

AHADHEEL

الهديل

MAGAZINE

ISSUE 161

عصابة
التيكتوكز
تهز
الشارع
اللبناني

خلف الدكتور علامة
حب في وجدان اللبنانيين

ليلي عبد اللطيف:
هجوم إلكتروني يهدد
أنظمة العالم

اديب البساطة
رجل بحجم وطن

يسرا تكريمي في
لبنان كان الأجمل



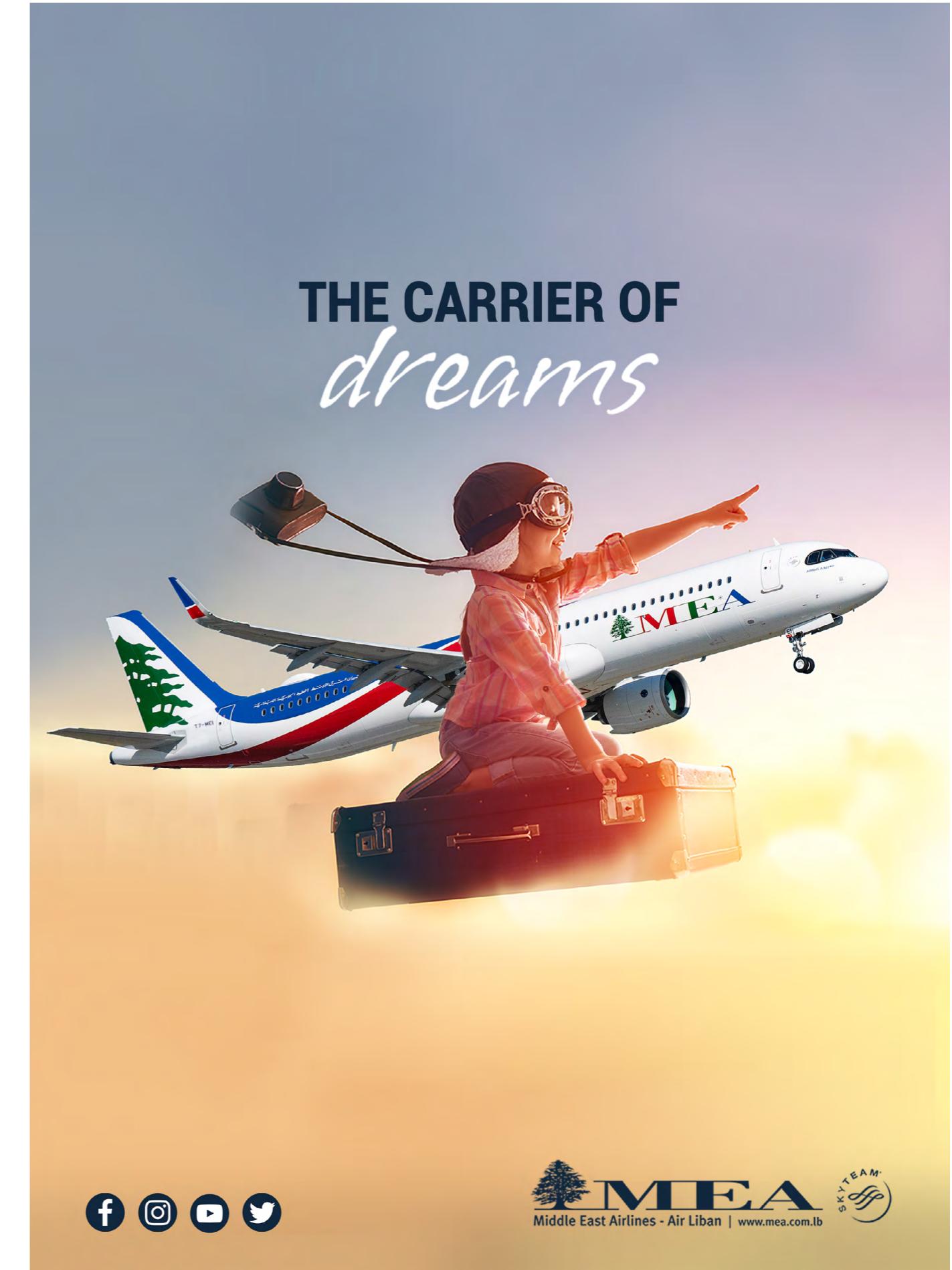
NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
www.nazih.com

Macadamia™
NATURAL OIL



EXPERIENCE OUR
NEW LUNCH
& DINNER MENU
**AT PATCHI BY THE SEA
BATROUN**

www.patchi.com





إنهيارات أخلاقية (!!): هؤلاء هؤولون!!

بقلم: فاديا شاتيلا حيدر

كل من يملك بصيرةً كان يدرك منذ البداية أن الإنهاير الاقتصادي والمعيشي الذي يشهده لبنان، سينتاج عنه حتماً تداعيات على مستوى حدوث إنهاير أخلاقي ووطني، الخ.. .. ودائماً يقال أن الاقتصاد ليس فقط أرقاماً وتوازننا بين المداخل والمصادر، بل أيضاً هو توازن يحقق من جهة، الطمانينة المعيشية المجتمعية للمجتمع، ويتحقق من جهة أخرى، الاستقرار الوطني والنفس والأخلاقي، وحينما يختل التوازن بين كفتري الطمانينة المعيشية وبين الواقع المعاش؛ يحدث الإنهاير الكبير؛ وهو الإنهاير الأخلاقي الذي يعتبر في نتائجه أبعد أثراً من الإنهاير الاقتصادي والمعيشي.

الفضيحة الأخيرة التي ضج بها المجتمع اللبناني على مدار الأسابيع الماضية والتي عرفت اصطلاحاً بفضيحة "التيك توك"؛ هي أحد تعبيرات إنهاير التوازن بين الطمانينة المعيشية للمجتمع وبين الواقع المعاش.. الفقر حينما ينتشر يشيع بمقابلة 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 الدائمة التي يمر بها المجتمع اللبناني..

لماذا؟ لأن الأزمات المعيشية تقسم المجتمعات بالعادة إلى عدة طبقات، وتجعل لكل واحدة من هذه الطبقات سماتها الصادمة: طبقة الفقراء، وهؤلاء تزداد أعدادهم ويصبح وجودهم على أرصفة الشوارع أحد ملامح الواقع العام... وبعد هؤلاء تأتي طبقة معتدلي الأحوال المادية الذين يرون بأعينهم المندهشة اتساع دائرة البوس والفقر من حولهم، في حين أنهم لا يملكون فعل شيء لغير الواقع.. ومع الوقت تقسو قلوبهم، ويصبح مشهد الفقر بالنسبة إليهم مشهداً مألوفاً.

وهكذا تتتحول نظرتهم 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 التناحر بينهم.

الطبقة الثالثة هي طبقة المتواشين، وهؤلاء يتزايدون في زمان الأزمات المعيشية داخل المجتمع على طريقة الطحالب؛ يجتمعون ثراوتهم من الربح السريع غير القانوني، وهؤلاء هم المتسببون بالإنهاير الاقتصادي والمعيشي، ومن ثم هم المتسببون بدفع هذا الإنهاير ليصبح إنهايراً أخلاقياً إنسانياً صادماً.. وهذه الطبقة ينطبق عليها القول المشهود بخصوص أن السارق لا تتوقف جريمته عند حدود مد اليد المختلسة إلى جيب المواطن والمال العام؛ بل تتمادي هذه اليد المختلسة لتسرق أيضاً المعنى الإنساني في الحياة، وتغتصب جوهره داخل المجتمع، كون غايتها أن تزرع علم اغتصابها لحقوق الآخر فوق جثث ضحاياها..

بساطة هذه هي الأسباب التي تقف وراء فضيحة "التيك توك" وغيرها.. إن اغتصاب الأطفال وامتهان كرامة الإنسان تبدأ بسرقة القرش الأبيض الذي خباء اللبناني ليومه الأسود، ثم تتتحول إلى سرقة طمانينة المجتمع، وتالياً تتتحول إلى إنهاير أخلاقي كبير وصادم وعنيف وإجرامي !!

PAUL MITCHELL®

BOND AMBITION

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

NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com

خلف الحبتور علامة حب في وجдан اللبنانيين ..



بقلم سام عفيفي

بأمس الطاجة لأشقاءه العرب ولمساعدتهم؛ تبرز شخصية خلف الحبتور كقامة مدت يدها البيضاء لبلد الأرز في وقت كان يعني فيه لبنان من تخلي الآخرين عنه؛ وفي وقت قلل فيه أصدقاء لبنان ..

.. والحق يقال أنه في الوقت الذي لم تتبادل الدولة في لبنان عرفان خلف الحبتور بالعرفان، فإن الحبتور ثابر على تقديم الحب للبنان من دون حساب.. وبمثلكم أن الحبتور كريم الأصل ووفيّ بطبعه، فإن اللبنانيين كشعب محبّ وكريم يبادلونه العرفان بالشكر وبكل المحبة له.

إن لخلف الحبتور في لبنان، حباً كبيراً حجمه هو بقدر عطايته لهذا البلد؛ ولكن يبقى أكبر عطايته 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 رجال 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 وبالغة القول في هذا المجال أن خلف الحبتور هو واحد من أصدقاء لبنان العرب الثمينين الذين كانت لموافقهم 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 أفاء شموع المحبة والعطاء لبلدهم. الواقع أنه في الوقت الذي يعتبر فيه لبنان





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.



WHERE BEAUTY BEGINS
Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com



رجل الأعمال أديب البساطنة

رجل بحجم وطن

أديب البساطنة رجل أعمال دشن للنجاح اللبناني طريقاً عالمياً، وحيثما وضع إرادته وجهده، حصد رزقاً طيباً أعطى منه للخير قسطاً وللإرث دهار قسطاً. النجاح عنوان إسمه "أديب البساطنة" الإنسان الذي عمل فأبدع، واجتهد فأحسن صنيعة.. أديب البساطنة أحد مساهمي شركة منتجات الهيدروكاربون "هيبكوا" 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 "هيبكوا" ..

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

تعتبر "هيبكوا" شركة وطنية بالرغم من أنها تعمل على صعيد دولي، ولدى الشركة علاقات وأعمال عالمية تضاهي الشركات الأجنبية ولا تقل شأنها عنها سواء من ناحية العلاقات أو طريقة العمل أو الشروط المتبعة، ولها قدرة تنافسية عالية تستطيع من خلالها أن تحمل 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 البساطنة رجل بحجم الوطن، رأى أن من واجبه الوقوف إلى جانب أبناء وطنه الفقراء والمعوزين منهم، قامت العائلة بتأسيس "جمعية البساطنة الخيرية"، ومن أهدافها رعاية الأولاد والعجزة والمحتجين والمعوقين والأيتام وكبار السن لجهة مساعدتهم في متطلباتهم وحاجاتهم اليومية وتغطية نفقات العلاج والطبابة.

استحدثت الجمعية دورات لتعليم الكمبيوتر ودورات محو الأمية للأولاد المحتجين والأيتام.

**Fuel up,
Refresh
& Hit
the Road**

**CAR
WASH**

**FUEL
CARDS**

**OIL
CHANGE**

**My way
Since 1965**

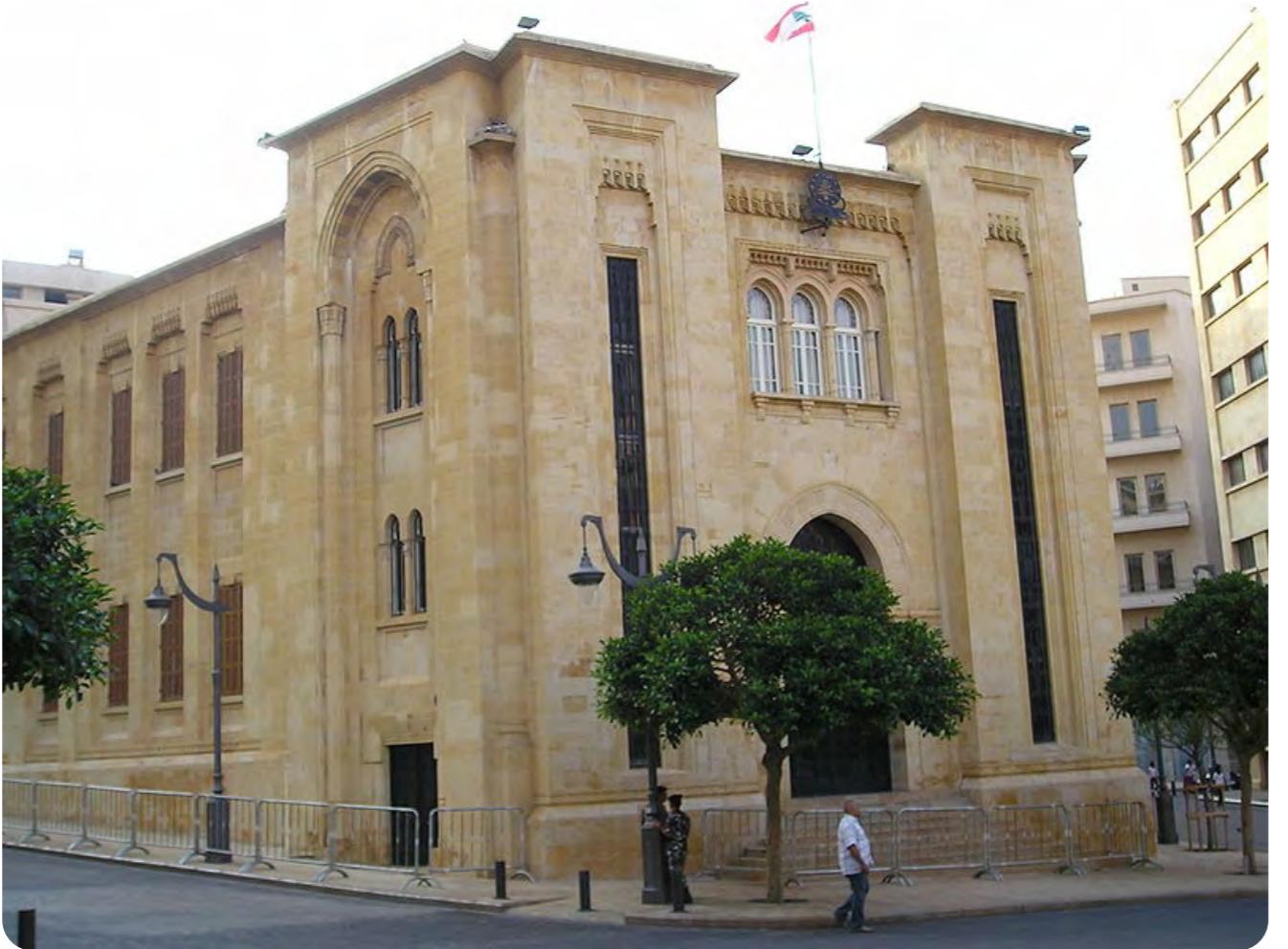


"اَنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدُ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ"
 ولم تتوقف عطاءات الجمعية عند هذا الحد، بل قام بأنبل ما يمكن أن يقوم به مسلم وهو بناء مسجد على الأرض الجديدة لمدافن الدرج في مستديرة شاتيلا في بيروت حمل إسم "مسجد المرحوم محمد البساطنة" الذي جرى افتتاحه عام 2021.
 وكان هذا المسجد هدية للمدينة التي طالما كانت عنواناً للتعايش بين الأديان والحضارات.
 ومما جاء في كلمة سماحة مفتى الجمهورية اللبنانية الشيخ عبد اللطيف دريان أثناء تدشينه: "أبناء المغفور له، بإذن الله، محمد البساطنة، نحسبهم من عباد الله الصالحين، شيدوا بيتاً لله نفتتحه اليوم، برأ بوالدهم، وذكراً حسناً له ولذرته، 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 البساطنة رمزاً للجيل الذي أثبتت تجربته أنه جزء من العمالة الذين ساهموا في نجاح الاقتصاد اللبناني الذي طالما كان مميزاً في محبيه الاقتصادي العربي.
 إنه رجل يقدم باليد اليمنى ما لا تعلم به يده اليسرى، قدم الكثير من المساعدات لحاملي الوطن ووحدته الجيش اللبناني، الذي لم يتوان قائدده جوزاف عون عن منحه درع قيادة الجيش، ولم تكن مستغرقة هذه الخطوة التي تعبّر عن امتنان مؤسسة الجيش لرجل فاضل له أيادٍ بيضاء في دعم أمن البلد وإبقاء الحياة الاقتصادية والتعايش الوطني ينبع بالأمل الذي يحتاجه اللبنانيون في هذه المرحلة.
 يظل أديب البساطنة في ظل الظروف الاقتصادية المتربدة بارقة أمل يعتمد 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 ليشاهد 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 انتخاب رئيس للجمهورية اللبنانية لامحالة وذلك أيضاً خلال الأشهر القادمة.

