

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

بايدن في مؤتمر الأمن في ميونيخ:
« انا عند كلمتي.. أمريكا عادت »

Pelosi : U.S. lawmakers will set up
commission to probe Jan. 6 attack on Capitol

توقعات بعقد مؤتمر المانحين
لليمن في مارس

UN : Half Of Yemen Under-5s Face
Acute Malnutrition

هل يغير الحمض النووي الريبي
حياتنا إلى الأبد؟

Climate Change "May Have Played A Key
Role" In Coronavirus Pandemic

فيروس كورونا يهاجم البنكرياس
ويرفع سكر الدم..

إبراهيم عياش ..

اليمني الأمريكي الذي جعل المستحيل حقيقة

Abraham Aiyash The Yemeni American
Who Made The Impossible A Reality

ترامب يعلن بدء
حركته السياسية



أسواق المصطفى

FREE DELIVERY ORDERS OVER 75\$
تسوق عن طريق موقعنا .. التوصيل مجاناً إلى المنزل
www.supergreenlandmarket.com



سمانة عربية وعالمية في خدمتكم منذ 1993



أطيب وألذ الأطعمة



أفخر الحلويات العربية



لحوم حلال



خضار وفواكه طازجة

WILD WEDNESDAY



shop our super produce daptment for great savings an fresh **fruits & vegetables!**
in appreciation of our customers we have deducted every **wednesday**
of every week as a ady of savings an fruits & vegetables!



SUPER GREENLAND
12715 W. WARREN,
DEARBORN, MI 48126
313.584.5445



15237 W. WARREN,
DEARBORN, MI 48126

15853 FORD RD,
DEARBORN HEIGHTS, MI 48127

23340 FORD RD,
DEARBORN HEIGHTS, MI 48127



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 - 4 PM



SHEBA PHARMACY Rx
4132 Schaefer Rd.
Dearborn MI 48126
Phone : 313-406-4006
Fax : 313-551-4799
HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . Closed



PACKARD PHARMACY Rx
4726 Greenfield Rd. Ste. 101
Dearborn MI 48126
Phone : 313-633-9310
Fax : 313-633-9706
HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 2 PM

المحتويات 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 باسم
رئيس التحرير
وما ينشر في المجلة لا يعبر بالضرورة عن رأي
المجلة أو المركز

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

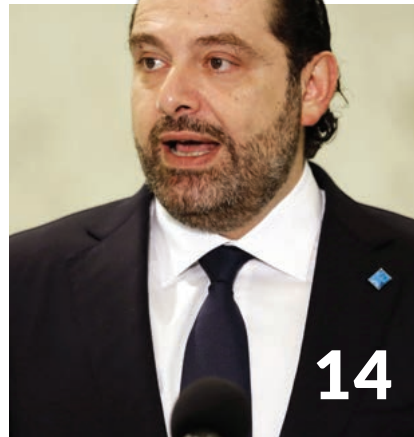
THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

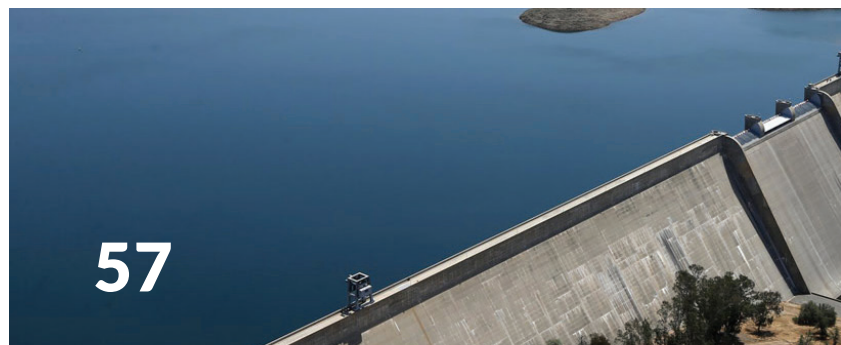
ALL ARTICLES, OPINIONS AND
LETTERS ARE SENT IN THE NAME
OF THE EDITOR AND DO NOT
NECESSARILY EXPRESS THE
OPINION OF THE NEWSPAPER OR THE
CENTER. CONTACT THE ADVERTISER IN
THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE
please call : 313- 409-9541

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

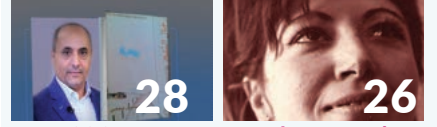
الإخراج الفني /
ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



عرب أمريكا Arab America	10
العرب اليوم Arabs Today	14
دين ودينا 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

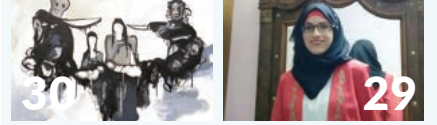


ثقافة cultuer



نقد Criticism

ثقافة cultuer



تشكيل ART

نصوص Provision



سينما CINEMA

كتب books



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

بايدن في مؤتمر الأمن في ميونخ: «انا عند كلمتي..أمريكا عادت»

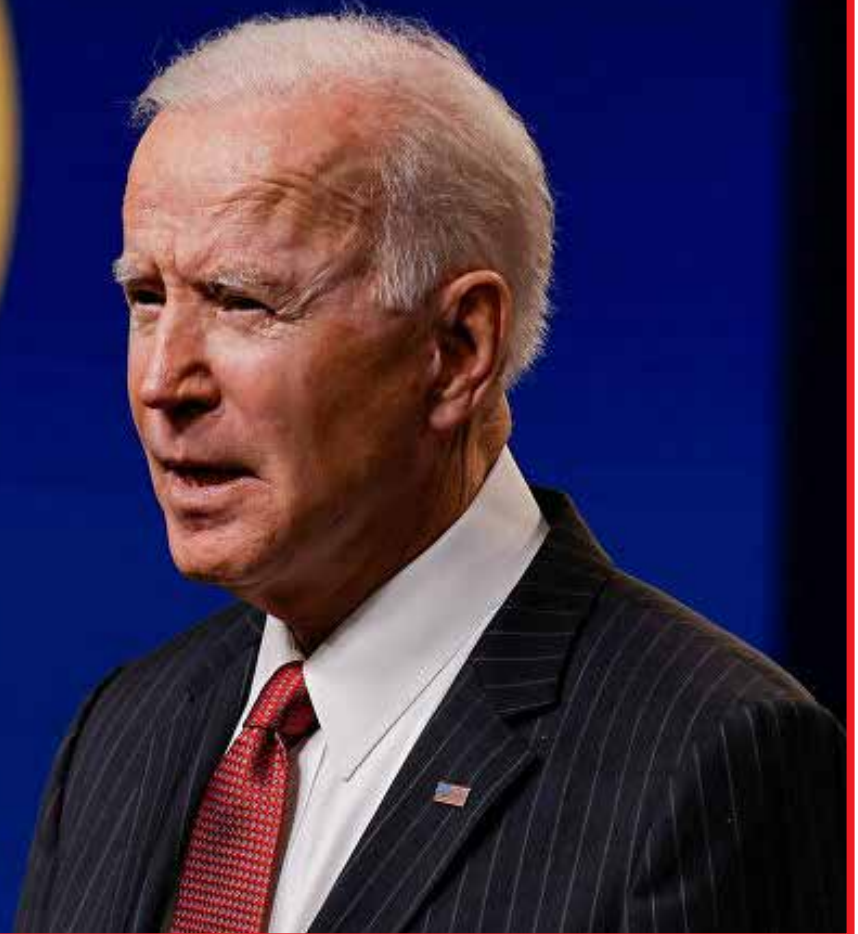
قال الرئيس الأمريكي جو بايدن ، لقادة العالم الذين حضروا مؤتمر الأمن الدولي السنوي في ميونخ، إن التحالفات عبر الأطلسي عادت كأولوية للولايات المتحدة مرة أخرى، بعد أربع سنوات في عهد سلفه دونالد ترامب.

وأضاف بايدن: «أنا رجل له كلمته. لقد عادت أمريكا. أنا أتحدث اليوم كرئيس للولايات المتحدة، في بداية إدارتي، وأبعث برسالة واضحة إلى العالم: لقد عاد الأمريكيون. لقد عاد التحالف عبر الأطلسي. ولن ننظر إلى الوراء».

واستطرد بايدن قائلاً في أول خطاب رئيسي له على الساحة الأوروبية: «اسمحوا لي أن أمحو أي شك. وستعمل الولايات المتحدة بشكل وثيق مع شركائنا في الاتحاد الأوروبي وعواصم الدول الأعضاء في جميع أنحاء القارة».

وأضاف بايدن أن الولايات المتحدة ملتزمة تماماً بتحالفها مع منظمة حلف شمال الأطلسي (ناتو)، مشيراً إلى أن الولايات المتحدة تدعم تماماً معاهدة الأمن الجماعي للمنظمة.

ويقام هذا الحدث العالمي المهم عبر الإنترنت لأول مرة هذا العام بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).



البيت الأبيض: لا نخطط لرفع العقوبات عن إيران



إلى ذلك حوّل الرئيس الأمريكي حلفاء بلاده على العمل معاً لمواجهة التحديات السياسية والاقتصادية الصينية، قائلاً: «علينا الاستعداد معاً لمنافسة استراتيجية بعيدة الأمد من الصين... علينا ضمان أن تتم مشاركة فوائد النمو بشكل واسع وبالتساوي، ليس من قبل البعض فقط. يمكننا مواجهة انتهاكات الحكومة الصينية الاقتصادية والإكراه وتقويض أسس النظام الاقتصادي العالمي».

كما اتهم روسيا بـ«مهاجمة ديمقراطيتنا» بينما أعرب عن عزم واشنطن «استعادة» ثقة أوروبا وحذر في الأثناء من «العودة إلى تكتلات الحرب الباردة الجامدة».

استعادة ثقة الأوروبيين كذلك أكد بايدن عزمه على «استعادة» ثقة الأوروبيين، مضيفاً أنها «ليست مسألة الشرق ضد الغرب.. لا يمكننا وعلينا ألا نعود... إلى تكتلات الحرب الباردة الجامدة».

وتعهد بـ«عودة» التحالف بين ضفتي الأطلسي، قائلاً: «أتحدث اليكم كرئيس للولايات المتحدة، في بداية إدارتي، وأبعث برسالة واضحة إلى العالم: الولايات المتحدة عادت، لقد عاد التحالف العابر للأطلسي».

كما كشف أن الولايات المتحدة ملتزمة تماماً بحلف شمال الأطلسي، ومبدأ أن أي هجوم على عضو واحد في الحلف هو هجوم على الجميع. وأكد أن «الولايات المتحدة ملتزمة تماماً بتحالفها مع حلف شمال الأطلسي، وأرحب باستثماركم في القدرات العسكرية التي تمكن دفاعاتنا المشتركة».

قالت المتحدث باسم البيت الأبيض، جين ساكي، للصحافيين، إن الولايات المتحدة لا تخطط لرفع العقوبات المفروضة على إيران قبل الانضمام لمبادرات مع أوروبا بشأن البرنامج النووي الإيراني.

وفي كلمة للصحافيين على متن طائرة الرئاسة الأمريكية في الوقت الذي توجه فيه الرئيس جو بايدن لولاية ميشيغان، قالت ساكي «لا توجد خطة لاتخاذ خطوات إضافية» بشأن إيران قبل إجراء «الحوار الدبلوماسي».

إلى ذلك، دعا الرئيس الأمريكي، جو بايدن، إلى ضرورة التصدي لتصرفات إيران المزعزعة للاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

أنشطة إيران المزعزعة للاستقرار

وأكد بايدن، في مؤتمر ميونخ للأمن المنعقد عبر الإنترنت أن على الولايات المتحدة العمل مع القوى الكبرى في العالم للتعامل مع أنشطة إيران المزعزعة للاستقرار. وقال إن إدارته «مستعدة لإعادة الانخراط في المفاوضات» مع مجلس الأمن الدولي بشأن برنامج طهران النووي.

كما أوضح: «علينا أن نتعامل مع أنشطة إيران المزعزعة للاستقرار في أنحاء الشرق الأوسط. سنعمل مع شركائنا الأوروبيين وغيرهم بينما نمضي قدماً». وأضاف: «نسعى لإعادة تفعيل آلية 5+1 للتفاوض مع إيران».

مواجهة الصين

نائبة في الكونغرس الأمريكي تظهر في اجتماع رسمي وخلفها أسلحة نارية

أثارت نائبة جمهورية في الكونغرس الأمريكي الاستهجان عندما ظهرت خلال اجتماع إحدى اللجان عبر تطبيق «زوم» وخلفها مجموعة من الأسلحة النارية. وكانت النائبة لورين بويرت تشارك مع مجموعة أخرى من المرشحين في اجتماع تنظيمي للجنة الموارد الطبيعية عبر الفيديو بسبب جائحة كوفيد-19، عندما ظهرت على الشاشة من منزلها وخلفها رفوف كتب، وضعت عليها ثلاث بنادق على الأقل ومسدس.

وبويرت البالغة 34 عاما ناشطة في مجال حقوق السلاح، وقد انتخبت عضوا في مجلس النواب عن ولاية كولورادو الغربية في تشرين الثاني/نوفمبر 2020، وهي من المؤيدين المخلصين للرئيس السابق دونالد ترامب.

كما تملك بويرت مطعما في بلدة رايفل بولاية كولورادو يحمل اسم «شوترز غريل» (مطعم شواء مطلق النار)، حيث يحمل العاملون فيه الأسلحة النارية بشكل علني.

وبعد وقت قصير من وصولها إلى واشنطن، أعلنت بويرت عن نيبتها حمل مسدس، وانتقدت وضع أجهزة كشف معادن عند مدخل قاعة مجلس النواب، وكذلك القوانين التي تمنعها من إبقاء سلاحها معها لدى حضور الجلسات، وأعلنت أن «هذه القوانين عبثية وخرق لحقوقنا الدستورية».

وزعمت أنها وغيرها من المرشحين قد تركوا «عرضة للهجوم وغير مسلحين» خلال اعتداء لمناصري ترامب في 6 كانون الثاني/يناير على مبنى الكابيتول.

وقال النائب الديموقراطي عن كاليفورنيا جاري هوفمان: «هذه هي الحقيقة. إذا أراد شخص ما أن تكون خلفية زوم مقاما لشهوته المريضة تجاه السلاح، يمكنه فعل ذلك. ولكن هذه قاعة اجتماعاتنا».

وأضاف أنه بعد انتهاء أزمة كوفيد-19 - «مهما كانت شهواتك أو مشاعرك في ما يتعلق بالأسلحة، ليس بإمكانك إحضارها إلى قاعة لجنتنا».



سيناتور بارز تحت نار الانتقادات.. رسائل زوجته فضحته

وما أن تسربت تلك الرسائل، تعالت أصوات ناخبيه في الولاية، مطالبين باستقالته، ما دفع كروز لاحقا إلى الإقرار بخطئه، معترفا بأنه كان ينوي البقاء في المنتجع حتى يوم الأحد.

وقال بعد عودته، إلى هيوستن لصحافيين تجمعوا أمام منزله: «خططنا للبقاء في المكسيك حتى عطلة نهاية الأسبوع مع عائلتي. وبمجرد أن جلست على كرسي الطائرة أحسست بأن قرارني لم يكن صائبا.. واضح أنني أخطأت».

إلا أن اعتذار الرجل لم ينفع على ما يبدو، فيما يفرق سكان تكساس بالتلوج ويعانون انقطاع الكهرباء والجليد. فقد رفعت في العديد من الشوارع لافتات تتهم السيناتور بالفرار تاركا سكان ولايته «يتجمدون».

لكن رسائل السيدة كروز النصية، والتي أرسلتها إلى الأصدقاء والجيران في هيوستن يوم الأربعاء كشفت، بحسب ما أفادت صحيفة نيويورك تايمز، عن رحلة خطط لها على عجل، بعد أن غرق منزلهم كما آلاف الأميركيين في الولاية في «الجليد» والتلوج.

هربا من الصقيع

فقد اقترحت هايدي كروز على الأصدقاء مهربا للخروج من الصقيع، حتى يوم الأحد، داعية إياهم للانضمام إلى العائلة في فندق ريتز كارلتون في كانكون، حيث مكثوا «مرات عديدة» في السابق، مشيرة إلى أن سعر الغرفة (309 دولارا في الليلة) فقط والمعايير الأمنية في الموقع جيدة.

بسبب عاصفة ثلجية لم تشهدها البلاد منذ زمن، ذهب سيناتورها الجمهوري البارز تيد كروز لتمضية اجازة بعيدا عن الصقيع مع عائلته في المكسيك، ما فتح عليه «بحرا» من الغضب والانتقادات في البلاد.

ولعل ما زاد الطين بلة ما كشفته رسائل زوجته النصية، التي أتت لتناقض تبريرات السيناتور التي قدمها لاحقا، بعد أن انتشرت صورة الرحلة الميمونة. فبعد أن انتشرت بشكل واسع صور كروز وزوجته هايدي على متن الطائرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، انتفض حلفاؤه السياسيون وخصومه على السواء.

«ليكون أبا جيدا» وارتفعت حدة الانتقادات بعد أن أصدر كروز بيانا، قال فيه إنه سافر إلى المكسيك «ليكون أبا جيدا» ويرافق بناته وأصدقاءهم، «مشيرا إلى الصعاب التي عانى منها الأولاد خلال الفترة الماضية، في إشارة إلى الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة كورونا».

بعدها انتقدته.. ترمب يرفض لقاء نيكي هايلي

التمهيدية لعام 2024.

هذا واقتحم أنصار ترمب مبنى الكابيتول في 6 يناير لوقف التصديق على الأصوات الانتخابية، مما أسفر عن مقتل ضابط شرطة وإصابة العشرات في الفوضى.

ومنذ أعمال الشغب، حاولت هايلي إدانة دور ترمب في نفس الوقت دون أن تنفصل تماما عن الرئيس السابق وقاعدته السياسية. وقالت في ذلك الوقت إنها شعرت أن الرئيس السابق «فقد أي نوع من الجدوى السياسية التي كان سيحصل عليها»، وتساءلت عما إذا كان سيكون لاعباً في مستقبل الحزب الجمهوري. وسعت منذ ذلك الحين إلى تسوية الأمور مع ترمب علنا، وانتقدت إجراءات المساءلة ضده في وقت سابق من هذا الشهر، وكتبت مقالا في صحيفة وول ستريت جورنال ألفت فيه باللوم على وسائل الإعلام في الانقسامات بين الجمهوريين، لكن ذلك لم يشفع لها عند الرئيس السابق دونالد ترمب.

رفض الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترمب لقاء نيكي هايلي، سفيرته بلاده السابقة لدى الأمم المتحدة والمرشحة الرئاسية المرشحة لعام 2024، وفقا لمصدر مطلع.

وذكرت صحيفة «بوليتيكو» أن هالي تواصلت مع ترمب لطلب لقاء وجهها لوجه في منتجعه في Mar-a-Lago في فلوريدا، لكنه رفض لقاءها بعد أن أمضت هايلي الأسابيع الأخيرة تنتقد الرئيس السابق لدوره في أعمال شغب الكابيتول في 6 يناير.

كما التقى ترمب بمسؤولين آخرين في الحزب الجمهوري في Mar-a-Lago منذ تركه لمنصبه، بما في ذلك زعيم الأقلية في مجلس النواب كيفن مكارثي.

وتركت هايلي إدارة ترمب في عام 2018 وظلت موالية للرئيس آنذاك، ودعمت محاولة إعادة انتخابه حيث توقع المطلعون على الحزب الجمهوري أنها ستكون مرشحة محتملة في الانتخابات



مقتل رجل تايلندي يحرك الكونغرس للتتديد بالعنف المتزايد ضد الآسيويين في أميركا

الحوادث مرتبطة بشكل مباشر بالرئيس السابق، دونالد ترامب، والقادة السياسيين الآخرين، الذين استخدموا الخطاب المعادي لآسيا عند طرح ومناقشة مواضيع متعلقة بفيروس كورونا، بحسب صحيفة «ذا هيل». كما ظهرت موجة من الهجمات اللفظية والجسدية على أفراد مجتمع الآسيويين وجزر المحيط الهادئ (AAPI) على مدار الاثني عشر شهرا الماضية، في حين أنه خلال الأسابيع الأخيرة أصبحت الاعتداءات أكثر عنفا، وتستهدف كبار السن.

الآسيويين، ولن نتسامح مع الكراهية ضد الآسيويين، ولن نتسامح مع نظريات المؤامرة المعادية لآسيا، ولن نتسامح مع كراهية الأجانب المعادية لآسيا، ولن نتسامح مع جرائم الكراهية هذه».

جدير بالذكر أن حوادث الكراهية ضد الأمريكيين الآسيويين كانت قد ارتفعت بشكل كبير في الولايات المتحدة، حيث تم الإبلاغ عن أكثر من 3000 حادثة منذ بداية جائحة كورونا بالبلاد في العام الماضي، إذ أن النواب الديمقراطيون ونشطاء المجتمع، رأوا أن ارتفاع نسبة هذه

من جانبه، أشار النائب حكيم جيفريز، رئيس التجمع الديمقراطي وعضو التجمع الأسود، إلى أن «أحداث الكراهية التي تقع هي وصمة عار كاملة وشاملة، ويجب قطعها»، مؤكدا أنهم «يريدون التأكد من أن أولئك الذين يرتكبون هذا العنف، تتم مقاضاتهم إلى أقصى حد يسمح به القانون».

وتابع: «علينا أن نتأكد من أن الجميع يفهم الرسالة، وبصوت عال وواضح، نوكد أننا لن نتسامح مع التحيز ضد الآسيويين، ولن نتسامح مع التعصب الأعمى ضد

أقام القادة الآسيويين والسود والأسبان في الكونغرس، مؤتمرا صحفيا للتتديد بتصاعد جرائم الكراهية في البلاد ضد الآسيويين في الأسابيع الأخيرة. جاء ذلك بعد مقتل رجل تايلاندي يبلغ من العمر 84 عاما، في مدينة سان فرانسيسكو.

وقالت بيلوسي في مؤتمر صحفي عبر تطبيق «زوم»، عقد مع قادة الكونغرس الأمريكي لآسيا والمحيط الهادئ، أن هذه الحوادث تمثل لنا مصدر ألم في هذا الوقت وأضافت: «تنوعنا هو قوتنا، ووحدةنا هي قوتنا».

foot fences rimmed with razor wire. The troops are expected to remain through mid-March. Last month, the U.S. Capitol Police head urged lawmakers to add permanent fencing and back-up security, noting a 2006 security assessment recommended installation of a permanent perimeter fence around the Capitol.

Many lawmakers and Washington Mayor Muriel Bowser have urged congressional leaders not to adopt permanent fencing or permanent military security.

More than 200 people have been charged with federal crimes in the bloody assault on Congress, which led to Trump's impeachment trial on a charge of inciting insurrection. Trump was acquitted on Saturday on a vote of 57-43, as seven Republican senators joined Democrats in favor of conviction, though short of the required majority.





مرشحة بايدن لترؤس «الموازنة» في ورطة.. رفض ديمقراطي

يذوي التراجع عن ترشيحها. من جهتها، أكدت الناطقة باسم البيت الأبيض جين ساكي أن «نيرا تاندين خبيرة في شؤون السياسات بإمكانها أن تكون مديرة مكتب الموازنة»، لافتة إلى أنها تواصل العمل «مع الحزبين» من أجل تنبئتها. يذكر أن تاندين (50 عاماً) تشغل منصب الرئيسة التنفيذية لمركز «التقدم الأمريكي» (أميركان بروغرس) الليبرالي للأبحاث في واشنطن ولطالما انتقدت علناً الرئيس السابق دونالد ترامب.

كما يتهمها بعض أنصار بيرني ساندرز بمساعدة السيدة الأولى السابقة هيلاري كلينتون في إحباط مسعى السيناتور عن فيرمونت للترشح في انتخابات الرئاسة 2016 عن الحزب الديمقراطي.

الإدارة والموازنة المقبل»، مضيفاً: «لهذا السبب لا يمكنني أن أؤيد تعيينها».

يشار إلى أن مكتب الإدارة والموازنة يعد هيئة نافذة مسؤولة عن تطوير ميزانية الرئيس وتقييم مشاريع ومصاريف وزرائه. ويحظى الديمقراطيون بغالبية ضئيلة في مجلس الشيوخ، الذي يملك سلطة تنبئ أو رفض مرشحي الرئيس، إذ يسيطرون على 50 مقعداً مقابل 50 للجمهوريين بينما بإمكانهم الاعتماد على صوت نائبة الرئيس كامالا هاريس. لكن بمعارضة مانشتن تعيينها، ستحتاج تاندين على الأرجح إلى صوت جمهوري واحد على الأقل ليتم تنبئتها، وهو أمر يستبعد أن تحصل عليه. إلى ذلك بدأ بايدن متمسكاً بخياره الجمعة قائلاً «لا» في رده على صحفيين سألوه إن كان

أعلن السيناتور الديمقراطي، جو ماننتشن، أنه سيعارض تنبئ نيرا تاندين، التي اختارها الرئيس جو بايدن لترؤس مكتب الإدارة والموازنة، ما يشكل ضربة لفرصها في تولي المنصب. وتعرضت تاندين، أول امرأة من أصول هندية يتم اختيارها للمنصب، إلى انتقادات من الحزبين منذ أعلن بايدن ترشيحها في نوفمبر الماضي. وبينما تواجه تنبيدات من الجمهوريين بسبب تعريدها اللاذعة على تويتر، إلا أنها تعرضت لانتقادات أيضاً من الجناح التقدمي للحزب الديمقراطي.

كما قال الديمقراطي المعتدل ماننتشن: «أعتقد أنه سيكون لتصريحاتها المتحيزة بشكل مبالغ فيه تداعيات سامة وسلبية على علاقة العمل المهمة بين أعضاء الكونغرس ومدير مكتب



وزير الدفاع الأمريكي: «لم يتم اتخاذ أي قرارات بشأن مستقبل قواتنا» في أفغانستان

قال وزير الدفاع الأمريكي، لويد أوستن، إنه في حين أن الولايات المتحدة «تدرك المواعيد النهائية التي تلوح في الأفق» لاتفاق السلام الأفغاني وانسحاب القوات الأمريكية، إلا أنه «لم يتم اتخاذ أي قرارات بشأن وضع قواتنا في المستقبل». وأضاف أوستن، للصحفيين في البنتاغون: «إننا نجري مراجعة دقيقة للوضع بين الوكالات، بما في ذلك جميع الخيارات ذات الصلة، مع مراعاة كاملة لعواقب أي مسار عمل محتمل»، مشيراً إلى أنه «من الواضح أن العنف مرتفع للغاية في الوقت الحالي». وقال أوستن: «أخبرت حلفائنا أنه بغض النظر عن نتيجة مراجعتنا، فإن الولايات المتحدة لن تقوم بانسحاب متسرع أو غير منظم من أفغانستان يعرض قواتهم أو سمعة التحالف للخطر».

وأشار أوستن إلى أن توسيع مهمة حلف الناتو بالعراق كان استجابة لطلب الحكومة العراقية. من ناحية أخرى، أكد وزير الدفاع الأمريكي أن الصين تعد بمثابة أكبر تحدٍ تواجهه الولايات المتحدة، وأن حلف الناتو يمكن أن يساعد إدارة الرئيس جو بايدن على «التفكير بشكل أفضل من خلال مفاهيم العمل واستراتيجيات الاستثمار لدينا».



Pelosi : U.S. lawmakers will set up commission to probe Jan. 6 attack on Capitol

U.S. House Speaker Nancy Pelosi said on lawmakers will establish an outside, independent commission to review the "facts and causes" related to the deadly Jan. 6 attack on the U.S. Capitol by supporters of then-President Donald Trump.

Pelosi said in a letter to lawmakers that the commission would be modeled on a similar one convened after the Sept. 11, 2001 attack on New York and the Pentagon. Pelosi said the panel will also look at the "facts and causes relating to the preparedness and response of the United States Capitol Police and other federal, state, and local law enforcement." She has tasked retired U.S. Army Lieutenant Gen-

eral Russel Honoré with assessing security needs of the Capitol in the aftermath of the attack. Based on his interim findings, she said Congress must allocate additional funds "to provide for the safety of members and the security of the Capitol." She added: "It is clear from his findings and from the impeachment trial that we must get to the truth of how this happened."

More than a month after the attack that left five dead as pro-Trump supporters stormed the U.S. Capitol and sought to disrupt the certification of Joe Biden's victory as president, the Capitol complex remains guarded by more than 5,000 National Guard troops and ringed with eight-



Meet Rep. Aiyash

State Representative Abraham Aiyash is serving his first term in the Michigan House of Representatives. The son of Yemeni immigrants Abraham Aiyash grew up in a working class family where his father, a UAW member and his mother, a homemaker, raised their children in Hamtramck. He now represents the 4th District, encompassing his hometown of Hamtramck, and surrounding parts of Detroit, advocating for progressive solutions and justice for his community. His political activism began as a community organizer for President Obama's historic campaign in 2008. As a young man, he found strength in mobilizing his community by amplifying a united voice against systemic problems.

Aiyash received his Bachelor's Degree from Michigan State University in Political Theory and Constitutional Democracy. During his time, he co-founded a nonprofit that mentored refugee children in the Lansing area. Aiyash was first exposed to legislative work when he served under State Representative Rose Mary Robinson. He worked to engage the community to fight back against a corporation from expanding a toxic waste site on the Hamtramck-Detroit border. Recognizing the environmental injustice his community faced, Aiyash frequently organized against corporate polluters and jump started a recycling program in his local school district. He's realized that real power is driven by the movements started in communities, and hopes to embody those values on the House floor.

As the Statewide Training and Political Leadership Director at Michigan United, Aiyash trained political leaders and informed progressive solutions for education, healthcare, immigration, criminal justice and environmental racism. His professional career is rooted in the community efforts that developed his political interests. As a legislator, he hopes to redefine the role of elected officials as he champions solutions on the state level that address social and health disparities in poor and working class communities. He plans to translate his community organizing experience into legislation as he works alongside community activists to ensure their voices are heard in the creation of state policies.

*Source: housedems.com



إبراهيم عياش ..اليمني الأمريكي الذي صنع التاريخ وجعل المستحيل حقيقة !!

هامترامك - ديترويت - متابعات العربي الأمريكي اليوم -

فوزه أمة بأكملها وتفتخر به وتدعو له .

من هو إبراهيم عياش

المنطقة الرابعة، التي تشمل مسقط رأسه هامترامك، والأجزاء المحيطة من ديترويت، ويدافع عن الحلول التقدمية والعدالة لمجتمعه. بدأ نشاطه السياسي كمنظم مجتمعي لحملة الرئيس أوباما التاريخية في عام 2008. عندما كان شاباً، وجد القوة في تعبئة مجتمعه من خلال تضخيم صوت موحد ضد المشاكل النظامية.

حصل عياش على درجة البكالوريوس من جامعة ولاية ميشيغان في النظرية السياسية والديمقراطية الدستورية. خلال فترة عمله، شارك في تأسيس منظمة غير ربحية كانت ترشد الأطفال اللاجئين في منطقة لانسينغ. تعرض عياش لأول مرة للعمل التشريعي عندما خدم في عهد نائبة الدولة روز ماري روبنسون. لقد عمل على إشراك المجتمع للوقوف ضد شركة من توسيع موقع نفايات سامة على حدود هامترامك وديترويت. إدراكاً للظلم البيئي الذي يواجهه مجتمعه، نظم عياش بشكل متكرر ضد الملوثين من الشركات وبدأ برنامج إعادة التدوير في منطقتهم التعليمية المحلية. لقد أدرك أن القوة الحقيقية تحركها الحركات التي بدأت في المجتمعات، ويأمل في تجسيد هذه القيم على أرض الواقع.

بصفته مدير التدريب والقيادة السياسية على مستوى الولاية، قام بتدريب القادة السياسيين والحلول التقدمية المستنيرة للتعليم والرعاية الصحية والهجرة والعدالة الجنائية والعنصرية البيئية. مسيرته المهنية متجذرة في جهود المجتمع التي طورت اهتماماته السياسية. بصفته مشرعاً، يأمل في إعادة تعريف دور المسؤولين المنتخبين حيث يناصر الحلول على مستوى الولاية التي تعالج الفوارق الاجتماعية والصحية في مجتمعات الفقراء والطبقة العاملة. يخطط لترجمة خبرته في تنظيم المجتمع إلى تشريعات حيث يعمل جنباً إلى جنب مع نشطاء المجتمع لضمان سماع أصواتهم في وضع سياسات الدولة.

ولد إبراهيم عياش في مدينة هامترامك، ولاية ميشيغان. وتشمل خبرته المهنية العمل كمدير للتدريب والقيادة السياسية في ميشيغان يوناييتد، والعمل لدى النائبة روز ماري روبنسون والعمل لصالح بيرني ساندرز خلال حملته الرئاسية عام 2020. وقد عمل أياش كعضو في مؤسسة ميشيغان يوناييتد، وشباب ديترويت الديمقراطي، وحزب ميشيغان الديمقراطي. كما عمل في مجالس إدارة نادي سيبيرا، وون هامترامك، ولجنة العمل السياسي اليمينية الأمريكية، والخدمات الشعبية المجتمعية. وهو من مواليد 1996، يحمل الجنسية الأمريكية من أصول يمنية من محافظة إب بخلاف العود، وديانته الاسلام، وقد نشأ بأمریکا والتحق بمدارس هامترامك العامة، نال شهادة البكالوريوس في العلوم السياسية في جامعة ميشيغان سنتيت حصل على درجة البكالوريوس من جامعة ولاية ميشيغان في عام 2016، وهو ناشط اجتماعي وسياسي ديمقراطي تقدمي وخطيب مفوه، شغل منصب مدير تنفيذي للفرقة التجارية اليمينية بولاية نيويورك، يدعم التأمين للجميع، دعم حملة المرشح الأمريكي الديمقراطي لرئاسة أمريكا الرئيس بيرني ساندرز، مساند ومشجع للفعاليات العربية والإسلامية في ديترويت ومدينة هامترامك، قدم نفسه مرشحاً لعضوية مجلس النواب الأمريكي في ولاية ميشيغان الأمريكية وفاز بعضوية الكونجرس الأمريكي عن الحزب الديمقراطي وحصل على 334 صوت وبنسبة 31.5٪ بتغلب ساحق على منافسيه وأصبح عضواً ممثلاً للحزب الديمقراطي في مجلس النواب بالدائرة الرابعة في ولاية ميشيغان وبهذا الفوز أصبح أول يمني أمريكي يفوز بعضوية مجلس النواب الأمريكي والذي يبلغ من العمر 24 عام حتى تاريخ 2020.

وكان إبراهيم عياش قد أدى اليمين الدستورية كمثل عن الحزب الديمقراطي في مجلس النواب بولاية ميشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية. وظهر عياش الى جانب والده الحاج مصلح وهو يؤدي اليمين الدستورية على القرآن الكريم .

ماذا يعمل الان إبراهيم عياش

الان يقضي نائب الولاية إبراهيم عياش فترة ولايته الأولى في مجلس النواب بولاية ميشيغان. نشأ ابن المهاجرين اليمنيين إبراهيم عياش في عائلة من الطبقة العاملة حيث قام والده، والوالدة، ربة منزل، بتربية أطفالهما في هامترامك. يمثل الآن

كان فوز اليميني الأمريكي إبراهيم عياش، بمقعد مجلس النواب للدائرة الرابعة، ممثلاً للحزب الديمقراطي في مدينتي هامترامك وديترويت حدثاً تاريخياً مهماً، ليكون بذلك أول يمني أمريكي يصل الى مجلس نواب ولاية ميشيغان الأمريكية..

عياش شاب عربي أمريكي مجتهد وسياسي طموح، وقد فاز فوزاً مستحقاً بعد منافسة قوية، وصنع تاريخاً جديداً للعرب وللإميين الأمريكيين، سيكون له مابعده من نجاحات قادمة لليميين الأمريكيين الذين اكتشفوا عبر إبراهيم عياش أن لأشياء مستحيل، وأنهم يمكنهم اللحاق بالركب العربي الأمريكي للمشاركة في صنع التاريخ الأمريكي الجديد..

وكانت شبكة الأمة برس العربية الأمريكية الاخبارية ومجلة العربي الأمريكي اليوم قد تقدمتا بالتهانئ للناخب إبراهيم عياش وتمنيता له التوفيق في مهمة الجديدة، كونها مهمة لا تخلوا من صعوبات كونها أول الطريق ليس لعياش وحده بل ولكل الشباب اليميني الأمريكي، الذي بدأ نجمه في السطوع. يقول كهذا نستطيع القول بأن النائب اليميني الأمريكي إبراهيم عياش يمثل مثالا معقولا وطموحا يكشف قدرات اليميين والعرب الأمريكيين على صنع الفارق المشرف في معادلة النهوض المجتمعي لعرب أمريكا في مختلف الولايات، وكيف استطاع هذا الشاب اليميني الأمريكي ان يجعل المستحيل حقيقة واقعة وساطعة وظاهرة للعيان.

الجدير بالذكر أن اليميني الأمريكي "إبراهيم عياش" كان قد فاز فوزاً ساحقاً بعضوية مجلس النواب الأمريكي في انتخابات نوفمبر الفائتة، وذلك بفارق كبير في الاصوات عن أقرب منافسيه، حيث فاز عياش بعضوية مجلس النواب لولاية ميشيغان، بعدد 5,208 أصوات وبفارق أكثر من 3 آلاف صوت عن أقرب منافسيه. ولأول مرة في تاريخ الجالية اليمينية في أمريكا يترشح مواطن يمني أمريكي في انتخابات الكونجرس وتكون لديه علاقات مع دائرة صنع القرار في واشنطن لأول مرة وهذا يدل على قدرة عياش التخطيطية على التواصل مع المحيط ليس العربي فقط بل والأمريكي والتأثير فيه بشكل أثار إعجاب الجميع والتفافهم حوله، وما فوزه القوي والكاسح إلا دليل على ذلك.

إبراهيم عياش نجم سياسي يمني عربي أمريكي، قادم بقوة ولن يتوقف عند مجلس نواب ولاية ميشيغان، بل سيواصل صعوده المهبلي باتجاه قبة الكابيتول في واشنطن العاصمة، ليكون ربما أول يمني عربي أمريكي يقتحم القلعة التشريعية للولايات المتحدة الأمريكية فهو يمتلك الصفات القيادية والكاريزمية، التي تؤهله لذلك، ولن نستغرب في يوم من الأيام أن نراه حاكماً لولاية ميشيغان أو نائباً في الكونغرس أو حتى مرشحاً للرئاسة الأمريكية..

عياش الجواد اليميني العربي الأمريكي الأصيل الذي تراهن على



إبراهيم عياش يؤدي القسم وبجواره والده الحاج مصلح عياش



بايدن يُعيّن فلسطينياً رئيساً لـ «الاستخبارات» بمجلس الأمن القومي

أسندت إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن مهمة إدارة جهاز الاستخبارات في مجلس الأمن القومي إلى ماهر البيطار وهو أمريكي من أصل فلسطيني. البيطار، الذي يحمل الجنسية الأمريكية، كان مستشاراً عاماً للحزب الديمقراطي في لجنة الاستخبارات في مجلس النواب الأمريكي، وكبير المستشارين تحت إدارة رئيس لجنة الاستخبارات في مجلس النواب آدم شيف. كذلك فإن البيطار عمل في مجلس الأمن القومي مديراً للشؤون الإسرائيلية والفلسطينية خلال فترة الرئيس الأمريكي الأسبق باراك أوباما، ثم عمل نائباً لسفيرة أمريكا في الأمم المتحدة السابقة سامانثا باور حينما كانت تعمل في مجلس الأمن القومي ثم مسؤولاً للشؤون الخارجية في وزارة الخارجية. يذكر أن مجلس الأمن القومي الذي سوف يتولى إدارته البيطار، يعتبر هو المؤسسة التي تحتفظ بسجل وتسجيلات كل مكالمات رئيس الجمهورية بزعماء العالم. بما فيها مكالمات ترامب، التي يمكن أن تفيد الديمقراطيين بمجلس الشيوخ في محاكمة ترامب لإدانته وعزله من أي منصب عام مستقبلاً. في المقابل قالت صحيفة «بوليتيكو» الأمريكية إن البيطار هو كبير المستشارين القانونيين لرئيس لجنة الاستخبارات بمجلس النواب الأمريكي، آدم شيف، ولعب دوراً رئيسياً خلال أول محاكمة لعزل الرئيس ترامب. كذلك قالت الصحيفة إن البيطار على مقربة من مستشار الأمن القومي جيك سوليفان، منذ أن عملاً معاً في وزارة الخارجية. آدم شيف علق على القرار للصحيفة بقوله إن اختيار البيطار في مجلس الأمن القومي هو اختيار رائع لهذا المنصب، مؤكداً أن ماهر البيطار يتمتع بمواهب وخبرات استثنائية ويفهم التحديات التي يواجهها جهاز الاستخبارات بعد رحيل ترامب.



الاعتداء على شاب مسلم من اصول يمنية في امريكا

اعتدى أفراد محسوبون على شرطة مدينة باترسون في ولا فرجينيا على شاب مسلم من أصول يمنية دون سبب يذكر.

وتفاجأ الشاب عرفات الصابدي - ٢٠ عاماً - باتنين من افراد الشرطة يوقفانه وهو في طريقه للعمل وينهالان عليه بالضرب المبرح على وجهه وانجاء جسمه بينما كان يقف مصدوماً من الذي يجري له دون سبب.

وبينما أعلن مدعي عام ولاية نيوجرسي فتح تحقيق في الحادث لجأت عائلة عرفات لتوكيل محام للدفاع عن ابنهم والمطالبة بمعاقبة الجناة ورد اعتبار ابنهم.

الشرطيان لم يكونا يحملان كاميرات على جسديهما والتي باتت أمراً إلزامياً لكل أفراد الشرطة في الولايات المتحدة لكي تكون شاهداً على تعاملهم مع الناس.



يحرمونهم من المصاحف والصلاة ويستفزون مشاعرهم.. قصص مؤلمة لسجناء مسلمين بأمريكا

إتلافها، «في إحدى الوقائع، داس ضابطاً على مصحف أحد التلاميذ. قبل أن يستعيده التلميذ من صندوق القمامة وأثار حذاء الضابط ما تزال ظاهرةً عليه. بينما أخبرنا تلميذ مسلم سجين آخر بأن هناك 17 سجيناً كانوا يستخدمون نسخة واحدة من القرآن. بينما يحتوي المنزل المسلم داخل الولايات المتحدة في المتوسط على أربعة مصاحف لكل فرد من أفراد الأسرة».

وفقاً لريك، فإن الحصول على أشياء بسيطة مثل سجادة الصلاة كان أمراً يُنظر إليه بازدراء ولا يتم توفيرها غالباً.

إذ أوضح بهذا الخصوص: «حين تُحاول الصلاة، لا يُسمح لنا بذلك. ويعتقد الحراس أننا نُؤدي حركات عصابات، فلا يسمحون لنا بأن نصلي». ليست الصلاة الأمر الوحيد الذي حُرِّم منه السجناء المسلمون. إذ يُمنع الصيام والإفطار معاناةً لكثيرين، حيث روى ريك كيف كان بحاجة إلى الطعام ولم يحصل عليه في الوقت المناسب لبدء الصيام أو كسره.

كذلك كان الحال مع عائشة - التي سُجنت ثلاث سنوات داخل سجن على الساحل الشرقي - إذ تذكر أشكالاً متعددة للتمييز الديني أثناء فترة سجنها. وروت للموقع الأمريكي كيف اعتادت النساء الصيام أياماً طويلة خلال رمضان، وحرمن من الإفطار أحياناً لمجرد أن «المطبخ ليس به طعام».

وأضافت أنه حين بدأ مسجدٌ محلي في التبرع بالطعام لهم، مُنِعَ عديد من المسلمين من الحصول على ذلك الطعام، وقيل لهم إن عليهم أن يدفعوا المال للحصول عليه. وحين يتعلق الأمر بالحصول على مصحف، كانت النسخ المتوافرة محدودة للغاية وليست متاحة بسهولة. بينما كان يُعرض عليهم الحصول على إنجيل بدلاً منه أحياناً.

رغم خروج ريك من السجن الآن، فإنه يتذكر الوقت الذي قضاه جيداً وحجم التمييز الذي تعرّض له، «كنت كأني أرتكب جريمة لكوني مسلماً ومن ذوي البشرة السمراء».

مثل غيرهم، ومنها تأخير الضروريات الأساسية واحتياجات النظافة مثل معجون الأسنان، ومزيل العرق، والمنتجات الصحية النسائية. لكنهم يُواجهون علاوة على ذلك ممارسات تمييزية مثل قلة الوصول العادل إلى المواد الدينية داخل السجون.

يأتي ذلك رغم القوانين الفيدرالية التي تُلزم بالمساواة في توفير المواد الدينية، ومع الأسف، يُعتبر التمييز داخل السجون مشكلة قديمة العهد، مع محاولات العديد من دعاوى القضاء حل تلك المشكلات، لكن المسلمين ما يزالون يواجهون تلك المصاعب.

إذ قال رامي ناصور، المدير المؤسس لمؤسسة Tayba Foundation غير الربحية الهادفة إلى توفير الخدمات للسجناء، إن تزويد السجناء المسلمين بالأساسيات الضرورية لممارسة عقيدتهم لا يأتي على قائمة أولويات غالبية السجون.

كما أوضح ناصور أن السجون الفيدرالية تُخصّص مبلغاً محددًا من المال لشراء الكتب للكنيسة، وهذا يعني أن تكلفة ممارسة العقيدة الدينية تقع على عاتق نزلاء السجن، الذين يُجبرون على استخدام أموال أجورهم في السجن والتي يُمكن أن تصل إلى خمسة سنتات فقط في الساعة.

وأضاف أن ثمن المصحف قد يصل إلى 20 دولاراً في السجن، «قد يُمثل ذلك المبلغ أجر شهر كامل للبعض. وهذا بالنسبة للأشخاص الذين ليس لهم أصدقاء أو عائلة في الخارج تستطيع شراء المصحف نيابة عنهم. وهذه واحدة من العقبات. بينما تتوافر الأناجيل بكثرة داخل العديد من السجون».

يستفزون مشاعرهم

حتى من ينجحون في الحصول على مصحف، فهم يُواجهون مشكلات أيضاً، إذ قال ناصور إن العديد من السجناء أبلغوه أن مصاحفهم أُلقيت في القمامة بعد جولات التفتيش أو جرى

كشف تقرير لموقع Vox الأمريكي، عن تعرّض السجناء المسلمين في أمريكا لكل أشكال التمييز والتضييق، داخل الزنازين، خاصة تلك المتعلقة بحرماتهم من ظروف العبادة والصلاة، أو فرض شروط صعبة من أجل الحصول على المصاحف لتلاوة القرآن الكريم. أما ما يزيد من عزلة المسلمين داخل سجون أمريكا، فهو أنهم مغيبون تماماً عن أي حوار أو نقاش حول الحريات وحقوق الإنسان والسجناء في البلاد، رغم أنهم يشكلون نسبة لا يستهان بها، تصل إلى 9%.

حسب التقرير نفسه، فإن أمريكا تسجن حالياً أكثر من مليوني شخص، غالبيتهم من ذوي البشرة السمراء واللاتينيين، ونصف مليون منهم تقريباً محتجزون احتياطياً في انتظار المحاكمة، فيما يُستبعد السجناء المسلمون تحديداً من الحوار الدائر عن حقوق السجناء. ويتناقض تمثيل المسلمين في السجون مع حصصهم من تعداد سكان الولايات المتحدة إجمالاً، حيث تصل نسبتهم إلى 1% فقط.

قصة سجين مسلم

كان ريك، السجين المسلم الأمريكي من أصل إفريقي، نزيلًا في أحد السجون بإحدى ولايات الغرب الأوسط، حين حاول الحصول على مصحف من أجل التعبد، لكن طلبه رفض الضابط المسؤول. ولكن أصابه الذهول حين عرف ثمن المصحف، إذ كان الثمن أكبر من إمكاناته بكثير، وكان أعلى بثلاث مرات من الكتاب المقدس (الإنجيل).

لجأ ريك، الذي حُجِبَ اسمه الأخير للحفاظ على خصوصيته، إلى اقتراض نسخة من القرآن سراً من نزيلٍ آخر.

وعند مرور حراس السجن، كان يضطر إلى إخفائه سرياً؛ ليضمن أن لا يروه. يقول ريك بهذا الخصوص: «التمييز حقيقيٌّ للغاية. كل ما يهم هو خلفيتك ولون بشرتك».

تضييق على المسلمين

إذ يُواجه السجناء المسلمون العديد من المشكلات

الأمم المتحدة تطلق مشروعاً لدعم الصيادين جنوبي اليمن

ووصل عدد الصيادين والعاملين في القطاع السمكي الذين تأثروا أو فقدوا مصادر دخلهم جراء الحرب والقصف في جميع أنحاء اليمن إلى نحو 30 ألف صياد و102 موظف و21 ألفاً من الأيدي العاملة المساعدة.

كما تسبب تضرر هذا القطاع في تدني نسبة متوسط الاستهلاك من الأسماك سنوياً للفرد الواحد على مستوى اليمن بنسبة 80%، حيث كان متوسط ما يحصل عليه الفرد حوالي 14 كلف سنوياً، بسبب التأثيرات الناتجة عن استهداف القطاع السمكي، حسب بيانات رسمية. وأطلقت منظمات أممية تحذيرات من تزداد الأوضاع المعيشية وانعدام الخدمات وتفاقم معدلات الجوع بصورة كارثية تطاول جميع المناطق اليمنية. وتتزايد الأزمات مع المستويات القياسية المسجلة من انعدام الأمن الغذائي الحاد.

ويشهد اليمن حرباً منذ نحو 7 سنوات، أودت بحياة 233 ألف شخص، وبيات 80 بالمائة من السكان، البالغ عددهم نحو 30 مليون نسمة، يعتمدون على الدعم والمساعدات، في أسوأ أزمة إنسانية بالعالم، وفق الأمم المتحدة.



الولايات المتحدة الأمريكية ترفع الحوثيين من «قائمة الإرهاب»

التي يعاني منها الشعب اليمني». وتقدر المفوضية السامية لشؤون اللاجئين أن نحو مليون يمني سعى للجوء في مأرب، الخاضعة لسيطرة الحكومة اليمنية الشرعية، منذ اندلاع الحرب للهرب من عنف الحوثيين. وأضافت الخارجية أن هذا الهجوم «لن يؤدي إلا إلى زيادة عدد النازحين داخلياً وتفاقم الأزمة الإنسانية في اليمن»، الذي يشهد بالفعل أسوأ أزمة إنسانية في العالم.

وتابعت: «إن كان الحوثيون جادين بشأن حل سياسي يتم التفاوض عليه، فعليهم وقف جميع العمليات العسكرية والامتناع عن ارتكاب أعمال أخرى تزعزع الاستقرار وقد تسفر عن قتل محتمل، وتتضمن هجمات عابرة للحدود على السعودية». وشددت الخارجية الأمريكية على ضرورة التزام الحوثيين بالمشاركة البناءة في عملية سلام بقيادة الأمم المتحدة والانخراط بشكل جاد في الجهود الدبلوماسية التي يقودها مبعوث الولايات المتحدة الخاص إلى اليمن تيموثي ليندركينغ. وأكدت على أن الوقت قد حان لإنهاء هذا الصراع الآن، بدون حل عسكري.



أعلنت الأمم المتحدة، إطلاق مشروع لدعم الصيادين جنوبي اليمن، يستمر 18 شهراً، ويتوقع أن يستفيد منه 7 آلاف شخص.

وقال برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، في بيان، إن البرنامج أطلق المشروع مع حكومة اليابان، «لبناء قدرة مجتمعات الصيادين المحلية، في مدينتي عدن والمكلا الساحليتين، جنوبي اليمن»، دون تقديم تفاصيل بشأن قيمة المشروع. ويشمل البرنامج تدريب ألف شخص على مهارات العمل وتقنيات الصيد الحديثة، وتوزيع 500 منحة للأعمال الصغيرة، وتوفير الأدوات والمعدات، بما في ذلك القوارب والمحركات وشباك الصيد.

ونقل البيان عن أولك لوتسما، الممثل المقيم لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي في اليمن، قوله: «نهدف من خلال المشروع إلى دعم المجتمعات الأكثر ضعفاً، والمتضررة من عدم الاستقرار الاقتصادي في البلاد».

وتوقع المسؤول الأممي في البيان أن يستفيد من المشروع أكثر من سبعة آلاف فرد، بما في ذلك المشاركون في المشروع وعائلاتهم.



غريفيث يحث الأطراف اليمنية على وقف إطلاق النار

الحرب على السلام، إلا إذا اختارت هذه الأطراف طريق السلام وإنهاء الحرب».

من جهته، دعا مارك لوكوك، منسق الشؤون الإنسانية والإغاثة في حالات الطوارئ للأمم المتحدة، إلى جمع نحو أربعة مليارات دولار في عام 2021 لتمويل العمليات الإنسانية، محذراً من أن «اليمن يتجه سريعاً نحو أسوأ مجاعة يشهدها العالم في عقود». وأضاف «إن السعي لتحقيق المكاسب على الأرض باستخدام القوة يهدد عملية السلام برمتها، كما أن شبح المجاعة يخيم على اليمن كما لم يتلق عدد كبير من الموظفين رواتبهم، وعدد ناقلات الوقود الذي دخل إلى ميناء الحديدة غير كاف»، الحكومة اليمنية بالسماح بدخول ناقلات الوقود من أجل تخفيف المعاناة.

وتابع «لقد وصلت معدلات سوء التغذية إلى أرقام قياسية، إذ يوجد أكثر من 400 ألف طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية، بطونهم منتفخة و أذرعهم هزيلة ونظراتهم فارغة ويجوعون حتى الموت. وأكثر من ستة عشر مليوناً يعانون من الجوع، بمن فيهم خمسة ملايين يقتربون من المجاعة».

ورحب بتراجع الولايات المتحدة عن قرارها بإدراج الحوثيين على قائمة المنظمات الإرهابية، مشيراً إلى أن قرارها جاء نتيجة للمخاوف المتعلقة بالأثر السلبي المحتمل على تقديم المساعدات الإنسانية، كما رحب برغبة الإدارة الجديدة بالتركيز على الدبلوماسية لإنهاء الحرب والتعامل مع الأزمة الإنسانية، محذراً من ضياع الفرصة إذا انزلق اليمن إلى مجاعة ضخمة.

وقال إنه من أجل وقف المجاعة، فمن الضروري العمل على خمسة مجالات: حماية المدنيين، ووصول المساعدات الإنسانية، وتمويل عمليات المساعدات، ودعم الاقتصاد، والتقدم نحو السلام.

وأشار إلى التصعيد في مأرب وقال إنه يهدد بنزوح مئات الآلاف في الوقت الذي يجب أن يعمل الجميع على وقف المجاعة، وتحدث عن ضرورة تسهيل أطراف النزاع لوصول المساعدات الإنسانية دون عوائق وهو ما لا يحدث.

وأوضح أن «هناك صعوبات غير مقبولة، إذ ترتبط التحديات في الجنوب بالتأخر بالتوقيع على اتفاقات المشاريع، أو الإفراج عن المعدات، وفي الشمال، تعد المشاكل أكبر، إذ تتصل سلطة أنصار الله (جماعة الحوثيين) العمليات الروتينية وتتدخل في توصيل المساعدات، كما تخيف العاملين في الوكالة»، مشدداً على أن ذلك «أمر غير مقبول».

من جهته طالب مبعوث اليمن للأمم المتحدة في نيويورك، عبد الله السعدي، بتنفيذ التزاماته وممارسة أقصى درجات الضغط على الحوثيين وإيران، منهما إيران بدعمها للحوثيين، كما حملها مسؤولية التصعيد الأخير في مأرب.

دعا المبعوث الأممي إلى اليمن مارتن غريفيث، الأطراف اليمنية لأن توافق فوراً على اتفاق لوقف إطلاق النار، مشدداً على أن «الدعم الدولي لحل النزاع في اليمن ضروري ومهم، وعلى الأطراف المعنية تحديد أهدافها من المفاوضات».

وقال المبعوث الأممي، في إحاطة عبر الفيديو أمام مجلس الأمن الدولي التابع للأمم المتحدة، إن «الهجوم على مأرب يهدد عملية السلام ويعرض النازحين للخطر»، وأكد أن «حل النزاع في اليمن يتطلب إرادة سياسية في ظل توفر الدعم الأممي»، مشدداً على أن «تحقيق تطورات اليمنيين يكون من خلال عملية سياسية شاملة بقيادة يمنية تحت رعاية أممية وبدعم دولي».

وأشار المبعوث الأممي إلى الزخم الدولي المتجدد لدعم إيجاد حل سياسي للأزمة، بما فيه تعيين مبعوث أمريكي خاص للملف اليمني، مشدداً على أن «السبيل الوحيد لتحقيق طموحات اليمنيين يتمثل في الانخراط في عملية سياسية شاملة يقودها اليمنيون برعاية الأمم المتحدة ودعم من المجتمع الدولي»، وقال إن الاتفاق بين الأطراف «يجب أن يضع حداً نهائياً لاستخدام القوة وملزماً بجدول زمني وينتهي بإجراء انتخابات وطنية».

وأكد على أن الترتيبات السياسية «يجب أن تكون على أساس مبادئ الشراكة الشاملة والحوار بين المكونات السياسية والاجتماعية، بمن فيها النساء والمجتمع المدني»، مشيراً إلى ضرورة أن تقود الترتيبات الأمنية الشعب اليمني نحو إنشاء مؤسسات أمنية تحافظ على سيادة القانون.

ولفت إلى ضرورة وجود ضمانات للمساواة بالمواطنة بموجب القانون، وكذلك ضمانات للمساعدة الإنسانية في حالات الطوارئ وإعادة البناء والعدالة الانتقالية والتعافي الاقتصادي.

وذكر أن تلك العوامل هي بمثابة الرؤية التي تعتمد عليها الأمم المتحدة وتعتمد على رغبة اليمنيين أنفسهم، وقال إن اتفاق الأطراف الفوري على وقف إطلاق النار ودخول الوقود والسلع الأخرى، إضافة إلى أن إعادة فتح مطار صنعاء «أمر ضروري، ويجب تنفيذه بشكل فوري»، مضيفاً أن «وقف إطلاق النار لن يستمر إلا إذا ارتبط بالمسار السياسي».

وتابع «المدنيون هم من يدفعون الثمن، وهناك انتهاكات لحقوق الإنسان والقانون الإنساني الدولي في الحديدة وتعز، وارتفاع كبير في العنف، ما أدى إلى فقدان الأرواح وتدمير المنازل، والمركبة في مأرب هي المركز لهذه الحرب».

كما تطرق، في حديثه، إلى المحادثات التي شهدتها العاصمة الأردنية عمان بين الأطراف حول تبادل المعتقلين، مؤكداً، في الوقت ذاته، على أن الأمم المتحدة تحاول تيسير الحوار، ولكن لا يمكن إجبار أطراف



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



توقعات بعقد مؤتمر المانحين لليمن في مارس

وإن من المتوقع أن يعاني 400 ألف منهم من سوء التغذية الحاد الوخيم، مما يعرض حياتهم للخطر ما لم يتلقوا علاجاً عاجلاً.

ويحاول مسؤولو الأمم المتحدة التوصل إلى وقف دائم لإطلاق النار لإحياء محادثات السلام المتوقفة من أجل إنهاء الصراع. ويخضع شمال اليمن لسيطرة الحوثيين الذين أطاحوا بحكومة هادي من السلطة في العاصمة صنعاء عام 2014.

وقالت المصادر الأربعة إن الموعد المقترح لمؤتمر المانحين الجديد هو الأول من مارس/ آذار، لكن لم يتم الانتهاء بعد من تحديد المبلغ المستهدف والخطط المتعلقة بالمؤتمر. وشاركت المملكة العربية السعودية في استضافة مؤتمر لجمع التبرعات العام الماضي. وتقول الأمم المتحدة إن خطة الاستجابة الإنسانية لليمن لم تتلق في عام 2020 سوى 1.9 مليار دولار من وقالت الأمم المتحدة إن ما يقرب من 2.3 مليون طفل دون سن الخامسة قد يعانون من سوء تغذية حاد في 2021

وتركت الحرب المستمرة منذ نحو ستة أعوام بين التحالف السعودي الإماراتي وجماعة الحوثي المتحالفة مع إيران والانهيار الاقتصادي الناجم عن ذلك، 80 بالمائة من السكان في احتياج للمساعدات ودفعت ملايين اليمنيين إلى حافة المجاعة. وبدأت أوضاع شبيهة بالمجاعة للظهور مجدداً العام الماضي للمرة الأولى منذ عامين، حيث أدى تفشي جائحة فيروس كورونا وتراجع التحويلات ونقص التمويل إلى تفاقم الوضع.

قالت أربعة مصادر إغاثة، لهـ «رويترز»، إن السويد وسويسرا ستستضيفان مؤتمراً عبر الإنترنت لجمع التبرعات للأزمة الإنسانية في اليمن من المتوقع عقده أوائل مارس/ آذار.

ولم تحقق جهود ساندها الأمم المتحدة للمانحين الدوليين في يونيو/ حزيران الماضي هدفها لجمع 2.4 مليار دولار، إذ لم تجمع سوى 1.3 مليار دولار من أجل أكبر عملية إنسانية في العالم حسب وصف المنظمة الدولية.

UN : Half of Yemen under-5s face acute malnutrition

About 400,000 children under the age of five are in danger of dying of acute malnutrition in war-torn and impoverished Yemen, UN agencies warned.

They said half of those in the most vulnerable age bracket, or 2.3 million small children, are projected to suffer from severe malnutrition this year.

"These numbers are yet another cry for help from Yemen where each malnourished child also means a family struggling to survive," World Food Programme chief David Beasley said in a joint statement.

The number of Yemeni children in danger of death from lack of food has increased to 400,000, an increase of 22 percent over 2020.

"More children will die with

every day that passes without action, said Henrietta Fore, head of the United Nations children's agency UNICEF.

"Humanitarian organisations need urgent predictable resources and unhindered access to communities on the ground to be able to save lives."

