

# THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

الديمقراطيون يواجهون أسئلة ملحة حول أداء كامالا هاريس... والأخيرة تسعى إلى تغيير المسار

Biden to deliver latest State of the Union address in US history

أمير غالب : أول يماني أمريكي يؤدي القسم كحاكم لمدينة أمريكية

UN: Yemen facing growing hunger, economic collapse amid escalating war

عبدالله حمود.. أول عربي مسلم يؤدي القسم رئيساً لبلدية ديربورن

Pope Francis Calls COVID-19 Vaccination Moral Obligation

دراسة: مسحة الأنف "بطيئة" في كشف الإصابة بمتحور

المحاسب الضرايبي أمين علي يتحدث للعربي الامريكي اليوم:

## القوي الأمين

Accountant Amin Ali Speaks To The Arab American Today

### STRONG SECRETARY

الأمم  
البرس

.. نضع العالم بين يديك

أكثر من ألف متابع  
100K  
المتابعين



ضع إعلانك  
معنا..  
شاركنا  
الريادة

أكثر من  
100,000  
متصفح  
يوميًا

الموقع  
العربي الأمريكي  
الأخباري اليومي  
الأول في شمال  
أمريكا منذ  
2006

أكثر من  
40 مليون  
متصفح  
حتى  
الآن

شهرًا. قرابة الـ 3  
مليون

50%  
من متصفحي  
داخل الولايات  
المتحدة وحدها

[www.thenationpress.net](http://www.thenationpress.net)



# 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.



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](http://www.puretaxone.com)

# 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

**عبدالنصر مجلي**

Publisher & Editor -in-Chief  
**ABDULNASSER MUGALI**

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

للإعلان والإشتراكات

**313-409-9541**

arabamericantoday@yahoo.com

### THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

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

**please call : 313- 409-9541**

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

الإخراج الفني /

ART DIRECTION  
THE ARAB AMERICAN TODAY  
MAGAZINE TEAM



6



14



10



13



18



38



64



33

Provision نصوص

31

culture ثقافة

34

ART تشكيل

35

CINEMA سينما

36

كتب

عرب أمريكا Arab America 10

العرب اليوم Arabs Today 22

العالم WORLD 24

بروفایل profile 38

قضية Issue 40

تقارير Reports 48

سياسة POLITICS 50

صحافة عالمية Global Press 52

تكنولوجيا TECHNOLOGY 58

الرجل THE MAN 60

نساء رائدات Women Pioneering 74

صحة وطب Health Medical 86

سيارات CARS 88

78

54



**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



## Biden to deliver latest State of the Union address in US history

**T**he White House said US President Joe Biden will deliver his State of the Union address to Congress on March 1, a date that comes several weeks later than the speech usually occurs.

White House Spokesperson Karine Jean-Pierre told reporters aboard Air Force One that Biden had accepted an invitation to address Congress

extended earlier Friday by US House of Representatives Speaker Nancy Pelosi.

This is the first time in US history that a State of the Union address or annual message will be delivered in March; for most of the past century presidents delivered their annual addresses to Congress in January or February, according to the House historian.

In 2013, then-President Barack Obama addressed

the Senate and the House of Representatives on Feb. 12.

March 1 also marks the start of the congressional election season as Texas will hold primary elections that day for Democrats and Republicans to choose their candidates for the Nov. 8 election. Addresses by the president to a joint session of Congress are normally filled with pomp and circumstance, but have also become a vehicle for

partisan posturing. Pelosi in 2020 tore up the copy of former President Donald Trump's speech that he handed her as part of the ceremony.

In 2009 Republican Representative Joe Wilson shouted "You lie!" at Obama during a special speech to a joint session of Congress to pitch for the Obamacare healthcare bill.

Reuters

## ترمب يشتبك مع الإعلام مجدداً وينتهي مقابلة بشكل مفاجئ

الكابيتول. وقالت الشبكة إن ترمب أغلق الهاتف بسرعة بعد سؤاله بشأن ما إذا كانت مزاعمه بتزوير الانتخابات هي التي أثارت الهجوم على الكابيتول.

طوال المقابلة، كان ترمب يحث زملاءه الجمهوريين لدعم مزاعمه وأرائه بأن انتخابات 2020 تم تزويرها، بحسب ما نقلته الشبكة.

وذكرت الشبكة أنه قبل إنهاء المقابلة فجأة، لم يستطع ترمب الاستشهاد بأدلة على وجود أي تزوير واسع النطاق للناخبين في الانتخابات الرئاسية التي جرت عام 2020.

ذكرت شبكة NPR الإذاعية الأمريكية أن الرئيس السابق دونالد ترمب أنهى مقابلة معها فجأة، بعد ضغط الصحافي عليه بشأن مزاعمه المتكررة بأن انتخابات 2020 قد سُرقَت منه.

وقالت الشبكة إنها كانت تحاول منذ 6 سنوات إجراء مقابلة مع ترمب، لكن الرئيس السابق لطالما رفض ذلك، حين غير رأيه.

وأضافت أنه كان من المقرر أن تستمر المقابلة 15 دقيقة، لكن ترمب أنهاها بعد تسع دقائق فقط عندما تم الضغط عليه بشأن مزاعمه بشأن انتخابات 2020 وبشأن أعمال الشغب التي حصلت في 6 يناير 2021 في مبنى



## مشروع قانون للتخفيف من اعتماد الولايات المتحدة على الصين للترود بالمعادن النادرة

قدم سيناتوران أمريكيان أحدهما جمهوري والثاني ديمقراطي، مشروع قانون يهدف إلى التخفيف من اعتماد البلاد على الصين لتزويدها بالمعادن النادرة الأساسية لتصنيع التكنولوجيات المتقدمة.

وقال السناتور الجمهوري عن ولاية أركنسا توم كوتون في بيان «إن وضع حد لاعتماد أميركا على الحزب الشيوعي الصيني من أجل هذه المواد وتحويلها أمر ضروري إذا كنا نريد الفوز بالمنافسة الاستراتيجية ضد الصين وحماية أمننا الوطني».

والمعادن النادرة هي مجموعة من المعادن المهمة لتصنيع عدد من الأجهزة والهواتف الذكية والسيارات الكهربائية والأسلحة.

وشكلت كميات المعادن النادرة التي استوردتها الولايات المتحدة من الصين في العام 2019 ما نسبته 80% من إجمالي الواردات الأمريكية لهذه المواد، حسب مركز المسح الجيولوجي الأمريكي.

ووفق البيان، فإن مشروع القانون الذي قدمه توم كوتون ومارك كيلى، السناتور الديمقراطي عن ولاية أريزونا، يهدف إلى «حماية أميركا من خطر اضطراب الإمدادات بالمعادن النادرة» و«تشجيع تصنيعها في الولايات المتحدة».

وينص مشروع القانون على أن تخلق وزارة الدفاع والداخلية «احتياطي استراتيجي» من المعادن النادرة بحلول العام 2025 يكفي لتلبية حاجات الجيش وقطاع التكنولوجيا وبنى تحتية أخرى أساسية «على مدى عام في حال تعطلت سلسلة التوريد».

وأكد السناتور مارك كيلى أن «مشروع القانون المنبثق عن الحزبين سيعزز مكانة الولايات المتحدة كرائدة تكنولوجية عالمية من خلال تقليل اعتمادنا على خصومنا مثل الصين بهدف الحصول على المعادن النادرة».

وحسب مركز المسح الجيولوجي الأمريكي، فإن الصين تملك أهم حقول المعادن النادرة مع احتياطي من 44 مليون طن من هذه المعادن وتتمتع بظروف مناسبة وبمعايير بيئية أقل صرامة.

وفي عهد الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب لوحث الصين بسلح «المعادن الأرضية النادرة» في وجه الولايات المتحدة، وذكر الإعلام الصيني المقرب من الحكومة أن بكين تدرس فرض قيود على صادرات المعادن النادرة إلى الولايات المتحدة، وذلك كإجراء انتقامي في الحرب التجارية.

المصدر: أف ب



## لجنة التحقيق باقتحام الكابيتول تستدعي 4 شبكات للتواصل الاجتماعي

السادس من كانون الثاني/يناير، أن هناك خطراً يوقوع أعمال عنف في ذلك اليوم.

أما استدعاء موقع يوتيوب للإدلاء إفادته أمام اللجنة فسببته مقاطع الفيديو التي كان المتظاهرون يبتونونها عبر المنصة مباشرة أثناء وقوع الهجوم.

وشدد طومسون على أنه «لا يمكننا السماح لمزيد من التأخير في عملنا المهم»، مطالباً الشبكات الاجتماعية بالتعاون مع اللجنة. وفي الواقع فإن اللجنة تسابق الزمن لأنها تريد أن تنشر خلاصة تحقيقاتها قبل الانتخابات النصفية المقررة في تشرين الثاني/نوفمبر 2022 والتي يواجه فيها الديمقراطيون خطر خسارة أغلبيتهم في مجلس النواب.

وإذا خسر الديمقراطيون هذه الأغلبية فمن المرجح أن تحل الأغلبية الجمهورية الجديدة هذه اللجنة.

وهناك سؤالان يرتديان أهمية خاصة بالنسبة لأعضاء اللجنة وهما: كيف ساهم انتشار المعلومات المضللة في هذا الهجوم، وهل اتخذت هذه الشبكات الاجتماعية تدابير لمنع منصاتهما من أن تصبح أرضاً خصبة للتطرف، وما هي هذه التدابير.

وقال رئيس اللجنة النائب الديمقراطي بيني طومسون «إنه لأمر مخيب للآمال أن نكون، بعد أشهر من العمل، ما زلنا نفتقر إلى الوثائق والمعلومات اللازمة للإجابة على هذه الأسئلة الأساسية».

وتريد اللجنة من تويتر، الموقع الذي كان يُعتبر منصة التواصل المفضلة لترامب، تزويدها بمعلومات تتعلق بما جرى عبره من محادثات مفترضة «تتعلق بالتخطيط للهجوم على الكابيتول هيل وتنفيذه».

ويؤكد أعضاء في اللجنة أن تويتر كان يعلم، قبل

أعلنت لجنة التحقيق البرلمانية في اقتحام الكونغرس الأمريكي أنها استدعت أربع شبكات للتواصل الاجتماعي للإدلاء بشهاداتها أمامها.

والشركات التي استدعت للمثول أمام اللجنة هي «الفابت»، الشركة الأم ليوتيوب، وميتا (فيسبوك سابقاً)، وريديت وتويتر.

واللجنة النيابية مكلفة النظر في ما إذا كان الرئيس السابق دونالد ترامب أو المحيطن به ضالعين في الهجوم الذي شنه على مقر الكونغرس في 6 كانون الثاني/يناير 2021 حشد من أنصار الملياردير الجمهوري.

وقالت اللجنة إنها قررت استدعاء المسؤولين عن هذه الشبكات الاجتماعية الأربع للإدلاء بإفادتهم أمامها تحت القسم بعدما تبين لها أن الطلبات التي وجهتها إليهم في السابق للتعاون معها قوبلت بـ«ردود غير كافية».



## الديمقراطيون يواجهون أسئلة ملحة حول أداء كامالا هاريس... والأخيرة تسعى إلى تغيير المسار

شخص من أصل أسود وآسيوي، حيث عندما تمت تسميتها في أغسطس/ آب 2020، اعتبر العديد من الديمقراطيين هاريس على الفور على أنها الوريث الواضح لـجو بايدن.

ولكن بعد سلسلة من التعثرات في مرحلة تم فحصها بدقة خلال العام الماضي، يواجه الديمقراطيون الآن سؤالاً ملحاً: «هل تجسد هاريس إمكانات الحزب الديمقراطي المتنوع في القرن الحادي والعشرين، أم أنها ستتعثرت تحت وطأة التوقعات والوعود التي لم يتم الوفاء بها؟»، وفقاً لـ «واشنطن بوست».

الموضوع، وذلك في مبنى الكابيتول الأمريكي وفي أتلانتا، إذ تكلمت هاريس أولاً ثم قدمت الرئيس.

وكانت هاريس قد قالت في أتلانتا: «بعد سنوات من الآن، سيسألنا أطفالنا وأحفادنا عن هذه اللحظة»، مضيفة: «دعونا نقول لهم أننا حصلنا على حرية التصويت، وأننا كفلنا انتخابات حرة ونزيهة، وقمنا بصون ديمقراطيتنا لهم ولأطفالهم».

وتأتى التغييرات الكبيرة والصغيرة في نقطة محورية لأول امرأة تتولى منصب نائب الرئيس، وأول

إلى الاستفادة من الجدول الزمني المكثف لحملة منتصف المدة المتعلقة بالانتخابات الرئاسية، والتي يأمل مساعدوها في إحياء إيمان الديمقراطيين بمهاراتها السياسية وجاذبيتها الشعبية. وتشير الصحيفة إلى أن هاريس، وبعد مرور عام غالباً ما جعلها فيه بايدن تتحمل مسؤولية قضايا مستعصية غير رابحة، إلا أن وجودها أصبح فجأة الآن في قلب ما يمثل، أقلها في الوقت الحالي، أولوية قصوى للإدارة خاصة فيما يتعلق بمسألة حق الأقليات في التصويت، حيث ألقى بايدن مؤخراً اثنين من أكثر الخطابات شهرة في رئاسته حول هذا

يسعى فريق نائب الرئيس الأمريكي، كامالا هاريس، إلى إجراء سلسلة من التغييرات في المسار السياسي لها، حيث يأمل المساعدون والمؤيدون أن تعزز صورتها العامة وتعيد تعيين أفاقها السياسية، وذلك بعد مضي العام الأول على أدائها في منصبها، والذي يقول عنه حتى بعض حلفائها إنه لم يرق إلى مستوى التوقعات.

وبحسب صحيفة «واشنطن بوست»، تفكر هاريس في التحضير لبرنامج إعلامي، حيث أنها تتطلع

## Blinken: Washington and NATO are united and ready for further dialogue with Russia

**U**S Secretary of State Anthony Blinken said that the United States and NATO are ready for dialogue with Russia later.

“It was a pleasure speaking with NATO Secretary General Jens Stoltenberg, after this week’s NATO-Russia Council meeting. I would like to say that the United States and NATO are united and ready for further mutual dialogue with Russia,” Blinken tweeted.

Russia and the United States held a new

round of dialogue on strategic stability in Geneva. This was followed by a meeting of the Russia-NATO Council in Brussels.

consultations were held in Vienna, among the member states of the Organization for Security and Cooperation in Europe. During all these discussions, the main focus was on the security proposals presented by the Russian side to the United States and NATO at the end of last year, against the background of the escalation of the crisis in Ukraine.







## واشنطن تعين مسؤولاً استخباراتياً لمواجهة تهديدات الانتخابات

عينت إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن، مسؤولاً سابقاً في وكالة المخابرات المركزية لتنسيق استجابة مجتمع الاستخبارات لتهديدات الانتخابات المتوقعة من روسيا والصين والخصوم الآخرين.

وقالت نيكول دي هاي، المتحدثة باسم مدير المخابرات الوطنية أفريل هاينز، إنه تم تعيين جيفري ويتشمان مديراً تنفيذياً للتهديدات الانتخابية.

وقالت دي هاي إن ويتشمان عمل في وكالة الاستخبارات المركزية لأكثر من 30 عاماً وشغل مناصب عليا في مجال مكافحة التجسس والإنترنت.

ويأتي التعيين وسط جهود متعثرة لإنشاء مركز استخبارات جديد يمنع التدخل الأجنبي في الديمقراطية الأمريكية. ويُعد المسؤول التنفيذي عن التهديدات الانتخابية مسؤولاً عن تنسيق جميع الجهود الأمنية للانتخابات، عبر مجتمع الاستخبارات المكون من 18 عضواً، والذي يشمل الوكالات التي تكتشف وترصد الهجمات الإلكترونية وحملات التضليل و جهود التأثير على السياسيين والمناقشات السياسية.

وكان المدير التنفيذي السابق، شيلبي بيرسون، في دائرة الضوء، بعد تقديم إحاطة مغلقة للمشرعين حول جهود روسيا للتدخل في انتخابات 2020 لصالح الرئيس السابق دونالد ترامب. وأثار ذلك غضب ترامب، الذي ويخ مدير المخابرات الوطنية آنذاك وخلفه لاحقاً. ومنذ ذلك الحين، تولى بيرسون منصباً استخباراتياً آخر.

(أسوشيتد برس)



## تبرئة أميركية من جريمة قتل بعد قضاؤها 27 عاماً في السجن

تمت تبرئة الأميركية جويس واتكينز (74 سنة)، وصديقتها الراحل تشارلي دن، من تهمة القتل العمد لابنة أخت واتكينز، رغم قضاء فترة الحكم البالغة 27 عاماً من السجن. وأدينات واتكينز وتشارلي دن، في عام 1988، بالقتل العمد والاعتصاب، بحق ابنة أختها البالغة حينذاك 4 سنوات، وحكم عليهما بالسجن 27 عاماً.

وأكد المدعي العام لولاية تينيسي أن «واتكينز ودن بريئتان. لا يمكننا تعويضهما عن سنوات عمرهما الضائعة في السجن، لكن يمكنهما استعادة كرامتهما».

وأوردت شبكة «سي أن أن» الأميركية تفاصيل الواقعة، إذ أصطحبت واتكينز وصديقتها، في 26 يونيو/حزيران 1987، الطفلة لقضاء الليلة عندها، وفي صباح اليوم التالي وجدت الطفلة مغشياً عليها، فأُسْرعت الخالة إلى نقلها للمستشفى.

وقال تقرير المستشفى إن الطفلة كانت تعاني من إصابة شديدة في المهبل، وصدمة في الرأس، وتم إعلان وفاتها في اليوم التالي.

وخلص تقرير الطبيب الشرعي إلى أن الإصابات تمت خلال الساعات التسعة التي قضتها الطفلة بصحبة خالتها، وأنها أدت إلى وفاتها.

وأدينات واتكينز ودن بارتكاب جريمة قتل من الدرجة الأولى، واعتصاب، وقضى كلاهما 27 عاماً في السجن، قبل أن يتم الإفراج المشروط عنهما في عام 2015.

وأعيد فتح القضية بناء على طلب واتكينز، التي زارت كبير المستشارين القانونيين في مشروع ولاية تينيسي للبراءة، والذي أشار إلى أن واتكينز طلبت المساعدة في إعلان براءتها، موضحة أنها لاحظت وجود دم في ملابس الطفلة الداخلية عند وصولها إلى المنزل، لتتبع إعادة تقييم شهادة الطبيب الشرعي، ليتم الكشف أنه تم تحديد تاريخ الإصابة في الرأس بناءً على نقص استجابة أنسجة المخ، وهي ليست طريقة شرعية لتحديد تاريخ إصابات الرأس لدى الأطفال.

وكانت الطفلة تعيش في منزل عمتها الكبرى، كون والدتها موجودة في ولاية جورجيا. وخلال تلك الفترة، تم الإبلاغ عن تعرضها للإيذاء، وتوجه أحد العاملين في إدارة الخدمات الاجتماعية إلى المنزل لكشف الملابس، إلا أن عمه الطفلة أوضحت أن إصاباتهما كانت بسبب حادث خلال اللعب، ليتم إغلاق التحقيق.



## Trump slammed 'Washington politicians' in front of his Arizona supporters

**D**onald Trump said during a rally in front of his supporters in Arizona on that he had won the last presidential election in the United States and criticized "Washington politicians" who want to "control" the lives of Americans.

"We are tired of Washington politicians controlling our lives. We are tired of obligations," he said with thunder.

"Extremist democrats want to turn America into a communist country," he said.

Before singing his leadmotif after the last presidential election in November 2020: "We won the election. We have been hugely successful. You can't leave them."

Before him, speakers had already heated up the crowd, calling Joe Biden "weak" and "confused" and targeting the "lame media" whistled by supporters of the former Republican president.

From the stolen election to media injustice, most signs of Trumpism have been used to open borders and make the United States a "mockery of the whole world."

Some had come from Florida or Texas several days earlier to Florence, a rural town southeast of the state capital, Phoenix.

In the desert air, on a wide field, the flags of "Trump 2020" and "Trump 2024" were hoisted to encourage the

millionaire who lost the election four years later to run in the next presidential election.

Before the public meeting began, the crowd chanted "Let's Go Brandon", a symbolic formula for insulting Joe Biden, which turned into a rally for the Trumpist platform.

The mix between the 1960s hippie festival and the former real estate tycoon's Make America Great Again 'meetings' "is almost like a Woodstock maga" inspires Jonathan Riches, who claims to be at Donald's 40th public meeting. Trump. "They are patriots across the country uniting for the good of the country. We love our president," he said.

### Press conference canceled

Donald Trump is facing a successful public outcry this time around, especially after provoking media outrage to explain the cancellation of a press conference he was scheduled to hold on January 6, on the first anniversary of the murderous attack on his supporters on the American Capitol.

Among the guests was Arizona Governor candidate Gary Lake, who was recognized by Donald Trump and had said in the past that if he had been in office at the time, Joe Biden's victory would not have been attested in the main state.

Donald Trump retains great influence over the Republican Party, and many of

the elected officials who want to retain their positions in the next election want to benefit from his dubbing, so he must often subscribe to the conspiracy theories that the presidential election was rigged – or at least not explicitly denied.

The billionth meeting of billionaires took place in Florence after October. As he often does, Donald Trump declares it to be "the biggest audience" and goes "beyond what he can see". However, no exact figures were given and the number of people who came to see him before he won in 2016 was not in the crowd.

Donald Trump, who has been banned from Twitter and has been committed to his cause of wanting to intervene in the radical conservative media since leaving the White House, was interviewed by public radio NPR.

He cut short the interview when a journalist questioned his unsubstantiated allegations of drug fraud – a politically sensitive issue in the United States – after Americans suggested he be vaccinated against Covid-19.

His meeting came 24 hours after pro-Trump channel One America News Network (OAN) announced it had been abandoned by a major television service.

The former president has repeatedly advised his supporters to return to this radical conservative and conspiratorial channel that seeks to compete with Fox News among right-wing voters.



# أمير غالب : أول يماني أمريكي يؤدي القسم كحاكم لمدينة أمريكية

لإصلاح نظام الصرف الصحي. وطالب المواطنين بمسائلة القادة في حال عدم تحقيقهم للإنجازات المرجوة، وأن يستمروا في إسهاماتهم المجتمعية كما كان الحال خلال موسم الانتخابات. كما أكد عضو المجلس محمد حسن على قدرة القادة الجدد على التعلم والتكيف مع حكومة المدينة، موضحاً أنهم سيركزون ببساطة على الاستمرار في فعل "كل ما هو لصالح هامراميك"، بغض النظر عن أي شيء آخر. وقال "داخل مجلس البلدية، كلنا مواطنون للولايات المتحدة الأمريكية.. فالدين يجب أن يكون في الكنيسة والمسجد والمعبود. نحن جميعاً من سكان هامترامك ونحن مجتمع واحد ولن يتغير شيء."

دراسته، التي قالت له إنه "بلكنة وخلفية مهاجر، ليس لديه مستقبل في السياسة"، عندما أخبرها أنه يطمح لدراسة العلوم السياسية. وبدلاً من ذلك، قرر غالب ممارسة مهنة الطب وذهب للعمل في مجال الرعاية الصحية. لكنه قرر أنه يجب عليه العودة إلى حبه للسياسة. وتمكن من هزيمة العمدة السابقة ماجوسكي في انتخابات نوفمبر، خلال محاولتها لإعادة انتخابها للمرة الرابعة. فقد عمل بجهد للتواصل مع مجتمع المهاجرين في المدينة، مما ساعده على تحقيق الفوز. تعهد السيد غالب بالتركيز على المشاكل التي تواجهها المدينة، ووعده بأنه سيعمل على تحسين السلامة من خلال تدريب المستجيبين الأوائل والعمل لمكافحة الجريمة. وقال أيضاً إنه سيعطي الأولوية

وأوضحت الصحيفة أن الوضع قد تغير بالنسبة للمسلمين الذين يقطنون مدينة هامترامك بولاية ميشيغان، والتي يبلغ عدد سكانها 28 ألف نسمة، حيث كانت تُعرف باسم "وارسو الصغيرة" بعد أن توافد إليها المهاجرون البولنديون خلال القرن العشرين. أما الآن فقد أصبحت موطناً للعديد من المهاجرين من الشرق الأوسط وجنوب آسيا. وفي خطابه قال العمدة الجديد، وهو مهاجر يماني، وهو يقف على المنصة في ثانوية هامترامك، المدرسة التي تخرج منها منذ أكثر من 20 عاماً: «كمجتمع، أصبحنا استثناءً لما كان يُعتقد سابقاً أنه مستحيل». وأضاف: إننا "نشهد فرصة العيش في بلد يمكن لأي شخص أن يحقق فيه أحلامه". كما استدعى موقفاً جمعه مع إحدى المعلمات في المرحلة الثانوية من

مع بدايات العام الجديد، حصلت هامترامك على أول عمدة مسلم لها، حيث أدى اليمين إلى جانب ثلاثة أعضاء جدد مسلمين أيضاً في المجلس. لتصبح ذلك المدينة التي تمثل نموذجاً ناجحاً للحلم الأمريكي، وفقاً للعمدة السابقة كارين ماجوسكي. وأدى القسم بحضور القاضي أليكسيس كروت، أمير غالب كأول عمدة يماني عربي أمريكي مسلم لمدينة هامترامك، وكذلك الأعضاء الجدد لمجلس المدينة، خليل الرفاعي، وأماندا جاكزكوفسكي وأدم البرمكي، الذين انضموا إلى عضوي المجلس الحاليين محمد حسن ومحمد السميري. وبحسب صحيفة The Detroit News، حضر حفل التنصيب شخصيات من مختلف الأديان والخلفيات.

## A Muslim student is insulted by his American teacher in a school

**T**he family of a black Muslim student has accused a public school teacher in Delaware County, Pennsylvania, of insulting and humiliating their son because of his smartphone, it said. American media.

A teacher at Darby Township Education took the mobile phone of 11-year-old Juhair, a sixth grader at the school, and then asked him to kneel down and beg her to get his phone back.

Talia Holmes, the mother of student Jaheer, said that on December 15, her son Jahir was arrested for using his phone during class at school, by a sixth-grade math teacher.

Instead of just taking the phone, she said the teacher humiliated her son, addressing him, "Do you want your phone back? I need to see you beg me. I want to see the tears in your eyes first."

Holmes added to local media that her son was forced to kneel in class in front of his classmates, who said they laughed and mocked him. She added that one of Gehair's classmates tried to defend him, so the teacher yelled at him.

That friend's mother called her to tell her what had happened, before Juhair came home from school.

While the American newspaper "Philadelphia Inquirer", through the words of Jahir's lawyer, reported that a Muslim student repeatedly apologized to his teacher, but she insisted on his kneeling, and told him, "Let me watch some tears."



## صحفية من أصل عربي.. آية جلال أول مذيعه أمريكية محجبة

الأمرين، وإلى العالم.  
وعملت آية مراسلة إخبارية للقناة قبل أن تظهر على شاشتها مذيعه هذه المرة، في يوم عيد الميلاد.

ونقلت موقع CT insider عن آية إنها كانت «خائفة من أن يتسبب حجابها بعدم قبولها كصحفية تظهر أمام الكاميرات»، مضيفة للموقع «زملاتي شجعوني، وبدأت في اكتساب الخبرة الصحفية اللازمة لهذا العمل».

وأضافت للموقع أنه «على مدى سنوات، رأيت كيف يتم تشويه صورة المسلمين في وسائل الإعلام»، مضيفة «أعتقد أن هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة وسوء الفهم حول المسلمين»، وأن «المسلمين جزء من نسيج هذا البلد، وخلال نشأتي، لم يكن هناك أشخاص يشبهونني في التلفزيون».

وأكدت جلال للموقع «أنها تلقت دعماً كبيراً من المشاهدين والأصدقاء والعائلة والجمهور بعد ظهورها على الشاشة».

وتلقت الأوساط الإعلامية والأكاديمية، والمنظمات الأمريكية الخير بنوع من الحماسة والترحيب.

وبدلاً من تهنئتها فحسب، وجه الأستاذ في جامعة يال الأمريكية، هوارد فورمان، التهنئة أيضاً للقناة، وقال إن «تمثيل (الجميع) مهم»، وأن «كون الشخص ضمن أقلية ولا يستطيع أن يرى نفسه في موقع نجاح، قد يجعل الشخص يحس أنه أقل قيمة».

وأضاف «لا أستطيع سوى التفكير بحجم الدعم والإلهام الذي سيقدّمه مثل هذا (الحدث) لآخرين كي يقوموا بما هو أكثر».

كما شاركتها زميلتها المذيعه المحجبة في الفرع الكندي من قناة CBC، كينيليا ميليسا.

وقالت جينيليا «ربما لا تكون آية أول مراسلة أخبار محجبة في الولايات المتحدة، لكنني متأكدة إنها المذيعه المحجبة الأولى هناك».

وتتبع قناة WFSB مجموعة CBS الإعلامية الأمريكية العملاقة، التي تدير محطات تلفزيونية تبث في عموم البلاد.

وشاركت آية في تغطيات إخبارية متعددة لصالح القناة التي تعمل فيها منذ سنوات، وتقول سيرتها الشخصية إنها مولودة في ولاية كونيتيكت وتربرت فيها، وانضمت إلى فريق عمل القناة قبل 3 أعوام.

وعملت في القناة كصحفية وكمنتجة نشرات أيضاً، وهي خريجة جامعة الولاية، وتحمل تخصصين في الصحافة والعلوم السياسية، وعملت مراسلة جامعية، قبل أن تتخرج حاصلة على جائزة في الإنجاز الأكاديمي من جامعتها.

أصبحت الصحفية الأمريكية، المصرية الأصل، آية جلال، التي تعمل في قناة WFSB News، التي تبث في ولاية كونيتيكت، أول مذيعه أخبار محجبة في الولاية، بحسب تغريدتها نشرتها على صفحتها في تويتر، وأثارت تفاعل الآلاف داخل الولايات المتحدة والعالم العربي.

وقالت آية في تغريدتها إنها «متحمسة» لهذا الإنجاز المهني والشخصي، قبل أن تنتشر تغريدتها بشكل كبير بين الإعلاميين والمتخصصين





## محكمة أمريكية تنتصر للمسلمين بولاية ميسيسيبي.. وافقت على مخطط لبناء مسجد رفض مجلس المدينة بناءه

مخطط بناء المسجد على أساس أنه سيخلق حالة من التكدس المروري في المنطقة وينتهك اللوائح الخاصة بتجنب الضوضاء. لكن الاتحاد الأمريكي للحريات المدنية رفض هذه الحجة، مشيراً إلى أن المجلس لم يقدم أي دليل على هذه الادعاءات، وأن المخطط المقدم لم يتضمن مكبرات صوتية أو مضخات لتحسين الصوت. وجاء في الشكوى أن أعضاء مجلس المدينة أبانوا بسلوكتهم عن السبب الحقيقي لرفض الطلب: وهو التحيز ضد المسلمين.

بحسب ما ورد في الدعوى، فإن أحد أعضاء مجلس المدينة المحلي قال: «لا يهمني ما يقولونه، فدينهم يقول إنهم يستطيعون الكذب أو فعل أي شيء لليهود وغير اليهود، ما داموا غير مسلمين مثلهم»، فيما قال عضو المجلس المحلي أيضاً: «إذا سمحنا لهم ببناء المسجد، فسوف يتوافدون. لذا أعتقد أن علينا إيقاف المخطط قبل أن نصل إلى هذا الحد».

الأعمى ضد اعتقاد معين». كان المؤسسان المشاركون قد سعيا إلى بناء ما يُفترض أنه أول مسجد في مقاطعة ديستو، التي تقع فيها مدينة هورن لايك، ويقولان في دعواهما إن العائلات المسلمة يتعين عليها حالياً عبور حدود الولاية إلى ولاية تينيسي المجاورة من أجل الوصول إلى أقرب دار عبادة لهم.

وجادل أصحاب الدعوى أيضاً بأن مدينة هورن لايك تحتوى على 13 كنيسة، ومع ذلك فإنه لا يوجد أي مساجد في المنطقة، التي يقول المدعيان إنها تضم مجتمعاً مسلماً «مزدهراً» يشمل 15 إلى 20 أسرة ورغم ذلك، رفضت لجنة التخطيط الخاصة بالمدينة ومجلسها المحلي مخطط بناء المسجد.

### مشاعر فهادية للمسلمين

بحسب وثائق الشكوى، قال مجلس المدينة إنه رفض

وماهر أبو رشيد، صاحبي الدعوى لبناء مسجد يُعرف بـ«بيت إبراهيم»، اللذين قدما مخططاً لموقع المسجد «أوفي بجميع المتطلبات وزاد عليها»، وفقاً لما نقله اتحاد الحريات المدنية عن موظفي لجنة تخطيط المدينة.

في معرض التعليق على الحكم، قال الخياط في بيان: «لقد أسعدنا هذا الحكم وارتحننا لأننا أصبحنا قادرين على المضي قدماً في خططنا لبناء مسجد في مدينة هورن لايك، وهو ما سيوفر دار عبادة محلية مهمة لعائلتي وللمسلمين الآخرين في المنطقة، للتجمع وممارسة شعائرتنا بحرية ودون تمييز».

فيما قالت هيدر ويفر، وهي كبيرة طاقم المحامين في برنامج الحرية الدينية التابع لاتحاد الحريات المدنية الأمريكي: «إن حكم الموافقة الذي أصدرته المحكمة اليوم انتصار مهم للحرية الدينية، فهو يكد المبدأ الأساسي الذي ينص على أن الحكومة لا ينبغي لها أن تبني قراراتها على التعصب

أمر قاض فيدرالي أمريكي مدينة في ولاية ميسيسيبي بالموافقة على مخطط لبناء مسجد في المنطقة، بعد شهر من رفع دعوى قضائية اتهمت مجلس المدينة المحلية برفض المخطط بسبب التحيز ضد المسلمين.

وبحسب موقع Middle East Eye البريطاني فإن القاضي أصدر حكماً في وقت سابق من شأنه تمهيد الطريق لبناء المسجد، وحظر أي تأخير في أي من تصاريحه، وإجبار المجلس المحلي في مدينة هورن لايك بولاية ميسيسيبي على دفع 25 ألف دولار لمنشئ المسجد مقابل المصاريف المتكبدة عن التأخير، بالإضافة إلى أنعاب المحاماة للمدعين.

وكان الاتحاد الأمريكي للحريات المدنية (ACLU) قد رفع دعوى قضائية في نوفمبر/ تشرين الثاني ضد حكومة هورن لايك المحلية، نيابة عن رياض الخياط

## The Atlanta Journal: Muslim women in the United States are becoming more active in politics

**2** 8-year-old Rawaa (Roa) Rumman is elated as she imagines herself running for public office. Rumman has repeatedly fancied herself on an election campaign focused on health care, education, social justice and the economy, as she wants to break down stereotypes and barriers for Muslim women, according to a report by The Atlanta Journal.

Rumman explained that the stereotype of Muslim women is that they do not vote, and said: "I got involved politically at first "outside my Islamic identity," but I quickly realized that my Islamic identity was necessary to be with me on this journey." Rumman added that Muslim female candidates often talk about counter-terrorism and foreign policy, rather than domestic issues that the voter is interested in.

The newspaper pointed out that the Coun-

cil on American-Islamic Relations is working alongside voting rights groups and the Georgia Muslim Voting Project to increase the number of Muslims registered to vote and encourage Muslim women to run for office.

Muslim organizations held a virtual symposium over the summer to encourage civic participation, attended by dozens of Muslim women, US Representative Ilhan Omar gave a recorded speech, and Fulton County Commissioner Khadija



Abdul Rahman spoke about her political journey.

"It was exciting," Shavina Khabeni, executive director of the Georgia Muslim Voters Project, said.

"There is an unspoken brotherhood and bond between women," and emphasized that "raising the Muslim voice in Georgia helps encourage women to be politically active."

Khabeni added that Muslim women are the "hearts and souls" of society. Although the US census does

not collect data based on religious affiliation, the Pew Research Center estimates that about 3.45 million Muslims live in the country.

A 2020 poll by the Institute for Social Policy and Understanding showed that about 78 percent of Muslims are registered to vote. For Rumman, it is important to be part of the changing face of Georgia. As a Palestinian-American who immigrated to the United States about a month before 9/11, she still remembers the fears Muslims felt when it came to political activism, and many members of the community wanted to stay out of sight to avoid discrimination. "I remember in high school, the teacher pulled me out of class because he heard I was Palestinian, and he sat there interrogating me to make sure I wasn't part of Hamas or a terrorist group," she said. Since then, Roman has become increasingly interested in politics.

## مقتل مغترب يمني برصاص مسلح في الولايات المتحدة الأمريكية

قتل مغترب يمني برصاص مسلحين في الولايات المتحدة الأمريكية، في ظل تصاعد عمليات القتل التي تستهدف يمينيين يحملون الجنسية الأمريكية.

وقالت مصادر متطابقة ومغتربون يمنيون، إن مواطنًا يمنيًا يحمل الجنسية الأمريكية، قتل في ولاية بنسلفانيا برصاص مسلحين. وأضافت المصادر أن الشاب القتل يدعى «رؤوف محرم» ولقي حتفه برصاص مسلح في متجره في مدينة «سبرينغفيلد» بولاية نيويورك.

وتمكن السلطات الأمنية من القبض على الجاني في ولاية «أوهايو» بعد فراره عقب الجريمة، بحسب العديد من اليمينيين المغتربين بأمريكا.

وفي ديسمبر الماضي، قتل شاب يدعى «سمير المريسي» في محل تجاري في بنسلفانيا وهي ولاية تقع في المنطقة الشمالية الشرقية ومنطقة الأطلسي الأوسط في الولايات المتحدة. فيما قتل الشاب «فضل القعيطي» أثناء عملية سطو مسلح على المحل التجاري الذي يعمل فيه في منطقة بروكلين بمدينة نيويورك.

وتصاعدت عملية الإستهداف لمغتربين يمينيين في عدد من الولايات الأمريكية خلال الأشهر والسنوات الماضية، وسط غياب أي دور من السلطات الأمريكية للحد من تلك الجرائم.



## بعد أدائه اليمين الدستورية

## عبد الله حمود عمدة مدينة ديربورن يتسلم مهامه التنفيذية

### إستبرق عزوي - العربي الأمريكي اليوم

وسط أجواء إحتفالية أدى عمدة مدينة ديربورن الجديد عبد الله حمود اليمين القانونية حيث نظمت فعالية خطابية إحتفالية وصفت بالتاريخية أقيمت فيها عدد من الكلمات لبعض الشخصيات الرسمية، وقد ألقى العمدة المحتفى به، كلمة شكر خلالها الحضور والناخبين على منحه ثقتهم له من خلال صندوق الاقتراع وقد إقتبس حمود في سياق كلمته من النائب الراحل جون دنغل الذي مثل ديربورن في السلطة التشريعية لفترات والذي توفي في شتاء

العام 2019، حيث قال ( المسؤول المنتخب لا يملك السلطة ولكنه يحتفظ بها بسبب ثقة الناخب وهذا يعني أن سكان ديربورن لديهم السلطة المطلقة )

ورداً على سؤال بعد الاحتفال حول ما يعنيه كونه أول أمريكي عربي ومسلم كعمدة لمدينة ديربورن بالنسبة له . حيث أوضح حمود في معرض إجابته وقال :  
( من الواضح إننا تقدمنا وبتنا ننتخب الأفراد على أساس الاتجاه الذي يقودونه بغض النظر عن

الاتجاه الذي أتوا منه ) .  
والجدير بالذكر أن حمود ينحدر من أصول لبنانية في أسرة من الطبقة العاملة في ديربورن ، تلقى تعليمه في جامعة ميشيغن بأن أريور ، حيث حصل على درجة الماجستير في الصحة العامة والماجستير في إدارة الأعمال . وكان قد عمل مستشاراً للرعاية الصحية قبل إنتخابه ممثلاً عن للمنطقة 15 في ولاية ميشيغن وقد خدم لثلاث فترات في الهيئة التشريعية للولاية المذكورة وقد ساعد على تمرير 11 مشروعاً وقرارات تم إقرارها ضمن المواسم التشريعية للهيئة .

## مهاجرون تركوا بلادهم الإسلامية ليصبحوا مليارديرات أميركيين

وفقاً للمؤسسة الوطنية للسياسة الأمريكية، فإن 51٪ من الشركات التكنولوجية الناشئة في الولايات المتحدة التي تبلغ قيمتها مليار دولار أو أكثر لديها مؤسس مهاجر واحد على الأقل.

يقود المهاجرون إلى الولايات المتحدة اثنتين من أكثر ثلاث شركات قيمة في العالم: الرئيس التنفيذي لشركة مايكروسوفت (ساتيا ناديلا) والرئيس التنفيذي لشركة جوجل (سوندار بياشي). عادةً ما يكون لقيادة وادي السيليكون أصول مهاجرة.

في منطقة الخليج، وجد رواد الأعمال المسلمون نجاحاً في صناعات أخرى. هاجر المليارديرات المولودين في الخارج من البلدان ذات الأغلبية المسلمة وبنوا ثروتهم في الولايات المتحدة.

### شهيد خان - باكستان (7.5 مليار دولار)

يمتلك شركة Flex-N-Gate المصنعة لقطع غيار السيارات بالإضافة إلى فريق Jacksonville Jaguars من اتحاد كرة القدم الأميركي وفريق كرة القدم الإنجليزي فولهام.

### باييم سابان - مصر (3,0 مليار دولار)

كسب سابان ثروته بشكل رئيسي في الإعلام والأعمال الترفيهية. أنتج البرنامج التلفزيوني مايتي مورفين باور رينجرز.

### حمدي أولوكايا - تركيا (1.9 مليار دولار)

أولوكايا هو المؤسس والرئيس التنفيذي ورئيس مجلس إدارة شركة Chobani، أشهر علامة تجارية للزبادي اليوناني في الولايات المتحدة.

### مارك لاسري - المغرب (1,6 مليار دولار)

مدير صندوق التحوط، لاسري هو الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة أفينيو كابيتال. وهو أيضاً شريك في ملكية Milwaukee Bucks من الدوري الأميركي للمحترفين.

### فايز صاروفيم - مصر (1,6 مليار دولار)

وربئاً لثروة عائلته، صاروفيم هو مدير صندوق لعدد من صناديق أسهم عائلة دريفوس وأكبر مساهم أصلي وثاني أكبر شركة كيندر مورغان. وهو أيضاً مالك جزئي لفريق هيوستن تكساس في اتحاد كرة القدم الأميركي.

### دفيدي هندواي - العراق (مليار دولار)

شارك هندواي في تأسيس شركة تانيموم للأمن السيبراني مع ابنه أوريون في عام 2007.

المصدر: <https://usagcd.org>



أمين علي مدير مكتب الصفاء للخدمات الضريبية والمحاسبية يفتح قلبه للعربي الامريكي اليوم:

# العلم والمعرفة السبيل الوحيد لتعزيز قدرات أبناء الجالية

## جاليتنا العربية في توسع مستمر من حيث العدد والرقعة الجغرافية

ورغبته في تحقيق حلمه يدير الاستاذ أمين علي مكتب خدمات الصفاء حيث يقدم خدماته في مجال العمل الضريبي والمحاسبي الى جانب معاملات الهجرة ولديه كادر عمل يتحدث العربية والانجليزية ، العربي الأمريكي اليوم زارت ابن الجالية اليمنية والعربية الأستاذ أمين علي فكان معه هذا الحوار :-

شأنه شأن الكثير من المهاجرين من أصول عربية حزم أمين علي أمتعته متأبطاً أحلامه في بواكير صباه ملتحقاً بركب المهاجرين العابرين المحيطات أملاً بالوصول الى أرض الأحلام الولايات المتحدة الأمريكية وكان له ذلك في بداية تسعينيات القرن المنصرم ليبدأ رحلته الإغترابية مراهناً على طموحه وحماسه

كي لا تكون هناك عواقب قانونية عكسية .  
**■ كيف ترى الجدول الذي يدور بين الفترة والأخرى بين الحزبين الجمهوري والديمقراطي في مواسم الانتخابات حول الواقع الضريبي في البلاد والخلاف حول نسب الضرائب المفروضة على الفقراء والاعنياء بين الحزبين ؟**  
 أرى ان الحديث عن الواقع الضريبي للبلاد مجرد مادة خصبة توظف في مواسم الانتخابات لغرض إستقطاب الجماهير للتصويت لهذا الحزب أو ذاك ، أما الحديث عن نسب الضرائب المفروضة على الفقراء والاعنياء فهي عناوين لمادة إنتخابية بإمتياز بين المتنافسين وفي نهاية الامر نحن نعيش في بلد رأسمالي وتبقى السياسات الضريبية رهن هيئات متخصصة ترسم تلك السياسات وفق معايير معينة .

**■ هل تعتقد أن السياسة الضريبية في عهد إدارة الرئيس بايدين هي سياسة عادلة ؟**  
 كل حزب لديه أجندة تتعلق بالسياسات المختلفة للبلد ومنها السياسة الضريبية ولا يمكنني أن أقول أن السياسة الضريبية لهذه الإدارة الحالية عادلة أو غير عادلة لان كل جهة تدفع الضرائب الامر بعين مختلفة عن الجهة الأخرى ويبقى ثمة إختلاف بين الإدارتين الجمهورية والديمقراطية .

**■ من المعروف أن فيروس كورونا مايزال يلقي بظلاله على الواقع الاقتصادي من حيث التضخم وغلاء المعيشية هل تعتقد أن نسب الضرائب تأثرت بهذا الواقع أو أن تداعيات الفيروس أثرت بالدرجة الأساس ؟**

من المؤكد أن العالم وقع تحت تأثير تفشي جائحة فيروس كورونا الذي ترتب عليه إغلاقات متكررة للحياة العامة مما أثر سلباً على واقع الاقتصاد العالمي وقد تمثل ذلك في تقلص معدلات الانتاج والتجارة العامة ولا أعتقد ثمة سبب آخر للتضخم والغلاء حيث لا دخل للسياسة الضريبية على هذا الانكماش العالمي الاقتصادي .

**■ متى ستتعايف الاسواق العالمية بإعتقادك ؟**  
 أعتقد أن الأمر يحتاج الى عام وأكثر من عام حتى تعود الحياة الاقتصادية العالمية لنشاطها المعهود ، من حيث حركة التجارة العالمية ، وسوق البورصات ، الامر الذي سينعكس إيجاباً على معدلات التضخم والغلاء التي بات يعاني منها المواطن في كل بلدان العالم .

**■ ذكرت في معرض حديثك عن الجالية بأنها في إتساع كيف ترى إنخراطها في العمل السياسي ؟**  
 بدأت الجالية العربية في السنوات الأخيرة بحراك إيجابي أثمر عن نتائج جيدة جداً في الانتخابات الأخيرة حيث بات تمثيل الجالية في الهياكل الحكومية التشريعية والتنفيذية أكبر مما كان عليه وأعتقد أنه مع مرور الوقت سيتسع هذا التمثيل وأعتقد أن المستقبل سوف يفتح عن طاقات من الجالية العربية كفوة ومتعلمة ويمكنها تمثل الجالية بشكل جيد كما ويمكن أن تستقطب الأمريكيين في حال إمتلاكها برامج ناجحة شاملة مفيد لمختلف شرائح المجتمع لأن ثمة فئة من الناخبين يبحثون عن البرامج الانتخابية وليس عن خلفية المرشح العرقية والدينية .

**■ كمهاجر منذ مطلع العقد التسعيني من القرن المنصرم ماهي العبر والدروس التي إستنتجتها وبماذا تنصح شباب الجالية ؟**  
 تيقنت من خلال هذه الرحلة الزمنية مع عالم الإغتراب بأن لا شئ مستحيل لتحقيق الحلم والطموح المشروع مع توفر الإرادة والمعرفة والعلم والسعي الحثيث لتطوير الذات وأحث شباب جاليتنا على العلم والمعرفة بالدرجة الأساس والجدية في التعامل مع الفرص المتاحة والعمل بإستمرار على تطوير أنفسهم وتعزيز مستوى ثقافتهم وتوعيتهم ، وعدم النظر الى الوراء فيما مضى من حياتهم بل الانطلاق نحو الامام بخطى ثابتة ومسؤولة وأمل متوهج وإيمان وتلك عوامل تخلق من الطاقة الإيجابية ما يجعل المرء مهياً لخوض التجربة ، وهنا أريد أوجه رسالة الى الآباء والأمهات بضرورة توعية أبنائهم ووضعهم وزرع السكة السلمية وتعزيز القيم الاخلاقية والدينية وعلو التقاؤل بقدم مستقبلي مشرق كي لا يقع الشباب الصغار ضحية لانحرافات سلوكية تنتهي عن تحقيق طموحاتهم المشروعة والأهالي شركاء أساسيون في تأهيل الشباب كي يكونوا خير سفراء لهم .