- الدولار المغربي في لبنان سيقفز إلى الواجهة من جديد وسيشهد ارتفاعاً ملحوظاً قد يقارب سعر الصرف الحالي للدولار في السوق السوداء.

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



السيدة الأولى في التوقعات ليلي عبد اللطيف، تغيب لتعود وفي حدسها الكثير الكثير من التوقعات التي ينتظرها العالم على أحر من الجمر، كيف لا وهي التي قلما ذات توقعاتها التي تكون حديث القاصي والداني...
ليلى خصّت 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 الفلسطيني والإسرائيلي.. والهدنة آتية لمرحلة وهذه الهدنة ستستمر لفترة زمنية طويلة والنصر سيكون حليف الشعب والمقاومة الفلسطينية بإذن الله.
- أرى هجوماً الكترونياً واسعاً وخطيراً يهدد أنظمة العالم وشبكاتها الالكترونية وقد يؤدي إلى حصول كارثة حقيقة مما سيجعل العالم أمام حالة كبيرة من القلق والهلع.
- تداعيات الحرب في السودان سوف تتمتد 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 العرائق 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 يتأنب 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.
- سترى مناطق عدة موبوءة ومعزولة عن بعض دول العالم... وذلك بسبب انتشار أمراض خطيرة ومميتة.
- سترى انتشاراً للأسلحة البيولوجية في بعض دول العالم والإصابات والموتى بالالاف.
- 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 إلىواجهة الإعلامية من جديد مع تسجيل حالات من التسمم قد تطال 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 الولايات أميركية عدة وقد تصل إلى الاشتباك مع رجال الشرطة مما سيؤدي إلى مشاهد عنف وجرائم وعلى الهواء مباشرة.
- حشرات غريبة ستحتاج عدة دول في العالم وهذه الحشرات المؤذية سوف تسبب أمراضاً جلدية خطيرة.
- مشهد الدروب القائمة والقادمة سيفتح على العالم أبواب المجاعات والرعب ويؤدي إلى سقوط أنظمة مالية عدة، وذلك خلال عامي ٢٠٢٤ و٢٠٢٥ وخاصة في دول الشرق الأوسط.

اللون البنّي يقتدم موضة ربيع وصيف ٢٠٢٤

الألوان الفاتحة ودرجاتها المشتركة لا غنى عنها في فصليّ الربيع والصيف، لما تعكسه تلك الألوان من البهجة والإشراح والأناقة، بالمقابل سجّل اللون البنّي الداكن إطلالات لافتة في عروضات الموضة العالمية لهذا الموسم، بتفاصيل مميّزة وتفاصيل 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!



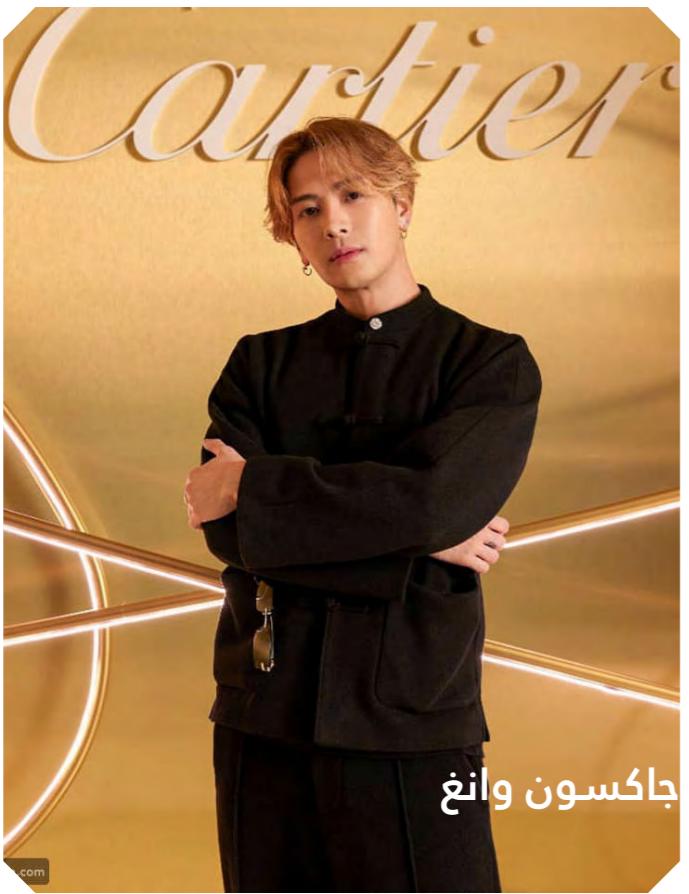
Our multilingual and well-trained agents are committed to offering hassle-free services and answering all your queries in a timely manner.

available 24/7 at +974 4405 6999

f | www.globemedqatar.com



إطلالات المشاهير في عشاء Cartier احتفالاً بالذكرى المئوية لتأسيس كارتييه ترينيتي



جاكسون وانغ



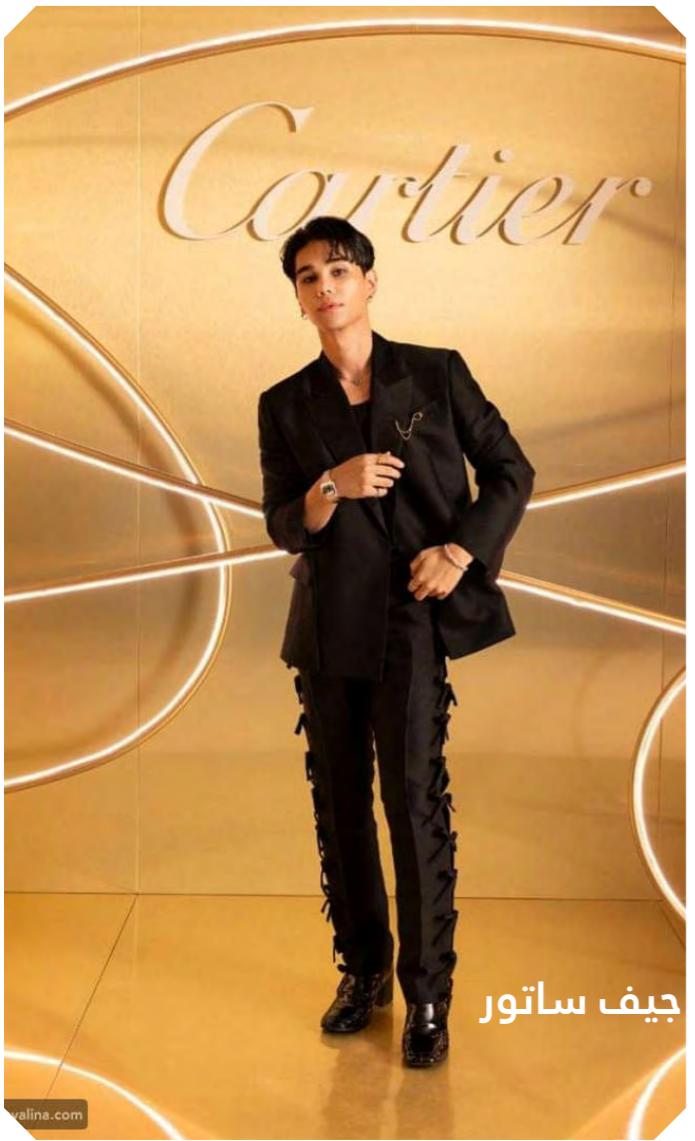
جيسو



أنس بوخشن



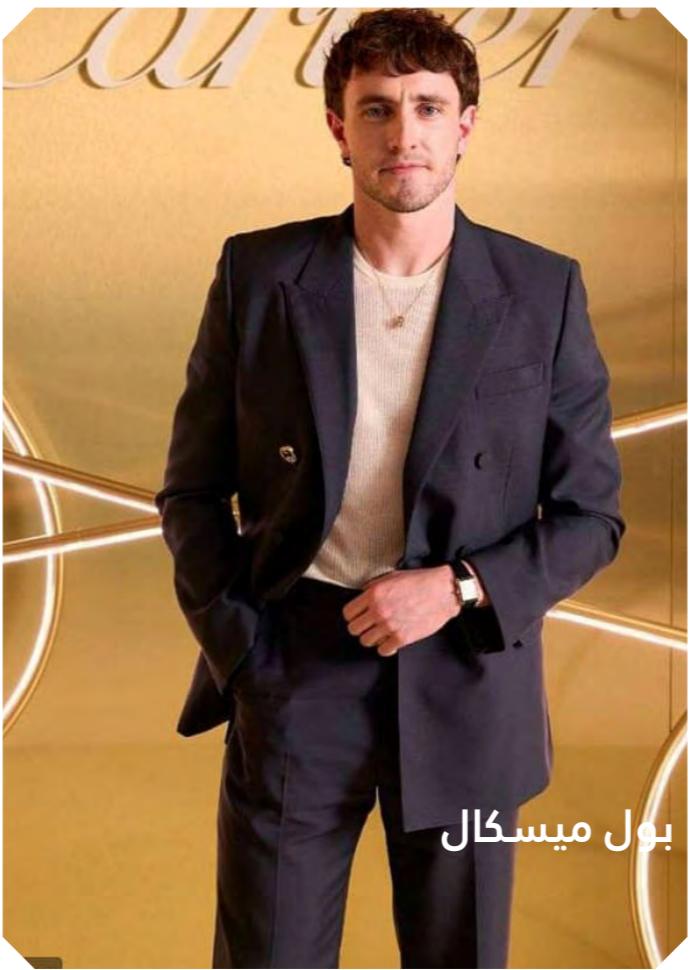
بورhan كوزوم



جيوف ساتور



جييك جيلينهال



بول ميسكار



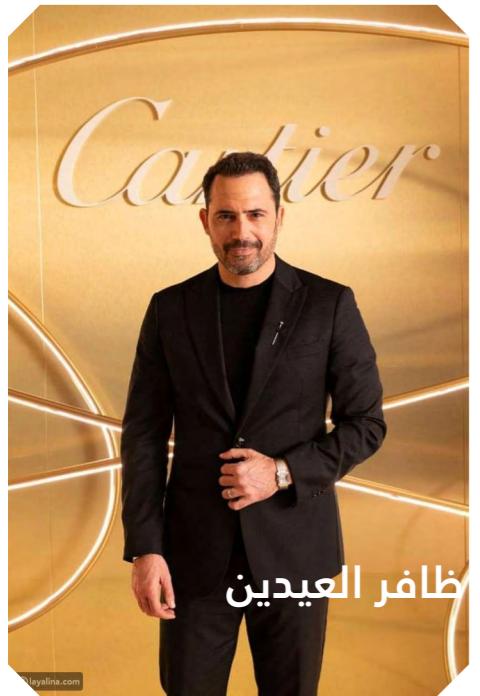
ليسون دانيال



صوفي وايلد

كونستانس
جابلونسكي

رافائيل كوينارد

كيمبرلي آن
فولليمايس

ظافر العيدين



فانيسا كيربي



يونسي



فيكتوريا دوبرفيل



رزان جمال



ليزا فيكاري



ماريسا ابيلا



مانو ريوس

فضيحة عصابة "تيكتوكرز" تهزّ الشارع اللبناني.. فضيحة كبيرة وأسماؤها تتوالى!



هذه القضية الصادمة انفجرت بإعلان وسائل الإعلام اللبناني 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 تتفاكم يوماً بعد الآخر، بدايةً من خلال "تيك توك" الشهير جورج مبيض، والذي يستغل شهرته لاستدراج الأطفال من خلال صالون الحلقة الخاص به، حيث يتواصل معهم ويعدهم بتصوير مشاهد على وسائل التواصل الاجتماعي أثناء قص شعرهم، وبعد تصوير المشاهد، يدعوهם 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 أحدي الضحايا، وبعد توكييل المطامي بالقضية كررت سبعة الضحايا المدعين ليرتفع عددهم تباعاً، فيما لا يزال آخرون يتترددون بالانضمام إلى الدعوى.

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

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

في ظل ما يشهده لبنان من أزمات داخلية واقتصادية، وبينما كان العالم مشغولاً باحتفال حظر تطبيق "تيك توك" في الولايات المتحدة والمتحدة المترافق 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، مهولين إياه إلى ما يشبه "الإنترنت المظلم" ومنصة لاستدراج الأطفال من أجل ممارسة الجنس معهم أو ابتزازهم للقيام بذلك.

عصابة "تيكتوكرز" تحتل صدارة القضايا

وفي ضوء الجرائم المخزية التي تتوالى في لبنان، جاءت قضية عصابة "تيكتوكرز" لتحتل صدارة القضايا الأكثر إجراماً من بين العديد من القضايا البارزة لتشير 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 والمرأهقين بشأن تعرض أبنائهم للاستغلال من قبل مجموعة على منصة "تيك توك"، كان يتم إغراؤهم بالمشاركة في تهديدات وجوائز، ثم استدرجهم لأفعال غير أخلاقية وتصويرهم من دون علمهم.

Nature's Bounty®



- 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



الماضي وبأنه تولّى دور المخبر لدى الأجهزة الأمنية، وقدم معلومات مهمة عن دور العصابة وكيفية الإيقاع بالأطفال الضحايا واستدرجهم والاعتداء عليهم جنسياً.

لكن المحامي العام الاستئنافي في جبل لبنان القاضي طانيوس السغبini لم يتردد بإصدار مذكرة بلاغ بحث وتحرّر 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 باستدرجها والإيقاع به مع غيره من الأطفال.

وأشارت المعلومات إلى أن السغبini "انتهى من إعداد المراسلات التي سيوجهها إلى الإنترنول الدولي، ويطلب بموجبها توقيف من يعتقد أنهم رؤوس وأعضاء الشبكة الموجودة خارج لبنان.

وفي ضوء التحقيقات التي أجرتها القوى الأمنية توالت الأسماء لتصل إلى أطباء ومحامين، حيث أقى مكتب جرائم المعلوماتية القبض على حسين عليق وهو طبيب اسنان في سنتر "الطيار" تقاطع كنيسة مار مخائيل 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 بملحقته، على خلفية معلومات عن إقدامه على فعل تحريش جنسياً بقصّر، وسيطال قرار الموافقة على ملحقته على القضاء للتحقيق معه، تبعاً لمعلومات توافرت بحقه في سياق التحقيق في ملف "التيكتوكز".

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

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

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

GlobeMed

Taking Care of Healthcare.
Anytime. Anywhere.

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

www.globemedgroup.com |



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 البلد بالفعل منذ أسابيع دور القضاء

في حين وجه المدير العام لقوى الأمن الداخلي اللواء عmad عثمان، رئيس المكتب المركزي الوطني للإنترنيل 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 الإنترنيل، داعياً المواطنين إلى عدم السكوت وعدم التردد في الدبلاغ عن التحرش أو الاعتداء الجنسي وبخاصة على القصر، كي لا يتمادي المجرم المعتمدي في أفعاله ويكررها على ضحايا كثيرين.

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

وبعد... أين نحن من حماية أطفالنا التطبيق الملياري (تيك توك) الذي جذب الكبار والصغار، أصبح اليوم مصدر خوف كبير لجميع الأهلالي، فبعد الصدمة التي أحدثتها قضية العصابة، يسأل الجميع الآن كيف يمكن أن نحمي أطفالنا على "تيك توك"؟ من المحتوى غير المقيد 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 الهاتف 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 يمررون بها - مهم جداً في تاريخي وأقول شكرأ من كل قلبي لـ "مهرجان بيروت لسينما المرأة" وكل التحية لشعب لبنان المقاوم والعظيم.

•كان أحدث أعمالك مسلسل "روز وليلن" 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 الانتاج 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 موجودة 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.