The UN agencies warned that about 1.2 million pregnant or breastfeeding women are also expected to suffer from extreme malnutrition in 2021.

"The crisis in Yemen is a toxic mix of conflict, economic collapse and a severe shortage of funding to provide the life-saving help that's desperately needed," said Beasley.

"But there is a solution to hunger, and that's food and an end to the violence."

Yemen is engulfed in a bloody power struggle that erupted in 2014 between its government, supported by Saudi Arabia, and Iran-backed Houthi Shiite rebels, who control the capital Sanaa and most of the north.

Today, millions of Yemenis are on the brink of famine with the economy destroyed, schools and hospitals barely functioning, and tens of thousands killed.

According to the United Nations, more than three million people have been displaced and close to 80 percent of the 29-million population is in need of some form of aid for survival.

The UN says that in 2020 it received only \$1.43 billion of the \$3.2 billion needed to fund aid projects in Yemen.



الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org تبرع الآن

info@purehands.org

مصر تعلن عن معدل الزيادة السكانية في البلاد

أعلنت وزيرة التخطيط المصرية هالة السعيد، أن عدد السكان في مصر يزداد بشكل مطرد وبوتيرة سريعة.

وأضافت وزيرة التخطيط خلال افتتاح الرئيس المصري عدد من المشروعات: «عدد السكان في مصر في عام 1950 حوالي 20 مليون مواطن وزدنا 20 مليوناً أخرى في 28 سنة، وزدنا 20 ثالثة في 21 سنة، وزدنا 20 رابعة في 14 سنة، وزدنا 20 خامسة في 8 سنوات، وهذا يعني أن هناك زيادة مطردة وسريعة في معدلات النمو السكاني».

وأوضحت السعيد أن أهم الإنجازات التي تم تحقيقها على البعد الاقتصادي والاجتماعي، تمثلت في خفض معدلات البطالة، تحسن مؤشرات التنافسية، مؤثر جودة الطريق، خفض عدد الإصابات بأمراض التهاب الكبد الوبائي لكل مئة ألف من السكان نتيجة للمبادرات الصحية.

وتابعت: «اليوم في إطار ظروف الجائحة التي أثرت على الإنسانية والاقتصادات العالمية، نجد أن مصر ما زالت محتفظة بقدر عال جداً من التوازنات، سواء كان في مؤشر معدل النمو الاقتصادي في انخفاض معدلات التضخم وهو مؤشر مهم جداً، والذي يتضح في الاستقرار في المستوى العام للأسعار، وانخفاض مستوى البطالة، في حين أننا نجد أن كثيراً من الدول الآن تحقق معدلات نمو سالبة سواء بمعدلات تضخم مرتفعة أو معدلات بطالة مرتفعة، وأرجعت ذلك للقرارات الحكيمة التي تم اتخاذها خلال الجائحة في التوازن بين الحفاظ على الإجراءات الاحترازية واستمرار النشاط الاقتصادي، وفي نفس الوقت لكافة السياسات المعتدلة التي اتخذتها الحكومة سواء سياسات مالية أو نقدية».



تشكيل حكومة ائتلاف وطنى فلسطينى... ما أهمية هذه الخطوة لإنهاء الانقسام

الاتفاق على تشكيل حكومة توافق فلسطينية في مباحثات موسكو عام 2017، لكن هذه الحكومة فشلت».

تأسيس الوحدة الوطنية

ويقول فايز أبو عبيطة، نائب أمين سر المجلس الثوري لحركة فتح: «كل الفصائل الفلسطينية خاصة حركتي فتح وحماس اتفقت على تشكيل حكومة وحدة وطنية بعد إجراء الانتخابات المقرر لها في شهر مايو المقبل، للتعبير عن التوافق الفلسطيني».

وأضاف أن «الاتفاق جاء على مبدأ إنهاء الانقسام وتعزيز الفرص المتاحة بعد نجاح العملية الانتخابية لتشكيل حكومة وحدة تعبر بشكل حقيقي وبرغبة جادة من الجميع عن السير قدماً تجاه شراكة وطنية».

وتابع: «الحكومة الفلسطينية التوافقية تؤسس لمرحلة جديدة يغادر فيها الجميع مربع الانقسام، وتجسد الوحدة الوطنية، خاصة أن تشكيلها سيؤسس لخطوات أخرى من شأنها تعزيز فرص المصالحة وإنهاء الانقسام».

وأكد أن «حكومة الوحدة الفلسطينية سيقع على عاتقها عقب تشكيلها الكثير من المهام لا سيما التي تتعلق بتعزيز مسار المصالحة الفلسطينية وإنهاء حالة الانقسام والبدء في شراكة وطنية حقيقية».

ومن المقرر أن تعقد الانتخابات في فلسطين على ثلاث مراحل، أولها التشريعية، التي ستعقد في 22 مايو، تليها الرئاسية، التي ستعقد في 31 يوليو/ تموز، ثم انتخابات المجلس الوطني التي ستعقد في 31 أغسطس/ آب المقبل.

من الضروري التوافق وتحديد البرنامج السياسي لهذه الحكومة المرتقبة وطريقة تعاطيها مع الاحتلال الإسرائيلي في المرحلة القادمة، إضافة إلى دورها المهم في إنهاء الانقسام (الفلسطيني - الفلسطيني) وتجسيد التوافق الفلسطيني على أرض الواقع والعمل بشكل جدي على وحدة كافة مؤسسات وأجهزة الدولة، سواء الأمنية أو المدنية، والعمل على رسم استراتيجيات لإنعاش الاقتصاد الفلسطيني ورسم سياسة وطنية موحدة تركز على العدالة والمساواة في كافة المحافظات الفلسطينية وتسعى إلى إرساء الحقوق والواجبات وعلى قاعدة العدالة والمساواة بين أبناء الشعب الفلسطيني الواحد».

وتابعت: «وثيقة الوفاق الوطني استندت إلى وثيقة توصل إليها الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي عام 2006، ووقعت عليها الفصائل، وهي وثيقة تحدد ملامح النظام السياسي الفلسطيني والعلاقات الوطنية الداخلية والعلاقة مع الاحتلال، لكنها لم تمنع وقوع الانقسام منتصف عام 2007».

وعن شكل الحكومة، تقول حكمت المصري: «من المتوقع أن تضم هذه الحكومة كافة الفصائل الفلسطينية أي تضم كل الفلسطينيين على أن تمثل حركتي حماس وفتح النسبة الأكبر في التمثيل وستعمل هذه الحكومة على معالجة كافة الملفات العالقة التي نشأت أثناء الانقسام الفلسطيني وبالتالي سنتخذ بالضرورة معظم القضايا التي توقفت منذ الانقسام».

واستطردت: «لكن يبقى التطبيق على أرض الواقع هو سيد الموقف خصوصاً أن تشكيل حكومة اتفاق وطني لم يكن للمرة الأولى إذ تم

بعد نجاح المصالحة الفلسطينية في الاتفاق على الانتخابات والمرحلة التي تليها، وافقت الفصائل الفلسطينية على تشكيل حكومة ائتلاف وطني تضم جميع أطراف فلسطين، بعد انتخابات المجلس التشريعي المقرر عقدها في مايو/ أيار المقبل.

ونقلت وسائل إعلام فلسطينية عن جبريل الرجوب، أمين سر المجلس الثوري لحركة فتح، ورئيس وفد الحركة في حوار القاهرة، قوله إن «الاتفاق نص على أن يتوج إجراء الانتخابات التشريعية بتشكيل حكومة ائتلاف وطني تتولى تنفيذ آليات إنهاء الانقسام».

وأوضح الرجوب أن الحكومة الجديدة «ستتولى العمل على مسار وحدة كافة مؤسسات وأجهزة الدولة سواء الأمنية أو المدنية، ورسم سياسة وطنية موحدة تركز على العدالة والمساواة في كافة المحافظات الفلسطينية».

وقال مراقبون إن «هذه الخطوة من شأنها أن توحد كافة الفصائل الفلسطينية والمضي قدماً نحو شراكة وطنية حقيقية تنهي معها الانقسام الداخلي الفلسطيني لمواجهة الاحتلال».

أولويات الحكومة

قالت حكمت المصري، الباحثة الفلسطينية، إن «قرار الفصائل التي اجتمعت مؤخراً في القاهرة وتم الاتفاق من خلال ممثلها في بيانهم الختامي على تشكيل حكومة ائتلاف وطني بعد الانتخابات التشريعية المقررة في مايو المقبل، مهم جداً خصوصاً في ظل المتغيرات التي طرأت على القضية الفلسطينية في السنوات الأخيرة».

وأضافت في تصريحات لـ «سبوتنيك»: «كان

الحريري لا يرى مخرجاً للأزمة اللبنانية إلا بدعم عربي

«هذا مستحيل» ويعاني لبنان من انهيار مالي مع تصاعد الدين الوطني وارتفاع معدلات البطالة وتراجع العملة، ما أدى إلى زيادة التضخم.

وتتزعزع فرنسا الجهود الدولية لإنقاذ لبنان. وسافر الحريري مؤخراً إلى مصر والإمارات وفرنسا. وتشكل الحكومة الجديدة الخطوة الأولى في خارطة طريق فرنسية. وتتضمن المبادرة الفرنسية خطوات للتصدي للفساد المستشري وتنفيذ الإصلاحات اللازمة لتحريك مساعدات دولية بمليارات الدولارات لإصلاح الاقتصاد الذي انهار بسبب تراكم الديون.

وقال الحريري: «في كل لقاءاتي العربية والدولية، وفي كل اتصالاتي التي أجريتها، هناك جهودية واستعداد لا بل حماس، لمساعدة لبنان، لوقف الانهيار، وإعادة إعمار بيروت».

والرئيس الحالي ميشال عون حليف لحزب الله الذي أدرجته الولايات المتحدة على قائمة الجماعات الإرهابية.

وألقى الحريري باللوم على عون في عرقلة تشكيل الحكومة. وقال إنه قدّم لعون تشكيل حكومة 14 مرة، ولكنه لم يوافق عليها متذرعاً بالحفاظ على حقوق المسيحيين، وإن آخر مرة كانت منذ يومين.

وقال الحريري: «جواب فخامة الرئيس الأولي بصراحة لم يكن مشجعاً وعاد إلى نغمة 6 زائد الطاشناق (الأرمني المسيحي) أي الثلث المعطل» في إشارة إلى ثلث أعضاء الحكومة بما يخوله الاعتراض على القرارات المهمة. لكن الحريري قال إن

الهدش، لكن هذه الدول تبدو غير راغبة في المساعدة لتخفيف أسوأ أزمة مالية في بيروت منذ عقود، وتلقي باللائمة على تنامي قوة جماعة حزب الله المدعومة من إيران.

وكلف الحريري، وهو رئيس وزراء سابق، بتشكيل حكومة بعد استقالة مصطفى أديب في سبتمبر. ويوجد الحريري صعوبة حتى الآن في تشكيل حكومة لتقاسم السلطة مع جميع الأطراف اللبنانية، بما في ذلك حزب الله المتحالف مع إيران. وفي ظل نظام تقاسم السلطة الطائفي ينبغي أن يكون رئيس البلاد مسيحياً مارونياً ورئيس الوزراء مسلماً سنياً.

قال رئيس الوزراء اللبناني المكلف سعد الحريري، إنه لا يمكن إنقاذ بلاده من أزمتها الحالية بدون دعم الدول العربية والمجتمع الدولي.

وقال: «ليس هناك مخرج من الأزمة بمعزل عن العرب والمجتمع الدولي ومن دون مصالحة عميقة مع الأشقاء العرب والتوقف عن استخدام البلد منصة للهجوم على دول الخليج العربي وتهديد مصالح اللبنانيين».

وأضاف الحريري، في كلمة عبر التلفزيون في ذكرى مرور 16 عاماً على اغتيال والده رئيس الوزراء الأسبق رفيق الحريري: «هذه معادلة أرساها الرئيس الشهيد رفيق الحريري وكل خطوة نقوم بها هي من وحي مدرسته، لخدمة لبنان واللبنانيين. ليس لخدمة أحد آخر».

وأدانت محكمة مدعومة من الأمم المتحدة عضواً في حزب الله في ديسمبر بالتآمر لقتل رفيق الحريري في تفجير 2005. ونفت جماعة حزب الله أي صلة لها بالاغتيال.

ولفترة طويلة كانت دول الخليج تدعم الاقتصاد اللبناني

حركة النهضة: متمسكون بالمشيشي ولن نطعنه من الخلف

أعلنت حركة النهضة التونسية، اليوم تمسكها برئيس الوزراء هشام المشيشي، مؤكدة أنها لن تطعنه من الخلف.

وأكد فتحي العيادي الناطق الرسمي باسم حركة النهضة في تصريحات صحفية، أن حركته متمسكة بهشام المشيشي، قائلاً: «لا يليق بها التخلي عن رئيس الحكومة في هذا الظرف» مشدداً على أنها «لن تطعنه في الظهر، لكنه إذا خير الاستقالة فسيعيدنا إلى المربع الصفر».

وقال العيادي: «الجميع مصدوم مما حصل البارحة» في إشارة إلى اتهام الرئيس قيس سعيد لرئيس الحكومة هشام المشيشي بمخالفة الدستور.

وقد علق المتحدث الرسمي باسم حركة النهضة قائلاً: «رئيس الجمهورية وصف الطليقة السياسية الحالية بالفاسدة ولم ينسب وهو ما يحيل على فكره الذي لا يزال غامضاً في مجمله».

وأكد العيادي أن «المعركة حالياً ليست بسيطة بل كبيرة عكس ما ذهب إليه المحللين، مشيراً إلى أنها معركة صلاحيات واعتراف بالبرلمان والأحزاب، لافتاً إلى أن «رئيس الجمهورية فرض جملة من الشروط على هشام المشيشي ولا يريد أن يتقرب من المنظومة الحزبية».

وأشار أن «رئيس الجمهورية يريد تغيير النظام السياسي» مؤكداً أن «هذا لا يأتي إلا بالحوار»، مشدداً على أن «الدولة يجب أن تستمر وعلى رئيس الحكومة ألا يبقى متفرجاً ولا يرضى بالوضع الحالي».

وكان الرئيس التونسي قيس سعيد قد اتهم رئيس الوزراء هشام المشيشي بمخالفة بعض أحكام الدستور فيما يخص التعديلات الحكومية الأخيرة التي أدخلها المشيشي على حكومته، ووافق عليها مجلس النواب، لكن تحفظ عليها الرئيس، ما يصعد الأزمة بين رأس السلطة في وقت تعاني في البلاد بالفعل من أزمات اقتصادية واجتماعية وصحية حادة.

الرئاسة التونسية في بيان إن سعيد وجه إلى المشيشي «كتاباً يتعلق بالجوانب القانونية للتحوير الوزاري، وخاصة بتجاهل بعض أحكام الدستور».

كما تضمن هذا الكتاب تذكراً بجملة من المبادئ المتعلقة بضرورة أن تكون السلطة السياسية في تونس

معبرة عن الإرادة الحقيقية للشعب، بحسب البيان.

وفي وقت سابق من اليوم الاثنين، أقال المشيشي خمسة وزراء ممن وقع اختيارهم في التشكيل الأخير، والذي حاز ثقة البرلمان التونسي

أواخر كانون الثاني/يناير الماضي، وذلك بعد أزمة سياسية مع رئيس البلاد قيس سعيد الذي أبدى تحفظه على عدد

من الوزراء ولم يدعوهم لأداء اليمين الدستورية أمامه، وهو شرط دستوري ليتمكن الوزراء من

مباشرة أعمالهم.



عملية تبادل للأسرى بين النظام السوري وتل أبيب.. دمشق تعيد فتاة إسرائيلية مقابل تحرير سجينين

نشر تفاصيل الاجتماع الذي استمر لأقل من ساعة.

وأوضحت أن «الوزراء أبلغوا بالاجتماع الذي يتعلق بمسألة أمنية حساسة، قبل أقل من ساعة من بدايته، ووقعوا على عدم إفساء تفاصيله».

يُذكر أن روسيا سبق أن توسلت بين إسرائيل ودمشق اللتين لا تربطهما علاقات رسمية.

إذ إنه في عام 2019 سهلت موسكو إعادة رفات الجندي الإسرائيلي زاكاري باومل

الذي كان مفقوداً منذ عام 1982 في عملية ضد الجيش السوري في سهل البقاع

الليثاني.

انتشلت القوات الروسية جثة باومل وسلمتها لإسرائيل التي أطلقت، في المقابل، سراح أربعة

سجناء مرتبطين بسوريا، فيما أكد المسؤولون الإسرائيليون أن ذلك لم يكن

جزءاً من اتفاق بل «بادرة حسن نية».

استدعت قههوز صباح اليوم، لإبلاغه بقرار الإفراج عنه، ضمن صفقة التبادل، لكنه رفض ذلك، وأصر على العودة إلى قريته، وعاد مجدداً إلى حيث يقبع في سجن النقب الصحراوي».

صفقة تبادل الأسرى بوساطة روسية

في المقابل، أشارت تقارير إسرائيلية إلى أن رئيس مجلس الأمن القومي مئير بن شابتان توجه برفقة المسؤول عن ملف الأسرى والمفقودين، يرون بلوم، إلى موسكو للقاء مسؤولين في الكرملين من أجل بحث صفقة إعادة مواطنة إسرائيلية دخلت عن طريق الخطأ إلى سوريا.

بينما كانت وسائل إعلام إسرائيلية تحدثت في وقت سابق عن «دعوة عاجلة وجهت، لمجلس الوزراء الإسرائيلي لاجتماع لم يكن مقررًا، يتعلق بقضية إنسانية سرية مرتبطة بسوريا، وساعدت روسيا في تنسيقها».

كما أشارت إلى أن «الرقابة العسكرية منعت

قالت وكالة «سانا» التابعة للنظام السوري إن عملية تمت عبر وساطة روسية، لتحرير السوريين نهال المقت وذياب قههوز في عملية تبادل يتم خلالها إطلاق سراح فتاة إسرائيلية.

الوكالة أوضحت أنه «في إطار حرص الدولة السورية على تحرير مواطنيها من معتقلات الاحتلال الإسرائيلي بكل السبل والأثمان الممكنة يجري العمل على تحرير مواطنين سوريين من أبناء الجولان السوري المحتل من سجون الاحتلال الإسرائيلي».

كما أضافت أنه بحسب المصادر فإن عملية التبادل تتم حالياً عبر وساطة روسية لتحرير السوريين نهال المقت وذياب قههوز الأسير السوري من أبناء الجولان السوري المحتل في عملية تبادل يتم خلالها إطلاق سراح فتاة إسرائيلية دخلت إلى الأراضي السورية (منطقة القنيطرة) بطريق الخطأ وتم اعتقالها من قبل الجهات المختصة السورية.

يأتي ذلك بعد أن كان نادي الأسير الفلسطيني قد أفاد بأن «إدارة سجن النقب

الجامعة العربية تعرب عن «قلقها البالغ» إزاء الأوضاع بين السودان وإثيوبيا وتدعو للحوار

سلطته وإدارته عليها»، وفقاً لهذا المصدر.

وفي إطار معالجة هذه الأزمة، توجه المصدر المسؤول بالدعوة إلى «الارتكاز على الحوار لمعالجة هذا الموقف في أقرب فرصة»، وذلك «تأسيساً على الرغبة المعلنة للدولتين في حله بالطرق السلمية، وبشكل يحترم سيادة السودان على كامل أراضيه، ويعيد علاقات التعاون وجسور حسن الحوار بين الجانبين».

أعربت جامعة الدول العربية عن «قلقها البالغ» إزاء تطورات الأوضاع على الحدود بين السودان وإثيوبيا، والتقارير والتصريحات التي صاحبته بشأن وقوع اشتباكات عسكرية بين الدولتين.

وأفاد مصدر مسؤول بالأمانة العامة في جامعة الدول العربية، بأن الجامعة شددت على «التزامها الكامل والثابت بسيادة ووحدة أراضي دولها الأعضاء».

كما أكدت الجامعة «وقوفها مع السودان في كل ما يتخذه من إجراءات مشروعة للحفاظ على سيادته على أراضيه، وبسط





ترامب يعلن بدء حركته السياسية بعد تبرئته بمجلس الشيوخ

صوت لتبرئة ترامب من تهمة التحريض على التمرد لأنه من غير الدستوري، على حد قوله، أن تتم إدانة رئيس في محاكمة عزل بعد تركه لمنصبه. وبعد المحاكمة، وصفت رئيسة مجلس النواب نانسي بيلوسي، التي استهدفت علانية من قبل مثيري الشغب وتم إجلاؤها من مبنى الكابيتول في 6 كانون الثاني/يناير، أعضاء مجلس الشيوخ الجمهوريين الذين صوتوا لصالح تبرئة ترامب بأنهم «جبناء».

وقالت إن «رفض الجمهوريين في مجلس الشيوخ تحميل ترامب مسؤولية إثارة تمرد عنيف للثبوت بالسلطة سيصبح واحدا من أحلك الأيام وأكثر الأعمال المخزية في تاريخ أمتنا».

عن اعتداء 6 كانون الثاني/يناير. وقال في خطاب عقب التصويت «لا شك في أن الرئيس ترامب مسؤول عمليا وأخلاقيا عن إثارة أحداث ذلك اليوم». وأضاف «هؤلاء المجرمون كانوا يحملون رأياته. يعلقون أعلامه ويصرخون بالولاء له».

ووصف ماكونيل تصرفات ترامب التي أدت إلى ذلك الاعتداء بأنها «تقصير مشين في أداء الواجب». وذهب ماكونيل أبعد من ذلك، مشيرا إلى أن ترامب قد يواجه اتهامات الآن بعد أن ترك منصبه.

وقال «الرئيس ترامب لا يزال مسؤولا عن كل ما فعله عندما كان في منصبه (...) لم يفلت من أي شيء بعد». ورغم ذلك، قال الجمهوري المتحدر من ولاية كنتاكي، إنه

وأضاف «في الأشهر المقبلة، لدى الكثير لانتشاره معكم، وأنا أتطلع إلى مواصلة رحلتنا الرائعة معا لتحقيق العظمة الأمريكية لشعبنا بأجمعه».

وقال الرئيس الأمريكي جو بايدن، بعد تبرئة ترامب «في حين أن التصويت النهائي لم يؤد إلى إدانة، فإن جوهر التهمة ليس محل خلاف».

وأضاف «هذا الفصل المحزن من تاريخنا ذكرنا بأن الديمقراطية هشة يجب الدفاع عنها دائما، يجب أن نكون على الدوام يقظين».

من جهته، وجه زعيم الأقلية الجمهورية في مجلس الشيوخ ميتش ماكونيل، انتقادات لازعة لترامب، رغم التصويت على تبرئة الرئيس السابق، معتبرا أنه «مسؤول»

أعلن الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، عن بدء حركته السياسية، وذلك تبرئة في مجلس الشيوخ وفشل مساعي الديمقراطيين لإدانته بتهمة التمرد والتحريض على اقتحام الكونغرس أثناء المصادقة على فوز الرئيس الحالي جو بايدن، في السادس من كانون الثاني/يناير الماضي، وهي الحادثة التي خلفت فوضى عارمة.

وأيد 57 عضوا في المجلس إدانة ترامب مقابل رفض 43، ما يعني عدم توافر غالبية الثلثين المطلوبة لإدانته. ورحب ترامب بتبرئته، معتبرا أن حركته السياسية «بدأت للتو». وقال في بيان إن «حركتنا التاريخية والوطنية والجميلة لجعل الولايات المتحدة عظيمة مجددا بدأت لتوها».



ترامب يفكر في تأسيس حزب سياسي جديد

تتطلب كما هائلا من الوقت والموارد، وفقا للصحيفة، التي نوهت بأن ترامب يملك قاعدة كبيرة من المؤيدين، بعضهم لم ينخرط في السياسات الجمهورية قبل حملة ترامب للرئاسة الأمريكية عام 2016.

وفي السابق، فشلت محاولات تأسيس حزب ثالث في الحصول على دعم كاف كي يلعب دورا أساسيا في الانتخابات الأمريكية، وتوقع التقرير أن يعترض المسؤولون في الحزب الجمهوري بشدة على فكرة قيام ترامب بـ«خطف» أصوات المرشحين الجمهوريين.

ولفتت الصحيفة إلى تدهور العلاقة بين ترامب وعدد من قادة الحزب الجمهوري، على رأسهم زعيم الأغلبية الجمهورية في مجلس الشيوخ، ميتش ماكونيل، الذي قال الثلاثاء إن ترامب «يستحق» أن يلقي عليه اللوم في تحريض مؤيديه لاقتحام مبنى الكابيتول في 6 يناير، في حين تظهر الاستطلاعات دعما قويا لترامب بين الناخبين الجمهوريين العاديين.

ومن غير الواضح بعد مدى جدية ترامب في تأسيس حزب جديد، وهي خطوة

ذكرت صحيفة «وول ستريت جورنال» أن الرئيس الأمريكي المنتهي ولايته دونالد ترامب بحث مع معاونيه فكرة إنشاء حزب سياسي جديد، في «مسعى لممارسة تأثير مستمر بعد مغادرته البيت الأبيض».

ونقلت الصحيفة عن مصادر مطلعة، أن ترامب ناقش فكرة تأسيس «حزب الوطنيين» مع عدد من مساعديه وأشخاص مقربين، وبنوي تسمية الحزب الجديد بـ«الحزب الوطني» (Patriot Party).

تقرير : ترامب سيزعم «سيطرته الكاملة» على الحزب الجمهوري وعينه على 2024

قال معاونون للرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب يخطط لإرسال رسائل سياسية في اتجاهات عدة، وذلك في أول ظهور علني له بعد خروجه من البيت الأبيض.

ويقول تقرير نقلاً عن معاونين له إنه سيزعم أنه «المرشح المفترض» عن الحزب الجمهوري للانتخابات الرئاسية في 2024، وأنه «يحكم السيطرة» على قاعدة الحزب الشعبية.

ونقل موقع أكسيوس الأمريكي عن معاوني ترامب دون تسميتهم أن الرئيس السابق سيتخذ من خطابه أمام الحزب الأحد القادم فرصة له، «استعراض قوته» وسط الحزب.

وأضاف المصدر لأكسيوس: «قد لا أمتلك (حساباً على) تويتر، ولست في المكتب البيضاوي، لكني مازلت مسؤولاً».

وطبقاً لأكسيوس، سيجتمع ترامب بكبار معاونيه قبل الخطاب لوضع استراتيجية تحركاته السياسية المقبلة والتحضير للانتخابات الأمريكية التشريعية النصفية عام 2022.

واهترزت مكانة ترامب كقائد للحزب بعد رفضه الاعتراف بخسارته الانتخابات لصالح الرئيس الديمقراطي الحالي جو بايدن، وما تبع ذلك من هجوم لأنصاره على مبنى الكابيتول في واشنطن واتهامات أعضاء بالكونغرس له بالاحض على هذا الهجوم.

وسعى الديمقراطيون وبعض الجمهوريين إلى عزل ترامب وإدانته بتهمته التحريض على الهجوم مما ظهر وكأنه انشقاق داخل صفوف الجمهوريين بعدما نأى بضع من كبار أعضاء بنفسهم عن الرئيس السابق.

ويتوقع أكسيوس أن يحاول ترامب الانتقام من بعض أعضاء الحزب الشين تخلوا عنه مؤخراً (خصوصاً الذين صوتوا لإدانته في مجلس الشيوخ)، كما سيحاول إغراق الأموال على الأعضاء الأكثر مناصرة له.

ويقول جيسون ميلر، أحد كبار مستشاري ترامب، لأكسيوس: «ترامب هو فعليا الحزب الجمهوري»، مضيقاً أن الفجوة الوحيدة في شعبيته تتواجد بين بعض كبار أعضاء الحزب والقاعدة الكبيرة من الجمهوريين في جميع أنحاء البلاد.

ويضيف: «عندما تهاجم الرئيس ترامب، فإنك تهاجم القواعد الشعبية للجمهوريين».

ويتوقع موقع أكسيوس أن يتظاهر ترامب برغبته في الترشح للرئاسة عام 2024 دون أن يترشح فعلياً نظراً لمعرفته بالمخاطر التي قد تصاحب ذلك وخاصة بعد انخفاض شعبيته بشكل كبير بين الناخبين الأمريكيين عقب الانتخابات الأخيرة.

كذلك سيسعى ترامب خلال خطاب الأحد إلى الزعم بأن العديد من توقعاته السلبية بشأن الرئيس بايدن قد تحققت بالفعل، طبقاً للموقع.



قوضى ترامب مستمرة في القضاء والإعلام

تستهدفه دعاوى عدة في هذا الخصوص، في رسالة نصية للصحيفة، إن الدعوى «ستقدم لي فرصة لإيصال الحقيقة (سرقة الانتخابات)، متخطياً الستار الحديدي لشركات التكنولوجيا والحظر الذي يفرضه (عليه) معظم الإعلام».

ولا تزال أكثر الدعوى جدية هي التي رفعت وأدين فيها 225 شخصاً بتهم مختلفة مرتبطة باقتحام الكابيتول. لكن المسؤولين في وزارة العدل استبعدوا رفع دعاوى مماثلة ضد ترامب وآخرين، على الرغم من تأكيدهم أن هذه القضية «معقدة» والتحقيق (في الاقتحام) لا يزال متواصلاً. لكن حتى من دون الادعاء عليه، فإن عدداً من محامي المتهمين في الحادثة أكدوا أن دفاعهم سيضمحل المحاجة بأن موكلهم انصاعوا لتوجيهات ترامب.

على المقلب الآخر، ليس فريق ترامب أقل استعداداً للرد، مستخدماً سلاح حرية التعبير والحقوق المدنية. وفي دعوى لها خلال الشهر الحالي، قالت المحامية ستيفاني لامبرت جانتيل، ممثلة فريق المحامين الموالي لترامب، إن طلب عدد من الدعاوى فرض حظر عليهم وعلى عملهم، «لا أساس قانونياً له»، وغير «ملائم إجرائياً»، و«محاولة لخلق سابقة خطيرة من الممكن أن تمنع مشتكين آخرين يرون بأن حقوقهم الانتخابية أو المدنية قد انتهكت، من إيصال شكاوهم إلى المحاكم».

في الأثناء، لا يزال بعض الإعلام الأمريكي الموالي لترامب، والمحسوب على اليمين المحافظ، يردد أصداً من أكاذيب ترامب. وانتقد مات نيفرين، الناقد المتخصص ببرامج الحوارات التلفزيونية المرتبطة بالشأن العام، في حديث له، سي أن أن، منح قناة «أي بي سي» أخيراً 10 دقائق من الهواء للنايب ستيف سكالييز، الذي عاد ليكرر مزاعم ترامب، مذكراً بأن «المحامين الراضين لنتائج الانتخابات قد منحوا بدورهم خلال الأسابيع الماضية فرصاً عدة للظهور على شاشات التلفزة. وكتب الباحث كايت ستايربيرد: «إن الكذبة الكبيرة، تملك عدداً من مزايا حملة تشويه الحقائق الكلاسيكية، ومنها زرع بذور الشك، والدفع بروايات متعددة (لحدث ما) والعمل على تقويض الديمقراطية».

وإلى جانب بعض الإعلام الأمريكي الذي يواصل «النقح» في هذه الكذبة، يبدو أن عدداً وافراً من الدعاوى قد بدأت ترفع لمعاقبة ترامب وعدد من محاميه، الذين شككوا في انتخابات 3 نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي الرئاسية، ونتائجها. لكن بحسب «واشنطن بوست»، فإن هذه الدعوى قد تأخذ سنوات، وقد يكون مقعولها السريع هو السماح له، المتهمين، بمواصلة الدفاع عن نظرياتهم. وهذه النظريات هي الخزائن الذي لجأ إليه ملايين الأمريكيين، من عمال الياقات الزرقاء، للتعبير عن إحباطهم إثر خسارة ترامب. وبحسب «وول ستريت جورنال»، فإن على الحزب الجمهوري، المرهق من ترامب، والذي قد تساوى نسبته المؤتية أولئك النواب والسيناتورات الذين صوتوا لعزل ترامب في محاكمته الثانية، التواصل مباشرة مع القاعدة التي صوتت للأخير، وهي بالجمل تؤمن بأفكار الحزب التقليدية، وترى في العولمة والصين و«الاتفاقيات الجديدة» والنظريات «الخضراء» كل ما يمكن أن يحرمها من فرص العمل. هكذا، تبدو الدعوى المرفوعة ضد ترامب وأتباعه وفريقه وكل من «بل يده» في مزاعمه، وكذلك الخيار الآخر الذي من الممكن أن ينتهجه الحزب المحافظ لتصحيح الخلل بين قياداته والقاعدة، متراطين. ففي المسار الأول، تستمر قوضى ترامب، ولو بهدف المحاسبة، أما في الثاني، فإمكانية القضاء على أي سبيل أمام الأخير ليكون «الحامل الوحيد» لنعلة الحزب الجمهوري. لكن المسار الأول هو ما بدأ انتهاجه.

وبالفعل، فقد بدأت الدعوى تتدفق في الولايات ومقاطعاتها لمحاسبة راعي «الكذبة الكبيرة» والمروجين لها. وطلبت ولاية ميشيغن ومدينة ديترويت أخيراً، من قاض فدرالي، حظر المحامين الذين رفعوا دعاوى ادعت أن انتخابات نوفمبر هي عملية احتيال. وفي مدينة أتلانتا، عاصمة ولاية جورجيا، قامت المدعية العامة في مقاطعة فولتون، فاني ويليس، بإطلاق تحقيق جنائي حول ما إذا كان ضغط قد مورس من قبل ترامب وحلفائه لانتقال على نتائج الاقتراع في الولاية. وفي ويسكونسن، قد تفتح جبهة مماثلة قريباً في مقاطعة ميلووكي. بالإضافة إلى ذلك، فقد رفعت دعاوى تشهير عدة ضد حلفاء لترامب، في السياق نفسه، ما يشكل بداية لسيل من الدعاوى المرتبطة بالانتخابات، وباقتحام الكابيتول. كما رفعت مجموعات متنوعة أو أفراد يعتبرون أنفسهم متضررين من «أكاذيب» ترامب، دعاوى، من بينهم شركتا التكنولوجيا «دومينيون فوتينغ سيستم» و«سمارتمايك». وهذه الخطوات تستهدف ترامب ومحاميه ووجودها في الإعلام الأمريكي. أما الهدف فهو معاقبة أولئك الذين ساهموا في تقليص الثقة بالعملية الانتخابية، ولجم مسؤولين آخرين في السلطة من استعادة استراتيجية ترامب في المستقبل. لكن «واشنطن بوست» حذرت من أن يوفر ذلك لأصحاب نظريات المؤامرة منتديات جديدة ومنصات لنشر سردياتهم وادعاءاتهم. وفي هذا السياق، قال محامي ترامب السابق، رودوي جوليان، الذي

يجمع عدد كبير من المتابعين والباحثين الأمريكيين، وكذلك وجه قيادية ومفكرون من التيار الليبرالي، على أنه لا بد من محاسبة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، بشكل ما، على حجم الفوضى الذي خلفته ولايته الرئاسية، من أجل إنقاذ مستقبل الديمقراطية في الولايات المتحدة. لكن المعطيات المتوفرة، لا تمنح الكثير من التفاؤل في هذا الموضوع. فقد تمكن ترامب، الذي استفاد من امتيازاته الرئاسية، من العفو عن كثير من الموالين له والنجاة من مقصلة العزل مرتين، وتوسيع الهوة بين حزبه الجمهوري والقاعدة الشعبية المحافظة، أو جعلها أكثر وضوحاً. لكن النفور الشعبي لم يدفع الجمهوريين لتدارك الخطر، والاستفادة من عرة انتخاب ترامب رئيساً عام 2016، بل مارسوا الكسل المفرط طوال أربع سنوات من عهده، منتفعين منه ومن تصريحاته وإجراءاته الشعبية، دون التحرك للحذ من تداعياتها.

وبعد أكثر من شهر على تنصيب جو بايدن رئيساً للولايات المتحدة، لا تبدو مفاعيل «الكذبة الكبيرة» التي سعى ترامب طوال أشهر للترويج لها، والتي تتمحور حول فكرة «سرقة الانتخابات»، منه، وأفضت إلى مشهد اقتحام مقر الكونغرس في 6 يناير/ كانون الثاني الماضي، آيلة للزوال سريعاً، رغم غياب الأخير جزئياً عن المشهد. فهذه السردية، سيكون لها تأثيرها بلا شك على الاستحقاقات الانتخابية القريبة، لكن الخشية، بحسب «واشنطن بوست»، هي أن يكون من صوتوا داخل الكونغرس من الجمهوريين لعزل ترامب الوحيديين الذين سيعاقبون في المدى القريب.

وكانت تقارير عدة قد استنقبت تصويت مجلس الشيوخ الذي جرى في 13 فبراير/ شباط، لعزل ترامب بتهمته التحريض على تمرد الكونغرس الذي نفذه أنصاره في 6 يناير الماضي، والذي فشل في تأمين أكثرية الثلثين له، بالإضاعة على وسائل أخرى لمعاقبته. ومن وسائل المعاقبة التي لم يتم اللجوء إليها استخدام المادة 3 من التعديل 14 في الدستور الأمريكي، الذي تمت المصادقة عليه عام 1868 بعد الحرب الأهلية. وتقول المادة إن «أي موظف في الولايات المتحدة، انخرط في تمرد أو عصيان ضد الدستور، أو قدّم مساعدة أو منح الأمان للأعداء، يجب أن يمنع من تبوؤ أي منصب مدني أو إداري أو عسكري» في البلاد. وقد كان من الممكن للكونغرس أن يعرض، وفق المادة، حظرًا على ترامب من تقلد أي منصب في السلطة مستقبلاً، دون الحاجة لإدانته في مجلس الشيوخ.

ومع انتهاء جلسة المحاكمة، التي أفضت إلى تبرئة ترامب، أكد السيناتور الجمهوري وزعيم الأقلية في «الشيوخ» ميتش ماكونيل، أن الرئيس السابق لم يفلت من العقاب، وأنه من الممكن ملاحقته في المحاكم الجنائية والمدنية. لكن الطريق لذلك طويل، وقد يؤدي إلى مفعول عكسي، عبر استمرار تسليط الضوء واستمرار ضخ الحياة في «الكذبة الكبيرة»، الذي جعل ترامب ملايين الأمريكيين مصدقين لها.



U.S. Supreme Court paves way for release of Trump's tax returns

Donald Trump suffered a major setback on in his long quest to conceal details of his finances as the U.S. Supreme Court paved the way for a New York City prosecutor to obtain the former president's tax returns and other financial records as part of a criminal investigation.

The justices without comment rebuffed Trump's request to put on hold an Oct. 7 lower court ruling directing the Republican businessman-turned-politician's longtime accounting firm, Mazars USA, to comply with a subpoena to turn over the materials to a grand jury convened by Manhattan District Attorney Cyrus Vance, a Democrat.

«The work continues," Vance said in a statement issued after the court's action. Vance had previously said in a letter to Trump's lawyers that his office would be free to immediately enforce the subpoena if the justices rejected Trump's request.

A lawyer for Trump did not immediately respond to a request for comment.

The Supreme Court, which has a 6-3 conservative majority included three Trump appointees, had already ruled once in the dispute, last July rejecting Trump's broad argument that he was immune from criminal probes as a sitting president.

Unlike all other recent U.S. presidents, Trump refused during his four years in office to make his tax returns public. The data could provide details on his wealth and the activities of his family real-estate company, the Trump Organization.

Trump, who left office on Jan. 20 after being defeated in his Nov. 3 re-election bid by Democrat Joe Biden, continues to face an array of legal issues concerning his personal and business conduct.

Vance issued a subpoena to Mazars in

August 2019 seeking Trump's corporate and personal tax returns from 2011 to 2018. Trump's lawyers sued to block the subpoena, arguing that as a sitting president, Trump had absolute immunity from state criminal investigations.

The Supreme Court in its July ruling rejected those arguments but said Trump could raise other objections to the subpoena. Trump's lawyers then argued before lower courts that the subpoena was overly broad and amounted to political harassment, but U.S. District Judge Victor Marrero in August and the New York-based 2nd U.S. Circuit Court of Appeals in October rejected those claims.

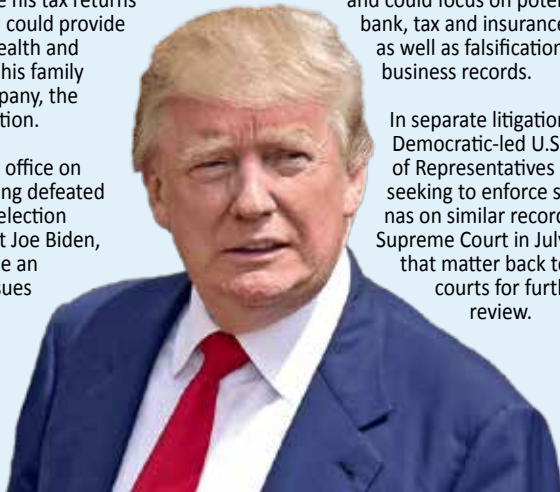
Vance's investigation, which began more than two years ago, had focused on hush money payments that the then-president's former lawyer and fixer Michael Cohen made before the 2016 election to two women - adult-film actress Stormy Daniels and former Playboy model Karen McDougal - who said they had sexual encounters with Trump.

«The Supreme Court has now proclaimed that no one is above the law. Trump will, for the first time, have to take responsibility for his own dirty deeds," Cohen said in a statement issued after the Supreme Court announced its action.

The court on separately turned away Daniels' bid to revive her own defamation lawsuit against Trump.

In recent court filings, Vance has suggested that the probe is now broader and could focus on potential bank, tax and insurance fraud, as well as falsification of business records.

In separate litigation, the Democratic-led U.S. House of Representatives was seeking to enforce subpoenas on similar records. The Supreme Court in July sent that matter back to lower courts for further review.



الحياة بعد البيت الأبيض.. تراهب إلى أين؟

وقعت في مبنى الكابيتول، واجه ترامب العديد من الدعاوى القضائية. إلا أن ادعاءاته المستمرة عن تزوير الانتخابات والتحريض على أعمال الشغب زادت من المشاكل القانونية التي يواجهها. وهناك احتمال حقيقي أن ينتهي الأمر به في السجن.

البحث عن خيارات بديلة بعد حرمانه من تويتر

بعد قرار تويتر حذف حساب ترامب، في خطوة تم تبريرها بوضع حد لدعوة الأخير أنصاره عبر صفحته وتحريضهم على التمرد، واتخاذ كل من انستغرام وفيسبوك خطوات مشابهة.. وحرمانه من «مكبرات الصوت» الكبيرة الخاصة به على الإنترنت، على الرئيس البحث عن خيارات بديلة لمخاطبة مؤيديه وربما الاستفادة منهم. في وقت يتوقع فيه البعض أن يتم أيضا استبعاده عن وسائل الإعلام، لذا على الرئيس المنتهية ولايته إيجاد البديل ليبقى على اتصال دائم مع محبيه.

الإعلام وإنشاء قناة خاصة

يعتبر البعض أن طموح ترامب هو العمل في مجال الإعلام، ومن الممكن أن يقوم الرئيس المنتهية ولايته بإطلاق قناة خاصة به أو التعاون مع شبكة تلفزيونية موجودة أصلا.

علاقات متوترة مع ميلانيا

في آخر ساعات ترامب في البيت الأبيض، كثرت الأحاديث عن العلاقة المتوترة التي تجمع زوجته ميلانيا، وابنته إيفانكا. فبحسب وسائل إعلام أمريكية تنوي ابنة الرئيس الفوز بأحد مقعدي فلوريدا في مجلس الشيوخ في العام 2022.

وعن مصادر مقربة من «ابنة أبيض»، ذكرت شبكة «سي إن إن» الأمريكية، أن العلاقة بين إيفانكا وميلانيا أصبحت هشة وفي حالة ميؤوس منها.

وأبضا تتكاثر التكهات حول مصير علاقة ترامب بميلانيا، خاصة بعد رسالة الوداع التي توجهت بها إلى الأمريكيين. ولم تذكر السيدة الأولى في خطاب مدته 6 دقائق، زوجها إلا بشكل عابر وهي تشيد بعائلات العسكريين وعناصر الفرق الطبية الذين يكافحون وباء كوفيد-19 - وجميع الذين يقدمون المساعدة لضحايا الإدمان على المخدرات.

فهل ينتهي المطاف بالزوجين إلى الطلاق؟

عاد الملياردير الأمريكي دونالد ترامب إلى حياته الطبيعية بعيدا عن البيت الأبيض، ليخلفه جو بايدن السناتور الديمقراطي المخضرم الذي شغل منصب نائب الرئيس في عهد باراك أوباما.

غادر العاصمة واشنطن في رحلته الأخيرة على متن الطائرة الرئاسية، متوجها إلى النادي الذي يملكه وهو مارالغو الفاخر، إلا أن هناك الكثير من التساؤلات والتكهنات حول حياة أكثر الرؤساء الأمريكيين إثارة للجدل بعيدا عن ردهات الحكم ودهاليز السياسة.

ما الذي ينتظر الرئيس الأمريكي دونالد ترامب وما هي مشاريعه؟

شيء لم يفعله أي رئيس أمريكي من قبل

جرت العادة أن يغادر معظم الرؤساء السابقين البيت الأبيض باتجاه ملاعب الغولف وأن يقوموا بإنشاء مشاريعهم الخاصة، إضافة إلى قضاء معظم أوقاتهم في كتابة المذكرات، وإلقاء كلمات مدفوعة الأجر ونشر الكتب، لكن الوضع بالنسبة لترامب قد يكون مختلفا بعض الشيء، ويتوقع أن يفعل شيئا لم يفعله أي رئيس أمريكي من قبل.

وحتى هذه الأثناء، لا أحد يعلم ما الذي ينوي ترامب القيام به. ولا المكان الذي يخطط للعيش فيه. ويعتبر بعض جيرانه في مجمع بالم بيتش، أنه لن يقوى على العيش في فلوريدا بشكل دائم.

عالم الأعمال وصفقات بالمليين؟

ذكرت صحيفة «بوليتكو الأمريكية» في وقت سابق، أن ترامب سيعود إلى إبرام صفقات بملايين الدولارات مع حكومات وشركات أجنبية لصالح شركته الخاصة. ومن المرتقب أن يعود إلى عالم الأعمال، وأن يقوم باستكمال جميع النشاطات التي توقف منذ دخوله معتزك الحياة السياسية منذ 4 سنوات عن متابعتها.

ترامب في السجن؟

بعد اقتحام أنصار ترامب في السادس من يناير / كانون الثاني مبنى الكابيتول، صوت مجلس النواب على توجيه الاتهام لترامب بـ«التحريض على العصيان» ما قد يعرضه لمحاكمة ثانية. وقد يمنعه من الترشح لولاية ثانية في 2024. وقبل أحداث الشغب التي





AL-AMEER Restaurant



أشهى المأكولات اللبنانية



DEARBORN, MI
12710 W. Warren Ave Dearborn, MI 48126
Phone: (313) 582-8185



DEARBORN HEIGHTS, MI
27346 Ford Rd. Dearborn Hts., MI 48127
Phone: (313) 565-9600

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ
 صَلَاتُ اللَّهِ الْعَظِيمَةَ

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره نتقدم
 بخالص العزاء وصادق المواساة القلبية
 إلى الأخ

الاستاذ/مختار الفضي

والى آل الفضلي الكرام وذلك في وفاة
 المغفور لها بإذن الله

والدته

سائلين الله العلي القدير أن يتغمدها بواسع
 رحمته وأن يسكنها فسيح جناته وأن يلهم أهلها
 وذويها الصبر والسلوان..

• إِنَّ اللَّهَ وَآلَهُ بِمَا كَانُوا فِيكُمْ يَخْتَصِمُونَ •

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ
 صَلَاتُ اللَّهِ الْعَظِيمَةَ



بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره
 نتقدم بخالص العزاء وصادق
 المواساة القلبية إلى الأخوة/
**شريف و توفيق و سليم
 واسعد و زيد و عمرو**
 والى آل شريف الكرام
 وذلك في وفاة المغفور له
 بإذن الله والدهم

الحاج / أحمد محمد شريف

سائلين الله العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته وأن
 يسكنه فسيح جناته وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان..

• إِنَّ اللَّهَ وَآلَهُ بِمَا كَانُوا فِيكُمْ يَخْتَصِمُونَ •

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ
 صَلَاتُ اللَّهِ الْعَظِيمَةَ

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره نتقدم
 بخالص العزاء وصادق المواساة القلبية
 إلى الأخ

أحمد محمد العلي

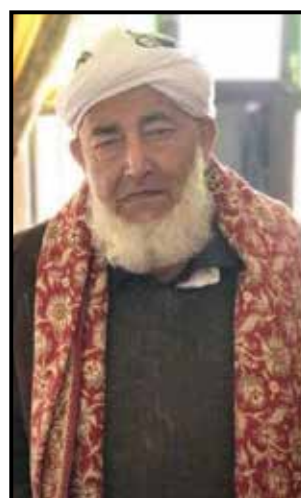
والى آل العلي الكرام وذلك في وفاة
 المغفور لها بإذن الله والدهم

الحاج / محمد العلي

سائلين الله العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته وأن
 يسكنه فسيح جناته وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان..

• إِنَّ اللَّهَ وَآلَهُ بِمَا كَانُوا فِيكُمْ يَخْتَصِمُونَ •

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ
 صَلَاتُ اللَّهِ الْعَظِيمَةَ



بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره
 نتقدم بخالص العزاء وصادق
 المواساة القلبية إلى الأخ/
محمد قاسم جيلان
 والى آل جيلان الكرام
 وذلك في وفاة المغفور له
 بإذن الله والدهم

الحاج / قاسم جيلان

سائلين الله العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته وأن
 يسكنه فسيح جناته وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان..

• إِنَّ اللَّهَ وَآلَهُ بِمَا كَانُوا فِيكُمْ يَخْتَصِمُونَ •

FRD
SAV-MOR
PHARMACY

صيدلية الأمانة

بإدارة الدكتور الصيدلاني سامي

خبرة في التعامل مع أبناء الجالية

نقبل جميع انواع التأمينات

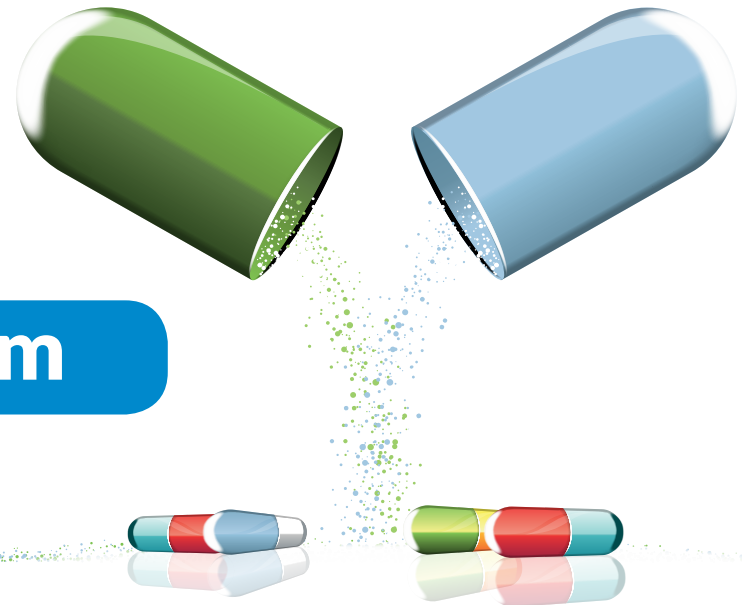
Open : 7 Days

Mon - Fri : 10Am-8Pm

Sat : 10Am-6Pm

Sun : 11Am-3Pm

www.sav-mor.com



(313) 871-1115

9811 Conant St. Hamtramck, MI 48212



المجلس الإسلامي البريطاني ينتخب "زارا محمد" لقيادته

انتخب المجلس الإسلامي في بريطانيا، "زارا محمد"، لتكون أول امرأة تشغل أعلى منصب في المجلس في مجمل تاريخه. وفقاً لما نشره الموقع الإلكتروني لقناة "بي بي سي" على الإنترنت.

وقالت "زارا محمد"، بعد أن فازت بأكثر عدد من الأصوات في اقتراع للجماعات المنضوية في المجلس، الذي يعد أكبر منظمة إسلامية في المملكة المتحدة: إنه "لشرف كبير" أن يتم تعيينها في منصب الأمين العام الجديد. وخلفت زارا، البالغة من العمر 29 عاماً، سلفها "هارون خان"، الذي أكمل دورة أربع سنوات، وهي الحد الأقصى، على رأس المجلس.

وتأمل "زارا"، من مدينة "جلاسكو" الاسكتلندية، أن تلهم المزيد من النساء للبحث والتقدم لأداء أدوار قيادية في مختلف مجالات الحياة. وقالت: "أعتقد أن النساء في بعض الأحيان، يترددن في تولي الأدوار القيادية رغم أنهن أكثر من مؤهلات للقيام بذلك".

وتضيف: "إنه من المهم إشراك الشباب والمزيد من النساء وتنويع القائمين على عمل المنظمة والعمل الذي نقوم به". وكتب عمدة لندن، "صادق خان"، تغريدة في صفحته على موقع تويتر قائلاً: إن تعيين الشابة زارا كان أمراً "رائعاً".

وأضاف: "أتمنى لزارا محمد كل النجاح والتوفيق، وأن تستمر في قيادة هذه المنظمة إلى مستويات أعلى من أجل تحسين وتطوير مجتمعاتنا المحلية في جميع أنحاء البلاد".

وقد درست زارا القانون وحصلت على شهادة الماجستير في قوانين حقوق الإنسان، كما عملت مستشارة لتدريب وتطوير الطلبة، بعد أن عملت في وقت سابق ضمن الفريق التنفيذي لاتحاد الجمعيات الإسلامية الطلابية، وأصبحت أول امرأة ترأس الرابطة في عام 2016. وقبل انتخابها الأخير، كانت زارا تشغل منصب مساعد الأمين العام للمجلس الإسلامي البريطاني.



تصاعد الإسلاموفوبيا بالسويد بعد ظهور إسم "محمد" في التريندات الأساسية

الأساسية في السويد.

وتعليقاً على الموقف المتطرف لهذا الحدث؛ لفت الدكتور المصري إلى أن: الصحفي نيكلاس أورينوس، قام "بالكتابة عن هذا الموضوع، وكيف أن هذا الحزب الذي بدأت بعض الأحزاب بمد جسور التعاون معه لم يتغير خطابه العنصري الكريه".

خطر وجودي!

وختم تغريدته حول هذا الحدث، مشيراً إلى أن: نظرية المؤامرة التي يحملها هذا الحزب والتي تحملها وتقوم عليها أيديولوجية أحزاب اليمين المتطرف والشعبوية "ترى في أي ظهور بسيط

رغم أن إسم الولادات التي تحمل إسم محمد في السويد لم تتجاوز 379 من أصل أكثر من 113 ألف ولادة؛ فقد أصبح إسم محمد أحد التريندات الأساسية في السويد، وفقاً لما نشره الدكتور عبدالله المصري، الخبير والباحث في الشؤون السويدية والمقيم في مدينة غوتنبورغ السويدية، على صفحته الخاصة على فيسبوك. وأرجع ذلك إلى أنه: "بإحدى مناطق السويد الجنوبية كان إسم محمد من الأسماء الشائعة". وعلى الرغم من أن: "الأسماء العشرة الأكثر شيوعاً في عام 2020 هي أسماء سويدية"، "وجد حزب ال (المتطرف) فرصة للتعبير عن كراهيته للمسلمين وأطفالهم وأنهم يشكلون خطراً على السويد"، فقط لظهور اسم محمد في التريندات

للمسلمين في الحياة العامة حتى ولو بالإسم يشكل خطراً وجودياً على المجتمع".

مسلمو السويد

ويعتبر الإسلام ثاني ديانة لها أتباع في السويد بعد أتباع الكنيسة البروتستانتية (77%) حيث تبلغ نسبة الجالية المسلمة أكثر من 5% من السكان. هذا وقد قدم هؤلاء المسلمون من بلدان إسلامية مختلفة واستقروا في السويد منذ ما يزيد عن أربعة عقود، ويقطنون المدن الرئيسية وأولها العاصمة استوكهولم بأكثر من ستين ألفاً (60.000) مسلم ثم المدينة الثانية جوتنبرج بأكثر من 40.000 ثم المدينة الثالثة مالمو بحوالي 50.000 مسلم.

حسن الشهاوي.. أول مسلم يترأس مجلة «هارفارد» الأمريكية للقانون



وكان ثلاثة من أعضاء المحكمة العليا بالولايات المتحدة حالياً، رؤساء تحرير لمجلة هارفارد للقانون، وكذلك القاضية الراحلة روث بيدر جينسبيرج، والقاضي الراحل أنتونين سكاليا.

من هو الشهاوي؟

تخرج الشهاوي في جامعة هارفارد في عام 2016 بدرجة البكالوريوس في التاريخ ودراسات الشرق الأدنى، ثم التحق بجامعة أكسفورد بصفته باحثاً للحصول على درجة الدكتوراه في الدراسات الشرقية ودرس الشريعة الإسلامية. وأشار الشهاوي (26 عاماً) لـ«رويترز» في رسالة بالبريد الإلكتروني «كوني أتياً من مجتمع مشيطن في الحوار العام الأمريكي، أمل في أن يمثل هذا بعض التقدم حتى إن كان صغيراً ورمزياً».

وأضاف الشهاوي أنه يعمل بنشاط مع اللاجئين وفي إصلاح القضاء الجنائي، وخطته للمستقبل غير واضحة رغم أنه أشار إلى إمكانية أن يعمل بالمحاماة في المجال العام أو بالتعليم الجامعي.

أعلنت مجلة «هارفارد للقانون» تعيين أول مسلم لرئاستها، للمرة الأولى في تاريخها البالغ 134 عاماً، وهو مصري أمريكي، ولد في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.

ووفقاً لوكالة «رويترز»، قررت المجلة تعيين حسن الشهاوي، طالب كلية الحقوق بجامعة هارفارد، رئيساً للمجلة، التي تعد واحدة من أعرق المجلات القانونية في الولايات المتحدة.

وقال خريج كلية القانون في جامعة هارفارد حسن الشهاوي: إنه يأمل في أن يمثل انتخابه من قبل الأكاديميين القانونيين اعترافاً متزايداً في أوساط «تعليم القانون في الجامعات بأهمية التنوع وربما احتراماً متزايداً من جانبها للتقاليد القانونية الأخرى».

ومن بين أعلام القانون والسياسة الذين عملوا في هارفارد الرئيس الأمريكي الأسبق باراك أوباما، وكان أول رئيس ذي أصول أفريقية يتولى رئاسة هذه المجلة في عام 1990، قبل أن يصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية.



NASSER

PHARMACY

AHMED SHAFAL, PHARM.D

بإدارة الصيدلي أحمد علي شغفل



- ◆ 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 - 4PM
SUN : Closed

5237 Oakman Blvd, Dearborn, MI 48126

Phone : 313-908-2399 Fax: 313-908-2832

www.nasserpharm.com

nasserrx10509@gmail.com

زورنا إلى
عنواننا الجديد
Near Dearborn
Manar &
Huntington
Bank

كيف تبني علاقة قوية مع شريك حياتك؟

الزواج احتياج إنساني للرجل والمرأة على حد سواء، تتحقق به السكينة النفسية والانتزان الوجداني، قال تعالى: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } (الروم: 21).

والعلاقات الزوجية تحتاج إلى بناء صحيح وقوي لمواجهة الحياة.. وأساس هذا البناء هو المودة والرحمة، وأما دعائم البناء فتتسخ وتقوى بالاحترام والتفاهم والعطاء بين الزوجين.

وإذا أراد الإنسان أن يعيش سعيداً فإنه يحتاج إلى بناء العلاقة الزوجية علي أسس سليمة.. ولبناء علاقات ناجحة نحتاج إلى ما يلي:

- التقارب في الفكر والثقافة بين الشريكين: حيث إن الزواج في أغلبه كلام، والحياة الزوجية الناجحة تعتمد على أسلوب الحوار الناجح بين الزوجين.. وكلما كان بينهما تقارب فكري، كان هناك حوار متبادل ودائم.

- التفاهم القائم على العلم لا الانقياد القائم على التبعية والطاعة العمياء: فالتفاهم الذي يحتاج من الفرد الانسياب وراء الآخر دون معرفة، لا يحقق النجاح على المدى الطويل.

- التقارب في السن: لأن الفارق الكبير في العمر لا يخلو من المخاطر.. وتصبح مجاراة الشريك الأصغر سناً، صعبة.

- بعض التنازل لا يضر: فلا مانع أن يحدث شيء من التنازلات باتفاق الطرفين عن بعض الحاجات الخاصة غير الضرورية التي تخالف العادات ولا تخالف الشرع، وذلك بهدف تحقيق المرونة في التعامل.



نعمة عظيمة تستوجب الشكر.. كيف يصبح أولادك من حملة القرآن الكريم؟

خلال بيان القصص والعبر من سيرة الصحابة، وحتى الاستشهاد بنماذج موجودة على أرض الواقع ومشاهدة.

كما تعلم الأم أطفالها وترسخ فيهم أن «أهل القرآن هم أهل الله وخاصيته»، وأن «الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرأ القرآن ويتتعتع فيه، وهو عليه شاق، فله أجران»، «وخيركم من تعلم القرآن وعلمه»، و«إن لله أهليين من الناس، قالوا: ومن هم يا رسول الله؟ قال: هم أهل القرآن، أهل الله وخاصته».. كما ورد ذلك في السنة النبوية.

وهناك وسائل تعين الأبناء على حفظ القرآن الكريم:

- محاولة فهم الآيات القرآنية؛ فهذا يعين على حفظه ويسيره للحافظ.

ومن أجمل الأشياء التي تدخل السرور على قلب الأباء هو أن يكون أبنائهم من حملة كتاب الله تعالى. وحفظ القرآن وتعويد الأطفال عليه يبدأ حتى من وقت أن يكون جنيناً! وقد أثبتت دراسات في علم الأجنة أن الجنين يتأثر بما يحيط بأمه ويستجيب إلى ما يدور حولها، وأكدت أن الأم الحامل التي تقرأ القرآن تلد طفلاً متعلقاً به، ولذلك يستحب في السنة الأولى من عمر الطفل أن يستمع كثيراً للقرآن الكريم.