## أريد أوجه رسالة الى الآباء والامهات بضرورة توعية أبنائهم ووضعهم على السكة السلمية وتعزيز القيم الاخلاقية والدينية

## الأمر يحتاج الى عام وأكثر من عام حتى تعود الحياة الاقتصادية العالمية لنشاطها المعهود

## ان الحديث عن الواقع الضريبي للبلاد مجرد مادة خصبة توظف في مواسم الانتخابات لغرض إستقطاب الجماهير للتصويت لهذا الحزب أو ذاك

**■ كيف وجدت العمل الضريبي والمحاسبي علماً أن الناس تتحسس من مصلحة الضرائب ؟**  
 في الواقع وجدته سهلاً وصعباً بنفس الوقت ، صعوبته تكمن في ضمان وجود الدقة العالية للمعلومات والبيانات لدى الشخص أو الشركات فيما يتعلق بالوضع الضريبي لهم ، وسهولته تكمن في آلية عمله فمع الوقت يكتسب المرء الخبرة والمعرفة الكافية للتعامل مع لغة الأرقام . ولا بد أن يكون للشخص الذي ينوي العمل في هذا المضمار الخلفية المعلوماتية التي تؤهله للتدريب والعمل ولا بد أن يكون الشخص الذي في هذا الفضاء مستمعاً جيداً للناس وطروحاتهم وقد تشكلت لدي الخبرة مع مرور الوقت ، وأكرر تأكدي على ضرورة الدقة في إدخال المعلومات الضريبية للأشخاص والمؤسسات والشركات

والبرمجة ، وحينذاك كنت أعمل وأدرس في ذات الوقت ، وقد إكتسبت الكثير من الخبرة ، بعدها قررت السفر مجدداً الى اليمن وكان ذلك في العام 2006 وحين عدت الى ميشيغان فكرت بتأسيس مشروع تجاري وهو عبارة عن متجر للسماة العربية في هامتراك ، وبالفعل ظل المشروع فعالاً لفترة من الزمن بعدها أنهيت العمل فيه وأتجهت لولاية نيويورك - في بافلو حيث إنخرطت بالعمل في ميدان الضرائب والهجرة وقد كنت أرافق العديد من أصحاب المعاملات لتقديم خدمة الترجمة في الدوائر الرسمية الى جانب القيام بالاتصال بدوائر رسمية أخرى كمصلحة الضرائب وغيرها . وحينما تأملت المشهد وجدت أن جاليتنا العربية في توسع مستمر من حيث العدد والرقعة الجغرافية ، ففكرت بتأسيس مكتب لتقديم هذا النوع من الخدمات في ولاية ميشيغان .

## حاورته إستبرق عزوي

### بدايات تشكّل الحلم

**■ من هو أمين علي ؟**  
 هو إنسان بسيط يتبنى حزمة من القيم والعزيمة مثلت له الوقود الذي يمدّه بالطاقة الإيجابية التي ترجمت من خلال الدراسة والعمل والانخراط في مجتمع الجالية بشكل إيجابي ، ولدت في العام 1975 في مدينة جين التي تقع في وسط اليمن ، وتلقيت تعليمي الابتدائي والمتوسط وسنتين من التعليم الثانوي الفرع العلمي ، هناك وكأقراني من أبناء المدينة الذين كانوا يدرسون معنا في المدارس نمت في داخلنا أحلام وطموحات منذ الطفولة ، وقد بدأت بتحقيقها بالفعل حينما غادرت وطني الام وكان عمري آنذاك 16 أو 17 عاماً .  
**■ قبل أن تنجح في محطات الإغتراب التي طُفّت بها ، مالذي بقي عالماً في ذهنك من المكان الأول الذي ترعرت فيه ؟**  
 لازلت صور الماضي البعيد عالقة في ذهني والتمثلة في فترة النشأة والترعرع في مراح الطفولة حيث بساطة الحياة وكبر الاحلام ، وبراءة الأطفال التي تتجسد في مختلف الأنشطة التي كنا نتفاعل من خلالها مع أصدقائنا ، حينما كنا نلعب في فضاءات المدينة الخضراء كرة القدم ، وبعض الألعاب ، هذه المشاهد لا تزال عالقة في ذهني الى جانب الصور المرتبطة في مدارسنا الابتدائية ، والمتوسطة ، والثانوية في بدايتها ، ولأزلت أذكر العديد من الأصدقاء ، علماً أن الكثير منهم قد فضل ركب موجة الهجرة ليبدأ حياة جديدة فمنهم من عمل في الشركات وأكمل تعليمه بالوقت ذاته والكثير منهم فضل القدوم الى أمريكا .  
**■ هل كان اليمن آنذاك موحداً في تلك الفترات المبكرة التي تحدثت عنها ؟**  
 كلا ، كان اليمن الشمالي واليمن الجنوبي ، وكانت جين وهي مدينة تقع في وسط اليمن تابعة لليمن الشمالي ، ولكن حينما تحققت الوحدة عام 1990 فأصبحت تابعة لمحافظة الضالع .

### محطات الإغتراب وتطوير الذات

**■ متى هاجرت الى الولايات المتحدة الأمريكية ؟**  
 في الثاني والعشرين من شهر كانون الاول ديسمبر من العام 1992 . ويشكل هذا التاريخ بالنسبة لي مرحلة مفصلية تعاملت معها بدقة وتفان لإستيعاب مفرداتها الجديدة التي فرضت علي إستحقاقات من نوع جديد .  
**■ كيف تعاملت مع واقع الإغتراب ولاسيما أنك وصلت لأمرىكا وأنت في عمر اليافع ؟**  
 لم تحدث لي صدمة ولم أستغرب كثيراً لأنني كنت قد قرأت عن أمريكا وتاريخها ونظامها وحضارتها العظيمة وتطورها الكبير في مختلف القطاعات ، الى جانب إطلاعنا على جغرافيتها وتنوعها المناخي والثقافي حيث القراءة أتاحت لنا معرفة هذه المعلومات وذلك ترك لدينا إنطباعاً عنها ، إضافة الى ذلك وجود المئات من أبناء مدينتي مغربي في أمريكا لعدة أجيال متعاقبة وحتى اليوم .  
**■ هل كان ثمة أحد من الأهل والاقرباء أو الاصدقاء سبقوكم الى أمريكا ؟**  
 نعم كان الوالد قد سبقنا في الهجرة الى الولايات المتحدة حيث كان يقيم في كاليفورنيا ، وكان لديه متجر ولا يزال يعمل فيه ، الى جانب وجود أقاربي من أبناء عمي وذلك ساهم في تقليل العقبات أمامي .  
**■ ماذا عن دراستك في الولايات المتحدة ؟**  
 حين وصلت الى الولايات المتحدة كان علي أن أكمل دراستي الثانوية العامة وقد اكملتها بعدها ، دخلت الكلية في كاليفورنيا حيث أخذت دروساً ودورات تقوية اللغة الإنجليزية لمدة 6 شهور ، في إدارة الأعمال بعد ذلك درست علوم الكمبيوتر .  
**■ بين هندسة وعلوم الحاسوب وإدارة الأعمال كيف وصلت الى عالم الضرائب والأرقام ؟**  
 حينما درست إدارة الأعمال في المرحلة الأولى وحاولت ممارسة علم الادارة من خلال المتجر الذي كان أبي يمتلكه ومازال فكانت فرصة عملية لترجمة ما تعلمته من مهارات الادارة ، بعدها بدأت مرحلة جديدة وهي إنتقالي الى ولاية ميشيغان حيث درست علوم الحاسوب



# 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



Forecast Support



Tax (Individual & Corporation)



Feasibility Studies



Payroll Services



Business Consulting



Reporting & Analysis



Immigration Services



Income/Expense Budget



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](http://www.puretaxone.com)





**ARBEEL KABAB**

**OPEN 7 DAYS  
9AM-10PM**

**كباب أربيل**



**والعربية**



**العراقية**



**المأكولات**



**أشهى**

**CALL IN YOUR ORDER FOR FAST PICKUP**

**5959 Schaefer Rd, Dearborn, MI 48126  
kababarbeel.com**

**313-581-7880  
313-977-2244**



## «حمل السلاح أقل خطورة من الكاميرا»..

# يماني يتقل للعالم جمال بلاده

أحمد النجار

لم يكن أبوبكر أحمد بلققيه قد أكمل عامه العاشر بعد عندما نشبت شرارة الحرب في اليمن عام 2014، وكان يعتقد أن ما يحدث في بلده من دراما عنف ومطاردات دامية وسقوط ضحايا مجرد ألعاب فيديو قتالية، حيث لم يكن يدرك الشاب الصغير، حينها أنه ولد في زمن القصف وصوت القاذفات التي تحاصر طفولته بالرعب. جيل أبوبكر في اليمن لم يترب على أفلام الكارتون بل على نشرات الأخبار التي تنصدها ماسي البيت والفقد والدمار. وبعد 7 أعوام قرر الشاب أن يمتلك سلاحاً مضاداً للعنف، إنه سلاح محمول، لكنه لا يقتل بل يبيث الحياة من بين الركام، عازماً على توفير مهاراته في عالم التصوير ليجسد معاناة مجتمعه عبر لقطات نابضة تضيء الجانب المظلم الذي لا يعرفه كثيرون عن اليمن. فكون اليوميات فوتوغرافية تتضمن وجوهاً مثقلة بالتعب والتأمل والحزن.. ومن أجواء الأعراس وساحات الأسواق غاص في دهاليز التاريخ والتراث والفلكلور، ليرسم ابتسامة بدلاً من الغصّة، ويزرع وردة في مواجهة الرصاص، ويشعل شمعة وسط ظلام الأزمات.

إلى ذلك، استطاع المصور الفوتوغرافي الصغير أبوبكر بلققيه، ابن مدينة المكلا اليمنية، أن يغير المشهد الدامي بعدسة هاتفه محمول، مجسداً صورة حضارية وإنسانية تشع بريق الجمال والسلام والحب في بلاد مذبوحة تتجرع ألوان الدل والحمران وتكتوي بجمر الفقر والمجاعة والهوان. أبوبكر أحمد بلققيه هو مصور من محافظة حضرموت، بدأ التصوير عام 2017 بهاتف موبايل ملتقطاً عبره قصصاً وصوراً من ذاكرة حرب أحرقت قلوباً، ولا تزال مستمرة، ليشترك تلك الصور عبر صفحته على إنستغرام التي اجتذبت الآلاف من المتابعين. هذا فضلاً عن أن صور تتداولها منصات المنظمات الإنسانية ووكالات الإعلام العالمية، كونها تعبر عن أحوال البلد المتهور، وأحلام شعبه المغلوب على أمره.

«اليمن ليس بلد حرب»

يقول أبوبكر: «إن العالم لا يعرف عن اليمن سوى أنه بلد حرب، وهذا ليس صحيحاً. لذا فإنني أسعى من خلال صوري إلى القول إن الشعب اليمني لا يزال تواقفاً للحياة مهما تكالبت عليه الظروف والحروب. وعلى الرغم من أسوار الحصار وضربات الفقر المتلاحقة ومطرقة الظروف الاقتصادية، فإن البلد المنهك بالوجع والفجائع، لا يزال يباهي بمبدعيه وفنونه الجميلة بوصفها الورقة الأخيرة الراحبة في معارك العنف وجبهات الرعب والدم».

وفي ذات السياق، يروي أبوبكر قصته مع التصوير قائلًا: «ولدت موهبتي بالتصوير وسط ركام الحرب، لكنني لم أستسلم جراء الحصار وتضييق سقف الحريات، فقد كان هدفي الأسمى هو إيصال رسالتي عبر الصور. وكنت عندما أنزل إلى الشارع موجهاً عدستي نحو مادة بصرية أو شخص معين، تستوقفني نظرات القلق في عيون المارة، فأجدهم يرمقونني بحذر، ثم يسألون بفضول عن طبيعة الأمر الذي أقوم بتصويره وأين سيتم بثه أو نشره، والوسيلة التي ستستخدمه». ويضيف: «في بلد فتكت به الحرب، لا أقدر أن أحقق أبسط أنواع الدخل المادي المستقر، بسبب عدم توفر فرص العمل وصعوبة التنقل من محافظة إلى أخرى».



يوصل أبوبكر الذي أكمل تعليمه الثانوي العام الماضي، حديثه عن تجربته في التصوير، معتبراً أنها تمثل بالنسبة له هوية لكنها تحولت لمصدر رزق، ثم صارت «مهمة إنسانية» ينقل من خلالها إشعاعات سلام ورسائل تسامح في زمن الحرب»، لافتاً إلى أنه حريص على اصطلياد صور تبتئ الأمل والتفاؤل، وتعيد البهجة من جديد إلى وجدان الشعب اليمني الحزين.

### توثيق معالم تاريخية ومناظر طبيعية

بحوزة أبوبكر صور عديدة تحمل قصص تعاليم وسلام، منها صورة لرجل يمسك سلاحاً، وفي فوهة السلاح تتدلى الورود، بينما يقف مستمتعاً بمشاهدة رقصات تراثية من أحد الأعراس الشعبية. وعن هذه الصورة يقول أبوبكر: «التقطت هذه الصورة بهاتفني في صنعاء، وتحديداً مديرية شلال بني مطر»، مشيراً إلى أنه مهتم «بتوثيق معالم تاريخية ومناظر جميلة من أرياف اليمن، بالتناغم مع مظاهر التراث وحيات الناس ونبض الشارع».

أبوبكر طاف أكثر من مدينة في اليمن وهو بعمر الـ18 من دون أن يتلبسه الخوف في ظل نشوب العنف واحتدام الصراعات. وهو يهوى المغامرة ويقبل المخاطرة على الحدود ونقاط التفتيش من أجل اصطلياد لقطة إنسانية ملهمة. وعن هذا الموضوع يقول: «زرمت محافظة صنعاء وعدن وشبوة

ومديريات حضرموت شبام وسيئون وتريم، وجميعها التقطت فيها العديد من الصور التي تبرز جمال الموروث وعظمة التاريخ وبساطة الناس وطيبتهم رغم الوجود الذي ينغص يومياتهم».

يسعى أبو بكر لأن ينقل صور تجسد الوضع المأساوي الذي يعيشه اليمن إلى العالم، لكنه يواظب أيضاً على إبراز الجانب الحضاري والثقافي المشرق، ويقول: «لدي أفكار كثيرة، لكن نظراً لقلة الدعم وضعف إمكانياتي أكتفي أحياناً بالصور التي أنقلها عبر الهاتف المحمول». ولا يخفي الشاب طموحه في الفوز بجائزة عالمية في مجال التصوير الفوتوغرافي.

### حمل السلاح باليمن أقل خطورة من الكاميرا

وبحسب أبوبكر، فإن أقرب الصور إليه هي التي «تختزل روح اليمن، وتحمل جرعات كبيرة من التفاؤل والأمل من عمق الأمل». ويتابع: «أحاول تأليف قصص عن اليمن لتعريف العالم بحضارته وثقافته وطبيعته شعبية، ومنها صورة التقطتها لطفلين في مدينة المكلا، يضرب أحدهما صديقه بينما صديقه يقوم باحتضانه. ولدي مكتبة صور للتراث الحضري والرقصات الشعبية ونفحات الفلكلور القديم، إضافة إلى سلسلة صور لجيش البادية الحضرمية القديم».

لا يشكك أبوبكر ب«سقوط الصورة وقدرتها على إسكات صوت المدافع وإخراص أزيز الرصاص»، معتبراً بأن الصورة المؤثرة هي التي تعالج قضايا السلام والعنف وتنقل معاناه الناس، من دون أن تتجاوز قيم المجتمع وتخالف عاداته وتقاليده وأعرافه وأخلاقه».

ويضيف أبوبكر: «من خلال زيارتي للمحافظات اليمنية، أدركت أن حمل السلاح في بعض المحافظات أقل خطورة من التجوال بكاميرا، حيث يسمح في أي مكان حمل سلاح الكلاشينكوف لكن يثير المصور علامات استفهام بحمله للكاميرا، مما قد يعرضه لمساءلة وللتوقيف فضلاً عن مصادرة كاميرته، ذلك لأن غالبية أطراف النزاع يرون أن تأثير الصورة أقوى من تأثير السلاح».

- العربية نت

## الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



info@purehands.org

## واشنطن تنتقد الحوثيين: هجماتهم لن تكسبهم نفوذا ولن تقبلها

قال المتحدث باسم الخارجية الأمريكية، «نيد برايس»، إنه «لا يمكن للحوثيين أن ينجحوا في هجومات عسكرية ويتوقعوا أن يكسبوا نفوذا».

وأضاف «برايس»، في مؤتمر صحفي، أن هذا الأمر «لا يمكن قبوله من الولايات المتحدة ولا شركائنا السعوديين ولا من مبعوث الأمم المتحدة وفريقه».

وتابع: «إذا كان الحوثيون يعتقدون خطأ أن الهجمات العسكرية المتواصلة ستؤدي إلى تحقيق إنجازات عدا عزلهم وإضعافهم فإنهم مخطئون».

وأشار «برايس» إلى أن «الانخراط الدبلوماسي الأمريكي ساهم في بناء إجماع دولي وإقليمي غير مسبوق حول الحاجة إلى وقف فوري وشامل لإطلاق النار وحل سياسي، وهذا معاكس لما قام به الحوثيون». وأوضح أن الولايات المتحدة عملت عن قرب مع المبعوث الأممي الخاص إلى اليمن، وشركاء دوليين آخرين للتشجيع على عملية سلام جديدة وأشمل تقودها الأمم المتحدة.

وكشف أن المبعوث الأمريكي الخاص إلى اليمن، «تيم ليندركينج»، منخرط مع العديد من المجموعات اليمنية، ومنهم قادة نساء ومن المجتمع المدني في جهد للترويج لعملية سلام أشمل. وعلى الصعيد الإنساني أشار «برايس» إلى أن الولايات المتحدة قدمت أكثر من أربعة مليارات دولار لرفع المعاناة الإنسانية عن الشعب اليمني.

ووفق ما أعلن مساعد الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية، «راميش راجا سينجهام»، الأربعاء، تحتاج الأمم المتحدة هذا العام إلى نحو 3.9 مليارات دولار لمساعدة ملايين الأشخاص في اليمن.

وكانت بعثة الأمم المتحدة لدعم اتفاقية الحديدة في اليمن أعربت عن قلقها من «عسكرة» موانئ الحديدة على البحر الأحمر في غرب اليمن. وصار الحوثيون، في الثالث من يناير/كانون الثاني الجاري سفينة «روابي» التي ترفع علم الإمارات في جنوب البحر الأحمر قبالة مدينة الحديدة اليمنية.

ووصف التحالف العسكري بقيادة السعودية في اليمن استيلاء المتمردين اليمنيين على السفينة بأنها «عملية قرصنة»، مشيراً إلى أنها كانت تقل معدات طبية، في حين قال الحوثيون أنها تقل «معدات عسكرية».

ويبدو النزاع في اليمن بين حكومة يساندها منذ العام 2015 تحالف عسكري بقيادة السعودية، والحوثيين الذين يسيطرون على مناطق واسعة في شمال البلاد وغربها وكذلك على العاصمة صنعاء منذ 2014.



## UN: Yemen facing growing hunger, economic collapse amid escalating war

**E**scalating military action in Yemen displaced more than 15,000 people over the past month, killed or injured more than 350 civilians in December and left the Arab world's poorest nation facing growing hunger and economic collapse with no political solution in sight, senior UN officials said on.

UN special envoy Hans Grundberg told the UN Security Council that in the seventh year of conflict the warring parties seem to be seeking military victory. But, he said, "there is no sustainable long-term solution to be found on the battlefield" and both sides must talk even if they are not ready to lay down their arms.

Yemen's civil war began in 2014 when the Houthis took the capital Sanaa and much of the northern part of the country, forcing the government to flee to the south, then to Saudi Arabia.

A Saudi-led coalition, backed at the time by the US, entered the war months later seeking to restore the government to power but the alliance, like the Houthis and other factions fighting in Yemen, has been accused of perpetrating grave violations by rights groups.

The conflict has since become a regional proxy war that has killed tens of thousands of civilians and fighters. The war also created the world's worst humanitarian crisis, leaving millions suffering from food and medical care shortages and pushing the country to the brink of famine.

"We appear to once more be entering an escalatory cycle with predictable devastating implications for civilians and for the immediate prospects of peace," Grundberg told the council.

Iranian-backed Houthi are pressing their assault on the key city of Marib, the last government stronghold in northern Yemen, and there is renewed fighting in the southern province of Shabwa where Yemen's internationally recognised government has recaptured three districts from the Houthis, he said.

Elsewhere, airstrikes have increased not only on the front lines but also in Sanaa, including in residential areas, and in the city of Taiz, he said, while fighting continues in southern Hodeida, where the country's main port is located, and attacks have increased on neighbouring Saudi Arabia.

Grundberg expressed concern that battles could intensify on other fronts, pointing to the Houthis' recent seizure of a ship flying the United Arab Emirates' flag. He also called accusations that ports in mainly Houthi-controlled Hodeida - a lifeline for delivering aid, food and fuel to the country - are being militarised "worrying".

Ramesh Rajasingham, the UN's deputy humanitarian chief, said fierce fighting is continuing along dozens of frontlines and in December 358 civilians were reportedly killed or injured, "a figure that is tied for the highest in three years".

He said aid agencies assisted 11 million Yemenis every month in 2021 but the UN World Food Programme was forced to cut food assistance to 8 million people due to funding shortages. Other programs providing water, protection for civilians and reproductive health services were also forced to scale back or close in recent weeks because of a lack of funds, he said.

Last year's UN appeal for about \$3.9 billion to help 16 million people was only 58 percent funded - the lowest level since 2015 - and Rajasingham said the UN expects this year's aid operation to need roughly as much money. He urged donors to sustain and if possible increase their support this year.

Rajasingham also called especially on the Houthis to improve access for humanitarian staff and to stop attempts to interfere with their work. Despite assurances from the Houthis, he said, they have still not provided access to two UN staff members detained in Sanaa in November.

While humanitarian aid is essential, Rajasingham stressed that the biggest drivers of people's needs are economic collapse accelerated by conflict.

He said humanitarian needs could be reduced by a resumption of foreign exchange injections through the Central Bank as well as policy decisions to lift import restrictions and use import revenues to pay for basic services delivered by public institutions.

## الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



## فتيات اليمن... زواج ومعاونة ثم طلاق مبكر

أمنة للفتيات والنساء بسبب نقص في التمويل، لم تتلقَّ الأمم المتحدة حتى أكتوبر/ تشرين الأول 2021 سوى 54 في المائة فقط من مبلغ 27 مليون دولار أميركي مطلوب لتنفيذ برامج حماية المرأة بموجب خطة الاستجابة الإنسانية لليمن لعام 2021. ويؤكد المكتب ضرورة توسيع نطاق خدمات حماية المرأة التي تشمل المساعدات الطبية والدعم النفسي الاجتماعي والمأوى الطارئ والمساعدة القانونية وخدمات الصحة النفسية الاجتماعية المتخصصة، وذلك لتلبية الاحتياجات المتزايدة، مع توسيع التغطية الجغرافية وتعزيز القدرات لمقدمي الخدمات.

ومنذ أواخر عام 2020، أطلق برنامج الأمم المتحدة الإنمائي تطبيقاً خاصاً للهواتف المحمولة بهدف تقديم إرشادات الحماية للناجيات من العنف ضد المرأة في كل أنحاء اليمن، وذلك في ظل ارتفاع معدلات ذلك العنف بنسبة 63 في المائة منذ بداية الحرب في عام 2015. لكنّه ونظراً إلى الأمية التكنولوجية في مجتمعات النازحين والبلدات الريفية، يبدو هذا النوع من الحماية محدود الانتشار في أوساط اليمنيات المعنفات، فضلاً عن رغبة كثيرات في تسوية مشاكلهنّ بعيداً عن المنظمات المحلية أو الدولية.

تجدد الإشارة إلى أنّه وبحسب باحثين اجتماعيين، ثمة مئات من حالات العنف ضدّ الفتيات والنساء تظلّ طي الكتمان. ولا يمكن أن تظهر علناً سوى الحالات التي تُسجّل في المجتمعات الحضرية أو في أوساط المتعلّقات اللواتي يلجأن إلى طلب الدعم من منظمات معنّية أو من القضاء.

أولئك اللواتي فقدن معيبي أسرهنّ من جزاء الحرب ووجدن أنفسهنّ أمام مسؤوليات جسام تستوجب تكيفهنّ مع أليات سلبية من أجل البقاء على قيد الحياة.

ونتيجة الفقر والنظرة السلبية للمرأة، تزايدت نسبة زواج الصغيرات بطريقة لافتة في عام 2021 الذي يوشك على الانتهاء. وبحسب دراسة أعدتها اللجنة المعنية باللاجئين التابعة لصندوق الأمم المتحدة للسكان وجامعة «جون هوبكينز» في ثلاث محافظات يمنية، كشف عن حالة زواج واحدة لفتاة يتراوح عمرها ما بين 10 أعوام و19 عاماً من بين كلّ خمس فتيات نازحات، في حين تُسجّل حالة واحدة من بين كلّ ثماني فتيات في المجتمع المضيق. وتشير الدراسة نفسها إلى أنّ الفتيات المتزوجات عانينّ كذلك من النتائج المؤثرة سلباً على صحة الأم، فيما تشمل أليات التكيف السلبية المحتملة الأخرى الإكراه على العمل في مجال الجنس والتسول وعمالة الأطفال والاتجار بالبشر ومحاولة الانتحار وغيرها.

ويعود تزايد حالات العنف الاجتماعي ضدّ الفتيات والنساء اليمنيات إلى انهيار مؤسسات الدولة والتشريعات القانونية وغياب أليات الحماية غير الرسمية. وحسب مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (أوتشا) في اليمن، فإنّ الخدمات العامة للناجيات من العنف مثل المأوى اللواتي يحتجنّ إلى حماية، وكذلك الدعم النفسي الاجتماعي، والدعم النقدي الطارئ للحماية الأساسية، تكاد تكون معدومة. وأعاد المكتب ذلك إلى نقص في تمويل برامج حماية المرأة. ففي حين فقدت 350 ألف امرأة يمنية في عام 2020 إمكانية الوصول إلى خدمات خاصة بضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي بعد إغلاق 12 مساحة

لاقت. ويشير المحامي عبد الله العززي إلى أنّ «مئات من حالات الطلاق وصلت إلى المحاكم، وقد لجأت الزوجات فيها إلى القضاء لطلب الخلع». ويؤكد العززي أنّ «سبب حالات الطلاق بغالبها يعود إلى العنف الأسري الذي يمارسه الزوج، والقضايا بمعظمها تعود إلى من هنّ حديثات الزواج»، لافتاً إلى أنّ «ما يحدث ظاهرة مفرّعة».

وتقف الظروف المعيشية للأزواج كسبب رئيسي في تسمّم العلاقة بين الزوجين، فالحرب قذفت ملايين اليمنيين إلى البطالة، في حين تزايدت متطلبات الحياة بشكل قياسي، نظراً إلى الانهيار الاقتصادي وتدهور سعر صرف العملة المحلية أمام العملات الأجنبية.

ونظراً إلى تزايد حالات الطلاق، لم تعد اليمنيات بخشبنّ من وصم المجتمع ونظرات الناس كما كان الأمر في الأعوام الماضية. وبحسب باحثين اجتماعيين، فإنّ عشرات اللواتي صرنّ مطلقات في سنّ مبكرة، تغلبنّ بشكل سريع على الظروف الصعبة، خصوصاً اللواتي صرنّ أمهات. فقد وجدت المطلقات أنفسهنّ أمام تحدّيات لإثبات ذواتهنّ، ولجانّ للبحث عن فرص عمل أو أيّ مصدر دخل بمساعدة منظمات محلية ودولية، كذلك صار أطفالهنّ الاستثمار الأهمّ الذي تقوم عليه حيواتهنّ بشكل كامل.

وتفيد بيانات الأمم المتحدة بأنّ نحو 6.1 ملايين فتاة وامرأة يمنية في حاجة ماسة إلى خدمات الحماية، خصوصاً النازحات اللواتي يشكّلنّ نسبة 73 في المائة من بين أكثر من سبعة ملايين نازح على مستوى البلاد. وفي مخيمات النزوح، تفتقر الفتيات والنساء إلى الخصوصية والسلامة، الأمر الذي يجعلهنّ أكثر عرضة للعنف والإيذاء، خصوصاً

### زكريا الكمالي

لم يعد الزواج المبكر والعنف القائم على النوع الاجتماعي والمعانينّ الوحيدتين اللتين تواجههنّ الفتيات والنساء في اليمن، فالطلاق المبكر تحول كذلك إلى تهديد جديد، نظراً إلى الظروف الصعبة التي خلفتها الحرب المستمرة في البلاد منذ سبعة أعوام. وللعام الخامس عشر على التوالي، يحتلّ اليمن المرتبة الأخيرة في المؤشر العالمي للفجوة بين الجنسين الذي وضعه المنتدى الاقتصادي العالمي، إذ تعاني المرأة اليمنية من عدم المساواة بين الجنسين المترسّخة بشدّة في مجتمع موغل في النزعة الذكورية، وفقاً لمنظمات دولية وأممية.

صحيح أنّ الوضع لم يكن أفضل حالاً قبل اندلاع النزاع الحالي، بما أنّ المجتمع الذكوري محكوم بالتقاليد القبلية، غير أنّ الأعوام السبعة الماضية شهدت تفاقماً قياسيماً لمعاناة اليمنيات، وباتت المرأة فريسة سهلة لتحديات مركبة. وفي ديسمبر/ كانون الأول الماضي، كشف اتحاد نساء اليمن عن تزايد نسب الطلاق في عدن (جنوب) لتبلغ مستويات مقلقة، إذ رُصدت ما بين 15 إلى 20 حالة طلاق يومياً لفتيات تتراوح أعمارهنّ ما بين 17 و30 عاماً. وبحسب الاتحاد، فإنّ الحالات كافة ترفض الصلح وتطالب بالانفصال والطلاق من جزاء المعاناة المعاشة في المنزل الزوجي، وهو ما يندّر بكارثة اجتماعية بالغة التعقيد في حياة الأطفال والنساء خصوصاً.

ولا يقتصر الأمر على مدينة عدن فحسب، إذ في مدينة تعز (جنوب غرب) تزايدت كذلك معدّلات الطلاق المبكر بشكل



## 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

## الصحة العالمية : اليمن لم يطعم أكثر من 10 % من سكانه

قالت منظمة الصحة العالمية، إن اليمن لم يطعم أكثر من 10% من سكانه ضد فيروس كورونا «كوفيد-19».

وأوضح تقرير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، أن اليمن، وأفغانستان وجيبوتي والصومال والسودان وسوريا، لم تطعم أكثر من 10% من سكانها، مشيراً إلى أن هذه البلدان لديها من اللقاحات ما يكفي لتطعيم 40% من سكانها.

وأرجع التقرير انخفاض نسبة التطعيم، إلى عدة تحديات أبرزها غياب الالتزام السياسي على أعلى المستويات، إضافة إلى انعدام الأمن، وضعف النظام الصحي، والتحديات اللوجستية ومحدودية التفاعل مع المجتمعات المحلية.

وأشار إلى أن هناك عوامل أخرى تحد من إمكانية وصول اللقاح إلى مستحقيه.

وفي العام 2021، تسلمت الحكومة اليمنية المعترف بها دولياً، قرابة نصف مليون جرعة من لقاحات «استرازيكا، وجونسون أند جونسون»، مقدمة من مانحين عبر مبادرة كوفاكس.



## الأمم المتحدة: نحتاج إلى 3,9 مليارات دولار لمساعدة الملايين في اليمن

(مساهماتها) أو إغلاق (مراكزها) بسبب النقص في التمويل.

وبالإضافة إلى الصعوبات التمويلية، لا يزال دخول الإغاثة الإنسانية والوضع الأمني يشكلان عائقاً كبيراً أمام توفير المساعدة لليمن.

وجاء في تقرير لبرنامج الإنمائي نشر مؤخراً، أنه بعد سبع سنوات على اندلاعه «وجدنا أنه عند نهاية عام 2021، سيكون الصراع في اليمن قد أدى إلى 377 ألف وفاة، ما يقرب من 60 في المئة منها (نحو 226200) وفيات غير مباشرة».

مواصلة تقديم الدعم هذا العام وإذا أمكن زيادته». وأشار إلى أن التمويل تضاعف في السنوات الأخيرة، مبرراً أن خطة الاستجابة للعام الماضي لم تمول إلا بنسبة 58 في المائة، مع إعلان برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة في دجنبر خفض موازنته المرصودة لمساعدة ثمانية ملايين شخص في اليمن.

وقال راجا سينغهام إن «برامج أساسية أخرى تشمل المياه والحماية والخدمات الصحية الإنجابية اضطرت في الأسابيع الأخيرة إلى تقليص

أطلق مساعد الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية ونائب منسق الإغاثة في حالات الطوارئ راميش راجا سينغهام، نداء لتوفير 3,9 مليار دولار، قصد تقديم المساعدات الإنسانية اللازمة لـ16 مليون شخص في اليمن.

وأبرز المسؤول الأممي خلال اجتماع لمجلس الأمن، أن الأمم المتحدة عجزت السنة الماضية عن توفير الغلاف المالي لدعم اليمنيين، وقال «إن العائق الأكبر حالياً هو التمويل لمساعدة نحو 16 مليون شخص في اليمن».

وتابع راجا سينغهام «أدعو كل الجهات المانحة إلى

## UN envoy urges Yemen's warring parties to talk, act in people's interest

United Nations Special Envoy for Yemen, Hans Grundberg, on called on all warring parties to conduct dialogue and act in the interest of the Yemeni people.

"Genuine political will, responsible leadership and adherence to the interest of the entire population is needed," Grundberg told the Security Council meeting on the situation in Yemen.

Noting that "no long-term solution can be found on the battlefield," he urged the warring parties to "talk, even if they are

not ready to put down their arms." Grundberg described the recent fighting as being "among the worst ... seen in Yemen for years."

Concerned with the continued detention of UN staff in Sanaa and Marib, the UN envoy called for "immediate access" to them and more official information about their condition.

Meanwhile, as the tempo of war increases, so do fears over the worsening of severe movement restrictions and accusations that the Hodeidah district ports are being

"militarized," especially given that they are "a lifeline for many Yemenis" who rely on them for imported aid, he said.

To facilitate progress toward a durable political settlement, the special envoy said that he has been focusing on developing a comprehensive multitrack approach that covers political, security and economic issues.

"To have a chance of breaking this cycle, we need to establish an inclusive, internationally backed political process that can provide a viable foundation for peace," he said.



## الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



## برهم صالح يقدم أوراق ترشحه لمنصب الرئاسة في العراق لولاية ثانية

قدم الرئيس العراقي برهم صالح أوراق ترشحه لتولي منصب رئيس الجمهورية لدورة ثانية. وذكرت قناة (رووداو) الكردية، أن الرئيس صالح قدم رسمياً إلى مجلس النواب (البرلمان) أوراق ترشحه لمنصب رئاسة الجمهورية. وينتمي الرئيس صالح لحزب الاتحاد الوطني الكردستاني الذي كان يتزعمه الرئيس العراقي الراحل جلال طالباني. وقال مصدر في البرلمان العراقي لوكالة أنباء ((شينخوا)) إن «44 شخصاً تقدموا لشغل منصب الجمهورية حتى الآن». وانتخب الرئيس صالح رئيساً للعراق في عام 2018.

وجرت العادة في النظام السياسي في العراق بعد عام 2003، أن يكون منصب رئيس البرلمان للسنة، ورئيس الجمهورية للأكراد، ورئيس الحكومة للشيعية.

وكان هوشيار زيباري عضو المكتب السياسي للحزب الديمقراطي الكردستاني، الذي يتزعمه مسعود بارزاني، رشح نفسه لمنصب رئيس الجمهورية.

كما أعلن القاضي رزكار محمد أمين الذي اشتهر بمحاكمته للرئيس العراقي الراحل صدام حسين، ترشيح نفسه لمنصب رئيس الجمهورية كمرشح مستقل.

وعقد البرلمان العراقي الجديد أول جلسة له يوم الأحد الماضي وانتخب محمد الحلبوسي رئيساً له وحاكم الزاملي (من التيار الصدري) نائباً أول له، وشخوان عبد الله (من الحزب الديمقراطي الكردستاني) نائباً ثانياً.

ويرى مراقبون أن هناك انقساماً بين الحزبين الكرديين الرئيسيين حول منصب الرئيس، حيث يسعى كل منهما للحصول عليه.

ومنذ خصص منصب رئيس الجمهورية للأكراد، ظل من يشغله من الاتحاد الوطني الكردستاني.



## السياسي: «لو المصريين مش عاوزني هأمشي»

ولكن بطريقتي... أمحنني الأموال التي دفعناه في السنوات الماضية عشان نحقق المطالب الأساسية للناس، بحيث نضمن أنهم بعد ما يخلصوا مظاهرات يروحوا يأكلوا»، مستكماً «أنا وزملائي في الحكومة هدفنا نأخذ الدولة للأمام، وليس للخراب والضياح والتدمير».

وواصل بقوله: «بعد التجربة التي رأيتها في 6 أو 7 دول محيطة بنا، لسه في نقاش ثاني عن هذه الأمور؟ ضعوا تساؤلاتكم بجوار بعضها، وأسألوا أنفسكم: هذا المسار (التظاهر) نهايته إيه؟» أعطونا الفرصة للتحويل إلى الأفضل من دون ضغوط تؤدي إلى ضرر... أنتم مش عابزين تفرقوا بين دولة مثل مصر وغيرها، وفي النهاية مش هاتقدروا تساعدونا، وهاترسلوا مبعوثين يتكلموا ويسألوا، وفق حديثه.

مضيفاً في انفعال: «هو أنتم بتحبوا شعبنا أكثر منا؟ وهل خائفين على بلادنا أكثر منا ولا إيه؟».

وزاد السياسي: «ماحدث هايحوق تقدم مصر، ومش هانتزك بلدنا للضياح من ثاني... المواطن المصري دخله المادي يكسف، وقضيتي أن أخذ هذه الدولة للأمام»، متابعاً «مستعد أعمل انتخابات رئاسية في كل عام تحت إشراف أي منظمات، ولو المصريين مش عاوزني هأمشي... بس بشرط واحد هو أن تدفعوا أنتم (الغرب) تكاليف هذه الانتخابات».

وعن تقييد حق التظاهر في مصر، قال السياسي للمراسلين الأجانب: «إذا كان ده هايحسبكم إن في حرية تعبير ورأي حقيقية مستعد أسمح به،

أكد الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، في لقاء مع عدد من المراسلين الأجانب المعتمدين في مصر، على هامش الجلسة الختامية لمنتدى شباب العالم، أن الأرقام التي تتردد في الخارج حول أوضاع حقوق الإنسان في بلاده «لا تستند إلى بيانات دقيقة، كما أنها لا تُطرح في سياقها الكامل»، مستطرداً «بلادنا مش لاقية تَأْكُل، وأنتم مش عاوزين تساعدونا عشان نكبر زي الدول الأخرى، ونبقى حكاية مثلهم»، على حد تعبيره.

ورفض السيسي التعليق على سؤال أحد المراسلين بشأن تردي أوضاع حقوق الإنسان في مصر، قائلاً: «مش هأقولك إننا دولة قانون، ولا نتدخل في شؤون القضاء... ولكن أرسلوا لنا قوانين عن الأشخاص المختلفين قسرياً، أو الذين يتعرضون للانتهاكات، وأي إجراء خاطئ سيتم تصويبه».

## جمعية القضاة التونسيين: نحذر من المساس باستقلال القضاء



قيس سعيد وخصومه من مؤسسة البرلمان المجتمعة إلى المؤسسة القضائية، عقب شروع النيابة العامة في فتح ملفات شخصيات سياسية بشبهات فساد، وتحركها ضد عدد من البرلمانيين والسياسيين.

ظل ارتفاع أصوات تنادي بحل المجلس الأعلى للقضاء الذي يواجه بعض أعضائه اتهامات بمولاتهم لأحزاب سياسية. وفي الفترة الأخيرة، انتقل الصراع السياسي بين الرئيس

وكان سعيد قد قرر مراجعة القانون المحدث للمجلس الأعلى للقضاء، مما أثار حفيظة العديد من القضاة الذين اعتبروا قرار الرئيس تدخلاً في الشأن الداخلي للسلطة القضائية، ورفضوا القيام بمشاريع إصلاحية في ظل التدابير الاستثنائية.

### قضاء مستقل

وجدد سعيد هجومه على القضاء، وقال إن «الأمر لا يتعلق بالقضاء والقضاة، بل يتعلق بقضاء مستقل يمكن من تحقيق أهداف الشعب التونسي من حرية وعدالة»، مضيفاً أن «ذلك لن يحصل إلا متى توفرت للقضاة كل الإمكانيات والظروف للقيام بمهامهم السامية، لا أن يكونوا مُشرعين وهذا ليس بدورهم». وتابع «نشرهم ونأخذ بأرائهم ونستلهم من حلولهم، لكن لا يمكن أن يكونوا مشرعين للقانون، لا وجود لحكومة قضاة أو دولة قضاة، هم قضاة للدولة التونسية ولا صحة لاستهدافنا لهم، رغم وجود ما يؤكد تورط البعض من الموقوفين في خيانات وارتباطات بدول غربية، وعقوبة ذلك قد تصل للإعدام».

لكن هذه الانتقادات قوبلت بتنديد، كما جوبهت دعوات قيس سعيد إلى إعادة تشكيل وإصلاح منظومة العدالة في البلاد، بالرفض من قبل عدد من الأجهزة القضائية، في

دخل الرئيس التونسي قيس سعيد في مواجهة مفتوحة مع القضاة، إثر مطالبته بتغيير قانون المجلس الأعلى للقضاء وبإصلاح هذا الجهاز، وبعد توجيهه انتقادات ثقيلة تشكل في استقلالية السلطة القضائية، رأى القضاة أنها تمثل تهديداً لوجودهم ولأمنهم وسلامتهم، ومحاولة لإخضاعهم للسلطة التنفيذية.

فقد حذرت جمعية القضاة التونسيين، في بيان تضامني مع المجلس الأعلى للقضاء من «خطورة خطاب التجييش» ضد القضاء والقضاة، والدعوات لحل المجلس الأعلى للقضاء واقتحام مقره والاعتصام فيه. وأشارت الجمعية إلى أن من شأن خطاب التجييش ضد القضاء أن «يهدد السلامة الجسدية والمعنوية للقضاة ويؤذن بالدخول في مرحلة العنف المادي الذي من الممكن أن يطاول القضاة والمحاكم والهيئات المشرفة على القضاء، ويؤدي بالبلاد إلى منزلقات وعواقب خطيرة».

دعوات «مريبة» كما نددت الجمعية بالدعوات التي وصفتها بـ«المريبة» لحل المجلس الأعلى للقضاء والاعتصام في مقره لفرض حله بالقوة، مشددة على تمسكها باستقلال السلطة القضائية بكافة أصنافها، وبالمتكسبات الدستورية، داعية السلطة التنفيذية إلى «ضمان أمن القضاء والمؤسسات القضائية وتوفير الحماية اللازمة لهم».

## 'International silence on Israeli settlements destroys two-state solution'

The Palestinian Ministry of Foreign Affairs and Expatriates said the international and US silence on settlement and Judaization's operations in Al-Quds (Jerusalem) is a neglect of the two-state solution.

A statement issued by the Palestinian Foreign Ministry said that these settlement projects target the largest area of C, and are mainly concentrated in occupied East Al-Quds and its surroundings.

It condemned the Israeli settlement bullying of Al-Quds, the demolition of homes and ethnic cleansing, and the repression, abuse and restrictions imposed by the occupation authorities on Palestinian people living in Al-Quds.

It called on the International Quartet to quickly convene a meeting at the ministerial level in preparation for an international peace conference that may launch serious negotiations under the supervision of the Quartet, in accordance with the principles of international peace and the principles of land for peace, as well as the two-state solution.

Earlier, in November, Israel's plan to build thousands of new homes for Jewish settlers in the occupied West Bank and East Jerusalem has drawn strong condemnation from two independent experts appointed by the UN Human Rights Council.

Settlement expansion "tramples" on human rights law, Special Rapporteurs Michael Lynk and Balakrishnan Rajagopal had said in a statement. Nearly 700,000 Israeli settlers are now living in illegal settlements in East Jerusalem and the West Bank, they stated.

Israeli authorities, in that month, have approved plans for more than 1,700 new housing units in two settlements in East Jerusalem, Givat Hamatos and Pisgat Zeev, the experts reported. Developments are under way for an estimated 9,000 more in Atarot, and another 3,400 in an area just east of Jerusalem.

In the West Bank, plans to construct some 3,000 housing units are also being advanced, while reports indicate the Israeli government wants to retroactively legalize several settlement outputs.



## حزب الله وحركة أمل يوافقان على المشاركة مجدداً في جلسات الحكومة اللبنانية

قتيل.

وافق حزب الله وحليفه حركة أمل، مؤخراً، على المشاركة مجدداً في جلسات مجلس الوزراء بعد أكثر من ثلاثة أشهر من المقاطعة والجمود السياسي الذي أدى إلى تفاقم الأزمة الاقتصادية الخطرة في لبنان.

وقال الحزبان الشيعيان في بيان مشترك «نعلن الموافقة على حضور جلسات مجلس الوزراء المخصصة لإقرار الموازنة العامة للدولة ومناقشة خطة التعافي الاقتصادي وكل ما يرتبط بتحسين الوضع المعيشي والحياتي للبنانيين».

تشكلت الحكومة في أيلول/سبتمبر 2021 بعد 13 شهراً من التجاذب السياسي، ولم تجتمع منذ 12 تشرين الأول/أكتوبر بسبب التوتر المحيط بالتحقيق في تفجير مرفأ بيروت في 4 آب/أغسطس 2020 والذي خلف أكثر من 200

ورداً على إعلان الحزبين، قال رئيس الوزراء نجيب ميقاتي في بيان إنه «سيدعو مجلس الوزراء إلى الانعقاد فور تسلم مشروع قانون الموازنة من وزارة المال».

ويتهم أهالي الضحايا ومنظمات غير حكومية السلطات بالسعي إلى تقويض التحقيق لتجنب توجيه اتهامات إلى مسؤولين سياسيين وأمنيين.

وقال حزب الله وحركة أمل إن قرارهما استئناف المشاركة في اجتماعات الحكومة جاء «استجابة لحاجات المواطنين»، وأشارا إلى «الانهيار الكبير في سعر صرف الليرة اللبنانية وتراجع القطاع العام وانهيار المدخيل والقوة الشرائية للمواطنين».

وأكد حينها وزراء حزب الله الناقد المقرب من إيران وحركة أمل أنهم سيقاطعون اجتماعات الحكومة حتى تنحية المحقق العدلي في التفجير طارق البيطار.

وأدى المأزق السياسي إلى تفاقم الأزمة الاقتصادية التي تضرب البلاد منذ عام 2019 والتي صنفها البنك الدولي على أنها من بين الأسوأ في العالم منذ عام 1850، مع تدهور غير مسبوق في قيمة الليرة وإفكار نسبة كبيرة من اللبنانيين.

وفي ظل التضخم المتسارع، بات نحو 80 بالمئة من اللبنانيين يعيشون تحت خط الفقر وفق الأمم المتحدة، وفقدت الليرة أكثر من 90 بالمئة من قيمتها وفق سعر الصرف في السوق السوداء.

## اتحاد عمال السودان يطالب بخطة عاجلة لتحسين معيشة المواطنين

الخرطوم.. هالة حمزة

طرح الاتحاد العام لنقابات السودان المحلول، مبادرة لحل

الأزمة السياسية والاقتصادية الراهنة في البلاد.

وأكد الأمين العام للاتحاد، يوسف علي عبد الكريم، في

مؤتمر صحفي، بمقر الاتحاد بالخرطوم، أن المبادرة

تتضمن 5 محاور اقتصادية ودستورية- قانونية

وسياسية وأمنية واجتماعية، أبرزها إنفاذ

خطة عاجلة لتحسين معاش الناس

والتوافق على حكومة تكنوقراط مستقلة

ونشر ثقافة السلام.

وحدد الاتحاد (الذي تم حله منذ نحو

ثلاثة أعوام) فترة عام ونصف العام

للفترة الانتقالية.

وأعلن عبد الكريم عن مطالبة الاتحاد

رئيس بعثة الأمم المتحدة في الخرطوم

فولكر بيرتس، عبر خطاب رسمي بأن

يكون الاتحاد جزءاً من المبادرة الأممية،

مؤكداً أن كل مبادرة تضم محاور عدة

للخروج بالسودان من الأزمة الحالية إلى أفق

أرحب.

وأضاف أن هذه المبادرة سوف يتم طرحها على كل

القوى السياسية والمدنية والإدارة الأهلية للاطلاع عليها،

لافتاً إلى أن الاتحاد يشكل حضوره ويخوض معركة قانونية ضد

قرار حله داعياً إلى التفاف الناس حول المبادرة.

ويعيش السودانيون على وقع أزمات معيشية متفاقمة، بسبب

الاضطرابات السياسية، الأمر الذي أدى إلى تهاوي مختلف القطاعات الاقتصادية ونتج عنه تفاقم غلاء السلع والخدمات وتوسع البطالة والفقر.

