

ترامب ليس الأول..
3 رؤساء أميركيين
تعرضوا لإجراءات
العزل

07



Vladimir Putin's
secret nuclear
trigger briefcase
that could spark
World War 3

41



كيف عبرت «الأقنعة»
عن ثقافات الشعوب
ومعتقداتها
المختلفة؟

54



Children's
toys can be
dangerous

71



«الإنفلونزا».. ضيف
الشتاء الثقيل..
تدابير وقائية
مواجهة الفيروس

66



الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICANMAGAZINE.COM

مجلة العربي

December 2019 - Volume : 7 - Issue :84

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

ديسمبر 2019 م - السنة السابعة - العدد: 84

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

2020
HAPPY NEW YEAR

رشيدة طليب..
عربية أمريكية في الكونجرس
«ابنة المهاجر» تتحدى
ترامب ولا تدعم إسرائيل

Rachida Tlaib:
Arab-American in Congress
"The Immigrant's Daughter"
challenges Trump and does
not support Israel



موقع الأمة برس في حلته الجديدة كلياً .. الموقع العربي الأمريكي الأخباري اليومي الأول في شمال أمريكا

www.thenationpress.net

حوالات إلى اليمن خلال دقائق
أكثر من ألف وكيل في جميع أنحاء اليمن

United Service Center (313) 603-2919
8740 Joseph Campau Hamtramck, MI 48212
Licensed by the State of Michigan and Insured.



إعلان لأصحاب المصطلات الراغبون في إضافة خدمة التحويل إلى اليمن
مطلوب وكلاء في مدينة ديربورن و همترامك و ديترويت
يرجى الاتصال على الرقم (313) 288-8999

HAPPYHOME
FURNITURE



في قلب
الجمال

مفروشات البيت السعيد

18276 ALLEN RD
MELVINDALE, MI 48122

5100 SCHEAFER RD
DEARBORN MI 48126

HAPPY HOME FURNITURE

313-438-0784

313-436-0509

احضر معك هذا الإعلان واحصل على تخفيض فوري

Contents

العربي الأمريكي اليوم مجلة عرب أمريكا الأولى

مجلة عربية أمريكية . سياسية . ثقافية .
شاملة . شهرية . مستقلة .
تصدر عن المركز العربي الأمريكي للإعلام
والثقافة والتراث
ديربورن - ميتشغان - الولايات المتحدة

الناشر ورئيس التحرير

عبدالناصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief
ABDULNASSER MUGALI

يتم إرسال جميع المشاركات والرسائل بإسم
رئيس التحرير
وما ينشر في المجلة لا يعبر بالضرورة عن رأي
المجلة أو المركز

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

INDEPENDENT ARAB
AMERICAN MAGAZINE
PUBLISHED BY THE ARAB
AMERICAN MEDIA & CULTURE &
HERITAGE CENTER
DEARBORN-MICHIGAN - U.S.A

ALL ARTICLES, OPINIONS AND
LETTERS ARE SENT IN THE NAME
OF THE EDITOR AND DO NOT
NECESSARILY EXPRESS THE
OPINION OF THE NEWSPAPER OR THE
CENTER. CONTACT THE ADVERTISER IN
THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE

please call : 313- 409-9541

العنوان: ADDRESS
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE
P.O.BOX 1464
DEARBORN MI 48126
USA

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



7



11



18



46



55



26

ثقافة cultur



27

نقد Criticism



26

ثقافة cultur



29

تشكيل ART



28

نصوص Provision



30

سينما CINEMA



31

كتب BOOKS

- عرب أمريكا Arab America 10
- العرب اليوم Arabs Today 18
- دين ودنيا Religion & life 24
- قضية Issue 34
- كتابات Opinion 38
- تقارير Reports 44
- سياسة POLITICS 46
- صحافة عالمية Global Press 47
- نساء رائدات Women Pioneering 48
- تكنولوجيا TECHNOLOGY 51
- الرجل THE MAN 52
- صحة وطب Health Medical 66
- سيارات CARS 68



35

40



صيدلية سبأ
3 فروع لخدمتكم
3 locations to serve you
Abdulla Shariff, Pharmacist
Fast & Friendly Care



SHEBA PHARMACY **Rx**

**10136 Vernor Hwy
Dearborn MI 48120
Phone : 313-841-8820
Fax : 313-841-8846**

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - APM



SHEBA PHARMACY **Rx**

**4132 Schaefer Rd.
Dearborn MI 48126
Phone : 313-406-4006
Fax : 313-551-4799**

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - APM



PACKARD PHARMACY **Rx**

**4726 Greenfield Rd. Ste. 101
Dearborn MI 48126
Phone : 313-633-9310
Fax : 313-551-9706**

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - APM



PURE HANDS
Yemen Relief

**AS YEMEN GOES
THROUGH
ITS WORSE
—
CAN WE
BRING HOPE
TO ITS
PEOPLE?**



DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



ترامب ليس الأول..

رؤساء أميركيين تعرضوا لإجراءات العزل

3

يواجه الرئيس الأمريكي دونالد ترامب اتهامات بتعريض الدستور الأمريكي للخطر وتهديد الأمن القومي، وتقويض نزاهة الانتخابات الرئاسية المقبلة، وذلك بطلبه من نظيره الأوكراني، خلال اتصال هاتفي، التحقيق مع منافسه الديمقراطي المحتمل جو بايدن. وسيصبح الرئيس دونالد ترامب رابع رئيس في تاريخ الولايات المتحدة يحال للمحاكمة أمام مجلس الشيوخ بقصد عزله، في حال موافق مجلس النواب على توجيه قرار اتهامي للرئيس ترامب بخصوص إساءة استخدام السلطات وعرقلة عمل الكونغرس. فمن هم الرؤساء الأميركيين الثلاثة الذين تعرضوا لإجراءات المساءلة والعزل؟

أندرو جونسون (1868)

بدأت إجراءات عزل الرئيس الديمقراطي أندرو جونسون، بعدما أصدر الكونغرس قانون «حيازة المنصب»، الذي قيد سعي جونسون بشأن فصل

عدد من المسؤولين الحكوميين المعيّنين من قبل سلفه الجمهوري أبراهام لنكولن. لكن جونسون، الرئيس السابع عشر للولايات المتحدة، أصر على إقالة وزير الحرب إدين ستانتون، الأمر الذي دفع مجلس النواب إلى سحب الثقة منه، وتمكن من تجنب الإدانة في مجلس الشيوخ، ولم يعزل من منصبه.

ريتشارد نيكسون (1974)

أقرت اللجنة القضائية في مجلس النواب الأمريكي، التي يسيطر عليها الديمقراطيون ثلاث تهم لمساءلة الرئيس الجمهوري ريتشارد نيكسون، وهي: عرقلة العدالة، وإساءة استخدام السلطة، وعرقلة عمل الكونغرس. وكانت جميع التهم الموجهة إلى نيكسون تتعلق بما عرف حينها باسم «فضيحة ووترغيت» عام 1972، المرتبطة بالتجسس على مكاتب الحزب الديمقراطي المنافس.

وكانت النتيجة أن سحب أعضاء مجلس الشيوخ الجمهوريون ثققتهم من نيكسون، مما دفعه إلى الاستقالة قبل بدء إجراءات عزله، وكان ذلك عام 1974.

بيل كلينتون (1998-1999)

أقر مجلس النواب الأمريكي تهمتين ضد الرئيس الديمقراطي بيل كلينتون هما: الحث باليمين أمام هيئة محلفين كبرى، وعرقلة الدعاوى القضائية. وبدأت إجراءات عزل كلينتون في الكونغرس عام 1998، بعد أن تم توجيه اتهام له بوجود علاقة جنسية مع المتدربة في البيت الأبيض آنذاك مونیکا لوينسكي. ولم يستطع الجمهوريون حشد الأغلبية في مجلس الشيوخ لإدانة كلينتون، وكان عدد من صوتوا ضده أقل بكثير من ثلثي العدد المطلوب للإدانة، وبالتالي لم يتم عزل كلينتون وأكمل فترته الرئاسية حتى عام 2001.

أطباء يؤكدون أهلية جو بايدن لأداء مهام رئيس أمريكا

إصابة بايدن بالسرطان أو السكري أو أمراض الغدة الدرقية أو زيادة الضغط أو أي اضطراب عصبي.

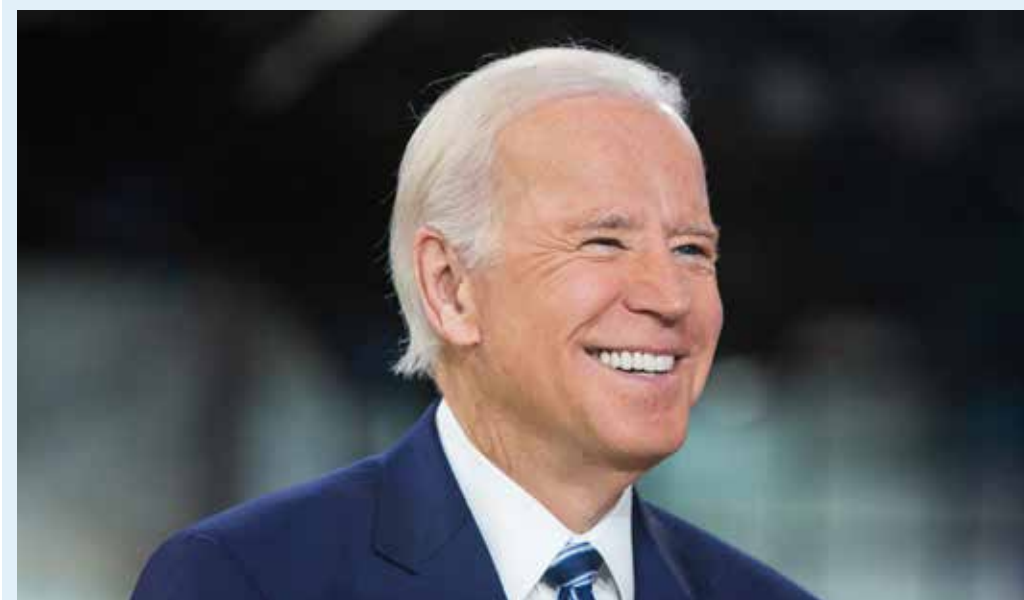
ووصف الطبيب بايدين بأنه «رجل سليم ونشط... قادر على أداء مهام الرئاسة بنجاح، بما في ذلك كمدير تنفيذي أو رئيس الدولة أو القائد العام».

يذكر أن جو بايدين البالغ 77 عاما من العمر، أحد المرشحين المحتملين عن الحزب الديمقراطي لمنافسة الرئيس دونالد ترامب في انتخابات الرئاسة عام 2020.

أكد تقرير طبي أهلية المرشح الديمقراطي المحتمل للرئاسة الأمريكية، جو بايدن، لأداء مهام رئيس الدولة.

وأشار الطبيب كيفين أوكونور في تقريره، الذي نشرته حملة المرشح الديمقراطي، إلى أن بايدين، الذي تعرض لتمدد في الأوعية الدموية في الدماغ عام 1988، لم تعد لديه أعراض المرض أو أي مشاكل من هذا القبيل.

وأشار التقرير أيضا إلى أن بايدين يتعاطى مضادات التخثر للحفاظ على صحة قلبه، وأدوية لتخفيض الكوليسترول، مؤكدا عدم



عاصمة ولاية أميركية تعرض 15 ألف دولار للعيش فيها

تعرض مدينة توبيكا، عاصمة ولاية كنساس الأميركية، ما يصل إلى 15000 دولار، لمن يرغب في الانتقال إليها والعيش فيها.

وأعلنت عاصمة الولاية عن إطلاق حملة «اختر توبيكا»، التي توفر حوافز من أصحاب العمل ومنظمة التنمية الاقتصادية المشتركة، لتشجيع العمال على الانتقال إلى توبيكا ومقاطعة شاوني.

وسيتم منح الحوافز المستندة إلى الأداء بعد أن يقيم المرشحون في المنطقة لمدة عام، حيث سيتم منح المستأجرين 10000 دولار بينما يحصل من يشترون منازل أو يعيدون تأهيلها على 15000 دولار، وفقاً لما ذكره موقع «فوكس نيوز» الإخباري.

وقالت باربرا ستابلتون من حملة «اختر توبيكا» إنه تم وضع البرنامج بهدف الاستثمار في الموظفين للعيش والعمل في مقاطعة توبيكا وشاوني، حتى تتمكن من تعزيز المجتمع الذي تم التخطيط لوجوده في الولاية المعروفة بلقب ولاية زهرة عباد الشمس.

أما مولي هاوي وهي إحدى العاملات على الحملة فأوضحت أنه «من خلال مبادرة (اختر توبيكا) نأمل ألا ندعم منظمي عملية استقطاب الموظفين المحليين ودعم خبراء الموارد البشرية في جهودهم لجذبهم الموظفين واستبقائهم فحسب، بل نعتزم أيضاً عرض مدى الدعم الذي تقدمه مقاطعة توبيكا وشاوني للمواهب المحلية».

يشار إلى أنه وفقاً لبيانات مكتب الإحصاء الأميركي في يوليو 2018، بلغ متوسط الإيجارات في توبيكا حوالي 751 دولار، بينما بلغ متوسط قيمة المنازل فيها نحو 100 ألف دولار، مع العلم أن عدد سكان المدينة يقدر بحوالي 126 ألف نسمة، بانخفاض قدره 2000 نسمة، مقارنة ببيانات أبريل 2010.

وتقع توبيكا على بعد حوالي ساعة بالسيارة من مدينة كنساس سيتي، وهي ليست أول مدينة تدفع الأموال للانتقال إليها، فهناك مدينة لينكولن في كنساس، وتولسا بأوكلاهوما، وتشانواتوغا في تينيسي، وهاميلتون في أوهايو، ومارن في أيوا، وبالتيمور في ماريلاند، بالإضافة إلى ولاية ألاسكا.



ترمب يفوز على الديمقراطيين وطرف ثالث بانتخابات «نظرية»

الديمقراطيين بنسب تتفاوت بين 3 و10 نقاط مئوية، فقد حصل مرشح الحزب الثالث غير المسمى على دعم تفاوت ما بين 11 و15 نقطة مئوية. ولا يعرف إلى أين سوف تذهب نقاط الطرف الثالث في الواقع في الانتخابات في نوفمبر من العام المقبل. ومقارنة ببايدن فقد حصل ترمب على أقل دعم حيث نال 44% في حين حصل بايدن على 41%، بينما حصل المرشح غير المسمى من الطرف الثالث على 11%.

أما في مقابل بيرني ساندرز فقد حصل ترمب على 44% في حين حصل ساندرز على 39% وحصل المرشح من الطرف الثالث على 13% من الدعم في المباراة النظرية. أما في مقابل إليزابيث وارين فقد نال ترمب 45% مقابل 37% لوارين. وفي مقابل بلومبيرغ حصل ترمب على 43% مقابل 34%. وأخيراً حصل ترمب على 43% مقابل 33% للعمدة بوتجيج وهي النسبة الأقل التي يحصل عليها

تصدر الرئيس الأميركي، دونالد ترمب، المرشحين الديمقراطيين البارزين للرئاسة؛ عندما تم إدراج مرشح نظري لحزب ثالث في تنافس انتخابي افتراضي، وفقاً لاستطلاع نشرت نتائجه مؤخراً.

الاستطلاع الذي أجرته صحيفة «يو إس إيه توداي» بالتعاون مع جامعة «سوفوك» الأميركية وجد أن ترمب احتفظ بالصدارة متقدماً على كل من نائب الرئيس السابق جو بايدن والسيناتور بيرني ساندرز (عن ولاية فيرمونت) والسيناتور إليزابيث وارين (عن ولاية ماساتشوستس)، بالإضافة إلى رئيس بلدية ساوث بند العمدة بيت بوتجيج، وأخيراً عمدة بلدية نيويورك السابق، مايكل بلومبيرغ. وفي كل مرة كان يجري التصويت بين ترمب وواحد من هؤلاء الديمقراطيين، باعتبار أنه وصل المرحلة النهائية كمرشح للحزب الديمقراطي، في وجود المرشح الثالث الافتراضي غير المسمى أو المعروف. فوز في كل الأحوال بينما استطاع ترمب أن يهزم كل من هؤلاء

مرشح ديمقراطي. تأتي هذه الانتصارات النظرية في الوقت الذي يستعد فيه مجلس النواب الأميركي لمساءلة الرئيس ترمب.

أرقام أخرى في أرقام أخرى فيما يتعلق بالمنافسة النظرية نفسها، فقد كان بروز ترمب وسط الناخبين الذكور في حين كانت أصوات النساء ضده في الغالب لصالح الديمقراطيين.

وفيما يتعلق بالأعمار فقط اجتذب المرشحون الديمقراطيون الناخبين في السن بين 18 و34 عاماً، في حين كان مؤيدو ترمب في الغالب في أعمار أكثر من 35 سنة.

وقد أجرى الاستطلاع الذي شمل 1000 ناخب مسجل بين 10 ديسمبر و14 ديسمبر، بهامش خطأ قدره 3 نقاط مئوية.

وقد لاحظت محررة صحيفة USA Today أن استطلاعات الرأي التي تجري كل عام قبل بدء الانتخابات التمهيدية، ليست موثوقة دائماً، خاصة أن المرشح الديمقراطي لم يحسم بعد.

Topeka will pay you up to \$15,000 just to move there

Topeka, the state capital, is offering potential new residents up to \$15,000 to move there.

A pilot program called "Choose Topeka" will match employer funds put up for people who move to Topeka and live and work there for a year, city and Shawnee County economic development groups announced. The program will pay up to \$10,000 to people who rent and \$15,000 to those who purchase or rehabilitate a home, according to the news release from the Greater Topeka Partnership.

«Choose Topeka was created with the intention of investing in employees to live and work in Topeka & Shawnee County, so that we may foster an 'intentional

community,' one of community support builders," said Barbara Stapleton, vice president of Business Retention and Talent Initiatives for GO Topeka, an organization of the Greater Topeka Partnership. GO Topeka and the Joint Economic Development Organization are partnering on the effort.

The funds are available for 40 to 60 new residents in the program's initial run, the release said. The performance-based incentives only kick in a year after the employee has relocated and "could be used for all types of moving related expenses," the release said. «Moving costs alone to move a 1-2 bedroom apartment can range from \$4,000 to \$7,000 and for a 3-4 bedroom home, range from \$10,000 to \$16,000, depending on the distance and location," the release said.



Nabil Al-Subari
Pharmacist

الصيدلي / نبيل الصباري



10035 W. Vernor Hwy
Dearborn, MI 48120

www.dixfamilycarepharmacy.com

313.914.5556

moenabil@yahoo.com



Dix FAMILY CARE PHARMACY

صيدلية الأسرة

- نقوم بتركيب وصفة الأدوية بأمر الدكتور
- خدمات كاملة للوصفات الطبية
- نقبل الميديكيد ومعظم التأمينات
- معدات طبية وأجهزة السكر والضغط والكولسترول

Dearborn community Care PHARMACY

صيدلية الشفاء

إدارة الصيدلي / نبيل الصباري

moenabil@yahoo.com

www.dixfamilycarepharmacy.com

15120 Michigan Ave
Dearborn, MI 48126

313.558.2121



على قاعة لينكولن بارك مانر

في حضور حاشد: الأيادي النقية تواصل مسيرتها الاغاثية لتجدة أهل اليمن



لينكولن بارك - الأمة برس - أستضافت قاعة (لينكولن بارك مانر) حفل التبرعات الخيري الذي نظّمته منظمة (الايادي النقية) والذي حضره عدد حاشد من أبناء الجالية اليمنية والعربية الى جانب حضور عدد من ممثلي منظمات المجتمع المدني ومؤسسات الجالية المختلفة وممثلي المراكز الدينية ونخبة من رجال الدين من خارج وداخل ولاية (ميشيغن) وتأتي هذه الفعالية الخيرية ضمن سلسلة من الفعاليات الخيرية التي نظمتها الجمعية المذكورة المعنية بشؤون الاغاثة والتنمية وقد أستهل الحفل بكلمة لعريفه

(بسام عبد الباسط مجلي) الذي رحب بالحضور، منطلقاً من بعض الآيات القرآنية التي تشير الى عمل الخير والاحسان كما تطرق الى الوضع اليمني الانساني إستناداً الى الارقام والبيانات ، التي تخرج من الامم المتحدة ومؤسساتها العاملة في اليمن موضحاً ملامح من الكارثة الانسانية التي يعيشها اليمن ، والمتمثلة بنقص الدواء والغذاء والماء وتفشي الامراض ، داعياً الى المساهمة الانسانية لإغاثة المكتوبين في اليمن .



بعدها كانت تلاوة عطرة لآيات بينات من الذكر الحكيم للشيخ مجدي بدر إمام وخطيب مسجد السلام في مدينة ديربورن ، كما ألقى د. صالح الظاهري وهو أحد أعضاء الفريق الإداري التنفيذي لمنظمة الايادي النقية ، كلمة إستهلها بالترحيب بالضيوف مبيناً أن اليمن يعيش أزمة إنسانية حقيقية بسبب تداعيات الحرب وأنها منذ العام 2015 تحولت الى كارثة إنسانية كبرى ، حيث تفيد الاحصائيات أن نحو طفل يموت كل 10 دقائق بسبب نقص الغذاء والدواء .

كما أن نسبة المحتاجين في المجتمع اليمني ارتفعت من 45 الى 75 بسبب تداعيات الحرب ، التي كانت إحدى إنعكاساتها السلبية هي صعوبة توزيع المساعدات على المحتاجين بين شطري اليمن ، ولكن الأيادي النقية تغلبت على هذه الصعوبات وقامت بإيصال المساعدات لكلا الشطرين، الى قيامها بمهام تأهيل بعض الطرق المتضررة بسبب الحرب الدائرة هناك وبناء بعض المدارس لضمان استمرار التعليم ، وأكد الظاهري على موقف الجالية اليمنية في ميشيغن التي تفاعلت في أكثر من مرة من حملة الاغاثة للشعب اليمني مثنياً على دور الجالية في مساندة جهود الإغاثة .

ضيوف من ولايات أمريكية

كما ألقى د. ديببي منتصر المقيمة في نيويورك وهي من أصول يمنية و باحثة في شؤون التربية والتعليم وقامت بتوقيع كتاب على هامش الفعالية المذكورة والكتاب بعنوان (Leading while muslim)

حيث سلطت الضوء على الازمة الانسانية التي يعيشها الشعب اليمني مستعرضة بعض المواقف الشخصية من واقع أسرته المهاجرة وتفاعلها مع الامل في اليمن حيث تحدثت عن خالها المقيم في اليمن وأهلها في المهجر وكيف أن عرى التواصل ظلت باقية بين الاغتراب والوطن من خلال النافذة الانسانية وأشادت د. منتصر بدور جمعية الايادي النقية المتميز في حشد الجهود الاغاثية وتأمين إيصالها للمحتاجين ، ووصفت ما تقوم به الجمعية بأنه مصدر إلهام للانطلاق بمسيرة عمل الخير ، مثنية على الدور الذي تلعبه حول العالم ، كما تحدثت عن كتابها الجديد والتجارب التي حاولت تضمينه وتحديداً بعد أحداث سبتمبر 2001 حيث شيوع ثقافة الاسلاموفوبيا في الاوساط الغربية ومنها المجتمع الأمريكي ، ولاسيما في قطاع المدارس محاولة عبر البحث تصحيح الصورة النمطية السلبية التي أشيعت عن الاسلام والمسلمين في الغرب.

وفي ذات السياق شهد الحفل مشاركة للشيخ د. محمد الهلالي القادم من ولاية أريزونا الذي تميزت كلمته بأنها كانت عبارة عن نصائح وتوصية لما يجب أن نفعله وما لا يجب أن نفعله في





عبد الباسط مجلي مدير مكتب الايادي النقية في الولايات الوسطى (المييد ويست)

الاغتراب ، وأكد على ضرورة تمتين عرى التواصل بين أبناء الجالية والابتعاد عن العزلة وتعزيز التعاون بين فعاليات ومؤسسات الجالية وتوحيدها ، الى جانب حديثه عن اليمن وأوضاعه وضرورة وضع حد للحرب المدمرة التي أنتجت واقعاً مأساوياً في اليمن ، مؤكداً على أهمية اعتماد مشاريع مستدامة للحيلولة دون تفشي ظواهر الجوع والمرض والنزوح وحذر الهلالي بأن الحرب إذا استمرت سيعود اليمن الى العام 1996 .

فيلم وثائقي يوثق مسيرة جمعية الايادي النقية وفي سياق متصل تم عرض فيلم وثائقي قصير تضمن أرشفة لجهود جمعية الايادي النقية العاملة في اليمن حيث أظهر الفيلم ووثق بالارقام حجم المساعدات التي تم إيصالها الى اليمن والمناطق والفئات المستفيدة من تلك المساعدات وكانت تلك المساعدات ضمن برنامج حملة (أمل من أجل اليمن) والتي وصلت الى 8 محافظات يمنية .



فتح باب التبرعات

وأختتم برنامج الحفل بكلمة للشيخ كفاح مصطفى خطيب وإمام مسجد شيكاغو الذي رحب بالحضور مستهلاً حديثه ببعض قصص التراث الديني الاسلامي التي تؤكد على الاحسان وعمل الخير ونجدة المحتاج وذلك لتشجيع الحضور على التبرع كما ذكر الشيخ كفاح بعض البيات القرآنية والاحاديث النبوية الشريفة التي تصب في ذات المعنى وقد تم تقديم التبرعات من قبل الحضور بعدها تناول الجميع طعام العشاء .





عام على اتفاق استوكهولم بالسويد..

انتصار غريفيث الزائف

خالد عبدالواحد/ كاتب ومراسل صحفي من اليمن

يوشك العام الخامس من الحرب اليمنية على الانتهاء، وما تزال عملية السلام راكدة مكانها، حيث تواجه مفاوضات السلام في اليمن تعقيدات كبيرة أهمها الصراع الإقليمي بين طهران وواشنطن من جهة، وتقسيم الصراع في البلاد حسب معايير مناطقيّة وطائفية وحزبية من جهة أخرى، ناهيك عن المطامع في موانئ اليمن وثرواته.

مشتركة، ثم التركيز على الملفات الأخرى، حسب مراقبين.

أظهر اتفاق السويد أيضاً أن الأطراف المتصارعة يمكن أن تتفق فعلياً على طريقة مختلفة للخروج من الأزمة، حسب حديث المبعوث الأممي. ربما يعد هذا النجاح الوحيد الذي اكتشفه غريفيث، لكن سكان اليمن الذين يتسابق الرصاص مع الفقر والأوبئة للفتك بهم، ما زالوا يتأملون أنه سيكون هناك حل سياسي، لكنهم يائسون من أن يتحقق تحت إشراف الأمم المتحدة التي خذلتهم خلال الأعوام السابقة.

كان اليمنيون يتوقعون أن ينهي اتفاق السويد معاناتهم، ويضع حداً للصراع الذي أدخل البلاد في أسوأ أزمة إنسانية في العالم، لكن تلك الآمال تبددت فلا الحرب توقفت ولا المنظمات التابعة للأمم المتحدة تمكنت من معالجة الأزمة الإنسانية. وبعد فشل اتفاق السويد يعلق غريفيث آماله على اتفاق الرياض الذي رعته السعودية بين الانتقالي والحكومة الشرعية للحل الشامل في اليمن.

بحسب حوار غريفيث مع موقع الأمم المتحدة، فإن «هناك مصلحة لدى كل من الحكومة الشرعية والمجلس الانتقالي الجنوبي المدعوم من أوبوطي لتنفيذ الاتفاقية، ربما ليس في جميع جوانبها، ولكن بما فيه الكفاية للسماح لنا في الأمم المتحدة بالتوسط لإنهاء الصراع الشامل».

المبعوث الأممي حذر أيضاً من أن انهيار اتفاق الرياض سيكون ضربة مدمرة لليمن. هذه التحذيرات تتزامن مع محادثات حوثية سعودية بعيداً عن أروقة الأمم المتحدة، يقول الحوثيون إنها لا ترقى إلى المفاوضات، لكنها ربما تكون بادرة أمل خصوصاً مع تقديم الطرفين تنازلات بسيطة جداً، ربما تضع حداً لمعاناة الإنسان اليمني وتخفف من آلامه.

أيام قليلة على دخول العام السادس على الحرب في اليمن، والثاني على اتفاق استوكهولم، لكن ما رقتة الصراع في البلاد ما زالت تتوسع، ومعها تزداد حدة الأزمة الإنسانية.

وقف إطلاق النار في المدينة ذاتها، بحسب حديث غريفيث.

لكن الوضع في البوابة الغربية لليمن ما يزال يشهد مواجهات عنيفة بين الحين والآخر بين القوات المشتركة والحوثيين، ولم تتمكن الأمم المتحدة من تنفيذ انسحاب القوات المتقاتلة من المدينة وموانئها، وإعادة الانتشار على الرغم من تعاقب ثلاثة مراقبين دوليين على رئاسة اللجنة المكلفة بالإشراف على تنفيذ إعادة الانتشار. كل ما حققته اللجنة هو نشر خمس نقاط مراقبة في مناطق متفرقة من المدينة الساحلية لمراقبة وقف إطلاق النار.

ليس للأطراف اليمنية الذنب الأول في عرقلة تنفيذ اتفاق الحددية، فالمنظمة الأممية لم تسع في بنود الاتفاق الطرف الذي سيتسلم الإشراف على موانئ الحددية، وكل طرف ترجم البند لصالحه، فالاتفاق الذي سمح بدخول مراقبين أمميين إلى المدينة، لم يكن أكثر من خدعة وقع بها طرفا الصراع ونجاح زائف لغريفيث، زاد الوضع تعقيداً بحسب ما يراه سياسيون يمنيون.

النسرى

كان من المقرر إطلاق خمسة عشر ألف أسير من الطرفين، لكن هذا الملف الإنساني البحث، هو الآخر بقي على حاله، باستثناء إطلاق عشرات الأسرى خلال الأشهر الماضية من الطرفين بوساطات قبلية، لكن الآلاف من الأسرى ما زالوا في السجون، وكانوا قد بنوا آمالهم على اتفاق فاشل، ما يزال يراه غريفيث بداية الحل في اليمن. حتى غريفيث ذاته، يشعر بخيبة أمل كبيرة بعد أن تعثر ملف الأسرى. ويقول: «خرجنا من اتفاق استوكهولم بأمل كبير، أمل تلاشى بطرق عديدة، ولكن أحرزنا أيضاً بعض الإنجازات الكبيرة».

إنجازات المبعوث الأممي ينظر إليها الشارع اليمني بعين السخرية، فهي لم تتحقق على مدار الشهور الماضية، وأيضاً قد لا تتحقق على مدى أعوام قادمة، فالبلاد تحتاج إلى وقف شامل لإطلاق النار والضغط على كافة الأطراف لتشكيل حكومة

اتفاق السويد لم يزل حبراً على ورق

مر عام على توقيع اتفاق السويد ولم يزل حبراً على ورق، بينما لم يتحقق منه سوى تلك النجاحات التي يتحدث عنها المبعوث الأممي إلى اليمن مارتن غريفيث في خطابه، أما على الواقع فلم تتمكن الأمم المتحدة من حلحلة الملفات التي نص عليها الاتفاق في كانون الأول/ديسمبر الماضي. ملف الأسرى وملف الحددية وأيضاً ملف فك الحصار عن مدينة تعز، بالإضافة إلى ملف فتح مطار صنعاء، هي الملفات التي ناقشها طرفا الصراع في استوكهولم، بحضور العديد من السفراء لدى اليمن، لكنها وعلى الرغم من التوصل إلى اتفاق في 13 كانون الأول/ديسمبر 2018 يقضي بإطلاق الأسرى وإعادة الانتشار في الحددية وفتح مطار صنعاء، ما زالت تنتقل من طاولة مفاوضات إلى أخرى، دون أي تقدم يذكر.

ملفات راكدة وتفاوض أممي

ملفات كثيرة ما زالت راكدة، على الرغم من التفاوض الأممي بالوصول إلى حل نهائي للأزمة اليمنية على طاولة المفاوضات، فالمكابرات بين الأطراف المتصارعة وعدم تقديمها أي تنازلات، بالإضافة إلى أن الأمم المتحدة باتت محل شك بحقيقة رغبتها في إنهاء الصراع. مارتن غريفيث، وفي كلمة له بمناسبة مرور عام على اتفاق السويد طالب من الأطراف اليمنية التخلي عن آمال النصر العسكري لتحقيق السلام في اليمن ومتابعة ما أسماه «النصر الكبير»، الذي يمكن تحقيقه من خلال المفاوضات. مفاوضات لم تبرح مكانها منذ بدء الحرب في العام 2015 عدا أنه بعد كل جلسة مشاورات يزداد التصعيد الميداني.

ملف الحددية

إنجازات كثيرة حققها اتفاق «ستوكهولم» وفي مقدمتها أنه جنب مدينة الحددية وموانئها هجوماً وشيكاً، بالإضافة إلى أنه حقق نتائج إيجابية في

11 مليون شخص يكافحون للحصول على ما يكفيهم من الغذاء..

«الأغذية العالمي» يعلن عن تراجع مستوى انعدام أمن الغذاء باليمن

أعلن برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، عن تراجع مستويات انعدام الأمن الغذائي في 29 مديرية باليمن، بعد أن كانت مصنفة ضمن الأشد تضرراً جراء الجوع من أصل 45 مديرية.

وأفاد البرنامج الأممي في بيان نشره على موقع مكتبته في اليمن، أنه عمل على زيادة أعداد المستفيدين من مساعداته الغذائية الشهرية في اليمن من 8 ملايين مستفيد مطلع العام 2019، إلى نحو 12 مليون مستفيد في الوقت الحالي.. ولفت إلى أن التوسع الكبير في المساعدات الإنسانية التي يقدمها البرنامج أسهم في التخفيف من وطأة المعاناة الكبيرة التي يشهدها اليمن وتقادي المجاعة حتى الآن.

11 مليون شخص يكافحون وأضاف أنه «لا يزال ما يزيد عن 11 مليون شخص في اليمن يكافحون بشكل يومي من أجل الحصول على ما يكفيهم من الغذاء، وفقاً لأحدث بيانات برنامج الأغذية العالمي الخاصة برصد الأمن الغذائي».

وقال لوران بوكيرا، المدير القطري لبرنامج الأغذية العالمي في اليمن، بحسب البيان ذاته، إن «المساعدات التي يقدمها البرنامج أسهمت في إنقاذ العديد من الأطفال والنساء من الانزلاق نحو المجاعة، إلا أنهم لا يزالون عرضة للخطر، ومن الضروري مواصلة تقديم الدعم لليمن».

وأضاف بوكيرا، «اليمن بحاجة إلى السلام -سلاماً دائماً يُمكن البلاد من إعادة الإعمار..» نهب مساعدات غذائية

وكان برنامج الأغذية العالمي اعترف نهاية العام الماضي بتعرض جزء من مساعدات الإغاثة الدولية للنهب من قبل جماعة الحوثي، واتهم الحوثيين بسرقة اللقمة من أفواه الجياع. وعلق البرنامج نشاطه لعدة أشهر منتصف العام الجاري في صنعاء والمحافظات المجاورة لها بحجة نهب المساعدات لغير مستحقيها واستمرار الحوثيين بنهب جزء من المساعدات المخصصة للفقراء، لكنه رفع التعليق بعد إبرامه اتفاقاً مع الحوثيين يضمن عدم تدخلها في عمله.

وتعهد فور استئناف نشاطه بتغيير آلية التوزيع بآلية حديثة تعتمد على المسح الميداني لضمان الوصول للمستحقين فعلياً للمساعدات الدولية وتوثيق بياناتهم بدقة واعتماد نظام البصمة الإلكترونية في الصرف.

لكن وبحسب مصادر عاملة في المجال الإغاثي، فإنه لم يحدث حتى الآن أي تغيير في آلية الصرف القديمة.



الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMEN'S CHILDREN'S

1-800-425-1647 f t y @PUREHANDS2

www.purehands.org

تبرع الآن

info@purehands.org

WFP announces lower food insecurity in war-torn Yemen

Food insecurity has decreased in 29 Yemeni districts, the United Nations World Food Program (WFP) said, after they were ranked among the most severely hunger-affected 45 districts.

WFP has scaled up its operations from reaching eight million Yemenis at the beginning of 2019 to currently providing food to 12 million people per month, the program added in a press release. Food assistance has been doubled in Yemeni areas most severely affected by conflict and economic collapse, both of which have left some 240,000 people facing conditions closer to famine, the release added.

«A massive expansion of humanitarian assistance by WFP in Yemen this year has alleviated the worst suffering in Yemen and so far prevented famine, but over 11 million people continue to face a daily struggle to find enough food», according to the WFP's latest data on food security.

Despite the decrease in food severe insecurity levels, humanitarian assistances continue to be lifesaving for millions of people in Yemen, said the release.

According to WFP's analysis, around 22 million people still have to skip or reduce meals to make their food stocks last, regardless of the increase in humanitarian action in the war-torn country.

The program has worked on promoting the monitoring operations to limit any external impact on its humanitarian activities across Yemen, while continues to push for expanding the registration through biometric system that digitally guarantees the food delivery to beneficiaries.

WFP-provided assistances have helped many children and women escape famine, but they are still vulnerable, the WFP director in Yemen said in the release, highlighting the need for continuing support to the country.

In 2019, the program has provided US\$ 35 million in cash transfers to needy families, Loran Pokira added without details on the number of these families.

Yemen needs peace, sustainable peace allowing for the country's reconstruction, he urged.

Last October, a WHO report said some 20 million people were food insecure in Yemen, including 250,000 people on the brink of starving to death amid persistent conflict.



نازحو اليمن... ظروف صعبة وحنين إلى الديار

يعيشون في مخيمات ومواقع عشوائية لا يشكلون إلا 12 في المائة من مجموع النازحين، فيما الباقون يقطنون في بيوت إيجار أو لدى مضيفين». يضيف أنهم «يفتقدون إلى الخدمات الأساسية، وكل ما يقدم لهم من مساعدات هو مؤقتة». ويطلب السعدي «المنظمات المعنية بمساعدة النازحين بالعمل على تنفيذ مشاريع تضمن تقديم مساعدات ذات أثر ملموس. على سبيل المثال، بدلاً من إقامة فصول دراسية مؤقتة، لماذا لا تشيّد غرف إضافية في المدارس القريبة أو مدارس بحجّ ذاتها يستفيد منها النازحون والمجتمع المضيف على حدّ سواء. كذلك، بدلاً من توزيع السلالات الغذائية، من الأفضل تنفيذ مشاريع اقتصادية تدعم البنية التحتية للمنطقة وفي الوقت نفسه توفر فرص عمل للنازحين».

ويلفت السعدي إلى أنّ «الأطفال النازحين في سنّ الدراسة هم بمعظمهم غير ملتحقين بالتعليم، إمّا بسبب عدم توفر المدارس وإمّا عدم تكاليف الكتب والقرطاسية»، متابِعاً أنّ «النازحين يتلقون الخدمات الصحية لا تتجاوز نسبتهم 10 في المائة».

من جهة أخرى، استقرت آلاف الأسر المهجرة في خارج اليمن، ويعاني بعض منها ظروفًا معيشية صعبة. وتحاول أسر كثيرة بدء حياة جديدة بعدما يُست من إمكانية العودة إلى اليمن، علماً أنّها بمعظمها تعيش في السعودية ومصر والأردن وتركيا وقطر وعدد من الدول الأوروبية في مقدمتها ألمانيا وهولندا وسويسرا. ابتسام الشريحي (اسم مستعار) اختارت العيش مع أفراد أسرتها في مصر، بعدما تصاعدت وتيرة المواجهات المسلحة في مدينة تعز. تقول لـ«العربي الجديد»: «زوجي يعمل في السعودية، وبسبب الحرب قررنا الانتقال للعيش في القاهرة. فالتكاليف هنا هي نفسها كما في تعز، لجهة الإيجار وتعليم الأولاد والمأكل والمشرب»، مشيرة إلى أنّ زوجها يلتحق بهم في مصر في كلّ إجازة يحصل عليها. وتلفت الشريحي إلى أنّ «اليمنيين لجأوا بأعداد كبيرة إلى مصر، وكثيرون منهم أوضاعهم المعيشية صعبة وينتظرون انتهاء الحرب للعودة إلى منازلهم في اليمن».

أما رماح الجبري الذي اعتقله الحوثيون في الرابع من إبريل/ نيسان 2015 في صنعاء على خلفية نشاطه الإعلامي، فقد انتقل فور الإفراج عنه إلى السعودية. يقول إنّ «لا شيء يعوّض الوطن والأهل والأصدقاء وزملاء المهنة»، مضيفاً أنّه «مع كل جولة مفاوضات أو بوادر للحلّ السياسي، نحلم بالعودة إلى أحضان الوطن. ومع تزايد التعقيدات، يتسلسل اليأس أحياناً فننظر في إمكانية اللجوء إلى بلد أوروبي والبدء بحياة جديدة أسوة بكثير من الزملاء والأصدقاء».

تقاريرها التي ترفعها إلى قوات التحالف بهدف تحييدها». يضيف سعيد أنّ «تلك المباني صارت مكتظة بالسكان، وتخصّص غرفة واحدة لكل أسرة فيما المرافق مشتركة بين ثلاث أو أربع أسر، علماً أنّها تعاني جميعها من صعوبة جلب المياه وحملها إلى الغرف». وفي داخل مدينة تعز التي تسيطر على معظمها القوات التابعة للحكومة الشرعية، تكثرت المنازل الفارغة والمتضررة التي ما زال أصحابها نازحين إلى خارج المدينة، إمّا بسبب تضررها وإمّا بسبب انتماء أصحابها السياسي إلى الحوثيين. بالتالي، راحت تمثل سكناً ملائماً لنازحين آخرين أو عاذين من أبناء المدينة الذين تضررت بيوتهم لدرجة أنّها لم تعد صالحة.

يكثر الفقر في أوساط الأسر النازحة في محافظة الحديدة الساحلية (غرب)، بالتالي لم تجد بديلاً من اللجوء إلى استنجان «دكاكين»، بعضها مزودة بمراحيض. ويضطر أفراد تلك الأسر إلى الخروج إلى الشارع لمدة ساعتين يومياً، في الصباح، من أجل تهوية «الدكاكين» من الرطوبة بالنسبة إلى تلك الأسر، فإنّ الأولوية هي لأفرادها في ما يتعلق باستحقاق مواد الإغاثة، لكنّها تسجّلت في قوائم الإغاثة لدى أكثر من منظمة من دون أنّ تلتقي بمعظمها موافقة على منحها مساعدات، على الرغم من بؤسها الواضح. سمير الزبيدي الذي نزح إلى صنعاء، من الذين يستمرون حرمته من المساعدات بين وقت وآخر، مشيراً إلى أنّ «ثمة من يطلب منا الذهاب للقتال فتوفر لنا المساعدات بشكل دائم لكنني مريض ولا أقوى على القتال». يضيف أنّه يعيش على «المساعدات التي يقدمها لنا السكان بالإضافة إلى العمل في تنظيف السيارات أمام المطاعم والمراكز التجارية الكبيرة في صنعاء».

في السياق، يصف رئيس الوحدة التنفيذية لإدارة مخيمات النازحين في اليمن نجيب السعدي وضع النازحين في اليمن بـ«الصعب»، مشيراً إلى ضرورة توفير احتياجات كثيرة لهم. ويقول السعدي لـ«العربي الجديد» إنّ «أزمة النازحين أزمة كبيرة جداً نظراً إلى ارتفاع عددهم إلى نحو أربعة ملايين و200 ألف نازح، من بينهم 56 في المائة من الأطفال». ويشرح السعدي أنّ «الذين

لكّن المنظمات الأممية والدولية لم تتمكن طوال سنوات الحرب التي تقترب من الخمس، من إحصاء أعداد النازحين في المدن ولا مواقع تركزهم ولا مدى استفادتهم من الخدمات نظراً إلى صعوبة تحديد مناطق سكنهم. فأنماط سكن النازحين في المدن تختلف ما بين خيم في مساحات مفتوحة، خصوصاً في المدن الثانوية وشبه الريفية، والسكن في مبان قيد الإنشاء التي تُعرف محلياً بـ«الدكاكين»، واستئجار مساكن خاصة وفقاً لأوضاع الأسر النازحة الاقتصادية، والعيش لدى الأقارب.

أبو إبراهيم الصعدي (اسم مستعار) من ريف محافظة صعدة الحدودية مع السعودية (شمال)، يخبر أنّه اختار النزوح مع أسرته إلى مدينة صنعاء منذ بداية الحرب، «نظراً إلى توفر الأمن»، ويشرح: «في قريتي قد أتعزّض للخطر كوني أنتمي إلى تيار ديني مناهض للحوثيين (سلفي)، أما في المدينة الكبيرة فأدوب في المجتمع والسلطات لا تعلم عنّي شيئاً وأعيش كما يفعل غيري من السكان».

يضيف الصعدي أنّ «حياتي هنا أفضل وأكثر أماناً»، موضحاً أنّ «ما ساعد في ذلك هو استحصالي على هوية مزوّرة، فيما يستمرّ أخي الأكبر الذي يعمل في السعودية بدعمنا مادياً من خلال حوالآت مالية شهرية».

عدد كبير من النازحين المعدمين اختاروا العيش في المدن، داخل خيم من الخشب والتيلون نصبوها على أراض مفتوحة تحيط بها أسوار تعود إلى ملاك قبلوا استضافتهم شريطة إخلاء المكان عند طلب ذلك وعدم تشييد مبان في المكان أو مدّ تجهيزات للصرف الصحي أو تحويل الأرض إلى مكبّ للنفايات. من جهة أخرى، سعى ملاك مبان كبيرة قيد الإنشاء إلى استقبال أسر نازحة فيها. ويخبر محمد سعيد، النازح في منطقة الحويان مدخل مدينة تعز (جنوب غرب)، أنّ «المقاتلين الحوثيين كانوا يتركزون داخل المباني قيد الإنشاء فتستهدفها طائرات التحالف العربي، لذلك راح ملاكها يضعونها في تصرف النازحين، ثمّ يُطلب من منظمات الإغاثة التي تزورهم إدراج إحداثيات تلك المباني في

تقارب حرب اليمن من عامها الخامس مع كلّ ما تحمله من بؤس وأسى للسكان، لا سيّما النازحين منهم الذين اضطروا إلى ترك بيوتهم وانتقلوا إلى مناطق أخرى في أنحاء مختلفة من البلاد. قبل أربعة أعوام، انتقل محمد العمراي (12 عاماً) مع والديه إلى مدينة مأرب، شرقي اليمن، نازحاً بعد سيطرة الحوثيين على منطقتهم في عمران، شمالي البلاد. ولأنّ الصغير لم يكن يتجاوز حينها الثامنة من عمره، لم يدرك سبب مغادرة قريته وترك أصدقاءه وملايسه ومقتنياته الشخصية وراءه، لكنّه فهم أخيراً أنّ الحرب هجرت أسرته. يقول: «لا أتذكّر جيداً قريتنا، لكنّ والدتي تحدّثني كثيراً عنها وعن جدّتي وأبناء عمّي مؤكّدة لي أنّنا سوف نعود إليها يوماً ما. لكنني لا أعلم متى». ويتابع محمد تعليمه في إحدى مدارس مأرب المكتظة بتلاميذ نازحين من كل المحافظات اليمنية، وهم جميعهم يحملون قصصاً مشابهة لما عاشته أسرته.

في مأرب نفسها، ومنذ أربعة أعوام، يحاول فارس السريحي الاستقرار. يقول الرجل الأربعيني: «أعيش هنا في وضع أشبه بالإقامة الجبرية. فأنا لا أستطيع العودة إلى منطقتي وأسرتي لأسباب أمنية. فأني شخص يعود من خارج مناطق سيطرة الحوثيين يُعدّ عدواً. كذلك، لا أستطيع استخدام أسرتي إلى هنا بسبب تعقيدات التنقل في البلاد ومخاطر اختطاف المسافرين أو الزجّ بهم في السجون على مدى أعوام المجرّد الاشتباه بهم». يضيف السريحي أنّه «من الصعب على المرء أن يصف شعوره كمهجّر في وطنه. هو لا يستطيع زيارة أسرته ولا أقاربه، ولا منطلقته التي ولد ونشأ فيها وقضى فيها طفولته وشبابه والتي لا تبعد عنه مسافة طويلة»، موضحاً أنّ «الأمر يزداد سوءاً في حالات المرض ومناسبات الأفراح والأتراح». ويشير إلى أنّ «النازحين يعيشون في وضع يمكن اختصاره بحياة البرزخ، فهم لا يملكون القدرة على تعجيل خلاصهم والانتقال إلى أيّ وضع آخر». ويتابع أنّ «سنوات الحرب والنزوح أسهمت في تغيير ملامح الأرض والأشخاص، فقد التحق بنا في مناطق النزوح رجالاً كانوا قد تركناهم أطفالاً، فيما شبّ هنا آلاف الصغار الذين لا يعرفون أجدادهم وأعمامهم وأقاربهم في مسقط رأسهم، والاتصالات الهاتفية نادرة فلا تكفي لجعلهم يشعرون بأجواء عائلية».

وتتمدّ خريطة النزوح اليمنية على كامل مساحة البلاد. كثر هم الذين لجأوا إلى صنعاء وقد ظلّوا أنّ ثمة فرصاً فيها للعمل وزيادة الموارد والحصول على خدمات صحية وعلى الأمن وغير ذلك، بالمقارنة مع حياة النزوح في الريف اليمني الذي يفتقر إلى كثير من الفرص والخدمات.



الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

1-800-425-1647 @PUREHANDS2

www.purehands.org تبرع الآن

info@purehands.org

رشيدة طليب في الكونغرس «ابنة المهاجر» تتحدي ترامب ولا تدعم إسرائيل

فازت الأمريكية، من أصول فلسطينية، رشيدة طليب، بمقعد عن ولاية ميشيغان بمجلس النواب، في انتخابات التجديد النصفي بالكونغرس التي أجريت في العام الماضي لتصبح أول مسلمة تتولي هذا المنصب.

ولدت رشيدة طليب، 42 عاما، في ديترويت، وهي الابنة الكبرى لمهاجر فلسطيني، ولها 14 أخا وأخت، ويعتبر دخولها الكونغرس حدثا تاريخيا. تركز رشيدة في خطابها على برامج المرأة والطفل والرعاية الصحية، وتحظى بدعم روابط المرضين والمعلمين وتجار التجزئة في الولاية. وتقول إن توفير رعاية صحية لكل الأمريكيين والأجور والسياسات البيئية وتمويل المدارس العامة والإصلاحات الخاصة بالمهاجرين، ستكون على رأس أجندتها داخل الكونغرس.

وعن القضية الفلسطينية والتسوية في الشرق الأوسط تقول صحيفة «هآرتس» الإسرائيلية، إن رشيدة طليب تدعو لخفض المساعدات العسكرية الأمريكية لإسرائيل.



رشيدة طليب تشعل معركة «المحرقة اليهودية والحق الفلسطيني» داخل الكونغرس الأمريكي

(الفلسطينيون) فقدوا أرضهم والبعض الآخر فقدوا حياتهم فقد تم القضاء على كرامتهم ووجودهم بطرق عديدة... وكل هذا كان باسم محاولة إنشاء ملاذ آمن لليهود، بعد الهولوكوست، ما بعد المأساة والاضطهاد المروع لليهود في جميع أنحاء العالم في ذلك الوقت».

وأضافت: «أن أحداث الماضي قد بنت رأبها حول كيفية التعامل مع حل النزاع الإسرائيلي الفلسطيني. وأشارت طليب: «أنا أحب حقيقة أن أسلافي هم الذين قدموا هذا (الملاذ الآمن)، بطرق عديدة، لكنهم فعلوا ذلك بطريقة سحقت كرامتهم (الفلسطينيين)، أليس كذلك؟ وقد تم فرض عليهم ذلك. وهكذا، عندما أفكر في دولة واحدة، أفكر في حقيقة، لماذا لا يمكننا حل النزاع بطريقة أفضل؟».

وقام اثنان من النواب الجمهوريين في الكونغرس الأمريكي بمهاجمة طليب لاستخدامها عبارة «الشعور بالهدوء» متهمينها بالكذب واستخدامها العبارة لوصف وجهة نظرها عن الهولوكوست نفسه، بمعنى آخر يعتبرون أنها قالت «أشعر بالهدوء بشأن ما جرى في الهولوكوست».

من جهة أخرى قامت طليب بالرد على تصريحات الجمهوريين الذين، برأيها قاموا بتحريف كلامها وإشعال هجمات شريرة ضدها: «جميعكم أنتم الذين تحاولون إسكاتي ستفشلون فشلا ذريعا. لن أسمح لكم أبدا بتحريف كلامي وإخراجه عن سياقه خدمة لأجندتكم العنصرية التي تنم عن الكراهية. الحقيقة سوف تفوز دائما».

بينما أدان المتحدث باسم طليب، دينزل كامبيل، بيان النائبة الجمهورية تشيني ووصفه بأنه «خطير»، وكانت تشيني أول من انتقد طليب.

وقال في بيان: «مرة أخرى، ينشر القادة الجمهوريون والمتطرفون اليمينيون أكاذيب علنية على نطاق رسمي للتحريض على الكراهية»، وأضاف «يجب أن تخجل عضوة الكونغرس ليز تشيني من استخدام مأساة الهولوكوست في محاولة لتسجيل نقاط سياسية.

إن سلوكها يضعف مستوى خطابنا العام ويشكل إهانة للحالية اليهودية وللملايين من الأمريكيين الذين يعارضون الكراهية التي ينشرها الحزب دونالد ترامب الجمهوري».

وأشار كامبيل، طليب لم تقم بمدح الهولوكوست بأي شكل ولم تقل أنه يجعلها تشعر بالهدوء، بل على خلاف ذلك، وصفت الهولوكوست مرارا وتكرارا بأنه مأساة واضطهاد مروع للشعب اليهودي.

ومن الملاحظ أن النائبتين في الكونغرس الأمريكي رشيدة طليب وإلهان عمر، أول مسلمتين في المجلس، تتعرضن إلى هجمات متكررة وانتقادات بسبب نشاطهما السياسي والحقوق، لا سيما في ما يتعلق بالقضية الفلسطينية، وإدانة جرائم الاحتلال، فيتمهن بشكل مستمر بمعاداة السامية.

استهدف نواب جمهوريون في الكونغرس الأمريكي النائبة الديمقراطية من أصل فلسطيني رشيدة طليب، لدعوتها إقامة دولة واحدة في فلسطين لحل النزاع الإسرائيلي الفلسطيني.

وأجرت «ياهو نيوز» مقابلة مع طليب، حيث سئلت عن موقفها من قضية النزاع الإسرائيلي الفلسطيني، وبدأت طليب بالإشارة إلى أن أمريكا احتفلت بذكرى الهولوكوست، ومن ثم تحدثت عن أسلافها الفلسطينيين وكيفية تأسيس دولة إسرائيل وقالت، إنها تشعر بالخشوع أمام أسلافها الذين عانوا لإنشاء ملاذ آمن للشعب اليهودي.

وقالت: «هناك، كما تعلمون، نوع من الشعور بالهدوء، أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي

أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي

أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي

أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي

أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي

أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي

أقول دائما للناس، عندما أفكر في الهولوكوست ومأساة الهولوكوست، وحقيقة أن أسلافي



بحسب صحيفة «التلغراف» البريطانية. وأصبحت رشيدة طليب أول امرأة مسلمة تدخل المجلس التشريعي بولاية ميشيغان الأمريكية، بعدما دخلت الحياة السياسية بشكل رسمي عام 2008، وهي تنتقد السياسات التي تؤدي إلى تلوث البيئة وترفض سيطرة رأس المال على السلطة بصورة جعلتها تنتقد سياسات ترامب منذ حملته الانتخابية عام 2016.

وتعتبر انتخابات الكونغرس في الولايات المتحدة، التي تجرى كل عامين، من أهم المنافسات الانتخابية. ففي مجلس النواب، الذي فازت رشيدة طليب بعضويته، يبلغ عدد المقاعد 435 ويتم التنافس عليها في كل مرة، وفي مجلس الشيوخ، تختلف فترات ولاية نواب المجلس التي تستمر ست سنوات بحيث يتم انتخاب ثلثهم تقريبا في كل مرة أي 35 عضوا من أصل 100 عضو.

وتأتي أهمية انتخابات التجديد النصفي من كونها توفر للنخب فرصة كبيرة، في الفترة ما بين الانتخابات الرئاسية، من أجل التأثير على أداء الرئيس وتحويل ميزان القوة إذا كانوا غير راضين.

رشيدة طليب أول مسلمة تقود جلسة النواب الأمريكي

النائبة في الكونغرس الأمريكي رشيدة طليب والتي دخلت التاريخ كأول نائبة فلسطينية ومسلمة في الكونغرس، وللمرة الأولى في تاريخ الكونغرس، ترأست مسلمة جلسة مجلس النواب الأمريكي، وقادت، النائبة الديمقراطية عن ولاية ميشيغان، رشيدة طليب، اجتماع المجلس النواب لتصبح بذلك أول امرأة مسلمة تقود المجلس.

وفي تعريده لها عبر «تويتتر»، قالت «رشيدة» وهي أمريكية من أصل فلسطيني من ولاية ميشيغان وإحدى مسلمتين في الكونغرس: «ترأست مجلس النواب الأمريكي ليس سيئا بالنسبة لفتاة من ديوترويت لم تكن تتحدث الإنجليزية عندما بدأت الدراسة، والأولى في عائلتي التي أنهت دراستها الثانوية والعليا».

وأضافت: «كانت لحظة فخر وغرقت في أكثر من ذلك بقليل وأنا أعلم في الكونغرس».

ورغم أن الموقف الرسمي للحزب الديمقراطي الأمريكي الذي تنتمي إليه يدعم حل الدولتين للتسوية في الشرق الأوسط، فإن رشيدة عبرت عن دعمها للتسوية تقوم على أساس دولة واحدة يعيش فيها الفلسطينيون والإسرائيليون ويحصل كل منهم على جميع حقوق المواطنة، وهو ما جعل اليهود يسحبون دعمهم لترشحها. وتعتبر شبكة «بريت بارت» الإخبارية الأمريكية أن حقبة دعم الحزبين الجمهوري والديمقراطي لإسرائيل قد ولت، وأن دعم تل أبيب أصبح يقتصر على الحزب الجمهوري. وتقول الشبكة: «إن اليسارية المتشددة الأمريكية من أصل فلسطيني رشيدة طليب، التي دعت إلى هدم إسرائيل كدولة منفصلة، لإنشاء دولة واحدة مع الفلسطينيين جعلت المنظمات اليسارية اليهودية تسحب دعمها لترشحها».

وفازت طليب بترشيح الحزب الديمقراطي لانتخابات مجلس النواب عن ولاية ميشيغان، قبل 3 أشهر، بعدما تقدمت على منافستها بريندا جونز، رئيسة مجلس مدينة ديوترويت.

ورغم أن اسمها غريب نوعا ما على الأمريكيين، إلا أن الناخبين يتذكرون أنها جاءت إلى منازلهم، تقول طليب في تصريحات صحفية: «لقد غيرنا مجرى التاريخ في وقت كنا نظن فيه أن حدوث ذلك مستحيل».

وقالت في تصريحات سابقة: «لا يتعلق الأمر بأن تظهر دينك، وأنا دائما أخبر الناس بأنني أظهر ديني في العمل العام والخدمات التي أشارك فيها خلال عملي العام».

وتضيف: «سأكون ممثلة للنساء والأمهات، والمسلمات والفلسطينيات، والعرب، وسأكون ممثلة لكل فئة من الناس بالصورة التي تناسب حديث عن مطالبهم».

تقول سالي هاول، مديرة مركز الدراسات العربية الأمريكية في ميشيغان: «إن فوز رشيدة في انتخابات التجديد النصفي للكونغرس، يعد انتصارا كبيرا للمجموعات المسلمة في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو أيضا انتصار كبير لمدينة ديوترويت».

وأظهرت رشيدة انتقادها للرئيس الأمريكي دونالد ترامب، خلال حملتها الانتخابية، وتعتبر أنه لا يوجد تنوع داخل الكونغرس بصورة تعكس تمثيلا جيدا لفئات الشعب الأمريكي، مشيرة إلى أنه رغم حصول النساء على أكبر نسبة تمثيل منذ 1789 حتى الآن إلا أن هذه النسبة مازالت لا تتجاوز 20 في المئة،

لماذا يخافون من رشيدة طليب؟

سراج عاصي

دولارا! تضاف إلى ذلك قوانين مماثلة في مجلسي الكونغرس، مثل قوانين مكافحة «بي دي إس»، علما أن هذه القوانين تشكل انتهاكا صارخا لحق حرية التعبير والتظاهر المكفول بموجب الدستور الأمريكي.

ما يميز الفلسطينيين عن غيرها من الفوبيات أنها بلغت حدا من التطرف بات فيه السياسيون الأمريكيون يتكروا تماما وجود موضوع الفوبيا. ويقول المرشح الجمهوري السابق للرئاسة، مايك هكابي: «لا يوجد هناك شيء اسمه الفلسطينيين». ويقول زعيم الأغلبية الجمهورية ورئيس مجلس النواب السابق، نيت غينغريتش: «لم يكن هناك يوما دولة فلسطينية؛ أعتقد أن الفلسطينيين شعب مخترع».