والأطفال يتعلمون سريعاً وتتحمل ذاكرتهم البيضاء الصغيرة الكثير من المعلومات، فيجب تعويد الطفل على سماع القرآن الكريم وحفظه، كما أن الأم عليها الدور الأكبر والأهم في غرس حب القرآن في قلب الطفل؛ وذلك من خلال بيان أهمية القرآن في حياة الإنسان وسعادته به، ومن

إيمان حسن

لاشك أن غاية القرآن الكريم هي صناعة أمة إسلامية وفق المنهج الرباني، لتصبح بقرانها أمة متميزة في عقائدها وعباداتها وأخلاقها، فلن يصلح آخر هذه الأمة إلا بما صلح به أولها.

والقرآن نعمة كبيرة في حياة المسلم، ولا يضيءي نعمة إنعام الله على العبد بنعمة القرآن أي نعمة؛ وقد أشار الله تعالى إلى تفضله سبحانه على عباده بنعمة القرآن الكريم، فقال في أول سورة الكهف: { الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا }، وقال أيضاً في صدر سورة الرحمن: { الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (3) }؛ فالقرآن الكريم نعمة عظيمة تستوجب الشكر والثناء لله تعالى.

Marital love in Islam inculcates the following

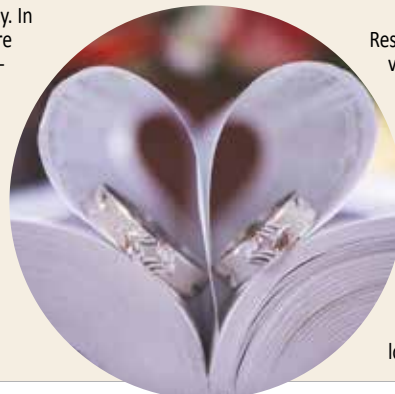
Faith: The love Muslim spouses have for each other should be for the sake of Allah and to gain His pleasure. It is from Allah that we claim our mutual rights (Quran 4:1) and it is to Allah that we are accountable for our behavior as husbands and wives.

It sustains: Love is not to consume but to sustain. Allah expresses His love for us by providing sustenance. To love in Islam is to sustain our loved one physically, emotionally, spiritually and intellectually, to the best of our ability. (Note: To sustain materially is the husband's duty. However, if the wife wishes she can also contribute)

Accepts: To love someone is to accept them for who they are. It is selfishness to try and mould someone as we wish them to be. True love does not attempt to crush individuality or control personal differences, but is magnanimous and secure to accommodate differences.

Challenges: Love challenges us to be all we can, it encourages us to tap into our talents and it takes pride in our achievements. To enable our loved one to realize their potential is the most rewarding experience.

Merciful: Mercy compels us to love and love compels us to have mercy. In the Islamic context the two are synonymous. The attribute Allah chose to be the supreme for Himself is that He is the most Merciful. This attribute of Rahman (the Merciful) is mentioned 170 times in the Quran, emphasizing the significance for believers to be merciful. Mercy, in practical application, means to have and show compassion and to be charitable.



Forgiving: Love is never too proud to seek forgiveness or too stingy to forgive. It is willing to let go of hurt and letdowns. Forgiveness allows us the opportunity to improve and correct ourselves. Islam emphasizes the principle that if we want God to forgive our mistakes, then we should be forgiving of others too.

Respect: To love is to respect and value the person, their contributions, and their opinions. Respect does not allow us to take for granted our loved ones or to ignore their input. How we interact with our spouses reflects whether we respect them or not.

Confidentiality: Trust is the most essential ingredient of love. When trust is betrayed and

confidentiality compromised, love loses its soul.

Caring: Love fosters a deep fondness that dictates caring and sharing in all that we do. The needs of our loved ones take precedence over our own.

Kindness: The biography of the Prophet Muhammad (pbuh) is rich with examples of acts of kindness he showed towards his family and particularly his wives. Even when his patience was tried, he was never unkind in word or deed. To love is to be kind.

Grows: Marital love is not static, for it grows and flourishes with each day of marital life. It requires work and commitment, and is nourished through faith when we are thankful and appreciative of Allah blessings.

Enhances: Love enhances our image and beautifies our world. It provides emotional security and physical well being.

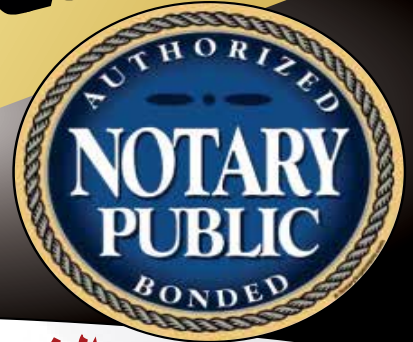
ADMITTED TO
PRACTICE
BEFORE THE IRS

ENROLLED
AGENT



مكتب عسكر العباسي

خدمات المحاسبة والضرائب ومعاملات الهجرة



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

- Business Taxes
 - Personal Taxes
 - Incorporation
 - Payroll
 - Bookkeeping
 - Immigration
 - Translations
 - Notary Public
 - Travel Tickets
 - Financial Planning
 - Electronic Filing
- ضرائب المحلات - الضرائب الشخصية
تأسيس الشركات - جدول الرواتب
التخطيط المالي - التعبئة الإلكترونية
مسك الدفاتر - معاملات الهجرة
ترجمة الوثائق - كاتب عدل
حجز تذاكر السفر



NATP
شراكة مع الرابطة الوطنية للمهنيين
الضريبيين

NAEA
عضو في الرابطة الوطنية للوكلاء
المسجلين لدى مصلحة الضرائب

١٤ سنة خبرة في مجال الضرائب والهجرة والمحاسبة

15234 Michigan Ave. Dearborn MI 48126

Tel:313-429-9510 Fax:313-429-9530

E-mail: askar.alabasi@gmail.com - www.alabasiservices.com



إعلان القائمة القصيرة لـ «جائزة نجيب محفوظ 2021»

أعلنت «دار نشر الجامعة الأميركية» في القاهرة، القائمة القصيرة لـ «جائزة نجيب محفوظ للأدب» لعام 2021، والتي ضمت ست روايات من الجزائر ومصر واليمن وسوريا.

واختيرت الأعمال من ضمن 270 رواية تم ترشيحها للجائزة من كل دول العالم العربي ومن دول المهجر.

والروايات المرشحة للجائزة هي «اختفاء السيد لا أحد» للجزائري أحمد طيباوي و«في مدن الغبار» للمصرية أمل رضوان، و«حصن الزيدي» لليمني الغربي عمران و«حي الدهشة» للسورية مها حسن و«حجر بيت خالف» للمصري محمد علي إبراهيم و«كحل وحبهان» للمصري عمر طاهر.

وتشكلت لجنة التحكيم برئاسة المصرية شيرين أبو النجا وعضوية البريطاني همفري ديفيز والسوري نادر ديب والمصريتان سماح سليم وهبة شريف.

يذكر أن قيمة الجائزة المالية تبلغ 5000 دولار وميدالية عليها صورة الأديب المصري نجيب محفوظ، إضافة إلى ترجمة الرواية الفائزة للغة الإنكليزية ضمن مطبوعات «دار نشر الجامعة الأميركية» في القاهرة. وسيتم إعلان اسم الفائز في آذار/مارس المقبل.

وتحمل الجائزة اسم عميد الرواية العربية وتنقسم إلى قسمين: الأول محلي يتولاها «المجلس الأعلى للثقافة»، والثاني دولي تقدمه دار نشر «الجامعة الأميركية» في القاهرة وتترجم العمل الفائز إلى الإنكليزية.

وفازت المصرية ريم بسبيني بالجائزة في دورتها للعام 2020 عن روايتها «أولاد الناس... ثلاثية الماليك»، في حين حصد الموريتاني محمد عبد اللطيف الجائزة عن روايته «كتاب الردة»، وذلك ضمن فئة «أفضل رواية عربية».

ومن بين الحاصلين على الجائزة في الأعوام السابقة السعودية أميمة الخميسي واللبنانية هدى بركات والسوري خليل صويلح والجزائري أحلام مستغانمي.



تصدت المشهد الشعري في العراق بعد نازك الملائكة.. 6 أعوام على رحيل آمال الزهاوي

طه العاني

تعد الشاعرة آمال الزهاوي واحدة من الشاعرات القلائل، اللاتي تصدن المشهد الشعري في العراق بعد نازك الملائكة، وهي آخر شاعرات جيل الستينيات بكل ما يحمله من ملامح فضوح.

وإلى جانب إبداعها الشعري مارست الزهاوي كتابة القصة القصيرة، ولديها كتابات أدبية، ومساهمات ثقافية متنوعة.

وفي فجر 11 فبراير/ شباط 2015 نعت وزارة الثقافة العراقية الشاعرة عن عمر ناهز 69 عاما، بعد صراع طويل مع المرض، معتبرة رحيلها خسارة لا تعوّض للشعرية العراقية والعربية.

مسيرتها

ولدت الشاعرة آمال عبد القادر الزهاوي في بغداد عام 1946، ونشأت في أكناف عائلة عرفت بالثقافة والعلم، حيث إن جدها هو الشيخ محمد فيضي مفتي بغداد، وعمها هو الشاعر جميل صدقي الزهاوي.

ويقول الروائي نعيم آل مسافر، إن الشاعرة الزهاوي هي من جيل الستينيات الشعري، ومن عائلة عرفت بالأدب والسياسية، فمن رموزها المشهورة الشاعر الكبير جميل صدقي الزهاوي، رائد التفكير العملي والنهج الفلسفي.

وقد واصلت الشاعرة الراحلة تعليمها الأكاديمي حتى حصلت على شهادة اللغة العربية من كلية الآداب في جامعة بغداد، وعملت في مجال الصحافة والتدريس.

ويرى آل مسافر، أن البيئة التي نشأت فيها الزهاوي، أثرت في تجربتها الحافلة بـ7 مجاميع شعرية بالإضافة إلى إسهاماتها الأدبية.

عبرت الزهاوي في شعرها عن الكثير من القضايا الوطنية والوجودية والإنسانية (مواقع التواصل الاجتماعي)

أعمالها الشعرية

وما يميز الشاعرة الراحلة هو ذلك الثقل المعرفي، الذي كوّن ثقافتها، فقد كانت على مستوى مرموق من الثقافة، وفق أستاذة الأدب والنقد الحديث الدكتورة إسرار حسين جابر. وتبين الجابر أن تميز الزهاوي يتضح في دواوينها التي أصدرتها من عام 1969 إلى 2000.

إعلان

وتذكر أن من أهم دواوين الزهاوي، ديوان (الفدائي

والموت) الصادر 1970، و(دائرة الظلمة) الصادر 1975، و(إخوة يوسف) الصادر 1979، و(تداعيات) الصادر 1982، و(يقول قيس بن ساعدة) الصادر 1987، و(شتات) الصادر 2000. وتتابع الجابر أنه قد صدرت للزهاوي مجموعة بعنوان (البنفسج) وأخرى (نسج العنقاء)، وآخر مجاميعها (لب الألباب)، وهي قصيدة شعرية ملحمية تعكس محنة العراق إبتدائها برموز شعرية سومرية.

جراً وغموض

واظبت الزهاوي على طرح القضايا التي تمس الواقع عموماً، وواقع المرأة في المجتمع، إلى جانب تجسيدها لمعاناة شعبها، وما يعانيه من ألم الفقد والعوز والضيق، وفق جابر. وتبين أستاذة النقد والأدب الحديث، بأن كل هذه المضامين جاءت ضمن اشتغالات متميزة، اعتمدت فيها الشاعرة الموروث الديني والأسطورة والفتن والرمز والموروث الشعبي في لغة شعرية تعتمد الغموض في بعض من قصائدها.

وتؤكد أن هذه الجراً هي جزء من طبيعة تكوين الشاعرة لا سيما في مواقفها السياسية المختلفة، وهي آراء كلفتها الكثير من المتاعب والويلات؛ مما اضطرها لمغادرة العراق إلى سوريا ومنها إلى عمان.

أيامها الأخيرة

وعاشت الزهاوي صراعاً طويلاً مع مرضها العضال كما هي أقدار الكبار، حتى توفيت عن عمر ناهز 69 عاماً حافلة بالأدب والسياسة، في إحدى مستشفيات بغداد. ودفنت في الأعظمية، وفق آل مسافر.

ويضيف، أن شاعرة الأدب والثورة والميثولوجيا والتصوف، قضت أيامها الأخيرة مثل نخلة باسقة في بستان احتله الغرباء، وعانوا به فساداً، تاركة خلفها نافذة نسوية في صرح الثقافة العراقية لتكمل بعدها المتأثرات بها من الأجيال اللاحقة.

وحول الإهمال الذي تعرضت له الشاعرة في سنواتها الأخيرة، يرى الروائي آل مسافر أن الاتهام لا يوجه للحكومة وحدها بإهمال المبدعين ومنهم أمال الزهاوي، إنما «إخوة يوسف» كان لهم دور مشابه، وربما هو أكثر إبلاماً لها، وهذه واحدة من نبوءاتها الكثيرة في شعرها، تلك النبوءات المليئة بالقلق والأسئلة الكبيرة.

فيما تختتم الكاتبة رحمة الراوي بالقول حين رحلت الزهاوي، انطوت صفحة جميلة وباهرة من كتاب شعراء العراق، ومن كتاب الجمال والأدب الرقيق، انطوت الصفحة؛ لكن الذكر سيظل مستمرا دائماً.

والوحش) الصادر عام 1969، و(الطارقون بحار الموت) الصادر 1970، و(دائرة الظلمة) الصادر 1975، و(إخوة يوسف) الصادر 1979، و(تداعيات) الصادر 1982، و(يقول قيس بن ساعدة) الصادر 1987، و(شتات) الصادر 2000.

وتتابع الجابر أنه قد صدرت للزهاوي مجموعة بعنوان (البنفسج) وأخرى (نسج العنقاء)، وآخر مجاميعها (لب الألباب)، وهي قصيدة شعرية ملحمية تعكس محنة العراق إبتدائها برموز شعرية سومرية.

ومن قصيدة لها بعنوان (فراشة)، تقول الزهاوي:

أه لو أغدو فراشة والمسافات جناحان تشدان الهوى في جسدي

يتعري داخل الكون يصب الورد في قلبي رحيقا من بشاشة

بدورها تقول الكاتبة العراقية، رحمة الراوي، إن أبرز ما يميز قصائد الزهاوي هو نوثة شعرها، وجمال بغداد والعراق، الذي تجلى في كل تفاصيل قصائدها، والحياة الصاخبة في بغداد الستينيات والسبعينيات، والحزن الذي بدأ يظهر شيئاً فشيئاً كلما ازدادت الحياة قسوة في بلدنا.

وتبين الراوي أن ديوان (أبار النخلة)، كان من أوضح ما عبرت من خلاله عن مشاعرها وبأسها مما آل إليه حال العراق، وما سببته نعمة النفط من نقم متتالية.

تفوق مبكر

وتفوقت الزهاوي على بنات جيلها من الشاعرات في ستينيات القرن الماضي، وأخذت تتصدر المشهد الثقافي الإبداعي بجراً ووعي لتشكل اسماً بارزاً وتجربة شعرية ناضجة، كما تقول جابر.

وتضيف، أن الزهاوي امتلكت في وقت مبكر صوتاً خاصاً له القدرة على التعبير عن الكثير من القضايا الوطنية والوجودية والإنسانية، ومثلت دواوينها الأولى العروبة والغربة العربية.

وبالإضافة إلى (شاعرة البنفسج)، تنوّه جابر إلى أن الزهاوي حازت على العديد من الألقاب، منها (نخلة العراق) و(إمبراطورية الشعر العرب)، وذلك لنضجها المبكر وقدرتها على التعبير عن الأسطورة، التي فتحت مغاليقها الشاعر بدر السياب، وحاول الكثير من الشعراء توظيفها.

وفي سياق متصل، يقول الشاعر وليد الصراف إن أمال الزهاوي كانت واحدة من شاعرات العراق، مع نازك



Vitamin Juice

لجميع انواع العصائر



2030 springwells st, Detroit MI 48209
6531 greenfield Rd , Detroit, MI 48228
WWW.vitaminsjuice.com

COMING SOON
3673 15 mile Rd, Sterling heights MI



To please your an online order for faster pick up go to <http://vitaminsjuice.com/order-online>



محمد عبدالوهاب الشيباني *

قبل أن يصدر الكاتب اليمني المقيم في الولايات المتحدة الأمريكية، عبدالناصر مجلي رواية "رجال الثلج" في 2009، كان قد أصدر مجموعته القصصية "أشياء خاصة" في العام 2002، التي تنقل صوت المهاجرين الجدد إلى أمريكا والباحثين عن قيمتهم الوجودية بعيداً، محمولات تواريخ ما قبل الهجرة في الوطن المهاجر منه.

موت مجاني لا يشبه حين الفلاحين.. عبدالناصر مجلي في "أشياء خاصة" و"رجال الثلج"

المحتز الكتابي كخطاب في المجموعة، لم يتخلص من التعارضات الشديدة التي تنتشر بها الكثير من نماذج الكتابة المهاجرة الجديدة، التي تنتمي إليها تجربة عبدالناصر مجلي، فنصوص المجموعة تركز تحت حمل الداخل الثقيل، ولم تتصلح تماماً مع الخارج الذي تحيا فيه.

الداخل -الوطن الأم- الذي تخلصت منه أنوات السرد أو توهمت التخلص منه بالهجرة إلى جغرافية مناقضة تماماً لجغرافية المهجري القديم، الذي كان لا يعرف عن أقدار هجرته والجغرافيات، التي سيقم فيها كما تذهب إلى ذلك بعض القراءات.

هذا الداخل يتحول إلى حنين جارف وبكاء وعويل من أول معاينة له من خارجه الجغرافي -موطن الإقامة الجديد- والذي يُشَدُّ إليه الرحال هرباً من جحيم الأول، فيتحول الثاني إلى جحيم مضاعف، تُعزِّب عنه هذه الكتابات، وترد في نهاية المطاف إلى عدم قدرة الراوي / الكاتب وشخصه التعايش مع هذا الخارج، لأن نقيضه الداخل قد فُجِّر فيهم كل مسالك الحنين إليه.

إذن نحن أمام تعارضات جوهرية بين داخل مقيم في ذات المهجر، وخارج يقيم فيه المهجري، ولا يتعايش معه. هذه الكتابات لا تجيب عن أسئلة أنية بل تضاعف من إنتاج أسئلة إشكالية، ترحل في مفردات مواضيع الهجرة الأليمة، التي تصير في معظم النصوص معادلاً للموت المجاني، كما سترى.

في نص عنوانه "ما قالته السيدة عذبة وآخرون" في مجموعة "أشياء خاصة" تتظاهر السيدة اليمنية راوية حنينها إلى الوطن الذي قضت خارجه سنتين عن بقرتها الحمراء "سعيدة" التي "كانت تحتفظ لها بصورة ملونة تتاجيها كل حين وتدعو الله أن يعيدها سريعاً إلى قريتها النائية في وطنها المنسي".

الداخل يستدعيه عمال يمنيون، جاؤوا من بيئات فلاحية فقيرة، يبحرون أعمارهم في المطاعم ومحطات البنزين ومصانع السيارات والورش، ويبددون أيامهم الطرية في مطاردة سننات قليلة وحياة هيئة ليست في متناول اليد، على نحو حكاية "أحمد" العامل اليمني في نص "يوم موت لاري" والمكبّل بالدين والزوجة والألم، يترك الورشة التي يعمل بها من أجل سننات زيادة في أجر الساعة في إحدى محطات، وبعد أشهر قليلة يجده مقتولاً في هذه المحطة بعد حادثة سطو.

الداخل وطن يتلبس "الملاحي" العامل اليمني الكهل أيضاً، والذي قضى سنوات كثيرة عاملاً في البحر والمرافق، وقابله الموت الرخيص في إحدى ورش "ديترويت" وعلى شفنتيه مهجل قصير يقول: "بالله عليك واساير البيضاء بلغ سلامي على هيله".

شبان يمنيون يعملون في أحد المصانع يتشابهون في أشياء كثيرة: الديون التي ترهق الكواهل / الفقد المروع لأحبة بعيدين / حنين لا يطاق لأوطان لا تسال عن أحد.

يعيش الجيل الثاني من المهاجرين تناقضات بين

انتمايات يجاهد الآباء كثيراً في غرسها بدواخلهم لأوطان يحن إليها الآباء فقط، وبين تحفقاتهم الوجودية في وطن ولدوا فيه وتشربوا قيمه بدون مباركة من الآباء هذا هو الداخل، الوطن الذي يُستبدل في البداية بموطن جديد لإنفاذ أحلام من هاجروا إليه، غير أنه لا يفي من وجدان الذين هجروه، فهو مذاب فيهم مقيم تحت جلودهم يستحضره حينما لا يستطيعون استيعاب الوطن البديل، ولا يتكيفون مع مفرداته وقيمه المختلفة، فهو في "أشياء خاصة" موطن مؤقت، لهذا يظهر الشخص المقيم فيه متخففون من مسألة الانتماء إليه، يمتقنونه يسفون قيمه ولا ينظرون إليه إلا باعتباره آلة يقاوضون مجهوداتهم فيه بدولارات قليلة، وتالياً يدفعون حياتهم ثمناً لهذه المقايضات غير العادلة. حتى أولئك الذين أرادوا وضع حد لعلاقتهم بالوطن الأصل من خلال الانغماس الكلي والذوبان في تنايا موطن الحلم الزائف، لا بد وأن توظف فيهم الشخوخة والوهن جذوة الحنين؛ الجذوة التي يحاولون نقلها مشتتة إلى أبنائهم "المولدين" على نحو حالة الأب المهاجر الذي يوصي ابنه في نص "ملامسة الأشياء البعيدة"، حينما يقول له:

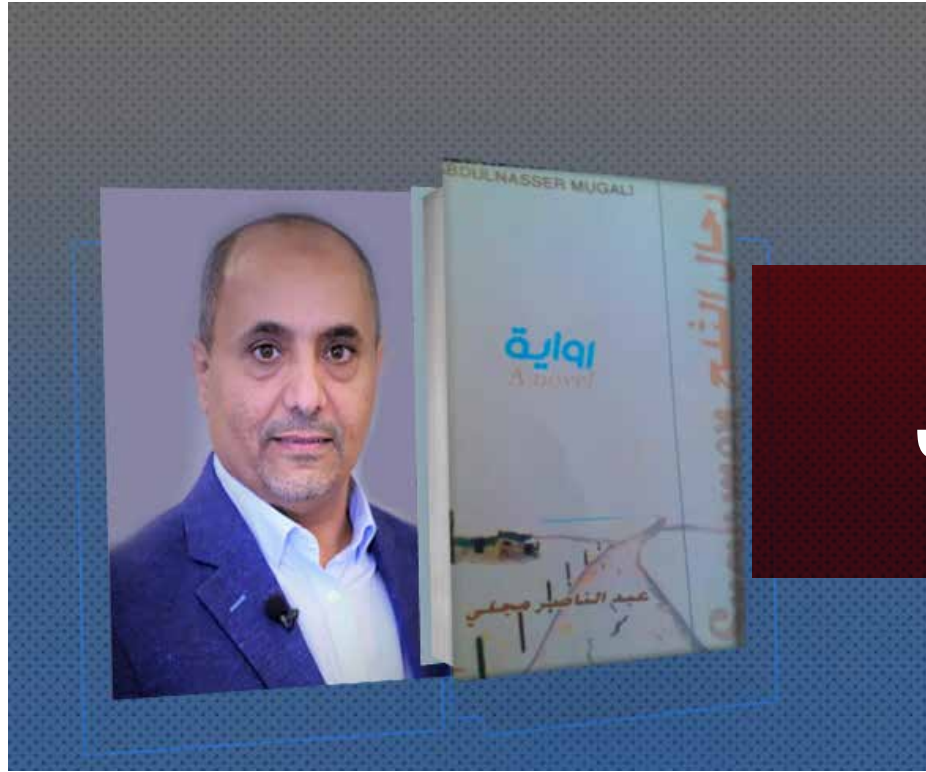
"عشت حياتي بالطول والعرض ونسيت أهلي وناسي. كنت شاباً مجنوناً؛ كل ما كنت أجمعه من مال أنفقه على ملذاتي، لذلك لم أستطع العودة خالي الوفاض، بعدها قابلت والدتك وتزوجتها. أنت رجل من بعدي لا تنس أن لك أرضاً ووطناً هناك وراء البحر، لقد كنت وحدي بيتيماً لكن ماذا عن الأبناء الذين تسدي إليهم مثل هذه النصائح؟!"

هم أيضاً يعيشون هذه التناقضات بين انتماءات، يجاهد الآباء كثيراً في غرسها بدواخلهم لأوطان يحن إليها الآباء فقط، وبين تحفقاتهم الوجودية في وطن ولدوا فيه وتشربوا قيمه بدون مباركة من الآباء. فتاة تعمل في أندية للتعري، أولاد يتاجرون بالمخدرات وتقديم الخدمات المجرمة أخلاقياً من وجهة نظر الآباء، الذين يتظهرون في وعي الأبناء ككائنات بالية ومحافطة.

(2)

في رواية "رجال الثلج" تصير معاناة اليمني في العالم الجديد عنواناً مفتوحاً للهجرة القاتلة، وتعبّر عنها ثلاث حكايات لمهاجرين من أزمنة مختلفة. الأولى "حكاية عبدالله" وهي تصوير قيامي مؤلم لموت لشاب ينتقل إلى أمريكا مع عائلته في منتصف السبعينيات ويتطبع بثقافة شبانها، كان "شديد الذكاء وكثير العراك مع أقرانه ويعيش حياته كأمر يهوى"، لكنه حينما يعود في زيارة لبلده أبويه "جبن"، برغبة منهما، يتزوج هناك وينجب طفلة، هي آخر ما سيمر عليه في الشريط السينمائي أثناء قتله في محطة البنزين من قبل أربعة لصوص خبروه بين المال وحياته.

الحكاية الثانية لـ"علي" الصحفي والكاتب الذي يهاجر إلى أمريكا بعد الوحدة، بعد أن بدأ يستشعر الخطر الداهم الذي يلف حلم اليمنيين. بعد حياة مضطربة في صنعاء "قات وخمر وصلاة ونساء وتصنع علفكة كاذبة"، تصدّع في وحشتها وازداد صجراً مما حوله، هاجر إلى أقصى الأرض وإلى ديترويت.



بها الموت، حيث سيعمد إلى قطع عضوه وخصيتيه أولاً، ثم يتم تقطيعه إرباً، ويرمي لحمه للكلاب ويتم حرق ما تبقى منه، بحيث سيختفي إلى الأبد"، ومقتل مثني بهذه الطريقة البشعة جاء بعد أن ضبطه "بنتينو" مع زوجته "كارولين" على الفراش.

في "رجال الثلج" ثمة مهاجرون يمنيون حضروا في النص عرضاً، دون وظائف حكاية في البنية السردية الأصلية، لكنهم في نهاية الأمر يعيدون إنتاج وظيفة معينة لإدانة الهجرة التي سلبتهم كل شيء، ويستنبطون نصياً كوحدة حكاية مستقلة حملت عنوان "فصل وجوه في المهبط حطمتها ربح وكذ وعثرات كبار"، منهم:

"السلطان" رجل طويل القامة، عريض المنكبين، ممتلئ الجسم، له شارب كثيف ووجه مدور يتميز بوسامة وقورة، يحب النساء، لكن الزمن انقلب عليه. كان يمضي في الشارع بتوبه العربي وعصاه السوداء كملك مخلوع. بعد طرد الإنجليز من عدن سافر إلى السعودية، ثم انتقل كلاجئ إلى أمريكا.

متدين يصلي ويصوم، ويطارد الفتيات مغرراً بهن بوفرة المال. كان يزوي كل يوم، مثل سنديانة ماتت عروقتها. شره قضى عليه، فقد كان يحب الطعام كثيراً.

"الدنجوان" شاب ثلاثيني، بالكاد يستطيع كتابة اسمه بالعربي، انفتحت أمامه بوابة الرزق. ربح ورقة يانصيب مبلغ ضخم، استثمره جيداً في محطة بنزين ودكان لبيع الخمور ومحل بيتزا، لكنه أبطاً في العودة، سحرته نساء ميتشغن، ففسي أباه وأمه وزوجته الشابة، التي لم تطق صبراً، فنسجت علاقات عاطفية مع شبان القرية، وحين وصله الخبر تأزم؛ "هرب إلى الخمر، وأسرف فيها كمن ينتقم من نفسه ومن زوجته وأهله وبلاده. أهمل مصالحه حتى أفلس وكثرت ديونه، تعاطى الكوكايين وكل أرخص أنواع المخدرات، كان يسعى إلى دماره الشخصي بوعي مفرغ النتائج، يجلد شعور ماحق بالذنب، يقضي ليالي طوالاً في غيبوبة وبكاء".

المهاجرون اليمنيون في هذا النص السردى "لم يكونوا سوى مجموعة من الرجال المهاجرين الذين ساققتهم أقدارهم إلى الغناء في بلاد الثلج بعيداً عن أوطانهم الدافئة، والتهمهم الغرب مثل قطع الثلج الذائبة. ذابوا في كؤوس الغرب كقطع الثلج الصغيرة، أو كأنهم تماثيل صنعت من الثلج المتلاشي، عاجلهم قدرهم بالموت فيه مستبدلين بقبورهم الدافئة قبوراً تلججها باردة"، كما يقول د.عبدالحكيم باقيس.

*شاعر وكاتب يمني

استقر في حي اسمه "دكس"، وعمل غاسلاً للصحون في مطعم يمتلكه شخص فلسطيني، لكن طبعه الانطوائي لم يعنه على الاختلاط بمجتمعه الجديد، واقتصرت حياته بنسق ممل، بين العمل في المطعم وغرفته الباردة في كل الفصول، في فندق رخيص يعج بالعاطلين والعجزة والعاهرات، حتى جاء اليوم الذي أخذته زميلة له في المطعم تدعى "ديبي" إلى مسكنها، حيث تذوق لأول مرة الحياة الأمريكية.

تطورت علاقته بديبي، التي تداركها بالزواج حينما حملت منه، وكان هذا الزواج بالنسبة له حلاً لمشاكله، وبه يستطيع البقاء في أمريكا دون مضايقة قانونية ومطاردة من رجال الهجرة القساة؛ وبعد حياة بطالة وبؤس يجد عملاً في ورشة صغيرة لتعبئة المياه الغازية، لكنه يتركها بعد معركة طاحنة، وينتقل للعمل في ورشة لتعبئة قطاع غيار سيارات وتغليفها، وهناك سيتعرف على أصدقاء يمينيين متقلبن بالديون، ومنهم قاسم، الذي ترك الورشة للعمل في محطة بنزين لتحسين دخله، لكن "لم ينقض شهر واحد حتى كنت أحد المصلين على جثمانه"، بعد أن قتله عصابة تحترف السرقة.

في "رجال الثلج" ثمة مهاجرون يمنيون حضروا في النص عرضاً، دون وظائف حكاية في البنية السردية الأصلية، لكنهم في نهاية الأمر يعيدون إنتاج وظيفة معينة لإدانة الهجرة التي سلبتهم كل شيء بعد فترة بطالة وضياح، حاول تدارك نفسه في عمل لم يجده سوى في محطة بنزين في ودية ليل، حيث ستنكر من جديد قصة عبدالله وقاسم مع الموت، وهذه المرة معه.

الحكاية الثالثة تتبع موت مجاني ثالث المهاجر في وقت مبكر اسمه "مثنى"، يدخل نيويورك في شتاء عام 1920، سباحة بعد أن قفز من على ظهر سفينة كانت تناور مناورتها الرئيسية استعداداً للرسو، بعد رحلة لها من مرسيليا وعلى ظهرها هذا المهاجر الذي لا يحمل أوراق هوية، بعد أن قضى بضعة أسابيع متخفياً فيها مثل جرد، وكادت هذه المغامرة تكلفه حياته بعد إصابته بنزلة برد شديدة، لولا عناية أحد المهاجرين السوريين به لمدة ثلاثة أشهر.

تعرف عن طريق مهاجر شامي على "ليوجي" الإيطالي المجنون الذي يمتلك مطعمًا، كان "حنا" قد عمل به سابقاً، حيث سيعمل مثني في غسل الصحون وأدوات الطبخ، حيث سيتعرف على "جيننا" زوجة "ليوجي" التي تطلق عليه اسم "مارتن".

بعد أشهر سيقتل شر قتلة على يد "بنتينو" الصغير "الحاكم الفعلي لعموم العصابات الإيطالية، ليس في بروكلين وحسب، بل في نيويورك الكبرى كلها، المدينة التي تنام كل ليلة على أنين عشرات الجثث التي يستفعل



زين العابدين سرحان

وجوه ضائعة

حقد جيداً في الأثق
لن ترى سوى السراب هناك
لن ترى في البلاد الحفيرة سوى الموت
لن ترى شعر الفتاة المستحيل
ولن تسمع أغنية في المساء
ستظل تدور بك الأرض مثل الرحي
تطحنك الأيام القاسية بمصائبها
سوف تبقى:
الجائع المريض الوحيد
المذبوب بالهم إلى آخر قطرة دم فيك
ستظل تنزف مثل النهر المسكوب
على وجه البلاد الملطخ بالدماء
وسوف تنتظر حثقتك
وتحلم بالموت كأنه طوق نجاة
أنت لا تعرف طعم السكين
لن تغفو في كنف امرأة
تدفئ بها أيامك الثقال
ولن تشرب كأس الخمر الكثيفة
تحت ظلال الأشجار
ولن تتطوح منتشياً في الشوارع
مثل الأوراق المفعمة برياح الصباح
التي تدفكك عاليًا نحو السماء...
حتى المنازل صارت مثل الكهوف
تأوي إليها وتنام في قلب الظلام
والشموع تموت في عتمة مواظبة
حتى الشوارع صارت متاهة
وأنت طفل ضائع بين لفائف الحياة
تنادي أريد الرجوع..
هل حدقت جيداً
وهل تعرفت على شكلك القديم
في مرآة الضياع
انظر إلى الرجل المقتول فيها
فإن المرأة لا تنكر وجهه من تطابقه الآلام.

مسكونة بالليل

تسمع في مساحته سوى صوت صرير الريح القادم من السريان في رحاب الأماكن المهجورة، كلها انفجرت مرة واحدة، وأسعنتني صوت اعتراضها بالأين والصراخ والبكاء والانتحاب، ولأنتي كرهت أصواتها المزجة تلك بحثت عن طريقة ما لإسكاتها، قررت أن أقدم لها رشوة كلامية عليها تصدقها فتحجم عني صوت إزعاجها، تطلعت إلى لاكتمالها كمن يتطلع إلى مشروع اكتمال متحقق لا محالة، قلت لها: لا أعول على شيء كما أعول على اللاكتمال فيك، إنني أتق بأنك ستغدين أبهى اكتمال عرفته وسأعرفه، لا أدري لماذا شعرت في تلك اللحظة بأن تلك الرشوة الكلامية قد أتت أكملها وأن مشاريعي اللامكتملة تبتسم لي الآن ابتسامة رضا، ولا أدري لماذا خطرت على بالي لحظتها عبارة كتبتها يوماً وقلت فيها: يُنصفني كل من يُراهن علي، ربما لأنني كنت أقصد فيها الإنصاف الذي يأتي من الثقة في، من التحديق في مشروع لا اكتمالي، وفي التطلع إليه عبر مراهنه تجزم بأنه مشروع اكتمال متحقق لا محالة.



* إسرائ عرفات

لأن الليل منبث العاشقين، كنت كلما خلدت إلى النوم مُبكراً يكافئني وينبتك في تربة أحلامي ويحييني بك على هيئة وردة، ولأنتي فهمت لعبة الليل، فقد عاودت استحداث عادة نسيتها منذ زمن، وصررت أخلد إلى النوم مُبكراً ليأتيني بك وينبتك في تربة أحلامي مراراً وتكراراً، لقد أضحي بستان أحلامي مكتظاً بالورود، كلها تشبه بعضها، وتحذتني بلسان يدعي أنه لسانك، إنني أمر على بستان أحلامي في كل ليلة الآن فلا أعرف أي وردة هي أنت، لا أعرف أيهن تتقمصك وتتقمصها، ولا أدري أيهن تتلبسك وتتلبسها، لكنني في هذه الليلة، قررت أن أعرفك رغماً عن أنف الليل، سأخلد إلى النوم متأخرة، فيكافئني الليل بطريقة عكسية وينبتك في تربة أحلامي ويحييني بك على هيئة شوكية، ستكون أنت شوكتي التي أحب، والتي لا أعرفها إلا بالاختلاف، ولا أعترف بها إلا بالمخالفة.

يقظني التي تصحو ليلاً، عيناي اللتان تُكلمان دورة احمرارهما الفاتن، ميلي نحو التجول في متهات ظلمة نفسي الحالكة، كل هذا وما زلت أيها الخفاش ترفض طلب انضمامي إلى ملهاكم الليلي!

نحن الوحيدات، المصلوبات على عقارب الساعات المنسية، سليلات الحزن النبيل والدموع التي لا يراها أحد، كلما جافانا النوم في الليل تحسنا موضع أربع حجرات تنوسد القسم الأيسر من الصدر، ونفضنا عنها أرتال الغبار المتراكمة وكأننا نُحاول اكتشافها من جديد، ثم ناجيناها باسمها الأعظم الذي يتوحد فيه مشكلة كيائها الجمعي قائلات: صبراً أيها القلب، فإن موعدك الأانس.

في مرة من المرات زارتني في حلمي عجوزاً لا أعرفها، قالت لي: «لا تضيعي الليل فيك»، وقيل أن أسألها عن معنى الليل في عبارتها تلك كنت قد استيقظت، ومنذ تلك اللحظة وعلى الرغم من تقديسي للمعنى وبحثي الدائم عنه إلا أنني لم أحاول أبداً أن أبحث عن ما كانت تقصده في كلمة «الليل»، غير أنني

The durability of absurdity



Rashid Jamal
Poet from Syria

1
The permanence of absurdity is idling
Among the fingertips of the words
You are trying to escape
Towards blank spaces

From meaning,
And fail ...
Like dreams in a child's tear
He wants to lie near a cemetery
The mothers' groans were stolen
And he looked forward to death's longing for life
Dwelling too
In the darkness of existence
Smiling to his victims.
It is the permanence of a smiling mess
On the morning breast
He is overwhelmed by the details of his fight.
All sounds come later than themselves
With twilight,
And the spirits, with their laughter, thrust towards
the sky
In the name of the Lord;
To return to a tired moonlit night
Tired rust
From speculation an absence
Lost in the commandments of the Lord
It is the night of the court writing,
Draw fate ...

It is the permanence of absurdity
Where the dead have tales with sidewalks
The survivor with the cries of the survivors.

2
And that kid is still
He rebuilds his soul
At the door of the cemetery,
where is there
It was a hangover from a whisper
He was not buried yet
Maybe it was the absurdity of life
The nihilism of death.
Maybe it is ...

It is the last rites of burying humanity
In the cemeteries of the East.
Yes my friend!
We all read Al-Fatiha on her soul,
We were promised empty faces.



رسام تشكيلي يمّني يقاوم أوجاع الحرب بلوحات فنية جميلة

وقت الصراع بأنه قد يقع ضحية لهذا الطرف أو ذاك، وفي هذا الجانب يشير المقرمي: «في الحروب كل طرف يتسلح بالفن لنصرته، مما يضرب بالفن والفنانين». وفيما يتصل بتأثيرات الحرب عليه من الناحية المعيشية أضاف: «أثرت الحرب علي ماديا وزادت الأمور تعقيدا». وأردف: «مجتمعنا يرى الفن شيئا كماليا، وبعد الحرب تصعبت الأمور أكثر وصار مستحيلا أن يطلب شخص لوحة أو بورتريه بـ 20 ألف ريال (حوالي 33 دولارا)». ومضى قائلا: «بسبب ظروف وتدايعات الحرب، هناك من يفضل أن يشتري بهذا المبلغ قمحا ودقيقا وزيتا وأرضا».

ومع ذلك هناك من لا يزال يشتري لوحات فنية من المقرمي الذي يقوم بنشر ترويج لعمله عبر مواقع التواصل، وأحيانا ترويج ممول لكسب الزبائن، كفاحا في ظل تداعيات الحرب. وحول نظرتة لواقع الفنون التشكيلية في اليمن، أفاد المقرمي قائلا: «إذا لم تتبن المدرسة التربوية الفنية كمادة أساسية تدرس من الابتدائية فلا فائدة». وشكا من أنه لا وجود للفن في اليمن إلا بجهود فردية، حيث لا مؤسسات تتبناه ولا معارض فنية ولا متاحف ولا نقاد. وفيما يتصل بطموحه المستقبلي يقول: «أطمح أن أنتج أعمالا أفضل، وأن أستقر نفسيا وماديا. وفي رسالته لليمنيين قال المقرمي في عبارة قصيرة مؤثرة: «كفانا حروبا وفسادا».

السياسية أو الأدبية أو الفنية وغيرها. سبق أن عمل المقرمي إلى جانب الفن التشكيلي، في مجال الإخراج الصحفي، ورسم الكاريكاتير، لكن توقف عمله في مجال الإخراج جراء توقف إصدار العديد من الصحف اليمنية منذ بدء الحرب.

وكانت العديد من الصحف اليمنية قد توقفت مع بداية الحرب، في الوقت الذي تعاني فيه حرية الصحافة من انتهاكات متكررة، جعلت اليمن واحدة من أسوأ بلدان العالم في حرية الإعلام، وفق تقرير سابق لمنظمة مراسلون بلا حدود. معاناة وضغوط نفسية للحرب اليمنية المشتعلة، وتأثيرات كبيرة على السكان الذين بات العديد منهم على حافة المجاعة، فيما فقد الكثير من الموظفين رواتبهم منذ سنوات.

في هذا السياق يقول المقرمي: «استمرار الحرب المشتعلة حتى اليوم، إضافة إلى انقطاع الرواتب، زادا المعاناة والضعف النفسية على العديد من السكان». ومن بين المشاكل التي قد يواجهها الفن

حتى اليوم.

يقول: «الدخول إلى عالم الرسم والفن التشكيلي، هو ميول واحتياج ورغبة داخلية وجدانية تلح على صاحبها في الظهور إلى العلن». استطاع المقرمي رسم آلاف اللوحات الفنية، التي هي عبارة عن لوحات بورتريه (فن رسم الأشخاص)، حيث استطاع أن يرسم بريشته عددا كبيرا من الشخصيات المهمة محليا وعربيا ودوليا. واللافت أن لوحاته فيها تنوع واضح من حيث صفات الشخصيات التي قام برسمها، فهناك سياسيون وقادة وفنانون ورياضيون وأدباء وغيرهم من الفئات.

يحرص المقرمي على إعادة رسم اللوحات، ويقول: «لا تعد كثرة الكمية ميزة، إن لم ترافقها جودة الكيف». وللمقرمي لوحة بارزة أسماها «الذاكرة الشهبائية» وهي لوحة نوعية تحوي 300 شخصية بارزة محليا وعالميا. وتحوي هذه الذاكرة العديد من الشخصيات المهمة، سواء من الناحية

منذ فترة طويلة، يواصل الفنان التشكيلي اليمني شهاب المقرمي، مشوار الرسم والفن والجمال، في بلد يشهد حربا منذ ست سنوات.

مع بداية الحرب في اليمن، مطلع عام 2015، تأثرت مختلف أنحاء الحياة في اليمن، ولم يكن الفن التشكيلي ببعيد عن هذه التداعيات التي قتلت أحلام الكثيرين، وزرعت الأوجاع في مساحات شاسعة في وطن يعاني أسوأ أزمة إنسانية في العالم، ويحتاج معظم سكانه إلى المساعدات. المقرمي في الأربعينيات من عمره، ذاع صيته كثيرا خلال السنوات الماضية، فهو يتميز برسم صور الشخصيات المشهورة سواء محليا أو عالميا. يتمتع المقرمي بحس فني كبير، جعله محل إعجاب وتقدير الكثير من المتابعين الذين يحرصون على تفاعلهم مع لوحاته الفنية التي ينشر بعضها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

يحكي المقرمي لوكالة الأنباء الألمانية (د. ب. أ) عن بداياته في الفن التشكيلي، يقول: «كنت أهوى هذا الفن وأنا صغير السن، قبل أن التحق بالتعليم الأساسي، لقد كنت أحاول إعادة الرسم على الطين، وحتى على عجين أمي»، في تعبير واضح عن مدى عمق الهواية وحب الرسم منذ زمن طويل. يشير المقرمي إلى أن ميوله إلى هذا الفن منذ الصغر، جعله يحبه ويواصل العمل فيه

رحيل الفنان كريم دباح أحد أعمدة الفن التشكيلي الفلسطيني

الأرشفة والتجميع والتوثيق للفن الفلسطيني». وقالت إن دباح «كان يرى أن للفنان حرية مطلقة للتطرق لقضاياها الخاصة من خلال إنتاجه الفني».

وأضافت الوزارة أن دباح من مواليد «حي القطمون غربي القدس يوم الحادي والعشرين من نيسان 1937، حيث عمل الراحل محاضرا للفنون التشكيلية في عدة جامعات: كلية النجاح الوطنية عام 1973، و جامعة القدس المفتوحة، وحاضر في جامعة بيرزيت وأسس عام 2010 دائرة الفنون في جامعة القدس».

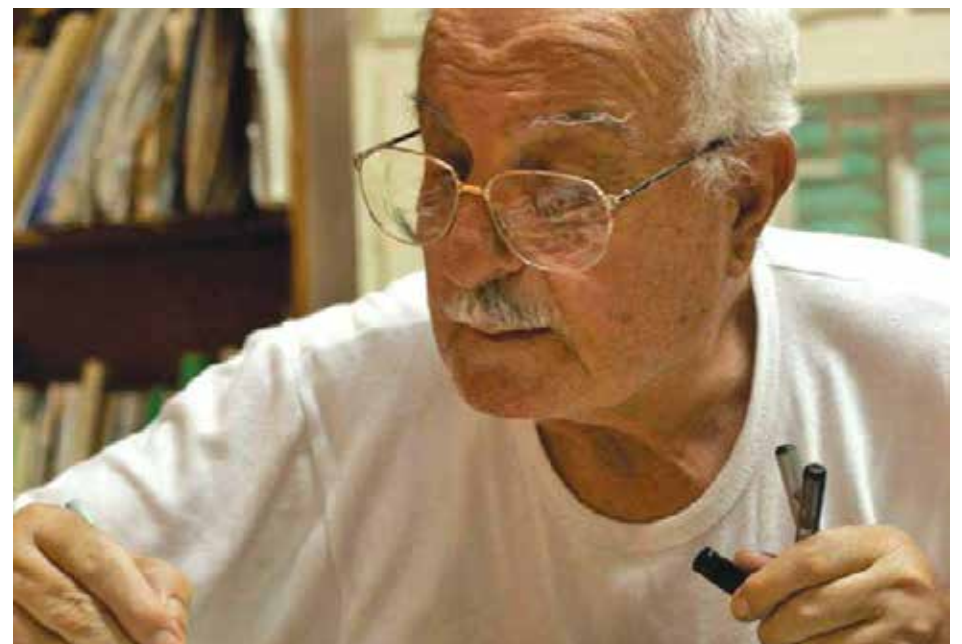
وذكر البيان أن دباح «شكل عام 1988 جمعية ناجي العلي للفنون، وانتخب عضوا في الهيئة الإدارية لرابطة التشكيليين عام 1974».

نعت وزارة الثقافة الفلسطينية الفنان كريم دباح أحد أعمدة الفن التشكيلي الفلسطيني والذي توفي عن عمر 84 عاما وسيُشيع جثمانه في رام الله.

وقالت الوزارة في بيان «إن فلسطين خسرت أحد أبرز قامات وأعمدة الفن التشكيلي وأهم فنانيها الكبار الذين أغنوا الثقافة الوطنية والفن الفلسطيني».

وأضافت أن دباح شارك «في عدة معارض فنية شخصية وجماعية تحاكي ما يتعرض له الفلسطينيون من اعتداءات الاحتلال من قتل وتدمير واعتقال».

وأوضحت الوزارة في بيانها «أنه برحيل دباح خسر المشهد الثقافي والفن التشكيلي الفلسطيني واحدا من أعلامه المميزين، الذين تركوا وراءهم إرثا فنيا ووطنيا، من خلال





«الرجل الذي باع ظهره»... فيلم عربي يشق طريقه إلى الأوسكار

انتزع الفيلم التونسي «الرجل الذي باع ظهره» للمخرجة كوثر بن هنية، مكانة له بين 15 فيلماً اختارتها أكاديمية فنون وعلوم السينما الأمريكية للمنافسة على جائزة الأوسكار لأفضل فيلم ناطق بلغة أجنبية. وكتبت المخرجة عبر صفحتها على موقع فيسبوك باللغة الإنجليزية «نعم فعلنا.. وصلنا للقائمة المختصرة للأوسكار 2021. شكراً لكل من أحب «الرجل الذي باع ظهره»».

الفيلم بطولة السوري يحيى مهايبي والفرنسية ديا ليان والبلجيكي كوين دي باو والإيطالية مونيكا بيلوتشي وشارك خلال عام 2020 في مهرجانات سينمائية عديدة سواء أقيمت على أرض الواقع أو افتراضياً، ومنها مهرجان البندقية في إيطاليا ومهرجان الجونة في مصر.

يتناول الفيلم قصة مهاجر سوري غادر بلده هرباً من الحرب إلى لبنان على أمل السفر منه إلى أوروبا حيث تعيش الفتاة التي يحبها وفي سبيل ذلك يقبل أن يرسم له أحد أشهر الفنانين المعاصرين وشما على ظهره ليتحول جسده إلى تحفة فنية لكنه يدرك بعد ذلك أنه فقد حريته من جديد بسبب القرار الذي اتخذه.

إعلان فيلم «الرجل الذي باع ظهره» الفائز بالعديد من الجوائز العالمية وآخرها جائزة أفضل إنتاج دولي مشترك من قبل «أكاديمية الأنوار» الفرنسية ويتنافس الفيلم التونسي في القائمة المختصرة مع أفلام من إيران وفرنسا ورومانيا والترويج وتايوان وهونغ كونغ وروسيا وساحل العاج وتشيلي والمكسيك وغواتيمالا وجمهورية التشيك والبوليسنة.



توم كروز في ورطة جديدة بسبب "Mission: Impossible 7" .. طاقم التصوير رفض مواصلة العمل بالإمارات

أن يتما التصوير في بريطانيا، حتى يتمكنوا من اللحاق بالموعد الذي حددوا سلفاً لعرضه، والمتمثل في شهر نوفمبر/ تشرين الثاني القادم. جدير ذكره أن هذه السلسلة تعتبر من أنجح أفلام نجم «هوليوود» توم كروز، التي توثق لمغامراته المتعددة، والتي يجوب فيها عدداً كبيراً من البلدان العالمية، إذ حققت الأجزاء الثلاثة الأولى عائدات مالية كبيرة تقدر بـ 1.4 مليار دولار.

مشكلة جديدة ليست هذه هي الأزمة الوحيدة التي تعرض لها توم كروز خلال تصويره 7 Mission: Impossible، فقد عبر عدد من أعضاء الطاقم عن استيائهم بسبب رد فعل كروز الغاضب بخصوص بروتوكولات الصحة والسلامة، وذلك بعد تسريب تسجيل صوتي له يصيح به في طاقم عمل الجزء السابع من فيلم Mission: Impossible؛ لزعمة أنهم لم يحترموا هذه الإجراءات، بل ذهب إلى حد تهديدهم بالطرده. وفق تقرير لشبكة Cinema Blend الأمريكية، 18 ديسمبر/ كانون الأول 2020، فإن هذا الشريط الغاضب الذي نشرته صحيفة The Sun البريطانية، أسفر عن «ثورة أخرى» من طرف طاقم العمل في السلسلة، وذلك بعد أن قرر 5 أشخاص تقديم استقالاتهم بشكل نهائي من العمل.

حسب مصدر مطلع، لم تُكشف عن هويته، فإن موجة غضب عارمة عمّت طاقم الإنتاج، بعد صورة كروز، كما أضاف أنه كان «غاضباً، لأن الآخرين لم يأخذوا أمر

اضطر نجم «هوليوود»، الأمريكي توم كروز، إلى توقيف تصوير حلقة الجديدة من سلسلته الشهيرة «مهمة مستحيلة»، والتي كان بصدد الانتهاء منها في مدينة أبوظبي الإماراتية، بعد ضغوط من طاقم العمل معه الذين رفضوا البقاء في الإمارات.

هذا الخبر انفردت به صحيفة «ذا صن» البريطانية، التي أكدت أن كروز أوقف بشكل رسمي عمليات التصوير التي كان مخططاً لها أن تتم هذا الشهر في الإمارات، بسبب مطالب المشتغلين الذين ينحدرون من بريطانيا.

أما عن دواعي هذا القرار، فإن الأمر يعود إلى رغبة الطاقم المشتغل في العودة لديارهم قبل دخول إجراءات الإغلاق التام التي من المنتظر أن تدخل حيز التنفيذ.

كما اضطر توم كروز أيضاً إلى تخصيص طائرة خاصة من أجل نقل الطاقم المشتغل من الإمارات صوب العاصمة البريطانية لندن.

الصحيفة نفسها نقلت عن مصادر وصفتها بالمطلعة، أن هذا الأمر خلق أزمة حقيقية بين المنتجين، خاصة أنهم كانوا يأملون في أن يتجاوزوا العراقيل التي فرضت عليهم أثناء عمليات التصوير السابقة في بريطانيا، بالإضافة إلى إصرار غالبية المشتغلين على العودة لعدم رغبتهم في قضاء حجر صحي إجباري في الفنادق. بخصوص مستقبل هذا العمل، فإن المنتجين يأملون في



الجائحة على محمل الجد مثله»، بينما «يحتمل كروز مسؤولية الأمر بترمته».

أول ما أثار غضب

كروز، وفق الصحيفة

نفسها، كان رؤيته اثنين من أعضاء الطاقم وهما يتبادلان الحديث من مسافة قريبة جداً، وذلك خلال تصوير الجزء السابع من السلسلة الشهيرة في استوديوهات شركة وارنر برذرز في ليفيسدن.

كما أضافت أن موجة انفجار كروز الغاضب كانت في وجه نحو 50 شخصاً من أعضاء الطاقم، وهو الحادث الذي سبق انتشار الشريط المسجل، الذي أثار ضجة واسعة.

Al-Serb .. A film documenting the Egyptian army championship in combating terrorism in Derna

The film The Squadron deals with the Egyptian army's epic pursuit of the terrorist Hisham Ashmawy in the city tuber Libyan.

Morsi published on his page, saying: "We made the choice and were afraid of it.

He continued: "The United gift of the Egyptian people, glory to the martyrs ... Men who have believed what they promised God," accompanied by the promo of the film Al-Swarm.

The movie's thrilling promo received thousands of views, less than a half hour after the artist broadcast Ahmed El Sakka The hero of the film, the thrilling promo for the movie through it, and he achieved thousands of views on Tamer Morsi's page, so that Al-Bermo became a trend in Egypt through social networking sites in a short time.

The promo included, "in its beginning, a video clip of Egyptian President Abdel Fattah El-Sisi, on February 15, 2015, in which he says: The great people of Egypt, Egypt reserves the right to respond, in the appropriate manner and timing, with retribution from these killers."

February 15, 2015

On February 15 it aired ISIS organization The terrorist video of the process of slaughtering the kidnapped Egyptian Copts. The pictures showed the organization's disgraceful treatment of the prisoners, who threw them one by one. One of the pictures showed the coloration of sea water, the color of blood, in a show expected from the blood regulation.



The next day, the Egyptian Army General Command announced in a statement that "the armed forces launched an air strike against targets belonging to the terrorist organization ISIS.

The Egyptian army raids came hours after a militant group that announced its allegiance to ISIS released a video clip of the killing of 21 Copts who were massacred in Libya.

For his part, film critic Tariq Al-Shennawi told Sky News Arabia that the state's production of a dramatic work documenting the heroics of the Egyptian army, and it is considered a wonderful historical documentation of the current stage, especially since the events are close, and we have seen them all, during a few years ago.

He added, "We must salute the United Company and Tamer Morsi for this wonderful work, and to emphasize that the state takes the right, and that Egypt is able to regain its rights, and the strike was very strong against the terrorists, and from here my great salutations to the Egyptian army made us see the document to support art And document it."

كتاب «الإمبريالية والهوية الثقافية».. كيف أنشأت بريطانيا الرياضة المصرية؟



في كتابه «الإمبريالية، والهوية الثقافية، وكرة القدم: كيف أنشأت الإمبراطورية البريطانية الرياضة الوطنية المصرية»، الصادر حديثاً عن «المركز القومي للترجمة» في العاصمة المصرية القاهرة، ترجمة وليد رشاد زكي، يعود كريستوفر فيرارو إلى تلك الفترة لدراسة العلاقة بين كرة القدم والتحول الثقافي والسياسية والاجتماعية والاقتصادية، داخل المملكة المتحدة ومستعمراتها في هونغ كونغ، وبنجبار، والهند، ومصر، وسنغافورة، ونيوزيلندا.

يضم الكتاب الصادر لأول مرة عن «جامعة القديس حنا» في مدينة نيويورك الأمريكية، خمسة فصول، يقدم الباحث في الفصل الأول لمحة تاريخية عن واقع الرياضة عمومًا، وكرة القدم خصوصًا، في المملكة المتحدة خلال عهد الملكة فيكتوريا، مبيّنًا دورها وأثرها في الحياة العامة ومجالاتها المختلفة.

ويتناول في الفصل الثاني من الكتاب نشأة

كرة القدم العسكرية في المملكة، مُسلطاً الضوء على تحولاتها وظروفها السياسية والاجتماعية والثقافية التي تطورت في ظلها. بينما خصص الفصل الثالث للبحث في النموذج المدني لكرة القدم البريطانية، قبل أن ينتقل إلى مناقشة واقع هذه اللعبة وأحوالها في مصر خلال سنوات الاستعمار البريطاني لها في الفصل الرابع، تمهيداً لتناول دورها في الحياة السياسية والحركة التحررية في الفصل الخامس.

اعتمد كريستوفر فيرارو في إنجاز دراسته هذه على خمسة مصادر رئيسية، هي: سجلات الجيش البريطاني المتعلقة بكرة القدم، ومذكرات كبار المسؤولين والضباط البريطانيين الذين عملوا في المستعمرات التي استهدفتها الدراسة، بالإضافة إلى الصحف البريطانية والمصرية، وسجلات المؤسسة العسكرية البريطانية حول طبيعة الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وكذا الثقافية في المستعمرات الخمس المذكورة سابقاً.

يقدم كريستوفر فيرارو في كتابه دراسة معمقة حول العلاقة بين كرة القدم والتحول الثقافي والسياسية والاجتماعية والاقتصادية في بريطانيا ومستعمراتها

وعبر هذه المصادر، بالإضافة إلى مراجع أخرى مختلفة، يُسلط فيرارو الضوء على تطور كرة القدم بنموذجها المدني والعسكري داخل المملكة المتحدة، وعلاقتها بالهويات الثقافية، وتحولها فيما بعد إلى هوية قائمة بذاتها، تنطوي على هويات فرعية متمثلة بالأندية.

ويرصد المؤلف في الوقت نفسه الطريقة التي نقلت بها الإمبراطورية البريطانية هذه اللعبة إلى مستعمراتها بشكل عام، ومصر بشكل خاص، إذ يفرد الجزء الأكبر من الكتاب للحديث عن التجربة المصرية، وعلاقة كرة القدم بصعود الحركة الوطنية التحررية، ومساهمتها في بناء العداء العام ضد الاستعمار، وتغذيته على نحو متواصل، وبأشكال مختلفة.

إصدار جديد يخوض في الشعرية العربية المعاصرة

تحت عنوان «الفكر النائم - في نقد ومساءلة الشعرية العربية المعاصرة»، أصدر الشاعر صلاح بوسريف مؤخرًا كتابه الجديد عن «دار فضاءات» في عمان.

وبحسب الناشر فإن الكتاب «شذرات نظرية في نقد ومساءلة الشعرية العربية المعاصرة، في مفاهيمها، في تصوراتها «النصية» والنظرية، في ما يفصل النظرية عن الممارسة، أو يجعل العلاقة بين الاثنين نوعاً من الفكر النائم، الذي يستغرقه الحلم، فيما هو يعيش خارج ما يجري من تحولات في الشعر».

وأضاف: «هذا الكتاب الجديد أفق لأسئلة تسعى إلى إعادة التفكير في الشعرية العربية المعاصرة، من خلال نقدها وتفكيك مفهوماتها، وبنياتها النصية، أو ما ظلت تتسم به من غنائية، أو حضور للصوت الواحد، في منأى عن البناء الملحمي المركب المتشابك، الذي تتعدد فيه الضمائر، ويجري فيه السرد في تقاطع أو تضاد مع الحوار والتدايعيات الحرة». كما أن الصفحة، في حداثة الكتابة، هي «دال شعري، بما فيها من عناوين وأرقام وهوامش وإحالات وبياضات وفراغات، وتعبيرات سيميائية، ورسوم وأشكال هندسية».



«تاريخ موجز للعلمانية»: جديد سلسلة «ترجمان» للمركز العربي

صدر عن سلسلة «ترجمان» في المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات كتاب «تاريخ موجز للعلمانية»، وهو ترجمة مصطفى منادي إدريسي العربية لكتاب غرابم سميث بالإنجليزية (A Short History of Secularism).

يمثل هذا الكتاب وجهة نظر بديلة للعلمنة، حيث يجادل بأن الفكر العلماني يعتمد بشدة على الافتراضات المسيحية، إلى درجة لا يمكن معها استيعاب الأخلاق الليبرالية والأخلاق الغربية الحديثة إلا باعتبارها إرثاً مسيحياً.

