي تفاعل مع الجمهور. ونشرت مي فجأة عبر صفحتها على "انستغرام" صورة لصفحة من القرآن الكريم، ووضعت خطأً تحت آية قرآنية تتحدث عن الظلم والظالمين، الأمر الذي دفع عدداً كبيراً من جمهورها للتساؤل عن المقصود في منشورها هذا، وهل تعرضت للظلم في الفترة الماضية وما هو سبب غيابها طوال الفترة الماضية؟

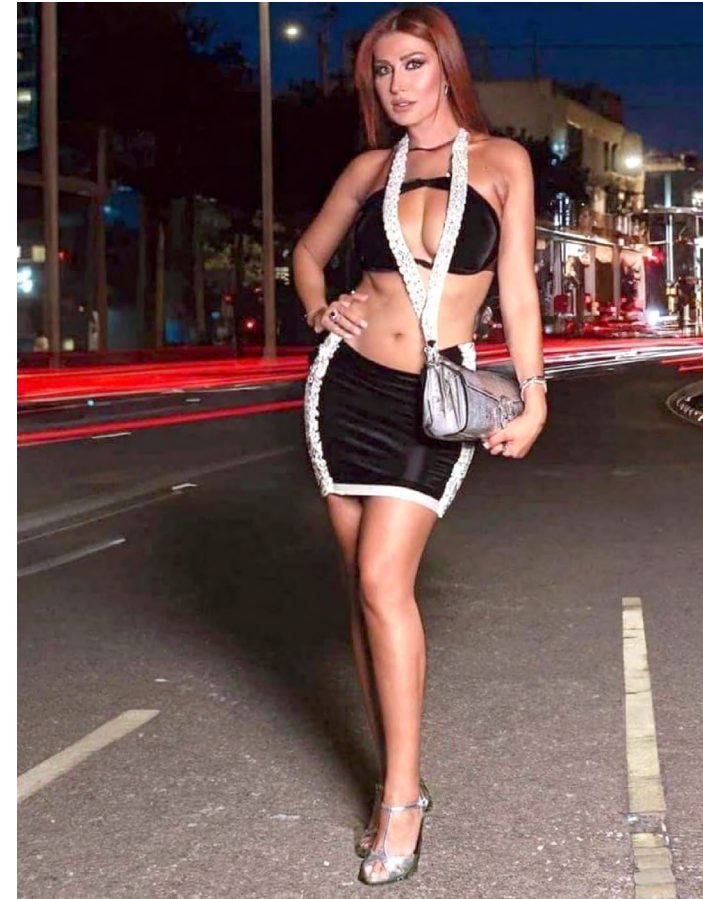
ابنة دنيا بطمة تتفوق بالرغم من سجن والدتها

على الرغم من تواجدها في السجن منذ أشهر، تواصل عائلة الفنانة المغربية دنيا بطمة تفعيل صفحتها على تطبيق "انستغرام" من خلال صور وفيديوهات لابنتها غزل وليلي روز، متغاضين عن تهديد والدها المنتج محمد الترك وتحذيراته المستمرة من نشر صور لابنتيه مجدداً، ونشرت ابنتام شقيقة دنيا أخيراً مقطعاً مصوراً تظهر فيه غزل مع أصدقائها في نادي السباحة وهم يحتفلون معها بحصولها على المركز الأول في البطولة، وحرصت ابنتام على التواجد مع الطفلة ودعمها ومنحها كل الرعاية والاهتمام.



فيديو خادش للحياء يضع هبة نور في أزمة

أثار الفيديو الذي أظهر هبة نور في وضع خادش للحياء مع شاب داخل سيارة، موجة من الجدل والانتقادات، ونفت هبة نور صحة الفيديو جملة وتفصيلاً، مؤكدة أنه مفبرك باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي. وأكد محامي هبة، أشرف الموسوي، أن الفيديو المتداول تم تعديله باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي، معرباً عن استنكاره للحملة الممنهجة التي تتعرض لها هبة نور للتشهير بها والتأثير سلباً على سمعتها.