نحن إذن أمام ظاهرة عصبية متطرفة، يعجز سيغموند فرويد عن تشخيص أعراضها. ونظرا لحالتها العصبية، استهدفت الفلسطينيين فوبيا أكثر المجموعات الفلسطينية تهيمشا، أي اللاجئين. وبدأت السفارة الأمريكية السابقة في الأمم المتحدة، نيكى هيلي، مسيرتها الدبلوماسية بالمطالبة بإسقاط حق العودة، ودعا صهر الرئيس الأمريكي ومستشاره، جاريد كوشنر، علنا إلى القضاء على «أونروا». وليست الفلسطينيين وحدهم على الجمهوريين، إذ يتسابق الديمقراطيون على التصويت على قوانين تجريم مقاطعة إسرائيل في الكونغرس، ناهيك عن تكرار اتهامات مفبركة ضد إلهان عمر ورشيدة طليب بمعاداة السامية.

إذًا، لا يخفي ترامب عداه العصابي للفلسطينيين في وقت باتت فيه الفلسطينيين فوبيا ورقة سياسية رابحة في واشنطن، ويتسابق السياسيون الأمريكيون، من ديمقراطيين وجمهوريين، على إبداء ولائهم المطلق لإسرائيل إرضاء للوبي الإسرائيلي، المتمثل خصوصا بلجنة الشؤون العامة الأمريكية - الإسرائيلية (إيباك)، ومترجمين أثرياء داعمين لإسرائيل، مثل حاييم سابان، وشلدون أديلسون. وتمتد الفلسطينيين فوبيا إلى الإعلام الأمريكي، حيث تسيطر الرواية الإسرائيلية، في حين لا تزال الأصوات الداعمة للفلسطينيين شبه مضمومة، وكان الفلسطينيين، بعبارة المفكر الفلسطيني إدوارد سعيد، «لا يملكون حق الرواية»، فعبارة مثل «الاحتلال»

و«البارتهايد» هي بمثابة تابوهات سياسية في الخطاب الإعلامي الأمريكي، ليس في شبكة فوكس نيوز اليمينية فحسب، بل حتى في منابر إعلامية متزنة، مثل شبكة سي إن إن وصحيفة نيويورك تايمز. وتنتشر الفلسطينيين فوبيا في الجامعات الأمريكية، فيتم تصنيف الأكاديميين الداعمين لحقوق الفلسطينيين على قوائم سوداء تابعة لجماعات إقصائية داعمة لإسرائيل، ومقرزة من اللوبي الإسرائيلي (إيباك)، مثل كناري ميشن.

وعلى الرغم من تطورات إيجابية، كانتخاب نائبات في الكونغرس مثل طليب وعمر، إضافة إلى تصاعد الأصوات المناهضة للاحتلال الإسرائيلي، والداعمة لحقوق الفلسطينيين، في أوساط التقدميين من الأمريكيين الشباب، فإن الفلسطينيين فوبيا لن تختفي في يوم وليلة، بل ستمتد على الأرجح إلى مرحلة ما بعد ترامب. إذ تميل الفوبيات الجماعية إلى البقاء والتكيف، وبخلاف الفوبيات الفردية، لا يمكن معالجتها من خلال جلسات سيكوتحليلية، بل تحتاج إلى سنوات، وربما أجيال، لاحتوائها من جذورها.

أن يبارد الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، إلى دعوة زعيم دولة أخرى، بنيامين نتنياهو، إلى منع دخول نائبتين في الكونغرس، رشيدة طليب وإلهان عمر، فتلك سابقة خطيرة في السياسة الأمريكية، غير أنه ليس مفاجئا إذا تذكرنا أن الرئيس ترامب معروف بعداه العصابي للفلسطينيين، ويعاني مما يمكن تسميته فلسطينوفوبيا (أو رهاب الفلسطينيين). ولعل هذا المصطلح يكاد يكون معدوما في الخطاب السياسي، غير أنه، بوصفه ظاهرة عصبية جماعية، بات ملمحا أساسيا في السياسة الأمريكية الراهنة.

تكررت أعراض هذه الفلسطينيين فوبيا أخيرا في هجمات عنصرية شنها دونالد ترامب على موقع على «تويت»، واستهدفت النائبة عن ولاية ميشيغن، رشيدة طليب، أول فلسطينية الأصل منتخبة في الكونغرس الأمريكي. كان جديد هذه الهجمات دعوة ترامب النائبة إلى «العودة إلى بلدها»، علما أن طليب من مواليد مدينة ديترويت في ولاية ميشيغن. وفي تسويغه لتصريحاته العنصرية، اتهم ترامب طليب مرارا بكرة إسرائيل والاسامية، وذلك في مناخ سياسي يشكل فيه الخلط بين مناهضة إسرائيل والاسامية تكتيكا شائعا لشيطنة الفلسطينيين وداعميهم في الولايات المتحدة.

ولعل ترامب لا يحتاج إلى ذريعة لمعاداة طليب؛ يكفي أنها فلسطينية، فهو معروف بعداه العصابي لكل ما هو فلسطيني، واستهزل ولايته بشن حرب سياسية شاملة ضد الفلسطينيين، وفرض عقوبات ذات طابع انتقامي ضد شعب بأكمله، منها نقل السفارة الأمريكية إلى القدس، وتجميد الدعم الأمريكي لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا)، والمدنيين الفلسطينيين في الضفة الغربية وغزة، وإغلاق المكتب التمثيلي الفلسطيني في واشنطن. ولم ينس ترامب فلسطين من تصريحاته العنصرية على «تويت»، وهو ما تكرر بوضوح في تعريجات له اتهم فيها الفلسطينيين بأنهم شعب «ناكر للجمل»، (لنا أن نتخيل لو أن مثل هذه التصريحات صدرت بحق اليهود أو أي مجموعة إثنية أخرى).

لم تتردد طليب في إبراز هويتها الفلسطينية، نكاهة بالرئيس الأمريكي وتحديا للخطاب الفلسطيني فوبي السائد، فهي أدت القسم الدستوري على نسخة من القرآن الكريم، مرتدية ثوبا تقليديا فلسطينيا. كما تعارض الاحتلال وتدعم حركة مقاطعة إسرائيل من على منبر الكونغرس. وفي أول يوم لها في مجلس النواب، أمسكت خريطة رسمية في مكتبها في بنائية الكونغرس وخطت «فلسطين» مكان «إسرائيل».

ولا تقتصر الفلسطينيين فوبيا على ترامب وعقليته الانتقامية، بل هي متجذرة في السياسة المحلية الأمريكية والتشريعات القانونية على مستوى الولايات. ويكفي النظر إلى حالة الهستيريا تجاه حركة مقاطعة إسرائيل (بي دي إس)، إذ بادر سياسيون أمريكيون إلى شن حرب تشريعية على مجموعة سلمية محدودة النفوذ من داعمي حقوق الفلسطينيين في الولايات المتحدة. وحاليا هناك أكثر من 120 قانونا مكارثيا يستهدف النشطاء الفلسطينيين في أكثر من عشرين ولاية، وتدعو إلى تجريم مقاطعة إسرائيل قانونيا، وفرض عقوبات كافكاوية تتراوح بين السجن عشرين عاما وغرامة تصل إلى مليون



Rashida Tlaib likely to face challenger in 2020 – but beating her won't be easy

Most political experts expect U.S. Rep. Rashida Tlaib will get a challenge next year but beating her, considering her name recognition, will be hard. Most political experts expect U.S. Rep. Rashida Tlaib will get a challenge next year but beating her, considering her name recognition, will be hard. In Tlaib, they'll be facing an incumbent who not only can raise scads of money and is known for tireless campaigning, but whose name recognition — thanks in large part to attacks on her by President Donald Trump over her stances on Israel and an impeachment effort she has led since January — has gone from local to international. In many cases, that has led to people in southeastern Michigan and elsewhere rallying around her. And while some — especially those outside her district, Republican opponents and some in the Jewish community — have labeled her as too divisive, there are others who have come to her defense, considering her a progressive icon. Establishment Democrats in Detroit are unlikely to mount a concerted challenge to her.

Conventional wisdom would have it that it's more than likely that she would be challenged," said Jonathan Kinloch, who chairs the 13th Congressional District Democratic Party Committee that Tlaib represents. "But there is no way in the world that the (group) won't endorse the sitting member of Congress. She's given us no reason not to stand with her. She's only shown courage and commitment. ... There is no reason why we wouldn't support our sitting congresswoman." Metro Detroit politics being what they are, however, a challenge is almost guaranteed. Dee McBroom, a Detroit political consultant who helped run Westland Mayor Bill Wild's unsuccessful campaign for the

seat last year, said questions about human rights conditions in occupied Palestine — an issue Tlaib has raised herself or been asked about repeatedly — didn't come up at all during her 2018 campaign. And she said she's heard from some Detroiters "who feel like Rashida is spending their political capital in Washington and not on their behalf." Noah Arbit, who founded the Michigan Democratic Jewish Caucus to advocate for candidates Democratic Jews in the state feel represent their interests, said while many Jews are supportive of her, more moderate members of southeastern Michigan's Jewish community do have "concerns about Congresswoman

Tlaib," her comments and her stances on Israel. «It is possible," he said, that could lead some of them to cast around for another candidate. And while he doesn't believe her comments have been as troublesome as some others — Tlaib is a Muslim whose family comes from what is now the Israeli-occupied Palestinian territories — he worries that animosity toward her in the suburbs could lead some Jews to reject Democrats. He hopes Tlaib reaches out to the community. "I know intimately what it's going to take in 2020 for this community ... to beat Trump," he said. Tlaib not only knows there could be a challenge, she expects one. And if you challenge her on the question of what she has or hasn't done in the district, she's prepared to pepper you with evidence to the contrary, delivered in her distinctive rat-a-tat style: More than 40 meetings with district residents in eight months' time. To read the rest of the article go to : <https://www.freep.com/>



لبيك للحج و العمرة Labbaiyk - Sindbad Travel- سندباد للسياحة



لبيك اللهم لبك
Labbaiyk Hajj and Umrah

313-451-8076

844-343-3344

manasek@sindbadtravel.net

sindbad@sindbadtravel.net

13912 Michigan Ave., Dearborn Mi 48126



AS YEMEN GOES THROUGH ITS WORSE — CAN WE BRING HOPE TO ITS PEOPLE?



1-800-425-1647 @PUREHANDS2

info@purehands.org

DONATE NOW
www.purehands.org

السودانيون يحتفلون بمرور عام على ثورة أطاحت بالبشير

وسط إجراءات أمنية وإغلاق الطرق في محيط القيادة العامة في الخرطوم، خرج آلاف السودانيين في العاصمة الخرطوم، والولايات الأخرى، احتفالاً بالذكرى الأولى لثورة 19 كانون أول/ ديسمبر من العام الماضي، وللمطالبة بالعدالة والقصاص لشهداء الثورة.

وخرج آلاف المتظاهرين في العاصمة الخرطوم، وأم درمان، وبحري، وفي مدن الأبيض (جنوباً) وعطبرة والدامر وشندي (شمالاً)، وبورتسودان (شرقاً)، ومدني (وسط البلاد)، والدمazin (جنوب شرق البلاد)، حاملين الأعلام الوطنية، ورفعين صور الشهداء.

ورد المتظاهرون، شعارات: «ثوار أحرار.. حنكمل المشوار»، «حرية.. سلام.. وعدالة.. والثورة خيار الشعب»، «الدم قصاد (مقابل) الدم.. ما بنقبل الدية»، «الشعب يريد.. قصاص الشهيد».

وتوجهت المظاهرات بالعاصمة الخرطوم، إلى القصر الرئاسي، ووزارة العدل، للمطالبة بالعدالة والقصاص للشهداء. وأغلق الجيش السوداني، كافة الطرق المؤدية إلى محيط القيادة العامة بالعاصمة الخرطوم، قبيل بدء التظاهرات، للاحتفال بالذكرى الأولى للثورة ضد نظام الرئيس المخلوع عمر البشير.

ووضع الجيش الحواجز الأسمنتية، أمام مداخل القيادة العامة من جميع الجهات، بينما انتشرت قوات الأمن منذ الصباح الباكر في شوارع العاصمة الخرطوم. في الأثناء تحرك «قطار الثورة» من الخرطوم، إلى مدينة عطبرة شمال البلاد، بمشاركة واسعة من لجان المقاومة، وقيادات من تجمع المهنيين السودانيين، وقوى الحرية والتغيير، بالإضافة إلى الإعلاميين، ومنسوبي المنظمات الطوعية.

يذكر أن مدينة عطبرة انطلقت منها شرارة الاحتجاجات الأول في 19 كانون الثاني/ ديسمبر 2018.

وتمر الذكرى الأولى للثورة السودانية التي انطلقت في 19 كانون الثاني من العام الماضي، وبعد عدة أشهر نجحت في الإطاحة بالرئيس البشير (1989-2019)، حينما عزله الجيش في 11 أبريل عقب الاحتجاجات الشعبية التي عمّت البلاد.

وأطلقت عدة أحزاب وهيئات، وأسر شهداء، دعوات للاحتفال بالذكرى، بينها تجمع المهنيين الذي يسير قطاراً إلى مدينة عطبرة شمالاً والتي انطلقت منها شرارة الاحتجاجات في 19 ديسمبر 2018.

وعزلت قيادة الجيش، في 11 نيسان/ أبريل، البشير من الرئاسة، تحت وطأة تلك الاحتجاجات الشعبية المنددة بتدري الأوضاع الاقتصادية. وبدأ السودان، في 21 آب/ أغسطس الماضي، فترة انتقالية تستمر 39 شهراً تنتهي بإجراء انتخابات.



تبون يتسلم مهامه رسمياً رئيساً للجزائر.. ويتعهد بدستور جديد يحقق مطالب الحراك



الشؤون الداخلية للدول، وترفض بقوة محاولات التدخل في شؤونها، وتواصل التعاون في محاربة الإرهاب والجريمة، بهدف الإسهام في تحقيق السلم العالمي».

بالنسبة إلى الأزمة الليبية، قال إن «الجزائر أولى وأكبر المعنيين باستقرار ليبيا، أحب من أحب وكره من كره، ولن تقبل بإبعادها عن الحلول المقترحة في ليبيا».

وأردف: «سنعمل على تحقيق استقرار ليبيا ووحدها، والجزائر تدعو الإخوة الليبيين إلى جمع صفوفهم ونبذ التدخلات الخارجية».

شدد تبون على أن «المغرب العربي الذي حلم به أجدادنا سيظل في اهتماماتنا، وتدعم حسن الجوار والتعاون مع دول المغرب العربي».

تابع: «أعلن بوضوح أن مسألة الصحراء الغربية هي مسألة تصنيفية استعماري، وهي قضية بيد الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي، ويجب أن تبقى بعيدة عن تعكير صفو العلاقات مع الأصدقاء في المنطقة المغاربية».

كما أعلن أن بلاده مستعدة «لدعم الدول العربية الأخرى التي تعاني من أزمت مثل اليمن والعراق بصدق، إلى جانب التمسك بمطلب إصلاح الجامعة العربية بصفتها المظلة الجامعة للعرب».

تعديلات متتالية على الدستور الحالي، أدت إلى تعزيز صلاحيات رئيس الجمهورية، مقابل تقليص تلك الخاصة برئيس الحكومة.

كما أعلن تبون نيته «إصلاح الحياة السياسية من خلال قانون انتخابات جديد، يحدد بوضوح شروط الترشح، من أجل إبعاد المال الفاسد عن السياسة، وتمكين الشباب من الترشح والفوز، حيث تكون حملتهم الانتخابية من تمويل الدولة لإبعادهم عن ابتزاز رجال المال».

أما في الشق الاقتصادي، فاختصر الرئيس الجديد توجهه في «بناء اقتصاد يحضن الأمة من التبعية للخارج، وعائدات المحروقات والصرامة في تسيير المال العام، ولن أسمح بالعبث به».

تبون خاطب الجميع قائلاً: «ساعدونني وشجعونني إذا أصبت، وقوموني وصوبوني إذا جانبت الصواب، كونوا الجدار المنيع الذي يحميني من أجل جزائر لا يظلم فيها أحد».

وقال إنه سيشترك بقوة في حل الأزمة الليبية أما في ملف السياسة الخارجية، فاعتبر تبون أن بلاده ستحافظ على ثوابتها «حيث تتأى بنفسها عن التدخل في

أعلن الرئيس الجزائري المنتخب عبدالمجيد تبون، فتح حوار لتعديل دستوري عميق لبناء «جمهورية جديدة» عبر التوافق، خلال الأسابيع المقبلة.

جاء ذلك في خطاب تنصيبه رئيساً للبلاد، بعد فوزه في الاقتراع الرئاسي من الجولة الأولى.

وقال تبون: «أعلنت من قبل أن الدولة ستكون صاغية لتطلعات التغيير الجذري للنظام، ونجاحنا اليوم هو ثمرة من ثمرات الحراك الشعبي الذي ظهر عندما استشعر بسيرته أنه لا بد من وثبة لوقف انهيار الدولة ومؤسساتها». وأضاف: «هناك التزامات قطعناها، وسيكون تنفيذها على منهجية قوامها التوافق والتشاور، ومنها تعديل الدستور لبناء جمهورية جديدة، وذلك خلال أسابيع أو أشهر قليلة».

أما عن تصوّره للدستور الجديد أوضح أنه «دستور يقلص من صلاحيات الرئيس، والذي ينتخب لعهدتين فقط من أجل عدم السقوط في الحكم الفردي، كما أن الدستور سيفصل بين السلطات ويوازن بينها».

تابع تبون أن هذا الدستور «لا يمنح للفاسد أي حصانة، ويمنح حق الإعلام وحق الإنسان وحق التظاهر».

بالإضافة إلى إصدار قانون انتخابات جديد فمئذ 2008، أدخل الرئيس السابق عبدالعزيز بوتفليقة

and threatens to cause more unrest as protesters lose patience.

Prime Minister Adel Abdul Mahdi resigned last month under pressure from the streets but has remained in office in a caretaker capacity. The constitutional deadline to name a replacement expires on Thursday.

President Barham



Salih this week asked the largest bloc in parliament

ment to nominate a new premier to form a government.

Lawmakers and politicians said Salih could now delay the nomination to Dec. 22, based on a federal court ruling allowing national holidays to be excluded from the run-up to the constitutional deadline.

The house failed on to pass a new electoral law, a key demand of protesters, which would make elections fairer after each round in recent years has been marred by allegations of fraud.



اللقاءات تتم منذ شهور في عواصم أوروبية..

السعودية وقطر تتفقدان على 3 نقاط في مفاوضات «الحصار»

تجري بين البلدين حالياً، منها على المستوى الوزاري وبعضها يجري في عواصم أوروبية».

ولم يصدر أي تعليق من الجانب القطري والسعودي بشأن تلك المعلومات.

كان وزير خارجية قطر الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني قال، لفضائية «الجزيرة»، إن بلاده والسعودية «اتفقتا على المبادئ الأساسية وأوابنا مفتوحة للحوار». وأضاف أنه «من المبكر الحديث عن تقدم حقيقي في الحوار مع السعودية، وما تحقق هو فتح قناة بين الدوحة والرياض، معرباً عن أمل قطر في أن تكون هذه القناة بوابة لقنوات أخرى مع الإمارات والبحرين.

وفرضت السعودية والإمارات والبحرين ومصر حصاراً على قطر، في يونيو/حزيران 2017، متهمه إياها بدعم الإرهاب، وتنفي الدوحة الاتهام، وتتهم تلك الدول بالسعي للذيل من سيادتها والتعدي على قرارها الوطني المستقل.



ونقلت الصحيفة عن المصادر قولها إن «النقاش مستمر حول نقاط خلافية أخرى، والأيام والأسابيع المقبلة قد تشهد إعلاناً مباشراً أو غير مباشر عما جرى التوصل إليه وما بقي من أمور عالقة»، ورداً على سؤال حول آفاق هذه المحادثات أجابت المصادر: «إن المفاوضات تتقدم خطوات وتتأخر خطوة»، مشيرة إلى «اللقاءات على مستويات عدة

الاتفاق يجب أن يلتزمه الصحفيون والمؤيدون والمسؤولون والمغردون المعروفون وغيرهم من المؤثرين وأصحاب القرار الذين عليهم الكف عن أي مس بالرموز.

النقطة الثالثة من الاتفاق حتى الآن تضمنت عدم إطلاق أي تصريحات معادية من قبل المسؤولين والحكوميين والقياديين ضد نظرائهم في البلد الثاني.

قالت مصادر خليجية مطلعة على مفاوضات أزمة الخليج المنذلة منذ منتصف 2017، إن «المفاوضات السعودية - القطرية أسفرت عن الاتفاق على 3 نقاط حتى الآن». مفاوضات أزمة الخليج تنجز 3 نقاط جاء ذلك وفق ما ذكرته صحيفة القبس الكويتية، التي تقود بلادها وساطة خليجية لإنهاء الأزمة، نقلاً عن مصادر وصفتها بـ «الموثوقة والمتابعة» لملف المفاوضات المستمرة منذ أشهر عدة».

الصحيفة قالت إن المفاوضات مستمرة منذ شهور عدة، مشيرة إلى أن النقطة الأولى في ما تم الاتفاق عليه هي ما يتعلق بتهيئة الرأي العام لأجواء جديدة مختلفة عن الفترة الماضية تسودها فرصة إمكان التوصل إلى اتفاق بين الطرفين. وقد بدأ ذلك على مستويات عدة كان الشق الرياضي أحدها.

أما فيما يتعلق بالنقطة الثانية من مجمل ما تم الاتفاق عليه، فهي ما يتعلق بعدم المس بـ «الرموز»، أي الشخصيات المرموقة والسيادية في البلدين، وهذا

Political deadlock delays choice of new PM to steer Iraq out of crisis

Iraqi lawmakers said on that deadlock in parliament was holding up the selection of an interim prime minister, meaning leaders would miss a deadline to name a replacement for Adel Abdul Mahdi and prolong nationwide unrest.

More than 450 people, mostly unarmed demonstrators but also some members of the security forces, have been killed since a wave of popular unrest began on Oct.

1. Protesters, most of them young, are demanding an overhaul of a political system they see as profoundly corrupt and keeping most Iraqis in poverty.

The protests have shaken the country out of two years of relative calm following the defeat of ISIS insurgents.

Fighting between political parties who are clinging onto power has fueled the crisis



الريسوني: فرنسا أشد الدول عداوة للإسلام والمسلمين

قال أحمد الريسوني، رئيس الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين إن جميع التضييقات العنصرية التي يتعرض المسلمون لها في أوروبا هي «اختراعات فرنسية».

جاء ذلك بحسب مقال نشره بموقعه الإلكتروني بعنوان «فرنسا أشد الدول عداوة للإسلام».

وأوضح الريسوني أن «جميع التضييقات العنصرية، السياسية والقانونية والاجتماعية، التي يتعرض المسلمون في أوروبا هي اختراعات فرنسية أولاً، يتم تجريبيها وفرضها في فرنسا، ثم يقع تصديرها وترويجها لدى باقي الشركاء الأوروبيين، فترفض أحياناً، وتقبل أحياناً بشكل جزئي».

وقال إن «عدد من الدول أو الأنظمة تتعلل بمحاربة الإرهاب، أو محاربة التطرف، لمحاربة التدين والمتدينين ودعاة الإسلام».

واعتبر أن فرنسا الرسمية «تجاوزت الحرب المبطنة إلى الحرب المكشوفة والمباشرة ضد الدين الإسلامي نفسه، وضد شعائره وثقافته ولغته».

ولفت الريسوني إلى أن فرنسا هي الأكثر إغلاقاً للمساجد في أوروبا، والأشد تضييقاً على ما لم يغلغ منها، والأكثر منعاً لما يراود فتحه منها.

وأوضح أنها «هي الأشد همجية في حربها على لباس النساء المسلمات، وخاصة مندبل الرأس (الحجاب)».

وتابع «فرنسا ما زالت تعتبر نفسها الوصي والرقب العتيد على مستعمراتها الأفريقية، فتسعى بكل طاقاتها ونفوذها لسحق كل نشاط أو تقدم إسلامي فيها».

وأضاف الريسوني قائلاً «بعض الدول همها الأول تجريد المسلمين من عناصر قوتهم المادية، أما فرنسا فهتمها الأول تجريد المسلمين من عناصر قوتهم الروحية، بل تسعى لجعلهم بدون روح».



French group: 80% of terror vic- tims Muslims

Head of a French group said most victims of terror are Muslims and it is crucial Europe is reminded about this fact.

“Muslims are the first to suffer the consequences of terror attacks,” Guillaume Denoix de Saint-Marc, who chairs the French Terror Victims Association (AFVT).

“It is important to remind this in Europe because it is assumed that those who conduct terror attacks are Muslims and the victims are non-Muslims. This is not true.»

He said 80% of terror victims throughout the world are Muslims and works to prevent radicalization are important.

Saint-Marc said his group has invited many Muslims terror victim to the International Congress for the Victims of Terrorism and he wants to rebuild the “bridges” that terrorists destroyed.



هندوسي هدم مسجد «بابري» التاريخي وبنى 90 بعد إسلامه

دفعته مشاعر الكراهية ضد المسلمين إلى مشاركة حشد من المتطرفين الهندوس في هدم مسجد «بابري» التاريخي الشهير في مدينة أيوديا الهندية، في 6 ديسمبر 1992، لكن بعد أن اعتنق الإسلام، قام ببناء وترميم 90 مسجداً تكفيراً عن فعلته.

إنه بابلي سينغ، الهندوسي السابق، الذي كان أول شخص يصعد أعلى قبة مسجد بابري حاملاً مطرقة في يده وشرع في هدمه ضمن كثير ممن فعلوا الشيء نفسه.

في «حيدر أباد»، ويقول: إنه على مدار الـ28 عاماً الماضية، قام بالفعل ببناء وترميم أكثر من 90 مسجداً في جميع أنحاء الهند.

ويقول: إن والده، وهو معلم في مدرسة هندوسية في قرية صغيرة بالقرب من «بانبيات»، كان يستوحي أفكاره من فلسفة أيقونة الحرية في الهند المهاتما غاندي، المعروفة بنظرية اللاعننف.



ويضيف: لقد غضب والدي من سفك الدماء والعنف على نطاق واسع بعد فترة وجيزة من استقلال الهند وبذل قصارى جهده لمساعدة المسلمين في المنطقة»، وأشار إلى أن والده كان يمتنى لي ولإخوتي أن نسبر على خطاه.

وانتقلت عائلته من القرية إلى مدينة «بانبيات» لمواصلة التعليم، حيث بدأ حضور التدريبات التي تنظمها حركة «راشتريا سوايامسيك سانش»، وانضم لاحقاً إلى جماعة «شيف سينا».

هدم مسجد بابري

يتذكر محمد أمير «اليوم المشؤوم» 6 ديسمبر 1992، قائلاً: إن متطرفين من الهندوس تجمعوا من جميع أنحاء الهند لهدم المسجد، رغم خشيتهم من رد فعل الحكومة.

وقال: إنه لم يكن هناك أمن بشكل فعال حول المسجد؛ «وهذا ما شجعنا». لقد كنا مستعدين ذهنياً لتدمير المسجد».

وأضاف أنه كان في المجموعة الأولى من المتطرفين الذين وصلوا إلى مدينة «أيوديا» حيث يوجد مسجد بابري، وقال: «وصلت مجموعتي إلى هناك في مطلع ديسمبر وكنت أول من صعد فوق القبة المركزية للمسجد، واستخدمت المطارق لإسقاطها».

ولم يكتف سينغ بذلك حينها، بل انتزع حجراً من أنقاض المسجد ليحتفظ به كتذكارة، ليشفى غله وحقدته تجاه المسلمين.

وبعد فترة قصيرة من هدم المسجد، راجع سينغ، وشخص آخر من الذين شاركوا في تلك العملية، ويدعى يوغيندرا بال، نفسيهما وإثر عملية تفكير عميقة اعتنقا الإسلام بعد ستة أشهر من تاريخ عملية الهدم.

وعقب مرور 28 عاماً، قام سينغ، الذي أصبح اسمه «محمد أمير» بعد الإسلام، ببناء 90 مسجداً بالفعل من أصل 100 مسجد تعهد بتشييدها تكفيراً عن مشاركته في هدم «بابري».

وقال محمد أمير لوكالة «الأناضول»: إن الكراهية كانت تسيطر عليه عندما شارك في هدم المسجد.

وأضاف: لقد تعهدت وقتها ببناء معبد هندوسي باسم اللورد رام في موقع مسجد بابري، وبعد أن أدركت الخطأ، تعهدت بنقل خطاياي من خلال بناء 100 مسجد، تم بناء 90 منها حتى الآن.

وكان سينغ عضواً في جماعة «شيف سينا» السياسية التي تستلهم أفكارها من حركة «راشتريا سوايامسيك سانش»، راعية جميع الجماعات المتطرفة الهندوسية.

وقال: اعتدت حضور تدريبات راشتريا سوايامسيك سانش وبرامج التدريب بانتظام في مدينة بانبيات بولاية هاريانا المجاورة للعاصمة دلهي.

ولفت إلى أن حزب «بهاراتيا جاناتا» الحاكم في الهند خرج من عباءة حركة «راشتريا سوايامسيك سانش» (وهي منظمة المتطوعين شبه العسكريين) ورئيس الحزب ناريندرا مودي، تربي في أحضانها في بداية حياته السياسية.

رحلة اعتناق الإسلام

ويستذكر أمير رحلته الماضية، ويقول: إنه بدأ بمراجعة الذات وتأنيب الضمير بعد فترة وجيزة من الهدم.

وقال: تواصلت مع مولانا كليم صديقي من خلال صديقي يوجيندرا بال، وقادني سلوكه وطريقة فهمه إلى البحث عن النفس، وفي مطلع يونيو عام 1993، اعتنقت الإسلام.

وكليم صديقي، عالم دين مسلم هندي، يدير مركزاً لتدريس العقيدة الإسلامية في قرية «فولات» في «خاتولي تيسيل» بمقاطعة «مظفرناغار» بولاية «أوتار براديش»، شمالي الهند.

وهاجر محمد أمير من مدينة «بانبيات» إلى أقصى الجنوب

عناية فائقة
وخدمة سريعة



صيدلية الحياة



توصيل مجاني
بجوار مسجد السلام

ترقبوا افتتاح عيادة الحياة

طبيبة خاصة بالنساء

وطبيب خاص بالرجال



دكتور: / وليد الغزالي

Tel: 313-846-2000

Fax: 313-846-2221

Email: wwwlifepharmacy@gmail.com

نفتح من الاثنين الى السبت 10am-6pm

4025 Maple St

Dearborn MI 48126



Life Pharmacy

Great Care & Fast Service

Coming Soon Life Clinic
With Male and Female Doctors
Free Delivery

Near Masjid Alsalam
Monday-Saturday : 10am-6pm

4025 Maple St

Dearborn MI 48126

Email: wwwlifepharmacy@gmail.com



Doctor Waleed Alghazali

Tel: 313-846-2000

Fax: 313-846-2221



قاعة الأفراح رويالتي مآثر



ROYALTY
MANOR

رويالتي مآثر...
ذكريات لا تنسى ابداً

القاعة تحتوي على ثلاث صالات
كل صالة لها مدخل منفصل

حفلات الزفاف - أعياد الميلاد - حفلات التخرج - حفلات الحناء - ولجميع
حفلاتكم وافراحكم وتعزياتكم



مجالس
عربية فاخرة

TRADITIONAL ARABIC
THEME HALL AVILABLE

استفسر عن
باقة حفلة الزفاف
كاملة

313-271-3571
7080 GARILING DR DEARBORN HTS MI 48127

اتصل الآن لعمل موعد
رويالتي مآثر
الدقة والثقة والجمال

f royaltymanorbanquet

WWW.ROYALTYMANOR.COM

royaltymanorbanquet

PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة

هل معك مشاكل مع State and IRS وتحتاج إلى المساعدة ؟
اتصل بنا ونحن بعون الله سنحل جميع مشاكلك معهم .
Do You Have Problems With IRS or State . Let us help you.



- Accounting- CPA
- Tax (Individual & Corporation)
- Payroll Services
- Reporting & Analysis
- Income/Expense
- Budget
- Forecast Support
- Feasibility Studies
- Business Consulting
- Immigration Services
- Translation Services

15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120
بجانب مكتب البريد ، خلف بنك
DFCU

Tel:313.581.6605
Fax:313.483.1721

Amin Ali:
313-995-1754

www.puretaxone.com

مظاهر قطع الرحم

تختلف مظاهر قطع الرحم وتعدد، ورغم أن الله يجعل لنا كل التسهيلات، إلا أن هناك الكثير من الأشخاص يتبعون قطع الرحم ولا يعلمون المنفعة التي تعود عليهم من الرحم، وذلك سواء في الدنيا، وفي الآخرة، ومن مظاهره قطع الرحم:

- قلة الزيارة أو قطع الزيارة عن الأقارب: وحتى لو كانوا يسكنون في أماكن قريبة، حيث أن الشخص يتكاسل عن زيارتهم، ولا يشاركونهم أفراحهم، أو أحزانهم، بل قد يشارك بعض الناس الذين لا صلة رحم له فيهم، ويوصلهم وجودهم.

- قطع الاتصال: وذلك من خلال وسائل التواصل الحديثة، فهناك بعض الأقارب قد يكون مسكنهم في مناطق تكون بعيدة، أو يصعب الوصول إليها، ولكن وسائل الاتصال الحديثة حلت هذه المشكلة، ولكن قد يقوم الشخص بعدم استخدام الهاتف، أو وسائل الاتصال الحديثة من أجل تعزيز صلة الرحم بأقاربه.

- قطع الصدقة عن المحتاجين وذلك من الأرحام: لأن بعض الأرحام قد يكونوا فيهم حاجة، وفي الوقت نفسه لديهم أقارب من الاغنياء، لا يحاول القريب الغني التصديق على المحتاج منهم، بل يبخل في إعطاء الهدايا، بالرغم من وجود المال، أو هدية حتى وإن كانت قليلة فإنها توضح العلاقات، وتجلب المحبة، وكذلك تقوم بإدخال السرور على النفوس.

- التفريق بين الأقارب: وكذلك بث الفرقة بينهم، ويجعلهم ينقسمون إلى أحزاب وفرق.

- عدم دفع البلاء والضرر عن الأقارب مع القدرة على ذلك: حيث أن هناك بعض الأشخاص لديهم المناصب، والسلطات التي يستطيعون بها دفع المصائب عن الأقارب، ولكن لا يقومون بذلك.

- دعوه من هم ليسوا أقارب في المناسبات، واهمال الأقارب بعدم دعوتهم أو بوجودهم.

و الرحم تطلق على الأقارب الذين هم من نفسك نسبك، وهم نوعان:

رحم محرم: وهم الذين يحرم زواجهم، مثل الإباء، والأمهات، والأخوات، والأخوان، والأجداد، والجدات، وأبناء الزوج، أو أبناء الزوجة، والأعمام، والعمات، والأخوال، والخالات.

رحم غير محرم: وهم الذين يجوز الزواج منهم وهم أبناء العم، وأبناء الخال، وأبناء العممة، وبنات العم، وبنات الخال، وبنات العمّة، وبنات العمّة، ولا تجمعهم صلة الرضاة.

صلة الرحم

صلة الرحم هي إحدى العبادات التي تتسم يجعل المجتمع مترابط، ولو أن الأشخاص قد وصلوا ما عليهم من صلة الرحم، فإن المجتمع يكون كيان واحد، ولكن يقع الكثير من الأشخاص في الظلم، وقطع رحمه، وتختلف وتتعدد أسباب قطع الرحم التي منها، ما يكون راجع إلى قلة الدين، ومنها ما يكون بسبب الانشغال بأمور الحياة، ومشاكلها، وقد يكون سببها الكبر والتكبر على الأشخاص الآخرين من الأقرباء، أو قد يكون بسبب اللوم، والعتاب عن انقطاع القريب للزيارة، وغيرها من الأسباب الكثيرة.



أهمية الحوار بين الزوجين لنجاح العلاقة الزوجية

روان مروان

إن الحوار بين الزوجين من الأمور الضرورية لنجاح العلاقة الزوجية، كما أنه يمر بالعديد من المراحل، وأيضاً له أهمية كبيرة في حياة الزوجين. تبدأ هذه المرحلة قبل الزواج وتستمر إلى الشهر الأول أو السنة الأولى للزواج كحد أقصى، ويعمل هذا الحوار على اكتشاف شخصية الشريك والسمات الخاصة بها، وبيان نقاط القوة والضعف فيها، وتوضيح بعض الأمور الغامضة في شخصية كل منهما، كما أن هذه المرحلة غالباً ترتكز على التفاهم حول المستقبل على المدى القريب وال المدى البعيد.

وتفيد هذه المرحلة في معرفة الأفكار الخاصة بكل منهما، وطريقتهم في حوض الحياة الجديدة معاً.

مرحلة الحوار بين الزوجين ما قبل الإنجاب تبدأ هذه المرحلة بالظهور في العلاقات الزوجية الطويلة التي تأخر فيها الإنجاب، ويكون محور الحوار في هذه المرحلة حول الإنجاب، والمشاكل التي يخفيها كلا الزوجين، والتركيز حول المستقبل الاقتصادي والمالي للأسرة بوجود شخص جديد يدخل إلى عائلتهما. وقد نلاحظ بأن هذه المرحلة ترتكز على الأمور العملية أكثر من غيرها.

مرحلة الحوار بين الزوجين بعد الإنجاب

تبدأ هذه المرحلة بعد إنجاب الزوجين للأطفال، أو بعد تجاوز السنة الثالثة من زواجهما، وتكون مليئة بالصعاب لأن المواضيع التي يتم استخدامها في الحوار لهذه المرحلة تكون جديدة وواقعية، ويقوم كلا الزوجين بإلقاء اللوم على الآخر، كما أن الأسلوب المستخدم عند كل منهما يكون أكثر عدوانية وقسوة، عدا عن أن هذه المرحلة تكون مرتكزة على تربية الأبناء وتأمين مستقبلهم الأكاديمي.

مرحلة الحوار بين الزوجين

الناضجين

لا يمكن تحديد وقت بدء

هذه المرحلة، فقد يبقى كلا

الزوجين فاقدين لمعايير

الحوار الجيد، إذا لم يكونوا

مهتمين من الأساس بطبيعة

الحوار بينهما، لذلك

يمكننا القول بأن هناك

أشكال وأنواع للحوار

بين الزوجين الناضجين،

فمن الممكن أن يكون

حوار قصير يصل كل

منهما لما يريد لتجنب

نشوب الخلافات بينهما، أو

قد يكون حوار يهدف إلى قيام

كل منهما بمصارحة الآخر بما

يريده، أو أن يكون الحوار فعّال وجيد بحيث يصل كل من الطرفين إلى ضرورة فتح صفحة جديدة بينهما.

ما هي أهمية الحوار بين الزوجين

يحتاج كلا الزوجين إلى الرغبة في الحديث عن مشاعرهما وما يفكران به للتخطيط للمستقبل، لذا يجب إدارة الحوار بينهما بشكل جيد، وذلك تجنباً لحدوث المشاكل و

الخلافات بينهما قد تتغير شخصية

كل من الزوج و الزوجة بعد مرور

فترة طويلة على العلاقة الزوجية،

لذلك فإن الحوار بين الزوجين

هو وحده الذي سيجعل

هذه التغيرات مفهومة

نوعاً ما يعمل الحوار

الجيد بين الزوجين

على تقليل

نشوب الخلافات

بينهما يقوم

الحوار الهادف

بين الزوجين على

تعويد الأطفال على

احترام الأب والأم،

و خلق ثقافة الحوار

البناء التي تفيدهم في

المستقبل.



Marital differences and their impact on children

Certainly, marital differences affect the children in one way or another, such differences affect the emotional state of the child and occur with some mental and mental disorders as the child becomes over time unable to cope with the external environment, and marital differences occur of course when the children have a sense Criminal against societies, especially those marital disputes, accompanied by insults and beating, and repeated marital disputes are the first step for the deviation and drifting of children.

Marital differences in Islam Marital disagreements must occur between the husband and his wife, but Islam instructed to avoid such disputes and try to discuss things in a correct and polite way, because marital differences are the path to destruction and the destruction of the whole family, from which divorce comes and deviation comes and the future is lost, so Islam commanded us with patience And endurance so as not to fall into such problems.





PURE HANDS
Yemen Relief

**AS YEMEN GOES
THROUGH
ITS WORSE
—
CAN WE
BRING HOPE
TO ITS
PEOPLE?**

DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2

باريس تحتفي بلغة الضاد باعتبارها «من لغات فرنسا»

باريس - هشام أبو مريم

نظم معهد العالم العربي في باريس عروضاً وفعاليات أدبية وفكرية متنوعة احتفاءً بلغة الضاد بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية. واختار القائمون على المعهد في النسخة الخامسة للتظاهرة الثقافية شعاراً متميزاً تحت عنوان «العربية لغة من لغات فرنسا»، في إشارة إلى الأهمية التي تكتسبها اللغة العربية داخل النسيج الثقافي والاجتماعي في فرنسا حالياً.



أمسيات شعرية، وقراءة لقصائد لمحمود درويش ونصوص أدبية، مثل قصص جحا على لسان «حكواتي» بهدف تعريف الفرنسيين بالتراث الأدبي الشفهي الذي تتميز به اللغة العربية. كما شملت الفعاليات تنظيم ورشة للخط العربي أدارها الفنان والخطاط العراقي محمد صالح الذي قدم عرضاً عن تاريخ الخط العربي وتنوعه وانتشاره وعلاقة تطوره بالدين الإسلامي، وتأثر عدد من الرسامين الأوروبيين البارزين بجمالية الخط العربي. وأكد الفنان العراقي أن الورشة لاقت نجاحاً وإقبالاً كبيرين على يد فرنسيين شغوفين لديهم ذائقة فنية عالية يرغبون بتعلم الخط العربي رغم أن أغلبهم من غير الناطقين بها، ولكن باعتباره فناً راقياً يضاهي باقي الفنون الغربية الأخرى مثل الرسم، حسب وصفه. فيليب ومارتين كليريون اللذان عبّرا عن عشقهما للخط العربي، ورغبتهما في تعلمه رغم عدم إتقانها للغة العربية. وأكدت مارتين المتقاعدة ذات الـ63 ربيعاً أنه لا يوجد أجمل من الخط العربي باعتباره فناً فريداً من نوعه، لأنه يمزج بين الجمال والجانب الروحي حسب تعبيرها.

السياسية لأسباب أيديولوجية لتمكين اللغة العربية من كل الفرنسيين، إضافة إلى انتشار بعض الصور النمطية الخاطئة لدى بعض الفرنسيين الذين يربطون بين تعليم اللغة العربية والدين الإسلامي، وأحياناً التطرف والإرهاب، وهذا غير صحيح البتة، حسب تعبيره. يشار إلى أن معهد العالم العربي كان أطلق قبل أشهر «شهادة سمة» الدولية في إتقان اللغة العربية الفصحى لغير الناطقين بها، وهي أول شهادة من هذا النوع على الصعيد الأوروبي، وذلك على غرار الشهادات العالمية المعترف بها من أجل دخول المعاهد والجامعات، أو للحصول على فرصة عمل في بعض الشركات - خصوصاً في الشرق الأوسط - التي تشترط على موظفيها الأجانب مستوى معيناً في اللغة العربية.

ورشات فنية وأدبية

وشهدت الاحتفالية باللغة العربية على مدى ثلاثة أيام تنظيم ندوات فكرية عدة، وورشات فنية وأدبية مسرحية، ومسابقة كبيرة في الإملاء لمختلف المستويات، ودورات في التعرف باللغة العربية لغير الناطقين بها. كما تضمنت الفعاليات عروضاً فنية من خلال تنظيم

عنها باستماتة كبيرة لكي تحظى بالمكانة التي تليق بها في فرنسا.

وأضاف لانغ في تصريح للجريدة نت أن لغة الضاد يجب أن تدرس كلغة حية لكل الفرنسيين الراغبين بذلك، وليس فقط لأبناء الفرنسيين من أصول عربية أو مسلمة.

وتابع وزير التعليم الأسبق أن اللغة العربية تفتح آفاقاً كبيرة للطلبة الفرنسيين على التعرف على حضارة كبيرة وثقافة عربية وإسلامية غنية جداً، حسب وصفه. يذكر أن جاك لانغ كان طالب العام الماضي وزير التربية والتعليم الفرنسي جان ميشيل بلانكر بالإسراع في إصدار مذكرة وزارية تعطي أهمية قصوى لتعليم اللغة العربية إلى جانب اللغتين الإنجليزية والإسبانية كلغة ثانية للطلبة الراغبين في تعلمها في كل المدارس والمعاهد الفرنسية.

صور نمطية

في السياق ذاته، قال مسؤول قسم تعليم اللغة العربية في معهد العالم العربي محمد قرقور إن تعليم لغة الضاد في فرنسا يعاني من مشاكل عدة، بينها نقص الإرادة

رسالة سياسية

واعتبر باتريك بيرجو المسؤول عن نسخة هذا العام للاحتفال باللغة العربية في معهد العالم العربي أن شعار هذه الدورة اختير بعناية وبشكل مقصود، كما أنه رسالة سياسية رداً على كل الأصوات العنصرية في فرنسا التي ما زالت تعادي اللغة العربية وتعتبرها لغة دخيلة على المجتمع الفرنسي، وترفض أن يتم تدريسها لأبنائنا في المدارس مثلها مثل باقي اللغات الحية. وأضاف بيرجو أن اللغة العربية ليست لغة المهاجرين العرب كما يزعم بعض القوميين والعنصريين، بل هي لغة ذات جذور عميقة مرتبطة بتاريخ فرنسا، حتى قبل الحقبة الاستعمارية، حيث ترجع إلى بداية القرن الـ17 عندما قرر ملك فرنسا فرانسوا الأول تدريسها في مختلف المدارس والمعاهد الفرنسية.

لغة حية وكونية

بدوره، قال جاك لانغ مدير معهد العالم العربي وزير التربية والتعليم الفرنسي الأسبق إن العربية لغة كونية، وهي لغة الأدب والثقافة والعلم بامتياز، ويجب أن ندافع

تتويج أفضل الأعمال الأدبية بالولايات المتحدة بالجائزة الوطنية الأمريكية للكتاب

البلد الأم، المغرب، وإفراين، الشاهد المقيم بصورة غير قانونية والذي يجبره الخوف من الترحيل على التخفي، وجيريمي، صديق قديم لنورا شارك في الحرب على العراق، وكولمان، المحققة التي تكتشف رويدا رويدا أسرار ابنها. ومن بين الأعمال الخمسة المتنافسة، عادت جائزة هذه الفئة لرواية «ممارسة الثقة» لسوزان تشوي، الكاتبة التي توجت بالعديد من الجوائز الأدبية وبلغت المرحلة النهائية ضمن جائزة «بوليتزر»، المرموقة سنة 2014. وفي فئة «رواية الواقع»، عادت الجائزة إلى سارة م. بروم، عن روايتها «البيت الأصفر»، الذي يحكي قصة عائلة المؤلف، التي تزعمت في منزل بحي «إيست سايد» الفقير في نيو أورليانز، جنوب الولايات المتحدة، وكذا علاقتها بهذا المنزل الذي اقتنته والدتها سنة 1961 ودمره إعصار كاترينا سنة 2005.

وفي فئة الشعر، كانت الجائزة من نصيب آرثر سزي، عن ديوانه الشعري «خطوط البصر»، في حين عادت جائزة «الأدب المترجم» للكاتب المجري لازلو كراسناكوركاي، عن روايته «عودة البارون وينشيل»، المترجمة إلى الإنجليزية من قبل أوتيليي مولزيت. من جهته، نال مارتين ساندلر جائزة فئة أدب الشباب عن عمله «1919، السنة التي غيرت أمريكا».

نيويورك - تم في نيويورك تتويج الأعمال الأدبية لأفضل الكتاب بالولايات المتحدة، وذلك خلال الدورة السبعين من الجائزة الوطنية الأمريكية للكتاب، والتي تميزت في حفل حضوره نخبة الأدباء والنقاد والناشرين الأمريكيين.

وتم اختيار الرواية المغربية ليلي العلمي، المقيمة بكاليفورنيا، للتنافس ضمن القائمة النهائية لفئة «رواية الخيال» من هذه الجائزة المرموقة، عن روايتها الأخيرة «الأمريكيون الآخرون»، التي صدرت الربيع الماضي.

واختيرت رواية ليلي العلمي ضمن قائمة مصغرة تضم خمسة أعمال تم انتقاؤها من بين إجمالي 397 عملاً. وتحكي هذه الرواية، وهي رابع عمل تنجزه الكاتبة المغربية، قصة إدريس، مهاجر مغربي يعيش في كاليفورنيا، لقي مصرعه بعدما صدمته سيارة كانت تسير بسرعة مفرطة أثناء عبوره تقاطعاً طرقياً ضعيف الإضاءة.

وترصد الرواية تداعيات حادثة وفاة إدريس على الشخصيات: ابنته نورا، مؤلفة موسيقى الجاز التي تعود إلى مسقط رأسها في صحراء موهافي (جنوب شرق كاليفورنيا) بعدما اعتقدت أنها تركته نهائياً، وأرملته مريم، التي يشدها الحنين لحياتها السابقة في



بورديو الغائب الحاضر

أبو بكر العبادي

كاتب تونسي

«محادثة مع بورديو» كتاب جديد لعالم الاجتماع الإنجليزي ذي التوجه الماركسي مايكل بورواي يناقش فيه أفكار عالم الاجتماع الفرنسي الراحل، ويفتح أبواب حوار مثمر بين تقليدين من تقاليد البحث الأكاديمي.



كقوام للوعي الطبقي، في حين أن بورديو ينكرها.

نجد هذا الإنكار للقدرات السياسية للخاضعين أو المرؤوسين في تحليله لطبقة المزارعين الجزائريين في خلاف مع رؤية فرانز فانون. كما تقف بيداغوجيا المضطهدين لدى فرييري في طرقي نقيض من المقاربة العقلانية للتربية التي وضعها بورديو وجان كلود باسرون في كتابهما "إعادة الإنتاج، في سبيل نظرية عامة لنسق التعليم".

بورواي يؤكد أن الهابيتوس ليس مصطلحا علميا، بل هو مفهوم متداول يغلفه اسم لامع ولا يقنع بورواي بتنفيذ موقف بورديو الذي يعتقد أن الخاضعين سيضطرون إلى الامتثال لطبيعة الأمور، بل يؤكد أن الهابيتوس ليس مصطلحا علميا، بل هو مفهوم متداول يغلفه اسم لامع، ولم يُقَم الدليل إطلاقا على خصائصه العلمية. والدليل في اعتقاده ديمومة المواقف العمالية تجاه الإنتاج، كتجربة الورشة التي لا يعنيتها الهابيتوس في شيء، وبصورة أشمل انتصار الرأسمالية على المنظومة السوفييتية، فمثال الأول قادر على خلق "خداع" عن أشكال مشروعية الاستغلال الذاتي، بينما المثال الثاني، كضحية إفراط في الشفافية، لا يفلح، وينساق إلى الفشل.

وفي اعتقاد بورواي أن هذا العجز عن الإمساك بأسس الهيمنة ينزع عن بورديو ادعاه اقتحام المجال العام، فعندما ينكر على المرؤوسين إمكاناتهم السياسية الأصلية، فإنه يمنع نفسه من الإلمام بإمكانات التغيير الاجتماعي نفسه، وفي هذا يلتقي بسيمون دي بوفوار التي لا تؤمن هي أيضا بقدرة الخاضعات على مقاومة أشكال الهيمنة الذكورية، وإن وضعت منطلقا استندت إليه الحركات النسائية السياسية، فيما ظل بورديو غير قادر على خلق مثل "هذا الرابط العضوي بين علم الاجتماع وجماهيره".

هذا النقاش قاد بورواي إلى الإفصاح عن نقطة من أهم النقاط التي تضمنها الكتاب، ونعني بها مسألة "السوسيولوجيا العامة"، فبعد أن كان علم الاجتماع النقدي محصورا في الوسط الأكاديمي، حاول بورواي أن يفتتح الحلبة العامة، من خلال ترجمة السوسيولوجيا المهنية إلى لغة في متناول الجميع، وكذلك عبر إطلاع الجماهير بحصيلة أبحاثه، أي بالتداول معها. وهي دعوة غرامشية تلتقي بدعوة الأميركي تشارلز رايت ميلس إلى "الخيال السوسيولوجي"، أي الاعتراف بقوى عاملة أوسع وحصر أبعادها، والباحث الإنجليزي لا يكتفي بإبراز تناقضات بورديو بين النظرية والتطبيق، وإنما يريد التأكيد على نوع من عدم معرفة دور هذا المثقف الفرنسي وعمله، ومفاده أن بورديو برغم نقده المتواصل للمثقفين العضويين، فإن التزامه يفضح موقفه ذاك، مثلما يكشف عن ضرورة التقاء علماء الاجتماع وجمهورهم في كفاهم ضد المهيمنين.

والخلاصة أن في الكتاب تحاملا شديدا على بورديو، ومغالطات كثيرة، نذكر منها زعمه أن نشاط بورديو كانت الغاية منه الدفاع عن الاستقلالية النسبية لأفضية الإنتاج الفكري، والحال أن التزام عالم الاجتماع الفرنسي قديم، وإن بلغ أوجه خلال التسعينات، فقد كان من الساعين الجادين إلى تأسيس حركة اجتماعية أوروبية، ما جعله قبلة سهام العاملين في الحقل السياسي والإعلامي حتى اليوم. أما عن نبذه المثقفين العضويين، فمرده إلى رفضه كل أشكال "النطق الرسمي"، وإيتاره الإسهام في الجدل العام، رغبة منه في وضع رأسماله الرمزي في خدمة النضالات الاجتماعية والنقابية.

ككل مفكر مثير للجدل، لا يزال إرث عالم الاجتماع الفرنسي الشهير بيير بورديو، بعد رحيل صاحبه بنحو ثمانية عشر عاما، محل خلاف حول وجاهته العلمية. فيعض الدارسين يمجده حدّ التقديس، وبعضهم الآخر ينتقد أساليب بحثه والنتائج التي أفضى إليها، ولاسيما نظريته الشاملة عن المجتمع المحكوم بإعادة إنتاج النظام الاجتماعي. وبعد كتاب "بورديو - بنيوية بطولية" لتلميذه جان لوييس فابيان، صدرت الطبعة الفرنسية لكتاب "محادثة مع بورديو" لعالم الاجتماع الإنجليزي مايكل بورواي، الذي درّس في بيركلي وشغل منصب رئيس الجمعية الأميركية لعلم الاجتماع ثم الجمعية العالمية لعلم الاجتماع.

نذكر أن فابيان عاب على بورديو عدم تسلحه بما يكفي لتحقيق مطامحه، إذ كان يريد أن يقارب المجتمع في كليته، ولكنه اختار إجراء تحاليل ذات طابع ضيق لا تسمح بالتعميم، كحقل الأدب أو الفن، وكان يطمح لتفسير الأوصاف التي تربط متغيرات كثيرة، ويدافع عن مقاربة علانئية للمظاهر الاجتماعية، إلا أنه لم يتوصل إلى تأصيل تحاليله في بعدها التاريخي، ولم يشأ أن يطور هذا المنحى، نتيجة انشغاله بمطامحه الأساس، أي الإحاطة بالمجتمع في شموليته.

أما بورواي فقد اختار أن يتقمص إهاب مجموعة من المفكرين الماركسيين أمثال أنطونيو غرامشي، وفرانز فانون، وبول فرييري، وسميون دي بوفوار، وماركس بطبيعة الحال، لمحاوره عالم الاجتماع الفرنسي بلا مجاملة. وينطلق النقاش منذ التوطئة، التي عنوانها "بورديو يلتقي بورديو"، وتشمل تعليقا حول شريط وثائقي عن علم الاجتماع بوصفه "رياضة للقتال" كمبدأ نظري وسياسي في الوقت ذاته، ما يدفع بورواي إلى التساؤل: "إن كان الأمر كذلك فأين المقاتلون؟" ثم يبحث عن هذا النوع من القتال في أعمال بورديو، قبل أن يفسح المجال للمقاتلين الذين اختارهم بنفسه للكشف عن التناقضات التي تشوب وأقعا سوسيولوجيا يدعي القتال.

وبما أن بورديو في نظره لا يستطيع أن يتبين غير القبول العام للنظام الاجتماعي، فكيف يمكن أن يقف إلى جانب المهيمن عليهم؟ وكيف يمكنه أن يجعل من الدفاع عن استقلالية حقل المدرسة والثقافة في صميم جهازه السياسي، والحال أنه جعل منهما مولدي إعادة إنتاج التفاوت؟ وأي صدقية نعطي مفكر التأمل التصوري وهو نفسه لم يستعمله إلا قليلا في علمه؟ هذه المفارقات الثلاث تضع إطار المحادثات التي لا ترمي إلى الانتصار "كما قال المؤلف، بقدر ما تهدف إلى فهم أفضل لحدود التأكيدات والممكنات والأطر التي تدافع عنها.

لئن كان لبورديو نفس نفور ماركس من المثالية، ونفس اهتمام غرامشي، وفرييري، ودي بوفوار بأشكال الهيمنة، ونفس تحليل فانون للعنق الكولونيالي، فإن فكره لا يرقى إلى فكر أولئك المفكرين إذا تركنا جانبا مسألة إعادة الإنتاج الاجتماعي. فيورديو، بانغلاقه في نظرية "الهابيتوس" والحقول، يعجز عن تقدير مركزية الاقتصاد في بنية العلاقات الاجتماعية كما فعل ماركس. وإذا كانت الرأسمالية تنتج الهيمنة، فإن المهيمن عليهم يقبلون بذلك عن وعي وتدبر، كما قال غرامشي. والفرق هنا، كما يقول بورواي، أن غرامشي يلمس نوعا من الحكمة في أوساط الطبقات الشعبية،

بيير بورديو بعد
رحيله بنحو
ثمانية عشر عاما،
ما زال فكره
محل خلاف كبير
حول وجاهته
العلمية

قصيدة
الكراهية

ماريو بوخوريس

كلنا يملك ذرة كراهية
خيلاً رفيعاً
يلون يومه بالأزرق
داخل سرير معتم
من أزهار المغنوليا
كلنا يملك ذرة كراهية
تنزع عصارتها
وتضع إطاراً من السعادة
لتفتنح زهورها
وفاكنتها الرخوة
لكن يا للبحار..

ويا للهُواتِ العاصفة
تخبط الصدر
وعوض أن تبسم
تشهر برائن وأنياباً
يرفع البحر
تنورتها المزهرة
وتحت جلدها تنمو
موجة أخرى متناثرة
في فراغ جسارتها المرنة
يُصعدُ البحر كراهيته
يرتج الدوي
مع جدران الماء العزباء
وفي الخلف بعيداً
تأتي موجة أخرى
خميرة أخرى
شكل آخر سري
يضفيه البحر على كراهيته
يمتد إزاراً من الزيد
يلو بوجاً
مرصعاً بالاستعجالات
هو نُصْبُ مائي
لغضب بلا مكبح
كلنا يملك ذرة كراهية
وحين يشتعل الحديد

في الجوانب
التي عليها علامات
وثشم رائحة اللحم المشوي
تكون الصرخة العميقة
يكون قناع النار
الذي يضرم الكلمات
كلنا يملك ذرة كراهية
وقلوبنا التي صممت
للتضييق الحب
تلوي اليوم عضلاتها
وتضخ عصارات غيظ يائسة
قلوبنا التي في زمن ما
تقلص أليافها وتنفجر
كلنا يملك ذرة كراهية
ناراً عالية تحرقنا من الداخل
رمحاً فتاكاً ينقب أعضاءنا
نعم...
فحيث كان في السابق
دم ساخن
إزهار عظام متفجرة
نخاع دون سوس
بدأت الكراهية
تنمو عندنا

بعناد وإصرار
بلسانها المحروق
بالخل الفظيع للامعنى
كلنا يملك ذرة كراهية
وحين يتحرك المؤشر
مرسلاً إشارة نارية
وحين يطبع في الهواء
علامته القذحية
ويتحرك كتيبة
تلو كتيبة
فيا لوابل التآنيبات الحمضية
ويا للقارات الصعبة التي تنقبض
الإيماءة
إشارة اليد
التكشيرية
الأصبع المتهم
والظفر
يا للظفر
ترس موقوس
تغرزه في الصدر
كل منأ لديه ما يؤاخذة على العالم
حصته غير المتكافئة
من المتعة والحزن
ميزته البطيئة الساخطة

في أن يظل بعيداً في الجانب الآخر
حيث تنفلق الأيدي بصخب
متشبهت بهواء خيبة الأمل
ولم لا كذلك
تجربته الحدية
ووهنه الأقصى
وعدمه الأعمى
وعجلته وضياع الفرص من يديه
كل منأ لديه ما يقوله عن الآخرين
ومع ذلك نصمت
لكن دائماً
وخلف ابتسامة الأسنان
السعيدة والكاملة
والشديدة البياض
في أحلامنا
نحطم وجوهاً
وأجساداً
وهدناً
ولا أحد بإمكانه
إيقاف ثورتنا المجنونة
نحن المجرمون المبتسمون
ومشعلو الحرائق
والجلادون اللطفاء.