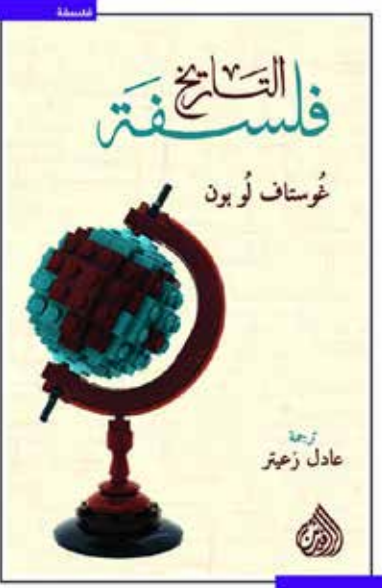
ويفند الكتاب وجهة نظر الباحثين الذين يعلنون انتهاء المسيحية، ويرى أن العلمانية لا تمثل نهاية المسيحية، ولا أنها تدل على إلحاد الغرب؛ بل يجب النظر إليها باعتبارها التعبير الأحدث عن الديانة المسيحية، وعلى أنها الأخلاق المسيحية مفصلة عن عقيدتها.

يوفر الكتاب (تسعة فصول في 276 صفحة بالقطع الوسط، موثقاً ومفهرساً) للقارئ خريطة واضحة للعلمانية كما هي في الفكر الغربي، فيتناول الأنماط الرئيسية للانخراط الديني وفك الارتباط داخل المجتمع الغربي، إضافة إلى الهوية المسيحية والدين الشعبي والحياة المسيحية القروسطية، والمسيحية الفيكتورية، وتأثير عصر التنوير، ومحاولات الناس العاديين معاودة ابتكار المسيحية، والمعتقدات الدينية والأخلاق المسيحية المعاصرة.



فصول الكتاب:

- العلمانية الغربية؛
- العلم: التقانة الجديدة؛
- علمانية والتاريخ الاجتماعي؛
- الناس العاديون يعيدون ابتكار المسيحية؛
- الذهاب إلى الكنيسة والحج في العصور الوسطى؛
- الحياة المسيحية القروسطية والحياة المسيحية المعاصرة؛
- تأثير التنوير؛
- العصر النيوريتاني الأخير؛
- مجتمع الأخلاق.



«فلسفة التاريخ».. طبعة حديثة لكتاب غوستاف لوبون

عن «دار الراءدين»، صدرت حديثاً طبعة جديدة من ترجمة عادل زعيتر لكتاب غوستاف لوبون «فلسفة التاريخ». كان هذا العمل آخر مؤلفات المفكر والمؤرخ الفرنسي (1841 - 1931)، وفيه يعتبر أن التاريخ، كغيره من العلوم، يتضمن مجموعة مبادئ عامة تُشكل فلسفته التي تتغير وفقاً لتغير تلك المبادئ. يطرح لوبون أفكاراً يرى أنها ستؤدي إلى تغيير بعض الأفكار حول حوادث الحياة والفكر وأصل الإنسان وأفعاله، في محاولة لفهم الحوادث التاريخية وفهم المجتمع الإنساني وتطوره، والعوامل التي قد تؤدي إلى انحلاله وتفككه.



تذاكر طيران – حج وعمرة
تأشيرات – رحلات سياحية



13912 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

 (248)991-2464



SHEBA MEDICAL CENTER



FAMILY MEDICINE & PEDIATRICS
متخصصون في طب الأطفال وطب الأسرة

Dr. Zaid Aljahmi

د. زيد الجهمي في خدمة الجالية

10140 Vernor Highway Dearborn, Mi 48120

Tel. 313-438-6059 Fax. 313-481-5990
shebamedical.net

RAPID (10
MIN) COVID - 19
TESTING

نقوم بفحص كورونا
في عشر دقائق

المبعوث الأفريقي: الحل العسكري لا يخدم السودان وإثيوبيا

جددت وزيرة الخارجية السودانية، مريم الصادق المهدي، موقف السودان، وحرصه على استمرار العلاقات الإستراتيجية مع إثيوبيا، وعلى الحوار والتفاوض بشأن إبرام اتفاق ملزم حول سد النهضة.

وجاءت تأكيدات الوزيرة أثناء استقبالها، مبعوث مفوضية الاتحاد الأفريقي، محمد الحسن ولد لبات، المكلف بالتوسط بين الخرطوم وأديس أبابا للتخفيف من حدة التوتر المتصاعد بينهما بسبب الحدود وملف سد النهضة.

وطبقاً لبيان لوزارة الخارجية السودانية، فإن ولد لبات حمل معه رسالة من رئيس المفوضية الأفريقية، موسى فكي، لبحث تخفيف التوتر بين السودان والجمهورية إثيوبيا، وسبل تعزيز نجاح الفترة الانتقالية، وأوجه التعاون، والتنسيق بين السودان ومفوضية الاتحاد الأفريقي.

وبدأ التوتر بين السودان وإثيوبيا عقب عمليات عسكرية للجيش السوداني خلال الأشهر الماضية، أعاد فيها انتشاره بمنطقة الشقة الحدودية، وهو ما اعتبرته إثيوبيا اعتداء على أراضيها.

ونسب البيان، لوزارة الخارجية، مريم الصادق المهدي، تأكيدها التزام السودان بقرارات الاتحاد الأفريقي الخاصة بالحدود المتوارثة، وكذلك قبول تقرير الخبراء الأفارقة بشأن سد النهضة. وشددت على أن السودانين موحدون اليوم، أكثر من أي وقت مضى، بشأن سيادتهم على كافة أراضيهم وأمنهم القومي.

من جانبه، شدد ولد لبات على ضرورة تخفيف حدة التوتر بين البلدين الجارين، مشيراً إلى أن الحل العسكري لا يخدم أيًا من الدولتين، مؤكداً حرص المفوضية على إنجاز الفترة الانتقالية في البلاد.

وكان السودان قد أصدر بياناً شديداً للجمهورية رداً على بيان إثيوبيا، لمّح إلى أن الحكومة السودانية تنفذ أجندة طرف ثالث، لم تسمه، كما لمحت إلى تورط المكون العسكري في التصعيد الأخير بعيداً عن المكون المدني في السلطة الانتقالية. وفتت الخرطوم صحة تلك المزاعم وقالت إن العسكر والمدنيين موحدون بشأن إعادة السيادة على الأراضي السودانية.



انقسام سياسي بشأن تعطيل عمل مجلس الأمة الكويتي لمدة شهر

فالد الخالدي

على النقاط المشتركة والقضايا التي تهم الشعب بدلاً من الهجوم المباشر والذي يهدف إلى تعطيل الحياة البرلمانية».

وقال النائب عبدالله الطريحي، إن ما حدث كان «نتيجة طبيعية لموجة التأزم المتصاعدة». وجاء رد نواب المعارضة في البداية متراوحاً بين الصدمة من القرار الحكومي بتأجيل انعقاد

الجلسات، الذي يتوقع الكثيرون أن يكون مقدمة لحل مجلس الأمة والدعوة لانتخابات جديدة، وبين التأكيد على أنهم مستعدون لانتخابات

برلمانية جديدة في حال دعوة أمير البلاد لها. وقال النائب ثامر السويط: «لأننا قلنا الرقابة الشعبية وتقدمنا باستجاب مستحق، صادقت عليه الأمة برمتها، وبفضايا يعلم القاضي والدائي أهميتها وإلحاحها وضرورتها، ومن أجل ذلك فقط، تهرب السلطة من المواجهة

وتعطل البرلمان 42 يوماً من تاريخ الاستجواب، ثم تأتي الحكومة المستقيلة وتؤجل اجتماعات البرلمان لشهر».

فيما قال النائب مبارك الحجرف: «أهلاً وسهلاً بالحل، إن كان هناك حل، لن نتراجع عن موقفنا في الأيام القادمة ومستعدون للعودة إلى الشارع وتحكيم صناديق الاقتراع من جديد في الانتخابات».

وقال النائب محمد براك المطير، إن «الحل

سادت حالة من الإرباك العام في المشهد السياسي الكويتي عقب إصدار أمير البلاد مرسوماً، يقضي بتأجيل انعقاد مجلس الأمة لمدة شهر كامل وذلك وفقاً للمادة 106 من الدستور الكويتي.

وجاء قرار أمير البلاد بتأجيل انعقاد مجلس الأمة لمدة شهر كامل بعد اجتماع مطول له مع رئيس مجلس الأمة مرزوق الغانم ورئيس

مجلس الوزراء صباح الخالد الصباح ولقائه وزير الصحة باسل الصباح، والذي شرح له كواليس الجلسة البرلمانية التي عُقدت يوم الثلاثاء لمناقشة مستجدات فيروس كورونا في

البلاد وغياب أعضاء المعارضة عنها، وسجال بعض النواب مع الفريق الطبي المختص بمواجهة كورونا.

ورحب نائب رئيس مجلس الأمة أحمد الشحومي بهذا القرار، مؤكداً، أن من «حق أمير البلاد استخدام أدواته الدستورية وأهمها المادة 106 لتأجيل انعقاد جلسات المجلس لمدة شهر، ولا يمكن لأحد الاعتراض على هذه الحقوق

الدستورية». ودعا الشحومي، الجميع للتهنئة قائلاً: «أعطوا الشيخ صباح الخالد، رئيس مجلس الوزراء، فرصة للتهنئة وحاولوا التفاوض معه والتفاهم

Iran, IAEA thrash out 'temporary solution' ahead of deadline

Un nuclear watchdog chief Rafael Grossi said he had negotiated a "temporary solution" after of talks with Iranian officials to allow the agency to continue its inspections work in the country and allow breathing space for diplomatic negotiations on the Iranian nuclear issue.

However, he admitted that even under the new three-month arrangement, the International Atomic Energy Agency (IAEA) would not have the same level of access once a law comes into force on limiting some inspections.

Grossi's visit to Iran came amid stepped-up efforts between US President Joe Biden's administration, European powers and Iran to

salvage the 2015 nuclear deal that has been on the brink of collapse since Donald Trump withdrew from it and went on to impose sanctions on Iran.

Iran's conservative-dominated parliament passed the law in December demanding the country suspend some inspections if the US failed to lift sanctions by this Sunday.

Iran had notified the UN body that if the sanctions weren't lifted it would suspend "voluntary transparency measures" -- notably inspection visits to non-nuclear sites, including military sites suspected of nuclear-related activity.

Grossi said that under the new "temporary technical understand-

ing... there is less access, let's face it".

"But still we were able to retain the necessary degree of monitoring and verification work," he added.

"What we agreed is something that is viable -- it is useful to bridge this gap that we are having now, it salvages the situation now," Grossi told reporters after landing back in Vienna.

Iran's Foreign Minister Mohammad Javad Zarif, before meeting Grossi, signalled that the Islamic republic wanted to avoid an "impasse" over inspections, but also warned it could step further away from its commitments if Washington does not lift the sanctions.



SAVEMAX PHARMACY

"Same Quality , Fast Friendly & Professional Service"



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

10035 W. Vernor Hwy
Dearborn, MI 48120

www.dixfamilycarepharmacy.com

313.914.5556
moenabil@yahoo.com

التوصيل مجاني
free Delivery

Dearborn community Care PHARMACY

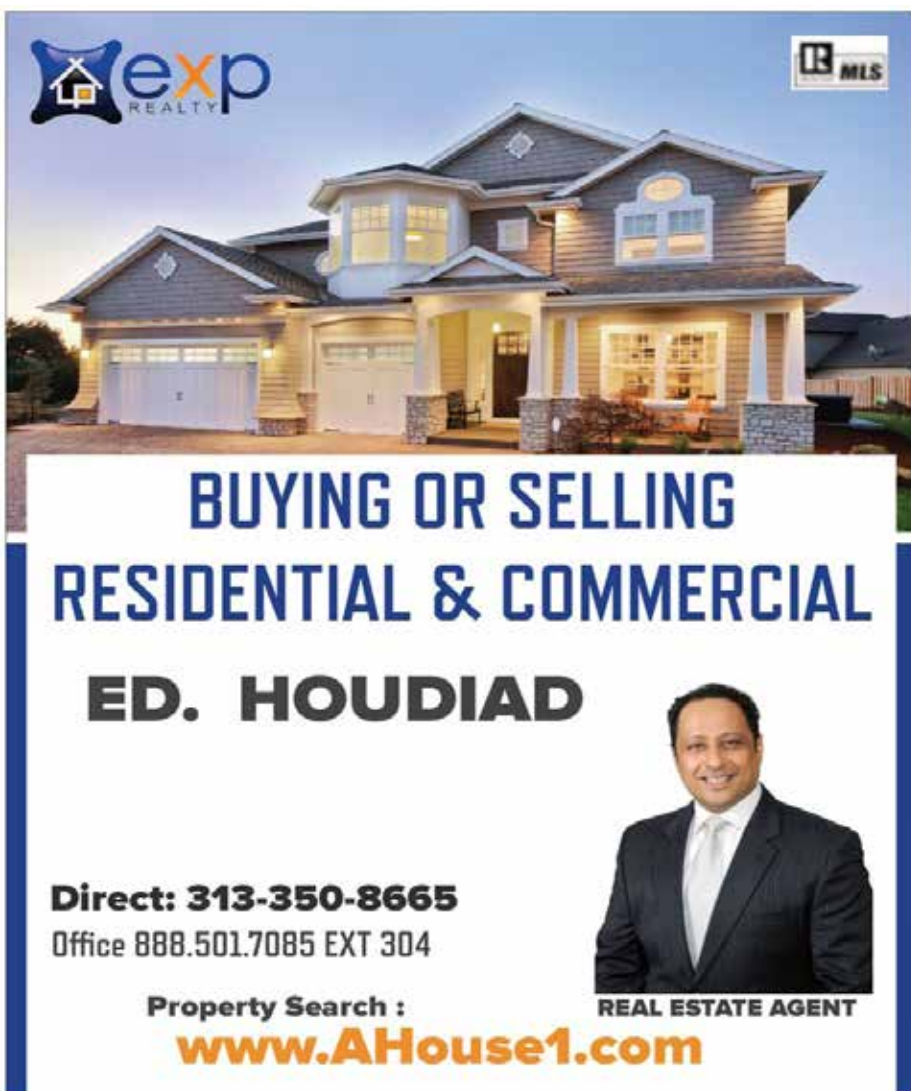
صيدلية الشفاء

www.dixfamilycarepharmacy.com

15120 Michigan Ave
Dearborn, MI 48126

313.558.2121

التوصيل مجاني
free Delivery



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

خدماتنا تغطي كافة أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية

ترجمة معتمدة لدى
دائرة الهجرة الأمريكية
والجهات الحكومية
الفيدرالية الأخرى

ترجمة حرفية ومهنية وسرية وبأسعار رمزية
أسعار خاصة لمكاتب الهجرة والمحامين

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

AZAL COMPUTERS

Yemen Wireless & More

AZAL YEMEN (313) 580-3387

Lycamobile Call the world for less

Get Your SIM Card TODAY

بمعناك تعيش اجواء اليمن

شحن لافراض من وإلى اليمن

Computer Sales Repairs

بصير وشرا - وصيانة الهاتف المحمول
We Buy, Sell & Repair Cell Phones

تصديق كوالتيبر
الخرميا - البيا - الهاتف - الانترنت

Airline Tickets Hajj & Umrah Service

كل يوم جمعة
ديترويت - عمان - عدن
فقط 940\$

مدار - حراصي - جرة
ماء - كوز

جنابي ازال
اليمن

بخور عرائسي
عدني

غتر شيلان
بارخص الاثمان

لوز بلدي

3606 Caniff Hamtramck MI 48212 phone/313-580-3387 cell. /313-580-3387

ازال اليمن هامتراميك

معنا تعيش اجواء اليمن

La Shishk

حلال
HALAL

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405

www.LaShishkRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event

Nahshal Graphics

Call: 313.918.6791

2120 Caniff, Hamtramck, MI 48212

المطبعة - هامترامك

nahshalgraphics@gmail.com

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

ترجمة الوثائق بأسعار ميسرة

Creative Accounting & Tax Service, LLC.

AUTHORIZED
IRS
e file
PROVIDER

Ahmed Numan, MSPA, Director
المحاسب القانوني / أحمد نعمان

خبرة أكثر من 20 عاماً في خدمات المحاسبة والضرائب

- Accounting & Bookkeeping Services.
- Business & Personal Consulting Services.
- Tax preparations: Individual, Partnership, and Corporations.
- Budget and forecast.
- QuickBooks setup and installation.

14200 W. 8 Mile RD. #37343
Oak Park, MI 48237

Tel: 248.219.9966
email: numana@creativeaccountingts.

ألفه ألفه مبروك

خالص التهاني والتبريكات للشباب الخلق

علي معمر سعيد القاضي

بمناسبة زفافه الميمون

هل تتوقف الحرب في اليمن؟



مصطفى النعمان

الجديدة نقض القرار، مبررة الأمر بخشية تأثيره على عمليات الإغاثة الإنسانية، على الرغم من اقتناعه بالخلفية السياسية التي تم بناءً عليها إصداره، وبين الموقفين انقسم اليمنيون إلى فريقين مؤيد لقرار ترمب، وآخر مرحب بقرار بايدن. كان رأيي، ولا يزال، أن القرار الأول كان غير قابل للنفاذ، إذ جاء متأخراً للغاية، ولأن تطبيقه بحاجة إلى إدارة مقتنعة بتأثيره، وهو ما كان الكثيرون يعلمون أنه لن يكون متوافراً للإدارة المقبلة لأسباب، منها العود الانتخابية السابقة، ورغبتها في الظهور بصورة الوفاء بوعودها، وكذلك التوجهات السياسية الجديدة لدى الفريق المسؤول عن السياسة الخارجية الأمريكية، ومعظمهم لديه خصومة أيديولوجية مع دول التحالف. من الواضح أن مأزق استمرار الحرب الحالية صار كابوساً يؤرق الجميع، فقد زادت مأسايتها الإنسانية وتبعاتها السياسية والاقتصادية على الجميع، في وقت تحتاج معه المنطقة لتكثيف جهودها حول قضايا ملحة على رأسها إنعاش الاقتصادات التي تعاني الآثار التي يخلفها وباء «كوفيد-19»، وما سببه من تقلص النمو الاقتصادي وانخفاض معدلات التنمية، ما نتج عنه ضعف القدرة الشرائية عند الجميع، بالإضافة إلى انخفاض استهلاك النفط عالمياً وتدهور أسعاره، وهو ما يتطلب تفكيراً جديداً للبحث في مخارج سريعة من انسداد مسار المحاولات المتكررة منذ 2015، التي لم يتم تطويرها بإيجابية وجدية، إذ يتمسك كل طرف بما يمتلكه من ذخيرة سياسية وعسكرية في محاولة لفرض شروط تحدّد مسار وشكل العملية السياسية التي يدعو إليها الجميع ويعتبرونها الحل والمرجع. ولكن هذا لا يمكن حدوثه من دون قناعة بأساسات لا يمكن القفز عليها، ولا تجاوزها، وأولها أن الحرب مهما طال أمدها لن تنتهي بتوصل أي طرف إلى انتصار يمكنه من فرض قواعد اللعبة السياسية، وثانيها أن الخطوات التي تتعلق ببناء الثقة لم تعد مجالاً للبحث بعد فشل اتفاق استكهولم وتحوله عن أغراضه

والضرر البنية الكلية داخل المجتمعات الأصغر، فقد بعثت الحرب وتبعاتها جروحاً اجتماعية ومذهبية ومناطقية، ولن يتعافى اليمن إلا بوجود سلطة دولة متوافق عليها تمكن من ضبط حركة المجتمع الأكبر والمجتمعات الأصغر داخله، وليس في ذلك تناقض مع فكرة الدولة الاتحادية، أو ما يقترّب منها جوهرياً، ولكن ذلك لا يمكن تحقيقه من دون عوامل موضوعية تسمح بالانتقال الهادئ وغير القسري من سيطرة القطب الواحد إلى تعدد مراكز الحكم تحت مظلة دستور واحد، وقانون واحد، وجيش واحد. كانت الغاية من «اتفاق الرياض» خفض منسوب التوتر العسكري في المحافظات الجنوبية، وخصوصاً عدن، ثم تشكيل حكومة تعمل على استقرار أوضاع (الشرعية) في المناطق البعيدة عن سيطرة جماعة الحوثي واستعادة الأمن فيها، وتحريك العجلة بما يحدث عملية دفع نحو البحث في المبادئ التي تضع أساساً للعملية التفاوضية بإشراف الأمم المتحدة، لكن ضعف تركيبها وتناقض أهداف المشاركين فيها وقلة خبرة غالبيةهم، تجعل من تحقيق الأهداف عملية معقدة وطويلة، إضافة إلى المعلومات الموثقة عن الفساد التي تتناولها التقارير الدولية، فزادت من عدم ثقة الناس بها، فشكّلت هذه العوامل مجتمعة ومنفردة بذرة فشل سيضاعف من نتائجها السلبية إفاًس الخزانة العامة، وعدم القدرة على القيام بأي جهد لمساعدة الناس في مواجهة أعباء الحياة ويؤسها. وبينما ترتفع المناشدات والمسامحة دولياً مطالبة بحيوية التوصل إلى اتفاق للسلام، يتواصل هجوم الحوثيين على محافظة مأرب، وهو تصعيد يهدد حياة أكثر من مليوني مواطن لجأ معظمهم إليها هرباً من ويلات الحرب في بقية اليمن، وكانوا يعيشون هدوءاً معقولاً وتنمية عمرانية مقبولة. ولن يحقق شيئاً إلا مأساة تجلب مزيداً من الويلات والأحقاد والقتلى والجرحى الذين يذهبون ضحايا معركة لن ينتصر فيها اليمن.

الإنسانية إلى إعادة ترتيب الأوضاع العسكرية داخل مدينة الحديدة، والاستحواذ على الإيرادات والتصرف بها من دون التزام بالتفاهات المتفق عليها، وثالثها أن هناك حاجة ملحة إلى ترتيبات بعضها محلي يسمح بفتح المعابر بين المدن كافة، وآخر بضمانات إقليمية ودولية تعيد الحركة إلى مطار صنعاء ورفع الحصار عن ميناء الحديدة مع استمرار الرقابة الصارمة للتأكد من عدم استخدامها لأغراض غير مدنية، ورابعها ضرورة البحث في تشكيل مجلس إدارة جديد للبنك المركزي لتسهيل نشاطه والقيام بمهامه في عموم اليمن، وأخيراً، إطلاق جميع المعتقلين من السجون اليمنية كافة، ووقف كل المحاكمات الاعتيادية التي تجري في صنعاء والأحكام غير الدستورية ضد مخالفينهم ومصادرة ممتلكاتهم، لأن القول باستقلالية القضاء ليس مقنعاً، وحجة غير مقبولة، وهي بالملحق أحكام سياسية مجردة من كل بعد إنساني. إن مما لا شك فيه بروز عديد من القضايا التي لا يحتاج تنفيذ حلولها إلى حس وطني وأخلاقي يتعد عن الرغبة في الانتقام أو الظن بأن السلاح قادر بمفرده على حسم النزاع، وإنهاء الحرب وانفراد طرف بالسلطة، ويجب أن يتذكر الحوثيون أنهم كانوا يرفعون شعار المظلومية، فتحولوا في نظر قطاع كبير من المواطنين إلى حكام ظالمين وقساة، وعلى الجميع إدراك أن السلاح وحده يمكنه أن يحسم معركة هنا، وأخرى هناك لكنه لن يمنح مستخدمه الأمان طويلاً، إذ إن دورات الدم ستستعاطم وتستعمر طالما شعر أي طرف بأنه يتعرض للظلم والاضطهاد. لقد خلقت أيام الحرب، التي لم يتوقف لهيبها، جروحاً عميقة في المجتمع اليمني، ومخطئ من يظن أن النموذج الليبي الهش يمكن استنساخه في اليمن، لأن الانقسامات في ذلك البلد البعيد عنا مسافة جرت بخطوط جغرافية واضحة، كما أن الفوارق المذهبية غائبة عن المشهد هناك، في حين يعاني اليمن هتلك النسيج الاجتماعي على كل المستويات، وفي كل الاتجاهات،

في لقاءات مع عدد من الدبلوماسيين الغربيين المعنيين بالشأن اليمني في الرياض، كان الاستنتاج المتكرر هو أنه في ظل عجز كل الأطراف على تحقيق انتصار عسكري ناجح، فإن أحدًا ما عاد يدرك كيف للحرب في اليمن أن تتوقف، ولا ما هي شروطها الواقعية، ولا ما هي المحفزات التي يمكن أن تجذب قادة الحرب لوقفها. وفي الخلاصة، فإن الكل صار يواجه أصابع الاتهام إلى أن الأطراف اليمنية صارت هي العقبة أمام الخلاص من الحرب، بل إن استمرارها صار مصدر ربح يغري بعرقلة أي توجه لفرض حلول خارجية. كان من الطبيعي أن تتناول النقاشات في أجزاء منها حول قرار إدارة الرئيس السابق دونالد ترمب، في الأسبوع الأخير من ولايته، بتصنيف جماعة الحوثيين منظمة إرهابية أجنبية، مبينة الأسباب التي دعت لها لاتخاذها، ثم قرار إدارة الرئيس جو بايدن

White supremacist violence at Capitol was anything but unprecedented. Convict Trump to stop the cycle



Zaina Ujayli

The only thing perhaps more shocking than the disturbing videos shown during former President Trump's impeachment trial this week, has been the disregard paid to the trial by Republican Senators and Trump's defense team.

Former President Trump's defense team used only three of the sixteen hours allotted to them to make the case against the prosecution today. Of those three hours, they took time playing a video spliced with multiple Democratic representatives and journalists saying "fight" - a video that had both Democrats and Republicans in the room laughing.

The lawyers' amusing evidence, their decision to use so little of their allotted time, as well as the general incomprehensibility and disorganization of their statements, testifies to their disregard for the proceedings.

But why should they have put in the effort, when they knew they'd won before the trial even began?

The majority of Republicans planned to acquit the former president before even hearing the evidence. And so it's unsurprising that Republicans demonstrated so

little respect during the trial. Senators ignored videos, walked out of the proceedings, and some skipped the trial altogether. Even as they criticised the defense's poor showing, they still planned to vote in their favour.

Their woeful disregard for the proceedings, in large part comes down to the fact that they do not take the January 6 insurrection seriously. Their argument is that an angry white mob storming the Capitol is an exception, a historical flash bang, unprecedented and never to be repeated. Claims to the contrary, they say, are "political theatre".

However, that argument has no foundation in American history. Just because the January 6 mob was denied the chance to stand before our elected officials with guns in hand, does not mean that mobs like them have not succeeded in doing so before.

Here is a historical precedent many of us don't learn in school: America's only successful coup d'etat ever happened in Wilmington, North Carolina in 1898, when white supremacists forced democratically elected members of Wilmington's biracial government to resign at gunpoint.

Preceding the insurrection, Wilmington had a majority black population and prominent black members of the community served in elected office - North Carolina even sent four black members to Congress. After Democrats lost elections in 1894 and 1896 to a biracial Republican government, they built a platform on white supremacy.

Furnifold Simmons, the 1898 Democratic Party Chair, summarised their agenda: "North Carolina is a WHITE MAN'S STATE and WHITE MEN will rule it, and they will crush the party of Negro domination beneath a majority so overwhelming that no other party will ever dare

to attempt to establish negro rule here."

After stoking racial fear and tension, the Democratic party allied with local white militias on November 8, 1898 to stop black and Republican voters from going to the ballots. They succeeded, however, the Wilmington Republicans remained in power. And so, the Democrats mobilised a mob of 2,000 angry white men and staged an insurrection on November 10, 1898.

They destroyed black businesses, massacred over 60 black Wilmington residents, and sent others into hiding in swamps and graveyards. During the violence, the Democrats forced the Wilmington mayor and other elected officials to resign at gunpoint and elected new members to replace them. The events on November 10, would be, and remain, the only successful coup d'etat in American history.

While there are substantial differences between the January 6, 2021 insurrection and the November 10, 1898 coup d'etat, they both have in common the decision of a group of angry white men to storm a government building to protest, and attempt to unseat a democratically elected government.

I revisit the 1898 Wilmington coup d'etat to highlight that angry white mobs storming government buildings are not flash bangs in American history. They were not unprecedented in 1898, and they certainly aren't unprecedented today. We cannot dismiss them as exceptions to the norm, dramatic events to be studied in isolation.

No, the actions of angry American mobs contesting democratically elected representatives have had lasting historical consequences on our political fabric as a nation. Where the January 6 insurrectionists failed, the November 10 insurrectionists succeeded. After 1898, many of Wilmington's black residents fled and the city

lost its majority black population. A White Declaration of Independence was printed in the local paper and the city's first racial hierarchy laws passed.

North Carolina wouldn't send another black representative to Congress until 1992.

The danger of this historical precedent is what makes the willful and gross negligence of several Senators during the impeachment proceedings so disturbing. If this impeachment trial ends with the defense receiving the acquittal they expected after a laughable trial and incomprehensible arguments, proving that the Republicans would cast their votes regardless of the evidence shown, we have a problem in our government far more pressing than this case.

It tells us that our legislative bodies are so partisan that they would willfully ignore the danger of their actions.

And, if history has taught us anything, it is that dismissing white mobs has been a dangerous precedent in American history. To vote to convict a former president is not about merely punishing one man for his words, but to set the precedent in our democracy that inciting violence and crying "stop the steal" is not a permitted response to losing a democratic election.

As the prosecution appealed, this impeachment trial isn't only about Trump. It's about precedent - both the history that led us to this moment, and the lesson we give to the future of how we recognise, confront, or ignore political insurrection. As Representative Diana DeGette said: "Unless we take action, the violence is only just beginning."

And when it starts, none of us can say we did not see it coming.



ارتفاع الدين العام الإسباني إلى 117% من الناتج المحلي الإجمالي في 2020

قال بنك إسبانيا المركزي، إن الدين العام الإسباني أنهى 2020 عند 117.1 في المائة من الناتج المحلي الإجمالي، إذ رفعت جائحة فيروس كورونا والتدابير التي فرضت لاحتوائها مستوى الاقتراض وأدت إلى انكماش اقتصادي عميق.

وكان أكثر القطاعات تأثراً في 2020، السياحة، حيث تراجع عدد السياح الأجانب إلى 19 مليون سائح أجنبي فقط، أي أقل بنسبة 77% من عام 2019.

وبلغت عائدات السياحة 19.7 مليار يورو في العام الماضي (23.7 مليار دولار)، ما يمثل بدوره تراجعاً قدره 78.5 في المائة مقارنة بعام 2019 عندما بلغت 91.9 مليار يورو. كذلك أنهت إسبانيا عام 2020 مع أكثر من نصف مليون عاطل إضافي من العمل، وخصوصاً في قطاع السياحة والفنادق، وفيها نحو 750 ألف شخص في وضع بطالة جزئية.

وقال رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانتشيز نهاية ديسمبر/ كانون الأول الماضي، إن الناتج المحلي الإجمالي لإسبانيا انكمش بأكثر من 10 في المائة في 2020 بسبب جائحة كورونا والقيود التي فرضت على النشاط الاقتصادي لكبح انتشار الفيروس.

وقال سانتشيز إن الحكومة قررت الإبقاء على الحد الأدنى للأجور في البلاد بدون تغيير في 2021 بعد زيادة قوية في العام السابق.

وساهمت خطة الإنعاش الأوروبية في تمويل موازنة العام الحالي بنحو 140 مليار يورو.

وتجاوزت إسبانيا خلال الشهر الجاري عتبة الثلاثة ملايين حالة إصابة بفيروس كورونا منذ بدء الجائحة، ما دفع الحكومة إلى تمديد القيود على الحدود مع البرتغال التي تمتد بطول 1200 كيلومتر حتى الأول من مارس/ آذار المقبل.



العجز الأمريكي 2.26 تريليون دولار في 2021 دون خطة بايدن

قال مكتب الميزانية بالكونجرس الأمريكي إن عجز الميزانية الاتحادية للولايات المتحدة سينكمش إلى 2.258 تريليون دولار في السنة المالية 2021 من 3.132 تريليون في السنة السابقة، لكن ذلك لا يشمل خطة التحفيز البالغة 1.9 تريليون دولار المقترحة من الرئيس جو بايدن.

وقال المكتب في توقعاته للميزانية على مدى عشر سنوات إن العجز، من واقع القوانين الصادرة حتى 12 يناير كانون الثاني، سينكمش إلى 905 مليارات دولار بحلول السنة المالية 2024، لكنه سيؤدي زيادة مطردة إلى 1.9 تريليون بحلول السنة المالية 2031.



التضخم في السودان يتجاوز 304% مع تفاقم الأزمة الاقتصادية

«للدول الرعاية للإرهاب» في مساعدتها على حل مشكلة الدين الخارجي وجذب استثمارات خارجية. والشهر الماضي، أقرت موازنة العام 2021 الهادفة لخفض معدل التضخم إلى 95%.

ومنذ أشهر عديدة، تشهد الأسواق السودانية، ارتفاعاً متوالياً في أسعار السلع الضرورية، وندرة في الحصول على بعضها مثل الخبز والوقود والدواء، كما يوالي الجنيه السوداني انخفاضه مقابل العملات الأخرى خاصة الدولار الأمريكي.

وفي أول قرار له منذ توليه منصبه، وجّه وزير المالية والتخطيط الاقتصادي، جبريل إبراهيم، بإلغاء كافة الإعفاءات لمنظمات المجتمع المدني، ما عدا تلك التي تعمل في مجالات البنى التحتية، أو محاربة حدة الفقر، كما وجّه بوضع ضوابط لشركات التعدين وشركات الامتياز، وتفعيل القوانين المؤيدة لمضاعفة تحصيل الإيرادات.

تضخم أسعار السلع الاستهلاكية، بكل الولايات الشهر الماضي، حيث سجلت ولاية البحر الأحمر، شرق السودان، أعلى تصاعد بمعدل وصل إلى 70.75 نقطة، بينما سجلت ولاية نهر النيل، شمالاً، أدنى معدل بلغ 2.64 نقطة.

وأعلنت حكومة جديدة مهمتها إنعاش الاقتصاد الذي كان يترزح على مدى عقود تحت وطأة العقوبات الأمريكية وسوء الإدارة وحروب أهلية. وتولى في الحكومة حقيبة المالية والاقتصاد جبريل إبراهيم، أحد قادة الحركات المسلحة التي كانت تقاوم حكومة البشير في إقليم دارفور غرب البلاد.

ومنذ إطاحة البشير، تتولى حكومة انتقالية إدارة البلاد، وتبذل جهوداً لتجاوز الأزمة الاقتصادية التي تتجلى بارتفاع معدل التضخم ونقص العملات الأجنبية، وتراجع قيمة الجنيه في السوق السوداء مقابل العملات الأجنبية. وفاقت جائحة كورونا الأزمة التي تشهدها البلاد. وتأمل الحكومة أن يسهم شطب السودان من القائمة الأمريكية

تجاوز معدل التضخم في السودان 300%، ما يضع تحديات كبيرة أمام الحكومة الجديدة المشكلة الأسبوع الماضي والمعنية بالتصدي لأزمة اقتصادية تسببت مؤخراً باحتجاجات شعبية.

الجهاز المركزي للإحصاء أفاد، في نشرة صحافية بأن «معدل التغير السنوي (التضخم) سجل 304.22% لشهر يناير/ كانون الثاني 2021 مقارنة به 269.33% لشهر ديسمبر/ كانون الأول 2020».

وعزا الجهاز المركزي الارتفاع إلى زيادة في أسعار المواد الغذائية، أدت إلى قيام تظاهرات في أجزاء مختلفة من البلاد. لكن السلطة السودانية حملت أنصار الرئيس المخلوع عمر البشير مسؤولية الاحتجاجات، والذي أطيح في أبريل/ نيسان/ أبريل 2019، على إثر احتجاجات شعبية امتدت لأشهر بدأت بسبب تدهور الأوضاع الاقتصادية.

وأوضح البيان أن الزيادة في تلك المعدلات ناتجة عن

Europe ahead in race for hydrogen projects, in race to meet climate goals: Report

Most of the world's planned hydrogen projects and the biggest chunk of related investments this decade are expected to be in Europe, an industry report said on , as the continent races to scale up the low-carbon fuel to meet climate goals.

The European Union has made hydrogen a key plank in its aim to eliminate its greenhouse gas emissions by 2050, with plans to install 40GW of electrolyzers this decade -- equipment to produce emissions-free hydrogen using water and renewable power.

The EU currently has less than 0.1GW of electrolyzers, and is betting on a rapid scale-up to decarbonize steel, heavy transport and chemicals, the latter of which already uses hydrogen produced from fossil fuels.

Of the 228 hydrogen projects announced globally, 55 percent of them -- 126 projects -- are in Europe, business group the Hydrogen Council said in its first tally of the global project pipeline, done with consultancy McKinsey.

Most are due to launch this decade, focusing on renewable hydrogen or fossil fuel-based hydrogen using technology to capture the resulting emissions.

If all planned projects were realized, the report said global investments would exceed \$300 billion this decade -- around 1.4 percent of total energy sector in-

vestments -- with Europe pulling in around 45 percent of the total.

The majority of that funding has not yet been secured. Hydrogen Council executive director Daryl Wilson attributed Europe's lead to early investments in hydrogen supply chains and projects like Germany's hydrogen-fueled trains, plus climate change policies.

"That stable policy commitment environment allows the industry to have the confidence to act," he said.

Hydrogen Council members -- including Royal Dutch

Shell Plc , BMW, Microsoft Corp and Sinopec -- plan to increase hydrogen investments six-fold through 2025, from 2019 levels.

The report pointed to the huge challenges ahead to scale up hydrogen production, build transportation and storage infrastructure, and massively expand renewable power capacity to produce the fuel.

If that happened, renewable hydrogen could hit cost parity with fossil fuel-based versions by 2028 in regions with abundant cheap renewable power, like the Middle East, under Hydrogen Council members' estimates.



الشرطة الإسبانية تقتحم حرما جامعيًا وتعتقل مغني راب بسبب تغريدات مناهضة للملكية



وكان أمام هاسل للتوجه طوعاً إلى السجن لتنفيذ عقوبة بالسجن لمدة تسعة أشهر بحقه بسبب عدد من التغريدات، أبرزها وصفه الشرطة الإسبانية بـ «المرتزقة القذرين»، واتهامها بالتعذيب والاعتقالات.

كما هاجم أيضاً النظام الملكي. وقال بابلو هاسل عبر الهاتف الجمعة «سينتعب عليهم المجرى وخطفي ما سيساهم أيضاً في إظهار الوجه الحقيقي للدولة، أي وجه ديمقراطية مزيفة».

ونظمت عدد من التظاهرات الاحتجاجية في مدريد وبرشلونة اتسم بعضها بالتوتر لدعم مغني الراب، في حين وقعت أكثر من 200 شخصية من الوسط الثقافي الناطق بالإسبانية، بينهم المخرج بيدرو المودوفار والممثل خافيير بارديم، مقالاً داعماً له.



أوقفت الشرطة الإسبانية في شمال شرق إسبانيا مغني راب في حقه حكم مثير للجدل بالسجن تسعة أشهر بسبب تغريدات هاجم فيها النظام الملكي وقوات الأمن، وفق صور بثتها قنوات التلفزيون الإسبانية.

وقال مغني الراب بابلو هاسل رافعا قبضته لدى توقيفه من الشرطة «لن ينجحوا في تدجيننا يوماً، رغم كل القمع». وكان مغني الراب بابلو هاسل قد تحصن في جامعة لبريدا في كاتالونيا مع عشرات من أنصاره في محاولة لمنع توقيفه الذي يثير الجدل في إسبانيا. وقد بدأت الشرطة عملياتها الأمنية وأخرجت خلالها أنصار المغني واحداً تلو الآخر من الحرم الجامعي. وقال ناطق باسم شرطة كاتالونيا «لقد دخلنا الحرم الجامعي وبدأنا عملية ترمي إلى إنفاذ القرار القضائي بتوقيفه».

دفن جنود روس وفرنسيين قتلوا خلال حملة نابليون

تقام مراسم دفن مشتركة للجنود الروس والفرنسيين الذين عُثر على رفاتهم في روسيا بعد قرنين من مقتلهم خلال انسحاب جيش الإمبراطور الفرنسي نابليون عام 1812، على ما أعلنت المؤسسة المسؤولة عن المشروع.

وأفادت وكالة الأنباء الفرنسية بأن الرفات الذي عُثر عليه في بلدة فيازما الصغيرة غرب روسيا لنحو 100 جندي روسي وفرنسي، وضع في ثمانية نعوش مشتركة خلال مراسم أقيمت في أحد أديرة المنطقة، الإثنين.

وحضر المراسم ممثلون للسفارة الفرنسية لدى روسيا ولمؤسسة تطوير المبادرات التاريخية الفرنسية - الروسية، التي تولت عملية التنقيب والتعرف إلى الرفات التي أجريت عام 2019.

وقال رئيس المؤسسة بيار مالبينوفسكي، إن «كل هؤلاء الجنود الروس والفرنسيين الذين كانوا أعداء ذات يوم، سيدفنون معاً السبت كأصدقاء في حضور أحفاد» المشاركين من طرفي النزاع.

وفي انتظار دفنهم السبت المقبل في إحدى مقابر المنطقة، سيبقى الرفات في كنيسة صغيرة في دير يوحنا المعمدان الذي بُني عام 1536 ونهبه «الجيش الكبير» التابع لنابليون لدى انسحابه من روسيا عام 1812.



ييل غيتس يحدد أصعب تحدٍّ أمام البشرية

قال مؤسس شركة «مايكروسوفت» ييل غيتس، إن التحدي الأكبر الذي يواجه البشرية هو تحقيق الحياد المناخي بحلول عام 2050.

وأضاف غيتس، في حديث تلفزيوني: «تحقيق الحياد المناخي بحلول عام 2050، هو أصعب تحدٍّ يواجه البشرية على الإطلاق، وهو يتطلب تغيير اقتصادات العالم - صناعات الأسمدة والصلب والنقل والزراعة - كل هذه القطاعات، يجب أن تتغير».

وأوضح غيتس، أن تطبيق الابتكارات فقط، وتوسيع نطاقها، وكذلك تنفيذ سياسة الحياد المناخي فقط، سيصبح حل هذه المشكلة بحلول عام 2050.



سلطات ميانمار توجه تهمة جديدة للزعيمة المعزولة أونغر سان سو تشي

وجهت شرطة ميانمار تهمة ثانية إلى الزعيمة أونغر سان سو تشي التي أطاح بها الانقلاب العسكري في 1 فبراير، وهذه المرة بموجب قانون إدارة الكوارث الطبيعية في البلاد، وفق ما أفاد محاميها.

وقال المحامي خين ماونغ زاو في تصريحات صحفية، إن «أونغر سان سو تشي اتهمت بارتكاب انتهاك إضافي... بموجب قانون إدارة الكوارث الطبيعية»، علماً أن سو تشي الحائزة جائزة نوبل للسلام في العام 1991، متهمه باستيراد أجهزة اتصالات لا سلكية بشكل غير قانوني.

وأضاف المحامي أن سوتشي تحدثت اليوم مع قاض عبر تقنية الفيديو بسبب إجراءات الوقاية من كوفيد-19، وقال إن جلسة الاستماع التالية مقررة في 1 مارس.

من جانبه، أكد نائب وزير الإعلام في الحكومة العسكرية زاو مين تون أن أونغر سان سو تشي «بصحة جيدة»، وأضاف: «نحن نبقى أونغر سان سو تشي و(الرئيس) يو وين مينت في مكان أكثر أماناً من أجل سلامتهما.. ليس الأمر كما يبدو أنهما اعتقلا. إنهما يقيمان في المنزل» تحت الإقامة الجبرية في العاصمة الإدارية نايبيداو.

وفي وقت سابق، قال متحدث باسم الأمم المتحدة إن المبعوثة الخاصة للمنظمة الدولية كريستين شرانز بوجنر حذرت في اتصال هاتفي مع القيادة العسكرية في ميانمار الجيش من «عواقب وخيمة» على أي رد قاس على المحتجين الذين يتظاهرون ضد الانقلاب.





قاض يتعهد بسجن رئيس جنوب أفريقيا السابق لرفضه حضور التحقيقات

قال رئيس اللجنة القضائية التي تحقق في الفساد الجماعي في جنوب أفريقيا، إنه سيسعى إلى سجن الرئيس السابق، جاكوب زوما، بسبب ازدراء المحكمة بعد أن فشل مرة أخرى في المثول أمام اللجنة.

ورفض زوما البالغ من العمر 79 عاماً، والذي رفض الاستدعاءات السابقة الصادرة عن اللجنة، الامتثال لأمر المحكمة الدستورية للمثول، اليوم الاثنين، أمام لجنة التحقيق في الكسب غير المشروع خلال فترة ولايته التي استمرت 9 سنوات، حسبما أفادت وكالة «فرانس برس».

وتعهد رئيس اللجنة، نائب رئيس المحكمة، ريموند زونديو، بالسعي إلى توجيه اتهام إلى زوما بازدراء المحكمة. وقال زونديو: «ستتوجه اللجنة إلى المحكمة الدستورية وتطلب منها فرض عقوبة بالسجن على زوما إذا وجدت أنه مذنب بتهمة ازدراء المحكمة». وقضت المحكمة في يناير/كانون الثاني بأنه لا يحق لزوما التزام الصمت أثناء الإجراءات، فيما اتهم رئيس البلاد السابق اللجنة بالتحيز وطالب زونديو بالتحكي.

وقال محامو زوما في رسالة، إن موكلهم لن يمثل أمام اللجنة التي خصصت فترة من 15 إلى 19 فبراير/ شباط للإدلاء بشهادته.

زوما، الذي تقدم إلى المحكمة العليا للنظر في رفض رئيس اللجنة التحكي، جادل بأن المثول أمام زونديو من شأنه أن «يقوض ويبطل طلب المراجعة». في حين رفض زونديو حجة زوما، قائلاً إن قرار المحكمة كان سامياً وإنه سيسعى إلى توجيه اتهامات إليه بازدراء المحكمة.



والده «صاحب السمو الملكي هنري تشارلز ألبرت ديفيد دوق ساسكس»، لكنه تغير فيما بعد إلى «صاحب السمو الملكي الأمير هنري تشارلز ألبرت ديفيد دوق ساسكس». في سياق آخر، نوهت تقارير سابقة إلى أن الأمير هنري ينتمي السفر إلى لندن في يونيو/حزيران 2021، لحضور حفل عيد ميلاد جده الأمير «فيليب» المنة واحتفالات أخرى، وسط توقعات ببقاء «ميغان» و«آرتشي» في منزلهما بمدينة لوس أنجلوس الأمريكية.



هاري وميغان ينتظران طفلهما الثاني.. وملكة بريطانيا سعيدة بهذا الخبر

الصغير في كاليفورنيا قد وقع مؤخراً عقداً مع شبكة نتفليكس، وقاما بإنشاء منظمة غير ربحية لتعزيز التعليم والصحة العقلية والرفاهية. وسبق أن تخلى هاري وميغان عن واجباتهما الملكية في يناير/كانون الثاني 2020، إثر تقارير أفادت عن عدم رضا ميغان عن وضعها داخل العائلة. وانتقل الزوجان مع ابنتهما الأولى آرتشي إلى جنوب كاليفورنيا من أجل حياة أكثر استقلالية والابتعاد عن وسائل الإعلام البريطانية.

فيما أثار هذا التخلي عن مهامهما الملكية جدلاً لدى الكثيرين حول العالم؛ فقد قيل إنهما اتخذاً قرارهما دون الرجوع إلى قصر باكينغهام والمستشارين الملكيين، وقال إن القرار جاء بعد «أشهر من التفكير»، مع إعلانهما الاستقلال مادياً، مع الاستمرار في دعم الملكة. ميغان تحذف اسمها الأول من شهادة ميلاد آرتشي بجدر الإشارة إلى أن ميغان قامت، يوم 31 يناير/كانون الثاني 2021، بحذف اسمها الأول من شهادة ميلاد ابنتها آرتشي، واستبدلته بلقبها الملكي. إذ كتبت بدلاً من اسمها الأول صاحبة السمو الملكي دوقة ساسكس (في إشارة إلى الأميرة ديانا). كان دوق ساسكس (الأمير هاري) قد غيّر هو الآخر اسمه في 5 يونيو/حزيران 2019 مع الاحتفاظ بلقبه وأضاف إليه «الأمير». فعندما سُجل آرتشي في 17 مايو/أيار 2019، كُتب اسم

أعلن المتحدث باسم الأمير البريطاني هاري وزوجته الممثلة الأمريكية السابقة ميغان ماركل، دوق ودوقة ساسكس، أنهما ينتظران مولودهما الثاني. حيث قال المتحدث لوسائل الإعلام، في بيان مقتضب: «نستطيع أن نؤكد أن آرتشي سيكون أختاً أكبر»، مشيراً إلى أن الدوق والدوقة تغمرهما السعادة بعد أن علما أنهما ينتظران طفلهما الجديد.

كان آرتشي قد وُلد في عام ٢٠١٩.

كما ذكر متحدث باسم قصر باكينغهام أن الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا، وجميع أفراد العائلة الملكية، سعداء لسماح هذا النبا. إذ أكد المتحدث أن الملكة وزوجها الأمير فيليب، والأمير تشارلز والد هاري، والعائلة كلها «سعداء»، ويتمنون للزوجين السعادة. يشار إلى أن ميغان فقدت جنيناً في يوليو/تموز 2020، وكتبت مقالاً في صحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية عن الألم الذي قاسته مع زوجها بسبب هذه الحادثة. كان هاري وميغان قد تزوجا في مايو/أيار 2018، وبثت مراسم زفافهما قنوات التلفزيون في مختلف أنحاء العالم.

عقد مع شبكة نتفليكس

جدير بالذكر أن الزوجين اللذين يعيشان مع ابنتهما

Canada launches 58-nation initiative to stop arbitrary detentions

Canada on launched a 58-nation initiative to stop countries from detaining foreign citizens for diplomatic leverage, a practice that Ottawa and Washington say China and others are using.

Foreign ministers signed a non-binding declaration to denounce what Canadian Foreign Minister Marc Garneau called unacceptable behavior. "Taking people from their families and using them as bargaining chips is both illegal and immoral," he said by phone, calling the effort the first of its kind.

Other signatories include Japan, Britain, Australia and virtually all members of the 27-nation European

Union. The declaration does not target any nation. Garneau said it was designed to increase diplomatic pressure on countries that detain foreigners as well as others who might want to do so.

But a Canadian official said the initiative had been sparked by concern over arrests of foreigners by China, Iran, Russia and North Korea.

Even before the declaration was formally released, the Global Times, a Chinese

state-backed newspaper, cited unnamed experts as saying the initiative was "an aggressive and ill-considered attack designed to provoke China".

Ottawa is locked in a dispute with Beijing, which detained two Canadians in 2018 after Vancouver police picked up a senior Huawei Technologies Co Ltd executive on a U.S. warrant. Canada denounces what it calls "hostage diplomacy" while China insists the two cases are not linked.

Among the signatories is the United States. Last week the State Department called for the release of the two Canadians and rejected China's "use of coercion as a political tool".

The Canadian official said the declaration could help put pressure on Beijing.

"We want to make them feel a little uncomfortable. We want them to know that a lot of countries think this practice is unacceptable and hopefully over time it does contribute to a change in behavior," said the official, who requested anonymity given the sensitivity of the situation.



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



A&T UNITED SERVICES, INC.

Authorized E-File



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

سمانة عربية بأنواعها



أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

بإدارة الحاج / محمد عثمان

Mohamed Osman

313-584-5849

5280 ford rd. Dearborn, MI 48126

أما يفتخر مساجد الله من أمن بالله واليوم الآخر وأقام الصلاة واتى الزكاة وتم يحش إلا الله - ففى 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 فهي صدقة جارية لك ولذريتك

قال عليه الصلاة والسلام (من بنى مسجداً لله كمضخ قطرة 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



Century 21
Curran & Oberski

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

Islamic Poultry

المسلخ الإسلامي

الرجاء الإتصال مسبقاً لحجز طلبيات الدجاج

Call Ahead For Chicken Orders

Tel: 313.841.4300

2461 Akron St.
Dearborn, MI 48120

Open 7 Days
8am-5pm

بقالة ناصر جمجم وأولاده

سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج

NASSER FAMILY IMPORTS

FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS



313-842-6366

10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

MasterCard VISA DISCOVER

Turkey's Erdogan seeks 'win-win' relationship with US following years of friction

Turkish President Recep Tayyip Erdogan said on that he wants to forge a "win-win" relationship with the United States, to end years of fractious ties between the NATO allies.

The Turkish leader stressed that "the common interests of Turkey and the United States outweigh the differences".

In comments released by the presidency in a video on Twitter, Erdogan said "we hope to reinforce our cooperation with the new American administration on a win-win basis".

Turkey had greeted the election of US President Joe Biden with some suspicion, fearing a hardening of the American stance towards Turkey on several issues.

Indeed the new US administration swiftly rebuked Turkey, urging the release of prominent civil society leader Osman Kavala and criticising homophobic rhetoric in a crackdown on student demonstrators.

Those statements were in line with Biden's vow to put a new priority on the promotion of democracy, but the United States and Turkey have plenty of other disputes likely to exacerbate tensions.

Erdogan defiantly bought Russia's advanced S-400 missile system, brushing aside warnings that it was jeopardising its role in the NATO alliance, leading the then US President Donald Trump to impose sanctions on the Turkish defence industry.

And a New York court will in May start a trial of Turkey's state-run Halkbank over allegedly evading sanctions on Iran, potentially inflicting a heavy economic blow on Turkey.

On Turkey accused the United States of supporting "terrorists" and summoned its ambassador after Washington declined to immediately back Ankara's claim that Kurdish militants had executed 13 Turkish nationals in Iraq.

Washington sought to defuse the diplomatic row by saying later Monday that it accepted Ankara's claim that PKK Kurdish "terrorists" had executed the 13 Turks in Iraq.

"We expect a clear attitude from all our allies after the cowardly terrorist attack which claimed the lives of our 13 nationals," Erdogan said.

The PKK has for decades used Iraq's mountainous areas as a springboard for its insurgency against the Turkish state.

Both Washington and Ankara view the PKK as a terrorist organisation but the US also backs a Kurdish militia in neighbouring Syria in the conflict against President Bashar al-Assad.

This provides another source of tension between Turkey and the United States.



جدل في العراق بعد دعوات تفعيل «اجتثاث حزب البعث»

بغداد- سلام الجاف

أثارت دعوة زعيم «التيار الصدري» مقتدى الصدر، بشأن إعادة تفعيل «هيئة اجتثاث حزب البعث» جدلاً جديداً في العراق، لاسيما بعدما بدأ أعضاء كتلته في البرلمان بحراك واسع لتفعيل الملف، الأمر الذي قوبل بتحذير من قبل جهات سياسية، عدت إثارة الملف بهذا الطرف بادرة خطيرة تهدد مساعي بناء الدولة. وتسبب لقاء بثته قناة «العربية» مع ابنة الرئيس العراقي الأسبق، رغد صدام حسين، على شكل حلقات عدة لغطاء واسعاً في العراق، بعد أن لمحت إلى إمكانية مشاركتها في العمل السياسي بالبرلمان، وهو ما تم اعتباره من قبل كتل سياسية «تلميعاً»، من قبل القناة لـ «حزب البعث» ورموزه السابقة في العراق، مطالبين أيضاً بإغلاق «العربية» في بغداد.

وطيلة السنوات الماضية واجهت هيئة «اجتثاث حزب البعث»، التي تحولت في ما بعد إلى اسم «هيئة المساءلة والعدالة»، اتهامات واسعة بالانتقائية في إصدار أحكام الإقصاء أو الإقالة من المؤسسات والدوائر الرسمية، أو الإحالة للقضاء لمن شاركوا أو عملوا مع «حزب البعث» خلال فترة حكمه للبلاد منذ ستينيات القرن الماضي، ضم درجات (عضو فرقة وعضو شعبة صعوداً) فضلاً عن اتهامات ممارسة الهيئة لدور سياسي في اجتثاث العديد من الشخصيات السياسية واقصائها من المشاركة في الانتخابات، استجابة لضغوط من قبل قوى مؤثرة بالساحة السياسية، رغم أن القانون الذي تم تأسيس الهيئة على أساسه عام 2005 منحها دوراً قضائياً.

ودعا الصدر، في وقت سابق الحكومة والبرلمان إلى تفعيل ورقة اجتثاث البعث الذي حذر من عودته إلى العراق مجدداً.

وبدأ النائب الأول لرئيس البرلمان، القيادي الصدري، حسن الكعبي، حراكاً بهذا الاتجاه، إذ دعا لاستضافة هيئة «المساءلة والعدالة» ودائرة شؤون الأحزاب بمفوضية الانتخابات، في البرلمان يوم غد الإثنين، لأجل تفعيل الهيئة والإجراءات القانونية والدستورية الخاصة بذلك، مشدداً على وسائل الإعلام بـ«تكتيف جهودها بإبراز

العراق وأزماته اليوم أكبر من أن يتم حصرها بهذه الملفات الانتقامية الضيقة، والتقاطعات الحزبية والطائفية والقومية، في وقت تترك ملفات الموازنة والأزمة المالية وغيرها من دون حلول». واستغرب «ترك العراق تحت تدخل كل الدول الإقليمية، والوضع الهش، وتحكم السياسيين الذين دخلوا من خارج الحدود، والمحسوبيات تلعب دورها، وإخراج الكفاءات من البلاد، وأن يتم الانشغال بقانون الاجتثاث وغيره والتي لا تصب لصالح البلد»، مؤكداً أن «هذا الحراك لا يمثل رؤية لبناء بلد».

وأشار إلى أنه «لو كانت الأحزاب الحاكمة نجحت بإدارة البلد وتقديم الخدمات وتحقيق الأمن وتحسين المال، فلا أحد في البلاد سيؤيد البعث، ولن تكون هناك أي مخاطر منه»، معتبراً أن «طرح الملف بهذا التوقيت غير مناسب، ويجب أن يبعد العراق عن الانتقام وتصفية الحسابات». من جهته، اعتبر عضو التيار المدني في بغداد، علي السعدي، أن ظهور رغد صدام حسين «صب في صالح الأحزاب الحاكمة في البلاد اليوم والتي تخوف الناس من حقبة البعث رغم أن الحزب لم يعد إلا عنواناً بلا محتوى كون أصغر عنصر فعال فيه اليوم لا يقل عمره عن 60 عاماً فضلاً عن مغادرة العراقيين هذه الحقبة أساساً ولا فرصة لعودتها». ورأى السعدي أن «الورقة ستكون مستخدمة للدعاية وتصفية الخصوم وكذلك تخويف الناس وحشدهم حتى على المستوى الطائفي»، متسائلاً عن سبب دفاعهم عن حزب البعث في سورية، في إشارة إلى دعم أحزاب ومليشيات عراقية لنظام بشار الأسد. وشكلت هيئة «اجتثاث البعث» عام 2005، ونص عليها الدستور العراقي، وعملت منذ بداية تأسيسها على متابعة ملفات المرشحين للانتخابات، فضلاً عن ملفات الموظفين والضباط الكبار والسياسيين، والأساتذة الجامعيين، واستطاعت أن تقصي الآلاف، بحجة الانتماء إلى الحزب المحظور في العراق.

المجازر لحقبة البعث»، وفقاً لقوله. وقال في بيان: «استناداً لتوجيهات الصدر، والتي تعبر عن رغبة الشعب، بعدم عودة أي نظام دكتاتوري استبدادي متوحش، فقد وجهنا بالاستضافة، لبحث المواضيع ذات الصلة، أهمها تفعيل هيئة الاجتثاث والإجراءات القانونية والدستورية الخاصة بذلك، فضلاً عن تنشيط فقرات قانون حظر حزب البعث والكيانات والأحزاب والأنشطة العنصرية والإرهابية والتكفيرية، بضمنها منع شخوص البعث المنحل، من ممارسة أي نشاط سياسي وثقافي وفكري واجتماعي وتحت أي مسمى وبأي وسيلة من وسائل الإعلام».

القيادي في «التيار الصدري»، جعفر الموسوي، عقد أيضاً اجتماعاً لتعديل قانون هيئة المساءلة والعدالة، وفقاً لتوجيهات الصدر، وحضر الاجتماع نائب رئيس اللجنة القانونية البرلمانية النائب عن تحالف سائرون، محمد الغزي، والمستشار القانوني في البرلمان حازم الحفاظي. ووفقاً لبيان الموسوي، فقد «بحث المجتمعون الأطر القانونية لتعديل قانون الهيئة الوطنية العليا للمساءلة والعدالة، ليكون قانون الهيئة الوطنية العليا لاجتثاث البعث»، ومعتبرين أن «حزب البعث منظمة إرهابية، فضلاً عن اعتبار الترويج والتمجيد والانتماء له عملاً إرهابياً يقع تحت طائلة قانون الإرهاب».

في مقابل ذلك، حذر سياسيون من عودة العمل بالقوانين الانتقامية، والتي تؤثر سلباً على بناء الدولة، مؤكداً أن إثارة الملف دليل على فشل الأحزاب الحاكمة بإدارة البلد. النائب عن تحالف الوطنية حسن شويد، قال، إن «كل الكتل السياسية سعت سابقاً لتغيير ملامح قانون اجتثاث البعث، وإن القانون أصبح من القوانين التي يجب أن نرفع منها، لأنه مضي عليه أكثر من 17 عاماً، فالموضوع حساس، ويجب أن يتحول إلى ملف قانوني بعيداً عن تصفية الحسابات والمناكفات السياسية»، مبيناً أنه «إذا كانت هناك تهم معينة ضد أشخاص معينين، فممكن أن يتم اللجوء إلى القضاء».

وأكد: «نحتاج إلى اجتثاث المسيقين الذين سرقوا العراق وتعاونوا مع جهات خارجية ضد البلد، لا تفعيل قوانين انتقامية»، مشيراً إلى أن «مشاكل

وزيرة إسرائيلية سابقة تطالب بمنع اللقاح عن غزة

طالبت عضو الكنيست الإسرائيلي، الوزيرة السابقة أيليت شكيد، بمنع أهالي قطاع غزة من الحصول على اللقاح الخاص بفيروس «كورونا».

وخلال لقاء مع قناة «كان» الإسرائيلية، قالت إن في غزة جثث جنود إسرائيليين محتجزة، وبالتالي على حكومة الاحتلال عدم تقديم المساعدة لهم.