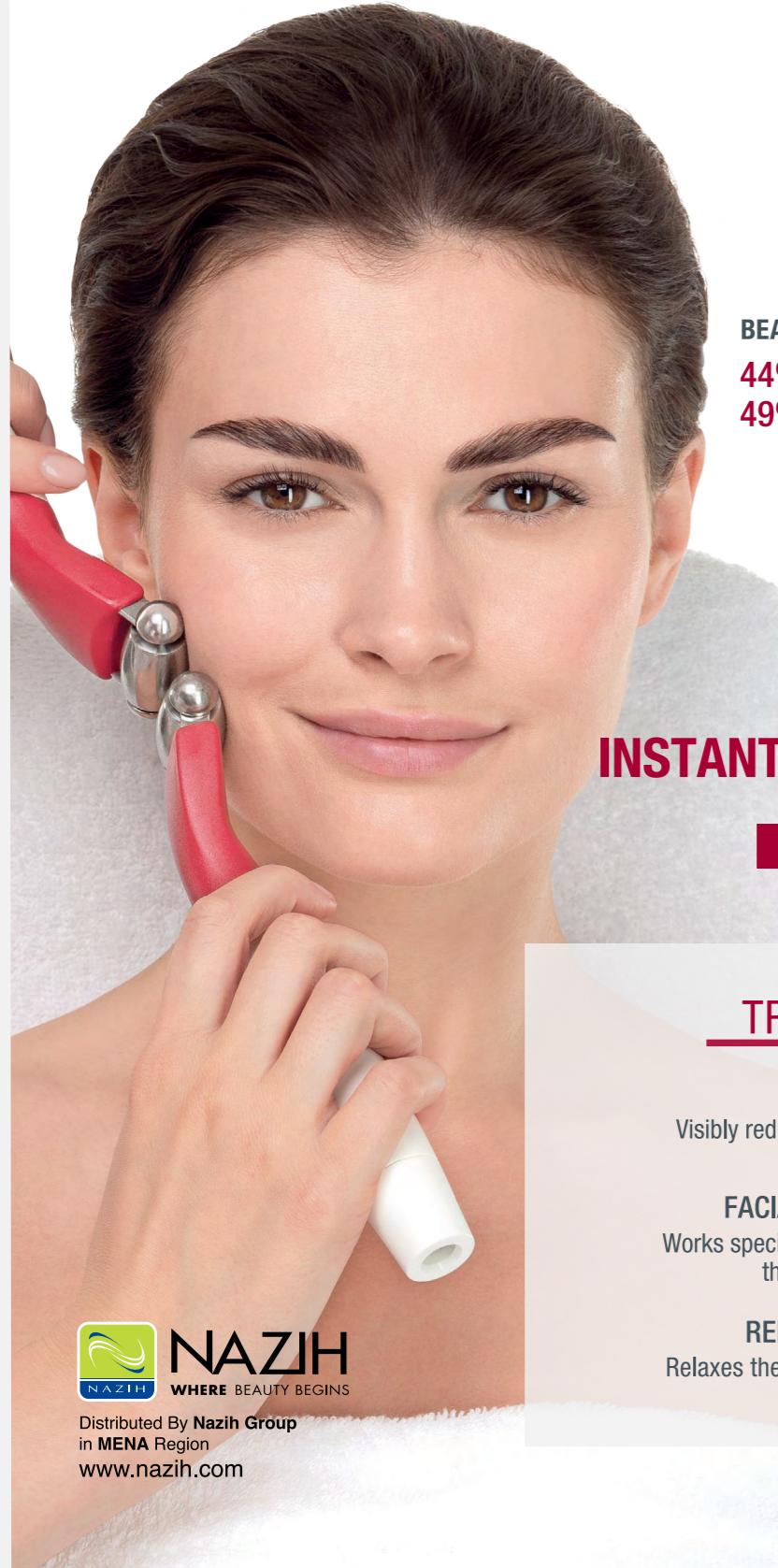
•هل يتوقف دور الفن عند طرح القضايا من دون معالجتها؟

-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 "مهرجان اللبناني لسينما المرأة".



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.



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



BEAUTY RESULTS

44% increase in firmness
49% decrease in wrinkle depth



لم اقرأ ما كتبه الناقد الفني طارق الشناوي، ولكل إنسان حرية التعبير والرأي، ولكن بصرامة أنا مندهشة من العنوان، وكما سبق وقلت الفيلم لن ينال اعجاب 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 ومسلسلًّا 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 تكون سهلة، فيها صعوبات ونجاحات وفشل ونحوها وصعوبات وهبوط، وأنا سعيدة بما أنا عليه اليوم، الحمد لله، فربنا قد أعطاني الحب والاحترام والعمل والنجاحات ومحبة الناس وهذا أهم شيء.

• من المعروف أن هناك غيرة في الفن أليست صحيحة هذه المقوله؟

من الطبيعي بأن لا تكون حالة إجماع عليك، لن يحبك الجميع، ولن يكرهك الجميع، وهناك أصدقاء مميزون يدافعون عنك مدى الحياة. وأنا محظوظة بأصدقاء لأنهم سند وظهر لي.

• هل ندمت على أدوار قدمتها في بداية حياتك؟

كانت اختياراتي ساذجة، وقد علمتني المخرج يوسف شاهين كيفية اختيار عندما قال لي لا تتسرعي كثيراً وأعملني 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 اباظة، نادية لطفي، شجرة مصر كبيرة جداً و مليئة بالموهاب 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 أنها 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...

الخيط الرفيع ما بين الحياة والعالم الآخر

من موت الدماغ يشعر الإنسان خلال هذه المدة الوجيزه انه سجين داخل جسده ويسمع ويسعى 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 يتذمرون عن ملاحة ضوء أبيض لمّا، وقد علاه بريق الذهب، يقودهم إلى أغرب وأجمل عالم رأوه في حياتهم، وقد أطلق البعض على هذا المظهر إسم الجنة ويسدون نصائحهم بالقول للناس لا تذافوا ولو بقدر ضئيل، انه مجرد انتقال وليس نهاية لأي شيء، سنكون مع أحبتنا من جديد، وقد أجمع كلهم على أن شريط حياتهم يمر أمامهم منذ البداية وحتى تلك اللحظة، وأحددهم سمع صوتاً يسألهم ماذا فعلت في حياتك؟

وهناك قاسم مشترك يجمع كل تلك القصص السفر والنفق ثم لقاء العائلة والاصدقاء ومواجهة حالة ضوئية تعطّلهم شريطًا مفصلاً لحياتهم، والكل يجمع ومن ديانات مختلفة على أن ملاقة تلك الحالة الضوئية يطلق عليها المسيحيون إسم المسيح واليهود إسم الملك.

والكثيرون من العائدين من الموت لم يعودوا كما كانوا من قبل، والكثير منهم بات لا يهتم بالوظائف التي تركّ على المال والسلطة، بل أصبح الهدف في حياتهم أن يعلّموا 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 مستمرة لما بعد القبر والأهم أنها تستمر في كنف الله يحب ويهتم بكل واحد منا.



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 لظهور 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 يتذمرون عن حاجز رمزي يفصل ما بين الحياة والموت، غالبية الذين عاشوا التجربة يرون عن أحاسيس فياضة وشعور أبي بالحب والسعادة لم يسبق أن عاشوه من قبل في حياتهم، وتلك التجربة غيرت حياتهم رأساً على عقب وغيّرت نظرتهم إلى الحياة والموت .

دراسات العلماء

أكّد 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 تعبّر عن حياته. في الوقت نفسه، يؤكد العلماء أن الميت يسمع ويفهم كل ما يحيط به، ففي الساعات الأخيرة

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



**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)

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

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

نوال فو
نوال ضو تقول لـ "الهديل": بلغت الأربعين من العمر، ولم يتقدم لي الرجل المناسب، كنت أعمل بائعة في محل البستة رجالية، ومن كان يتقدم لخطبتي كان يعتبر كوني امرأة عاملة فهذا سيساعده على مواجهة مقومات الحياة، أما أنا فكنت أريد رجلاً يريحي 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 حين والآخر، فوجدت الشخص المناسب الذي أتنى في الوقت المناسب، أفضل من الوحدة أو أن أصبح خادمة عند زوجة أخي الوحيد والمدلل في العائلة، وقد اشترط على أن يبقى الزواج سرياً عن عائلته وقبلت شرطه، المهم أنني متزوجة وهناك من ينفق علىّ.

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



أُرُوب
للتأمين

بَدَّيْ حَدَّا
يَنْتَدِّخُلُ
بِالشَّارِدَةِ
وَالْوَارِدَةِ

كيف ما برمِتِ الْيَامِ

1219

arope.com

f @ in X y o



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

رولا ريطان

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 أكترث 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 الزمة الاقتصادية أحست بأنني عالة على أخي وأختي، خاصة وأن والدي 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 إلى 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 المراة التي يشعرن بها، فمسألة أن تكون زوجة ثانية ليس بالأمر السهل، ولولا الضائق الاقتصادية لما وافقت أي منهن على لقب الضرة أو الزوجة الثانية.

الزيتونة مَعْلِمٌ لَا يُنْسِى من معالم بيروت



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

الزيتونة تلك المنطقة التي كانت تتمتع بخصوصية معينة تحتوي على معالم أساسية مميزة يجمع بين حداثة عمارة تعود إلى حقبة الانتداب ونزعه استشراقيه تركت بصماتها على المكان وثقافته.

من أبرز معالم تلك المنطقة فنادق: "النورماندي"، "بسول"، "نيو روبيال"، بالإضافة إلى المقاهي المطلة على البحر وشهرها "ال حاج داود" و"البحرين" و"النيل".

اما منطقة الزيتونة ليلًا فكانت عالماً آخر قائماً بذاته بعد انتشار الملاهي الليلية منذ حقبة الثلاثينيات 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 موقديه من أشهر كباريهات الزيتونة، وقد اجتذب "الكيت كات" في زمن المدينة الطاحنة عدداً كبيراً من الفنانين الأوروبيين والفرق الاستعراضية الراقصة التي كانت تقدم العروض الجريئة.

كذلك كان "الكيت كات" يستقدم راقصات مصرات 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拂جر الأولى كان يتوجه الساهرون إلى مطعم العمجي لتناول أطباق الفطور من الفول والحمص والشاورما.

إلى جانب "الكيت كات"، كان ملهم منصور لصاحبه منصور القرم الذي كان يعمل غارسوناً في "الكيت كات" ثم افتتح مطعماً خاصاً به أطلق عليه إسمه، وكان من زبائن ملهم 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



Lupita Nyong'o

وحين يتكلّم الجمال الأسود

مُبدعة كينية تقود لجنة تحكيم مهرجان برلين السينمائي لعام 2024

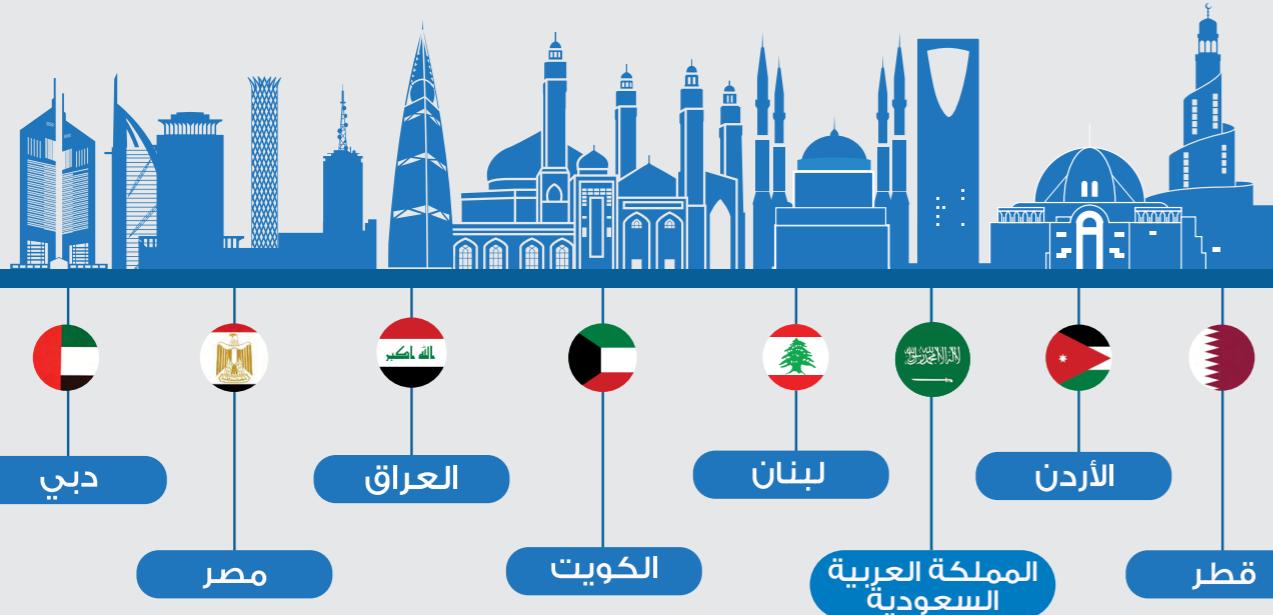


الممثلة الكينية لوبيتا أموندى نيونغ، ولدت في مدينة مكسيكو حيث كانت عائلتها تعيش، وهي الطفلة السادسة من بين ستة أبناء، والدتها دوروثى ووالدها بيتير نيونغو وهو سياسي في كينيا، ثمّ بعد عام من ولادتها انتقلت العائلة إلى كينيا. وعندما أصبحت في عمر 16 عاماً، أرسلتها عائلتها إلى مكسيكو لتعلم اللغة الإسبانية. وفي عام 2013، انتخب والدها لتمثيل مقاطعة كيسومو الكينية في مجلس الشيوخ، وهو العضو المنتدب 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، ركّزت فيه على النbagات التي حققتها عارضات الأزياء صاحبات البشرة الداكنة. مما أثار دهشة الطاّرين ولفت الأنّظار 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 تترشّح عن "الأوسكار" وتفوز به. وفي العام نفسه اختيرت وجهًا لماركة *Miu Miu*، وتحولت إلى وجه يتصدر أغلفة المجلات العالمية، ونالت شهرة كبيرة بعدما أصبحت الوجه الجديد لشركة المواد التجميلية الفرنسية الشهيرة *Lancôme*.

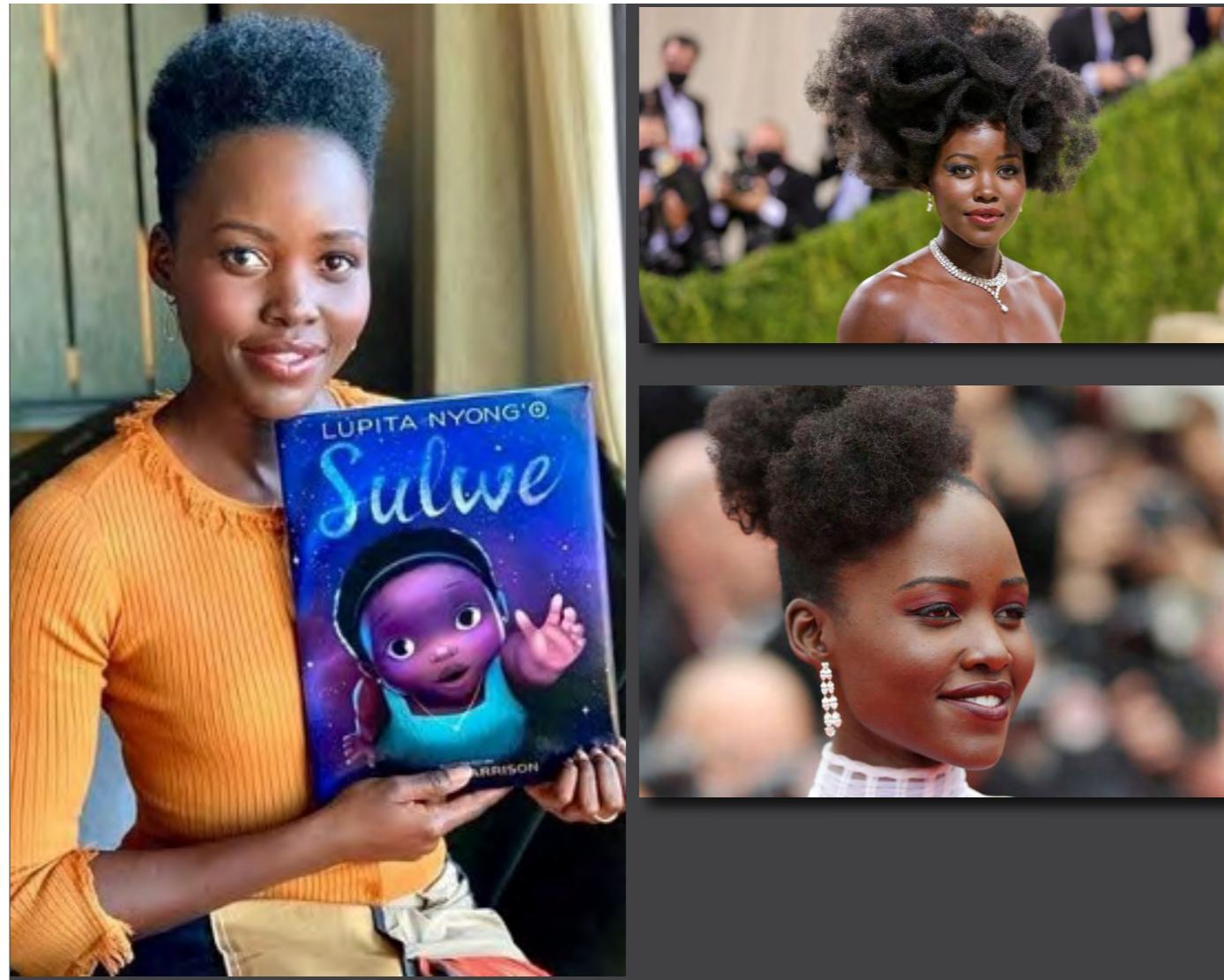
وفي تصريح لافت أدلّت به لوبيتا أمام وسائل الإعلام عندما كانت في الـ 31 عاماً من العمر أنها لم تعلم أبداً بأنّها ستتّنال تلك الإهتمام بشكلها، وأنّ تجد صورتها على غلاف المجلة

نؤمن راحتك على المستوى الإقليمي



تحقق البنانية السويسرية للضمان نمواً بارزاً منذ أكثر من 60 عاماً، مما جعلها مجموعة رائدة في مجال التأمين في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي. في كل بلد تتوارد فيه، تسعى باستمرار لخدمة الأفراد والشركات المحلية الرئيسية على حد سواء من خلال تطوير منتجات تأمينية مختلفة تتناسب مع حاجات كل منطقة إضافةً إلى اعتمادنا أحدث التقنيات في عالم التأمين.