في ناحية ما من جسدا
هناك منبه مفاحي
منبه حرارة يرسل نبضاته
وكانما يهتف:
اللحظة!
فحنس بالدم الملوث العميق
يكاد يقفز من عيوننا
بصريف الفك
يمضغان جرعات من الهواء السام
بشحنة الكهرباء
تخترق العمود الفقري
بفأس تحطم البيانو وتطحنه
بالزغب واللحي
وكيس الخصيتين
يخشوشن كقنفذ ضخم
باليدين تنتفخان بعروق مزرقة
بالجسد يرتج
يهتز اهتزازات عنيفة
كل ذلك يستغرق بالكاد ثانية
لتأتي موجة دم أخيرة
مؤسجة
وتعيد إلينا هدوءنا.

من مكاني في الهاوية

كنت تستحوذ على أفكاري
كظل ينزلق
رقيقاً عبر نافذة
ويغلقها.
نظرت إليك
من مكاني في الهاوية.
كانت تتضاءل المسافة،
مع تداول أمواج
بيضاء
بيضاء وسوداء
خشنة ومنهكة
كانت تتجدد
بيننا.



مونيكا بوفاني

نهاية صيف

قبة خفيفة حامية
مغلقة بسلام
بروائح بعيدة متداخلة
متضاحكة مع أرض مكتملة
امتلاءً يخلف الذكرى
وينفتح على أضواء
مظلمة، محتنقة
صرخات، مخبأة
على الطريق.
ألتقط لحظة
تذوب في النحاس.
أرسم سهماً شارداً.
نجاح
ينقر بطيئاً
ويتكرر
كذكورة.
يندفع صوت
رقيق كالبرق -
أراه ينقض
على الجبل المحروق بلون الأرجوان
المستنفذ من الحياة
المتعطر للحياة.
يهتز بخفة،
ويغفو بالأحمر والوردي
كيد ليئة كبيرة
هي الحامية.

بالبييض والأسود

حلمت بك الليلة
ببياضك وسوادك.
كما هو الحال في فيلم صامت قديم
سكنتا

الغريب

في الليل سافرت
مصغياً للفراغ،
مغترباً عن نفسي
عن أرض مضروبة
مسكونة بهواجس
ومخاوف.
مسكني، حيث أشعر بسكني، حيث
جذور البر والبحر
تفوس مع الريح
- الغريب -
وتعانق الأفق.
تهت،
ورسمت بالأصفر الذكريات
وبالأحمر الانتظار.
عدوث كشيطان في الليل
وبتلات معتمة تتساقط حولي،
كلمات خرساء لا أستطيع قولها،
شفرات صامته في صحو السماء.
شعرت بعطش لكلمات
حمراء وخضراء وزرقاء كالبحيم.
شعرت بجوع لكلمات
ثقيلة كحجارة الوادي،
ريش رقيقة كبخار تلج
تربت، تخذش، تنقتل.
لطخة انفرادية من لون بشري.
أسير في ليلة صافية،
كمطر خفيف على جدار الجبران،
أسير حافراً الليل
بقوة أوهامي.



DEPRESSION



In the name of Al-Nebri

The sea is asleep, not asleep. Two
Swedish women float as spectrum.
And the stone "sail" behind it fills
the space.
Looking forward and smiling:
decades and your sail without wind.

Without a sea. Without even a sail.

The two tourists are leaving. And
stared at their fascinating length.
They come and lay close to him,
with a light rug.
Then you undress, and he feels
depressed. Naked because it is a
nude beach, what would you have
expected to see nuns?

He rises and mocks his conditions:
You have praised the radiance of
this brilliance in previous lines, so
why ash?

He says: Every moment has its
mood. Every time has a door. Aren't
they those artists?

He crosses the small stadium and
sees the retirees throwing their

heavy, heavy balls overwhelmed by
the sacrifice of Duha.

Watching, when they finish, he
enters the new cohort to play.

He throws his balls, and it was
the first time, and he loses all the
throws. They are joking, withdraw-
ing, and laughing along the way: He
didn't join you, because it is "the
first time", no problem. But what
about many things in which you ac-
cumulated experience and no luck?

Uh. Do you become like them be-
lieve? calamity.

He walks and gets more depressed.

* A poet from Palestine
resides in Barcelona

لوحات فنية وصفوها بـ«اللامعنى».. وبيعت بأعلى الأثمان!

محمد حنفي

الحقيقة التي لا يمكن إنكارها هي أن الفن التشكيلي غالباً ما يكون شخصياً بشكل مؤلم، اللوحة التي يعتبرها شخص بمنزلة تحفة فنية لا مثيل لها، قد يعتبرها آخر موضوعاً مملأً وبلا معنى، في تاريخ الفن التشكيلي الكثير من هذه اللوحات التي اثار جدلاً، لكنها بيعت بعشرات الملايين من الدولارات، فيما يلي 5 لوحات مثيرة للجدل.

البرتغالي والأحمر والأصفر (87 مليون دولار)

لوحة «البرتغالي والأحمر والأصفر» رسمها الفنان التجريدي الأمريكي مارك روثكو عام 1961، قبل رحيله عن عالمنا بتسعة أعوام منتهراً، تاركا مجموعة فنية مكونة من 800 عمل، اللوحة كانت قد اشترتها إحدى شركات الملابس في فيلادلفيا، وعرضتها للبيع في مزاد أقيم عام 2012 بقاعة كريستيز في نيويورك، حققت اللوحة رقماً قياسياً وبيعت بمبلغ 86.9 مليون دولار، لتكون أعلى عمل فني معاصر يباع في مزاد علني بعد الحرب العالمية الثانية.

النار السوداء (84 مليون دولار)

الفنان الأمريكي التجريدي بارنيت نيومان رحل عام 1970، كان نيومان حديث العالم في عام 2014، حيث بيعت إحدى لوحاته التي أطلق عليها «النار السوداء» ورسمها عام 1961 بمبلغ خيالي هو 84.2 مليون دولار، وذلك في مزاد اقامته صالة كريستي للمزادات في مدينة نيويورك، اللوحة تضم لونين متناقضين: الأسود وخليط من اللونين الأبيض والأصفر الفاتح يفصل بينهما خط أسود غير متناسق.

السيورة السوداء (70 مليون دولار)

في عام 1968 رسم الفنان الأمريكي الراحل سي تومبلي المشهور بأعماله التجريدية، لوحة من دون عنوان. اللوحة عبارة عن خلفية سوداء اشبه بالسيورة عليها خربشات بيضاء، بيعت اللوحة في المرة الأولى بمزاد عام 1990 بمبلغ 4 ملايين دولار، وهو ما أثار استغراب الكثيرين، بعد رحيل تومبلي بأربعة أعوام عادت اللوحة للأضواء عام 2015 وكانت حديث العالم، لقد بيعت في مزاد للفن المعاصر اقامته دار سوذبي بمبلغ خيالي هو 70.5 مليون دولار، واشترتها شخصية غير معروفة.

النصفر والأزرق (46,5 مليون دولار)

لوحة أخرى للفنان الأمريكي التجريدي مارك روثكو دخلت قائمة اللوحات الأعلى في تاريخ الفن المعاصر، اللوحة التي بلا عنوان رسمت بالزيت وهي عبارة عن لونين بالأصفر والأزرق، اللوحة رسمها روثكو عام 1954 وعرضت للبيع في مزاد اقامته دار سوذبي للمزادات ووصفتها بأنها «تحفة لا لبس فيها»، وبيعت بمبلغ قياسي هو 46.5 مليون دولار.

البند السادس (44 مليون دولار)

وصف أحد النقاد هذه اللوحة بأنها واحدة من أكثر اللوحات المملة التي سترونها على الإطلاق، لكن ما ستندهش له حقاً أن هذه اللوحة المملة بيعت بمبلغ 43.8 مليون دولار في عام 2013، اللوحة رسمها الفنان الأمريكي التجريدي بارنيت نيومان، وأطلق عليها عنوان «البند السادس»، وهي عبارة عن لون أزرق مهيم قسم إلى قسمين يفصل بينهما خط أبيض.



مواجهة الهيمنة الذكورية.. نظرة على الفن التشكيلي النسوي

سارة عابدين

نشأ الفن النسوي (feminist art) في نهاية القرن التاسع عشر بعد ظهور الحركة النسوية كحركة سياسية مدافعة عن حقوق المرأة ضد السلطة الذكورية، التي تستمر في منع المرأة من ممارسة حقوقها الاجتماعية والسياسية بشكل مساو للرجل، ثم تطورت الحركة النسوية في القرن العشرين لتشمل التاريخ والأدب والثقافة من وجهة نظر نسوية. قبل بداية الحركة النسوية، لم يُسمح للفنانات بالمشاركة في العروض الفنية الكبرى التي كانت حكراً على الرجال، لذا تطلعت الفنانات النسويات إلى خلق أماكن عرض بديلة وخامات جديدة غير الوسائط التقليدية (النحت والتصوير) التي تحمل تاريخاً كبيراً من الهيمنة الذكورية، وظهرت فنون جديدة مثل فنون الفيديو وأعمال التركيبية والكولاج والوسائط المتعددة بكثرة في الفن النسوي، وهنا نظرة على أهم الفنانات النسويات الرائدات والمعاصرات.

بإستوديو أليكس جروم بالقاهرة، تعلمت خلالها رسم الطبيعة الصامتة والموديل العاري والتخطيطات السريعة والوجوه، سافرت بعد ذلك مع زوجها إلى باريس، لتلتحق بأتيليه «جوليان»، وهو واحد من أعرق الأكاديميات بفرنسا.

تواكب أعمال تحية حليم الحياة الاجتماعية والتاريخية المصرية، وتستخدم الفن للتعبير عن همومها وصراعاتها اليومية، وتهتم بالتعبير في المقام الأول دون أن تشغل بأسلوب فني معين تفرسه على لوحاتها، وقد تصل تعبيريتها أحياناً إلى حد الكاريكاتير في بعض اللوحات.

الفنانة الفرنسية لويز بورجوا (1911-2010)

تختار بورجوا دائماً موضوعات تخص الجسد والجنس والموت، والغضب والوحدة. وركزت في وقت مبكر من حياتها الفنية على الطباعة والرسم، وانتقلت



إلى النحت في أواخر الأربعينيات، وقدمت تماثيل جصية وخشبية، وأصبح التنقل بين الخامات وبين التجريد والتشخيص جزءاً أساسياً من رؤية بورجوا الفنية.

لم تنل بورجوا شهرة فنية كبيرة إلا بحلول عام 1982، وهي في عمر 70 عاماً، وعرضت أعمالها في المتاحف العالمية الكبرى، عندما بدأت العمل على خلق عناكب ضخمة بحجم غرفة كاملة.

كانت تنظر إلى العناكب باعتبارها مرادفاً للأمومة، باستعارات الغزل والنسيج الذي يقوم به العنكبوت، ويحولها إلى عمل والدتها يورثها المنسوجات الخاصة بالولادة.

الفنانة الكندية ميريام شابيرو (1923-2015)

بدأت شابيرو حياتها المهنية عام 1949 بوصفها رسامة تعبيرية تجريدية في مدينة نيويورك، وفي نهاية

الفنانة الأمريكية ماري كاسات (1844-1926) درست كاسات في أكاديمية بنسلفانيا للفنون، وعرضت لوحاتها في معرض الانطباعيين عام 1874، وتعتبر من رائدات الفن النسوي، ولم تنتم إلى تيار فني معين، لكنها اهتمت بتجريب أساليب متعددة، وتأثرت بالفنان الياباني أوتامارو في لوحاتها، خاصة التي تناولت فيها العلاقة الحميمة بين الأم وأطفالها، واهتمت بتصوير الحياة اليومية البسيطة للنساء في القرن التاسع عشر.

الفنانة الألمانية ميريت أوبنهايم (1913-1985)

تعتبر أوبنهايم نموذجاً للمرأة صاحبة المشروع الفني الممتد، ورغم تأثرها في بداية حياتها برسامي المدرسة السريالية والدادائية مثل «ماكس إرنست»، فإنها تخلصت من ذلك التأثير لاحقاً، وأكدت على وجودها الفني المتفرد.

من أبرز أعمال أوبنهايم عمل يسمى «ممرضتي»، وهو عمل تركيبى، يمثل فيه كعباً الحذاء رمزاً للإغواء الجنسي، وتستدعي فكرة الوركين المضمومين بشكل حسي، يذكرها بممرضتها في الطفولة، بالإضافة إلى شكل الحذاء مربوط بشكل يشبه الديك الكبير بداخل الصحن، والذي يحيل إلى أشكال الاستعباد الجنسي للمرأة.

الفنانة المصرية تحية حليم (1919-2003)

قضت تحية حليم سنوات عديدة في تعلم الرسم

Top 10 Most Expensive Paintings In The World Posted On

A Detailed And Frequently Updated List Of The Most Expensive Paintings Ever This List Showcases Paintings Sold At Either Public Auctions Or Private Sales, And It Is Frequently Updated. In Addition To 'Confirmed' Sales, At The End Of The List You Can Find A Few Works Whose Price Has Not Been Confirmed Despite The Rumours About Exorbitant Sums

The Top 10

1. Leonardo Da Vinci (Attributed To) «Salvator Mundi», C.1490-1519

\$450.3 Million
Inflation Adjusted Price: \$450.3 Million (#1)
Christie's New York, November 15, 2017. Seller: Dmitry Rybolovlev. Buyer: Unknown.

2. Willem De Kooning
«Interchange», 1955
\$300 Million
Inflation Adjusted Price: \$312 Million (#2)

Private Sale, September 2015.
Seller: David Geffen. Buyer: Kenneth C. Griffin.
The Most Expensive Contemporary Painting Ever. Bought By Griffin Along With Pollock's "Number 17A" For A Total Of \$500 Million (\$300 For The De

Kooning, \$200 For The Pollock).

3. Paul Cézanne
«The Card Players», 1892/93
\$250 Million

Inflation Adjusted Price: \$274 Million (#3)
Private Sale, 2011. Seller: George Embricos. Buyer: Royal Family Of Qatar.

4. Paul Gauguin

«Nafea Faa Iipoipo? (When Will You Marry?)», 1892
\$210 Million
Inflation Adjusted Price: \$219 Million (#4)
Private Sale, Early 2015.
Seller: Rudolf Staechelin Family Trust. Buyer: Qatar Museums?.



The Painting - One Of Gauguin's Most Famous And Reproduced Images- Depicts A Couple Of Tahitian Native Women, One Of Them Dressed In A Traditional Tahitian Dress, While The Other One, Showing A Serious Expression On Her Face, Is Wearing A Mission Dress.

5. Jackson Pollock

«Number 17A», 1948
\$200 Million
Inflation Adjusted Price: \$208 Million (#5)
Private Sale, September 2015. Seller: David Geffen. Buyer: Kenneth C. Griffin.
Bought By Griffin Along With De Kooning's "Interchange" For A Total Of \$500 Million (\$300 For The De Kooning, \$200 For The Pollock).

To read the rest of the article go to :
<http://www.theartwolf.com/>

«العربية أداة للوحدة والتنمية وتوطين المعرفة».. للمؤلف عبد العلي الودغيري



استعمال اللغة الوطنية المشتركة في تلقين كافة المعارف والعلوم لا يعني إقصاء اللغات الأجنبية أو تهيمتها في العملية التعليمية، وإن الدعوة إلى استعمال العربية في التعليم أمرٌ طبيعي جداً في كل بلد ينتمي إلى المجموعة العربية، وليس معناه القضاء على لغات وطنية ومحلية أخرى. وحول المسألة اللغوية عند النخب الوطنية، يأتي الفصل الخامس ليشرح لطلبة الفلاسفة نموذجاً، إذ يقول المؤلف إن النخب التي قادت الحركة الوطنية التحررية في المنطقة المغاربية من تونس إلى المغرب الأقصى انتبخت مبدئياً إلى مسلسل تهيمش اللغة العربية من قبل الاستعمار الفرنسي واللعن في صلاحياتها وكفاءتها وتحريض أهلها عليها.

ويتناول الودغيري تجربة الفاسي أحد كبار زعماء الحركة الوطنية التحررية في المنطقة المغاربية، ومن أبرز مفكرها ومنظرها قبل الاستقلال وبعده، وقد استمات في مواقفه ونضالاته الميدانية وكتاباتاته النظرية دفاعاً عن اللغة العربية باعتبارها اللغة الوطنية المشتركة بين المغاربة وغيرهم من أبناء الدول العربية الأخرى.

العالمية المهيمنة. ويتناول أيضاً مسألة التعليم بشروط العولمة، واللغة العربية في سياق العولمة.

في حين يتطرق الكاتب في الفصل الثالث إلى علاقة العربية بالاقتصاد والتنمية باعتبارها كلمة حلت محل كلمة النهضة، وهناك شروط ضرورية كثيرة لقيام أي إقلاع اقتصادي واجتماعي وثقافي سليم أو تنمية حقيقية شاملة لكل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، أهمها: أمن واستقرار سياسي واجتماعي؛ رأس مال بشري؛ رأس مال معرفي. بحسب المؤلف، استبرأ المعرفة بلغاتها الأجنبية لا يؤدي إلى تحسين الثروة المعرفية وتحقيق ما يمكن أن نسميه الأمن المعرفي.

وفي الفصل الرابع، يناقش الودغيري لغة التدريس وتدريب اللغات، ويرى أن الدعوة إلى تدريس الدارجة أو جعلها لغة للتدريس ولو في المراحل الأولى ليست سوى مدخل لتنفيذ مخطط يرمي إلى الإجهاد على اللغة العربية والتمكين من وراء ذلك للغة الأجنبية التي لم يستطع الاحتلال نفسه أن ينشرها بالطريقة التي ينشرها اليوم، وإن الدعوة إلى ضرورة

صدر حديثاً كتاب «العربية أداة للوحدة والتنمية وتوطين المعرفة» لمؤلفه عبد العلي الودغيري عن «المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات» ضمن سلسلة «قضايا»، يتناول العمل راهن اللغة العربية الفصحى ومشكلاتها وتحدياتها.

يتألف الكتاب من خمسة فصول؛ في الأول منها يحصر الودغيري التحديات التي واجهتها اللغة العربية في أربع موجات: الموجة الأولى برزت منذ بداية طريق النهضة العربية الحديثة، والثانية في جملة من العقبات الجديدة التي وقفت في طريق اللغة العربية خلال مرحلة الاحتلال الأجنبي الاستيطاني الذي سيطر على البلاد العربية والإسلامية.

أما الفصل الثاني، فيبحث فيه المؤلف في نموذج العولمة الذي فرض عبر الطريق الحريري الناعم الذي تتسرب بواسطته هذه المفاهيم وتنتقل إلى الناس من دون شعور ولا إبداء مقاومة، وطريق الفرض والإكراه والإلزام الذي يتم به نقل المفاهيم الغربية للعولمة التي يتراد تميمها إجبارياً، وتفرضه بصورة أو بأخرى القوى

«العرب والصين»: نظرة في المستقبل

الاقتصادي لطريق الحرير وطريق الحرير البحرية في القرن الحادي والعشرين. أما كاظم هاشم نعمة، فيجادل في الفصل السادس، «الوطن العربي في الاستراتيجية العليا الصينية»، بأن الصين لم تصغ استراتيجية تحكم بها علاقتها تجاه الوطن العربي إلا بعد ظهورها قوة دولية عظمى، وبأن الوطن العربي كان يمثل حلقة سوداء في الاستراتيجية الصينية حتى عام 1978.

كما يتناول عماد منصور في الفصل السابع، «السياسة الخارجية الصينية من منظور الثقافة الاستراتيجية»، مسألة تردد الصين في استخدام أدواتها الكامنة للقيام بدور الدولة العظمى، ويشرح خلفيات السياسة الخارجية الصينية من منظور الثقافة الاستراتيجية.

في القسم الثالث، «مبادرة الحزام والطريق الواحدة والتعاون الاقتصادي» ثلاثة فصول؛ الفصل الثامن بعنوان «حزام واحد وطريق واحدة ومجلس التعاون لدول الخليج العربية». أما التاسع فحمل عنوان «دور الصين في عملية السلام في الشرق الأوسط من منظور الحزام والطريق» لهويو شيانغ في، والفصل العاشر، «الاستراتيجية الصينية للعالم العربي: نحو الانتقال من الجيو - اقتصاد إلى الجيوبولتيك» لرابح زغوني.

يتكون القسم الرابع، «العلاقات الصينية بدول الشرق الأوسط وأفريقيا»، من ستة فصول، هي «العلاقات الصينية - الليبية في عهد ما بعد الجماهيرية: منطقتا استكشاف أسواق خارجية» لـ جي وانغ، و«السياسة الصينية في الأزمة السورية» لـ أي وي جينغ شانغ، و«صعود الصين في الخليج وإيران وباكستان» لـ سعيد شفتت، و«علاقات الصين بإيران والمملكة العربية السعودية: سياسة التوازن الحساس» لـ منوشهر دراج، و«العلاقات الإسرائيلية - الصينية بعد انتهاء الحرب الباردة» لـ محمود محارب، و«استراتيجية الوجود الصيني في أفريقيا» لـ حكمت العبد الرحمن.

عن «المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات»، صدر حديثاً كتاب «العرب والصين: مستقبل العلاقة مع قوة صاعدة»، ويضم دراسات منتخبة تناقش العلاقات العربية - الصينية، عرضها مجموعة من الباحثين والأكاديميين في مؤتمر يحمل العنوان نفسه، عقده المركز في الدوحة يومي 21 و22 أيار/ مايو 2016، في سياق سلسلة مؤتمرات «العرب والعالم».

في القسم الأول، «البعدان التاريخي والثقافي: من القرن السابع إلى القرن العشرين»، ثلاثة فصول. يبحث معين صادق في الفصل الأول، «العلاقات العربية - الصينية والتجارة البحرية من القرن السابع إلى القرن العاشر الميلادي»، الجوانب السياسية والتجارية والعسكرية والثقافية التي ساهمت في تكون التبادل بين العرب والصين وتطويره.

أما زكريا صادق الرفاعي، فيقدم في الفصل الثاني «حركة الإحياء الإسلامي في الصين خلال الفترة 1912 - 1949: دراسة تاريخية»، رسداً لظاهرة الإحياء الديني لمسلمي الصين، متابعاً ومحللاً أثرها في بلورة تطابق القيم الإسلامية والتطورات السياسية والاجتماعية منذ نهاية القرن التاسع عشر، على نطاق المسلمين في الصين.

ويناقش عبد الحميد شلبي في الفصل الثالث، «موقف الصين من حرب السويس 1956: قراءة في وثائق الخارجية المصرية»، منطلق موقف الصين من حرب السويس في عام 1956، كأزمة تلت اعتراف مصر بالصين في العام نفسه.

في القسم الثاني، «الاستراتيجية الصينية في الوطن العربي»، أربعة فصول، حيث يرى مروان قبلان في الفصل الرابع، «سياسات الطاقة الصينية وتحدي الصعود إلى موقع القوى الكبرى»، أن النمو الاقتصادي السريع للصين، واعتمادها على مصادر الطاقة الخارجية، واتباعها دبلوماسية هادئة في تأمين حاجاتها إلى الطاقة، لبنت متطلبات التنمية وعظمت قوتها العسكرية وطموحاتها الإقليمية؛ فأدى ذلك إلى عودتها إلى دائرة الاهتمام الأميركي. ويتفحص ديغانغ صن في الفصل الخامس، «مساهمة في أمن الشرق الأوسط»، الاستراتيجية الصيني اللتين اقترحهما الرئيس شي جين بينغ عام 2013، وهما: الحزام



طبعة جديدة من كتاب «العقل السياسي العربي» للجباري

صدر عن مركز دراسات الوحدة العربية الطبعة الحادية عشرة من كتاب «العقل السياسي العربي: محدداته وتحدياته» للدكتور محمد عابد الجباري. يقع هذا الكتاب داخل الإسلام ومن أجله، لا خارجه ولا ضده، هدفه تجديد الفهم للإسلام بوسائله الخاصة، ووسائل الحضارة العربية، معززة ومؤيدة بمكاسب ومنجزات الفكر الحديث والمعاصر. يضم الكتاب مدخلاً عاماً مطولاً وعشرة فصول وخاتمة. وتتقسم الفصول العشرة إلى قسمين: قسم يتناول محددات العقل السياسي العربي، وقسم يتناول تحدياته.



HOLLYWOOD TIRES



New & Used Tires
Any size in stock

بإدارة ابن الجالية / حسين عشيّش

313-581-2727

**7499 Greenfield Road
Detroit, MI 48228**

The Lincoln Manor
Banquet Hall & Event Center



قاعة لينكون مانر
للإفراح والمناسبات




The Lincoln Manor
Banquet Hall & Event Center

- ثلاث قاعات حديثة وذات مساحة كبيرة ومجهزة بأحدث التجهيزات العصرية
- حفلات الأعراس - حناء - التخرج - اجتماعات - ولكل مناسباتكم
- قاعة لينكون مانر تقدم لكم اشهى الأكلات بأيدي أمهر الطباخين
- وتجهز كافة مناسباتكم السعيدة مع موقف كبير للسيارات

Filling every occasion with great food and service!

WEDDINGS - QUINCEANERAS - CORPORATE EVENTS - GRADUATIONS - BRIDAL SHOWERS AND MORE

25160 W outer Dr, lincoln park, MI 48146

(313) 381-4000

Info@TheLincolnManor.com

استقلال اسكتلندا يعود للطرق مجددا على طاولة السياسة البريطانية

عاد ملف استقلال اسكتلندا للواجهة والحضور الساخن على طاولة السياسة البريطانية، بعد تصريحات أدلت بها رئيسة وزراء اسكتلندا نيكولا ستيرجن وقالت فيها إن حكومتها ستدرس كل الخيارات إذا حاولت الحكومة البريطانية منع بلادها من إجراء استفتاء على الاستقلال.

وحصل الحزب القومي الاسكتلندي الذي تتزعمه ستيرجن وهو مؤيد للاستقلال ومناهض لخروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي على 48 مقعدا من مقاعد البرلمان البالغ عددها 59 في انتخابات جرت على مستوى بريطانيا قالت ستيرجن إنها أظهرت تأييدا ساحقا لجدول أعمالها لإجراء استفتاء على الاستقلال.



أجري الاستفتاء يوم غد، فإن الانتقال لن يتم فعليا إلا بحلول نهاية عام 2020، وهي الفترة التي من المقرر أن تخرج وقتها المملكة المتحدة من الاتحاد الأوروبي. هذا يعني أن اسكتلندا ستترك الاتحاد الأوروبي مع المملكة المتحدة، وستحتاج إلى تقديم طلب جديد للانضمام مرة أخرى إلى الاتحاد. ويتقبل المسؤولون الاسكتلنديون فكرة أنهم سيتعين عليهم المرور بمراحل «عملية الانضمام» للحصول على عضوية الاتحاد الأوروبي، لكنهم يريدون بدء ذلك في أقرب وقت ممكن.

ما المطلوب لانضمام اسكتلندا إلى الاتحاد الأوروبي؟

سيتمتع على اسكتلندا اجتياز كافة المراحل التي تتطلبها أي دولة للانضمام إلى الاتحاد الأوروبي، رغم أنه ستكون لديها ميزة عضويتها المسبقة في الاتحاد. وهناك سلسلة من المعايير المطلوبة للانضمام، مثل العملة المستخدمة ومستويات العجز في ميزانية الدولة وحدود البلاد.

لقد أثار ستيرجيون العديد من هذه الموضوعات مسبقاً، قائلة إن اسكتلندا يمكن أن تستمر في البداية في استخدام الجنيه الاسترليني دون الحاجة لاستخدام عملة اليورو، مشيرة إلى أن الوضع المالي للبلاد يمكن إدخاله ضمن قواعد الاتحاد الأوروبي من خلال تنمية الاقتصاد.

ومع ذلك، فإن بيان حزبها نفسه يشير إلى أن هذه العملية قد تستغرق عدة سنوات، بينما تريد ستيرجيون الانضمام إلى الاتحاد الأوروبي في أسرع وقت ممكن، لكنها بنفس الوقت ترغب في تجنب رسم حدود مادية بين اسكتلندا وإنجلترا.

لقد قدمت نيكولا ستيرجيون الإجابات على معظم الأسئلة التي قد يتم طرحها حول استقلال اسكتلندا، وستتم الإجابة على كامل الأسئلة بالتفصيل قبل أي تصويت تجريه مستقبلاً.

تستبعد ستيرجيون رفع دعوى قضائية ضده. وإن تم سلك هذا الطريق، سيتعين على الاسكتلنديين مواجهة مخاطره، إذ إن النجاح غير مضمون وقد تستغرق العملية وقتاً طويلاً يكلفهم الكثير، لكن البعض في الحزب الوطني يحرصون على المضي قدماً. وهناك شيء واحد استبعدته ستيرجيون، ألا وهو التصويت غير القانوني. وتقول إن إقليم كاتالونيا في إسبانيا خير مثال على أن مثل هكذا إجراء «لن يؤدي إلى الاستقلال».

وقد يكون خيارها الآخر هو السعي نحو تحقيق فوز كبير انتخابات البرلمان الاسكتلندي لعام 2021، وطرح برنامج واضح للمطالبة بإجراء استفتاء، لزيادة الضغط على حكومة المملكة المتحدة.

هل سيصوت الاسكتلنديون من أجل الاستقلال؟ هذا هو السؤال الكبير، فبالنهاية لا ترغب نيكولا ستيرجيون إجراء استفتاء فحسب، بل الفوز به. وتشير استطلاعات الرأي التي تم جمعها من قبل، إلى زيادة في عدد داعمي استقلال اسكتلندا، لكنها عموماً لا تزال النسبة أقل من الأغلبية.

فمع استبعاد «فئة الذين لم يحسموا أمرهم»، كان متوسط استطلاعات الرأي هذا العام تظهر أن 51 في المئة معارضين للاستقلال بينما يؤيده 49 في المئة ويأمل الحزب الوطني في المزج بين بريكتست وسياسات العداء لجونسون في اسكتلندا لزيادة الزخم المطلوب من أجل إجراء استفتاء الاستقلال.

هل ستبقى اسكتلندا كدولة مستقلة في الاتحاد الأوروبي؟ عملياً، لن تصبح اسكتلندا مستقلة في اليوم التالي للتصويت لصالح الاستقبال، بل ستكون هناك فترة انتقالية.

في عام 2014، قال المؤيدون للاستقلال إن إنشاء دولة اسكتلندية مستقلة سيستغرق مدة 18 شهراً. فحتى لو

أجريت الأسبوع الماضي، بينما كان الحزب يقوم بحملة «لوضع مستقبل اسكتلندا بين يد الاسكتلنديين». هل لدى اسكتلندا القوة لإجراء استفتاء آخر؟ كان هناك نقاش قانوني منذ فترة طويلة حول ما إذا كان البرلمان الاسكتلندي، يمكنه إقرار القوانين اللازمة لإجراء تصويت جديد على الاستقلال بدلاً من النواب في وستمنستر، لكن لم يجر اختبار المسألة مطلقاً في المحكمة. على أي حال، تريد ستورجيون من حكومة المملكة المتحدة الموافقة على نقل الصلاحيات التي تسمح بإجراء استفتاء، كما حدث في عام 2014.

وتقول زعيمة الحزب الوطني، إن هذا سيضمن أن تكون نتيجة الاستفتاء قانونية وشرعية تماماً، خاصة من قبل الاتحاد الأوروبي.

لكن رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون لا يزال يعارض الاستفتاء الثاني برغم من النجاح الذي حققه الحزب الوطني في الانتخابات، إذ قال كبار المسؤولين الحكوميين بما فيهم وزير البيئة مايكل غوف، إنه لن يكون هناك تصويت على الاستقلال خلال السنوات الخمس المقبلة على الأقل.

ماذا لو رفض بوريس جونسون الاستفتاء الثاني؟

وتقول ستيرجيون إن جونسون ومعه أعضاء حزب المحافظين قد «يستشيروا غضباً ضد الواقع» لفترة من الوقت، لكن سيتعين عليهم في نهاية المطاف الاستسلام للديمقراطية.

وحذرت من أنه «لا يمكن إيقاف عضوية اسكتلندا في الاتحاد الأوروبي الذي يعتبر ضد إرادة شعبها».

إن لم تغير هذه الحجج السياسية رأي جونسون، فلن

وأضافت في خطاب «السؤال الذي كثيرا ما يوجه إلي: 'ماذا ستفعلين إذا قال بوريس جونسون لا؟' وكما قلت من قبل، سأدرس كل الخيارات المعقولة لضمان حق اسكتلندا في تقرير المصير».

ورفض الاسكتلنديون الاستقلال بنسبة 55 بالمئة مقابل 45 بالمئة في استفتاء أجري عام 2014. ويشير جونسون إلى أنه لن يسمح باستفتاء ثان لكن ستيرجن تقول إن الظروف تغيرت منذ ذلك الوقت خاصة بسبب تصويت الاسكتلنديين لصالح البقاء داخل الاتحاد الأوروبي في استفتاء عام 2016 الذي اختارت فيه بريطانيا الخروج من التكتل.

لماذا يعود الاستقلال الاسكتلندي إلى الأضواء ثانية؟

وأجرت اسكتلندا استفتاء حول استقلالها في سبتمبر/أيلول عام 2014، وصوتت 55 في المئة بـ «لا»، أي رفض استقلال اسكتلندا عن المملكة المتحدة.

ولكن بعد ذلك، في عام 2016، عند إجراء استفتاء خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي. صوت الاسكتلنديون على البقاء في الاتحاد الأوروبي بنسبة 62 في المئة، لكن نسبة الناخبين المؤيدين للخروج في جميع أنحاء المملكة المتحدة ككل كانت 52 في المئة.

ورأى الحزب الوطني الاسكتلندي هذا بمثابة «تغيير ملموس في الظروف» من شأنه أن يبرر الاقتراع الثاني للاستقلال، لأن اسكتلندا تواجه إخراجها من الاتحاد الأوروبي وهذا «ضد إرادتها».

ومنذ ذلك الحين - يضيف تقرير لبي بي سي - أصبح أداء الحزب أكثر قوة في الانتخابات. وفاز بـ 48 مقعداً من أصل 59 مقعداً في شمال البلاد في الانتخابات العامة التي



هكذا يشجع الاحتلال إرهاب عصابة «تدفيع الثمن» ضد الفلسطينيين

غزة- أحمد صقر

كشفت موقعا إسرائيلي عن وجود ارتفاع كبير في حدة هجمات عصابة «تدفيع الثمن» اليهودية المتطرفة، بحق المواطنين الفلسطينيين وممتلكاتهم، لافتا إلى أن العديد من الهيئات الحكومية الإسرائيلية تعمل على إحباط الجهود الرامية لكبح عنف المستوطنين.

وأصدرت شرطة الاحتلال الإسرائيلي بيانا، جاء فيه أنه «تم فتح تحقيق في تعرض عاملي صيانة فلسطينيين للاعتداء خلال العمل داخل عيادة في مستوطنة يتسهار شمال الضفة الغربية، من قبل مستوطنين قاما برشهما برذاذ الفلفل ثم فرا من المكان».

وقال موقع «تايمز أوف إسرائيل» أن «هذه الحادثة استهدفت الفلسطينيين بشكل مباشر بدلا من ممتلكاتهم؛ كما هو معتاد في العشرات من هجمات منظمة «تدفيع الثمن» في 2019»، لافتا إلى أن «تهرب الحننا من الاعتقال في نهاية المطاف، أصبحت شيء اعتاد عليه أصحاب الشكاوى منذ فترة طويلة».

وأكدت مسؤولة أمنية إسرائيلية للموقع، أن «جهاز الشرطة و النظام القضائي الإسرائيلي، تجعل جهود كبح العنف وتقديم مرتكبيه إلى العدالة أكثر صعوبة»، موضحة أن هجمات «تدفيع الثمن» الإرهابية ضد الفلسطينيين تعمل على «تخريب الممتلكات، إلقاء الحجارة، إحراق السيارات، ورش شعارات كراهية باللغة العبرية».

وفي مؤشر على تعاضد هجمات المستوطنين ضد الفلسطينيين، قالت المسؤولة الأمنية: «دنا نشهد في الماضي هجمات «تدفيع الثمن» تقوم بتخريب 20 سيارة، الآن هناك بعض الحوادث التي تم فيها تخريب 160 سيارة».

ولفت الموقع، إلى أن «المؤسسة الأمنية سجلت ارتفاعا في مستوى الهجمات العنيفة من قبل المستوطنين ضد الفلسطينيين»، فيما وصفت المسؤولة الأمنية هجمات المستوطنين بـ«الإرهابية»، مؤكدة أن «البؤرة الاستيطانية «كومي أوري» التابعة لمستوطنة «يتسهار» وفرت رياحا خلفية لزيادة الهجمات على الفلسطينيين».

ونبه إلى أن «عددا من المستوطنين الذين يعيشون في هذه البؤرة، تورطوا في سلسلة من الهجمات العنيفة على الفلسطينيين، ومن أبرزهم وأكثرهم شهرة، المتطرف العنيف نيريا زاروغ (21 عاما)، الذي كان مصدرا للإلهام للهجمات ضد الفلسطينيين».

وبرغم عدم انصاع زاروغ لقرار عسكري يقضي بمنعه من دخول البؤرة الاستيطانية «كومي أوري»، وانتهاكه للقرار، لم تقم قوات شرطة الاحتلال باعتقاله إلا بعد شهرين، و«اعتقل لعدة أيام ومن ثم أطلق سراحه في النهاية دون قيد أو شرط»، ونوهت المسؤولة الأمنية أنه «ينظر إليه على أنه بطل».

ومن بين الأمور التي تشجع هجمات المستوطنين ضد الفلسطينيين، «سلوك المحاكم الإسرائيلية، التي تسمح للمتهمين بارتكاب جرائم وأعمال التخريب، بالعودة إلى ديارهم (مستوطناتهم) على الفور».

من جانبه، عبر ليثور عميخاي، الذي توثق منظمته «بيش دين» عنف وهجمات المستوطنين، عن أسفه لقلّة الاعتقالات ومعدل الإدانة الأصغر للعنف ضد الفلسطينيين، وأكد أنه «بالفشل في إنفاذ القانون ضد مثبيري الشغب الإسرائيليين، أصبحت السلطات الإسرائيلية نفسها متعاونة وجهة سياسية فاعلة تسمح لهذه الظاهرة بالازدهار والاستمرار».



الهند.. مودي تجاوز كل الحدود بسنه قانون الجنسية الجديد الخطير والمستفز

احتجاجا على القانون المثير للجدل، وتحصيل رئيس الوزراء ناريندرا مودي المعارضة مسؤولة أعمال العنف التي شهدتها البلاد احتجاجا على القانون. وحذر الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين في بيان صادر عنه، من أن قانون الجنسية «سترتب عليه جرائم الطرد القسري والكراهية»، منددا بشدة بقتل المتظاهرين السلميين الذين طالبوا بحقوقهم المشروعة، ومشيديا «بوقوف غير المسلمين مع إخوانهم المسلمين لتأكيد المسير المشترك».

كما طالب الاتحاد الأمم المتحدة والمؤسسات الحقوقية والعالم الإسلامي «بالوقوف قانونيا واقتصاديا ضد هذا التوجه الخطير حتى ترجع الحكومة الهندية عن هذا القانون».

وتكثرت الاحتجاجات داهية يقود الهند نحو العظمة. وذكرت الصحيفة بمواقف سابقة لمودي حيال المسلمين، إذ نقل ديكستر فيليكس الكاتب بمجلة نيويورك ريفيو عن خبير علم النفس الهندي أشيش ناندي الذي كان قد أجرى مقابلة مع مودي عندما لم يكن سوى عضو مغمور بحزب بهاراتا جاناتا، يقول فيها «لدى مودي سمات الشخصية الاستبدادية»، فضلا عن كونه يرى أن «الهند ضحية لمؤامرة عالمية وكل مسلم في البلاد متواطئ فيها على الأرجح».

وهو ما جسده مودي، حسب أوبزيرفر، بفشله في منع قتل آلاف المسلمين أطفالا ونساء ورجالا عام 2002 عندما كان رئيس وزراء ولاية كوجرات، وقد فرضت حكومتها بريطانيا وأمريكا عقوبات عليه حين ذاك. وشككت الصحيفة في أن يكون مودي قد تغير كثيرا منذ ذلك الوقت، لكنها ذكرت بأن عليه أن يدرك أن العالم يراقبه الآن، وأن سمعته وسمعة الهند على المحك، وعليه أن يتوقف كليا عن الإيذاء المقيت للمسلمين، مبرزة أن الإلغاء الفوري لمشروع قانون الجنسية المضر سيمثل بداية جيدة لهذا التوجه.

وفي السياق ذاته، ترى لوموند الفرنسية أن أمام مودي كي يخرج الهند من الأزمة التي تعيشها خياران، فإما أن يتشبه بهذا القانون المثير للجدل ويترك بذلك الوضع «يتعفن» أكثر فأكثر، وإما أن يترك المحكمة العليا تلغي هذا النص. غير أن الصحيفة ترى أن السيناريو الأفضل لدى مودي على الأقل الوقت الحالي هو السيناريو الأول.

«علماء المسلمين» يدعو لإلغاء قانون الجنسية الجديد

الى ذلك دعا الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين الحكومة الهندية إلى التراجع عن قانون الجنسية الجديد، الذي وصفه بأنه «عنصري بامتياز ضد مسلمين». يتزامن ذلك مع تواصل المظاهرات في عدة مدن هندية

حذرت صحيفة ذي أوبزيرفر من أن رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي بسنه قانون الجنسية الجديد «الخطير والمستفز» تجاوز كل الحدود، مشددة على أن هندوس ومسلمي الدولة يستحقون معاملة أفضل من دولة علمانية.

وقالت في افتتاحيتها إن هذا الأمر خطير لأنه يقطن ويشجع التمييز ضد المسلمين الذين هم أقلية (يبلغ عددهم مئتي مليون نسمة) ويتعرضون أصلا للإهانة والاضطهاد العنيف، كما أنه قانون مستفز لأنه يقوض بوضوح التزام الهند الدستوري على أثر استقلالها بأن تظل دولة علمانية.

ولفتت إلى أن مودي يسعى، بكل ما أوتي من قوة، إلى فرض آرائه القومية الهندوسية المتشددة على بلد يشتهر بتنوعه العرقي والديني. وقالت أيضا إن إلغاء مودي الوضع الدستوري الخاص لكشمير، الإقليم الوحيد ذي الأغلبية المسلمة، في أغسطس/ آب الماضي، لم يكن سوى مقدمة لأشياء أخرى.

وأوضحت أوبزيرفر أنه «ومن خلال إلغاء الحق في الحكم الذاتي لكشمير، وفتح أراضي الإقليم للمستوطنين الهندوس- تجاهل مودي قرارات الأمم المتحدة الخاصة بالنزاع مع باكستان بشأن منطقة كشمير».

وبعد ذلك، الشهر الماضي، قضت المحكمة العليا في الهند، على استعجال، بأن موقع أويديا الديني المتنازع عليه بشدة، الذي يعتبره الهندوس مسقط رأس الآلهة رام، وقاموا عام 1992 بتهدم مسجد مغولي بالقرن 16 كان فيه- بأنه ملك للهندوس دون غيرهم.

وجاء قانون الجنسية الجديد ليصّب الزيت على النار، وفقا للصحيفة، التي دعت مودي للتفكير مرتين، وهو الذي حاول منذ أن أصبح رئيس الحكومة عام 2014، أن يقدم نفسه بوصفه رجل دولة عالميا

رفض روسي أوروبي للعقوبات الأمريكية المتعلقة بخط الغاز

أعرب الاتحاد الأوروبي عن إدانته للعقوبات الأمريكية التي تطال الشركات المشاركة في بناء خط أنابيب «نورد ستريم 2» الذي ينقل الغاز الروسي إلى أوروبا.

وقال متحدث باسم الاتحاد الأوروبي إن «الاتحاد الأوروبي يعارض من حيث المبدأ فرض عقوبات على شركات أوروبية تمارس أعمالا مشروعة».

من جهة أخرى، صرحت الناطقة باسم وزارة الخارجية الروسية السبت بأن العقوبات الأمريكية ضد الشركات المساهمة في مشروع خط «السيل الشمالي 2» للغاز، التي أصدرها الرئيس دونالد ترامب تمنع دولا أخرى من «تنمية اقتصاداتها». وكتبت الناطقة ماريا زاخاروفا في صفحتها على



فيسبوك أن «دولة يبلغ دينها 22 ألف مليار دولار تمنع بلدانا تتمتع بالماء من تدوير اقتصاداتها الفعلية»، قبل أن تدين «الأيديولوجيا الأمريكية التي لا تحتمل المنافسة العالمية». ووقع ترامب مؤخرا على فرض عقوبات أمريكية تستهدف الشركات المساهمة في بناء خط أنابيب روسي للغاز الطبيعي يصل إلى ألمانيا، ويخشى الكونغرس أن يمنح الكونغرس نفوذا خطيرا على الحلفاء الأوروبيين. وحذر المشرعون الأمريكيون من أن خط الأنابيب سيوفر المزيد من الأموال للحكومة الروسية المعادية، ويزيد بشكل واسع نفوذ الرئيس فلاديمير بوتين في أوروبا.



بقالة ناصر جمجم وأولاده
سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج
NASSER FAMILY IMPORTS
FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS

MasterCard VISA DISCOVER

313-842-6366
10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

CONANT
إدارة الميكانيكي طاهر السميري
AUTO REPAIR
Auto Repair - Mufflers - Oil Change

نصلح جميع أنواع السيارات بأقل الأسعار ستة أيام في الأسبوع

متخصصون بالسيارات
 الأمريكية والأوروبية واليابانية

phone : (313)- 893 - 8215
 cell : (313)- 231 - 2215
 8432 Mount Elliott. Detroit, MI 48211

exp REALTY **MLS**

**BUYING OR SELLING
 RESIDENTIAL & COMMERCIAL**

ED. HOUDIAD

Direct: 313-350-8665
 Office 888.501.7085 EXT 304

Property Search : **www.AHouse1.com**

REAL ESTATE AGENT

مكتب الأمانة للترجمة
Amana Translation Services

ترجمة الشهادات الرسمية
 أوراق قضايا المحاكم
 الشهادات المدرسية
 التقارير الطبية
 قصص اللجوء السياسي

ترجمة حرفية ومهنية وسرية وبأسعار رمزية
 أسعار خاصة لمكاتب الهجرة والمحامين

خدماتنا تغطي كافة أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية

13232 Michigan Ave. 2nd Floor
 Dearborn MI 48126
Tel: 313.918.6791
 amanatranslation@gmail.com

ترجمة معتمدة لدى
 دائرة الهجرة الأمريكية
 والجهات الحكومية
 الفيدرالية الأخرى

La Shish

حلال Halal

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405

www.LaShishRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event

NASSER PHARMACY

AHMED SHAFAL, PHARM.D
إدارة الصيدلي أحمد علي شعلفل

- Fast & Friendly Service.
- 20 % Senior Citizen Discount.
- We Accept All Types Of Insurance.
- Easy prescription transfer.

FREE DELIVERY
التوصيل مجاني

FREE DIABETIC SUPPLIES
مستلزمات سكر مجانية

FREE BLOOD PRESURE TEST
فحص ضغط مجاني

FREE BLOOD GLUCOSE TEST
فحص سكر مجاني

Hours:
M-F 9 AM - 6 PM
SAT: 10 AM - 4 PM
SUN: Closed

5237 Oakman Blvd, Dearborn, MI 48126
Phone : 313-908-2399 Fax: 313-908-2832
www.nasserpharm.com nasserrx10509@gmail.com

نورنا إلى
عنواننا الجديد
Near Dearborn
Manar &
Huntington
Bank

Nahshal Graphics

Call: 313.918.6791
2120 Caniff, Hamtramck, MI 48212
المطبعة - هامترامك
nahshalgraphics@gmail.com

5000 Bussiness. Cards 3.5"x2", Full Color, 2 Sides, 14pt glossy stock.	\$99
5000 Flyers 8.5"x5.5", Full Color, 2 Sides, 100lb. Gloss Paper.	\$149
5000 Menus/Brochures 8.5"x11", Full Color, 2 Sides, 100lb. Gloss Paper.	\$299
5000 Postcards 4"x6", Full Color, 2 Sides, 14pt glossy stock.	\$150
1000 Stickers 3.5"x2", Black & White, 1 Side, 60lb label stock	\$50

ترجمة الوثائق بأسعار ميسرة

FAWZI ALGAHIM

IBB PETROLEUM SERVICES

For Everything Petroleum

Phone : 248.259.9214
Fax : 248.850.8818

ibbps@yahoo.com
www.ibbpetroleum.com

MEMBER PEI
PETROLEUM EQUIPMENT INST.

أعطنا قطعة أرض ... نعطيك محطة بنزين جاهزة
22821 Dequindre Rd .Hazel Park, MI 48030

مقاضة إسرائيل دولياً.. هل ترتدع؟



أسامة عثمان

قال الرئيس الفلسطيني، محمود عباس، في تعليقه على تأكيد مكتب المدعية العامة للمحكمة الجنائية الدولية، فاتو بنسودا، إن كل الشروط القانونية قد تحققت لفتح تحقيق كامل في الأراضي الفلسطينية في دعوى ارتكاب الاحتلال الإسرائيلي جرائم حرب: «أهنتكم جميعاً بهذا القرار، هذا يوم تاريخي، والآن أصبح بإمكان أي فلسطيني أصيب جراء الاحتلال أن يرفع قضية أمام المحكمة الجنائية». وهذه لحظة ابتهاج أبداها أبو مازن بهذا الإنجاز، مذكراً بالخطوات الفلسطينية المصرة على تجاوز العقبات التي وضعتها الإدارة الأميركية أمام هذا الاستحقاق الفلسطيني، مروراً ببئيل فلسطين صفة «عضو مراقب» في الأمم المتحدة، الأمر الذي أهلكها لدخول أكثر من مائة منظمة دولية، منها محكمة الجنايات الدولية.

وبعد إعلان المحكمة الجنائية الدولية هذا، عادت إدارة الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، للتأكيد على موقف واشنطن السابق الرافض للانضمام إلى المحكمة الجنائية الدولية، ورفضت المساعي نحو محاكمة إسرائيل، دولياً، مستندة إلى حجتين: أن إسرائيل مظلومة ومضطهدة، وتقتصان أهلية السلطة الفلسطينية للانضمام للمنظمة الدولية؛ لأنها حسب التصيف الأميركي، ليست دولة ذات سيادة. وزعم رئيس حكومة الاحتلال، بنيامين نتنياهو، أن المحكمة غير مختصة بالعمل في الأراضي الفلسطينية، وأن قرارها يُسجل يوماً أسود للحق والعدالة. كما ادعى إن تحقيق المحكمة الجنائية الدولية في الأراضي الفلسطينية يجعلها أداة سياسية مناهضة لإسرائيل، مستنداً على الخلفية التاريخية والدينية، وهو بهذا يحاول إخراج القرار عن سياقه القانوني. وكانت الولايات المتحدة، غير الموقعة على اتفاقية روما المؤسسة للمحكمة الدولية، (وكذلك إسرائيل)، من دون إعفائهما من ملاحقتها القضائية، فقد كانت قد توعدت، على لسان ترامب، المحكمة الجنائية الدولية، في إبريل/ نيسان الفائت، بأن «أي محاولة منها لاستهداف الولايات المتحدة، أو إسرائيل، أو أي من حلفائها، سيروضها لرد قوي». وقبل ذلك، قال وزير الخارجية، مايك بومبيو، إن الولايات المتحدة ستفرض قيوداً على إصدار تأشيرات سفر للمسؤولين عن أي تحقيق يستهدفها في المحكمة الجنائية الدولية،

في خطوة تهدف إلى منع أي تحرك ضد واشنطن وحلفائها في أفغانستان. وبقوله، هدّد مستشار الأمن القومي (السابق) جون بولتون بفرض عقوبات على المحكمة الجنائية الدولية وقضاتها، في حال «الاحتموا أميركيين، أو إسرائيليين، أو حلفاء آخرين للولايات المتحدة».

وقد ردت المحكمة الجنائية الدولية على التهديدات الأميركية بأنها «مؤسسة مستقلة وحيادية تحظى بدعم 123 دولة. وأنها ستواصل عملها من دون أن يردعها شيء، تماشيًا مع مبادئها ومع فكرة سيادة القانون الشاملة». ومع أن المحكمة أدركت بشؤون اختصاصها، وأدركت كذلك باستيفاء متطلبات فتح التحقيق، إلا أن المسار القضائي هنا لا يستقل عن الإطار السياسي. والخشية تبقى من السطوة السياسية للولايات المتحدة والتأثير الاحتلالي على إنفاذ تلك الأحكام في حال صدورها، علماً أن واشنطن لم تمنع في استخدام المحكمة الجنائية، حين كان ذلك يخدم مصالحها.

كما تبقى محاذير سياسية من الجانب الفلسطيني؛ أن يخفت البعد الوطني في دهايل المسار القضائي الطويل؛ فدولة الاحتلال ماضية بخطى حثيثة نحو فرض الواقع على الأرض. ومن جديد تلك السياسة تعليمات جديدة للجيش بالعمل على إقامة بؤرة استيطانية جديدة في قلب الخليل، وتوجهها نحو هدم ألف مبنى مقام في المناطق المسماة ج؛ ما يعني تأكيد السيطرة الاحتلالية عليها، وحرمان الفلسطينيين من التصرف والانفعال، إلا بموافقتهم، من حوالي 60% من أراضي الضفة الغربية المحتلة. وهذا بعد تكرار إعلان نتنياهو، وبدعم من أحزاب صهيونية دينية، وغير دينية، لضم مطلق الأغوار وشمال البحر الميت التي تشغل حوالي 30% من أراضي الضفة.

لا تبدو إسرائيل مهتمة بالقانون الدولي، وسجلها في انتهاكه لا يعرفه الخبراء القانونيون فقط؛ لأنه صارح؛ فهي تنتهك حق اللاجئين الفلسطينيين في العودة، وحقوقهم في التعويض، وحق الشعب الفلسطيني في

مقاومة الاحتلال. كما تتوسّل لاستدامة احتلالها وتوسيعه، بجرائم الحرب والعدوان، وبتجهيز الفلسطينيين ومنعهم من حق العودة، وبالحصار، وبهدم المنازل، ومصادرة الأراضي، وبناء المستوطنات، وإقامة جدار الفصل العنصري، وبضم القدس وتهويدها، والجرائم المرتكبة بحق الأطفال والنساء، وبحق الأسرى، وبجرائم الاغتصاب، فأمركا توفّر الغطاء الفعلي على تلك الجرائم والانتهاكات، بل إنها باتت، في عهد ترامب، تشارك دولة الاحتلال تلك الانتهاكات، وقد رفضت أخيراً اعتبار المستوطنات والاستيطان غير شرعي. وهي، بالطبع، تستخدم أوراقها الثقيلة، الاقتصادية وغيرها، في الضغط على الدول، لتحديد القانون الدولي والملاحقة القضائية للاحتلال، تحت دعاوى سياسية، وغيرها، وبذريعة أن حل الخلافات يجب أن يتم في إطار المفاوضات، ولكن وبعده أن ظهر للعالم أن إسرائيل هي التي تعيق التوصل إلى حل سياسي، وأنها المتسببة في وقف المفاوضات، وأنها لا تتورّع، ولا تخفي سياستها القائمة على الإغلاء، والخطوات الأحادية، في اتجاه واضح وحاد نحو العنصرية والإغلاء، وأن الطرف الفلسطيني، في المقابل، استوفى، ولا يزال، كامل الاستحقاقات التي تقتضيها الحلول السلمية والاتفاقات الموقعة، لم تعد ذريعة الحلول السياسية ذات وجهة، للحوّل دون تفعيل القانون الدولي، وإلزام دولة الاحتلال بالرضوخ له. وبعد، ربما تأمل السلطة الفلسطينية، خلافاً للمطالبات القانونية، باستخدام هذه الورقة وسيلة للضغط؛ من أجل إجبار دولة الاحتلال على العودة للمفاوضات، وفق المرجعيات الدولية، ولتنفيذ استحقاقات الاتفاقات المبرمة معها. وربما يمثل هذا المسار مَنفَعاً ضرورياً لها؛ لتظهر بعض الفعل، بعد أن أصبحت القضية الفلسطينية في منطقة حرجة، ومصيرية، فقد نالت إسرائيل منها ما تريد من اعتراف بها، وتنازل منها بالتنسيق الأمني البالغ الحيوية، فيما تطلق يد إسرائيل بالاحتلال والاستيطان والتهويد.



لبنان: لعبة المذهبية



حسام كنفاني

دخلت الانتفاضة اللبنانية، المندلعة منذ 17 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، طوراً جديداً، أخرج جزءاً كبيراً منها عن السياق الذي قامت من أجله، وحرف مشاهد وحدوية كثيرة كانت شوارع المدن اللبنانية شاهدة عليها، وربما الأساس ما أرادته السلطة الحاكمة، وريما نحت، إلى حد كبير، في تطبيقه، خصوصاً مع مشاهد المواجهات اليومية التي باتت مناطق لبنانية عديدة ساحة لها، وتحمل في طياتها كثيراً من الخلفيات الطائفية والمذهبية التي خرجت الانتفاضة لخرقها.

مشاهد الخروج عن الطائفية والمذهبية كانت الإزعاج الأساسي للطغمة الحاكمة، خصوصاً مع التقسيمات القائمة بين الزعامات اللبنانية، التي كانت قادرة على التحكم في شوارعها بقليل من إثارة الفعرات الطائفية والمذهبية، الأمر الذي رأت أنها تخسر جزئياً خلال الأيام الأولى للانتفاضة. وعلى هذا الأساس، كان الخروج المدرج للزعامات، في محاولة لاستعادة الشوارع إلى الحظائر الطائفية. الأمين العام لحزب الله، حسن نصرالله، كان سباقاً إلى هذا الأمر، وظهر في الأيام الأولى للانتفاضة بخطاب تحويلي للمتظاهرين، والتلميح إلى أحداث خارجية، وغيرها من التعابير الخاصة بالإمبريالية والصهيونية، التي يدرك أنها قادرة على دغدغة مشاعر مناصريه أو المتعاطفين معه، حتى لو كانوا يعانون من الضائقة الاقتصادية والظلم الاجتماعي الذي قامت من أجله الاحتجاجات. وإذا لم يكن هذا كافياً، فلا بأس من استحضار صراع مذهبي عمره أكثر من ألف سنة، وهو بالتأكيد سيكون أكثر فاعلية من كل ما سبق. نجح نصرالله، إلى حد كبير، في إعادة سحب الشارع الشيعي إلى تحت عبايته، حتى إنه وضعه في مواجهة الشارع المنتفض، وهو ما تجلّى في الهجمات المتكررة على خيام المعتصمين في وسط بيروت، وتحطيم مراكز الاحتجاج في صيدا والنبطية.

على خطى نصرالله وغيره من زعماء الطائفة الشيعية، سار رئيس الحكومة المستقبل، سعد الحريري، لإعادة شد عصب الطائفة السنية حول شخصه ومطالبه التي لم تلّئها له الطبقة السياسية. ومع تكليف حسان دياب تشكيل الحكومة الجديدة، وفي ظل مقاطعة زعماء الطائفة السنية تسميته، استحضّر الحريري، وغيره، فكرة «المظلومية السنية» لتأجيج الشارع، وسحب منه جاذبة «كلّني يعني كلن» و«مكافحة الفساد»، إلى زوارب الطائفية والمذهبية، وهو أيضاً ما تمكّن منه إلى حد كبير، الأمر الذي انعكس في مواجهات غير مسبوقه في مناطق لبنانية عديدة، ولا سيما في العاصمة بيروت التي شهدت صدامات بين المحتجين والقوى الأمنية، ذكرت، إلى حد كبير، بالحرب الأهلية وأحداث السابع من مايو/ أيار 2008.

لا يمكن الجزم بوجود تفاهم ضمني بين الطبقة الحاكمة على مثل هذه الخطوات المتطابقة لاستعادة الشوارع إلى الحضان الطائفي، لكن النتيجة التي آلت إليها الأوضاع تصبّ في خدمة الطبقة الحاكمة، وفي إعادة عقارب الساعة إلى ما قبل 17 أكتوبر/ تشرين الأول، بحيث تنضوي شوارع الاحتجاج مجدداً تحت العباءات الطائفية، ولا يبقى من مشهد مئات الآلاف في الشارع إلا بضعة آلاف، هم من الأساس متمردون على النظام الطائفي، وإن بنسب متباينة. العودة إلى «زمان الطائفية»، ووضع الشوارع اللبنانية في مواجهة بعضها بعضاً، كان السلاح الأمضى للنظام الطائفي الحاكم لإجهاض الانتفاضة الشيعية، بعدما فشلت كل الوسائل الأخرى في إسكات الهتافات الموجهة ضد جميع أفراد الطبقة السياسية، وها هو هذا النظام قد تمكّن من إعادة بناء المتاريس الطائفية ليعزل الحركة الاحتجاجية في شارع ضيق، ويكتم صوتها أمام الأصوات الأخرى الصادحة بكل مفردات التخندق المذهبي. أراد هذا النظام القول إن الشعب اللبناني ليس مؤهلاً بعد للخروج من تحت ظل زعاماته، وهو لن يعدم وسيلة لتأكيد ذلك. وقد يكون كل ما تشهده الشوارع حالياً مجرد بداية.