وتظاهر المئات في السودان اليوم، قاطعين الطرق شمال البلاد،

وخصوصاً باتجاه مصر، احتجاجاً على مضاعفة

تعرفة الكهرباء، رغم قرار للحكومة العسكرية

بتجميد هذه الزيادة، حيث طالبوا بإلغائها

وليس تجميدها.

وما زالت أسعار المنتجات الغذائية تخلق

في مستويات قياسية، حيث بلغ معدل

التضخم 359.09 بالمئة في 2021، ارتفاعاً

من 163.26 بالمئة في 2020، حسب

بيانات جهاز الإحصاء الحكومي،

وسط محاولات حكومية لضبط أسعار

الاستيراد وتكاليف الإنتاج في البلاد.

وقال بيان صادر عن الجهاز المركزي

للإحصاء السوداني، إن التضخم تباطأ

إلى 318.21 بالمئة على أساس سنوي في

ديسمبر كانون الأول، مقابل 339.58 بالمئة في

الشهر السابق.

وحسب بيانات رسمية، ارتفعت نسبة البطالة في السودان

إلى 19%، وبلغت نسبة البطالة بين الشباب حوالي 34% وبين

الخيريين 48% وبين النساء 45%، وفقاً لنشرات رسمية.



## 3000 استرليني في الساعة لإيجار قحطات مترو مهجورة بلندن

تنتشر في أرجاء لندن 40 محطة مترو أنفاق قديمة وغير مستخدمة لأغراض التنقل، لكن سلطات العاصمة البريطانية وجدت طريقة ملائمة للاستفادة منها بإيجارها للإيجار المنتجي الأفلام والمسلسلات مقابل 3 آلاف جنيه استرليني في الساعة.

وتحولت بعض هذه المواقع المهجورة إلى شقق سكنية، بينما تُركت العديد منها بلا استخدام، ما جعلها مواقع ملائمة لأطقم التصوير السينمائي والتلفزيوني.

وهذه المواقع غير متاحة للجمهور، ولا تصدر تصاريح استخدامها إلا وفق معايير خاصة تتعلق بجلسات التصوير، وفق ما ذكر موقع «My London».

ويكاد لا يخلو تصوير فيلم أو مسلسل من مشهد في محطات الأنفاق، لكن بينما يفضل بعض المخرجين المواقع الحديثة، يناسب الكثيرون اختيار مواقع هادئة ومظلمة أو مهجورة، مثل محطة «الدويتش» المغلقة منذ العام 1994.

ويشير دليل هيئة مواصلات لندن إلى مرونة تنظيم جلسات التصوير في محطة مترو الدويتش وعدم تقييدها بالتوقيت، وقد شهدت المحطة تصوير مشاهد للعديد من الأفلام والمسلسلات من بينها شيرلوك وأتونمنت وسوبر مان. ومنذ توقف محطة «جوبيلي» عن العمل في العام 1999 تم فصل السلالم الكهربائية عنها، لكن يمكن توصيل معدات التصوير إليها عبر قطار خاص في غير ساعات الذروة مقابل كلفة إضافية.

وتنوه محطات المترو المهجورة المتعاقدين لاستخدام مواقعها إلى تفضيل عدم استخدام الكهرباء العامة المتاحة، وتجهيز مولدات الكهرباء الخاصة بقيام جلسات التصوير، كما يجب الإشراف على عمليات توصيل الكهرباء من قبل كهربائي متخصص.



## زرع قلب خنزير لإنسان! جراحون أمريكيون يحققون سابقة عالمية في زراعة الأعضاء

إن «هذه عملية جراحية رائدة وتُعدّنا خطوة من حل أزمة نقص الأعضاء».

كما أضاف الجراح الأمريكي قائلاً: «نتقدم بحذر، لكننا متفائلون أيضاً بأن هذه الجراحة الأولى (زرع قلب خنزير لإنسان) في العالم ستوفر خياراً جديداً مهماً للمرضى في المستقبل».

### زراعة أعضاء من الخنزير

قبل ذلك، خلال شهر أكتوبر/تشرين الأول الماضي، وفي سابقة من نوعها في تاريخ التجارب الطبية، نجح جراحون أمريكيون في زرع كلية خنزير في جسم إنسان، دون أن يرفض جهاز المناعة في جسم المتلقي العضو المزروع فوراً.

تضمنت الجراحة التي أجريت في مركز لانغون الطبي التابع لجامعة نيويورك استخدام خنزير تم تعديل جيناته، بحيث لم تعد أنسجته تحتوي على جزيء معروف بأنه سيؤدي في الأغلب لرفض الجسم للعضو المزروع على الفور.

بينما قال أطباء لصحيفة «New York Times» الأمريكية إنه من المبكر الحديث عن نجاح تجربة زراعة كلية خنزير في جسد إنسان، موضحين أنه يجب انتظار نتائج تفاعل جسم المريض مع الكلية المزروعة، وقد يحتاج ذلك لسنوات للتأكد من النتائج

أعلنت كلية الطب بجامعة ميريلاند، مؤخراً، نجاح جراحين أمريكيين في زرع قلب خنزير معدل وراثياً في مريض بشري، في أول عملية من نوعها، وفق ما ذكرته وكالة الأنباء الفرنسية.

إذ قالت الكلية في بيان إن الجراحة أجريت في 7 يناير/كانون الثاني، وأثبتت لأول مرة أن قلب حيوان يمكن أن يعيش في جسم الإنسان، دون رفض فوري.

### زرع قلب خنزير في مريض

كان المريض ديفيد بينيت (57 عاماً) قد اعتُبر غير مؤهل لعملية زرع قلب بشري. ويخضع المريض المقيم في ميريلاند لعناية طبية مركزة لتحديد كيفية أداء القلب المزروع.

كما قال بينيت عشية العملية: «إنما أن أموت أو أن أجري عملية زرع قلب خنزير هذه. أريد أن أعيش... إنها خيارتي الأخير».

بينما منحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تصريحاً طارئاً لإجراء عملية زرع قلب خنزير ليللة رأس السنة، كخطوة أخيرة لمريض لم يكن مؤهلاً لعملية الزرع التقليدية.

فيما قال الجراح بارتلي جريفيث الذي أجرى العملية

النهائية.

### نتائج أولية مشجعة

فيما قال باحثون لرويتز إن متلقي الكلية مريضة متوافة دماغياً، ظهرت عليها علامات ضعف في وظائف الكلى، ووافقت أسرتها على التجربة، قبل أن يتم رفعها من على أجهزة الإبقاء على قيد الحياة.

على مدار ثلاثة أيام، تم ربط الكلية الجديدة بالأوعية الدموية للمريضة، وتم الحفاظ عليها خارج جسدها، ما أتاح للباحثين التعامل معها مباشرة.

قال روبرت مونتجومري، الجراح المسؤول عن الزراعة الذي قاد الدراسة، إن نتائج اختبار وظائف الكلى المزروعة «بدت طبيعية إلى حد كبير».

أضاف أن الكلية أدت «كمية البول التي يمكن أن تنتجها» من كلية بشرية مزروعة، ولم يكن هناك دليل على الرفض القوي المبكر الذي نراه عند زرع كلى خنازير غير معدلة في كائنات رئيسية غير بشرية.

كما قال مونتجومري إن مستوى الكرياتينين غير الطبيعي لدى المتلقي، وهو مؤشر على ضعف وظائف الكلى، عاد إلى طبيعته بعد عملية الزرع.

## منظمة الصحة تتوقع إصابة أكثر من 50% من الأوروبيين بأوميكرون

من السكان في المنطقة بأوميكرون في الأسابيع الستة إلى الثمانية المقبلة».

وكانت تقارير إعلامية حذرت من تعرض أنظمة الرعاية الصحية في أوروبا لضغوط كبرى، مع الانتشار السريع للمتحوّر الجديد.

ومما يزيد من خطورة الأمر في أوروبا قول الخبراء إن القارة العجوز لم تصل بعد لذرورة الانتشار، رغم أن أرقام الإصابات تتزايد بشكل كبير.

توقعت منظمة الصحة العالمية، أن يصاب أكثر من 50 بالمئة من الأوروبيين بالمتحوّر الجديد «أوميكرون».

وتنبأ مدير منطقة أوروبا في الصحة العالمية، هانس كلوغه، الوصول إلى هذه النسبة خلال شهرين إذا استمرت وتيرة التفشي الحالية، وفق «فرانس برس».

وقال كلوغه: «بهذه الوتيرة، يتوقع معهد القياسات الصحية أن يصاب أكثر من 50 بالمئة





## Good news from Pfizer... a vaccine targeting Omicron by March

In an announcement that may put an end to the accelerating spread of the Omicron mutated from the Corona virus, Pfizer revealed the production of a vaccine targeting the mutated strain by next March.

The company's chief executive, Albert Borla, said on that a vaccine was needed, and that his company could produce one, according to Reuters.

He also added that Pfizer and its partner Biontech are working on both a version of the vaccine targeting Omicron and on another that includes both the previous vaccine and one that is resistant to the rapidly spreading strain.

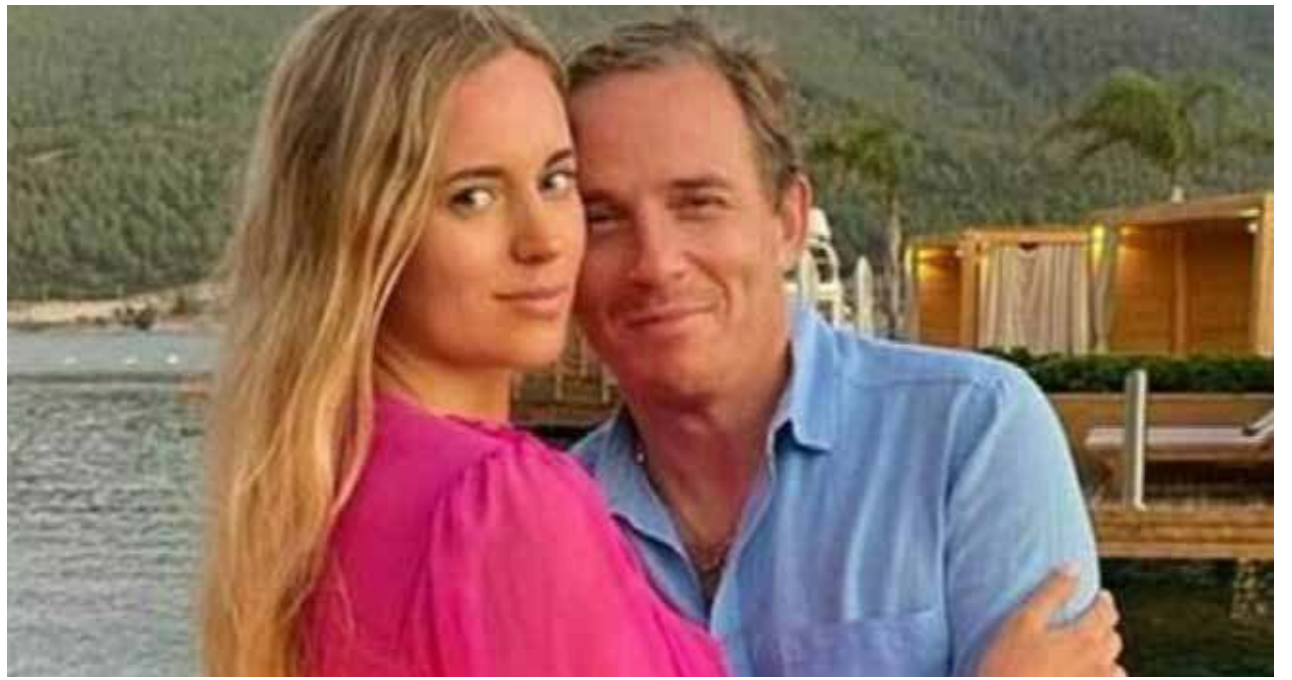
annual vaccination

"I think that's the most likely possibility. We're working on a lot of things as we speak," Borla said, speaking at this year's annual JPMorgan healthcare conference online.

Also, he reported that Pfizer may apply for approval by US regulatory agencies for a registered vaccine and may launch it as soon as, possibly next March.

He added that COVID-19 vaccines may end up becoming annual for most people and that some of the most at-risk groups may be eligible to receive them periodically in less than a year.

It is noteworthy that, coinciding with the increase in cases of Covid-19, which is attributed to the Omicron strain, some countries have found themselves compelled to consider giving another booster dose, although the evidence indicates that the matter is difficult.



## معركة قضائية طاحنة بين أمير إيطالي وصديقه.. انتهت بطريقة غير متوقعة

المرات: «أنت زهرة، أنا أسف ولن أتوقف عن الاعتذار لك أنا إنسان سيئ ولا مبرر لي».  
على أنه في ديسمبر/كانون الأول، قرر الأمير الرد ورفع دعوى قضائية واتهم تانيا باستغلاله حين كان فريسة سهلة ويقول إنه أصيب بصدمة نفسية وتشوش بعد انفصاله عن زوجته، وقال محامي الأمير، أرماندو فيرغولا، إنه يريد الآن من تانيا أن تعيد له كل هداياه وأمواله.

لكن تقارير أفادت بأنه رغم محاولتهما مقاضاة بعضهما، أمضيا عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة برفقة بعضهما، وقال الأمير لصحيفة Il Messaggero: «ما زلت أحب الفتاة»، وأفادت الصحيفة بأنه كتب على فيسبوك أيضاً: «أود أن أطلب علناً من شريكتي تانيا أن تسامحني على تصريحاتي الكاذبة». وأضافت الصحيفة: «أسرة الأمير غايبة في القلق».

في مارس/آذار الماضي بتهمة ملاحقتها، حسبما ذكرت صحيفة Il Messaggero، واستعانت بطبيبة نفسية لتؤكد معاناتها، لكن الخيبة النفسية، روزانا ترابالزيني، انقلبت عليها وزعمت أن الأمير هو الضحية، وقالت: «تانيا تستغل هشاشة لينغواغلوفا النفسية».

نهاية غير متوقعة للمعركة القضائية التي جرت بين الأمير الإيطالي وحبيبته البيلاروسية/مواقع التواصل  
كما أفادت وسائل إعلام إيطالية بأن تانيا اعتادت أيضاً إرسال رسائل مسيئة للأمير، ووصفته بأنه «غشاش، وزائف، وخائن، ومحروم عاطفياً، ودون المستوى، وكاذب»، ويُقال أيضاً إنها كتبت: «أنت جثة عجوز وأنا جميلة وشابة لكنني مضطرة لاحتمال هذا العار».

وبدا الأمير ذليلاً أمام هذه الإهانات، فكتب في إحدى

كشفت صحيفة The Times البريطانية، عن معركة قانونية اندلعت بين أمير إيطالي وحبيبته البيلاروسية، التي اتهمته بمطاردتها، فيما يزعم هو أنها استغلته لشراء هدايا بمئات الآلاف من الدولارات.

الأمير جياكومو يونانو دي لينغواغلوفا البالغ من العمر 51 عاماً التقى بتانيا ياشينكو (35 عاماً) عام 2019 قبل أن يشرعا في رحلة رومانسية حول العالم اصطحبها خلالها إلى أماكن مثل مونت كارلو ودبي وجزر المالديف. ويُقال إنه أهداها أيضاً سيارة مرسيدس بقيمة 83 ألف يورو (حوالي 94 ألف دولار)، وحصص قدرها 58 ألف يورو (65 ألف دولار) في فندق صغير في روما، ومجوهرات باهظة الثمن و18 ألف يورو (حوالي 20 ألف دولار) لمساعدتها في استئجار شقة في وسط روما.

على أن تانيا تقدمت بشكوى قانونية ضد الأمير

## Why Denmark arrested the director of military intelligence?

The Danish authorities have arrested the director of the military intelligence service, Lars Vindsen, for his involvement in a case related to the disclosure of state secrets.

And Danish media, including Radio Denmark, revealed that Vindsen is now being held in a serious case related to the leaking of information described as highly confidential. He said that Vindsen, who led the Military Intelligence for 6 years, is the same one who asked for the name ban to be lifted. Vindsen was arrested before the Gregorian year and charged with leaking "highly classified information" with three other current and former employees of the General Intelligence and Defense Department.

According to Radio Denmark, the exact charge against Vindsen remains "secret"

and is being discussed behind closed doors. Nevertheless, the information obtained by the radio is related to the leaking of classified information to the Danish media. The case relates to disclosing state secrets, and the penalty for this case is 12 years in prison.

Based on the information obtained by the radio itself, the intelligence service carried out extensive surveillance of Vindsen, including the interception of his telephone conversations. Vindsen was born on September 17, 1964 at the age of 57, and the man held several positions in the Ministry of Justice in the period between 1993 and 2002. He served as head of the police intelligence service in the period between 2002-2007, and head of a department in the Ministry of Defense from 2007-2015, up to the current position he took since 2015.



## Rights and obligations of spouses

**S**pouses are equal. In marriage, they must show mutual trust and work together for the family's best.

Each spouse has the right to decide themselves whether they want to work or participate in social or other activities outside the family.

### Maintenance liability of the spouses

Each spouse must, according to their abilities, take part in the family's shared finances and the subsistence of the spouses. If one of the spouses does not work outside the home, the wealthier spouse must cover, for example, food and clothes.

### Children in a marriage

When a married woman has a baby, her husband is automatically named as that child's father in the Population Information System. Both parents will be registered as the child's guardians.

A married couple can adopt a child together. Adoption is enacted in the Adoption Act. If you are interested in adoption, ask the social services of your municipality for more information.

### Property

The property which a spouse has when he or she marries, or which he or she acquires during the marriage, belongs to him or her. Spouses can also procure property for their joint ownership. A married couple has a marital right to each other's property. If the marriage ends in divorce, the property of both spouses is calculated together and divided equally between the spouses. If the marriage ends in the death of either spouse, the property of both spouses is calculated together and divided equally between the heirs of the deceased spouse, and the surviving spouse. The marital right cannot be overturned by a will. If the spouses have entered into a marital contract, their property will, in the event of divorce or the death of either spouse, be divided according to their marital contract.

### Debt

Each spouse is responsible alone for the debt they have acquired before or during the marriage. If one of the spouses has incurred debt for the livelihood of the family, for example, for buying groceries, then both spouses are responsible for this debt. If they wish, spouses can take out debt together, in which case they are also jointly responsible for paying it back.

### Shared accommodation

One spouse cannot sell the family's shared dwelling or the movables belonging to it, such as furniture, without the other one's permission.

### Problems in marriage?

If you have problems in your relationship, you can seek help from, for example, the family counselling centre of your municipality or your health centre. More information is available from the InfoFinland web page Marriage and relationship problems.

The InfoFinland web page Violence contains information on what you can do if your spouse behaves violently or threatens you with violence.

Many organisations and parishes organise support group activities for divorced people. More information is available for example on the websites of the Family Federation or the Family Counselling Centre of the Evangelical Lutheran Church of Finland.



## لماذا حرم الله الخمر؟

العمل بشكل صحيح.  
- كذلك يؤدي شرب الخمر إلى زيادة نبضات القلب وربما فشل القلب.  
- تعاطي الخمر يزيد من فرص الإصابة بسرطاني الحلق والمريء.  
- يؤدي تعاطي الخمر على المدى الطويل إلى ضعف المناعة ومقاومة الأمراض.  
- الخمر يضعف ويقلل من القدرة على التفكير والكلام.  
- يصاب مدمني الخمر بوزمة الرئتين الحادة والتي قد تؤدي إلى الوفاة.  
- هناك علاقة وثيقة بين تعاطي الخمر والإصابة بأمراض النسل.  
- يسبب الخمر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول وسوء التغذية ونقص الشهية للطعام، وهكذا يتبين لنا الحكمة التي من أجلها حرم الله الخمر والمفاسد المترتبة على شرب الخمر، فالشريعة الإسلامية جاءت لجلب المصالح ودرء المفاسد.

### عقوبة شارب الخمر

أقر الإسلام عقوبة شارب الخمر وهي الجلد أربعين جلدة ولولي الأمر أن يزيدها ثمانين جلدة تعزيراً، لحديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه في قصة الوليد بن عقبة: (جلد النبي صلى الله عليه وسلم أربعين، وأبو بكر أربعين، وعمر ثمانين، وكل سنة، وهذا أحب إلي)، ولحديث أنس رضي الله عنه: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يضرب في الخمر بالنعال والجريد أربعين). ومن شرب الخمر في الدنيا ولم يتوب إلى الله لن يشربها في الآخرة وإن أدخل الجنة لقول النبي صلى الله عليه وسلم «من شرب الخمر في الدنيا ثم لم يتب منها، حرمها في الآخرة». متفق عليه. وكذلك لا تقبل صلاته أربعين يوماً، فعن عبد الله بن عمرو قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من شرب الخمر وسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحاً وإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد فشرب فسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحاً، وإن عاد فشرب فسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحاً، فإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد كان حقاً على الله أن يسقيه من ردة الخبال يوم القيامة. قالوا: يا رسول الله، وما ردة الخبال؟ قال: عصارة أهل النار. صححه الألباني في صحيح ابن ماجه.

حرم الله تعالى الخمر على عدة مراحل وتدرجياً حتى حرمها بالكلية وقطعياً في قوله جل في علاه: «يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون» {المائدة: 90} وذلك لأن العرب في الجزيرة كانوا مولعين بشربها وكان من الصعب علي شاربها أو مدمنها تركها مرة واحدة، لذلك كان لابد من العمل على تهئية النفوس لقبول هذا الأمر شيئاً فشيئاً، وذلك لأن شرب الخمر يتناقى مع الإدراك والوعي الذي يجب أن يكون عليهما العبد أثناء أداء العبادة والطاعة، وكذلك لما لها من آثار ضارة وخطيرة علي الفرد والمجتمع، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم عنها «الخمر أم الخبائث»، وقال عليه السلام أيضاً: «الخمر أم الفواحش، و أكبر الكبائر، من شربها وقع على أمه وخالته وعمته.»

الخمر رجس من عمل الشيطان وأحد أدواته التي يستخدمها في صرف الناس وإبعادهم عن عبادة الله، يقول الله سبحانه وتعالى: «إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون» (المائدة: 91).

### الحكمة من تحريم الخمر

للخمر العديد من الآثار السلبية على الفرد والمجتمع، فتعاطي الخمر يؤدي إلى ظهور وانتشار الكثير من المشكلات الاجتماعية مثل الاغتصاب والفقر والبطالة والسرقة والعدوانية المفرطة وانهايار الأسرة وتفككها وزنا المحارم الذي يتم تحت تأثير تعاطي الخمر، فضلاً عن الآثار السلبية من الناحية النفسية والانفعالية حيث يؤدي تعاطي الخمر إلى حدوث ضعف في الذاكرة والإصابة بالاكنتاب وتقلب المزاج وتعير في الشخصية وتدهورها، أما من الناحية الصحية، فتعاطي الخمر يسبب العديد من الأمراض والمشكلات الصحية أهمها ما يلي:

- شرب وتعاطي الخمر يسبب الإصابة بأمراض الكبد مثل التهابات الكبد وتشمع الكبد.  
- يؤدي تعاطي الخمر إلى فقدان المعدة تدريجياً لقدرتها علي



# SAVEMAX PHARMACY

"Same Quality , Fast Friendly & Professional Service"



نحن بعون الله نرعاكم

## إدارة / محمد العصري

- 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



313.914.5555



313.914.5510



## UK Muslims Oppose Proposed Nationality and Borders Bill

**A** proposed legislation that would allow the UK government to secretly strip dual nationals of their British citizenship is “overtly racist” and “threatens the very fabric of our communities”, a leading British Muslim organization has said.

“The National and Borders Bill is an affront to human rights. This Bill appears to be yet another attempt to further marginalize minority groups, whilst eroding our civil liberties,” Zara Mohammed, secretary general of the Muslim Council of Britain (MBC) said in a statement.

“Communities across the UK are deeply concerned by this Bill, particularly in the wake of the tragic deaths of refugees in the channel and the devastation we have seen during the Windrush scandal. Nationality and citizenship are not a privilege but a human right.

“We urge Peers to speak out and vote against this Bill.”

‘Racist’ Bill

The call comes as members of the House of Lords convened for the second reading of the controversial bill proposed by Home Secretary Priti Patel.

Dubbed the “Anti-Refugee Bill” by critics, the bill contains provisions that allows Patel to remove citizenship from individuals without notice and creates a two-tier system for asylum-seekers, criminalizing those who do so through irregular channels.

One hundred civil society figures have already condemned the government’s proposed Nationality and Borders Bill as “overtly racist” in an open letter.

The open letter describes the legislation as “a route to disenfranchisement and even deportation of people of color on an unprecedented scale”.

It was organized by CAGE and Media Diversified. Managing director of CAGE Muhammad Rabbani said: “This bill will seek to bolster the racist and Islamophobic deprivation powers and further erode the right to a fair trial and appeal. These powers must be scrapped entirely, beginning from clause nine and ending with the two-tier citizenship regime.”

Signatories include Julie Bentley, CEO of Samaritans, Halima Begum, CEO of the Runnymede Trust, the British authors Neil Gaiman and Nikesh Shukla, the historian and broadcaster David Olusoga and the barrister Jolyon Maugham, who founded the Good Law Project but signed the letter in a personal capacity.



## مسجد بالهند ينشئ مركزاً لإيواء المشردين ورعاية المستين والمحتاجين

موجات الطقس الباردة، لذلك سعى المسجد بالتعاون مع مؤسسة «Helping Hand Foundation» لإنشاء مركز لإيواء المشردين. جدير بالذكر أن مسجد الرشيد الواقع في مدينة «إدمونتون» عاصمة مقاطعة «ألبرتا» الكندية، كان قد أعلن عن استمرار فتح أبوابه لإيواء ومساعدة من لا يجدون مسكناً في ظل الموجة الباردة، وانخفاض درجات الحرارة، وكان مسجد الرشيد قد أعلن فتح أبوابه بداية من 16 سبتمبر الماضي، قبل أن يُعلن عن استمرار فتح أبوابه خلال شهر يناير، لمساعدة الفئات الأكثر ضعفاً.

الطبية مجاناً لكبار السن والمشردين. ويحتوي المركز على 40 سريرًا، ويوجد بالمنزل طبيب عام وعددٌ من الممرضات، كما يوجد في المركز طبيب نفسي لرعاية المشردين، بالإضافة إلى عددٍ من الخدمات الطبية المختلفة، فضلاً عن وجود مختص تغذية لضمان حصول المقيمين على كمية من الطعام المغذي.

وأوضح مجتبي حسن، أحد مشرفي المشروع الخيري، أن موجة البرد القارس كانت سبباً في التفكير في مساعدة غير القادرين على مواجهة

أنشأ مسجدٌ في منطقة «راجندرا نجار» الهندية مركزاً لإيواء المشردين ومن يحتاجون للمساعدة، في إطار مساعي المسجد لمساعدة من يعانون البرد القارس.

وتعد هذه هي المرة الأولى في المنطقة التي يفتح بها مسجد مركزاً لإيواء المشردين، وتقديم الخدمات الطبية، ويقدم المسجد 70% من خدماته لكبار السن، و30% للشباب والصغار، كما يُعد المنزل التابع للمسجد أحد مراكز الرعاية القليلة غير الحكومية التي تقدّم المأوى والغذاء والرعاية

## برلمانية مسلمة ضمن الـ100 شخصية الأكثر تأثيراً بثاني أكبر مدن السويد

ذكر المحلل السياسي والأكاديمي بالسويد «عبدالله المصري -سوري»، عبر صفحته الخاصة على فيسبوك، أنه: «من الأشخاص الـ100 الأكثر تأثيراً في يوتبوري طبقاً لصحيفة GP هي: «ليلي علي - Leila Ali» البرلمانية عن حزب البيئة/الخضر، وعضوة إدارة الحزب، وهي الآن على رأس قائمة المرشحين لبرلمان 2022م».

ولفت «المصري» إلى أنه: «أعتقد أن حزب البيئة/الخضر هو الحزب الوحيد الذي يضع شخص مسلم سويدي على رأس قائمة المرشحين، كما أنه باعتقادي كذلك فهو الحزب الوحيد الذي في إدارة حزبه المركزية مسلم سويدي».

ووفقاً لموقع «Sveriges Television AB» السويدي، تبلغ «ليلي علي علمي»، من العمر 30 عاماً، وهي من الصومال، ونشأت في منطقة «جوتنبرج»، ولكنها تعيش الآن في منطقة «هاماركولن - Hammarkullen».

**غوتنبرغ.. ثاني أكبر مدن السويد**

ووفقاً لموسوعة «ويكيبيديا»: تعد «غوتنبرغ»، مدينة وبلدية تقع في مقاطعة «فاسترغوتلاند»، في الساحل الغربي من السويد، في كاتيفات بالقرب من بحر الشمال. وهي ثاني أكبر مدن السويد بعد أستوكهولم، وأهم موانئ البلاد. تلتقب المدينة محلياً بـ «لندن الصغرى»،



## مدرسة كندية تعفي معلمة من التدريس بسبب ارتدائها الحجاب

أثار إعفاء مُدرّسة مسلمة من مهمة التدريس في مدرسة ابتدائية بإحدى المدن الكندية بسبب ارتدائها الحجاب سخطا شعبيا وجدلا حول مدى حماية الدستور الكندي لحقوق الأقليات.

ووفق صحيفة واشنطن بوست (Washington Post) الأميركية عمدت إدارة إحدى المدارس بمدينة تشلسي بمقاطعة كيبيك الكندية إلى إعفاء مدرسة مسلمة تدعى فاطمة أنفاري من تدريس طلاب الصف الثالث الابتدائي بالمدرسة لارتدائها الحجاب، وأسندوا إليها مهمة أخرى غير التدريس.

حظر ارتداء رموز دينية! وأشارت الصحيفة إلى أن إدارة المدرسة استندت إلى القانون رقم 21 من قوانين المقاطعة الذي يحظر على بعض الموظفين العموميين ممن هم في موقع سلطة، بمن في ذلك المعلمين، ارتداء رموز دينية مثل العمامة والحجاب في أماكن العمل.

وأثار قرار إدارة المدرسة سخطا شعبيا وانتقادات للقانون المثير للجدل في كندا، وتعهد رؤساء بلديات في بعض المدن الكبرى خارج مقاطعة كيبيك بتمويل الطعن في القانون المذكور. ويمكن الاستماع لصوت المدرسة المسلمة فاطمة أنفاري في هذا الفيديو.

التعاطف مع المعلمة المحجبة وانتقد مارك ميلر، الوزير الفدرالي المعني بالعلاقات بالتاج الملكي والسكان الأصليين، القانون ووصفه بأنه جبان. في حين قال بوب راي، سفير كندا لدى الأمم المتحدة، إن القرار يتعارض مع الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

كما قابل سكان تشلسي، التي تبعد حوالي 9 أميال تقريبا من مبنى البرلمان في مدينة أوتاوا، ويبلغ عدد سكانها نحو 7 آلاف شخص، قرار المدرسة بالاستنكار والتعاطف مع المعلمة المحجبة. شاهد الفيديو التالي عن ردود الفعل المتعاطفة مع المعلمة المحجبة. الدستور الكندي وحقوق الأقليات وأشار تقرير واشنطن بوست إلى أن القرار جدد الجدل حول مدى حماية الدستور الكندي لحقوق الأقليات، وما إذا كان على الحكومة الفدرالية أن تتخذ موقفا أكثر صرامة ضد القانون الذي طالما تجنبت الخوض فيه خشية تأجيج التوتر في كيبيك. وبعد القانون الذي استند إليه قرار المدرسة، والذي يطلق عليه «قانون احترام علمانية الدولة» كما يعرف أيضا بالقانون 21، الأول من نوعه في أميركا الشمالية. ويتضمن بندا يعفي الموظفين الذين كانوا بالفعل في مناصبهم قبل صدوره من حظر ارتداء الرموز الدينية، لكنهم يفقدون هذا الإعفاء في حال ترقيتهم أو انتقالهم إلى مؤسسة أخرى.



## اعتداء على مقبرة للمسلمين في ألمانيا

قبور المسلمين في إزرلون. ببساطة هذا عدم احترام! لا يمر يوم بدون جرائم كراهية ضد المسلمين! يجب على السياسيين اتخاذ إجراءات ملموسة ضد العنصرية المعادية للإسلام".

إلى ذلك ندد مسؤول الحريات الدينية في الحكومة الألمانية، فرانك شواب، باعتداء طال مقبرة للمسلمين في مدينة إزرلون غربي البلاد، قبل خمسة أيام.

في تغريدة له على حسابه بـ«تويت»، قال المسؤول الألماني إن المسلمين - أحياء وأمواتاً - جزء من ألمانيا.

كما شدد على ضرورة الوقوف بشكل جماعي ضد الإسلاموفوبيا (معاداة الإسلام) والعنصرية.

ملابساته والوقوف على مرتكبيه، الذين من المنتظر أن توجه لهم تهمة إقلاق سكينه الموتى وإلحاق أضرار بالملكيات.

في السياق أدان رئيس اتحاد الديمقراطيين الأتراك الأوروبيين البرلماني التركي عن حزب العدالة والتنمية ظافر سيراكيا، في بيان على تويتر، الهجوم، مشيراً إلى أن عام 2022 بدأ بتدنيس قبور للمسلمين.

وقال سيراكيا في تغريدة على تويتر: "بدأنا عام 2022 بصور تجلب العار! هناك عقلية ذنيّة تستهدف حتى القبور. أدعو الحكومة الألمانية وقوات إنفاذ القانون والقضاء والجمهور لاتخاذ موقف واضح ضد العنف والتمييز ضد المسلمين".

أضاف في تغريدة أخرى: يبدأ العام بتدنيس

تعرضت مقبرة للمسلمين بمدينة «إسرلون» Iserlohn في ألمانيا لهجوم عنصري أسفر عن تحطيم العشرات من شواهد القبور.

في الهجوم الذي وقع ليلة رأس السنة الميلادية، حطم شخص أو أشخاص مجهولون شواهد قبور المسلمين وألحقوا أضراراً بمقابرهم في مدينة إزرلون. الشرطة والمدعي العام أعلنوا أنه تم هدم حوالي 30 شاهد قبر وتلف عناصر زخرفية ونباتات في الجزء الإسلامي من المقبرة الرئيسية في إسرلون، وقالوا إن الحادث ارتكب ليلة رأس السنة الجديدة.

موقع «دويتشه فيله» الألماني، فإن السلطات فتحت تحقيقاً في الواقعة؛ للكشف عن

## Islamophobia in Europe worsened in 2020

**A**n annual report said that the phenomenon of Islamophobia in Europe "has exacerbated and may have reached a turning point" in 2020.

The 886-page report, titled "European Islamophobia Report 2020", stated that "Looking at the past six years, we see that many observers unanimously agree that the state of Islamophobia in Europe has not improved, but rather exacerbated, if not reached a turning point."

The authors of the report, co-edited by Anas Bayrakli, professor of international relations at the German-Turkish University in Istanbul, and Farid Hafez, a political scientist from Georgetown University in Washington, wrote that the state of Islamophobia "is one of the reasons why they chose a picture of a politician on the front end of this year's edition, which is French President Emmanuel Macron, a politician, said he is "widely seen as representing a centrist political movement".

They added, "This very fact is yet another revelation that the milieu has become more extreme in Islamophobia. French and Austrian Muslims have been left in the hands of brutal state violence legitimized in the name of anti-terror laws." They added that the closure of the "Collective Against Islamophobia in France (CCIF)" association, which opposes racism and discrimination against Muslims in the country, is a good example of the extent to which the phenomenon of Islamophobia has developed.

An online discussion session entitled "Islamophobia and the

attack on civil liberties in Europe" was held on the occasion of the annual report, which has been regularly issued since 2015.

The discussion was moderated by Bayrakli and attended by Hafez and Amani Hassani of Keele University in the UK and Amina Smits of May 29 University in Istanbul.

Anas Bayrakli pointed to what was mentioned in the report about Macron, saying that he appeared on the cover of the report because of his policies, especially with regard to the anti-separatist law in France, which the government claims is aimed at strengthening the secular system of France, while critics believe that it restricts religious freedom and marginalizes Muslims.

The law sparked widespread criticism for targeting the Muslim community in France, the largest in Europe, with a population of 3.35 million people, and for imposing restrictions on many aspects of their lives.

Hafez, in turn, spoke about the growing phenomenon of Islamophobia in France, Germany, and Austria.

He said that Germany had documented more than 31 thousand cases of hate crimes, including 901 hate crimes against Muslims, adding that France at the same time recorded only one thousand and 142 cases of hate crimes, including 235 against Muslims.

"Instead of saying that anti-Muslim hate crimes in Germany are higher than those in France, one tends instead to question how seriously French police authorities are about documenting hate crimes in general," he continued.



## رحيل شاعر مجيد سيفو.. جسر شعري بين العربية والسريانية

في مدينة بغداد، أو قرية قوش، بمحافظة نينوى شمال العراق، التي أبصر فيها النور قبل سبعة وستين عاماً، رحل اليوم الأديب والشاعر والناقد العراقي شاعر مجيد سيفو، تاركاً عدداً من الكتب النقدية والأعمال المسرحية والمجموعات الشعرية التي كتبها باللغتين العربية والسريانية.

وُلد الشاعر الراحل عام 1954، وقضى طفولته قريباً من جده الذي كان، مثلما روى في بعض حواراته الصحافية، حكاياتاً ومغنياً بارعاً، يقص عليه في كل ليلة حكايات تراثية سيكون لها، لاحقاً، أثر على تجربته الشعرية التي يبرز فيها توظيفه للرمز والأسطورة ونهله من الموروث الرافديني بشكل عام، والسرياني بشكل خاص.

شكلت الصحافة جزءاً أساسياً من تجربة شاعر مجيد سيفو؛ حيث عمل في عدة وسائل إعلامية محلية؛ مثل مجلة «العائلة» التي تصدر باللغتين العربية والسريانية، ومجلة «نجم بيت نهرين» التي تصدر بالعربية والسريانية أيضاً، ومجلة «بانينال» التي تصدر بالعربية والسريانية والكردية، ورايو وتلفزيون «أشور» في نينوى، واللذين عمل رئيساً للقسم الثقافي فيهما، قبل أن يتولى إدارة الإذاعة بين 2005 و2007.

بدأ مجيد سيفو النشر مطلع السبعينيات؛ حيث نشر العديد من النصوص والمقالات الأدبية والثقافية في صحف ومجلات عراقية؛ مثل «الجمهورية»، و«العراق»، و«الأديب»، و«الزمان» - وبهرا، و«الهدباء»، و«الطليلة الأدبية»، و«أسفار»، و«دجلة»، و«الكاتب السرياني»، و«النهار اللبنيانية»، و«الدستور الأردنية»، و«الأسبوع الأدبي» السورية، و«الحياة الثقافية» التونسية، و«الفصول الأربعة الليبية»، و«الشعراء» الفلسطينية، و«نزوة العمانية».

وبعد عقدين ونصف من الكتابة بالعربية، أتجه الشاعر الراحل إلى الكتابة بالسريانية - لغته الأم؛ وهي تجزئة يقول عنها، في حوار صحفي سابق: «كان عليّ الذهاب بها إلى أقصى تخومها المستقبلية لكتابة الذات بلغة الأم»، مضيفاً: «لا توجد تقاطعات في تجربتي الشعرية العربية والسريانية، بل هناك تلاصق وتلاحم والتام بينهما، فالخيلة تشتغل في منطقة الشعري الخالص الجوهري، واللغة العربية والسريانية من أرومة واحدة وأصل واحد».

من إصداراته الشعرية: «سأقف في هوائه النظيف» (1996)، و«قلائد أفروديت» (1997)، و«حصى أنو» (2014)، و«على رأسي قنديل أمشي» (2018). ومن كتبه النقدية: «جمرة الكتابة الأخرى»؛ وهو مجموعة دراسات في كتب شعرية وقصصية وأعمال تشكيلية لكتاب وشعراء وفنانيين عراقيين صدر عام 2005، و«أطياف سريانية» (2012)، إلى جانب دراسات نُشرت في كتب مشتركة، خصص بعضها لقراءة المشهد الأدبي السرياني المعاصر، والشعري منه خصوصاً. كتب مجيد سيفو، أيضاً، العديد من النصوص المسرحية للكبار والأطفال، بعضها قُدّم على خشبة؛ من بينها بالعربية: «المطر والخاتم»، و«العائلة السعيدة»، و«المجنون»، و«أبدأ تحيا الأشجار»؛ وبالسريانية: «شمس وطلام وسعير»، و«من يأتي بالقمح»، و«أنا.. أنت».

حاز الشاعر الراحل جوائز أدبية عدة؛ من بينها الجائزة الأولى في القصة القصيرة التي تمنحها «مجلة الفكر المسيحي» (1976)، والجائزة الأولى في «مسابقة شمسا الأدبية» للشعر العربي والسرياني، والتي يمنحها موقع «عنكاوا» (2006)، و«درع الإبداع الشعري السرياني» من «المجلس الثقافي الآشوري السرياني الكلداني» في سيدني عام 2008.



## اختيار شاعر اليمن الكبير "عبدالعزیز المقالح" شخصية ثقافية لعام 2021

اختير شاعر اليمن الكبير، الدكتور عبدالعزیز المقالح، في العاصمة العمانية مسقط، الشخصية الثقافية العربية لعام 2021. واحتفى النادي الثقافي العماني مؤخراً، بتكريم الشاعر المقالح الذي تم اختياره من قبل النادي، الشخصية الثقافية العربية لعام 2021 م.

وقال رئيس مجلس إدارة النادي الدكتور محمود السليمي «إن الأديب والناقد والشاعر عبدالعزیز المقالح يعد أبرز الشعراء الذين تركوا بصمة في الساحة الشعرية العربية واليمينية من خلال ما قدمه من دواوين شعرية عكست تفاعله مع الواقع الوطني والقومي والإنساني فهو أيقونة اليمن وسفيرها الدائم، وقد قدم لبلده اليمن الكثير من الجهود الثقافية والعلمية، واستقطب المثقفين والمبدعين من مختلف دول العالم ليتفاعلوا مع الثقافة اليمينية، ليقترن اسمه باليمن، فلا تكاد يُذكر اليمن إلا باستحضار المقالح».

وخلال الندوة قدم الدكتور إبراهيم السعافين والدكتور محمد منصور والدكتور سعد التميمي والدكتور محسن الكندي قراءات نقدية في إنجازات المقالح الشعرية والأدبية. وفي ختام الفعالية قدم وكيل وزارة الثقافة والرياضة والشباب العماني سعيد البوسعيدي درع التكريم للدكتور محمد عبدالسلام منصور نيابة عن الدكتور عبدالعزیز المقالح.

والشاعر المقالح حصل على جائزة «اللؤتس» عام 1986م، ثم وسام الفنون والآداب - عدن 1980م. كما حصل على وسام الفنون والآداب - صنعاء 1982م، وجائزة المشاركة للثقافة العربية، بالتعاون مع اليونسكو - باريس 2002، وحصل على جائزة «الفارس» من الدرجة الأولى في الآداب والفنون من الحكومة الفرنسية 2003، وحصل على جائزة الثقافة العربية من المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم 2004.



## الفرنسية كاتي بوري تحصد «جائزة المؤلفين المجهولين»

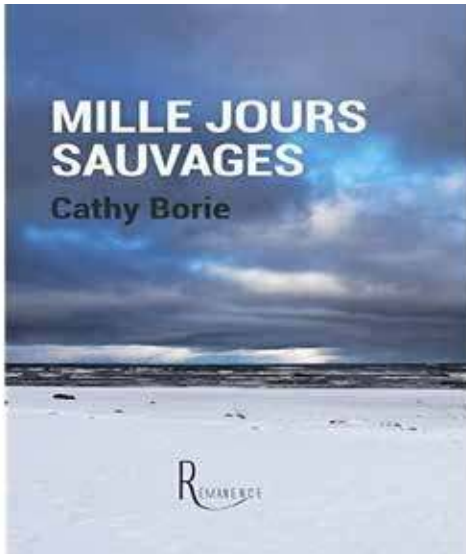
الفرنسية كاتي بوري تنال «جائزة المؤلفين المجهولين» عن روايتها «ألف يوم وحشي»، والرواية تطرح مبدأ التعايش في تكافل وتضامن بعد وقوع كارثة مناخية.

فازت الكاتبة الفرنسية كاتي بوري بـ «جائزة المؤلفين المجهولين» في فئة «الأدب الأبيض» عن روايتها «ألف يوم وحشي»، وهي جائزة يمنحها أكثر من 30 مدوناً أدبياً لعمل تم نشره من طرف صاحبه أو دار نشر صغيرة، وتشمل الجائزة فئات «الأدب الأسود» و«الأدب الخيالي» و«الأدب الرومانسي».

وتتناول الرواية الفائزة قصة امرأة نجت وحدها من كارثة دمرت العالم ووجدت نفسها في عريش مهجور لا أنيس لها إلا عواء الذئاب، وتعد هذه الرواية نفسية واستباقية أثرت في لجنة التحكيم من حيث واقعية شخصياتها.

وتوحي أحداث الرواية الصادرة عن دار «ريمانانس» بإمكانية عيشنا في المستقبل القريب في مجتمع من دون كهرباء وبنى تحتية، إثر كارثة مناخية مفاجئة، وهي تطرح مبدأ التعايش معاً في تكافل وتضامن لتحمل مصاعب الحياة اليومية وتجاوز أشباح الماضي.

وتتميز المؤلفة بقدرتها على استكشاف المشاعر والعواطف في سياقات معقدة، وتحاول في جميع رواياتها أن تبين أن الأمل سينتصر حتماً.



## «القاهرة عاصمة الثقافة في العالم الإسلامي»: رهانات وعوائق

سنوي حاملاً كسوة الكعبة التي تصنع في مصر وترسل إلى مكة.

وتعيد وزارة الثقافة المصرية إصدار كتاب «القاهرة في ألف عام 969م - 1969م» في ست نسخ باللغات العربية والإنكليزية والفرنسية والإسبانية والروسية والألمانية، والذي تم إعداده تحت إشراف الباحث ووزير الثقافة الأسبق ثروت عكاشة، كما أعيد إنتاج المسرحية الاستعراضية «القاهرة في ألف عام» من تأليف عبد الرحمن شوقي وإخراج روبرت صايغ، والتي شارك في أدائها أحمد زكي وسعيد صالح ويونس شلبي وأحمد ماهر عند عرضها لأول مرة عام 1969.

من جهة أخرى، يراهن المنظمون على السينما المصرية من خلال العودة إلى عدد من الأعمال التي لا تزال خالدة في الذاكرة العربية لعرضها، مثل «جميلة بوحيرد» (1958) و«الناصر صلاح الدين» (1963) و«الوداع يا بونابرت» (1985) ليوستف شاهين، و«المومياء» (1970) و«شكاوى الفلاح الصريح» (1970) و«الأهرام وما قبلها» (1984) لـ شادي عبد السلام.

السنوات الأخيرة، ما يشكل تهديداً خطيراً بتشوّه أو فقدان معالم عديدة، ما توضحها التصريحات الرسمية قبل غيرها عن ضرورة الإسراع في تطوير هذه المناطق التاريخية لإنقاذ الآثار الموجودة فيها من أي تعديلات قائمة.

وكانت الحكومة المصرية قد دشنت مشروع إحياء العاصمة التاريخية عام 1998، لكن عوامل عديدة أعاققت إتمام مرحله الأربع، قبل أن تعود مؤخراً لتبنيها من جديد، لعلها تؤهل البنية التحتية التي تتطلب من دون شك رؤية عصرية لإدارتها تتخلص من الفساد والترهل والجهل بالقيمة الحضارية للمدينة.

ويُعقد أيضاً مؤتمر دولي بعنوان «تراث القاهرة غير المادي في ألف عام»، ويهدف إلى تقديم أوراق علمية حول التراكب الحضاري في المدينة؛ حيث تمتزج مؤثرات فرعونية وقبطية ويونانية مع عناصر العمارة الإسلامية فيها كما تظهره العديد من النقوش، ويصاحبه مهرجان «طلعة المحمل»، الذي يحتفي بتقليد بدأه المالك في عهد شجرة الدر واستمر حتى عام 1961، حيث كان يخرج موكب

بعد أن حالت جائحة كورونا دون انطلاق التظاهرة سنة 2020، أعلن عن انطلاق «مدينة القاهرة عاصمة الثقافة في العالم الإسلامي 2022» في منتصف شباط/فبراير المقبل، والتي تضم حوالي خمسين فعالية متنوعة تعكس تراث وتاريخ العاصمة المصرية الممتد منذ تأسيسها عام 969م.