٩٦١ ١٣٧٤٩٠٠ - libano-suisse@libano-suisse.com - www.libano-suisse.com   



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

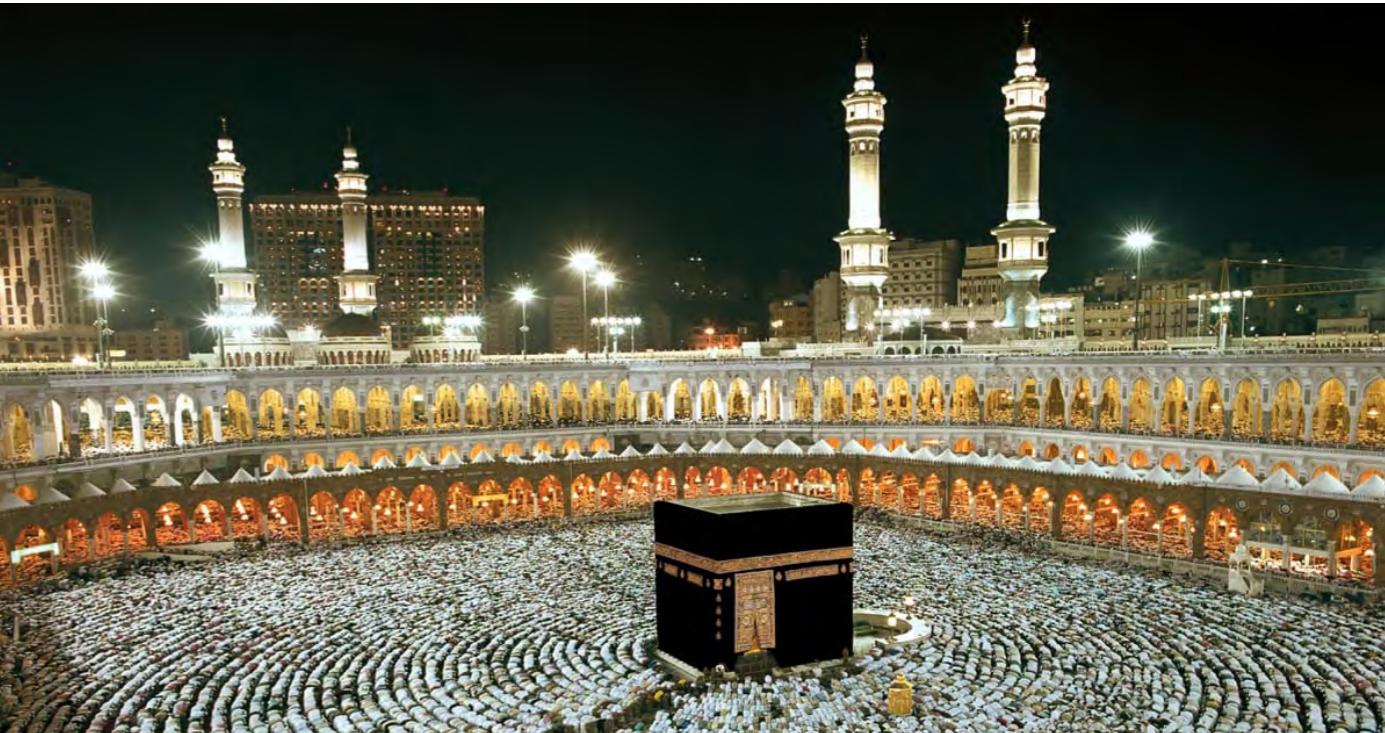
ورحبّت نيونغو بالاختيار قائلة: "يسرفني بشدة أن أكون رئيسة لجنة التحكيم الدولية لمهرجان برلين السينمائي الدولي، وإنني أتطلع إلى الاحتفال وتقدير العمل المتميّز لصانعي الأفلام من جميع أنحاء العالم".

ولعبت دور المحاربة ناكيا في فيلم Wakanda Foreverther: Black Panther، ودور البطولة في- 2022.

وتشمل أدوارها الأخرى Us، Little Monsters، Queen Of Katwe، Star Wars: The Force Awakens 355، وفيلم الرعب The 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" ٩٦. كما تنشط لوبيتا على مسرح "برودواي"، وكتبت كتاباً بعنوان Sulwe عام 2020 مختصاً بشكل كبير للأطفال، لتشجيعهم على حب لون بشرتهم، لافتة إلى أنّ الجمال أيضًا 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 مستودى من رواية Americana لشيماماندا نجوزي أديتشي.

أجواء عيد الأضحى في لبنان والعالم العربي



بقي أقل من ٣ أيام على حلول عيد الأضحى المبارك لنضحي بالأضاحى ونفرح بهذا اليوم الذي له تاريخه وعاداته وتقاليده المميزة.

تاريخ وعادات وتقالييد عيد الأضحى

يعود تاريخ هذا العيد إلى عهد سيدنا إبراهيم (ع) في منتصف القرن ١٩ قبل الميلاد، عندما أتته رؤيا ذبح ابنه اسماعيل (ع) في المنام، وأمر الله له بعدها بذبح الأضاحى 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: المسلمين هناك لهم تقاليدهم الفريدة والمميزة والغريبة بعض الشيء،

فهم يقيمون سباقاً للخيول، حيث يتدبر الشبان على متن جوادهم للانطلاق صوب الخروف،

والفائز هو من يمسك بالخروف أولاً قبل أن يتم ذبحه وتوزيع لحمه والتجمع لأكله.

التقالييد الحديثة

سماع الأغاني المخصصة للعيد وتبادل التهاني والتبريات على موقع التواصل الاجتماعي وإقامة الحفلات الغنائية.

أبرز الأطباق العربية لعيد الأضحى

تشتهر مصر خلال العيد بطبق "الفترة المصرية" الذي يعود إلى زمن الفراعنة.

في سوريا الشاكرة مع الأرز والفتة السورية من أشهر أطباق عيد الأضحى 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 وأذل 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 الأضحى.

موعد وقفه عرفات وعيد الأضحى هذا العام

أعلن "معهد البدووث الفلكية" أن موعد وقفه عرفات هو "١٥ حزيران"، وبذلك فإن موعد عيد الأضحى 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 الالزمة لاستقبال ملايين الحاج من

مختلف الجنسيات ومن هذه التجهيزات:

المكيف المتنقل لممارسة الطقس الحار والتاكسي الطائر لنقل الحاج من الفندق إلى المسجد الحرام في مكة والتدبريات اللوجستية والصحية والأمنية الأخرى.

سعر الخروف العام الماضي في لبنان

العام الماضي اشتري اللحامون والمضدون 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 ٥٥٪ عام ٢٠٢٣ نظراً للارتفاع الكبير جداً في أسعارها.

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

فادي أصلان

انتشار الصوفية في الوطن العربي كرد على الحركات الدينية المتطرفة

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

الرقصات الصوفية

ومن أشهر الرقصات الصوفية ما يعرف برقص الدراويش، وهي من ملامح طرق التصوف لأنبياء الفقيه والشاعر جلال الدين الرومي، وكلها ممارسات تلقى تنديداً شديداً من السلفيين في مختلف بقاع العالم الإسلامي وتثير أعمالاً 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

الاقطب الأربعة عند الصوفية هم الأئمة: أحمد الرفاعي، عبد القادر الجيلاني، أحمد البدوي.

•
وإبراهيم الدسوقي
الشيخ أحمد الرفاعي:
كان أعلم أهل عصره
ويعد سيد أقطاب
الصوفية الأربعة
واشهرهم،
وتنسب إليه

الطريقة الرفاعية، هي من
أكبر الطرق الصوفية، كذلك هو من
علماء الشافعی 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 ترويضاها.

عبد القادر الجيلاني: أو الكيلاني
يعود نسبه إلى الدمام الحسن (رضي



الله عنه)، يُعرف ويُلقب في التراث
المغاربي بالشيخ بو علام الجيلاني،
ويُعرف أيضاً بسلطان الأولياء، وهو إمام صوفي
وفقيه حنبل 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 للتعبد.

وُعرف البدوي بألقاب منها "العلوي" نسبة إلى الإمام علي و"شيخ العرب" لكرمه، أما
لقب البدوي نفسه فلم يله لحياة البدو وحبه للعزلة وابتعاده عن الناس.

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



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 تنتظرون الجنـة وفيها الدور العـين...

فما هي الصوفية ومن هم روادها؟
الصوفية هي نوع من أنواع الإخلاص التام لله عز وجل، وهي من الحركات الدينية المعتدلة التي ترتبط بالأمور الروحانية 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، ويُشتهر الصوفيون بالأناشيد وتلاوة الأدعية، فيما يدور آخرون وهم يضعون التنورة التي يُشتهر بها الصوفيون.

وقصائد المتصوفين أمثال ابن الفارض ورابعة العدوية وابن عربى والشيرازي وغيرهم، تهتم على الارتقاء إلى الله، الذي يجب أن نعشقه ونرتبط به ارتباطاً كاملاً، وهي قصائد وابتهاالت تتجلى بشكل كبير في شهر رمضان المبارك، ويلجأ الناس إلى الابتهاالت الدينية حينما يشعرون بالضيق وانسداد الأفق، وهذا ما يحصل حالياً، حيث كثرت مظاهر اللجوء إلى الابتهاالت سواء في الشهر الفضيل أو في غيره، لأنها تشكل الغذاء الروحي للإنسان.

ويقول دعاء الصوفية أن كل شخص يرغب في البحث عن ذاته بإمكانه الاستماع إلى أغاني صوفية، فهي بمثابة ترانيم وتواشيح تولّد لدينا السلام الداخلي.

يرى الصوفيون أن الفنان 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 تطغى عليه أعمال العنف وحركات التشدد. ويُرى الصوفيون أن الله قريب لكنه أبعد من أن يدركه أحد، ويجهد مريدي الطرق الصوفية لكشف



EFFORTLESS CHRONIC MEDICATION MANAGEMENT

Living well!

DOWNLOAD GLOBEMED FIT NOW

Available on the App Store ANDROID APP ON Google Play 

 **GlobeMed**
Lebanon

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 فلقيوه بالعديد من اللقب أشهرها "برهان الدين".

يعود نسب ابراهيم 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 معاصرًا له.

تحرك اللبنانيين ضد السوريين: أسبابه ونتائجها



صور وبعلبك وطرابلس وبيروت وجبل لبنان ومناطق جنوبية. كما دعت عدة بلديات لترحيل السوريين كجبيل والشرفية وبرج حمود، ووردت أنباء عن إغاء 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 يوم الثلاثاء ١٤ أيار ٢٠٢٢ عند الساعة الـ صباهاً، قوافل العودة الطوعية للسوريين، وضمت أكثر من ١٠٠ شخص ممن عادوا إلى سوريا عبر المعابر الحدودية، وفي السياق، قال المدير العام للأمن العام بالإنابة اللواء الياس البيسري إن هذه الخطوة هي بداية مشوار طويل لا يتم إلا بالتواصل مع سوريا والرعاية الرسمية والمتابعة لسير العمل.

هل سيأتي هذا التحرك بنتائج إيجابية؟ إن عودة السوريين جميعهم إلى 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 محكوميّتهم وهذه مشكلة كبيرة تضاف إليها مشكلة مكتومي القيد الذين سيبقون في لبنان مشكّلين مواجهة قانونية بين لبنان والقانون الدولي.

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

بعد التحركات المعارضة:

تحرك اللبنانيون ضد الوجود السوري في لبنان على أثر مقتل القيادي في حزب "القوات اللبنانية" بascal 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:

- ٦١% من السوريين في لبنان دخلوا خلسة منذ سنة حتى الآن دخل أكثر من مليون نازح عبر المعابر الحدودية، إضافة إلى أكثر من ٣٠٠ سوري تم توقيفهم من قبل الجيش اثناء عبورهم إلى لبنان بطريقة غير شرعية.

- ٦٩% منهم يملكون بصفة غير شرعية.

- في كل حي سكني هناك ما لا يقل عن ٨٠ سوري.

- ٦٨% من نسبة الجرائم على أنواعها أبطالها سوريون.

- نسبة العمالة السورية تتفوق بأكثر من ٣٪ على اللبنانية.

على أثر ذلك، حصلت إشكالات بين نازحين سوريين وسكان مناطق عدّة منها: سن الفيل والدورة وطبرجا.

بعد ذلك قامت شعبة المعلومات في الأمن العام بحملة واسعة لإقفال محلات غير الشرعية وقد أقفلت بالفعل أكثر من ٥ محل غير شرعي بالشمع الأحمر موزعة على المناطق التالية:



هشاشة العظام

مرض صامت وخطير... وطرق الوقاية منه

هشاشة العظام Osteoporosis، هي خلل في 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 تقريرياً، حيث تكون العظام في ذروة قوتها. ثم تنخفض كثافتها عندهن تدريجياً بعد ذلك. ويتتسارع انخفاض الكثافة العظمية بعد انقطاع الطمث، الذي يحدث في سن 51 عاماً في المتوسط. ويعاني حوالي 8 ملايين امرأة 20 مليون رجل في الولايات المتحدة من هشاشة العظام.

أسبابها

أسبابها عديدة وفي أولوياتها التقدُّم بالعمر، نقص هرمون الإستروجين، انخفاض مستوى فيتامينD، نقص مصادر الكالسيوم، بعض الأضطرابات، مما يؤدي إلى خفض المكونات التي تحافظ على كثافة العظام وقوتها.

يوجد نوعان رئيسيان من هشاشة العظام:

هشاشة العظام الأُولى: 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 وفيتامينD، 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، الأضطرابات الهرمونية، فرط نشاط الغدة الدرقية، قصور الغدد 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 تسبب 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. وتشفي هذه الكسور ببطء، وقد تؤدي إلى حدوث عيوب مثل احناء 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. وتحدد في وسط إلى أسفل الظهر بشكل نمطي، حيث ينخخص 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 آلام. ولكن، قد يحدث شعور بالألم الذي يبدأ فجأة، ويبقى في منطقة معينة من الظهر، ويتفاوت 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 احناء غير طبيعية في العمود الفقري إذا انكسرت عدة فقرات مسبباً dowager's hump وهو حدب الأرملة أو الحدب kyphosis، ويحدث شد وتعب وألم في العضلات، وأحياناً تشوه.