Accusing Bernie Sanders of anti-Semitism is nothing but thinly



Sahar F. Aziz

Sanders, the son of Holocaust survivors, is endorsed by the first two Muslim women elected to the US Congress - Rashida Tlaib and Ilhan Omar. His campaign also works with Palestinian Muslim

American activist, Linda Sarsour, to mobilise voters in states with large Arab and Muslim populations. All three Muslim women are vocal and progressive on immigrant rights, women's rights and anti-Black racism. All three also support the Boycott, Divestment and Sanctions (BDS) movement opposing Israel's violations of Palestinian human rights. As a result, Omar, Tlaib and Sarsour have been subjected to vile and systematic attacks on social media, including numerous death threats. Mainstream conservative media peddle common Islamophobic tropes that they are terrorists, disloyal, and anti-Semitic. Indeed, a 2018 empirical study of 113,000 Twitter messages directed at Muslim candidates found an organised smear campaign against Ilhan Omar and Rashida Tlaib by bots and Islamophobic influencers. Notably, the trope of the Muslim as an anti-Semite was most frequently invoked. Xenophobic demands

for Tlaib and Omar to go back to their countries came in a close second. Some tweets, as well as Republican politicians, went as far as accusing Ilhan Omar of inspiring the shooter of the massacre at the Tree of Life Synagogue in Pittsburgh that killed 11 and wounded seven Jewish worshippers. So when Bernie Sanders openly associates with these three American Muslim trailblazers, he puts himself directly in the crosshairs of American Islamophobia. Groups focused on combatting anti-Semitism criticise Sanders for campaigning with Ilhan Omar in New Hampshire and accepting Rashida Tlaib's endorsement. The American Jewish Congress and Anti-Defamation League want Sanders to stop using Linda Sarsour as a campaign surrogate. And what are the grounds for these Jewish American groups' critiques? To them, opposing Israeli state practices violating Palestinian human rights is anti-Semitic.

But what critics fail to understand is that Sanders' defense of Palestinian rights is not due to some secret plot by Tlaib, Omar, and Sarsour. Sanders, one of the most independent thinkers in Congress, genuinely believes America's failure to adopt an even-handed approach to the Israeli-Palestinian issue is antithetical to his progressive values. He opposes the US' carte blanche to Israel. Although Sanders supports US military aid to Israel, which is the most a single nation receives annually at \$3.8 billion, he treats Israel like any other foreign nation that should be held accountable for human rights violations. That includes leveraging aid on whether Israel agrees to end settlement expansions, Palestinian home demolitions and targeted killings. To read the rest of the article go to : <https://www.alaraby.co.uk>

أزمة نقود قد تواجه العالم قريباً.. وهذا هو السبب

من 198 عاماً ماضية، كما أنها تطبع الجنيه الإسترليني لصالح «بنك إنجلترا المركزي» منذ العام 1860، وهي بطبيعة الحال «أضخم مطبعة تجارية في العالم»، بحسب ما أورد تقرير شبكة NBC الإعلامية.

وقال التقرير إن مطبعة «دي لا رو» تقوم بإنتاج أكثر من ثلث الأوراق النقدية الموجودة في العالم حالياً، وذلك من خلال تعاقداتها مع أكثر من 140 بلداً في العالم.

وبحسب شركة الأبحاث العالمية «إديسون غروب» فإن 36% من الأوراق النقدية المتداولة اليوم في العالم قامت مطبعة «دي لا رو» بتصميمها وإنتاجها وطباعتها بشكل كامل.

وتواجه الشركة المالكه لهذه المطبعة العملاقة أزمة منذ أكثر من عامين عندما تكبدت خسائر بقيمة 525 مليون دولار بسبب فقدانها عقد طباعة جوازات السفر البريطانية الحديثة وهو العقد الذي فازت به شركة فرنسية منافسة.

لكن تقرير NBC يقول إن ما فاقم من خسائر مطبعة النقود الأكبر في العالم هو الانتشار السريع لبطاقات الدفع الإلكترونية وتزايد التحويلات المالية عبر الإنترنت، وهو ما أدى في نهاية المطاف إلى فقدان الشركة لأكثر من 20% من قيمتها، وجعلها على حافة الانهيار حالياً.

يواجه العالم أزمة صامته وغير متوقعة قد تؤدي إلى اختفاء كميات كبيرة من الأوراق النقدية، لكن هذا لن يعني بطبيعة الحال حدوث أزمة مالية أو اقتصادية وإنما يتعلق الأمر بالأوراق النقدية التي قد تصبح قريباً شحيرة في أيدي الناس، أو قد تصبح مهالكة ومهترئة دون أن تتمكن السلطات الحكومية في أغلب دول العالم من تجديدها أو إصدار بديل لها.

أما السبب في الأزمة المرتقبة فيعود إلى إعلان مفاجئ من أضخم مطبعة أوراق نقدية في العالم، أنها أصبحت على وشك الانهيار، ما يعني أنها قد تغلق أبوابها قريباً بما يؤدي إلى أزمة في طباعة وإصدار الأوراق النقدية، وذلك في الوقت الذي يتجه فيه البشر تدريجياً إلى التخلي عن العملات التقليدية لصالح التداولات على الإنترنت وحمل بطاقات الائتمان وتحويل الهواتف النقالة إلى محافظ نقود، فضلاً عن ظهور العملات الإلكترونية المشفرة مؤخراً.

وقالت الشركة البريطانية التي تطبع الأوراق النقدية لـ140 دولة في العالم، بما فيها بريطانيا وأغلب الدول الكبرى في العالم، إنها تعاني من «مستقبل مجهول إلى حد كبير»، محذرة من أنها تواجه «احتمالات الانهيار والإغلاق».

ويعود تأسيس المطبعة التي تحمل اسم «دي لا رو» إلى أكثر



China delays additional planned tariffs on some American goods

China has suspended additional tariffs on some US goods that were meant to the State Council's customs tariff commission said, after the world's two largest economies agreed a "phase one" trade deal. The deal, rumours and leaks over which have gyrated world markets for months, reduces some US tariffs in exchange for what US officials said would be a big jump in Chinese purchases of American farm products and other goods. China's retaliatory tariffs, which were due to take effect on Dec. 15, were meant to target goods ranging from corn and wheat to US made vehicles and auto parts.

Other Chinese tariffs that had already been implemented on US goods would be left in place, the commission said in a statement issued on the websites of government departments including China's finance ministry. "China hopes, on the basis of equality and mutual respect, to work with the United States, to properly resolve each other's core concerns and promote the stable development of US-China economic and

trade relations," it added. Beijing has agreed to import at least \$200 billion in additional US goods and services over the next two years on top of the amount it purchased in 2017, the top US trade negotiator said.

A statement issued by the United States Trade Representative also said the United States would leave in place 25% tariffs on \$250 billion worth of Chinese goods.

The pared-down "phase one" deal announced includes a reduction in US tariffs on China, in exchange for an increase in Chinese purchases of US goods and better protections for intellectual property.

But tussles over the most controversial Chinese trade practices - including steep state subsidies - have been left to future talks.

The trade war launched nearly two years ago by President Donald Trump isn't over, analysts say, as there's always the risk of Beijing not upholding its end of the bargain and the mercurial US leader throwing more tariff bombs.



تراجع عجز الميزان التجاري في مصر

تراجع عجز الميزان التجاري في مصر، 28.7 بالمائة، على أساس سنوي، إلى 3.49 مليار دولار في سبتمبر، وفق ما ذكر الجهاز المركزي المصري للتعبئة العامة والإحصاء.

وأوضح جهاز الإحصاء المصري في بيان، أن الصادرات انخفضت 2.7 بالمائة إلى 2.37 مليار دولار في سبتمبر، في حين تراجعت قيمة الواردات 20.1 بالمائة إلى 5.86 مليار دولار، بحسب وكالة رويترز.

وأضاف الجهاز، أن واردات مصر من المنتجات البترولية تراجعت 37 بالمائة، والمواد الأولية من الحديد والصلب 12.6 بالمائة، والبلاستيك 15.9 بالمائة، بينما ارتفعت قيمة واردات القمح 12.8 بالمائة واللحوم 12.4 بالمائة والذرة 23.6 بالمائة.

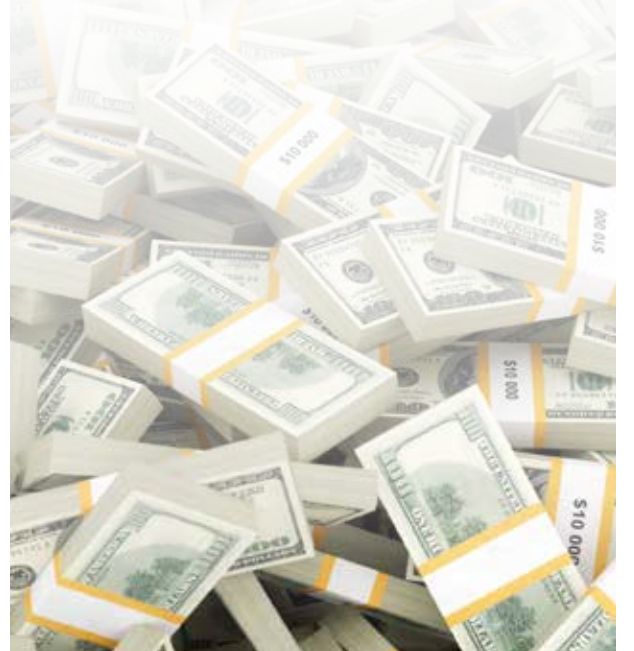
أزمة مستحقات نفطية بقيمة 6 مليارات دولار بين طهران وسيئول

أفادت مصادر اعلامية في كوريا الجنوبية بأن إيران تطلب من حكومة البلاد تسديد مستحقات نفطية بقيمة مليارات الدولارات لم تدفعها سيئول بعد بسبب التزامها بالعقوبات الأمريكية ضد طهران.

ونقلت صحيفة «نشوسون البو»، عن مسؤولين لم تكشف عن أسمائهم قولهم إن وزارة خارجية إيران أعربت لسفير كوريا الجنوبية لديها عن «أسفها الشديد» إزاء عدم تسديد سيئول سبعة تريليونات وون (سبعة مليارات دولار) مستحقة مقابل نفط خام كانت قد استوردته من الجمهورية الإسلامية، حسب وكالة «بلومبرغ».

وأوضحت الصحيفة أن حكومة سيئول أودعت هذه الأموال في مصرفين كوريين جنوبيين قبل أعوام، لكنها لم تحوّل بعد إلى بنك إيران المركزي بسبب العقوبات الأمريكية.

وأكدت الصحيفة أن مؤسسات رسمية إيرانية أخرى، بما فيها البنك المركزي، قدمت أيضاً شكاوى على عدم دفع سيئول المبلغ، غير أن كوريا الجنوبية في المقابل أبدت نيتها التعاون مع الولايات المتحدة من أجل ضمان تسديد هذه المستحقات.



أبرز الشخصيات الراحلة عام 2019

توفي في أبو ظبي عن 64 عاماً.

زين العابدين بن علي: رئيس الجمهورية التونسية في الفترة من 1987-2011، أول رئيس تم خلعه من منصبه، إثر ثورة شعبية، فر إلى السعودية بطائرته الخاصة، وصف حكمه بالديكتاتوري، توفي في السعودية عن 83 عاماً.

طلعت زكريا: ممثل مصري، تخرج من قسم التمثيل والإخراج بالمعهد العالي للفنون المسرحية عام 1984 وبدأ مشواره الفني خلال مسرحية الشخص عام 1982 وقدم عدداً من الأعمال التلفزيونية والمسرحية.

إبراهيم عواد البدر: اشتهر باسم أبو بكر البغدادي، كان زعيماً لتنظيم الدولة، اعتقل في سجن بوكا الذي أداره الأمريكيون بداية غزو العراق، لكنه تمكن من الفرار مع معتقلي تنظيم القاعدة بعد هجوم كبير، اختاره تنظيم الدولة زعيماً له عام 2014 بعد السيطرة على الموصل وأجزاء كبيرة من سوريا، أعلنت الولايات المتحدة عن مكافأة لمن يدلي بمعلومات عنه، اغتالته فرقة خاصة أمريكية في قرية باريشا التابعة لريف إدلب.

يحيى النعيمة: اشتهر باسم أمجد ناصر، أديب وشاعر أردني مقيم في لندن، عمل في صحيفة القدس العربي منذ صدورها، أصدر أول دواوينه الشعرية عام 1997، توفي عن 64 عاماً ودفن في مدينة المفرق شرق الأردن.



علاء عبد الرحمن

شهد العام 2019 رحيل العديد من الشخصيات البارزة في العالم العربي، حيث رحلت شخصيات سياسية وفنية وفيما يلي قائمة بعدد من المشاهير الراحلين خلال العام:

محمد مرسي: الرئيس المصري الراحل والذي توفي داخل الزنزانة خلال محاكمته.

سعید عبد الغني: ممثل مصري، عمل في الصحافة في جريدة الأهرام المصرية والتي أوصلته إلى عالم الفن، توفي عن 81 عاماً.

غسان جبيري: مخرج مسرحي وتلفزيوني سوري، يعد من أوائل مخرجي ومنتجي الدراما السورية، ومن رواد العمل التلفزيوني في سورية وأحد المؤسسين له، أحد أشهر المسلسلات التي أخرجها، وضى وابن عجلان عام 1975. توفي في دمشق عن 86 عاماً.

نادية فهمي: درست التمثيل في المعهد العالي للفنون المسرحية في القاهرة قامت بأدور مع رواد السينما المصرية الأوائل مثل محمود المليجي، وشكري سرحان، ووزو ماضي، توفيت في القاهرة عن 69 عاماً.

نبيل المشيني: من رواد الفن الأردني، ولد في مدينة القدس المحتلة، لعائلة فنية، ووالده الفنان الأردني إسحق المشيني، وله شقيقان في عالم الفن هما الراحل أسامة المشيني وغسان المشيني. توفي في عمان عن 80 عاماً.

محمد الجندي: ممثل مصري مخضرم، بدأ حياته الفنية في سبعينيات القرن الماضي، شارك في العديد من الأفلام والمسلسلات والمسرحيات، واستمر في التمثيل حتى رحيله، توفي في القاهرة عن 74 عاماً.

خضير هادي: شاعر شعبي عراقي، كتب العديد من الأغاني، وألقى قصيدة أمام الرئيس العراقي الراحل صدام حسين، بعنوان «خمسة زائد خمسة»، للحديث عن قتل الجيش العراقي في الحرب مع إيران، الأمر الذي أشهره، بعد غزو العراق اضطر لمغادرته خوفاً من الملاحقة، كتب العديد من القصائد الحزينة عن بغداد وشوقه إليها، ورغم محاولاته للعودة إلى العراق إلا أن السلطات رفضت، توفي في مستشفى باربييل عن 57 عاماً، وسمح بنقل جثمانه للدفن في بغداد كما أوصى.

عباس مدني: مؤسس الجبهة الإسلامية للإنقاذ المحظورة في الجزائر، شارك في ثورة التحرير عام 1954 وسجن على يد الاستعمار الفرنسي، نفي بعد الانقلاب على الانتخبات في الجزائر في تسعينيات القرن الماضي في فترة أسميت العشرية السوداء، وعاش منفياً في قطر حتى وفاته عن 88 عاماً، ونقل جثمانه إلى الجزائر ودفن في مسقط رأسه.

عبد اللطيف عربيات: سياسي أردني وقيادي بجماعة الإخوان المسلمين ورئيس سابق لمجلس النواب، لثلاث دورات في تسعينيات القرن الماضي، كان يحظى باحترام وتقدير من الجهات الرسمية والحزبية في الأردن، وتوفي خلال أداءه صلاة الجمعة في عمان عن 86 عاماً.

فتحي صافي: داعية سوري، من مواليد دمشق، كان مدرساً للعلوم الشرعية وإماماً وخطيباً لجامع الحنابلة في العاصمة السورية، اشتهر عبر مواقع التواصل الاجتماعي بدروسه المصورة، والتي كانت تتضمن طرائف خلال سرد الدروس، توفي في دمشق عن 65 عاماً.

رباح مهنا: سياسي فلسطيني، وعضو المكتب السياسي للجبهة الشعبية لتحرير فلسطين، وأسير سابق لدى الاحتلال، حاصل على البكالوريوس في الطب من مصر عام 1965، توفي في بلنسيا الإسبانية، خلال رحلة علاج، عن 71 عاماً.



محمد الباجي قائد السبسي: الرئيس

الخامس للجمهورية التونسية، محام وسياسي تونسي، من مواليد عام 1926، تقلد العديد من المناصب الوزارية في عهد الحبيب بورقيبة، ثم عاد للساحة السياسية بعد الثورة التونسية، وترشح للانتخابات الرئاسية في 2014، وفاز فيها وأكمل مدته الرئاسية حتى نهايتها، توفي في العاصمة تونس عن 92 عاماً، قبل انعقاد الانتخابات الرئاسية.

بندر بن عبد العزيز: الابن العاشر للملك

عبد العزيز مؤسس السعودية، يأتي ترتيبه بين إخوته بعد الملك فهد مباشرة، لم يسبق له تقلد مناصب رسمية في الدولة السعودية منذ تأسيسها، وكان يحل محله بهيئة البيعة ابنه الأمير فيصل بن بندر، توفي في الرياض عن 96 عاماً.

حبيب الصايغ: شاعر

وكاتب إماراتي، عمل في الصحافة والثقافة، وشغل منصب رئيس تحرير صحيفة الخليج الإماراتية، والأمين العام لاتحاد الكتاب والأدباء العرب،

نصر الله بطرس صفير: بطريك ماروني لبناني، قاد الكنيسة المارونية منذ العام 1986، حتى استقالته بداعي التقدم في السن، توفي في بيروت عن 99 عاماً.

عبد الباسط الساروت: حارس مرمى سابق لنادي الكرامة السوري ومنتخب الشباب الوطني، شارك منذ بداية التظاهرات في سوريا، والتي تحولت لاحقاً لثورة على النظام الذي يرأسه بشار الأسد، انخرط في العمل العسكري في الثورة بعد مقتل والده وشقيقه في قصف للنظام على مدينة حمص، توفي متأثراً بإصابته خلال اشتباكات مع النظام عن 27 عاماً.

عزت أبو عوف: موسيقار وفنان مصري، درس الطب، لكنه أحب العمل في القطاع الفني، بدأ مع فرقة بلاك كوتس ثم أسس مع شقيقاته الأربع فرقة أسموها «فور أم» خلال عقد الثمانينات، توفي في القاهرة عن 71 عاماً.

فاروق الفيشاوي: ممثل مصري، حاصل على البكالوريوس في الطب، وليسانس الآداب، بدأ العمل الفني مع الفنان المخضرم عبد المنعم مديبولي في ثمانينيات القرن الماضي، ثم مع عادل إمام، شارك في أكثر من مائة وثلاثين عملاً درامياً بين السينما والتلفزيون، تزوج من الممثلة سميرة الأنفي، توفي في القاهرة عن 67 عاماً.

الكشف عن أسرار الحقيبة التي ترافق بوتين في كل مكان

تبدو مجرد حقيبة عادية من الخارج، لكن يمكن وصفها مجازاً أو على نحو حقيقي، بأنها إحدى أخطر الحقائق في العالم؛ إنها حقيبة بوتين «النووية»، وقد كشف تلفزيون روسي أخيراً، عن كيفية استخدامها إذا ما أراد الكرملين أن يطلق العنان لكارتة كونية. تشير تقارير إلى أن الحقيبة تبقى تحت إشراف ضابط أمن مسلح، يرافق الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في كل مكان. وهي لا تفتح إلا باستخدام رموز سرية، وتخضع للرقابة مدة 24 ساعة يومياً على مدار الأسبوع، وتتحكم في كامل الترسانة النووية الروسية. تسمى الحقيبة باللغة الروسية «شيغيت»، وقد تم تطويرها في بداية ثمانينيات القرن الماضي، ولم يسبق عرضها مفتوحة أمام عدسات الكاميرات، إلا مؤخراً. وحسب وسائل إعلام محلية روسية، رغم أن هذه الحقيبة ترافق الرئيس الروسي على نحو دائم، فإن هناك حقيبتين أخريين. ولا يسمح إلا لثلاثة مسؤولين روس رفيعي المستوى بالنفاذ إلى كل من هذه الحقيقتين، وهم بوتين، ووزير الدفاع سيرجي شويغو، ورئيس أركان الجيش الروسي فاليري غيراسيموف. ويقول مراقبون إنه على عكس المعتقد الشائع بأن زر إطلاق السلاح النووي هو الأحمر، فإن لونه الحقيقي في حقيبة بوتين هو الأبيض. وقد تم استعراض محتوى الحقيبة بشكل مفصل لأول مرة عبر قناة «زفيدا»، التي تديرها وزارة الدفاع الروسية، وتم وصف الحقيبة من الداخل. وقال مقدم القناة الكسي بغوروف، «أحد مكونات الشنطة هو بطاقة الفلاش، وهي واحدة من المفاتيح التي يتم إدخالها إلى النظام»، مضيفاً أنه لم يسمح لهم بالكشف عن معلومات أخرى سرية عن وظائف الحقيبة.

Vladimir Putin's secret nuclear trigger briefcase that could spark World War 3

VLADIMIR Putin's top secret 'nuclear briefcase' which could trigger World War 3 has been seen for the first time - sparking fear across the globe.

A Russian TV network has given a rare glimpse into the mobile system the Kremlin would use to spark Armageddon.

The case, which has a personalised key code, is under 24/7 supervision and completely controls Moscow's nuclear arsenal.

It is reportedly supervised by an armed security officer who accompanies no-nonsense Putin wherever he travels.

The briefcase, called Cheget in Russian, was developed in the early 1980s and has now been shown to the public for the first time, with it being opened and its contents viewed up close on TV.

According to local media, although the case is often seen in the hands of an aide alongside Putin, there are actually not just one but three in total.

Each is accessible by the three most highly-ranked officials in the Russian Federation.

Those Russian officials are currently Putin, 67, Defence Minister Sergey Shoygu and Chief of the General Staff of the Armed Forces Valeriy Gerasimov.

Observers say the most unusual aspect of the briefcase is that the launch button is actually white and not red as is commonly thought.

The case was presented on television in a detailed manner for the first time by Zvezda, a TV channel run by Russia's Ministry of Defence.

Describing the inner workings of the nuclear briefcase, the TV presenter commented that it was the first time such a device was permitted to be opened on television.

TV presenter Alexei Yegorov explained: "One of the briefcase's components is a flash card. It is individual, and it is one of the keys that is entered (into the system)."

He added that they were not allowed to disclose other sensitive information related to the briefcase's functions.

Putin has already boasted Russia is developing an "unstoppable" nuclear intercontinental ballistic missile which cannot be intercepted by any anti-missile system on earth.

The newly developed hypersonic rocket with "unlimited range" was one of several unveiled by the Russian leader in his state of the nation address in Moscow. They include a nuclear-powered cruise missile, a nuclear-powered underwater drone and the hypersonic missile which apparently have no equivalent.



الأمم المتحدة تعلن عن «رقم صادم» لأعداد الجوعى في آسيا والهادئ

أنهم يجب أن يصابوا بالجوع في جزء من العام، وقد يمضون أياماً من دون طعام في أسوأ الحالات.

وذكر التقرير، الذي كتبه منظمة الفاو واليونيسيف وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية، أن أكثر من نصف سكان المنطقة - وعددهم 479 مليون نسمة - يعانون من سوء تغذية ويعيشون في جنوب آسيا.

كما يعاني أكثر من ثلث جميع الأطفال من سوء تغذية مزمن. وفي الهند، يعاني حوالي 21 بالمائة من الأطفال من الهزال، وهو أسوأ أشكال سوء التغذية.

التوفيق بين الجهود الرامية للقضاء على الفقر والسياسات ذات الصلة بالتغذية والصحة والتعليم.

وتدعو «خطة التنمية المستدامة للأمم المتحدة 2030» إلى القضاء على الجوع وضمان حصول جميع الناس على الغذاء الكافي على مدار العام.

وقال كونداهافي كاديريسان، مساعد المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو): «للسنا على الطريق الصحيح». وأضاف: «لقد تباطأت وتيرة إحراز تقدم في التصدي لنقص الغذاء في السنوات القليلة الماضية.»

ويواجه أكثر من خمس سكان منطقة آسيا والمحيط الهادئ انعداماً غذائياً من مستوى المعتدل إلى الحاد، مما يعني

لا يزال قرابة نصف مليار شخص في منطقة آسيا والمحيط الهادئ يعانون من الجوع وسوء التغذية، وفقاً لتقرير أصدرته عدة وكالات تابعة للأمم المتحدة. تظهر البيانات التي جمعتها الأمم المتحدة تقدماً بطيئاً، بل وتراجعا، في مكافحة إصابة الأطفال بالهزال والتغزم وغير ذلك من المشكلات المتعلقة بسوء التغذية.

وهذا التراجع المتفاجم يعني أنه رغم النمو الاقتصادي السريع نسبياً لدول المنطقة، فإن الدخل لا تزداد بسرعة كافية للمساعدة في ضمان إيصال وجبات غذائية لمئات الملايين الذين ما زالوا يعيشون في فقر.

ويحث التقرير حكومات المنطقة على

سانا مارين.. أصغر رئيسة وزراء في العالم

الكثير الأشياء لنعملها لإعادة بناء الثقة». وتجاهلت أسئلة كثيرة حول عمرها، قائلة «لم أفكر أبداً في عمري أو جنسي، أفكر دائماً في الأسباب التي دفعتني إلى الانخراط في السياسة وكذلك الأمور التي جعلتنا نفوز بثقة الناخبين».

وتعتبر مارين ثالث امرأة تقود الحكومة في هذا البلد الواقع في شمال أوروبا. وأظهرت نتائج آخر انتخابات برلمانية أجريت في إبريل/ نيسان من هذا العام، تقدم الحزب الاشتراكي الديمقراطي على باقي الأحزاب، ما أعطاه الأولوية في تعيين رئيس الوزراء.

وبحسب مصادر إعلامية، فإن مارين نشأت في عائلة بسيطة مع والدتها وكانت أول شخص في عائلتها تلتحق بالجامعة. وتتنول فنلندا حالياً الرئاسة الدورية للاتحاد الأوروبي.

اختيرت سانا مارين، 34 عاماً، لشغل منصب رئيس الوزراء في فنلندا، وبذلك تصبح أصغر رئيسة حكومة ائتلافية تقودها نساء في العالم.

واختار الحزب الاشتراكي الديمقراطي مارين، التي تشغل حالياً منصب وزير النقل، لتولي مهام منصب رئيس الوزراء بعد استقالة رئيس الوزراء أنتي رين. وستقود مارين ائتلاف يسار الوسط المكون من خمسة أحزاب ترأسها نساء.

واستقال رين من منصبه بعد أن سحب أحد أعضاء الائتلاف الثقة منه بسبب تعامله مع أزمة إضراب هيئة البريد.

وتنولي مارين هذا المنصب، ستصبح أصغر رئيسة وزراء عالمية في العالم. إذ تبلغ رئيسة وزراء نيوزيلندا جاسيندا جاردن 39 عاماً، بينما يبلغ رئيس الوزراء الأوكراني أوليكسي هونشاروك 35 عاماً.

وقالت مارين، التي فازت في التصويت بفارق ضئيل، «لدينا

A&T UNITED SERVICES, INC.
Authorized E-Filer



8542 Joseph Campau St.
Hamtramck, MI 48212
U.S.A

مكتب
العماري

Ali Ammari
Owner/Director

لخدمات التاكس والهجرة
Immigration And Tax Services

Office: (313) 758-0790 Fax: (313) 974-7629
at- united@sbcglobal.net

**أسواق
فوردسون**

FORDSON MARKET

سمانة
عربية
بأنواعها

Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

Mohamed Osman **313-584-5849** بإدارة الحاج / محمد عثمان

5280 ford rd. Dearborn, MI 48126

MOSED DHULAIMI
Realtor

Cell : 313.523.7776
Office : 313.565.3200
Fax : 313.565.2369

moe42205@sbcglobal.net

23756 Michigan Ave. Suite 100
Dearborn, MI 48124



Islamic Poultry

المسالخ الإسلامي

الرجاء الإتصال مسبقا لعجز طليبات الدجاج

Call Ahead For Chicken Orders

Tel: 313.841.4300

2461 Akron St.
Dearborn, MI 48120

Open 7 Days
8am-5pm

أما يفتخر مساجد الله من أمن بالله واليوم الآخر وأقام الصلاة واتى الزكاة وتم يحش إلا الله - فسي أولئك أن يكونوا من المهتدين

صدقة جارية ... لا تضيع الفرصة

لبناء مسجد جديد في سان دياجو كاليفورنيا

Islamic Center of Eastlake

PROJECT EASTLAKE The Future Is New

PLEASE DONATE TO BUILD
A NEW MOSQUE FOR YOUR REAL FUTURE



SALT CREEK GOLF COURSE 525 Hunte Pkwy. Chula Vista . CA 91914
www.islamiccenterofeastlake.com

Islamic Center Of Eastlake , San Diego , California

The above project is a mosque with Islamic school will be built in southern california near San Diego city. please Donate Generously

هذا المشروع مركز إسلامي متكامل يتكون من مسجد ومدرسة إسلامية وقاعة اجتماعات وصالة رياضة للأطفال في مدينة سان دياجو كاليفورنيا . الرجاء التبرع يا أهل الخير في صدقة جارية لك ولذريتك

قال عليه الصلاة والسلام (من بنى مسجداً لله كمحض قطاة أو أصغر بنى الله له بيتاً في الجنة)

MOHAMED JARALLAH

REALTOR

Master Level Producer



Office: (313) 274-1700 Ext. 276
Fax: (313) 274-6987
Cell: (313) 674-1700

24711 Michigan Avenue
Dearborn, MI 48124




mohamed.garallah@century21.com www.centurycc.com



مكتب عسكر العباسي

خدمات الحاسبة والضرائب ومعاملات الهجرة

AUTHORIZED NOTARY PUBLIC BOND

الخصوصية والاحترافية- الحصول على اكبر مردود ضريبي - السرعة والدقة والخبرة في المعاملات

ضرائب المحلات .	ضرائب الشخصية	\$6431	مردود ضريبي لـ ٣ أطفال
تأسيس الشركات .	جدول الرواتب	\$5716	مردود ضريبي لطفلين
التخطيط المالي .	التعبئة الإلكترونية	\$3461	مردود ضريبي لطفل واحد
مسك الدفاتر .	معاملات الهجرة	\$519	مردود ضريبي لمن ليس له طفل
ترجمة الوثائق .	كاتب عدل	\$2000	مردود ضريبي لكل طفل تحت سن ١٧
حجز تذاكر السفر		\$2500	مردود ضريبي لطلبة الجامعة
		\$1200	مردود ضريبي لرعاية الأطفال
			مردود ضريبي لتكلفة التدفئة

١١ سنة خبرة في مجال الضرائب والهجرة والحاسبة

15234 Michigan Ave. Dearborn MI 48126
Tel: 313-429-9510 Fax: 313-429-9530
E-mail: Askar.Alabasi@Gmail.com

AUTHORIZED e-file PROVIDER

أسواق الحرمين

Open 7 Days



Al Haramin Food Center

حلال HALAL verified

Halal Meat - Fresh Fruits & Vegetables - groceries - dairy - frozen & fresh food

WE ACCEPT WIC

We Gladly Accept



3306 Caniff St. Hamtramck, MI 48212
Tel : 313.870.9748 - Fax: 313.871.0920 - ghamdan09@yahoo.com

4 مؤشرات على استعداد إيران لحرب شاملة مع أمريكا

كشفت تقارير مختلفة عن عدة مؤشرات لاستعدادات إيرانية حديثة لمواجهة عسكرية بالمنطقة، قد تشمل مصالح أمريكية وحلفاء واشنطن، رغم تأكيد طهران أن فرص التوصل لمقاربة دبلوماسية لم تنته تماما.

وتأتي تلك التقارير بعد حديث طهران عن تمكّنها من القضاء على «مؤامرة دولية» على نظامها الحاكم، تمثلت بـ«تحريك» أطراف داخلية لتأجيج حالة غضب شعبي ضد أداء الحكومة. وكانت إيران قد شددت مرارا على رفضها أن «تموت بصمت»، جراء تشديد الولايات المتحدة خناق العقوبات الاقتصادية عليها، لا سيما منذ أيار/ مايو الماضي، بالتزامن مع مرور عام واحد على خروج واشنطن من اتفاق النووي مع طهران. ونستعرض أبرز أربعة مؤشرات، تحدثت عنها تقارير مختلفة على مدار الأيام القليلة الماضية، بشأن استعدادات إيرانية لمواجهة في المنطقة:

1. نشر صواريخ متطورة في نقاط متقدمة

كشفت تقارير مؤخرًا عن تسريع إيران وتيرة نشر صواريخ متطورة في كل من العراق وسوريا واليمن، وسط محاولات حديثة من الولايات المتحدة وإسرائيل، في المقابل، لرصدها وضبطها أو تدميرها. ففي 4 كانون الأول/ ديسمبر نقلت صحيفة «نيويورك تايمز» عن مسؤولين في الجيش والاستخبارات بالولايات المتحدة أن إيران استغلت لحالة الفوضى التي يشهدها العراق منذ تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، جراء الاحتجاجات الشعبية، لتعزيز ترسانتها الصاروخية على أراضيها.

وأفادت مصادر الصحيفة بأن طهران نشرت صواريخ باليستية قصيرة المدى على الأراضي العراقية، ما من شأنه تهديد كل من السعودية وإسرائيل، فضلا عن مصالح أمريكية مختلفة بالمنطقة، وهو ما اعتبره فشلا لمساعدى إدارة الرئيس دونالد ترامب تقليص سطوة إيران على الطبقة الحاكمة بعداد عبر استثمار الحراك الشعبي.

وفي السياق ذاته، تحدثت وسائل إعلام تابعة للمعارضة السورية عن تعرض مخازن أسلحة للحرس الثوري الإيراني، شرقي البلاد، لغارات جوية، يعتقد أن مقاتلات إسرائيلية نفذتها.

وعملت إيران بشكل حديث خلال الأسابيع والأشهر الماضية للسيطرة على الحدود بين العراق وسوريا وفتحها، وخاصة في البوكمال، وقد أعلن البلدان بالفعل إعادة تشغيل المنفذ الحدودي بالمنطقة ذاتها نهاية أيلول/ سبتمبر الماضي، ما أثار قلقا إسرائيليا.

وقرب المياه اليمينية في بحر العرب، ضبطت البحرية الأمريكية كمية كبيرة من أجزاء صواريخ إيرانية موجهة، على متن زورق، يعتقد أنه كان في طريقه إلى جماعة الحوثي الموالية لطهران، بحسب ما كشف مسؤولون أمريكيون لوكالة «رويترز»، الخميس. وبحسب المصادر الأمريكية المطلعة، فإن الشحنة هي الأكثر تطورا على الإطلاق، مقارنة بما جرى ضبطه في

المنطقة على مدار السنوات الماضية، وقد تكون تلك الصواريخ مشابهة لما تم استخدامه في الهجوم على منشآت شركة «أرامكو» بالسعودية، منتصف أيلول/ سبتمبر الماضي.

2. عنصر جديد في اللعبة

كشف تقرير لمجلة «نيوزويك» قبل أيام عن ملاحظة القوات الأمريكية المنتشرة في الشرق الأوسط تزايد تحليق طائرات «درونز» قريب، يعتقد أنها إيرانية. وأوضح التقرير أن تلك الطائرات تبين أنها تقوم بجمع معلومات وتحديد إحداثيات تواجد القطع العسكرية الأمريكية، ونقلها على الفور إلى مراكز التحكم في إيران. مشيرا إلى أن تلك الطائرات هي في الوقت ذاته «انتحارية»، حيث تنفجر في حال ضبطها، ما يحرم الجانب الآخر من الاطلاع على بياناتها، ويجعلها أداة هجوم في الوقت ذاته.

ونقلت «نيوزويك» عن مصادر عسكرية أن تلك الاستراتيجية الإيرانية الجديدة باتت تشكل هاجسا متزايدا للقوات الأمريكية، ووضعتها في مربع الدفاع، وبات على عناصرها البقاء في حالة حذر شديد.

ولفت التقرير إلى أن إيران عملت منذ عام 2014 على تطوير هذه الطائرات، ولا سيما فيلق القدس التابع للحرس الثوري، وهو ما قد يثير جدلا في واشنطن إزاء تقييم استراتيجية البلاد في المنطقة خلال السنوات الماضية، وسبل استعادة السيطرة على الموقف.

3. توسيع معادلة الصراع

كشفت إيران، في أيلول/ سبتمبر الماضي، عن



مساع لإجراء مناورات بحرية مشتركة مع كل من الصين وروسيا في المحيط الهندي، قبل أن تعلن في نهاية تشرين الثاني/ نوفمبر الماضي عن تحديد الفترة من 22 كانون الأول/ ديسمبر الجاري، إلى 20 كانون الثاني/ يناير المقبل، موعدا لإجراءاتها. ورغم إعلان طهران أن الهدف من المناورات هو تعزيز القدرات المشتركة في مواجهة القرصنة، إلا أن صحفا عربية، بينها «جيزوزاليم بوست» اعتبرت أن الخطوة تأتي في إطار تحدي القوى الغربية التي شكلت مؤخرا تحالفا بحريا لتأمين الملاحة بمضيق هرمز.

4. تحدي حاملات الطائرات الأمريكية

أعلنت وكالة «فارس» الإيرانية للأنباء، نهاية تشرين الثاني/ نوفمبر الماضي، أن بحرية الحرس الثوري ستستلم عددا كبيرا من الفرقاطات السريعة، التي تشتهر بها هذه القوة، في آذار/ مارس المقبل. وتعد تلك السفن العسكرية صغيرة وسريعة جدا، وثقيلة التسليح في الوقت نفسه، ما أثار جدلا بشأن قدرة إيران على إغراق حاملات الطائرات الأمريكية بطرق غير تقليدية.

وكانت إيران قد أعلنت في أيلول/ سبتمبر الماضي أنها باتت قادرة على إغراق حاملات الطائرات الأمريكية، وهي أهم عنصر في منظومة الهيمنة الدولية للولايات المتحدة.

وفي المقابل تلك كشفت تقارير عدة عن بحث الولايات المتحدة نشر آلاف الجنود في الشرق الأوسط، لمواجهة «التهديدات الإيرانية»، يتراوح تعدادهم بين خمسة آلاف و14 ألفا.

وفي كل الأحوال تؤكد التقارير أن كلا من الولايات المتحدة وإيران يعملان بالفعل على تعزيز قدرتهما العسكرية في المنطقة بشكل غير مسبوق، الأمر الذي سيؤدي في نهاية المطاف إلى الانزلاق لمواجهة شاملة.



مخطط إسرائيلي لطرد عشرات الآلاف من فلسطيني النقب

صالح النحامي

تعكف حكومة الاحتلال الإسرائيلي، حاليا، على إعداد مخطط لطرد عشرات الآلاف من المواطنين الفلسطينيين في النقب من أراضيهم، وترحيلهم إلى معسكرات إقامة مؤقتة.

وذكر موقع «سيحا كموميث»، أن ما يعرف بـ«سلطة تنظيم التجمعات السكانية البدوية في النقب»، أعدت خطتين لترحيل المواطنين الفلسطينيين من مناطق واسعة في النقب بشكل سريع، بحجة إفساح المجال أمام الحكومة الإسرائيلية لتدشين مشاريع على الأراضي التي يملكها هؤلاء المواطنون.

ووفقا للموقع فإن قرار طرد المواطنين الفلسطينيين من أراضيهم، قد اتخذ دون أن يتوجه أي مسؤول إسرائيلي لشرح أسباب القرار لممثليهم.

ولفت الموقع إلى أن المعسكرات التي تخطط الحكومة الإسرائيلية لنقل الفلسطينيين إليها، تفتقد إلى مقومات الحياة الأساسية. ونقل الموقع عن حسين الرفيه رئيس اللجنة التي تمثل قرية «بير الحمام»، التي تعد ضمن القرى المرشحة للإخلاء في المنطقة: أن مواطنيه «مستعدون للتضحية بأنفسهم من أجل إحباط تنفيذ هذا المشروع»، مشددا على أن إسرائيل لم تغير أنماط تعاطيها مع فلسطيني الداخل منذ تم تأسيسها وحتى الآن.

وقال عدد من المواطنين الفلسطينيين في المكان، إن الخطوة تدل على أن إسرائيل تتعامل معهم من منطلق «النظام العسكري»، مشددين على أنهم عازمون على التصدي لأي محاولة لطردهم من أراضيهم.

وتبرر الحكومة الإسرائيلية عدم قيامها بإعداد مشاريع سكن دائمة للمواطنين الفلسطينيين في النقب بالقول إن حاجتها لإنجاز مشاريع البنى التحتية التي تنوي تشييدها في المنطقة، تجعلها غير قادرة على التفرغ لبناء أحياء سكن دائمة للفلسطينيين الذين سيتم طردهم من أراضيهم، والتي سيتم إقامة هذه المشاريع عليها.





قمة كوالالمبور تعلن عن 7 مخرجات وتدعو العالم الإسلامي للانضمام إليها

والتكنولوجيا، للقضاء على الفساد، وغرس مبادئ الحكومة الرشيدة، التي نتمكّن فيها من معالجة أزمة الهوية ومحاربة الإسلاموفوبيا. وأوضح: إن القمة تلتزم بالحفاظ على المنهج الذي يقوم على تعدد الثقافات والخطاب المشترك لصناعة القرارات، كما دعى كل الفاعلين في الأمة الإسلامية، من علماء، ومنظمات دولية وحكومية وغير حكومية، لأن يُسهموا بأفكارهم جميعاً، لتحقيق أهداف قمة كوالالمبور بعزم كبير.

مستوى التعليم، وعلى مستوى المجال الاقتصادي، ومن أجل دعم السلام والعدالة والحرية التي تسهم في إحياء المجتمعات والاعتراف بدور كل عضو في الأمة بتنوعها الكامل، لتحقيق أهداف إحياء الحضارة. كما أشار نائب رئيس القمة إلى ضرورة التعاون في كل المجالات، لتجديد عزم الدول المسلمة، وللعمل على حل كل المشاكل بناءً على معتقدات الإسلام الموجودة بالقرآن الكريم، وإعطاء اهتمام كبير لاحتياجات المسلمين في المجالات الاقتصادية والصناعية والبحث

العالم الإسلامي والمسلمين، والبحث عن حلول عملية لمواجهة. مضيفاً أن القمة تلتزم بإيجاد حلول عملية، بهدف إحياء الحضارة الإسلامية العظيمة، لتحسين الوضع الحالي للمسلمين، وتوسيع مجال التنمية الوطنية لأبعد مدى في مجال التكنولوجيا والإبداع، من أجل مستقبل العالم الإسلامي. وأكد على أن القمة جاءت من أجل بناء أمة مستقلة تستطيع أن تنقذ حياتها بحرية وعزة ونزاهة، على

اختتمت في العاصمة الماليزية كوالالمبور فعاليات القمة الإسلامية المصغرة التي عُقدت في خلال الفترة 18 و21 ديسمبر/ كانون الأول 2019، والتي شارك فيها أكثر من 450 من القادة والسياسيين في العالم الإسلامي، داعية كل المسلمين إلى الانضمام إلى هذا التعاون الذي ستعقد صياغته عام 2020. وأعلن نائب رئيس قمة كوالالمبور، أحمد السرجي، في كلمة ألقاها عن 7 مخرجات للقمة الإسلامية، قائلاً إن الهدف الأساسي هو مناقشة المشاكل التي تواجه

U.N. Climate Talks Fall Apart Over Potential of Trump 2020 Win

Though the direct effects of the Trump administration's deregulate-and-run climate approach are quite tangible thus far— recent lows include undermining the science depended on for EPA studies and a substantial rollback of rules limiting emissions of methane — the very idea of a second Trump term has halted the plans of diplomats making progress on policy to reduce global emissions. At the annual United Nations Climate Change Conference (COP 25) in Madrid, the specter of a two-term Trump presidency helped derail the already wobbly conference, which ran long after negotiators could not reach a consensus on how to move forward without a compliant United States.

"(The U.S.) are not helping," former French environment minister Laurence Tubiana told Politico. Tubiana, an architect of the 2015 U.N. agreement in Paris that set current emissions targets of 1.5 degrees of warming, added that other countries are "waiting for the U.S. election. This type of thing, which really is pretty stupid ... creates an impact of 'wait and see.'" Though

President Trump announced the American withdrawal from the Paris goals in June 2017 and has done his best to stymie federal emissions cutbacks, the U.S. cannot formally leave the agreement until November 4, 2020, the day after the election.

Other roadblocks emerged at the 25th annual conference. As protestors like Extinction Rebellion dumped horse manure outside the venue, inside, a conflict bloomed between developing countries demanding that industrialized nations bear the brunt of emissions reductions for their historic output, as the latter requested that the former stop hitching their brisk economic growth to high carbon emissions. Ultimately, countries like China, India, Brazil, and Saudi Arabia balked on making ambitious new emissions cuts.

Without the leadership role of the United States, which sent no major political officials and hosted no public events, major goals of COP 25 — to write the rulebook for a global cap-and-trade market and to set a rubric for aiding developing countries dealing with climate

crises — were not met. Frustration over the American absence was palpable, as a summary tweet from U.N. Secretary General António Guterres suggests:

"We're in a very politically difficult time right now where we've got one key world leader denying climate change, so it's very hard to get other countries to move forward when you've got such a critical country playing a spoiling role," delegate Ian Fry of Tuvalu told Politico. "That's the state of the world we're in at the moment."

The underwhelming conference comes shortly after two bleak reports in late November, the annual U.N. Emissions Gap Report stated that the world economy is expected to blow past the 1.5 degree Celsius ceiling, with global temperatures on pace to rise by as much as 3.9 degrees Celsius by 2100. And as global greenhouse gas emissions hit a record high in 2019, the National Oceanic and Atmospheric Administration reports that thawing permafrost in the arctic could already be releasing the equivalent carbon levels of Japan's annual emissions.



ماكرون يستفز الفرنسيين بعقارة مقززة

الذين لا يدفعون ضريبة التضامن على الثروة؟"، في إشارة إلى التعديل المثير للجدل الذي يخفف هذه الضريبة التي تطال الأكثر ثراء. أما أدريان كاتينان النائب عن حركة فرنسا المتعدية اليسارية المتطرفة فقد قال "إبحثوا عن عمل، ماكرون لا يعرف ما هو هذا الأمر".

وأشار أوليفييه فور زعيم كتلة النواب الاشتراكيين إلى "الاحتقار الاجتماعي للأمين والكسالى ولا شيء"، في إشارة إلى كلمات استخدمها ماكرون في الماضي. وكان ماكرون صرح في سبتمبر الماضي قبل أيام من تظاهرة ضد إصلاح قانون العمل أنه "لن يتراجع عن شيء لا للكسالى ولا للمشككين ولا للمتطرفين".

وقبل ذلك بشهرين قال إن "محطة القطارات مكان يلتقي فيه أشخاص ينحون وأشخاص هم لا شيء".

وبعد وصوله إلى الحكومة في سبتمبر 2014 بصفته تكنولوجيا لأمعا ورجل مال ميسورا، تحدث ماكرون عن العاملين "الأمين" في مركز لذبح الماشية في بريتاني بعد تسريح حوالي 800 شخص.

تسببت عبارة شعبية مقززة استخدمها الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون لدعوة "البعض" إلى البحث عن عمل بدلا من التسبب بالفوضى، في استفزاز الفرنسيين، باعتبارها تدل على شعور بـ"الاحتقار" حيال الطبقات المهمشة الضعيفة.

ففي رحلة إلى منطقة كوريز في وسط فرنسا، تحدث ماكرون على انفراد مع مسؤول محلي كان يشير إلى الصعوبات في التوظيف في إحدى الشركات.

ورد ماكرون بالقول إن "من الأفضل للبعض وبدل أن يتبروا الفوضى أن يروا ما إذا كان بإمكانهم الحصول على وظائف هناك"، دون أن يوضح من يعني بهذا التصريح.

وواجه ماكرون خلال زيارته تجمعا لموظفين تم تسريحهم من شركة لقطع السيارات. وقد تواجهوا مع قوات الأمن خلال محاولتهم لقاء الرئيس.

وردا على هذه الانتقادات، قال الناطق باسم رئيس الحكومة كريستوف كاستانر إن "الرئيس يستطيع تسمية الأشياء واستخدام عبارات نستعملها جميعا كل يوم".

وأغضبت تصريحات ماكرون المعارضة التي كررت أنها ترى فيه رئيسا للأغنياء حيث دانت فاليري بوايه الناطقة باسم الحزب الجمهوري "احتقار" رئيس الدولة للفرنسيين.

وتساءل الناطق باسم الحزب الاشتراكي رشيد تيمال "ما هي مشكلة ماكرون مع



Macron waives presidential pension amid Christmas strike chaos

Emmanuel Macron is to give up his own generous presidential pension in an attempt to calm anger over politicians' privileges, as French transport strikes caused chaos for Christmas travellers.

With rail strikes continuing into their and travellers scrambling to get to home for the holidays, Macron, who turned 42 this weekend, made the symbolic move to become the first president in more than 50 years to give up the automatic pension of more than €6,000 a month that all French leaders receive after leaving office, regardless of age or wealth.

Macron's office added that he would not take his seat in France's constitutional court, where former presidents are members for life and receive a monthly allowance of €13,500.

"This is about being exemplary and coherent," an Élysée official said.

The pro-business Macron is aware that the strikes over his planned pensions changes have increasingly focused on him personally, with caricatures and banners at street demonstrations depicting him as king.

Emmanuel Macron's move was criticised by the left as a 'PR stunt'.

Just as the gilets jaunes anti-government protesters earlier this year complained about Macron building a swimming pool at a presidential summer retreat, and expensively

upgrading Élysée carpets and crockery, banners at pensions protests mocked him and other former presidents for their luxury lifestyles and generous settlements once they leave office.

The prime minister, Édouard Philippe, acknowledged recently that French people believed elected officials were privileged, promising that "in the new universal [pensions] system, they will be treated like any other French person". Le Parisien newspaper hailed Macron's decision to forfeit his presidential pension as "breaking with a dusty tradition of republican monarchy".

The left criticised it as a PR stunt, with the Communists saying Macron, a former investment banker, had made millions in the private sector, so had a rare luxury of being able to give up his presidential pension.

Despite the strikes, the government insists it will plough ahead to unify the French pensions system, arguing that getting rid of the 42 special regimes for sectors ranging from rail and energy workers to lawyers and Paris Opera staff is crucial to keep the system financially viable as the population ages.

While some unions support a single system, almost all reject any tweaks relating to age. There is union anger over government plans to introduce a "pivot age" – keeping the legal retirement age at 62 but insisting on an additional two years' of work until 64 to get a full pension.

With strikes set to continue into the new year, the pensions stand-off has become a personal issue for Macron who had promised to deliver the biggest "transformation" of the French social model and welfare system since the postwar era.

The very essence of Macron's political identity is at stake. He has always said he preferred to make structural changes to the French model amid unpopularity than back down in the face of street protests. Failure to deliver the reforms would dent Macron's firm support base of about 25%, which is crucial for any re-election bid in 2022. However, further negotiations with unions will be needed to agree any changes.

Travellers across France scrambled to begin their Christmas getaways amid train cancellations and packed roads, with the train operator SNCF warning the traffic would be "severely disrupted" over the festive period.

Despite calls by some unions to suspend strikes during the festive season, rail workers' groups continued stoppages. The protest is also affecting businesses, particularly retail, with industry associations reporting declines in turnover of 30% to 60% compared with last year. An Ifop poll showed 51% of French people either supported or sympathised with the strikes, slightly lower than the previous week.

Macron urged the strikers to ease up for Christmas, saying they should embrace a "spirit of responsibility". On a visit to Ivory Coast, he said: "Strike action is justifiable and protected by the constitution, but I think there are moments in a nation's life when it is good to observe a truce out of respect for families and family life."

Macron used his west Africa trip to focus instead on foreign policy and France-Africa relations. He said "colonialism was a grave mistake" and called for "turning the page on the past".



إندبندت: بريطانيا لا تتجه نحو تحقيق وعد جونسون

وما نراه هو عملية (تزامنية) السياسة البريطانية، أي جعلها تسير على غرار السياسة الأمريكية في ظل ترامب، وتحول تحالف المحافظين إلى حركة شعبية دون أي مبادئ أكثر من تأليه الشخصية».

وتؤكد الصحيفة أن «بريطانيا ستترك الاتحاد الأوروبي الشهر المقبل، فقد حصل رئيس الوزراء على تفويض وإن كان ذلك ضمن منظور مشكوك فيه، وسيحصل على قانون الخروج من البرلمان بسهولة نظرا لسلطته الشخصية ودينامية البرلمان، إلا أن هذا لن يؤدي إلى الخروج من أوروبا».

وتقول الافتتاحية: «يستطيع جونسون لو أراد تجاهل المتشددون في حزبه عندما يصل الأمر إلى اتفاقية اقتصادية مع الاتحاد الأوروبي، وهو ما لا يدعو إلى التفاؤل، وهناك إمكانية لثلا يحقق جونسون اتفاقية مع أوروبا ويصر على الخروج في كانون الأول/ديسمبر 2020».

وتختتم «إندبندت» افتتاحيتها بالقول: «سنظل في وحل البريكسيت والفوضى والثمن الاقتصادي الذي يرافقه».

علقت صحيفة «إندبندت» في افتتاحيتها على نتائج الانتخابات البريطانية التي فاز فيها حزب المحافظون، مشيرة إلى تغير المشهد السياسي البريطاني، «لكننا لا نتجه نحو بريطانيا قوية كما وعد بوريس جونسون».

وتلاحظ الافتتاحية، أن الانتخابات محت المركز كاشفة عن مجتمع مستقطب يئن تحت وطأة البريكسيت. وتقول الصحيفة: «تذكر أيها الرجل عندما رشح بوريس جونسون نفسه لقيادة حزب المحافظين، فقد كان وعده الأول هو الإلتقاء من ملف البريكسيت، وتوحيد البلاد، وهزيمة جيرمي كوربين، قبل أن يعلن أنه سينعش البلاد، وقد حقق جونسون بعض التقدم، لكن على طريقته، من خلال تحويل شعاراته إلى عمل، مع أن التدايعيات على البلاد ستكون خطيرة ومن الصعب التكهّن بها».

وترى الافتتاحية أن «المشهد السياسي تحول كاملا، فقد انهار (الجدار الأحمر)



إيكونوميست: زعيمة ميانمار تحولت من بطلة إلى شريرة

نشرت مجلة إيكونوميست البريطانية تقريرا عن جلسات محاكمة زعيمة ميانمار أونغ سان سو تشي في مقر محكمة العدل الدولية بمدينة لاهاي الهولندية. وذكرت المجلة أن سو تشي بدت «متأهبة وهادئة» و«واضحة» «أزهارا نضرة» على رأسها وهي تمثل أمام المحكمة للدفاع عن بلدنا في قضية «مجزرة» المسلمين الروهينغا. وبنبرة تتم عن سخريّة لفتت المجلة إلى أن اللجنة التزويجية لجائزة نوبل منحت زعيمة ميانمار جائزة نوبل للسلام عام 1991 وصفتها آنذاك بأنها «رمز مهم في النضال ضد الاضطهاد»، ومصدر إلهام لمن «يتحرقون شوقا للديمقراطية وحقوق الإنسان وتحقيق المصالحة العرقية بالوسائل السلمية».

مدافعة عن الوحشية غير أن أونغ سان سو تشي لدى المحتجين الذين تجمعوا خارج مقر محكمة العدل الدولية -والحديث لا يزال لإيكونوميست- هي عكس ما وصفتها لجنة نوبل تماما، إذ يعتبرونها «مدافعة» عن «وحشية» جيش بلادها، ومضطهدة الأقليات العرقية ومعرضة على المجازر».

واعترفت سو تشي باستخدام جيش بلادها قوة غير متناسبة في التعامل مع مسلمي الروهينغا في إقليم أراكان (راخين)، لكنها رفضت الإقرار بأن تلك العمليات العسكرية كانت بدافع الإبادة الجماعية، زاعمة أن المسلمين ليسوا طرفا في الصراع هناك.

وكانت دولة غامبيا الواقعة في غرب أفريقيا رفعت -بتكليف من منظمة التعاون الإسلامي- شكوى أمام محكمة العدل الدولية ضد ميانمار (بورما سابقا) بتهمة انتهاكها الاتفاقية الدولية بشأن منع جريمة الإبادة والمعاقبة عليها المرمة عام 1948.

روايات مرعبة وقالت مجلة إيكونوميست إن المحكمة استمعت إلى روايات «مرعبة» عن عمليات إطلاق نار عشوائي على مجموعات من البشر وقطع رقاب ورمي أطفال رضع في بيوت وهي تحترق واغتصاب جماعي للنساء.

وأضافت أن العديد من معجبي الزعيمة الميانمارية حاولوا تبرئة ساحتها من ارتكاب «المذبحة المدبرة ضد الروهينغا» بالقول إنها كانت عاجزة عن منع حدوثها وبدت بلا حول ولا قوة عندما اكتفت بالتنديد بها.

ومضت المجلة إلى القول إنه كان بإمكان سو تشي أن ترسل «موظف دولة صغيرا» لتقديم مرافعة بلادها أمام المحكمة، لكنها بدلا من ذلك روجت للمهمتها في لاهاي وهي على دراية تامة بأن قلة من أبناء جلدتها يتعاطفون مع الروهينغا الذين ينظر إليهم في ميانمار -خطأ- على أنهم مهاجرون غير نظاميين من بنغلاديش يهددون هوية البلاد البوذية.

وقد تلمعت لقاءات جماهيرية في ميانمار أشادت بسو تشي، واعتبرتها «مدافعة عن الكبرياء الوطني».

ورأت إيكونوميست أنه لا يمكن تفادي القول إن سو تشي تستغل مأساة الروهينغا لتعزيز فرص حزبها في الانتخابات المزمع إجراؤها في عام 2020، وأنها بإنكارها أن الروهينغا كانوا من الفظائع التي ارتكبت بحقهم قد تحولت إلى شريرة ترفض الاعتذار عن تلك الجرائم.



MEE: إلى أين تمضي العلاقات الخليجية الإسرائيلية؟

ويذكر الموقع أن الأوجنتين وفرت مشروعا بحثيا للسعودية في الفترة الأخيرة، فيما هناك حديث عن شراء إسرائيل منظومة القبة الحديدية مع أن إسرائيل لم تؤكد هذا، وقد رفض كاتز الحديث عن المشروع، قائلا: «لا أريد الحديث».

وبلغت التقرير إلى أن الحديث عن «التحالف السري» بين السعودية وإسرائيل لم يعد سرا، فظهور إيران بصفتها قوة مهيمنة في المنطقة أدى إلى تعاون مشترك، لكن هناك كثيرا من التعاون الاستراتيجي الذي يعود إلى ستينيات القرن الماضي.

وتنقل الكاتبة عن مدير الموساد السابق، داني ياتوم، قوله إن «معظم الأجزاء من هذا التعاون لا تزال تكتنكية»، وأضاف ياتوم أن معظم التعاون مع السعودية جاء لمواجهة نشاطات تنظيم الدولة، مشيرا إلى أن السعوديين «لا يتقنون بتراب بما فيه الكفاية، ولهذا بحثوا عن دعم إسرائيل، وهو تحرك لم تؤكد إسرائيل أبدا، مع أنه من الأفضل القيام بعمليات تعاون مفتوحة في المجال الإسلامي».

ويقول الموقع إنها هي تتحرك في هذا الاتجاه، ولم تعد مقتصرة على فرص التصوير في المؤتمرات الدولية، لافتا إلى قول المراقبين إن السعودية لم تقل شيئا، وبأنها تعتمد على البحرين بصفتها دولة وكيلة لتقول ما لا تستطيع قوله.

ويختتم الموقع تقريره بالإشارة إلى قول يوثيل غوزاننكي من معهد الأمن القومي في تل أبيب إن «البيانات القادمة من البحرين التي قرأتها ودية للغاية تجاه إسرائيل»، وأضاف أن لا شيء جديدا في تصريحات كاتز فهي مفرطة ورومانسية، و«تبدو كأنها قادمة حزب الليكود».

في حيفا، مع أن الخط سيحذف سوريا. وتورد الكاتبة نقلا عن كاتز، قوله إن الخط الجديد له أسبابه الحقيقية، «يجب الرد على التهديد الإيراني بأساليب أمنية، لكنه يقدم في الوقت ذاته فرصة لتوفير تحالف أممي مدني بين إسرائيل والدول العربية المعتدلة ونشر التعاون الإقليمي».