تركز الاحتفالية التي أقرتها «المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة» (إيسيسكو) عام 2005، على البعد العمراني من خلال تنظيم عدد من الأنشطة حول «العمارة الإسلامية» التي تعود إلى العصور الفاطمية والأيوبية والمملوكية والعثمانية وتتجاوز في فضاء واحد، حيث يقام معرض للتصوير الفوتوغرافي بعنوان «جماليات القاهرة التاريخية» ومعرض مستنسخات لصور مساجد مصر تم التقاطها عام 1920، إلى جانب ندوات ومحاضرات وورش عمل متنوعة. فعاليات تضيء البعد الجمالي والتاريخي للعمارة، لكنها تصطدم مع عوائق عديدة تتمثل في تكرار حوادث السرقة والحرائق والإهمال المتعمد خلال

## Poet Maya Angelou becomes first Black woman to appear on US coin

**P**oet and activist Maya Angelou, who died in 2014, has become the first Black woman to be featured on a United States quarter coin.

The 25-cent coin, which shows Angelou with outstretched arms, went into circulation on.

It is the first of a series of commemorative coins to be released through a programme meant to honour prominent women in US history signed into law last year.

The United States Mint "has begun shipping the first coins" with Angelou's likeness on the quarter, according to a press release from the agency.

"It is my honor to present our nation's first circulating coins dedicated to celebrating American women and their contributions to American history," said Mint Deputy Director Ventris Gibson.

"Each 2022 quarter is designed to reflect the breadth

and depth of accomplishments being celebrated throughout this historic coin program. Maya Angelou, featured on the reverse of this first coin in the series, used words to inspire and uplift."

Angelou was born in Missouri in 1928 and became an essayist and poet who worked with Martin Luther King Jr and Malcolm X during the Civil Rights Movement. In 1969, she published her autobiography, I Know Why the Caged Bird Sings, and later read her poem On the Pulse of Morning at Bill Clinton's inauguration in 1993. In 2010, she was awarded the Presidential Medal of Freedom by former President Barack Obama.

Angelou's depiction on the coin comes amid a decades-long push to feature more diverse Americans on US currency, which has long been dominated mostly white men, including several slave owners.

Under its current programme, the US mint will issue 20 quarters over the next four years honouring women and their achievements in shaping the nation's history.



Additional honorees this year will be physicist and first woman astronaut Sally Ride, and Wilma Mankiller, the first female principal chief of the Cherokee Nation. Also honoured this year will be Nina Otero-Warren, a



leader in New Mexico's suffrage movement and the first female superintendent of Santa Fe public schools, and Anna May Wong, the first Chinese American film star in Hollywood.

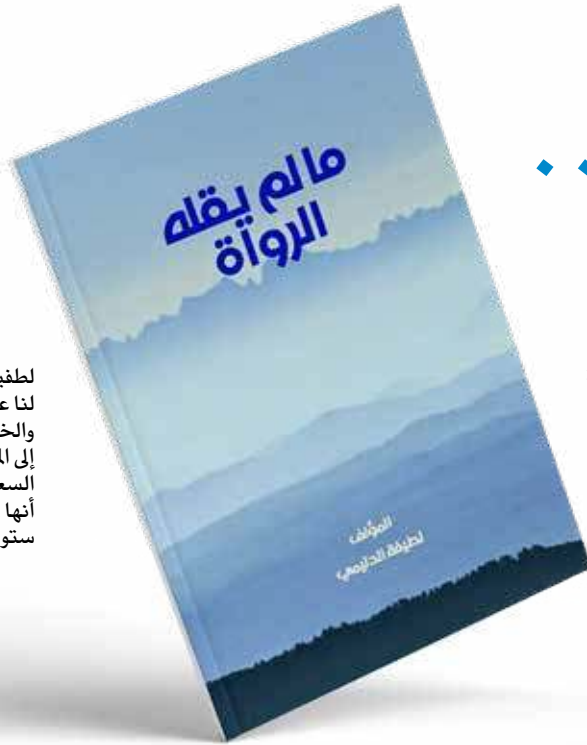
# «ما لم يقله الرواة»... ما لم تقله المرأة

شكيب كاظم\*

اللاتينية، ففيها فانتازيا فاجعة وفيها تهويمات صوفية منتزعة من عوالم الشرق، حيث البخور وشجر الصندل والعود الماليزي.

لقد جاءت القصص الثماني التي حوتها مجموعتها «ما لم يقله الرواة» لتؤكد المنهج القصصي الجديد الذي اختطته القاصّة، إذ صار بناء الجملة الشعرية طابعاً على النص، وانسحب الحدث وأخلى موقعه، لكن هنا تتناول ثنائية الرجل والمرأة، الرجل الذي لم يبتلاش في دخان الحرب.. لو أنه.. لكان الآن معها، ولأضحكها من تجليات خوفها، ولضحكا معا، لو أنه.. لاستسلمنا إذن لمباهج صغيرة، لهمسة، للمسة، لأحاديث، لاحتساء شاي أو فنجان قهوة، ولألقت برأسها على صدره ويكت من فرط امتلائها بالحياة، لو أنه.. لكنه الآن بعيد.. مسافر في الغروب الكبير، لو أن لها ابناً يشبهه، لكنهما الرجل والابن في غياب من الزمان بعيد، لم يعرفا حاضرها المضطرب، لوعتها، وحدثها، هما: الحقيقة والأمل.. ضاعا معا في الغسق ودخلا لعبة النسيان.

هذا الرجل المبحوث عنه يمثل، كما قلت، المحور في قصص هذه المجموعة، الرجل الذي قد يأتي ولا يأتي، والذي يقرر في النهاية المغادرة والرحيل، وترك المرأة تواجه قدرها وحدها، رغم قساوته وضراوته، فهو ينشد نجاة، والرحيل متاح وجواز سفره في جيبه، وباطل ما ترسمين، ولا تخبري أحداً ولا تلعني رحيلي، وأريد نسيان كل شيء، وحقائبي لدى مكتب السفر، وما عدت إلا لأقول وداعاً. فبعد أن جلسا معا في مكان قريب من النهر، في ذلك المكان الفردوسي، وسط تعاويد وموسيقى ومرآيا ورخام ونفائس جلود ونحاس وفضة وحرير، لكنه كان قد قرر الرحيل، ليذهب إلى مدن الصخر، حيث في كل منعطف نظرة عداء، وفي كل رصيف رماد كراهية، والريح الغربية تقضم أطرافك. هو يدخل تقباً في جدار الريح، يمتصه



لطيفة الدليمي في كل ما كتبه من قصص تقريباً، تنقل لنا عوالم المرأة المثقفة، التي تعاني العزلة والوحدة والخواء العاطفي، المرأة في قصصها قارئة مثقفة تستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية ففي «رابسوديات العصر السعيد» تستمع المرأة إلى رابسوديات فرانز ليست، كما أنها في قصتها تغيب عن محاضرة الكاتب المسرحي توم ستوبارد، إنها في قصتها «جيداً في الليل» تستمع إلى كاسيت يطلق سيلاً من

موسيقى جمعت فنونا  
لأمم شتى، موسيقى  
من مسرح الكابوكي  
الياباني، رقصة صيفية  
من عصر سلاله مينغ،  
أغنية هندوسية، تراتيل  
لبوذا، كما أن المرأة  
تستمتع إلى موسيقى

«بحيرة البجع» كذلك تستمتع بمشاهدة لوحة للفنان الإسباني غويا في قصتها «أخف من الملائكة» وهذا ما يذكرني بقصص القاص العراقي جليل القيسي، فأكثر شخوص قصصه مثقفون يقرأون الكتب والمجلات، ويستمعون إلى الموسيقى، ويتطلعون إلى اللوحات الفنية لكبار الرسامين.

ما يميز قصص هذه المجموعة كذلك، أنها تتكئ الواحدة على الأخرى حتى لتكاد القصص الخمس الأولى: «جيداً في الليل» و«حمامة في الظهيرة» و«شيفرات العصر الشمسي» و«شيفرة العاصفة» و«أخف من الملائكة» تكون رواية قصيرة يأتي ختامها في القصة الثامنة «الريح» وهو ما يعرف نقدياً بـ«المتواليات القصصية» التي تختتم حوادثها برحيل الرجل وتركة المرأة تواجه مصيرها منفردة، حيث تقابل سفره وهجره لها، برمي خاتم الخطوبة في النهر، الذي يبتلع أحزانها وخيبتها بهذا الذي كانت تأمل بالعيش معه، هو الذي ستبتلعه مدن الغربية.. مدن الصخر والضجر.

الثقب ويقذفه

في المناهة.. تصعد إلى أعلى الجسر.. وخاتمه في بنصرها، بنصر اليد اليمنى، تسحبه تمسكه بسبابة وإبهام اليد اليسرى، وتلقي به في لجة النهر.

تمتاز قصص مجموعة «ما لم يقله الرواة» بالوصف الدقيق لأحاسيس المرأة واستبطان دواخلها، والوصف الدقيق للمكان، وتوسع القاصّة لطيفة الدليمي في ذلك لغتها الشعرية، فأنت إذ تقرأ قصص هذه المجموعة، فضلاً عن مجموعاتها التي أشرت إليها في صدر هذا الحديث، تكاد تقرأ شعراً، فلغة لطيفة الدليمي لغة شعرية رقيقة موسيقية عذبة، قلما حُيبت بها كاتبة أخرى، حقاً إنها موسيقى صوفية تنقل القارئ إلى عوالم طقوسية خاصة، ولتقرأ معا هذا النص: «إنها كانت ذات حلم تحب رجلاً، وذات حب حملت بالسلام، وذات سلام حملت بطفل، وذات... فقدتهم جميعاً: الرجل وأخاه والطفل والحب والسلام، ضاع الرجل وراء أخيه، وأخوه وراء أرضه، وأرضه وراء حلمه وحلمه وراء الزمن... زمن.. زمن».

## يقظة امرأة وقضية إثبات الذات

الطبيعة، هرباً من السلطة الذكورية الخانقة».

«في يوم من الأيام، سوف ألمم شتات نفسي لفترة من الوقت، وأفكر، في محاولة لتحديد شخصية المرأة التي أنا عليها. لأنني وبكل صراحة، أجهل أي شخصية من النساء أنا. وبكل الأعراف والتقاليد التي أعرفها، أعتبر مثلاً سيئاً جداً لبنات جنسي، لكن بطريقة ما، لا يمكنني الاقتناع بأنني سيئة.. لا بد أن أفكر في ذلك».

رواية «يقظة امرأة» رواية سهلة وسلسلة لكنها مليئة بالأسئلة الوجودية، تصنف من الأعمال التي تمت المطالبة بحظرها، لكن لم يتم حظرها من أي جهة رسمية وظلت منسية لما يزيد على نصف قرن، منذ أن نشرت في عام 1899 إلى أن لفت الأنظار إليها الناقد كينيث إلبى في عام 1956 وسماها الرواية المنسية، ولم تلبث بعد ذلك أن أصبحت من مقررات الدراسة في الجامعات والمعاهد العليا، جنباً إلى جنب مع الأعمال الكبرى في الأدب الإنكليزي.

كيت شوبان (ولدت كاترين أوفلهرتي في 8 فبراير / شباط 22-1850 أغسطس/ آب 1904) مؤلفة أمريكية استكشفت قصصها القصيرة ورواياتها، الحياة الجنوبية قبل الحرب وبعدها. تعتبر اليوم رائدة في الأدب النسوي المبكر. اشتهرت بروايتها «يقظة امرأة» وهي تصوير لكفاح المرأة من أجل الذات والتي كانت مثيرة للجدل إلى حد كبير خلال حياة شوبان.

كاتبة من العراق

إذن فمسألة أدنا ليست مسألة حب بقدر ما هي بحث عن الذات، وفك لقيود المجتمع ونعائين في الرواية أن روبرت لبيرون يسافر مباشرة عند بداية تطور العلاقة

بينهما، فإذا كانت المسألة مسألة حب فقد تستطيع البطلة العودة إلى حياتها الزوجية الرتيبة مباشرة بعد سفر حبيبها إلى المكسيك، إنما هي عملت على تهذيب ذاتها من خلال التمسك بالرسم كمهوية، كذلك تركها لمزول الزوجية والسكن في ما سمته بـ«عش الخمام»

والتخلص من علاقة زوجية أقل ما

يقال عنها (مُحتضرة).

يحل على روح امرأة شابة في الثامنة والعشرين، ولربما

أكثر إدراكاً. مما تجيزه الروح القدس بكل سرور عادة لأي امرأة. غير أن بداية حدوث الأشياء في هذا العالم، هي بدايات غامضة، معقدة، مضطربة، ومثيرة لقلق بالغ لا محالة. عجباً، كيف أن قلة منا، نحن البشر، نجا من مثل هذه البدايات! وكم من الأرواح هلكت في اضطرابها».

تقول مترجمة

الكتاب زينب بني سعد وأنا أرحب

رأيها: مع أن صحيفة مورنينغ تايمز

واشنطن خلصت في مراجعة الرواية إلى إن «ما تسبب في يقظة إدنا هو رجل، وهذا الرجل هو روبرت لبيرون» لكن لو أمعنا خلال سندر ك أن يقظة إدنا تشكلت على يدها هي بنفسها. كانت هي الوسيلة إلى هذا الإدراك، جسدها، فنّها، معارفها. والوقت الذي تقضيه في

زند علي

على مرّ العصور واجهت المرأة في مجتمعنا والمجتمعات الأخرى، قضية واحدة هي قضية إثبات الذات. التعامل مع المرأة ككيان مستقل عن الرجل، كيان له رغباته وطموحاته في الحياة. وتناول الكثير من الكتاب العرب والأجانب هذه القضية بمؤلفاتهم مثل «مدام بوفاري» لغوستاف فلوير و«أنا حرة» لإحسان عبد القدوس، وكانت رواية «يقظة امرأة» للكاتبة الأمريكية كيت شوبان، ترجمة زينب بني سعد وإصدار دار جدل، من أبرز الروايات التي تناولت وضع المرأة في المجتمع الأمريكي في أواخر القرن التاسع عشر، وهي الفترة التي انطلقت فيها الدعوات لتحرير المرأة من أغلال القيود الاجتماعية، ففي تلك الفترة كان المجتمع الأمريكي شبيهاً إلى حد بعيد بالمجتمع الفيكتوري، فلم يكن للمرأة مستقبل خارج إطار الزواج، وبطلة كيت شوبان امرأة حاولت إثبات ذاتها في مجتمع الرجال، فقررت أن تحارب القيود الاجتماعية، وتفعل ما تحب، تنهي علاقتها بزوجها الذي كان كل ما يشغل فكره وضعه المالي، والخروج أمام المجتمع في أحسن صورة، وكذلك قررت التمسك بهوايتها الرسم والعمل على تنميتها، فهل كان الحب سبباً في إيقاظ روح إدنا بوتنيلييه؟ هل يدفعنا الحب للشعور بذواتنا؟

«بدأت السيدة بوتنيلييه تدرك مكانتها في هذا الكون ككائن بشري. وتدرك صلاتها كفرد مع العالم فيها ومن حولها. قد يبدو هذا الإدراك وكأنه عبء ثقيل الوطأة





## أيها الهواء

أسامة غالي

أيها الهواء  
خذ نفساً طويلاً،  
الموت يملأ المكان..

\*  
حين فكر الرئيس،  
تذكرتُ حذاء بيكاسو!

لا أنين للمحطات،  
لا غيوم تدنو من الشجر،  
الليل وللأول مرة تراه نائماً!  
\*  
حين كبرتُ  
لم يك في المدى غير الغرابِ  
وما ذرتُه الريح!

شاعر وكاتب من العراق

القتلى فقط

يعرفون جيداً: إنَّ  
للرصاصة وجهاً واحداً، ووجهةً واحدةً  
أيضاً  
غير قابلة للاستسلام مرتين.

في المدن الكبرى  
لا صوت للكلاب،



## قطار أليس السريع

سلطان القيسي

أقف بين جيشين،  
جيش انتهى للتو من ربط سفنه بشاطئ  
المتوسط،

وأخر حجبت رماح خيالاته الشمس عني،  
بعد أن قطع عُمر العراق، ووصل حديقه بيتي  
الصغيرة.

إنهم يشربون الآن من خرطوم مررتُه بين  
نبتاتي النّيئة ويديسونها،

فيما أقف في غرفة الجلوس، وأعدّل ببيونتي،  
كما يليق بحكم يقف بين مصارعين!

أمّر إصبعي على لوحة «القديس جورج»  
وهو ينتقم من التنين،

ويمرّ ببالي قطار أليسار السريع، من «صُور»  
إلى حلم شيق على هضبة قرطاج؛

لماذا غادرت بلادنا بسرعة يا مولاتي؟  
لماذا سحبت حريك من أعمارنا، وتركتها على  
حدّ أسياف الملوك، ومثّ بعيداً بسيف شبق  
ملك الأمازيغ؟

يغيب صوتها، وراء نقيق المعاول على البرونز

شاعر فلسطيني



## بَحَارُنَا

يوليا غلبينوفيتش

علمني أبي أنني لو قُدتُ بصبر كافٍ  
فإنني سوف أصل حيث المكان ذو رائحةٍ مختلفة

رائحة شقق سكنية محاذاة البحر، الصديء،  
وكل شيء جمدت حركته العاصفة.  
هنا يمكنك حتى أن تنسى الحرب، الأرز، والطحينة،  
وأغاني غريبة على الراديو.  
ذهبتُ إليه أول ليلة ولست أريد منه الكثير سوى دفئه.  
كان بطئه مُكوراً بالصمت، تكلم بخليطٍ من اللغة القديمة  
والجديدة.

كان في مكان بعيد لا يصله فيه أحد:  
مكانٌ هو بيتٌ ومغامرةٌ في نفس الوقت.

أبي لدغته ميدوسا  
لقد كان ولداً ترعرع على طرف غابة تكسوها الثلوج،  
تغذي على الحبوب والبطاطا  
ومن حين لحين سمكة رينغا ابتيغت من يهودي على  
دراجة يوم الميلاء  
اخترأوا أبي ليكون طفلاً بلا أب،  
طفلاً أداؤه جيد في المدرسة كي يذهب إلى أرتيك

ماذا تعني أرتك لأبي الذي كان صدره  
يبين عن تجويف غريبة تركها ضلع أزيل من مكانه  
حتى لا يخرقوا رثيته الخائفتين.  
أمضى ليلة كأنها الأبدية، محبوساً من ولد جيران شربير في  
قبو

لا أستطيع أن أعرف، لكنني أتخيل أن أبي في مرحلة ما  
عندما كان يسبح في البحر الأسود  
كان يعرف أن هذا، أن هذا الشيء لا يمكنه أن يعيد نفسه،  
وأنة لن يحدث له مرة أخرى، ليس له.  
لدى عودته الحتمية والمشتهاة سلفاً،  
يواجه أبي ميدوساهات، كشيء يُثبت خطأه،  
ولكم تلسع في الليل.

أرى أبي يسبح في بركة سباحة فندقه  
لاحقاً يمشون نحو البحر.  
بينما يسبح، تسبح أمي بجانبه،

على كتفها الأيمن تحمل دائماً ندىات صغيرة  
تركها كلبنا الذي رحل من بعيد.  
أسلافه النيوفاوندلاند تحجمت فجأة  
إلى رُعب جرو.

يسبح أبي، وبإمكانه أن يسبح لساعات  
من وقت لآخر يغطس ويظهر مرة أخرى  
الآن وأنا أتذكر ذلك الكلب الأسود  
أعتقد أنه هو، أيضاً، يشبه خوفاً صغيراً دائماً هنالك على  
وجهه المندهِش.

في الشمس، تلمع النمشات التي تغطي جلد أمي الخوخي  
من الصعب معرفة من يحمي من

نستيقظ قرب البحر

أستمع بسرّيّة

هناك بحرٌ عبّر هذه المدينة مكوّن من خبز هيش صنّع في  
الليل

كلّيتايّ الاثنان يُثقلهما البطيخ

وكأننا نستيقظ قرب البحر

عبر الشرفة المفتوحة

هذا الجليد من الفحم المشتعل والضوء

يؤذيني بنفس القدر.

\* ترجمة: مصعب أبو توهة

\*\* يوليا غلبينوفيتش شاعرة من ليتوانيا مقيمة في  
لندن، وتكتب بالإنكليزية والليتوانية

## PERSONAL HISTORY



BY KAREEM TAYYAR

This was in the year when  
a ship took leave of the  
water  
& floated out across the clouds.

When the clouds became  
the opened palms of the angels.

The year when the angels strung  
their wings across the telephone  
lines  
like laundry drying in the sun.

Only there was no sun.  
Not that year.

That came later,  
when the children turned first  
into horses & then into ghosts,

when the rain fell in love  
with a poet,

when the poet forgot his own  
name  
& then the names for everything  
else.

That was a good year.  
A year without names.

A year when I learned to kneel  
without my knees ever touching  
the ground,

& where the gods all prayed to  
us.

But I am getting ahead of myself.  
I should start at the beginning.

Kareem Tayyar's books include  
The Prince of Orange County  
(Pelekinesis, 2018), winner of  
the Eric Hoffer Prize for Young  
Adult Literature.

## \$60 M. Magritte Painting from Muse's Collection Could Set New Auction Record

**A** painting by René Magritte that has been in the collection of one of the Belgian artist's longtime muses and patrons for 60 years will be sold at auction. Set to hit the block at Sotheby's during a London evening sale on March 2, the painting is secured with a guarantee and is estimated to fetch more than £45 million (\$60 million).

The sale is poised to set a new benchmark for the Surrealist painter, whose prices have risen in recent years. It is set to surpass Magritte's current auction record of \$26.8 million, paid for the artist's Le Principe du Plaisir (1937) at Sotheby's in 2018.

L'empire des lumières (1961), the painting headed to auction this March, features a composition that the artist used frequently during the 1950s and '60s. The scene depicts a darkly lit exterior view of a suburban residential house reminiscent of the those seen in Brussels, the city where Magritte was based. Though the house is lit from within and a streetlamp illuminates a darkened street before the structure, a blue sky with clouds hangs overhead.

Sotheby's Names Jean Qian China Director, Reflecting Growing 'Strategic Focus' on Asia  
Karl Lagerfeld's Personal Effects Rouse Bidders at Paris Sotheby's Sale

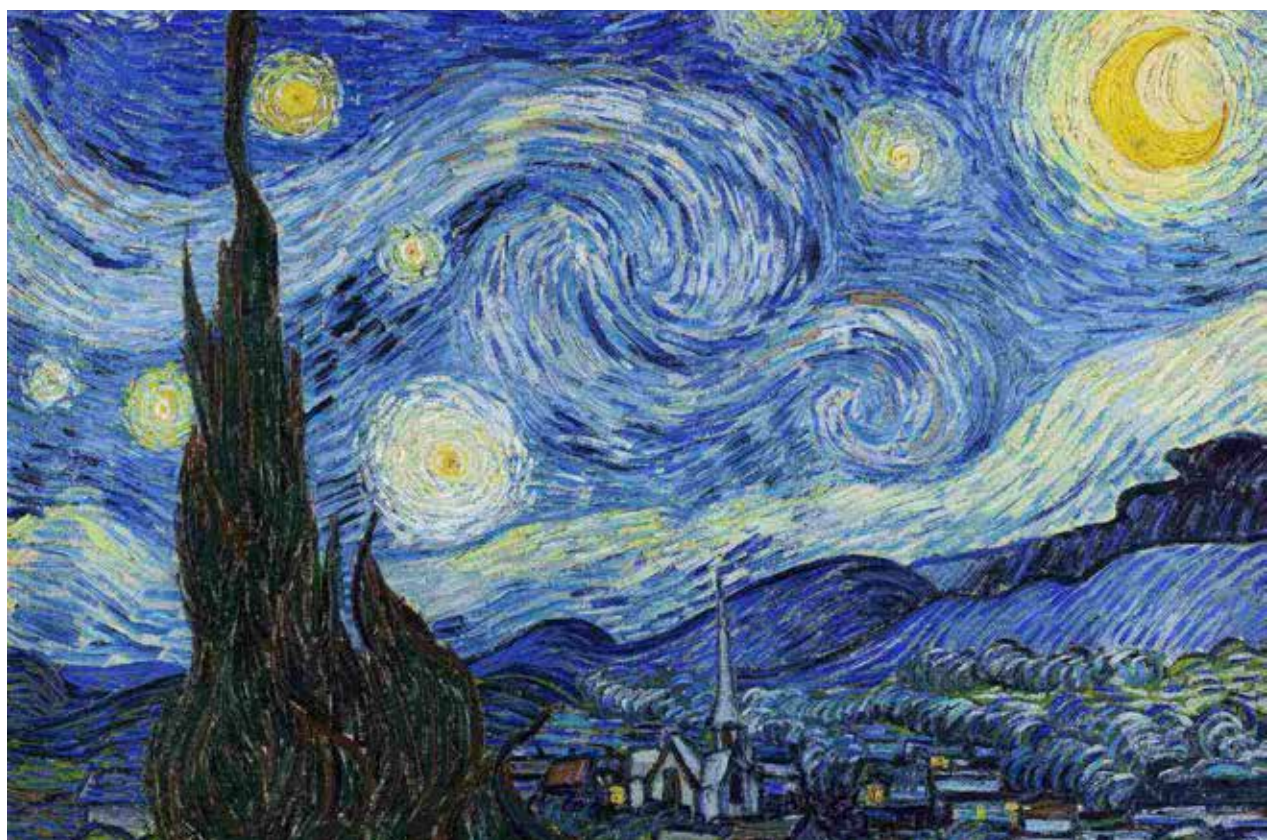
Magritte produced the work for Anne-Marie Crowet Gillon, a French baroness and the daughter of one of his key patrons, the lawyer Pierre Crowet. Gillon, who met the artist at the age of 16, went on to pose for several of Magritte's works, later appearing in his 1950 painting The Ignorant Fairy.

Helena Newman, Sotheby's European chairman and worldwide head of Impressionist and modern art, described the painting as one of the "definitive images of Surrealist art" in a statement. It has been on loan at the Musée Magritte in Brussels since 2009.

Other paintings featuring the same subject matter went to collectors like Nelson Rockefeller and Peggy Guggenheim. Similar works are now owned by the Museum of Modern Art in New York, the Menil Collection in Houston, and the Royal Museums of Fine Arts of Belgium in Brussels.

The painting will go on view to the public at Sotheby's Los Angeles outpost this month and will travel to New York and Hong Kong before reaching its final destination at the house's London headquarters, where it will be sold.

<https://www.artnews.com/art-news/market/rene-magritte-lempire-des-lumieres-sothebys-auction-1234615311/>



## سيكولوجية اللون.. توظيف الأزرق للتعبير عن أعقد الحالات النفسية

هند مسعد

عاش رائد المدرسة التكعيبية بابلو بيكاسو حالة من الاكتئاب السريبي الحاد أثناء إقامته في باريس عام 1901، وكان السبب في تلك المحنة النفسية هو انتحار صديقه المقرب كارلوس كاسيغماس -طالب الفنون الذي رفضت حبيبته الارتباط به- هذا الحدث المأساوي في حياة بيكاسو كان السبب في ظهور ما أطلق عليه لاحقاً «الفترة الزرقاء».

وهي واحدة من أكثر الفترات ثراءً في حياة بيكاسو، إذ أنتج فيها عشرات اللوحات التي تعبر عن العذاب والألم الذي يكتنف الوجود الإنساني بأسره. كانت تلك اللوحات، إلى جانب المواضيع الكئيبة التي تتناولها، يسيطر عليها اللون الأزرق. ولهذا السبب، سُميت بالزرقاء.

بدأت «الفترة الزرقاء» عام 1901 ميلادياً، فلوحة «التراجيديا» (The Tragedy) و«الحياة» (La Vie) وغيرها الكثير من اللوحات العالمية لبيكاسو تم إنتاجها في هذه الفترة. وكل تلك اللوحات كانت تدور حول مواضيع فلسفية وأسئلة وجودية معقدة عن الحب والحياة والموت والوحدة والخوف. فلماذا اللون الأزرق؟

الحزن الأزرق

بيكاسو ليس الوحيد الذي اعتمد اللون الأزرق للتعبير عن الحزن؛ فرسامون عدة عبروا عن أحزانهم ورغبتهم في الانتحار عبر اللون الأزرق. واحدٌ من أبرز هؤلاء هو الانطباعي الشهير فنسنت فان غوخ الذي احتوت لوحته الأيقونية، «ليلة النجوم» (Starry Night) على رسالة انتحار؛ حيث يسيطر على اللوحة اللون الأزرق وبعض الأصفر من أجل النجوم، كما يتخللها شجر سرو (شجر

المدافن) الذي يصل ارتفاعه حتى النجوم.

«ولا شيء يحمي لنا: لا الطريق ولا البيت. هل كان هذا الطريق كما هو مُنذ البداية، (...) وماذا سنفعل؟» - محمود درويش

يدخل في المضمار نفسه الرسام الترويجي إدوارد مونك (1863-1944)، الذي عُرف -مثل فنسنت فان غوخ- بصراعه الطويل مع الأمراض النفسية والعقلية. وقدم خلال مشواره الفني الطويل العديد من اللوحات الزرقاء التي تميّزت جميعها بمواضيع شديدة الحزن والكآبة، مثل: الوحدة والمرض والموت والفرق.

وتعد لوحته «بورتريه ذاتي مع سيجارة» -المرسومة عام 1895 واحدة من أشهر لوحاته الزرقاء- وتعتمد اللوحة على الأسلوب المتحرر في الرسم الذي اخترعه مونك للتعبير عن التجارب النفسية الداخلية من دون التزام أو قيد بالقواعد الأكاديمية للرسم، مفضلاً بذلك الذاتية على الواقعية والطبيعية.

يظهر مونك في اللوحة بمظهر داكن للغاية ويغلفه اللون الأزرق، ويمكننا -عبر اللوحة- متابعة بحث مونك عن لغة تصويرية جديدة يعبر من خلالها عن حزنه واكتنابه بعد دخوله عدة مصحات نفسية من دون أن تشهد حالته تحسناً أو استقراراً. وقد انتهى به الحال إلى أن صور حتى يأسه بطريقة زرقاء.

«إنه يستخدم الألوان لاستحضار جو من الروحانية والإلهام. وي طرح نفسه كمثل لفن جديد لا يقلد الواقع، بل يؤسس لواقع أصيل خاص بالصورة نفسها» (متحف الفن الحديث في ستوكهولم).

تظهر لوحة اليأس لمونك -المرسومة عام 1892- كتمهيد للوحته الأيقونية «الصرخة» (The

Scream) التي يقف فيها مونك على الجسر نفسه، الذي يظهر في لوحة الصرخة، في منطقة كريستيانا في ستوكهولم، وتناهي إلى سمعه صراخ عدة سيدات يرح الأفق أتياً من مصحة نفسية قريبة من المكان.

وكتب مونك في مذكراته في نيس، «22 يناير/كانون الثاني 1892، كنت أسير على طول الطريق مع صديقين، كانت الشمس تغرب، شعرت بنفثة حزن. فجأة تحولت السماء إلى اللون الأحمر، انحرفت نحو الدرابزين ووقفت. شعرت بتعب قاتل وأنا أنظر عبر الغيوم الملتهية التي تتدلى مثل الدم والسيوف فوق المضيق البحري والمدينة الزرقاء العميقة. أكمل أصدقائي المسير، لكنني وقفت هناك أرتجف من القلق، وشعرت بصراخ عظيم لا متناه في الطبيعة.»

جغرافيا الروح

ترى الطبيبة النفسية كندرا شيري (Kendra Cherry) أن اللون الأزرق يتخذ هذه الشعبية الهائلة في التعبير عن أعقد المشاعر بسبب انتشاره في الطبيعة بشكل رئيسي «فالبهر الهائج يكون شديد الزرق، واللبلب الداكن يكون شديد الزرق، وكذلك الأمر بالنسبة للسماء الغائمة وهكذا. يستنقي الإنسان تعبيراته عادة من البيئة المحيطة به وعادة ما تكون الطبيعة هي أكبر الملهمين.»

وقد كان من الطبيعي أن يتحول الأزرق بكل ما فيه من روحانية لأن يكون بدرجاته المختلفة -الفاتحة والغامقة- تعبيراً عن حالات الإنسان السعيدة والحزينة.

وتتفق مع شيري في هذا الرأي عالمة اللاهوت والمحرة الفنية أن كونواي جونز التي ترى أن اللون الأزرق لون سماوي يتمتع بهالة من القداسة. وأن انتشاره في العديد من اللوحات العالمية بوصفه وسيلة للتعبير عن الحزن المفرط، إنما يأتي من كونه صوتاً يستطيع الرسام عبره مناجاة السماء.

## أقوى الأفلام العربية.. الأرض والمومياء الأبرز

### صفوت الدسوقي

تحتوي أقوى الأفلام العربية على كل مواصفات العمل الفني الجيد، إذ يتوفر في محتواها الفكرة الجيدة، وممثلون يمتلكون مهارة فائقة، ومخرجون لديهم رؤية سينمائية خاصة. وفي السطور التالية نلقي الضوء على 5 أفلام تحتل مكانة بارزة في قائمة أقوى الأفلام العربية، ويبحث عنها المشاهدون دائماً في الأمسيات الرائعة بهدف الاستمتاع بمشاهدتها..

### المومياء

فيلم «المومياء» إنتاج 1969، ومن إخراج شادي عبدالسلام، وشارك في بطولته أحمد مرعي، ونادية لطفي، وعبدالعظيم عبدالحق، وزوزو حمدي الحكيم. الفيلم مأخوذ عن قصة حقيقية، وتدور أحداثه حول قبيلة «الحريات»، في صعيد مصر التي تعيش على سرقة وبيع الآثار الفرعونية، وعندما يموت شيخ القبيلة يرفض أولاده أمر سرقة الآثار فيقتل الأول على يد عمه بينما ينجح الثاني في إبلاغ بعثة الآثار عن مكان المقبرة التي تتبع قبيلته محتوياتها.

### الأرض

تم إنتاجه عام 1970، والفيلم من إخراج العالمي يوسف شاهين. شارك في بطولة فيلم «الأرض» عدد كبير من أبرز نجوم التمثيل في مصر، أبرزهم محمود المليجي، وحمدي أحمد، ومحمود ياسين، ونجوى إبراهيم، والقصة من تأليف عبدالرحمن الشرقاوي. احتل الفيلم المركز الثاني، في قائمة أفضل 100 فيلم في تاريخ السينما المصرية، ويرصد الصراع بين الفلاحين والإقطاع، حول نوبة الري، ويتعرض الفقراء للظلم من جانب الحكومة التي تنحاز للإقطاع.

### الناصر صلاح الدين

عرض الفيلم في السينمات عام 1963، وقام بكتابة المعالجة السينمائية لهذا العمل مجموعة من المبدعين أبرزهم يوسف السباعي، وعبدالرحمن الشرقاوي، ونجيب محفوظ، وعز الدين ذو الفقار.

الفيلم من إخراج يوسف شاهين، وبطولة أحمد مظهر، ونادية لطفي، وعمر الحريري، ولبلى فوزي، وصلاح ذو الفقار. تدور أحداث فيلم «الناصر صلاح الدين» في إطار تاريخي حول فترة من حياة القائد صلاح الدين الأيوبي، وهي فترة الحروب الصليبية.

### شيء من الخوف

الفيلم إنتاج 1969 ومن إخراج حسين كمال، وهو مأخوذ عن قصة قصيرة للكاتب الكبير ثروت أباظة، وتم تصويره بالأبيض والأسود بالرغم من إمكانية تصويره بالألوان لانتشار الأفلام الملونة في هذا الوقت، ويرجع ذلك لاستغلال المخرج حسين كمال لظلال الأبيض والأسود ببراعة. شارك في بطولة فيلم شيء من الخوف، شادية ومحمود مرسي، وصلاح نظمي، والفنان القدير يحيى شاهين.

### البريء

يتناول فيلم «البريء» فكرة الحرية بمعناها الشامل. ويعد هذا الفيلم من أجزا الأعمال السينمائية العربية، وهو من تأليف وحيد حامد وإخراج عاطف الطيب، وبطولة نخبة من نجوم التمثيل المصريين منهم، أحمد زكي، وصلاح قابيل، ومحمود عبد العزيز.



## دور سينما بريطانية تحظر مناقشة أحداث «سبايدرمان»

### محمد يحيى

وضعت دور سينما في المملكة المتحدة لافتات تحذر روادها من مناقشة أحداث الفيلم الجديد من سلسلة أفلام سبايدرمان قبل خروجهم من مباني السينما، في محاولة لمنعهم من إفساد متعة الفيلم على الآخرين، وتجنباً لوقوع مشاكل بين الرواد.

وذكرت «ميور» أن شركة «أوديون» التي تمتلك حقوق تشغيل العديد من دور السينما في بريطانيا، وجهت موظفيها بحظر الرواد من الحديث عن تفاصيل قصة فيلم «سبايدرمان: نو واي هوم» بعد نهاية العرض حتى لا تقع على مسامع الرواد الذين ينتظرون دورهم في الدخول.

وأضافت أن حرق قصة الفيلم الذي يحقق نجاحاً ساحقاً ويجذب إيرادات قياسية في أسابيعه الأولى، يمكن أن يسبب اندلاع أحداث شجار وملاسنات.

ونقلت الصحيفة عن مصدر في شركة السينما قوله: «يبدو الأمر غريباً لكن حدث في مرات عدة أن يصطف رواد لدخول العرض ليخرج عليهم آخرون بعد نهاية العروض وهم يتحدثون عن نهاية قصته». وأضاف: «هذا الأمر دائماً ما يسبب توتراً بين الرواد، وآخر ما يريده مسؤولو السينما هو حدوث ارتباك أو حالات شجار أثناء أوقات عرض الفيلم».

ويهتم بعض محبي البطولة الخارقة رواد السينما الذين شاهدوا

الفيلم بتعمد الحديث عن سيناريوهات الأكثر تشويقاً أثناء توقفهم في الساحات الخارجية بقصد حرقه على الرواد المتشوقين لدخوله.

ونشر أحدهم تعليقاً على حساب شركة أوديون السينمائية على تويتر يقول إن «الفيلم كان رائعاً وقد انتظره الرواد بشغف لكن البعض يصرخ بحكاياته عن أحداث الفيلم أثناء خروجه، وهو ما لا يمكن السماح به».

ويحتل الفيلم صدارة إيرادات السينما بعدما حقق أكثر من مليار دولار في شبكات تذاكر السينما حول العالم ليصبح الفيلم الأكثر تحقيقاً للإيرادات منذ انتشار وباء كورونا.

ويعيش بطل الفيلم الممثل توم هولاند وشريكته زيندايا علاقة رومانسية بدأت مع عملهما على تصوير الفيلم، برغم الحديث عن تلقيهما تحذيراً من الانجراف وراء علاقة جانبية وسط انخراطهما في إكمال تصوير الفيلم.

وقالت أمي باسكال منتجة الأفلام في شركة «مارفيل» لصحيفة نيويورك تايمز إنها نصحت الثنائي، وكلاهما في عمر 25 عاماً، قبل البدء في تصوير الفيلم بأن يحافظا على احترامية العلاقة بينهما. ومع ذلك لا يبدو أن التحذير وجد وقعا لدى نجمي الفيلم اللذين يشعلان تناول وسائل الإعلام لنجاح الفيلم بتوقعات أخرى حول مستقبل علاقتهما الرومانسية.

when he called her on her landline.

As for the 21st century "Scream" scene, the teen is so surprised when she discovers that the old land line in her parents' house is still working, to the point that she almost misses the call.

The second director, Matt Pettinelli-Olpin, said, "Putting this scene at the beginning of the film is a message to the viewer that this hint is intentional, and that it will continue throughout the film as previously imagined." He added, "One of the things that Scrim excels in is not underestimating the public."

With the new format, the two directors wanted to pay tribute to the director of the first four parts of "Scream" Wes Craven, who died in 2015, but Tyler Gillette stressed that the film could not be based solely on "pure nostalgia."

In contrast to the first parts of "Scream" that were shown in the midst of a decline in horror films, the new part is followed by several successful, more busy, and more artistic works, most notably the films of

director Jordan Peele.

Characters in the new "Scream" mention his films "Get Out" and "Ace" explicitly during a talk about "improved horror."

Director Matt Pettinelli Olbin notes that the current era represents the "golden age of the genre." He added, "We hope that this film will serve as a prelude to people," encouraging them to attend "other films that they do not know well."

"We use this idea of enhanced horror, but we don't really care about it (...) it doesn't matter what name is used to justify watching a horror movie. We just care that people enjoy these stories," said Tyler Gillette. And the new "Scream" didn't change the winning recipe of keeping the killer's identity mysterious and hidden behind the famous ghost mask until the end.

The two directors wanted to keep the suspense in the story to the extent that during the actors' auditions they only revealed a small part of the film's details.

"Even after we chose the actors, we never gave them the pages that went beyond the disappearance of their characters (...). They really played the game of secrecy," said producer Chad Villila.

(France Brush)

## "Scream" is back in a new format to the cinema... a satirical celebration of horror films

Recovered horror movies Its vitality was 25 years ago thanks to the movie "Scream" with Neve Campbell and Courtney Cox, as it skillfully mixed suspense and self-irony, and the same thing is repeated today through a tape of the same title, starring both actresses, and its shows will be launched this week in the United States and other countries.

"Thank God, we're working under franchise and in a world where a movie can make an outrageous allusion to itself," Tyler Gillette, one of the two directors who took over Scream, told AFP.

Much of the plot is consumed by the original 1996 movie, Scream's 2022 characters, loudly debating some of the familiar in horror movies, trying to figure out the serial killer's next victim.

In their discussions, they found that the murders in their violent small town in California targeted people connected to the killers in the original version of Scream.

One character even explains why audiences have come to love films that are a new reading of old hits, by extending their story by creating younger characters connected to the original heroes.

Ironically, David Arquette, who participated in the old film, and also returned in the new version, told a group of young people around him: "Believe me. There are certain rules that must be followed if you want to survive."

"Scream" also returns to what was the scene of the crime in his "elder brother", and to what was included in the first part of the plots.

The opening scene is also reminiscent of the one with which the movie began a quarter century ago and predates the intro tag, in which Drew Barrymore is bloodily killed after she answered the thug



# «العمران فلسفة الحياة».. كتاب جديد يقدم رؤية مختلفة عن ابن خلدون

ويوضح أن المستقر الحضري أي كان، هو مكان الإنسان الذي تبدأ منه الحياة بتفاعلاتها، فالإنسان وسعادته وعيشه مطمئن من الغايات التي بحثت بعمق في حضارة قامت على العمران.

ويرى عزب أن أكثر تجليات الفكر العمراني هو وضوح تراتبية العمران طبقاً للاحتياجات، والتي تؤدي إلى نسق عمرازي واضح، مشيراً إلى أن هذا ما قرأه المؤلف من نص القزويني في «آثار البلاد وأخبار العباد»، حيث تتدفق عباراته لتخبرنا عن هذه التراتبية.

## العدل أساس العمران

ويبين المؤلف عبر 5 فصول رؤيته لعلم العمران، فجاء الفصل الأول عن ماهية العمران معرفاً العمران في الحضارة الإسلامية كعلم تبلور منذ القرن الثاني الهجري، منتبعاً تطور دلالة لفظة العمران في المعاجم اللغوية، مؤكداً أن العدل هو أساس العمران على الأرض.

وفي الفصل الثاني، يتحدث المؤلف عن الفلسفة الناتجة عن ذلك، والتي ارتكزت على: الإتيان والإبداع والجمال، لينتقل في الفصل الثالث إلى أدوات العمران في الحضارة الإسلامية التي ارتكزت على العلم والعمل.

وفي الفصل الرابع، يتحدث المؤلف عن أطر العمران، أي وسائل عمله في المجتمعات، أو ما يسميه القواعد التي تنظم مجالات وفضاء العمران، وهي: السياسة الشرعية وفقه العمران، لينتقل في الفصل الخامس لتطبيقات العمران كعلم في التجارة والصناعة والزراعة وغيرها. ويؤكد خالد عزب أن الكتاب حافل بالتفاصيل التي يصعب اختصارها، لكنه يقدم رؤية تستحق المناقشة والوقوف عندها، إذ إنه -على سبيل المثال- لا يرى أن هناك خصومة بين التقدم العلمي والإسلام، بل يرى أن الإسلام كان محفزاً عبر قواعد العمران على الإنتاج العلمي والابتكار.

والمؤلف خالد عزب حاصل على درجة الدكتوراه في الآثار الإسلامية من جامعة القاهرة في «التحولات السياسية وأثرها في العمارة في مدينة القاهرة منذ العصر الأيوبي وحتى عصر الخديوي إسماعيل»،

ونال العديد من الجوائز. وكان يشغل في وقت سابق منصب رئيس قطاع المشروعات والخدمات المركزية في مكتبة الإسكندرية، وهو عضو في عدد من المؤسسات والجمعيات العلمية، منها جمعية الآثار والفنون الإسلامية، واتحاد كتاب مصر، وجمعية إحياء التراث العلمي للحضارة الإسلامية.

وحصل المؤلف في 2014 على جائزة أهم كتاب عربي من مؤسسة الفكر العربي، عن كتابه «فقه العمران: العمارة والمجتمع والدولة في الحضارة الإسلامية». وفي عام 2016، حصل على جائزة الدولة للتفوق في فرع العلوم الاجتماعية من قبل المجلس الأعلى للثقافة في مصر، عن كافة أعماله البحثية.

صدر مؤخراً عن الدار المصرية اللبنانية كتاب «العمران فلسفة الحياة في الحضارة الإسلامية»، من تأليف الدكتور خالد عزب مدير المشروعات الأسبق بمكتبة الإسكندرية بمصر وأحد الباحثين البارزين في مجال الحضارة الإسلامية، والذي حاول فيه تقديم رؤية مختلفة عن العالم الشهير الراحل ابن خلدون، ومفاهيم علم العمران في الحضارة الإسلامية.

ويعيد خالد عزب بناء وتأسيس علم العمران، حيث عرّفه بأنه علم الحياة الدنيا في الحضارة الإسلامية، فالله سبحانه وتعالى سخر للإنسان الأرض وما عليها لعمارتها، وهياً الله سبحانه وتعالى الأرض بكل متطلبات هذه الحياة «وجعل فيها رواسي من فوقها وبارك فيها وقدر فيها أقواتها» (فصلت: 10)، «وجعلنا لكم فيها معايش» (الأعراف: 10).

ويرى خالد عزب أن غاية علم العمران: سعادة الإنسان على الأرض، وأدواته: العلم والعمل، وأطره: فقه العمران والسياسة الشرعية، ومجالاته: الزراعة والصناعة والتجارة عبر الفضاء العام، وذلك منذ القرن الأول الهجري/ السابع الميلادي.

## عبقرية ابن خلدون

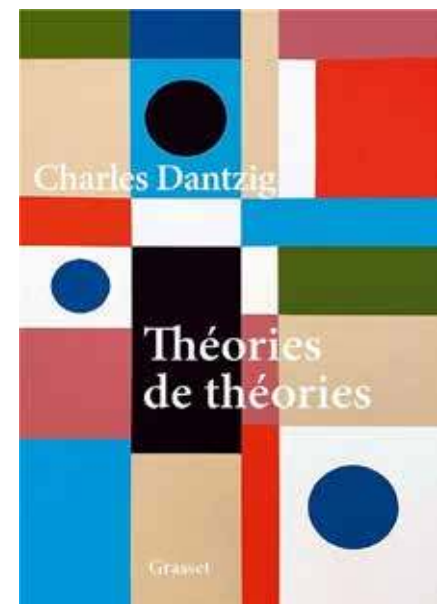
ويحاول عزب البحث فيما أسماه «عبقرية» ابن خلدون من جديد، لكنه اختلف مع بعض ما جاء في كتابه الأبرز «المقدمة».

ويعتبر ابن خلدون مؤسس علم الاجتماع وأول من وضعه على أسسه الحديثة، وقد توصل إلى نظريات حول قوانين العمران ونظرية العصبية، وبناء الدولة وأطوار عمارها وسقوطها.

ويذهب عزب إلى أن مقدمة ابن خلدون ضمت إلى جانب علم العمران: فلسفة التاريخ وأركان علم الاجتماع وبذور الاقتصاد السياسي ولمحة عن الأديان، مؤكداً أن ابن خلدون كان متجاوزاً لعصره، إذ إنه مؤسس الدراسات البيئية الإنسانية، وبالتالي جاء كل ما سبق داخل المقدمة بما فيها تعرضه لعلم العمران من منظور محدود هو الاجتماع الإنساني، وكانت عبقريته في إدراكه -مع نضج العلوم في عصره- أن هناك شيئاً ما يجمع هذه العلوم، وحين يجتمع أكثر من علم فتتلاقى، تنتج لنا نتائج جديدة تقود إلى تقدم علمي.

ويخالف خالد عزب ابن خلدون في رأيه عن البدو، فنجد عنده المقابلة بين البادية والحضر عند العرب، أساسها الحركة والسكون أو التجول والثبات (الاستقرار)، أو الارتحال والإقامة الدائمة، ثم ما قد ينتج عن هذا الأمر من اختلاف في وجوه المكاسب والمعايش، ومستوى المعيشة على عائد الحرفة، ونمط السكن (من حيث كونه دائماً أو مؤقتاً، وكذلك المسكن وشكله الخارجي وحجمه).