REVLON
PROFESSIONAL®

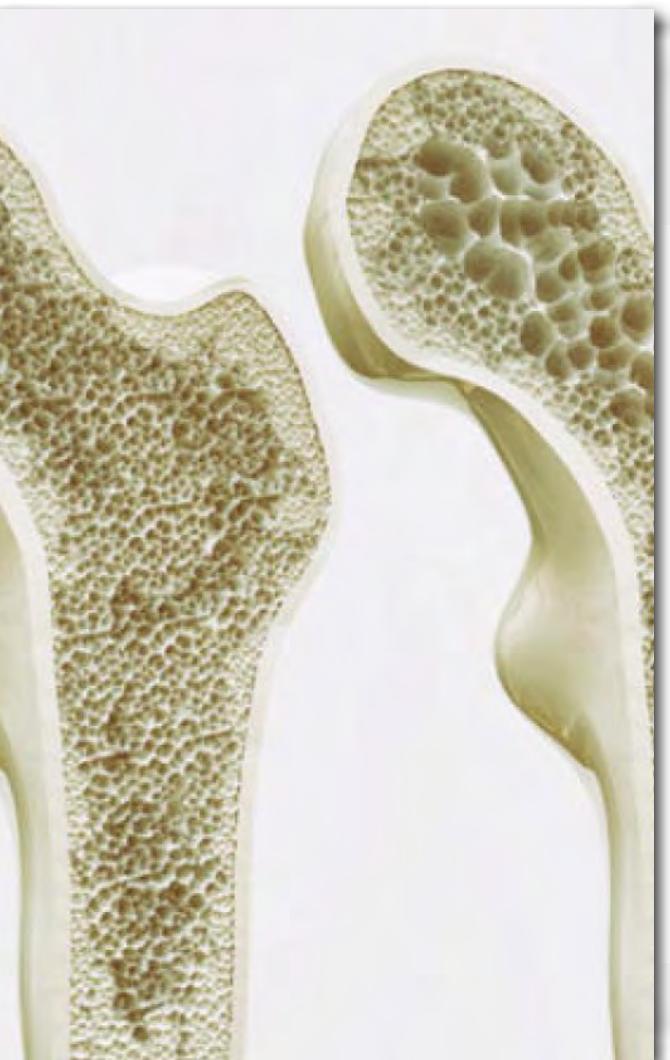
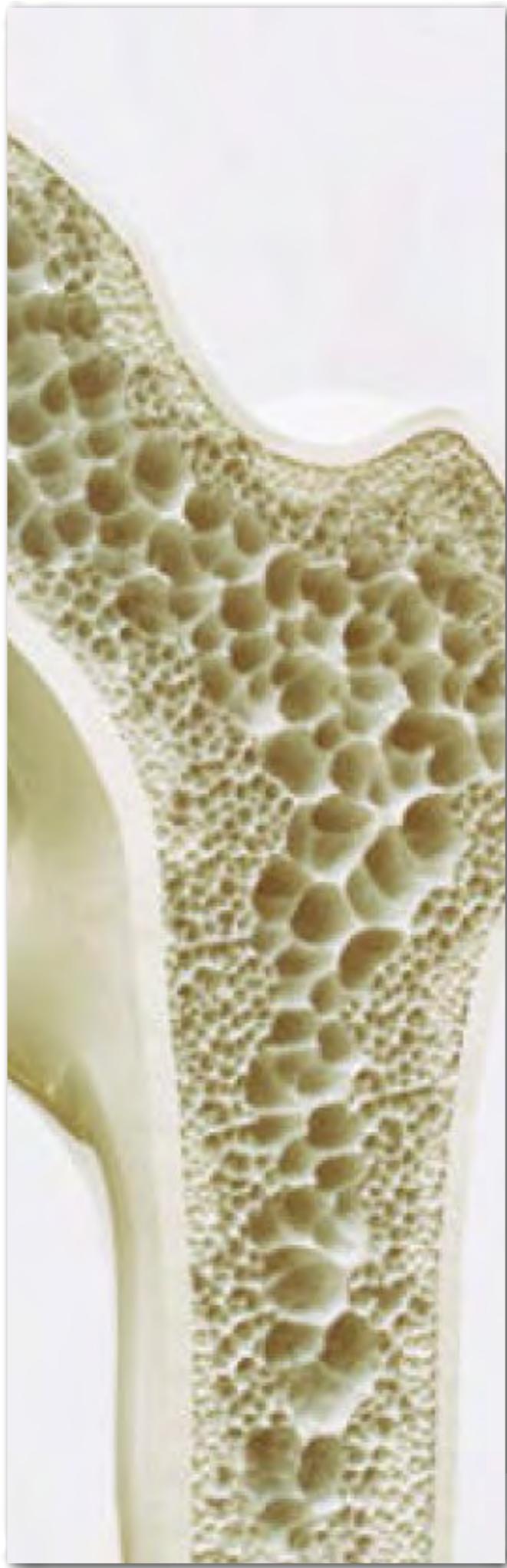
Create Boldly. Live Boldly.

EKSPERIENCE™

THE WISDOM OF THE SEA IN YOUR HANDS



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

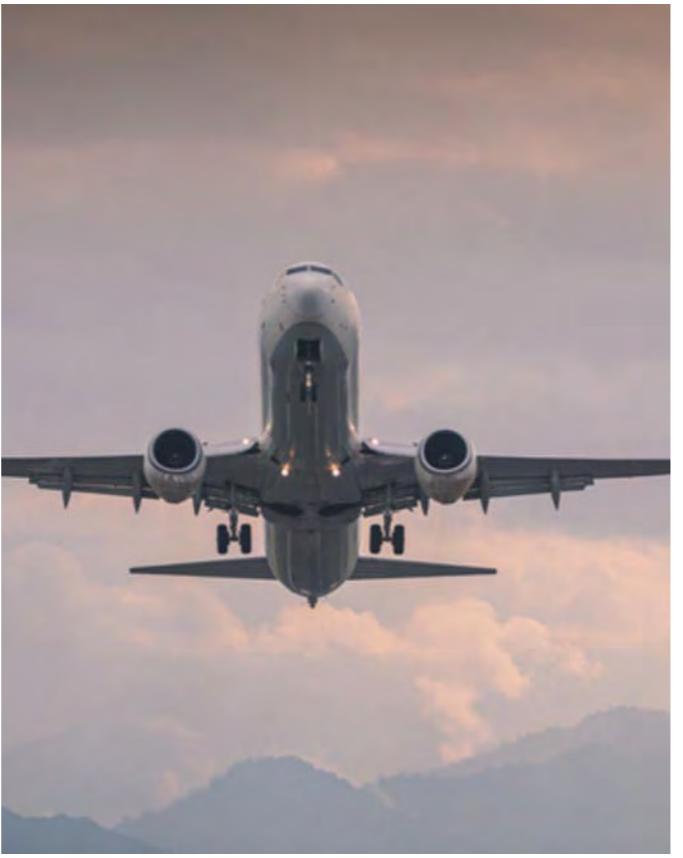
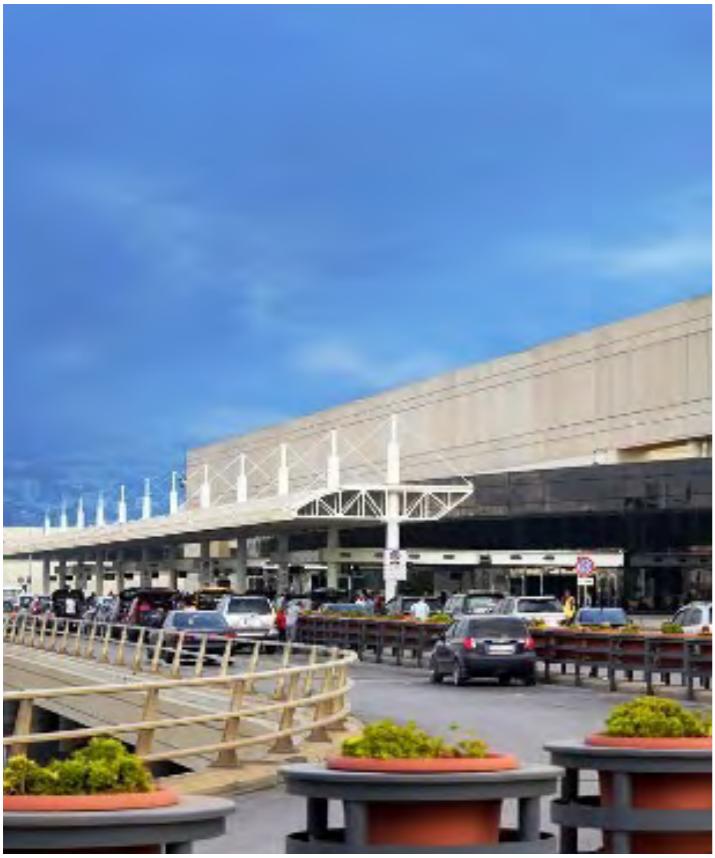


ويكون الأشخاص، الذين أصيروا بكسير ناجم عن هشاشة العظام، أكثر عرضةً لخطر الإصابة بالمزيد من هذه الكسور. ولا يمكن اعتبار كسور الأنف والأضلاع والترقوة وعظام القدمين من الكسور المرتبطة بهشاشة العظام.

الوقاية من هشاشة العظام تُعدّ 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 لـ شخص يعاني من نقص في العظام أو لديه عوامل خطر لنقص العظام، بغض النظر عمّا إذا كان قد تعرّض لكسير مرتبط بهشاشة العظام أم لا.

الطيران الإسرائيلي وتشويشه على الطيران المدني



في لبنان .. شمالاً، جنوباً، على الجبال والسهول.. لا تكاد تمر ساعة من دون خرق طائرات الاحتلال الحربية الأجواء على علو متوسط ومنخفض معظمها في جنوب لبنان، وخاصة مرجعيون وصيدا والنبيطية، محدثة خرقاً لجدار الصوت.

إن كثافة هذا الطيران الحربي المعادي أدى إلى تشویش حركة الملاحة البحرية والطيران المدني ما أدى إلى إعاقة تحركات طائرات الـMEA وصعب عملية هبوط طائراتها الآتية من أوروبا والخليج العربي وبعض الدول الآسيوية في بعض الرحلات.



التشويش والرد الإيراني على إسرائيل

عندما قامت إيران بقصف مستوطنات إسرائيلية بمئات الصواريخ ردّاً على استهداف السفارة الإيرانية في دمشق، أفادت مصادر إسرائيلية أنّ أنظمة التشويش "المتلاعب" فعّلت آنذاك في معظم المدن والمحافظات الإسرائيليّة التي تحوي مئات المستوطنات وملدين المستوطنيّين ومنهم من يسكنون في تل أبيب الذين أشتكوا بمعظمهم من وجودهم في بيروت على خرائط GPS.

هذا الأمر صعب المهام على إيران ولكن عادت الجمهورية الإيرانية وعلقت قائلة إن طائراتها المسيرة لا تعتمد GPS ما خلق نوعاً من الغموض حول الحادثة ولكن تبين أن الأهداف أصيّت بنجاح وليس التشويش هو من أعاد سقوط بعض الصواريخ بل الاعتراضات التي اسقطتها. بديل في لبنان عن نظام GPS للطائرات في لبنان عمد الطيارون إلى استخدام تقنيات الملاحة التقليدية بدلاً من maps و ومن تلك التقنيات اعتماد موجة الراديو عالية التردد "v 5 r" لضمان سلامة الرحلة.

وزير الشغال على حمية منذ فترة أعلن وزير الأشغال على حمية أن الحكومة تقدمت بشكوى لمجلس الأمن ضد هذا الخرق الإسرائيلي، وأضاف أنه بحث مع الإتحاد الأوروبي مخاطر هذا التشويش، خصوصاً على مطار رفيق الحريري الدولي في بيروت، وتتابع أنّ 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 اطلقت تركيا مؤخراً نظام غوردس "gordes" المتتطور الذي يسمح للطائرات بالقيام بمهامها من دون التأثر بالتشويش وهو مزود بالصور، ويعمل هذا الجهاز من خلال إنشاء معلومات سريعة عن الوجهة وسرعة الأجسام الطائرة.

للتغلب على التشويش في الدمارات...

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

فادي أصلان

ما هو التشويش؟ jamming هو عملية إضافة إشارات راديوية إلى إشارة محددة بقوة أكبر بهدف تعطيل تحديد الموقع أو تبديل مكان بأخر 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 أضعاف ما يعطى إشارات الملاحة في الأجهزة ويعيق إرسال الإشارات اللاسلكية ويوقف عمل GPS.

دول عدة تأثرت به إن كثافة الطيران الإسرائيلي في الشرق الأوسط أدى إلى تشویش بالملاحة في كل من العراق وايران والكويت ولبنان وسوريا وفلسطين ومصر، كما وأدى إلى 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 تكييف هذا الطيران هو تعطيل نظام GPS وبالتالي تعطيل الملاحة ويضعف إرسال الهواتف عبر تعطيل إشارات الاتصالات اللاسلكية وشبكة الانترنت أيضاً من خلال استهداف الـ 2G و 3G و 4G تندفع القدرة على تحديد الموضع التي تطلق نحوها الصواريخ والمسيرات الانتقامية، ولكن هذا الأمر حصل أيضاً في إسرائيل وعمد البعض إلى استخدام تطبيق WAZE الإسرائيلي كبديل لـ GPS.

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

- تقسيم الأعباء المنزلية: حيث أن النساء تتحمل 3 أضعاف عبء عمل أزواجهن، بحسب "سيكولوجي توداي"، وهذه النسبة 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 ومتناو 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 أجراء مكتب الإحصاءات الوطنية البريطاني ونشرته صحفة "إنديendent"، 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 المسؤلية 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.



مرحلة النضج عند الرجال تعدد 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 ويعرفون بأن النساء في حياتهم أكثر نضجاً منهم. والمتزوجون منهم يتسبّبون 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 ثلاثة أرباع السيدات في دراسة أجرتها شركة "نيكلوديون يو كيه"، ونشرتها "تليغراف" البريطانية على 7000 أم، أثبتت فيها أن معدل مستوى الإجهاد لديهن بنسبة 8.5 من 10 عن 10 عن مساهمة الرجال بالنسبة الأكبر في إجهاد الزوجات مقارنة بالأطفال، وأفادت 46% منها بأن الأطفال يولدون ضغوطاً وتوتراً أقل من أزواجهن، وأنه يقع على عاتقهن العبء اليومي للأمومة والآباء 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 "الفيديو جيم"، قيادة السيارة بسرعة كبيرة، عدم القدرة على طهي وجبات بسيطة، تغيير الوظائف بانتظام، التبااهي 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 يتبعه اتخاذ القرارات المهمة في العلاقة منفردة مثل تقسيم الميزانية، دفع الفواتير والمستلزمات الضرورية للشراء، وهو ما أشارت إليه ربع النساء في الدراسة، والنسبة نفسها تمنت لو أنها تستطيع التحدث مع زوجها بنضج حول ما تشعر به وما تحتاجه العلاقة لتطور وتنجح. لذلك، تحتاج العلاقة الزوجية لكي تستمر وتنجح، إلى تخفيف العبء الملحق على الزوجة، وأن ينظر الرجل

تأثير الرياضة العنيفة والمفرطة على الخصوبة

تعتبر الرياضة بمختلف أنواعها ضرورية 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.



إلى برامج التدريب، تحسنت مقاييس الخصوبة لديها، على صعيد عدد وحيوية الحيوانات المنوية، وكانت برامج التمارين المتوسطة الفترة والشدة، هي الأتوقع تأثيراً على رفع معدلات الخصوبة. ويعزى 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.

وتجدر 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 يحتم ممارسة الرياضة بقدر معتدل، بشكل يسمح بجنين 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 تتدخل فيه عوامل عددة من كلا الزوجين. وأن ممارسة الأنشطة البدنية تزيد الإثارة الجنسية وتحسن الأداء الجنسي، ويوصي بأن تقوم بهذه التمارين مع الشريك إذا كان ممكناً، فذلك يُساعد تأثيرها عليكم.

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 عرضة للإصابة بالسكتة القلبية.

بحث جامعة "نورث كارولينا" بحث أجراه باحثون في جامعة "نورث كارولينا" على عادات التدريب والرغبة الجنسية لـ1077 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.

دراسة وحقائق دراسة وحقائق عالم تزداد أهمية العلاقة بين النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية وبين خصوبة الرجل. ولتبين 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 كسلة 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 إلaco 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



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.



 NAZIH
WHERE BEAUTY BEGINS
Distributed By Nazih Group
in MENA Region
www.nazih.com



وفي بحث أجراه باحثون في جامعة "نورث كارولينا" على عادات التدريب والرغبة الجنسية لـ1077 رجلاً في حالة صحة 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 التدريب يحد من إنتاج هرمون الذكورة (الستيروستيرون) والهرمونات الأخرى التي تحفز الرغبة الجنسية وإنما إنتاج السائل المنوي عند الرجال. وأن تلك النتائج لا تعني تشجيع التوقف عن ممارسة الرياضة، بل أن ممارسة تدريبات "الأيروبكس" بشكل معتمد تحد من تراكم الدهون غير الصحية وتحسن لياقة شرائيين القلب والصحة الأيضية وإنما إنتاج "الستيروستيرون" لدى الرجال ولد سيما أصحاب الأوزان الزائدة أو الرجال الذين كانوا قليلي الحركة سابقاً.