وأضاف كاتز أن «هذه الاتفاقيات تعد مهمة لإسرائيل، وتعد رسميا وسيلة لإنهاء النزاع، والالتزام بعدم التعاون مع كيانات معادية تمارس العنف ضد أي من الدول المشاركة، وهو ما يعيد الطريق لتنمية مدنية واقتصادية حتى يتم توقيع اتفاقيات السلام».

ويؤيد الموقع إلى أن كاتز قلل من أهمية الأزمة السياسية وأثرها على العلاقات الدبلوماسية، التي «لن تكون لها تداعيات على التقدم الذي تم تحقيقه مع الإدارة الأمريكية والدول العربية المشاركة».

ويفيد التقرير بأن كاتز رد على السؤال عن الفلسطينيين الذي يواجهون الاحتلال الإسرائيلي ويراقبون عمليات التطبيع، قائلا: «لم أسمع رأيهم في هذا الموضوع»، إلا أنه لم يكن دقيقا، فقد عبر الفلسطينيون عن موقفهم الراض للخطوة حتى لو مر جزء من الخط قرب جين، وقال كاتز إنه يقدم الخطه ويروجها مع اليونان وإيطاليا.

وتشير غاليلي إلى أن كاتز لم يقدم معلومات حول الخطه عندما سأله الموقع عن خطط السعودية ب

بالحصول على الطاقة النووية، لافتة إلى أن قلق إسرائيل نابع من طلب السعوديين من باكستانيين المساعدة في بناء مشروعاتهم في حال نجحت إيران في امتلاك القوة النووية.

نشر موقع «ميدل إيست آي» تقريرا للكاتبة ليلي غاليلي، تتساءل فيه عن العلاقات الخليجية الإسرائيلية، هل هي تعبير عن شرق أوسط جديد أم أنها حرف للظفر عن الفؤى المحلية.

وينقل التقرير، عن وزير الخارجية الإسرائيلية إسرائيل كاتز، قوله إنه واثق من المشاريع للتقارب مع دول الخليج، مشيرا إلى أن كاتز يقوم وسط ما يراه الإسرائيليون والفلسطينيون شرق أوسط قديما، بحلق دينامية جديدة أو غير ذلك، وهذا يعتمد على مع من نتحدث إليه.

وتقول غاليلي إن البعض في إسرائيل يتحدثون عن المشاريع الجديدة، التي من شأنها أن تقرب دول الخليج العربي أكثر من غيرهم، وأكثر مما يتحدثون عن تشكيل حكومة في إسرائيل، مستدركة بأن كاتز عندما تحدث مع الموقع في الشهر الماضي كان متحمسا واثقا من نفسه، وتحدث عن مشروعين يعمل عليهما الآن، وأخرهما كان الذي أعلن عنه في تشرين الأول/أكتوبر، وبدعم من رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو، وهو التوقيع على معاهدة عدم اعتداء مع دول الخليج.

ويستدرك الموقع بأنه رغم عدم اعتراف أي من دول الخليج بإسرائيل، إلا أن كاتز قال في تغريدة له إنه يهدف إلى تعبيد الطريق أمام اتفاقيات السلام، مشيرا إلى أن المشروع الثاني أعلن عنه العام الماضي لكنه بدأ يسير نحو التطبيع، وهو ما أطلق عليه «مسارات السلام»، وهو خط حديدي إلى السعودية عبر الأردن، ويتجنب المناطق البحرية الخطرة.

وبلغت التقرير إلى أن الخط الحديدي الجديد سيكون على نمط خط الحجاز، الذي مر حتى عام 1920 من دمشق إلى المدينة المنورة وبفرع له

«حريم بيكرينغ».. تحدّين الرجال ووضعن خارطة لسماء الليل بأكملها

في زمن كان دور المرأة محصوراً على القيام بأعباء المنزل وتربية الأطفال والسعي لتكوين حياة زوجية مستقرة، قامت مجموعة من النساء أطلق عليهن اسم «حريم بيكرينغ» بترك بصمة في عالم الفلك، عبر إنشاء أكبر فهرس للنجوم التي من الممكن ملاحظتها في سماء الليل، ووضع أسس للتصنيف النجمي لا تزال تستخدم إلى يومنا هذا، فضلاً عن اكتشاف مئات السدم والنجوم الجديدة.

فمن هن «حريم بيكرينغ» أو ما بتن يعرفن بـ «الحواسيب البشرية» أو «حواسيب هافارد»، ولماذا أطلق عليهن هذا الاسم؟

من هن حريم بيكرينغ؟

بقي البروفيسور إدوارد بيكرينغ في منصبه كرئيس للمرصد الفلكي التابع لجامعة هافارد قرابة 29 عاماً من 1877 حتى 1906.

وكان للعالم المخضرم إنجازات عديدة، أهمها تشكيل فريق من الحواسيب البشرية، مهمته إنشاء فهرس أو كتالوج ضخم يضم مواقع جميع النجوم الواقعة تحت أنظارتنا في السماء، وتحديد شدة سطوع كل منها، والنوع الطيفي الذي تنتمي إليه.

وفي تحدٍ للأعراف التي كانت قائمة آنذاك اختار بيكرينغ أن يكون فريقه بالكامل من النساء، البعض قال إن السبب وراء ذلك هو إيمان بيكرينغ بتفوقهن على الذكور وانضباطهن في العمل، بينما عزا آخرون ذلك لانخفاض أجور النساء آنذاك بشكل كبير مقابل أجور الرجال.

وبغض النظر عن السبب الحقيقي لاختيارهن، فقد تركن بصمة في عالم الفلك، لا يمكن لأحد إنكارها. حريم بيكرينغ أم حواسيب هافارد؟

كان الفريق مكوناً من 80 امرأة، بعضهن خريجات فيزياء وعلم فلك، وبعضهن لسن كذلك، ولكن ما كان يربطهن جميعاً هو براعتهن في الرياضيات ودقة ملاحظتهن.

فلإنشاء الكتالوج الذي كان بيكرينغ يحلم به، نحن نحتاج إلى كمية هائلة من المعلومات عن النجوم من حولنا، وقدرات حسابية متفوقة لمعالجة وتحليل هذه البيانات.

اعتمد فريق بيكرينغ على أبرز تقنيات التصوير الفلكي التي تم الوصول إليها آنذاك، إضافة إلى تقنيات التحليل الطيفي للنجوم، واستطاع بالفعل تصنيف سماء الليل بأكملها، واكتشاف نجوم وسدم غازية جديدة لم تكن معروفة من قبل.

وتم إطلاق اسم «حريم بيكرينغ» على المجموعة كنوع من التهمك والسخرية وربما الإهانة، فلم يكن شائعاً أن تخوض المرأة آنذاك بالمجالات العلمية، ولم تكن أبحاث النساء على قلتها في ذلك العصر تؤخذ بعين الاعتبار أو الجديدة.

لكن اليوم لم يعد يستخدم هذا الاسم للإشارة إلى فريق بيكرينغ النسائي، فقد بتن يعرفن باسم «حواسيب هافارد»، ومن بين تلك الحواسيب نساء عدة برز اسمهن في عالم الفلك، أشهرهن أنطونيا موري التي اكتشفت طريقة لتقييم الأحجام النسبية للنجوم، وهيريتا ليفيت، التي تركت إرثاً هاماً حول طبيعة النجوم المتغيرة، بالإضافة إلى نساء كن علامة فارقة في علم الفلك مثل ويليامينا فليمينغ وأنّي جمب كانون.

من الخدمة في المنازل إلى مرصد هافارد الفلكي

بعد أن هجرها زوجها تاركاً إياها مع ابنتها الصغرى بلا مأوى، اضطرت ويليامينا فليمينغ أن تعمل كخادمة في البيوت، لكن لحسن حظها أنها كانت خادمة البروفيسور إدوارد بيكرينغ.

عندما شرع بيكرينغ في تنفيذ مشروعه «حواسيب هافارد»، كان فريقه يتكون من النساء بالكامل باستثناء مساعده، فقد كان ذكراً.

بعد فترة وجيزة طرد بيكرينغ مساعده لقلته كفاءته وعدم نباهته، وقد كان ذكياً عندما اختار ويليامينا بديلاً عنه، بعد أن أشادت زوجته كثيراً بنباهتها وحسها الإداري وذكاها، وفعلاً قدمت ويليامينا بنهاية المطاف مساهمات كبيرة في علم الفلك، وبقيت تعمل في مرصد هافارد الفلكي مدة 34 عاماً.

أشرف بيكرينغ على تعليم ويليامينا أساسيات التحليل الطيفي للنجوم، ويفضل نباهتها استطاعت الذهاب إلى أبعد من ذلك، فقد اكتشفت ويليامينا أثناء عملها في مرصد هافارد الفلكي 59 سديماً غازياً، من بينها سديم رأس الحصان، و310 نجوم متغيرة جديدة.

كما أنها ابتكرت نظاماً جديداً لتصنيف النجوم وفقاً للكمية النسبية من الهيدروجين التي لوحظت في أطرافها، وبقي هذا النظام متبعاً إلى أن طوره آنّي جمب كانون، ككمبيوتر بشري آخر من كمبيوترات هافارد.

أنّي جمب كانون

يعتبر اسم أنّي كانون واحداً من ألمع الأسماء في عالم الفلك، فقد ابتدعت كانون أثناء عملها في فريق كمبيوترات هافارد نظاماً مبتكراً لتصنيف النجوم، لا يزال معتمداً حتى يومنا هذا.

إذا أردنا تبسيط النظام الذي اعتمدته أنّي، نستطيع أن نقول إنه نظام قائم على تصنيف النجوم عبر إعطائها واحداً من الأحرف التالية تبعاً لدرجة حرارتها: O, B, A, F, G, K, M. حيث O هي النجوم الأكثر سخونة M هي الأبرد، (علماً أن الشمس هي ضمن الصنف G).

كما أنها ألّفت جملة لتساعد الفلكيين على تذكر تتابع هذه الحروف، وهي بالإنجليزية Oh! Be A Fine Girl Kiss Me!

وخلال حياتها، صنّفت أطراف ما يزيد عن 350000 نجم (كما يُقال عنها إنها كانت تستطيع أن تنظر إلى أي طيفٍ نجمي وتصنّفه خلال ثلاث ثوانٍ فقط).

لم يعود الفضل في النهاية؟

بالرغم من أن جهود «حواسيب هافارد» كانت ركيزة صلبة لعلماء الفلك الذين حاولوا تصنيف النجوم من بعدهن، إلا أن إدوارد بيكرينغ نال فضلاً أكبر بكثير مما نلن صاحبات الجهد الحقيقي، حتى إن فوهات وحفراً سُميت باسمه على كل من القمر والمريخ، بينما بالكاد يعرف العالم من هن حواسيب هافارد.

أيضاً تم حذف أسماء العديد من المساهمات من الفريق، اللواتي قدمن اكتشافات مهمة في علم الفلك من الأوراق البحثية، ونسب الفضل لبيكرينغ وحده.

كما أن إنجاز عالمة «كانون» الذي لا تزال نعتمده حتى يومنا هذا سُمي بـ «نظام هافارد لتصنيف الطيفي» ولم يسم نظام «كانون».



4 نساء اقتحنن السماء وحققن حلم الطيران

آيات جودت

راود حلم الطيران البشر منذ الأزل، حين ارتدى عباس بن فرناس جناحين كبيرين محاولاً تقليد الطيور في السماء، إلى الأخوين رايت اللذان استطاعا بالفعل تحقيق البداية الأولى في عالم الطيران، حتى أصبح الطيران في عالمنا الحالي ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها في كل مناحي الحياة.

كان الطيران في البداية لمسافات قصيرة نسبياً وغالباً ما يكون محلياً، ثم بدأت الرحلات الدولية تدريجياً، وتعد الرحلة بين فلوريدا بالولايات المتحدة والباهاماس عام 1917 هي أول رحلة ركاب دولية، بينما خط لندن باريس الذي أنشئ عام 1919 هو أول خط طيران دولي منتظم.

رغم أن هذا المجال يستحوذ عليه الرجال بدرجة كبيرة، والنسبة العالية للنساء التي تعمل في مهنة قيادة الطائرات حول العالم لا تتعدى 5%، فإن هناك بعض الشخصيات النسائية التي كانت لها الريادة في عالم قيادة الطائرات.

بيسي كوليمان

ولدت بيسي كوليمان في ولاية تكساس الأمريكية عام 1892، بدأت ادخار المال منذ عام 1916 عندما بدأ حلم الطيران يراودها، ولأن الولايات المتحدة في ذلك الوقت كانت لا تزال تعاني من العنصرية العرقية، فقد رفضت مدارس الطيران قبولها في صفوفها، مما اضطرها إلى تعليم نفسها اللغة الفرنسية مما أتاح لها فرصة السفر إلى فرنسا والاتحاق بمدارس الطيران هناك.

بإصرار بيسي على تحقيق حلمها، أصبحت من أهم الرائدات في هذا المجال كونها أول امرأة من أصل أفريقي تحصل على رخصة للطيران، كما أنها أصبحت أول شخص من أصول أفريقية يحصل على رخصة لقيادة الطائرات الدولية.

أمي جونسون

ولدت أمي جونسون بإنجلترا عام 1903، أتمت

أنها لم تستطع تحطيمه وربما يكون هذا هو ما دفعها إلى وضع رقم قياسي جديد وقتها من إنجلترا إلى اليابان.

لطيفة النادي

رغم أن لطيفة النادي لم تحصل على رخصة لقيادة الطائرات دولياً، فإنه لا يمكن التطرق لموضوع رائدات الطيران دون أن نذكر، فهي أول امرأة مصرية أو عربية أو أفريقية تحصل على رخصة لقيادة الطائرات.

لم يكن الأمر سهلاً بالنسبة إليها، فقد ولدت عام 1907 لأسرة أرستقراطية، لذا عندما قررت لطيفة أن تلتحق بمدارس تعليم الطيران لم تجد من يساندها في هذه الرغبة، مما جعلها تلجأ لصاحب المدرسة الذي وجد فيها فرصة دعاية ممتازة فساندها، وعملت هي كسكرتيرة حتى تستطيع سداد المصروفات، وعندما حصلت على شهادتها التمتينة تناقلت أخبارها كل صحف العالم فخورة بإنجازها.

هنادي الهندي

على العكس من لطيفة، فإن هنادي الهندي تقول إنها لم تكن لتستطيع تحقيق أي من أحلامها لولا دعم والدها لها، الذي طالما تمنى أن تقود طائرة يوماً ما. ولدت هنادي عام 1978 بمكة، ولأن المملكة السعودية لم تسمح وقتها بالتحاق الإناث بمدارس الطيران، اضطرت إلى التعلم في مدرسة طيران بالأردن.

بحصول هنادي على رخصة الطيران عام 2005، عينها رجل الأعمال والملياردير السعودي الوليد بن طلال لتقود طائرته الخاصة لمدة تقارب من عشر سنوات، حتى حصلت أخيراً على الموافقة من الملكة السعودية على إمكانية الطيران داخل السعودية، في وقت لم يكن مسموحاً للمرأة في السعودية بقيادة الطائرات، بحسب أكسفورد السعودية.

حصلت هنادي على العديد من العروض الأجنبية للانضمام إليها، إلا أنها رفضت هذا الأمر بشكل قاطع، قائلة إنها تفضل أن تكون السبب في تمهيد الطريق أمام السعوديات من بعدها، حتى يستطعن دراسة قيادة الطائرات وممارستها داخل حدود المملكة.





تشريع أميركي يناصر مسلمي الإيغور ويغضب الصين «بشدة»

أقر مجلس النواب الأميركي بالإجماع تشريعا يلزم إدارة الرئيس دونالد ترامب بتشديد موقفها من حملة الصين على أقلية الإيغور المسلمة في إقليم شنغيانغ غربي البلاد. وجاء في نص التشريع - الذي يدعو لفرض عقوبات على أعضاء في الحكومة الصينية - أنه يهدف لمواجهة الانتهاكات الجسيمة بحق الإيغور بما فيها احتجاز نحو مليون منهم في معسكرات اعتقال.

كما يتهم التشريع بكين باتخاذ إجراءات ضد الإيغور تشمل حرمانهم من حقوقهم المدنية والسياسية.

وقالت رئيسة مجلس النواب الديمقراطية نانسي بيلوسي قبل التصويت، كرامة الإيغور وحقوقهم مهددة جراء أعمال بكين الوحشية التي تشكل إهانة للضمير الجماعي العالمي». وأضافت «نبعث رسالة إلى بكين: أميركا تراقب ولن تبقى صامتة».

وتتبع موافقة مجلس الشيوخ على النص قبل إرساله إلى البيت الأبيض ليقوم ترامب أو يرفضه.

غضب شديد

وعبرت بكين عن «غضبها الشديد» بعد التصويت في مجلس النواب الأميركي الذي دعت إلى «تصحيح خطئه» وعدم «التدخل في الشؤون الصينية الداخلية».

وقالت المتحدثة باسم الخارجية الصينية هوا تشون ينغ إن مشروع القانون يُسيء «بشكل تعسفي» إلى جهود الصين في «القضاء على التطرف ومكافحة الإرهاب» بمنطقة شنغيانغ. وأضافت «الصين ستزدّ وفقاً لتطوّر الوضع» من دون أن تُعطي مزيداً من التفاصيل.

ويتهم خبراء ومنظمات حقوقية الصين بأنها تحتجز ما يصل إلى مليون من المسلمين الإيغور في معسكرات بإقليم شنغيانغ.

وترى الخارجية الأميركية أن ما يحدث «إحدى المشاكل الأكثر خطورة على صعيد حقوق الإنسان في العالم اليوم».

وفي تقريرها السنوي عن حقوق الإنسان لعام 2018، قالت الخارجية الأميركية، في مارس/ آذار الماضي، إن الصين تحتجز المسلمين في مراكز اعتقال بهدف محو هويتهم الدينية والعرقية.



العبودية في موريتانيا.. مأساة لم تنته

نواكشوط- السالك زيد

انتظرت مبروكة محمد أربع سنوات، لكي يحكم القضاء في مدينة النعمة أقصى شرق موريتانيا لصالحها، فالشابة البالغة من العمر 29 سنة قدمت شكوى ضد العائلة التي كانت تستعبدها عام 2015، ومنذ ذلك الوقت وهي تنتظر حتى آخر نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي.

حكم على الرجل الذي كان يمارس العبودية عليها غيابيا بالسجن لمدة 15 سنة نافذة، وغرامة خمسة ملايين أوقية، وإرجاعها إلى ذويها. مبروكة سعيدة الآن بهذا الحكم، وقالت إنها تتمنى أن تطبق العدالة على من مارس عليها جريمة العبودية.

وتضيف «كنت مع هذه العائلة منذ الصغر، لم أعرف على والدتي التي علمت لاحقاً بأن أحد أفراد العائلة سافر بها إلى مكان لا أعلمه، عشت معهم تحت وطأة العبودية، بضرروني، وأعمل كل الأعمال المنزلية دون راحة ودون راتب، علموا أبناءهم ولم يعلموني».

حربة ناقصة

بعد سنوات من المعاناة قررت مبروكة عام 2015 الهروب، وأطلقت ساقها للريح متوجهة نحو المجهول، بحثها عن الحرية قادها إلى ممثل لمنظمة نجدة العبيد في مدينة النعمة، وهناك أخذت حياتها طريقاً مختلفاً.

أخذ ممثل المنظمة في المدينة قضيتها، وأبلغ بها وكيل الجمهورية ثم المحكمة المختصة بقضايا الاسترقاق، وتابعت المنظمة الملف عن طريق محامين مختصين في الدفاع عن العبيد.

كانت مبروكة من بين المحظوظين الذين تم الحكم لصالحهم وإن تأخر ذلك سنوات، كما حكم على أحد ممارسي العبودية بالسجن عشر سنوات وغرامة ملايين من الأوقية. لكنها لا تزال تعيش في حياة أقرب إلى العبودية بالشرق الموريتاني دون أبسط مقومات الحياة، ودون أن ترى والدتها التي لم ترها منذ أن كانت صبية.

تقول متحسرة «أنا لا أعرف إخواني، ولا أعرف أين هم، كل ما أعرفه أن الرجل الذي هربت من عند عائلته ذكر لي أن والدتي حية وفي منطقة لا أعرفها».

قوانين معطلة

الناشط الحقوقي علي البكاي في منظمة نجدة العبيد -وهي إحدى أعرق منظمات الدفاع عن العبيد في موريتانيا- لم يخف امتعاضه من تعامل الدولة مع قضايا الاسترقاق، منتمها إياها بأنها لا تظهر الجدية في التعامل مع ممارسي العبودية.

وأضاف البكاي «نحن لدينا ما يناهز 20 ملفاً لقضايا عبودية في مدينة النعمة وحدها، تخص أكثر من 60 شخصاً، بعضهم لا يزال مع أسباده، ولم يحكم فيها القضاء حتى الآن».

ورغم أن هناك عدداً من الملفات أمام القضاء فإن المنظمات الحقوقية تحجم عن إعطاء إحصاءات لعدد العبيد في موريتانيا، وذلك في حين لا تعترف الدولة بوجودها كممارسة في البلد.

ويعتبر المحامي أبو بكر أحمدو الشيخ -الذي كان بين لفيف من المحامين للدفاع عن مبروكة محمد في محكمة النعمة- أن موريتانيا رغم تصديقها على قانون ضد العبودية واعتبارها جريمة ضد الإنسانية لا تنسقط بالتقادم فإنها كانت تتعامل مع قضايا العبودية بتوجس وتتهم الناشطين الحقوقيين في المجال بالتجارة بالقضية، ولا تعترف إلا بما تسميها مخلفات العبودية.

ويضيف: أن السلطة التنفيذية تظل المسؤولة الأولى عن البطء وعدم الجدية وعدم التعاطي مع ملفات الاسترقاق، وذلك من خلال سلطتها على النيابة العامة التي هي من تحرك الدعوة العمومية من خلال البحث الابتدائي وتقدم المتهمين بعد ذلك للتحقيق والمحاكمة.

آمال معلقة

يأمل ضحايا العبودية في موريتانيا أن تظهر الدولة الموريتانية اهتمامها بهم من خلال العمل على تغيير واقعهم ومجههم في المجتمع وإعطائهم حقوقهم في الأوراق المدنية والتعليق والصحة وغيرها.

تقول مبروكة محمود «نتمنى أن يكون هناك من يهتم بنا ويساعدنا على العيش، أما ما عشناه سابقاً من معاناة فلا يمكن أن ننساه مدى الحياة». وقد استحدثت حكومة الرئيس الجديد محمد ولد الشيخ الغزواني هيئة جديدة تسمى هيئة التضامن الوطني ومكافحة الإقصاء (تأزر) لتحل محل هيئة سابقة هي التضامن التي أنشئت لمكافحة الفقر ومخلفات الاسترقاق. ويطمح الناشطون الحقوقيون إلى أن تعمل هذه الهيئة الجديدة على أن تساعد العائلات من الأسر المهمشة ومن عانوا العبودية ومخلفاتها والذين يعيشون في ظروف صعبة.

US House approves Uighur Act calling for sanctions on China's senior officials

The US House of Representatives has overwhelmingly approved a bill that would require the Trump administration to toughen its response to China's crackdown on its Muslim minority in Xinjiang, drawing swift condemnation from Beijing.

The Uighur Act of 2019 is a stronger version of a bill that angered Beijing when it passed the Senate in September. It calls on the president, Donald Trump, to impose sanctions for the first time on a member of China's powerful politburo even as he seeks a trade deal with Beijing.

Trump signed into law legislation supporting anti-government protesters in Hong Kong despite angry objections from China.

The Uighur bill, which passed by 407-1 in the Democratic-controlled House, requires the president to condemn abuses against Muslims and call for the closure of mass detention camps in the north-western region of Xinjiang.

It calls for sanctions against senior Chinese officials who it says are responsible and specifically names the Xinjiang Communist party secretary, Chen Quanguo, who as a politburo member is in

the upper echelons of China's leadership.. The revised bill still has to be approved by the Republican-controlled Senate before being sent to Trump. The White House has yet to say whether Trump would sign or veto the bill, which contains a provision allowing the president to waive sanctions if he determines that to be in the national interest.

The Republican US Representative Chris Smith called China's actions in "modern-day concentration camps" in Xinjiang "audaciously repressive" involving "mass internment of millions on a scale not seen since the Holocaust".

"We cannot be silent. We must demand an end to these barbaric practices," Smith said, adding that Chinese officials must be held accountable for "crimes against humanity".

The Democratic House speaker, Nancy Pelosi, called China's treatment of the

Uighurs "an outrage to the collective conscience of the world", adding that "America is watching".

"the human dignity and human rights of the Uighur community are under threat from Beijing's barbarous actions, which are an outrage to the collective conscience of the world," she said shortly before the vote.



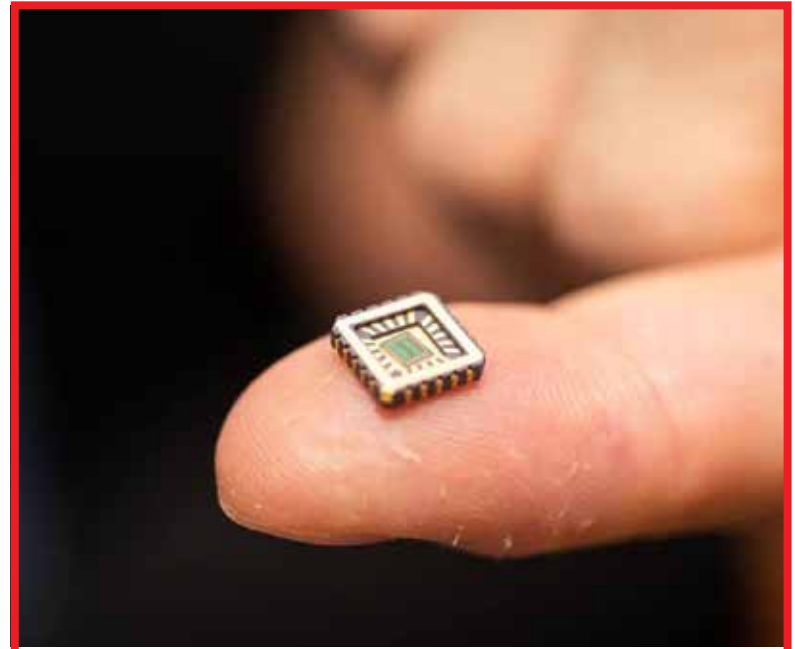
علماء بريطانيون يكتشفون فائدة طبية جديدة للعسل



جدير بالذكر أن استخدام العسل في مداواة الجروح ليس أمراً جديداً، إذ ظهر هذا الأمر على مدى آلاف السنين، في الحضارات القديمة، وذلك بسبب احتواء العسل على مادة «بيروكسيد الهيدروجين»، وهو مركب كيميائي مهم في العلاج.

تمكن باحثون بريطانيون من تطوير تقنية طبية تحمي من البكتيريا بعد إجراء العمليات الجراحية، من خلال الاستعانة بعسل «مانوكا»، الذي ينتج في نيوزيلندا وأستراليا. ويبرهن العلماء على وضع كميات قليلة جداً من عسل «مانوكا» بين طبقات ما يعرف بـ«الشبكة الجراحية»، وهي عبارة عن دعامة رخوة يجري استخدامها بشكل دائم أو مؤقت، كي تساعد على التئام التئام الشسيج. ويتم اللجوء إلى هذه الشبكة الجراحية عند إجراء عمليات على مستوى الفتق، حيث تصل بعض أنواع البكتيريا الخطيرة أحياناً إلى هذه الشبكة، وتشكل ما يشبه غشاءً حيويًا رقيقاً. ويتم علاج هذه البكتيريا بمضادات حيوية، من حيث المبدأ، أما حين تتفاقم وتصبح مقاومة للدواء، يصبح الأطباء في وضع معقد. وبما أن هذا العسل يجري استخلاصه من النحل الذي يرعى على شجر «المانوكا»، فإنه يحتوي على مادة «methylglyoxal» التي تتمتع بخصائص محاربة البكتيريا.

وجرى تطوير هذه التقنية الطبية من قبل باحثين في جامعتي نيوكاسل وأوليفستر، من خلال وضع 8 مما يعرف بالطبقات «النانوية» مع العسل في الشبكة، بحيث تساعد على التئام الجروح وتقضي على البكتيريا المسببة للالتهابات.



علماء يبتكرون خلايا عصبية صناعية لعلاج مرض الزهايمر

جزء من الدماغ، وبالتالي فهي جزء من الجهاز العصبي المركزي، وهناك أمراض ناجمة عن تحلل هذه الخلايا العصبية وفقدان وظائفها، ولأن الخلايا العصبية لا تتجدد، فمن المهم أن يكون هناك دوائر حيوية يمكنها أن تحل محل هذه الخلايا العصبية الفاشلة لاستعادة الوظيفة الحيوية في مرض الزهايمر ومرض الخلايا العصبية الحركية وفشل القلب.» ويعتقد الفريق أن هذا الاختراق العلمي يمكن أن يبشر بعهد جديد من «عمليات الزراعة» التي قد تعالج الأمراض المزمنة، مثل قصور القلب ومرض الزهايمر وأمراض أخرى مثل الضمور العصبي، بحسب ما ذكرت صحيفة «تليغراف» البريطانية.

فعلى سبيل المثال، في حالة فشل القلب، لا تستجيب «العصبونات» الموجودة في قاعدة الدماغ بشكل صحيح لرد فعل الجهاز العصبي، وبالتالي، فهي لا ترسل الإشارات الصحيحة إلى القلب، الذي لا يضح بقوة كما ينبغي. ويستخدم الفريق الخلايا العصبية في تطوير أجهزة تنظيم ضربات القلب الذكية، التي تستجيب في الوقت الفعلي للطلبات المفروضة على القلب، تماماً كما يفعل القلب السليم، بدلا من الحفاظ على الإيقاع الثابت الذي توفره أجهزة تنظيم القلب التقليدية.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد هذه الخلايا العصبية الصناعية في إصلاح إصابات الحبل الشوكي، في المناطق التي قطع فيها الاتصال العصبي بالكامل، أو حيث ماتت خلايا الدماغ، كما في مرض الزهايمر.

وخلال التجارب، أثبت الباحثون أنهم قادرون على تكرار نتائج الخلايا العصبية في «منطقة الحصين»، المعروفة أيضا باسم «قرن آمون»، والجهاز التنفسي لدى الفئران، عندما أعطيت لها مجموعة واسعة من المحفزات من أعصاب مختلفة.

تمكن علماء من اختراع خلايا عصبية صناعية قابلة للزراعة في الدماغ، بمقدورها إصلاح الأضرار الناجمة عن مرض الزهايمر أو غيرها من الأمراض العصبية. وطور فريق في جامعة بات البريطانية وعلماء دوليين خلايا إلكترونية تم تثبيتها على شريحة سيليكون، تحاكي استجابات الخلايا العصبية البيولوجية عندما يتم تشغيلها بواسطة الجهاز العصبي.

والخلايا العصبية عبارة عن خلايا متخصصة تنقل نبضات الأعصاب، مما يسمح لأجزاء الجسم بالتواصل، وهي المكونات الأساسية للدماغ والحبل الشوكي والجهاز العصبي، كما أنها موجودة حول القلب. وعلى مدى عقود حاول الباحثون تصنيع خلايا دماغية، لكنهم واجهوا صعوبات كثيرة، لأن الطريقة التي تستجيب بها الخلايا العصبية للإشارات غالباً ما تكون معقدة وغير متوقعة. إلا أنه باستخدام الكمبيوتر، تمكن العلماء من تطوير معادلات تشرح كيفية استجابة الخلايا عند تلقي الإشارات الكهربائية من أعصاب معينة، وتشكيل رقائيق سيليكون تعكس هذه الاستجابة.

وقال الأستاذ في قسم الفيزياء بجامعة بات الآن نوغارتيت تعليقاً على الإنجاز: «حتى الآن كانت الخلايا العصبية مثل الصناديق السوداء، لكننا تمكنا من فتح الصندوق الأسود والنظر في داخله.»

وأضاف نوغارتيت: «علمنا عبارة عن نموذج متغير لأنه يوفر وسيلة نشطة لإعادة إنتاج الخصائص الكهربائية للخلايا العصبية الحقيقية بأدق التفاصيل.»

وتابع قائلا: «الخلايا العصبية البيولوجية لديها سلوك معقد للغاية، وما قمنا به هو تطوير تقنيات لنقل سلوك الخلايا العصبية البيولوجية إلى قطعة من السيليكون.» وأشار إلى أن «الخلايا العصبية هي

علماء يجدون فائدة للكوايس المرعبة

شادي عبد الحافظ

الرنين المغناطيسي الوظيفي أثناء عرض صور مخيفة عليهم. وجاءت النتائج في التجربة الثانية لتقول إن هؤلاء الذين تعرضوا لأحلام مخيفة كانت بعض المناطق في أدمغتهم التي تستجيب عادة للخوف - مثل اللوزة الدماغية والفص الجزيري - أكثر هدوءاً مقارنة بمن اختبروا أحلاماً عادية.

الأحلام علاجاً

بل إن شدة الخوف في الحلم تناسبت مع ضعفه في مواجهة تلك الصور، مما يعني أن الأحلام المخيفة كانت قادرة على تحسين استجابة الدماغ أثناء مواقف الخوف الحقيقية، لتتصرف بصورة أكثر عقلانية. ويتصور الباحثون من الفريق السويسري الأمريكي المشترك أن أدمغتنا قد تخلق أحلاماً مرعبة لتحسين قدراتنا على التفاعل مع المواقف الحياتية المخيفة.

تلك هي المرة الأولى التي يتمكن خلالها العلماء من إيجاد فائدة لهذا النوع من الأحلام، ويأمل الفريق البحثي في أن تجد تلك الدراسة فائدة واسعة في نطاقات علاج بعض الأمراض مثل القلق، وهو من أكثر الأمراض النفسية فتكا في العالم المعاصر، لكنه ما زال إلى الآن دون علاج نهائي.

لهذا السبب، ينوي هذا الفريق البحثي استكمال نشاطه في فحص فئة خاصة جداً من الأحلام وهي الكوايس الأكثر رعباً، لفهم علاقتها بحالاتنا المزاجية وقدرتنا على تخطي المواقف الصعبة التالية لها، إذ ربما يحسن ذلك من فهمهم لطبيعة هذا الشيء العجيب الذي ندعوه «أحلامنا».

توصل فريق بحثي من جامعتي جنيف السويسرية وويسكونسن الأمريكية إلى أن الأحلام المرعبة التي نخبرها في بعض الليالي قد تكون ذات فائدة، حيث تساعدنا على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع المواقف التي تستدعي الخوف.

أدمغة نائمة

وللوصول لتلك النتائج التي نشرت في نوفمبر/تشرين الثاني الماضي أخضع الفريق 18 شخصاً لتقنية رصد للنشاط الدماغى تدعى «تخطيط أمواج الدماغ العالى الكثافة» أثناء النوم، ثم بعد ذلك يتم إيقاظهم وسؤالهم عن طبيعة أحلامهم، هل كانت مرعبة أم عادية؟

وبحسب الدراسة الجديدة، ظهر أن منطقتين دماغيتين كانتا أكثر استجابة أثناء الأحلام المرعبة، وهما «الفص الجزيري» و«القشرة الخزامية». أثناء اليقظة، تنشط منطقة الفص الجزيري في المواقف المخيفة، أما القشرة الخزامية فهي مسؤولة عن تنسيق الاستجابات الحركية والسلوكية لهذا النوع من المواقف.

من جهة أخرى، أخضع الفريق البحثي حوالي تسعين مشتركاً لتجربة أخرى، يقوم هؤلاء خلال التجربة -صباح كل يوم- بتسجيل أحلامهم وتوضيح طبيعتها، إن كانت مخيفة أم لا، وكذلك تقييم شدة الخوف، وذلك على مدى أسبوع كامل، ثم بعد ذلك يتم إخضاعهم لتقنية



Revealed: the hidden secret of the super-agers which is helping them live longer

The puzzle of how some people live healthily for 100 years or more may have finally been answered by scientists. Tests have shown that the blood of super-agers is stocked with unusually potent immune cells which personally attack viruses, bacteria or tumors. Most people carry a type of cell known as CD4 T-cells, which mostly work like sentinels, scouting around for invaders, then pumping out chemicals to attract the 'soldier' immune cells which wipe out the disease. But a study of seven supercentenarians - all of whom lived to 110 or older - found that a large number of their CD4 T-cells take up arms themselves against pathogens, giving a huge boost to the immune

system. Researchers found that the super-agers contained far more of those kinds of cell, around 25 per cent, compared with less than 10 per cent, for the average person. Dr Kosuke Hashimoto, of the Riken Center for Integrative Medical Science (IMS), in Japan, said: "We



were especially interested in studying this group of people, because we consider them to be a good model of healthy aging, and this is important in societies like Japan where aging is proceeding rapidly." «If we can find the link between the immune system and aging and longevity, we may be able to contribute to prolonging healthy life expectancies.» To read the rest of the article go to : <https://www.telegraph.co.uk/>



ميزة من «واتس آب» تطيل عمر بطارية هاتفك..

كشفت تقارير أن ميزة «الوضع المظلم» التي طال انتظارها في «واتس آب»، ستساعد في إطالة عمر بطارية الهاتف. وتحول الأداة، المتوقع إطلاقها في الأشهر القادمة، ألوان الشاشة لإنشاء وضعية مظلمة يمكن التحكم بها، بهدف تخفيف الضغط المفروض على العينين، عند النظر إلى الشاشة لوقت طويل.

وقالت تقارير WABetaInfo إنه سيكون لدى المستخدم خيار ربط الميزة، بوضع توفير البطارية في الهاتف.

ويحتوي موقع WABetaInfo على سجل حافل من تسريبات «واتس آب»، حيث يجري البحث بانتظام في رمز التطبيق، للكشف عن ميزات جديدة.

وحال أصبحت الميزة الأخيرة متاحة في الهواتف، فسيُشغل الوضع المظلم تلقائياً عند تنشيط Battery Saver.

وفي معظم الهواتف، يجري تشغيل Battery Saver، عندما تكون البطارية أقل من نسبة مئوية معينة، ما يساعد في الحفاظ على عمر البطارية عند استخدام التطبيق.

ومن المتوقع أن تعمل ميزة «الوضع المظلم» على تحسين تجربة المستخدم، وتقليل استهلاك البطارية.

وكما هو الحال مع أي ميزة جديدة مزعومة، لا يمكن التأكد من أن «واتس آب» ستطلقها، إلا حين الإعلان عنها.

ووفقاً لعمليات الإطلاق التجريبية السابقة، يمكن توقع إطلاق «الوضع المظلم» للمستخدمين في جميع أنحاء العالم، في وقت ما خلال الأشهر القليلة المقبلة.



WhatsApp Dark Mode update: Battery-saving option coming soon

Keeping the anticipation of the users intact, WhatsApp may soon bring the dark mode feature for its Android app. According to WABetaInfo report, a blog that tracks WhatsApp developments, the Facebook-owned social messaging app is currently working on Battery Saver settings before enabling the Dark Theme. The update came in the Android Beta version 2.19.353. This new update is a step in the right direction in order to release the Dark Mode setting for its users.

According to the blog discoveries, WhatsApp can automatically enable/disable the Dark Theme based on your Android device's Battery Saver settings. There is also a Set by Battery Saver option that is visible in the current version. Under this setting, the app would sense the phone's battery saver settings and consequently turn the app darker when your phone's battery drops below a certain percentage.

However, there is a catch to this update. As observed by the blog, this Set by Battery Saver option is only available to users having Android 9 and lower versions on their phone. The option is not available for Android 10 version users and instead, it would remain as system default option on the phones running on the latest Android OS. This means that if your Android 10-powered phone is working in dark theme, WhatsApp will be run on your phone in the dark mode.

The blog states, "After starting to develop the Set by Battery Saver option (for Android 9 and older versions) in the WhatsApp beta for Android 2.19.353 (under development), WhatsApp is adding some other details in order to release a perfect Dark Theme."

The Dark Theme is presently available only on Android Beta version. So, don't worry if you can't see the update on your smartphones yet, it is releasing soon.

The Dark Mode feature is a much-awaited feature news that has been going around for some time now. However, there is no official release date of this feature's roll out, so sit tight until further announcement.

Apart from this, WhatsApp is also nearing towards the roll out of the Delete Message feature, which will automatically delete messages after a particular time period set by the user and make it look like the message never existed.



شركة «أبل» تستعد لطرحة 4 إصدارات من «آيفون 12»

ذكرت تقارير تقنية، أن شركة «أبل» تتجه إلى طرح 4 هواتف جديدة من إصدار «آيفون 12»، خلال العام المقبل.

وبحسب موقع «CNET» المتخصص بالأخبار التقنية، فإن هاتف آيفون الجديد سيكون معززا بتقنية التعرف من خلال خاصية اللمس، وذلك بالاعتماد على قارئ جديد للبيضة سيكون مدمجاً في الشاشة، وجرى تطويره من قبل شركة «كوالكوم».

وقال الخبير والمحلل في مصرف «جي بي مورغان» المختص في الخدمات المالية، ساميك شيتريجي، إن شركة أبل ستطلق أربعة إصدارات من «آيفون 12»، في خريف 2020.

وبحسب شيتريجي فإن تشكيلة الهواتف الجديدة، ستضم هاتفاً بشاشة قياس 5.4 إنشات مع كاميرتين خلفيتين، فضلاً عن هاتف بشاشة قياس 6.1 إنشات وكاميرتين في الخلف، أما «الموديلان» المتقدمان، فسيضمجان شاشة 6.1 بوصة وثلاث كاميرات خلفية، في حين سيكون الأخير بشاشة 6.7 بوصة وثلاث كاميرات في الخلف.

وفيما يتعلق بالكاميرا الخاصة بالإصدار 12 لآيفون، فلن تشهد تغييراً جذرياً، بحسب الشائعات التي لم تؤكد لها «أبل»، إذ من المرتقب أن يحافظ الجهاز على الكاميرا ذاتها الموجودة في «آيفون 11».

ومن المنتظر أن يجري طرح هواتف «آيفون» بتصميمات جديدة، فضلاً عن دعم الجيل الخامس من شبكات الاتصال، لكن هذا قد يكون حكراً على هاتفين اثنين فقط أي «آيفون 12 برو» و«آيفون 12 برو ماكس».

وفي حال قامت أبل بطرح هاتف آيفون «SE»، فإن عدد الأجهزة سيرتفع إلى خمسة، خلال 2020، لكن أسعار هذه الهواتف لم تتبين بعد، فيما تتواصل الانتقادات تجاه الشركة الأمريكية بسبب ما يراه المستخدمون «غلاءً مبالغاً فيه» للمنتجات التي تطرحها.

التدوين الصوتي وتطبيقات السفر.. فيسبوك يخطط لإضافة ميزات جديدة

بإطلاق بعض التطبيقات التي أصبحت متوفرة على متجر غوغل، على غرار تطبيق الموسيقى «أوكس» وتطبيق «بامب» الذي يسهل التعارف بين الطلاب.

أفكار جديدة

وأكد المسؤولون التنفيذيون داخل فيسبوك أن المبادرة منفصلة عن مجموعة تطبيقاته الرئيسية. علاوة على ذلك، أفادوا بأن العاملين في الفريق الجديد يجب أن يشعروا بالحرية وانعدام القيود من أجل سهولة ابتكار منتجات ومميزات كبيرة في المستقبل، مؤكداً أن أموال الإيرادات لا تعد شاعراً رئيسياً.

وأفاد البعض بأن الأفكار المبكرة تتضمن اقتحام صناعة السفر والتخطيط للمسارات والأشياء التي يمكن القيام بها، والجمع بين أنشطة السفر والوجهات الأكثر شهرة على موقع إنستغرام؛ في حين ركزت مفاهيم أخرى على أدوات إنشاء النشرات الإخبارية والتحقق من الأنباء المزيفة.

إضافة إلى ذلك، قد تساعد ثروة البيانات الموجودة على الصفحة الرئيسية للموقع على توفير تجربة استماع مميزة في مجال خدمات الصوت.

وجميع هذه الأفكار الجديدة ليست موجهة إلى المستهلكين فحسب، حيث يعالج بعضها المشكلات التي تواجهها الشركات الكبيرة، مثل برامج تحسين الاجتماعات وإصدار البريد الإلكتروني الخاص بفيسبوك وخدمة النسخ التلقائي، فضلاً عن العمل على خدمة تشبه التي يوفرها برنامج «مايكروسوفت باوربوينت».

ويتميز فيسبوك بشبكته الهائلة من الاتصالات الاجتماعية وبيانات المستخدمين التي تتيح له إنشاء الكثير من المنتجات والميزات القابلة للتوسيع والتطوير بمرور الوقت.

تعمل الشبكة الاجتماعية فيسبوك على تطوير ميزات جديدة مثل التدوين الصوتي وتطبيقات السفر. وفي هذا الشأن قال الكاتب مايك إسحق في تقرير بصحيفة نيويورك تايمز إن فيسبوك أنشأ فريقاً جديداً يسمى فريق تجربة المنتجات الجديدة، تتمثل مهمته في بناء مستقبل فيسبوك.

وأورد الكاتب أن الرئيس التنفيذي لشركة فيسبوك مارك زوكربيرغ يركز على الحفاظ على مكانة فيسبوك كجزء لا يتجزأ من الحياة الرقمية للناس، حيث عمل لأكثر من 15 عاماً على تقادي فقدان الموقع أهميته وتجنب وقوعه في مصير بعض الشبكات التي فشلت في ابتكار ما يتجاوز عروضها الأساسية على غرار ماي سبيس وفريندستري.

وأصبح عملاق وادي السيليكون محل تدقيق بسبب العيوب في مجال الخصوصية ونشر المعلومات المضللة وخطاب الكراهية. ويحقق المراقبون في قيام الشركة بعمليات الاستحواذ والممارسات غير التنافسية على غرار مشاركة الصور التابعة لتطبيقاتي إنستغرام وواتساب.

تطوير التجارب

ويعد إنشاء منتجات جديدة أمراً مهماً لفيسبوك، حيث يمكن أن ينتقل من المراسلات العامة نحو الاتصالات الخاصة، وقد تؤثر هذه التغييرات على نشاط إعلانات فيسبوك بما في ذلك استهداف العلامات التجارية للعروض الترويجية استناداً إلى مشاركات الأفراد، على الرغم من أن مجال الإعلانات استحوذ خلال العام الماضي على معظم إيراداته البالغة 56 مليار دولار.

وكشف الموقع عن مبادرة المنتجات الجديدة في تموز/ يوليو، وأفاد بأن الشركة أسستها كوسيلة لتطوير أنواع جديدة من التجارب، لكن إدارة فيسبوك تكتمت حول أنواع المنتجات التي يطورها الفريق.

وتوجهت مساعي فريق تجربة المنتجات الجديدة

شركة شيري تعلن عن لوحة مفاتيح تقاوم برامج التجسس

أعلنت شركة شيري «Cherry» عن إطلاق لوحة المفاتيح Secure Board 1.0 الجديدة، والتي تمتاز بحماية ضد برامج التجسس على الهاردوير، حيث تتم عمليات نقل الأزرار بشكل مشفر، بالإضافة إلى توافر قارئ البطاقة الذكية/PC وواجهة SC وواجهة RF/NFC وأوضحت الشركة الألمانية أن لوحة المفاتيح Secure Board 1.0 الجديدة تبدو بتصميم تقليدي، وعلى الرغم من أنها ليست لوحة مفاتيح ميكانيكية فإن الشركة اعتمدت على مفاتيح LPK.

وتتمثل أهم ميزة بلوحة المفاتيح الجديدة في الوضع الآمن Secure Mode؛ حيث يتم نقل جميع عمليات الإدخال عن طريق الأزرار بشكل مشفر، وبالتالي فإنه يوفر حماية ضد برامج التجسس على الهاردوير وهجمات BadUSB.

ولم تكشف شركة شيري عن أي معلومات تفصيلية حول طريقة تفعيل الوضع الآمن، إلا أنه يتطلب برنامجاً خاصاً يتوافق لنظام تشغيل لينوكس فقط في الوقت الحالي، ويجري العمل حالياً على تطوير إصدار لأجهزة ويندوز.

ويقدم قارئ البطاقات الذكية جميع البطاقات المعتمدة حسب مواصفة ISO 7816 وISO 14443 A/B وكذلك علامات RF وNFC.

وأعلنت شركة شيري عن إطلاق لوحة المفاتيح Secure Board 1.0 الجديدة في الأسواق بسعر يبلغ نحو 70 يورو.



To look more beautiful ... 5 indispensable steps to attract women

Elegance and good looks are important matters that every man seeks to achieve and achieve, but elegance is not in the muscular muscles and the external appearance and elegant and luxurious clothes and shoes, but in personal hygiene as well as well-taken skin, which is one of the most attractive things for women, but what are the rules of personal hygiene For a man to give him a complete look?

Removing nose hair is one of the most important things that you should be concerned with: if you leave it on for a long time, it will distort your appearance and make it bad and not desirable to the other side.

Also, you have to take care of beautifying your nails, and it is not only related to women, so you should trim and cut your nails in order to prevent the accumulation of dirt on them, which may spoil your look and look. If you have a lot of hair in your body, especially in the armpits, you must remove excess hair continuously to avoid the accumulation of dirt and the appearance of bad breath, and care to use deodorants.

You should also take care of your eyebrows and trim them if you have thick eyebrows, you should cut them and get rid of the hair that appears between the eyebrows. Moisturizing the face after shaving is important to make your skin appear good and fresh, and you must take care of the wounds caused by shaving, and use soothing ointments and do not ignore burns or wounds so as not to leave scars on your face, and also to prevent infection.



تعرف على الصفات العشر للمدير المثالي

يمكن أن تستثمر شركتك أموالاً طائلة في مقابلات العمل وتوظيف أفضل الأشخاص، لكن إذا كان الرئيس «أحمق» فسيتترك هؤلاء الأشخاص الشركة عند أول فرصة تتاح لهم، وعلى النقيض إذا كان لديك مديرون رائدون وقائدو فرق، فإنك ستحصل على أفضل أداء من هؤلاء الناس. وقد شهدت غوغل على مر السنين تحسناً ملحوظاً في معدل رضا الموظفين وأدائهم، ومن المثير للاهتمام أن تعلم أن المهارة التقنية كانت أقل أهمية بكثير مما تتخيل، والأهم منها هو مهارات الذكاء العاطفي والقدرة على فهم العواطف والسيطرة عليها.

على إبقاء الفريق على المسار الصحيح من خلال الاعتماد على التواصل الجيد؛ كما أنهم يتأكدون من أن كل عضو في الفريق يفهم دوره بتنفيذ الإستراتيجية.

8. لديه مهارات للمساعدة بتقديم المشورة للفريق

كبار المديرين يفهمون وظائف الناس، بما في ذلك المهام والتحديات اليومية. وإذا نُقل المدير إلى قسم جديد، فسيستغرق بعض الوقت للتعرف على كيفية إنجاز الأمور، والعمل على بناء الثقة قبل إجراء تغييرات جذرية أو تقديم المشورة.

9. يتعاون بفعالية

ينظر المديرين السيئون إلى فريقهم على أنه يعمل ضد الفرق الأخرى داخل الشركة نفسها. فيما يرى كبار المديرين الصورة شاملة، فهم يعملون لصالح الشركة كلها، ويشجعون فريقهم على فعل الشيء نفسه.

10. هو صانع قرار قوي

المديرون الكبار ليسوا مندفعين، لكنهم حاسمون. فبعد التعرف إلى الحقائق والنظر بأفكار وجهات نظر فريقهم، يدعون الأمور إلى الأمام، حتى لو كان ذلك يتطلب اتخاذ قرار لا يوافق عليه الجميع، ثم يلتزمون بتلك القرارات.

بأن لا أحد من الفريق سيُحرج أو يعاقب الآخر بسبب اعترافه بالخطأ أو طرح سؤال أو تقديم فكرة جديدة. بمعنى آخر، تزدهر الفرق بالثقة التي يعززها المديرون العظماء.»

4. صاحب إنتاجية ويسعى إلى تحقيق النتائج

يجعلون أفراد فريقهم أفضل أيضاً، ويفعلون ذلك بوضع المثال الصحيح والتواضع كلما لزم الأمر. كما أنهم لا يخشون أن يشمروا عن سواعدهم ويساعدوا، وهذا يحفز فريقهم.

5. مهارة التواصل والاستماع وتبادل المعلومات

هم مستمعون رائعون، فهذا يساعدهم على فهم فريقهم بشكل أفضل وإظهار التعاطف المناسب. إضافة لذلك، يدرك المديرون الجيدون أن المعرفة هي القوة، لهذا السبب يتسمون بالشفافية والاستعداد لمشاركة المعلومات مع فريقهم.

6. يدعم التطوير الوظيفي ويناقش الأداء

يشجعون موظفيهم بالمديح الصادق، لكنهم لا يخشون مشاركة التعليقات النقدية أيضاً، مع التأكد من تأطيرها بطريقة تتسم بالبساطة والنقد البناء. كما أنهم يستثمرون في موظفيهم من خلال مساعدتهم على تحقيق أهدافهم المهنية الشخصية، وبالتالي يحفزون فريقهم بشكل طبيعي على تقديم أداء أفضل.

7. رؤية وإستراتيجية واضحة للفريق

يعرف المديرون العظماء بالضبط موضع الفريق واتجاهه، وما الذي عليهم فعله للوصول إلى الهدف المرجو، ويساعدون

ففي تقرير نشره موقع «بيزنس إنسايدر» الأمريكي، قال الكاتب جاستين باريزو إن غوغل أجرت بحثاً تحت الاسم الرمزي «بروجكت أوكسجين»، بهدف معرفة ما يجعل المدير مثالياً، لكي تُدرَّب قادتها على تطوير سلوكياتهم. وإذا تمكنت شركتك من تدريب المديرين الذين يقومون بهذه الأشياء العشرة، فستبني الثقة وتلهم الناس ليصبحوا أفضل نموذج لأنفسهم. ووفقاً لغوغل، فإن المدير الجيد هو:

1. مدرب جيد

بدلاً من حل كل مشكلة بمجرد ظهورها، يستخدم أفضل المديرين المشاكل كتحديات تعليمية، فيوجهون فريقهم ويتبادلون الأفكار عند الحاجة، وهذا يسمح لفريقهم بالتطور واكتساب خبرة قيمة.

2. يمنح القوة للفريق ولا يسيطر على أبسط الأشياء

يمنح المديرين البارزون موظفيهم حرية استكشاف أفكارهم وتحمل المخاطر الذكية وارتكاب الأخطاء، كما أنهم يوفرن الأدوات المادية التي يحتاجها الناس، ويسمحون بجدول زمنية وبيئات عمل مرنة.

3. بيئة فريق تهتم بالنجاح والرفاهية

اكتشفت غوغل أن أهم مفتاح لأداء الفريق هو تهيئة بيئة «آمنة نفسياً»، فكما تقول غوغل «في فريق يتمتع بسلامة نفسية عالية، يشعر الزملاء بالأمان لتحمل المخاطر، وهم على ثقة

الوزن وتتمتع بشكل جميل، خاصة مع تداخل السيراميك الأزرق داخل تصميمها بكل رقة.

3 - «ترايديسيونال توين بيت بريتشوال كاندلر» Traditionnelle Twin Beat Perpetual Calendar من «فاشرون كونتستانتان» Vacheron Constantin ساعة ثورية لناحية الدقة والابتكار. ويمكن أن تتواءم مع احتياجات من يرتديها، خاصة أنها تحافظ على احتياطي الطاقة، عندما لا يتم ارتداؤها.

فهي تملك نابضين يعمل كل منهما على موجة مختلفة، لتتناسب مع متطلبات الحياة اليومية السريعة، عبر الحركة عيار 3610 QP التي تؤمن احتياطي طاقة يصل إلى 4 أيام، لكن عندما توضع جانباً يتم تبطية الحركة، لتحافظ الساعة على قدرتها على قراءة الوقت لمدة تصل إلى 65 يوماً.

تسير على نبض يتناسب مع متطلبات الحياة اليومية، لكن عندما توضع جانباً، يمكن للحركة عيار 3610 QP أن تصبح بطيئة. لتحافظ على قدرتها على قراءة الوقت لمدة تصل لـ 65 يوماً. وهي تقاوم الماء حتى عمق 30م.



كرونوغراف ميكانيكية ذاتية التعبئة، وثنائيتي الاتجاه، مع احتياطي طاقة يصل إلى 42 ساعة. مقاومة تسرب الماء حتى 100م

2 - بانيراى سبميرسبل كرونو غيوم نيري Panerai Submersible Chrono 47mm من «أوفيسين بانيراى» Officine Panerai



ساعة غطس محترفة جديدة، صممت بالتعاون مع الفرنسي غيوم نيري، بطل الغطس الحر العالمي والمعروف بالأرقام القياسية التي حطمها والصورة الفوتوغرافية التي يلتقطها تحت الماء. هذه الساعة مزيج من الأداء والقوة والمتانة، تتمتع بشكل رياضي ينضج قوة. ليس هذا فحسب، بل هي تقاوم الماء حتى عمق 300م، ومعها بزل أحادي اتجاه الدوران يظهر بدقة وقت الغطس. وما يساعد على ذلك هو إمكانية قراءة المبدأ تحت أي نوع من أنواع الإضاءة، وفي الظلام الدامس، بسبب مؤشرات الوقت البيضاء المضيئة. وتتميز بخفة

1 - «ذا جوكر» The Joker من «أر جي» RJ، من مجموعة DC Comics Villains

طرحت بإصدار محدود يتألف من 100 قطعة فقط، ورسخت في علبه ARROW الجديدة تماماً من الدار، التي تشكل قاعدة المجموعة المميزة للعلامة. وتتميز الساعة بقرص أبيض مزخرف. عداد أسود اللون. حافة داخلية بمؤشرات الثواني بلون «The Joker» الأحمر. مؤشرات مطلية بالروديوم وذات صقل ساتيني، مشعة بمادة سوبرلوبونيفا الخضراء.

رُودت الساعة بسوار «ARRAW» القابل للتغيير، والمصنوع من جلد تمساح أرجواني أو أخضر، مع غرز من اللون الأخضر ومطاط أسود. القفل قابل للطي من التيتانيوم، ملمع وذات صقل ساتيني، صفائح جانبية سوداء ومفصل مطاطي أسود. أما العلبة فتأتي من التيتانيوم، بصقل ساتيني دائري وقطر يبلغ 45 ملم، فيما نقش على الإطار المصنوع من التيتانيوم شعار «ذا جوكر» The Joker أيضاً.

رُودت الساعة بحركة عيار RJ2042، وهي حركة



3 ساعات رياضية ليكمال أتاقتك هذا الخريف

انتهى فصل الصيف والاسترخاء والعطلات والأمسيات الجميلة المملوءة بالأطعمة الشهية، وحل الخريف ومعه العودة إلى العمل والمسؤوليات الكثيرة. من أجل ذلك ستحتاج إلى ساعة دقيقة في قراءة الوقت، لتحافظ على مواعيدك المهمة، ولتراقبك، كذلك، في زيارتك المتكررة إلى النادي الرياضي، لتتخلص من الوزن الزائد الذي لا بد أن تكون جمعته خلال عطلة الصيف. جمعنا لك أفضل ساعات يمكن أن تساعدك على تحقيق الهدفين، وتحافظ على أتاقتك في الوقت نفسه:

أفضل 10 وجهات سياحية للسفر في فصل الشتاء



في أوروبا الغربية، هي واحدة من أجمل المدن ذات القنوات المائية في العالم. تشتهر مدينة بروج القديمة بمظهرها العتيق والهياكل الاستعمارية، وتبدو مذهلة خلال الشتاء.

عوامل الجذب الرئيسية: بحيرة الحب، والرحلات البحرية في القناة، وعربات الخيول القديمة.

• الطقس: بارد، تتراوح درجات الحرارة بين 2 و 6 درجات مئوية.

كمبوديا

كمبوديا هي وجهة خاصة بهواة التراث؛ تشمل القائمة الطويلة من الأماكن التي يجب زيارتها في كمبوديا: المعابد والشواطئ الهادئة، والمناظر الطبيعية الخلابة التي تستحق الاستكشاف، خاصة في يناير.

عوامل الجذب الرئيسية: Kampot و Sihanoukville و Siem Reap و Kratie والرحلات البحرية وغابات السفاري في Virachey National

• الطقس: دافئ ومشمس، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 20 و 26 درجة مئوية.

كوستاريكا

كوستاريكا، هي واحدة من أفضل الأماكن للزيارة في يناير. وجهة الغابات المطيرة المميّزة في أمريكا الوسطى هادئة شتاءً، وهي موطن لتنوّع بيولوجي غني. وهذا المكان يخلو من أية قوة عسكرية منذ سنة 1949. بفضل السواحل التي تغمرها الشمس، ومسارات الغابات، والشلالات المتألقة، ستكون كوستاريكا وجهة رائعة للزيارة في الشتاء.