وأضافت: «بإمكانهم أن يتصرفوا بأنفسهم... ولا حتى مساعدات إنسانية، طالما أنهم يحتفظون بجثث جنودنا».

وأيليت شكيد، هي سياسية وعسكرية سابقة، وواحدة من قيادات الحزب اليميني المتطرف «البيت اليهودي».

وخلال العام 2015 شغلت منصب وزيرة القضاء.

يشار إلى أن وسائل إعلام إسرائيلية ذكرت أن 4.2 مليون شخص تم تطعيمهم بالجرعة الأولى من اللقاح، بينهم 2.8 مليون شخص تلقوا الجرعة الثانية.



الحزب الحاكم في اليابان يسمح لأول مرة للنساء بالمشاركة في اجتماعاته.. لكن محرم عليهن الكلام!

القيادية، وهو ما دفعه لاقتراح هذه الفكرة.

لكن هذه الخطوة أثارت حفيظة السياسيين المعارضين ورواد الشبكات الاجتماعية في اليابان، الذين انتقدوا الفكرة ووصفوها بأنها جزء من المشكلة التي تسعى لمواجهتها، وليس حلاً، بحسب ما أفادت صحيفة The Washington Post الأمريكية.

وكان رئيس وزراء اليابان السابق شينزو آبي قد حدد هدفاً بزيادة نسبة النساء في المناصب القيادية في الوزارات والهيئات الحكومية، وكذلك الشركات الخاصة، إلى 30% بحلول 2020. بيد أن الحكومة اليابانية أقرت في يونيو/حزيران الماضي أن هذا الهدف «يستحيل» تحقيقه، واقتترحت في المقابل عام 2030.

أزمة أولمبياد طوكيو

يشار إلى أن نيكاي تقدم بالاقتراح الجديد في أعقاب جدل آخر بشأن العنصرية الجنسية الممارسة على مستوى رفيع في اليابان. ففي وقت سابق من الشهر

يعتزم الحزب الياباني الليبرالي الديمقراطي الحاكم لأول مرة في تاريخه، السماح للنساء بالمشاركة في اجتماعات قيادة الحزب، ولكن بصفة «مراقبات» دون أن يكون لهن حق المشاركة أو الكلام، في خطوة رفعت من حدة الجدل حول التمييز العنصري التي تعيشه هذه البلاد.

وفقاً لوكالة Reuters، صرّح توشيهيرو ناكاي، الأمين العام للحزب البالغ من العمر 82 عاماً، للصحفيين بأن الفكرة الجديدة لدى الحزب تكمن في منح النساء من أعضاء الحزب فرصة «الاطلاع» على رأس عملية صنع القرار، كما سيمنح حق تقديم تعليقات عقب انتهاء الاجتماعات.

شبكة BBC البريطانية قالت كذلك إن اقتراح الحزب الليبرالي الديمقراطي يشمل السماح لخمس نائبات فقط بمراقبة اجتماعات مجلس إدارته المكونة فقط من الرجال.

فيما قالت الوكالة إن عضوات الحزب الديمقراطي الليبرالي طلبن من نيكاي، في وقت سابق من الأسبوع الجاري، زيادة التمثيل النسائي في مناصب الحزب

الجاري، استقال يوشيرو موري، البالغ من العمر 83 عاماً، من رئاسة لجنة تنظيم أولمبياد طوكيو 2020، بعدما أدلى بتعليقات مهينة عن النساء.

وفي تصريح لصحيفة The Washington Post عقب استقالة موري، قالت ميكي ووردين، مديرة المبادرات الدولية في منظمة Human Rights Watch: «أغضب حينما توصف تعليقات موري بالهفوة، لأنها ليست كذلك، بل هي تعبير شفهي عن سياسة وطنية».

وأضافت: «هذه سياسة نشطة لإقصاء النساء من المناصب اللاتي هن مؤهلات لشغلها، وصراحة، سيؤدّن فيها أداء أفضل من الرجال».

وتُسجل اليابان أعلى فجوة بين الجنسين من بين الاقتصاديات المتقدمة في تقييم التكافؤ بين الجنسين الذي يُعده المنتدى الاقتصادي العالمي، بعدما احتلت المرتبة 121 بين 153 دولة. ويستمر الرجال في الهيمنة على المناصب العليا في السياسة والرياضة، من بين قطاعات أخرى، ولم تشغل النساء سوى 5.2% فقط من المناصب الإدارية في الشركات اليابانية في عام 2019.

India, China complete troop pullout from lake area

Indian and Chinese troops have completed a pullout from a lake area on their disputed border in the western Himalayas, setting the scene for disengagement at other friction points, the two countries said on .

Thousands of soldiers have been facing off since April on the Line of Actual Control (LAC), or the de facto border, including at the glacial Pangong Tso lake.

Earlier this month, military commanders agreed to begin pulling out troops, tanks and artillery in a first step towards full withdrawal.

The two commanders met to review the pullout.

"The two sides positively appraised the smooth completion of disengagement of frontline troops in the Pangong Lake area noting that it

was a significant step forward that provided a good basis for resolution of other remaining issues along the LAC in Western Sector," a joint press release said.

The deployment in the remote area that falls in India's Ladakh region and adjoins the Chinese-administered Aksai Chin plateau had raised fears of a broader conflict between the two countries.

A clash erupted in the Galwan Valley in June, when 20 Indian soldiers were killed in the first combat losses on the disputed border in more than four decades. China said this week it lost four soldiers in the fighting.

Troops remain in close proximity on other parts of the undefined border including at Hot Springs, Gogra Post and the Depsang plains, officials said. The commanders had a candid

and in-depth exchange of views on the situation on the border, the two countries said in the press release.

"The two sides agreed to follow the important consensus of their state leaders, continue their communication and dialogue, stabilize and control the situation on the ground, push for a mutually acceptable resolution of the remaining issues in a steady and orderly manner, so as to jointly maintain peace and tranquillity in the border areas," they said.

India and China fought a war in 1962 and the border remains undefined. India said Chinese troops had intruded deep into its side of the LAC last April, triggering the most serious stand-offs in decades. China denied its troops had transgressed the LAC and accused Indian border guards of provocative behaviour.





التايمز: ما علاقة السجينة الإسرائيلية بسوريا بقبر كوهين؟

مصادر إسرائيلية إنها اجتازت الجولان قبل أسبوعين من منطقة لم يقيم فيها سياح وفشلت كاميرات المراقبة باكتشاف حركتها. ونظرا للشدّة في الرقابة والحراستات الأمنية القوية فربما كانت تعرف مقدما بمكان الضعف. وقال مصدر إنها ربما وصلت إلى سوريا عبر دولة ثالثة، من تركيا أو الأردن. وتم اعتقالها بعد وصولها إلى سوريا بفترة قصيرة. وعلمت القوات الروسية التي دخلت إلى سوريا قبل خمسة أعوام لمساعدة بشار الأسد باعتقالها وقامت بإعلام إسرائيل. وعندما أبلغت إسرائيل بإمكانية تبادل سجناء، تم اقتراح الإفراج عن عربي إسرائيلي تجسس لصالح حزب الله وسجن لمدة 14 عاما ومواطن في مرتفعات الجولان الذي وضع تحت الإقامة الجبرية لتحريره ضد إسرائيل. وعندما أبلغت سوريا الروس أنها مستعدة لتبادل السجناء، تم التحقيق مع المرأة للتأكد من عدم ارتباطها بالمخابرات الإسرائيلية. وعلى خلاف بقية الإسرائيليين فلم تخدم في الجيش الإسرائيلي وأقنعت السوريين أنه لا يوجد أي داع للإبقاء عليها رهن الاحتجاز أو المطالبة بثمن عال لتسليمها. وأطلقت إسرائيل سراح راعيين سوريين كبادرة حسن نية، كما قال بنيامين نتنياهو. وتعمل روسيا نيابة عن إسرائيل في سوريا. وقبل عامين قامت بالكشف عن رفات جندي إسرائيلي فقد أثناء الاجتياح الإسرائيلي للبنان عام 1981 وأعيد عبر موسكو إلى إسرائيل.

أشارت صحيفة «التايمز» البريطانية إلى عملية تبادل السجناء التي تمت بين سوريا ودولة الاحتلال بمساعدة روسية، وسط غموض أحاط بدخول امرأة إسرائيلية إلى سوريا. وقال مراسل «التايمز» أنشيل بيغر، في تقرير، إنه لم يتم الكشف بعد عن هوية المرأة بسبب أمر يمنع تحديد هويتها رغم أنها وصفت بأنها من عائلة متدينة. وتم تبادلها مع راعيين سوريين اجتازا الخط الفاصل إلى الجولان الذي تحتله إسرائيل منذ 1967. والمرأة في العشرينات من عمرها وكانت تقيم سابقا في مستوطنة مودعين عيليت بالضفة الغربية المحتلة. وبحسب الجيران فقد تركت التدين وقطعت علاقاتها مع عائلتها، ولم يعرف سبب احتجازها الحدود مع سوريا حيث أوردت الصحافة الإسرائيلية تقارير متناقضة. وهناك من قال إنها كانت تحاول مقابلة مواطن سوري التقطته عبر منصات التواصل الاجتماعي. وقال آخرون إنها تعاني من مشاكل نفسية وحاولت مرة العبور إلى قطاع غزة. كما ألمحت تقارير إلى ارتباط بوجود عمليات حفر في مقابر بحثا عن رفات العميل الإسرائيلي إيلي كوهين الذي اخترق المؤسسة السياسية في دمشق وكان يرسل تقاريره عن القدرات العسكرية إلى الموساد ثم ألقى القبض عليه وأعدم عام 1965 ودفن في مكان مجهول. وزعم آخرون أنها كانت ترغب بالتحاور مع حماس وسوريا والمساعدة في السلام. وقالت

ميدل إيست أي: انتخابات فلسطين قفزة نحو المجهول لحركتي فتح وحماس

لها الفوز بها، فلا أحد يتوقع إعادة نتيجة انتخابات عام 2006 التي فازت بها حماس. وأورد في مقاله مثلا على ردود الفعل التي ستواجه قيادة حماس في غزة بشأن المشاركة بالانتخابات، حيث وصف إبراهيم حميد القائد السابق للجناح العسكري للحركة بالضفة خلال الانتفاضة الثانية، والذي يقضي حكما بالسجن مدته 54 عاما، قرار المكتب السياسي لحماس بخوض الانتخابات بأنه «متسرع». وقال حميد - في رسالة مسربة من سجنه - إن القرار اتخذ دون الرجوع للمجلس شورى الحركة، ودون علم الأسرى، مضيفا أن الترشح للانتخابات لن يخدم سوى هدف عباس في إحياء شرعيته مقابل تقليص شرعية حماس.

مأزق فتح

ويقول الكاتب إن حركة فتح ليست أفضل حالا من حماس، حيث إن مساعي عباس لتجديد ولايته والسعي لاستعادة الشرعية التي فقدها كأحد مهندسي أوصلو مهددة من قبل قياديين اثنين في حركة فتح هما محمد دحلان (المقرب من إسرائيل) ومروان البرغوثي (القابع في السجن الإسرائيلي). كما يرى أن عباس على علم بالخطة التي كشف عنها أول مرة عام 2016 لاستبداله بدحلان، والتي تم وضعها بالتعاون بين الإمارات والأردن ومصر لحقبة ما بعد عباس. ومنذ عام 2016، لم تتوقف القاهرة وعمان عن الضغط على رئيس السلطة الفلسطينية للمصالحة مع دحلان، ووصلت آخر رسالة بهذا الشأن إلى عباس عندما زار رئيسا المخابرات المصرية والأردنية رام الله مؤخرا.

ويشير الكاتب إلى أن البرغوثي، الذي قضى ما يقرب من عقدين من الزمن خلف القضبان، يسعى للخروج من السجن والترشح للانتخابات، وأن إعلان نيته الترشح قد أثار حفيظة فتح، حيث أنهم جبريل الرجوب أمين عام اللجنة المركزية للحركة دولا أجنبية بالتدخل في الانتخابات الفلسطينية. ويتساءل رئيس تحرير ميدل إيست أي عما إذا كانت حركة فتح تسعى لتحرير فلسطين من الاحتلال، أم تسعى للحكم نيابة عن إسرائيل مهما كانت الظروف التي توضع في ظلها؟ ويلخص الوضع الفلسطيني في ظل الانتخابات المرتقبة بالقول إن فتح ما زالت تعاني من أزمة في الشرعية رغم كونها تعتبر نفسها القوة الحاكمة الطبيعية بالأراضي الفلسطينية، أما حماس فتسعى للتخلص من عبء المسؤولية الثقيل عن مليوني فلسطيني يعيشون في ظل الفقر بغزة. وفي ظل هذه الظروف أصبح من الواضح أن الانتخابات الفلسطينية المرتقبة ستكون قفزة نحو المجهول.

قال ديفيد هيرست رئيس تحرير موقع «ميدل إيست أي» (Middle East Eye) البريطاني إن منظمتي حماس وفتح تخوضان الانتخابات المرتقبة دون رؤية متفق عليها لفلسطين، ومن دون خطة مفصلة لضمان الفوز في الانتخابات. ويرى في مقال نشره الموقع بعنوان «انتخابات فلسطين.. قفزة نحو المجهول لفتح وحماس»، أن رئيس السلطة الفلسطينية محمود عباس يبدو مصمما على الفوز بالانتخابات هذه المرة، ومن بين الإجراءات التي تشير إلى ذلك إقدام جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني وقوات الاحتلال الإسرائيلي على اعتقال كل من يعارض مرشحي السلطة. ووفقا لنادي الأسير الفلسطيني فقد طالت حملة الاعتقالات 456 مدنيا فلسطينيا في يناير/كانون الثاني الماضي بالضفة الغربية، كما اعتقل 31 مدنيا في ليلة واحدة الشهر الحالي.

تصعيد فطير

ويرى الكاتب أن الهدف من تلك الاعتقالات بث الرعب في المجتمع، وأن التهم التي توجه للمعتقلين مبهمه كالقيام «بنشاط إرهابي، زيارة دولة معادية» أو حتى «الاتصال بوكلاء أجانب» في وقت لا يتك من يتولى التحقيق مع المعتقلين مجالا للشك في سبب احتجازهم إلا وهو إشاعة الخوف في قلوب الناس. ونقل ميدل إيست أي عن وصفي قبيها (وزير الأسرى السابق والقيادي بحركة حماس) القول «إننا نواجه تصعيدا جديا وخطيرا، ليس فقط من قبل الاحتلال، ولكن أيضا من قبل الأجهزة الأمنية التابعة للسلطة الفلسطينية». وقال الوزير إن الهدف من حملة الاعتقالات هو التأثير على الانتخابات وتخويف وترهيب أعضاء حركة حماس والمتعاطفين معها، مضيفا أن هناك العديد من الأشخاص الذين تلقوا تهديدات بالاعتقال من قبل القوات الإسرائيلية إذا أقدموا على ترشيح أنفسهم أو شاركوا في الانتخابات. وعلق رئيس تحرير الموقع بأن الاعتقالات ذات الدوافع السياسية ليست بالأمر الجديد في الضفة، لكن ما قد يكون مفاجئا للبعض أن قيادة حماس في غزة ما زالت تضي قدما بخطتها للانتخابات رغم حملة الاعتقالات.

حماس منقسمة

وقال الكاتب إنه رغم التعاطف الذي تحظى به حماس بسبب الظروف السيئة والحصار المفروض على القطاع، فإن قيادة الحركة ستواجه ضغوطا متزايدة لانسحاب من الانتخابات التي لا يمكن



التلجراف: أمريكا وإيران وآفاق إحياء الاتفاق النووي



وتابع قائلا إن «حكومة جونسون ستؤدي لنفسها ولبايدين خدمة كبيرة من خلال التفكير بطريقة استراتيجية بشأن إيران، وليس مجرد تكرار أخطاء الماضي». معتبرا أن رغبة بايدين في العودة إلى الاتفاق النووي مع إيران كارثة للشرق الأوسط، وأنه لابد لجونسون أن يشير عليه بطريق آخر.

وقال بولتون - في مقال كتبه لصحيفة «التلجراف» البريطانية - إن العالم تغير بشكل كبير منذ انسحاب أمريكا من الاتفاق النووي عام 2018. واتهم البيت الأبيض بالفشل في فهم الواقع الجديد في المنطقة. مضيفا أن حماسة إيران الأيديولوجية تظل على توهجها... وإدارة بايدين لا تفهم هذه النقطة.

للدخول في مناقشات مع إيران لتحقيق هذه الغاية». وأشارت إلى أن إيران بدأت في خرق الاتفاق عام 2019، بعد نحو عام من انسحاب الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب من الاتفاق النووي وإعادة فرض العقوبات الاقتصادية وزادت وتيرة انتهاكاتهما خلال الأشهر الأخيرة.

وردأ على بيان الدول الأربع، قال وزير الخارجية الإيراني محمد جواد ظريف إن على واشنطن اتخاذ الخطوة الأولى. وكتب ظريف في تغريدة على تويتر: «بدلاً من السفسطة وإلقاء العبء على إيران، يتعين على مجموعة الدول الأوروبية الثلاث / تنفيذ التزاماتها والمطالبة بإنهاء إرث ترامب المتمثل في الإرهاب الاقتصادي ضد إيران»، على حد وصفه.

وسبق أن أشار ظريف إلى انفتاحه على المحادثات مع واشنطن والأطراف الأخرى بشأن إحياء الاتفاق. ويأتي ذلك بينما حث مستشار الأمن القومي الأمريكي السابق جون بولتون رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون على قيادة صفقة جديدة مع إيران وشكك في جدوى العودة إلى الاتفاق النووي.

سلطت صحيفة «التلجراف» البريطانية الضوء على استعداد الولايات المتحدة للتحدث مع إيران بشأن عودة الدولتين إلى الاتفاق النووي لعام 2015 والذي يهدف إلى منع طهران من حيازة أسلحة نووية، وذلك في ضوء مساعي الإدارة الأمريكية لإحياء الاتفاق الذي تخلت عنه واشنطن قبل نحو ثلاث سنوات.

وذكرت الصحيفة - في تقرير نشرته على موقعها الإلكتروني، أن هذه الخطوة تعكس التغيير في الإدارة الأمريكية، حيث شدد وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكين على موقف الرئيس جو بايدن بشأن استعداد واشنطن للعودة إلى الاتفاق إذا امتثلت طهران بالاتفاق تماما.

غير أن إيران ردت بفتور على الفكرة التي طرحها بلينكين خلال اجتماع بالفيديو مع وزراء خارجية بريطانيا وفرنسا وألمانيا.

ونقلت الصحيفة البريطانية عن بيان مشترك صادر عن الدول الأربع: «إذا عادت إيران إلى الامتثال الصارم لالتزاماتها بموجب خطة العمل الشاملة المشتركة، فإن الولايات المتحدة ستستعمل الشيء نفسه وهي مستعدة

في سابقة تحصل للمرة الأولى... امرأة تترأس منظمة التجارة العالمية



أصبحت ممثلة نيجيريا في منظمة التجارة العالمية، نغوزي أوكونجو-إيويالا، أول امرأة تتولى منصب مدير عام للمؤسسة الدولية المنسقة للعلاقات والقواعد التجارية بين البلدان. وجاء في بيان المنظمة: «وافق أعضاء منظمة التجارة العالمية على تعيين الدكتورة نغوزي أوكونجو-إيويالا في منصب المدير العام الجديد».

وأضاف البيان أنه تم اتخاذ القرار بالإجماع، في جلسة استثنائية للمجلس العام بذلك تصبح أوكونجو-إيويالا أول امرأة وأول أفريقية تترأس منظمة التجارة العالمية.

وستتولى نغوزي أوكونجو-إيويالا مهامها في الأول من مارس/ آذار، وستظل صلاحياتها سارية حتى 31 أغسطس/ آب عام 2025.

ولدت أوكونجو-إيويالا عام 1954 في مدينة أوجواشي أوكو في نيجيريا، وشغلت منصب وزيرة المالية ووزيرة خارجية البلاد، كما شغلت منصب مدير عام لبنك الدولي، وتشغل حالياً منصب رئيس مجلس إدارة التحالف العالمي للقاحات والتحصين.

في العام الماضي، أعلن رئيس منظمة التجارة العالمية، روبرتو أزيغيدو، أنه قرر ترك هذا المنصب قبل عام من نهاية ولايته في 31 أغسطس/ آب من هذا العام، مشيراً إلى أن قراره لا يتعلق بالحالة الصحية، أو بالرغبة بالحصول على منصب آخر.

وذكر أنه قرر اتخاذ هذه الخطوة بعد مناقشة الأمر مع أسرته، التي يعيش بعض أفرادها في جنيف (حيث يقع مقر منظمة التجارة العالمية)، والبعض الآخر في البرازيل.

أبرز 10 نساء عربيات رائدات في مجال العلوم



كولورادو الأمريكية عام 2013.

- وداد إبراهيم
عالمة فضاء سودانية في وكالة ناسا ينطوي عملها على وضع المعادلات الرياضية الخاصة بالصواريخ والمركبات الفضائية، وهي أستاذة للفيزياء والرياضيات التطبيقية، بجامعة هامبتون بولاية فرجينيا. تعمل المحبوب هذه الفترة على دراسة كوكب المريخ واكتشاف أسرارها والثروات المعدنية بالكوكب الأحمر. درست الكواكب وطرق تحليلها في وكالة ناسا.

- مريم شديد
عالمة وباحثة فلكية مغربية. تعتبر أول أنثى تصل للقلم الجنوبي. تعمل في مرصد "كوت دازير" القومي الفرنسي و أستاذة بجامعة نيس الفرنسية. عملت شطيداً في فريق علمي لوضع منظور فضائي يهدف إلى قياس إشعاع النجوم القطب المتجمد الجنوبي ختبارها سنة ٢٠٠٨ ضمن قائمة "دافوس" للقادة الشباب الأبرز في العالم.

الإسلامي، وذلك لإنجازاتها في مجال العلوم وإجراء البحوث العلمية خاصة المتعلقة بمرض "الثلاسيميا".

- رنا الدجاني
عالمة وباحثة أردنية، تركز أبحاثها على دراسات الجينات وعلاقتها بمرض السكري والسرطان في أوساط المجموعات الإثنية في الأردن. اختيرت واحدة من 20 عالماً الأكثر تأثيراً في العالم الإسلامي في عام 2014، وكانت على قائمة 100 من النساء الأكثر تأثيراً في العالم العربي عام 2014.

- سها القيشاوي
هي المهندسة الفلسطينية المسؤولة عن البرنامج الفضائي للولايات المتحدة حيث أنها تعمل ككبرى مهندسي البرمجيات، وهي مسؤولة عن تكامل البرمجيات مع الهاردوير وعن فحصها المستمر من أجل التأكد من أن الحاسب على المركبة الفضائية يعمل كما هو متوقع في الجبل التالي من المركبات الفضائية الأمريكية في وكالة ناسا.

نستذكر الكثير من النساء العربيات اللواتي لم تتمكن الصعوبات والتحديات من إيقافهن. بفضل العزيمة والاصرار تمكن من تخطي كل العقبات وتسجيل أسمائهن بالأحرف العريضة في كتب التطور والتقدم. فدعونا نعرفكم على 10 نساء عربيات رائدات لهن بصمة في مجال العلوم.

- غادة المطيري
عالمة ومخترعة سعودية. حصلت على أرفع جوائز الإبداع العلمي لإختراعاتها العلمية كما أنها حصدت على أكثر من 10 براءات اختراع أمريكية ودولية في مجال التقنية الدقيقة وأهم هذه الجوائز هي جائزة الإبداع العلمي من أكبر منظمة لدعم البحث العلمي في الولايات المتحدة الأمريكية "إتش.أي.إن"، وقيمتها ثلاثة ملايين.

- شادية رفاعي حبال
عالمة فلك وفيزياء سورية أمريكية. وهي بروفيسورة فيزياء الفضاء في جامعة ويلز في بريطانيا. وترأس تحرير المجلة الدولية الخاصة بفيزياء الفضاء. ساهمت في إعداد أول رحلة مركبة فضائية إلى الهالة الشمسية وفي تصميم كائنات الية للاستكشافات الفضائية.

- غادة محمد عامر
عالمة وباحثة مصرية في مجال هندسة القوة الكهربائية تم اختيارها ضمن قائمة أهم 20 امرأة في العلوم والتكنولوجيا الأكثر نفوذاً وتأثيراً في العالم الإسلامي، والتي أعلنتها مجلة "مسلم ساينس" ومقرها الأمم المتحدة..

- لبنى تهتموني
عالمة وباحثة أردنية في مجال علم الأحياء الانمائي. فازت بجائزة مؤسسة لوريال-اليونسكو للمرأة العربية في مجال العلوم الحياتية في عام 2011 وجائزة الخريج الدولي المتميز من جامعة ولاية

- مريم مطر
إليكم أبرز 10 نساء عربيات رائدات في مجال العلوم وهي أول إماراتية تشغل منصب وكيل وزارة الصحة العامة والرعاية في دولة الإمارات العربية المتحدة بالإضافة إلى الكثير من المناصب الأخرى. دخلت الدكتورة مريم مطر لائحة أكثر (20) امرأة تأثيراً في حقل العلوم في العالم



بعد تسلق أعلى قمة في العالم.. اللبنانية جويس عزام تستعد للتحدي الأكبر للمستكشفين

أما عن أصعب ما واجهته عزام، فكان انتهاء مخزون الأكسجين الخاص بها على ارتفاع 8 آلاف 400 متر، أي على قمة جبل إفرست، ما جعلها تختبر لحظات فاصلة بين الحياة والموت لمدة 20 دقيقة تقريباً.

وأكدت عزام على أن تحضيرها الجسدي والذهني هو ما أنقذ حياتها ريثما ساعدها الفريق المرافق لها في الحصول على الأكسجين، لتتابع خطاها نحو القمة وهي تفكر في كل لبناني وفي كل عربي سيسعد لهذا الإنجاز، والذي سيغير الصور النمطية عن المرأة العربية.

وفي عام 2016، قررت عزام، الحاصلة على درجة الدكتوراه في إختصاص المحافظة على الإرث الطبيعي والثقافي، أن تخوض التحدي الأكبر للمستكشفين، بعد اجتيازها لتحدي السبع قمم بتاريخ 23 مايو/ أيار العام 2019، وتصل أيضاً إلى القطبين الشمالي والجنوبي، وتصبح بذلك رابع امرأة بالعالم تحقق هذا الإنجاز، وأول عربية.

رغم ظروف نشأتها الصعبة بملجاً وسط الحرب اللبنانية، استطاعت جويس عزام، أول متسلقة لبنانية وثالث عربية تجتاز تحدي القمم السبع، أن ترفع علم بلادها عالياً على أعلى سبع قمم في العالم. واليوم، تحضر عزام لحلمها التالي، أي التحدي الأكبر للمستكشفين، على الرغم من جائحة فيروس كورونا.

ومن الجبل اللبناني، تحدثت جويس عزام مع موقع CNN بالعربية، عن الصعوبات التي واجهتها لتحقق حلمها، وعن شعورها لحظة وصولها قمة أعلى جبل في العالم، وحلمها الجديد الذي تسببت جائحة فيروس كورونا في تأجيله.

وعن بداية مشوارها في تسلق الجبال، تحكي عزام أنها من خلال الجبال اللبنانية، اكتشفت شغفها بالشبي وسط الطبيعة والجبال عام 2005، والذي تطور مع مرور الوقت ليصبح شغفا بتسلق الجبال.

وانطلقت عزام، في عام 2012، لتحقق حلمها في تسلق أعلى قمة بكل قارة في العالم، وبعد أن اكتشفت أنه لا يوجد امرأة لبنانية استطاعت تحقيق ذلك من قبل، قررت أن تأخذ هذا التحدي على عاتقها وتحقق هذا الإنجاز لبلدها لبنان.

ولعل أبرز ما يميز تجربة تسلق الجبال الشاهقة هي المناظر الخلابة وجمال الطبيعة الذي تعجز الكلمات عن وصفه، بحسب ما ذكرته المتسلقة اللبنانية. وتقول عزام إنه على الرغم من جمال مناظر أعلى جبال بقرارات العالم، إلا أن جبال الهيمالايا كانت الأكثر جمالاً بالنسبة لها، كما أنها «تمنح الإنسان طاقة قوية للغاية»، على حد تعبيرها.

وتضيف عزام أنه على الرغم من المناظر الجميلة والطاقة التي تمنحها جبال الهيمالايا، إلا أنها تضع المتسلقين في مواجهة صعوبات قاسية. وخلال رحلة صعودها إلى أعلى قمة في العالم، قمة جبل «إفرست»، وعلى مدار 55 يوماً، كانت عزام على موعد مع المجهول، والذي تطلب منها الاستعداد الجسدي والذهني، وهو ما اكتسبته المتسلقة اللبنانية خلال خبراتها السابقة في تسلق 27 قمة ومن بينهم 6 من أعلى قمم في العالم، مثل جبل «دينالي» في آلاسكا وجبل «فينسون» في أنتاركتيكا.



وتقول عزام: «بعد مرور أسبوعين تقريباً، قررت أن أكمل التحضير وكأنما سأذهب إلى القطب الجنوبي، إذ لن أستفيد إذا توقفت، ولن أستفيد إذا أحطت نفسي بالأفكار السلبية، ولن أستفيد إذ خفت من المجهول، وقد علمني الجبل أن أعامل مع المجهول يوماً بيوم». وتشير عزام إلى أنها مستمرة في ممارسة التمارين عند الجبل اللبناني لتتحضر جسدياً من أجل خوض الرحلة إلى القطب الجنوبي ضمن «التحدي الأكبر للمستكشفين».

وتوجه جويس رسالة عامة قائلته: «الحلم لا يتوقف حتى في مثل هذه الأوقات الصعبة».

وإلى كل امرأة عربية، تقول عزام: «لا تسمح لي لأحد أن يوقف حلمك، فحلمك هو ملك لك، لذا عليك أن تخلصي لحلمك إذ سيمنحك ذلك السعادة كما سيمنح من حولك الإلهام لتحقيق المزيد في الحياة».

السلطات السعودية تفرج عن الناشطة البارزة في حقوق المرأة لجين الهذلول

أطلقت السلطات السعودية سراح الناشطة البارزة في مجال حقوق النساء لجين الهذلول بعد اعتقال دام نحو ثلاث سنوات. بحسب مصادر من عائلتها.

وأعلنت شقيقة الناشطة السعودية لنا الهذلول، عبر حسابها على تويتر، عن إطلاق سراح لجين التي أوقفت في مايو/ أيار من عام 2018 بتهمته تتعلق بالأمن القومي بحسب السلطات السعودية.

ونشرت لنا على تويتر صورة ملتقطة من اتصال فيديو يجمع الشقيقتين معلقة بالقول: «لجين في المنزل... تم الإفراج عنها».

وكانت السلطات السعودية اعتقلت لجين ونساء ناشطات أخريات في مايو/ أيار عام 2018، أي بعد قرار السماح للنساء بقيادة السيارات في هذه الدولة العربية المحافظة.

وجاء اعتقال الهذلول مفاجئاً بعد قرار السلطات بالسماح للنساء بقيادة السيارات، إذ كانت أحد أبرز الأصوات النسوية المطالبة بذلك.

وفي ديسمبر/ كانون الأول الماضي، قضت محكمة في العاصمة السعودية الرياض بسجن الناشطة السعودية البارزة لمدة خمس سنوات وثمانية أشهر.

وقد أدانت المحكمة الجزائية المختصة، التي تبت في قضايا الإرهاب، لجين بتهم من بينها محاولة إلحاق الضرر بالأمن القومي والسعي لخدمة أجندة خارجية داخل المملكة العربية السعودية.

وقد أنهى هذا الحكم فترة طويلة قضتها الناشطة السعودية في السجن من دون حكم قضائي. إذ أوقفت المحكمة تنفيذ عامين وعشرة أشهر من فترة المحكومية، حيث قضت الهذلول عامين وسبعة أشهر في السجن.

وبعد قرار المحكمة هذا إيقاف تنفيذ جزء من فترة المحكومية، استحوطت الهذلول الإفراج عنها في شهر فبراير/ شباط الجاري.

وكانت لجين شاركت إلى جانب الجيل الثاني من الناشطات المطالبات برفع الحظر عن قيادة المرأة للسيارة أمثال: منال الشريف ووجيهة الحويدر ونشرت مقطع فيديو عبر تويتر لهذا الغرض شاهده أكثر من 30 مليون شخص حسب قولها.

وبدأت إضراباً عن الطعام في أواخر العام الماضي احتجاجاً على حرمانها من زيارة أسرته في السجن.

كما ظلت حبسية السجن الإفرادي لأشهر عديدة منذ دخولها السجن في مايو/ أيار 2018.

وقد تعالى الكثير من الأصوات والمناشدات الدولية المطالبة بإطلاق سراح لجين وغيرها من الناشطات والمدافعات عن حقوق المرأة في المملكة، وبشكل خاص مع انعقاد قمة مجموعة العشرين في السعودية في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، وبعد وصول الرئيس الأمريكي الديمقراطي جو بايدن الذي تعهد بتشديد المراقبة على سجل السعودية في مجال حقوق الإنسان.

وتلقت أسرة لجين تحذيراً من السلطات السعودية يشير إلى أن ابنتهم سوف تخضع لقيود صارمة حتى بعد إطلاق سراحها، من بينها الوضع تحت المراقبة وحظر السفر خارج البلاد لمدة خمس سنوات.



بايدن يبدأ إجراءات إغلاق معتقل غوانتانامو

القومي سيعمل «بشكل وثيق» مع وزارات الدفاع، والخارجية، والعدل؛ لإحراز «تقدم» صوب إغلاق منشأة غوانتانامو، وبالتشاور الوثيق أيضاً مع الكونغرس.

مهمة معقدة يرى مراقبون أن مهمة إدارة بايدن من أجل إغلاق هذا المعتقل لن تكون سهلة، في ظل الانقسام للواقع على المستوى المحلي، كما أن «تكلفته السياسية قد تكون باهظة»؛ لارتباطها بأحداث «إرهابية».

لكن من غير المرجح أن تسدل المبادرة الستار قريباً على قصة المنشأة التي تخضع لحراسة مشددة في قاعدة غوانتانامو البحرية التي تم تجهيزها لإيواء المشتبه بهم الأجانب في أعقاب هجمات 11 سبتمبر/ أيلول 2001، على نيويورك وواشنطن، وتحولت إلى رمز للتجاوزات الأمريكية في «الحرب على الإرهاب».

مع ذلك، فقد يتمثل التأثير الفوري للخطوة في العودة، بشكل ما، إلى سياسة إغلاق غوانتانامو للرئيس الأسبق باراك أوباما، والتي تراجع عنها دونالد ترامب بمجرد توليه الرئاسة في عام 2017.



وذلك «بما يتماشى مع هدفنا الأكبر وهو إغلاق غوانتانامو»، وفق تعبيرها. وأوضحت المتحدثة ذاتها، أن مجلس الأمن

كشفت وكالة «رويترز» للأنباء، عن بدء إدارة الرئيس جو بايدن مراجعة رسمية لمستقبل السجن العسكري الأمريكي في خليج غوانتانامو، بهدف إغلاق المنشأة المثيرة للجدل، وذلك نقلاً عن مسؤول بالبيت الأبيض.

ولا يزال بالمنشأة 40 سجيناً، معظمهم محتجزون لما يقرب من عقدين بلا محاكمة أو توجيه اتهامات لهم، كما أبقى ترامب السجن الخارجي مفتوحاً طوال السنوات الأربع التي قضاها في البيت الأبيض، رغم أنه لم يملأه بـ«الأشراق»، كما تعهد بذلك في وقت سابق. حسب ما أكد مصدران، وصفتها الوكالة بـ«المطلعين»، فإن المساعدين المشاركين في المناقشات الداخلية ينظرون في إجراء تنفيذي يوقعه الرئيس في الأسابيع أو الأشهر المقبلة، فيما يعد إشارة إلى جهد جديد لإزالة ما يصفه المدافعون عن حقوق الإنسان، بأنه وصمة عار تلتصق بصورة أمريكا في العالم.

في السياق نفسه، قالت إميلي هورنن المتحدثة باسم مجلس الأمن القومي، إن الأخير يقوم حالياً بإجراء عملية لتقييم الوضع الحالي الذي ورثته إدارة بايدن عن الإدارة السابقة،

UNHRC Adopts Resolution Calling For Release Of Detained Myanmar Political Officials

The United Nations Human Rights Council (UNHRC) on Friday adopted a resolution condemning the military coup in Myanmar and calling for the immediate and unconditional release of all persons arbitrarily detained in the country and the lifting of the state of emergency.

«In a resolution on the human rights implications of the crisis in Myanmar, adopted without a vote as orally revised, the Council deplored the removal of the Government democratically elected by the people of Myanmar in the general election held on 8 November 2020, and the suspension of mandates of members of all parliaments, and called for the restoration of the democratically elected Government,” the UNHRC said

in a statement. The Council also urgently called for the immediate and unconditional release of all persons arbitrarily detained following the coup, including State Counsellor Aung San Suu Kyi and President Win Myint among others and the lifting of the state of emergency, while stressing the need to refrain from violence and fully respect human rights, fundamental freedoms and the rule of law. The UNHRC further requested the United

Nations High Commissioner for Human Rights and the Special Rapporteur on the situation of human rights in Myanmar to assess the current human rights situation in Myanmar, and to provide updates in their reports to the Human Rights Council, and called upon Myanmar authorities to engage and cooperate with United Nations human rights mechanisms, according to the statement. The draft resolution was introduced by the United Kingdom and Austria on behalf of the European Union (EU). Speaking in explanation of vote were China, the Russian

Federation, Venezuela, Bolivia and the Philippines. Before the Council adopted the resolution, it continued its general debate, in which speakers said that censorship had been tightened in Myanmar and security forces had cracked down violently against peaceful protesters, in violation of international standards. Noting that the military had blocked access to Facebook, Twitter, Instagram and a number of virtual private networks, the speakers warned that further internet cuts could allow the military to commit more human rights violations and asserted that State Counsellor Aung San Suu Kyi and other political leaders should be immediately released, as should all those who were arbitrarily detained.





العلماء الروس يكتشفون أجساما مضادة قوية ضد فيروس كورونا

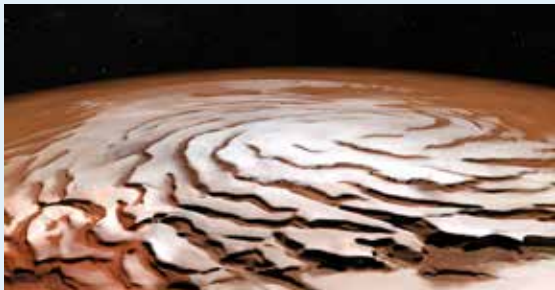
تستمر الدراسات المتعلقة بالفيروس التاجي المستجد «كورونا»، والبحث عن الأجسام المضادة التي تلعب دورا أساسيا في جهاز المناعة في جسم الإنسان. حيث يواصل العلماء الروس إجراء دراسات وأبحاث مكثفة حول إمكانية الحصول على أجسام مضادة قوية تعمل على تحييد فيروس «كورونا» المستجد. قال رئيس أكاديمية العلوم الروسية، ألكسندر سيرغيف: إن «علماء روس من فرع سيبيريا التابع لأكاديمية العلوم الروسية، وجدوا أجساما مضادة للفيروس «كوفيد-2»، تعمل على تحييد فيروس «كورونا» المستجد، أقوى من تلك التي استخدمت في علاج الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب».

ومن أحد الاتجاهات التي اتخذها العلماء في الوصول إلى اختراع دواء معالج لمرض «كوفيد-19»، هو البحث عما يسمى بالأجسام المضادة المعادلة التي تدعى «الغلوبين المناعي»، وهي جزيئات تنتجها خلايا الجهاز المناعي استجابة لدخول الفيروس إلى الجسم.

وقد صرح سرغيف، في مؤتمر صحفي نقلته وكالة «سبوتنيك» بأنه «تم التعرف إلى غاية الآن على ثلاثة أجسام مضادة قوية أكثر من الموجودة في أول عقارين أمريكيين تم تسجيلها بواسطة شركة الصناعات الصيدلانية والتكنولوجيا الحيوية (ريجينيرون) الأمريكية».

وحسب مدير الأكاديمية، سيرغيف، فإن «الأجسام المضادة لديها إمكانيات فعالة جدا لصنع الأدوية على أساسها».

يذكر، أن الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، أصيب بفيروس «كورونا» المستجد في أكتوبر/ تشرين الأول من العام الماضي، وعلاج عن طريق عقار تجريبي «ريمديسيفير» من شركة «ريجينيرون»، مكون من خليط من الأجسام المضادة وحيدة النسائل، الجلسة الواحدة تكلف 2000 يورو.

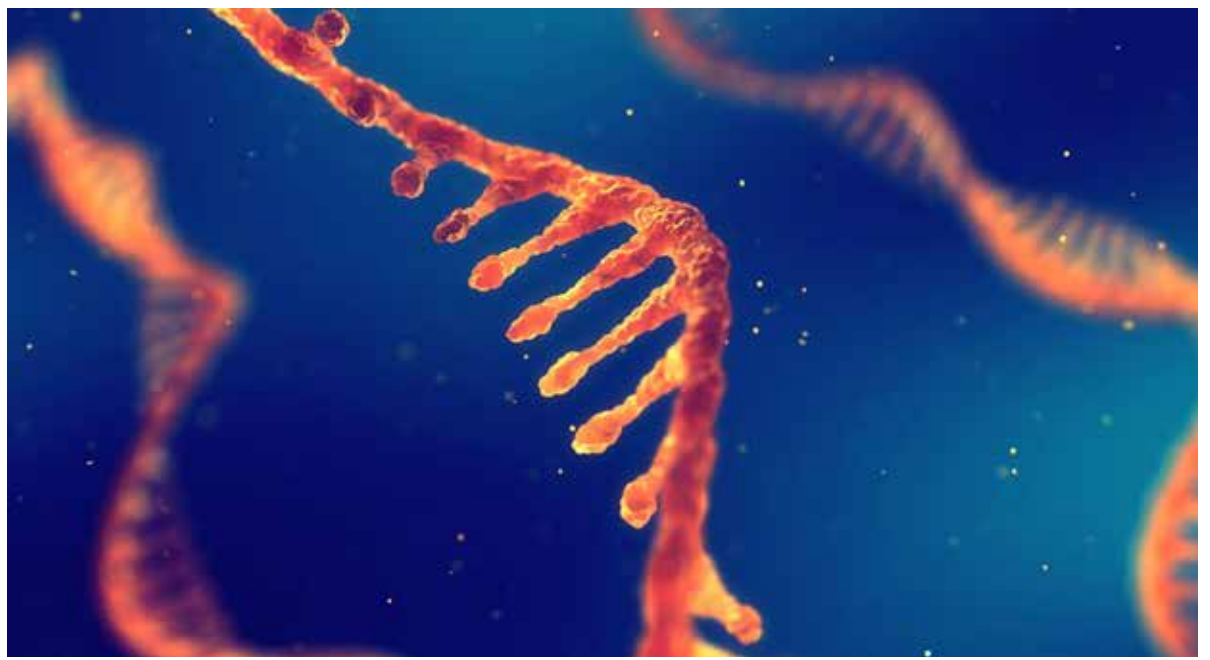


علماء يقدمون نظرية جديدة لتفسير حدوث ظاهرة غامضة على المريخ

قدم فريق علماء معهد «SETI» التابع لمعهد ناسا للبيولوجيا الفلكية، نظرية جديدة حول سبب حدوث انهيارات أرضية على سطح المريخ. في وقت سابق، اقترح العلماء، أن تدفقات المخلفات السائلة أو التدفقات الحبيبية الجافة تسببت في الانهيار الأرضي على المريخ. لكن لم تستطع هذه الاقتراحات شرح بعض الظواهر الموسمية على كوكب المريخ.

ويرى العلماء في النظرية الجديدة، أن ذوبان الجليد في الحطام الصخري القريب من السطح يتسبب في تغيرات سطحية تجعله عرضة للعواصف الترابية والرياح. ما يؤدي إلى ظهور أو توسع خطوط المنحدرات المتكررة على سطح المريخ. بالإضافة إلى ذلك، يعتقد العلماء، أن الطبقات الرقيقة من الجليد الذائب هي نتيجة للتفاعلات بين جليد المياه الجوفية وأملاح الكبريتات، التي تخلق سائلا طبائيا يؤدي إلى حفر المجاري والسقوط الصخري والتدفق الأرضي. وتظهر بيانات التجربة العلمية المأخوذة باستخدام مركبة استكشاف المريخ المدارية «MRO»، أن خطوط المنحدرات المتكررة على سطح المريخ تقع على المنحدرات، التي تواجه الشمس.

ووجدت دراسات سابقة، أن ظهور خطوط المنحدرات المتكررة مرتبطة بأملاح الكبريتات. لاحظت أنها توجد في المناطق ذات المحتوى العالي من الكبريتات. ويوسع البحث الجديد هذه المعتقدات، وتظهر أن تفاعل الأملاح أو المياه الجوفية مع الجبس (مادة صلبة مكونة من نثاني هيدرات كبريتات الكالسيوم) تسبب الاضطرابات على السطح بما في ذلك الانهيارات الأرضية والسقوط الصخري.



هل يغير الحمض النووي الريبي حياتنا إلى الأبد؟

فيروسية بسيطة، أو بجزء من جينوم الفيروس مدمج في فيروس آخر غير ضار لتتقيد الجهاز المناعي.

غير أن البراعة في تقنية «آر إن إيه» المرسل التي صدرتها شركتا فايزر ومودرنا تكمن في تشغيل خلايا الجسم حتى تقوم بكل العمل.

ويتم ذلك -حسب المجلة- من خلال تزويد الخلايا بالخطة الثمينة لبناء بروتينات فيروسية قادرة على تحفيز مناعة جيدة، وهذه الخطة بالنسبة لـ «ستار-كوف-2» المسبب لـ «كوفيد-19» هي بروتينات «سبايك» الشهيرة الموجودة على سطح الفيروس.

هذه الخطة الثمينة محفورة على «آر إن إيه» المرسل، حيث يتم في اللقاح تغليف بضع عشرات من ميكروغرامات من «آر إن إيه» المرسل الذي يشفر بروتين سبايك في فقاعات دهنية للسماح لها بالوصول إلى غشاء الخلايا العضلية ودخولها دون عائق.

فتقرأ الريبوسومات الرسالة الموجودة على «آر إن إيه» المرسل، وتتشكل البروتينات الفيروسية التي تظهر على سطح الخلايا، وعندها يستشعر الجسم «الخطر» ويطلق استجابة مناعية ويأخذها في الاعتبار لدفاعاته المستقبلية.

ومع أن هذا يبدو منطقيًا وسهلاً، فإن هناك كثيرا من العقبات للوصول إليه. يقول برونو بيتارد، رائد الحمض النووي الريبي ومدير الأبحاث في مركز نانت أنجيه، إن محاولات عديدة للتطعيم بـ «آر إن إيه» قامت على مدار العقد الماضي ولكنها ظلت محجوبة في المرحلة الأولى أو الثانية من التجارب السريرية.

فرص غير متوقعة ويضيف الباحث «وباء كورونا صنع فرصا غير متوقعة لشركات التكنولوجيا الحيوية التي استمرت بعناد في الرهان على الحمض النووي الريبي في الوقت الذي انسحبت فيه الشركات الكبيرة».

وأشار إلى انسحاب بعض المختبرات من موضوع «آر إن إيه» المرسل، ومن ضمنها معهد باستور خصوصا، بسبب قصة فشل في محاولة تطوير أول لقاح في العالم يعتمد على «آر إن إيه» المرسل ضد الإنفلونزا يعطى للفئران، وذلك عند انضمام الشاب فريدريك مارتينون إليه من المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية الذي

الحمض النووي الريبي «آر إن إيه» (RNA) نجم جديد صاعد في مجال الطب، فهو مصدر لقاحات جديدة قد تقضي على فيروس كورونا المدمر بكل تحورات، وهو بداية ثورة في التطعيم ليس فقط ضد كوفيد-19، ولكن ضد الكثير من القتلة المتسلسلين من الميكروبات.

لماذا؟

بهذه المقدمة لخصت مجلة لويوان (Le Point) الفرنسية مقالا مشتركاً بين غويندولين دوس سانتوس وكارولين تورب، قالتا فيه إن «آر إن إيه» المرسل -الذي ظهر من عدم وحاز السبق في تطعيم «كوفيد-19»- يعد بعلاج مجموعة كبيرة من الأمراض، كالتليف الكيسي والسرطانات وحتى الأمراض العصبية، وقد تكون لديه قدرة ساحرة على شفاء كل شيء تقريبا.

«آر إن إيه» لم يكن شيئا مذكورا قبل اكتشافه أوائل ستينيات القرن العشرين، حين أصبح معروفا أنه ينسخ في نواة الخلايا ويخرج منها ولا يعود أبدا، أخذنا معه نسخة من الشفرة الجينية التي يحملها أخوه الأكبر «دي إن إيه» (DNA) وغايتها نقل الرسالة إلى خلايا الجسم، ومن هنا جاءت تسميته «المرسل».

وبهذه الطريقة تبقى النسخة الأصلية من الشفرة الوراثية مخفية ومحفوظة بالنواة، في حين تخرج النسخة المترجمة إلى لغة تفهمها الأجهزة الخلوية لتجعلها تقوم بوظائفها، وترجمتها مصانع البروتين، الريبوسومات، إلى مكونات أساسية لعمل الخلايا بشكل صحيح. ويقول فرانك مارتين، الباحث في الهندسة المعمارية والتفاعلية لوحدة «آر إن إيه» في معهد البيولوجيا الجزيئية والخلوية في ستراسبورغ «الحمض النووي الريبي ظل الحلقة الضعيفة في البيولوجيا بسبب هشاشته» على عكس «دي إن إيه».

ورغم صعوبة التعامل مع لهشاشته، يهتم علماء الأحياء بهذا الجزيء، وقد عرفوا منذ أكثر من 20 عاما أنه مرن جدا ويتطور ويمكنه القيام بالعديد من الأشياء، خلافا لأخيه «دي إن إيه» الخامل.

النجم الجديد

كانت الطرق التقليدية تقوم بحقن المراء بفيروسات كاملة معطلة أو ميتة أو بنشاطها

Samsung Galaxy A52 4G full specs and price surface

According to the latest leak, the Samsung Galaxy A52 4G we've been hearing about for a few months now will have an MSRP between 9.3 million to 9.5 million VND (\$405/€335 to \$410/€340) in Vietnam.

We know the Galaxy A52 4G will be powered by the Snapdragon 720G SoC, run Android 11, and have 8GB RAM, as it was spotted on Geekbench last December, but the new leak reveals the smartphone will have 128GB storage onboard and pack 6.5" 60Hz Super AMOLED display.

The Galaxy A52 4G will feature a total of five cameras - a 32MP selfie shooter with the 64MP primary camera on the rear panel accompanied by one 12MP and two 5MP units.

The A52 4G will pack a 4,500 mAh battery with 25W charging and have four color options - Blue, Lavender, White, and Black. The source says that Galaxy A52 4G will be up for purchase in Vietnam in the last week of March and compete with the Oppo Reno5 4G.

There will also be a 5G-ready version of the Galaxy A52, which the source claims will be sold for around 11 million VND (\$480/€395) and come with a Snapdragon 750G chip.

The Galaxy A52 5G was spotted on Geekbench with Snapdragon 750G SoC, Android 11, and 6GB RAM, but it's expected to have an 8GB RAM model as well.

The A52 5G is rumored to sport a 6.5" AMOLED screen with a fingerprint reader underneath, which leaked renders revealed has a punch hole in the center for the selfie camera.

The A52 5G will feature four cameras on the back and come in four shades - Awesome Black, Awesome White, Awesome Violet, and Awesome Blue.

The smartphone will come with a 4,500 mAh battery, and 3C revealed it will be bundled with a 15W in-box charger, but it will likely go as fast as its 4G counterpart.



تغرات أمنية بتطبيق «كلوب هاوس» تهدد بيانات المستخدمين

الإنترنيت بنص غير مشفر، مما يعني أن أي طرف ثالث لديه حق الوصول إلى حركة مرور شبكة المستخدم، يمكنه الوصول إليها.

ويتابع: «بناء على المعطيات حتى هذه اللحظة في تقرير SIO، تستطيع شركة أغورا الصينية الوصول إلى البيانات الوصفية Metadata لأنها غير مشفرة، وكذلك تستطيع الوصول إلى المحتوى الصوتي، لكن لا توجد أدلة تؤكد وصول الحكومة الصينية للبيانات بشكل مباشر، إلا أنها قد تصل للبيانات عن طريق أغورا».

وعن سياسة الخصوصية، يقول مرجان إن تطبيق «كلوب هاوس» يقوم بجمع معلومات مهمة كالبيانات الشخصية، والمحتوى الصوتي والعناوين الخاصة بالمستخدم؛ للتوصية بمستخدمين آخرين، والتوصية بحسابك ومحتواك للآخرين، ومعلومات أخرى.

ويختتم الخبير السعودي حديثه: «أعتقد أن المحتوى الصوتي في تطبيق كلوب هاوس سيكون مهما جدا للجهات المختصة، كأحد أهم المصادر للتعرف على الأشخاص».

تجدر الإشارة إلى أن شركة تحليلات البيانات Sensor Tower أفادت بأن تطبيق «كلوب هاوس» متاح فقط على هواتف آيفون، أصبح لديه نحو 3.6 مليون مستخدم في جميع أنحاء العالم، حتى الثاني من نوفمبر.

خلال 72 ساعة بإدخال تغييرات لإضافة المزيد من التشفير والكنل، «لمنع عملاء من إرسال الأصوات إلى الخوادم الصينية».

من جانبها، أكدت شركة «أغورا» أنه «ليس لديها إمكانية الوصول إلى البيانات الشخصية أو تخزينها لمستخدمي كلوب هاوس، ولا تمر حركة الصوت أو الفيديو عبر خوادمها في الصين الناتجة عن مستخدمين خارج الصين، بما في ذلك المستخدمين الأمريكيين».

معلومات جديدة وخصوصية مهددة من جهته، يقول المختص بالأدلة الجنائية الرقمية، الدكتور عبد الرزاق مرجان، إن تقرير ستانفورد يسلط الضوء على معلومات مهمة لم تكن معروفة، مثل ارتباط شركة أغورا الصينية بتطبيق «كلوب هاوس»، وكذلك وجود «سيرفر» في أميركا والصين.

ويضيف الخبير السعودي، لموقع «سكاي نيوز عربية»: «كشف التقرير أيضا أن حركة البيانات يتم توجيهها إلى الخوادم التي تديرها شركة أغورا، بما في ذلك qos-america.agoralab.co»، ويؤدي الانضمام إلى قناة، إلى إنشاء حزمة موجهة إلى البنية التحتية للجهة الخلفية لأغورا. ويوضح أن هذه الحزمة تحتوي على بيانات وصفية حول كل مستخدم، كرقم معرف clubhouse ID ومعرف الغرفة التي ينضم إليها، لافتا إلى أنه يتم إرسال هذه البيانات الوصفية عبر

أعلن تطبيق «كلوب هاوس» الأميركي، البدء في مراجعة ممارسات حماية البيانات، بعد تقرير صادر عن مرصد جامعة ستانفورد للإنترنت، قال إن التطبيق يحتوي على عيوب أمنية تجعل بيانات المستخدمين عرضة للوصول إليها؛ خاصة من قبل الحكومة الصينية.

وأطلقت شركة Alpha Exploration Co تطبيق «كلوب هاوس» في مارس 2020، وهو تطبيق اجتماعي للدردشة الصوتية، يعتمد على إرسال الدعوات فقط، وذاع صيته في الآونة الأخيرة بعد نقاش مطول انخرط فيه مؤسس شركة «تسلا» إيلون ماسك، مع الرئيس التنفيذي لتطبيق «روبين هود» فلاد تينيف. وتقدر قيمة التطبيق في يناير 2021 بمليار دولار.

وبحسب مرصد ستانفورد، فإن شركة التكنولوجيا الصينية Agora Inc قدمت بنية تحتية خلفية إلى «كلوب هاوس»، وأنه من المحتمل أن تتمكن من الوصول إلى الصوت الخام للمستخدمين، مما قد يوفر إمكانية الوصول للحكومة الصينية. وردا على تقرير ستانفورد، أوضح تطبيق «كلوب هاوس» أنه اختار عدم إتاحة التطبيق في الصين، وعلى الرغم من ذلك فقد تمكن بعض الأشخاص من إيجاد حل لتنزيل التطبيق، مما يعني أنه يمكن نقل جزء من بعض المحادثات عبر الخوادم الصينية. وتعهدت الشركة في بيان لها، الجمعة، بأنها ستقوم

شركة أبل تضرع شرطا لاستبدال بطاريات ماك برو مجانا

لكن هذه المشكلة تؤثر على «عدد صغير جدا من العملاء»، وفقا لما كشفتته الشركة.

وإذا كانت بطارياتك متأثرة بالمشكلة، فستري رسالة «خدمة موصى بها» عند فحص حالة صحة البطارية، وتقول «أبل»: «إذا كانت الحالة تشير إلى أن بطارياتك عادية، فإن بطارياتك لا تتأثر بهذه المشكلة».

لبدء استبدال البطارية، اتصل بدعم «أبل»، وستفحص الشركة جهاز «ماك» الخاص بك قبل صيانته؛ «للتحقق من أنه مؤهل لاستبدال البطارية مجانا».

وفي وقت سابق الثلاثاء، أصدرت شركة «أبل» تحديث macOS Big Sur 11.2.1، الذي يهدف أيضا إلى المساعدة في إصلاح مشكلات الشحن مع بعض أجهزة «ماك بوك برو» 2016 و2017.

وتوصي «أبل» بتحديث جهاز الكمبيوتر الخاص بك إلى ذلك التحديث أو إلى تحديث «macOS Catalina 10.15.7» الإضافي.

أطلقت شركة «أبل» برنامجا جديدا مجانا لاستبدال البطارية في أجهزة «ماك بوك برو» لعامي 2016 و2017، إذا كانت لا تتعدى 1٪ في الشحن،





10 أخطاء يرتكبها معظم الرجال في حلاقة الذقن

تعاني فئة كبيرة من الرجال من الإصابة بالجروح أثناء الحلاقة ناهيك عن البثور القبيحة التي تشوه مظهر الوجه عقب الحلاقة بأيام والتي تصيب الرجل بحالة من الإحراج الشديد.

وتظهر معظم المشكلات نتيجة تجاهل التحضيرات الأولية لعملية الحلاقة والتي تشمل غسل الوجه بالماء الدافئ للمساعدة على فتح مسام الجلد وجعل عملية حلاقة الذقن أسهل وحصر الخبراء الأخطاء الشائعة للرجال خلال حلاقة الذقن في التالي:

- غسل الوجه بالماء البارد، وينصح باستبداله بالماء الدافئ قبل تطبيق معجون الحلاقة وغسل الوجه بالماء الدافئ.

- إهمال تهيئة الوجه للحلاقة، وينصح بتدليك البشرة بزيت خاص يترك لبضع دقائق.

- استخدام رغوات الحلاقة الرخيصة، والتي تتسبب في احمرار البشرة والإصابة بالالتهابات الجلدية خاصة مع خلوها من مرطبات البشرة.

- استخدام الكحول بعد الحلاقة، بسبب في تهيج واحمرار الجلد ويفضل استخدام محلول مصنوع من مكونات طبيعية بعد الحلاقة.

- استخدام الشفرة المعدنية لفترات طويلة تتسبب في الإصابة بالجروح أثناء الحلاقة وينصح بتبديل الشفرة كل 3 إلى 5 مرات.

- الضغط على شفرة الحلاقة، فكلما زاد الضغط على الشفرة أثناء الحلاقة ازداد التفاوت بين ارتفاع طبقات الجلد ويؤدي إلى ظهور البثور والاندفاعات الجلدية غير المرغوبة.

- إغفال حلاقة شعر العنق، يعاني البعض من كثافة الشعر في بعض مناطق الجسم ومن بينها العنق ويجب أن تتم حلاقة الشعر من على العنق خلال حلاقة الذقن وتقصير السوالف.

- الحلاقة بعكس اتجاه نمو الشعر، وينصح الأطباء أن تتم الحلاقة مع اتجاه نمو الشعر لتجنب الاحمرار والالتهابات وخاصة لدى الذين يعانون من البثور وحب الشباب.



إطلالة عصرية فخمة.. أفضل ملابس سمات كاجوال للرجال

- ملابس سمات كاجوال والقمصان

إن وجود قمصان رجالي بيضاء على وجه الخصوص طويلة الأكمام تمنح الرجل مظهرا شبه رسمي، وتشعره بالراحة عن ثني أكمامها إلى الأعلى وفتح الأزرار العلوية أمر مهم للغاية للراغبين الحصول على أفضل طلة سمات كاجوال للرجال.

- ملابس سمات كاجوال والبليزر

البليزر الرجالي هو أحد العناصر الأساسية والأكثر أهمية في طلة ملابس سمات كاجوال للرجال فهي المسؤولة عن منح طلة الرجل القليل من الكلاسيكية والرسمية بأسلوب خفيف ورائع.

- الأحذية وطلة السمات كاجوال

إن اختيار النوع المناسب من الأحذية عند اعتماد طلة سمات كاجوال للرجال أمر في غاية الحساسية، فهو يؤثر على تكامل المظهر العام والنهائي للرجل، لذلك تلعب بعض الأحذية الجلدية الرجالي دورا بارزا للغاية في أناقة الرجل، وعلى رأسها أحذية الأكسفورد الرجالي الكلاسيكية وأحذية تشيلسي Chelsea الرائعة.

- الأحذية الرياضية وطلة السمات كاجوال

تماما مثل الأحذية الجلدية الرجالي في الكثير من الأحيان يحتاج الرجل إلى التغيير والخروج من النمط التقليدي لاختياراته من الأحذية، لذلك يجب أن يأتي الدور على الأحذية الرياضية الجلدية عالية الجودة والفاخرة التي تمنح الرجل ما يستحقه من جاذبية.