عيد العمال بأي حال عدت؟

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



حقوق مهدورة

- في لبنان الحد الأدنى للأجور لا يتعدى ١٥ دولاراً حالياً، ما يعادل خمس قيمة الراتب الذي كان يتلقاه اللبناني قبل الأزمة أي عام ٢٠١٩، وذلك بناءً على القدرة الشرائية ونسبة إلى سعر صرف الدولار المرتفع.
 - يعاني بعض العمال في لبنان من الرواتب المتذبذبة التي قد تقل عن الحد الأدنى أي أقل من ١٥ دولاراً، والدليل ما شهدته في الآونة الأخيرة من اضرابات عمالية واحتتجاجات مطلبية بتحسين المعيشة، فمثلاً أفاد أحد العاملين في "تلفزيون لبنان" أن راتبه لا ينطوى ٤ دولارات، وموظف آخر في "أوجيرو" قال أن أجره ١ دولار، ومنذ فترة أعلن متظاهرو الدفاع المدني نيتهم التوقف عن العمل بسبب عدم تقاضيهم للأجور منذ عدة أشهر متالية.
 - نسبة العمال الكادحين الفقراء ازدادت ١٦% هذا العام.
 - لا طبابة ولا تعويضات ولا عيش لائق، وإن قدّمت فلا تفي المطلوب، لأنها تنقص ٥% مما كانت عليه منذ سنوات عدة.
 - الموظف غير قادر على الزواج وتملك منزل لأن الراتب منخفض، ولأن لا قدرة له على شراء منزل أو الدقراض لشرائه وسداد قيمة القرض فأجره ليس متوسطاً أو محدوداً.
 - لا حرية في الرأي والتعبير ولا تقديم ماديات معنوية وتساوي 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 ١٢ \$ وقد تنتهي بـ ٧٥ \$.
 - وما زاد الطين بلة...
- بعد كل هذا، يحق لنا أن نسأل العيد "بأي حال عدت هذا العام؟" وأن نضيف سؤالاً آخر وهو "هل ستعود العمال المقرب بحلة جديدة منصفة للعمال وليس مخيبة لآمال الموظفين؟!".
- يحق لنا أن ...

الفوائد الأساسية للإمساك باليدين



يعد الإمساك باليدين تعبيراً عن المحبة والمودة، وجزءاً مشتركاً من العلاقات عبر العديد من الثقافات، وأن الإمساك بيد الزوج تأثيراً كبيراً على صحته النفسية والعقلية. وكما يساعد على خفض الألم وتخفيف الجهد المضني، وأن الأثر أ أهمية هو الحاجة إلى التواصل والشعور بالانتماء إلى شخص ما.



كيف تحمي العلاقات الاجتماعية البشر من التوتر وتحافظ على صحتهم. أجرى كوان مع مجموعة من الباحثين عدة تجارب حول تأثيرات الإمساك بالأيدي، وشملت إحدى التجارب 16 امرأة متزوجة تم إخضاعهن لفحص الدماغ بالرنين المغناطيسي مع اختبار تعرضهن لصدمة كهربائية. وأظهرت فحوصات الدماغ أن الدوائر العصبية المرتبطة بالقيقة 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 أن النتائج تشير إلى أن الإمساك بالأيدي يساعد الدماغ على تفريغ التوتر، لذلك عندما يمسك شخص بيد أحد أحبائه في وقت صعب، يبدو الأمر كما لو كان يشاركون أيدي بعض لأسباب جادل كوان، في حديث على موقع جامعة فيرجينيا، بأن الأشخاص يمسكون أيدي بعض لأسباب عديدة، لكن هناك قاسماً مشتركاً يوحدهم جميعاً، وهو الرغبة في الشعور بالأمان ومشاركة العباءة كما حدث في التجارب السابقة. ولفت إلى أننا 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 للأدمغتنا وأجسادنا الاسترخاء والانتقال إلى اهتمامات أخرى. وأضاف أن 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 والتلاء به، فنحن نمد أيدينا في الظلام، وعندما نجد يداً أخرى هناك، نعلم يقيناً أننا لسنا وحدينا.

وذكر كوان أن الإمساك بالأيدي سلوك بشري قديم جداً، ولكن، لا يقتصر على الإنسان فقط، فهناك أدلة على أن بعض أنواع الكائنات الحية تفعل الأمر نفسه، مثل الشمبانزي يفعل ذلك أقل تكراراً من البشر، وفي ظروف مديدة، كان يستخدم ما يسميه "تشابك اليدين" للمصالحة بعد الصراع.

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. وأنجبت الدراسة، التي نشرت على موقع المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، أن تلك الحركة البسيطة حدّت من التوتر وتأثيره على النظام العصبي اللدري، الذي ينظم وظائف الجسم اللاوعية مثل اتساع حدة العين. وأنه عندما شعرت النساء بالقلق والتوتر، فإن الإمساك بيد أحد أفراد أسرهن هذا أجزاء الدماغ المسؤولة عن القيقة والاستجابة العامة، لكن التأثير الأكبر قوّة كان عندما أمسك بأيدي أزواجهن. وكما بيّنت أيضاً، أن للرضي في الزواج وجودة 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 فيرجينيا جيمس كوان، سنوات لاستكشاف

Nature's
Bounty®



ناتشرز 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 "هيلوريش" والمساك بالأيدي جزء أساسي من العلاقة الآمنة. فهو يسمح للأزواج بالتعبير عن الحب والثقة والتعاطف وتعزيز الصحة البدنية وتقليل الألم والتوتر وبناء علاقة صحيحة، يذكر موقع "هيلوريش" عدداً من الفوائد الأساسية للمساك بالأيدي، منها: المساك بالأيدي يخلق الشعور بالأمان، بالثبات والطمأنينة، والانتماء إلى الطرف الآخر. خصوصاً عندما يمسك الأشخاص في المواقف العصبية 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 يسهم بشكل كبير في بناء العلاقات البشرية وتكوينها. فيعزز مشاعر التعاطف والرحمة والثقة، مما يسمح ببناء شراكة قوية ودائمة. إن المساك بيد الزوج بانتظام يقوي الاتصال ويشجع على تنمية تلك المشاعر الأساسية من التعاطف والود والثقة. وقد ثبت علمياً أن اللمس التعباطفي، مثل إمساك اليد، يقلل من الشعور بالألم، إذ يساعد إمساك يد الزوج على الشعور بقدر أقل من الانزعاج وزيادة الشعور بالأمان. ويمكن أن يؤدي المساك بالأيدي إلى خفض ضغط الدم وانخفاض معدل ضربات القلب. وكل من هذه العوامل يمكن أن تسهم 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 تسهم في ضعف الصحة البدنية. والمساك بالأيدي يمكن أن يهدئ من نوبات القلق قبل أن تتفاقم. كما يوفر المساك بيد الزوج شعوراً بالانتماء والأمان، من الممكن أن يشعر الشخص بالوحدة حتى عندما يكون في حضور الآخرين، في حين أن المساك 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 الفنان؟!

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 وجه ربه منذ حوالي الشهر عن عمر يناهز الـ 81 عاماً.



إنكار النجمات لأعمارهن...

حسناً فعل الزعيم والعمدة بأن اتخذوا القرار الصحيح في الوقت المناسب، فليس من المستحب على الإطلاق، أن نرى ممثلاً كبيراً يسكن في قلوبنا ووجدادنا، وقد بلغ أرذل العمر ولا يزال يظهر أمام الكاميرا غير قادر على الحركة بأريحية، وكان الزمن خطف حركته وموهبه 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 ونبيلة عبيد اللتين لا تزالان تعيشان في زمن نجمة الجماهير وجمهوري ينتظرنـي على آخر من 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" وصور في لبنان في زمن كورونا.

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



أقل... فهل تستطيع أي منهما أن تقف لتوئي 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.

نادية الجندي

على سبيل المثال، لن تقبل نادية الجندي على الإطلاق بأن تكون والدة لزينة أو مني زكي وهي في واقع الأمر جدة. ولقب نجمة الجماهير هو لها ولكن جماهير الثمانينيات حيث كانت تذلـب في بعض أفلامها الغرائز ورغبات الشباب من خلال الأفلام التي تقدمها والتي تحتوي على مشاهد جريئة للغاية، من دون أن ننكر عليها بأنها قدمت أفلاماً مثل "الباطنية" التي تدولت إلى قضية رأي عام، ولكن في مكان آخر عبـثـت بـعـقـولـنـا من خـلـالـ فيـلـمـ "مـهـمـةـ فـيـ تـلـ أـبـيـبـ" وكانت التيـمةـ نفسـهاـ التيـ تـمـهـورـ بـهـاـ المـرـأـةـ المـقـهـورـةـ التيـ تـتـدـولـ فـيـمـاـ بـعـدـ اـمـرـأـةـ حـدـيـدـيـةـ قـادـرـةـ عـلـىـ قـهـرـ الجـمـيـعـ وـإـخـضـاعـهـمـ، وـهـذـهـ التـيـمـةـ لـمـ يـعـدـ لـهـاـ وـجـوـدـ فـيـ لـغـةـ السـيـنـمـاـ الـحـالـيـةـ.

نبيلة عبيد

نبيلة عبيد التي تصغر نادية الجندي بعماين أو ثلاثة، لا يمكن أن ننكر بأنها قدمت أفلاماً تحسب لها مثل "الراقصة والسياسية" 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 أفلام، أطلقت على نفسها خلال تلك المرحلة لقب "نجمة مصر الأولى" ولم يطلقها عليها أحد، مثلها مثل نادية الجندي، بعد أن أحيست 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 تعبيرها مصطنعة، فإذا ما أرادت أن تبكي نبيلة نجمة مصر الأولى عليها أن تبتعد عن الأضواء وهي محظوظة بهذا الكم من التالق، حالها حال نادية الجندي التي يجب بدورها أن تتفرغ لحياتها العائلية، هي التي تعرّض على عدم الظهور مع ابنها الوحيد من الرجال 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 المنتصات المستحدثة التي تعرض عليها مسلسلات الـ 15 حلقة، لم يعرض عليهما أي عمل للمشاركة فيه، فنانية 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 تتوافق 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.

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

أهمية مشاهدة الأطفال لنجوم الليل



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 ليستمع إليه أحد.

بالرغم من أن كوكب الزهرة ليس أقرب كوكب إلى الشمس، فإنه أكثر الكواكب سخونة في النظام الشمسي ويبلغ متوسط درجة حرارة سطحه حوالي 450 درجة مئوية. وقد تعتقد أن عطارد الأكثر سخونة لأنه الأقرب إلى الشمس، لكن عطارد 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 لحقيقة الظهر ووحدة التحكم. ومع ذلك، فقد تم تجهيز بدلات الفضاء التي تستخدمنها "ناسا" عام 1974. وإذا تم تسعيرها بأسعار اليوم، فإنها ستتكلف ما يقدر بنحو 150 مليون دولار.

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

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 التخييم في الطبيعة، تفترش الأرض وتلتف السماء، وإن ابتعدت ما يكفي عن أضواء المدينة قد يطالفك الحظ أن ترى تلك السحابة الفضية الطويلة "درب التبانة".

عندما يحجب تلوث الهواء ونواوفد الأبنية والأضواء الصطناعية رؤيتنا للسماء ليلاً، فإن صحتنا العقلية والجسدية تدفع الثمن. وللظلم 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 الفسق 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 لعلى وشاهد السحب والقمر والنجوم. أحضر معك بعض الماء والحليب وربما المكسرات. فقد تطول مدة استماعك 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.



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 تقريباً في مجرة درب التبانة. يوم واحد على كوكب الزهرة أطول من عام واحد على نفس الكوكب، حيث يدور كوكب الزهرة دوراناً بطيئاً حول محوره يستغرق 243 يوماً من أيام الأرض لـكمال يومه. ويبلغ مدار كوكب الزهرة حول الشمس 225 يوماً أرضياً، مما يجعل العام الواحد على كوكب الزهرة أقل من يومه بـ 18 يوماً.

يوجد كوكب مصنوع من الماس، اكتشف العلماء كوكباً خارج مجموعتنا الشمسيّة عام 2004 مصنوعاً من الماس ويبلغ حجمه ضعف حجم الأرض. ويعرف باسم السرطان E.55E. وهو مغطى بالغرافيّت والماس. وتقول بعض الدراسات إنّ باطن الكوكب كله مكون من الماس وقدر قيمته بـ حوالي 26.9 نونيليون دولار (1 أمامه 30 صفراء).

صيحة الأبوة والأمومة الحرة

يحرص الأهل على اتباع أفضل الأساليب في تربية أبنائهم، يقدمون ما يسعونه من الإهتمام والحنان وكل ما يدخل السرور والراحة إلى نفوسهم وحياتهم. وأحياناً قد لا يرفضون لهم طلباً سعياً ليكونوا بمستوى أترابهم أو أكثر. ولكن بزرت 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 صفت عالمة النفس بجامعة كاليفورنيا الأمريكية ديانا بومريند أساليب الأبوة والأمومة إلى

٣ أنماط وهي: الاستبداد، التسامح، والسلط. ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية، فإن الوالدين المسلمين، هم الذين يرعون أطفالهم، ويستجيبون لهم، ويدعمونهم، لكنهم يضعون لهم حدوداً صارمة، وحتى عندما يستمعون إليهم، فإنهم يرکزون على فرض القواعد التي تغير أفكارهم وآرائهم.

«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 المستمرة وخيارات الترفيه على أطفالهم عبر الإنترنت. أصدر الصحافي والمؤلف الكندي كارل أونوريه العام ٢٠١٩ كتاباً «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 الواقع. ويقوم هذا النمط على التخلص من 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» الأمريكية، واعتبرته مرجعاً لصيحة «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 بالمدرسيين الخصوصيين، إلى إنفاق الكثير من المال، والعمل لساعات طويلة شاقة، وقضاء

سنوات في القلق والخطيط لدفع أطفالهم بقوة أكبر، اعتقاداً منهم أن هذا يساعدتهم 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، لمنهم 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 يتبنّى الآباء أسلوباً أبطأ في التربية، ويتوقفون عن الضغط على أطفالهم باستمرار، يتعلّم 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 ثراء».

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 أوثقة.

٢- تخصيص وقت حرّ للأطفال للعب بطرق طوعية ممتعة، حيث إن اللعب الحرّ والنشاط الخيالي من دون قواعد صارمة، يعزّزان الإبداع وحل المشكلات والمهارات المجتمعية لدى الأطفال، وينمي ثقتهم بأنفسهم، وباستكشاف اهتماماتهم، واتخاذ القرارات، وعلى سبيل المثال: التنقل بين الألعاب من قبيل إعداد وجبة تخيلية أو التخطيط لعمل مركبة أو بناء حصن.

٣- الصبر على نوبات الملل للعب غير المنظم، أهمية للأطفال، لكنه يبدو أحياناً مملأاً لهم، وفي هذه الحالة يعتمد تكتيكي الأبوة والأمومة البطبيء الحرّ على الصبر وتحمل التذمر، وعدم التسرع بالعودة إلى برامج الأنشطة المنظمة، وابتكار لعبة مثيرة في الخارج بدلاً من ذلك، ولو تسلق شجرة. فالألعاب تشير إلى فائدة هذه الأنشطة لنمو الأطفال، وتطوير قدراتهم التنفيذية، وتعزيز مهارات إدارة المخاطر والثقة بالنفس والاستقلالية. وإن الأطفال الذين يشعرون بالملل، سيتعلّمون إطالة عضلاتهم الإبداعية والتوصل إلى بدائل

في نهاية المطاف، كما يقول كريستيان داشيل.

٤- الاستخدام الوعي والمتوازن للتكنولوجيا

نقط الأبوة والأمومة الحرّ ينظر إلى الشراء المستمر لأحدث وأفضل الألعاب للأطفال، باعتباره «فخاً محتملاً» قد يؤدي إلى توثر 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 رفاهيتهم، 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 يومياً وباتت أكثر من ٢٤ 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 فاختار 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 حوالي \$١٥. ٥ كلفة اشتراكه أمبير مقابل تشغيل المولد حوالي ١٤ ساعة متقطعة في اليوم. (بعض أصحاب المولدات يشغلونه ١١ أو ١٢ ساعة)، وفي حادثة صادمة حصلت لدى إحدى العائلات في بيروت هو الطلب من صاحب المولد خفض الـ ١٥ إلى ٢.٥ لأن ذلك يكفي حاجتهم ويوفر القليل من المال لمن راتبه الشهري لا يزيد عن ... \$٢٠، فقام بخفضها إلى أمبير واحد - حسبما قال أحد أفراد الأسرة - وما حصل بعدها أن هذه العائلة لم تتمكن حتى من تشغيل "البراد" وحده؛ علمًا أنه لا يحتاج أكثر من أمبير واحد ليعمل وفي كل مرة يتم تشغيله "يتك الديجتير" وكان وراء ذلك إجبار المشترك على إرجاع الـ ٢٠ إلى ٥ لكي يعود صاحب المولد أرباحه.

أنت 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

يمكنكم إنتهاء الاشتراك، في دلالة على علمهم أن المشترك لا يمكنه قطع الاشتراك والجلوس في العتمة، ومن مظاهر التحكم الأخرى بالمشتركين أيضاً قيام بعض مزودي الكهرباء بقطعها قبل ٥ دقائق من موعدها وتشغيلها بعد ٥ دقائق من الموعود المحدد لتشغيل المولد وفي هذا تسلط واضح من قبلهم على المواطنين.