عوامل الجذب الرئيسية: مركز Turrialba للتجديف، والرحلة إلى شبه جزيرة Nicoya، ومنتهز Rincon de la Vieja الوطني، ومحمية Arenal Hanging Bridges Ecological، وبركان Irazu.

• الطقس: جاف ومشمس، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 24 و 29 درجة مئوية.

دبي، والقريبة العالمية، وحديقة الحيوانات تحت الماء.

• الطقس: دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 14 و 24 درجة مئوية.

سريلانكا

سري لانكا هي واحدة من الأماكن الدافئة للزيارة في يناير، يضم هذا المنتجع الكبير شواطئ جذابة، وحيات برية مبهجة، ومجموعة من الآثار. يجتمع كل من هذه الأماكن معًا لتحقيق عطلة شتوية مثالية.

عوامل الجذب الرئيسية: معبد كهف دامبول، وحصن صخرة سيجيريا، وحديقة يالا الوطنية.

• الطقس: دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 20 و 28 درجة مئوية.

سويسرا

سويسرا وجهة شتوية جذابة، حيث تُعدّ سويسرا مكانًا مثاليًا للتزلج في العالم؛ هناك العجائب، إذ هناك الثلج جبال الألب إلى «أرض العجائب»، إذ هناك الكثير ممّا يمكن القيام به في سويسرا، سواء كان السائح هنا من أجل الشوكولاتة الشهيرة، أو أسواق عيد الميلاد، أو التزلج على الكلاب في مغامرة مثيرة.

عوامل الجذب الرئيسية: زيورخ، وجنيف، ولوسيرن، وفيريرير.

• الطقس: بارد، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 2- و 2 درجة مئوية.

بروج

تعدّ بروج وجهة رومانسية مثالية للتقاط الصور، فهذه الوجهة

وارتيا مطعم «إيثا» تحت الماء، وركوب الغوصات، ورحلات الصيد.

• الطقس: جاف، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 25 و 29 درجة مئوية.

سيشيل

سيشيل تشتهر بمعالمها الطبيعية الجذابة، القمم والجزر الهادئة والشواطئ، هي من الأماكن الجذابة للزيارة في سيشيل، خلال الشتاء. فقد جعلت روعة المناظر الطبيعية الخلابة الجولة في سيشيل مشهورة للغاية.

عوامل الجذب الرئيسية: عوامل Vallee de Mai التنقل بين الجزيرة، والغوص، والاستمتاع بالرحلات البحرية.

• الطقس: دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 29 و 32 درجة مئوية.

دبي

دبي تزخر بمراكز التسوق الضخمة والمتنزهات المذهلة والأسواق القديمة والشواطئ تعدّ دبي واحدة من أفضل أماكن العطلات في الشتاء، التي يزورها المسافرون من جميع أنحاء العالم. وهناك، تكثُر مراكز التسوق الضخمة والمتنزهات المذهلة، والأسواق الشعبية والشواطئ.

عوامل الجذب الرئيسية: رحلات السفاري الصحراوية، وشاطئ جميرا، وخور

للباحثين عن وجهة لقضاء إجازة شتوية مُمتعة، نقدم أفضل 10 وجهات سياحية للسفر في فصل الشتاء:

فوكيت

فوكيت في تايلاند واحدة من أفضل وجهات العطلات لشهر يناير؛ يقصدها السائحون لقضاء الوقت على الشواطئ الذهبية، وممارسة الرياضات المائية، وعيش الحياة الليلية الصاخبة.

تشمل عوامل الجذب السياحي الرئيسية، في فوكيت: مدينة فوكيت القديمة، و Soi Bangla Road، وشاطئ باتونغ، وشاطئ كاتا نوي، وجيمس جيمس أيلاند، وسفاري الأدغال، والاستمتاع بممارسة رياضة الغطس وركوب الأمواج.

• الطقس: دافئ وجاف، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 23 و 31 درجة مئوية.

بالي

تعدّ بالي وجهة مقصودة من السائحين على مدار السنة، ولكن بالنسبة للمسافرين الباحثين عن عطلة هادئة في هذه الجزيرة، فإنّ يناير هو الوقت المثالي للزيارة، حيث تكون الشواطئ أكثر هدوءًا، وأسعار الفنادق منخفضة نسبة لموسم الصيف.

عوامل الجذب الرئيسية: تانا لوت، وزسيمينياك، وزأوبود، وجبل باتور.

• الطقس: دافئ ومشمس، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 23 و 29 درجة مئوية.

المالديف

جزر المالديف تعدّ واحدة من الأماكن الشعبية الأكثر زيارة في الشتاء، وهي من الأماكن الشعبية الأكثر زيارة في الشتاء، وهي تضم مجموعة من الجزر الخلابة والشواطئ والشعاب. يناير وقت مثالي لزيارة جزر المالديف، إذ يمكن للمرء الاستمتاع بالرياضات المائية الأكثر إثارة.

عوامل الجذب الرئيسية: الغطس، والتنقل بين الجزر،

21 Year-Old US Woman Becomes Youngest to Travel to all the Countries in the World

When 21-year-old Lexie Alford stepped foot in North Korea on May 31, she became the youngest person in history to travel to every sovereign country around the globe. Not only that, in doing so, the youngest globetrotter managed to beat James Asquith from the UK, who holds the Guinness World Record of travelling to all sovereign countries. He was 24 years and 192 days old when he arrived in the final country, Federated States of Micronesia, on 8 July 2013, according to the Guinness website.

Taking to Instagram, she posted a picture, along with the caption, "OFFICIALLY TRAV-

ELED TO EVERY COUNTRY IN THE WORLD it's crazy to have years of hard work culminated into one single moment. I'm so grateful to everyone that's helped me get here. The greatest chapter of my life is coming to a close. Cheers to a new beginning.»

According to a report published in Forbes, Alford, whose family owns a travel agency in California, has been working towards visiting the world's 196 sovereign countries ever since she was a cwhild. However, according to Alford, she was initially not trying to break any records, and was content being a traveller, but in 2016, Alford got serious and started working on her mission

to travel to every single one of the world's 196 sovereign nations and break the Guinness World Record.

At 18, Alford realized that she had travelled to 72 countries and that was the first time she thought about breaking the world record, a feat she managed to do on her arrival at North Korea on May 31.



من الهند إلى الصين.. كيف عبرت «الأقنعة» عن ثقافات الشعوب ومعتقداتها المختلفة؟

أحمد أبو راشد

حيوان وخاصة القرد.

أما الأقنعة في الصين واليابان التي تمثل ملامح القوة فتختلف اختلافاً كبيراً عن الأقنعة الإلهية المخيفة في الهند مثل أقنعة البوذيين.

وفي الهند حيث تعيش الأساطير وتنمو مع التقاليد والديانات المتعددة تلعب الأقنعة دوراً كبيراً في تسيير الأساطير الدرامية.

والأقنعة في اليابان تنتمي إلى المسرح القديم ليس لها علاقة بالآديان والأرواح، وهي عبارة عن أعمال فنية وتستخدم لتسهيل مهمة الممثل في المسرحية الدرامية.

أقنعة الطقوس في اليابان تصنع بالأدوات اليدوية التي تم صنعها منذ عدة قرون مضت، والمحترفون في صناعة هذه الأقنعة قلة، لصناعة قناع واحد يتطلب شهراً ونصف الشهر، هذه الأقنعة ذات قيمة فنية ومادية كبيرة،

وعند شعوب الشرق الأدنى، اعتبرت الأقنعة، في أغلب الأحيان، ليست فقط للصحوة والعافية، بل رمزاً للأرواح الشريرة، والوباء والجفاف والعواصف والزواجر.

أما في الصين فالأقنعة ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالخرافات السائدة، عن الموت وعن الشمس والقمر، لكن أقنعة القبائل الأمريكية اختلفت كلياً عن الآسيوية والإفريقية، كانت على شكل طيور وأسماك وحيوانات مثل الثعابين والنمور الأمريكية.

بعد استخدام الأقنعة في مجالات الموسيقى والرقص والسينما والتمثيل المسرحي، فقدت تقريباً وظيفتها الدينية، فالأقنعة القديمة الموجودة في المتاحف الأثرية وفي صالات العرض العالمية فهي قليلة جداً ويعود الفضل في الحفاظ عليها إلى المتاحف البدائية التي أنشأها الفنانون القدماء في بيوتهم في القرن السادس عشر من الميلاد.

لم تعتبر الأقنعة في العصور القديمة أعمالاً فنية أو وسيلة للتصوير والتسليّة، بل كانت جزءاً من الحياة وتستخدم في الشعائر الدينية والطقوس والتقاليد، وفي بعض أوجه الحياة اليومية لدى بعض القبائل والشعوب البدائية.

القناع هو أحد الفنون التي عرفها الكثير من الشعوب البسيطة منذ أقدم العصور، وانتشر بشكل خاص في إفريقيا حتى أصبحت تشكل عنواناً لهذا الفن وركناً أساسياً من أركانه وسمّة مميزة له بين عامة الفنون التشكيلية، والأقنعة الإفريقية هي نتاج مزيج من الدين والفن والسحر.

جذبت الأقنعة اهتمام الفنانين الكبار من أمثال: غويا، دومي ومانيه، تولوز لوتريك وبيكاسو، واستخدموها وقلدوها في أعمالهم الفنية.

ورغم أن تقدم الحضارة وقضاءها على معظم الثقافات القديمة والتقليدية لمعظم شعوب العالم، ما زالت الأقنعة تحتفظ بمكانتها المهيبة والمخيفة في بعض نواحي العالم، بالإضافة لمكانتها الجديدة كأعمال فنية.

وكانت للأقنعة استخدامات عديدة على مر العصور، وخاصة في الفن المصري القديم، وتهدف الأقنعة إلى إيقاظ بعض العواطف المطلوبة في المجتمع مثل الشجاعة والغرور وغيرهما، وكذلك تهدف إلى الضبط الاجتماعي بالرعب أو السخرية، كما تهدف إلى التسليّة، وذلك بتمثيل القصص الدينية والدينيوية أو بالهزاء المؤذي إلى الضحك.

تعد القارة الإفريقية من أغنى مناطق العالم في صناعة الأقنعة المختلفة، خصوصاً في الساحل الغربي

ومنطقة حوض نهر الكونغو، ويستخدم في صناعتها الخشب والبرونز والذهب والنحاس والطين، بالإضافة للعظام والجلود، وما زال القناع يلعب دوراً اجتماعياً هاماً في إفريقيا، كطريقة للتعبير عن الروابط الاجتماعية والثقافية والحضارية وروابط الأحفاد والأبناء والأجداد بالقبيلة. وهناك عدة أنواع من الأقنعة، منها القناع الواقعي في إفريقيا الذي يبدو على الغالب أشبه بوجه امرأة جميلة ذات شخصية قوية وملامح جميلة، وهناك القناع الذي يمثل وجه

سوكوشينبوتسو.. الطقس الذي يقوم خلاله الرهبان البوذيون بتحنيط أنفسهم وهم على قيد الحياة

نيرة الشريف

الطقس الذي يقوم خلاله الرهبان البوذيون بتحنيط أنفسهم..
قصة الرهبان الـ18

تم وضع الرهبان تيتسومونكاوي، الذي تربى على مذهب في أحد أركان معبد تشورينجي باليابان، في مواجهة أشجار النخيل العالية، للتأمل الدائم، هذه هي الطريقة التي اختار أن يموت بها قبل نحو قرنين من الزمان.

ما تبقى من الرهبان تيتسومونكاوي هو هيكل عظمي مغطى بالثياب، ويُعد هذا الرهبان واحداً من ثمانية رهبان محنطين ذاتياً، تطبيقاً لطقس الـ «سوكوشينبوتسو»، وموجودون في محافظة ياماغاتا الشمالية الشرقية باليابان، وهؤلاء الثمانية من أصل 18 شخصاً يُعتقد أنهم موجودون في اليابان ككل.

كان الرهبان يتحملون الصيام الشديد للوصول إلى بوذا المغمور بداخلهم، ويقومون بهذا الطقس القاسي على أمل تحقيق التنوير والقوى الخارقة للطبيعة.

البدائية كانت لدى الرهبان كوكاي

منذ أكثر من 1000 عام، بدأت ممارسة «سوكوشينبوتسو» من قبل كاهن ياباني يدعى كوكاي، الذي كان يهدف إلى إظهار أقصى درجة من الانضباط الديني والتفاني،

من خلال إقدام الشخص على تحنيط نفسه ذاتياً، وقد بلغت ذروة هذه الممارسة عندما وصل الأمر إلى الموت والحفاظ على الجسم كاملاً، وإذا نجح الرهبان في تحقيق هذا، كان يتم وضعه بعد وفاته في معبد للأخريين من أجل رؤيته وتكريمه.

الفترة كانوا يشربون الشاي المصنوع من عصارة شجرة Urushi، ما يتسبب في القيء وفقدان سريع لسوائل الجسم، كما أنه يُعد بمثابة مادة حافظة تقتل البكتيريا والبكتيريا، التي من شأنها أن تسبب تحلل الجسم بعد الموت.

في المرحلة الأخيرة، وبعد أكثر من ست سنوات من الإعداد القاسي، كان الرهبان يحبس نفسه في مقبرة حجرية، بالكاد أكبر من حجم جسده، حيث يبدأ فيها حالة تأمل، يجلس في وضع زهرة اللوتس، وهو وضع لا يُغيره حتى وفاته، يصل الأكسجين إلى القبر من خلال أنبوب هواء صغير، وكل يوم يرثي الرهبان جرساً ليخبر العالم الخارجي بأنه لا يزال حياً، وعندما يتوقف الجرس عن الرنين تتم إزالة الأنبوب ويُغلق القبر لفترة الألف يوم الأخيرة من الطقوس.

قد لا يُكَلَّل الأمر بالنجاح في النهاية!

في نهاية هذه الفترة، يتم فتح القبر لمعرفة ما إذا كان الرهبان قد نجح في تحنيط نفسه أم لا، إذا تم العثور على الجثة في حالة محفوظة يُرفع الرهبان إلى مقام بوذا، وتتم إزالة جثته من القبر ووضعها في معبد حيث كان يُلاقي التقدير والتقدير، أما إذا تحللت الجثة فيتم إغلاق القبر على الرهبان، وتُحترم سيرته بسبب قدرته على التحمل، ولكن لا يتم تقديسه.

استمرت هذه الممارسة القديمة الممثلة في التحنيط الذاتي حتى القرن التاسع عشر، ثم قامت بعدها الحكومة اليابانية بحظرها، فصدر مرسوم حكومي ياباني يمنع هذه الممارسة بعد تصنيفها كنوع من أنواع عمليات الانتحار، واليوم لا يُعتبر طقس سوكوشينبوتسو مدعوماً وممارساً من قبل أي طائفة بوذية. ويُعتقد أن المئات من الرهبان حاولوا ممارسة سوكوشينبوتسو، لكن من المعروف أن 18 منهم فقط قد نجحوا في تحقيق التحنيط، ويمكن زيارة العديد منهم في معابد مختلفة في اليابان.

كان كوكاي (835-774م) راهباً يابانياً، وموظفاً مدنياً، وباحثاً وشاعراً وفناناً، كذلك فهو مؤسس لطائفة باطنية معروفة باسم Shingon، التي جمعت بين عناصر من البوذية والشنتو القديمة والطاوية وبعض الآديان الأخرى، كانت فلسفة هذه الطائفة تستند إلى تحقيق القوة الروحية من خلال الانضباط وتكرار الذات.

قرب نهاية حياته، دخل كوكاي في حالة تأمل عميق امتنع خلالها عن تناول الطعام والماء، ما أدى في النهاية إلى وفاته الاختيارية، وتم دفنه على جبل كويا في محافظة أكايااما، بعد ذلك بفترة قصيرة تم فتح المقبرة ووجدوا أن كوكاي المعروف بعد وفاته باسم كوكوبو دايشي وكأنه نائم.

كيفية تطبيق طقس السوكوشينبوتسو

منذ ذلك الوقت تطور طقس الـ «سوكوشينبوتسو»، وأصبحت عملية التحنيط الذاتي يمارسها عدد من أتباع طائفة Shingon المخلصين، لم ينظر ممارسو سوكوشينبوتسو إلى هذه الممارسة كعمل انتحاري، بل كشكل من أشكال التنوير الخالص.

كانت عملية تحنيط الرهبان لنفسه تتم من خلال عدة خطوات صارمة ومؤلمة للغاية، فخلال الألف يوم الأولى يتوقف

الرهبان عن تناول الطعام باستثناء المكسرات والبذور والفواكه والتوت،

وينخرطون في نشاط بدني مكثف لتجريد أنفسهم من جميع دهون الجسم.

خلال الألف يوم التالية، يتم تقييد نظامهم الغذائي باللحاء والجذور فقط، قرب نهاية هذه



Scientists now have evidence the evolutionary birthplace of human kind was in northern Botswana

Where was the evolutionary birthplace of modern humans? The East African Great Rift Valley has long been the favored contender – until today.

Our new research has used DNA to trace humanity's earliest footsteps to a prehistoric wetland called Makgadikgadi-Okavango, south of the Great Zambezi River.

Our analysis shows that the earliest population of modern humans (Homo sapiens sapiens) arose 200,000 years ago in an area that covers parts of modern-day Botswana, Namibia and Zimbabwe.

Today it is a dry and dusty land with scattered salt pans, and it is hard to believe that modern humans lived and thrived in wetlands here for 70,000 years before our ancestors began to explore the rest of Africa, and ultimately the world.

We pinpointed this region by studying mitochondrial DNA, known as the "mitogenome". Unlike nuclear DNA, which is passed on by both mother and father, mitochondrial DNA is passed on only by the mother, which means it is not jumbled up in each generation.

If we think of all modern humans as occupying a particular place on a huge family tree, logically we should find the most diverse mitogenomes at the very base of the tree, because it is the ultimate source of all the various branches.

We already know that genetic data points to southern Africa as the cradle of humanity (unlike fossil evidence, most of which has been found in East Africa). But we wanted to refine our search still further, to pinpoint the exact location where humans first evolved.

To do this, we turned our attention to a group of people known as the KhoeSan. KhoeSan have the most diverse mitogenomes of anyone on Earth, which suggests their DNA most closely resembles that of our shared common ancestors. If we all sit on branches of the human family tree, then KhoeSan are the tree's trunk.

Linguistically, KhoeSan people are click speakers, while culturally KhoeSan are foragers, with groups of San people still practicing the old ways of life – hunting and gathering for subsistence.

Members of our research team have spent a decade working with KhoeSan communities, as well as people from other ethnicities and language groups, in Namibia and South Africa.

By generating mitogenome data for around 200 rare or newly discovered sub-branches of KhoeSan lineages, and merging them with all available data, we were able to zoom in on the very base of our evolutionary tree.

It is now clear our ancestors must have dispersed from a region south of the Zambezi River. This is consistent with geographical, archaeological and climate data, including the fact that this area would have been a fertile wetland at the time the first modern humans emerged.

Lush landscapes

Geological evidence suggests that at this time, the prehistoric Makgadikgadi lake that had dominated the region for millions of years had begun to break up through the shifting of the land. This would have created a vast wetland region, ideal to sustain life.

But if it was so ideal, why did our ancestors begin to explore other places between 130,000 and 110,000 years ago, first heading northeast and later southwest from the ancestral home?

Climate data suggests that at around that time the region experienced a huge drought. Notably, about 130,000 years ago humidity increased to the northeast of the homeland, and 110,000 years ago the same happened to the southwest. We speculate that this created passages of lush vegetation for our ancestors to leave the homeland, most likely following the game animals that were also forging into new regions.

What's more, our genetic data suggests the southerly migrants went on to inhabit the entire southern coast of Africa, with multiple sub-populations and huge population growth. Archaeological findings from the Blombos caves in South Africa have shown this region to be rich in evidence for cognitive human behavior as early as 100,000 years ago. Again, we were amazed at how well we could match timeline data, crossing different yet complementary disciplines that have historically not worked together. This also allowed us to further speculate about the success of the southerly migrants being attributed to adapting their skills to the abundance of life in the oceans.

To read the rest of the article go to :
<https://qz.com/africa>



هناك كان أول وطن للإنسان .. علماء يتوصلون إلى مكان ميلاد الحضارة البشرية

موطناً لبحيرة ضخمة تبلغ مساحتها ضعف مساحة بحيرة فيكتوريا، وأطلق عليها مكجاديغادي، لكنها اختفت الآن.

ولغة «الطققة» خير دليل

لكن بدأ المناخ في التحول بفعل «تغير بمدار الأرض»، كما أوضح أكسل تيمرمان عالم المحيطات والباحث المشارك بالدراسة، مضيفاً أن البحيرة جفّت؛ وهو ما أدى إلى تفكك المنطقة تدريجياً مع توجه الناس للهجرة عبر «المرات الخضراء»، متجهين إلى الشمال الشرقي ثم إلى الجنوب الغربي.

ومهدت هذه المغادرات المبكرة الطريق للهجرة المستقبلية للإنسان الحديث من إفريقيا.

لكن البعض بقي في المنطقة وتكيف مع الجفاف، ولا يزال أحفادهم يعيشون هناك، ويعيشون أيضاً على الصيد وجمع الثمار.

كان استمرار هؤلاء السكان في تتبع أسلوب المعيشة القديم نفسه هو ما دفع فانيسا هاييز إلى الاشتباه في أنهم ينحدرون من نسل أسلافنا الخويسان.

وهو ما أثبتته علامة أخرى تتمثل في تحدّثهم لغة «الطققة»، التي تقوم على نطق بعض الحروف الساكنة عن طريقة فرقة اللسان. يقول الباحث: «لغة الططققة من أقدم اللغات».

وقالت فانيسا هاييز، التي استغرقت عشر سنوات للكشف عن هذا النسب: «الخويسان الذين يعيشون هنا لم يغادروا وطن الأجداد. إنهم يعرفون أنهم كانوا هنا دائماً، ويتناقلون هذه الرواية بينهم، ومن جيل إلى جيل».

وأضافت بحماسة بالغة: «كان على إثبات ذلك علمياً لبقية العالم... يبدو الأمر مثل النظر إلى شجرة كبيرة، يشكل فيها الأوروبيون والآسيويون فرعين صغيرين في أعلاها».

هجرة، تُسجّل في الحمض النووي الخاص بنا، والذي بدوره يتغير. فهو يشبه الساعة في تاريخنا».

مهّد البشرية تحول لصحراء

من خلال مقارنة الجينوم، تمكن الباحثون من عزل جين يعود لسلف مشترك ينتمي إلى شعب الخويسان، وهم جماعة صيادون وجامعو ثمار من جنوب إفريقيا، لا يزالون باقن حتى اليوم.

ووفقاً للدراسة، فإن جميع الرجال الذين يعيشون حالياً في إفريقيا وخارج إفريقيا ينتمون إلى الجذع نفسه. وعلقت فانيسا هاييز: «أعتقد أننا كنا جميعاً خويسان في مرحلة ما».

وكشفت الدراسة أيضاً أن هؤلاء الخويسان، وهم أول مجتمع بشري حديث، عاشوا في المنطقة نفسها 70 ألف عام من دون الانتقال؛ إذ ظل الجينوم الخاص بهم على حاله فترة من الوقت منذ 200 ألف سنة مضت، إلى 130 عاماً مضت.

وكان يمكن أن يتطور المجتمع في تلك المنطقة (التي تعادل مساحتها مساحة نيوزيلندا)، وتقع جنوب نهر زمبيزي، الذي يمتد من ناميبيا الحالية، ويعبر شمال بوتسوانا وصولاً إلى زيمبابوي.

ففي ذلك الوقت، تميزت المنطقة، التي كانت تُدعى «كالاهاري»، والتي استحوذت الآن صحراء، بأنها رطبة وخضراء ومورقة.

وأظهرت التحليلات الجيولوجية مُتّزّنة بنماذج المناخ، أنها كانت

كشفت دراسة حديثة أن أول وطن للإنسان يقع في شمال بوتسوانا الحالية، جنوب إفريقيا، حيث عاش أسلافنا البشر منذ 200 ألف عام، واستقروا هناك مدة 70 ألف عام، قبل أن يهاجروا.

وبالعودة إلى جذور شجرتنا الوراثية، تمكنت الدراسة، لأول مرة، من تحديد «مهّد البشرية» للإنسان العاقل الحديث «الهوموسابيان».

وقالت فانيسا هاييز، المشرفة على الدراسة، في مؤتمر صحفي: «نعرف منذ وقت طويل أن الإنسان الحديث ظهر في إفريقيا منذ نحو 200 ألف عام. لكن لم تكن نعرف أين يقع موطنه بالضبط».

مؤلفة الدراسة فانيسا هاييس تتحدث مع هيدمان أوكون أكونتا من عائلة جو / هوانزي / Chris Bennett

الحمض النووي يكشف أول وطن للإنسان

واعتمد فريق الباحثين في دراسته على علم الأنساب الجيني، الذي يسمح بتتبع أنماط الهجرة. وشملت الدراسة تحليل 200 جينوم (شريط وراثي) من الحمض النووي المتقدري (الميتوكوندريا)، وهي علامات وراثية تكشف الأصل الذي ينحدر منه أسلاف البشر من جانب الأم.

زتوصلت الدراسة إلى هذه النتيجة بعد أخذ عينات جيونومية من السكان الذين يعيشون حالياً في ناميبيا وجنوب إفريقيا، وهي المنطقة التي يُعتقد منذ فترة طويلة أنها واحدة من مهد الإنسان الحديث.

وحسب ما نشره موقع CNews الفرنسي، كشفت اختبارات الحمض النووي أن سكان أول وطن للإنسان لا يزالون يحملون نسبة طفيفة من أقدم الجينات المتوارثة عن الفرع النسائي من الأسلاف، وتدعى «L0».

وأوضحت فانيسا هاييز: «عند مراقبة أنساب هؤلاء الأشخاص، تساءلنا من أين ينحدرون؟ وأين عاشوا؟ لذلك درسنا الانتشار الجغرافي لهذه السلالة».

وأضافت عالمة الأنساب: «أجرينا تحليلاً مكانياً للعودة بالزمن للوراء؛ لأنه في كل مرة تحدث



Who is the Islamic State group's new boss?

Just days after Abu Bakr al-Baghdadi was killed in a raid by US special forces in October, the Islamic State group announced the name of the man who has replaced him as leader.

But the true identity of Abu Ibrahim al-Hashimi al-Quraishi remains shrouded in mystery, and with it the organisation's strategy going forward. «We don't know much about him except that he is the leading judge of IS and he heads the Sharia (Islamic law) committee,» said Hisham al-Hashemi, an Iraqi expert on the jihadist group.

But there are even doubts that the man designated «caliph», or religious ruler, exists at all.

Some suggest the group was caught off guard and announced a name as a holding move, to create the impression it is on top of things.

«The organisation was taken by surprise by the brutality of Baghdadi's elimination,» said Jean-Pierre Filiu, an Arab world specialist at Paris' Sciences-Po university.

«It has since communicated the identity of a successor who we don't know if he truly exists or whether it is a decoy while the process of designating a true successor plays out in Syria and Iraq,» he said.

Shortly after Baghdadi triggered a suicide belt during the American raid, US President Donald Trump announced to the world he had died «like a dog». Trump claimed that he knew «exactly» who the successor was, but a senior American official soon after said the new leader was a «complete unknown». «My understanding is the US knows who this is. In this world, you cannot keep secret who your leader is, no terrorist group today or yesterday can keep a secret as to how its leadership structure is. No one is that good,» said Seth Jones of the Center for Strategic and International Studies in Washington.

Whether he exists or not, the heir has not provided visible leadership.

Under Baghdadi, who also avoided the limelight, the IS group experimented with running a proto-state -- producing school textbooks and creating its own currency.

Since the jihadist organisation was driven out of its last patch of Syrian territory, the village of Baghouz, in March, it has resorted mainly to guerilla tactics.

If Quraishi is to avoid an internal leadership challenge, he will be forced to step out of the shadows, the experts say.

«There's going to be a tension between his need to assert himself and be effective, and his desire for security,» said Daniel Byman, a researcher at the University of Georgetown in Washington.

Opting for the latter could be costly, creating a void for jihadist groups to vie for supremacy.

«We already see significant criticisms from other jihadists, who are saying that you can't really be a caliph if you don't have a caliphate,» said Byman. «This person will have a very hard time establishing leadership.»

For Filiu, vicious attacks carried out by IS affiliates in the Sinai and Greater Sahara regions of Africa are helping to give the central leadership time to reorganise.

- A 'turning point' -

Robin Simcox, a researcher at the American Heritage Foundation, says a weakened IS has little hope of reconquering territory in the near future, meaning its fighters will go to ground and adopt «insurgency» tactics.

«While that makes it a trickier adversary to track down in some ways, it also makes it harder for them to attract recruits in the same numbers as there is no longer a Caliphate for foreigners to travel to,» he said.

«It also makes it harder to raise funds, as ISIS previously brought in significant revenues through taxation and extortion of those who lived under its control in the Caliphate.»

The group's new head, added Jones, «badly needs an attack» of the style seen in Europe in recent years -- an operation «where the Islamic State is involved in organising, funding, planning, orchestrating» -- as a show of strength.

«I will strongly suspect they would like a new wave to be underway,» he said. For Byman, this is «a turning point for the group.»

«But without knowing much about the leader, it's very hard to know which way they'll turn.»

من هو الزعيم الفعلي الجديد لتنظيم الدولة؟

لا تزال الهوية الفعلية لخليفة أبو بكر البغدادي، الذي قتل إثر هجوم أمريكي، غير واضحة، على الرغم من إعلان تنظيم الدولة قبل نحو شهرين عن اسمه، وينسحب الأمر كذلك على استراتيجية التنظيم للأشهر المقبلة. وعين التنظيم أبو إبراهيم الهاشمي القرشي في منصب «الخليفة» الجديد، لكن قلة من المحللين يؤكدون معرفته. ويقول الخبير العراقي هشام الهاشمي، المتخصص في التنظيم: «لا يُعرف عنه الكثير عدا عن كونه القاضي الأول في (تنظيم) الدولة الإسلامية ويرأس اللجنة الشرعية.»

ولا يمكن للتنظيم قط، على الصعيد العملي، أن يأمل بالسيطرة على أراضٍ في الحال. إلا أن التنظيم «جني إيرادات كبيرة من مختلف الضرائب وعمليات الابتزاز التي مارسها على أولئك الذين عاشوا تحت سيطرة الخلافة»، بحسب الباحث في مؤسسة «هيرينج» الأمريكية روبن سيمكوكس.

وسيؤدي ذلك إلى أن «يتصرف التنظيم كطرف متمرد؛ كونه لم يعد يسيطر على مناطق. إن ذلك ضرورة».

كيف يبدو التنظيم اليوم؟ لا يزال يتمتع، مع أو دون زعيم، بالمرونة، ويحتفظ، بلا أدنى شك، بقوة ضاربة حقيقية. وزعيمه الجديد «بحاجة ماسة لشن هجوم»، بحسب سيث جونز الذي رجح أنه سيستهدف أوروبا، إذ سيلقى ذلك صدى أكبر بكثير من استهداف مناطق في سوريا أو العراق أو حتى في الساحل.

وأضاف إنه يحتاج إلى حدث يشكل

منعطفًا، إلى

عملية خارجية

تثبت حضوره في

شكل ما.

ولكن البعض يشكك حتى في وجوده، ما يشير إلى أنه لم يتم بعد تعيين الشخص الذي قد يملك الشرعية اللازمة لقيادة التنظيم. ويرى الأستاذ في معهد العلوم السياسية جان بيار فيليبو في باريس، المتخصص في شؤون العالم العربي: «لقد فوجئ التنظيم بالقضاء المفاجئ على البغدادي. وتم الإعلان حينها عن هوية خلفه الذي لا نعلم حقا إذا كان موجودا، أم تم طرحه كنوع من فخ فيما تستمر عملية تعيين خلف فعلي في منطقة سوريا والعراق.»

ويعد قيام البغدادي بتفجير حزامه الناسف إثر غارة أمريكية، أكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب معرفة خليفته «بالضبط». لكن مسؤولا أمريكيا رفيعا تحدث بعد فترة وجيزة عن «مجهول تام».

الحاجة إلى مرشد

وساد صمت مطبق منذ ذلك الحين. وقال الباحث سيث جونز من مركز الدراسات الاستراتيجية الدولية ومقره واشنطن: «أعتقد أن الولايات المتحدة تعرف من هو»، مشيرا إلى أنه «لا يمكن لأي جماعة إرهابية أن تحافظ على سرية بنيتها الهرمية، لا أحد يفلح في ذلك».

ولا يكفي أن يكون عدد من الخبراء وكبار المسؤولين على دراية بالأمر، فالتنظيم يحتاج لوجود شخصية تؤدي دور المرشد والخبير الاستراتيجي.

وجرب التنظيم، في عهد البغدادي الذي ظل منكمتا، إدارة «دولة بدائية» وإصدار كتب مدرسية وصل عملة خاصة بها. وتحول التنظيم، منذ سقوط بلدة الباغوز في آذار/ مارس 2019 ونهاية «الخلافة» بعد عدة سنوات من إرسائها، نحو اعتماد نهج العصابات.

وكي لا يتم التشكيك في سلطة «أمير المؤمنين» الجديد، يجب أن يكشف الأخير عن هويته، بحسب جونز الذي أضاف: «إنه يحتاج إلى التحدث علنا» من أجل منح «شكل من أشكال القيادة الاستراتيجية، ما من شأنه أن يلهم الحركة بشكل عام».

فكيف يمكن للتنظيم، في ظل غياب «الخليفة»، استقطاب المقاتلين الأجانب، ومواصلة هجماته، وتوحيد التنظيمات التي بايعته، ودعمها على الصعيد المادي واللوجستي؟

ويرى المؤرخ جان بيار فيليبو أن «مناطق سيناء والصحراء الكبرى تشهد بشكل خاص نشاطا داميا، وذلك بسبب حيويتها الخاصة بها ولكن، أيضا، من أجل إتاحة الوقت اللازم للقيادة المركزية لإدارة مرحلة ما بعد البغدادي».

نقطة تحول

ويشير الباحث في جامعة جورج تاون في واشنطن، دانيال بيمان، إلى: «إنها نقطة تحول بالنسبة للتنظيم. لكن دون معرفة المزيد عن الزعيم سيكون من المعقد التكهّن بالاتجاه الذي سيتبعونه.»

ويرى أن «المرشد» الجديد تتجاذبه الحاجة للخروج إلى العلن ومتطلبات الأمن، كونه يعلم بأنه سيكون هدفا لأعدائه. لكن هذا التكتّم باهظ الثمن.

ويضيف بيمان: «نشهد بالفعل انتقادات خطيرة من الجهاديين الآخرين، الذين يقولون إنه لا يوجد خلافة من دون خليفة»، مشيرا إلى أن «هذا الشخص سيواجه الكثير من المتاعب لسيطرتهم»، لافتا إلى أن الفراغ في السلطة قد يولد أفكارا لدى منافسيه.





10 نصائح تضمن لك زيادة إنتاجيتك في مكان العمل

إن كنت من الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة في إحدى الوظائف المكتبية، فمن الضروري بالنسبة لك أن تهتم ببعض الأمور التي تضمن لك تحويل ذلك المكان الوظيفي إلى بيئة خصبة تساعد على زيادة معدلات الإنتاج. ونقدم لك فيما يلي مجموعة من النصائح التي تضمن لك زيادة إنتاجيتك في مكان العمل بكل سهولة:

- سيطري على قراراتك ومواقفك الذهنية ولا تكوني ضحية لأجواء مكان العمل.
- اهتمي بالاستماع لبعض الأغاني الموسيقية التي تناسب ذوقك الخاص.
- اهتمي بتخصيص بعض الوقت للتمشية كي تتمكني من استعادة نشاطك وحيويتك.
- احصلي على فترة للراحة وقومي خلالها بشيء ممتع بالنسبة لك، كتشغيل لعبة لمدة 3 دقائق على حاسوبك، قراءة كتاب مثير أو إجراء دردشة سريعة مع صديقة على الفيسبوك.
- ابتعدي عن هاتفك المحمول قدر المستطاع.
- حددي أوقاتاً ثابتة لفحص البريد الإلكتروني ولا داعي لشغل بالك به طوال الوقت.
- حددي مدى أهمية الرسائل البريدية الواردة للتعامل معها والرد عليها بناء على ذلك.
- تشغيل خاصية "عدم الإزعاج" في برامج الدردشة الداخلية.
- اهتمي بالمنافسة مع الآخرين قدر المستطاع.
- احرص على التفاخر بكل الأعمال التي نجحت في إنجازها بوظيفتك.

كيف تواجهين اجهاد العمل والارهاق النفسي؟

فيحاول الجسم جاهداً التأقلم مع هذا الوضع ومع الخلل الهرموني الناتج منه.

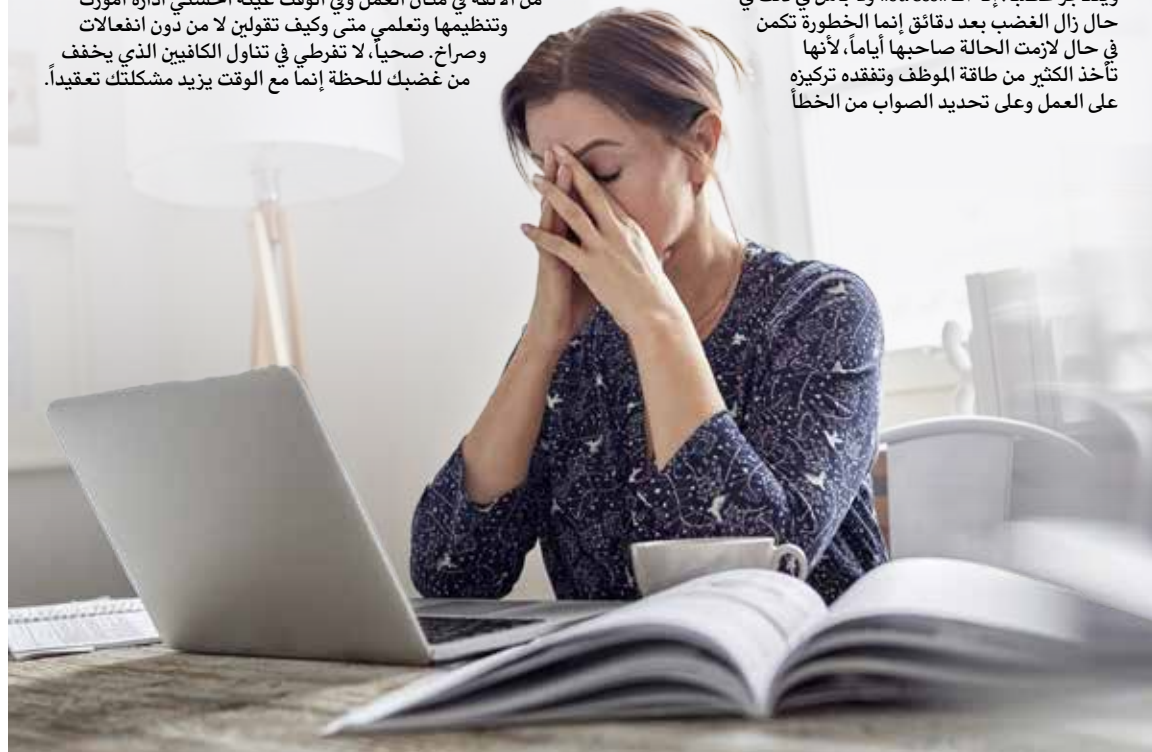
الضغط النفسي

إعلمي أولاً أن ما من دواء سحري لما يعرف بالضغط النفسي للعمل، وللتغلب بالحياة العملية يجب القبول بوجود مشاكل في العمل وتعب حتى انجاز المهام لكن يجب تمييز تلك الضغوط، عليك بوضع الاستراتيجية التي تناسبك وسيتبين لك أن في حالات كثيرة أنت من يعظم الأمور فهي ليست بهذا السوء الذي تتخيلين. فاعرفي دائماً أنه عليك تحليل الموقف وتحديد وقت للتراجع وعدم الاستمرار في المواجهة، كما يستحسن دائماً استخلاص العبر والعودة والاحتكام إلى التجارب الماضية بذهنية إيجابية. ابني في المقابل جواً من الألفة في مكان العمل وفي الوقت عينه أحسن إدارة أمورك وتنظيمها وتعلمي متى وكيف تقولين لا من دون انفعالات وصراخ. صحياً، لا تفرطي في تناول الكافيين الذي يخفف من غضبك للحظة إنما مع الوقت يزيد مشكلتك تعقيداً.

تشعرين بالتعب في العمل والإرهاق النفسي؟ تفقدين قدرتك على التركيز وحماسك تتلاشى شيئاً فشيئاً؟ أنت حتماً بدأت تعانيين ضغطاً نفسياً في العمل. كيف تتخلصين من هذا الضغط؟

يعاني ثلث الموظفين من ضغط نفسي في العمل والسبب التعب والاجهاد وكثرة المهام، وصعوبة انجاز العمل في الوقت المحدد وضغط الزبائن وأرباب العمل أو مشادات كلامية بين الموظفين... كلها أشياء يعاني منها الموظفون في أماكن عملهم حسبما تؤكد استطلاعات الرأي.

قد يتعامل البعض مع هذه الأمور بهدوء وينجح في التغلب عليها وتخطيها، إلا أن البعض الآخر قد يتضايق ويشعر بالظلم فيثور وينفجر غضباً، إنه الـ «stress» ولا بأس في ذلك في حال زال الغضب بعد دقائق إنما الخطورة تكمن في حال لازمت الحالة صاحبها أياماً، لأنها تأخذ الكثير من طاقة الموظف وتفقد تركيزه على العمل وعلى تحديد الصواب من الخطأ



Women Are More Depressed Than Men According to Data

If rain clouds and frowns are your go-to emojis, well, you're not alone: Women are significantly more likely to be depressed than men, no matter our age, according to a new report from the CDC.

Around 4 percent of us are experiencing serious psychological distress right now. It could just be that we're more tuned in to our feelings and more likely to talk about them than dudes. But researchers also pointed out that conditions like sexual harassment and lower salaries could also be partially to blame.

One detail the study revealed is that your risk of psychological distress gets lower and lower the more you get paid. Sounds like money actually can buy a certain amount of happiness.

This is serious stuff. Even if living with

depression weren't tough enough, the research also found that being severely depressed makes you more than twice as likely to come down with other health problems, like chronic obstructive pulmonary disease, heart disease, and diabetes, and chronic stress ups your risk of a stroke too, according to another recent study.

If you've got the blues, check out the American Psychological Association for tips about taking care of yourself and finding a good therapist

If rain clouds and frowns are your go-to emojis, well, you're not alone: Women are significantly more likely to be depressed than men, no matter our age, according to a new report from the CDC. Around 4 percent of us are experiencing serious psychological distress right now.

It could just be that we're more tuned in to our feelings and more likely to talk about them than dudes. But researchers also pointed out that conditions like sexual harassment and lower salaries could also be partially to blame.

One detail the study revealed is that your risk of psychological distress gets lower and lower the more you get paid. Sounds like money actually can buy a certain amount of happiness.

This is serious stuff. Even if living with depression weren't tough enough, the research also found that being severely depressed makes you more than twice as likely to come down with other health problems, like chronic obstructive pulmonary disease, heart disease, and diabetes, and chronic stress ups your risk of a stroke too, according to another recent study.

لماذا على الأمهات تشجيع الأطفال على تناول السمك!

كشفت دراسة حديثة، أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا3»، وعلى رأسها الأسماك الدهنية، يمكن أن تحسن وظائف الدماغ لدى الأطفال.

الدراسة أجراها باحثون بقيادة عالم الأعصاب الكندي بيل هاريس، وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون الوظائف التنفيذية لدى 307 من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين إلى 6 أعوام في شمال غانا. وكان الهدف من الدراسة رصد العلاقة بين مستويات الأحماض الدهنية «أوميغا3»، وقوة الإدراك لدى الأطفال، حيث تم جمع عينات من الدم وتحليلها، بالتزامن مع إجراء اختبارات لتقييم الوظائف التنفيذية للأطفال حسب سنهم.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين كانت لديهم مستويات مرتفعة من الأحماض الدهنية «أوميغا3»، كان أداءهم أفضل في تنفيذ المهام التنفيذية، في دليل على تحسن وظائف الدماغ لديهم.

الأطفال الذين كانت لديهم مستويات مرتفعة من الأحماض الدهنية، كان أداءهم أفضل في تنفيذ المهام التنفيذية، في دليل على تحسن وظائف الدماغ لديهم.

وتستخلص تلك الأحماض من مصادر نباتية مثل بذور الكتان والزيوت مثل زيت الصويا والكانولا، أو من الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والماكريل والسردين والسالمون، زيت السمك والطحالب.

وقال الدكتور بيل هاريس، إن النتائج مشجعة للغاية لهؤلاء الأطفال، الذين ربما يكونون الأكثر حرماناً من الأطعمة الغنية بـ«أوميغا3». وأضاف أن الأطفال في كثير من البلدان النامية مثل غانا لا يستطيعون الوصول إلى مصادر غنية بـ«أوميغا3» المتاحة لأقرانهم في مناطق أخرى من العالم. وأشار إلى أن «نقص مستويات الأحماض الدهنية له عدة تداعيات، خاصة في مجال تطوير الدماغ والوظائف الإدراكية».

وكانت دراسة سابقة كشفت أن تناول الأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا3» يلعب دوراً في نمو وتطور الأنسجة العصبية، ما قد يجعلها تعزز الذكاء، كما تلعب تلك الأحماض الدهنية دوراً في إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي ينظم النوم واليقظة».

وأشارت الأبحاث إلى أن الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية تساعد على حماية الأطفال من السلوك العدواني والتخريبي، كما تحميهم من سرطان العظام، بالإضافة إلى الوقاية من الربو في مرحلة الطفولة.



أمهات يسألن: أولادنا المراهقون يشعرون بالإهمال العاطفي.. ماذا تفعل؟

- الروتين والتخطيط المستمر
فمن الجيد تطوير روتين معين وإشراك ولدك المراهق في وضع جدول أعمالك، وإخياره بالوقت الذي ستعودين فيه إلى البيت، والأماكن التي تتوجهين إليها. كما يمكن الاتصال به إذا كنت مضطرة للتأخر في المساء، فهذه التفاصيل الصغيرة تساعد على الشعور باهتمامك، والشعور بالأمان والحماية.

وعلى عكس ذلك، إذا كنت تتصرفين بطريقة لا تعبر اهتماماً لما يشعر به المراهق، فلا تنتظري منه التصرف بشكل مغاير عن الطريقة التي تتصرفين بها، ولهذا من الأفضل أن تكوني مثالا جيدا له في كل الجوانب.

- تحدثي إلى أخصائي
إذ يمكنك الحصول على استشارة من أخصائي في مجال الصحة النفسية أو المجال الاجتماعي حول ما تحتاجين إليه لمساعدة ولدك المراهق، فربما يكون حصوله على بعض العلاج هو الحل المناسب، إذ قد يتحسن شعور المراهقين عندما يعبرون عن مخاوفهم وأفكارهم أمام أخصائي نفسي، لأن لديه القدرة على تعليمهم بعض الإستراتيجيات النفسية لمواجهة صعوبات الحياة.

وإلى جانب اعتماد هذه النصائح، ذكرت الكاتبة أنه يجب دائما الانتباه إذا كان المراهق يعبر عن أفكار متعلقة بالانتحار، ففي هذه الحالة يجب التعجيل بطلب المساعدة، وعدم التقليل من أهمية هذا الاحتمال، حتى لو كان مجرد كلمات.

ويمكن بدلا عن ذلك اقتراح حلول لإصلاح الوضع، دون محاولة التقليل من أهمية حديثهم. وإذا كان ولدك المراهق لا يشعر بالارتياح عند الحديث مباشرة حول هذا الموضوع، فيمكنك تشجيعه على التعبير عن نفسه بأساليب أخرى، مثل الفن أو الكتابة في مذكرته الشخصية أو عبر الموسيقى.

- إظهار عاطفتك له
إذ يُنصح الوالدان دائما بإظهار المحبة والعاطفة للطفل المراهق، لأن شعوره بالثقة تجاه عاطفة والديه وحنانها يشعره بالأمان، ويخفف مخاوفه من التعرض للإهمال.

- تشجيعه عند تحقيق إنجاز
فتشجيع الأولاد المراهقين والثناء عليهم عند تمكنهم من إنجاز أمر معين يعزز من التقدير الذاتي لديهم. ويمكن تشجيعهم على تجربة أشياء جديدة وتهنئتهم عندما يتصرفون بجرأة، وهذا يحسن شعورهم ويقنعهم بأن هناك من يقف إلى جانبهم، وسيتعلمون أن يحبوا أنفسهم، حتى ينظروا إلى الحياة بإيجابية.

- تشجيعه على بناء علاقاته
إذ تشجيع الحالات التي يمر بها الطفل تجعله يشعر بأن عائلته تخلت عنه، مثل طلاق الأب والأم، أو وفاة أحدهما، أو افتراقه عن عائلته بأكملها. وإذا كان المراهق لا يشعر بالأمان فقد تتطور لديه مشاكل الشعور بالوحدة والإهمال، لأنه في هذه المرحلة يكون بحالة تبعية تامة تجاه من يرعونه، ويكون حساسا جدا تجاه أي إهمال من طرفهم، سواء أكان حقيقيا أو متوهما.

- تركه يعبر عن مشاعره
إذ تتصح الكاتبة بالسماح للأولاد المراهقين بالتعبير عن مشاعرهم، وذلك بإفساح المجال أمامهم للتعبير عن غضبهم أو إحباطهم، دون إصدار الأحكام ضدهم.

mealtimes into a battle zone and give your kids the best opportunity to grow into healthy, confident adults. Encourage healthy eating habits Whether they're toddlers or in their teens, children develop a natural preference for the foods they enjoy the most. To encourage healthy eating habits, the challenge is to make nutritious choices appealing. Focus on overall diet rather than specific foods. Kids should be eating more whole, minimally processed food—food that is as close to its natural form as possible—and less packaged and processed food. Be a role model. The childhood impulse to imitate is strong so don't ask your child to eat vegetables while you gorge on potato chips.

To read the rest of the article go to :



Healthy Food for Kids

How does healthy food benefit kids? Peer pressure and TV commercials for junk food can make getting your kids to eat well an uphill struggle. Factor in your own hectic schedule and it's no wonder so many kids' diets are built around convenience and takeout food. But switching to a healthy diet can have a profound effect on children's health, helping to maintain a healthy weight, avoid certain health problems, stabilize their moods, and sharpen their minds. A healthy diet can also have a profound effect on a child's sense of mental and emotional wellbeing, helping to prevent conditions such as depression, anxiety, bipolar disorder, schizophrenia, and ADHD.

Eating well can support a child's healthy growth and development into adulthood and may even play a role in lowering the risk of suicide in young people. If your child has already been diagnosed with a mental health problem, a healthy diet can help your child to manage the symptoms and regain control of their health.

It's important to remember that your kids aren't born with a craving for French fries and pizza and an aversion to broccoli and carrots. This conditioning happens over time as kids are exposed to more and more unhealthy food choices. However, it is possible to reprogram your children's food cravings so that they crave healthier foods instead.

The sooner you introduce wholesome, nutritious choices into your kids' diets, the easier they'll be able to develop a healthy relationship with food that can last them a lifetime. And it can be simpler and less time-consuming than you imagine. With these tips, you can instill healthy eating habits without turning

أزياء محجيات.. لإطلالتك الكاجوال في شتاء 2020

بدأت مدونات الموضة المحجيات تُلهمها بالكثير من الصيحات العصرية لشتاء 2020، باختيار قطع أنيقة محددة وأساسية، لاحظنا مدى أهميتها بخزانة الصبيّة المحببة لإطلالة محتشمة، تستطيعين تنسيقها بكل بساطة لإطلالتك الكاجوال تحديداً.

ولهذا قد اخترنا لك قطع أساسية ننصحك باعتمادها بخزانة ملابسك وطريقة توظيفها بطريقة تناسب إطلالتك الكاجوال لشتاء هذا الموسم. البنطلون الجينز الواسع لا يمكن أن نتحدث عن لوك كاجوال عصري دون أن نذكر البنطال الجينز الواسع، وهي من القطع الأساسية والعملية للفتيات بشكل عام، من الممكن أن تنسيقها مع البلوزات المكشكشة، وحذاء Saftey الدارج بقوة هذا الموسم. أو تنسيقها بكل ثقة مع كنزة الصوف الملونة، لإطلالتك الجامعية، أو النهارية بشكل عام، مع حذاء رياضي، أو بوت الكاحل مع الكعب السميكة لإطلالة أكثر رشاقة.

الجاكيت الجينز أن يكون لديك جاكيت جينز بدولاك فأنت امرأة ذكية وعملية، يمكنك تنسيقها بأكثر من طريقة سواء مع البنطال الجينز الأزرق لإطلالة الديقنم، أو مع البنطال الفاتحة، والسنيكرز، وأكملي اللوك بسكارف من الصوف، مناسب أكثر لأوقات السفر وأوقات التسوق.

قطع أنيقة طبعة الكاروهات ننصحك بأن تمتلكي بموسم شتاء 2020 أحد القطع التي تحمل طبعة الكاروهات، فهي من الصيحات الدارجة هذا الموسم، اختاريها مثلا مع الجاكيت الطويل نسبيًا، ونسقيه مع الجينز وحذاء الساق، وتوب قصير، لإطلالة بسيطة، لكن كلها حيوية. كنزة الصوف بألوان مختلفة جربي اعتماد أكثر من لون ورسمه مختلفة لكنزات الصوف، ونسقيها مع الجينز، أو التنانير، المهم أن تختاري درجات عصرية سواء بألوان النود مثل البيج والأوف وايت، أو اعتمدي مثلًا ألوان فاقعة مثل الأحمر والبرتقالي لإطلالة دافئة أكثر. المعاطف الطويلة طريقة اعتماد المعاطف الطويلة لهذا العام ستكون مختلفة قليلاً، لأنه ستعتمدونها مع بنطال جينز واسعة، لإطلالة غير تقليدية، ففي السابق كنا نشاهد تنسيق المعاطف مع البنطال الضيقة للمحجيات، لكن هذا الموسم مختلف. اختاري الجينز للبنطال، أو حتى القماشية منها للمسة مختلفة. من القطع التي سوف تنسيقها بكل بساطة مع إطلالتك الكاجوال هو حجاب السكارف، اختاريه بألوان ورسومات شبابية كرسومات الورود، أو الخطوط الهندسية، واعتمديه مع التوب أو كنزات الصوف ذات الرقبة العالية.



قواعد اختيار الإكسسوارات المختلفة وتنسيق الملابس معها

أناقة المرأة لا تعني اختيارها ملابس متناسقة وجميلة فحسب، فالأناقة لا تكتمل إلا بالإكسسوارات والملحقات التي تعطي طابعاً فريداً لها، فهي لا تقل أهمية عن الملابس في تكوين صورة متكاملة للأناقة واضحة في التفاصيل.

في هذا الموضوع نتعرف على الإكسسوارات المختلفة، وأهميتها، وطرق اختيار وتنسيق الإكسسوارات، واختيار المجوهرات.

كثيراً ما نركز على الملابس، نهتم بتنسيقها واختيارها بشكل يعبر عنا ويلائم المناسبة أو المكان، ولكن لا نعطي الإكسسوارات نفس الأهمية، فهل الإكسسوارات مهمة فعلاً أم يمكن تجاهلها والاستغناء عنها؟

يقول رائد الموضة العالمي جورجيو أرماني: «الإكسسوارات مهمة، وتزداد أهميتها كل يوم». هناك العديد من الأسباب التي تجعل الإكسسوارات مهمة، منها:

- 1- الإكسسوارات يمكن أن توفر شراء المزيد من الملابس، لأن اختيارها وتنسيقها بشكل صحيح يعطي انطباعاً بالتجديد قد يُعني أحياناً عن شراء الملابس الجديدة.
- 2- الإكسسوارات لها تأثير قوي على إعطاء طابع شخصي لك، التعبير عن أسلوبك ونمطك بشكل يفوق الملابس، الإكسسوارات تعطيك فرصة للتعبير عن نفسك وإظهار تفضيلاتك.
- 3- الإكسسوارات مثالية لجعل الملابس متوافقة مع المناسبات المختلفة، نفس قطع الملابس يمكن استخدامها في مناسبات مختلفة فقط مع تغيير الإكسسوارات، كما في هذا المثال:

ملابس عادية يومية مثل قميص أبيض وبنطلون جينز، باستخدام الملحقات والإكسسوارات يمكن جعل هذا الزي العادي رائعاً في ثلاث مناسبات مختلفة. المناسبة الأولى: قضاء يوم في التسوق وتناول الغداء مع الصديقات (ارتداء إكسسوارات جريئة ملونة - وحقيبة متعددة الأغراض - وزوج من الأحذية الجلدية - مع قبعة من القش المرن، ونظارة شمس عصرية). المناسبة الثانية: يوم عمل في المكتب (حذاء أسود - وقلاص فضية - وحقيبة جلدية بلون محايد - وحزام أسود رفيع - وشاح خفيف). المناسبة الثالثة: موعد عشاء غير رسمي (حذاء سهرة بكعب عالي - عقد وأقراط لامعة) كما ترون يمكن بسهولة ارتداء الزي نفسه لثلاث مناسبات مختلفة، الأمر كله يتعلق باختيار الإكسسوارات الملائمة.



How To Wear Jewellery: 5 Rules Not To Be Underestimated

Many women like jewellery, the result of their choices is not always an attractive and elegant look. If worn without criteria, or in the wrong context, it's hard for jewellery to add the unique and refined touch you wanted for your outfit. So, we thought we'd share 5 essential rules to help you choose the right jewellery and always look your best: glamorous and refined.

HOW TO WEAR JEWELLERY AND ALWAYS BE PERFECT
In Italy, in the second post-war period, the advice and rules of conduct shared by Donna Letizia made it possible to underline the importance of femininity and etiquette. It is a matter of respecting certain guidelines on clothing, behaviour and on how to wear jewellery, in order to best express one's feminine charm. Think that until a few decades ago, the rules were very strict, you could not wear diamonds until you were 40 years old, and pearls were allowed only with elegant clothes.

Today, etiquette is less rigid and fashion invites you to dare with colors and shapes. However, there are rules of bon ton that are always current, because you can not overlook the charm of a style that captivates and conquers the people you meet. So, you should not neglect certain guidelines and put them into practice immediately.

1) A FEW CAREFULLY CHOSEN JEWELS
It is very difficult to know how to wear jewellery, as it is for clothes. It is necessary to make sure that they are appropriate to the occasion, the age and the look with which they are to be matched. The golden rule is "less is more". While you're dressing, do you already think whether the earrings or necklace you have in your jewelry box will match the dress perfectly? Remember that a few carefully chosen jewels will always make you look better than many randomly worn jewels. Fashion influences you and encourages you to experiment with new combinations. Sometimes you would dare, it's normal, but if you don't want to make mistakes and triv-

alize elegance, first choose the dress and then match the right jewelry. Remember, never mix different gems and metals, so as not to lose style and elegance, and never wear more than 3 jewels together.

2) HOW TO WEAR JEWELS THAT SHINE IN THE SUN OR WITH THE MOON

Imagine going to work in an evening dress, would you? The same rule applies to jewellery. Clothes and accessories must be compatible and suitable for the situation, that's why they are divided between those for daytime and those for evening. During the day you should wear simple jewellery with clear gems, like amethyst. For example, lobe earrings combined with a necklace with a pendant give life to a sober look, but at the same time elegant and feminine.

To read the rest of the article go to : <https://vtwo.com.au/>



تعويض الجسم عن فيتامين «د» المفقود خلال الشتاء.. طريقة تحضير وجبة السمك بالطحينة

نوار كتاو

لا شيء ألد من تناول وجبة السمك في ليالي الشتاء الباردة، خاصة إذا كانت محضرة رقيقة صوص لذيذ مثل الطحينة، إذ إن السمك غني بفيتامين «د»، الذي يقل معدل إنتاجه في أجسامنا خلال فصل الشتاء، نتيجة عدم تعرضنا للشمس فترة كافية. لذلك ستقدم لكم طريقة عمل وجبة سمك بالطحينة، الوجبة تكفي من 6 إلى 8 أشخاص:

مكونات السمك بالطحينة

- 1 كغ من السمك
- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة من البهار الأبيض
- كوب من الطحينة
- زيت زيتون
- حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى حلقات طولية
- حبة فليفلة خضراء مشوية
- حبتان من الخيار مقطعتان إلى دوائر

طريقة تحضير السمك بالطحينة

يحمى الفرن على حرارة 170 درجة مئوية.
يُدهن السمك بالزيت ويرش بالملح والبهار الأبيض.
يُمد ورق الزبدة في الصينية، ويوضع فوقه السمك، ونضعه في الفرن.
يشوى السمك مدة 30 دقيقة، ثم يترك بارداً حتى يبرد.
يوضع السمك في وعاء، وينصف من الأحساك، ثم يفرق بالشوكة.
نضيف ملعقة طعام من الطحينة ونخلط المكونات جيداً.
نضع خليط السمك في وعاء التقديم، ونوزع الطحينة المتبقية على السمك مثل طبقة الكريمة التي نضعها فوق قالب الكيك.
يزين السمك بقطعتين من الطماطم وشرائح الفليفلة الخضراء والمشوية والخيار.