ويرى عزب أن البدو الرحل ليسوا رحلاً مع الزمن، إذ الارتحال في هذا المفهوم يعني الانتقال من وإلى بصورة مستمرة، كما أن درجات الاستقرار طبعت هذه القبائل فصارت مستقرة في حدود جغرافية محدودة، بل صارت لها مراكز حضرية مستقرة كالقصور أو الواحات أو المضارب، قامت حياتها على الرعي أو الزراعة أو حراسة القوافل، وقد تجمع بين أكثر من مهنة.



## شارل دانزيغ.. الذات ومناهة النظريات

تغزو النظريات كل شيء، فهي تتحدث عن العلم والفن والأدب والأحداث السياسية والتاريخية، وتحولات المجتمعات. بعبارة أخرى تتحرك النظرية في كل ما هو حياة.

لكن مقابل اهتمام النظرية بكل شيء حولها قلما نجد بأنها تنتظر إلى ذاتها، وهي المحاولة التي يقدمها الكاتب الفرنسي شارل دانزيغ (1961) في كتاب بعنوان «نظريات النظريات» صدر مؤخراً عن منشورات «غراسيه».

لكن مفارقة الكتاب هي أنه لا يتصدى للنظرية من منطق نظري، بل من زاوية ذاتية. تقريبا يقول المؤلف بأن الفكر النظري لا يزال غير مؤهل لقول شيء عن نفسه، ومن هنا يأخذ الكتاب بعداً ساخراً.

يقول دانزيغ: «باعتبارها مقترحة تعميمياً حول موضوع ما، بما أننا نختار في الصباح هذا اللباس دون غيره؛ إذن من الممكن الحديث عن نظرية للملابس الجيدة، وبما أن للنهار نهاية نعرفها بغروب الشمس توجد نظرية حول غروب الشمس، وهناك بين هذا وذاك نظريات عن الحب والرغبة والجسور وغير ذلك مما نجد في الحياة».

وفي مقدمته، يشير إلى أنه وعلى عكس ما يمكن توقعه من عنوان كتابه، فهذا العمل هو أكثر أعماله حميمية.

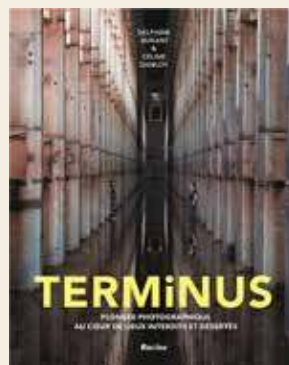
من مؤلفات شارل دانزيغ الأخرى: «القاموس الأثاني للأدب»، و«تاريخ الحب والكراهية»، و«لماذا نقرأ؟».

## كتاب «تقديم الذات في الحياة اليومية»

عن منشورات «معنى» صدر مؤخراً كتاب «تقديم الذات في الحياة اليومية» لعالم الاجتماع الأمريكي إرفنغ غوفمان بترجمة ثائر ديب.

صدر العمل أول مرة عام 1956 وصنّف لاحقاً كواحد من أهم كتب علم الاجتماع في القرن الماضي. تكمن أهميته في كونه أول محاولة تنظيرية لوصف كيف يدير البشر صورههم والانطباع العام عنهم داخل منظومة الحياة الاجتماعية.

يستخدم غوفمان صورة مجازية من خلال تمثيله للحياة العامة كمسرح، وقد عُرفت منهجيته لاحقاً باسم التحليل الدراماتيوري. تجدد الاهتمام بهذا العمل مع صعود ظاهرة شبكات التواصل.



ويختلط فيها وجع المعنى بجمال اللعبة السردية الكنائية على نحو أخاذ، وهذا أمر اختصت به نصوص القاص لؤي خليل عامة؛ لأنها تعيد إنتاج الحياة وفق شروطها الفنية الخاصة، ولذلك عدت كتاباته إضافة مهمة للتجربة القصصية السورية والعربية، إذ يبلور القاص إنجازات الجمالية القصصية العربية، ويعيد إنتاجها وفق رؤيته فنية.

نصوص مجموعة (تحت...) نصوص بنبوية وظيفية، يمتزج فيها العام بالخاص، وتؤدي فيها التفاصيل السردية أدواراً بنبوية أساسية، تحقق مقولة بارت عن الفن، الذي لا يعرف الضوضاء وليس فيه وحدة ضائعة، فكل شيء في القصص يؤدي وظيفة ويقود إلى معنى، وله دلالة على أكثر من مستوى، ولذلك سنحفر نصوص المجموعة عميقاً في وجدان القارئ وذائقته الفنية، وستكون إضافة مهمة لأدب الفجعية، أو أدب السجون. تقع القصص في 88 صفحة من القطع المتوسط

## صدرت حديثاً.. مجموعة «تحت...» للسوري لؤي علي خليل

صدرت حديثاً عن المؤسسة العربية للدراسات والنشر مجموعة قصصية جديدة للقاص والروائي السوري لؤي علي خليل، بعنوان (تحت...) وهي الإصدار القصصي الثالث ضمن رباعية (مُدونة الحرب) التي خصصها القاص للآثار الإنسانية المترتبة على الحرب في بلاده. في هذه المجموعة يرصد القاص الفضاء التي يتعرض لها المعتقلون في أقبية السجون،

# رامان سيلدن.. النقد خارج المركزية الأوروبية

فيما يُختم الكتاب بالفصل السادس الذي يقدم قراءات في النقد الماركسي والنسوي عبر تتبع أعمال دانييل ديفو وجميس جويس وآخرين. يشير المترجم في تقديمه إلى أن الكتاب «يتضمن امتزاج وعين: وعي الكاتب ووعي القارئ، ومهمةولوج إلى وعي المؤلف تتحقق من خلال التعرف على كتاباته المتنوعة؛ فهي تمنح مدخلاً في بنية هويته»، موضحاً أن الكتاب «يستنفق قدرات القارئ ويدعوه إلى تحرير وعيه من المسلمات ليشاركه في المشهد النقدي، مطالباً إياه أن ينظر إلى كثرة هذه النظريات بوصفها مصدراً وثيراً يجب التمتع به وتذوقه بتلذذ؛ فهو يراهن على تجربة القارئ في فعل قراءة النص، ويرى أن متابعة النظريات النقدية الجديدة التي فصل فيها، وكذلك التمرينات التي عرضها ستمكّن القارئ من محاولة قراءات مختلفة للنص، وبذلك تنتقل ممارسة القراءة من مفهومها الاعتيادي إلى ممارسة نقدية، وعندئذٍ تكتمل العملية التواصلية بنجاح».

ويستعرض الفصل الثالث البنوية من خلال دراسة روايات آرثر ميلر وأوجين أونيل وآخرين.

ويعاين سيلدن في الفصل الرابع طروحات ما بعد البنوية عبر العودة إلى روايات نانانيال هاوثورن وإيميلي ديكنسون ووليم ووردورث وشكسبير، ويقرأ أعمال إدغار آلن بو وصموئيل بيكيت وغيرهما في الفصل الخامس الذي خصّصه لنقد نظرية التلقي،

المطلبي في ستة فصول يسعى فيها المؤلف إلى إبراز الأسلوب الذي تستطيع من خلاله النظريات المعاصرة أن تطوّر ممارسة القراءة والتلقي.

يتناول الفصل الأول النقد الأخلاقي عند ف. لفايس والنقد الجديد لدى جون كينغس وبلاغه الخيال في أعمال هنري جيمس كنماذج ممثلة للنقد الأنكولوجي، بينما يناقش الفصل الثاني انشغالات الشكلايين الروس بوضع أساس علمي لنظرية الأدب،

بعد إصداره سلسلة كتب في النظرية الأدبية المعاصرة، نشر الناقد الإنكليزي رامان سيلدن (1937 - 1991) كتابه «مقدمة لممارسة النظرية وقراءة الأدب» عام 1989، والذي طوّر خلاله جملة أفكار ناقشها سابقاً في مؤلفاته حول النظرية الأنكولوجية، والشكلائية الروسية، والبنوية، وما بعد البنوية، واستجابة المتلقي، والنقد الماركسي والنسوي.

ويتميّز الكتاب بأسلوبه المبسط الموجه للقارئ العادي مع تأكيد على تعقيد المشهد النقدي العالمي والتراكم المعرفي في ما يخص النظرية والممارسة خلال النصف الثاني من القرن العشرين، والتقاطعات الهائلة بين النقد الأدبي وبقية حقول المعرفة في العلوم الإنسانية والاجتماعية واللغوية وغيرها، وتجاوز النقد أيضاً للمقولات التي كرّسها المركزية الأوروبية.

عن «دار المأمون» في بغداد، صدرت النسخة العربية كتاب سيلدن بترجمة عزيز يوسف



## “Secrets of Kings and Queens in Ancient Egypt” .. A new book by Hussein Abdel Basir at the book fair

The book “Secrets of Kings and Queens in Ancient Egypt” by writer and archaeologist Dr. Hussein Abdel Basir was recently released, in conjunction with the 53rd Cairo International Book Fair, which will start from January 26 to February 7.

In his new book, Hussein Abdel Baseer presents the stories of the most important kings and queens in the Pharaonic era and ancient Egypt, starting with the early dynasties and the old state, the Middle Kingdom and the second transition, the modern state, the third transition and the late era, and finally the Ptolemaic era.

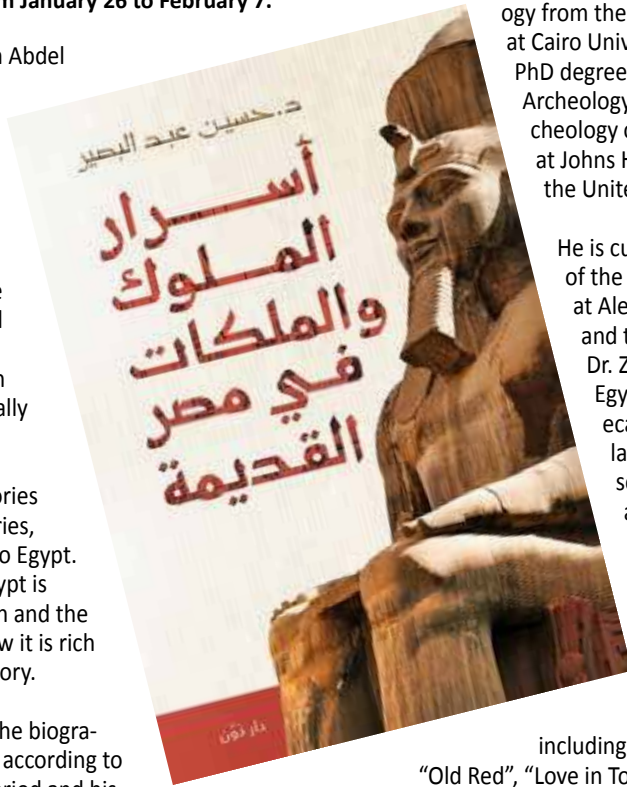
The writer tells many stories of their lives, their histories, and what they brought to Egypt. The book shows how Egypt is the country of civilization and the cradle of history, and how it is rich in its antiquities and history.

“Abdul Basir” arranged the biography of kings and queens according to the chronology of the period and history of each of them, as he explained in detail the course of their lives, how they began, how they ruled, and how their conditions were in this period of time.

It is worth mentioning that Dr. Hussein Abdel Baseer is an Egyptian archaeologist, novelist and writer, holding a BA in Ancient Egyptian Archeology from the Faculty of Archeology at Cairo University, and MA and PhD degrees in Ancient Egyptian Archeology and the History and Archeology of the Ancient Near East at Johns Hopkins University in the United States of America.

He is currently the Director of the Archeology Museum at Alexandria University, and the supervisor of the Dr. Zahi Hawass Center for Egyptology at the Bibliotheca Alexandrina. He has a large number of books, scientific articles, novels and famous stories in the field of archaeology, both locally and internationally.

He has published many literary and research works, including “Searching for Khnum”, “Old Red”, “Love in Tokyo”, “Snows of Kanazawa”, “Queens of the Pharaohs... Drama of Love and Power” and “Secrets of Antiquities... Tutankhamun and the Pyramids” “The Mummies”, “Secrets of the Pharaohs”, and “The Greatness of Pharaonic Egypt”.



## «مصر في كتابات الجغرافيين»: على سلم زمني واسع

قبل سنوات، عرّف الباحث المصري عاطف معتمد متابعي صفحته على فيسبوك بكتاب «مصر في كتابات الجغرافيين الكلاسيك» للجيولوجي البريطاني جون بول، حيث نشر ترجمات منه، كما بين أهميته، معتبراً إياه مرجعاً أساسياً لا تزال تهمله الثقافة في مصر، وخصوصاً من الجغرافيين.

بترجمة كاملة أنجزها معتمد مع عزّت زيان، صدر الكتاب مؤخراً عن «دار إشرافة»، فيما راجعه الباحث أسامة حميد.

قدم مؤلف الكتاب، الذي عاش قرابة أربعة عقود في مصر خلال فترة الاحتلال البريطاني، عشرات الدراسات عن جغرافيا مصر تمثل قاعدة تقوم عليها الكثير من المعرفة الطبوغرافية، وقد جرى الاعتراف بأهمية مباحثه في كتابات باحثين مثل صفي أبو العز وجمال حمدان.

يقصد جون بول بـ«الجغرافيين الكلاسيك» رواد الفكر الجغرافي في العصرين اليوناني والروماني الذين كتبوا عن مصر ورسموا خرائط لها. كان الاستثناس بهذه الكتابات في البحث الميداني مثمراً في أعماله.

ولعل من المهم اليوم العودة إلى هذه الكتابات مجدداً، فالرهانات الجغرافية لا تنتهي، كما أن دور الباحثين المعاصرين هو تحيين تلك المعرفة، وربما تنقيتها من كل شوائب استعمارية أو أخطاء علمية.

## صدر حديثاً.. كتاب «تاريخ الإسلام»

عن «الشبكة العربية للأبحاث والنشر»، صدر حديثاً بترجمة أحمد محمود إبراهيم كتاب «تاريخ الإسلام» من تحرير عالم الاجتماع الإيطالي والباحث في الأديان المقارنة أرماندو سالفاتورري.

يدرس العمل الإسلام في مستوياته الدينية والسياسية والاجتماعية والثقافية، راصداً تحولات المجتمعات الإسلامية في مختلف العصور والأقاليم على نحو أنتج سردية تاريخية لتطوّر الإسلام وحضارته. اشتمل في الكتاب باحثون من تخصصات مختلفة على دراسة التاريخ الإسلامي في حقب زمنية مختلفة، بإشراف سلفاتورري الذي شارك بكتابة مقدمته واثنين من فصوله.



# أنالينا بيربوك وزيرة خارجية ألمانية خضراء في عالم يحترق

علي الصراف  
كاتب عراقي

ارتدت وزيرة الخارجية الألمانية أنالينا بيربوك في أول جولة خارجية لها رداء أحمر. ذهبت به إلى باريس، ولم تخلعه حتى عندما وصلت إلى بروكسل. ولأنه رمز شديد الجاذبية فقد اختارته مرشحة "الجمهوريين" في فرنسا فاليري بيكريس لتلقت به الانتباه لدى انتخابها لقيادة حملة الحزب اليميني في انتخابات الرئاسة الفرنسية في أبريل المقبل.

## رموز الراديكالية

لفت الانتباه يلبق بنموذج فرنسي للفهم. إنه لون في زي. ولكنه ليس مجرد زي بالنسبة إلى امرأة تقول به ما لا تجرؤ بيكريس على قوله أو تبنيه. كان أحمر بيربوك يتعلق بإشارة يسارية لم يكن المستشار الألماني الجديد أولاف شولتز ليقتف حائلا دونها؛ فأصوله المناهضة للرأسمالية تجعله ليس أقل سعادة برداء وزيرة خارجيته مما يمكن لزملائها في حزب الخضر.

لعله يرى فيها ماضيه أيضا؛ فالرجل الذي قاد في أربعينياته الحملة من أجل "اشتراكية راديكالية للتغلب على الاقتصاد الرأسمالي" يستطيع أن يرى في وزيرة خارجيته ما لم يستطيع أن يضي به قدما في الاقتصاد، فهو كوزير مالية سابق بات يعرف تماما أين تكمن قوة الاقتصاد الرأسمالي، ولكنه بات يعرف أيضا أن سياسة خارجية تستند إلى معايير أخلاقية هي واحدة من أول مسالك التقويم.

بيربوك بالأحمر، هي أول رموز تلك الراديكالية التي انتقدت "دبلوماسية الصمت البليغ" عن الانتهاكات قائلة "إن صمت ألمانيا وخوفها لا يتماشيان مع ثقافتها ووزنها على الساحة الدولية". ثم عادت بيربوك لترتدي الأحمر خارج اجتماعات وزراء خارجية الدول الصناعية السبع. فبرزت وكأنها تأتي من عالم جديد يفرض لونه على الطبيعة الداكنة لأردية الوزراء التقليديين.

ومنذ أن قاربت ضفاف المسؤولية صارت بيربوك تحتشم في ملابسها أكثر، لكي لا تظهر مفاتن جسد لا يزال غضا. فالرياضية السابقة وابنة الواحد والأربعين عاما ليست فاتنة الوجه فقط؛ ما زالت يقوم رشيق، فرس من الطراز الرفيع، حتى لتكاد أن تكون نقيضا تاما للترهل الجسدي الذي انتهت إليه أنجيلا ميركل.

لم ينظر العالم إلى ميركل في جسدها الذي بلغ بها حد الإنهاك، حتى أنه خذلها ذات يوم عندما وجدت نفسها ترتجف على منصة الشرف خلال استقبالها الرئيس

الأوكراني فلاديمير زيلينسكي في يونيو 2019. ميركل امرأة تفوق التصور الشكلي، كيفما كان. كانت، بالحكمة التي أدارت بها شؤون البلاد على امتداد 16 عاما، أكبر بكثير من أن تؤخذ بتفاصيل من هذا النوع. شُفيت من ذلك الارتجاج، وبقيت الحكمة تنير طريق بناء ألمانيا. وسلمتها قوية لشولتس.

ولكن فتنة الجسد تفرض نفسها في النهاية، وهو ما صار يدفع بيربوك إلى ارتداء العريضة والمستور. إنما بقي الأحمر حرا وناطقا، ليقول كل الأشياء الأخرى. تضع بيربوك خاتم زواج عريضا لكي يكون فاقعا لمن يريد أن يتفحص التفاصيل. إلا أنها تضعه في يدها اليمنى لتقول إن زوجها دانيال هوليفيليش أكثر من مجرد زوج. والصور التي جمعتهما ساعة تولت حقيبة الوزارة من سلها الاشتراكي هايكو ماس كشفت عن نظرة حب جلي لذلك الرجل الذي جند نفسه لرعاية ابنتيهما، بينما شرعت بيربوك تخطو خطواتها الأولى في أداء مسؤولياتها الحكومية الجديدة.

كانت تريد أن تكون هي المستشارة التي ترث ميركل. ولكن هفوات صغيرة قطعت عليها الطريق، رغم أنها حققت لحزبها مكانة أكبر مما كان عليه على طول الخط. بل إن استطلاعات الرأي وضعت الخضر، في إحدى المراحل، في مقدمة الأحزاب الألمانية الكبرى. وبدأ أن حلم المستشارية قريب، قبل أن يعود شولتز ليمسك بزمام المبادرة ويوقف تراجع حزبه الاشتراكي الديمقراطي.

## قوة ألمانيا

الألمان يساريون اليوم أكثر مما كانوا في أي وقت. شولتز نفسه بدأ حياته السياسية ناشطا يساريا يطالب بالعدالة الاجتماعية والمساواة ومناهضة الفقر في العالم.

الأحمر رسالة قوة أيضا. بيربوك هي التي تمثلها أكثر من غيرها في تحالف "إشارة المرور" الذي يجسد ألوان الأحزاب الثلاثة التي شكلت الحكومة الألمانية الجديدة؛ الاشتراكيون بالأحمر، والليبراليون بالأصفر، والخضر بالأخضر.

الدبلوماسية "الموجهة بالقيم" كانت هي أول المفاتيح لعالم تريد بيربوك ألا يقيم موازينه على القوة العسكرية أو الاقتصادية وحدهما، وإنما على قواعد الحق أيضا. "الحق يتعين أن يتوافق مع تلك القواعد لا مع ما تملك من القوة". هذه إشارة مبكرة يمكنها أن تكون صارخة في وجه كل الذين يعتمدون على القوة في فرض ما يعتبرونه حقا.

انطلقت بيربوك من هذا المعيار إلى باريس وبروكسل وليفربول، حيث عقد اجتماع نظرائها في الدول الصناعية السبع. وانتهى الاجتماع بموقف موحد متوقع، في تحذير روسيا من الإقدام على ارتكاب غزو جديد لأوكرانيا، والصين من مواصلة الانتهاكات لحقوق مواطنيها والتزاماتها تجاه المناخ، وإيران من مواصلة الاختراقات التي يمكن أن تفضي إلى بناء أسلحة نووية.

ولكن لا يزال للفكرة من وراء "الدبلوماسية الموجهة بالقيم" أن تتحول إلى أداة عمل فعلي. الطريق طويل. وبيربوك أرادت في خطواتها الأولى أن تتعرف عليه وتتصرف بحذر لكي لا تنتشر. ولكنها قدمت رمز اللون ليكون إشارة إلى ما سيأتي.

ألمانيا قوة يعتد بها. ويتعين عليها أن تؤدي دورا يتجاوز الحذر التقليدي الذي وسم سياساتها الخارجية على امتداد كل العقود التي تلت الحرب العالمية الثانية. والأحمر إشارة خروج من عالم الخشية والتزدد والخوف.

بيربوك تقول إن الرياضة علمتها الشجاعة.

والشجاعة هي أول الطموح. وفي المنافسة على الترشيح

للمستشارية وقتت لتخاطب مؤتمر حزبها

بالقول "أنتم لا تنتخبون رئيسة للحزب، ولكن مستشارة لألمانيا". ففازت برئاسة الحزب بالاشراكة مع روبرت هابيك، وهو ليس بأقل منها إخلاصا لمبادئ المساواة وحقوق الإنسان والدفاع عن البيئة، باعتبارها وجها شديد الصلة بتلك الحقوق، وبالموقف من الصناعات التي تركز وراء الريح على حساب مستقبل البشرية.

كان أوبها يقودها، في الصغر، لتشارك معه في التظاهرات المناوئة للأسلحة النووية. وفي سعيها لمناهضة الظلم أرادت بيربوك في مطلع أعوامها العشرين أن تكون صحافية. وهي جربت ذلك بالفعل قبل أن تنضم إلى حزب الخضر في العام 2005.

"إذا كان للمرء طموح ما، فهو بطبيعة الحال يريد أن يظهر بأنه يمكنه تحقيق ذلك"، هكذا تتحدث بيربوك التي التزمت بهذا المبدأ منذ نشأتها الأولى في هانوفر عاصمة ولاية ساكسونيا السفلى، وحين سافرت في سن الـ16 عاما إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبقيت هناك سنة كاملة، ثم عندما عادت لتدرس القانون العام في هانوفر، وتخرجت من كلية لندن للاقتصاد والعلوم السياسية، وكذلك في تلك الميزة النادرة بين السياسيين الألماني حين يقال عن بيربوك إنها يمكن أن تجري مقابلات باللغة الإنجليزية بطلاقة.

## مواقف صلبة

يتهم البعض بيربوك بارتكاب سرقات أدبية واختلاق معلومات غير دقيقة في سيرتها الذاتية، وعدم الإبلاغ عن مبالغ تلقتها بقيمة 25 ألف يورو، كما ينتقدها كثيرون لكونها لم تشغل في السابق أي منصب حكومي، وأنها قليلة الخبرة، حتى أنها بعد إلقاء أحد خطاباتها سجل لها الميكروفون كلمات بذينة رددتها وهي تغادر المنصة. لكنها في الوقت ذاته واجهت حملات كراهية وتمييز جنسي غير مسبوق ولم يواجهها أي مرشح منافس، حسبا أعلن حزبها. إلا أنها هزمت كل تلك التحديات، وستكون بيربوك العضو الثاني في حزب الخضر الذي يتولى حقيبة الخارجية بعد يوشكا فيشر الذي برز في عهد غيرهارد شرودر.

الخضر الآن في أوروبا هم الأحمر كما ينبغي أن يكون، بوجهيه؛ كنظام قيم أخلاقية، وكمشروع لتغيير وجه الرأسمالية لتكون قوة مصالح اقتصادية وعدالة اجتماعية واحترام لحقوق الإنسان. أما هذه الأخيرة فليس بمعناها الفردي فقط وإنما بمعناها الإنساني الجامع أيضا.

يصعد الخضر رغم كل حملات المنع والتضييق التي يتعرضون لها، ليتحولوا إلى قوة ضاغطة تحل مكان القوى المنحصرة، وهكذا يأتي أحمر بيربوك ليكون رمزا لموقف صلب حيال قضايا الحقوق والتمسك بالتغيير.

# فلسطين: شعب يقاوم... وأمة تتآمر عليه



مزه جبر الساعدي

هل استثمار العرب (الأنظمة العربية) إمكانياتهم وقدراتهم الاقتصادية في دعم نضال الشعب العربي الفلسطيني؟

يقوم بجولات مكوكية بين بيروت ودمشق وتل أبيب. هذا الاتفاق صيغ لفك الحصار الإسرائيلي عن بيروت. إنما الحقيقة أن هذا الحصار كان الغاية أو الهدف منه؛ هو محاصرة قادة فصائل المقاومة الفلسطينية، وأبطالها المجاهدين والمناضلين على أرض بيروت؛ لإجبارهم على المغادرة تحت تهديد السلاح، والمجازر التي ارتكبتها جيش الاحتلال (الإسرائيلي). فقد كانت بيروت وجنوب لبنان، قبل الاجتياح (الإسرائيلي) قاعدة انطلاق وتنظيم وترتيب عمليات المقاومة ضد الكيان الإسرائيلي.

هذا الحصار؛ نتج عن الاجتياح الإسرائيلي للبنان، وتحديدا جنوب لبنان وسهل البقاع وبيروت العاصمة؛ حيث تتمركز فيها القوات السورية، والتي كان وجودها كما كان وقتها، يعلن النظام، هي للدفاع عن لبنان والمقاومة بوجه العدو الإسرائيلي. كانت غاية الكيان الإسرائيلي وهدفه هو: تصفية المقاومة الفلسطينية.

أما اتفاق إجلاء وترحيل المقاومة الفلسطينية وقادتها، بمن فيهم المرحوم ياسر عرفات، فقد تم بضغط من النظام السوري، حتى يتجنب الاشتباك مع قوات الاحتلال (الإسرائيلية) والغضب الأمريكي في حالة لم يتم بما يجب عليه القيام به، من إنجاح مهمة فيليب حبيب. فقد كانت قوات النظام السوري، في حينها؛ تحكّم قبضتها العسكرية والسياسية على لبنان. من غرائب الأمور ومفارقاتها؛ أن هذه القوات، لم تقم بما هو مقترح بها وبوجودها؛ أن تقوم به، حسب ما كان يعلن النظام، الالتزام به، ألا وهو؛ التصدي لغزو العدو الصهيوني، عندما تحتاج قواته أرض لبنان. في عام 1970 قام الجيش الأردني بشن حملة عسكرية على فصائل المقاومة الفلسطينية؛ لتصفية وجودها على أرض الأردن؛ حتى يتم منعها بالقيام بعمليات المقاومة للاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية، وقد تم بالفعل تصفية وجود المقاومة في الأردن لتنتقل

قابلة للتصرف بها إلا من قبل الشعب الفلسطيني؛ كان هذا الكفاح المشروع يخضع للمتاجرة من قبل الأنظمة العربية، في السابق وحتى هذه اللحظة، في ميدان المساومات والمقايضات من قبل تلك الأنظمة في الساحة، سواء الدولية أو الإقليمية.

هذه المتاجرة لم تتوقف وبالذات في العقدين الأخيرين على الأنظمة العربية، بل تجاوزتها إلى أنظمة الجوار العربي، التي ترفع شعار تحرير فلسطين، إنما الحقيقة هي غير هذا الخطاب من حيث، الإجراءات والتنفيذ على أرض الواقع. الأمثلة على هذا كثيرة جدا، ولا حاجة لذكرها، لأنها معروفة للجميع.

إن قضية شعب كالشعب الفلسطيني لا يريد إلا أن يعيش في دولة ذات سيادة، ليعيش فيها بكرامة وحرية، ويشعر بأنه ينتمي إلى دولة تحفظ له حقوقه، وتوفر له كرامة الحياة بحرية.

إن هذا الحق الشرعي والمشروع يصطدم بواقع خفي، لكنه صلب، يتم برمجته تحت الأرض، باستمرار وبلا هوادة؛ عبر الوكلاء العرب (الأنظمة العربية) وحتى الوكلاء الإقليميين. إن هؤلاء الوكلاء سواء ما كان منهم من العرب، أو ما كان منهم من الجوار العربي؛ لهم من يمثلهم من الذين يرفعون شعار تحرير فلسطين، أو دعم وإسناد شعب فلسطين؛ في دول الطوق العربية، أو في الدول العربية المجاورة لدول الطوق؛ لكن هذه الشعارات حين تحتاج لها، أو تحتاج إلى توظيفها، الدول الراعية لها، إلى خدمات هؤلاء الوكلاء؛ للحصول على مكاسب سياسية معينة في ظرف ما، من خلال المساومة مع هذا الطرف الدولي، أو ذاك الطرف الدولي، من الأطراف الدولية الفاعلة في المشهد الفلسطيني، أمريكا وروسيا، تحديدا.

إلى لبنان. من نافلة القول هنا؛ أن هذه التصفية التي قام بها الجيش الأردني؛ جاءت بعد أقل من سنتين، بما قامت به، الفصائل الفلسطينية بالحق هزيمة نكراء بالجيش الإسرائيلي الذي توغل داخل الأرض الأردنية، في معركة الكرامة المعروفة. كانت قضية شعب فلسطين، قضية يتلاعب بها الإعلام العربي الرسمي، ويتاجر المسؤولون بها؛ الذين يرفعون ورفعوا شعار تحرير فلسطين، وأن القضية الفلسطينية؛ هي قضية العرب الأولى، بل القضية المركزية، بينما الواقع هو غير هذا الخطاب بالكامل؛ إذ تجري عمليات التصفيات سواء لقادة فلسطينيين أو للمقاومة وجوديا، ونزولا عند رغبة أمريكا والكيان الإسرائيلي. في نفس الوقت يصرح الإعلام العربي والمسؤولون العرب، من أنهم يعملون بكل ما في جهودهم؛ بدعم ومساندة فلسطين أرضا وشعبا وتاريخا. إن هذا الاستثمار أو الاستخدام لقضية عربية وإسلامية وإنسانية؛ كان ولم يزل الغاية من هذا الاستثمار ليس لشحن الهمم وحشد الطاقات، بل كانت ولم تزل الغاية هي تجميل وجوه هذه الأنظمة أمام شعوبها العربية.

إن هذا الاستخدام قاد إلى توزع ولاءات المقاومة. إن المقاومة صمدت على الرغم مما يخطط لها في العلن وفي السر. فقد قاومت الاحتلال الإسرائيلي بمختلف طرق ووسائل المقاومة التي هم من يبتكرونها بما يناسب كل ظرف؛ من الانتفاضات المتكررة إلى العمليات الاستشهادية. من الغريب هنا؛ حتى الأنظمة المطبوعة مع هذا الكيان الإسرائيلي المحتل، تعلن جهارا نهارا من أنها تدافع عن حق الفلسطينيين في دولة ذات سيادة، على خلاف ما هو موجود على أرض الواقع، والذي يدحض بالكامل هذا الكذب والخداع. خلال كل عمر نضال وكفاح وجهاد الشعب الفلسطيني من أجل نيل حقوقه والتي هي في الأول والأخير بموجبيات القانون الدولي ومخرجاته غير

لم يتلق نضال الشعب الفلسطيني، الدعم المؤثر، لا في الوقت الحاضر ولا في السابق. فقد استخدمت هذه الإمكانيات بالالتفاف على هذا النضال المشروع. إن القضية الفلسطينية، لم تتلق الدعم بما فيها الكفاية؛ كقضية تعنى المصير العربي، قبل المصير الفلسطيني أو بالتوازي الزمني لهذا المصير. لقد استخدمت قضية شعب فلسطين منذ النكبة، أو منذ إقامة هذا الكيان الإسرائيلي؛ منصة لإطلاق شعارات التأييد والمؤازرة لنضال وجهاد هذا الشعب، الذي يجترح في كل مرحلة من تاريخه هذا؛ ما يناسب ويتلاءم مع هذا الكفاح المشروع، سواء بالمقاومة المسلحة كما كان عليه الحال قبل اتفاقات أوسلو، أو للدقة الواقعية والموضوعية، قبل إجبار المقاومة على الرحيل أو الجلاء من أرض لبنان إلى تونس، في الاتفاق المعروف بين لبنان والكيان الإسرائيلي، عبر الوسيط الأمريكي، فيليب حبيب الذي كان في وقتها

## Islamic teaching tells us animal organ transplants to humans are permissible



Dr Reem al-Shinawi

**N**ews of a successful organ transplant transferring a pig's heart into a human is a fine example of the advances made in medicine and science.

It also raises important questions covering bioethics, religion, law, and governance. Xenotransplants are procedures involving the transfer of an organ from one species into the body of a different one. Since research in this specialist medical field started, there has been a level of controversy. Some claim it is abhorrent, while others see the capacity for an effective healthcare program.

Saving human life is paramount in Islam. The religion teaches followers to respect life since the soul enters the embryo's body until our last breath. It is a religious and professional duty to save a person's life whenever possible and appropriate.

Islam also mandates that humans deal with animals with care, tenderness, and respect while forbidding cruelty. Based on the principle of EHSAN (charity), Muslims must avoid the suffering of animals.

The teaching further forbids causing psychological harm to animals, such as slaughtering one in front of another. There are, of course, well-known strict processes related to killing animals. Hunting for food is allowed but never for recreational activities.

The Islamic faith mandates the upholding of animal rights and has created a balance between protecting animals against a human's right to benefit from them. There are also clear directions for helping animals aside from being a food source.

The crucial term here is balance, a balance of rights, benefits, risks, and potential harms of using animals for medical purposes.

There are two Islamic rules to justify xenotransplantation in life-saving situations. The first is that "necessities allow prohibitions," while the second indicates that "necessities are estimated according to the need."

When there is a need and all other possible solutions have been exhausted, then – from a medical ethics point of view – it is justifiable and

acceptable to prevent harm and preserve life through such a procedure using a pig's organs. An example of "necessities permit prohibitions" is the permission of abortion within a specific timeframe and when the pregnancy threatens the mother's life.

In short, Islamic ruling deems strict prohibition of eating the animal, but not for other potential needs.

Using animals in laboratory research and animal experiments is viewed by the public as necessary and acceptable, but using animals to harvest organs for humans remains taboo.

Choosing pigs over other animals for these types of procedures is based on the similarity of the animal's organs with those in humans. The pigs used for organ donations are bred and raised in unique controlled environments. In medicine, blood thinners and heart valves include pig products.

The entire world was stunned by the successful xenotransplant breakthrough conducted by clinicians from the University of Maryland medicine school, and the campus's medical center. Everyone agrees that this was a hazardous surgery, and before proceeding, the medical team must exhaust all possible approved treatments. After eliminating all possibilities and following ethical practice in such a radical experiment, the doctor must fully inform the patient of the facts related to this kind of treatment. All risks and estimated success and failure rates are known, including a full spectrum of criteria ranging from immediate death to monitoring a functional

person living with a pig's heart. Like any other patient receiving surgery, the person must acquire capacity, apprehend, and discuss all provided information to consent properly.

In this breakthrough, ten modified genes allowed the pig's heart not to be rejected by the human body. Decades of lab experiments were performed to reach this level of scientific confidence in gene editing.

The radical experiment was justified because the patient would have died without the xenotransplant and had no other options to receive a human heart or live on mechanical heart support.

There are several benefits for xenotransplants, including increasing the organ pool, transplant surgery that will not cover emergency medical operations, and better organ quality than non-heart-beating donors.

With the collaboration between science and medicine, xenotransplants might end the suffering of thousands of patients awaiting an organ and increase the organ pool along with non-heart-beating donors and living donors. With all the pros of using pig organs in life-saving operations, we still lack a lot of knowledge about the long-term success rates of xenotransplants and potential future complications that might arise for the patient.

The most important thing is to enact a regulatory framework that can respect the teachings found in different religions to guide ethical xenotransplants.

## متقاعدو إيران يهتفون أمام البرلمان.. «موائدنا فارغة»

مسعود الزاهد

تجمع المتقاعدون وأصحاب المعاشات في مختلف مدن إيران، للاحتجاج على ظروفهم المعيشية وعدم تنفيذ مشروع معادلة الرواتب وعدم موافقة البرلمان على مشروع قانون تم تقديمه بهذه الخصوص. فقد تجمع آلاف المتقاعدين وأصحاب المعاشات أمام مبنى البرلمان وسط طهران، مرددين هتافات مثل «المتقاعد يموت، لا يقبل التمييز»، و«موائدنا فارغة، كفو عن إطلاق الوعود»، و«لا تراوغونا ونفذوا مشروع معادلة الرواتب».

كما صرخوا «سمعنا الكثير من الوعود، لكن لم نر العدل».

يشار إلى أن المتقاعدين يطالبون بمصادقة البرلمان على مشروع قانون للمساواة في الرواتب، وإدراج المعلمين المتقاعدين ضمن القانون المذكور، وزيادة المعاشات التقاعدية لتناسب التضخم الحقيقي الحاصل في البلاد.

رسالة إلى رئيسي وفي ديسمبر الماضي، وجه متقاعدو الضمان الاجتماعي رسالة إلى الرئيس إبراهيم رئيسي يذكره فيها بأن إدارة الضمان الاجتماعي مطالبة بتعديل رواتب ومزايا المتقاعدين لتناسب مع التضخم الحالي في غضون عام واحد كحد أقصى.

وكانت الحكومة قد وعدت المتقاعدين المسجلين في صندوق الضمان الاجتماعي، العام الماضي، بتنفيذ القانون من خلال تخصيص الميزانية المطلوبة بحلول سنة الإيرانية الراهنة والتي بدأت في 21 مارس.

ومع ذلك، أعلن المتقاعدون في رسالتهم الموجهة إلى رئيسي، أن حوالي مليون متقاعد مسجل في الضمان الاجتماعي يتلقون 500 ألف إلى ثلاثة ملايين تومان أقل من أقرانهم في صندوق التقاعد الحكومي بسبب عدم تطبيق معادلة الرواتب.

يذكر أنه في 26 أغسطس الفائت، تم تقديم مشروع قانون لمعادلة المعاشات إلى البرلمان، غير أنه لم يدرج على جدول أعماله بعد.

احتجاجات عدة في مختلف المدن وعلى مدار الأشهر الماضية، نظم المتقاعدون وأصحاب المعاشات تجمعات احتجاجية بعدة مدن، منها طهران ومشهد والأهواز وشيراز وأصفهان وتبريز وقم وهمدان وأردبيل وقزوین وشاهرکرد وسنندج ومدن أخرى.

إلى ذلك دفعت مشاكل سبل العيش وارتفاع الأسعار والتضخم المطرد على مدار العام الماضي مختلف الفئات من العمال للمعلمين والمتقاعدين إلى المشاركة في احتجاجات في مختلف المدن.

وفي الاحتجاجات الأخيرة، تجمع المعلمون والتربويون أمام إدارات التعليم في أكثر من 59 مدينة، احتجاجاً على إقرار مشروع في البرلمان لم يلب مطالبهم، ووصفه بالمشروع الناقص للتخلص من التزامات الحكومة تجاه وضعهم المعيشي.



## «تحول استراتيجي».. هل تكون الصين حليفاً موثوقاً لدول الخليج بدل أمريكا؟

مع منطقة الخليج بحلول العام 2023. وتعدّ الصين اليوم ثاني أكبر شريك تجاري لعدد من العواصم الخليجية، بحجم تبادل تجاري بلغ مع السعودية 63.3 مليار دولار عام 2021، وناهز حدود 46.1 مليار دولار مع الإمارات، ونحو 18.6 مليار دولار مع الكويت.

كما انضمّ عدد من البلدان الخليجية إلى مبادرة «الحزام والطريق» الصينية التي تبلغ مخططاتها الإجمالية ترليون دولار، واستثمر بعضها في الصندوق السيادي الصيني بعشرات المليارات من الدولارات.

### هل يتراجع النفوذ الأمريكي؟

بينما تسعى الصين لتعميق وجودها في منطقة الخليج عبر البوابة الاقتصادية، ولا يُعدّ الجانب الأمني في ذلك مستبعداً، يتراجع الدور الأمريكي هناك لصالح تعزيز النفوذ الصيني في آسيا. في هذه الأثناء تجد الدول الخليجية نفسها في معادلة صعبة، إذ لا تزال في حاجة إلى الغطاء الأمني الأمريكي لحمايتها من التهديدات الخارجية التي تواجهها. وانطلاقاً من هذا المبدأ يرحّب الخبراء والمحللون أنه قد يكون من المستبعد قليلاً أن يطغى النفوذ الصيني على النفوذ الأمريكي.

وعلى الرغم من التحالف التقليدي بينها على عدة مستويات، رسمت الولايات المتحدة منذ تولي جو بايدن الحكم، توجهها سياسياً أكثر انكفاءً مع بلدان الشرق الأوسط، وبدأت تنسحب تدريجياً، وذلك بسبب التكلفة المادية الباهظة التي تكبدتها الولايات المتحدة طوال عقود في المنطقة.

لكن ذلك لم يمنع من إبداء انزعاجها من بداية التوسع الصيني في منطقة نفوذها، خاصة مع اكتشافها بناء منشأة عسكرية صينية بميناء في الإمارات. كذلك يؤكد خبراء ومحللون أن الولايات المتحدة لا يمكن أن تدبر ظهرها للدول الغنية بالنفط الذي لا يزال عصب الحياة للنمو الاقتصادي للعديد من حلفاء أميركا وخصوصاً على حدّ سواء. ولا تزال الدول الخليجية بدورها في حاجة إلى الشراكة والدعم الأمريكي.

الجانبين بأن يكون مثمراً أكثر». وأضاف: «نحن مستعدون للعمل الجاد مع كل دول مجلس التعاون الخليجي لضمان تنميتها المشتركة». وكان وزير الخارجية الصيني وانغ يي، نفذ خلال شهر مارس/آذار 2021 جولة في الشرق الأوسط، انتهت حينها بتوقيع اتفاقية «الشراكة الاستراتيجية الشاملة» مع إيران، وتنصّ على التعاون بين البلدين لمدة 25 عاماً، في الأنشطة الاقتصادية، كالنفط والتعدين، إضافة إلى تعزيز النشاط الصناعي في إيران، والتعاون في مجال النقل والزراعة.

وفي ظلّ هذه التطورات، وبينما تحولت الصين بذلك إلى ضامن لأمن إيران وتنميتها، تنامي في هذه الأثناء قلق ومخاوف بعض العواصم الخليجية، وقررت في المقابل تطوير علاقتها أيضاً مع بيكين، لإحداث نوع من التوازن الاستراتيجي في المنطقة، خاصة في ظل تراجع الوجود الأمريكي هناك، وتشكيك البلدان الخليجية في مدى التزام الولايات المتحدة الدفاع عنها ضد أي هجوم محتمل لإيران، كما أشار إلى ذلك خبراء ومحللون. ولا يبدو أن هذا التقارب أحادي الجانب، بل هو سباق من الطرفين، فالصين تسعى أيضاً من جانبها إلى تطوير علاقاتها مع دول الخليج، وبالتالي إحداث اختراق في منطقة النفوذ التقليدية للولايات المتحدة، وتعزيز وجودها وتنميتها دورها بما يضمن مصالحها الاستراتيجية.

في سياق متصل، ووفق ما أشار إليه عديد من التقارير، تُعدّ بيكين أكبر مستورد للنفط الخام في العالم، ولا تزال إلى اليوم بحاجة إلى كميات ضخمة من إمدادات النفط والغاز من دول الخليج، لتغطي نحو 60% من احتياجاتها. لذلك، ومع الارتفاع الذي سجّلته أسعار مصادر الطاقة خلال الأشهر الأخيرة، وتنامي الطلب العالمي عليها، أصبحت الصين تشعر بالقلق إزاء إمداداتها، ويبدو أن تطوير العلاقات مع دول الخليج سيكون الحل الأمثل لرفع اقتصاد التنتين الصيني، كما يوضح خبراء ومحللون. ولا تُعتبر الأحداث الأخيرة والحراك الدبلوماسي اللافت، الأولى في سلسلة التقارب الصيني الخليجي، فقد أبرمت هذه البلدان عديداً من الشركات التجارية والاقتصادية طوال السنوات الماضية، وكان الرئيس الصيني شي جين بينغ، تُعَدّ بدوره عام 2014، بمضاعفة المبادلات التجارية

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً لافتاً في العلاقات بين عواصم الخليج والصين، بخاصة على المستوى الاقتصادي والتجاري، وفي وقت انخفضت فيه الروابط الاقتصادية لهذه البلدان مع الولايات المتحدة الأمريكية، المنافس الأول والأهم للصين.

في وقت اشتدّ فيه التنافس المحموم بين الولايات المتحدة والصين على عدة جبهات، أعلنت بيكين، في حدث لافت، استضافتها رسمياً، عدداً من وزراء خارجية بعض الدول الخليجية، التي تُعدّ حليفاً تقليدياً لواشنطن، خلال منتصف يناير/كانون الثاني الماضي.

وبينما لم يُكشف بعد عن أجندة الزيارة، يرحح العديد من الآراء سعي الطرفين إلى مزيد من تطوير وتنميتها العلاقات الاقتصادية بينهما، بخاصة أن الزيارة تزامنت مع الارتفاع الكبير في أسعار النفط.

كما أشارت صحيفة «غلوبال تايمز» الصينية بدورها إلى أن «هذه الزيارة قد تساهم في إحراز تقدم في المناقشات حول اتفاق التجارة الحرة بين الصين ومجلس التعاون الخليجي».

ويتساءل في هذه الأثناء مراقبون، عما إذا كانت الصين ستكون بالنسبة إلى دول الخليج، في موقع البديل المحتمل للولايات المتحدة، وما إذا كان التعاون سيقصر على المجال الاقتصادي، أو سينتهد الجميع توسعاً كذلك في الدور الأمني للصين في المنطقة، بخاصة مع تراجع الوجود الأمريكي فيها.

### التقارب الصيني-الخليجي

أعلن بيان وزارة الخارجية الصينية مؤخراً، زيارة وفد خليجي مكوّن من وزراء خارجية السعودية والكويت وسلطنة عمان والبحرين، بالإضافة إلى الأمين العام لمجلس التعاون الخليجي، العاصمة بيكين، لتلبية لدعوة وزير الخارجية الصيني وانغ يي.

تعليقاً على الزيارة قال وانغ وينبين، الناطق باسم وزارة الخارجية الصينية خلال مؤتمر صحفي: «تأمل بيكين أن تؤدي الزيارة إلى تعزيز العلاقات بين الصين ودول مجلس التعاون الخليجي، أن تسمح للحوار والتعاون بين



## بعد أزمة الحفلات.. «العمال البريطاني»: جونسون خالف وكذب

بعد أزمة الحفلات التي طاردت رئيس الوزراء البريطاني مؤخرًا، أعلن زعيم حزب العمال المعارض، كير ستارمر، أن بوريس جونسون خالف القانون وكذب بشأن الحفلات التي أقيمت في داوونغ ستريت مقر إقامته خلال الإغلاق العام لمكافحة فيروس كورونا.

وقال ستارمر لهيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي) مشيرًا إلى اعتذار جونسون أمام البرلمان لحضوره إحدى الحفلات: «أعتقد أنه خالف القانون. أعتقد أنه اقترب كثيراً من الاعتراف بأنه خالف القانون»، مضيفاً: «أعتقد أنه كذب بعد ذلك بشأن ما حدث»، وفق رويترز.

من جهته اعتبر رئيس حزب المحافظين البريطاني أوليفر داوونج أنه من الضروري أن يعالج بوريس جونسون ثقافة حكومته التي نتج عنها إقامة حفلات عديدة للعاملين في مقر إقامته خلال فترات الإغلاق العام. وصرح داوونج لقناة سكاي نيوز التلفزيونية: «نحتاج لأن نصل إلى الحقائق وعندها على رئيس الوزراء الرد بفعالية ومعالجة ثقافة داوونج ستريت».

مطالب باستقالته

يذكر أن جونسون كان يعتذر لحضوره حفلاً بحديقة داوونغ ستريت مقر إقامته في مايو 2020 عندما طلب من العاملين في المقر إحضار مشروباتهم لإقامة الحفل في وقت كانت فيه القواعد الصارمة تمنع الجمهور من جميع أشكال التقارب الاجتماعي تقريباً.

ووسط غضب شعبي من أن الحكومة لم تلتزم بالقواعد التي فرضتها على الناس خلال الجائحة، تم فتح تحقيق داخلي حول هذا الحفل وعدد آخر من الحفلات من بينها حفلات منفصلان أقيما عشية جنازة الأمير فيليب زوج ملكة بريطانيا.