- الإكسسوار وطلة السمات كاجوال

أخيرا لا يجب على الرجال إهمال إضافة لمستة الشخصية الخاصة بطلة سمات كاجوال الخاصة به، وبالتأكيد لن يتحقق هذا الأمر دون اختيار الإكسسوار الرجالي المناسب لطله ملابس سمات كاجوال للرجال، مثل الحزام الجلدي وساعات اليد بالإضافة إلى مناديل سترات البليزر القماشية.

الرسمية والملابس الخفيفة في أغلب الأوقات. وبالتدقيق في أهم مقومات ملابس سمات كاجوال للرجال نجد دائما أنها خيار ذكي بالفعل وفريد من نوعه، فهي أكثر رسمية من الملابس الرياضية التقليدية ولكنها مريحة في نفس الوقت، كما أنها وعلى الرغم من أنها أقل رسمية وكلاسيكية من البديل الرجالي إلا أنها بالتأكيد أنيقة وتمنح الرجل المظهر الأنيق والجاذبية المتوقعة دائما. 2- ما هي أهم ملابس سمات كاجوال للرجال؟ لأن تحديد نوعيات ملابس سمات كاجوال للرجال دائما ما تسبب ارتباكاً للكثير من الرجال من حيث معرفة الفرق بينها وبين ملابس الكاجوال العادية أو الملابس الكلاسيكية للرجال، فهناك دائما عناصر متعددة تعتبر أهم مقومات طلة سمات كاجوال للرجال وهي:

- ملابس سمات كاجوال والجينز

بالأكيد نحن نتحدث هنا عن العمود الفقري لطله ملابس سمات كاجوال للرجال، فاللتواجد في المناسبات العملية والمهنية أو في حفلات الزفاف النهارية تجعل اعتماد بنطلون جينز رجالي داتن من أهم الخيارات أمام الرجل.

- ملابس سمات كاجوال وبنطلون تشينو

لأن اختيار ملابس سمات كاجوال للرجال قائم بشكل أساسي على التنوع والمزج بين الراحة والأناقة فإن بنطلون تشينو يجب أن تكون جاهزة للاستخدام بقوة للحصول على مظهر أنيق غير رسمي خصوصا في المناسبات المهنية والعملية كالاتصالات.

بكل تأكيد توجد تشكيلات ومجموعات متنوعة من أفضل ملابس سمات كاجوال للرجال داخل المتاجر المختصة في الأزياء وعالم الموضة الرجالي حول العالم.

والحقيقة أن ملابس سمات كاجوال للرجال تنقسم إلى العديد من الأنماط والأنواع المختلفة التي تغطي مختلف أدواق واتجاهات أبناء الجنس الخشن سواء داخل بيئة العمل والحياة المهنية أو خلال أوقات ما بعد الظهيرة التي تحتاج للظهور بطلة سمات كاجوال خفيفة بعيدة عن الطابع الرسمي.

ولعل من أهم ما يميز طلة ملابس سمات كاجوال للرجال أنها مرنة للغاية، فاعتمادها ويعكس ما يعتقد الكثيرين لا يعني دائما إلزامية شراء القطع مرتفعة الثمن المكونة لها؛ فاليساطة والمرونة من خلال الملابس العادية تفي بالغرض دون تكلف مبالغ فيه.

وفي التقرير التالي لن نكتفي فقط بتسليط الضوء على أفضل ملابس سمات كاجوال للرجال، بل سنلقي نظرة موسعة على أهم المعلومات المتعلقة بتلك الطلة والأسلوب الفريد من نوعه في انتقاء الملابس.

- ما هي طلة سمات كاجوال للرجال؟

في الحقيقة إن تعريف طلة أو ملابس سمات كاجوال للرجال واسع ومرن للغاية، فيشكل عام تعتبر طلة سمات كاجوال للرجال هي المنتسب المريح بالنسبة للكثير منهم الذي يمكنهم من الظهور دائما بشكل مريح وأنيق في نفس الوقت في مختلف فصول العام، حيث تمتاز ملابس سمات كاجوال دائما بالجمع بين





«تكوين الصداقات وبناء الشخصية»..

7 فوائد للسياحة والسفر

«للسفر 7 فوائد» جملة تربيها عليها لكن الكثير منا لم يركز في معناها، أو يتعرف على فوائد السفر، لذلك نرصد خلال السطور التالية 7 فوائد للسفر يجب على الجميع معرفتهم حيث تعد أهمية السياحة للأفراد تعد تجربة السياحة مفيدة للأشخاص وقد تكون سبباً في تغيير حياتهم للأفضل.

تكوين الصداقات

تتيح تجربة السفر للشخص أن يكتسب أصدقاء جدد من دول وثقافات تختلف عن الدولة التي عاش فيها مما يزيد من ثقافته وخبرته في الدنيا

بناء الشخصية

كلما خاض الشخص تجارب أكثر يجعله يستطيع بناء شخصيته المستقلة القوية.

تقبل الآخرين

عند القيام بزيارة دول تمتلك ثقافات مختلفة وقد تبدو غريبة نوعاً ما يصبح الشخص أكثر فهماً وتقبلاً لهذه الحضارات وأيضاً الأشخاص حول العالم وفهم الاطلاع المختلفة.

تغيير المزاج

يعتبر السفر من الأشياء التي تؤدي إلى الطاقة الإيجابية لذلك ينصح بها الكثير من الأطباء للأشخاص الذين يعانون من طاقة سلبية أو اكتئاب بالسفر.

تجربة أصناف طعام جديدة

يتعرف الشخص على أصناف جديدة من الطعام عندما يسافر، فلكل منطقة مأكولاتها وطرق الطهي الخاصة بها.

السعادة

يمنح السفر الأشخاص السعادة حيث يمكنك مشاهدة المعالم الحضارية وجمال الطبيعة الذي يساعد في منح السعادة لدى الإنسان.

ذكريات

يمنح السفر للإنسان المزيد من الذكريات في إمكان عديدة و بلاد عديدة و الصور التذكارية الجميلة في أماكن مختلفة.



Tourism on track in the world's largest cave

Vast rock formations the size of multi-storey buildings loom above Ho Minh Phuc, as he picks a path through the gloom inside the world's largest cave.

Phuc, who once earned a living through illegal logging, is a porter for the small tour groups that explore Vietnam's Son Doong -- a cave so large it has its own ecosystem and weather patterns.

Home to flying foxes and a 70-metre rock formation resembling a dog's paw, the cave is an otherworldly wonder that has reshaped the lives of the surrounding community since it opened for boutique tourism in 2013.

Trapped in poverty, young men like Phuc once had little choice but to forage in the depths of Phong Nha-Ke Bang National Park -- the World Heritage site where Son Doong lies.

There they searched for precious agarwood, a hugely sought-after material known as "the wood of the gods" and widely used for incense.

Others eked out a living from hunting endangered civets and porcupines in the forest.

"We had to do all we could to avoid the forest rangers," 35-year-old Phuc told AFP. "We did nothing good for nature."

- Lost for nearly two decades -

Son Doong in central Quang Binh province was first discovered by local forager Ho Khanh in 1991, when he stumbled upon an opening in a limestone cliff and heard the sounds of a river deep inside.

But after returning home through the thick surrounding jungle, Khanh forgot where the hidden entrance lay, and it stayed lost for an-

other two decades.

When he eventually led a team of British experts back there in 2009, the team found it had the largest cross-section of any cave anywhere on the planet.

It is large enough to house the 40-floor skyscrapers of an entire New York City block, according to adventure tour company Oxalis, which guides visitors into the caves.

When Son Doong was opened to tourists four years later, the lives of Khanh and hundreds of locals changed forever.

They soon became porters and guides and opened their homes to guests wanting a bed for the night.





كوريا الجنوبية تحتفل بسنة الثور.. أساطير قديمة وهدايا من زمن الحرب

مهرجان وليمة القرد تاييلاند

تعقد وليمة سنوية ضخمة كل عام في مدينة لاجوري في تاييلاند على شرف الأعداد الكبيرة من قرد الماكاو التي تعيش في المدينة. سبب هذه الوليمة هو رغبة السكان في تقديم الشكر والتثناء للقرد على الحظ الحسن الذي يجلبونه إلى المدينة والسكان.

يستمتع عدد كبير من الناس بمشاهدة هذا المهرجان السنوي، في الواقع تسافر أعداد كبيرة من السياح إلى المدينة في آخر أحد من شهر نوفمبر خصيصاً لحضور مهرجان وليمة القرد.

ويبدأ الاحتفال السنوي بمشاهدة رقصات متممة يقوم بها راقصين يرتدون زي تنكري على شكل قرد. وعندما يصل ضيوف الشرف، قرد الماكاو، يرفع الغطاء من على مواقد المادبة ليكشف مجموعة كبيرة من الخضروات والفواكه المتنوعة الموضوعة بشكل مزين على المواقد.

مشاهدة القرد وهي تقفز على أهرامات الخضروات والفواكه عبر المواقد لتلتهم ما يحلو لها أمر ممتع بكل تأكيد، ولكن لا شك أن مادبة القرد السنوية إحدى أهم العادات الغريبة في العالم.



على ألواح كبيرة.

وفي الصباح يرتدي أفراد العائلة اللباس التقليدي «هانوك»، ويجتمعون أمام الطاولة باحترام وخشوع، يتقدمهم كبير العائلة الذي يتلو صلوات لطلب حضور أرواح الأسلاف، ثم يقرب لها كأس شراب الأرز، ويسجد سجدتين، وتليه زوجته فتسجد أربعاً، ثم يتلوها بقية الأبناء وزوجاتهم، من الأكبر إلى الأصغر. بعدها يضع كبير العائلة ملعقة في طبق الأرز، ويقربه للأسلاف، ويغادر الجميع الغرفة بضع دقائق إلى أن يتقبل منهم القربان، ثم يسعل كبير العائلة مرتين مشيراً للعودة إلى الغرفة، فيقرب كأساً من شاي الرز للأسلاف، ثم يسجد الجمع مرتين، ويتلون عبارات الدواع، ويدعون لتحقيق أمنياتهم، ثم ترفع المائدة.

وبعد نهاية الطقس، يحين وقت الوليمة المباركة، حيث تستمتع العائلة بتناول ما لذ وطاب من أطعمة ياركتها أرواح الأسلاف، كما يشاركونها مع الجيران والأصدقاء وعابري السبيل. ولا ينسى الأبناء السجود لأبائهم شكراً لهم وتجيلاً، بينما يهديهم الآباء ما تيسر من مال. وعند العصر، يتزاور الكبار، أما الأطفال والشباب فينطلقون للعب البيوطوري والشيكيتشاكسي، وغيرها من الألعاب الشعبية الممتعة.

احتفلوا بقلوبكم

أقدم احتفال موثق بالسنة القمرية في كوريا تم سنة 488 للميلاد، في عهد مملكة شيللا، ولأول مرة منذ ذلك العهد -بإستثناء سنوات الحرب- يعجز الكوريون عن السفر والاحتفال إلى جانب آبائهم وأجدادهم، كما فعلوا كل سنة، وذلك بسبب الإجراءات الاحترازية التي فرضها وباء كورونا على العالم.

حيث عممت السلطات توصية للمواطنين، تحثهم فيها على تجنب انتشار الوباء، بعدم زيارة مساقط رؤوسهم، وأن يكتفوا بزيارة أقاربهم بقلوبهم لا بأجسادهم.

الرخيصة الثمن. فما السر وراء ذلك؟

يشرح السيد يون -وهو كوري خمسيني- قائلاً: يرجع تاريخ هذا التقليد إلى أيام الحرب الكورية، حين عرفت البلاد مجاعة شديدة دامت بضع سنوات، فكان المصدر الوحيد للحم هو علب «سبام» التي كان يوزعها الجيش الأميركي على الناس. ورغم أن «سبام» كان ولا يزال منتجاً رخيصاً في أميركا، فإن قيمته ارتفعت في كوريا أيام الحرب وما تلاها، حتى أصبح أفضل هدية يمكن تقديمها.

وبينما تشير كلمة «سبام» في الولايات المتحدة إلى اسم تجاري، فقد أصبحت في كوريا تعني ذلك النوع من اللحم المعالج الملعب، وقد أصبح جزءاً لا يتجزأ من المطبخ الكوري. واليوم تعتبر كوريا ثاني أكبر مستهلك للسبام بعد أميركا، كما يشكل 70% من إجمالي الهدايا التي تشتري في عطلة السنة القمرية.

ومن السبام، ابتكر الكوريون ما أصبح يسمى «حساء الجيش»، وعنه يقول السيد يون «في فترة الحرب، كان الناس يأخذون المساعدات الغذائية من القواعد العسكرية الأميركية، فكانت الأمهات تخلطها مع ما تيسر لديهن من بصل وفلفل وشعيرية، ويصنعن حساءً، أصبح مع الوقت طبقاً قائماً بذاته، نسميه حساء الجيش».

وعن مكونات ذلك الحساء، أضاف قائلاً: «يتكون حساء الجيش اليوم من شرائح السبام وقطع النقانق وتوابل حارة جداً، وكثير من حسون وذكريات الحرب، فنتناوله لنتذكر تلك الأيام، كما يتناولها أبنائنا ليعرفوا الأوقات الصعبة التي مرّ بها أبائهم وأجدادهم، ويشعروا بالامتنان والشكر على النعم التي يملكونها اليوم».

أطباق تجلب الثروة

لكن أهم طبق تقليدي يتناوله الكوريون في رأس السنة الكورية هو حساء طوكوك، أو حساء عكة الرز الذي يصنع من عجين الرز المقطع شرائح دائرية على شكل قطع نقدية، يضاف عليها قليل من صفار البيض الذي يرمز للذهب، ويتناولها يتفاعل الكوريون بالحصول على ثروة كبيرة في السنة الجديدة.

كما تعد الأمهات مخبوزات صغيرة محشوة، ويخفن داخل واحدة منها قطعة نقدية، فمن وجدها من أفراد الأسرة، تفاعل بالحصول على ثروة كبير هذه السنة.

جيسا.. قربان الأسلاف

وفي رأس السنة الكورية، يجتمع أفراد كل عائلة في بيت الأجداد لإقامة طقس «الجيسا» الذي يبدأ من الليلة السابقة، حيث تتكف الأمهات والبنات على تحضير مختلف أنواع الطعام وتوضع الأطعمة على المائدة بترتيب خاص: الأرز واللحم والأطعمة البيضاء ناحية الغرب، والحساء والسمك والفواكه الحمراء ناحية الشرق، وترتب في 4 صفوف: الأول للفواكه والحلويات، والثاني للحوم والأسماك، والثالث للخضار، والأخير للأرز. وعلى رأس الطاولة توضع صور الأجداد أو تكتب أسماءهم

ياسين الكزباري

تحكي الأسطورة أن الآلهة حين أرادت تسمية السنوات، جمعت الحيوانات وجعلتها تتسابق، فمن وصل أولاً سُميت باسمه السنة الأولى، ومن وصل ثانياً سُميت باسمه السنة الثانية وهكذا، ثم تسابقت الحيوانات، حتى وصلت نهراً جارفاً يفصلها عن خط النهاية.

ولما كان الثور أقدر الحيوانات على خوض مياه النهر وطيمه الثقيل، فقد رجاه الفأر أن يسمح له بركوب ظهره ليقطع النهر وينجو من الغرق، فوافق الثور الطيب، وفي آخر لحظة، قفز الفأر الماكر من على ظهر الثور ووصل خط النهاية وفاز في السباق. وهكذا سميت السنة الأولى في التقويم الصيني بسنة الفأر، بينما سميت الثانية: سنة الثور.

ويحتفل العالم المسيحي برأس السنة الميلادية، والمسلمون برأس السنة الهجرية، كما يحتفل المغاربة برأس السنة الفلاحية، وقد احتفل شرق آسيا برأس السنة الصينية، سنة الثور، في 12 فبراير/شباط.

أما الكوريون فيسمونها رأس السنة الكورية، أو «سولأل»، ومن معاني هذه الكلمة «يوم الشجن»، ويحتفلون بها بطرق مختلفة عن بقية الدول الآسيوية.

نزوح جماعي إلى القرى

يعتبر «سولأل» أهم عطلة وطنية في كوريا، حيث يغادر أكثر من 30 مليون مواطن كوري مدتهم، ويملؤون الطرق ومحطات القطار في أكبر «نزوح» جماعي يقودهم إلى قرأهم وبلدات آبائهم وأجدادهم، حيث يقدمون التبرجيل والقربان للأسلاف في أهم طقس روحي في السنة.

العمر لا يحدّ بالسنين

ومن غرائب الثقافة الكورية، أن الناس تزيد أعمارهم سنة واحدة بمجرد شهودهم رأس السنة القمرية، بالإضافة إلى أن عمرهم يكون سنة واحدة بمجرد ولادتهم، وهكذا فإن الطفل الذي ولد يوم 11 فبراير/شباط يكون عمره سنة واحدة، وحين يشهد رأس السنة في اليوم التالي (يوم 12 فبراير/شباط)، فإن عمره يزداد سنة ثانية، فيصبح عمره سنتين، رغم أن عمره في النظام المتعارف عليه عالمياً، يومان فقط.

ويعتقد الكوريون أن حياة الإنسان لا تبدأ مع ولادته، وإنما بمجرد دخول الروح في جسده وهو جنين في رحم أمه، كما أن عمر الروح يزيد سنة بشهودها انتقال العالم من برج إلى برج.

هدايا غريبة

وفي هذه المناسبة، يقدم الكوريون لأقاربهم وأصدقائهم الهدايا، ولكن عكس ما جرت عليه عادات الشعوب من تقديم هدايا قيمة في المناسبات الاجتماعية القيمة، يتهدى الكوريون هدايا غير متوقعة، مثل: علب اللحم المعالج «سبام» (علامة تجارية أميركية)، والتونة المعلبة، وزيت الطبخ، وغيرها من منتجات

أقدم المواقع الأثرية في العالم



ثانية لاستخدام كهف «شوفيه» بين 31000 و28000 سنة مضت، واستمرت من 2000 إلى 3000 سنة. لحماية كهف «شوفيه» واللوحات، هو أقفل أبوابه في وجه الجمهور بعد وقت قصير من اكتشافه للمرة الأولى، في سنة 1994.

«موروجوجا»

«موروجوجا» أو شبه جزيرة Burrup هي مكان مقدس لسكان أستراليا الأصليين. يعد الموقع أيضاً موطناً لبعض أقدم النقوش الصخرية (فن الصخور المحفور) في العالم - وهو أيضاً أحد أكبر مجموعات الفن الصخري، مع ما لا يقل عن مليون عمل فني فردي.

يعود تاريخ النقوش الصخرية إلى حوالي 30000 سنة، على الرغم من أن السكان الأصليين ربما كانوا يعيشون في المنطقة قبل أكثر من 50000 سنة خلت. تصور اللوحات العديد من الأنواع المنقرضة من الحيوانات في أستراليا. يقول الباحثون إن الفن الصخري يظهر أن هذا الجزء من بيئة أستراليا قد تغير، مع مرور الوقت.

في فرنسا. نتيجة لذلك، تم نسيان «التاميرا» إلى حد كبير لسنوات عدة، قبل إعادة النظر فيه. افتتح «التاميرا» للجمهور لسنوات عديدة، ولكن في سنة 2002 تم إغلاقه، وذلك عندما بدأ العفن في الظهور على بعض اللوحات. توصل الباحثون إلى أن توافد السائحون واستخدام الضوء الصناعي يضر «التاميرا». في سنة 2014، أعيد افتتاح «التاميرا» جزئياً للجمهور. كل أسبوع، يُسمح لخمسة زائرين يتم اختيارهم عشوائياً من خلال اليانصيب، بمشاهدة «التاميرا» طالما أنهم يرتدون بدلات واقية.

كهف «شوفيه»

يعد كهف «شوفيه» في فرنسا أحد أهم مواقع فن ما قبل التاريخ في العالم. اللوحات في كهف «شوفيه» هي من أجمل اللوحات التي تم الحفاظ عليها جيداً، وهي تصور بوضوح حيوانات، مثل: وحيد القرن والأسود والغزلان. في حين كان هناك بعض الخلاف حول عمر الموقع، فإن البحوث الحديثة ترجح إقامة البشر في «شوفيه» إلى حوالي 36000 سنة. تشير الأدلة الأثرية إلى وجود فترة

منذ أكثر من 135000 سنة، مما يجعله أقدم موقع أثري في العالم. اعتُقد في الأصل أن إقامة البشر في الكهف تعود إلى ما لا يقل عن 50000 سنة. ومع ذلك، هم اكتشفوا آثار أقدام لأطفال، ما دفع بهم إلى إرجاع الموقع إلى الوراء لأكثر من 80 ألف سنة خلت.

كهف «ثيوبيترا» هو كنز دفين من القطع الأثرية التي تنتمي إلى مراحل تاريخية مختلفة، بما في ذلك العصر الحجري القديم والعصر الحجري والعصر الحجري الحديث. يعد الموقع أيضاً موطناً لجدار عمره 23000 سنة تم بناؤه على الأرجح لحماية سكان الكهف من الرياح الباردة - إنه أقدم هيكل معروف من صنع الإنسان في العالم.

كهف «التاميرا»

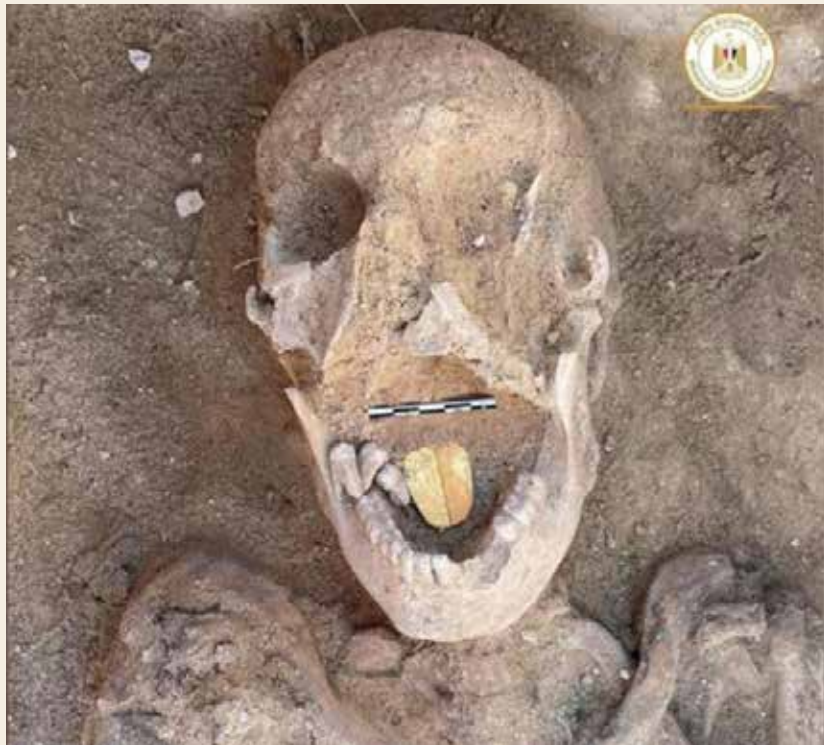
يعد كهف «التاميرا» أحد أشهر المواقع الأثرية في إسبانيا. عندما تم التنقيب في «التاميرا» للمرة الأولى في سنة 1879، رفض العديد من علماء الآثار صحة المعلومات الواردة عن لوحات الكهف لأنها كانت مختلفة جداً عن تلك الموجودة

تعد ثورة العصر الحجري الحديث، التي بدأت حوالي 10000 قبل الميلاد، واحدة من أهم الفترات في تاريخ البشرية، لأنها تمثل بدايات الحضارة الحقيقية. بدأ أسلافنا البدو الرحل في الاستقرار في هذا الوقت، وطوروا الزراعة وعلى الرغم من أن بعض أقدم المستوطنات المعروفة المكتشفة ترجع إلى الفترة الزمنية المذكورة، فإن العديد من المواقع الأثرية في هذه القائمة تسبقها بعشرات الآلاف من السنين. كانت هذه المواقع الأثرية القديمة مستوطنات مؤقتة وتحتوي على بعض من أقدم الفنون.

كهف «ثيوبيترا»

يقع كهف «ثيوبيترا» في «ثيساليا» باليونان، وقد اكتُشف في سنة 1987، وهو يحتوي على أقدم هيكل معروف من صنع الإنسان. وبعد عقود من البحث والتنقيب، كشف الباحثون أن البشر كانوا يعيشون في كهف «ثيوبيترا»

اكتشاف أول مومياء مصرية قديمة في غلاف طيني



1999 يعتقدون أن الغلاف الطيني، هو مثيل لغلاف الراتنج الوافي، الذي كان يستخدم أحياناً في تحنيط مومياوات أفراد العائلة المالكة خلال الفترة من أواخر المملكة الحديثة، إلى الأسرة الحادية والعشرين (حوالي 945-1294 قبل الميلاد). ولكن الآن وبعد استخدام أحدث التقنيات، تمكن العلماء من اكتشاف تفاصيل مثيرة للغلاف الطيني ولجسم المومياء. فقد اكتشفوا وجود رسوم على السطح العلوي للغلاف الطيني، ويحتمل أنه بمثابة تابوت، أما التابوت الخشبي الذي كانت فيه المومياء، فلا علاقة له بها.

ووفقاً للباحثين، في التابوت الطيني جسم إنسان عمره 26-35 سنة، وتشير عظام الحوض والجمجمة إلى أنها امرأة. وتبين أن عمر الكفن الكتاني الذي يلف جسم المومياء باستخدام الكربون المشع هو 1299-1113 سنة قبل الميلاد. وهذا يعني أنه أقدم من التابوت الخشبي، الذي وضعت فيه المومياء من قبل التجار، من أجل بيع المجموعة بكاملها. وقد كشف التصوير الثلاثي الأبعاد للمقطع العرضي، للتابوت الطيني، أنه يتكون من طبقتي طين وقش بينهما قماش كتاني. وأظهر التحليل الجيوكيميائي، أن الجانب العلوي للغلاف مطلي بصبغة بيضاء أساسها الكالسيت، ومن ثم باللون الأحمر.

وأظهرت الصور الداخلية للمومياء، أن الجسد تضرر بعد فترة قصيرة من تحنيطه، وأن الغلاف الطيني حافظ على وحدته. ويعتقد الخبراء أنه بالإضافة إلى ذلك، كان استخدام الغلاف الطيني نوعاً من تقاليد دفن النخبة. ويشير الباحثون، إلى أن الأدبيات المتعلقة بعلم الآثار في مصر القديمة، لا تذكر مثل هذه الطريقة للحفاظ على الجثث المحنطة. وهذا الاكتشاف يشير إلى تنوع ممارسات الدفن في عصر المملكة الحديثة.

اكتشف علماء الآثار الأستراليون طريقة لم تكن معروفة سابقاً، استخدمت في حفظ المومياوات في مصر القديمة، وذلك بتغليفها بالطين.

وتشير مجلة PLOS ONE، إلى أن الباحثين درسوا أول مومياء مغلفة بالطين، باستخدام طرق التصوير المقطعي، واكتشفوا تفاصيل مثيرة عن تركيب «التابوت الطيني». وقد درس الفريق العلمي برئاسة الدكتور كارين سوادا، من



قسم التاريخ بجامعة ماكواري، المومياء المحفوظة في متحف جامعة سيدني، التي اشتراها تشارلز نيكلسون، خلال زيارته لمصر عام 1860، وهي في تابوت خشبي وأهداها إلى متحف الجامعة. وتشير الكتابة الموجودة على التابوت، إلى أنها امرأة اسمها ميروا. ويعتقد الخبراء استناداً إلى طبيعة هذه اللوحة، أنها تعود إلى حوالي 1000 عام قبل الميلاد. وكان الخبراء بعد إجراء أول تصوير مقطعي لهذه المومياء عام

مقتل السفير الإيطالي واثنين آخرين في هجوم مسلم بالكونغو.. الحادث كان جزءاً من عملية اختطاف

أعلنت وزارة الخارجية الإيطالية وإدارة متنزه فيرونجا الوطني في جمهورية الكونغو الديمقراطية، أن السفير الإيطالي وفردين آخرين قتلوا إثر الهجوم المسلح الذي استهدف قافلة تابعة للأمم المتحدة شرقي البلاد.

حيث نعت الخارجية الإيطالية، في بيان، سفيرها لدى الكونغو، لوكا أتانازيو، وجندياً من الكارينيري (قوات الأمن الإيطالية)، قائلة إنها تلقت هذا النبأ بـ«أسف وحزن عميق».

فيما لم تكشف الخارجية الإيطالية عن طبيعة الإصابات التي تعرض لها السفير أو الجندي الإيطالي جراء الهجوم، أفاد مصدر دبلوماسي في كينشاسا أن السفير «قتل بالرصاص».

الخارجية الإيطالية أشارت إلى أن السفير والجندي كانا مسافرين في سيارة ضمن موكب لبعثة منظمة الأمم المتحدة لتحقيق «الاستقرار» في الكونغو.

كما أبلغت إدارة المتنزه وكالة رويترز بأن القافلة تعرضت للهجوم في نحو العاشرة والرابع صباحاً (0815 بتوقيت غرينتش) خلال محاولة خطف نفذها مهاجمون قرب بلدة كانياماهورو على بعد بضعة كيلومترات إلى الشمال من العاصمة الإقليمية غوما. كان المتنزه أعلن في وقت سابق أن اثنين في القافلة قتلوا، وأن السفير أصيب. وأفادت مصادر دبلوماسية بأن القتل الثالث سائق.

جزء من محاولة اختطاف

فيما أكدت سلطات الكونغو الديمقراطية، أن الهجوم كان جزءاً من محاولة اختطاف، دون مزيد من التفاصيل، ولم تحدد هوية القتيلين.

بينما لم يتضح حتى الآن من يقف وراء هذا الهجوم المسلح. ولم تعلن أي جهة مسؤوليتها عن الحادث.

إلى ذلك، أعلن الجيش الكونغولي أن «القوات المسلحة الكونغولية تمشط المنطقة لمعرفة من هم المنفذون».

جدير بالذكر أن موقع وزارة الخارجية الإيطالية على الإنترنت يشير إلى أن أتاناسيو كان يرأس بعثة إيطالية في كينشاسا منذ 2017 وبات السفير عام 2019.

محمية طبيعية سياحية مهددة

يشار إلى أن عشرات من المجموعات المسلحة تعمل في محمية فيرونجا الوطنية شرقي الكونغو والمناطق المحيطة بها على امتداد حدود البلاد مع رواندا وأوغندا. وتعرض حراس المتنزه للهجمات مراراً، وقتل ستة منهم في كمين خلال الشهر الماضي.

إذ تضم هذه المنطقة حديقة فيرونجا، وهي محمية طبيعية سياحية مهددة، ويعود عمرها إلى عام 1925، وهي الأقدم في إفريقيا ومدرجة على قائمة التراث العالمي لليونسكو. وتمتد هذه المحمية على 7769 كلم مربع من غوما حتى بيني، بين جبال وغيابات.

حسب مسؤولين تخضع هذه الحديقة لمراقبة 689 حارساً مسلحاً بينهم 200 قتلاً أثناء ممارسة مهامهم. كما يشهد شمال غوما الذي يعتبر مركز إقليم كيفو في الكونغو الديمقراطية أعمال عنف مسلح منذ أكثر من عقدين.



صراع محموم بين الهند والصين على النفوذ في أفغانستان

محمد عابد

أشارت عدة تقارير في الآونة الأخيرة إلى تأجج الصراع بين الهند والصين على النفوذ في أفغانستان، ذات الموقع الاستراتيجي الأكثر أهمية في أواسط آسيا.

وكانت الهند من أكثر الدول دعماً للحكومة في كابول، منذ قيامها على حطام «طالبان»، عام 2001، وقد أثار ذلك، مبكراً، قلق باكستان، التي انتهت جارتها الشرقية، مراراً، بالعمل على تدريب مسلحين ضدها، في أفغانستان، وهو ما تنفيه نيودلهي.

ومع تطور نفوذ الصين بالمنطقة، في ضوء استراتيجية «الحزام والطريق»، وخاصة مشروع الممر التجاري العابر للأراضي الباكستانية، بدأت بكين بمزاحمة نيودلهي في كابول، وتمكنت من انتزاع عدة صفقات بالفعل، لكن شبهة تورطها بأعمال تجسسية، مؤخرًا، أظهرت احتفاظ الهند باليد العليا في أفغانستان.

صراع «جاسوسي»

اتهمت عدة تقارير، الصين بمحاولة اختراق أفغانستان من خلال أساليب تجسسية، وعبر علاقات خاصة مع أطراف محددة ذات قوة وتأثير على الأرض.

ونشرت مجلة «ذا ديبلوماسي»، المتخصصة بالشؤون الآسيوية، تقريراً سلطت فيه الضوء على مزاعم محاولات بكين التواصل مع شبكة «حقاني»، وهي من أكثر أجنحة حركة طالبان قوة على الأرض.

ولفت التقرير إلى أن عدداً من أساتذة اللغة الصينية وطالبهم، في أفغانستان، تعرضوا للاعتقال مؤخراً، في إطار حملة على خلفية اتهامات أمريكية لبكين وموسكو بإطلاق برامج دفع أموال لمقاتلين أفغان مقابل استهداف التواجد الغربي في بلادهم، وخاصة جنود الولايات المتحدة.

ولعبت الاستخبارات الهندية الدور الأكبر في تلك الحملة، فيما لم يعر الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، اهتماماً كبيراً بذلك الملف، ما دفع وسائل إعلام لاتهامه بالخيانة والتواطؤ.

وبحسب تقرير «ذا ديبلوماسي»، فإن وكالة المخابرات الأفغانية، التي تلقت معلومات من نظيرتها الهندية حول المواطنين الصينيين، قامت باعتقالهم وسط شكوك بأنهم أقاموا علاقات مع شبكة حقاني من أجل تعقب «متطرفين يبور».

وسواء استهدفت بكين الوجود الأمريكي، أو المقاتلين التركستانيين، فإنها تبدو معنية بنفوذ في أفغانستان يحميها من «أخطار محتملة»، بحسبها.

ولفت التقرير إلى أن تفاهات السلام بين الولايات

المتحدة وحركة طالبان لم تأت على ذكر شبكة «حقاني»، التي تصنفها واشنطن منظمة إرهابية، والتي يعتقد بأنها تمثل مساحة رخوة وعينية تتبجح لأطراف خارجية استخدامهما في تصفية حسابات وتنفيذ مهام محددة.

وبحسب تقرير سابق لـ«فورين بوليسي»، فقد قادت إخبارية هندية للمخابرات الأفغانية إلى اعتقال مواطنين صينيين في كابول، نهاية العام الماضي، في عملية شملت ضبط كميات من الأسلحة والمخدرات، واتهامات لباكستان بالتورط.

ووفق التقرير، فإن ما حدث، وإن لم ينته بإدانة رعيا بكين، فإنه يظهر قوة نفوذ الاستخبارات الهندية في البلد المضطرب، من جهة، وخشية نيودلهي من منافسة صينية، من جهة ثانية.

وتنقل «ذا ديبلوماسي» عن عمر صمد، السفير الأفغاني السابق لدى فرنسا وكندا، قوله: «مع استثناءات قليلة، كانت أفغانستان تاريخياً نقطة ساخنة جيوسياسية للتنافس والتوتر بين القوى العالمية والإقليمية». وأضاف: «اتخذت هذه الخصومات أشكالاً جديدة في الآونة الأخيرة، مما أدى إلى اشتداد الصراع الأفغاني وزيادة تعقيد البحث عن نتيجة سلمية».

تعاون باكستاني صيني

وبالتزامن مع تلك الأحداث، حذر تقرير خاص للكونغرس الأمريكي من التقارب بين الصين وباكستان بشأن أفغانستان.

وبحسب التقرير، الذي نقلته صحيفة «داون» الباكستانية، فإن «التقارب المتزايد للعلاقة بين الصين وباكستان يعني، في معظم الأحيان، أن سياسة بكين تجاه أفغانستان قد التزمت بشكل وثيق مع سياسة إسلام آباد، مع تولي الأخيرة زمام المبادرة».

ورغم اعتراف التقرير بالدور الرئيسي لباكستان في عملية السلام الأفغانية، وحثه إدارة جو بايدن على العمل مع إسلام آباد في هذا الإطار، إلا أنه يحذر من مغية تحول أفغانستان لساحة منافسة بين الهند وباكستان، ومن ورائها الصين.

وحت التقرير، القادة الأمريكيين الجدد على تأجيل الموعد النهائي المقرر في أيار/ مايو، لسحب القوات من أفغانستان، محذراً من مغية فوضى متجددة هناك من شأنها زعزعة استقرار المنطقة بأكملها في ظل الصراع الإقليمي المحموم.

ويشير التقرير إلى أن أفغانستان تقع في منطقة خطيرة لأن «ثلاثة من جيرانها الستة المباشرين (الصين وباكستان وإيران) هم قوى نووية فعلية أو محتملة، فيما تمتلك قوتان إقليميتان أخريان، روسيا والهند،

أسلحة نووية بالفعل».

ويتقاطع التجاذب بين الهند من جهة والصين وباكستان من جهة ثانية، في أفغانستان، مع ملف منطقة كشمير المتنازع عليها، الذي أوشك أكثر من مرة على إشعال حرب مدمرة في المنطقة خلال السنوات الأخيرة.

وتزعم الهند سيادتها على الشطر الخاضع لها من الإقليم، بل وتطالب بمزيد من الأراضي، خاصة منها تلك الخاضعة للصين، والتي قدمتها إسلام آباد لبكين عام 1963، لإشراكها في صراعها ضد نيودلهي.

وتتمتد أراضي كشمير، في شطرها الباكستاني، وصولاً إلى الحدود مع أفغانستان في أقصى الشمال. وتزعم نيودلهي أن تلك الحدود الباكستانية (الكشميرية) مع أفغانستان هي حدود هندية مع الأخيرة.

وبالنظر إلى حساسيتها الدينية، فضلا عن الاستراتيجي والتاريخية، تسعى الهند جاهدة لتحديد موقف أفغانستان على الأقل في الأزمنة الكشميرية، إن لم يكن جر كابول بطريقة أو بأخرى إلى مربعها ضد إسلام آباد وبكين.

أبعاد اقتصادية.. وقوة هندية «ناعمة»

وإلى جانب البعد الأمني والحسابات الاستراتيجية، فإن أفغانستان تعد سوقاً متمتعشة لاستثمارات بمليارات الدولارات، ولجميع الخدمات والواردات، فضلاً عن موقعها المهم على طرق التجارة، وخاصة بالنسبة للهند في طريقها شمالاً نحو وسط آسيا وأوروبا.

وفي مقابل ميناء «جواردر» الباكستاني، الذي تطوره الصين ليشكل منفذاً لها على بحر العرب، تقوم الهند بتطوير ميناء «تشابهار» الإيراني القريب، ليكون منفذاً لها إلى طريق تجاري يخرق إيران وأفغانستان، فضلاً عن كونها محطة رئيسية في طريق «شمال جنوب» الواصل إلى روسيا.

وبحسب تقرير سابق لـ«ذا ديبلوماسي»، فإن المساعدات الصينية لأفغانستان تبدو «تافهة» مقارنة بما قدمته الهند في مختلف القطاعات، وصولاً إلى اتفاقية تشييد سد «شاهوتوت»، مؤخرًا، بقيمة 236 مليون دولار.

ورغم النفوذ التاريخي لباكستان في أفغانستان، فإن الهند يبدو أنها قد تجاوزت بالفعل غريماتها التقليدية، باستخدام الاستثمارات والمساعدات و«القوة الناعمة»، فضلاً عن اللعب على وتر الخلافات بين إسلام آباد وكابول.

وفي سياق الحديث عن «القوة الناعمة»، تجدر الإشارة إلى أن نيودلهي كانت أول دولة تعلن التبرع بلقاحات لفيروس كورونا المستجد، في وقت سابق من شباط/ فبراير الجاري.



قرار أمريكي لصالح إثيوبيا.. كيف يؤثر على مفاوضات سد النهضة؟

قرار يهدر فرص التفاوض

على الجانب السوداني، قال المحلل السياسي والكتّاب الصحفي ياسر محبوب الحسين، «لعل الأمر المهم أن إثيوبيا قد قوت موقفها بمرور الوقت وبالتزامن مع تقدم مراحل إنشاء السد حتى إنها وصلت مرحلة الملء الثاني».

وأضاف: «ويأتي القرار الأمريكي بدون شك يعزز موقفها من ناحيتين: الأولى دعم الوضع الاقتصادي لا سيما قدرتها على تسديد ديون إنشاء السد ومزيداً من كسب ثقة المانحين والدائنين، والناحية الثانية أن القرار الأمريكي يأتي في سياق دعم وتعويض موقفها سياسياً، إقليمياً ودولياً وبالتالي شعورها بالثقة وهي تخوض مفاوضات السد مع مصر والسودان».

وأكد أن «الولايات المتحدة لا شك لاعب مهم في السياسة الدولية وتأثيرها قوي على مجريات الأحداث، ومن المحتمل أن القرار الأمريكي يشجع أديس على المضي قدماً في سياسة شراء الوقت وفرض الأمر الواقع، ما سينعكس على إصرارها تمرير سياستها بشأن فترة الملء الثانية دون وضع أدنى اعتبار لمطالبات السودان ومصر بالاتفاق على برنامج الملء».

الإثيوبي، قال الخبير المصري في هندسة السدود والمياه، الدكتور محمد حافظ، إن «القرار يظهر نوايا الحكومة الأمريكية الجديدة تجاه كل من (مصر وإثيوبيا)، وهي رفضها الدخول في نزاع بين الأطراف وإيجاد حل سلمي دبلوماسي لتلك القضية، ويظهر بوضوح إصرار الحكومة الأمريكية على لعب دور الحياد في تلك القضية».

وتابع: «واشنطن لا ترى أي انعكاس لهذه القضية على أي من مصالحها في الشرق الأوسط أو مصر تحديداً، كما أن الشعب المصري لم يظهر أصلاً اهتماماً ذا شأن بخصوص (آثار سد النهضة) على حياته كشعب أو دولة، فلماذا نعتقد أن الحكومة الأمريكية سوف تهتم بمصالح هذا الشعب، إلا إذا استشعر العالم غضب المصريين».

وإذا ما كان القرار يأتي كورقة ضغط أمريكية على نظام السيسي، أوضح حافظ أنه «يبدو أن بايدن قد بدأ يخلط بين انطباعه الشخصي عن السيسي (ديكتاتور ترامب المفضل) وبين الدولة المصرية كدولة»، مشيراً إلى أن «هذا خلط غير عادل فالدولة المصرية ليست هي السيسي، وهذه الصورة الذهنية السيئة عن السيسي ستظل دائماً عائقاً ضد أي خطوة إيجابية قد تكون الولايات المتحدة قادرة عليها ولكن توجّلها أو تلغيها لأنها سوف تفتيد السيسي».

اتفاق ثلاثي حول قواعد ملء السد وتشغيله.

الانحياز الأمريكي

اعتبر عضو اللجنة الوطنية المصرية لدراسة آثار سد النهضة الإثيوبي سابقاً، محمد محيي الدين، أن القرار الأمريكي يفك الارتباط بين المساعدات لأديس أبابا وتحقيق تقدم في مفاوضات سد النهضة «بأنه، بلا شك، يصب في صالح إثيوبيا، ويعزز موقفها بشكل أو بآخر». وحول رؤيته لهذا القرار، أكد مستشار البرنامج الإنمائي للأمم بشأن مياه النيل، أن «إدارة الديمقراطيين تختلف عن نظيرتها السابقة، وتحديدًا ترامب، وهي أقل ميلاً للانحياز للمصالح العربية العامة؛ لأن الديمقراطيين يعتمدون بشكل كبير على أصوات اليهود».

وأعرب عن اعتقاده بأن هذا «القرار لن يساعد في تحقيق انفراجة في مفاوضات سد النهضة، وربما يشجع إثيوبيا على التشبث بموقفها أكثر، وإدارة بايدن لن تنحاز إلى طرف دون الآخر، حتى لو كان الحق مع مصر، وستفضل الحياد في الأزمة».

موقف أمريكي مبكر

وبشأن إلى أي مدى يقوي القرار الأمريكي الموقف

في قرار مفاجئ، ألغت إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن قراراً سابقاً لسلفه دونالد ترامب، بشأن دعم النظام المصري في قضية سد النهضة، من خلال حجب المساعدات عن أديس أبابا، وفك البيت الأبيض الجمعة الارتباط، الذي كان يقضي بحجبها بسبب النزاع مع القاهرة حول السد الإثيوبي.

ولا يعني القرار، وفق الخارجية الأمريكية، استئناف المساعدات، وقدرها 272 مليون دولار، بل ربط تعليقاتها بـ«الأوضاع في البلاد»، بدلا من ملف سد النهضة.

ونهاية آب / أغسطس، علقت إدارة الرئيس الأمريكي، آنذاك، دونالد ترامب، مساعدات بلاده إلى إثيوبيا، على خلفية تعثر المفاوضات بشأن السد مع كل من مصر والسودان، ما أثار حفيظة أديس أبابا.

وجاء القرار الأمريكي حينها رداً على فشل وساطتها بين الدول الثلاث، ورفض إثيوبيا المشاركة في مبادراتها للتوسط في حل الأزمة.

وأعلنت إثيوبيا عزمها المضي قدماً في عملية بدء المرحلة الثانية من ملء السد حتى لو لم تتوصل إلى اتفاق بشأنه، في حين تؤكد مصر والسودان على ضرورة التوصل أولاً إلى

U.S. plays down Iran rhetoric, waits to see if Tehran resumes talks

A U.S. official played down comments by the Iranian supreme leader on that Tehran could enrich uranium to 60% purity, saying that would be concerning but Iran has not done so yet and Washington is waiting to see if Tehran will return to talks.

The United States on offered to sit down with the Iranians along with other parties to a 2015 nuclear deal to see if there is a way to return to the pact abandoned by former U.S. President Donald Trump. Iran's supreme leader Ayatollah Ali Khamenei said Tehran may enrich uranium up to 60% puri-

ty if the country needed it, state TV reported, adding that Tehran will never yield to the U.S. pressure over its nuclear work. "Until you get back to talks, both sides are going to take positions ... to elevate the tone. But I don't know that we need to focus on that. Let's see whether they agree to come back to the table," said the U.S. official, speaking on condition of anonymity.

"There is no doubt that if we don't reach an understanding, they will continue to expand their nuclear program ... whether it's what he says they will do - 60% - or something else," said

the U.S. official.

"Both sides are now accumulating leverage, whether it's them with their nuclear steps, or us with the sanctions that have been imposed. That's not really helping either side," the U.S. official added.

It would be "very concerning" to Washington if Iran enriched to 60%, but it had not yet done so, the official said. The United States wants to "find a way so that neither side feels a need to escalate but to the contrary wants to get back to the place where both sides are in compliance."





صفات سيده الأعمال الناجحة

الامتثال ونظام دعم قوي

العثور على الرضا في كل الأشياء في الحياة هو شيء يجب على الجميع العمل عليه. تعرف النساء الناجحات العتور على الرضا حتى في أصغر النجاحات. يظنن شاكرات لكل فرصة، ولكل شخص ساعدهن، وكل دقيقة تشرفن بحصولهن عليها. نظام دعم قوي.. الناس لا ينجحون بأنفسهم. النساء القويات حولهن أشخاص يشجعون ويرفعون. النساء الاستثنائيات يعرفن ألا يحطن أنفسهن بالسلبية. بدلاً من ذلك، يبنين شبكة من النساء القويات الأخريات، اللواتي يمكن أن يتقن بهن.

الإيمان والرؤية

الإناث الناجحات متحمسات لما يقمن به. إيمانهن بما يفعلنه يخلق شغفاً بالقيادة. إن شغف القيادة هذا هو مصدر إلهام وسيساعد في تنفيذ مساعيهم خلال الأوقات الصعبة والرقيقة. الرؤية.. لم ينجح أي شخص ناجح بالمصادفة، ولم يبق على هذا النحو بدون رؤية. النساء الناجحات لا يختلفن. لديهن رؤية إلى أين ستأخذهن أحلامهن في قيادة الأعمال. لديهن خطط لتحقيق تلك الأهداف، ولديهن التفاني لرؤيتهن من خلال رؤيتهن الخاصة.



شخص ناجح، فإن التنظيم أمر لا بد منه. الحياة فوضوية ويمكن أن تكون مزدحمة، ولكن عندما يكون لديك تنظيم يصل إلى فن، يمكن خلق السلام في خضم الفوضى، وهي الطريقة التي تنجز بها هؤلاء النساء الطموحات كل الأشياء التي يحتجن إلى القيام بها. النمو الذاتي.. تعمل رائدات الأعمال الفعاليات دائماً على تحسين أنفسهن. إنهن يتعلمن دائماً أشياء جديدة ويخلقن نموًا شخصيًا. الكثير من سيدات الأعمال الناجحات يقرأن باستمرار، ويبحثن دائماً عن طرق جديدة لتوسيع آفاقهن العقلية.

الفشل ليس النهاية

ليس الفشل شيئاً يهزم امرأة قوية، ولا يمنع النساء الناجحات من استعادة أنفسهن ومواصلة الحياة. الاستمرارية بالعدم وعدم الاستسلام لمراحل اليأس في حال انخفاض عدد الزبائن وانخفاض المبيعات، الصبر والاستمرار هو أحد أهم العوامل التي تجعل منك سيده أعمال ناجحة.

المثابرة..

يعلم الجميع أن النجاح لا يأتي بدون عمل شاق. لا تعمل النساء الناجحات بجد لجزء من الوقت فحسب، بل يعملن بجد طوال الوقت. إنهن أفراد متفانون، وهو أمر أصعب بكثير في الممارسة.

يمكن للمرأة أن تكون غير عادية، فهناك العديد من القصص المهمة حول القوة التي تتمتع بها النساء في العالم. في مجتمع اليوم، يمكن للمرأة أن تفعل كل شيء، وغالبًا ما توجد في مواقع السلطة. تقوم رائدات الأعمال بكل شيء من كونهن مصممات ويب إلى امتلاك شركات خاصة بهن، والسؤال ما الذي يجعل رائدات الأعمال استثنائيات؟ وتجيب هذه هي أهم سمات المرأة الناجحة وفقاً لـ womenonbusiness.

الإيجابية والطموح

يعد الحفاظ على نظرة إيجابية للحياة عاملاً رئيسياً لأي شخص ناجح. ومع ذلك، تميل النساء في مناصب السلطة إلى أن يكون لديهن نظرة مشرقة على كل شيء. هؤلاء النساء يرون دائماً الجانب المشرق من الموقف ويتبنونه بكامل قوته. الطموح.. لن يفلح رواد الأعمال في عالم اليوم دون طموح، بل يجب على رائدات الأعمال أن يحصلن عليه أكثر من ذلك. هؤلاء النساء لا يجلسن في أحلام اليقظة حول ما يمكن أن يكون، فهن يخرجن إلى العالم ويجعلن تلك الأحلام حقيقة. إذا كنت تريدین الذهاب بعيداً في تحقيق النجاح، فاجعلي الطموح الرقم واحد في تفكيرك وشغفك، لكي تحت النساء على النجاح في حياتهن قالت الرئيس التنفيذي للمبيعات في الفيس بوك شيريل ساندبرج، بأنها تتحدى النساء لكي تكون لديهن الشجاعة والطموح مثل الرجال، فبالنسبة لها الطموح عامل مؤثر وهام في نجاح سيده الأعمال وتقدمها.

الثقة والتعرف على نقاط القوة

الطريقة الوحيدة لتكوني امرأة ناجحة هي أن تكوني امرأة قوية. تعرفي على نقاط قوتك واستخدميهما بحكمة. إن معرفة نقاط قوتهم تسمح لهم بمضاعفة جهودهم. الثقة.. أمر ضروري، إذا كنت ترغبين في كسب ثقة ورضا العملاء وبناء مشروع تجاري مربح. فعليك الفوز بثقة الناس واحترامهم، وبناء سمعة راسخة تجعل من يتعامل معك يسعى دوماً للعودة إلى ذات المكان، حيث يجب أن تفوح وتظهر هذه الثقة في كل حركة وفعل أثناء العمل، خاصة أمام الموظفين والعملاء.

التنظيم والنمو الذاتي

كما هو الحال مع أي



الملابس المناسبة لمقابلة العمل وفن اختيارها

اختيار الملابس المناسبة لمقابلة العمل عادة ما يكون من أكثر الأمور المحيرة التي يمكن أن يتعرض لها أي شخص عندما يكون في طور التجهيز لمقابلة عمل أو حتى للخروج إلى العمل الجديد وذلك لأن هناك الكثير من الوظائف تتطلب مظهر معين عند اختيار من يشغلها لذلك نقدم لكي عزيذتي العاملة أو التي تبحث عن عمل بعض النصائح الهامة جدا لكمال اتاقتك ومظهرك خاصة عند إجراء مقابلة العمل، وفي هذا موضوع الملابس المناسبة لمقابلة العمل.

احرصي يا عزيذتي على الاهتمام جيدا باختيار الملابس المناسبة التي تساعدك على الفوز بالعمل الذي تريدينه، ولهذا إليك بعض النصائح من كبار خبراء الاجتماع وعلم سلوك الإنسان لتكوني عون لك عند اختيار الملابس المناسبة لمقابلة العمل

أمر مهم عند اختيار الملابس المناسبة لمقابلة العمل

يفضل أن تختاري الملابس الرسمية عند إجراء المقابلة الشخصية ولذلك لأن الملابس الرسمية تكون مناسبة لطبيعة العمل وطبيعة الحركة التي توجد به. احرصي على اختيار الألوان الهادئة عند إجراء مقابلة العمل وابتعدي عن الألوان الصارخة لأنها لا تترك أثر نفسي جيد ومن أكثر الألوان المناسبة للون الأسود أو الأزرق الداكن فهي ألوان محايدة وتنسج بالمهنية. يجب أن تحرصي على النظافة الشخصية عند إجراء مقابلة العمل لأنها هامة جدا فتلك النظافة هي عنوان لشخصيتك التي تتميز بالنظام والدقة.

ولكي تكتمل إطلالتك المتميزة احرصي على وضع مكياج هادئ جدا وغير صارخ لتكوني طبيعية وأكثر بساطة وجدية. أيضا احرصي على اختيار إكسسوارات تكون مناسبة للملابس التي سوف ترتديها في مقابلة العمل فإن ذلك سوف يعبر عن شخصيتك المدققة والمنظمة أيضا يفضل أن لا تكثري من الإكسسوارات الكبيرة الحجم فعليك أن تكوني بسيطة على قدر المستطاع. الحذاء الذي يناسب مقابلة العمل هو الحذاء ذات الكعب المتوسط أو يمكن أن يكون بدون كعب لذلك أبتعدي عن الأحذية ذات الكعب العالي جدا لأنها ليست عملية. اختاري أيضا تسريحة شعر بسيطة عن إجراء مقابلة العمل.

كانت هذه كلمات ونصائح بسيطة ومختصرة ولكنها كافية لأن تعطيك مظهر رائع ومناسب من خلال اختيار الملابس التي تناسب مقابلة العمل أو للخروج العادي لأعمالك المهنية.



إطعام طفلك عندما يمرض مهمة صحية.. إليك هذه النصائح التي ستساعدك على التغذية السليمة

بإمكانك تحضيرها باستخدام الدجاج والعديد من الخضراوات الغنية بالمعادن والفيتامينات الضرورية، وإضافة بعض البهارات المفضلة لدى طفلك. وللحصول على حساء أكثر إشباعاً أضيفي بعض الأرز أو النودلز أو العدس. يمكن أيضاً استخدام ملعقتين كبيرتين من دقيق الشوفان لتكثيف الحساء أثناء التسخين وإعطائه قواماً أكثر ثباتاً.

قَدَمِي أطعمة تعزز المناعة

الثوم بدون شك مضاد حيوي للطبيعية، من المعروف أن له خصائص صحية هائلة مثل دوره في علاج أو تقليل مدة نزلات البرد، جرّبي إضافته لشوربة الخضار، أو عند تحضير غموس طفلك المفضل.

كما أن العسل النقي هو أيضاً مضاد للميكروبات والبكتيريا، ومناسب للأطفال فوق عمر السنة. وهناك دراسات تظهر تأثيره الناجح كعلاج للسعال، وفقاً لموقع The Guardian. حاولي أن تقدمي لطفلك ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العسل قبل النوم، أو يمكنك تخفيف العسل في كوب من الماء الدافئ، أو دهنه على الخبز المحمص، أو إضافته إلى عصير طفلك المفضل.

للزبادي أيضاً دور مهم في مكافحة الأمراض، حاولي الحصول على الزبادي العادي بدلاً من الزبادي المنكه والمليء بالسكر. يمكنك تحلية الزبادي العادي بنفسك بالفواكه الصحية والعسل بدلاً من ذلك، كما أن الزبادي أيضاً مصدر رائع لفيتامين د، لذلك حاولي اختيار العلامات التجارية المدعمة بهذا الفيتامين. يساعد فيتامين د على تنظيم جهاز المناعة، ويعتقد أنه يعزز دفاعات الجسم الطبيعية ضد الأمراض.

عين الجممل يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية، وهي مفيدة من نواح كثيرة. يعتقد الخبراء أن أوميغا 3 تساعد الجسم على مقاومة الأمراض، ووجدت إحدى الدراسات أن أوميغا 3 تقلل من عدد التهابات الجهاز التنفسي لدى الأطفال، وفقاً لموقع WebMD. بإمكانك رش الجوز المبشور في الوجبات الخفيفة أو على الحبوب.

تفهمي عدم رغبة طفلك في تناول الطعام ولا تجبريه

صحيح أن التغذية مهمة جداً، خاصة في مرحلة المرض، ولكن عليك أن تتفهمي أن طفلك قد لا يرغب أو يستطيع تناول الطعام أو الكمية التي تتوقعينها، حتى عندما تعدين له إحدى وجباته المفضلة. وإجباره على تناول الطعام ليس الطريقة الأفضل، بل قد يؤدي ذلك إلى نتائج سيئة مثل الاستفراغ.

لذلك احرصي على تقديم وجبات خفيفة وصغيرة متفرقة خلال النهار، وتأكدي من تزويده بالسوائل، حاولي خلط الفواكه عن طريق تقديمها على شكل عصير أو سموثي أو سلطة فواكه مع الزبادي أو العسل. يمكن أن تخرقي بعض القواعد وتقديم وجبة الطعام خلال مشاهدة طفلك برنامج المفضل أو أثناء لعبه، قد يتقبل طفلك الطعام أكثر بهذه الطريقة.

رغم كل ما تبذله من جهد للحفاظ على طفلك بصحة جيدة فقد يمرض لأسباب كثيرة خارجة عن سيطرتك. يصاب الأطفال في المتوسط بـ 8 إلى 10 نزلات برد في السنة بشكل عام، وفقاً لموقع WebMD. على الرغم من عدم وجود علاج يقضي على فيروس البرد بشكل مباشر، فإن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على راحة الأطفال الصغار وتغذيتهم الجيدة أثناء محاربة أجسادهم للمرض.

التغذية الجيدة جزء رئيسي من مرحلة تعافي الجسم وتغلبه على المرض؛ لذلك يجب أن يحصل الأطفال على قسط كافٍ من الراحة والسوائل الكافية، ولكن إطعامهم خلال فترة المرض قد يكون من أكثر المهام صعوبة، عندما يكونون يعانون من العطس والسعال وسيلان الأنف وانقطاع الشهية حتى.

إليك هذه النصائح التي ستساعدك في اختيار الطعام المناسب لهم ومساعدتهم على تناوله.

قَدَمِي بعض الفاكهة

قد لا يكون هناك دليل قوي يشير إلى أن فيتامين «سي» يعالج الزكام، لكن خصائصه المضادة للأكسدة لا تضر. تشمل المصادر الجيدة لفيتامين «سي» الليمون والبرتقال والجريب فروت والتوت. قدمي لطفلك مجموعة متنوعة من الفواكه الطرية، فهي ليست مليئة بالفيتامينات والمعادن فقط لدعم الصحة الجيدة والمناعة، ولكنها تحتوي على كمية كبيرة من الماء للمساعدة في دعم احتياجات طفلك من السوائل. تعتبر شرائح الفاكهة المجمدة مريحة وسهلة الذوبان، ولن تفسد بنفس سرعة الفاكهة الطازجة. فيما يلي طريقتان لتقديمها: الفواكه المذابة قليلاً، مثل التوت الأزرق أو الفراولة توفر إحساساً بالبرودة في الحلق. يمكنك أيضاً صنع أو شراء ألواح فواكه مجمدة تحتوي على القليل من السكر أو بدون سكر مضاف. امزجي قطع الفاكهة المجمدة في عصير باستخدام حليب قليل الدسم أو خال من الدسم أو مشروب الصويا المدعم.

قدمي لهم أطعمتهم المفضلة

قد يكون لدى الطفل المريض شهية ضعيفة، لذا قدمي وجبات صغيرة بناءً على أنواع الأطعمة المفضلة لديه. الوجبات الصغيرة المتكررة أسهل في الهضم، وستساعد في تلبية احتياجاتهم من الطاقة. ابتعدي عن الأطعمة الصعبة الهضم والمقلية والدهنية واتجهي نحو النشويات البسيطة مثل الأرز والمعكرونة لأنها سهلة على المعدة. جرّبي الموز أو الأرز أو صوص التفاح أو الخبز المحمص إذا كان طفلك يشعر بالغثيان قليلاً. من المهم أيضاً تقديم بعض الخضراوات، لكن ركزي على تدعيمها وتقديمها مع أطعمة أخرى مثل النشويات!

جرّبي شوربة الدجاج

يعتبر الحساء وجبة دافئة ومريحة وطعاماً مقبولاً عند أغلب المرضى، كما تساعد الشوربة أيضاً في توفير احتياجات طفلك من السوائل.



الأمر التي يجب تجنبها في التعامل مع طفلك

أو خبرات مؤلمة مثل الهجوم من طرف كلب أو غيرها من الأمور التي يجب التعامل معها في سن مبكر حتى لا تتفاقم وتستمر معه طوال حياته.

– مقارنة الطفل بغيره:

يجب عليك معرفة كيفية تنمية مهارات طفلك بدلاً من السخرية من أحلامه ودعمه نفسياً ولا تقارنيه بغيره من الأطفال، فذلك يؤدي لذي الطفل الشعور بالغيظ والكراهة وليس روح منافسة شريفة.