بالخطأ مغني راب أميركي ينهي حياته بطلق نار
أنهى مغني الراب الاقيركي رايلو هانشو حياته بطلق نار في الرأس عن طريق الخطأ أثناء تصويره مقطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي. وقال رجال الشرطة أنهم يعتقدون أنه توفي متأثراً بجرح عرضي من طلق نار في الرأس، ولم تؤكد اسم الشاب، لكن لقطات منفصلة جرى تداولها على وسائل التواصل الاجتماعي كشفت أنه مغني الراب رايلو هانشو.. وعقب الحادثة تم إنشاء صندوق للتبرع لوالدة هانشو خصوصاً أنه كان ابنها الوحيد.

CASARA

A COSMETIC UNIVERSE
created for you



PROFESSIONAL TREATMENT
RESULTS

BEFORE

AFTER



NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS

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

صحتك العقلية تبدأ من مائدتك



إن التغذية السليمة تعمل على المحافظة على صحة الدماغ، لذلك تلعب أيضاً Mind Diet، بالحدّ من الإصابة بمرض "اللزهايمر" بنسبة 53 %، عند الذين أتبعوها لفترة من الوقت، وهذه النتيجة دعمتها عدة دراسات أخرى، أكدت دور "حمية العقل" في إبطاء التدهور المعرفي لدى الإنسان، لأنها تركز على العناصر الغذائية المرتبطة بصحة الدماغ، بما في ذلك فيتامين E، حمض الفوليك، الأحماض الدهنية، الكاروتينات، وتناول مختلف الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والخس، التوت، المكسرات، الحبوب الكاملة، زيت الزيتون، البقوليات مثل الفاصولياء وغيرها من الحبوب، واللحوم البيضاء كالأسمك والدجاج، بينما يمنع تناول اللحوم الحمراء والوجبات السريعة والمقلية والزبدة والسمن والجبن والمعجنات والحلويات.

DASH كما أن DASH تقلل من مخاطر الإصابة بـ "اللزهايمر"، وهي مخصصة لخفض ضغط الدم، حيث تركز على تناول الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والبروتينات الخالية من الدهون، مثل اللحوم والدواجن والفاصولياء، وتناول أحماض أوميغا 3، الموجودة في الأسماك والمكسرات والبذور. فهذه الأطعمة غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على بناء الناقلات العصبية في الدماغ، وحمايته من الإجهاد التأكسدي. وأيضاً إلى تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الصوديوم، والدهون المشبعة والسكريات المضافة.

تتميّز مائدة الشرق الأوسط بتنوع أطباقها واختلاف منتجاتها النباتية والحيوانية، لذلك فهي غنية بكنهاتها الشهية، وأيضاً بفوائدها العديدة على الجسم. وبما أن الأمراض لا بدّ أن تصيب البشر لسبب أو لآخر، لذا، يتوجب اعتماد حمية غذائية مدروسة.

"حمية البحر المتوسط"

بناءً على تقرير أعدته الولايات المتحدة، احتلت "حمية البحر المتوسط" المرتبة الأولى ضمن قائمة أفضل نظام غذائي صحي ومتوازن لعام 2023 وذلك للعام السادس على التوالي. حيث تركز هذه الحمية على تناول أطعمة قليلة الدهون وغنية بالألياف. تعتبر "حمية البحر المتوسط" هي الأفضل لأنها تتضمن الأطعمة الصحية، وقليل جداً من الأطعمة المصنعة، وتركز على الغذاء الذي يحتوي على مضادات للأكسدة، ومضادات للالتهابات وأحماض أوميغا-3 الدهنية، مثل الفاكهة، المكسرات والبذور، الحبوب الكاملة، زيت الزيتون، الحمص والفاصولياء والعدس والخضروات والبصل والثوم والزعر. إضافة للاستهلاك المعتدل للمأكولات البحرية والدواجن ومنتجات الألبان، والإعتدال بتناول اللحوم الحمراء وتجنب الأطعمة المصنعة والسكريات المكررة. وحسب دراسة نشرت في Alzheimer's & Dementia عام 2018 تبين أن من يلتزم بحمية البحر الأبيض المتوسط، ينخفض لديه خطر الإصابة بالضعف الإدراكي بنسبة 30 %، كما ينخفض خطر الإصابة بـ "اللزهايمر" بنسبة 40 %.