المكرونه بالصوص الابيض.. وجبة سريعة يجبها الاطفال

من الأطباق السريعة التي تقدم على المائدة ويحبها الأطفال على وجه الخصوص هي المكرونه بالصوص الابيض بالطعم الشهي المميز، فاليكم طريقة عمل المكرونه بالصوص الابيض وطريقة عمل المكرونه بالصوص الابيض والمشروم.
طريقة عمل المكرونه بالصوص الابيض:
المقادير:
نصف كيلو من المكرونه.

ملعقة من الملح.

ملعقة من الزيت.

مقادير الصوص الابيض:

2 ملعقة كبيرة من الزبدة.

2 ملعقة كبيرة من الدقيق الابيض.

2 كوب من اللبن الدافئ.

ملعقة صغيرة من الملح.

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

طريقة التحضير:

يتم غلي كمية من الماء على النار بها الملح والزيت، ثم نضع بها المكرونه حتى تنضج ثم تصفى وتترك جانبا.
نضع قدرا على النار به الزبدة، وتترك على النار الهادئة حتى تسخن.

نضيف الدقيق مع التقليب باستخدام ملعقة خشبية حتى يتغير لون الدقيق إلى الذهبي.

يتم إضافة اللبن الدافئ بالتدريج وإضافة الملح والفلفل الأسود مع التقليب المستمر حتى يتماسك القوام.
يترك الصوص الابيض جانبا حتى يبرد تماما.

توضع المكرونه في أطباق التقديم ويوزع الصوص الابيض على الوجه، وتقدم بالهناء والشفاء.

طريقة عمل مكرونه بالصوص الابيض والمشروم:

المقادير:

نصف كيلو من المكرونه.

ربع كيلو من المشروم المقطع إلى شرائح.

6 فصوص ثوم مفرومة.

مكعب من المرقه.

2 ملعقة من الدقيق.

كوب من الكريمة اللباني.

6 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.

4 ملاعق من الجبنة البارميزان المبشورة.

2 ملعقة من الزبدة.

طريقة التحضير:

يتم سلق المكرونه في الماء المغلي المضاف إليه الزيت والملح حتى تمام النضج وتصفي.
نضع قدرا على النار، ويضاف إليه الزبدة والمشروم مع التقليب.

نضيف الثوم ومكعب المرقه والدقيق، ونستمر في التقليب

المكونات جيدا حتى يتغير لون الدقيق.

نضع الملح والفلفل الأسود مع التقليب، ثم نضيف

الكريمة اللباني بالتدريج مع التقليب حتى يتماسك

القوام قليلا.

نضيف المكرونه إلى المكونات، وتقلب معها حتى تمتزج

تماما.

تغرف المكرونه في أطباق التقديم وتزين بالبقدونس

والجبنة البارميزان، وتقدم ساخنة بالهناء والشفاء.



6 فيتامينات تحتاجها المرأة للحفاظ على صحتها

الحفاظ على وزنك، ونجده في مجموعة من الأطعمة هي: البيض، الأسماك، اللبن، الجبن، اللحوم.

5- حمض الفوليك:

يساعد حمض الفوليك النساء اللاتي يخططن للحمل، فهو يعمل على صنع خلايا حيوية جديدة لخلق الجنين، ويمنع العيوب الخلقية، ويوجد هذا الحمض في الخبز، الدقيق، الذرة، الخضروات الورقية، البطيخ، الحمضيات، التوت.

6- اليوتاسيوم:

يساعد على خفض ضغط الدم ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، ويوجد في التوت والفاصوليا والموز والفراولة.

فوائده في الوقاية من الأمراض فهو أيضاً يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحارب مظاهر الشيخوخة وهذا الفيتامين يعطي بشرتك مرونة وقوة وتوهج صحي، كما أنها جيدة للدم وتجعل شعرك أكثر لمعاناً، ويمكن الحصول على فيتامين C من خلال أطعمة مثل: القرنبيط، البرتقال، الأناناس، الفلفل الأحمر، الشمام.

3- فيتامين E

يساعد هذا الفيتامين على مكافحة جفاف البشرة ويجعلك تبدين أصغر سناً ويساعد جسمك على مكافحة السرطان وأمراض القلب والسكر والزهايمر، ويمكن أن نجده في مجموعة من الأطعمة مثل: المكسرات، البذور، البيض، الخضروات الورقية الخضراء.

4- فيتامين B12

من الفيتامينات التي تساعد على تطوير وظائف الدماغ وتعزيز الذاكرة والحفاظ على عملية التمثيل الغذائي الخاص بك، ويساعدك أيضاً في



الفيتامينات من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان، وبالنسبة للمرأة فإن هناك مجموعة من الفيتامينات الضرورية لكي تحصل عليها للحفاظ على صحتها لمكافحة علامات الشيخوخة وللمساعدة على الوقاية من الأمراض والسرطان، وهذه الفيتامينات تحتاجها المرأة بشكل أكبر من الرجل، لذا نقدم في هذا التقرير 6 فيتامينات يجب أن تحصل عليها كل امرأة في نظامها الغذائي، بحسب ما ذكر موقع «Health status».

1- الكالسيوم:

لأن النساء أكثر عرضة لمرض هشاشة العظام، يجب أن تحصل المرأة على الكالسيوم للحفاظ على العظام قوية وصحية، ومن الأفضل أن تحصل النساء أقل من 50 سنة على ما لا يقل 1000 ملليجرام يومياً أما النساء أكبر من 50 سنة فيجب أن يحصلن على 1500 ملليجرام من الكالسيوم، ويوجد الكالسيوم في مجموعة من الأطعمة هي: الجبن، اللبن، القرنبيط، المحار، اللفت، حليب الصويا.

2- فيتامين C

تحتاج النساء بشكل خاص لهذا الفيتامين علاوة على

لا تتسي وضع «بشرتك» النانوية قبل النوم!

طرح مجموعة يابانية لمستحضرات التجميل في السوق قناعاً مرطبا للوجه من نوع جديد، هو أول مسحوق تجميل في العالم بشكل «بشرة» من الألياف النانوية بواسطة رذاذ.

وبعد وضع كريم مرطب على الوجه، يمكن استخدام رذاذ ينشر أليافاً نانوية بحجم جزء من المئة من شعرة.

وتتجمع الألياف النانوية هذه التي لم يكشف عن مكوناتها بسرعة لتشكيل طبقة شفافة سيكون لها مفعول الدفينة على الجلد تحتها من خلال امتصاص الرطوبة تاركة المنطقة تنتنفس.

ويمكن وضع هذه «البشرة النانوية» ليلاً أو سحبحا بعد دقيقة تقريباً.

وقال ماسايوكي أوشيما وهو خبير بشرة في مجموعة «كاو» التي تقف وراء هذا الابتكار «إنها المرة الأولى التي يستخدم فيها مسحوق تجميل هذه التكنولوجيا». وقد تم تطوير الرذاذ مع «باناسونيك» واحتاج إلى أبحاث استمرت عشر سنوات على ما أضاف أوشيما.

ورغم كلفته العالية البالغة 50 ألف ين (حوالي 416 يورو تقريباً)، ترى مجموعة «كاو» أن مبيعات المنتج قد تصل إلى مئة مليار ين سنوياً (832 مليون يورو) إذا استخدم أيضاً في السوق الطبية لمعالجة الندوب.

وثمة الكثير من الضمادات التي ترش رانها في السوق لمعالجة حروق أو جروح بتكنولوجيا مختلفة.



30 حيلة تجميلية ستغير حياتك

الرموش السفلي وبتجاه الحاجب ثم رسم الآي لايتز في الفراغ بينهما.

7- التمتع بـ **رموش طويلة وكثيفة**، وضعي الألوّة فيرة وفيتامين E وزيت الخروع في أنبوب ماسكارا فارغ، وضعي منها بفرشاة الماسكارا على رموشك قبل الذهاب للنوم. سوف تلاحظين الفرق في شهر واحد.

8- **أيًا كان لون الأيشادو الذي تختارينه** غطي جفحك باللايتز الأبيض قبل وضع ظلال العيون، فهو يجعل لون الظلال أقوى بكثير.

9- **لعلاج الهالات السوداء والداكنة تحت العينين**، امزجي قليلاً من زيت جوز الهند والقهوة المطحونة، وضعي من هذا الخليط تحت عينيك 3 مرات كل أسبوع.

10- **استخدمي أكياس الشاي الأخضر البارد** لتقليل الانتفاخ تحت عينيك. أسرع طريقة لإزالة الانتفاخ وفرد الجلد تحت العين هي وضع كمادات باردة من الشاي الأخضر، أو أي شيء يحتوي على الكافيين. اتركي أكياس الشاي الأخضر تحت عينيك لمدة خمس أو ست دقائق.

حيل التجميل للعناية بالشعر

إليك بعض الحيل التجميلية التي تساعد على العناية بالشعر:

1- قد يجد أصحاب الشعر الدهني صعوبة في تنظيف شعورهم بشكل جيد، ويحتاجون لتكرار الغسيل بشكل متقارب....

لغسل الشعر الدهني أضيفي الملح البحري إلى الشامبو وستندهشين من نظافة شعرك لفترة أطول من الوقت.

2- يمتص الشعر الروائح المختلفة، كما أن العرق في اليقظة ووقت النوم قد يجعل رائحة الشعر غير محببة، ما عليك سوى أن ترشي القليل من عطرك المفضل على المشط، ثم تمسحي شعرك به كالمعتاد، وتجنبي رش العطر مباشرة على شعرك.

3- ظلال العيون لشعر أكثر كثافة!

اختاري لون ظلال عيون قريب من لون شعرك، واملئي الفراغات في فروة رأسك أيًا كانت تسريحة شعرك.

سواء كنت تفرقين شعرك، أو تبدو بعض الفراغات بشكل طبيعي فإن مرور فوقها بفرشاة الأيشادو سيجعل مظهر شعرك أكثر كثافة وخاصة في الصور.

هناك العديد من خبرات التجميل والنصائح التجميلية التي يمكن أن تسهل حياتك، وتساعدك على العناية بجمالك بشكل أفضل، ووضع المكياج بطريقة رائعة وبسيطة.

في هذا المقال نشاركك العديد من حيل وأسرار التجميل والعناية بالشعر وحيل المكياج.

تعلمي بعض الحيل في استخدام الماسكارا والكحل والإيلانير والآي شادو تسهل عليك وضع مكياج العين بشكل رائع:

1- أعيدي استخدام فرشاة الماسكارا

عند شرائك الماسكارا غالبية بفرشاة رائعة، فلا تلقي بالفرشاة بعد انتهاء الماسكارا، اغسلي الفرشاة وأعيدي استخدامها مع أي ماسكارا أخرى. يعرف خبراء المكياج أن سر الماسكارا غالباً ما يكون في الفرشاة وليس في مادتها، لذا فإن الفرشاة القديمة الرائعة ستعطيك نتائج مماثلة مع أي نوع ماسكارا آخر.

2- **أحضري كوباً به ماء مغلي** وضعي أنبوب الماسكارا فيه لمدة 5 دقائق، ثم ضع الماسكارا على رموشك ولا حظي كيف ستكون رموشك ناعمة وخالية من التكتل.

3- **إذا جفت الماسكارا وأصبحت متكتلة** ضع قطرات من محلول العدسات الملحي، سيجعلها كالجديدة، ولكن احرصي على عدم استخدام الماسكارا بعد انتهاء صلاحيتها حتى لا تؤدي إلى التهابات في العين.

4- **لاستخدام مجعد الرموش** بسهولة ضعيه لتواني أمام

مجفف الشعر (النشوار) الحار، ثم انتظري قليلاً حتى يبرد ثم استخدمه على رموشك.

5- هل قلم الكحل أصبح جافاً ولا يمنحك لوناً قوياً؟

اجعلي قلم الكحل أكثر نعومة ووضوحاً في اللون - وخاصة أقلام الكحل الألوان غير الأسود والتي يكون لونها ضعيفاً- باستخدام لهب النار، باستخدام عود ثقاب أو ولاعة وضعي طرف قلم الكحل أمام لهب لثانية واحدة، وتركه يبرد لمدة 15 ثانية، ثم استمعي بخط كحل ناعم وقوي.

6- استخدم شريط لاصق لوضع الآي لايتز بدون خطأ.

رسم الآيلايتز بكل صحيح يمثل تحدياً للكثيرات، إذا رغبت في رسم آيلايتز عيون القطعة بشكل احترافي كل ما عليك أن تضعي حافظة الشريط فوق خط

America's delusions in Baghdad cost Iraqis their sovereignty



Nazli Ihsan-Adil Tarzi

On this day 16 years ago in Iraq's Firdos Square, occupying American forces staged what newspapers would misinterpret as the heroic rescue of a people living miserably under dictatorship. The day was April 9th. Foreign troops reached the heart of the capital Baghdad to topple an all important state symbol - the statue of Saddam Hussein. America's assertive and violent rejection of Iraq's former government developed an iconic status of its own. At the Palestine Hotel across the road, foreign journalists were busy staging TV-worthy cathartic shots to legitimise an immoral war waged by George W. Bush and his allies.

What it denied to the people of Iraq, then as much as now, was the chance to recreate the Iraqi nation in their own image. As Al Jazeera remarked at the time, "this is the scene that US television networks have been waiting for" which some likened to the fall of Lenin or Ceausescu. Thousands of Iraqis - including my family - rallied around television headsets, listening anxiously as developments unfurled.

Washington's foreign policy intentions were laid bare for the world to see - to unseat Saddam from power. But what happened next, as locals predicted, was the deliberate and wholesale destruction of an industrialised and educated oil-rich state. The promise of a New Regional Order vocalised by Bush quoting Winston Churchill in March 1991, rung in the minds of all Iraqis, as the drums of war began to beat louder.

Liberation was an excuse behind which America hid, as it tore down instruments of organised authority and killed as many as 200,000 Iraqis in the process.

Baghdad was captured, and three weeks later and an end to combat operations was proclaimed, but Iraq's ordeal was only beginning.

After dissolving Iraq's security sector under the Coalition Provisional Authority (CPA) De-Baathification Order, America sought, yet failed, to build effective and centralised state institutions.

Next to that, 43 alleged politicians and 29 public figures, many of whom were exiled by the former regime, were cherry-picked by American officials to head the Iraqi National Congress.

The top-to-bottom gutting of state institutions by an occupying force marked a watershed moment for not only Iraq, but the entire Arab world.

While my parents and I fled during the previous war on Kuwait, extended family members remained firmly anchored in Baghdad. There was no safe place to which they could turn.

"The landscape was unfamiliar" says 24-year-old Faiq. "The city was smothered under a thick blanket of smoke, stores were shuttered and I still remember my father warning me 'Baba, be careful on your way to school, there's no government'" he recalls. Faiq and his older brother made the journey to school on foot everyday while the city they loved burned before them.

Another former resident, who fled to Sweden following the outbreak of Iraq's civil conflict in 2007, remembers events on Haifa street where he lived - a hotbed of violence during Iraq's occupation.

Read more: US 'leader of world terrorism', Iran president says

"The road was divided, according to the backgrounds of its residents. Attacks were incessant, actors who identified with one religious sect exchanged fire with groups that pledged allegiance to another" the 27-year-old remembers, laughing about having survived some of Baghdad's fiercest battle as a boy of just 14.

To read the rest of the article go to : <https://www.alaraby.co.uk/>



نعم.. المرأة ثورة

«ظلم المرأة والتعامل معها بدونية هو جزء من التركيبة الاستبدادية، أي تهميش لجزء كبير من المجتمع» والاحتلال الصهيوني، وأي احتلال آخر، لأن هذه مسائل أقل من هامشية. لا، هي ليست هامشية، بمعنى أن ظلم المرأة والتعامل معها بدونية هو جزء من التركيبة الاستبدادية، أي تهميش لجزء كبير من المجتمع، وبالتالي حرمان المجتمع من طاقات ومواهب وقدرة على العطاء، فلا حديث عن التنمية الاجتماعية الاقتصادية من دون إزالة القوانين التي تظلم المرأة، زوجة أو أما أو ابنة أو أختا، ولا تحقيق للتنمية مع قوانين تميز ضد المرأة وكأنها كائنٌ مسلوب القدرة والإرادة.

نزلت النساء العربيات إلى الشوارع وجبهات القتال في الانتفاضات العربية، أو في حركات التحرر الوطني من الجزائر إلى فلسطين، لأنهن يحملن بغد أفضل والتاريخ، والقريب والبعيد، مليئان بأسماء المناضلات والأسيرات والشهيدات، فالسجل حافل والتضحيات مستمرة. ولكن التاريخ أيضا شاهد على أن حركات التحرر الوطني وحكوماتها وحكومات ما بعد الثورات أهملت قضايا المرأة، بل شهدنا إعادة إنتاج العقلية والممارسات نفسها، على الرغم من الوعود والشعارات، وكأن المرأة لم تكن موجودة، ومشاركتها لا تُذكر، إلا في مناسبات وطنية أو سياسية، أو حتى في إعلان متعلق بحقوقها، وأحفاً ليست أكثر من تذكير مؤلم بحرمات المرأة من حقوقها.

التحكم في خيارات المرأة في الحياة وفي شكلها، اختزال لإصرار النظم السياسية والاجتماعية على دونية موقع المرأة في المجتمع، وهذه الدونية والنظرة إلى المرأة أنها ليست إلا مصدر إغراء وإغواء وفق يترتب بكل رجل ويسحبها إلى الخطيئة، هي في صلب العقلية التي أنتجت قوانين أحوال الأسرة المختلفة التي تحوي نصوصاً تحارب المرأة، بل وتبتزها وتحرمها من أبنائها وتجعلها حبيسة ظلم وهدف عنف قاس ومتوحش من زوج أو أخ أو أب يفضي إلى قتلها، فحياتها ملك لأحدهم أو لجميعهم. ولذا نجد أن تغيير قانون الأحوال الشخصية أو العائلية أضحى معركة شرسة، لأن وضع المرأة الاجتماعي والشخصي أصبح عند أكثرية في العالمين،

«نرى أبا فلسطينيا يدفن ابنته حية، وعائلة تتواطأ في تعذيب ابنتها حتى الموت، فيما العائلة نفسها ضحية قهر الاحتلال والفقر والقمع السياسي» العربي والإسلامي، رمزا للانفلات وضياع الأخلاق. لا يريد المجتمع الذكوري فقدان «سلطته» وتفوقه في الهيكلية المجتمعية، فالسيطرة على المرأة عنوان الرجولة، وفي نظر بعضهم هي آخر ما يملكه الرجل «من كرامة موهومة» في دول الاستبداد.

نرى أبا فلسطينيا يدفن ابنته حية، وعائلة تتواطأ في تعذيب ابنتها حتى الموت، فيما العائلة نفسها ضحية قهر الاحتلال والفقر والقمع السياسي. ولا ترى الأغلبية أن منظومة الحرية لا تتجزأ، وأن اضطهاد الزوجة أو

ظلم المرأة والتعامل معها بدونية هو جزء من التركيبة الاستبدادية، أي تهميش لجزء كبير من المجتمع» والاحتلال الصهيوني، وأي احتلال آخر، لأن هذه مسائل أقل من هامشية. لا، هي ليست هامشية، بمعنى أن ظلم المرأة والتعامل معها بدونية هو جزء من التركيبة الاستبدادية، أي تهميش لجزء كبير من المجتمع، وبالتالي حرمان المجتمع من طاقات ومواهب وقدرة على العطاء، فلا حديث عن التنمية الاجتماعية الاقتصادية من دون إزالة القوانين التي تظلم المرأة، زوجة أو أما أو ابنة أو أختا، ولا تحقيق للتنمية مع قوانين تميز ضد المرأة وكأنها كائنٌ مسلوب القدرة والإرادة.

نزلت النساء العربيات إلى الشوارع وجبهات القتال في الانتفاضات العربية، أو في حركات التحرر الوطني من الجزائر إلى فلسطين، لأنهن يحملن بغد أفضل والتاريخ، والقريب والبعيد، مليئان بأسماء المناضلات والأسيرات والشهيدات، فالسجل حافل والتضحيات مستمرة. ولكن التاريخ أيضا شاهد على أن حركات التحرر الوطني وحكوماتها وحكومات ما بعد الثورات أهملت قضايا المرأة، بل شهدنا إعادة إنتاج العقلية والممارسات نفسها، على الرغم من الوعود والشعارات، وكأن المرأة لم تكن موجودة، ومشاركتها لا تُذكر، إلا في مناسبات وطنية أو سياسية، أو حتى في إعلان متعلق بحقوقها، وأحفاً ليست أكثر من تذكير مؤلم بحرمات المرأة من حقوقها.

التحكم في خيارات المرأة في الحياة وفي شكلها، اختزال لإصرار النظم السياسية والاجتماعية على دونية موقع المرأة في المجتمع، وهذه الدونية والنظرة إلى المرأة أنها ليست إلا مصدر إغراء وإغواء وفق يترتب بكل رجل ويسحبها إلى الخطيئة، هي في صلب العقلية التي أنتجت قوانين أحوال الأسرة المختلفة التي تحوي نصوصاً تحارب المرأة، بل وتبتزها وتحرمها من أبنائها وتجعلها حبيسة ظلم وهدف عنف قاس ومتوحش من زوج أو أخ أو أب يفضي إلى قتلها، فحياتها ملك لأحدهم أو لجميعهم. ولذا نجد أن تغيير قانون الأحوال الشخصية أو العائلية أضحى معركة شرسة، لأن وضع المرأة الاجتماعي والشخصي أصبح عند أكثرية في العالمين،

«نرى أبا فلسطينيا يدفن ابنته حية، وعائلة تتواطأ في تعذيب ابنتها حتى الموت، فيما العائلة نفسها ضحية قهر الاحتلال والفقر والقمع السياسي. ولا ترى الأغلبية أن منظومة الحرية لا تتجزأ، وأن اضطهاد الزوجة أو



لاميس أندوني

كاتبة وصحفية من الأردن

من السودان إلى فلسطين، ومن الجزائر إلى العراق، مروراً باليمن ولبنان، زينت الصبايا والنساء الشاشات في مقدمة المظاهرات والاحتجاجات، في تجسيد لرؤية تحررية، لا يمكن أن تكتمل من دون وجودهن، إذ تبقى انتفاضة الشعوب من أجل الحرية والعدالة منقوصة من دون مشاركة المرأة والاعتراف القانوني بحقوقها.

فرض وجود المرأة في شوارع العواصم والمدن العربية ويفرض اعترافاً يكسر القيود الاجتماعية والنفسية، وبالتالي وضعها القانوني والسياسي، ففي اللحظة التي قادت «الكنداكات» الهتافات والأغاني في ساحات السودان، تهشم الحظر على نشاطها العام، فيما تألأت الأجواء بإطالة اللبائيات الأتونية، محطّات صورة نمطية محافظة، سيطرت على المجتمع العربي في العقود الأخيرة، تحكم على المرأة من خلال لباسها، وتحدد قيمة عقل الفتاة وحيثيتها بمدى التزامها بما يراه المجتمع الذكوري النظرة محتشماً أو غير محتشماً.

الأساس أن تشعر الفتاة أو المرأة بحرية خيارها، إن كان اختيار ثياب تلبسها، أو دراستها، أو تقرير حياتها ومستقبلها. في حينه، هي تختار أن تلبس الحجاب والعباءة أو الفستان أو الجينز، وترسم وجهها كما تريد، لأنها أمورٌ يجب ألا تدخل في تحديد دورها في المجتمع، أو كبح طموحها، لا أن يكون خيارها رهينة لمشينة الذكور أو الضغط المجتمعي. نعم هناك اعتباراتٌ للبيئة، لكن ما يحدث أنها تجد نفسها معاقبة أو محظورة الحركة، رهنا لمشينة عائلتها، فيما يتفقت شباب كثيرون من مسؤولياتهم في تعاملهم مع الفتيات والنساء، وكأنهن لسن أكثر من صيد يتلذذ الذكر بالحصول عليه، وتركة وهجره، أو استعمال العنف معه، لأن الفتاة ليست أكثر من صيد لا قيمة لمشاعره أو حياته.

قد يعلق قارئ بأن هذا الكلام ليس مهماً، وأنه تقزيم للثورات والانتفاضات ضد الاستبداد

8 أدوات من جوجل.. تعرف إليها واستكشف فوائدها

بأربعين لغة.

5 - Full view of mobile: للصحفيين أو مستخدمي الهواتف المحمولة تعتبر هذه الاداة آلة حاسبة مفيدة للأعمال فهي تحتوي على كل المعلومات الضرورية التي يمكن أن تحتاجها لإنشاء عمل ما متعلق بالهواتف الذكية وتساعد المستخدمين في معرفة كيفية تعامل العملاء مع قدرات الهاتف وبرامجه وتطبيقاته.

6 - Get your business online: تساعد الشركات الصغيرة على الوصول إلى الإنترنت والنمو وتعد هذه الاداة دعوة من Google لإنشاء عملك الخاص على الإنترنت وتشجيع الشباب على القيام بأعمال صغيرة ومتوسطة وتمكن المستخدم من إنشاء موقع مجاني في دقائق معدودة.

7 - Webmaster tool: أدوات مشرفي محركات البحث جوجل هي خدمة مجانية تقدمها جوجل وتعد من أهم خدماتها، ومن مميزاتها انها تسمح لأصحاب المواقع بإضافة مواقعهم وتحسين فهرسة ونشر المحتوى على محرك البحث جوجل كوحدة التحكم بالبحث، وتستطيع من خلالها معرفة عدد الصفحات المؤرشفة بشكل تفصيلي في كل تاريخ زمني وذلك عبر النقر على قسم Google index واختيار index status.

8 - Google fonts: هي مجموعة من الخطوط المستضافة على سيرفرات Google، متاحة للاستخدام المباشر داخل ملفات CSS عن طريق @import، تتميز بالثبات العالي والسرعة في التحميل ومن الممكن لكل المصممين الانتفاع من هذه الاداة التي تحتوي على 629 نوعاً من الخطوط المختلفة حتى بطريقة الكتابة والعرض والشكل ومن بينها خطوط تدعم اللغة العربية وبإمكان المصمم أن يجد ما يناسبه من الخطوط.



4 - Google public data explorer: يمكن للصحفيين ومنهم الاستقصائيين البحث عن طريق هذه الاداة في قواعد البيانات في جميع أنحاء العالم من ضمنها مواقع مهمة جدا كالبانوك ومنظمة التعاون والتنمية oecd ومكتب الإحصاء الأمريكي (Census) ويمكن الانتقاء من بين مجموعة من الأقسام لكي تخرج منحنياتك الإحصائية الخاصة، صدرت هذه الاداة قبل تسع سنوات في 8 آذار/ مارس 2010 ومن وهي متوفرة

3 - Google Think Inside: هذه الاداة لها أهمية خاصة لرواد الأعمال والعاملين في الصناعة، فهي تحتوي على قصص النجاح السابقة مع خطوات وملاحظات لتنمية عملك وتحتوي على بعض الأدوات التي تزيد من إحصائيات موقعك بحيث يناسب الكثير من الناس ويمكنك تحديد واختيار المنطقة التي تستهدفها في عملية البحث كأن تختار البرازيل أو الولايات المتحدة أو الشرق الاوسط.

من المعروف أن جوجل هو المحرك الأقوى في العالم للبحث عن المعلومات والبيانات والصور والمواضيع المختلفة، وفي شتى مجالات العلوم ومن البديهي في عصر التقنيات الرقمية أن يتوجه الباحثون لهذا المحرك العميق للبحث عن ضالته المنشودة، ولكن ليس كلنا يعرف ما يحتويه وما يعنيه هذا الاسم العملاق، لذا سنستكشف عدداً من الأدوات التي وفرها جوجل للصحفي وللعالم وللمواطن الرقمي وللباحث ورجل الأعمال وايضا بإمكان الجميع ان ينتفع منها على حد سواء.

1 - أداة جوجل للإحصائيات Google Ngram: بهذه الاداة يمكننا البحث في ملايين الكتب والمقالات والمقارنة بين إحصائيات لكلمتين أو عبارة حتى لو كانت تحمل الأخطاء إملائية، بعدما توضع بالحقل المخصص ويتم تحديد اعداد الاسماء أو الكتب والفترة الزمنية الموضوعه بالحقل المخصص، وستظهر النتائج بعد مطابقة Ngram مع النص باستخدام تهجئة حساسة لحالة الأحرف (والتي تقارن الاستخدام الدقيق للحروف الكبيرة)، وإذا تم العثور عليها في 40 كتاباً أو أكثر، تظهر بعد ذلك على شكل رسم بياني.

2 - Google correlate: للبحث عن الكلمات المفتاحية وفي ابي الاوقات اكثر او قل استخداما وعلى مدار العام، سنكتب كلمة في حقل البحث وستظهر احصائية بخطوط بيانية مفصلة من حيث عدد المرات والوقت الذي تم استخدامها وفي ابي بلد.

تساعدك هذه الاداة أن تتابع صعود أو هبوط كلمة مفتاحية معينة على مدار الوقت فمثلا عندما تكتب كلمة Soup ستزى أنها من أكثر الكلمات بحثاً أثناء الشتاء وهي تعطيك الإحصائيات عن طريق الرسومات مما يسهل عليك التتبع.

YouTube bans 'malicious insults and veiled threats'

YouTube will no longer allow videos that "maliciously insult someone" based on "protected attributes" such as race, gender identity or sexuality. The video-sharing platform will also ban "implied threats of violence" as part of its new harassment policy. A row erupted in June after a prominent video-maker said he had been the target of abuse by another YouTube star. At the time, YouTube said its rules had not been broken. But it has now deleted many of the videos in question. «Even if a single video doesn't cross the line, with our new harassment policy we can take a pattern of behaviour into account for enforcement», Neal Mohan, chief product officer at YouTube, told the BBC. As a result of the policy change, the Google-owned business also considered taking down clips of President Trump calling Democratic Senator Elizabeth

Warren "Pocahontas" to taunt her over her claim that she has distant Native-American heritage. But it decided that the president's intention was to curry favour with voters rather than attack his opponent on race and so the videos could remain online. What does the updated policy say? Prior to the change, YouTube had already banned videos that: contained explicit threats of violence bullied somebody about their appearance revealed somebody's personal information encouraged viewers to harass an individual But the new policy also bans: «veiled» or implied threats of violence, such as saying "you better watch out" simulated violence towards an individual To read the rest of the article go to: <https://www.bbc.co.uk/>



بالأرقام.. هكذا يسيطر فيس بوك على عالم السوشيال ميديا

يخضع فيس بوك حالياً للتحقيقات بسبب انتهاكات محتملة لمكافحة الاحتكار، وهو ما قد يضطر فيس بوك إلى الابتعاد عن خطه لدمج عائلة تطبيقات الوسائط الاجتماعية معاً، بما في ذلك فيس بوك وإنستغرام واتس أب وماسنجر، فوفقاً لتقرير وول ستريت جورنال، تدرس لجنة التجارة الفيدرالية البحث عن أمر قضائي ضد خطط الشركة لربط خدماتها ببعضها البعض، ويرجع ذلك جزئياً إلى أنه سيجعل من الصعب تقسيم الشركة في نهاية المطاف في حالة صدور قرار صارم بشأن مكافحة الاحتكار. ويعد فيس بوك صاحب نصيب الأسد فيما يتعلق بشبكات التواصل الاجتماعي حول العالم، وقد رصد تقرير احصائي عن عدد المستخدمين النشطين شهريا على كل منصات التواصل الاجتماعي ونصيب فيس بوك منها كما يلي:

- فيس بوك: حوالي 2449 مليون مستخدم.
- واتس أب: حوالي 1500 مليون مستخدم.
- ماسنجر: حوالي 1300 مليون مستخدم.
- إنستغرام: حوالي 1000 مليون مستخدم.
- تويتر: حوالي 330 مليون مستخدم.
- سناب شات: حوالي 322 مليون مستخدم.
- بنترست: حوالي 210 ملايين مستخدم.

رغم مخاوف المستخدمين.. «السوشيال ميديا» تتحكم في المعلومات

أظهرت دراسة حديثة صادر عن مركز بيو للأبحاث في الولايات المتحدة، ان الغالبية ترى أن الشبكات الاجتماعية تتحكم بشكل كبير بالمعلومات رغم أن هذه المنصات أصبحت وسائل الإعلام الرئيسية التي يلجأ إليها الكثير من الناس.

واعتبر أكثر من 60% من المستطلعة آراؤهم أن «السوشيال ميديا» تمارس سلطة مفترضة على المعلومات، ومع ذلك، قال 55% من البالغين في الولايات المتحدة إنهم يحصلون على معلوماتهم «غالباً أو أحياناً» من الشبكات الاجتماعية في مقابل 47% في العام 2018، وفقاً لمركز بيو.

وتضيء الدراسة على المخاوف المتزايدة حول طريقة تقديم تلك الشبكات للمعلومات، فيبعض مستخدمي الإنترنت، يشكون من أن المنصات من وجهة نظرهم، متحيزة. ووفقاً لمركز بيو للأبحاث، فإن نصف البالغين ممن تم استطلاع آرائهم يلجؤون إلى «فيسبوك» للاطلاع على الأخبار، وأكثر من ربعهم يشاهدون مقاطع فيديو تقدم معلومات على «يوتيوب» (غوغل) و17% منهم يحصلون على الأخبار من «تويتر» و14% من «إنستغرام»، لكن الغالبية الساحقة من المشاركين في الاستطلاع يعتقدون أن الشبكات الاجتماعية تبرز المنشورات التي تنتج «مقالات تجذب الانتباه».





«الإنفلونزا».. ضيف الشتاء الثقيل.. تدابير وقائية لمواجهة الفيروس

في فصل الشتاء، تصبح الإنفلونزا من الأمور الحياتية المرعبة، ويتعين على المصاب بهذا الفيروس أن يمنح جسمه قدراً كبيراً من الراحة والاسترخاء، لتسريع عملية الشفاء. ونظراً لأن عملية الشفاء من الإنفلونزا تستغرق بعض الوقت، ذكرت مجلة «فرويندين» الألمانية بعض التدابير البسيطة التي من شأنها أن تساعد على التخلص من هذا الأمر المزعج بأسرع وقت ممكن:

شرب الماء بكثرة:

ينصح بشرب الكثير من الماء لمقاومة الجفاف، خصوصاً إذا عانى المصاب من الحمى والتعرق الشديد، وإذا مل من شرب الماء، فإنه يمكن للمصاب أن يستبدله بالشاي الأخضر، الغني بالمواد المضادة للأوكسدة.

وإذا ما أضيف القليل من العسل إلى الشاي الأخضر، فإنه سيعمل على تهدئة السعال والتهاب الحلق، بحسب ما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

حساء الدجاج

لا شك أن حساء الدجاج يعد من الأطعمة الجيدة عند الإصابة بالإنفلونزا، فهو يحتوي على كل ما يحتاجه الجسم في مثل هذه المواقف.

وتساعد شوربة الخضار المالحه بتعويض الجسم عما يفقده من الصوديوم وتقيه من الجفاف، بينما توفر قطع الدجاج البروتين، كما وجد أنه يعزز من تكوين كريات الدم البيضاء، التي تساهم في مكافحة الفيروسات والعدوى.

الزنجبيل

يعتبر الزنجبيل مشروباً مثالياً لمواجهة الإنفلونزا وذلك بالنظر إلى تأثيره المضاد للالتهابات والمضاد للجراثيم.

لحم البقر

لحوم الأبقار من الأطعمة الغنية بمادة الزنك، والتي تعزز من نظام المناعة لمواجهة العدوى، فضلاً عن أنه يوفر للجسم حاجته من البروتينات وفيتامين بي.

الفواكه والخضروات

إذا ما أصيب المرء بالإنفلونزا، فلا بد للجسم من الحصول على ما يكفي من مضادات الأوكسدة، التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز جهاز المناعة وتقويته، والتي تكثر في الفواكه والخضراوات.

تنظيف الأسنان بانتظام يقي قلبك من هذا المرض!

يمنع انتقالها إلى مجرى الدم. وقال الدكتور ناي جين سونغ، قائد فريق البحث: «دراستنا تضمنت مجموعة كبيرة من البشر على مدى فترة طويلة، مما يضيف قوة إلى نتائجها».

وأضاف أن «دور الالتهاب في حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية أصبح أكثر وضوحاً، وهناك حاجة لدراسات التدخل لتحديد استراتيجيات ذات أهمية للصحة العامة».

والرجفان الأذيني، عادة ما يكون مصحوباً بتسارع نبض القلب وألم في الصدر وضيق في التنفس، ما يؤدي لانخفاض القدرة على تزويد الجسم بالدم، وهو عامل خطر رئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية، وفشل القلب والخرف والوفاة المبكرة.

وعادة ما يفقد مرضى قصور القلب قدرتهم على ضخ الدم بشكل سليم، وبالتالي لا يتم إمداد أعضاء الجسم بكميات وفيرة من الدم والأكسجين، ما يؤدي إلى الشعور المستمر بالإرهاق والتعب.

وإلى جانب الشعور بالإرهاق والتعب أو تورم الساقين، تشمل الأعراض أيضاً الشعور بضيق في التنفس عند صعود الدرج مثلاً، وتراجع القدرة على بذل المجهود، أو الإصابة بحالة عامة من الوهن.

الجسم، وأن تلك الالتهابات تزيد من مخاطر الرجفان الأذيني وفشل القلب. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 161 ألفاً و286 مشاركاً في نظام التأمين الصحي الوطني الكوري، تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 79 عاماً، ولم يكن لديهم تاريخ للإصابة بالرجفان الأذيني أو قصور القلب في بداية الدراسة.

وخضع المشاركون لفحص طبي روتيني بين عامي 2003 و2004، وتم جمع معلومات عن الطول والوزن والاختبارات المعملية والأمراض ونمط الحياة وصحة الفم وسلوكيات صحة الفم.

وخلال فترة متابعة متوسطة، التي بلغت في المتوسط 10.5 سنوات، أصيب 4 آلاف و911 مشاركاً بالرجفان الأذيني، و7 آلاف و971 مشاركاً بـ قصور القلب.

ووجد الباحثون أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات أو أكثر يومياً يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 10%، وانخفاض خطر الإصابة بـ قصور القلب بنسبة 12%.

وأرجع الباحثون السبب في حدوث هذا الانخفاض إلى أن تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل متكرر يقلل من البكتيريا في الأغشية الحيوية تحت اللثة (البكتيريا التي تعيش في الجيب بين الأسنان واللثة)، وبالتالي

أظهرت دراسة كورية حديثة، أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بانتظام 3 مرات يومياً، يقلل خطر الإصابة بالرجفان الأذيني وقصور القلب. الدراسة أجراها باحثون بجامعة «إيهوا» النسائية في كوريا الجنوبية، ونشروا نتائجها في دورية (European Journal of Preventive Cardiology) العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة ربطت بين سوء نظافة الفم ووجود بكتيريا في الدم، ما يسبب التهاباً في

أمل جديد لمرضى السرطان.. وعلاج يلوم بالأفق

أعلنت شركة بريستول مايرزسكويب للأدوية، أن علاجاً تجريبياً للسرطان، حصلت عليه ضمن صفقة استحواذها على شركة سلجين مقابل 74 مليار دولار، قد قدم نتائج إيجابية خلال التجارب. وذكرت بريستول مايرز أنها ستتقدم في نهاية العام الجاري للحصول على موافقة أميركية على العلاج الخاص بأحد أنواع أورام الدم المتقدمة.

والمقار نوع حديث من العلاجات المناعية، حيث يقوم بانتزاع الخلايا المناعية من المريض ويجري عليها بعض التعديلات لجعلها تتعرف بشكل أفضل على الخلايا السرطانية وتهاجمها ثم يعيدها في المريض مرة أخرى.

وشملت التجربة 3 مستويات من العلاج على 269 مريضاً. ووفقاً لبيانات أعلنتها الشركة أمام مؤتمر الجمعية الأميركية لأمراض الدم في أورلاندو، استجاب ما يقرب من ثلاثة أرباع المرضى لهذا العلاج المؤلف من جرعة واحدة، وسجل 53 بالمئة منهم استجابة تامة.



Taking A Nap Once Or Twice A Week Could Save Your Life

Are you falling asleep in meetings or curling up under your desk to catch forty winks? Your boss might not be happy with you – but you're doing wonders for your health, according to a new study.

New research has found short and additional daytime sleeps, one or twice a week, could cut the risk of heart attack and stroke by almost half. The team from University Hospital Lausanne in Switzerland looked at 3,462 people aged between 35 and 75. They followed the group for an average of five years and asked them to record how many naps they took. Of the people being studied: 58% did not nap, 19% had taken one to two naps during the previous week, and 12% had taken three to five. Some people (11%) took as many as six to seven naps per week.

The researchers found those who napped once or twice in a seven-day period – for between roughly five minutes and an hour – were 48% less likely to suffer a heart attack, stroke or heart failure compared to those who did not nap at all. This benefit remained even when other factors like smoking were taken into account.

No other associations were found. The findings, published in the journal Heart, saw in the five-year follow-up that there were 155 cardiovascular events such as heart attack and stroke within the group.

The effects of napping is one of the least studied areas in the field of sleep, the researchers say, however they believe the practice may benefit cardiovascular health because it relieves stress.

But they're unclear as to whether daytime napping is good for reducing blood pressure. Some argue that the act of waking up produces a surge of blood pressure, while others have suggested a positive longer-term effect. Vanessa Smith, senior cardiac nurse for the British Heart Foundation, said: "Many of us might aim to grab an extra 40 winks here and there, but more evidence is needed before we can say that regular napping can help to reduce the risk of a heart attack or stroke."

"However, there are many other lifestyle changes you can make which we know help to keep your heart and blood vessels healthy." Smith recommended doing 150 minutes of moderate exercise a week and eating a Mediterranean-based diet to reduce your risk of heart attack or stroke.



14 عنصراً غذائياً لا غنى عنها مع التقدم في العمر

جمال نازي

مع التقدم في العمر تختلف احتياجات الجسم وينصح الخبراء بمراعاة تلبية تلك الاحتياجات من خلال قائمة من الأغذية المفيدة من أجل المساعدة على الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة والاحتفاظ بالحيوية والنشاط على مدار اليوم، ويورد موقع «WebMD» فيما يلي قائمة بأفضل العناصر الغذائية الواجب الحرص على تناولها بحسب نصائح العلماء والخبراء:

1 - الغنية بالألياف

يمكن للأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضراوات ودقيق الشوفان والمكسرات والبقوليات، أن تساعد في التغلب على الإمساك الذي يصبح أكثر شيوعاً مع تقدم العمر. كما أنها قادرة على المساعدة في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، والسيطرة على نسبة السكر في الدم، والحفاظ على وزن صحي. ينصح الخبراء للرجال في عمر 51 عاماً وما يزيد بتناول 30 غراماً من الألياف يومياً، وللنساء من نفس المرحلة العمرية بتناول حوالي 21 غراماً.

2 - الحبوب الكاملة

إنها مصدر كبير للألياف وغنية بالفيتامينات B، والتي يحتاج إليها الجسم أكثر مع التقدم في العمر. تعد فيتامينات B-6 وB-12 وحمض الفوليك كلها عوامل أساسية للحفاظ على صحة المخ. إن أي نقص ولو ضئيل يمكن أن يحدث فرقا دقيقاً. يمكن للحبوب الكاملة أن تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري. لا يجب أن يقتصر الأمر على تناول خبز القمح الكامل فحسب وإنما يمكن زيادة الخيارات بتناول توت القمح وكسكس القمح الكامل.

3 - المكسرات

تعتبر المكسرات الشجرية مثل اللوز والجوز والكاجو والبيكان والفسطق من الوسائل المهمة لمكافحة الشيخوخة. تحتوي هذه الوجبات الخفيفة المقرمشة على عناصر غذائية خاصة يمكن أن تساعد في تأخير أو منع أمراض القلب المرتبطة بالعمر والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2 وأمراض الأعصاب وبعض أنواع السرطان. وتكفل المكسرات حماية لصحة العقل والتركيز أيضاً مع تقدم العمر.

4 - الماء

مع التقدم في السن يفقد الجسم الكثير من الماء بل ويبدأ أيضاً تلاشي الشعور بالعطش، بما يعني أن الشخص سيستغرق وقتاً أطول للتنبه لحاجة الجسم لتناول سوائل. يعد الماء عنصراً غذائياً محورياً لأسباب عديدة منها أنه يخفف ألم المفاصل، ويساعد في التحكم في درجة حرارة الجسم، ويؤثر على الحالة المزاجية

ومدى التركيز. وينصح الخبراء بتناول 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً بحسب وزن جسم الشخص ودرجة حرارة الجو أو قدر التعرض للشمس.

5 - الأسماك

ينبغي الحرص على تناول الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون وسمك التونة والبيكور وسمك السلمون المرقط مرتين في الأسبوع. وترجع أهمية هذه الأنواع من الأسماك إلى كونها غنية بـ DHA الدهني أحد عناصر أوميغا 3، والذي يعد ذا فوائد عظيمة للمخ. وأثبتت بعض الدراسات وجود صلة بين المستويات المنخفضة من DHA والإصابة بمرض الزهايمر، ولكن بالحصول على ما يكفي منه يمكن تحسين الذاكرة، بل والقدرة على تعلم أشياء جديدة. وينصح الخبراء بتناول الطحالب والجوز وبذور الكتان وبذور شيا كمصادر بديلة لحمض DHA الدهني لمن لا يحبون الأسماك.

6 - بروتين خال من الدهون

يفقد الجسم العضلات بشكل طبيعي مع التقدم في العمر ولكن يمكن مجابهة تفاقم هذه الحالة عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالبروتين. ويقدر المستطاع يجب الحرص على تناول البروتين من العناصر الغذائية الطبيعية غير المصنعة مثل البيض واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان، والتي تمد الجسم بفوائد كثيرة مقارنة بمسحوق البروتين الصناعي.

7 - منتجات الألبان

يحافظ الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان على صحة العظام. مع التقدم في السن، يمكن أن يقلل الكالسيوم أيضاً من خطر الإصابة بهشاشة العظام وسرطان القولون وارتفاع ضغط الدم. وبعد سن الـ 50، يحتاج الجسم إلى 1200 ملليغرام من الكالسيوم يومياً، والتي يمكن الحصول عليها من خلال منتجات الألبان الخالية من الدهون والمنخفضة الدهون.

8 - التوت

يعد التوت من الفواكه لذيذة المذاق والمفيدة لمخ الإنسان مع التقدم في العمر ويحتوي التوت الأزرق على مادة «بوليفينول»، وهي مركبات تقلل الالتهاب في جميع أنحاء الجسم. كما أنها تقلل من الأضرار التي تلحق بالحمض النووي، والتي يمكن أن تجعل بعض الأمراض أكثر احتمالاً. وتساعد على تحسين مدى التواصل بين «خلايا» المخ، للتخاطب مع بعضها البعض.

9 - ثمار حمراء وبرتقالية

إن البطيخ والفاولة والطماطم واللفل الأحمر والبرتقالي من أفضل العناصر في قائمة الفواكه والخضار الغنية بمركب طبيعي يسمى «لايكوبين». أثبتت الدراسات العلمية أن الأطعمة التي تحتوي على اللايكوبين تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

وتحمي أيضاً من السكتات الدماغية.

10 - خضراوات كرنبية

كلما تقدم الجسم في العمر كلما ضعف نظامه المناعي. وللدفاع عن الجسم ضد الجراثيم، يمكن الخضراوات الكرنبية مثل البروكلي والقرنبيط أن تساعد في تقويته، وذلك لأن لديها مادة كيميائية تدعى «سالفورافينول»، والتي تقوم بتنشغيل الخلايا المناعية بحيث تكون أكثر قدرة على مهاجمة السموم التي تضر الخلايا وتسبب المرض مع مرور الوقت. يعد تناول كميات كبيرة نسبياً من هذه الخضراوات أحد وسائل الوقاية من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

11 - الخضراوات ذات الأوراق الداكنة

للحفاظ على صحة العينين، يجب الاهتمام بتناول المزيد من الخضار مثل السبانخ واللفت والكرنب الأخضر. ويمكن لمضادات الأكسدة، التي تحتوي عليها الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، أن تقلل من فرص الإصابة بإعتام عدسة العين والضمور البقعي. يمكن تناول أحد هذه الخضراوات في وجبة غذائية على الأقل يومياً، للمساعدة أيضاً في تجنب التباطؤ في الذاكرة والقدرة على التركيز وتوازن القرارات والأحكام.

12 - أفوكادو

يوجد الكثير من الأسباب الجيدة للمواظبة على التهام الأفوكادو. تشير الدراسات إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في الأفوكادو يمكنها تحسين الذاكرة وتساعد على حل المشكلات بشكل أسرع. يقوم الأفوكادو أيضاً بتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يقلل فرص الإصابة بالتهاب المفاصل، ويساعد على الاحتفاظ بوزن صحي، وحماية البشرة من أضرار أشعة الشمس.

13 - البطاطا الحلوة

تحتوي البطاطا الحلوة على الكثير من البيتا كاروتين، والذي يحوله الجسم إلى فيتامين A. إن هذا الفيتامين هو مفتاح لصحة العيون والبشرة. كما أنه يبقي الجهاز المناعي قوياً. تحتوي ثمرة بطاطا حلوة متوسطة الحجم على نفس نسبة فيتامين A التي يحصل عليها الجسم إذا تم تناول 23 كوباً من القرنبيط المطبوخ.

14 - التوابل

تفعل التوابل ما هو أكثر من مجرد إعطاء نكهة للطعام، وذلك لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على البقاء بصحة جيدة على مر السنين. على سبيل المثال، يساعد الثوم في الحفاظ على الأوعية الدموية مفتوحة. يمكن أن تساعد القرفة على خفض الكوليسترول، والدهون الثلاثية (الدهون في الدم). ويحمي الكركم من الاكتئاب ومرض الزهايمر، وربما يتسم بتوفير قوى مضادة للسرطان أيضاً.

Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experince In General & Pediatric Surgery Staff Member At Oakwood Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

Nitha Abraham, PA-C Fathima Syed, FNP-BC

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

(313)-843 - 8300



شركة فولكس فاجن تطلق سيارتها Amarok.. تعرف على مواصفاتها

أطلقت شركة فولكس فاجن نسخة قوية من أيقونتها Amarok، التي تنتمي لفئة موديلات البيك أب، بمعدلات أداء أعلى وبعض الملامح التصميمية المميزة. وأوضحت الشركة الألمانية أنها أجرت تعديلات على محرك الديزل سداسي الأسطوانات على شكل حرف V سعة 3.0 لتر بقوة 258 حصانا، وذلك بالتعاون مع شركة Werk2، وهو ما زاد من قوة المحرك إلى 350 حصانا/750 نيوتن متر لعزم الدوران الأقصى.

وبفضل هذه القوة الكبيرة تتسارع السيارة المعدلة من المصنع من الثبات إلى 100 كلم/س في غضون 5.8 ثانية، فضلا عن الوصول إلى السرعة القصوى 250 كلم/س، ولمزيد من الالتصاق بالطريق تم تجهيز السيارة بطقم جنوط كبير قياس 22 بوصة، فضلا عن مجموعة التعليق الهوائي القابلة للضبط الكامل. وتولت شركة نايدفاكتور تعديل المقصورة الداخلية، والتي أضفت عليها لمسة من الفخامة من خلال الاعتماد بسخاء على فرش الكانتر وطلاء البيانو والتزيين بخيوط حياكة باللون الأحمر.



سكودا تفرح عشاقها بسيارة عائلية مميزة وأنيقة

كشفت سكودا مؤخرا عن سيارة عائلية مميزة ستحل محل مركبات Rapid الشهيرة في أسواق العالم.

ومن أبرز ما يميز مركبة Scala الجديدة هيكل الهاتشباك الأنيق المزود بمصابيح مثلثية الشكل فيها شرائط إضاءة LED، والسقف البانورامي الكبير الذي يمتد على طول السيارة ليعطي الركاب شعورا مميزا أثناء السفر، والجناح الهوائي الصغير المثبت على مؤخرة السقف.

أما قمرة المركبة فقد أتت بمقاعد جلدية مريحة مخصصة لـ 5 ركاب، وحصلت على مقود رياضي مميز، وواجهة قيادة متطورة مزودة بأحدث أنظمة المولتيميديا وشاشتين، واحدة بحجم 8 بوصات في منتصفها تعمل باللمس، وأخرى قبالة السائق مباشرة.

وزودت هذه السيارة بـ 9 وأند حماية هوائية، وأنظمة كهربائية لتسخين الزجاج والمرابا والمقاعد، ونظام كهربائي للتحكم بوضعية المقاعد، وحساسات مسافات أمامية وخلفية، ونظام يمنع انزلاقها على المنحدرات والمخدرات والطرق الزلقة.

وستطرح Scala بنوعين من المحركات بعزم 115 و150 حصانا، تعمل مع علب سرعة أوتوماتيكية بـ 6 مراحل، وستعمل بعدة أنظمة قيادة، منها نظام قيادة رياضي وآخر اقتصادي، أما سعرها فسيبدأ من 16 ألف دولار.



جاجوار تقدم موديل 2021 من سيارتها F-Type بشكلها الجديد

المحرك بناقل حركة أوتوماتيكي 8 سرعات، كما يمكن طلبه عند الشراء مع خاصية الدفع الكلي، ويمكن لهذا المحرك دفع السيارة من الثبات لسرعة 100 كم/ ساعة تقريبا (96 كم/ ساعة) في 4.4 ثانية، وبسرعة قصوى 285 كم/ ساعة.

كذلك تقدم الشركة فئة R الأقوى من السيارة بمحرك بنفس المحرك السابق لكن بعد رفع قوته إلى 567 حصان و700 نيوتن متر من عزم الدوران، ويمكن لهذا المحرك دفع السيارة من الثبات لسرعة 100 كم/ ساعة تقريبا (96 كم/ ساعة) في 3.5 ثانية، وبسرعة قصوى 299 كم/ ساعة.

وبدأت جاجوار بالفعل في فتح باب الحجز وشراء هذه السيارة في إنجلترا، وذلك بسعر يبدأ من 54 ألف و60 جنيه استرليني، أو ما يعادل حاليا مليون و133 ألف جنيه مصري تقريبا.

من أبل وأندرويد، بالإضافة لضمه خاصية جديدة تعمل على تحديث نظام تشغيل السيارة عبر الانترنت بدون التوجه إلى أي مركز خدمة تابع لجاجوار لتحديثه. وبالنسبة للمحركات التي تقدمها الشركة مع هذا الموديل من السيارة فتضم عدة فئات أولها محرك 4 اسطوانات يتصل بشاحن توربيني، وهو بسعة 2000 سي سي وبقوة 296 حصان و400 نيوتن متر من عزم الدوران، ومعه تتمكن السيارة من التحرك من الثبات لسرعة 100 كم/ ساعة تقريبا (96 كم/ ساعة) في 5.4 ثانية، وبسرعة قصوى 250 كم/ ساعة.

ولن يفضل المحركات القوية فتقدم الشركة محرك V8 يتصل بشاحن توربيني خارق، وهو بسعة 5000 سي سي وبقوة 444 حصان و580 نيوتن متر من عزم الدوران، ويتصل هذا

كشفت جاجوار الإنجليزية مؤخرا عن موديل 2021 من سيارتها F-Type، حيث يعد هذا الموديل بمثابة نسخة Facelift من الجيل الحالي لهذه السيارة، وهي نسخة تقدم شكل معدل للسيارة مع تجهيزات مختلفة عن الموجودة بالموديل الحالي منها.

وتضمنت التعديلات الجديدة التي يحملها هذا الموديل شبكة تهوية أمامية أكبر حجما، ومصابيح أمامية بتصميم أكثر نحافة، وفتحات تهوية كبيرة على يمين ويسار شبكة التهوية الرئيسية، بالإضافة لمنح هذا الموديل غطاء جديد للمحرك، وأطواق (جنوط) بتصميم معدل، ومصابيح خلفية جديدة.

أما من الداخل فشملت التعديلات شاشة 12.3 رقمية بوضعية بديلة للعدادات التقليدية للسيارة، وشاشة باللمس لتشغيل النظام الترفيهي والمعلوماتي بالسيارة أنظمة تشغيل السيارات

أصبحت أكثر شراسة.. شركة ديهلر تعدل طرازات من بي إم دبليو

أجرت شركة ديهلر تعديلات تقنية وتصميمية على سيارتي بي إم دبليو X3 M و X4 M من الفئة المتوسطة للموديلات الرياضية متعددة الأغراض SUV. وأوضحت الشركة السويسرية أن التعديلات التي أجرتها على وحدة التحكم الخاصة بكلتا المحركين زادت القوة إلى 610 حصان/760 نيوتن متر لعزم الدوران الأقصى، وهو ما ساعد على زيادة السرعة القصوى إلى 300 كلم/س تقريبا.

وجهزت الشركة سيارتي بي إم دبليو بمجموعة عادم من الفولاذ بمخارج رباعية تتوافق مع فلتر الجزيئات OPF، الذي يأتي من المصنع بشكل قياسي.

وتمتاز النسخ المعدلة بهيكلها المنخفض من خلال الاعتماد على طقم النواضح الرياضي، والذي ساعد على التمتع بالمزيد من خصائص الإيروديناميكية، فضلا عن تقليل الاهتزازات على الطريق، كما يتوفر مجموعة تعليق كاملة بخصائص رياضية.

وتتف النسخ المعدلة على طقم جنوط «CDC1 Forged» بقياس 21 و22 بوصة، كما قامت شركة ديهلر بتجهيز سيارات بي إم دبليو بشقة اسبويلر أمامي لمنح مقدمة السيارة مظهرا أكثر شراسة.



Opel Insignia 2020 debuts with slightly fresher looks, more equipment and engines

Opel has been working on the facelift version of its Insignia flagship family hauler over the past two years. The main details and photos are already here, and the premiere will occur at the 2020 Brussels Motor Show in Belgium on January 10 through 19.

Overall, the car holds onto its recognizable exterior design while boasting a more modern-looking front. The radiator grille and headlights have been reshaped, a large air intake appeared in the lower apron, and the anti-fog lights with vertical slits next to them are also new. Moving to the rear, the bumper has changed ever so slightly, and the exhaust tips are now dual.

No interior photos are available so far, but the carmaker assures us the cabin will



look 'fresh and up-to-date'. Highlights will include a high-end infotainment system with wireless charging capacity, a rear view camera, a blind zone monitor, new seats, and hands-free trunk opening (Sports Tourer only).

The 2020 Opel Insignia will also ship with a few brand-new gasoline and diesel engines, but their parameters and performance specs remain to be disclosed.

330 ألف دولار متوسط أسعار المنازل الجديدة بأمريكا

زادت مبيعات المنازل الجديدة لأ أسرة واحدة في الولايات المتحدة في نوفمبر، مما يشير إلى أن انخفاض أسعار فائدة القروض العقارية ما زال يدعم سوق الإسكان، رغم أن وتيرة المبيعات في أكتوبر تشرين الأول كانت أضعف مما أعلن عنه في السابق.

وقالت وزارة التجارة الأمريكية إن مبيعات المنازل الجديدة ارتفعت 1.3% إلى وتيرة سنوية بلغت 719 ألف وحدة الشهر الماضي مدعومة بمكاسب في منطقتي شمال شرق وغرب البلاد. وعدلت الوزارة المبيعات لشهر أكتوبر بالخفض إلى 710 آلاف وحدة من القراءة السابقة البالغة 733 ألف وحدة.

وكان خبراء اقتصاديون استطلعت رويترز آراءهم قد توقعوا أن ترتفع مبيعات المنازل الجديدة، التي تشكل حوالي 11.8% من إجمالي مبيعات سوق المساكن، إلى معدل بلغ 734 ألف وحدة في نوفمبر.

وعلى أساس سنوي فزت مبيعات المنازل الجديدة 16.9%.

وتكتسب سوق الإسكان في أكبر اقتصاد في العالم قوة دافعة بعد أن خفض مجلس الاحتياطي الفيدرالي أسعار الفائدة ثلاث مرات هذا العام وهو ما دفع فوائد القروض العقارية للانخفاض إلى أعلى مستوياتها في عدة أعوام التي سجلتها العام الماضي.

وسجلت تراخيص بناء المنازل لأسرة واحدة في نوفمبر، أعلى مستوى لها منذ يوليو تموز 2007. ووصلت الثقة بين شركات البناء في ديسمبر إلى أعلى مستوى لها منذ يونيو حزيران 1999.

وارتفع متوسط أسعار المنازل الجديدة في نوفمبر 7.2% عن مستواه قبل عام ليصل إلى 330800 دولار.

مصر: توقعات باستمرار تراجع الطلب على العقارات حتى بداية 2020

كشف مؤشر «عقار ماب»، عن تراجع الطلب على العقارات في مصر خلال شهر نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي بنسبة 3.8% على أساس شهري، مسجلاً 2801 نقطة، مقابل 2913 نقطة خلال أكتوبر/ تشرين الأول الماضي.