– الشجار مع الزوج أمام الطفل:

وأخيراً لا يجب الشجار مع الزوج أمام الطفل حفاظاً على صحة ونفسية الطفل، وأثبتت الدراسات أن شجار الوالدين أمام الأطفال يجعلهم يميلون للفشل في تحقيق الاستقرار عند يكبرون ويتزوجون.

لكي تعلمي طفلك السلوكيات الإيجابية يجب أن تكون تصرفاتك أنت أيضاً إيجابية أمامه، وأن تقولي له ما يجب عليه فعله وليس ما لا يجب عليه فعله فبدلاً من أن تقولي له لا تصرخ قولي له هل يمكنك أن تتحدث بصوت هادئ ولا تعطي طفلك خياراً إذا كنت لا تقصدين أن تعطيه خياراً، ومثلاً إذا خربت طفلك بين اللعب أو مشاهدة التلفزيون ولم يقرر هو شيئاً، فلا تحاولي فرض خيار معين عليه.

لا يوجد أهل يرغبون في تدمير شخصية طفلهم ولكن يفعلون ذلك دون قصد وبعد ذلك يضطرون للذهاب إلى أخصائي أو خبير للعلاج النفسي فهناك تصرفات وكلمات لا يجب أن تقوليها لطفلك حيث إنها من الممكن أن تسبب له عقد نفسية قد تستمر معه طوال حياته، لذلك سنقدم لك هذا المقال لكي تتعرفي على هذه الكلمات والتصرفات التي يجب أن تتجنبها.

– ممارسة العنف اللفظي أو الجسدي مع الطفل:

إن الصراخ والضرب لا يجعلان شخصية الطفل قوية وإنما العكس يجعلانه شخصاً عدوانياً وربما أكثر ميلاً إلى الأعمال الإجرامية في المستقبل، وهذا ما أظهرته العديد من الدراسات في المجالات التربوية.

– التشكيك بقدرات الطفل ومهاراته:

من أسباب فقدان الطفل ثقته بنفسه هو التشكيك بقدراته مثل القول له: "لا تستطيع القيام بذلك"، "أنت فاشل"، "لا يمكن الاعتماد عليك"... جميعها عبارات تدمر شخصية الطفل وتجعله مهزوز الثقة بنفسه.

– الصدمات الإنفعالية أو الخبرات المؤلمة:

قد يكون هناك عقدة نفسية لدى الطفل نتيجة تعرضه لصدمة انفعالية



موضة البليزر الجلد للمحجيات

اعتمدها معه، ونقدم لك طريقة اعتماد موضة البليزر الجلد مع الإطلالات الشتوية، من وحي مدونات الموضة العربيات:

طريقة تنسيق البليزر الجلد مع البوت

في إطلالة أنيقة بالبليزر الجلد، نسقت مدونة الموضة المصرية أمينة الجعفري بليزر جلد باللون الجملي، بتصميم ذي حزام عريض وجيوب أمامية كبيرة الحجم على الصدر، مع بنطلون جينز أسود ذي خطين جانبيين على الساق من الجلد، وحذاء بوت ذي رقبة طويلة وكعب عال من الجلد الأسود.

واعتمدت أمينة الجعفري مع هذه الإطلالة، إيشارب وتوب باللون الأسود، وحقيبة كتف صغيرة سوداء.

تنسيق البليزر الجلد مع Jump Suit في إطلالة نهائية أنيقة، نسقت الفاشينستا سهى البليزر الجلد بشكل أكثر عملية وبساطة، حيث اعتمدت بليزر جلد باللون الأسود، مع Jump Suit باللونين الأسود والأبيض. ونسقت سهى مع هذه الإطلالة، حقيبة يد سوداء مُصممة من الجلد، مع إيشارب أسود اللون، وحزام رفيع على الخصر بنفس لون البليزر.

تنسيق البليزر الجلد مع البلوفر القصير والبنطلون الجينز

في إطلالة نهائية عملية، تناسب الذهاب إلى الجامعة أو المشاوير السريعة، نسقت مدونة الموضة الأردنية ذات الأصول الفلسطينية، شهد ناصر، البليزر الجلد الأسود، مع بنطلون جينز واسع باللون الأزرق الفاتح، وبلوفر قصير باللون الأحمر.

واعتمدت شهد ناصر مع هذه الإطلالة، قميصاً باللون الأبيض، ظهرت ياقته أسفل رقبة البلوفر، مع حزام أسود رفيع، وحذاء بوت من الجلد الأسود ذي رقبة قصيرة، إضافة إلى حقيبة يد صغيرة بنفس لون البوت، وإيشارب باللون الرمادي الداكن.

تنسيق البليزر الجلد مع البنطلون الجينز القصير

في إطلالة نهائية أنيقة، نسقت مدونة الموضة المصرية سارة ثروت البليزر الجلد الأسود، مع البنطلون الجينز الواسع القصير، باللون الأزرق.

واعتمدت سارة ثروت مع هذه الإطلالة، توب أسود، وحقيبة يد وبوت ذي رقبة قصيرة وأربطة أمامية بنفس لون البليزر والتوب، فيما اختارت مع إطلالتها إيشارب من الشيفون يجمع بين اللونين الأسود والموف الباستيل والخطوط البيضاء الرفيعة.

لاقت موضة البليزر الجلد رواجاً كبيراً بين الفتيات في الأونة الأخيرة، خاصة المحجيات، نظراً لما يمنحهن لهن من إطلالة أنيقة ومحتشمة، تناسب الحجاب.

وتختلف طرق تنسيق البليزر الجلد باختلاف قطع الأزياء التي يتم



5 Jewelry Trends That Are Big For 2021

Your outfit is not complete without the right jewelry. Whether you like your jewelry contemporary, edgy, or traditional, designers have showcased some head-turning pieces on the runway this year that you can embrace in your everyday styling as well as for special occasions.

Although the pandemic put a standstill to everything including the world of fashion, the brands did not stop experimenting with new designs and bringing out their latest collections. Some trends saw a resurgence, while some trends did not make a single appearance on the runway and some finally got the spotlight.

1. TIMELESS PEARLS

Your mother must be very happy seeing that pearls have made a comeback this year. Pearls are one of the most timeless pieces of jewelry. Although for long they have been treated as heirloom pieces inherited from mothers to daughters, that is not the case anymore. This year, on the runways, designers have attempted to layer different kinds of pearls together and create a mismatched look. So you can layer off as many pearl necklaces as you want and will not be called out for lacking a fashion sense!

2. ONE AND ONLY

Big singles earrings have been on the runway last year but the trend did not exactly take off because, well,

2020 was not the best year for anything. However, that seems to be changing, as 2021 saw brands like Fendi, N21, and Alberta Ferretti coming out with single earrings as one of the many winter accessory trends. Fashion experts believe that the trend is going to be in the spotlight this year, so you better get ready to shop all the trendiest single earrings you can find!

3. GEOMETRIC SHAPES JEWELRY

If you have been waiting for this trend to die down, unfortunately, it does not seem like it will be happening anytime soon. The trend is back on the runway this year as brands like Sportsman, and Robdejer showcased it. These pieces of jewelry in different shapes are a little heavy and make for great statement pieces. You can find



these on earrings, chokers, and even bangles!

It is best to pair this jewelry with a simple monochromatic look that will look perfect for a Saturday night out look as well as for a Sunday morning brunch. Layering this jewelry is not a good choice. A majority of these pieces come in silver colors.

4. LONG NECKLACES

Finally, the lock necklaces are back this season! For all of you who have been sick of the 90s chokers dominating the runway the last few seasons, you can finally be relieved that the trend is gone.

You can splurge as much as you want on these long necklaces. Chloe, Dior, Tory Burch, and many others did not shy away from revealing their latest long necklace



collection this season!

Long necklaces are extremely versatile. It can be worn with a dress or a simple top or even a pantsuit! From celebs to supermodels have been spotted wearing long necklaces with high collar tops!

5. THE ICY DIAMONDS

We saw a number of Jewelry trends make a comeback this year, from pearls to long necklaces but there is one piece of jewelry that is forever going to stay in trend no matter what – diamonds.

Every year diamond pieces make an appearance on the runway and this year was no different except that brands this year went all out. Brands took the phrase 'dripping in diamonds' quite literally; from diamond-encrusted full headpieces to earpieces to necklaces! As they say, a girl can never say no to diamonds. Chanel, Simone Rocha, Hermes have all added new diamond pieces to their collections. If diamonds are what you live for, do not forget to add these pieces to your collection. However, remember to buy certified diamonds only, and steer clear of sellers who refuse to show you the documents.

Now that you have reached the end of the post, what remains now is for you to splurge your money on these 6 hottest jewelry trends this year and be ready for spring 2021!

إليك كيفية تنظيف الستائر في 5 خطوات

إذا لم تكوني مهووسة جداً بالنظافة فمن المحتمل أنك تركت ستائر أشهراً دون تنظيف، لأن مظهرها لا يوحى بأنها تحتاج إلى ذلك، لكن تنظيف الستائر خطوة مهمة في روتين التنظيف، فقد تحتفظ الستائر بالبقع والانسكابات الصغيرة هنا وهناك، فضلاً عن الغبار والبلل والرطوبة، وبالتأكيد الجراثيم والبكتيريا.

روتين تنظيف الستائر

ينصح معظم الخبراء بالتنظيف الجاف للستائر، فهذا أقل جهداً عليك، ويحافظ أكثر على جودة قماش ستائر، إذ تقول كاتي براون، مالكة شركة التنظيف الأمريكية Rytina Fine Cleaners إن التنظيف الجاف هو الخيار الأفضل عندما يتعلق الأمر بإعاش الستائر وتنظيفها وتعميمها المستمر، خصوصاً إذا كانت تحتوي على نثبات وانكماشات في تصميمها.

ويفضل التنظيف الجاف نظراً لأن الشمس وعوامل الأوساخ والرطوبة والإسماك المستمر بها يمكن أن يضر بنسيج الستائر، ما قد يسبب في تفككها أثناء الغسيل.

وكيف تقومين بالتنظيف الجاف؟

ستحتاجين أولاً لجهاز الغسيل الجاف للستائر (تكلفته من Target.com حوالي 40 دولاراً)، وغسول التنظيف الجاف أو رزاز الكي، وهناك أنواع كثيرة موجودة في السوق، وأخيراً سلم أو كرسي طويل.

الآن، نأتي للخطوات التي استعرضها موقع Real Simple:

أغلقي النوافذ والستائر.

رشي لوحة الستارة، بالتنظيف الجاف أو رزاز الكي لتحرير التجاعيد. ابدئي التنظيف والكي معاً باستخدام جهاز البخار، ثبتي الأقمشة خفيفة الوزن بيدك، أما الأقمشة الثقيلة فستؤذي المهمة نيابة عنك، الآن مرري الجهاز البخاري على الستائر في أقسام طولها 30: 40 سنتيمتراً، والأفضل أن تبتدي من أسفل لأعلى، لأن البخار يرتفع للأعلى، وهذا التكنيك يسمح له بالتغلغل أكثر في الأقمشة، ما لم تكن ستائر سمكية، فستحتاجين إلى كي جانب واحد فقط، غالباً سيحتاج كل لوح من الستائر لـ 10 دقائق من التنظيف الجاف.

الآن افتحي النوافذ لمساعدة الستائر على التجفيف أسرع، وضمان ألا يتراكم بخار الماء داخل شقتك.

وماذا إذا كانت هناك بقع على الستائر؟

إذا كانت هناك بقع كبيرة أو عميقة فإنك حينها ستحتاجين إلى تنظيف البقع ثم غسل الستائر، وقد نصح موقع Well+Good LLC ببعض الخطوات لفعل ذلك بسلام:

1. تحقق من بطاقة الإرشادات حول كيفية تنظيف الستائر

قبل أن تفعل أي شيء، انظري إلى الملصق ولاحظي ما إذا كانت هناك تعليمات خاصة للعناية بستايرك. وبالطبع إذا كان الملصق

يوفر توجيهات مثل «التنظيف الجاف فقط»، أو «الغسيل اليدوي فقط»،

أو أي طريقة أخرى محددة

للتنظيف، فمن الأفضل مراعاة

هذه النصيحة حتى لا يتضرر

القماش.

2. تخلصي من البقع

وجهزي الستائر للغسالة

بافتراض أن أي

معلومات عن طريقة التنظيف على ملصق

الستائر لا تمنع من استخدام الغسالة أو منتجات

تنظيف معينة، فابدئي في إزالة البقع، وقد تساعدك هذه النصائح في إزالة

البقع خصوصاً إذا كان لون ستائر فاتحاً.

الآن، استخدم المكنسة الكهربائية للتخلص من أكبر قدر ممكن من الغبار قبل الغسيل، وأيضاً للتأكد من عدم التصاق أي شيء بالأياف الستارة قبل رجليها إلى الغسل، وتأكد من خلع جميع الإكسسوارات القابلة للوقوع أثناء الغسل.

3. اغسلي ستائر في ماء بارد

ما لم تحدد التعليمات المحددة من ملصق الستارة خلاف ذلك اضبطي الغسالة على أقل إعداد ممكن للحرارة، ومن الأفضل أن يكون الماء بارداً، وأيضاً احرصي على اختيار دورة تنظيف معتدلة أو خفيفة، علاوة على ذلك حافظي على كمية الغسيل صغيرة، ولا تصيفي ملابس وأشباه أخرى في دورة غسيل الستائر.

4. جففي ستائر على مرتين

بافتراض أن الملصق لم يبيّن على تعليمات أخرى محددة، فلا بأس بأن تجففي الستائر في المجفف بعد دورة الغسيل، لكن احرصي على أن تختاري حرارة منخفضة لبضع دقائق. وإذا لم يكن في المجفف درجات حرارة منخفضة فمن الأفضل أن تذهبي للخيار الأكثر أماناً وتقليدية، وهو عصر الستائر وتركها تجف في الهواء الطلق.

5. كي الستائر حتى تبدو جديدة

يمكنك المرور بالمكنسة-متوسطة الحرارة- بشكل سريع على الستائر، لكن هذا طبعاً يعتمد على نوع القماش وتعليمات كيه.



جمال وحماية.. باب المدخل هو الواجهة الحقيقية للمنزل

عليه للجوء إلى الخشب المفرغ، فالأبواب الخشبية المفرغة بجانب لمستها الجمالية الرائعة تمنح القدرة على صنع تصاميم مميزة ومختلفة، فمثلاً يوجد نموذج لتصميم باب خشبي بتقرينات بسيطة يحيط به جدار من الخشب بلونه الدافئ مع لمسات من وحدات الإضاءة المتناثرة حول الباب.

باب الستانلس ستيل

الخشب ليس الخيار الوحيد المطروح أمامك عند اختيار الباب الخارجي لبيتك، إذ إن هناك الكثير من الأبواب الجميلة المصنوعة من مواد أخرى مثل الستانلس ستيل (الفولاذ المقاوم للصدأ)، فعند اختيار الباب المناسب من الستانلس ستيل فإنه قد يبدو رائعاً، كما أنه معروف بمقاومته للعوامل الجوية.

باب معدني كلاسيكي

الباب الحديدي المأخوذ من الطراز الكلاسيكي الجميل، هذه الفكرة توحى بالفخامة وحسن استغلال الزجاج المصقول في التفاعل مع ضوء الشمس المباشر، مما يجعل المدخل من الداخل يشع إشراقاً ونوراً.

تداخل وغموض

ذلك الباب ذو التصميم المخادع للنظر من أجل التصاميم التي تعتبر متحررة من قيود الحاجة للخصوصية والانغلاق، التفرغ الداخلي في الباب يوضح الجمال المقصود فيه والخداع البصري القوي

يعتبر باب المدخل العلامة المميزة لأي منزل ونقطة لشرح العنوان للضيوف، فإذا كان مصمماً بطريقة مميزة وغير تقليدية يتولد لدى الضيف الانطباع الأولي عما ينتظره داخل المنزل بمجرد طرق الباب. وباب المدخل من العناصر المهمة في عالم الديكور، فهو الواجهة الحقيقية لمنازلنا التي تعكس بشكل واضح التصميم الداخلي للمنزل وتوحي بالنمط الخاص بتصميمه، لذلك فإن اختياره لا يقل أهمية عن اختيار أي قطعة من ديكور المنزل، لأنه سيمنح زوار منزل شعوراً بالترحاب والراحة النفسية عند اختيارك التصميم المناسب.

وتطلع مصممة الديكور هدى قاسم الجزيرة نت على بعض النصائح التي تجعل إطلالة مدخل المنزل فخمة ومميزة، وتعرض أحدث التصاميم من أنواع وألوان متنوعة، وذلك على النحو التالي:

أبواب الزجاج

من الخيارات غير التقليدية المطروحة في تصميم الأبواب والتي ربما تبدو غير محببة للبعض ولكنها مميزة بتفاصيلها الجمالية وشفافيتها المبهجة هو تصميم الأبواب من الزجاج على النمط البسيط العصري، هذا التصميم للأبواب يعتبر مميزاً بسبب قدرته على خلق انفتاح بين الطبيعة الخلابية في الخارج مع المنزل من الداخل.

الخشب التقليدي

الخشب هو أكثر المواد استعمالاً في صنع الأبواب الخارجية، واستعمال باب خشبي جميل وثقيل يضيف سحراً حتى لأكثر البيوت تواضعاً.

ومن أشهر أنواع الخشب المستخدمة في صنع الأبواب الخارجية الخشب الأمريكي الأحمر وخشب البلوط، فهما يتميزان بجودتهما وقدرتهما على التحمل، إذ يمكنهما البقاء في وضع ممتاز لسنوات طويلة، ويمكن طلاء الباب الخشبي بلون يلائم الديكور الداخلي للبيت أو بلون مختلف تماماً، وذلك للحصول على مفارقة مميزة، كما يجب اختيار أجود أنواع الطلاء لدهان الباب الخارجي.

تصميم مميز ذو تفاصيل تقليدية بعض الشيء لباب خشبي أنيق يتوسط جداراً من الحجر الطبيعي مع هذا اللوح الزجاجي المؤثر بالخشب، باختصار التصميم بالكامل عبارة عن لوحة فنية مليئة بالدفء والأناقة ويبعث على الراحة النفسية والأناقة الشديدة.

أبواب خشبية مفرغة

من يرغب بتصميم فريد من نوعه للأبواب يجب





بأربع خطوات فقط.. هكذا نحضر صوص البيستو الإيطالي الغني بالنكهة

الكهربائي واخلطها عدة مرات. أضف الثوم وجبنة البارميزان واخفق عدة مرات.

أضف زيت الزيتون ببطء أثناء تشغيل الخلاط حتى يصبح المزيج شديد النعومة.

أضف الملح والفلفل الأسود وحرك بالمعلقة ليصبح البيستو جاهزاً للاستخدام.

كوبان أوراق الريحان الطازجة
نصف كوب جبن بارميزان مبشور
نصف كوب زيت الزيتون
ثلث كوب صنوبر
3 فصوص ثوم مفروم
ملح
فلفل أسود مطحون

طريقة تحضير صوص البيستو

ضع أوراق الريحان والصنوبر في الخلاط

يعتبر صوص البيستو من أشهى الصلصات الإيطالية التي تتميز بسهولة تحضيرها وطعمها الغني واستخداماتها المتعددة. بإمكانك إضافة صوص البيستو للعديد من الأطباق، من ضمنها أطباق الدجاج واللحوم والسباغيتي والساندويتش وغيرها.

إليك طريقة التحضير:

مكونات صوص البيستو الكمية النوع

لانطلاق حيوية في بداية النهار..

إليك وصفة عجة البيض

ملح وفلفل (أو قرفة) حسب الرغبة
رشة بيكنغ باودر
ربع باقة بقودونس مفرومة ناعماً

5 حبات من الزهري أو القرنبيط مقطعة صغيراً
بضع أوراق نعناع طازجة مفرومة ناعماً (أو ملعقة من النعناع الجاف)

3 ملاعق من زيت الزيتون
نصف باقة بصل أخضر مفرومة ناعماً

طريقة التحضير

في وعاء عميق، يخلط البيض والملح والفلفل جيداً، ثم يضاف البقدونس والبصل الأخضر والنعناع والطحين والبيكنغ باودر.

تُحرك المكونات جيداً، ثم يُضاف زيت الزيتون والقرنبيط حتى يصبح المزيج متجانساً وموزعاً بشكل متساوٍ. من الجدير ذكره أنه يمكن استبدال القرنبيط بالفطر.

تُدهن صينية بالزيت أو الزبدة ويوضع المزيج بداخلها، ثم يتم إدخالها إلى الفرن في حرارة متوسطة

لنحو ثلاث ساعات. يجب أن تتحمر العجة من جوانبها ويمكن تحميرها من الأعلى.



انطلاقاً من البيض والخضراوات وزيت الزيتون، يشكل هذا الثالوث الغني بالدهون الصحية والبروتين والألياف وغيرها قوام وصفة عجة البيض أو الطبق المذهل لبداية النهار. وهو تغيير لطرق إعداد البيض الكلاسيكية كالقلي والبيض المسلوق، عبر إضافة عنصر الخضراوات (وتحديداً البقدونس)، ليعطي إحساساً بالشبع فترة طويلة.

وتعد العجة من وصفات الإفطار الشهيرة في لبنان ودول الجوار، ويمكن استبدال المكونات بحيث تصبح عجة الطماطم أو عجة الحمص أو الكوسة المقطعة صغيراً. ويستخدم البعض طريقة القلي في تحضيرها، عبر سكب قطع منها في الزيت الساخن عوضاً عن صبها في صينية داخل الفرن. ولكن في هذا التقرير سنستعرض طريقة إعدادها في الفرن، لتقليل نسبة الزيوت المكررة والمهدرجة.

مكونات وصفة عجة البيض

5 بيضات
3 ملاعق طحين



يمكنك استخدامها في الساندويتشات أو لفائف الخضار..

حضري سلطة الدجاج بالكارتي اللذيذة والمغذية

الحجم وتغطي بالماء. اتركي الماء يغلي ثم خففي النار وغطي القدر واطهي الدجاج لحوالي 20 دقيقة أو حتى ينضج الدجاج تماماً.

أخرجي الدجاج وصفيه وضعيه جانباً ليبرد.

قطعي الدجاج المطبوخ وضعيه في وعاء كبير.

أضيفي الكرفس المفروم والبصل الأخضر والجوز والتوت البري والتفاح وقلبي المزيج.

في وعاء صغير، اخلطي حوالي 5 ملاعق كبيرة من المايونيز ومسحوق الكاري والبقدونس وحركي المزيج جيداً.

قلبي مزيج الصلصة مع خليط الدجاج واخلطيهما جيداً. تذوقي السلطة وأضيفي المزيد من المايونيز ومسحوق الكاري حسب الحاجة. أضيفي الملح والفلفل الأسود المطحون حسب الرغبة.

قدمي سلطة الدجاج بالكارتي على أوراق الخس أو سلطة خضار مشكلة أو استخدمها كحشوة ساندويتش.

تعتبر سلطة الدجاج بالكارتي خياراً ممتازاً للساندويتشات أو لفائف. كما يمكنك أن تقدمي هذه السلطة اللذيذة على الخبز أو وضعيها بالمعلقة على أوراق الخس أو الخضار المنوعة للحصول على سلطة رائعة. بإمكانك استخدام شرائح الدجاج المشوي المطبوخة بالكامل أو الدجاج المشوي المطبوخ الجاهز من المتجر.

مكونات سلطة الدجاج بالكارتي

الكمية النوع
نصفين حوالي 750 غ صدور دجاج
35 غ كرفس
4 قطع بصل أخضر مفروم
بصل أخضر
تفاحة متوسطة
ملعقتان كبيرتان
ملعقتان كبيرتان
حسب الرغبة
ملعقة صغيرة
ملعقة صغيرة
5-7 ملاعق طعام كبيرة
طريقة التحضير

توضع صدور الدجاج في قدر متوسط



أطعمة مفيدة جداً لنضارة البشرة

لا يقتصر دور الأطعمة الطازجة وفوائدها فقط على صحة الجسم، والحميات الغذائية، بل يتعداها إلى أكثر من ذلك، حيث إن لها فوائد عديدة للبشرة. وبعض الأطعمة يمكن أن تساعد في صفاء البشرة، وتقليل التجاعيد، وإعطاء مظهر مشرق ونضر.

قائمة بأهم الأطعمة المفيدة للبشرة وهي:

أطعمة مفيدة

- **المكسرات:** تحتوي على مجموعة من الفيتامينات (E و B)، التي تساعد على محاربة الجذور الحرة التي يمكن أن تسبب الإجهاد والتجاعيد، بالإضافة إلى أنها تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تساعد على تقوية غشاء البشرة، والحفاظ عليها رطبة.
- **الجزر:** غني بفيتامين «أ» والبيتوتين، المهم لتطوير خلايا الجلد الجديدة، ومزود بالمواد المضادة للأكسدة التي تدعم صحة الكولاجين ومكافحة الالتهابات.
- **السيانخ:** مليئة بالمواد المضادة للأكسدة ومكافحة الشيخوخة، والمعادن مثل فيتامين (K، A، C)، كما أنها تساعد البشرة في الحفاظ على رطوبتها.
- **اللفت:** يحتوي على الكاروتينات، وهي غنية بالمواد المضادة للأكسدة، ويساعد على مكافحة الالتهاب ويزيل سموم الكبد، التي تنعكس على البشرة.



أفضل بلسم للشعر.. ستعجبك النتائج

ترك البلسم على الشعر مدة دقيقتين على الأقل، مع الحرص على عدم تمشيطه. غسل الشعر بالماء لإزالة آثار البلسم عنه.

نصائح عند استخدام بلسم الشعر

طرق استخدام بلسم الشعر

من الأفضل إبقاء بلسم الشعر بعيداً عن فروة الرأس، وألا يتجاوز النصف الأخير من الشعر. يفضل تمشيط الشعر بفرشاة عريضة بعد استخدامه، ما يساعد على ترطيبه وتنعيمه. استخدام البلسم مرة واحدة أسبوعياً؛ تفادياً لأي ضرر في فروة الرأس. إذا كانت فروة الرأس دهنية، لا تستخدم بلسم قدر الإمكان، وذلك حتى لا تفرز الفروة مزيداً من الزيوت. الشعر الناعم والدهني ليس بحاجة إلى البلسم، وإن تم استعماله فيستعمل بكميات معتدلة. لا يُد من وضع بلسم للشعر المصبوغ، وذلك على الجذور والأطراف، إذ الصبغة مع مرور الوقت تشكل طبقة على فروة الرأس وتسد مساماتها، وبالتالي يؤدي إلى تصلبها. إذا كان شعرك ناعماً ويتمتع بالصحة فلا تستخدم بلسم نهائياً، أما إذا كانت تواجه صعوبة في تسريحه، استخدم بلسم مرطباً خفيفاً وغير كريمي. الرأس، بلسماً مرطباً خفيفاً أو مُتقَصِّفاً، فليس لك خيار إلا استخدام بلسم غني بمواد الترطيب الفعالة بشكل دائم؛ كأن يكون بتركيبه كيميائية لضمان نتيجة مثالية. إذا كان شعرك لونه باهت، استعمال بلسم غنياً بالأحماض التي تعمل على إعادة تزيق الشعر ورونقه. اترك بلسم على شعرك مدة دقيقتين تقريباً دون تسريحه. اغسلي شعرك بالماء البارد، ثم قومي بتجفيفه بلطف.

توضع المكونات في وعاءٍ وتخلط جيداً، ثم يوضع الخليط على فروة الرأس، ويغطى بقنينة بلاستيكية، ويترك لمدة 15 دقيقة، ثم يغسل بالماء البارد أو الفاتر.

فوائد بلسم الشعر

يمتاز بلسم الشعر بفوائد جمّة يُعالج مشاكل الشعر مثل الجفاف والخشونة. يُساهم في ترطيب الشعر المصبوغ، وبالتالي الوقاية من الجفاف والتقصف. يحمي من الأضرار المناخية السيئة؛ لأنه يكون طبقة رقيقة تحيط بالطبقة القشرية للشعر ما يزيد من حمايته. يُساعد في فرد الشعر وفك العقد منه، لا سيما الشعر المجعد.

يمنح الشعر للمعان والحيوية والمظهر الصحي.

يُساهم في على ترطيب وتنعيم الشعر ووقايته من الجفاف والتقصف. يُساعد في التخلص من جفاف الشعر، وخاصة في فصل الشتاء، وزيادة لمعان وكثافة الشعر.

الطرق الصحيحة لاستخدام بلسم الشعر

اغسل الشعر بالماء والشامبو لإزالة الأوساخ والأترية العالقة عليه. تجفيف الشعر جيداً بالمنشفة للتخلص من الماء الزائد عنه. وضع كمية قليلة من البلسم على اليد، ثم فرداً جيداً على الشعر وفركها، وبعدها وضعه على أطراف الشعر.

على الدهون الصحية، والفيتامينات، والبروتينات التي تساعد في ترطيب الشعر، وتحفز نموه. كما أنه يُساعد في تهدئة الشعر المجعد. أما العسل فيعمل على تحسين صحة بصليات الشعر. وبالتالي تطويله طبيعياً، وترطيب فروة الرأس، مما يمنع من تساقط الشعر.

المكونات

ثمرة واحدة من الأفوكادو المهروسة. ملعقة كبيرة من العسل. ربع كأس من حليب جوز الهند. طريقة التحضير والإستخدام: ضعي المكونات في الخلاط الكهربائي كي تحصلي على خليط متجانس. ثم وزي الخليط على الشعر من جذوره حتى أطرافه، وبعدها اغسلي شعرك جيداً بالماء.

بلسم حليب جوز الهند

يُساعد هذا البلسم الطبيعي في فك تشابك الشعر وعلاج مشكلات فروة الرأس يُساهم حليب جوز الهند الطازج في تغذية الشعر وتحفيز نموه بشكل صحي، كما ويزيل الأوساخ العالقة في فروة الرأس ويحافظ على الشعر رطباً.

المكونات:

4 ملاعق كبيرة من حليب جوز الهند. كبسولة فيتامين E. ملعقتان كبيرتان من العسل. ملعقة صغيرة من ماء الورد. ملعقة صغيرة من الجليسرين. طريقة التحضير والإستخدام:

يُعتبر بلسم الشعر، من المستحضرات الهامة والمفيدة لتمليس الشعر والتخلص من تشابكه، خاصة للشعر المجعد والجاف. وعلى الرغم من توافر العديد من أنواع بلسم الشعر في الأسواق، لكن ليس هنالك أفضل من المواد الطبيعية الآمنة والفعالة في علاج مشكلة تشابك الشعر بعيداً عما قد تسببه المنتجات الكيميائية من أضرار مختلفة للشعر.

أفضل بلسم للشعر

طريقة تحضير بلسم الشعر في المنزل بمكونات طبيعية إليك، كيفية تحضير أفضل بلسم للشعر بمكونات طبيعية وآمنة وفعالة، وطرق استخدامه للحصول على شعر ناعم كالحرير.

بلسم الموز وعصير البرتقال

يُساعد الموز في تنعيم وتمليس الشعر المجعد والخشن بشكل طبيعي، ويُساهم عصير البرتقال في منع تساقط الشعر ويحافظ عليه؛ لغناه بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

المكونات:

موزة واحدة مهروسة. ثلاث ملاعق كبيرة من عصير البرتقال. أربع ملاعق كبيرة من المايونيز. أربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي. طريقة التحضير والإستخدام: ضعي المكونات في وعاء وحركيها جيداً للحصول على مزيج متجانس. ثم وزي المزيج على الشعر من جذوره حتى أطرافه، وبعدها اغسلي شعرك جيداً بالماء.

بلسم الأفوكادو والعسل

يُفيد هذا البلسم في ترطيب الشعر ومنع تشابكه يُعالج الأفوكادو الشعر المتضرر والجاف؛ لإحتوائه



هل تراهن موسكو على خيارات غير نظام الأسد؟



رانيا مصطفى

حل الملف السوري، وهي تدفع «قوات سوريا الديمقراطية» (قسد)، إلى التوافق مع روسيا والنظام، وقد قطعت عليهم أي أمل بدعمها التوجه الانفصالي. لكن موسكو ما زالت تصرّ على سياسة الانقلاب على مرجعيات الأمم المتحدة، والذهاب إلى مسارات بديلة، تبقى على النظام من جهة، والعمل على تشكيل جيش مواز داخل النظام، يمكنه ضمّ معارضين تقبلهم موسكو في فصليها الخامس، كما في درعا، ليكون قوّة وازنة ضدّ حالة الولاء لإيران من بعض فرق الجيش، وضدّ حالة المليشيات الرديفة التي تشكلها طهران بمرونة فائقة لا تملكها موسكو، عدا عن المليشيات الشيعية غير السورية الموجودة في سورية.

هنا تأتي أهمية المبادرات التي تقدّم إلى موسكو، والتي ربما تدرسها القيادة الروسية على مهل. ضبابية تلك المبادرات، وافتقار الردود الروسية حولها، سمحت للتحليلات السياسية والإعلامية بأن تشطح في مخيلتها، باعتبار أن ذلك المجلس العسكري سيقود المرحلة الانتقالية، الأمر غير المطروح، فهو يحتاج إلى انقلاب عسكري داخل النظام، وهو غير ممكن حالياً، بسبب تورط ضباط الصف الأول من النظام بارتكاب مجازر حرب، وبالتالي هم يشاركون مجمل النظام مصيره، بينما لا يملك ضباط الصف الثاني تلك الإمكانية، كونهم مراقبين أميناً، ولم تقدّم تلك المبادرات ضمانات لهم حول سلامتهم من المحاسبة والانتقام. هذا إضافة إلى أنه لا توافق دولياً بشأن ماهية الحل في سورية. وبالتالي، إمكانية فرض حل سياسي ومجلس عسكري من الخارج غير متاحة الآن.

أمام روسيا عدّة خيارات؛ وأولها أنها قد تقتنص الفرصة، وتقبل بخيار مجلس عسكري ما يضم الضباط المنشقين غير المشاركين في معارك المعارضة، من فريق مناف طلاس أو غيره، لكن أن يتم ذلك عبر نظام الأسد، أو أن توحى بأن بقاء الأسد مرحلي، حتى تتمكن من تمكين ذلك المجلس من السيطرة ودمجه بجيش النظام. وهي بذلك ستتمرّد الانتخابات، وتبحث عن تبرير وقبول دولي وبعض اللين من الإدارة الأمريكية بخصوص إعادة الإعمار. لكن هذا الخيار سيسقط على الأغلب، مع النقاش المتصاعد والرفض للفكرة ضمن الوسط السوري، والتحذير منها. وبالتالي لن يُقبل الضباط المنشقون على هذا الطرح، ولا الشخصية العسكرية المطروحة ستقبل بحرقها كورقة في سبيل الإبقاء على الأسد.

والخيار الثاني أمام روسيا العمل داخل جيش النظام على تهئية الطرف لقبول هذا الطرح، عبر انقلاب عسكري ترتّب له موسكو، وتأتي بالمجلس العسكري المزعوم لتولي

أعادت الأوساط الإعلامية تداول مبادرات قديمة جديدة، بشأن تشكيل مجلس عسكري في سورية؛ بعضها يقول بتولي ضباط الحكم من الحرس القديم للنظام، وبعضها الآخر يسمّي شخصياً بعينها لقيادة المجلس، العميد مناف طلاس. لا معلومات دقيقة عن جدية تلك الطروحات، لكنّ اللحظة الراهنة استوجبت التوقف عندها، والأخذ بنقاشها على محمل الجد. خيار موسكو بالتمسك بإشعار الأسد بات اليوم محفوفاً بخطر انهيار مفاجئ داخل النظام، مع تفاقم الأزمة الاقتصادية والعيشية والاجتماعية، وخصوصاً مع تصاعد الدعوات إلى الاحتجاج في الساحل السوري، والذي يشكل كتلة اجتماعية متماسكة ووازنة، ومؤثرة على استقرار النظام. من هنا، كان الانتباه الروسي لخطورة المسألة، حيث وجه السفير الروسي، وممثل الرئيس بوتين في دمشق الكسندر يفيموف، رسالة يحذر فيها النظام من خطورة الوضع الاجتماعي مع التدهور الاقتصادي المتصاعد، قبيل الانتخابات الرئاسية.

وصلت المسارات الدستورية والسياسية إلى إعلان الفشل، وتوقفت العملية العسكرية كلياً، ما دفع روسيا إلى العودة إلى خيار التلّقي مع الدول الضامنة في أستانة، وإحياء حلف ثلاثي ضد السياسات الأمريكية في سورية، بعد وضوح هذه السياسات لناحية عدم التغيير في الملف السوري، من جهة استمرار التشدد في تطبيق قانون قيصر، الذي يضع اعتراضاً على عملية إعادة الإعمار، وكل أشكال دعم النظام اقتصادياً.

وواضح أن الرئيس الأمريكي، جو بايدن، يريد حلحلة بعض الملفات العالقة في المنطقة، حيث هناك دفع إلى حل في ليبيا، ومثله في اليمن. وبالتالي، من المتوقع أن واشنطن ترغب في

كُتب عليّ

مريم الشيكلية*

كُتب عليّ أن أمشي طويلاً في صحراء الورق كلاجئٍ يبحث عن سقف بيت أو ظل شجر.....
كُتب عليّ أن تذرف أصابعي حبراً
وتنعصم كلماتي في دهاليز حنجرتي لتتركني أعزل بلا صوت

سيدي وحدها أقلامي تخلع خمارها في حضرة ورقك لتتحرر سنابل شعرها الطويل وكأنها عاصفة هوجاء تضرب وجهها الشمس كُتب عليّ أن تجلديني أبجديتك في خاصرة قصائدي وتصبح كل الأضداد ضدي وتستبيح مفرداتي عنوة....
كُتب عليّ أن أرتمي على جوانب الورق الأبيض وتقتادني السطور نحو مناهات ضيقة بلا أبواب بلا منافذ
كُتب عليّ أن أرتحل بلا جواز سفر كجماعات مشردة تعبر حدود تعبر جبال تعبر محيطات أن أنفذ بلا أوراق ثبوتية إلى مدن لا تشبه ملامحي وأبحث فيها عن لغتي وكلماتي كُتب عليّ أن أصطف في طوابير طويلة وعوالم مزدحمة ليس لها عنوان أو منافذ كُتب عليّ !!

*كاتبة من سلطنة عمان



الحكم تحت وصايتها، وهو طريقٌ محفوفاً بمخاطر الرفض الإيراني للفكرة، والتصاق الأسد أكثر بإيران ومليشياتها، والتي لا تزال قوّة لا يستهان بها في الداخل السوري.

والخيار الثالث أن تبقى موسكو على حالة الاستنقاع السوري، وتعيد المناورات مع واشنطن بشأن تسليم شرقي الفرات للنظام، وتحقيق بعض الانتعاش الاقتصادي، وهو خياراً ما زال بعيداً، ومحفوفاً بخطر مدهامة الوقت، مع الانهيار المتسارع للعملة السورية وغلاء أسعار المواد الأساسية غير المسبوق.

توحي رسالة السفير يفيموف إلى النظام السوري عن ضرورة اهتمامه بالوضع المعيشي للسكان، والتقليل من الضغوط الأمنية والاعتقالات، بأن موسكو باقية على الخيار الثالث بالاستمرار بدعم بقاء الأسد في السلطة، وأن عليه أن يخفف قبضته الأمنية، وأن يجد حلاً اقتصادياً؛ مثلاً عبر اتباع سياسات اقتصادية أقلّ تحريراً، والاعتماد على المنتج الوطني، أي التقليل من حجم استفادة مافيات الحرب التي دعمته من التجار الجدد مقابل دعم بعض السلع الأساسية للمواطن.

في كل الأحوال، إذا استمر الأسد في حملته الانتخابية، ومضى في إجراء الانتخابات الرئاسية، فذلك يعني أن موسكو اختارت الاستمرار في حالة الاستنقاع السوري، وأن عليها أن تبحث عن بدائل لإقناع واشنطن والغرب بشأن تخفيف العقوبات على النظام، والسماح بتدفق بعض الأموال لاستثمارها في عملية إعادة الإعمار.

بقي القول إن ما يقود إلى التفكير بمبادرات كهذه عن دور أساسي للعسكر في التغيير، على الرغم من المخاوف من تجارب حكم العسكر في دول الربيع العربي الأخرى، هو أولاً الفشل الذريع للطبقة السياسية المعارضة، وتقديم نفسها أدوات للدول المتدخلة في الشأن السوري، إلى درجة خلو الحالة السورية من العمل السياسي في اللحظة الراهنة. وثانياً عدم وجود قوى مجتمعية منظمة، تعطي دوراً للشعب، وتضمن عدم سيطرة العسكر. وهنا نتحدث عن نقابات واتحادات عمالية وطلائية فاعلة، كما في الحالة التونسية. وثالثاً فشل الخيار العسكري، وغرقه في الأسلمة، وفي التبعية للدول الممولة والحاضنة له. وفي كل الأحوال، امتلاء الساحة السورية بمليشيات متعدّدة التبعية، يستوجب وجود جيش مقبول لدى جميع الأطراف، توجهه غير طائفي أو قومي أو انتقامي. ولذلك قد تحظى الفكرة باهتمام وتطوير، إذا ما توفرت الإرادة الدولية لحل سياسي حقيقي للأزمة السورية.

France's nuclear colonial legacy in Algeria



Malia Bouattia

President Emmanuel Macron's recent statement that a "memories and truth" commission will be established to look into the history of the French colonisation of Algeria, has led to much public discussion over this bloody legacy. And in this context, the absence of apologies or offers of reparations by the French state has not gone unnoticed.

One area of particular contention in this process is the ongoing and detrimental effects of France's nuclear testing in Algeria, conducted throughout the 1960s.

France conducted its first nuclear test known as the "Gerboise Bleue" in February 1960 in the Sahara Desert - an atomic bomb that was four times the strength of Hiroshima. A total of 17 tests were carried out, four of them atmospheric detonations, and 13 underground.

Nuclear testing continued in the region until 1966, four years after the independence of Algeria from French colonial rule, due to a clause in the Evian Accords which were signed by the Provisional Government of the Algerian Republic (GPRA). The accords established the parameters for Algerian independence. The defeated colonial power demanded to be able to continue to destroy Algeria's environment and poison its people.

At the time of the tests, around 40,000 people lived in the affected area, and the tests had a horrific effect on these communities. Many were impacted directly, while others were poisoned over time due to the radiation. In fact, 60 years after Gerboise Bleue, babies are still being born with illnesses and malformations.

The destruction caused to the land and animal species in the Sahara is also often overlooked. The radiation has caused a reduction in livestock and biodiversity

as well as the vanishing of certain migratory birds and reptiles. The tests even led to the movement of sand dunes.

"These nuclear tests need to be seen in the context of a cruel and inhuman colonial experience that was synonymous with expropriation, genocide, racism and pauperisation," explains Hamza Hamouchene, co-founder of Algeria Solidarity Campaign and Environmental Justice North Africa.

Nuclear waste remains in the region with the French state refusing to take action to - literally - clean up its (radioactive) mess. The International Campaign to Abolish Nuclear Weapons (ICAN) called on the French government to take responsibility for the long-term damage that it has caused.

In a report last year, the Nobel Peace Prize winning group highlighted that, "The majority of the waste is in the open air, without any security, and accessible by the population, creating a high level of sanitary and environmental insecurity".

In addition to all of this, Algeria is still waiting to be told where the toxic waste was buried, a demand that ICAN also stressed. Jean-Claude Hervieux, a French

electrician who worked on the nuclear testing efforts in Algeria told DW, "When we left Algeria, we dug large holes and we buried everything".

Furthermore, doubt continues to shroud all the facts related to these and other colonial crimes committed by the French state as they scrambled to maintain power over Algeria, and later refused to even acknowledge the chapter in the country's history. Important archives pertaining to the 132 years of occupation are yet to be returned or made public, for example.

Mustapha Khiati, president of the National Foundation for Health Progress and Research Development (FOREM) in Algeria, states that France had actually conducted 57 nuclear tests. In addition to the 17 tests, which are often mentioned, another 35 took place in Hammoudia in the Reganne region of the Sahara, and five nuclear experiments in In Ecker.

The list of colonial horrors linked to these tests includes rounding up Algerians from internment camps and prisons and tying them to pillars to analyse the impact of nuclear explosions on their skin.

To read the rest of the article go to : <https://english.alaraby.co.uk/>



مصر: إيقاف برنامج الإعلامي تامر أمين عقب «إهانتها الصعادية»

قرر أعلى جهاز لتنظيم الإعلام بمصر، اليوم الجمعة، وقف برنامج تلفزيوني واستدعاء الإعلامي الموالي للسلطات تامر أمين للتحقيق، عقب الإدلاء بتصريحات اعتبرها البعض «إهانة للصعادية».

ووفق بيان للمجلس الأعلى لتنظيم الإعلام (رسمي) «تقرر وقف برنامج الإعلامي تامر أمين (آخر النهار المُذاع على فضائية محلية) إلى حين التحقيق معه الأحدث المقبل».

وأفاد البيان بـ«التأكيد على ضرورة الالتزام بمدونات النشر التي تحض على تعظيم القيم السلوكية والأخلاقية، والاحترام الكامل لأهالي الصعيد (سكان جنوبي مصر) الذين يمثلون الشهامة والمروءة والرجولة».

كما قرر طارق سعدة نقيب الإعلاميين المصريين، في بيان، إيقاف تامر أمين، عن ممارسة النشاط الإعلامي وإحالاته للتحقيق، لـ«مخالفته ميثاق الشرف الإعلامي ومدونة السلوك المهني، والحديث بطريقة مرفوضة عن أبناء الصعيد الشرفاء».

وقبل أيام، علق الإعلامي تامر أمين على مشكلة الزيادة السكانية في بلاده قائلاً: «الأهالي في الصعيد (جنوب) ينجبون أطفالاً لا ليلتحقوا بالتعليم بل لينفق الأبناء على آبائهم».

وأضاف في برنامجه على فضائية «النهار» الخاصة، «في تلك المناطق حين يبلغ الولد 6 أو 7 سنين، يتم إلقاءه في ورشة لتعلم حرفة ما، ولو الأب خلف (انحجب) بنات ببشحنوها (يرسلوها) على القاهرة عشان يشتغلوا (من أجل العمل) كخدمات».

«Clubhouse» تعد بإصلاحات إضافية بعد تعرض خصوصية غرفها للانتهاك

أكدت منصة التواصل الاجتماعي كلوب هاوس Clubhouse أن أحد مستخدميها تمكن من سحب الموجزات الصوتية من التطبيق وجعلها قابلة للوصول من موقع ويب تابع لجهة خارجية، مما أثار مخاوف أمنية بشأن الخدمة الوليدة، وفقاً لموقع Theverge. وأخبر متحدث باسم كلوب هاوس موقع بلومبيرغ الإخباري أن «الغرف المتعددة» قد تأثرت، وأن المستخدم الذي يقف وراء الانتهاك قد «تم حظره بشكل دائم». وأضاف أيضاً أن المنصة قامت بوضع «ضمانات» لمنع تكرار ذلك. من دون ذكر أي تفاصيل محددة عن تلك الضمانات.

يأتي هذا الحادث الأمني الأخير بعد أسبوع من انتقاد كلوب هاوس بسبب نقاط الضعف في بنيته التحتية. حيث وجد تقرير من مرصد ستانفورد للإنترنت أن أرقام معرفات التطبيق الفريدة للمستخدمين ومعرفات غرف الدردشة يتم إرسالها بنص عادي، مما قد يسمح نظرياً لمراقب خارجي بتحديد من يتحدث إلى من على التطبيق. كما يستخدم كلوب هاوس أيضاً شركة «Agora Inc» ومقرها شنغهاي، لبنيتها التحتية الخلفية. وبصفتها شركة صينية، فإن شركة Agora ملزمة قانونياً بمساعدة السلطات الصينية في تحديد مصدر الصوت إن كان يمثل خطراً على الأمن القومي.

بعد هذا الحادث بمثابة تذكير لمستخدمي كلوب هاوس بتوخي الحذر بشأن مشاركة المعلومات الحساسة في المحادثات التي تجري عبر تطبيق الأجهزة التي تدعم نظام iOS. كما أن من شأنه طمأنة المواطنين الصينيين أو المعارضين الذين يستخدمون التطبيق، أو أي مستخدمين قلقين بشأن مراقبة الدولة. وعلى الرغم من حظر كلوب هاوس في الصين، إلا أنه لا يزال بإمكان المستخدمين الوصول إلى الخدمة عبر شبكات VPN.



Voice DMs.. خاصية جديدة من تويتر تتيح إرسال الرسائل الصوتية في هذه البلدان

اختبار إرفاق مقتطفات صوتية تسمى Voice DMs، تتيح للمستخدمين تسجيل مقطع صوتي لا يتجاوز 140 ثانية لإرسال الرسائل الشخصية الخاصة بالموقع أيضاً، أنه يمكن استخدام هذه الخاصية لإنشاء رسائل فورية صوتية على كل من تطبيقات Android و iOS، ولكن ليس على متصفح الويب حتى الآن، في حين يمكن الاستماع إلى الرسائل الصوتية من أي جهاز. ومن الجدير بالذكر، أن الخدمة ما زالت تجريبية حتى الآن، ولن تتوفر لكافة المستخدمين في الوقت الحالي، حيث يتم اختبارها فقط في 3 بلدان هي الهند والبرازيل واليابان.

تمسكت منصة تويتر لفترة طويلة بهويتها الأساسية كشبكة اجتماعية تدور حول دفعات من المنشورات النصية القصيرة مصحوبة أحياناً بالصور أو مقاطع الفيديو. ومع انضمام العديد من التطبيقات الجديدة التي تحتوي على خصائص وميزات متعددة إلى الساحة الرقمية وتندفق مستخدميه، فقد بدأ تويتر بإضافة ميزة صوتية، سعياً منه في تحسين تجربة المستخدمين عند القيام بالمراسلات، حسبما أشار موقع Slash Gear. وقال الموقع، إن هذه ليست أولى محاولات تويتر الصوتية في نظام أساسي يعتمد على النص في الغالب. فيصرف النظر عن خدمة Spaces، التي توفرها المنصة والتي تشبه إلى حد كبير الدردشة الصوتية الجماعية، بدأ تويتر

Facebook announces UK trial to tackle climate misinformation

Facebook has said it will start labelling misinformation about the climate crisis in a small trial limited to the UK.

Labels will be attached to certain posts directing users to Facebook's Climate Science Information Center, a repository of fact-checked claims about the environment.

The company has not yet said how it will decide which posts receive the label, but the process is similar to that used in the US election when it attempted to algorithmically discern posts that shared common myths or misconceptions, and appended a link taking users to a "voting information centre".

A new section of the Climate Science Information Center, launching alongside the labelling trial, debunks

common myths such as the false claim that polar bear populations are not suffering due to global heating, or the widespread belief that excess carbon emissions help plant life. Facebook is working with climate communication experts from around the world, including at the University of Cambridge, to produce the content.

Dr Sander van der Linden, a Cambridge academic who has worked with Facebook on the centre, said: "The spread of damaging falsehoods endangers the level of international

cooperation required to prevent catastrophic global warming. Facebook is in a unique position to counter the circulation of online misinformation, and the new climate 'myth-busting' section is an important step toward debunking dangerous falsehoods."

The project marks a rare foray for Facebook into directly combating misinformation on its platform. Typically the company handles the issue through an arms-length partnership with third-party factcheckers such as the UK's Full Fact, who are empowered to mark claims as true or false, which then leads to

sharing being suppressed on Facebook's platform.

With the climate science labelling, Facebook is in effect reversing a position stated in 2019 in which it overturned a third-party factcheck that had marked an opinion piece as "false" for spreading climate falsehoods. Facebook's policy exempts comment articles from factchecking, which led to criticism in 2020 from US senators including Elizabeth Warren.

"The climate crisis is too important to allow blatant lies to spread on social media without consequence," the senators wrote at the time. "Without action to address the crisis, the risks from climate change will continue to grow for political and financial systems around the world."





تعرف على نصائح مقدمي الرعاية الطبية لمرضى الصرع

الصرع هو اضطراب في الجهاز العصبي المركزي يؤدي إلى النوبات تصعب وظائف الدماغ غير طبيعية، ما يتسبب في حدوث نوبات أو فترات من السلوك غير العادي، والأحاسيس، وفي بعض الأحيان فقدان الوعي، لأي شخص أن يصاب بالصرع، يمكن أن يؤدي الصرع أيضاً إلى ضعف الصحة العقلية، خاصة بسبب وصمة العار المرتبطة بالمرض، قد يشعر مرضى الصرع أيضاً بأنهم يتقنون الأعباء على مقدمي الرعاية، وفقاً لتقرير نشر في شبكة تايمز ناو الهندية - timesnownews.

ويصابون بمشاعر القلق أو الاكتئاب، على سبيل مثال القلق المفرط، والشعور بالذنب، ومشاعر عدم القيمة، وأفكار الانتحار التي يمكن أن تظهر اقتراب نوبة الصرع التالية يمكن مقارنة الاضطراب الاكتئاب السري، وحديثها عن مقدمي الرعاية لمرضى الصرع، قالت السيدة سنيها جورج، أخصائية علم النفس في مستشفى فورتيس ملالار الهندي أن خلال النوبة، لا يقدم معظم الناس الدعم للمريض الذي يعاني، فقط خوفاً من تفاقم الخداع، وإليك نصائح يجب على مقدمي الرعاية لمرضى الصرع اتباعها بشكل صحيح:

عاملهم بشكل صحيح:

مرضى الصرع قادرين ويستحقون أن يعاملوا على قدم المساواة مع أي شخص آخر، إن الإصابة بالصرع ليست إعاقة.

البحث: يمكن أن يساعدك البحث الجيد عن الحالة في فهم حالة الشخص بشكل أفضل، قابل طبيبه وتفاعل مع مقدمي الرعاية الآخرين للمساعدة في تحسين مستويات وعيك.

الحفاظ على منتجات الألبان:

يمكن أن تساعدك ملاحظة انخفاض كمية الطعام اليومية للشخص، ومستويات التوتر، وجدول النوم والتمارين الرياضية على توقع النوبة التالية للفرد بشكل أسهل.

طمأنتهم:

لأنه من المرجح أن يميل الشخص المصاب بالصرع نحو ضعف الصحة العقلية، شجعه دائماً على رؤية الضوء في نهاية النفق، قدم الدعم واستمع إليهم أثناء إلهامهم للوصول إلى النجوم.

خذ وقتاً لنفسك:

خصص ما لا يقل عن ساعة في اليوم للرعاية الذاتية دون انقطاع، قد يكون كونك مقدم رعاية أمراً مربكاً إذا لم تأخذ وقتاً للعناية بصحتك، نحتاج إلى عقل وجسم سليمين أولاً من أجل التمكن من رعاية شخص آخر.



فيروس كورونا يهاجم البنكرياس ويرفع سكر الدم..

10 أسرار لخفض الغلوكوز حتى لو لم تكن مصاباً بالسكري

السكر في الدم مثل الغلوكوجاج، وهرمون الإنسولين، هناك طرق طبيعية تساعد أيضاً على خفض مستوى السكر في الدم. ويشير مصطلح «مستوى السكر إلى كمية الغلوكوز في الدم، ويعد الغلوكوز من أهم مصادر الطاقة في جسمنا. ويقوم هرمون الإنسولين وغلوكاغون بتنظيم مستوى السكر في الدم؛ فبينما يخفض الإنسولين مستويات السكر في الدم، يقوم الغلوكاغون برفعها. وبالإضافة إلى الغلوكاغون هناك هرمونات أخرى تسهم بدورها في رفع مستويات السكر في الدم كالأدرينالين والكورتيزول وهرمونات الغدة الدرقية.

ولخفض مستويات السكر في الدم بطريقة طبيعية نقدم نصائح -وفقاً لموقع دويتشه فيله- وهي مفيدة للمصابين بمرض السكري وأيضاً لغير المصابين بهذا الداء، ونؤكد هنا أن هذه النصائح ليست بديلاً عن استشارة الطبيب، وإذا كنت تأخذ العقاقير الفموية للسكري أو الإنسولين لا تغيرها من دون الرجوع إلى طبيبك، وإذا كنت تشك في إصابتك بـكورونا أيضاً استشر الطبيب فوراً:

1 - يقوم الجسم بإنتاج هرمون الكورتيزول، الذي يرفع مستوى السكر في الدم، عند تعرض الشخص للإجهاد المفرط؛ لذلك ينصح بالابتعاد عن الإجهاد.

2 - الاعتماد في التغذية على وجبات ذات مؤشر غلايسيمي منخفض لأن مكونات هذه الوجبات تتحلل ببطء وتطلق الغلوكوز بشكل تدريجي للدم وتجعل مستوياته غير مرتفعة.

والمؤشر الغلايسيمي نظام لتصنيف الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، ويُظهر مدى السرعة التي يؤثر بها كل نوع طعام على مستوى سكر الدم عند تناوله، وذلك وفقاً لخدمات الصحة الوطنية في المملكة المتحدة.

والأطعمة الكربوهيدراتية التي يتم تفكيكها بسرعة في الجسم وامتصاصها إلى مجرى الدم وتسبب زيادة سريعة في غلوكوز الدم، تصنف بأنها عالية المؤشر الغلايسيمي. ومن الأمثلة عليها السكر والأطعمة السكرية والمشروبات الغازية السكرية والخبز الأبيض والبطاطا والأرز الأبيض. أما المأكولات منخفضة المؤشر الغلايسيمي فيتم تفكيكها وامتصاصها ببطء أكثر، وتسبب ارتفاعاً تدريجياً في مستويات السكر في الدم، وتشمل بعض الفواكه والخضراوات والأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة مثل عصيدة الشوفان.

3 - إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من النمط الثاني من مرض السكري فعليك خفض وزنك؛ فقد بينت آخر الأبحاث أن البدانة تقاوم مفعول هرمون الإنسولين الذي يخفض مستويات السكر في الدم.

4 - الامتناع عن الإفراط في أكل الوجبات الدسمة، لأنها

توصل علماء ألمان إلى أن بعض مرضى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) يظهرن اضطراباً في مستوى السكر في الدم، فما السبب؟ وما أبرز النصائح لخفض سكر الدم طبيعياً؟

ونبدأ مع كورونا، إذ يتبين يوماً بعد يوم أنه لا يؤثر على الجهاز التنفسي فقط، بل قد يصل تأثير ذلك إلى الجسم بأكمله، حسب ما أظهرته عدة دراسات، وكان آخرها لجامعة «أولم» الألمانية، التي أظهرت كيفية تأثير الفيروس على عملية التمثيل الغذائي.

وتمكن باحثون من مستشفى «أولم» الجامعي في ألمانيا من إثبات الأذى الذي يمكن أن يتسبب فيه فيروس كورونا المستجد على أعضاء أخرى مختلفة من الجسم غير الجهاز التنفسي، وفقاً لتقرير لدويتشه فيله.

وتوصل الباحثون الألمان إلى أن الفيروس قد يؤثر على القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي، كما يمكنه التأثير أيضاً على عملية التمثيل الغذائي، حسب ما جاء في بيان صحفي نشره المستشفى الجامعي لمدينة أولم الأربعاء الثالث من فبراير/ شباط 2021.

وفي تصريح للبيان نفسه يقول البروفيسور مارتين فاغنر نائب رئيس قسم الغدد الصماء في المستشفى الجامعي لمدينة أولم «إن بعض مرضى كوفيد-19 يظهرن اضطراباً في مستوى السكر في الدم، في حالات كوفيد-19 الصعبة تظهر على بعض المرضى الأعراض نفسها التي تكون لدى مرضى السكري من النوع الأول، الذي يعود إلى نقص مادة الإنسولين». ومن بين هذه الأعراض ارتفاع نسبة مستوى السكر في الدم وارتفاع مستوى حموضة الدم.

وسعت الدراسة الألمانية إلى البحث عن الأسباب التي تجعل أعراض السكري من النوع الأول تظهر على بعض المصابين بمرض كوفيد-19. وبالتعاون مع المستشفى الجامعي لمدينة هايدلبرغ الألمانية، اكتشف فريق البحث أثناء تشريح جثث مرضى كوفيد-19 - أن عدوى فيروس كورونا تصل إلى البنكرياس أيضاً.

ويقول الطبيب المتخصص في علم الأمراض في المستشفى الجامعي لمدينة أولم البروفيسور توماس بارت «إنه وحتى بعد اختفاء بروتينات فيروس كورونا من الرئة لدى بعض حالات كوفيد-19، فإن مدة مسارات المرض اختلفت، وتم اكتشاف وجودها في البنكرياس».

وهذا ما قد يشير -حسب الدراسة- إلى أن عدوى فيروس كورونا المستجد لا تصيب فقط أعضاء أخرى خارج الرئة، بل إن هذه الإصابات تتكرر وبشكل متواصل.

10 نصائح لخفض سكر الدم طبيعياً

وارتفاع مستوى السكر في الدم يهدد الصحة العامة. وبالإضافة إلى الأدوية التي تساعد على تنظيم مستويات



كيف يتم تشخيص ارتجاع المريء وطرق علاجه

ارتجاع المريء هو حالة مرضية شائعة قد تحدث لأي شخص وفي أي سن، المريء عبارة عن قناة تربط الفم والحلق بالمعدة، حيث يمر الطعام والمشروبات من خلاله إلى المعدة ومنها إلى القناة الهضمية، ويعاني بعض الأشخاص من الإصابة بارتجاع المريء الناتج عن خلل في عمل العضلة الموجودة أسفل المريء وهو ما يسمح للأحماض الموجودة في المعدة وبقيايا الطعام بالارتجاع خلالها إلى المريء والحلق ما ينتج عنه الشعور بطعم حامض أو مر في مؤخرة الفم، وفقاً لما ذكره موقع «MayoClinic».