"حمية العقل"

سياحة مالطا.. سكانها يتحدثون العربية وليسوا بعرب

مالطا واحدة من أصغر دول العالم وأكثرها كثافة سكانية، تقع في البحر المتوسط على بُعد 80 كم جنوب إيطاليا، جزيرة صغيرة انضمت إلى الاتحاد الأوروبي عام 2004 وأصبحت عضوة في منطقة شينغن عام 2007، تُعدّ من أثرى الأماكن في أوروبا ثقافياً وتاريخياً ولغوياً، ومعظم سكانها يتكلمون اللغة العربية.

لمالطا لغتها المستقلة "المالطية" إلى جانب اللغة الثانية الإنكليزية، لكن أكثر من نصف سكانها يتحدثون اللغة العربية بلهجة بلدان المغرب العربي فكانت لغة التخاطب والتواصل بين المالطيين، حيث أن تقارب الجزر التي تشكل مالطا لعب دوراً مهماً على مدار عقود طويلة من الزمن في نقل اللغة بينها خلال تعاقب القوى المسيطرة على البحر المتوسط كالفينيقيين والرومان واليونانيين والعرب حيث بقي المسلمون في مالطا في نهاية القرن التاسع الميلادي لحوالي القرنين.

العلاقة بين اللغتين المالطية والعربية تصل إلى حد التطابق بقواعد النحو والصرف وغيرها من قواعد اللغة، وفي المعاملات المادية، الأرقام تنطق بالمالطية كأنها بالعربية تماماً، بالإضافة لوجود العديد من أسماء المدن والقرى في مالطا التي هي أسماء عربية.

تأثرت مالطا ولهجات المشرق والمغرب العربي بسبب العامل التجاري والسياحي وتشبه اللهجة التونسية أكثر من أي لهجة أخرى.