وتسببت الفضيحة في مطالب باستقالة جونسون من بينها مطالب من داخل حزب المحافظين، كما أظهرت استطلاعات للرأي تراجعاً كبيراً في شعبية الحزب وتفوق حزب العمال عليه، بحسب رويترز.



## Prince Harry wants to restore the right to police guard in Britain

**Prince Harry has filed a lawsuit to benefit from the services of police officers who cover their expenses himself to protect him and his family during a visit to Britain, according to what one of his lawyers announced.**

The Duke of Sussex Harry and his wife Meghan have lost the right to police protection in Britain after their decision to leave the royal family in 2020. The couple currently live in California with their two children, Archie and Lilibet.

A legal representative for Harry said the prince wanted to take his two children home with him, but he and his family were unable to return due to risks to them, including threats from "extremists and neo-Nazis".

In the summer of 2021, "his security was in

danger due to the lack of police protection when he left a charity event," according to the legal representative. Harry's car was stalked by celebrity photo hunters in London on June 30 after meeting sick children.

This judicial path, launched by Harry in September, aimed at re-examining a decision issued by the Ministry of the Interior, may embarrass the royal family, which is already facing a threat to prosecute Prince Ando, the second son of Queen Elizabeth II, in the United States for sexual assault.

In order to preserve the royal family, the Queen, a few days ago, deprived her son Andrew of any official role and stripped him of his military titles, while voices were rising to demand that he include the expenses of his personal security.

"Britain will always be Prince Harry's home

and a country where he wants his wife and children to be safe," Prince Harry's representative said in a statement to the PA news agency.

She has yet to meet seven-month-old Lilibet (the title of Queen Elizabeth during her childhood), after her grandfather Prince Charles and mother Elizabeth II.

Prince Harry's last visit to Britain dates back to last summer when, on July 1, he participated in the unveiling of a statue of his mother, Diana, who died in Paris in 1997 in a car accident after being chased by celebrity snipers.

A government spokesman said the system relating to the protection of personalities was "accurate and consistent", without elaborating on these measures or the judicial process that Harry launched.

## Taliban fighters pepper spray women protesters calling for rights

**Taliban forces on fired pepper spray at a group of women protesters in Afghanistan's capital demanding rights to work and education, three demonstrators told AFP.**

Since seizing control of the country by force in August, the Taliban authorities have imposed creeping restrictions on Afghans, especially on women.

Around 20 women gathered in front of Kabul University, chanting "equality and justice" and carried banners that read "Women's rights, human rights", an AFP correspondent reported.

The protest however was later dispersed by the Taliban fighters who arrived at the scene in sev-

eral vehicles, three women protesters told AFP.

"When we were near Kabul University three Taliban vehicles came, and fighters from one of the vehicles used pepper spray on us," said a protester, who asked not to be named for security reasons.

"My right eye started to burn. I told one of them 'shame on you', and then he pointed his gun at me."

Two other protesters said that one of the

women had to be taken to hospital after the spray caused an allergic reaction to her eyes and face.

An AFP correspondent saw a fighter confiscate a mobile phone of a man who was filming the demonstration.

The hardline group have banned unsanctioned protests and frequently intervened to forcefully break up rallies demanding rights for women.

The Taliban authorities have blocked women public sector employees from returning to work, many secondary schools have still not reopened for girls, and public universities are shut.

Long distance trips for women who are not accompanied by a close male relative have been banned.

The authorities have also issued guidelines that prevent television channels from broadcasting serials featuring women actors.

Meanwhile, many women are living in hiding, fearful of a regime notorious for human rights abuses during their first stint in power between 1996-2001, before being ousted by a US-led invasion.



# ترقبونا كل أحد

من الساعة 10 صباحاً إلى 1 ظهراً  
من كل أسبوع



Yemen American Radio ( صوت عرب امريكا )

على محطة WNZK 690 / 680 AM

313 - 409 - 9541  
( Text Message )

لإعلاناتكم تواصلوا معنا

# 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



Real Estate One



# 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

سمانة عربية  
بأنواعها

# أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

بإدارة الحاج / محمد عثمان

Mohamed Osman

**313-584-5849**

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126



## ارتفاع معدل التضخم السنوي في السعودية 1.2% خلال ديسمبر 2021

أظهرت بيانات الهيئة العامة للإحصاء في السعودية، مؤخراً، ارتفاع مؤشر الرقم القياسي لأسعار المستهلك (معدل التضخم) لشهر ديسمبر 2021 بنسبة 1.2% مقارنة بنظيره من العام الماضي، وهو أعلى من شهر نوفمبر 2021، عندما كان 1.1%.

وقالت الهيئة في تقرير لها، إن هذا الارتفاع يعود إلى ارتفاع أسعار النقل بنسبة 7.2%، وأسعار الأغذية والمشروبات بنسبة 1.1%.

وارتفع قسم النقل متأثراً بارتفاع أسعار البنزين بنسبة 50%، وكان لارتفاع هذا القسم تأثير كبير في ارتفاع التضخم السنوي نظراً لوزنه في المؤشر.

وجاء ارتفاع قسم الأغذية والمشروبات متأثراً بارتفاع أسعار الأغذية بنسبة 1.2%، والتي تأثرت بارتفاع أسعار الخضروات بنسبة 6.3% في ديسمبر 2021.

وسجل مؤشر أسعار المستهلك لشهر ديسمبر 2021 استقراراً نسبياً مقارنة بشهر نوفمبر 2021 حيث انخفض 0.1%.



## نادي باريس يوافق على تمديد تعليق ديون اليمن.. كم تبلغ قيمتها؟

أعلن نادي باريس للمقرضين الدوليين، موافقته على تمديد تعليق ديون اليمن، وهي خطوة متكررة من جانب النادي مع المقرضين المتعثرين.

وأشار النادي إلى ضرورة التزام اليمن أيضاً بالسعي للحصول من جميع دائنيه الرسميين الآخرين على معاملة لخدمة الدين تتماشى مع جدول الشروط المتفق عليه وملحقه.

### كم تبلغ ديون اليمن لنادي باريس؟

وفقاً لأحدث البيانات المنشورة على منصة نادي باريس، فإن ديون اليمن لدى النادي وصلت إلى 1.683 مليار دولار بحلول نهاية ديسمبر/ كانون الأول من عام 2020. ويعد الرقم زهيدا مقارنة بديون دول أخرى.

وحسب المنصة، فإن أعضاء نادي باريس الذين يشاركون في إعادة تنظيم ديون الجمهورية اليمنية هم حكومات بلجيكا، الدنمارك، فرنسا، ألمانيا، إيطاليا، اليابان، هولندا، جمهورية كوريا، الاتحاد الروسي، إسبانيا، جمهورية كوريا، المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية.

### ما هو نادي باريس؟

تأسس نادي باريس في عام 1956. وهو مجموعة غير رسمية من الدائنين الرسميين يتمثل دوره في إيجاد حلول منسقة ومستدامة لصعوبات الدفع التي تواجهها البلدان المقترضة.

ويضم نادي باريس حالياً 22 عضواً دائماً مانحاً للقروض، ويمكن للدول الدائنة الأخرى المشاركة في اجتماعات التفاوض على أساس كل حالة على حدة بشرط استيفاء شروط معينة.

ويمكن دعوة ممثلي المؤسسات المالية الدولية أو البلدان الأخرى لحضور اجتماعات النادي بصفة مراقب. وتنقسم ديون نادي باريس إلى مساعدات تمويلية رسمية، وديون غير تمويلية.

## الاقتصاد البريطاني ينمو 0.9% في نوفمبر.. عوض خسائر كورونا

من المتوقع بين يوليو وسبتمبر، قبل تفشي المتحور أوميكرون الذي يشكل تهديداً إضافياً للتعافي هذا العام.

وزاد الناتج المحلي الإجمالي لخامس أكبر اقتصاد عالمي 1.1% في الربع الثالث من العام، وهو ما يقل عن تقديرات أولية بنمو بواقع 1.3%، بفعل تأثير مشاكل سلاسل الإمداد العالمية على شركات الصناعات التحويلية والبناء.

وقال مكتب الإحصاءات الوطني إن هذا أقل من معدل نمو بلغ 5.4% في الربع الثاني من العام، كان قد واكب رفع الكثير من إجراءات الإغلاق المرتبطة بالجائحة.

حقق الاقتصاد البريطاني نمواً بنسبة 0.9% في نوفمبر مقارنة بشهر أكتوبر، ليعوض بذلك كامل الخسائر التي مني بها خلال جائحة كورونا، ويتجاوز حجمه ما قبل الجائحة.

وصعد حجم الاقتصاد بنسبة 0.7% فوق المستوى الذي كان عليه في فبراير 2020 قبيل اشتداد أزمة كورونا.

وكانت التقديرات تشير إلى أن إغلاقات الحكومة البريطانية بسبب تفشي متحور أوميكرون، والابتعاد عن قطاع الضيافة سيكون له أثر سلبي على الأداء الاقتصادي في الربع الرابع من 2021. ونما الاقتصاد البريطاني على نحو أبطأ





## الحكومة الأميركية تسجل أصغر عجز بالميزانية في عامين مع انتعاش التوظيف

الذي بدأ في أول أكتوبر/تشرين الأول، هبط العجز الاتحادي 34 بالمئة مقارنة بالفترة نفسها في العام السابق إلى 378 مليار دولار مع صعود الإيرادات 31%، إلى مستوى قياسي بلغ 1.052 تريليون دولار وارتفاع المصروفات 4%، إلى مستوى قياسي عند 1.430 تريليون دولار.

وقفزت الإيرادات في ديسمبر كانون الأول/أول 41 بالمئة إلى مستوى قياسي شهري بلغ 487 مليار دولار، في حين زادت المصروفات 4%، إلى مستوى قياسي عند 508 مليارات دولار. وعلى مدار الأشهر الثلاثة الأولى من العام المالي 2022،

التوظيف. والعجز المسجل الشهر الماضي منخفض بنسبة 85% عن العجز قبل عام الذي بلغ 144 مليار دولار، والأصغر منذ ديسمبر/كانون الأول 2019 عندما بلغ 13 مليار دولار، قبل أن تدفع جائحة كوفيد-19 الاقتصاد العالمي إلى الركود.

رويتز

قالت وزارة الخزانة، إن الحكومة الأميركية سجلت عجزاً في الميزانية بلغ 21 مليار دولار لشهر ديسمبر/كانون الأول 2021، وهو أصغر عجز شهري في حوالي عامين، بفعل قفزة في إيرادات ضرائب الدخل للأفراد مع انتعاش

## The German economy in 2021: 4.3% budget deficit... and a return to growth after the Corona downturn

**T**he Federal Statistics Office in Germany announced, that the deficit in the German state budget amounted to 4.3 percent of the gross domestic product last year.

While the German economy resumed growth last year after the downturn linked to the Corona pandemic crisis in 2020.

The German Federal Statistical Office announced, in Wiesbaden, based on preliminary data, that the country's gross domestic product rose last year by 2.7 percent compared to 2020.

Despite this, growth came less than what had been hoped for for a long time, and it has not yet reached the pre-crisis level in most economic sectors.

The German economy contracted in 2020 by 4.6 percent due to the pandemic.

Supply bottlenecks and shortages of raw materials

for manufacturing weakened the recovery, which was halted at the end of the year due to the fourth wave of Corona and the re-tightening of pandemic containment measures. According to a preliminary estimate by the Federal Statistical Office, economic output shrank in the last quarter of 2021 compared to the previous quarter.

According to preliminary estimates made by the Statistics Office, the German state spent much more money than it earned in the second year of the pandemic, as the total budget deficit at the federal, state, local and social security levels amounted to 4.3 percent of GDP in 2021. The value of the deficit is estimated at 153.86 billion euros.

In absolute numbers, this was the second-highest state budget deficit since the country's reunification. In 2020, Germany recorded a budget deficit of 4.3 percent, which is its first budget deficit since 2011.

d b a





## Saudi Arabia: 28% increase in the sorting of new real estate spaces in 2021

The areas of sorted real estate units in Saudi Arabia recorded in the last year 2021 as part of the sorting program of real estate units, an increase of 28% compared to the sorted spaces in the year 2020, with an estimated increase of over 2 million square meters, in how much the number of units sorted in the last year has reached almost 50 thousand real estate units with a total area of over 10 million square meters.

This is part of efforts to regulate the real estate sector, improve transparency, preserve owners' rights within joint property complexes and ensure the equitable distribution of the benefits of joint structures, with the aim of increasing the proportion of Saudi families. which they own 70% by 2030. To achieve the objectives of the Housing Program, one of the Kingdom's Vision 2030 programs.

The program explained, in a press release, which last year 2021 saw the addition of a series of additional services and features within the "Unit Sorting" platform, in particular: (separate service, sorting certificate, rearrangement and technical integration with the Malak platform), with the aim of strengthening the regulation of the residential real estate market and raising the quality of the services provided.

The "sorting of real estate units" aims to identify all information relating to the unit and its share of land within the joint properties of the property and the rights of users, to facilitate and speed up the procedures necessary for issuing the title ownership, standardize and organize procedures within a unified electronic platform to preserve the rights of all beneficiaries within joint real estate projects and reduce the time period for completion Screening process and increase the efficiency of procedures .



## أسعار العقارات السكنية في بريطانيا تسجل أكبر ارتفاع في 15 عامًا

يرتفع في الأشهر الأخيرة». وتوقع المصرف أن يهدأ ارتفاع أسعار العقارات العام المقبل نتيجة لانتهاء الإعفاء الضريبي على المعاملات العقارية وأيضاً للتفشي المتزايد للوباء.

وقال غاردنر: «قد يعزز متحور أوميكرون التباطؤ (في ارتفاع الأسعار) إذا ساهم في إضعاف سوق العمل»، لا سيما أن «ارتفاع أسعار المساكن تخطى كثيراً ارتفاع المداخيل في الأشهر الـ18 الأخيرة».

وأضاف مصرف «نيشن وايد» أن «قوة السوق كانت مفاجئة خلال عام 2021 وقد تكون كذلك أيضاً العام المقبل»، خصوصاً إذا «استمرت التغييرات في أولويات المشترين المرتبطة بالوباء في دعم النشاط وزيادة الأسعار».

وأشارت البيانات إلى أن الزيادة السنوية وصلت إلى 10.4%، أما الانتعاش الأكبر في السوق فتم تسجيله خلال الشهر الأخير من العام. ولاحظ مكتب الإحصاء الوطني البريطاني في أحدث الأرقام التي نشرها في منتصف ديسمبر، ارتفاعاً بنسبة 10.2% في أسعار العقارات السكنية خلال الأشهر الـ12 الأخيرة التي سبقت نهاية أكتوبر.

وبقي عدد العقارات السكنية المتاحة في السوق منخفضاً جداً طيلة العام، ما أدى إلى استمرار ارتفاع الأسعار، بحسب «نيشن وايد».

قال كبير الاقتصاديين في «نيشن وايد» روبرت غاردنر، إن الأسعار حالياً أعلى بـ16% مما كانت عليه مطلع عام 2020، أي قبل بدء الجائحة، وإنه رغم انتهاء الإعفاء الضريبي «ظل الطلب

ارتفعت أسعار المنازل في بريطانيا خلال عام 2021 بأكثر من 10%، مسجلة بذلك أكبر مكاسب لها منذ 15 عاماً، ليصل متوسط سعر الوحدة السكنية إلى 254 ألفاً و822 جنيهًا إسترلينياً (أكثر من 300 ألف يورو)، بحسب أرقام صادرة عن مصرف «نيشن وايد» الذي يُعتبر أحد أكبر اللاعبين في سوق الرهن العقاري بالبلاد. وارتفعت أسعار العقارات منذ مطلع العام بسبب جائحة كورونا التي حثت الكثير من سكان المدن على البحث عن مساحات أكبر، فيما أوقفت الحكومة فرض ضريبة على المعاملات العقارية من أجل إنعاش السوق، وهو الإعفاء الضريبي الذي انتهى في شهر سبتمبر الماضي. بحسب البيانات التي نشرها مصرف «نيشن وايد»، فإن ارتفاع أسعار المساكن هذا العام «كان الأقوى منذ عام 2006».

## توقعات بمزيد من الارتفاع في أسعار العقارات في أميركا خلال 2022

المطلوب بداية.

وبحسب الوكيل فإن أحد الأشخاص اشترى منزلاً فحماً مطلاً على البحيرة مقابل 6 ملايين دولار في 2020، عُرض عليه 9 ملايين دولار بعد بضعة أشهر ثم باعه بـ11 مليون دولار بعد ذلك!

بدأ العام 2021 بأدنى معدلات فائدة على الإطلاق، وبمتوسط أسعار فائدة ثابتة لمدة 30 عاماً عند 2.65%. لكنها لم تدم طويلاً، فبحلول أبريل بدأت بالارتفاع، ووصلت الفائدة إلى 3.05% الأسبوع الماضي. ويتوقع الخبراء ارتفاع أسعار الفائدة في العام الجديد.

توقعت مجموعة تضم 20 من كبار خبراء الاقتصاد والإسكان الذين جمعتهم الرابطة الوطنية للوسطاء العقاريين، أن يرتفع متوسط أسعار المساكن بنسبة 5.7% في 2022 بأميركا. وقالوا إنهم يتوقعون عودة سوق الإسكان والاقتصاد إلى مستويات معقولة أكثر حيث يحاول بنك الاحتياطي الفيدرالي السيطرة على التضخم.



شهدت السوق العقارية في الولايات المتحدة عاماً حافلاً للغاية، إذ وصلت مبيعات المنازل إلى أعلى مستوى لها منذ 15 عاماً، وتم بيع نحو ستة ملايين منزل في عام 2021.

كما شهد متوسط أسعار المنازل ارتفاعاً بنسبة 20% خلال الربع الثالث من 2021 مقارنة بنفس الفترة من عام 2020، وهي أكبر زيادة سنوية في أسعار المنازل وفقاً لوكالة تمويل الإسكان الفيدرالية.

وفي بعض المناطق المرغوبة، كانت الزيادة في الأسعار ضعف ذلك. حتى منازل مدمرة أو محترقة، بيعت بسرعة وبأسعار أعلى بكثير من السعر المطلوب، وغالباً ما تقدم البائعون بالعديد من العطاءات المتنافسة وعروض نقدية بالكامل.

وصف أحد الوكلاء العقاريين في أوستن سنة 2021 بـ«سنة جنونية». وفي يناير مثلاً طرح منزل صغير شيد قبل خمس سنوات في السوق بسعر 425 ألف دولار، وهو أعلى من أسعار عقارات مماثلة، وانهار عليه أكثر من 40 عرضاً بالشراء ثم تم بيع المنزل مقابل 545000 دولار، بزيادة قدرها 30% عن السعر



**PURE HANDS**  
Yemen Relief

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

**DONATE NOW**

[www.purehands.org](http://www.purehands.org)

[info@purehands.org](mailto:info@purehands.org)



1-800-425-1647



@PUREHANDS2

## تل أبيب تبحث تنامي الغضب الأمريكي بسبب علاقاتها مع الصين

عدنان أبو عامر

ما زال التعاون الإسرائيلي مع الصين يمثل تحدياً جدياً أمام العلاقات الإسرائيلية الأمريكية، حيث تبدي إدارة الرئيس جو بايدن رفضاً واضحاً لأي تقارب بين تل أبيب وبكين، خشية أن يكون ذلك على حساب مصالحها في المنطقة وحول العالم، ما جعل هذه المسألة تتصدر أجندة لقاءات المسؤولين الأمريكيين والإسرائيليين خلال الآونة الأخيرة.

محافل سياسية إسرائيلية كشفت في تقرير نشرته صحيفة «يديعوت أحرونوت»، أن «المواجهة بين الولايات المتحدة والصين، تضع تل أبيب في معضلة استراتيجية صعبة، دفعت بها لأن تكون مطروحة أمام مناقشة وزارة إسرائيلية موسعة، لأن المعضلة الإسرائيلية تتمثل في الوقوف إلى جانب أكبر حليف لها، وهو الولايات المتحدة، أو البقاء تحت الرادار، حتى لا تضر بأعمالها التجارية مع الصين، التي تعد ثالث أكبر شريك تجاري لها».

وأضافت أن «شركات البنية التحتية الصينية ما زالت تقدم عطاءات لما تطرحه الوزارات الإسرائيلية والمؤسسات الحكومية من مناقصات تجارية واقتصادية، ما يثير استياء الدبلوماسيين الأمريكيين، ويدفعهم إلى تحذير نظرائهم الإسرائيليين من أن ذلك قد يضر بالعلاقات مع الولايات المتحدة، ولذلك فقد طلبت الأخيرة من إسرائيل في عدة مناسبات منع مشاركة الصين في مناقصات البنية التحتية، على خلفية الحرب الاقتصادية بين القوتين».

اللافت أنه رغم الغضب الأمريكي، فإن تل أبيب تواصل في الوقت الحالي بث الأعمال كالمعتاد مع الصين، رغم أن جميع المشاركين في العلاقات الإسرائيلية الصينية يدركون أن الوضع الحالي ليس معتاداً، مع العلم أن وزير الخارجية يائير لابيد التقى قبل أيام قليلة مع وزير العلوم الصيني، تحضيراً لانعقاد مؤتمر الابتكار الإسرائيلي الصيني الذي سيحدث قريباً، وفي تشرين الثاني/نوفمبر تحدث الرئيس يتسحاق هرتسوغ مع نظيره الصيني، وأعلن الاثنان عزمهما على تعزيز المشاريع المشتركة بين البلدين.

مصادر إسرائيلية مطلعة تؤكد أنها لن تتشاجر مع الأمريكيين في نهاية المطاف بسبب الصينيين، لأنها لا تتردد في معرفة من هو حليفها الحقيقي، لأن التقييم السلبى الأمريكي تجاه تزايد النفوذ الصيني في إسرائيل يؤثر على علاقة الأخيرة بالولايات المتحدة، لا سيما في عهدي إدارتي ترامب وبايدن، اللذين اتخذوا سياسات متطرفة ضد بكين، بسبب حروب التجارة بينهما والتوتر في بحر الصين.

الأهم من ذلك، أن تل أبيب لديها حساسية من العلاقات مع الدول العظمى، حيث يربطها بالولايات المتحدة تحالف غير مسبوق، ولا يوجد لها بديل، وفي الوقت ذاته تربطها بالصين شراكة اقتصادية متصاعدة، كما أن المشكلة الماثلة أمام تل أبيب هي أن هاتين القوتين العظميين تخوضان حرباً تجارية، سواء بسبب خلافهما على القواعد العامة للسوق العالمي، أو على صعيد تنامي التأثير والنفوذ الصيني في العالم، ما قد يمنحها تفوقاً استراتيجياً، لا ترضى عنه الولايات المتحدة.

على سبيل المثال، تعتقد المنظومة الأمنية والعسكرية الأمريكية أن تزايد السيطرة الصينية على

ميناء حيفا، يعني أن الأسطول السادس الأمريكي لن يستطع أن يشعر بعد اليوم بأن هذا الميناء خاصته، وفي ظل أن الأمريكان يوجهون جل قدراتهم وإمكاناتهم نحو بحر الصين الجنوبي والخليج العربي على حساب شرق البحر المتوسط، فإن هذا يتطلب من تل أبيب أن تبقي على نفسها قاعدة استراتيجية له، ما يدفع الأمريكيين للقول إن تل أبيب أصيبت بالجنون حين منحت الصين مفاتيح ميناء حيفا.



## التخبط والإرباك يكتنفان السياسة الخارجية الألمانية وسط خلافات بين شولتز وحزب الخضر

برلين.. شادي عاكوم

ويؤيد المستشار موقفاً أكثر دبلوماسية وحذراً تجاه موسكو مع اتخاذ وزيرة الخارجية موقفاً أكثر تشدداً في ما يخص مشروع «نورد ستريم 2» الذي ينتظر تصاريح التشغيل، والتي تؤكد أن دوره جيوسياسي ويضعف أوكرانيا استراتيجياً، فيما يجد فيه شولتز مشروعاً للقطاع الخاص ويجب أن يخضع فقط لعملية مراجعة قانونية.

وأشارت صحيفة «بيبلد» إلى أن المستشار يريد جعل العلاقة مع بوتين أولوية قصوى، كما كان الحال مع المستشار السابقة أنجيلا ميركل، ويخطط لبدء جديدة في العلاقات مع روسيا، في وقت يسير الخضر والليبرالي الحر في ما يخص الصراع في أوكرانيا بوتيرة أكثر صرامة مع روسيا. أمام ذلك، ذكرت «شبكة التحرير الألمانية»، أن بوتين لا يمكن أن يتعامل على محمل الجد مع شولتز، إذا لم يوافق حزبان من أصل ثلاثة من الائتلاف الحاكم في برلين على بداية جديدة مع موسكو.

وذكرت الشبكة أنه «قبل أن تتمكن أي دولة من تمثيل مصالحها خارجياً، يجب أن تحدد لنفسها ما الذي تريده بالفعل، وفي حالة ألمانيا، فإن المطلوب الإجابة على عدة تساؤلات من بينها: هل نحن مستعدون لتزويد أوكرانيا بأنظمة دفاع عسكرية في حال وقوع هجوم روسي على كييف؟ وهل سترفض مشروع الغاز عبر بحر البلطيق؟».

وأمام المنافسة بين المستشارية ووزارة الخارجية بقيادة السياسية عن الخضر باربوك التي تفتقر إلى الخبرة وتريد اعتماد أسلوب ولهجات جديدة، اعتبر موقع «نويه تسوريشر تسايتونج»، أنه «من غير المرجح أن يقرر صفوف حزب الخضر السياسة الخارجية، لا سيما وأن المستشار يتمتع بصلاحيات

بعد انقضاء قرابة خمسة أسابيع على تشكيل ائتلاف «إشارات المرور» الحكومي الألماني، والذي يضم أحزاب الاشتراكي الديمقراطي والخضر والليبرالي، يبدو أن الإرباك بدأ يحيط بالتحالف الحاكم مع ظهور خلافات بين المستشار الاشتراكي أولاف شولتز وحزب الخضر.

وتتركز خلافات شولتز وحزب الخضر حول التعاطي مع قضايا السياسة الخارجية، وبالأخص مع روسيا والصراع في شرق أوكرانيا، علاوة على تشغيل خط أنابيب الغاز «نورد ستريم 2» الذي يتوجس منه العديد من الدول الأوروبية وينظر إليه الاشتراكي بإيجابية.

يأتي ذلك في وقت يدور الحديث عن وجود نية لعقد لقاء قريب بين شولتز والرئيس الروسي فلاديمير بوتين، وعدم استبعاد النكسات داخل الحكومة الفيدرالية الجديدة. ولم تنف وزيرة الخارجية المنتهية إلى الخضر أنالينا باربوك، أخيراً أن المواقف المختلفة بشأن قضايا معينة والتي تشكل جوهر السياسة يمكن أن تكون ميزة في الدبلوماسية».

وبحسب باربوك، فإن السمة الأساسية للسياسة الخارجية هي الحفاظ على حوار مستمر ينطبق على الصعيدين الداخلي والخارجي. ومن المعلوم أن المادة 65 من الدستور نصت على أن المستشار هو من يحدد السياسة العامة للحكومة ويتحمل مسؤولية سياستها، ويدير كل وزير اتحادي مهام وزارته ضمن إطار السياسة العامة للحكومة باستقلالية وبمسؤولية منه.

إصدار المبادئ التوجيهية وتنفيذها».

وتريد باربوك التدخل والمخاطبة في السياسة الخارجية لألمانيا، ومستعدة مع حزبها لقبول خسائر اقتصادية، سواء كان ذلك بالتخلي عن الغاز الروسي أو عن طريق حظر استيراد البضائع الصينية التي تنتج من خلال العمل القسري.

وفي خضم ذلك، يرى الاتحاد المسيحي، والذي يضم المسيحي الديمقراطي والاجتماعي المسيحي بعض «الشقوق» السياسية في برلين، حتى أن زعيم الأخير ماركوس زودر، عبّر عن خشيته من سياسة باربوك الخارجية الساذجة. وانتقد زودر سياسة باربوك بخصوص خط الغاز الجديد وأنه قد لا يتم تشغيله، معرباً عن قلقه من أن يؤدي رحيل ميركل إلى خلق حالة من عدم اليقين في السياسة الخارجية الألمانية.

وكان اتفاق الائتلاف الحكومي، نص على أنه في ما يتعلق بالسياسة الخارجية، فإنه يجب أن تكون موحدة وأنه ينبغي تطوير استراتيجيات مشتركة بين مختلف الإدارات والوزارات، ما من شأنه أن يخدم زيادة فعالية وصلابة وعمل ألمانيا على المستوى الدولي، وشدد على أهمية العلاقة الجوهرية المستقرة مع روسيا، مع الاستمرار بالسعي لبناء حوار معها.



ووفق بيان مشترك لمصر وتركيا عقب الجولة الثانية، «اتفق الطرفان على مواصلة تلك المشاورات، والتأكيد على رغبتهما في تحقيق تقدم بالموضوعات محل النقاش، والحاجة لاتخاذ خطوات إضافية لتيسير تطبيع العلاقات بين الجانبين».

من جهتها، رحبت مصر بكثير من الحذر بما تتجه إليه العلاقات بين البلدين، قال وزير خارجيتها سامح شكري، في تشرين الأول / أكتوبر 2020، إن «هناك قدرا من التقدم» في العلاقات مع تركيا، «نأمل البناء عليه»، مضيفا أن الجولة الاستكشافية الثانية مع تركيا تناولت العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية، مشيرا إلى وجود «تقييم» لأمر ثنائية وإقليمية، وأن «الاتصالات لا تزال تسير على نفس الوتيرة لما تم في الجولتين الأولى والثانية».

### لا تنازلت

من جهته، أعرب المحلل السياسي والخبير الاقتصادي التركي يوسف كاتب أوغلو، عن أمله في أن يشهد العام المقبل نهاية ما يسمى الجولات الاستكشافية بين البلدين، قائلا: «هناك حرص واضح لدى أنقرة على إعادة العلاقات إلى مستواها الطبيعي مع جميع دول الجوار، بما فيها مصر، كما حدث مع غيرها، في إطار سياسة تركيا الخارجية التي تسعى إلى صفر خلافات مع دول المنطقة، رغم وجود قضايا عالقة».

وإذا ما كانت تركيا قد تقوم بتقديم تنازلات أكبر لتقريب وجهات النظر مع مصر، أوضح أوغلو في حديثه: «يجب التفريق هنا بين الثوابت والمبادئ التركية العامة التي لا تقبل تركيا التنازل عنها وبين تقريب وجهات النظر، ومنح الطرف الآخر أكبر قدر من الاطمئنان والثقة، فتزكيا لن تقبل التنازل عن ثوابتها من أجل تطبيع العلاقات مع أي طرف، أيا كان؛ لأن عودة العلاقات مكسب للطرفين وليس لطرف دون آخر».

وأكد أن «طبيعة المفاوضات المصري الدخول في التفاصيل، وتحميل بعض الملفات أكثر مما تحتل، في حين تنتهج تركيا نهجا أكثر تساهلا وأرحب صدرا، من خلال التركيز على النقاط والمنافع المشتركة في المرحلة الراهنة، والوصول بالمفاوضات إلى نقاط ارتكاز قوية بين البلدين يمكن بناء المزيد من الثقة عليها».



## هل يشهد عام 2022 اكتمال المصالحة التركية المصرية؟

البلدين، ووصف أردوغان تلك الخطوة بالتاريخية في آخر حديث له عن طبيعة المصالحة بين أنقرة وأبوظبي.

وتوقع أستاذ العلوم السياسية أن «تشهد جولات المفاوضات الاستكشافية بعض التنازلات من كلا الطرفين؛ من أجل مد جسور المصالحة، وإلا لن يتم تحقيق أي تقدم يذكر في الملف في ظل تمسك كل طرف برأيه وثباته على مواقفه، وهو يتوقف على حنكة المسؤولين هنا وهناك».

### تباطؤ مصري وثقة تركية

في 8 أيلول / سبتمبر 2020، قالت وزارة الخارجية التركية، إن الجولة الثانية من المشاورات الاستكشافية مع مصر أكدت رغبة البلدين في إحراز تقدم في قضايا محل نقاش، وتطبيع العلاقات، بحسب وكالة الأناضول التركية.

بين البلدين، التي شهدت تطورا ملحوظا، ما يساعد في مساندة إعادة إقامة الدعائم الدبلوماسية والاقتصادية مجددا، وإن لن تكن كسابق عهدها».

وشدد في حديثه أن «مصر شريك تجاري مهم لتركيا، والعكس صحيح، وهذه النقطة يأخذها المعنيون والمسؤولون بعين الاعتبار، ويمكن حصر الملفات الثلاثة في ترسيم الحدود البحرية والوضع في ليبيا ومستقبل جماعة الإخوان المسلمين، وقد شهدنا تحجيم نشاطهم الإعلامي بشكل واضح خلال العام الماضي؛ من أجل إفساح الطريق أمام المفاوضات لجمع المزيد من النقاط».

وأكد عمر أن «أي تطور أو اختراق واحد من هذه الملفات أو بعضها سيفتح الباب على مصراعيه أمام إزلال العقبة أمام الملفات الأخرى العالقة، ولا يمكن تجاهل تطبيع العلاقات بين تركيا والإمارات، التي كانت أبعد ما يكون عن التحقيق في ظل حجم الاتهامات الكبيرة المتبادلة بين

### القاهرة- محمد أحمد

اكتملت دائرة تطبيع دول خليجية مع تركيا بوتيرة متسارعة خلال عام 2020، باستثناء القاهرة التي تختلف حساباتها عن حسابات الآخرين؛ نظرا لطبيعة الملفات الشائكة العالقة بين البلدين، بحسب تصريحات المسؤولين المصريين والأترك. إرهافات المصالحة بين القاهرة وأنقرة، التي بدأت مطلع عام 2020، قطعت شوطا غير كبير، رغم عقد أكثر من جولة «استكشافية» بين الطرفين، لكن يبدو أن وضع العلاقات على مسار التطبيع والوصول إلى المحطة الأخيرة قد يحدث في أي لحظة حال حدوث اختراق كبير في تلك الملفات.

وتطرح تساؤلات بشأن احتمالية أن يشهد العام الذي سينقضي اكتمال المصالحة المصرية - التركية بعد نحو 8 سنوات من القطيعة السياسية والدبلوماسية، وما هي مؤشرات هذه التكهنت باكتمال دائرة التطبيع.

في أحدث تعليق له حول تطور العلاقات بين أنقرة والقاهرة، أكد الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، مطلع كانون الأول / ديسمبر 2020، حرص أنقرة على الارتقاء بالعلاقات مع كل من السعودية ومصر. وفيما يخص العلاقات مع مصر، أوضح أردوغان أنها متواصلة على مستوى الوزراء، ويمكن أن تحدث تطورات مختلفة للغاية بهذا الخصوص أيضا».

### تطورات مفاجئة في أي لحظة

في تقديره، يرى الخبير في شؤون الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، خيري عمر، أن «جزءا كبيرا من نظام العلاقات المصرية- التركية يعمل بكفاءة، ولم يتأثر بتوتر العلاقات السياسية، وما أعنيه العلاقات التجارية والاقتصادية

## تقرير أممي: 6 ملايين شخص بحاجة إلى مساعدات في إثيوبيا بسبب الجفاف

أ ف ب

يحتاج أكثر من ستة ملايين شخص يعيشون في مناطق متضررة من الجفاف في إثيوبيا إلى مساعدات «حיוية» في عام 2022، وفق ما أكد تقرير للأمم المتحدة صدر مطلع يناير 2022.

يزيد هذا الجفاف من حدة الأزمة الإنسانية في إثيوبيا، حيث تؤدي الحرب بين القوات الحكومية وتمردي تيغراي، في شمال البلاد، إلى وجود حاجة ماسة لملايين الإثيوبيين لتلقي المساعدات.

قال مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (أوتشا) إن الجفاف في إقليم صومالي وأروميا له «تأثير مدمر على حياة وأنماط حياة المجتمعات الريفية والزراعية الريفية التي تعيش في هذه المنطقة بعد انقطاع الأمطار لثلاثة مواسم متتالية».

وذكر التقرير، لكنه مؤرخ الاثنين أن التقديرات تشير إلى أن أكثر من 6,4 مليون شخص في المناطق المتضررة بحاجة إلى مساعدات غذائية هذا العام.

يعاني حوالي 200 ألف طفل وامرأة حامل أو مرضعة من سوء التغذية المعتدل و 14 ألف طفل من سوء التغذية الحاد، بحسب التقرير.

وحذر برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، نهاية تشرين الثاني/نوفمبر الماضي، من أن الوضع الإنساني تدهور بشكل سريع في شمال البلاد (تيغراي وأمهرة وعفر)، حيث يعاني 9,4 مليون شخص من الجوع بسبب النزاع.

في تيغراي، التي تشهد بحسب الأمم المتحدة حصارا إنسانيا بحكم الأمر الواقع، يعاني مئات الآلاف من الأشخاص من ظروف أشبه بالمجاعة، وفق المنظمة الأممية.



## Pope Francis Calls COVID-19 Vaccination Moral Obligation

**P**ope Francis said getting vaccinated against COVID-19 is a "moral obligation" as part of caring for the health of oneself and others and urged on international efforts to vaccinate the world's population.

In a speech to diplomats assigned to the Vatican, the pope said the COVID-19 pandemic continues to cause social isolation and to take lives but noted effective vaccinations have effectively lowered the risks from the disease. He said it was important to vaccinate the general population as much as possible, calling for a broad commitment on the personal, political, and international levels.

The pope said everyone has a responsibility to care for their health and the health around us.

"This translates into respect for the health of those around us. Health care is a moral obligation," he said

Monday.

However, Francis said he recognized the "ideological divides" that exist in the world today, bolstered by "baseless information or poorly documented facts." He said such ideological statements severe "the bond of human reason with the objective reality of things."

"Vaccines are not a magical means of healing, yet surely they represent, in addition to other treatments that need to be developed, the most reasonable solution for the prevention of the disease," he said.

Pope Francis urged a comprehensive commitment by the international community to ensure the "entire world population can have equal access to essential medical care and vaccines," and called for all states to work through the World Health Organization to support universal access to diagnostic tools, vaccines and drug treatments.

## برلماني إيراني: نقرب من استئناف العلاقات مع السعودية

كشف البرلمان الإيراني، جليل رحيمي جهنا أبادي، أن بلاده تقترب من استئناف العلاقات الدبلوماسية مع السعودية.

وقال أبادي، في تغريدة عبر حسابه الرسمي على تويتر إن «إيران والسعودية تستعدان لإعادة فتح السفارات بين البلدين، كونها تحمل تداعيات مهمة للحد من التوترات الإقليمية وزيادة التماسك العالمي».

من جانبه قال الخبير السياسي السعودي، مبارك آل عاتي، في تصريحات نقلتها قناة «الحر» الأمريكية إن «السعودية تواصل إطلاق إشارات الاعتدال تجاه إيران وأنها دوماً ترغب في إجراء محادثات أكثر موضوعية».

وأشار آل عاتي إلى أن «ما تحقق حتى الآن، هو التفاهم حول عودة ممثلي إيران لمنظمة التعاون الإسلامي، أما قضية فتح سفارات البلدين فهي ما تزال غير متفق عليها، إذ تؤكد الرياض أن هناك خطوات يتوجب تحقيقها قبل عودة العلاقات الدبلوماسية، أولها الاعتذار الإيراني عن الاعتداء على السفارة السعودية في طهران والقنصلية في مشهد».

وأضاف أن إيران «تصر على أن المشاورات يجب أن تقتصر على علاقات ثنائية بحتة مثل شؤون الحج والعمرة والتعامل الثنائي، فيما تؤكد الرياض أن على طهران التخلي عن أعمالها المزعزعة لاستقرار الدول، وأن تكف عن التدخل في الدول العربية، ورفع يدها عن اليمن تحديداً ثم بحث بقية القضايا». وكان وزير الخارجية الإيراني، حسين أمير عبد اللهيان، قد كشف في وقت سابق عن استعداد بلاده لإعادة العلاقات الدبلوماسية مع السعودية إذا رغبت الرياض في ذلك، مشدداً على أن «طهران تؤمن بحوار إقليمي واسع، يشمل دولا وصفها بالمهمة، مثل السعودية وتركيا ومصر».

وقال عبد اللهيان، في تصريحات لقناة «الجزيرة» القطرية، إن حوار بلاده مع السعودية إيجابي وبناء، وإن طهران على استعداد لإعادة العلاقات مع المملكة في أي وقت، وأضاف:

«خلال أيام سيعود ممثلونا لمنظمة التعاون الإسلامي بجدة، وهذه خطوة إيجابية». من جانبه، قال وزير الخارجية السعودي، فيصل بن فرحان، إن أيادي العرب ممدودة إلى إيران، بشرط تجاوبها مع الهموم العربية المتعلقة بـ«أمن واستقرار المنطقة».

وتشهد العلاقات الإيرانية السعودية تطوراً في الآونة الأخيرة، تمثل بعدد من اللقاءات الإيرانية -السعودية، كذلك استأنفت إيران

صداقتها إلى السعودية، واعتبرت أن هذه الخطوة هي ثمرة المباحثات وقطعت الرياض علاقاتها الدبلوماسية مع طهران، بعد اقتحام مقر بعثاتها الدبلوماسية في إيران في 2016، بعد إعدام رجل الدين الشيعي السعودي نمر النمر.



## بريطانيا تعلن دعمها مبادرة الأمم المتحدة لحل أزمة السودان

أعلنت بريطانيا، دعمها لمبادرة بعثة الأمم المتحدة المتكاملة في السودان «يونتاميس»، لإجراء مشاورات بين أطراف الأزمة السياسية بالبلاد.

جاء ذلك على لسان السفير البريطاني لدى الخرطوم، جايلز ليفر، خلال لقائه مع عضو مجلس السيادة السوداني الطاهر حجر، بالعاصمة السودانية، بحسب بيان صادر عن إعلام المجلس.

وذكر البيان، أن «اللقاء بحث الأوضاع السياسية، والجهود المبذولة لتجاوز التطورات التي تشهدها البلاد».

وأعرب الدبلوماسي البريطاني، عن دعم بلاده «المرحلة الانتقالية في السودان، تحقيقاً للتوافق بين مكوناته السياسية»، وفق المصدر ذاته.

من جانبه، اعتبر المسؤول السوداني، أن

«المبادرة الأممية خطوة في الاتجاه الصحيح لمعالجة الوضع السياسي الراهن في البلاد».

وأعلنت «يونتاميس»، بدء مشاورات «أولية» منفردة مع كافة الأطراف السودانية بهدف حل الأزمة السياسية في البلاد، في ظل استمرار الاحتجاجات المطالبة بـ«الحكم المدني».

في السياق، أفاد السفير الإيطالي لدى الخرطوم، جينالويجي فالسو، بدعم روما لحكومة الفترة الانتقالية في السودان، بحسب بيان لإعلام مجلس السيادة.

وقال فالسو خلال لقائه في الخرطوم، مع عضو مجلس السيادة أبو القاسم محمد أحمد برطم، إن بلاده تواصل «دعمها ومساندتها لحكومة الفترة الانتقالية لإنجاح عملية التحول الديمقراطي بالسودان».

ومنذ 25 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، يشهد

السودان احتجاجات، رداً على إجراءات «استثنائية» اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان، أبرزها فرض حالة الطوارئ وحل مجلسي السيادة والوزراء الانتقاليين، وهو ما تعتبره قوى سياسية «انقلاباً عسكرياً»، في مقابل نفي الجيش.

ووقع البرهان ورئيس مجلس الوزراء عبد الله حمدوك، في 21 نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، اتفاقاً سياسياً تضمن عودة الأخير إلى منصبه بعد عزله، وتشكيل حكومة كفاءات، وإطلاق سراح المعتقلين السياسيين.

لكن في 2 يناير/ كانون الثاني الجاري، استقال حمدوك من منصبه، في ظل احتجاجات رافضة لاتفاقه مع البرهان ومطالبته بـ«حكم مدني كامل»، لاسيما مع سقوط 64 قتيلاً خلال المظاهرات منذ أكتوبر الماضي، وفق «لجنة أطباء السودان» (غير حكومية).

## Stoltenberg invites Russia, NATO allies to new Ukraine talks

**N**ATO chief Jens Stoltenberg said he had invited Russia and allies of the North Atlantic alliance to new talks to ward off a possible Russian attack on Ukraine.

The proposed series of discussions in the NATO-Russia Council would be held "in the near future," he said following talks with German Chancellor Olaf Scholz.

They aim to "address our concerns but also listen to Russia's concerns, and to try to find a way forward to prevent any military attack against Ukraine," he told a news conference in Berlin. The United States and its European

allies held talks with Russia under the auspices of the NATO-Russia Council -- a platform that had not met since 2019.

While underlining significant differences between both sides, Stoltenberg had said then that NATO allies were ready for further discussions, but the Russians were unable to agree on the proposal to meet again.

In Moscow, Russian Foreign Minister Sergei Lavrov said that Russia was waiting for a response from the West on sweeping security demands put at meetings last week before continuing talks over Ukraine. Stoltenberg stressed that the

alliance was ready to listen to Russia's point of view but would not compromise on principles such as NATO's ability to defend its allies.

"We send a very clear message to Russia if they once again decide to use force against Ukraine it will come with a high cost for Russia -- economic, financial, political sanctions. NATO allies also provide support to Ukraine," he said, a message also echoed by Scholz.

With tensions running high, "dialogue is even more important," said the NATO chief, stressing that his side will "make every effort to find a political way forward."



## China's President Xi warns global confrontation could lead to 'catastrophic consequences'

**C**hinese President Xi Jinping has warned that a confrontation between major world powers could only lead to catastrophic consequences and will not solve any problems.

While addressing the virtual Davos World Economic Forum on , the Chinese leader said countries must abandon Cold War mentality and seek peaceful coexistence and win-win outcomes.

President Xi further urged nations to choose dialogue over confrontation, warning against all forms of unilateralism, protectionism as well as hegemony.

"Our world today is far from the tranquil, rhetoric that stokes hatred and prejudice abound," Xi said. "History has proved time and again that confrontation does not solve problems, it only invites catastrophic consequences."

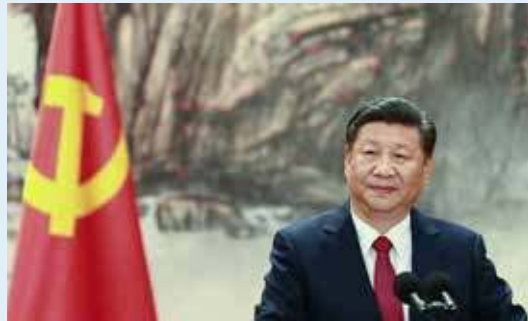
In his speech, Xi also called for greater world cooperation to reach a stable international order and address deepening challenges facing the global economy during the Coronavirus pandemic. "The global industrial supply chains have been disrupted," Xi warned. "Commodity prices continue to rise, energy supply remains tight."

Elsewhere in his remarks, the president also gave sober warnings for the future as relations between major powers plunge.

Relations between the US and China have grown tense in recent years, with the world's two largest economies clashing over a range of issues, including trade, Chinese Taipei (Taiwan), Hong Kong, military activities in the South China Sea as well as the origins of the new coronavirus. The topic of Chinese Taipei was among the issues brought up last year in a virtual meeting between President Xi and his American counterpart, Joe Biden.

American forces have reportedly been secretly training Taiwanese troops for months as friction in relations grows between Beijing and Washington.

Beijing has repeatedly condemned the expanding US ties with Chinese Taipei and its weapons sales to the island territory as violation of China's sovereignty. China has repeatedly warned that the US military presence in the island could spark tensions and drive them to the brink of war.



## انتخيت في عيد ميلادها.. روبرتا ميتسولا رئيساً للبرلمان الأوروبي

أميرة عبدالرحمن

صعدت روبرتا ميتسولا إلى رئاسة البرلمان الأوروبي، متوجة حملة انتخابية قدمت خلالها نفسها كقائدة شابة، ملهمة، ذات خبرة، يمكنها رآب صدق الانقسامات السياسية الداخلية في أوروبا.

وصوت البرلمان الأوروبي لصالح انتخاب النائبة المحافظة رئيسة جديدة له، في اقتراع سري، وذلك بحصولها على أصوات 458 نائباً من إجمالي 616، خلفاً لرئيس البرلمان الراحل ديفيد ساسولي.

أصغر دولة

المفارقة أن روبرتا ميتسولا ولدت في مثل هذا اليوم 18 يناير عام 1979.. وهي سياسية من مالطا، وليست غربية عن أروقة السلطة في الاتحاد الأوروبي، إذ تم انتخابها لأول مرة كعضو في البرلمان الأوروبي عام 2013، ممثلة لدولة مالطا، أصغر دولة في الاتحاد، ثم انتخبت كنائب أول لرئيس البرلمان في نوفمبر 2020.