توقيفات ومماضي ضبط

ولأن بعض العاملين في هذا المجال يخالفون تسعيرة وزارة الطاقة، قامت دوريات أمن الدولة بمؤازرة فرق حماية المستهلك مؤخراً بتسطير مماضي ضبط بحق مخالفين للأسعار في البترول وصور العاصمة بيروت، وتبين أن معظمهم لا يلتزمون العداد وتسعيرتهم أكثر من ١٥ \$ لـ ٢٧ \$ أمبير فوق.

متى تندحر من سلطة أصحاب المولدات الكهربائية؟

يبدو أن التدمر من تسلط "مالكي المولديات" لا يزال بعيداً طالما أن المراوحة في أزمة الفيول لا تزال قائمة وأن لا بديل عن المولدي 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 تحتمل تشغيل المكيف والتلفزيون ومسخن الطعام، فهي فقط تقتصر على اللمبات والمراوح وشحن الأجهزة الإلكترونية حيث أن قدرتها الكهربائية . . . ١ واط فقط.



جمهور عمرو دياب يغضب من أجل مهندس صوت



حالة استياء وغضب أصابت الجمهور عقب موقف قام به الفنان عمرو دياب خلال عرض ريم سامي أخت المخرج محمد سامي، إذ أنه أثناء أدائه دياب للحدي 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 واحد حراسه الشخصيين وحتى مع معجبيه.



نضال الأحمدية تُعد بسجن أصالة نصري

نضال الأحمدية تُعد 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 سيلقى القبض عليها وستذهب بسرعة إلى التحقيق والتوقيف، هذا وعد، سأطالب بمحاكمتها لأنها أهانت الأمن اللبناني واتهمته بأنه زج المدرارات في حقبيتها".

وتتابعت: "لن نسكت ولن نسمح لجراحنا أن تنتهي، 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 موقع 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 خطأ 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؟

إبنة 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 لابنتيها غزل وليلي روز، متغاضين عن تهديد والدها المنتج محمد الترك وتحذيراته المستمرة من نشر صور لابنتيه مجدداً، ونشرت ابتسام شقيقة دنيا أخيراً مقطعاً مصرياً تظهر فيه غزل مع أصدقائها في نادي السباحة وهم يحتفلون معها بحصولها على المركز الأول في البطولة، ودرست ابتسام على التواجد مع الطفلة ودعمها ومنتها كل الرعاية والاهتمام.



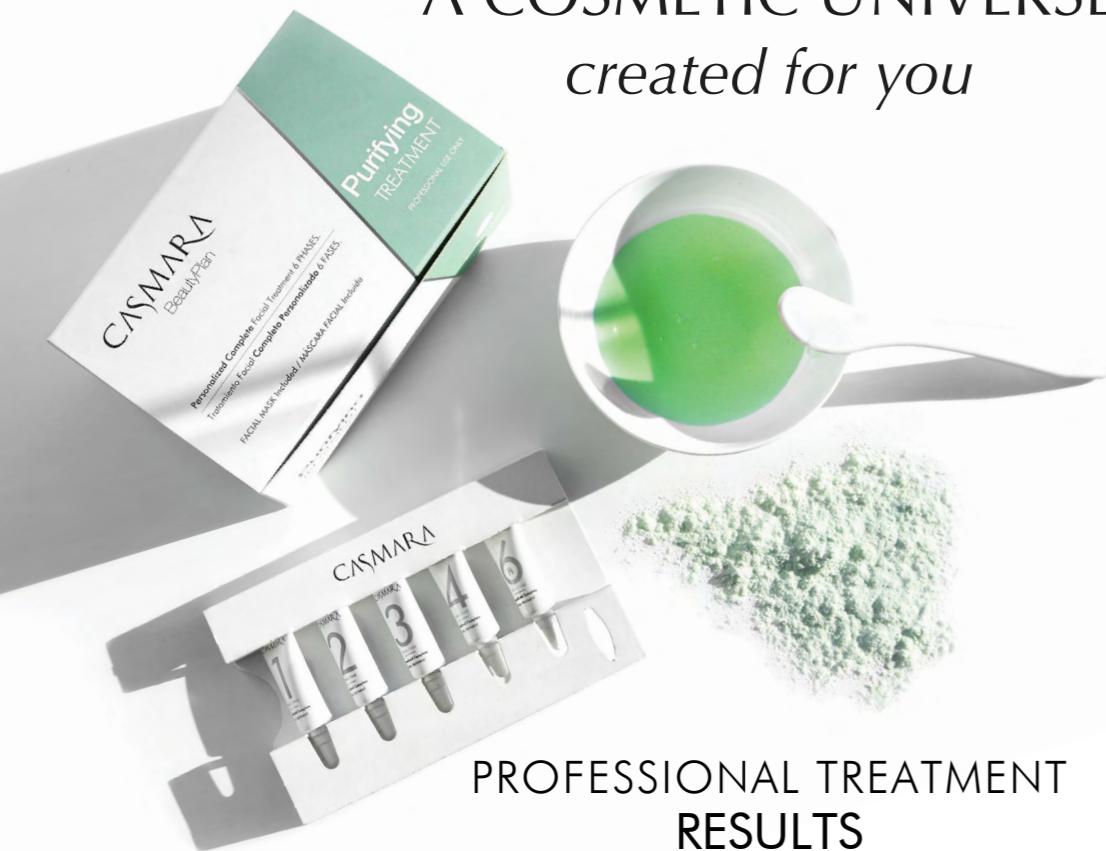
فيديو خادش للحياء يضع هبة نور في أزمة

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، معتبراً عن استنكاره للحملة الممنهجة التي تتعرض لها هبة نور للتشهير بها والتأثير سلباً على سمعتها.



CASMARA

A COSMETIC UNIVERSE created for you



PROFESSIONAL TREATMENT RESULTS

BEFORE



AFTER



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



بالخطأ مغني راب أمريكي ينهى حياته بطلق ناري
أنه مغني الراب الراقي رايلو هانشو حيث بطلق ناري 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 ناري في الرأس، ولم تؤكّد 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.

صحتك العقلية تبدأ من مائتك



ان التغذية السليمة تعمل على المحافظة على صحة الدماغ، لذلك تلعب أيضاً **Mind Diet**، بالحد من الإصابة بمرض "الالزهايمر" بنسبة 53 %، عند الذين اتباعوها لفترة من الوقت، وهذه النتيجة دعمتها عدة دراسات أخرى، أكدت دور "حمية العقل" في إبطاء التدهور المعرفي لدى الإنسان، لأنها ترتكز 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 الفاصوليا وغيرها من الحبوب، واللحوم البيضاء كالأسماك والدجاج، بينما يمنع تناول اللحوم الحمراء والوجبات السريعة والمقلية والزيادة والسمن والجبن والمعجنات والحلويات.

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

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

"حمية البحر المتوسط" بناء 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 ترتكز هذه الحمية على تناول أطعمة قليلة الدهون وغنية بالألياف. تعتبر "حمية البحر المتوسط" هي الأفضل لأنها تتضمن الأطعمة الصحية، وقليلًا جدًا من الأطعمة المصنعة، وترتكز على الغذاء الذي يحتوي على مضادات للأكسدة، ومضادات للالتهابات وأحماض أوميغا-3 الدهنية، مثل الفاكهة، المكسرات والبذور، العبوب الكاملة، زيت الزيتون، الحمص والفاصليلاء والعدس والخضروات والبصل والثوم والزعتر. إضافة للدستهالك المعتدل للمأكولات البحرية والدواجن ومنتجات الألبان، والإعتدال بتناول اللحوم الحمراء وتجنب الأطعمة المصنعة والسكريات المكررة. وحسب دراسة نشرتها Alzheimer's & Demen-tia عام 2018 تبين أن من يلتزم بحمية البحر الأبيض المتوسط، ينخفض لديه خطر الإصابة بالضعف الإدراكي بنسبة 30 %، كما ينخفض خطر الإصابة بـ "الالزهايمر" بنسبة 40 %.

"حمية العقل"

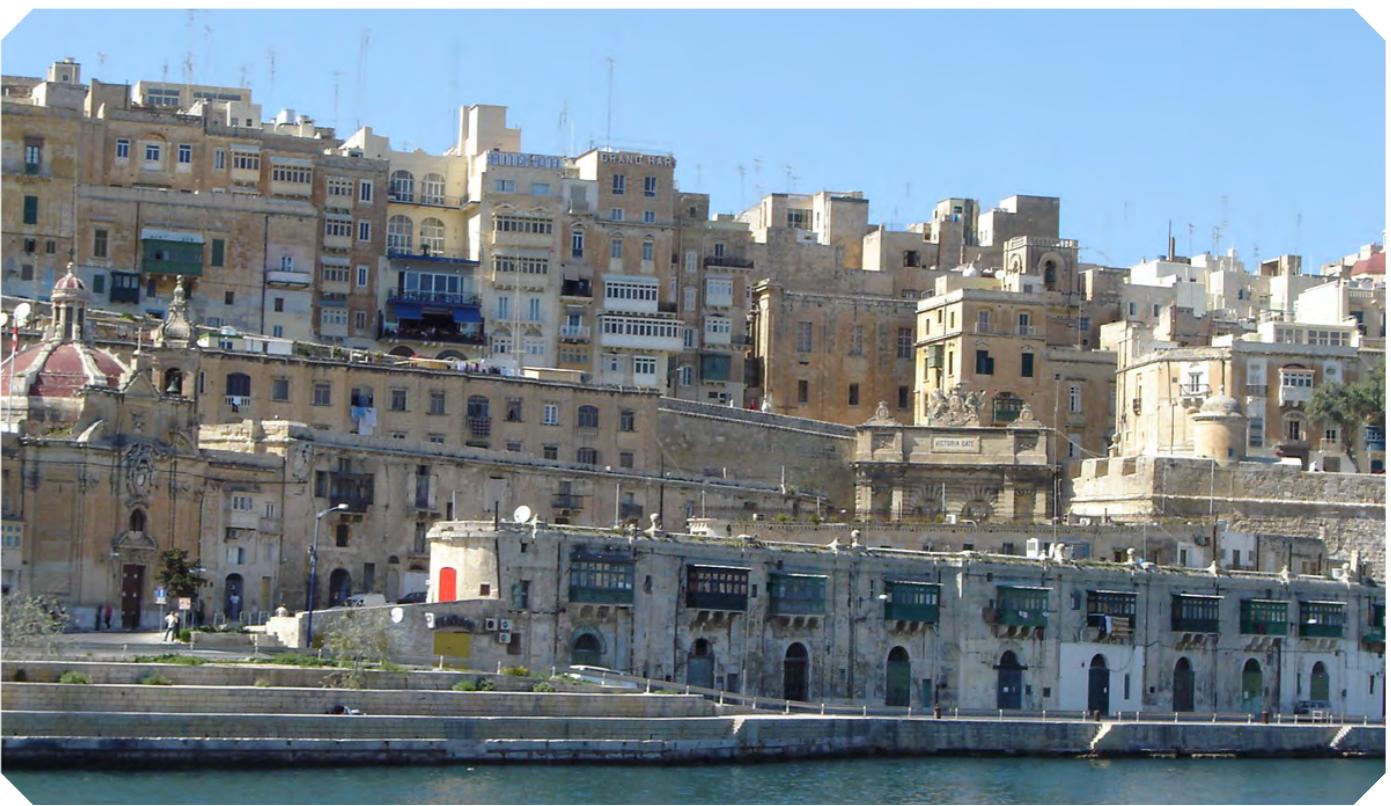
سياحة مالطا.. سكانها يتذمرون العربية وليسوا بعرب

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، تُعد من أثري الأماكن في أوروبا ثقافياً وتاريخياً ولغوياً، ومعظم سكانها يتكلمون اللغة العربية.

لما لغتها المستقلة "المالطية" إلى جانب اللغة الثانية الإنكليزية، لكن أكثر من نصف سكانها يتذمرون 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.

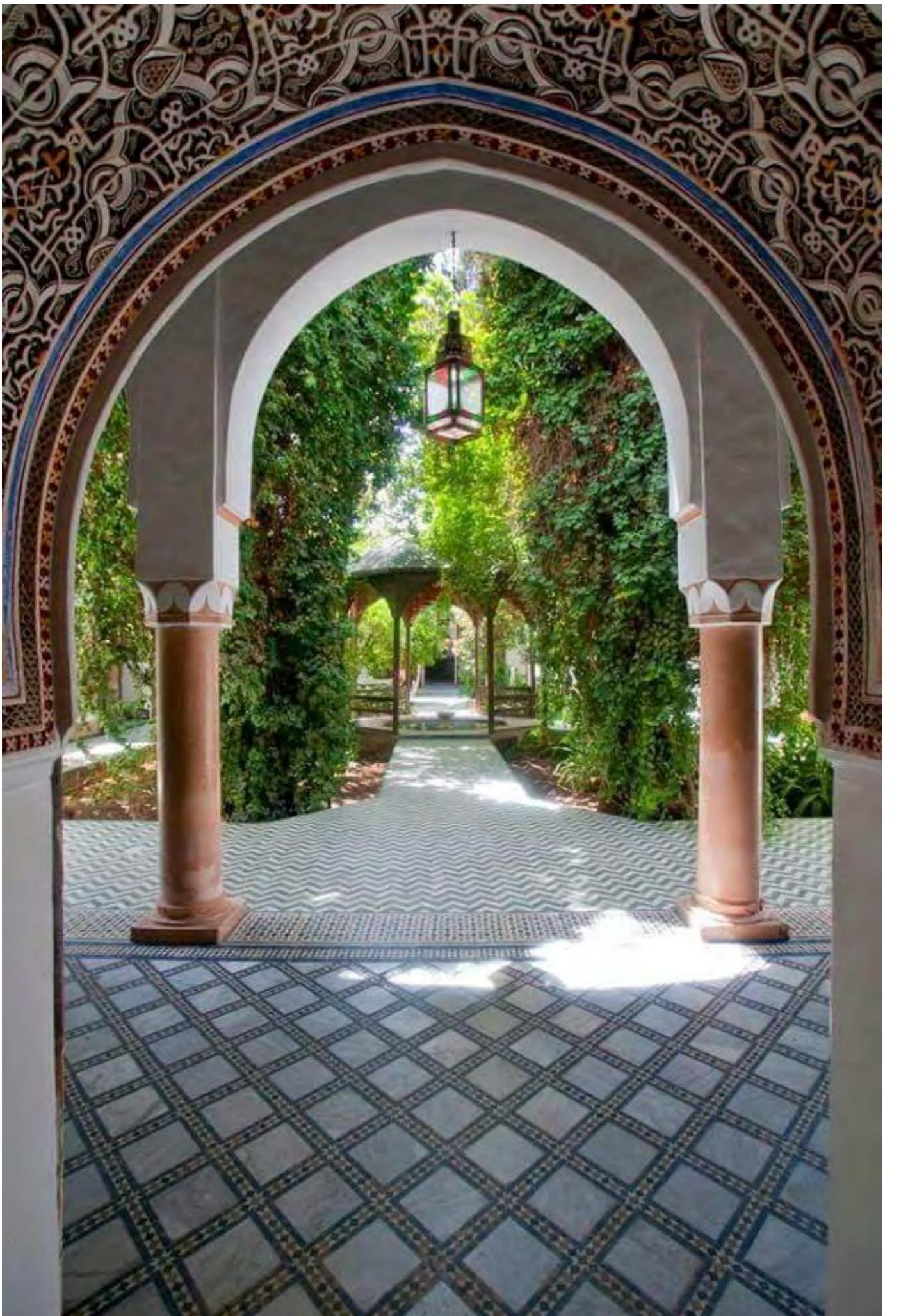
العلاقة بين اللغتين المالطية والعربية تصل إلى حد التطابق بقواعد النحو والصرف وغيرها من قواعد اللغة، وفي المعاملات المادية، الأرقام تنطق بالمالطية كأنها بالعربية تماماً، بالإضافة لوجود العديد من أسماء المدن والقرى في مالطا التي هي أسماء عربية.