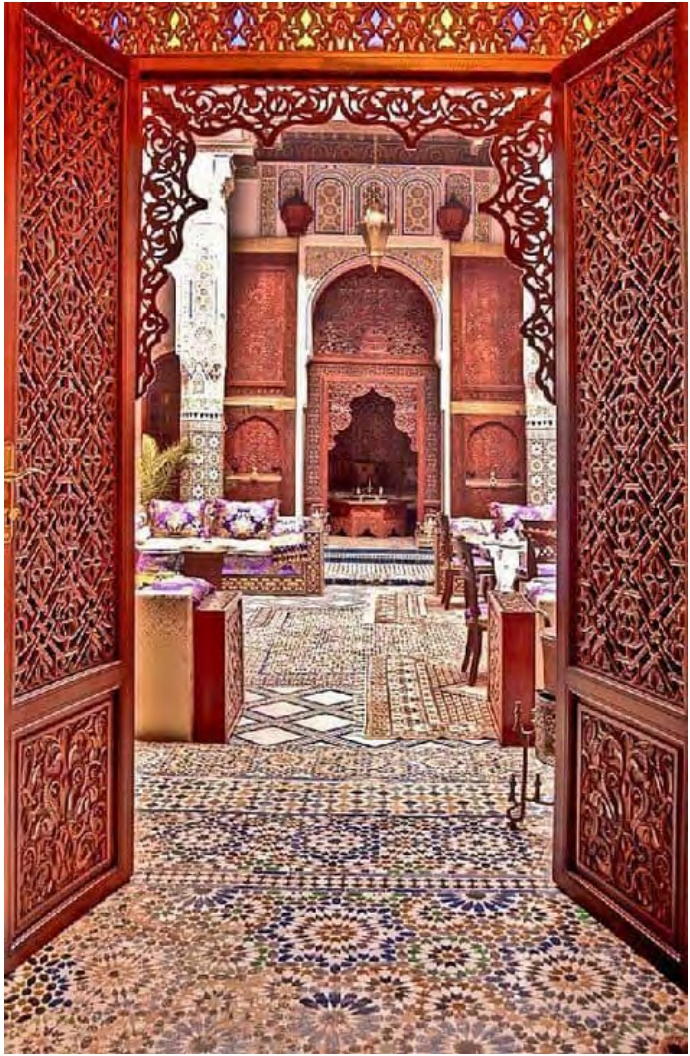


العمارة المغربية مزيجٌ من عمق التاريخ

تنوعت الحضارات في المغرب وامتزجت بالحضارة الإسلامية، وأدى احتكاكها بالحضارات السائدة في أوروبا وجنوب الصحراء، إلى جعل الزخرفة المغربية مزيجاً فريداً من الألوان والعمق التاريخي، فظهر الفن المغربي متكاملًا متنوعاً من بيئة المغرب الغنية بألوانها كألوان التربة والصخور والأشجار والزهور الغنية بألوان الطبيعة الجذابة...



M-SQUARE
GALLERY



سلطة الباستا بالصلصة التركية



سخّني خمسة اكواب من الماء حتى تغلي على نار قوية، وأضيفي للماء ملعقة كبيرة من الملح ومثلها من الزيت، وعندما تغلي الماء اسلقي الباستا لأقل من عشر دقائق حتى تنضج، ثم صفيها بمصفاة ثم اسكبيها في طبق التقديم .
الصلصة التركية: في مرطبان زجاجي قابل للإغلاق ضعي زيت الزيتون والخل والملح والفلفل والزعتر والريحان وقومي برجه جيداً لتختلط الصلصة ثم ضعيها في الثلاجة حتى وقت التقديم .
قطعي الزيتون الى قطع واضيفي البندورة والخيار والفلفل والزيتون وقلّبي المكونات وأضيفي الصلصة ثم وزعي الجبنة البيضاء وقدميها.



المكونات :

- مغلف ونصف باستا ذات الشكل الحلزوني الملون.
- حبتان متوسطتا الحجم من البندورة المفرومة.
- حبتان متوسطتا الحجم من الخيار مفرومتان.
- حبتا فليفلة حلوة متوسطتا الحجم واحدة حمراء والأخرى خضراء.
- عشر حبات زيتون اسود منزوعة البذور.
- كوب من الجبنة البيضاء ماركة فيتا.

الصلصة التركية :

- ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون.
- ربع كوب خل التفاح.
- نصف كوب خل ابيض.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- حصان من الثوم.
- ملعقة صغيرة زعتر جاف ناعم.
- ربع ملعقة ريحان مجفف.

طريقة التحضير :

ليالي لبنان



المكونات:

سبعة اكواب من الحليب الكامل الدسم.
كوب من السميد الناعم.
بيضتان.
ملعقة صغيرة من المستكة المطحونة.
نصف كوب من ماء الزهر.
علبتان من الكريمة المخفوقة.
نصف كوب من اللوز والصنوبر المنقوع.
نصف كوب من الفستق المنقوع.
قطر للتقديم.



طريقة التحضير:

نضع بيضتين وكوباً واحداً من الحليب السائل والسميد في الخلاط الكهربائي.
نضيف ستة اكواب من الحليب السائل في قدر على نار هادئة حتى يغلي، ثم نضيف إليه خليط البيض والحليب والسميد.
نغلي الخليط على النار لمدة ربع ساعة ونضيف إليه المستكة.
نضيف ماء الزهر إلى الخليط ونحركه جيداً.
نسكب الخليط في وعاء زجاجي من "البايركس" حتى يبرد قليلاً.
نخفق الكريمة جيداً ونصبها فوق "ليالي لبنان" بعد أن تكون قد بردت تماماً.
نزين وجه "ليالي لبنان" باللوز والصنوبر والفستق المنقوع.
تقدم "ليالي لبنان" مع القطر الجاهز مسبقاً.