وذكر موقع «يورونيوز» إن ميتسولا (يمين وسط) فازت بالأغلبية المطلقة، في منافستها التي خاضتها ضمن 4 مرشحين لهذا المنصب، وهم: الإسبانية سيرا ريجو (اليسار المتطرف)، البولندية كوسما زلوتوفسكي (من جماعة المتشككين في الاتحاد الأوروبي) والسويدية أليس باه كونكي (الخضر).

نقطة ضعف

وأضاف تقرير «يورونيوز» أنها اكتسبت مؤخراً مكانة

بارزة من خلال توليها المنصب من ساسولي أثناء غيابه لعدة أسابيع بسبب مرضه، غير أنها تعرضت لانتقادات بسبب آرائها المناهضة للإجهاض، الذي ينتشر على نطاق واسع في بلدها مالطا، ذات الأغلبية الكاثوليكية، وبالتالي آخر دولة في الاتحاد الأوروبي لا يزال الإجهاض فيها غير قانوني بالمرّة.

واعتبر البعض أن آراءها بشأن الإجهاض «نقطة ضعفها»، لكنها استدرت الانتقادات بالتأكيد على أن واجبها «سيكون تمثيل موقف البرلمان»، بما في ذلك الحقوق الجنسية والإنجابية.

وبعد وفاة ساسولي في 11 يناير الجاري، الذي جاءت وفاته قبل أسبوع واحد من انتهاء ولايته، أصبحت ميتسولا رئيساً للبرلمان الأوروبي بالوكالة في ستراسبورغ في انتظار إجراء التصويت الرسمي. وكانت في السابق موظفة حكومية، بنت جل حياتها المهنية السياسية بين جنبات مقر الاتحاد في بروكسل.

وتخصصت ميتسولا، وهي أم له أطفال، أثناء دراستها في القانون والسياسة الأوروبية. وخلال 2012-2013، شغلت منصب مستشارة قانونية للممثلة العليا للاتحاد للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية كاترين أشتون. وأصبحت خلال ذلك واحدة من أكثر نواب البرلمان نفوذاً. وقال موقع «فرانس 24» إنها ثالث امرأة تتولى رئاسة البرلمان الأوروبي، واصفاً إياها بـ«السياسية المعتدلة»، رغم الجدل حول موقفها المناهض من الإجهاض.

أصغر رئيسة

وأضاف أن ميتسولا، التي أتمت 43 عاماً، أصبحت أصغر

رئيسة على الإطلاق تدير المجلس.. ونقل «فرانس 24» عن مانفريد ويبر، رئيس البرلمان في حزب الشعب الأوروبي، قوله عنها قبل التصويت: «أعتقد أن لدينا مرشحاً مقنعاً: شابة، أنثى، من بلد صغير».

كما وصفها في وقت سابق أحد أعضاء البرلمان في حزب الخضر بأنها «معتدلة وجيدة جداً في التواصل» مع المجموعات السياسية، في حين تعتبر هي نفسها «تقدمية مؤيدة لمجتمع الميم»

ومن الممكن أن يساعد صعود ميتسولا إلى منصب، يهيمن عليه عادة مشرعون منحدرين من دول كبرى، في تسليط الضوء على بلدان أوروبية صغيرة غالباً ما يتم تجاهلها.

صفقة

وذكر موقع «بوليتيكو» الإخباري الأمريكي أن عملية الانتخاب جرت بموجب «صفقة»، بعد اتفاق تقاسم السلطة داخل الكتلة الأوروبية، جرى الاثنان بين حزب الشعب الأوروبي الذي تنتمي إليه، والاشتراكيين والديمقراطيين، ثاني أكبر مجموعة في الهيئة التشريعية، والحزب الليبرالي، المجموعة الثالثة في الهيئة.

وأوضح أن الاتفاق تم بعد أن تلقى الاشتراكيون وعوداً بقائمة من المناصب البارزة، مقابل دعم ميتسولا. وعززت الصفقة صعود ميتسولا، مدعومة بتأييد كتلة يمين الوسط الكبيرة والمحافظة في البرلمان، وكذلك تأييد العديد من الوسطيين.

## قطر تؤكد على ضرورة التوصل إلى حل سياسي في سوريا

بدوره، قال رئيس الائتلاف السوري المعارض، إن اللقاء مع وزير الخارجية القطري بحث آخر التطورات السياسية والميدانية، خصوصاً الأوضاع في الشمال السوري.

ويصن بيان «جنيف 1» على حل النزاع عبر مرحلة انتقالية، تقوم على تأسيس هيئة حكم انتقالي بسلطات تنفيذية كاملة، وإجراء حوار وطني، ومراجعة النظام الدستوري والقانوني، ثم إجراء انتخابات حرة ونزيهة لشغل المؤسسات والمناصب الجديدة التي يتم تأسيسها.

ويطالب القرار الأممي 2254 جميع الأطراف بالتوقف الفوري عن شن هجمات ضد أهداف مدنية، وبحث الدول الأعضاء بمجلس الأمن على دعم الجهود المبذولة لتحقيق وقف إطلاق النار.

أكدت وزارة الخارجية القطرية، على ضرورة تحقيق الاستقرار للشعب السوري، والتوصل إلى حل سياسي وفق القرار الأممي 2254.

جاء ذلك في لقاء جمع وزير الخارجية القطري، محمد بن عبد الرحمن آل ثاني، مع رئيس الائتلاف السوري المعارض سالم المسلط، ورئيس هيئة التفاوض السورية أنس العبدية، في العاصمة القطرية الدوحة. وقال وزير الخارجية القطري، في تغريدة عبر حسابه الرسمي في تويتر، إنه أجرى حواراً مثمراً مع رئيس الائتلاف ورئيس هيئة التفاوض في المعارضة السورية، حول آخر مستجدات الأزمة في البلاد.

وأضاف: «تؤكد دولة قطر على أهمية وجود حل سياسي للأزمة السورية، وفقاً لبيان جنيف ١ وقرار مجلس الأمن ٢٢٥٤، وضرورة تحقيق الاستقرار للشعب السوري الشقيق».



## NYT: كيف تسبب ديوكوفيتش في انتقاد رئيس وزراء أستراليا؟

بلال ياسين

قالت صحيفة «نيويورك تايمز» إن إلغاء تأشيرة الدخول إلى أستراليا للاعب التنس الصربي نوفاك ديوكوفيتش، بسبب عدم حصوله على اللقاح المضاد لفيروس كورونا، «بدأ وكأنه تحرك سياسي ناجح». واستعرضت الصحيفة في مقال لرئيس مكتبها في سيدني، داميان كيف، طريقة تعامل السلطات الأسترالية مع قضية اللاعب الصربي، الذي تم منعه من دخول البلاد من قبل رئيس الوزراء سكوت موريسون، على الرغم من وصوله مع إعفاء طبي من تفويض التطعيم في البلاد للزوار الدوليين.

ورأت الصحيفة أن رئيس الوزراء عاد إلى تكتيك تم اختياره جيدا، وهو «إثارة دعم الناخبين من خلال استخدام الإجراءات الصارمة على الحدود». لكن باستعادة لاعب التنس ديوكوفيتش لتأشيرة الدخول بعد جلسة استماع قاسية أمام قاض فيدرالي، فقد بدأ حرص موريسون على تصويره على أنه منتهك متعجرف لمثل أستراليا المتعلقة بالمساواة يبدو وكأنه كان خطأ لم يكن مضطرا لارتكابه.

وأشارت إلى أن قضية ديوكوفيتش، جعلت رئيس الوزراء الآن يواجه خيارا صعبا، إما الإصرار على موقفه، أو الانسحاب والسماح للاعب التنس بمحاولة الفوز بلقبه العاشر في بطولة أستراليا المفتوحة.

ولفتت إلى أن القانون الأسترالي يسمح لوزير الهجرة بترحيل ديوكوفيتش أو أي حامل تأشيرات آخر بسبب أصغر الانتهاكات: خطر طفيف على الصحة العامة، أو بيان غير صحيح على استمارة الهجرة أو خلل ملحوظ في الشخصية.

ورأت «نيويورك تايمز» أن «السماح لديوكوفيتش بالبقاء في البلاد لا يعني فقط قبول هزيمة قانونية لرئيس الوزراء؛ بل إن هذا يعني أيضا تحدي ماضيه وتوجهاته السياسية».

وسلّطت الصحيفة الضوء على قيام موريسون في أثناء شغل منصب وزير الهجرة في عامي 2013 و2014، بحملة قادها الجيش تسمى عملية الحدود السيادية، والتي اتبعت نهج عدم التسامح مطلقا مع أي طالب لجوء يحاول الوصول إلى شواطئ أستراليا عن طريق القوارب.

وتم إرجاع الآلاف أو اعتقالهم، حتى مع استنكار نشطاء حقوق الإنسان لما وصفوه بأنه نهج غير إنساني في التعامل مع الهجرة، ولا يزال العديد من هؤلاء اللاجئين محتجزين في أستراليا في مراكز احتجاز في الخارج، وفق «نيويورك تايمز».

وقالت إيلين بيرسون، مديرة «هيومن رايتس ووتش» في أستراليا، إن «ديوكوفيتش قد سلط بطريق الصدفة ضوءا مطلوبيا بشدة على نظام أستراليا القاسي واللاإنساني للاحتجاز الإلزامي».

وأضافت: «ربما جعل العالم والأستراليين العاديين يتساءلون عن ميل أستراليا للاحتجاز أولا وطرح الأسئلة لاحقا».

وبيّنت الصحيفة أن هذا هو بالضبط الميل الذي أكدته جلسة يوم الاثنين بشأن ديوكوفيتش، حيث قرر القاضي أن اللاعب الرياضي اعتقد أنه فعل كل ما في وسعه للاعتقال للقواعد، كما أنه اتهم المسؤولين الحكوميين بعدم التصرف بشكل عادل ومعقول.

ونبّهت إلى أن قضية ديوكوفيتش، قد تعبر آراء الناخبين بشأن موريسون، إذ قد يعتمد الناخبون على الاتجاه الذي ستذهب فيه القضية بعد ذلك.

وقال شون كيلى، المستشار السابق لحزب العمال ومؤلف سيرة موريسون الجديدة، «اللعبة»، إن رئيس الوزراء كان معتادا على المبالغة في تصوير الأمور التافهة وسلبيا مع تحديات أكبر.

وقدمت حكومة موريسون رسائل متباينة إلى مؤسسة تنس أستراليا حول ما إذا كان يجب التعامل مع إعفاءات التطعيم على مستوى الولاية أو المستوى الفيدرالي، ويبدو أن ديوكوفيتش قد فعل ما في وسعه، باستثناء التطعيم، لمتابعة ذلك.



## الغارديان: هل ستودي فضائح الحفلات برئيس وزراء بريطانيا؟

تحقيق بالفضيحة».

وعندما نشرت الغارديان صورة عن حفلة داوونينغ ستريت في 15 أيار/مايو 2020 بحضور رئيس الوزراء وزوجته، تم توضيح أن المناسبة كانت امتدادا للقاء عمل ولم تكن حفلة. إلا أن الدعوة التي وجهها مارتن رينولدز عبر البريد الإلكتروني بعد خمسة أيام لا تدع مجالا للشك أو تمنح مبررا للتعطيل وتضع مستقبل رئيس الوزراء في خطر. فقد كانت الدعوة وبشكل واضح لحفلة، وخرقت بالتالي قواعد الحظر. وفشل جونسون في إنكار أنه حضرها. ومن غير المعقول أنها نظمت بدون موافقته ضمنا، تكتيكية أو غير ذلك.

وفي الوقت الذي قدم فيه المواطنون تضحيات غير مسبوقه ومنعوا من رؤية أقاربهم الذين كانوا يحتضرون وحضور جنازات أصدقائهم، كان رئيس الوزراء وفريقه يتعاملون مع قواعد الحظر باحتقار. في وقت وجه فيه مايكل إليس الوزير في الحكومة انتقادات للنواب بعد إرساله إليهم للدفاع عن جونسون، وقال إنهم سارعوا في الحكم المتعجل على التحقيق الجاري في «تجمعات» داوونينغ ستريت تحت إشراف الموظفة المدنية سو غري.

وتقول الصحيفة إن ما على ملايين البريطانيين الذين التزموا بقواعد كورونا، وعادة في ظروف حطمت القلوب، إلا الاعتماد على غري لكي تقوم بمهمتها. ولكن شرطة لندن مطالبة بفتح تحقيقها الخاص في هذه القضية والتي فضحت الأمة وورطت الآن رئيس الوزراء وكشفت عن ارتكابه خطأ.

قالت صحيفة «الغارديان» إن على رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون دفع الثمن، مشيرة إلى أن الأدلة التي كشف عنها وأظهرت تنظيم حفلة أخرى، في الوقت الذي حرم فيه جونسون المواطنين البريطانيين من الاجتماع بعائلاتهم تثير أسئلة حول مصيره.

وقالت الصحفية في تقرير لها، إن الحقائق التي لا يمكن لأحد إنكارها تستحق الإعادة والتذكير بها، مشيرة إلى أن أحد موظفي رئاسة الحكومة تساءل إن كانت الأنباء عن تنظيم حفلات صحفية.

ففي أثناء لقاء يومي لتقديم إجازات عن فيروس كورونا في 20 أيار/مايو 2020، أكد وزير الثقافة أوليفر داوون أن قواعد الإغلاق تسمح للعائلة بمقابلة شخص واحد من الخارج. وبعد أقل من ساعة دعا أهم مساعد لرئيس الوزراء حوالي 100 من زملائه إلى حفلة في حديقة داوونينغ ستريت، وبشكل لم يدهج مجالا للشك حول طبيعة الاجتماع، فقد طلب من الموظفين إحضار معهم قناني الخمر المفضلة.

وعلى ما يبدو حضر ما بين 40-30 شخصا وكان نجم الحفل رئيس الوزراء وزوجته كاري. وتعلق الصحيفة: «بعد أشهر من الإنكار والتحايل المخادع حول «فضيحة الحفلة» فإن هذا الدليل الجديد عن الخرق الصارخ للثقة العامة، يأخذ جونسون إلى مستوى فاضح وجديد. ففي كانون الأول/ديسمبر وعندما تم تسريب شريط فيديو وكشف عن المزاح الذي دار بين موظفي مقر الحكومة حول الكيفية التي يجب فيها توضيح حفلة عيد الميلاد، عبر رئيس الوزراء عن الغضب والسخط الزائف وأعلن عن فتح



## Le Monde: A new escalation of repression in Algeria worries opponents and lawyers

**U**nder the headline: "In Algeria ... a spokesman for an opposition party was sentenced to two years in prison," the French newspaper "Le Monde" stopped at the verdict issued in Algeria against Fathi Grass, coordinator of the leftist Social Democratic Movement party, for two years, Against the background of accusations in the forefront of insulting the President of the Republic.

And "Le Monde" considered that the ruling against a legal party coordinator, which was approved by the authorities, represents a new escalation of repression in Algeria, which raises the concern of opponents and lawyers.

Over the past three years, Fethi Gheras has been arrested six times on the sidelines of protests in Algeria.

Le Monde quotes Yassin Taqieh, a leader in the Social Democratic Movement, as saying that "the government, by targeting Fathi Grass, also seeks to prevent any possibility of expressing political and social struggles," stressing that the economic crisis is worsening in the country. Fathi Grass is not the only one, as other activists have been severely condemned.

The Algerian politician adds that "the Social Democratic Movement Party has suffered from repression for years, considering that the behavior of the current authority falls within the direct line of the era of Abdelaziz Bouteflika, when there were numerous arrests and legal measures against the party. This judicial persecution was already manifested in the ban on the party's political activities. The current situation reveals a new calculation of power: the willingness to attack one of the currents that emerged from the movement. Therefore, the other opposition parties are also threatened by the authorities. The application of the – highly restrictive – law that has governed the lives of Algerian political parties for three decades now means that legal political parties are now prohibited from engaging in military and public activity outside the buildings in which they sit.

More than 200 people are currently behind bars in Algeria due to incidents related to the movement, according to the National Committee for the Liberation of Detainees (CNLD).



## صحيفة الغارديان: ما خيارات روسيا العسكرية في أوكرانيا؟

جندي لكل عشرين مواطناً أوكراني، بحيث تكون القوات الروسية قادرة على الاحتفاظ بالمدن الكبرى في أوكرانيا، وهو ما يعني أن ما يزيد على 325 ألف جندي روسي يجب أن ينتشروا في أوكرانيا.

وأشار صباغ إلى أن عدد الجنود في الجيش الأوكراني يبلغ 145 ألف جندي لكن هناك ما يزيد عن 300 ألف شخص من قدامى العسكريين.

وأضاف أن هناك بعض نقاط القوة بالنسبة لروسيا منها القدرة الجوية العالية والقدرات الصاروخية، وهو ما قد يؤثر على المعنويات في الجانب الأوكراني، في بداية اندلاع العمليات العسكرية ويؤدي إلى فرار الملايين بعيداً باتجاه الغرب بدلاً عن المشاركة في الجهد العسكري لصد الهجوم.

هجوم كامل، بحيث تسيطر على الأراضي الأوكرانية بالكامل، فإنها على الأقل بحاجة لمضاعفة هذا العدد من الجنود.

ونقل الكاتب عن فريد كاغان، الباحث في معهد «أمريكان إنتربرايز»، قوله إن «غزواً بهذا الحجم لم يشهده العالم منذ عام 2003، سيحتاج على الأقل ما بين 150 ألفاً إلى 200 ألف جندي».

وتوقع كاغان أن هذا الحشد يمكن أن تنتهي روسيا من جمعه بنهاية الشهر الجاري، مضيفاً أن الأمر المثير للتحدي بالنسبة لبوتين، هو قدرة قواته على مواجهة أي عمليات مسلحة داخل الأراضي الأوكرانية، بعد احتلال العاصمة كييف.

وأضاف في ورقة بحثية كتبها بالمشاركة مع خبراء آخرين، بحسب الغارديان، أن روسيا ستحتاج إلى

نشرت صحيفة «الغارديان» البريطانية تحليلاً للوضع السياسي في أوكرانيا، كتبه محرر شؤون الأمن والدفاع دان صباغ، تحت عنوان «ما هي الخيارات العسكرية الروسية في أوكرانيا؟».

وتوقع صباغ أنه في حال شنت روسيا غزواً عسكرياً ضد العاصمة الأوكرانية، كييف، فسيكون بوتين قد بدأ حرباً كبرى على مستوى لم يشهده العالم منذ الحرب على العراق في عام 2003، وهو الأمر الذي يدفع الخبراء العسكريين في العالم الغربي لتقدير مدى إمكانية روسيا تحقيق نصر دائم في أوكرانيا.

وأوضح الكاتب أن الأنباء تشير إلى تمركز ما يقرب من 100 ألف جندي روسي ضمن الحشود العسكرية قرب الحدود الأوكرانية، لكن التقديرات الغربية تؤكد أنه في حال كانت موسكو تنوي شن

## نيزافيسيمايا غازيتا : الأمم المتحدة وجدت تفسيراً للأسلحة البيلاروسية في اليمن

تحت العنوان أعلاه، كتب إيغور سوبوتين، في «نيزافيسيمايا غازيتا»، حول التصور الخاطئ عن علاقات الحوثيين مع طهران، ووصول أسلحة متعددة المصادر عن طريق الإيرانيين للحوثيين.

وجاء في المقال: أصبح ميناء جاسك الإيراني أحد النقاط الرئيسية لإرسال الأسلحة إلى اليمن، بحسب تقرير أممي جديد حول انتهاكات الحظر الدولي المفروض على البلاد التي لا يزال الصراع بين الحكومة المركزية والتمرديين الحوثيين يعصف بها. وقد اتهمت طهران مرة أخرى بتوريد معدات عسكرية للتمرديين، من إنتاج إيراني وصيني وروسي وبيلاروسي.

وفي الصدد، أشار الخبير في مجلس الشؤون الدولية الروسي، كيريل سيميونوف، في محادثة مع «نيزافيسيمايا غازيتا»، إلى وجود عدم المبالغة في تقدير المساعدة الإيرانية للحوثيين، فقال: «طهران لم تشارك في نشوء منظمة أنصار الله، فهذه المنظمة ذات جذور يمنية بحتة.. وهي، طبعاً، تبنت تقنيات إعلامية تميز إيران وحزب الله، لكن القاعدة الإيديولوجية للحوثيين خاصة بهم».

والحوثيون، بحسب سيميونوف، أكثر أهمية للإيرانيين من أهمية طهران للحوثيين. بينما الجمهورية الإسلامية تلعب ببساطة على تحالفها مع أنصار الله، وتحاول تقديم انتصاراتهم العسكرية على أنها انتصاراتها. طهران، تحاول بأي وسيلة، إظهار «أثرها» في نجاحات الحوثيين. لكن هؤلاء، على ما يبدو، كان بإمكانهم تحقيق هذه الانتصارات دون مشاركة إيرانية».





## UK Home Secretary : Online racist abuse offenders to be banned from soccer games

**P**eople found guilty of online racist abuse against footballers will be banned from attending games for up to 10 years under new laws, Britain's Home Secretary Priti Patel said.

Football Banning Orders, imposed to prevent violence or disorder at regulated matches, bar individuals from attending games for a minimum of three and a maximum of 10 years.

The existing legislation will be extended to cover online hate offences after Prime Minister Boris Johnson vowed to toughen measures in July in the wake of racist abuse aimed at England's Black players following defeat in the Euro 2020 final.

"This summer we saw the beautiful game marred by disgraceful racism from online trolls, who hid behind their keyboards and abused our footballers," Patel was quoted as saying by British media.

"Those responsible for appalling racist abuse online must be punished. The changes to the law I am announcing will make sure they are banned from attending football matches."

The new law will be brought forward early in the new year, British media reported, in the form of an amendment to the Police, Crime, Sentencing and Courts Bill.

According to government statistics, there were 1,359 football banning orders in force across England and Wales as of Aug. 1.

(Reuters)



## القضاء الفرنسي يصدر أحكامه بحق عناصر شرطة مدانين بممارسة العنف والعنصرية تجاه عامل مصري

العنف...  
والشبكات الاجتماعية.

وسمع كذلك في المقطع شخص يضحك وهو يقول: «إنه يغرق، كان يجب أن تعلق كرة على قدمه».

وقال الجندي خلال المحاكمة في نوفمبر «كنت سأموت».

وروى العامل المصري أنه بمجرد وصوله إلى الضفة «ضربوني جميعهم» واستمر العنف «في الشاحنة الصغيرة» و«على طول الطريق المؤدي إلى مركز الشرطة». ونفى عناصر الشرطة وقوع عنف، وبرروا الصرخات وطلبات الضحية النجدة التي سمعت في التسجيل بأنها ناتجة عن «الضغط» بسبب عملية توقيفه.

المصدر: «فرانس برس»

وهذه الأحكام أشد من المطلوبة، ولم يؤيد النائب العام تهمة العنف، بل فقط الإهانات، وطالب بعقوبة واحدة.

وقال الضحية سمير الجندي بعد صدور الحكم، حسبما نقلته «فرانس برس»: «أنا سعيد... لقد تحققت العدالة». وكان عناصر شرطة في منطقة باريس القوا القبض في 26 أبريل 2020، على المواطن المصري البالغ 29 عاما المشتبه في سرقة معدات من موقع بناء والذي حاول، بحسب الشرطة، الفرار بإلقاء نفسه في نهر السين.

وبعد القبض عليه، وبمجرد خروجه من النهر، قال أحد عناصر الشرطة «ماعز صغير كهذا، لا يسبح» بحسب مقطع فيديو التقطه أحد السكان ونشر على

أصدر القضاء الفرنسي حكما بسجن 6 عناصر شرطة لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد إدانتهم بممارسة العنف وتوجيه شتائم عنصرية إلى مواطن مصري خلال توقيفه في أبريل 2020.

وأصدرت محكمة بوبينييه في منطقة باريس حكما بالسجن 6 أشهر مع وقف التنفيذ بحق شرطي كان قد قال «ماعز صغير كهذا، لا يسبح» في إشارة إلى الشاب الذي كان قد أوقفه للتو بعدما ألقي بنفسه في نهر السين.

وحكم على 4 من زملائه بالسجن لمدة 12 شهرا، من بينها 6 مع وقف التنفيذ، وحظر ممارسة المهنة لمدة 12 شهرا.

كما تم إصدار قرار بنص على سجن شرطي 12 شهرا مع وقف التنفيذ بتهمة «عدم منع

## ولاية نيويورك تصنف العنصرية «أزمة صحية عامة»

تمثل أزمة صحية عامة وأصدر مبادئ توجيهية لتحقيق تعافي أكثر عدالة من جائحة كورونا.

وقال رئيس مجلس المدينة، الدكتور ديفيد شوكنشي، الذي يشغل منصب مفوض إدارة الصحة والصحة العقلية بالمدينة، في بيان: «لبناء مدينة نيويورك أكثر صحة، يجب أن نواجه العنصرية كأزمة صحية عامة.. أدت جائحة كوفيد-19 إلى تضخيم عدم المساواة، مما أدى إلى معاناة تتحملها بشكل غير متناسب المجتمعات الملونة في مدينتنا وفي جميع أنحاء البلاد».



وقعت حاكمة ولاية نيويورك الأمريكية، كاثي هوشول، سلسلة من القرارات تهدف إلى مكافحة التمييز والعنصرية، بما في ذلك تصنيف العنصرية على أنها «أزمة صحية عامة».

وتستهدف العديد من مشاريع القوانين وضع حد لعدم المساواة في نظام الرعاية الصحية في نيويورك، والتي تم تسليط الضوء عليها خلال جائحة فيروس كورونا، بما في ذلك إجراء لتقييم العنصرية الطبية التي تؤثر على الأطفال حديثي الولادة وأمهم. هذا وأعلن مجلس مدينة نيويورك للصحة، في أكتوبر الماضي أن العنصرية

## صدور حكم ثان بالسجن على ناشطة في هونغ كونغ لدورها في إحياء ذكرى تيان أنمين

أ ف ب -

دان القضاء في هونغ كونغ المحامية والناشطة تشو هانغ-تونغ، بالتحريض في العام 2021 على المشاركة في وقفة احتجاجية محظورة نظمت لإحياء لذكرى قمع الاحتجاجات المطالبة بالديموقراطية في ساحة تيان أنمين في 1989، بعد بضعة أشهر من الحكم عليها بالسجن لمدة عام لأرتكاب أفعال مماثلة في العام 2020.

ودافعت تشو البالغة 36 عاما عن نفسها خلال المحاكمة. وكانت من قادة «هونغ كونغ أليانس»، وهو الاتحاد الذي ينظم الوقفة الاحتجاجية السنوية تكريما لضحايا الحملة الدموية ضد المتظاهرين المؤيدين للديموقراطية في بكين في ساحة تيان أنمين في العام 1989.

في عامي 2020 و2021، حظرت شرطة هونغ كونغ تنظيم هذه التجمعات، متذرعة بالوباء وبتهديدات أمنية. وحكمت محاكم مختلفة على العديد من الناشطين، من بينهم تشو، بالسجن لانتهائهم هذا الحظر في العام 2020. وكانت المحامية قد أوقفت في 4 حزيران/يونيو 2021 بعد نشرها مقالين دعت فيهما السكان إلى إضاءة الشموع وإحياء ذكرى تيان أنمين.

وقضت محكمة مؤخرا بسجنها 15 شهرا بعدما اعتبرت بأن مقاليتها شكلا تحريضا على انتهاك الحظر. وقالت القاضية ايمي تشان «القانون لا يسمح لأي شخص بممارسة حريته بوسائل غير قانونية».

وأضافت «كانت (تشو) مصممة على جذب الانتباه من أجل دعوة الناس إلى التجمع».

من جانبها، نددت تشو بقرار المحكمة متهمه السلطات بتجريم حرية التعبير. وقالت «الرسالة التي يبعثها هذا الحكم هي أن إضاءة شمعة جريمة وأن الكلمات جريمة. الطريقة الوحيدة للدفاع عن حرية التعبير هي الاستمرار في التحدث علانية».



## الاتحاد الدولي للصحفيين: مقتل 45 صحفيا وإعلاميا خلال 2021

الذين فقدناهم جراء العنف هذا العام يذكرونا بالتضحيات الجسيمة التي يواصل الصحفيون في جميع العالم تقديمها لخدمة الصالح العام».

وأضاف: «ما زلنا مدينين لهم ولاآلاف آخرين دفعوا أبهظ ثمن»، معتبرا أن التكريم الوحيد المناسب للقضية التي ضحوا بحياتهم من أجلها «يجب أن يكون هو السعي الدؤوب لتحقيق العدالة».

(10) ثم إفريقيا (8) وأوروبا (6) والشرق الأوسط والعالم العربي (قتيل واحد). بالإضافة إلى حالتها وفاة لصحفيين اثنين في إيران. وبحسب المنظمة التي تضم 600 ألف عضو من 140 بلدا، فإن هذا المجموع بواقع 45 في عام 2021 هو الأدنى منذ 30 عاما، لافتة إلى أن «المخاطر المرتبطة بالنزاعات المسلحة تراجعت في السنوات الأخيرة، بسبب تراجع عدد المهنيين الذين يغطون هذه الأحداث».

لكن التهديدات التي تشكلها العصابات الإجرامية وعصابات المخدرات من الأحياء الفقيرة في المكسيك، وشوارع المدن الأوروبية في اليونان وهولندا، في ازدياد. وقال الأمين العام للاتحاد أنتوني بيلانجر إن «الزملاء

ذكر الاتحاد الدولي للصحفيين، أن 45 صحفيا وعاملا في وسائل الإعلام، قتلوا أثناء أدائهم وظائفهم خلال العام 2021، أغلبهم في أفغانستان. جاء ذلك في بيان للاتحاد، أشار فيه إلى أن عام 2021 سجل انخفاضا عن عام 2020 والذي شهد 65 حالة قتل.

وبحسب أرقام الاتحاد الدولي للصحفيين، فإن 2721 صحفيا قتلوا في جميع أنحاء العالم منذ عام 1991. وأوضح الاتحاد، أن الأرقام في عام 2021 تؤكد اتجاهها يظهر أن العاملين في الإعلام يتعرضون للقتل في أغلب الأحيان لفضحهم الفساد والجريمة وإساءة استخدام السلطة في مجتمعاتهم ومدنهم وبلدانهم. وذكر أن منطقة آسيا- المحيط الهادئ تصدرت هذه اللائحة، مع 20 عملية قتل، تليها القارة الأمريكية

## Amnesty urges Biden to close Guantanamo detention facility

Human rights watchdog Amnesty International has urged U.S. President Joe Biden to close the Guantanamo Bay detention facility in Cuba which has been operational for 20 years this month.

The camp stands for arbitrariness, injustice and torture, Amnesty's U.S. expert, Sumit Bhattacharyya, told dpa in Washington.

Bhattacharyya urged Biden to close the camp and bring people who were involved in torture or other illegal activities there to justice.

The camp now has 39 detainees left.

It was established under the government of Republican President George W Bush to hold suspected Islamist terrorists without trial after Sept. 11, 2001, terrorist attacks on New York

and Washington DC.

Bush's successor, Democrat Barack Obama, wanted to close it, but failed due to opposition in the U.S. Congress, while Republican Donald Trump wanted to keep the camp open.

Biden, who was Obama's vice-president, is trying to push through with plans to close the facility.

To mark the upcoming 20th anniversary of the opening of the camp, Amnesty International is planning protests in several cities in Germany and other countries on Saturday.

The first prisoners were brought to the Guantanamo camp – located on a U.S. military base in Cuba – on Jan. 11, 2002. (DPA)





## استطاع العلماء عكسها مرة واحدة فقط..

# دراسة أمريكية تكشف عن مرحلة دماغية غريبة تسبق الوفاة

المرضية الأخرى التي تصيب الدماغ، وترتبط بتدفق كمية هائلة من الماء إلى الخلايا العصبية، مما يؤدي إلى تضخمها.

يمكن أن يكون هذا التدفق مدمرا ما لم تمتلك الخلايا العصبية الطاقة اللازمة للتعافي.

إلى ذلك، ذكرت الدراسة أن «هذه الموجة المنتشرة القابلة للعكس والتي يمكن عكسها تبدأ عادة بعد 2 إلى 5 دقائق من ظهور نقص التروية الحاد، مما يشير إلى بداية تغير عصبي سام يؤدي في النهاية إلى إصابة لا رجعة فيها».

وأجرى العلماء تسجيلات من خلال تركيب شرائط أو صفائف قطب كهربائي لدى المرضى الذين تعرضوا لتلف دماغي حاد أدى إلى دخولهم في حالة لا رجعة منها أو ميؤوس منها تستوجب فقط بعض العلاجات التخفيفية بدون وجود فرصة للإنعاش.

المصدر: مجلة «Newsweek» الأمريكية

ذلك يجب الحفاظ على التنفس والدورة الدموية بشكل مصطنع في ظل هذه الظروف في وحدة العناية المركزة، حيث أنه بدون هذا الدعم، يتوقف التنفس على الفور وتنهار الدورة الدموية بعد ذلك بوقت قصير بسبب نقص الأكسجين».

وصرح بأن «موت الدماغ هو شكل من أشكال الموت موجود فقط في وحدة العناية المركزة».

وأشار المقال إلى وجود دراستين جديدتين ستنتشران في مجلة «Brain» العلمية، قام بهما فريق من العلماء كجزء من دراسة كبيرة تركز على مرحلة إزالة الاستقطاب في الدماغ، حيث وصف العلماء لأول مرة مرحلة «الموجة الكهربائية» للموت الدماغي.

وقال درير إن انتشار عمليات إزالة الاستقطاب أو «تسونامي الدماغ»، تعتبر بجميع المقاييس من أكبر الأحداث التي تصيب الدماغ الحي، وهي أشد من نوبات الصرع وتتعلم بالتغيرات الأيونية وتغير الناقل العصبي والتغيرات الكهربائية والعديد من الجوانب الفيزيولوجية

القشرة الدماغية البشرية وقدمت فهما أفضل لكيفية استجابة الدماغ لنفاد الطاقة، حيث قدمت لأول مرة فهما كاملا حول الفيزيولوجيا الكهربائية للموت الذي يحدث عقب توقف الدورة الدموية في الدماغ البشري.

وقال غينس درير المؤلف الرئيسي للدراسة الأستاذ في مركز أبحاث السكتة الدماغية في برلين لمجلة «Newsweek» الأمريكية، إن موت الدماغ الذي يختلف عن الموت في أعقاب توقف الدورة الدموية، يحدث أثناء استمرار وظيفة الدورة الدموية.

وأضاف: «على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي الزيادة الشديدة في الضغط داخل الجمجمة إلى موت الدماغ أثناء استمرار الدورة الدموية، ومع



تطرق مقال علمي نشر مؤخرا في إحدى المجلات الأمريكية إلى نتائج عدة دراسات قدمت نتائج مذهلة حول واحدة من أعقد وأخطر المراحل التي تسبق وفاة الإنسان.

وأفاد المقال بأن بعضا من هذه الدراسات على الرغم من أنها ليست جديدة، حيث نشرت إحداها في دورية «Annals of Neurology» العلمية عام 2018، قدمت نتائج أقرب للواقع حول ما يحدث أثناء الموت البيولوجي للدماغ وهي مرحلة غير قابلة للإصلاح أو الشفاء ولا رجعة فيها، لكن تم تسجيل حالة واحدة لعكسها.

وبحثت الدراسة مرحلة إزالة أو نزح الاستقطاب في

## تطوير «شيف آلي» بمقدوره تحضير 5 آلاف وجبة مختلفة

واستعانت الشركة في تطوير ذلك الروبوت بالطاهي المحترف الشيف تيم أندرسون الذي فاز بمسابقة برنامج «ماستر شيف» الذي يعرض على تلفزيون «بي بي سي».

وقال أندرسون: «يتم تسجيل حركاتي، ثم تحويلها إلى اليدين والذراعين الآليين، بعد ذلك، يعمل الفريق الفني المختص على تبسيط تلك الحركات، وتحويلها إلى برنامج بإمكانه تجهيز الطبق ذاته في كل مرة».

يشار إلى أن الحد الأدنى لسعر «مطبخ مولي الآلي» هو 150 ألف جنيه استرليني، أي ما يعادل نحو 210 آلاف دولار أمريكي.

نجحت شركة «مولي روبات» البريطانية في تطوير ربات آلي قادر على طهو 5 آلاف وجبة مختلفة.

وحمل الروبوت الجديد اسم «مطبخ مولي الآلي» ومن المتوقع أن يتم طرحه العام الجاري، بحسب تقرير نشرته هيئة الإذاعة البريطانية.

والمنتج عبارة عن ذراعين آليين يتم تركيبهما في سقف المطبخ فوق الموقد والفرن، والية اختيار الطبق المراد طهيه تتم عبر شاشة تعمل باللمس، وتضع المكونات التي تظهر لك على الشاشة في الأواني المتصلة بالجهاز، في حين يقوم الروبوت بكل شيء.





## New study: MICROPLASTICS damage human cells

**A** recent study found, through laboratory experiments, that microplastics that leak into the human body in the amounts currently known, cause severe damage to human cells.

In a report published by the British newspaper "The Guardian", author Damian Carrenton says that these damages include - according to the study - cell death and allergic reactions, but the size of the effect is uncertain because it is not known how long the plastics stay in the body before it is eliminated. Swiss scientists succeeded in inventing a revolutionary method for recycling plastic.

### Microplastic particles

The researchers analyzed 17 previous studies looking at the effects of microplastics on human cells, highlighting the amount of plastics that can damage cells through contaminated drinking water, seafood and table salt.

Scientists discovered that the levels of microplastics that leak into the body through normal amounts of food, cause cell death and allergies. « In many cases, these adverse effects on cells lead to other health effects," said Evangelos Danopoulos, of Hull York Medical School in the UK who led the study published in the Journal of Hazardous Materials. «At the moment, we should be concerned that we do not have an effective way to protect ourselves.»

Danopoulos added that future studies could address identifying the most polluted foods in order to avoid them, but the final solution - according to him - is to completely get rid of plastic waste. Danopoulos emphasized that there is good reason for the increasing research on the health impact of microplastics, which is that we are exposed to them daily through food and air, and "we don't really know how our bodies react to them.»

### Future studies

The next step for researchers, Danopoulos said, is to study the harm that microplastics do to animals in the lab because experiments in humans would be unethical.

And in March, a study showed that tiny plastic particles in the lungs of pregnant mice were transferred to the hearts, brains and organs of fetuses.

And research last October showed that children who drink milk from plastic bottles ingest millions of plastic particles every day.



# أخطر تجربة في العالم.. العلماء يحاكون ظروف الهالة الشمسية في المعمل

لغز القدر والموقد

شادي عبد الحافظ

درجة حرارة سطح الشمس تساوي نحو 6 آلاف درجة مئوية، لكن على الرغم من ذلك فإن الهالة الشمسية، التي تقع أعلى جسم الشمس، تصل درجة حرارتها إلى نحو مليون درجة مئوية، لطالما كان ذلك هو السر الأكبر في فيزياء الشمس؛ إذ إنه يشبه أن تكون درجة حرارة القدر أعلى من درجة حرارة الموقد.

ويعتقد العلماء أن المظلة المغناطيسية هي السبب في رفع درجة حرارة الهالة الشمسية، وتحتوي تلك المظلة على نوعين من الموجات، الأولى تسمى «موجات ألفين» (Alfvén waves)، وهي عبارة عن اهتزاز محدد لمادة الشمس (البلازما) بالتزامن مع المجال المغناطيسي لها.

وتجري موجات ألفين بالسرعة نفسها مع النوع الثاني من الموجات، وهي موجات الصوت الصادرة من الشمس، وهذا التناسب في السرعة يسمح لهما بتبادل الطاقة والمادة معاً، مما يتسبب في تسخين الهالة الشمسية.

وبحسب الدراسة الجديدة، فإن هذا النموذج المختبري الجديد قد أكد - للمرة الأولى بشكل تجريبي - السلوك المتوقع نظرياً من الموجات المسماة بموجات ألفين، مما يشير إلى أن النظرية التي تشرح سبب ارتفاع درجة حرارة الهالة الشمسية قد تكون صحيحة.

لكن على الرغم من ذلك، فإننا إلى الآن لا نمتلك تأكيداً مباشراً على هذه الآلية، وربما تصدر قريبا مجموعة من البيانات قادمة من المسبار «باركر» الذي يقف الآن داخل الغلاف الشمسي على مسافة 8 ملايين كيلومتر من جسم الشمس، لتساعد في حل هذا اللغز بشكل نهائي.

تمكن فريق بحثي من معامل «هيلمهولتز تسينتروم درسدن روسندورف» (Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf) الألمانية - لأول مرة - من القيام بمحاكاة دقيقة للظروف التي تجري أسفل الهالة الشمسية، والتي تبلغ درجة حرارتها في بعض المناطق أكثر من مليون درجة مئوية، الأمر الذي قد يساهم في فهم أسرار الشمس إلى الآن.

### تجربة فطره

وبحسب الدراسة، التي نشرت في دورية «فيزيكال ريفيو ليترز» (Physical Review Letters) وأعلنت عنها المنشأة البحثية في بيان صحفي صادر في الثالث من يناير/كانون الثاني - فإن تلك المحاكاة استخدمت مجالات مغناطيسية نبضية تبلغ في أقصاها 100 تسلا تقريبا، وهذا يساوي نحو مليوني ضعف قوة المجال المغناطيسي للأرض.

على الجانب الآخر، وضع المعدن المستخدم في التجربة (الروبيديوم القلوي) في حاوية متينة من الفولاذ المقاوم للصدأ، ورفعت درجة حرارته حتى أصبح ذائبا تماما كالماء، وبعد ذلك مرت عليه النبضات المغناطيسية.

الهدف من التجربة -بحسب الدراسة الجديدة- هو محاكاة ما يعرف باسم «المظلة المغناطيسية» (magnetic canopy)، وهي المنطقة الواقعة أسفل الهالة الشمسية التي يعتقد العلماء أنها السبب في تسخينها.



## ميزة جديدة من واتساب تتعلق بطريقة استقبالنا للرسائل

بدأت تطبيق واتساب (WhatsApp) في طرح أول ميزة تجريبية لعام 2022 لمستخدمي نظام أي أو إس (iOS). وفقاً لتقرير صادر عن موقع وابيتا إنفو (WABetaInfo) المخصص في أخبار تحديثات الشركات التجريبية.

حيث ذكر التقرير أنه مع الميزة الجديدة، سيتمكن مستخدمو آيفون (iPhone) من رؤية صور الملف الشخصي للمرسل بالإضافة إلى إشعارات الرسائل.



ووفقاً للصورة التي تمت مشاركتها مع التقرير، ستتيح لك الميزة الجديدة رؤية صور صغيرة للمرسل في الإشعار عندما تتلقى رسالة جديدة من مستخدم أو مجموعة مراسلة.

يكشف التقرير أيضاً أن الميزة متاحة فقط لعدد قليل من مختبري النسخة التجريبية الذين يقومون بتشغيل نظام التشغيل أي أو إس 15 (iOS 15) لأن الميزة تستخدم الخصائص التي تتيحها أبل (Apple) في تحديثها الجديد أي أو إس 15.

ويقول التقرير إن واتساب المملوك لميتا (Meta) سيطلق الميزة لمزيد من المستخدمين مع التحديثات القادمة. نظراً لأن الميزة لا تزال في مرحلة تجريبية، والذي قد يمنع واتساب من نشر الميزة هو احتمالية حدوث مشكلات في عرض صور الملف الشخصي على إشعارات محددة لبعض الهواتف، ولكن من المحتمل أن يتم حل هذه المشكلات عند طرح الميزة للعامة.

بدأ واتساب مؤخراً أيضاً في طرح تحديث تجريبي 2.22.1.1 لمستخدمي أي أو إس. ومن المفترض أن يحتوي التحديث على برمجيات مخفية لميزة جديدة ستسمح للمستخدمين بإنشاء مجتمعات (communities) في التحديثات المستقبلية.

وتم اكتشاف برمجية مماثلة أيضاً في التحديث التجريبي الذي تم إصداره قبل أسبوعين للهواتف الذكية التي تعمل بنظام أندرويد (Android). بالنسبة لأولئك الذين لا يعرفون هذه المعلومة، فإن واتساب تعمل على ميزة المجتمع منذ فترة.



## هواتف بلاك بيري الكلاسيكية تتوقف عن العمل

وسمح جهازها الأول المسمى Inter@ctive Pager للعملاء بالرد على أجهزة الاستدعاء باستخدام لوحة مفاتيح فعلية، وهو نوع من الرسائل النصية والبريد الإلكتروني المختلط.

### أجهزة بلاك بيري القديمة تفقد وظائفها في عام 2022

بعد ثلاث سنوات، قدمت RIM اسم BlackBerry مع BlackBerry 850. واكتسبت هواتفها دعماً للبريد الإلكتروني والتطبيقات وتصفح الويب وBBM، وهي منصة مراسلة نصية مشفرة سبقت واتساب واستمرت لفترة طويلة بعد أن تفوقت بلاك بيري على منافسيها.

ولكن ثورة شاشات اللمس من أبل مع آيفون في عام 2007 جعلت عروض بلاك بيري تبدو ناقصة. وجربت الشركة الشاشات التي تعمل باللمس ونماذج لوحة المفاتيح المنزلة للخارج، ولكن دون نجاح يذكر.

كما طورت عدداً قليلاً من الهواتف التي لا تحتوي على لوحة مفاتيح فعلية. ولكن كانت تلك الهواتف تفتقد إلى الميزة الرئيسية للشركة المتمثلة في لوحة المفاتيح الملموسة.

وتخلت الشركة عن نظامها التشغيلي واحتضنت نظام أندرويد مع إضافة برنامجها للأمان. وقد وجدت بعض النجاح في برامج أمان المؤسسات وبرامج السيارات.

وبالرغم من أن TCL توقفت عن تصنيع أجهزة تحمل اسم بلاك بيري في عام 2020. ولكن بعض المعجبين ينتظرون وصول جهاز BlackBerry 5G التابع لشركة OnwardMobility.

وكان من المتوقع إطلاق جهاز BlackBerry 5G في الأصل في عام 2021. وبالرغم من التأخير، لا يزال موقع الويب يعرض لافتة تقول "قادم عام 2021".

لم يعد بإمكانك استخدام هاتف بلاك بيري القديم، إذ توقفت الشركة عن دعم أجهزتها الكلاسيكية التي تعمل بنظام التشغيل BlackBerry 7.1 و Blackberry 7.1 والإصدارات الأقدم.

وهذا يعني أن جميع أجهزتها القديمة التي لا تعمل بواسطة أندرويد لن تتمكن بعد الآن من استخدام البيانات أو إرسال رسائل نصية أو الوصول إلى الإنترنت أو إجراء مكالمات.

وفي حين أن معظم مستخدمي الهواتف المحمولة قد انتقلوا من بلاي بيري - تم إطلاق الإصدار الأخير من نظام التشغيل الخاص بها في عام 2013 - فإن قرار وقف الدعم لهواتفها يمثل نهاية ما كان يعتبر سابقاً تقنية متطورة. وأعلنت الشركة عن الأخبار في شهر سبتمبر 2020 كجزء من جهودها للتركيز على توفير برامج وخدمات الأمان للمؤسسات والحكومات في جميع أنحاء العالم تحت اسم BlackBerry Limited.

وكانت الشركة بعيدة عن قطاع الهاتف منذ عام 2016. ولكن استمرت على مر السنين بترخيص علامتها التجارية لمصنعي الهواتف، بما في ذلك TCL. كما قامت مؤخراً بترخيص علامتها التجارية لشركة OnwardMobility من أجل جهاز BlackBerry 5G يعمل بواسطة أندرويد.

وكانت الهواتف المحمولة من الشركة المزودة بلوحات مفاتيح مادية من أواخر التسعينيات وأوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين ذات يوم تحظى بشعبية كبيرة بين الناس.

وجذبت لوحة المفاتيح المحترفين الذين يريدون مرونة العمل خارج المكتب مع بعض الأدوات التي استخدموها عبر الحاسب.

وأصبحت الأجهزة رمزاً للمكانة ولاعباً أساسياً للأشخاص في وول ستريت والمشاهير مثل كيم كارداشيان، وحتى الرئيس السابق باراك أوباما. ويرجع الفضل في ذلك جزئياً إلى سمعتها الكبيرة في مجال الأمن. وكان لدى الشركة في ذروتها في عام 2012 أكثر من 80 مليون مستخدم نشط.

وبدأت الشركة عملها في عام 1996 باسم Research In Motion مع ما أطلقت عليه اسم أجهزة الاستدعاء الثنائية الاتجاه.



## HUAWEI challenges Apple with a smart watch

**H**uawei unveiled its new smart watch, which it developed to be a strong competitor to Apple smartwatches.

The Huawei Watch D watch comes with a rectangular case made of durable metal, and this case is designed to provide excellent protection from water and dust, and is equipped with rubber straps to attach it to the wrist comfortably and elegantly.

This watch has a 1.64-inch AMOLED touch screen with a resolution of (456/280) pixels, its brightness is approximately 326 cd/m.

This watch provides many practical and useful features, as it is equipped with sensors to measure the user's heart rate and oxygen rates, and has applications to monitor the user's daily physical activity and sleep rates.