- طرق تشخيص الإصابة بارتجاع المريء -

في بداية الأمر، يستبعد الطبيب الحالات الأخرى حيث تتشابه أعراض ارتجاع المريء مع عدة أمراض، مثل الشعور بحرقة في المعدة وصعوبة في البلع ويؤدي أحياناً لمشاكل في التنفس مثل السعال المزمن أو الربو، وهناك العديد من الطرق لتشخيص الإصابة بارتجاع المريء وهي:

- 1 - الخضوع للتصوير بالأشعة السينية بعد شرب محلول الباريوم وذلك لفحص الجهاز الهضمي العلوي.
- 2 - التنظير العلوي، عن طريق إدخال أنبوب مرن بكاميرا صغيرة في المريء لفحصه وأخذ عينة من الأنسجة وفحصها.
- 3 - قياس ضغط المريء عن طريق إدخال أنبوب مرن في المريء لقياس قوة عضلاته.
- 4 - مراقبة درجة الحموضة في المريء من خلال إدخال شاشة في معرفة ما إذا كان حمض المعدة يدخلها أم لا.

في معظم الحالات، قد يكون إجراء التغييرات في نمط الحياة والأدوية كافية لمنع أعراض ارتجاع المريء أو تخفيفها، ولكن في حالات أخرى تكون الجراحة خياراً ضرورياً للعلاج من ارتجاع المريء وذلك عندما لا يكون هناك أي جدوى من تغيير نمط الحياة والأدوية في إيقاف أعراض هذا المرض خاصة في حال زادت مضاعفاته.



Climate change “may have played a key role” in coronavirus pandemic, study says

Human-caused climate change “may have played a key role” in the coronavirus pandemic. That’s the conclusion of a new study which examined how changes in climate have transformed the forests of Southeast Asia, resulting in an explosion of bat species in the region.

The researchers found that, due to changes in vegetation over the past 100 years, an additional 40 species of bat have moved into the region, carrying with them 100 more types of bat-borne coronaviruses. Bats are known carriers of coronaviruses, with various species carrying thousands of different types. Many scientists believe the virus that started the worldwide COVID-19 pandemic originated in bats in southern China’s Yunnan province or neighboring areas before it crossed paths with humans. These findings have scientists concerned about the probability that climate change will make future pandemics more likely. «If bats carrying around 100 coronaviruses expanded into a new area due to climate change, then it would seem likely that this increases, rather than decreases, the chance that a coronavirus harmful to humans is present, transmitted, or evolves in this area”, explains Dr. Robert Beyer, lead author of the study and a researcher

at the University of Cambridge.

China Hunt For Virus Origins

The researchers used climate records to create a map of the world’s vegetation as it was a century ago. Using knowledge of the type of vegetation required by different bat species, they determined the global distribution of each species in the early 1900s. They then compared this to current bat populations. Their results reveal that bat species richness — the number of different bat species found in a given area — has flourished in this pocket of Southeast Asia more than any other place on Earth. The image below, from the study, shows how the forests of southern China, Myanmar and Laos have changed over the past century, enhancing the habitat favored by bats and allowing more species to proliferate. This distinct bullseye over the region shows the increase in bat species richness. The study does not consider overall population sizes, just the diversity of bat species in the area. According to the authors, climate changes such as increases in temperature, sunlight and carbon dioxide, which affect the growth of plants and trees, have shifted the makeup of vegetation in southern China, turning tropical shrubland into

tropical savannah and deciduous woodland. This type of forest, the authors contend, is more suitable to bat species. The study calls this area in Southeast Asia “a global hotspot “for bat species and points to genetic data suggesting that SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19, originated in this region. This, the authors say, provides the first evidence of a way that climate change could have played a direct role in the emergence of the virus. «We estimate that, over the past century, climate change caused a significant increase in the number of bat species in the location where SARS-CoV-2 likely originated”, said Beyer. This increase suggests a possible mechanism for how climate change could have played a role in the origin of the pandemic. A team of researchers from the World Health Organization was finally allowed into Wuhan, China, in January to investigate the source of the outbreak, which was first reported in that city a little over one year ago. A leading theory among scientists is that the virus originated in bats before making the jump to humans, potentially through an animal host like pangolins. Some of the first cases were linked to a wildlife market in Wuhan. But as of now, this is only a theory, and researchers are just beginning to formally investigate the origins of the pandemic.

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

مرسيدس GLB-class لعام 2021 تنافس بي إم دبليو X1.. الأسعار والمواصفات

تطرح ماركة مرسيدس نسخة جديدة لعام 2021 من طراز GLB-class تنافس بها الماركة موديلات أبرزها طراز بي إم دبليو X1، وفولفو XC40. وتقدم موقع «كار أند درايفر»، عرضاً لمواصفات وقدرات النسخة الأحدث من طراز مرسيدس GLB-class، شمل الكشف عن قوة محركه، والفئات المتوفرة منه للبيع، وتكلفته الرسمية.

الأسعار

يتوفر من طراز مرسيدس GLB-class بنسخته الجديدة لعام 2021، فئتان للبيع بتكلفة مختلفة، الفئة الافتتاحية من الطراز باسم GLB 250 وتكلفتها 39,045 ألف دولار، ثم فئة GLB450 4Matic، وتكلفتها 41,045 ألف دولار.

المحرك

يطرح الطراز بمحرك توربيني بسعة 2.0 لتر، ذو 4 أسطوانات، وينتج قوة 221 حصان، مع ناقل سرعة أوتوماتيكي dual-clutch مزود بـ 8 سرعات، ومعدل تسارع من صفر حتى سرعة 60 ميل خلال 6.0 ثانية.

التقنيات

وتطرح مرسيدس طراز GLB-class بنسخته الأحدث لعام 2021، بمنظومة تقنية تشمل شاشة معلومات بمنطقة التحكم الوسطى بقياس يتراوح ما بين 7.0 و 10.3 بوصة، تعمل بأنظمة أبل كار بلاي وأندرويد أوتو، بالإضافة لوصلات USB-C، وخاصية بلوتوث، مع قابلية الشحن اللاسلكي للهواتف الذكية التي تتوفر بتكلفة إضافية على تكلفة السيارة، تصل لـ 200 دولار.

الأمن والحماية

اختتم موقع «كار أند درايفر» عرضه لمواصفات وقدرات الطراز GLB-class بنسخته الجديدة لعام 2021، بالكشف عن أنظمة الأمن والحماية المضافة له، وتشمل نظام للفرامل ذاتية التفعيل في حالات الطوارئ، ونظام للحفاظ على المسار، وتنبيه السائق في حالة الخروج عن المسار، بالإضافة لنظام للحفاظ على مسافة آمنة بين السيارة وما حولها من مركبات عبر ضبط السرعة، وتنبيه السائق عند الاقتراب أكثر من اللازم من السيارات من حوله.



تويوتا تطرح Camry المعدلة في أسواق جديدة

Safety Sense مطور لتفادي الحوادث، إذ باتت منظومة الفرملة الآلية قادرة على التعرف على المشاة على الطرقات، فضلا عن نظام النقطة العمياء للمرايا.

وستطرح هذه السيارات بمحركات هجينة صديقة للبيئة، تضم محرك بنزين بسعة لترين ونصف الليتر يعززم 178 حصانا، ومحركا كهربائيا يعمل معه ويولد عزم 120 حصانا أيضا.

وستتوفر هذه السيارات في الولايات المتحدة وأوروبا بنظام دفع أمامي، أما النسخ المخصصة لليابان من المفترض أن تحصل على نظامي دفع أمامي ورباعي.



وعلى تصميم جديد للمقاعد لتصبح أكثر راحة أثناء السفر والرحلات الطويلة.

كما جهزت هذه المركبات بأنظمة لطلب النجدة في حالات الطوارئ، يمكنها تحديد موقع السيارة عبر الأقمار الصناعية، وحصلت على نظام

أعلن وكلاء شركة تويوتا أن النموذج المعدل الجديد من سيارات Camry سيصل إلى اليابان وبعض الأسواق العالمية الأخرى.

ويتميز النموذج الجديد عن سيارات Camry السابقة بشبك أمامي أكبر وأكثر تميزاً من ناحية التصميم، وبممتصات صدمات أكثر بروزاً، وإضافات من الكروم اللامع على عناصر الهيكل الخارجية، فضلا عن فتحات هوائية إضافية من الخلف، وجنح هوائي صغير على مؤخرة صندوق الأمتعة لزيادة الثبات على السرعات العالية.

وداخلها حصلت هذه السيارة على تعديلات ملحوظة أيضا إذ أصبحت الشاشة اللمسية فيها بارزة إلى الأعلى من منتصف واجهة القيادة، كما حصلت على تقنيات لشحن الهواتف لاسلكيا،

Hyundai challenges Kia with the new Tucson

Hundai has revealed its new modified Tucson model, which many have described as the strongest competitor to Kias Sportage cars.

The new Tucson N Line is most distinguished by the unique design of its front fascia, where the lighting units overlap with the radiator grille elements, as well as the unique shape of the base lamps and fog lights.

Hyundai's designers were keen to show the power and sportiness in this car, as they made the chassis more prominent in the circumference of the wheels compared to previous Tucson models, also made it more streamlined and equipped it with air holes of different shapes, and provided the vehicle with an air spoiler installed on the back of the roof to increase stability at high speeds. Frames on distinctive chrome discs, 19 inch

As for the cabin of the vehicle, it was decorated with metal N Line logos, the seats were embroidered with red threads to acquire the

characteristic of sports car seats, and the steering interface was equipped with a large touch screen installed in the middle, and an additional screen opposite the driver that works as an electronic instrument panel.

The car got light and rain sensors, distance sensors, front and rear cameras, and advanced electronic safety systems to avoid accidents and maintain the lane while moving on the highways.

The new N Line relies on turbo-charged petrol engines with a capacity of 1.6 liters with a torque of 150 horsepower, and turbocharged gasoline engines with a torque of 180 horsepower, turbocharged diesel engines that generate torque equivalent to 136 horsepower, and versions with hybrid engines that generate torque equivalent to 265 horsepower will be launched from them.



تحسن الطلب على الفلل يقود تعافي أسعار العقارات في أبوظبي خلال 2021

أظهرت دراسة حديثة، أن تحسن الطلب على الفلل في إمارة أبوظبي الإماراتية يدعم استقرار أو تعافي الأسعار بالسوق في عام 2021، ومن المرجح أن تحذو الشقق حذوها بحلول نهاية العام، حسب تقرير شركة الاستشارات العقارية «فاليوسترات».

وأضافت «فاليوسترات» في تقرير نشر على موقعها الإلكتروني، أنه من المتوقع أن ترتفع معنويات السوق وقد تتجه نحو القاع خلال عام 2021 مع استمرار إطلاق التطعيم ضد فيروس كوفيد-19.

ورصد التقرير أن متوسط القيمة السكنية في أبوظبي بلغ 772 درهماً للمقدم المربع في الربع الرابع من عام 2020، بانخفاض 9.5%.

ورجح أنه مع وصول إمدادات جديدة متوازنة إلى أبوظبي في السنوات القادمة، يمكن أن تستقر قيمة الإيجارات وتقيم رأس المال في مواقع الفلل المنشأة وربما تشهد ارتفاعاً تدريجياً، ويمكن للشقق أن تحذو حذوها في نهاية عام 2021.

وبالنسبة لسوق المكاتب في أبوظبي، أفاد التقرير بأنه من المرجح أن يتعزز بمبادرات حكومية جديدة بما في ذلك منح تأشيرات للمتقاعدين المغتربين وتوسيع نظام التأشيرة الذهبية لمدة 10 سنوات لجذب المهنيين الأجانب لاستقرار في الإمارات العربية المتحدة.



انخفاض أسعار الأصول العقارية في المغرب بنسبة 9% سنة 2020

انخفاض بنسبة 1 في المائة.

وفي ما يتعلق بالمعاملات، فقد سجلت ارتفاعاً بنسبة 27,1 في المائة من سنة لأخرى، وتهم هذه الزيادة جميع فئات الممتلكات، بنسب تطور ب 22,1 بالمائة للإقامات السكنية، و47,3 بالمائة للبيع الأرضية، و 24,9 بالمائة للممتلكات ذات الاستعمال المهني.

يشار إلى أن مؤشرات أسعار الأصول العقارية يتم إعدادها بتعاون بين بنك المغرب والوكالة الوطنية للمحافظة العقارية والمسح العقاري والخرائطية. ويتم حساب هذه المؤشرات ذات التأثير الفصلية، باستخدام طريقة البيع المتكرر التي تمكن من التحكم في إشكالية عدم تجانس العقارات. ولا تأخذ هذه الطريقة في الاعتبار سوى العقارات التي تم بيعها مرتين على الأقل خلال الفترة المعنية.

وحسب المدن، ارتفعت الأسعار بنسبة 0,7 في المائة وانخفضت المعاملات بنسبة 17,4 بالمائة بالرباط سنة 2020، في حين سجل مؤشر الأسعار بمدينة الدار البيضاء انخفاضا بنسبة 0,6 بالمائة وتراجعت المعاملات بنسبة 10 بالمائة.

وفي مراكش، شهدت الأسعار انخفاضا بنسبة 1,8 بالمائة وتراجعت المبيعات 10ر1 بالمائة. وفي طنجة، انخفضت الأسعار بنسبة 2,3 بالمائة وتراجعت المعاملات بنسبة 25,2 بالمائة.

وعلى أساس فصلي، سجل مؤشر أسعار الأصول العقارية برسم الفصل الرابع من سنة 2020 ارتفاعاً بنسبة 0,6 بالمائة مقارنة بالفصل الرابع من سنة 2019، بما يعكس ارتفاعاً في أسعار مبيعات الإقامات السكنية بنسبة 0,8 بالمائة، والبيع الأرضية بنسبة 0,5 في المائة، في حين سجلت الممتلكات ذات الاستعمال المهني

سجل مؤشر أسعار الأصول العقارية انخفاضا بنسبة 0,9 برسم سنة 2020، والمعاملات بنسبة 15,2 في المائة، حسب ما أفاد بنك المغرب والوكالة الوطنية للمحافظة العقارية والمسح العقاري والخرائطية.

وأوضح المصدر ذاته أن هذا التراجع في مؤشر أسعار الأصول العقارية يعزى إلى انخفاض بنسبة 1ر2 في المائة لأسعار الإقامات السكنية، وبنسبة 0,6 في المائة بالنسبة للبيع الأرضية، وبنسبة 0,4 في المائة بالنسبة لأسعار الممتلكات ذات الاستعمال المهني.

وأضاف المصدر ذاته أن انخفاض عدد المبيعات هم مجموع الفئات حيث سجل انخفاض بنسبة ناقص 18,2 في المائة بالنسبة للإقامات السكنية، وناقص 7,7 في المائة بالنسبة للبيع الأرضية، وناقص 5,4 في المائة بالنسبة للممتلكات ذات الاستعمال المهني.

U.S. housing starts fell more than expected in January amid soaring lumber prices

U.S. homebuilding fell more than expected in January amid soaring lumber prices, though a surge in permits for future construction suggested the housing market remains supported by lean inventories and historically low mortgage rates.

Housing starts decreased 6.0% to a seasonally adjusted annual rate of 1.580 million units last month, the Commerce Department said. Economists polled by Reuters had forecast starts would drop to a rate of 1.658 million units in January. Homebuilding fell 2.3% on a year-on-year basis.

The housing market has outperformed other sectors of the economy during the Covid-19 pandemic, supported by lower mortgage rates and demand for spacious

accommodations for home offices and schooling. But expensive inputs and lack of land pose a threat to continued robust housing market gains.

A survey on showed confidence among single-family homebuilders edged up in February. But builders complained that record-high lumber prices were "adding thousands of

dollars to the cost of a new home and causing some builders to abruptly halt projects."

Softwood lumber prices jumped a record 73% on a year-on-year basis in January, according to data from the Labor Department. Still, the housing market remains supported by historically low mortgage rates and lean inventories of previously owned

homes.

Permits for future homebuilding shot up 10.4% to a rate of 1.881 million units in January. Permits typically lead starts by one to two months.

Single-family homebuilding, the largest share of the housing market, tumbled 12.2% to a seasonally adjusted annual rate of 1.162 million units. Single-family starts had increased for eight straight months. Single-family building permits rose 3.8% to a rate of 1.269 million units in January.

Starts for the volatile multi-family segment surged 17.1% to a pace of 418,000 units. Building permits for multi-family housing projects soared 27.2% to a pace of 612,000 units.



أضف هذا النوع من السمسم إلى نظامك الغذائي



تحتوي على المغنسيوم الذي يعزز النوم.

وتساعد على عزل جسمك.

تحافظ على صحة عظامك.

الأرق هو أحد الأعراض الشائعة لنقص المغنسيوم، والذي قد يصاحب النوم المضطرب والاستيقاظ بشكل متكرر في أثناء الليل، يمكن أن يساعد المغنسيوم أيضاً على علاج الأرق المرتبط بمتلازمة تلمل الساقين.

الكالسيوم الموجود في بذور السمسم الأسود أهم معدن لصحة العظام، كما أنها تحتوي على عديد من المعادن الأخرى التي تساعد في الحفاظ على قوة عظامك، مثل المغنسيوم والفوسفور والكالسيوم والنحاس والحديد والزنك الذين يلعبون دوراً في الحفاظ على كثافة العظام.

تساعد على الهضم.

بذور السمسم الأسود غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية، التي يمكن أن تزيل جدران الأمعاء وتساعد على علاج الإمساك، كما أن البذور غنية بالألياف التي يمكنها تحسين حركة الأمعاء، ومن ثم تحمي الجهاز الهضمي من مشكلات عديدة.

وأضرار القلب والسرطان، ويبدو أنه يحمي من السمّة.

تحسن ضغط الدم.

وجدت دراسة صغيرة أجريت على 30 بالغاً أن تناول كبسولة تحتوي على 2.5 جرام من وجبة بذور السمسم الأسود يومياً لمدة أربعة أسابيع أدى إلى انخفاض كبير في ضغط الدم الانقباضي، كما وجدت مراجعة منهجية للبحوث بخصوص تأثيرات بذور السمسم في ضغط الدم أن خمسا من أصل سبع دراسات سريرية لاحظت تحسناً كبيراً في ضغط الدم، ومع ذلك، لاحظ الباحثون أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد هذه النتائج الأولية.

لها خصائص مضادة للسرطان.

يعتقد أن اثنين من المركبات الموجودة في بذور السمسم الأسود "السمسمول والسمسمان" يسهمان في خصائصهما المضادة للسرطان، يلعب السيسامين دوراً في الوقاية من السرطان، ويعزز أيضاً تدمير الخلايا السرطانية من خلال موت الخلايا المبرمج والالتهام الذاتي.

تحتوي على دهون صحية.

من الفوائد الأخرى للسمسم الأسود أنه مصدر جيد للدهون الصحية التي يحتاج إليها جسمك لإنتاج الطاقة لأداء عديد من العمليات الحيوية والفسولوجية المرتبطة بالقلب والعضلات وخلايا الدم والجهاز العصبي، الدهون ضرورية أيضاً لامتصاص العناصر الغذائية التي تذوب في الدهون

كل ما نحتاج إليه للحفاظ على صحتنا، منحتنا لنا الطبيعة من أطعمة ونباتات، واحدة من هذه الأطعمة الصحية هي بذور السمسم الأسود أو حبة البركة، وهي بذور لها شعبية واسعة في جميع أنحاء العالم بسبب فوائدها الصحية العديدة، تمتلك هذه البذور الصغيرة المسطحة بمضادات الأكسدة والأحماض الدهنية الصحية.

ورغم أن هناك أنواعاً من بذور السمسم، تتميز بذور السمسم الأسود عن الأنواع الأخرى بسبب هيكلها الخارجي المغذي وسوف نستعرض في هذا المقال فوائد السمسم الأسود للجسم.

غنية بمضادات الأكسدة.

مضادات الأكسدة مواد تلعب دوراً مهماً في منع أنواع مختلفة من تلف الخلايا في جسمك أو إبطائها، ويعتقد أن مضادات



الأكسدة

تحمي من الإجهاد التأكسدي الذي يسهم في تطور عديد من الحالات المزمنة، مثل مرض السكري

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





أفضل ألعاب الذكاء للأطفال 7 سنوات

وشيء جديد، وهكذا من عليه الدور يكرر كل الكلمات السابقة مع إضافة كلمة جديدة، ومن ينسى كلمة يخرج من اللعبة، والمتبقي إلى النهاية هو الفائز.

كيفية تنمية مهارات الطفل 7 سنوات

هناك بعض الأمور التي قد تنمي مهارات طفلك المختلفة في سن سبع سنوات، إليك بعضها:

* اجعلي طفلك يمارس نشاطاً رياضياً مناسباً، وفري له دراجة، إذ إن الأطفال في هذه السن يكونون قادرين على ركوب الدراجات، يساعد ذلك على تنمية مهارات طفلك الحركية. تحدثي مع طفلك عن معنى كونه مواطناً في بلده، وتحدثي معه عن الأعمال الخيرية، واجعليه يشارك في أحد المشاريع التطوعية الملائمة لسنه، ينمي ذلك المهارات الاجتماعية لطفلك.

* اقترني لطفلك في مجالات متنوعة، واجعليه يختار معك الكتب التي تثير شغفه، ينمي هذا الأمر مهارات طفلك اللغوية والعقلية.

* اطلبي من طفلك المشاركة في الأعمال المنزلية، ليكون قادراً على الاعتماد على نفسه، وتنمية مهارات التعاون والمشاركة والعمل في فريق.

تنمية الذكاء بصورة كبيرة، وتحسن قدرة طفلك على العصف الذهني، والمراقبة والتعلم، واتخاذ القرارات بسرعة وعفوية، تعتمد اللعبة على أكثر من شخص بحيث يشارك كل واحد بجملته واحدة لتكوين قصة مجهولة، فمثلاً تبدئين أنت بقولك «في يوم مشمس جميل خرجت الحيوانات إلى الغابة يبحثون عن الطعام»، ثم اتركي طفلك يكمل بجملته أخرى، ثم أبيه، ثم أحد أطفالك الآخرين، حتى يصل أحدكم لنهاية القصة.

4 - ألعاب الذاكرة:

تنمي ألعاب الذاكرة ذكاء الأطفال وذاكرتهم قصيرة المدى، هناك ألعاب متنوعة للذاكرة، أسهل هذه الألعاب أن تقولي اسم شيء ما أمام طفلك، كمفتاح مثلاً، ثم يضيف هو شيء كدراجة، ثم الآخر يقول مفتاح ودراجة



ورق كرتوني، ثم تقطيعها إلى مربعات صغيرة باستخدام قاطع حاد، ثم اطلبي من طفلك إعادة تكوينها مرة أخرى، بعض الألغاز الأخرى قد تناسب الأطفال في هذه السن مثل السودوكو والكلمات المتقاطعة، تنمي الألغاز القدرات العقلية للأطفال، وتعزز التآزر العصبي البصري لديهم.

2 - التمثيل:

يمكنك أن تلعب مع أطفالك لعبة مسرحية، بحيث يمثل كل فرد منكم شخصاً ما، كالطبيب والمريض، والمدرس والتلميذ، والضابط واللص، وتعلمي أن تضيفي بعض التحديات لدوره كأن تطرحي عليه بعض الأسئلة الصعبة، أو تضعي في طريقه بعض العقبات، وتركي له الفرصة حتى يتجاوزها، ينمي التمثيل الذكاء اللغوي والإبداعي والاجتماعي عند الأطفال.

3 - ابتكار قصة من مجموعة جمل قصيرة:

تساعد هذه اللعبة على

في السابعة من العمر، يكون طفلك لديه شغفاً بالمعرفة والتعلم، ويكون متطلعاً إلى معرفة مزيد عن العالم من حوله، الأطفال في هذه السن يكونون مكتشفين وباحثين ومحللين بالفطرة، ويسألون عن كل شيء بداية من لماذا السماء لونها أزرق إلى من أين يأتي الأطفال، كما يسعدون بمشاركة المهارات والمعلومات مع الأطفال الأصغر سناً، ويرغبون في أن يتحدثوا معك عن الأمور التي تعرفوا إليها في المدرسة، إذا كنت ترغبين في تنمية ذكاء أطفالك ومهاراتهم فهذا المقال من أجلك، سنذكر لك فيه مجموعة ألعاب ذكاء للأطفال 7 سنوات، كما سنذكر لك بعض الطرق لتنمية مهاراتهم المختلفة.

ألعاب ذكاء للأطفال 7 سنوات

هناك ألعاب عديدة تنمي ذكاء الأطفال ومهاراتهم المختلفة، إليك بعضها في السطور القادمة:

1 - الألغاز «البازل»:

هناك أنواع عديدة من البازل، بعضها يناسب الأطفال من سن سنة، وبعضها يتحدى قدرات البالغين العقلية، اختاري نوع البازل الذي يناسب الأطفال في سن سبع سنوات، ويمكنك تحضير واحد بنفسك، عن طريق لصق صورة كبيرة للعائلة على

13 Educational Youtube Channels For Toddlers

These educational YouTube channels for toddlers are great! If you're looking for a way to let them learn safely online, these 13 options are the perfect place to start!

Make youtube educational for your toddler! Check out these 13 must see youtube channels that will help educate your toddler as they have fun!

1. SUPERKIDS

This channel has practically everything a toddler needs to learn as they grow up. From educating them on colors to nursery rhymes and silly songs, it's a perfect educational channel for toddlers.

2. SCISHOW

In this channel, kids get to learn about different things on themed days. For instance, on Mondays, kids can learn something interesting and unique about the world and on Fridays, they can learn the latest in science news.

3. ABCKIDTV - NURSERY RHYMES

It's a channel designed to help kids under the age of 6 learn about numbers, colors, shapes, animals and a lot more. It is a massively popular channel.

4. CRASH COURSE KIDS

Crash course kids explores science and makes it interesting enough for your toddler to understand the subject.

5. DREAM ENGLISH KIDS

This channel provides a unique and stupidly fun way for kids to learn English. Kids can sing and dance alongside Matt as they learn more about the English language.

6. COOL SCHOOL

Let your kids join superheroes, storytellers and craft teachers as they teach, laugh, play and learn in a super fun way. There is never a boring day when Ms. Booky is teaching.

7. SESAME STREET

Sesame Street is produced by a non-profit educational organization which creates cartoon characters and other avatars to help kids learn about a bunch of

subjects in a fun way.

8. IT'S OKAY TO BE SMART

Let the kids become smart through this nerd channel as they learn about science and a bunch of related subjects. Let them know that it's Okay to be smart.

9. BRAVE WILDERNESS

You kids will learn everything they need to know about different types of animals present in our wilderness, right from the comfort of their homes. This is a realistic channel that brings videos shot from actual wilderness and narrated in a simple and exciting way.

10. LITTLEBABYBUM

Little Baby Bum is another nursery rhyme channel that uses 3D and 2D technology to bring about great and exciting videos for the kids. It's a good learning platform and kids can easily sing and dance along to the repetitive rhymes.

11. SIMPLE KIDS CRAFTS

Simple Kids Crafts teaches the kids how to make different forms of

craft using dolls, miniature objects and much more. It is an interactive and step-by-step learning channel for kids who want to build stuff.

12. FUN KIDS PLANET

On this channel, kids get to learn about a bunch of different surprises and toys from across the planet. The channel is updated twice every day and it will definitely keep your kids entertained for hours. Let them watch to learn about numbers, alphabets and rhymes in a fun and exciting way.

13. RYAN TOYSREVIEW

How about learning about toys from a kid who uses and reviews them himself? Ryan might be the most spoiled kid on the planet (with all those toys!) but he is also fun to watch and educative. He offers his review on most toys your kid will want and tells them why they are cool or not. Not your typical kind of education for a kid but the channel is interesting and informative. And kids love it!

When it comes to finding educational resources online, YouTube can be a great resource when carefully monitored!

المدارس ثلاثية الأبعاد تحدث ثورة عالمية في مجال التعليم

أصبح التوسع في استخدام الطابعات ثلاثية الأبعاد توجهًا عالميًا يشمل العديد من المجالات التي تبدأ من المهمات الطبية وتمتد إلى المجالات الإنشائية ومنها المدارس ثلاثية الأبعاد التي يمكن أن تحدث ثورة في تشييد الأبنية التعليمية حول العالم.

يتم إجراء العديد من التجارب لبناء منشآت بواسطة طابعات ثلاثية الأبعاد في وقت قياسي، من بينها مجمع إنشائي في مدغشقر، تقول إذاعة صوت ألمانيا «دويتشه فيله» إنه يمكن أن يصبح أول مدرسة في العالم يتم إنشاؤها بهذه الطريقة. ونشرت «دويتشه فيله» مقطع فيديو يرصد خطوات إنشاء المدرسة ثلاثية الأبعاد التي تشمل إنشاء حوائط خرسانية بواسطة تلك التقنية، مشيرة إلى أن مصممها يقول إن بنائها لم يستغرق سوى أيام.

يعد عامل الوقت من الأمور المهمة فيما يتعلق بإنشاء المباني المستخدمة للدراسة لاعتبارات السلامة، بحسب «دويتشه فيله» التي أشارت إلى أن إنشاء المدارس في أيام يعد إنجازًا كبيرًا مقارنة بالشهور الطويلة التي يتطلبها ذلك باستخدام الطرق التقليدية.

يضاف إلى ذلك أن تلك المدارس يتم تشغيلها بواسطة الخلايا الشمسية، وأهم ما يميزها أنه يمكن إنشاؤها بسهولة حتى في المناطق النائية.

وتابعت: «ستكون المدرسة التي تم إنشاؤها بالطباعة ثلاثية الأبعاد، أول مدرسة في العالم بهذه التقنية وإذا نجحت سيتم تعميم إنشائها في مدغشقر وفي الأماكن الأخرى حول العالم التي تعاني من نقص المنشآت الدراسية».



7 طرق تساعدك على المذاكرة بفاعلية

حفصة جودة

يعتقد الكثير من الناس أن المذاكرة لساعات طويلة أفضل طريقة للنجاح والحصول على أعلى الدرجات، لكن الدراسات أظهرت أن أكثر الطلاب نجاحًا يقضون وقتًا أقل في المذاكرة عن أقرانهم لأنهم يذاكرون بفاعلية وذكاء. يمكنك بسهولة أن تتعلم عادات المذاكرة الفعالة والذكية لتحسين قدرتك على الاحتفاظ بالمواد، حيث يواجه الطلاب عادة العديد من المشكلات والمخاطر التي تحد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم. بالطبع لا توجد طريقة واحدة مناسبة للجميع عند التعلم، حيث تختلف القدرات من شخص لآخر، لذا من الضروري أن تحدد أي الطرق تنجح معك لتلتزم بها ولا ترهق نفسك وتضيع وقتك بما لا ينفعك. هناك طرق غير فعالة، حيث يلجأ بعض الطلاب إلى تقنيات تعلم تستغرق وقتًا طويلًا فتمنحهم شعورًا وهمًا بالإنجاز، هذه الطرق تتسبب في نسيان ما تعلموه خلال عدة أسابيع قليلة، من بين هذه الطرق المذاكرة لوقت طويل.

المذاكرة الجماعية

في تلك الطريقة يذاكر الطالب مادة واحدة لوقت طويل مع تكرار العبارات بغرض حفظها ومراجعة الموضوعات قبل الانتقال لمادة أخرى، مع تسطير المفاهيم المهمة وإبرازها ثم مراجعتها.

مشكلات المذاكرة

هناك 3 مشكلات رئيسية يواجهها الجميع في أثناء المذاكرة سواء كانوا طلابًا في المدارس أم الجامعات أم حتى في الدراسات العليا.

الملاحظة والتسويق

تتعدى الملاحظة على نفسها، فعندما تبدأ في ذلك تستمر لفترة طويلة ويضيع الكثير من الوقت، لذا ابدأ سريعًا أو ادخل نفسك وخطط للمذاكرة بضع دقائق فقط حتى تنغمس في الأمر، تصفح الدرس قبل أن تبدأ المذاكرة

فهذا من شأنه أن يثير اهتمامك ويدفعك للمواصلة.

التركيز

يعاني البعض من ضعف القدرة على التركيز لذا من الضروري أن تزيل المشتتات الخارجية أو تقللها قدر الإمكان قبل بدء المذاكرة، اقرأ المادة بصوت عالٍ أو قم بدور المعلم وشرحها لنفسك لزيادة التركيز.

الملل

إذا كنت تعاني من الملل سريعًا فحدد جدولًا بفترات مذاكرة قصيرة لتجنب الملل وإضاعة الوقت، وحاول أن تثير بعض الاهتمام باستخدام أقلام ملونة أو رسومات توضيحية، تحدث بصوت عالٍ عند المذاكرة لجذب انتباه عقلك، ويمكنك أن تذاكر في مجموعة للتخلص من الملل.

طرق المذاكرة الفعالة

اختر من بين هذه الطرق أكثرها نجاحًا معك، فليس من الضروري أن تتبعها جميعًا.

ضع خطة وأهدافًا

استخدم تقويمًا مناسبًا لتحديد خطة الدراسة لكل يوم، بإمكانك أن تضع خطة أسبوعية أو شهرية مع الحفاظ على قدر من المرونة حتى لا تشعر بالإحباط عند حدوث أمر طارئ، يجب أن تضم الخطة كل ما يتعلق بالمذاكرة من واجبات واختبارات.

ممارسة الرياضة

رتب المواد حسب الوقت المناسب لمذاكرتها بشكل أفضل وفقًا لقدراتك، فمثلاً إذا كانت المادة تتطلب تركيزًا كبيرًا حدد موعدها في الخطة في أكثر أوقات اليوم تركيزًا بالنسبة لك، وحدد أهداف كل مادة وكل جلسة مذاكرة حتى تصبح المذاكرة فعالة وتشعر بالإنجاز عند تحقيقها.

استخدم الكتب الورقية

رغم أن المذاكرة من الأجهزة اللوحية ووسائل التعلم الإلكتروني أكثر سهولة، فإن المواد المطبوعة أكثر فاعلية عندما يتعلق الأمر بالدراسة، فقد وجد أستاذ في علم النفس أنه من الصعب تذكر المواد عند قراءتها على الشاشة، حيث يحتاج الأمر لقراءتها عدد مرات أكثر

مقارنة بالقراءة من كتب مطبوعة.

اختر مكانًا مناسبًا

من المهم أن تختار مكانًا يساعدك على التركيز ويتميز بالهدوء النسبي مع الاهتمام بالإضاءة والتهوية، ابتعد عن غرف النوم والمعيشة عند المذاكرة من المنزل فهذه المناطق تضم الكثير من المشتتات.

المذاكرة على فترات قصيرة

حدد جلسات المذاكرة على فترات قصيرة نحو نصف ساعة على سبيل المثال مع راحة لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة، تساعد الجلسات القصيرة نقاط الاشتباك العصبي على معالجة المعلومات بشكل أفضل بكثير من الجلسات الطويلة.

اختر نفسك باستمرار

أثبتت عقود من البحث أن الاختبار الذاتي ضروري لتحسين المستوى الأكاديمي، لذا بعد مذاكرة كل درس احرص على اختبار نفسك بشأن المفاهيم الأساسية وإجابة أكبر قدر من أسئلة التدريب من مصادر مختلفة، فهذه الطريقة تساعد على ثبات المعلومات بشكل أكبر.

اصنع الروابط

يعتقد الخبراء أن الفرق في اختلاف طريقة المذاكرة له عامل كبير في استيعاب المادة، يصنع المتعلمون السريعون روابط بين الأفكار فيما يعرف بالتعلم السياقي، حيث تصبح المعلومات مرتبطة ببعضها البعض ومنطقية بشكل كبير مما يسهل عملية استرجاعها.

العقل السليم في الجسم السليم

أخيرًا، فالأهم قبل ذلك كله الاهتمام بتغذية العقل والجسم من تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة بانتظام، احرص أيضًا على النوم عدد مناسب من الساعات، فقلة النوم تؤثر على التركيز والاستيعاب بشكل كبير.

ارفق بنفسك وابتعد عن التوتر ولا تتعجل النتائج فما يأتي سريعًا يذهب سريعًا.

تلميذة صغيرة تصبح معلمة كبيرة في أحد أحياء مصر

على الدروس باستمرار، قال: «بمجرد إغلاق المدارس، بدأت ريم بتعليمنا كي لا ننسى ما تعلمناه في المدرسة. أحب الأتسة ريم، لأنني أفهم اللغة العربية والرياضيات والإنجليزية حقًا بفضل تدرسيها لنا.» وتأمل الخولي عندما تكبر في أن تعمل كمدرسة لمادة الرياضيات.

«وأضافت قائلة: «لم تشجعني أمي في البداية، لأن صوتي كان مرتفعًا، لكنها شجعتني عندما رأته تفاعل التلاميذ معي والاستفادة مني، وأخبرتني أنه يمكنني القيام بذلك طالما أحببت ذلك.»

أنحاء مصر بسبب جائحة كورونا. قالت الخولي لوكالة «رويترز»: «اعتقدت أنه بدلاً من جعلهم يلعبون في الشارع، يمكنني تعليمهم. أستيقظ في الصباح، أصلي ومن ثم ادعوهم لبدء الدراسة. أعلمهم اللغة العربية والرياضيات والدين واللغة الإنجليزية.»

في بداية الأمر، كانت الخولي تستخدم جهاز كمبيوتر محمول فقط قبل إعطائها سبورة وبعضاً من الطباشير. أما الآن، أصبح لديها سبورة بيضاء وأقلام ماركر تبرعت بها شركة محلية. محمد عبد المنعم، 9 أعوام، والذي يواكب

ريم الخولي، 12 عامًا، تعلم الأطفال في حيها حيث لاتزال المدارس مغلقة وسط جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، في قرية إتميدة بمحافظة الدقهلية، مصر، 7 فبراير 2021 كل يوم، يتجمع ما يصل إلى 30 طفلًا لتلقي دروسهم في مدرسة أقامتها فتاة صغيرة، في أحد شوارع القرية الضيقة في محافظة الدقهلية شمالي مصر.

المدرسة هي ريم الخولي، البالغة من العمر 12 عامًا، والتي بدأت تقدم التعليمات لجيرانها الأصغر سنًا في إتميدة، على بعد نحو 80 كيلومترًا (50 ميلًا) شمال شرق القاهرة، عندما تم إغلاق المدارس في جميع



10 minute home toning workout

Firm up your bum, abs, legs and arms with this 10-minute home toning workout.

You'll need a resistance band (also called an exercise band) for some of the exercises.

If you don't have one, you can use bottles of water or other weighted objects. This toning exercise routine counts towards your recommended weekly activity target for strength.

Before you begin, warm up with this 6-minute warm-up.

Afterwards, cool down with a 5-minute stretch.

The 3/4 press-up or full press-up: 2 sets of 12 to 15 repetitions (reps)

Place your hands underneath your shoulders with your arms fully extended, palms flat and fingers facing forward. Rest your knees on the floor. Bend at your elbows, lowering your chest down, no lower than 5cm from the floor. Push back up and repeat.

The full press-up

Place your hands underneath your shoulders with your arms fully extended, palms flat and fingers facing forward. Keep your legs straight and knees off the floor.

Bend your arms at your elbows, lowering your chest until it's 5cm above the floor and your elbows reach 90 degrees.

Keep your back and legs straight at all times, as if your body was a plank. Try not to bend or arch your upper or lower back as you push up. Push back up and repeat.

Tricep dip: 2 sets of 12 to 15 reps

Sit on the floor with your knees bent, feet on the floor, hands on the floor behind you with fingers pointing towards your body.

To begin, lift your hips off the floor. Now, slowly bend your elbows and lower your body close to the floor and slowly push back up, but don't lock the elbows. For more of a challenge, rest your hands on a stable bench or step.

Shoulder press: 2 sets of 12 to 24 reps

Place the resistance band under both feet, stand tall with your arms bent and by your sides, fists raised to shoulder level.

Without lifting your shoulders, slowly extend your arms above your head until they come together, and then widen the hand grip as you return your arms to their starting position.

Shoulder press with lunge: 1 set of 12 to 24 reps on each side

Get into position by putting your right foot forward. Place the resistance band under the right foot and hold onto both ends.

As you bend your legs to drop into a lunge, straighten your arms above your head as high as feels comfortable.

Slowly return to the starting position and repeat.

Biceps curl: 2 sets of 12 to 24 reps

Standing tall with feet hip-width apart, place the resistance band under 1 foot, or 2 for more of a challenge. Keep your stomach flat and squeeze your bum.

Hold the band with arms straight and by your sides, and palms facing out. Slowly bend from the elbow, raising your fists to your shoulders, keeping your elbows tucked in.

Slowly lower the band down and repeat.

Lateral raise: 2 sets of 12 to 24 reps

Stand tall with feet hip-width apart. Place the resistance band under both feet. Keep your stomach flat and squeeze your bum.

Hold the band in each hand, palms facing in, and arms straight by your sides. Slowly raise both arms, keeping them straight, up to shoulder height, taking care not to lift your shoulders.

Slowly lower and repeat.

Squat: 2 sets of 15 to 24 reps

Stand with your feet shoulder-width apart and your hands down by your sides or stretched out in front for extra balance.

Lower yourself by bending your knees until they're nearly at a right angle, with your thighs parallel to the floor.

Keep your back straight and don't let your knees extend over your toes.

Lunge: 1 set of 15 to 24 reps with each leg

Stand in a split stance, with your right leg forward and left right back. Slowly bend the knees, lowering into a lunge, until both legs are nearly at right angles.

Keeping the weight on your heels, push back up to starting position.

Keep your back straight and don't let your knees extend over your toes.

Stomach crunch: 2 sets of 15 to 24 reps

Lie down on your back, knees bent and hands behind your ears. Keeping your lower back pressed into the floor, raise your shoulder blades no more than 7.5cm off the floor and slowly lower down.

Don't tuck your neck into your chest as you rise, and don't use your hands to pull your neck up.

Back raise: 2 sets of 15 to 24 reps

Lie down on your chest and place your hands by your temples, or extended out in front for more of a challenge.

Keeping your legs together and feet on the ground, raise your shoulders off the floor no more than 7.5cm and slowly lower down.

Keep a long neck and look down as you perform the exercise.

Now cool down with this 5-minute stretch and cool-down routine.



أفضل التمارين المكتبية للوقاية من أضرار الجلوس فترات طويلة

لمدة 20 ثانية.

Arm Circles

قف مباعداً قدميك بعرض الكتفين، ومد الذراعين بشكل مستقيم إلى الجانبين عند ارتفاع الكتف، وحرك ذراعك في دائرة صغيرة للخلف، ويجب تكرار هذا التمرين 20 كرة.

Desk Push-Ups

أولاً وقبل أداء هذا التمرين تأكد من أن مكتبك قوي لتحمل وزن جسمك، ثم ارجع بضع خطوات للخلف، حتى تتمكن من وضع يديك بشكل مسطح على مكتبك، بحيث تكون أعرض قليلاً من المسافة بين الكتفين، وأنزل نفسك نحو مكتبك، وحافظ على شد عضلات بطنك، ثم ادفع للأعلى حتى يصبح الذراعان مستقيمتين، وكرر التمرين 20 مرة.

Wall Push-Ups

هذا التمرين يشبه التمرين الماضي لكنه يؤدى أمام حائط، كل ما عليك أن تقف على بعد خطوات قليلة من الحائط وأن تنحني نحوه، مع وضع يديك في وضع مسطح وأعرض من كتفك، وأنزل جسمك نحو الحائط، مع الحفاظ على شد عضلات البطن للحفاظ على خط مستقيم من رأسك إلى أصابع قدميك، ثم ادفع للأعلى حتى تصبح ذراعك مستقيمة.

Chair Squats من الجسم

يمكنك أداء هذا التمرين بين الاجتماعات أو أثناء إجراء المكالمات الهاتفية، وفي أي وقت، وكل ما عليك فعله هو الوقوف من على الكرسي، وخفض جسدك للأسفل، والتوقف قبل الجلوس، ثم العودة مرة أخرى في وضع الوقوف، ويمكن تكرار هذا التمرين 10 مرات في اليوم.

Standing Rear Pulses

قف وأمسك حافة مكتبك للحصول على الدعم، وثني إحدى ساقيك خلفك بحيث تشكل زاوية قائمة، وحرك فخذك للخلف قليلاً وأعدّه إلى الأمام مرة أخرى، ثم بدل وضع القدمين، وكرر التمرين بين 20 إلى 30 مرة، لكل جانب.

Arm Pulses

يعمل هذا التمرين على تنشيط عضلة الترابي سبب ويساعد على إطالة عضلات الكتف، وكل ما عليك هو الوقوف أمام المكتب ومد ذراعك بموازية جسمك على جانبيك وتوجيه راحتي يديك إلى الخلف، ثم حرك الذراعين للخلف للحد الأقصى الذي تتحملة وإبقائهما مستقيمتين

Pretend Jump Rope

تمرين يحاكي القفز باستخدام الحبال، وهو تمرين تقليدي، لكن هذا التمرين ربما يحتاج إلى بعض المساحة في مكتبك.

Calf Raises

قف خلف مقعدك وتمسك به للحصول الدعم الكافي للتوازن، وارفع كعبك عن الأرض حتى تقف على أصابع قدميك، ثم أنزل نفسك ببطء إلى الأرض، ويمكن أداء 3 مجموعات، كل مجموعة 10 تكرارات.

Wall Sits

قف وألصق ظهرك إلى الحائط ثم انزل بجسمك حتى يصبح الفخذين في نفس مستوى الركبتين بحيث تشكل رجلك زاوية قائمة، وحافظ على الوضع لمدة 30 إلى 60 ثانية، ثم عد إلى الوضع الأصلي، ويمكنك تكرار هذا التمرين 15 مرة.

الجزء الأوسط من الجسم Seated Bicycle Crunches

اجلس على كرسيك مع وضع قدميك على الأرض، وضع يديك خلف رأسك وارفع ركبتيك واحدة باتجاه الكوع المعاكس، وقم بلف جسمك لأسفل باتجاهها، ثم عد إلى وضع الجلوس المستقيمين ويمكن تكرار هذا التمرين كرة لكل جانب.

Oblique Twists

يحتاج هذا التمرين إلى كرسي دوار، اجلس في وضع مستقيم مع رفع قدميك عن الأرض، وأمسك بحافة مكتبك، ثم استخدم عضلات بطنك لتدوير الكرسي من جانب إلى آخر، ويمكن تكرار هذا التمرين 15 مرة.



تأجيل إطلاق مركبة ستارلاينر إلى المحطة الفضائية الدولية

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية، أن أول رحلة تجريبية مأهولة لمركبة ستارلاينر التابعة لشركة بوينغ، إلى المحطة الفضائية الدولية لن تتم قبل شهر سبتمبر المقبل.

ويذكر أن وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» سبق أن أعلنت أن أول رحلة تجريبية مأهولة لمركبة ستارلاينر إلى المحطة الفضائية الدولية لن تكون قبل شهر يونيو. وأن المركبة ستحمل ثلاثة رواد فضاء: باري ويلمور، ونيكول أونابو مان، ومايكل فينك.

وجاء في البيان المنشور على موقع ناسا، «تخطط ناسا وبوينغ لإطلاق أول رحلة مأهولة للمركبة ستارلاينر في شهر سبتمبر 2021». ويذكر أن شركة بوينغ قد أعلنت في شهر يناير 2021، أن برنامج تحليق المركبة ستارلاينر قد تم تحسينه، وأن المركبة ستطلق برحلة ثانية في 25 مارس المقبل.

ويتوقع أن أول رحلة مأهولة منتظمة لمركبة ستارلاينر، إلى المحطة الفضائية الدولية، وعلى متنها ثلاثة رواد فضاء: سونيتا وليامز وجوشيم كاسادا وجانيت أيبس، لن تتحقق قبل شهر ديسمبر 2021.



سييس إكس تسجل رقماً قياسياً وتطلق 143 قمراً صناعياً على صاروخ واحد



الرحلات الجديدة الذي أعلنت عنه الشركة في العام 2019. وقالت الشركة في ذلك الوقت إنها ستخصص «جدول زمني منتظم» لإطلاق صواريخ «فالكون 9» الخاص بها لنقل مجموعات كبيرة من الأقمار الصناعية الصغيرة، بدلاً من التركيز على حمولة أساسية واحدة كبيرة». وقد شهدت الأقمار الصناعية الصغيرة ارتفاعاً حاداً في شعبيتها خلال السنوات القليلة الماضية.

وتتراوح أحجامها من حجم الهواتف الذكية إلى حجم ثلاجات المطبخ. ومع تقدمها بشكل أكبر، دخلت أعداد كبيرة من الشركات السوق وأعدت بتقديم الخدمات باستخدام تقنيات الأقمار الصناعية الصغيرة الجديدة. وعادة ما تصل الأقمار الصناعية الصغيرة إلى المدار عن طريق مرافقتها الأقمار الصناعية الأكبر والأكثر تكلفة، ويمكن أن تكون قائمة الانتظار طويلة وغير متوقعة. ولكن كانت هناك دفعة كبيرة في صناعة الإطلاق لتلبية احتياجات سوق الأقمار

الرحلات الجديدة الذي أعلنت عنه الشركة في العام 2019. وقالت الشركة في ذلك الوقت إنها ستخصص «جدول زمني منتظم» لإطلاق صواريخ «فالكون 9» الخاص بها لنقل مجموعات كبيرة من الأقمار الصناعية الصغيرة، بدلاً من التركيز على حمولة أساسية واحدة كبيرة». وقد شهدت الأقمار الصناعية الصغيرة ارتفاعاً حاداً في شعبيتها خلال السنوات القليلة الماضية. وتتراوح أحجامها من حجم الهواتف الذكية إلى حجم ثلاجات المطبخ. ومع تقدمها بشكل أكبر، دخلت أعداد كبيرة من الشركات السوق وأعدت بتقديم الخدمات باستخدام تقنيات الأقمار الصناعية الصغيرة الجديدة. وعادة ما تصل الأقمار الصناعية الصغيرة إلى المدار عن طريق مرافقتها الأقمار الصناعية الأكبر والأكثر تكلفة، ويمكن أن تكون قائمة الانتظار طويلة وغير متوقعة. ولكن كانت هناك دفعة كبيرة في صناعة الإطلاق لتلبية احتياجات سوق الأقمار

حمل صاروخ «سييس إكس فالكون 9» 143 قمراً صناعياً إلى المدار في مهمة مشاركة، مسجلاً بذلك رقماً قياسياً جديداً لأكثر عدد أقمار صناعية تطلق من صاروخ واحد. وحملت المهمة، التي أطلق عليها اسم «ترانسبورت 1»، 10 أقمار صناعية لشبكة الإنترنت «ستارلينك» التابعة لشركة «سييس إكس»، وأكثر من 130 قمراً صناعياً لمجموعة متنوعة من العملاء بما في ذلك «بلانيت»، التي تشغل كوكبة من أقمار تصوير الأرض، وICEYE، التي تطور أقمار صناعية رادارية صغيرة لرصد الجليد وتتبع الفيضانات. ويعود الرقم القياسي السابق لأكثر عدد من الأقمار الصناعية التي تم إطلاقها إلى الفضاء في رحلة واحدة إلى صاروخ PSIV، وهو صاروخ هندي حمل 104 أقمار صناعية في العام 2017. وكانت مهمة «ترانسبورت 1» التابعة لشركة «سييس إكس» هي الأولى في برنامج مشاركة

China launches new satellite for communications and technology tests

China carried out its fourth orbital space launch, sending a large satellite towards geostationary orbit from the hills of Xichang in the southwest of the country.

A Long March 3B rocket lifted off from Xichang Satellite Launch Feb. 4 sending the TJSW-6 communication technology experiment satellite into orbit.

The China Aerospace Science and Technology Corporation (CASC), China's main space contractor, confirmed (Chinese) that the satellite had been successfully inserted into geosynchronous transfer orbit — a path satellites take to reach a geostationary orbit high above the Earth within an hour of launch.

TJSW-6 was developed by the Shanghai Academy of Spaceflight Technology (SAST), a major CASC subsidiary, but few details about the satellite were made available.

As with last week's launch of three Yaogan satellites, Chinese media released only a short description of uses for the satellite

without any statement regarding the instrumentation and capabilities.

Chinese state media outlet Xinhua stated that the TJSW-6 satellite will be "used in communication, radio, television and data transmission, as well as technology tests."

The omission of details is normal for any country launching such classified payloads into orbit. This suggests that the new satellite has military-related uses and capabilities. TJSW-1, the first of the series, was launched in 2015 to carry out communications tests.

Get ready to explore the wonders of our incredible universe! The "Space.com Collection" is packed with amazing astronomy, incredible discoveries and the latest missions from space agencies around the world. From distant galaxies to the planets, moons and asteroids of our own solar system, you'll discover a wealth of facts about the cosmos, and learn about the new technologies, telescopes and rockets in development that will reveal even more of its secrets.



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



وكالة الطاقة الدولية: أهداف تغير المناخ رهن بتحول العالم النامي للطاقة النظيفة

قال المدير التنفيذي لوكالة الطاقة الدولية، فاتح بيرول، إن «معالجة تغير المناخ مستحيلة دون الاستثمار في تحول الدول النامية صوب الطاقة النظيفة».

وأضاف بيرول خلال لقاء عن بعد ضمن فعاليات المنتدى الاقتصادي العالمي: «أكثر من ثلثي الانبعاثات العالمية تأتي من الاقتصادات الناشئة، وأن معظم الزيادة ستأتي منها على مدار الثلاثين عاما المقبلة». وتابع: «إذا كان هدفنا الوصول إلى صافي انبعاثات صفري، وإذا كان هدفنا معالجة تغير المناخ عالميا، فلا سبيل لهذا الهدف دون تسريع كبير للاستثمار في الطاقة النظيفة بدول الأسواق الناشئة، لا سبيل على الإطلاق».

وأردف: «عندما ننظر إلى استثمارات الطاقة النظيفة في الدول الناشئة، فإننا بحاجة إلى مضاعفتها لنحو ثلاثة أمثالها، عندما أنظر إلى الأرقام، لا أرى قفزة كبيرة في إقبال المستثمرين».

وقال بيرول إن «من الأولويات أيضا التعامل مع مسألة الاستثمارات الجديدة في مشروعات تعتمد على الوقود الأحفوري مثل محطات الكهرباء».

وتنشر الوكالة في مايو أول خارطة طريق شاملة لها لقطاع الطاقة العالمي بأكمله للوصول إلى الوقف الكامل للانبعاثات بحلول 2050.



نصف مليون ضحايا تغير المناخ

قضى نحو نصف مليون شخص في كوارث مرتبطة بظواهر مناخية قصوى خلال السنوات العشرين الماضية، بحسب تقرير أصدرته منظمة «جرمن واتش» غير الحكومية، الذي يسلط الضوء على مدى خطورة تغير المناخ. وتدفع أكثر الدول فقراً الثمن الأكبر لهذه الظواهر، خصوصا العواصف والفيضانات وموجات الحرارة التي سجلت ما بين عامي 2000 و2019. وكانت بورتوريكو وميانمار وهايتي من أكثر المناطق تضرراً بهذه الظواهر المناخية القصوى التي بلغ عددها 11 ألفاً، وأودت بحياة نحو 480 ألف شخص. ويقدر التقرير أن كلفة هذه الكوارث بلغت 2,560 مليار دولار منذ مطلع القرن الحالي. بالإضافة إلى الحد من انبعاثات الغازات الدفيئة، يعد التكيف مع تأثيرات تغير المناخ إحدى ركائز اتفاق باريس الذي يهدف إلى حصر الاحترار بأقل من درجتين مائويتين أو حتى 1,5 درجة، مقارنة الفترة التي سبقت الثورة الصناعية.

ومع تزايد وطأة تأثير التغير المناخي، وعدت الدول الغنية بزيادة مساعداتها للبلدان النامية إلى 100 مليار دولار سنوياً، بدءاً من العام الماضي، لكنها لم تف بوعودها حتى الآن. وتناول تقرير «جيرمن واتش» على وجه الخصوص، تأثير العواصف في عام 2019، حين اجتاحت الأعاصير منطقة البحر الكاريبي وشرق أفريقيا وجنوب آسيا. وقالت فيرا كوندل، أحد مؤلفي التقرير، إن «البلدان الفقيرة هي الأكثر تضرراً، لأنها أكثر عرضة للتأثيرات المدمرة لأخطار تغير المناخ، وهي أقل قدرة على التغلب عليها».



الصيد الجائر يهدد ثاني أكبر موطن للحوانات البرية بإثيوبيا

وهجمات الرعاة الأخرى عبر الحدود. بدوره شدد نائب المدير العام لهيئة تنمية الحياة البرية الإثيوبية والمحافظة عليها، سولومون ميكونين، لوكالة الأنباء الإثيوبية، على ضرورة تنسيق الجهود بين الجهات المسؤولة في الحكومة الفيدرالية وحكومة الإقليم والمجتمع المحلي. وقال المسؤول الحكومي، إن الجهود المنسقة من قبل القادة الإقليميين والمجتمع على جميع المستويات ضرورية لمنع آثار المنتزه واستخدام الموارد للتنمية الاقتصادية، مشيراً إلى أن المنطقة التي بها المحمية تقطنها قوميتي أجنوا والنوير بإقليم جامبيلا غرب إثيوبيا.

وأضاف: «من المهم جدا القيام بأنشطة التوعية لمنع الآثار وتقوية شراكات بين أصحاب المصلحة»، مشيراً إلى أن محمية جامبيلا تأتي في المرتبة الثانية بعد منتزه سيرينجيتي المعروف بتدفق الماشية في إفريقيا والعالم». وفي ذات السياق حذر خبير إثيوبي من مخاطر تتعرض لها الثروة من الحيوانات البرية في محمية جامبيلا غربي البلاد، وقال كبير الخبراء في مكتب المحمية، هينوك تاميرو، إن محمية جامبيلا غرب البلاد تواجه عمليات صيد غير شرعية وهذا خطر يهدد المحمية.

وأضاف: «هناك الكثير من الصيد الجائر خاصة بالنسبة للغزال أبيض الأذن والفيلة»، واستشهد بقتل 5 أفيال هذا العام، مستدركاً: «لكن هناك جهود تبذل لمنع حدوث مثل هذه المشكلة، ولكن لم يتم عمل الكثير». ولفت الخبير الإثيوبي، إلى أن محمية جامبيلا تتميز عن المحميات الأخرى باحتضانها عددا كبيرا من الحيوانات البرية المرصعة والطيور النادرة.

وأوضح، تاميرو، أن هذه المحمية تعتبر ثاني أكبر محمية من حيث وتوجد بإثيوبيا أكثر من 20 حديقة أو محمية للحيوانات البرية، كحديقة شمال جبال إثيوبيا بإقليم الأمهرا، و«أمو الوطنية» بإقليم شعوب جنوب إثيوبيا، ومحمية «بالي بارك» العالمية بإقليم أروميا، وتبعد عن أديس أبابا 450 كلم وتمثل أكبر المحميات إلى جانب «أواش» بإقليم عفار الإثيوبي و«غارلي بارك» بإقليم الصومال الإثيوبي، و«ماغا بارك» بإقليم جنوب إثيوبيا، و«قفقا شراوو» بإقليم التجراي.

هذا بالإضافة إلى العديد من الحدائق والمحميات التي تتوزع على الأقاليم الإثيوبية الـ10، بالإضافة إلى إدارتي أديس أبابا وديداوا، اللتان تتمتعان بحكم منفصل عن الأقاليم.

تعد محمية جامبيلا الوطنية بإقليم جامبيلا غرب إثيوبيا ثاني أكبر موطن للحيوانات البرية بالبلاد التي تذخر بالمحميات الطبيعية. وتعتبر المحميات الطبيعية في إثيوبيا من أهم ما يميزها بدول أفريقيا، وتذخر بالحيوانات البرية المتواجدة بكثرة، كالماعز البري في منطقة شمال إثيوبيا، وحيوان الكركي في منطقة شعوب جنوب إثيوبيا، وهي من أغنى المناطق بالغابات. كما تضم حيوان واليا أيبكس والغزال البري، والظبي الوحشي، والجاموس، والثعلب الأحمر، وغيرها، بخلاف أكثر من 860 نوعا من الطيور. ومحمية جامبيلا الوطنية غرب إثيوبيا، تبعد 776 كلم عن أديس أبابا، وتأسست عام 1960 بهدف الحفاظ على الحيوانات البرية بإقليم جامبيلا المتاخمة لدولة جنوب السودان.

ويعمل في المحمية التي تغطي مساحة 4575 كلم مربع نحو 76 موظف من بينهم 7 خبراء متخصصين، ويوجد بها 69 من الثدييات و327 طائراً و7 زواحف بجانب 493 نوعاً من النباتات. لكن هذه المحمية ورغم ما تمتلكه من إمكانات والعديد من الحيوانات البرية بجميع أنواعها، إلا أن عملية الصيد الجائر وغير المقتن يهدد ثروتها، بحسب ما كشفت عنه هيئة تنمية الحياة البرية الإثيوبية والمحافظة عليها، خلال ورشة الأسبوع الماضي، كما كشفت أن محمية غامبيلا الوطنية تتعرض لعمليات الصيد الجائر للحيوانات. ودعت هيئة تنمية الحياة البرية الإثيوبية والمحافظة عليها، أصحاب المصلحة، إلى العمل معاً لمنع الضرر الذي يلحق بالتنوع البيولوجي في محمية غامبيلا الوطنية.

وقال هينوك تاميرو، كبير الخبراء في مكتب إدارة المحمية بإقليم جامبيلا، إن هناك الكثير من الصيد غير المشروع للحيوانات في المحمية، خاصة النسر البيضاء والفيلة، مستشهداً بقتل 5 من الأفيال خلال العام الماضي. وأشار الخبير والمسؤول المحلي، إلى وجود جهود تبذل لمنع حدوث مشكلة الصيد الجائر، لكن لم يتم عمل الكثير، وفق تعبيره.

من جانبه تعهد الدكتور لوي أوبو، نائب رئيس مكتب الثقافة والسياحة بإقليم جامبيلا، بالتزام حكومة الإقليم بحل مشكلة الصيد الجائر، وقال: «سنعمل بالتعاون مع أصحاب المصلحة للتخفيف من التحديات التي تواجهها المحمية».

ولفت إلى أن المكتب سيركز على منع الاستثمار الزراعي والمستوطنات غير القانونية والصيد





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



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



16322 W. Warren Ave.
Dearborn, MI 48228
(313) 584-8755



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 586-5725



25633 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725



16322 W. Warren Ave.
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891

TOP GEARZ

AUTO SALES

SERVING THE
COMMUNITY
FOR OVER 18
YEAR

18
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

لبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوربية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission



FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313-368-7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com