We Open 24 hours

Zeitouna Bay, Beirut, Lebanon

f Fattouh Restaurant

+961 1 368 333



برج الجوزاء

ما زلت تدور حول فريستك وتتحين الفرص لكي تقع في شباكك العاطفي. وفر عليك الوقت والمجهود وصارح حبيبك بما يختلج مشاعرك، فلربما كان يبادلك الشعور ذاته. عملك يحتاج إلى مزيد من التركيز لتنجح وتتألق وتربح. ابتعد عن المحيطين بك من الرفاق اللعوبين، الثرثارين والمغرضين، وعاشر الأخيار في حياتك.



برج السرطان

اهتم أكثر بصحتك، وضحي لأجل نفسك، كفاك تفكيراً بمن يستغلون طيبتك وبراءتك، فحين تقع لن يتحمل أحد عنك الآلام. أنت شخص محبوب لما تحمله من صفات مذهلة، والحظ سيكون حليفك في الأيام المقبلة، ستفتح بوجهك أبواب كنت قد حسبتها مؤصدة، بشارة طيبة تصلك من شخص قريب تثلج قلبك بالبهجة وما تتمناه.



برج الحمل

تستعد لاستقبال موسم زاخر بالمسؤوليات والنشاطات التي تندمج ما بين العائلية والاجتماعية، ويعم الفرخ في ديارك بعد طول انتظار تحقق ما كنت تصبو إليه. زيادة في فرصك المهنية والتفكير بالسفر يلوح في الأفق . اتبع حدسك وانتبه أكثر لصحتك. الحبيب يساندك في كل الظروف فكن له وفيًا وصادقاً ولا تخيب آماله.



الثور:

لا تيأس، فما تمر به الآن هو نتيجة تراكمات سابقة أهملت علاجها في وقتها، ولكن خذ منها الدرس والعبر لمتابعة حياتك بحذر أكثر. تواجه بعض العكوسات في حياتك المهنية مما يثير البلبلة مع رؤسائك في العمل. بين حقك ولا تخف، وعزز ثقتك بنفسك، فأنت تستحق الأفضل. تلفت انتباه شخص استبعدته من قاموسك العاطفي.



Star Tail★ COLLECTION

A magnetic gel collection inspired by shooting stars, gliding through the sky with their long, glowing tails. Bright and clear colors as the base, accompanying emotive color collection with subtle reflective light.



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



برج الأسد

تتمتع بمروءة وشهامة عالية، وتساعد من حواليك من دون أن تنتظر مكافأة أو كلمة شكر. ومع ذلك فأنت تعيش في دوامة من التفكير بالمسؤوليات والأحداث التي تتكبدتها وحدك من دون معين. ظاهرك يخفي ما تعانيه. أنتك عدة فرص وضيعتها ولكن حتى الآن ما زالت خيوطها معلقة بيديك، عليك التروي، باقتناصها وتحديد الأولويات بدقة.



برج العذراء

أنتك فرصة لم تكن تتوقعها، فكن على قدر المسؤولية وتهيأ لمستقبل مهني زاهر. صحتك جيدة ولكن ابتعد عن المأكولات الجاهزة والدسمة. علاقتك العائلية متوترة بسبب الثروة من أحد الأشخاص المقربين منك والمعرضين. رحلة سفر مفاجئة تعيد التوازن العاطفي إلى حياتك مع الشريك وتسعيان معاً لمرحلة أكثر وعياً وجدية.



GREAT SELECTION, GREAT PRICES



SHOP NOW

In Store & Online

LAV

SCHNEIDER
SOLINGEN INOX

FLONAL®
COOKWARE

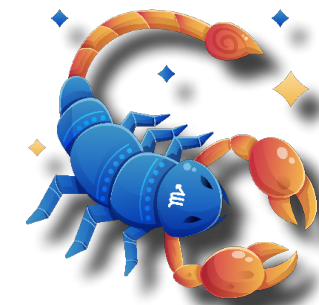
CRYSTALITE
BOHEMIA
CZECH REPUBLIC

Regina

<http://www.anfonlinestore.com>



برج الميزان
صحتك تناشدك لكي تعطيها فترة من النقاهة والإستجمام بعيداً عن ضوضاء العمل وضغوطات الحياة. تمر بفترة صعبة في حياتك المهنية تبذل فيها المستحيل لتنقذ مشروعاً بنيت بهجته وتفانيك. يصلك دعم مالي من شخص تشعر تجاهه بالموودة والتقدير. لا تهمل الشريك فهو بحاجة إلى دعمك المادي والمعنوي وبكل الظروف.