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

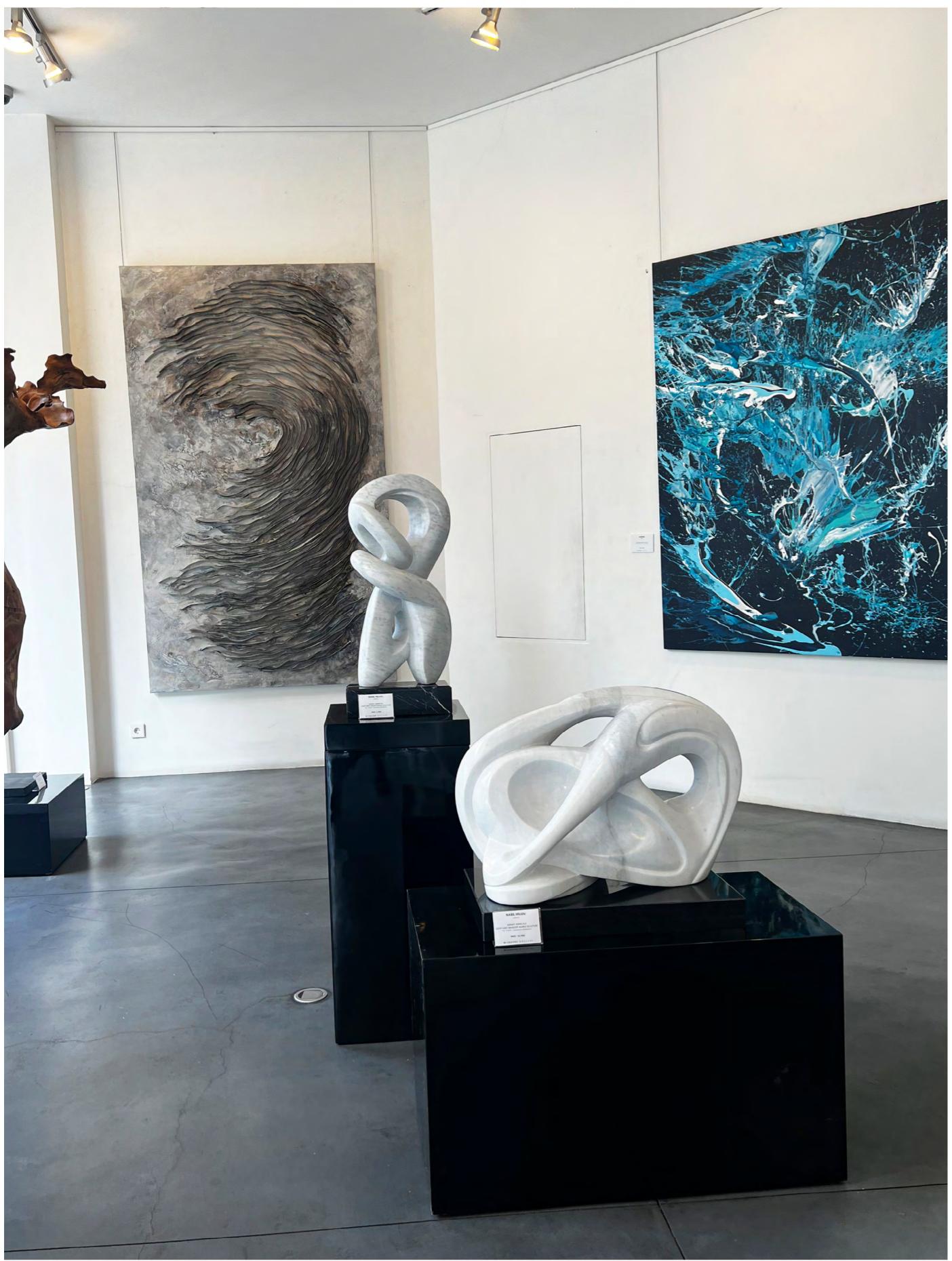


العمارة المغربية مزيجٌ من عمق التاريخ

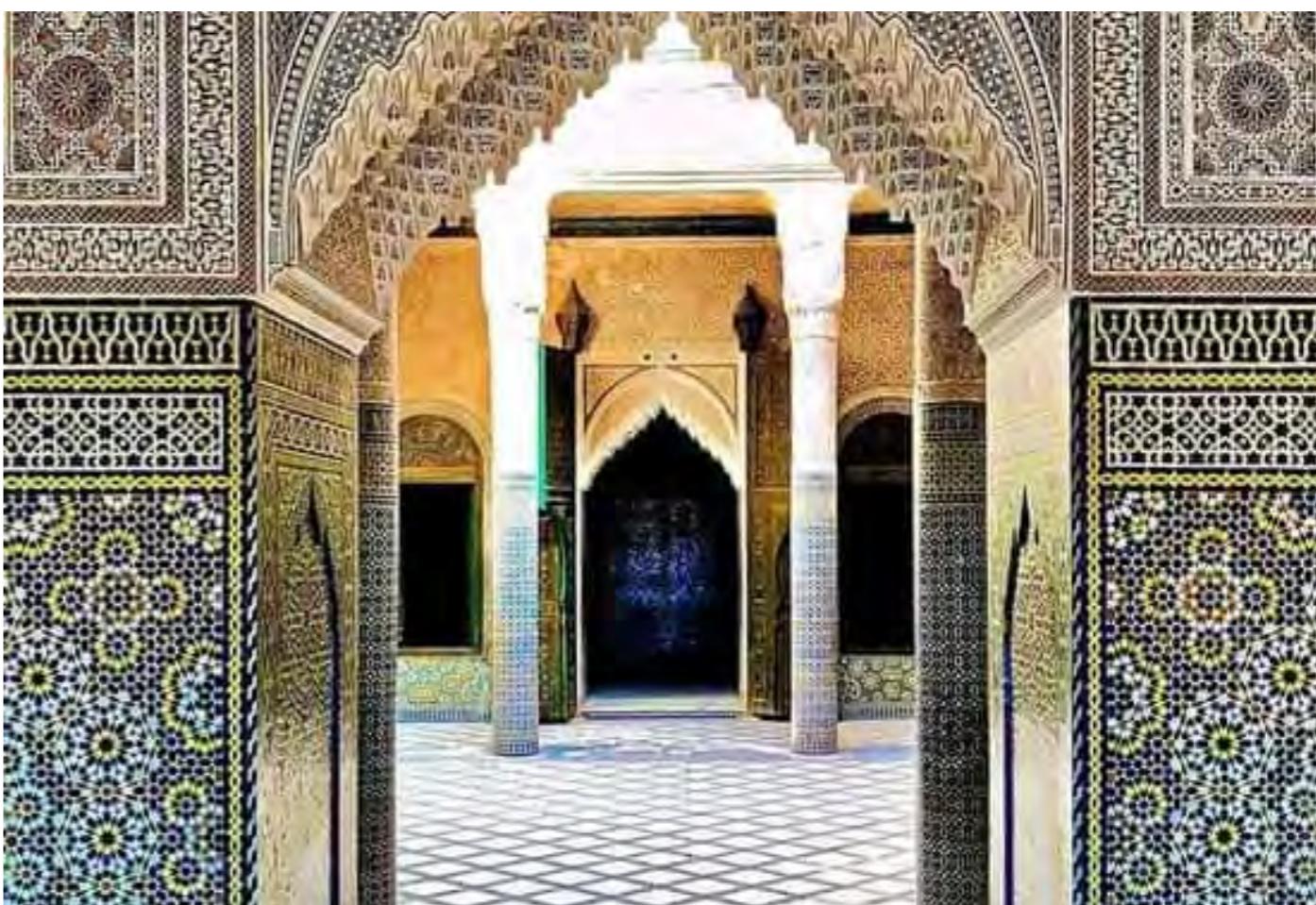
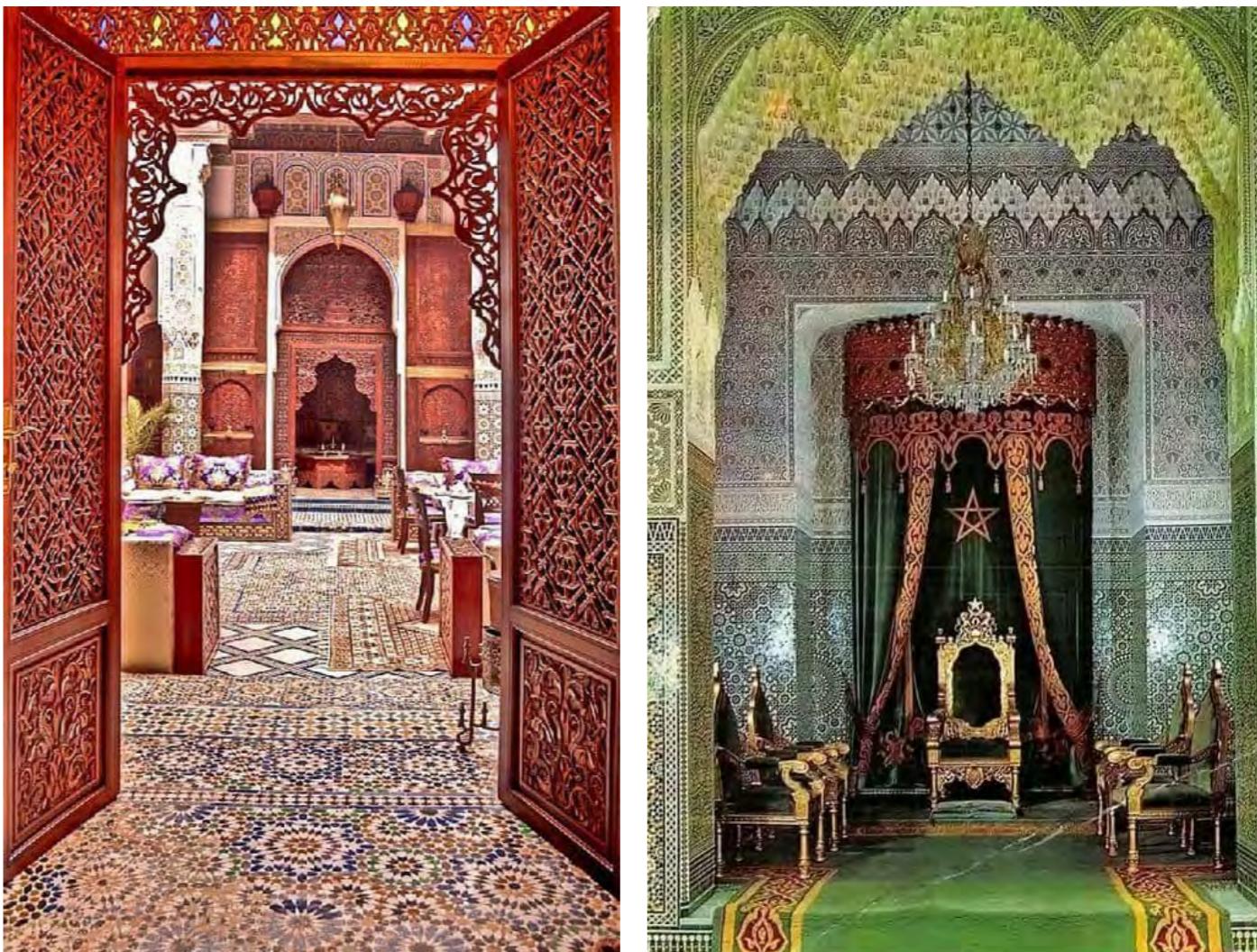
تنوعت الحضارات في المغرب وامتزجت بالحضارة الإسلامية، وأدى احتكاكها بالحضارات السائدة في أوروبا وجنوب الصحراء، إلى جعل الزخرفة المغربية مزيجاً فريداً من الألوان والعمق التاريخي، فظهر الفن المغربي متكاملاً متنوعاً من بينه المغرب الغني بألوانها كألوان التربة والصخور والأشجار والزهور الغنية بألوان الطبيعة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



M-SQUARE GALLERY



Rome Street, Sanayeh Beirut - Lebanon T: +961 1 342 000 , +961 1 800 060 www.msquaregallery.com



سلطنة 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 اسلقني الباستا لاقل من عشر دقائق حتى تنضج، ثم صفيها بمصفاة ثم اسكيبيها في طبق التقديم.

الصلصة التركية: في مرطبان زجاجي قابل للاغلاق ضعي زيت الزيتون والخل والملح والفلفل والزعتر والريحان وقومي برجه جيداً لختلط الصلصة ثم ضعيها في الثلاجة حتى وقت التقديم.

قطّعي الزيتون الى قطع واضيفي البندورة والخيار والفلفل والزيتون وقلّبي المكونات وأضيفي الصلصة ثم وزعي الجبنة البيضاء وقدّميها.



المكونات :
- مغلف ونصف باستا ذات الشكل الحلزوني

الملون.
- حبتان متوسطتنا الحجم من البندورة المفرومة.

حبتان متوسطتنا الحجم من الخيار مفرومتان.

حبتا فليفلة حلوة متوسطتنا الحجم واحدة حمراء

والآخرى 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 اسود.

حصان من الثوم.

ملعقة صغيرة زعتر جاف ناعم.

ربع ملعقة ريحان مجفف.



طريقة التحضير :

ليالي لبنان



We Open **24** hours

Zeitouna Bay, Beirut, Lebanon

Fattouh Restaurant

+961 1 368 333



المكونات:
 سبعة أكواب 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 الخلط الكهربائي.
 نضيف ستة أكواب من الحليب السائل في قدر على نار هادئة حتى يغلي، ثم نضيف إليه خليط البيض واللوز 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.
 تزيين وجه "ليالي لبنان" باللوز والصنوبر والفستق المنقوع.
 تقدم "ليالي لبنان" مع القطر الجاهز مسبقاً.



برج الجوزاء
ما زلت تدور حول فريستك وتحسّن الفرص لكي تقع في شباك العاطفي. وفر عليك الوقت والجهود 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، الثرثاريين والمغرضين، وعاشر الأخيار في حياتك.



برج الحمل

تستعد لاستقبال موسم زاخر بالمسؤوليات والنشاطات التي تندمج ما بين العائلية والاجتماعية، ويعم الفرح 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 وفيأ وصادقاً ولا تخيب آماله.



الثور:

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، بشارقة طيبة تصلك من شخص قريب تلجم قلبك بالبهجة وما تمناه.

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 حبك ولا تخف، وعزز ثقتك بنفسك، فأنت تستحق الأفضل. تلفت إنتباه 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 حوليك من دون أن تنتظر مكافأة أو كلمة شكر. ومع ذلك فأنت تعيش في دوامة من التفكير بالمسؤوليات والأحداث التي تتبدلها وحدهك من دون معين. ظاهرك يخفي ما تعانيه. أتتك عدة فرص وضيعتها ولكن حتى الآن ما زالت خيوطها معلقة بيديك، عليك التروي، باقتناصها وتحديد الأولويات بدقة.



برج العذراء

أتتك فرصة لم تكن تتوقعها، فكن على قدر المسؤولية وتهيأ لمستقبل مهني زاهر. صحتك جيدة ولكن ابتعد عن المأكولات الدهنية والدهنية. علاقتك العائلية متواترة بسبب الثرثرة من أحد الأشخاص المقربين منك والمغرضين. رحلة سفر مفاجئة تعيد التوازن العاطفي إلى حياتك مع الشريك وتسعيان معاً لمرحلة أكثر وعيًا وجدية.



GREAT SELECTION, GREAT PRICES



SHOP NOW

In Store & Online



<http://www.anfonlinestore.com>



برج الميزان

صحتك تناشدك لكي تعطيها فترة من النقاوة والاستجمام بعيداً عن ضوضاء العمل وضغوطات الحياة. تمر بفترة صعبة في حياتك المهنية تبذل فيها المستحيل لتنقذ مشروعًا بنيته بجهدك وتفانيك. يصلك دعم مالي من شخص تشعر تجاهه بالمودة 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 تعاندتها. اهتم أكثر بوضعك المالي وكن أكثر دبلوماسية وحنكة لكي تستفيد من أي مشروع يعرض عليك. الشريك يدعمك وينتظر منك الدعم العاطفي والمصداقية بالعمل. لا تبالغ بتحليلاتك وتخيلاتك فالوقت قصير والصبر ينفد، حكم عقلك وضميرك لتلقي النجاح.



Le Pêcheur
SEAFOOD PLACE

FOLLOW US ON

[@ALSSAYAD_LEPECHEUR](#) [WWW.ALSSAYAD.COM](#)







FOR BOOKING & RESERVATIONS

+961 1 374 752 / +961 3 248 266

2019 CERTIFICATE OF EXCELLENCE

tripadvisor



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 وسر قدمًا فالنجاح سيكون حليفك. بعد فترة من الضغوطات والمسؤوليات أنت بحاجة إلى قسط من الراحة.



برج الجدي
ما زلت تلقى الدعم المهني، المالي والمعنوي من شخص سبق وأن سبب له الأذى بشكل غير مباشر، عن قصد أو عن غير قصد. حياتك بحاجة إلى تنظيم أكثر وإلى شريك محبٌ 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 الإجتماعية قيمة أكبر. مبلغ من المال يأتيك من مصدر لم تكن تتوقعه.



برج الدلو
الحياة أعطتك درساً كبيراً دفعت ثمنه غالياً من صحتك وراحتك. فخذه عبرة للمستقبل وانتبه أكثر واعمل كل ما يجعلك بعيداً عن المشاحنات والعصبية. الشريك يبذل قصارى جهده ليرضيك و يجعلك في مأمن عاطفي، مادي و معنوي فلا تخذله. أمامك مسؤولية عائلية كبيرة تتحتم عليك أن تكون قوياً وصبوراً. الفرج 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