وتوقع المؤشر المتخصص في تقييم الوضع العام للقطاع العقاري المصري، من خلال بيانات جهات اقتصادية وإحصائية معتمدة، استمرار تراجع الطلب حتى بدايات العام المقبل 2020، بالرغم من تقديم الكثير من شركات التطوير العقاري لعروض تنافسية.

وأظهرت بيانات المؤشر تراجع حجم الطلب على العقارات في الموسم الصيفي 2019، والذي يبدأ من مايو/ أيار وحتى أغسطس/ آب بمعدل 12.7 في المائة، مقارنة بنفس الفترة من 2018.

ويوضح عدد من المعنيين بالسوق العقاري، لتنشيط حركة المبيعات، بتطوير آليات أنظمة التمويل العقاري، خاصة بعد تراجع نشاط شركات التمويل، منذ إعلان البنك المركزي عن مبادرته للتمويل العقاري في 2014.

وأرجع خوسيه ماري ماجرينا، المدير التنفيذي لشركة السويس للإسمنت الملكية لـ «هايدلبرج الألمانية»، في بيان مرسل للبورصة المصرية، أسباب خسارة شركته لنحو 495.5 مليون جنيه مصري خلال التسعة أشهر الأولى من 2019، مقابل صافي ربح 335.2 مليون جنيه عن نفس الفترة من 2018، لحالة الركود التي تضرب السوق العقاري، نتيجة المنافسة التخريبية، على حد وصفه، متوقفاً استمرار حالة الركود، وعدم حدوث انتعاش للسوق في 2020، ما لم تتدخل الدولة بتشريعات جديدة.

وأظهرت المؤشرات المالية لشركة السويس للإسمنت تحولها للخسارة بقيمة 37.3 مليون جنيه، خلال الربع الثاني المنتهي في يونيو الماضي، مقارنة بصافي ربح 252.5 مليون، خلال الربع المقارن من 2018. كما تراجع إيرادات الشركة بنسبة 17.6% إلى 1.5 مليار جنيه، خلال الربع الثاني، مقارنة بإيرادات بلغت 1.8 مليار جنيه، خلال الفترة المقارنة من العام السابق.

ويساهم القطاع العقاري بـ 16.2 في المائة من الناتج المحلي الإجمالي، وارتفع معدل نمو قطاعي التشييد والبناء والأنشطة العقارية من 225 في المائة في 2010/ 2011، إلى 952 في المائة في 2017-2016، وهو ما حذر منه المركز المصري للدراسات الاقتصادية، على اعتبار أن حدوث أي أزمات في هذا القطاع، سيؤثر سلباً في الاقتصاد بشكل عام.



Soaring UK property prices are due to low interest rates

Soaring house prices over the past four decades have been caused largely by low interest rates, not by a lack of supply of homes, research by the Bank of England has found.

A paper by two economists at the bank found that falling real interest rates have been responsible for the majority of the rise in prices of homes.

"Nearly all of the rise in average house prices relative to incomes can be seen as a result of a sustained, dramatic, and consistently unexpected, decline in real interest rates," the researchers wrote.

This leaves the UK exposed to significant falls in house prices when interest rates rise and mortgage debt becomes more expensive.

Average house prices could plunge by one-fifth if there is an unexpected interest rate rise of 1 percentage point which is then sustained over several years, the Bank of England forecasts.

Other countries have also experienced rapid house price inflation as mortgage lending has expanded but prices in the UK have risen faster than in any other advanced industrialised nation.

Real, inflation-adjusted house prices are 3.5 times higher on average in the UK than they were in 1980 whereas prices in Germany and Japan have barely changed, while in France they have doubled. Only Canada comes close to the UK, with a threefold increase in average property prices.

House prices in the UK have also risen substantially faster than incomes. Average house prices are now almost twice as high relative to a measure of average household disposable income as they were 40 years ago.

Chronic undersupply of housing in the UK has frequently been blamed for pushing up prices but David Miles and Victoria Monro at the Bank of England found this has not been a significant driver.

Instead it is the abundant supply of cheap credit that has accounted for most of the change. The researchers compared house prices, which have risen sharply, with rents, which have remained relatively stable compared to incomes.

To read the rest of the article go to : <https://www.independent.co.uk>

44 ألف صفقة بيع عقاري في دبي خلال 12 شهراً

كشفت «داتا فايندر»، منصة المعلومات والبيانات العقارية التابعة لمجموعة «برويرتي فايندر»، عن بوادر تحسن واضح يشهده السوق العقاري في دبي؛ حيث سجلت الـ 12 شهراً السابقة أكبر عدد من الصفقات العقارية في تاريخ دبي العقاري، وذلك بناءً على تحليل المعلومات الحكومية المتاحة للعام.

وسجلت دبي ما مجموعه 44590 صفقة عقارية منذ نوفمبر 2018 وحتى نوفمبر 2019، وهو أكبر عدد للصفقات المسجلة خلال 12 شهراً في تاريخ سوق دبي العقاري منذ أن أصبحت بيانات عمليات البيع متاحة للعام. كما شهدت الفترة الممتدة من يناير وحتى 30 نوفمبر هذا العام بيع 36799 عقاراً سكنياً، وهو ثاني أعلى رقم بعد الرقم المسجل في عام 2017، حين تم بيع 37388 وحدة سكنية في المجمع. إلا أن إضافة العمليات المسجلة في شهر ديسمبر، قد تجعل من عام 2019 صاحب الرقم القياسي لعدد عمليات بيع العقارات السكنية المسجلة خلال 10 سنوات.

وكشفت مجموعة «برويرتي فايندر» أيضاً عن تسجيل صفقات البيع العقارية في دبي خلال شهر نوفمبر أعلى مستوى خلال 11 عاماً بمجموع 5037 صفقة، لتتجاوز بذلك إجمالي عدد صفقات البيع خلال أكتوبر الذي سجل 4774 صفقة، وسبتمبر الذي شهد 4007 صفقات. وتشير جميع هذه المؤشرات إلى أن سوق العقارات في دبي يستعد للزخم الكبير المرتقب قبل معرض «إكسبو 2020».

ويُمكن أن يُعزى الارتفاع الكبير في حجم الصفقات العقارية منذ شهر سبتمبر 2019 إلى التأثير الإيجابي الذي تركه قرار تشكيل «اللجنة العليا للتخطيط العقاري»، التي تهدف إلى وضع خطة طويلة لرسم مستقبل القطاع، على ميول السوق.



عشبة القديسين

جرعات عالية جداً ن عشبة القديسين قد يكون لها مضاعفات جانبية مزعجة).
· تسريع التئام الجروح وشفاء الحروق عند تطبيق معجون مصنوع من عشبة القديسين موضعياً عليها.
· مكافحة الالتهابات وتسكين الالام الناتجة عن هذه الالتهابات، كما في حالات التهابات المفاصل والام العضلات.

مخاطر ومخاطر

رغم فوائد عشبة القديسين العديدة والمذهلة، إلا أن عليك أن تترك بعض المخاطر والمخاطر المتعلقة بها، وهذه أهمها:
· لا ينصح باستعمال عشبة القديسين من قبل المصابين بالحالات النفسية التالية: مرض ثنائي القطب، مرض الانفصام.
· قد تثير هذه العشبة رد فعل تحسسي لدى البعض، والأعراض قد تشمل ما يلي: طفح جلدي، مشاكل في التنفس، تورم في اللسان أو الفم أو الحلق.
· لا ينصح بتناول عشبة القديسين لمدة تتجاوز 12 أسبوعاً من قبل البالغين، كما يجب تناولها بجرعات صغيرة ومحسوبة.

· هذه بعض الأعراض الجانبية التي قد تترافق مع استخدام عشبة القديسين: مشاكل في النوم، طفح جلدي، صداع، دوار، تعب وإرهاق، إسهال، جفاف في الفم، اضطرابات في المعدة.
· تميل عشبة القديسين للتفاعل بشكل سلبي مع العديد من الأدوية المعروفة، لذا يجب استشارة الطبيب في حال كنت ترغب في استعمال عشبة القديسين مع أدوية الحالات التالية: الربو، الكحة، الإيدز، ارتفاع ضغط الدم، الكولسترول، الشقيقة.
· قد تزيد عشبة القديسين من حساسية الجلد تجاه أشعة الشمس وترفع من فرص الإصابة بحروق الشمس.
· على الحوامل تجنب استعمال عشبة القديسين خلال فترة الحمل إلا في حال نصح الطبيب بغير ذلك فقط.



كما تساعد هذه العشبة على إعادة ضبط ساعة الجسم ومساعدته على النوم بعد معاناة طويلة مع الأرق، ومكافحة مشاعر التعب والإرهاق والتوتر.

-6 مكافحة السرطان

بدأت البحوث والدراسات في مجال السرطان تظهر نتائج وأعدة تتعلق بفوائد عشبة القديسين في مكافحة السرطان، إذ أظهرت البحوث أن لعشبة القديسين تأثيراً إيجابياً يتعلق بإيقاف ومكافحة اللوكيميا على وجه الخصوص.

-7 فوائد أخرى

كما أن لعشبة القديسين العديد من الفوائد الهامة الأخرى، كما يلي:
· مكافحة الأمراض المعدية (ولكن هذا يستدعي أخذ

إنتاج الهرمونات بمستويات طبيعية.

-4 التخفيف من ألم البواسير في الحمل

يجب التنويه هنا إلى أن الحامل لا تنصح بتناول مكملات عشبة القديسين، ولكنها تستطيع استخدام دهون موضعي يحتوي على خلاصة عشبة القديسين لعلاج الأعراض المزعجة التي قد تظهر نتيجة الإصابة ببواسير الحمل.

-5 تحسين المزاج وعلاج الأرق

لا تقتصر فوائد عشبة القديسين للصحة النفسية على تحسين حالة مريض الاكتئاب، فذات المركبات المسؤول عن مكافحة الاكتئاب في هذه العشبة تساعد كذلك على تحسين المزاج بشكل ملحوظ ومنع التقلبات المزاجية الحادة.

عشبة القديسين هي إحدى الأعشاب التي تتميز بشعبيتها الواسعة ومنذ القدم، وذلك لما لها من خصائص علاجية عديدة وهامة، ومن الممكن الاستفادة منها بإحدى الطرق والهيئات التالية: مكملات غذائية، زيت عشبة القديسين.
وتتميز عشبة القديسين بقدرتها على التأثير وبشكل كبير على هرمونات الجسم. فوائد عشبة القديسين
لعشبة القديسين العديد من الفوائد الهامة لجسمك وصحتك، وهذه أبرزها:

-1 علاج الاكتئاب

أحد أهم فوائد عشبة القديسين وأكثر استخداماتها شيوعاً هي استخدامها لعلاج الاكتئاب ومكافحته، وهي أحد الخيارات ذات الشعبية الواسعة بين الخيارات المعالجة التي قد يطرحها الطبيب على مريض الاكتئاب. ويعزو الخبراء هذه الفوائد العديدة لاحتواء عشبة القديسين على مركبات خاصة مكافحة للاكتئاب.

-2 تخفيف علامات «الانسحاب» لدى المدمنين

وجدت بعض الدراسات أنه من الممكن لعشبة القديسين المساعدة بشكل كبير على تخفيف حدة الأعراض التي ترافق انسحاب بعض المواد الكيميائية الضارة من الجسم، مثل الكحول أو النيكوتين (السجائر) أو المخدرات بأنواعها.
لذا فإن عشبة القديسين قد تكون أحد المواد الهامة جداً في رحلة علاج الإدمان.

-3 إعادة توازن الهرمونات

تحتوي عشبة القديسين على مركبات فعالة لها تأثير قوي وملحوظ على هرمونات الجسم، إذ تساعد على تنظيمها وإعادة أي توازن مفقود فيها.
وتفيد عشبة القديسين بشكل خاص مرضى الغدة الدرقية، إذ تساعد على التقليل من حدة الأعراض الظاهرة نتيجة مشاكل الغدة الدرقية، كما تساعد على تحسين وظائف الغدة الدرقية وتحسين قدرتها على

6617 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126



قهوة عربية وأمريكية - بن يمني
حوايج يمنية وبهارات عربية طازجة

شوكولاتة و حلويات . هدايا لجميع المناسبات
مكسرات و بزورات و مخلوطة طازجة
تمر و رطب كاليفورنيا مدجول - عسل طبيعي
زيوت و أعشاب طبيعية
مستحضرات تجميل طبيعية



(313) 584-7700

www.dearbornroastery.com



Fresh Arabic & American Coffee
Fresh Spices & Seasonings

Chocolate, Sweets & Gifts for all Occasions
Fresh Nuts & Mixed Nuts - Organic Honey
California Medjool Dates & Ruttab
Natural Herbs & Essential Oils
Natural Beauty Supplies

الهاتف وصحة الأطفال العقلية.. دراسة تدق ناقوس «الخطر»

كشفت دراسة حديثة في بريطانيا، أن ربع الأطفال والشباب يستخدمون الهواتف الذكية، بطريقة تدعو إلى القلق حول صحتهم العقلية والنفسية.

واعتمدت الدراسة التي أعدت من قبل كلية الملك في لندن King's College London ، على 41 بحثا منشورا منذ سنة 2011، حول استخدام الهواتف الذكية والصحة العقلية لما يزيد عن 40 ألف شخص تقل أعمارهم عن 20 سنة. وأظهرت النتائج أن ما يقارب 23 في المئة من الشباب ظهرت عليهم أعراض «اضطرابات استخدام الهاتف الذكي أو ما يعرف بـ«PSU».

ويقدم الباحثون تعريفا واضحا لهذا الاضطراب «Problematic smartphone usage»، قائلين إنه يرتبط بمسألة الإدمان، مثل الشعور بالقلق العارم حين لا يكون الهاتف متاحا، أو حينما يؤدي وجود الجهاز إلى إهمال الشخص لباقي الأنشطة الأخرى.

وأورد الأكاديميون أن هناك علاقة بين اضطراب استخدام الهاتف الذكي والقلق والإرهاق وقلة النوم، فضلا عن المزاج المكتئب. وقال الباحث نيكولا كالك، وهو أحد المشاركين في الدراسة، إنه ليس واضحا ما إذا كانت الهواتف الذكية هي التي تسبب الإدمان أم إن بعض التطبيقات هي المسؤولة عن ذلك. وأضاف أنه بغض النظر عن السبب الأكثر دقة فإنه «ثمة حاجة إلى توعية الناس بشأن استخدام الأطفال والشباب للهواتف الذكية».

وأكد الأكاديمي البريطاني «على الآباء أن يعرفوا الوقت المناسب لأبنائهم، أثناء استخدام الهواتف الذكية».



ألعاب الأطفال قد تكون خطيرة.. هكذا تميزها

هذه اللعبة على الفور. ومع ذلك، أكد أوبرست أن اختياري الرائحة والفرك لا يكفيان مطلقا لإثبات جودة المنتج وسلامته للطفل، إذ يمكن أن تحتوي الألعاب التي لا يزول طلاؤها على مواد خطيرة أيضا. كما أن إدراك الروائح يختلف من شخص لآخر، مع العلم بأنه غالبا ما تتلاشى العطور من الألعاب غير المغلقة إذا ما ظلت فترات طويلة على أرفف العرض. وأشار الخبير إلى أن فحص قائمة المكونات المدونة على الغلاف لا يكفي مطلقا للاطلاع على معلومات وافية عن مكونات اللعبة، لأن الشركات المصنعة ليست ملزمة على الإطلاق بذكر قائمة بالمواد المكونة للعبة.

كما أن وجود علامة سي إي CE على العبوة لا يكفل بالضرورة جودة المنتج كونها تعد إقرارا من قبل الشركة المنتجة بالتزامها بمعايير ومواصفات الاتحاد الأوروبي، وبالطبع ربما يكون هذا الإقرار خاطئا. لذا أوصى أوبرست الآباء بفحص غلاف اللعبة والتحقق من وجود أختام منظمات مستقلة كعلامة جي أس (GS) التي تشير لخضوع المنتج لاختبارات السلامة والجودة.

للفحص الفني بمدينة ميونيخ أن انبعاث رائحة عطرة من الدمية لا يعد دليلا على جودة اللعبة لأنه عادة ما تحاول الشركات المنتجة إخفاء رائحة المواد الصناعية السيئة بإضافة روائح العطور النفاذة التي تفوح مثلا بنكهات الفواكه. وأوصى الخبير الألماني أيضا بفرك اللعبة باستخدام أي منديل ملبل أثناء شرائها، فإذا ظهر أي لون في المنديل ينبغي على الآباء حينئذ الإحجام عن شراء

حذر الخبير الألماني رالف ديكمان من احتواء بعض ألعاب الأطفال على مواد كيميائية ضارة مثل مادة "نفثالين" التي يشبه في أنها مادة مسرطنة. لذا يتعين على الوالدين فحص اللعبة جيدا قبل الشراء، مع مراعاة الابتعاد عن الألعاب التي تنبعث منها رائحة نفاذة. كما شدد خبير ألعاب الأطفال لدى الهيئة الألمانية للفحص الفني على ضرورة الابتعاد عن الألعاب التي تحتوي على حواف أو زوايا حادة أو أجزاء غير مثبتة جيدا نظرا لأنها قد تشكل خطرا على الصغار. فعلى سبيل المثال قد يبتلع الطفل الأجزاء غير المثبتة جيدا ويتعرض لخطر الاختناق.

رائحة

ووفقا لتصريحات سابقة للخبير الألماني توماس أوبرست فإن انبعاث رائحة نفاذة من ألعاب الأطفال مؤشر خطر، حيث يمكن أن تشير إلى احتواء اللعبة على مواد خطيرة كالنيكل أو اللدائن. وأضاف أوبرست الخبير لدى الهيئة الألمانية



Children's toys can be dangerous

German expert Ralf Dickman has warned that some toys contain harmful chemicals such as naphthalene, a suspected carcinogen.

Parents should check the game thoroughly before purchasing, keeping in mind that games that emit a pungent odor.

He also stressed the need to keep away from toys that contain sharp edges or corners or parts not well installed as they may pose a danger to young people. For example, a child may swallow unproven parts and risk choking.

Smell According to previous statements by the German expert Thomas Oberst, the emission of a pungent smell from children's toys is a danger indicator, as it could indicate that the game contains dangerous materials such as nickel or plastics. Oberst, an expert at the German Technical Inspection

Authority in Munich, said the smell of the doll is not a sign of the quality of the game because producers often try to hide the smell of bad industrial materials by adding pungent fragrances that smell like fruit flavors. The German expert also recommended rubbing the game with any wet handkerchief during purchase, if any color appears in the handkerchief should parents then refrain from buying this toy immediately. However, Oberst stressed that the odor and scrub tests are not enough to prove the quality of the product and the safety of the child, as toys that do not paint can still contain dangerous materials as well.

The perception of smells varies from person to person, though perfumes often fade from unpacked toys if they remain on display shelves for long periods. The expert pointed out that checking the list of components on the cover is not enough at all to get full information on the components of the game, because

manufacturers are not obliged at all to provide a list of materials that make up the game.

The CE marking on the package does not necessarily guarantee the quality of the product as it is an acknowledgment by the manufacturer of its compliance with EU standards and specifications, and of course this may be wrong. Therefore, Oberst recommended that parents check the game cover and check for the seals of indepen-

dent organizations, such as the GS mark, indicating that the product is subject to safety and quality tests.



كيف يكون الطالب متفوقاً دراسياً

لا بد للطالب الذي يسعى إلى تحقيق التفوق، والوصول إلى درجات عالية من النجاح، أن يوفر لنفسه الوقت الكافي والجهد اللازم من أجل تحقيق ذلك، فالنجاح هو خطوات متتالية ونتيجة لمثابرة دائمة، ومن أهم الوسائل التي تعين الطالب على التفوق والنجاح ما يلي:

- تنظيم الوقت: من أهم أسباب النجاح هي معرفة كيفية إدارة الوقت بنجاح، فالطالب الذي يستطيع تقسيم وقته وأولوياته يستطيع إنجاز مهامه الدراسية خلال وقت أقصر، ويحصل على نتائج أعلى.

- عدم تأجيل الدروس والواجبات: أحد الأسباب المهمة للتفوق والنجاح هي عدم التسويف، يعني أن لا يؤجل الطالب دروسه وواجباته فتتراكم عليه بنسبة كبيرة، فيؤدي ذلك إلى إنجاز هذه الواجبات بسرعة ودون دقة ليتمكن من تسليمها في الوقت المحدد، ومن شأن هذا التأخير أن يؤدي إلى نتائج متدنية في التحصيل الدراسي.

- تخصيص وقت للراحة: إذ لا يمكن للطالب التركيز في دراسته وحل واجباته إذا كان متعباً أو يشعر بالنعاس، فلا بد من تخصيص فترات للراحة موزعة على مدار اليوم، حتى يستطيع الطالب تجديد نشاطه، ثم الدراسة بتركيز أعلى، وتشير بعض الدراسات إلى أن الجسم يحتاج مدة راحة بحوالي خمس دقائق لكل 45 دقيقة دراسة.

- الانتباه أثناء الدرس: من أهم أسباب التفوق والنجاح هو الانتباه أثناء الحصة وشرح الدرس، فالأستاذ يشرح المسائل ويبسطها للطلاب، ومن شأن الانتباه في الحصة أن يرفع من نتيجة التحصيل الدراسي بنسبة ملحوظة، فبعض المعلمين يكتبون في الامتحان أسئلة تتعلق بملاحظات بسيطة شرحت أثناء الحصة الدراسية.

- ممارسة الرياضة: فالعقل السليم في الجسم السليم، وممارسة الأنشطة الرياضية ليست مضيعة للوقت كما يظن البعض، فقد أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة تزيد من نسبة التركيز وتجعل الجسم أكثر حيوية، وبالتالي ينعكس ذلك على التحصيل الدراسي انعكاساً إيجابياً. متابعة الدروس يومياً: الدراسة اليومية حتى مع عدم وجود امتحانات أو واجبات ترفع التحصيل الدراسي وتساعد على التفوق والنجاح، فالطلاب الذين يدرسون فقط وقت الامتحان أو عند حل الواجبات يكون تحصيلهم الدراسي أقل.

- طرح الأسئلة: أحد أساليب زيادة التحصيل الدراسي، هو طرح الأسئلة على الأستاذ أثناء الدرس أو بعد انتهاء الشرح، وذلك يساعد الطالب على فهم الإشكالات، كما أنه يوسع مدارك الطالب ويزيد من قدرته على البحث والدراسة.

- الدراسة قبل النوم: تفيد بعض الدراسات أن مراجعة مادة الامتحان قبل النوم تساعد في تذكر المعلومات، ويساعد ذلك في تنشيط الذاكرة.

- مراجعة الملاحظات يوم

الاختبار: مراجعة المعلومات يوم الامتحان لا تعني الدراسة يوم الاختبار، بل يجب على الطالب أن يكون قد درس مادة الامتحان مسبقاً، ومن المفيد مراجعة النقاط الرئيسية والملاحظات المهمة يوم الاختبار، فذلك يساعد على تذكر المعلومات المحفوظة.



أفضل 5 تطبيقات تعليمية لترغيب طلاب الابتدائية بوسائل التعليم المختلفة

ومن شأن التنقل السهل والتفاعلية (متكاملة الخواص حتى تعليم كيفية نطق الكلمات) غمر الأطفال في تجربة تعليمية معارضة للغة (أو أكثر) من ضمن ما يزيد عن 30 لغة، كالفرنسية والإسبانية واللاتينية والكورية واليونانية والروسية والهندية والتشيكية والنافاجو والسواحلي.

بل حتى لغتي الكليغون من أفلام «Star Trek» والفاليرية العليا من مسلسل «Game of Thrones»! وتساعد الإنجازات و«المكافآت» والألعاب الصغيرة على تحفيز الأطفال، بينما توجد لوحة للأبء تطلعكم على التقدم الذي حققه أبنائكم. (التطبيق مجاني، iOS و Android، أو 9.99-6.67 دولار لنسخة Duolingo Plus الخالية من الإعلانات مع فترة تجريبية ل7 أيام).

لتحبيب الأطفال الصغار في التعليم العام: Khan Academy Kids

هذا التطبيق الحائز على عدة جوائز مورد استثنائي ومجاني لمساعدة أطفالنا الأصغر سناً - بين عامين و6 أعوام - على تعلم المزيد عن كل شيء تقريباً. من صانعي تطبيق Khan Academy ذي الشعبية العريضة، يأتي Khan Academy Kids الحديث نسبياً لمنح الأطفال كتباً وفيديوهات وألعاب تفاعلية مع مختلف المواد كالقراءة ومحو الأمية، والعدّ أساسيات الحساب، وحتى المهارات التنفيذية كالتركيز والذاكرة والمنطق والمخاطبة وحل المشاكل. وتزود مجموعة الفيديوهات المختارة من National Geographic Young Explorer عن العلوم والطبيعة والحيوانات.

إذا كنت تبحث عن تطبيقات تساعد على تحسين قدرات ابنك التعليمية في المدرسة، أو على إثارة شغفه تجاه مادة ما، هناك 5 تطبيقات تعليمية عامة موجهة لتلاميذ الابتدائية بالتحديد. إليك أفضل 5 تطبيقات للأطفال من سن الروضة حتى الابتدائية، حسب ما رشحها موقع Cool Mom Tech.

لتحبيب الأطفال في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (STEM): حزمة تطبيقات TinyBop STEM

لوقت طويل شكلت تطبيقات TinyBop التطبيق الأشهر الذي يسمح للأطفال باستكشاف المفاهيم العلمية المختلفة دون قواعد ولا نقاط ولا فوز ولا خسارة. وهذا هو نوع الاستكشاف الحر المنشود من خلال تطبيقات في منتهى الجمال تتيح للأطفال الانكشاف بمفردهم والاهتمام الحقيقي بموادهم. والآن يمكن الحصول على مزيد من المتعة التعليمية عبر حزمهم الجديدة TinyBop STEM. وتضمن 4 تطبيقات عن ناطحات السحاب والفيزياء وحالات المادة والهندسة (تطبيق الجوائز).

لتحبيب الأطفال في الرياضيات: DragonBox

رغم وجود كثير من التطبيقات الرائعة في الرياضيات للأطفال من كل الأعمار، فإذا كنت تبحث عن تطبيق يحول مفاهيم الجبر إلى لعبة، فهو DragonBox. يُذكر أن DragonBox Algebra 5+ مخصص للأطفال بين 5 سنوات و9 سنوات، ويذكر بلعبة Cut the Rope: أي حل مسائل منطقية بواسطة جمع البطاقات المتشابهة والتسلسلات، ومع تقدم المستويات، تتحول البطاقات المرسومة الظرفية إلى معادلات. وسيحل الأطفال مزيداً من المسائل المعقدة بما في ذلك الكسر والمعادلات ويتقنون المفاهيم الأساسية للجبر بينما يشعرون بأنهم يلعبون لعبة ممتعة.

لتحبيب الأطفال في القراءة: مكتبة كتب Epic!

عندما كنت تبحث عن تطبيقات تساعد على تحسين قدرات ابنك التعليمية في المدرسة، أو على إثارة شغفه تجاه مادة ما، هناك 5 تطبيقات تعليمية عامة موجهة لتلاميذ الابتدائية بالتحديد. إليك أفضل 5 تطبيقات للأطفال من سن الروضة حتى الابتدائية، حسب ما رشحها موقع Cool Mom Tech.

لتحبيب الأطفال في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (STEM): حزمة تطبيقات TinyBop STEM

لوقت طويل شكلت تطبيقات TinyBop التطبيق الأشهر الذي يسمح للأطفال باستكشاف المفاهيم العلمية المختلفة دون قواعد ولا نقاط ولا فوز ولا خسارة. وهذا هو نوع الاستكشاف الحر المنشود من خلال تطبيقات في منتهى الجمال تتيح للأطفال الانكشاف بمفردهم والاهتمام الحقيقي بموادهم. والآن يمكن الحصول على مزيد من المتعة التعليمية عبر حزمهم الجديدة TinyBop STEM. وتضمن 4 تطبيقات عن ناطحات السحاب والفيزياء وحالات المادة والهندسة (تطبيق الجوائز).

لتحبيب الأطفال في تعلم لغة أخرى: Duolingo

هناك سبب وجيه لبقاء Duolingo ضمن أعلى 10 تطبيقات تعليمية في متجر تطبيقات آبل بأكمله، إذ يستخدمه أكثر من 300 مليون متعلم.

لتحبيب الأطفال في تعلم لغة أخرى: Duolingo

هناك سبب وجيه لبقاء Duolingo ضمن أعلى 10 تطبيقات تعليمية في متجر تطبيقات آبل بأكمله، إذ يستخدمه أكثر من 300 مليون متعلم.

Good grades and a desk 'key for university hopes'

Having a desk to work at, good grades and high expectations from parents, as well as being happy at school, are key factors in encouraging children to go on to university, a study suggests.

Researchers in Croatia found these influences were more important than class size, school, average grades at the school or the wealth of an area.

And they say this suggests schemes to raise aspirations should be targeted at an individual rather than school level.

The study covered over 1,000 pupils.

Researchers from the Institute for Social Research, in Zagreb, asked 1,050 pupils aged 13, 14 and 15 at 23 schools in the city:

whether they would like to continue to higher

education about their parents' aspirations for them what level of academic support they received from each of their parents whether they had their own room, computer and desk whether they enjoyed school

The researchers also gathered data on the pupils' academic grades, as well as on the size of each school and its classes, the average grade for each school and property prices in the local area.

«Too few» poor white university students

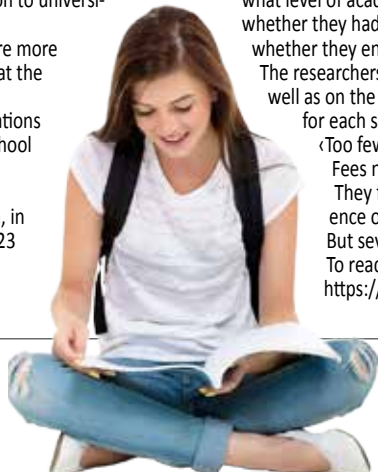
Fees not university deterrent, says Hinds

They found none of the school-level factors had any influence on the pupils' desire to continue to higher education.

But several factors related to parents and home life did.

To read the rest of the article go to :

<https://www.bbc.com/>





5 خرافات عن اللياقة البدنية

الحصول على الجسد المثالي يتطلب التمارين الرياضية القاسية ولكنها أحياناً لا تجدي نفعا. تعرّف على أشهر 5 خرافات عن اللياقة البدنية.

1 - خرافة: يجب تضييع ساعات طويلة في الصالة الرياضية للحصول على نتيجة مرضية. حقيقة: ممارسة التمارين الصحية وأخذ فترات كافية من الراحة يساعد على خسارة الوزن.

2 - خرافة: يساعد التعرق الكثير في حرق المزيد من السعرات الحرارية. حقيقة: لا، فالتعرق هو عملية طبيعية لإفراز السموم خارج الجسم وتبريده.

3 - خرافة: ممارسة الركض تُضر بالركبتين. حقيقة: يساعد الركض على تقوية المفاصل والعضلات.

4 - خرافة: تساعد تمارين التمدد والإحماء على التخلص من آلام العضلات. حقيقة: يساهم التمدد بعد ممارسة الرياضة في زيادة مرونة العضلات والمفاصل.

5 - خرافة: تزيد ممارسة اليوغا من حرق السعرات الحرارية. حقيقة: لا تساعد اليوغا على حرق الكثير من السعرات لكنها تعزز القوة البدنية للجسم.

كيفية ممارسة تمارين المقاومة لشد الجسم.. فوائد غير متوقعة

الجسم

وإلى جانب قدرتها على شد الجسم إلا أن تمارين المقاومة لها العديد من الفوائد مثل قدرتها على بناء عضلات قوية بحجم مثالي وكثافة عالية، وتعمل على خفض الضغط المرتفع بالدم، وتنشط الدورة الدموية، وتنظم من حركة الدم في جسم الإنسان.

كما تساعد على رفع معدلات الأيض في الجسم ولذلك تعد واحدة من أفضل تمارين الحفاظ على وزن الجسم المثالي، وتساعد على إنقاص الوزن ثم ممارستها بجانب نظام غذائي صحي ومفيد.

وتملك تمارين المقاومة القدرة على تقوية المفاصل والعظام والتقليل من أخطار الإصابة بهشاشة العظام، وينصح بممارستها لحماية الأشخاص من هشاشة العظام. كما أنها تزيد من التوازن والمرونة والتحمل في جسم الإنسان وتحفظ نشاط الشخص اليومي إلى جانب قدرتها على تحسين شكل جسم الإنسان وزيادة ثقته في نفسه وتعديل مزاجه، وزيادة نشاطه مما يسهل من حياته اليومية.

كما تحمي تمارين المقاومة الجسم من الإصابة بأمراض عديدة مثل السمنة والاكئاب وأمراض القلب والشرابيين والام الظهر ومرض السكري، وتحسن من عمل وظائف الدماغ، والتقليل من احتمالية وأخطار الإصابة بمرض الزهايمر وتحسن الذاكرة وتحفز القدرة على صنع القرار وحل المشكلات مما يسهل من حياتك.

نصائح تمارين المقاومة لشد الجسم

حتى تبدأ بتمارين المقاومة لشد الجسم عليك أن تمارستها أولاً بشكل تدريجي وحسب قدراتك واحتياجاتك، ومع مرور الوقت يمكنك أن تزيد من شدة التمارين وتحفيزها. ولكن على المبتدئين ممارسة مجموعة واحدة من 8 - 10 تمارين للمجموعات العضلية الرئيسية على أن يكون ذلك مدة يومين أو 3 أيام أسبوعياً، أما في حال كبار السن أو أصحاب الأجسام الضعيفة فينصح بممارسة 10 مجموعات فقط في الأسبوع. ويجب قبل البدء في تمارين المقاومة أن تستشير طبيباً إذا كنت تعاني من أي مشاكل جسدية سابقة ليؤكد قدرتك على ممارسة تلك التمارين؛ وهو من الأمور الهامة جداً، ويجب أن لا تعرض نفسك لإرهاق شديد في التمارين.

بعد تكرار كبير ومجموعات كثيرة، وإلى جانب شد جسمك فهو قادر على تحسين مستوى لياقتك البدنية بشكل كبير.

تمرين الارتفاع بالظهر

تمرين الارتفاع بالظهر ويعتمد على الاستلقاء على جبهتك مع شد ذراعيك وراء الظهر على أن تلامس أصابع قدمك الأرض ورفع صدرك وجسمك الأعلى في اتجاه قدميك مع عدم تحريك قدميك أو يمكنك وضع قدميك في اتجاه الحائط لتتمكن من التحكم في عدم تحريكها.

تمرين بلانك

تمرين بلانك والذي يعمل على عضلات الجولوتيس والظهر والمعدة، ويتم بالاستلقاء على بطنك ورفع الجسم باليدين وأصابع القدمين على أن تثبت على تلك الوضعية مدة دقيقتين والعودة مرة أخرى للاستلقاء وتكرار التمرين أكثر من مرة.

تمرين رفرقة

وهناك تمرين رفرقة الركلات أو ما يسمى بتمرين العجلة ويعتمد على الاستلقاء على الأرض ورفع القدمين للأعلى وبعدها تحريك قدميك مثل تبديل العجلة والتحريك والتكرار لأكثر من مرة في مجموعات. وهناك أيضاً مجموعة أخرى من تمارين المقاومة التي يمكنها أن تساعد في شد الجسم مثل «تمارين رفع الطاقة - الرفع الأولمبي - رفع الأثقال - ضغط الصدر - حركة اليد الأمامية - سحب دامبلز واسع - ضغط الاكئاب - تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس - كتف خلفي انحناء - الاندفاع الأمامي».

فوائد تمارين المقاومة لشد



شد الجسم من الأمور التي تشغل أذهان من يتبعون الرجيم أو برامج إنقاص الوزن أو قاموا بإجراء العمليات التي وفقدوا بها كيلوجرامات كثيرة، لذا تلعب هنا تمارين المقاومة لشد الجسم أفضل دور فعال للتخلص من الترهلات في مثل هذه الحالات وتشد جسمك. وتعمل التمارين على جعل جسمك أكثر مقاومة للترهلات التي تتعرض لها أنسجتك العضلية، فهي تزيد من القوة والكتلة العضلية للجسم، كما أنها من التمارين التي تمكن ممارستها في المنزل بكل سهولة، وفي التقرير التالي نرصد كيفية ممارسة تمارين المقاومة لشد الجسم.

تمرين الضغط

ومن أكثر أنواع تمارين المقاومة لشد الجسم شيوعاً تمرين الضغط، وهو يقوم بالضغط على عضلات الجسم خاصة الذراعين والكتفين والصدر.

ولممارسته عليك أن تنبسط على الأرض، والارتكاز على يديك وفرد الساقين إلى الخلف، بحيث تجعل من جسمك مستقيماً، وبعدها ارفع الجسم من الأرض مع الارتكاز على أطراف أصابع القدم وكفي اليد، والنزول والصعود بالصدر. وتكرار التمرين 10 مرات في 3 مجموعات، وهو من التمارين العظيمة التي تعمل على شد الجسم في وقت سريع وتقوي جميع عضلات الجسم.

تمرين ضغط الكتاف

وهناك تمرين ضغط الأكتاف وعلبك فيه الاستلقاء على الأرض في نفس وضع تمرين الضغط ولكن برفع كتفك بدلاً من رفع الصدر وأيضاً يكون بمعدل 10 تكرارات في 3 مجموعات.

تمرين القرفصاء وهناك تمرين

القرفصاء ويعتمد على الوقوف على القدمين مع فتحهما بعرض الكتفين، بعدها عليك أن تنثني ساقيك، لزاوية 45 درجة، والقفز في الهواء والوقوف مع فرد القدمين وتكرير الأمر ما بين 10 - 15 مرة في 3 مجموعات.

تمرين نط الحبل

تمرين نط الحبل وهو من تمارين المقاومة السهلة لشد الجسم ويعتمد على القفز باستخدام الحبل

Exercise improves asthma in obese adults

Exercise training helps improve daily life for obese adults with asthma, a new study found. Patients who exercised had improvements in physical activity, asthma-symptom-free days, depression symptoms and sleep apnea, researchers found. The three-month program targeted both weight loss and exercise through aerobic and resistance training, the study authors wrote in the journal *Medicine and Science in Sports and Exercise*. "In the past, exercise was seen as harmful to asthmatic patients because they'd have a reaction to the exercise and airways would narrow," said senior study author Dr. Celso Carvalho of the University of Sao Paulo, Brazil. "However, we've learned that exercise can be good

for asthma patients and even better for those who are obese." "Exercise can actually reduce airway inflammation with these patients," Carvalho told Reuters Health by phone. Carvalho and colleagues randomly assigned 55 obese adults with asthma to participate either in a weight-loss program with exercise, including aerobic training and weightlifting, or a weight-loss program that focused on nutrition, psychological therapies and breathing and stretching exercises. After two sessions per week for three months, people in the weight loss and exercise training group had increased their step count by more than 3,000 steps per day, compared to about 730 steps per day in the group that didn't get

exercise training. In addition, the exercise group had about 15 asthma-symptom-free days per month, on average, compared to about 9 days per month for the control group. The exercise group also had greater improvements in depression symptoms, sleep quality and obstructive sleep apnea. "Both groups experienced some benefit, but the exercise really upped the results," Carvalho said. "We believe exercise altogether improves self-esteem, which helps with less depressive symptoms and also sleeping better."

To read the rest of the article go to : <https://www.reuters.com/>

محطة الفضاء الدولية تستقبل قمرانا «خارقة» وآلاف الديدان

وصلت سفينة تابعة لشركة «سبيس إكس» الأمريكية الخاصة إلى المحطة الفضائية الدولية، لتسلم «قمرانا خارقة» وديدان وإنسانا ألياً ذكياً. واستخدم قائد المحطة، رائد الفضاء الإيطالي لوكا بارميتانو، زراعاً آلية ضخمة لإدخال المركبة الفضائية «دراغون»، بعد ثلاثة أيام من إطلاقها، من قاعدة كيب كانافيرال.

وقال بارميتانو لطاقم قيادة المهمة في كيب كانافيرال: «عندما نستقبل مركبة جديدة على متن (المحطة) نأخذ أيضاً شيئاً من روح كل من أسهموا في المشروع، ومن ثم، مرحباً بكم (جميعاً) على متن (المحطة)». وكانت المركبة دراغون والمحطة الفضائية الدولية على ارتفاع 420 كيلو متراً فوق المحيط الهادئ وقت الالتحام.

وحملت الكبسولة «دراغون» ثلاثة أطنان (2720 كيلو غراماً) من الإمدادات، بينها أربعين فأراً لإجراء تجارب عضلية وعظمية، ثمانية منها

خضعت لتعديلات وراثية ليبلغ حجم كتلتها العضلية ضعف الكتلة الطبيعية،



ولذا تعد «قمرانا خارقة».

كما تشمل الشحنة أيضاً 120 ألف دودة أسطوانية متنوعة لاستخدامها في دراسة زراعية.

كذلك حملت الكبسولة رأساً ألياً دائرياً يتمتع بذكاء اصطناعي وقدرة على استشعار حركات رواد الفضاء.

والرأس الآلي، الذي أطلق عليه «سايمون»، هو نسخة محسنة من رأس نقل العام الماضي للمحطة، على سبيل التجربة كمساعد لرواد الفضاء.

وحملت شحنة ناسا أيضاً بعض هدايا الكريسماس لطاقم المحطة المكون من ستة أفراد، وفق ما ذكرت «الأسوشيتد برس».

وتعد هذه الرحلة 19 التي تقوم بها كبسولة من إنتاج «سبيس إكس» لنقل شحنات لحساب ناسا على مدار السنوات السبع الماضية.



هل تساءلت من قبل عن الفرق بين الكويكبات والمذنبات والنيازك؟

إذا كنت ممن يجدون متعتهم في النظر إلى السماء، وتسعى للتعرف على كل ما تراه عينك بالأعلى، فمن المؤكد أنك تعلم أن السماء ليست الشمس والقمر والكواكب فحسب. هناك أيضاً الصخور الفضائية مثل الكويكبات والمذنبات، وزخات الشهب الشهيرة التي تمنحنا الفرصة لرؤية الشهب الرائعة في السماء. فنظامنا الشمسي ممتلئ بالأجسام الكوكبية بجميع أنواعها وأشكالها، فالكويكبات والمذنبات والنيازك، كثيراً ما تؤثر على كوكبنا أو تمر بالقرب منه على مسافة خطيرة، لكننا كثيراً ما نخطئ بالتفريق بين هذه الأجرام السماوية. وفي هذا التقرير نعرض الاختلافات الرئيسية بينها.

الكويكبات

الكويكب هو جسم صخري أو معدني يبلغ قطره من عدة أمتار إلى مئات الكيلومترات وهو يدور حول الشمس. تدور الكويكبات عادةً حول ما يسمى حزام الكويكبات، الموجود بين المريخ والمشتري، وتكون الكويكبات في الغالب أكبر من النيازك والمذنبات. ومن الملاحظ أنه حتى مارس/ آذار 2006، كانت الكويكبات تسمى بالكواكب الصغيرة. وهناك ملايين الكويكبات في مدار الشمس.

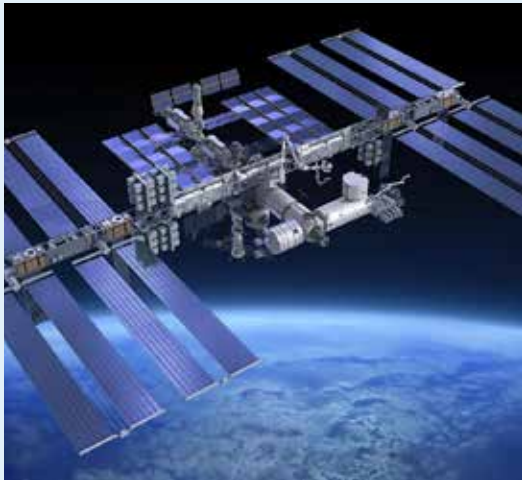
المذنبات

على عكس الكويكبات، تتكون هذه الأجرام السماوية من

النيازك

وتعرف النيازك باسم نجوم الرماية (الساقطة) وتكون أمطار نار حقيقية، ويمكن رؤيتها بوضوح أكبر مقارنة بالكويكبات والمذنبات في الوقت نفسه، هي الأصغر بينها، حيث يتراوح قطرها من 100 ميكرومتر إلى 50 متر. وعندما يخترق النيزك الغلاف الجوي يصبح اسمه شهاب وهو شعاع ضوئي مرئي وفي حال اصطدامه بسطح الأرض أو بسطح كوكب آخر يصبح اسمه حجر نيزكي ويعتقد العلماء أنها أجزاء من كويكبات أو مذنبات. وعادة يمكن رؤية الشهب بالعين المجردة دون استخدام تلسكوب، وعندما تتناسب مدارات الشهب بين بعضها فيمكنك رؤية زخات الشهب متألقة في السماء.

الجليد والغاز والمركبات العضوية، بالإضافة إلى الغازات مثل ثاني أكسيد الكربون أو الميثان، لذلك تبدأ في التسامي أي تتحول من المادة الصلبة إلى الغازية بمجرد اقترابها من الشمس، فتقوم حرارة النجم في تبخير الجليد، وبالنتيجة يترك المذنب وراءه هالة من الغبار والغاز. لذلك بمجرد اقتراب المذنب من الشمس، تهب الرياح الشمسية وتشوه المذنب، مما يؤدي إلى ظهور ذيل مميز، يمكن أن يصل طوله إلى عدة ملايين من الكيلومترات. تتشكل معظم المذنبات في حزام كويبير (كايبير)، هو منطقة من النظام الشمسي تتكون من الأجسام المتجمدة والصخور، تقع بالقرب من مدار نبتون، وفي سحابة أورت. تشكلت المذنبات عند «ولادة» النظام الشمسي، منذ 4.6 مليار سنة.



China launches new optical remote sensing satellite

China sent a new optical remote sensing satellite into space from the Taiyuan Satellite Launch Center in northern China's Shanxi.

The Jilin-1 Gaofen 02B satellite, which belongs to the Jilin-1 satellite family, was launched by Kuaizhou-1A (KZ-1A) and entered the planned orbit successfully.

The satellite was independently developed by the Chang Guang Satellite Technology Co., Ltd., featuring high resolution, wide

width and high-speed data transmission.

The satellite will form a network with the 14 previously launched Jilin-1 satellites, providing remote sensing data and services for agriculture, forestry, resources and environment.

KZ-1A is a low-cost solid-fuel carrier rocket with high reliability and a short preparation period. The rocket, developed by a company under the China Aerospace Science and Industry Corporation, is mainly used to launch



بشهر للدجاج الحلال

BISHER HALAL LIVE CHICKEN MARKET



دجاج حي مذبوح حلال - بقر - خرفان - عجل - سمك



**LIVE CHICKEN
SLAUGHTERED TO ISLAMIC RITES**



Beef - Lamb - Veal - Goat - Poultry & Fish

3440 WYOMING DEARBORN, MI 48120

FOR FASTER SERVICE. CALL AHEAD

اتصل مسبقاً لحجز طلبيات الدجاج

313-843-4041



Open
7
Days

8-7

شلالات فيكتوريا تتعرض لأسوأ موجة جفاف منذ قرن

لبحث قضية التغير المناخي وسبل وقف الاحتباس الحراري الكارثي الناجم عن انبعاثات غازات الدفيئة، التي تعاني جنوب أفريقيا من بعض آثارها، حيث جفت موارد المياه ويات نحو 45 مليون شخص في حاجة إلى المساعدات الغذائية بسبب جفاف المحاصيل.

كما عانت زيمبابوي وزامبيا من انقطاع التيار الكهربائي، لأنهما تعتمدان بشكل كبير على الطاقة الكهرومائية من محطات في سد كاريبا، الواقع على نهر زامبيزي.

وتظهر البيانات التي أصدرتها هيئة نهر زمبيزي أن تدفق المياه بلغ أدنى مستوياته منذ عام 1995، ما وصفه الرئيس الزامبي إدجار لونجو بأنه «تذكير صارخ بما يفعله التغير المناخي في بيئتنا».

وحذر العلماء من جعل التغير المناخي المتهم الرئيسي في تراجع مياه الشلالات، إذ إن هناك دائماً اختلافاً موسميًا في مستويات المياه.

شكلت شلالات فيكتوريا أحد أهم مصادر الجذب أفريقيا لعقود من الزمن، حيث يتوافد ملايين السياح كل عام إلى زيمبابوي وزامبيا لمشاهدتها.

وذكرت صحيفة «جارديان» البريطانية أن أسوأ موجة جفاف تضرب المنطقة منذ قرن أدت إلى انحسار مياه الشلالات إلى حد كبير، مما يعزز المخاوف من أن يؤدي التغير المناخي إلى جفاف إحدى أكبر مناطق الجذب السياحي في أفريقيا.

وأشارت الصحيفة إلى أن المياه تنحسر خلال موسم الجفاف، لكن جفاف هذا العام كان الأقوى ما تسبب في انخفاض غير مسبق في مستويات المياه.

وقال دومينيك نيامبي، بائع الحرف اليدوية، خارج متجره بمدينة ليفينجستون في زامبيا «لم يبلغ الجفاف هذا الحد خلال السنوات السابقة، هذه هي المرة الأولى التي نراها بهذه الصورة».

ويجتمع زعماء العالم بمديري للمشاركة في مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ المعروف باسم «سي أو بي 25»،



40% من النباتات البرية في العالم مهددة بالانقراض

صنفت دراسة علمية جديدة ما يقارب 40% من النباتات البرية في العالم على أنها نادرة جداً وأكثر عرضة لخطر الانقراض من بقية الأنواع بسبب النشاط البشري وتغير المناخ.

وقد نشرت نتائج البحث في عدد خاص من مجلة «ساينس أدفانسز» قبيل انعقاد مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ لعام 2019، المعروف أيضاً باسم «كوب 25» في مدريد يومي 2 و3 ديسمبر الجاري.

ما يقارب نصف مليون نوع

استغرق عمل 35 باحثاً من مؤسسات بحثية في جميع أنحاء العالم تحت إشراف جامعة أريزونا مدة عشر سنوات لتجميع عشرين مليون سجل للنباتات البرية في العالم. وأحصوا ما يقارب 435 ألف نوع من النباتات البرية المختلفة على سطح الأرض، وهي أكبر مجموعة بيانات حول التنوع البيولوجي النباتي تم إنشاؤها حتى اليوم.

وقال أستاذ البيئة وعلم الأحياء التطوري بجامعة أريزونا، برايان إينكويسيت «عندما نتحدث عن التنوع البيولوجي العالمي، كان لدينا تقريبي للعدد الإجمالي للأنواع النباتية البرية، لكن لم يكن لدينا عدد حقيقي لهذه الأنواع».

ويضيف الباحث الرئيسي للدراسة «ما أردنا أن نفهمه حقاً هو طبيعة هذا التنوع وما سيحدث له في المستقبل، فقد تم العثور على بعض الأنواع في كل مكان وعلى أنواع أخرى نادرة جداً».

كشفت إينكويسيت وفريقه أن أكثر من 158 ألف نوع من النبات - وهو ما يمثل 36.5% من جميع أنواع النباتات البرية - نادرة للغاية، أي أنها لوحظت وسجل وجودها أقل من خمس مرات في جميع مناطق العالم.

وهذا العدد أكبر مما كان يتوقعه الباحثون، «فوفقاً للنظرية الإيكولوجية والتطورية، كنا نتوقع أن تكون أنواع كثيرة نادرة، لكن العدد الفعلي الملحوظ الذي وجدناه كان مذهلاً بالفعل»، كما يقولون.

نقاط ساخنة

علاوة على ذلك، وجد العلماء أن الأنواع النادرة تميل إلى التجمع في عدد محدود من النقاط الساخنة، مثل جبال الأنديز الشمالية في أمريكا الجنوبية وكوستاريكا وجنوب أفريقيا ومدغشقر وجنوب شرق آسيا.

ووجدوا أن هذه المناطق ظلت مستقرة من الناحية المناخية منذ نهاية العصر الجليدي الأخير قبل حوالي عشرة آلاف عام، مما سمح لهذه الأنواع النادرة بالاستمرار.

إلا أن مجرد تمتع هذه الأنواع بمناخ مستقر نسبياً في الماضي لا يعني أنها ستنمى بمستقبل مستقر، كما يقول الباحثون. فقد كشفت الدراسة أيضاً أنه من المتوقع أن تشهد هذه المناطق التي تحتوي على أنواع نادرة من النباتات، معدلات مرتفعة من التغيرات المناخية المستقبلية والاضطرابات البشرية.



عاصمة دولة أوروبية تعاني من تلوث هواء خطير

وتقع سراييفو في واد عميق وتحيط بها الجبال العالية، وقد عانت تاريخياً من التركيزات العالية للضباب والضباب الدخاني والغبار.

أعلنت السلطات في البوسنة والهرسك أن تلوث الهواء في العاصمة سراييفو قد وصل إلى مستويات خطيرة، مما دفع المسؤولين إلى حظر سير الشاحنات وإلغاء جميع الفعاليات العامة في الهواء الطلق وتحذير المواطنين بضرورة التزام منازلهم.

غير أن الوضع ازداد تدهوراً في العقد الماضي بسبب انتشار المباني الشاهقة، التي تعوق تدفق الهواء، واستخدام المركبات القديمة شديدة التلوث وتزايد استخدام الفحم للتدفئة في المدينة.

وفقاً لتقرير صدر مؤخراً عن برنامج الأمم المتحدة للبيئة، يتعرض سكان سراييفو لبعض من أعلى نسب تركيزات تلوث الهواء في أوروبا.

وتقول الأمم المتحدة إن هذا أدى إلى خفض متوسط العمر في البلاد 1.3 عاماً.



كما خفض المسؤولون درجات حرارة التدفئة المركزية، التي تعمل بالفحم للمباني وحظروا أعمال البناء التي ينتج عنها الغبار.

فرضت حكومة سراييفو الإقليمية هذه الإجراءات، وقالت، الأحد، إنه بالنسبة لمعظم الأيام الثلاثة الماضية، بلغت قيم جسيمات بي إم 10 في الهواء الضعيف على الأقل - وأحياناً 5 أضعاف - الحد المسموح به وفق الاتحاد الأوروبي البالغ 50 ميكروغرام لكل متر مكعب.

الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة يحذر: الأسماك تختنق

أعلن الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة، في تقرير قدمه للمؤتمر العالمي لتغير المناخ في مدريد أن استنزاف الأكسجين في البحار يشكل تهديداً لمخزون الأسماك على نحو متزايد.

وقال التقرير، الذي يحمل عنوان «نقص الأكسجين في المحيطات: مشكلة الجميع»، «تتضرر نحو 700 من المناطق البحرية في مختلف أنحاء العالم» بسبب استنزاف الأكسجين.

وذكر دان لافولي، أحد معدي التقرير، أنه يمثل دعوة للانتباه إزاء زيادة الانبعاثات الكربونية ونقص الأكسجين في المحيطات.

ووفقاً للتقرير، يعود تراجع الأكسجين في المحيطات لسببين رئيسيين، هما الاحتباس الحراري والتلوث بمواد غذائية من الزراعة.

وإذا ارتفعت درجات الحرارة في مياه البحر يقل الأكسجين، كما أن تلوث المياه بمواد غذائية من مزارع الأسماك أو الأسمدة من الزراعة، لاسيما المناطق الساحلية، يؤدي إلى نمو الطحالب بشكل كبير، التي تستهلك الأكسجين.

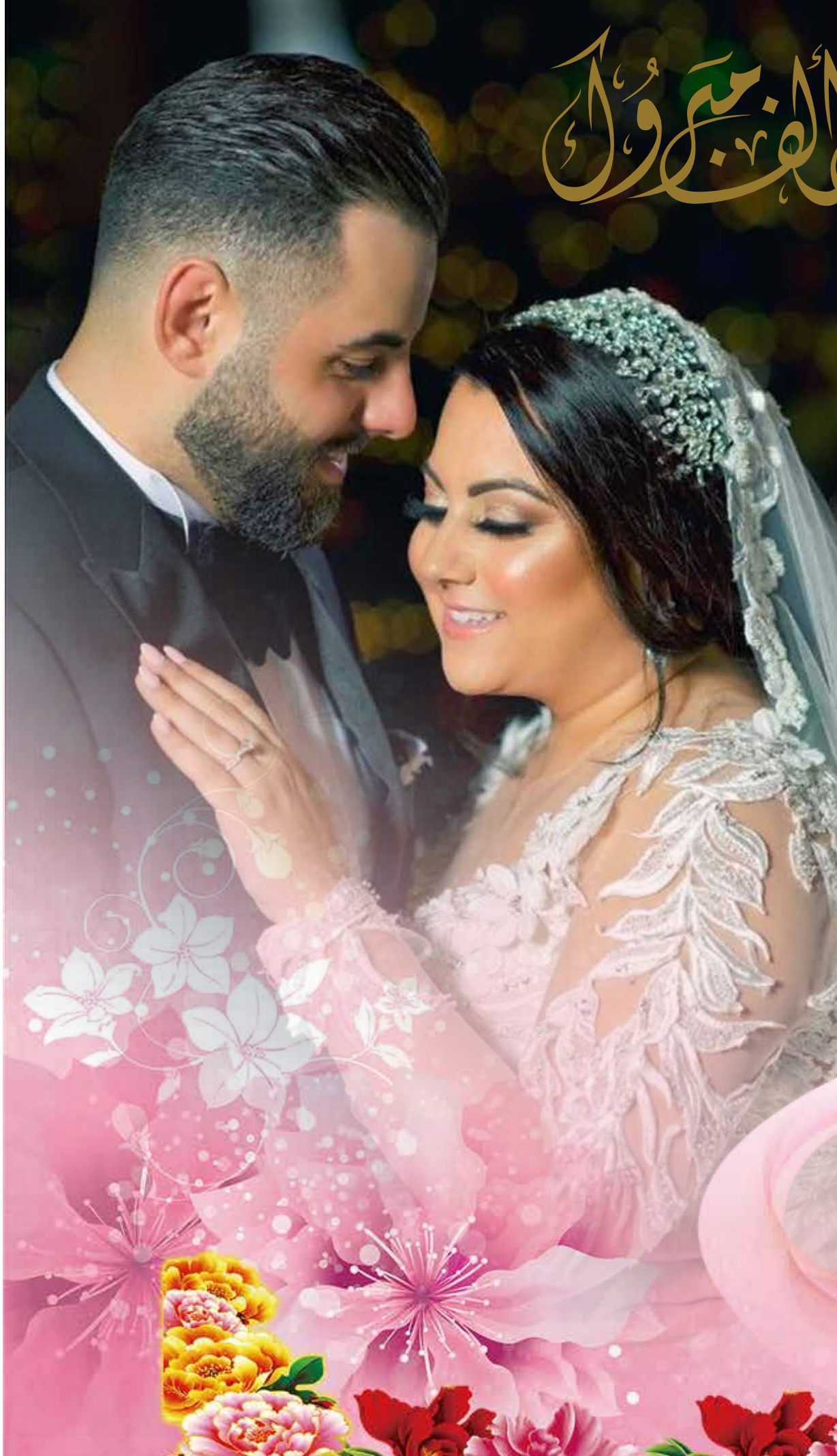


ألف ألف مباركة

تهنئة مفعمة بالسرور مكللة
بالورود للعروسين الرائعين

**علي زكي هاشم
وميرنا قاسم حجاب...**

معطرة بعطر الياسمين تحملها أسراباً
من الطيور... وتحلق بها في الأفق
البعيد بسرور، وتتألق في سماء الحلم
السعيد بابتسامات عريضة ترتسم
على وجهها ملؤها سرور.. وترتسم
السعادة لزوج أجمل عروسين وبعبارة
ألف مبروك القلب يرقص لهما
فرحاً بحبور، وبارك الله لكما وبارك
عليكما، وجمع بينكما على خير على
مر الدهور.





PURE HANDS
Yemen Relief

**AS YEMEN GOES
THROUGH
ITS WORSE
—
CAN WE
BRING HOPE
TO ITS
PEOPLE?**



DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org




1-800-425-1647



@PUREHANDS2

Middle Eastern Cuisine . a Healthier Choice




Malek
AL KABOB


Royal
Kabob 

Tel: 313-203-2067

Fax: 313-203-2069

22371 Goddard Rd. Taylor MI 48180

www.malekcuisine.com

Tel: 313-872-9454

Fax: 313-285-2065

3236 Caniff St. Hamtramck, MI 48212

www.hroyalkabob.com

TOP GEARZ

AUTO SALES

معرض هاني عميسان

لبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوربية والكورية

SERVING THE COMMUNITY FOR OVER 17 YEAR

17 عاماً في خدمة الجالية



نعطيك أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty engine
& transmission

BUY-SELL-TRADE



• نبيع بأفضل الأسعار
• نبيع كل السيارات مع
ضمانة سنة كاملة للأجن
والترانزميشن

■ ملكية نظيفة وأسعار مدهشة
clean titles - great prices

■ أسألوا عن التقسيط لمدة ثلاثة أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات ونسحبها إلى أي مكان تريد

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM

3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212

313-368-7000

haniomasan@gmail.com

hamza.omasan@gmail.com