برج العقرب
قد تكون أفضل الفرص هي التي بين يديك حالياً، انتبه أكثر ولا تعاندها. اهتم أكثر بوضعك المالي وكن أكثر دبلوماسية وحنكة كي تستفيد من أي مشروع يعرض عليك. الشريك يدعمك وينتظر منك الدعم العاطفي والمصداقية بالعمل. لا تبالغ بتحليلاتك وتخيلاتك فالوقت قصير والصبر ينفذ، حكم عقلك وضميرك لتلقى النجاح.

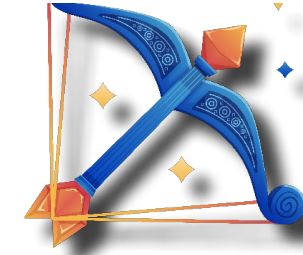


FOLLOW US ON
 @ALSSAYAD_LEPECHEUR
 WWW.ALSSAYAD.COM



FOR BOOKING & RESERVATIONS

+961 1 374 752 / +961 3 248 266



برج القوس

تتمتع بثقة كبيرة بنفسك وتلقى دعماً من الشريك والعائلة يكون مهنياً، مادياً، ومعنوياً يجعلك مستعداً لإنجاز مشاريعك بدقة وتفان. من الطبيعي أن تسمع انتقادات وأحاديث مملة من أصحاب النفوس الضعيفة، فلا تبال وسرّ قدماً فالنجاح سيكون حليفك. بعد فترة من الضغوطات والمسؤوليات أنت بحاجة إلى قسط من الراحة.



برج الجدي

ما زلت تتلقى الدعم المهني، المالي والمعنوي من شخص سبق وأن سببت له الأذى بشكل غير مباشر، عن قصد أو عن غير قصد. حياتك بحاجة إلى تنظيم أكثر وإلى شريك محب يملأ الفراغ الذي تعاني منه. مشروع سفر على بابك فادرسه جيداً لربما كان الخطوة الأخيرة التي ستنقلك إلى عالم أكثر فائدة واستقرار لمستقبلك.

Riviera®
Est. 1956

SPECIAL RATES FOR LONGER STAYS



+961 1 373 210
EXT. 7200 - 7201



reservation@rivierahotel.com.lb



الدلو:

ليس كل ما يتمنى الشخص الحصول عليه يدركه بلمح البصر، عليك بالصبر والإجتهاد للحصول على ما تصبو إليه، والبعد عن رمي اللوم على الآخرين. انتبه أكثر لصحتك ولنوعية غذائك، مارس الرياضة، واستفد من الأشخاص المخلصين الذين يجعلون لحياتك الاجتماعية قيمة أكبر. مبلغ من المال يأتيك من مصدر لم تكن تتوقعه.



برج الحوت

الحياة أعطتك درساً كبيراً دفعت ثمنه غالياً من صحتك وراحتك. فخذ هذه عبرة للمستقبل وانتبه أكثر واعمل كل ما يجعلك بعيداً عن المشاحنات والعصبية. الشريك يبذل قصارى جهده ليرضيك ويجعلك في مأمن عاطفي، مادي ومعنوي فلا تأخذله. أمامك مسؤولية عائلية كبيرة تحتم عليك أن تكون قوياً وصبوراً. الفرحة يدخل حياتك.


Nsouli

مجوهرات نصولي



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

Lebanon - Beirut- Hamra +961 1 738977 - www.nsoulijewelry.com

www.nsouli-antwerp.com  NsouliJewelry  NsouliJewelry