Huawei also provided it with GPS satellite positioning systems, and an NFC chip for electronic payment, and it will be offered in two basic colors, Black and Titanium, with prices ranging between 415 and 470 euros.



## هاتف Galaxy S21 FE ينضم مؤخرًا إلى تشكيلة سامسونج

ومن الجدير بالذكر بأن سعر Galaxy S21 FE هو 700 دولار مع سعة 128 جيجابايت، و770 دولار مع سعة 256 جيجابايت، وهو مستند إلى نظام تشغيل أندرويد 12. يعتبر الهاتف الذكي Galaxy S21 FE من الهواتف ذات الفئة الرائدة، وأيضًا يصنف من هواتف الفئة المتوسطة، إذ أن الشاشة الكبيرة مع معدل التحديث الذي وصل لما يقدر 120 هرتز جعلت منه هاتف رائد، ولكن الخلفية البلاستيكية تجعل مظهره يبدو وكأنه هاتف من الفئة المتوسطة. كما أن الأداء العام للأجهزة بشكل عام ستساعد في تصنيفه كجهاز رائد، ومميز، وأيضًا سعره يؤهله ليكون من الأجهزة التي سيقبل عليها الكثير.

الشاشة من نوع OLED بدقة 1080 بكسل مع معدل تحديث 120 هرتز. لغة التصميم الخاصة به منسقة للغاية اندماج منسق ومميز لنتوءات الكاميرا في الحواجز الجانبية له يتضمن مجموعة من الشرائح 5 نانومتر Snapdragon 888 كاميرا رئيسية بدقة وثبات بصري مميز حيث تبلغ الدقة 12 ميجا بكسل سعة البطارية مميزة للغاية حيث تبلغ 4500 ميلي أمبير ذاكرة وصول عشوائي مميزة 8 جيجا بايت. كاميرا تليفوتوغرافي عالية الدقة

كان العام الأخير مليءً بالافتراضات والشائعات، والافتراضات أعلنت رسميًا شركة سامسونج عن هاتف Galaxy S21 FE، ويتميز بعدة ميزات ومواصفات مميزة، وبه معظم المواصفات الرئيسية لجهاز Galaxy S21. ويضم أيضًا هذا الجهاز شاشة محدثة بمعدل وصل ل 120 هيرتز، وبه Snapdragon 888، ولكن سعر هذه الجهاز لنموذج 128 جيجا بايت بسعر مناسب يبلغ حوالي 700 دولار. أهم مواصفات Galaxy S21 FE شاشة بمقياس 6.4 إنش وهي أكبر قليلًا من شاشة Galaxy S21.

## Microsoft updates PowerToys and introduces a handy feature to pin your windows

**M**icrosoft has released a new version of its PowerToys, an open source application bringing together several tools intended to add new functionalities to Windows. The latest version, stamped 0.53.1, inaugurates a newcomer: "Always on Top".

As its name suggests, this tool allows, using a keyboard shortcut, to pin the window of the active application so that it remains displayed on the screen above all the others. To pin or detach a window from the screen, all you have to do is go to the window to pin, then use the shortcut Windows + Ctrl + T, a function that can be very useful for example to keep a music player in a corner of the screen.

To prevent a pinned window from causing a problem when playing a game (usually in full screen), the Always on Top includes an op-

tion, enabled by default, so that no window is pinned when the Game Mode is active. It is even possible to create a list of excluded applications whose windows will not be allowed to be pinned to the screen.

This update of PowerToys also inaugurates a new option within PowerToys Run, the fast launcher also serving as a search engine, modeled on the Spotlight of macOS. PowerToys Run, which is launched using the key combination Alt + Space, until now only allowed to launch searches locally on the machine.

In this new version of PowerToys, Run can now search the web directly. To do this, just add the prefix ?? at the start of your query. Clicking on the displayed result will immediately open the query in the search engine of the web browser configured by default in Windows.





## «الأوشحة» تساعدك في اكتمال أناقتك

تعتبر الأوشحة من الأكسسوارات الأساسية لأناقة الرجل في فصل الشتاء، فبالإضافة إلى كونها تمنح الدفء؛ تعتبر الأوشحة من الإكسسوارات التي تمنح الطلة، وإضافة ترتقي بها وتجعلها تتميز. وثمة موديلات وماركات لا تعد ولا تحصى، منها الوشاح المخطط الذي يعتبر من الموديلات الكلاسيكية التي تتناسب بشكل عام مع جميع أنواع الموضة. وشاح الطرطان: الطرطان هو نوع من القماش الصوفي الطويل الذي ابتكره الأسكتلنديون، يتضمن الخطوط بعرض متنوع وبألوان مختلفة تتقاطع بزوايا قائمة على خلفية من الألوان الثابتة. وحين تم «تصدير» موضة الطرطان باتت في عالم الموضة تشمل الأقمشة والملابس المصنوعة وفق تصميم الطرطان. وعلى مر السنوات باتت أوشحة الطرطان من الموديلات الكلاسيكية التي ارتدتها الأجيال السابقة ولا تزال تعتمدها الأجيال الحالية. تنسيقه مع الملابس سهل نسبياً؛ وذلك لأنه يتضمن الألوان المختلفة، ما يجعله تتماشى مع عدد كبير من الألوان والطلاء. أوشحة صوف الحملان: من الأوشحة الخفيفة الوزن التي تمنح الدفء. أنيقة وتأتي بموديلات وألوان عديدة. النوعية هذه عادة تكون أسعارها مرتفعة، خصوصاً في حال كانت تحمل اسم مصمم معروف. لكن كما هي حال الموضة دائماً؛ هناك دور أزياء تقدم النوعية والمتانة بأسعار مقبولة. أوشحة الكشمير: الكشمير من ألياف الماعز، وهو صوف قوي ومتين ناعم وخفيف الوزن. تتميز ألياف الكشمير بالليونة، كما أنها توفر عزلاً طبيعياً، أما ألوانها الطبيعية غير المصبوغة فهي الرمادي، البني، والأبيض. عادة أوشحة الكشمير باهظة الثمن؛ لكونها كما ذكرنا متينة وخفيفة الوزن، وتوفر الدفء، كما أنها أنيقة للغاية.



## اكسسوارات رجالية لإطلالة متقنة

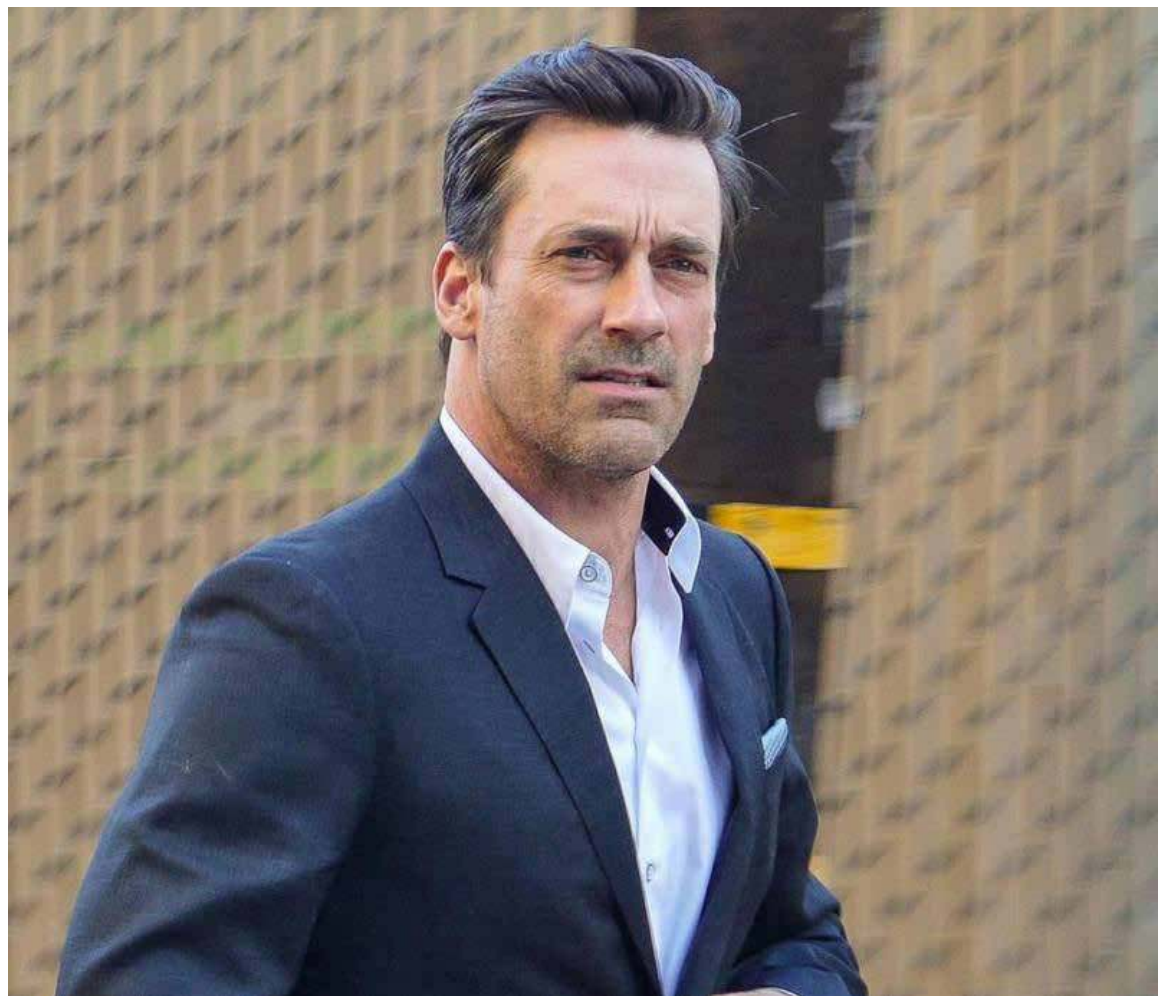
تعتبر الاكسسوارات من اهم التفاصيل التي تكفل الحصول على اطلالة شخصية ومتقنة. في هذا التقرير، نضع بين يديك لائحة بأهم الاكسسوارات المعدنية التي يمكنها ان تحدث ثورة في اسلوبك!

ملقط ربطة العنق: ننصحك بأن تبدأ بنموذج بسيط إنما ذات نوعية عالية. تقدم العديد من الماركات مجموعات متنوعة في كل موسم.

القلادة: صحيح انها لا تتناسب والبدلة الرسمية، لكن إذا اجدت اختيار التصميم الكلاسيكي ذات الجودة العالية، فيمكنك ان تنسقه مع سترة بلايزر للحصول على اطلالة كاجوال متقنة.

السوار: لا تتف موقف المتفرج من هذا الاكسسوار، فهو ليس حكرًا على النساء، بل على العكس تماماً، يفيض بالكثير من الجاذبية خصوصاً اذا اخترت تصميمًا من الجلد، تتخلله تفاصيل من المعدن. أكسسوار رائع الى جانب الساعة.

أزرار القميص: اختر النموذج الذي يعكس شخصيتك وذوقك. بعض التصاميم مستوحاة من هوايات السفر أو بعض الرياضات كاللؤلؤ أو الرغبي أو سواها من الهوايات التي تعبر عن الرجل المتميز. أما إذا اردت اقتناء تصميم كلاسيكي فننصحك بأن تطلب حفر الحرف الاول من اسمك واسم عائلتك!



## أبرز أنماط أناقة الرجل بعد الأربعين

يذكر.

لذلك يشكّل موسمي الخريف والشتاء الوقت الانسب لتزيين العنق بوشاح ناعم سواء من القطن أو صوف الميرينو الفاخر. ما من خطأ في تزيين المعصم بسوار جلدّي أو معدنيّ إلى جانب الساعة.

### الحذاء

الحذاء الرسمي ليس الخيار الوحيد المتاح أمام الرجل الأربعيني. للأناقة الكاجوال، يمكن أن يختار الرجل الأحذية الرياضية المريحة، شرط أن تتمتع بتصميم ناعم وأنيق، لا يحتوي على الكثير من التفاصيل. ينصح بالابتعاد عن الأحذية التي تتمتع بتصميم أمامي مرسوم أو مربع، فهذه قد تخطتها الموضة. في المقابل، يمكن التنوع بين الشكل البيضوي والمدور. الشكل الأول أي البيضوي، ينصح به لأصحاب القدم الصغيرة والعكس صحيح.

### الملابس

غالبًا ما لا يملك الرجل الوقت الكافي لانتقاء ملابسه. لذلك، يبقى الحل الأمثل لضمان أناقة يومية رائعة، الحصول على خزنة تتألف من عدد محدود من القطع السهلة التنسيق والمزج بينها (Mix and Match).

بمعنى آخر، يمكن اقتناء 4 إلى 5 سراويل متنوعة الألوان بين الأزرق الداكن والرمادي والبيج والبني والأسود، مقابل مجموعة من القمصان المزرة والقطنية وسترات البلايزر والسترات المنتفخة كسترة الدراجين. يمكن تنسيق هذه القطع بعضها مع بعض بسهولة تامة.

أناقة الرجل بعد الأربعين تختلف عن أناقته قبل هذه السنّ. ففي مرحلة الشباب، أي ابتداءً من العشرينات وصولاً إلى منتصف الثلاثينات، هناك هامش واسع لتجربة أساليب مختلفة، سواء لنواحي الألوان أو القصات أو الخامات. في البداية، يكون هامش الحرية أكبر، بمعنى أن المرحلة العمرية، تسمح بالتنقل على أساليب متنوعة. أما عندما يجتاز الرجل عتبة الأربعين، فيكتسب نضجاً أكبر ويصبح بالتالي اعتماد الأسلوب الرصين في الاطلالة واجباً، خصوصاً عندما نتحدث عن الرجل الشرقي الكلاسيكي.

لذلك، في هذا التقرير، جمعنا ألبوماً يحتوي على عدد من الاطلالات الرصينة، الكلاسيكية، التي تنسجم مع نمط الحياة اليومية. ومنها، يتضح الآتي:

### الألوان

سرّ أناقة الرجل بعد الأربعين، يعتمد على الألوان الرصينة. لكن هذا لا يعني حكماً التقيد بالأسود والرمادي. إذ يمكن تجربة ألوان أخرى متنوعة، منها البني وبني الكاميل والبيج والأزرق سواء الداكن أو الفاتح.

أما في حال الرغبة في تجربة لون مرح إنما غير مبالغ فيه، فيمكن تجربة الأخضر بتدرجاته المختلفة، شرط أن ينسجم مع لون البشرة ودرجة سمرة الرجل.

### التفاصيل

الأناقة الشخصية تحتاج إلى الانتباه إلى التفاصيل ومنح الاكسسوارات بعض الاهتمام الذي تستحقه. غالباً ما يكتفي الرجل الكلاسيكي بمحفظة الجيب أو حمالة المفاتيح أو الحزام، فيما لا يعير بقلية الاكسسوارات التي تعزز أناقته أي اهتمام



# كيف تختار التوكسيديو لتكون نجم السهرات؟

للتألق في المناسبات الرسمية تحتاج إلى العثور على بدلة توكسيديو مناسبة تظهر أناقتك.

وهناك كثير من القواعد التي ينبغي لك اتباعها من أجل إنتاج الطلة، لكن أولاً يجب أن تعرف الفرق بين البدلة والتوكسيديو. التوكسيديو تشبه البدلة بقصتها لكنها تختلف عنها ببضعة تفاصيل أهمها وجود الساتان أو الحرير.

## ما أهم التفاصيل في التوكسيديو؟

### سترة التوكسيديو

سترة التوكسيديو مثل أي سترة أخرى من ناحية القصة، وضرورة أن تكون متناسقة مع شكل الجسم، فقط تختلف عنها بتفاصيل من الساتان. أما عن ياقة السترة فيجب أن تكون بقصة مستديرة كأنها شال يلتف حول الرقبة. كما يفضل أن تكون إما بزر واحد وإما بزرين فقط، على أن تكون الأزرار مغطاة بالساتان أو الحرير. وفيما يتعلق بأكمام السترة فإنها يجب ألا تحتوي على أكثر من 3 أزرار. ويمكن أن تأتي السترة من دون شق أسفل الظهر أو مع شقين، بينما شق واحد أسفل الظهر يضيف عليها طابعاً رياضياً فابتعد عنه.

كما يستحسن أن تكون جيوب السترة مشقوقة لطلاة انسيابية.

### القميص

الطلاة الأنيقة تحتاج إلى قميص رسمي بقصة متناسقة مع الجسم، ويمكن أن يكون مكسراً.

### رابطة العنق

رابطة العنق على شكل فراشة هي التي تناسب الإطلالة الرسمية للتوكسيديو. ومن المهم أن تكون مادتها من الساتان أو الحرير الذي يزين السترة، وعادة ما تأتي باللون الأسود.

وحالياً يختار بعض الرجال رابطات العنق لطلاة عصرية. وفي فصل الشتاء يمكن أن تأتي رابطة العنق مصنوعة من الصوف أو المخمل.

### السروال

سروال التوكسيديو يأتي بقصة مستقيمة ومحددة، وقد يحتوي على شريط من الساتان أو الحرير على جانبيه.

## كيف تكمل طلة التوكسيديو؟

- لا ينصح الخبراء بارتداء حزام مع بدلة التوكسيديو، ولكن يمكن ارتداء حمالات إن رغبت.

- الحذاء الأسود بتصميم بسيط كلاسيكي وجلد لامع هو الحذاء المناسب لإكمال أناقة البدلة التوكسيديو.

- مندليل الجيب يزيد أناقة بدلة التوكسيديو خاصة إذا كان باللون الأبيض.

- كما أنك تملك الخيار لارتداء حزام قماشي يغطي الخصر، ويخفي ثنيات القميص، أو ترتدي جيليه أنيقاً. لكن إذا كنت ترغب في طلة عصرية، تخلّ عن الجيليه أو الحزام القماشي.

## كيف تختار خامة التوكسيديو؟

أفضل أنواع التوكسيديو هي تلك المصنوعة من قماش صوفي عالي الجودة، لأن ذلك يجعلها تنساب بنعومة فوق الجسم، لكن يمكن أن تختار المخمل لطلاة مميزة.

## لون بدلة التوكسيديو

اختر لوناً كلاسيكياً أساسياً كالكحلي أو الأسود لتضمن أناقتك.

كما يمكن للتوكسيديو أن تأتي باللون الأبيض أو العاجي، لكن هذين اللونين يناسبان المناطق ذات الطقس الحار، أو المناسبات الرسمية، التي تقام في الصيف.

## إتيكيت ارتداء التوكسيديو

التوكسيديو ينبغي ألا ترتدى إلا في المناسبات المسائية فقط.

## Men's Velvet Blazer Models For An Elegant And Warm Look

Velvet fabric is one of the basic fabrics preferred by men. It is used in the manufacture of many fashions, whether coats or blazers. Velvet blazers are distinguished by their elegance and luxury. It is suitable for all occasions and evening outings; It gives the man an attractive and distinctive look. In the following lines, we have spotted the most beautiful men's velvet blazer models; To choose the right design for you as close as possible.

### Brunello Cucinelli . Black Velvet Blazer

For a more luxurious and attractive look that suits you in wedding parties, we chose this design for you by Brunello Cucinelli for a black velvet blazer with a wide collar, designed with two layers, and the blazer was designed in silk with one large front pocket, and the blazer was decorated with large buttons to close in black. Follow more: For men, choose the elegant suit from the fall-winter 2021-2022 collections

Massimo Alba Purple Velvet Blazer Massimo alba has introduced a more modern and youthful design to the velvet blazer; She designed an



elegant purple velvet blazer with a wide collar and two front buttons in black, and the cuffs were designed with small buttons in black, with large front pockets with covers. This design suits occasions and casual evening evenings with black fabric pants and a white shirt.

### Brioni brown velvet blazer

Many men prefer to adopt a velvet blazer on various occasions, so Brioni brand presented this design for a blazer, it was designed from velvet fabric, and came with a wide and long collar, large front pockets with lining with one button closure and large buttons in black.

### Borami Viguier Red Velvet Blazer

Borami Viguier has presented many designs and colors for a velvet blazer, we liked this luxurious design of a red velvet blazer with a thin collar and came with an elegantly prominent light red fabric, and the collar was designed with a red satin fabric lining, and you can coordinate this blazer with color pants Gray and black shirt.



الأمم  
البرس  
... نضع العالم بين يديك

أكثر من الف متابع على السوشيال ميديا  
100K



ضع إعلانك  
معنا..  
شاركنا  
الريادة

أكثر من  
100,000  
متصفح  
يوميًا

الموقع  
العربي الأمريكي  
الأخباري اليومي  
الأول في شمال  
أمريكا منذ  
2006

أكثر من  
40 مليون  
متصفح  
حتى  
الآن

شهرًا. قرابة الـ 3  
مليون متصفح

50%  
من متصفحي  
داخل الولايات  
المتحدة وحدها

[www.thenationpress.net](http://www.thenationpress.net)

### Michigan:

**Atlantic Xchange-Dearborn**  
5846 Schaefer Rd, Dearborn, MI 48126  
Tel: +1-313-447-0502

**Atlantic Xchange-Hamtramck**  
3222 Caniff St, Hamtramck, MI 48212  
Tel: +1-313-638-2231

**Computer Tek**  
3701 Oakwood, Melvindale, MI 48122  
Tel: +1-313-207-2222

**EZ2 Pay**  
8628 Joseph Campau, Hamtramck, MI 48212  
Tel: +1-313-742-2245

**SANAA EXPRESS MART II**  
14227 Michigan Ave, Dearborn, MI 48126  
Tel: +1-313-438-0043

**Sprint Logistics (Ez Pay)**  
10547 Dix Ave, Dearborn, MI 48126  
Tel: +1-313-759-2136

**STARZ WIRELESS**  
6444 Greenfield Rd, Dearborn, MI 48126  
Tel: +1-313-444-5877

### Illinois:

**Atlantic Xchange-Chicago**  
2551 W Devon Ave, Chicago IL, 60659  
Tel: +1-773-961-7366

**MEA Pack & Ship**  
7327 W 87th St, Bridgeview, IL 60455  
Tel: +1-708-432-5600

## حوالات مالية

أرسل واستلم أموالك  
مباشرة وبأقل الرسوم  
وأفضل أسعار الصرف  
تصريف عملات  
... ¥, £, \$, €

Transfer/Receive Your  
Money Worldwide,  
Guaranteed Lowest  
Fees & Exchange Rate.  
Currency Exchange  
For Most Countries  
€, \$, £, ¥...etc

إتلاطك إكسچينج ديارا  
أپنل ڤرلڤار كل لئل ڤلسا  
بئلئل أولر سبالل كمل  
ڤلس أولر أچلا ولمانل  
در كل ساث.



### قربيا في:

نيويورك  
نيوجرسي  
ميريلاند  
فرجينيا  
جورجيا  
فلوريدا  
تكساس



www.atlanticxchange.com  
info@atlanticxchange.com

خضار - فواكه - سماعة - قهوة

## V.I.P MARKET

## أسواق الخيمة

Many Varieties Of Hookahs  
Tobacco - Charcoal



27275 Ford Rd.  
Dearborn Hgts, MI 48127

Tel: 313.565.6655  
Fax: 313565.1120

## مدينة فورت وورث.. جولة رائعة في ولاية تكساس الأمريكية

تتيح مدينة فورت وورث للسياح جولة رائعة في ولاية تكساس الأمريكية؛ حيث توفر هذه المدينة، التي تقع على مسافة 50 كلم تقريبا إلى الغرب من دالاس، للسياح فرصة مشاهدة رعاة البقر، كما أنها تزخر بالمتاحف، التي تؤرخ مثلا للنساء في الغرب الأمريكي المتوحش، فضلا عن الحياة الليلية الصاخبة.

وعادة ما يبدأ البرنامج السياحي في الصباح في منطقة ستوك ياردز، وهو عبارة عن حي تاريخي في وسط المدينة، التي تحمل اسم «كاوتاون»، وترجع هذه التسمية إلى حضانة الماشية السابقة، والتي تم فيها تربية عدة ملايين الأبقار في الفترة بين 1866 و1890. وقد عانت الولايات الجنوبية من الفقر الشديد أثناء الحرب الأهلية، وبينما كان الجوع يعصر بطون الناس، كانت سلالة الأبقار لونغ هورنز، المعروفة بقرونها الطويلة، تملأ المراعي الشاسعة في ولاية تكساس، وقد تم نقل هذه السلالة من فورت وورث إلى كانساس عن طريق تشيشولم تريل، لكي يتم بيعها هناك بحوالي 40 ضعف قيمتها.

ولا يزال هناك قطع من الأبقار موجود في ستوك ياردز ويسير في الشوارع مرتين يوميا: في الصباح حوالي الساعة 11 وفي فترة ما بعد الظهر 16:30، كما يمكن للسياح مشاهدة هذه الأبقار أثناء وجودها في المراعي الشاسعة.

ويعد ميدان «صندانس سكوير» بمثابة القلب النابض وسط المدينة الحديثة في فورت وورث، وقد شهدت هذه المنطقة تغييرا كبيرا منذ نهاية حقبة السبعينيات من القرن المنصرم؛ حيث ظل وسط مدينة فورت وورث مهملا لسنوات طويلة على غرار حي ستوك ياردز، وقد انتشرت مراكز التسوق والمطاعم والحانات والأرصعة الواسعة في المنطقة الشمالية من المدينة.

### متحف يورخ للنساء

وتلعب مدينة فورت وورث حاليا دورا مهما من الناحية الثقافية؛ حيث تشتمل على العديد من المتاحف الواقعة على مسافة قريبة من بعضها البعض، ويعتبر متحف «National Cowgirl Museum and Hall of Fame» المتحف الوحيد في الولايات المتحدة الأمريكية، الذي يعرض تاريخ النساء في الغرب المتوحش. وتطغى الجوانب العلمية عند زيارة متحف فورت وورث للعلوم والتاريخ، والذي يمتاز بالعديد من المعارض التفاعلية والقبة السماوية وقاعة سينما ثلاثية الأبعاد، وعادة ما تغلق المتاحف أبوابها أمام الزوار أيام الاثنين.

### حديقة الحيوان

وبعد الاستمتاع بالجولة الثقافية في الصباح يمكن للسياح الانطلاق في جولة وسط الطبيعة في فترة ما بعد الظهر لكي تعمهم شمس تكساس الدافئة، وتعد حديقة الحيوان في فورت وورث واحدة من أفضل حدائق الحيوانات في الولايات المتحدة الأمريكية، وتعال الكثير من الجوائز بصورة منتظمة.

وعندما تم افتتاحها في عام 1909 كان هناك اثنان من صغار الدببة وأسد وتمساح وطاووس وعدد قليل من الأرانب، ولكن اليوم يعيش بها أكثر من 7000 حيوان على مساحة تبلغ 26 هكتارا.

### مسار «ترينيتي تريلز»

وبدلا من زيارة حديقة الحيوان يمكن للسياح الانطلاق في جولة للتجول وسط المناظر الطبيعية على مسار «ترينيتي تريلز» المتعرج، والذي يسير لمسافة 70 ميلا بمحاذاة النهر، الذي يحمل نفس الاسم.

ويتيح هذا المسار للسياح الانطلاق في جولات للتنزه سريعا على الأقدام أو الركض أو ركوب الدراجات، التي يمكن استئجارها من محطات «BCycle»، كما يمكن للسياح التنقل عبر النهر من خلال التجديف بواسطة قوارب الكاياك أو الكانو في مواقع مختلفة في نهر ترينيتي.

وعندما يخيم الظلام على حي ستوك ياردز يمكن للسياح الاستمتاع بحياة ليلية صاخبة في الحانات والمطاعم الراقية والاستمتاع بالحفلات الموسيقية ومشاهدة مسابقات رعاة البقر.



## مدينة كيوشو.. جنة اليابان الجنوبية

د ب أ-

تعد مدينة كيوشو اليابانية جنة على الأرض من الناحية البصرية، حيث المساحات الخضراء من الوديان الخصبة والبراكين التي تنفث الدخان والشلالات وغابات الأرز التي يغذيها المناخ الاستوائي. تعرف كيوشو باسم «جزيرة الينابيع» وهناك الكثير من بلدات الينابيع الساخنة للتوقف عندها خلال التنقل. وتعيش السلاحف البحرية على خطها الساحلي وكذلك الدلافين ويتردد عليها راكبو الأمواج من محبي الأمواج الكبيرة بينما تحمل الجزر الأصغر بالمناطق المفتاح لاستكشاف المزيد عن المراحل الأولى من الحضارة اليابانية. أغلب الزوار يصلون إلى كيوشو عبر فوكوكا وهي متصلة جيدا بالمطار الذي يسير رحلات مختلفة محليا وكذلك عبر آسيا وعبر أوروبا على نحو متزايد.

### فوكوكا

تقع فوكوكا على الطرف الشمالي من الجزيرة، وعاصمتها التي تحمل نفس الاسم هي أكبر مدينة ومركز حيوي للثقافات المتعددة. ويسهل الوصول إلى عوامل الجذب بالمدينة بسبب نظام النقل العام المترابط للغاية. وتشمل بعض أشهر الوجهات أطلال قلعة فوكوكا أو قلعة مايزورو وهي بقعة مهمة لمشاهدة أشجار الكرز في الربيع، بالإضافة إلى حديقة أوهوري وهي مقصد شهير في عطلة نهاية الأسبوع للمحليين للاسترخاء بها، بحسب موقع جابان توداي. وتضم منطقتا تنجبن وناكاسو أكشاك فوكوكا ياتاي الشهيرة لبيع الطعام التي تصطف على طول الشوارع وهو تقليد يرجع إلى فترة مييجي (1868 - 1912). ناجازاكي: خرجت ناجازاكي من تاريخها المأساوي لتصبح ميناء مزدهرا مجددا. ولا يزال يمكن لزوار ناجازاكي وهي عاصمة إقليم يحمل نفس الاسم، رؤية أثر الهندسة المعمارية البرتغالية والهولندية على حفنة من المباني في شوارعها. وللتنقل يمكن للسياح استقلال الترام الذي يتوقف عند كثير من المقاصد السياحية الكبرى.

وإحدى أكثر المناطق التي يتردد عليها الزوار هي حديقة السلام في ناجازاكي التي مازالت تحيي ذكرى من فقدوا أرواحهم خلال الحرب وتمجد أهمية السلام.





# أوترخت.. المدينة النابضة بالحياة في هولندا

تقع أوترخت على بعد رحلة قصيرة بالقطار إلى جنوب شرق أمستردام، وهي بلا شك واحدة من أجمل المدن التي يمكن زيارتها في هولندا. تبدو المدينة نابضة بالحياة، إذ تمتلئ شوارع أوترخت المرصوفة بالحصى بالمقاهي والمطاعم، فضلاً عن انتشار عدد كبير من المتاحف والمعارض الفنية. في الآتي، أشهر الأماكن السياحية الجديرو بالزيارة في أوترخت.

## أودي جرافت

تتعرج قناة أودي جرافت الرائعة في طريقها عبر وسط المدينة، وهي إلى حد كبير ما يجعل أوترخت مكاناً ممتعاً لقضاء بعض الوقت. تم تحويل العديد من المباني المبنية بالطوب الجميلة التي تصطف القناة عند مستوى المياه إلى مقاهي ومطاعم نابضة بالحياة. بدأ العمل في الممر المائي ذي المناظر الخلابة في عام 1122. ومنذ ذلك الحين، أصبح جزءاً أساسياً من الحياة في المدينة.

## متحف شيبيلكوك

يقع متحف شيبيلكوك في وسط المدينة، وهو مكان ممتع للزيارة، مليء بالأعضاء الميكانيكية القديمة والآلات الموسيقية ذاتية العزف. تفيض بالموسيقى، وتنقل الأجزاء إلى الحياة كلما مررت. يعرض المتحف بعض الحرف اليدوية المذهلة، مع الكثير من النماذج المصممة بدقة معروضة. بالإضافة إلى كنوزها العديدة التي تعمل على مدار الساعة، تخبرك جولة إعلامية بكل شيء عن كيفية صنع الأدوات والساعات وكيفية حمايتها واستمرار عملها.

## قلعة دي هار

تبدو قلعة دي هار وكأنها من القصص الخيالية، وهي حقاً مكان جذاب للزيارة. الأبراج المهيبة تقع فوق حدائق الورود المتشابكة الجميلة. تم ترميم القلعة الحالية وإعادة بنائها في عام 1892 من قبل عائلة روتشيلد، وتضم القلعة الحالية أكثر من 200 غرفة و 30 حماماً، وجميعها مزينة بشكل فخم بالمنحوتات واللوحات والأعمال الفنية. تقع قلعة دي هار في شرق أوترخت بجوار قرية Huurzuilens مباشرة، مما يجعلها رحلة نهائية شهيرة للغاية مع غرفها الأنيقة وحدائقها ذات المناظر الطبيعية الرائعة للاستكشاف.

## الحدائق النباتية

على الرغم من أنها تقع في ضواحي المدينة، إلا أن هذه الحدائق النباتية الرائعة تستحق الزيارة بالتأكيد إذا كنت ترغب في الانغماس في الطبيعة والاستمتاع ببعض المناظر الرائعة. جزء من جامعة أوترخت، تم إنشاء الحدائق الهادئة على طول الطريق في عام 1639 وكانت مفتوحة للجمهور للاستمتاع بها منذ ذلك الحين. يمكن التجول في حديقة صخرية مبهجة لمدة دقيقة واحدة، ورؤية الطيور في الغابة في اليوم التالي، وبعد ذلك ستتعب من كل الفراشات ذات الألوان الزاهية في الدفيئة الاستوائية. مع الممرات المائية المتألثة التي تشق طريقها عبر المتنزه، جنباً إلى جنب مع المروج المليئة بالزهور البرية والمناطق البرية البكر، تعد الحدائق النباتية مكاناً رائعاً لقضاء بعض الوقت.



# أشهر 4 مدن صغيرة في سويسرا

## ماغلي شما

في سويسرا، سيجد السياح مناظر خلابة للجبال الوعرة تتخللها قرى خلابة تعانق أراضي الوادي. إنها بقعة مثالية لممارسي رياضة المشي لمسافات طويلة في الصيف والمزجلجين في الشتاء. أفضل الأماكن للذهاب إلى سويسرا هي مدنها الصغيرة، والتي تعد بوابات إلى هذه الوجهة الألبية.

## لوتبرونين

في لوتبرونين تكثُر الشلالات، إذ تعدّ موطنًا لـ 72 شلال تتدفق أسفل الجبال. وأشهر هذه الشلالات هي شلالات ستوباخ، التي تنخفض ما يقرب من ألف قدم، مما يجعلها واحدة من أعلى الشلالات في أوروبا.

تعد المدينة نفسها مكانًا للقفز من أجل الرحلات الاستكشافية إلى منطقة يونغفراو، بما في ذلك عبر الوادي إلى مورن. كانت هذه البلدة الصغيرة الخلابة الواقعة بين الجبال مصدر إلهام لكثير من الكتاب. المشي في الوادي أمر لا بد منه، على الرغم من أن الأفراد الأكثر ميلًا إلى المغامرة قد تستمتعون بالطيران الشراعي.

## أندرمات

أندرمات هي بلدة صغيرة تقع في واد حيث تلتقي ثمانية ممرات جبلية في جبال الألب. إنها أكبر هذه الممرات، تذكرنا بجوهرة ريفية. تم العثور

على أندرمات في وسط Gothard Massif، وهي

رائعة الجمال كما هي في سويسرا. يمكنك التجول في سكة حديد بخارية أو في حافلة تجرها خمسة أحصنة أو على قدميك لاستكشاف هذه المنطقة ذات المناظر الخلابة. ربما تشتهر أندرمات بالترجل الشتوي، حيث تمتد المصاعد من القرية إلى غيمستوك و Natschen.

## سيون

مع وجود 34000 شخص، قد لا تكون سيون مدينة صغيرة بالضبط ما لم تفكر بالطبع في جاذبية البلدة الصغيرة. هي عاصمة فالهيه، وهي بوابة للقرى الأصغر في الكانتون. تشتهر سيون بشمسها وجبالها وقلاعها. هناك قلعتان - قلعة فاليريا وقلعة توربيون - تقعان على الجبال المطلة على واحدة من أقدم مدن سويسرا.

## موركوت

موركوت مثل غيرها من المدن الصغيرة في سويسرا تشتهر بالمناظر الخلابة. تقع موركوت على ضفاف بحيرة لوغانو، وحصلت على لقب أجمل مدينة في سويسرا في عام 2016.

تشتهر البلدة بهندستها المعمارية، مع وجود رواق يعود تاريخه إلى العصور الوسطى. ستجد أيضًا منازل من القرن السادس عشر والقرن الثالث عشر، كنيسة سانتا ماريا ديل ساسو. تستحق الزيارة أيضًا حديقة Botanical and Art Park مع عروض النباتات.





## أشياء لا تنسى فعلها قبل مغادرة غرفتك في الفندق

بالفندق، وذلك من خلال جمع كل الزجاجات والصناديق المستخدمة، من خلال وضع المهملات في كيس بلاستيكي.

### فتح النوافذ

يفضل أن يقوم النزيل بتهوية الغرفة جيداً من خلال فتح النوافذ لدخول هواء نقي وجديد وترك الغرفة مرتبة ونظيفة قبل المغادرة من الفندق.

### تسجيل الخروج رسمياً

يفضل تسجيل المغادرة من الفندق قبل ترك الغرفة، حيث أن هذه الخطوة تعد من أهم الخطوات الرسمية التي من المهم القيام بها قبل ترك الفندق وذلك لعدم تحمل رسوم إضافية مفاجئة.

### طلب سيارة

يفضل قبل المغادرة طلب سيارة لحمل الأمتعة والحقائب من أجل الوصول إلى المطار، كما أنه من المفترض أن تكون السيارة منتظرة عند الرصيف حتى يكون السير إليها ليس مرهقاً.

### التنظيم

يفضل أن يقوم النزيل بتنظيم كافة الأدوات سواء داخل الحمام أو الغرفة، كتنظيم السرير والأغراض داخل الحمام، فضلاً عن تنظيف الأسطح المختلفة.

### جمع القمامة

يفضل جمع القمامة التي تتواجد داخل كل ركن في الغرفة

الهدايا المجانية سواء من المستحضرات التجميلية فضلاً عن الأوراق والأقلام وزجاجات المياه والفاكهة الطازجة، مع ضرورة الأخذ في الاعتبار التأكد من أن هذه الأشياء مجانية.

### مراجعة الفاتورة

يفضل مراجعة أوراق الفندق قبل مغادرة الفندق، وذلك للتأكد من الخدمات التي حصل عليها النزيل، كما أنه من الممكن إلقاء النظر على الفواتير قبل الدفع ومغادرة الغرفة.

إكرامية لموظفي الخدمة ينصح بأن يقوم النزيل قبل مغادرة غرفة الفندق ترك الإكرامية المناسبة لموظفي خدمة الغرف قبل تسجيل المغادرة، حيث من الممكن ترك الأموال في مكتب الاستقبال وترك ملاحظة شكر صغيرة أيضاً لمصاحبة للأموال.

هبة الله حسين  
يترتب على النزلاء في الفندق اتباع بعض الخطوات قبل المغادرة من الغرفة بعد انتهاء فترة الإقامة في الوجهة السياحية، أهمها:

### نظرة أخيرة في الحمام

يمكن الإطلاع على الحمام مرة أخيرة، وذلك لأنه أكثر الأماكن التي توجد في غرفة الفندق والتي يمكن أن يتم نسيان بداخله بعض الأدوات والمتعلقات الشخصية، وبعد البحث السريع والتأكد والتحقق من المتعلقات من الممكن إجراء نظرة أخيرة على الأمتعة والتأكد من أنها كاملة.

### الحصول على الهدايا المجانية

أثناء إلقاء نظرة داخل الحمام، من الممكن الحصول على

## فندق «الكبسولة» أحدث ابتكارات إسبانيا لزوارها.. سحر غرناطة

لعشاق المغامرة في الصحراء، افتتحت مدينة غرناطة الإسبانية أول فندق كبسولي مخصص للإقامة في الصحراء الطبيعية الوحيدة في أوروبا، «جوراف».

ونقل موقع «تايم أوت» المختص بأخبار السياحة، اللقطات الأولى للفندق الكبسولي الأول من نوعه في هذه المنطقة، الذي يقدم تجربة الإقامة في صحراء «جوراف» الإسبانية بشكل غير مسبوق.

وذكر الموقع أن الفندق يتمتع بقدرة اكتفاء ذاتي بنسبة 100%، وهو فندق قابل للتنقل، كما يعتمد على الطاقة النظيفة في كافة خدماته الحيوية.

والفندق يحمل اسم DistrictHive، ومساحته تمتد على 35 متراً مربعاً، ومن الداخل تم تجهيزه للإمداد الذاتي للمياه والكهرباء.

ويمكن للفندق DistrictHive استقبال 4 نزلاء، ويتمتع بالعديد من سبل الرفاهية والراحة، بحيث لا يشعر المقيمين به بإقامتهم وسط صحراء قاحلة.

واعتمد الفندق في تصميمه على المحيط الزجاجي، حتى يمنح لنزلائه تجربة التمتع بالإطلالة الصحراوية الرائعة من كافة النواحي. وكافة إمكانيات الفندق من الداخل يمكن التحكم بها عن طريق الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك أنظمة الصوت والإضاءة والأبواب.



# 7 essential travel safety tips

**T**ravel can be an exciting, eye-opening experience. It's easy to get caught up in the thrill of adventure. But don't forget about travel security and safety considerations while you're abroad.

Follow these 7 travel safety tips to help you take a trip that's memorable for all the right reasons.

## 1. Do your research

Get to know your destination in depth before you arrive. Read traveler reviews and consult with locals for information about the safest neighborhoods, places to stay and incidences of crime. Check the State Department's website for country updates and enroll in the Smart Traveler Enrollment Program (STEP).

Another important travel security precaution is to know whom to call in an emergency. Get the contact information for the nearest embassy or consulate, police station, and other local emergency departments.

## 2. Don't draw attention

People who look like they're from out of town are especially vulnerable to crime, so try to blend in as much as you can. Choose inconspicuous clothing that won't attract attention. Be discreet when looking at maps and approach people carefully if you need to ask for directions.

Also consider investing in protective clothing and gear that will make it more difficult for pickpockets to steal money and other personal items.

## 3. Make copies of important documents

You never know when you might need a copy of your passport, driver's license or another form of identification. Scan these documents to save online and print out several hard copies. That way, you won't be scrambling to find proper documentation if you need to get home.

## 4. Keep your friends and family updated

No matter whether you're going,

on an overnight jaunt or a month-long international journey, it's always a good idea to let friends or family back home know. Before you leave, send a copy of your itinerary to a few trusted people who can keep tabs on your whereabouts. Check in regularly with your contacts so they know you're where you're supposed to be.

## 5. Be wary of public Wi-Fi

Don't let the convenience of Internet access cloud your judgment. When you use public Wi-Fi, hackers looking to steal valuable information can access your data including credit card or Social Security numbers. If you do need wireless Internet service, set up a virtual private network (VPN) that will allow you to access the Internet securely while traveling.

## 6. Safeguard your hotel room

Even if your hotel has strong security measures in place, there are steps you can take to make your room safer.

Lock and dead-bolt the door and keep your windows shut. You can buy a jammer, which is a portable device that slips under the door for another layer of protection.

Try to give the impression that you're in your room even when you're away, such as placing the Do Not Disturb sign on the outside of your door and keeping the blinds or windows closed.

Don't let any strangers into your room, even if they say they work for the hotel. You can always call the front desk to check whether someone was ordered by hotel staff to come to your room.

## 7. Be aware of your surroundings

Don't let your guard down to snap the perfect picture for your social media platforms. Keep an eye on your personal belongings at all times and use good judgment when talking to strangers. A big part of the joy of traveling is the opportunities it affords to meet new people and learn about their cultures. But if someone near you is acting suspiciously, or if you feel uncomfortable, leave the area immediately.



# كيفية اختيار أفضل مقعد في الطائرة لرحلة مريحة

لا يُحسن العديد من المسافرين اختيار المكان الصحيح والمريح داخل الطائرة، لذا هناك بعض النصائح والطرق التي تلعب دورًا مساهمًا في الحصول على أفضل مقعد في الطائرة لرحلة مريحة.

## أفضل المقاعد للحصول على مقعد شاغر بجانب المسافر

يفضل البعض اختيار مقعد فارغ بجوار المسافر من أجل الحصول على تجربة الطيران الخاصة، حيث أن هذه الطريقة في اختيار المقاعد يكون لها دورًا مساهمًا في زيادة الشعور بالراحة خاصة إذا كان الشخص يريد أن ينام ويمد الساقين، كما أن أفضل فرصة للحصول على مقعد فارغ بجوار المقعد الخاص بالمسافر هي الاتجاه نحو الخلف لأن معظم الركاب يختارون مقاعد في مقدمة الطائرة في الممر أو في مقعد بجوار النافذة، لذا يمكن اختيار المقاعد الوسطى بدلًا من المقاعد الموجودة في الأقسام الجانبية، كما أنه من الممكن دفع رسوم للحصول على مقعد بمساحة إضافية للمسافرين.

## أفضل مقعد للنزول والصعود بسهولة

يعد مقعد الممر الأقرب إلى المخرج الأمامي، وبالتالي هذا يؤدي إلى تجنب طوابير الأشخاص الذين يحاولون النزول من الطائرة، لذا من الممكن اختيار هذا المقعد بسهولة للنزول والصعود والابتعاد عن حشود الركاب.

## أفضل المقاعد للسفر مع الأطفال

يفضل في حالة السفر مع العائلة وخاصة عند اصطحاب الأطفال، اختيار المقاعد التي تقع في مقدمة الطائرة وذلك لأنها تعطي مساحة إضافية لراحة الأرجل، بالإضافة القدرة على الصعود والنزول من الطائرة خاصة إذا كانت هناك حمولة زائدة من الأمتعة وحقائب السفر، كما أنه من الممكن اختيار أيضًا المقاعد التي تقع في الخلف بجوار المرحاض.

## المقاعد الهادئة على متن الطائرة

يفضل أن يختار المسافر أهدأ المقاعد داخل الطائرة والبعيدة عن الضجيج والضوضاء وأصوات الأطفال الصغار والمحدثات بين الركاب، ويتم ذلك من خلال اختيار المقاعد القريبة من المرحاض، أو المقعد الأقرب إلى مقدمة الطائرة، حيث أن هذه المقاعد تكون أكثر هدوءًا من المقاعد الموجودة فوق الجناح أو في الخلف، وإذا كان المسافر يريد أن يبعد عن أصوات وثرثرة الركاب فمن المهم أن يختار مقعد بجانب النافذة.

## المقاعد ذات المساحة الأكبر للمسافرين

ينصح بضرورة اختيار مقاعد مريحة ذات المساحة الأكبر للمسافرين من أجل راحة الأرجل طوال فترة الرحلة وخاصة إذا كانت الرحلة لفترة طويلة من الوقت، ويمكن اختيار هذه المقاعد المريحة من خلال الجلوس في المقاعد الموجودة في الصف الأول حيث أنها تتمتع عادةً بمساحة أكبر للأرجل، كما تحتوي مقاعد صف الخروج عادةً على مساحة أكبر للأرجل من المقعد المتوسط.

## أفضل المقاعد للنوم

هناك بعض الأشخاص الذين يفضلون النوم على متن الطائرة، وفي هذه الحالة من الضروري أن يتم اختيار المقعد المريح طوال مدة الرحلة، ويتم اختيار المقعد المناسب من خلال اختيار المقاعد التي تقع بجانب النوافذ، ومن الممكن أيضًا اختيار المقاعد التي توجد بجانب المطبخ والمرحاض حيث أنها من أفضل المقاعد التي يمكن اختيارها للنوم المريح خلال فترة الرحلة دون الشعور بالقلق.



## حساء «جومو» نجم موائد الهايتيين في رأس السنة ورمز انعتاقهم من العبودية

أ ف ب / بور او برنس - هايتي  
يستمتع سكان هايتي سنوياً في يوم رأس السنة بحساء تقليدي يحمل اسم «جومو» يجمع بين اللحوم والخضروات والمعكرونة والقرع، إذ يرمز الطبق إلى استقلال البلاد بعدما كان ممنوعاً تذوقه في الماضي على العبيد.  
هذا الحساء الذي أدرج أخيراً على قائمة اليونسكو للتراث العالمي غير المادي، كان لفترة طويلة مرادفاً للقمح في الجزيرة الواقعة في منطقة الكاريبي: إذ كان عبيد كثر يُمنعون من تناوله رغم أنهم كانوا يزرعون القرع الضروري لإعداده، مع حصر تذوقه بأصحاب المزارع الفرنسيين.  
لكن في الأول من كانون الثاني/يناير 1804، عندما وُلدت أول جمهورية سوداء، اختارت ماري كلير أوروز فيليبسيتها زوجة الزعيم الهايتي الأول جان جاك ديسالين، تقديم هذا الطبق بكميات كبيرة.  
وتقول ناتالي كارديشون خلال شرائها المكونات المطلوبة لإعداد هذا الطبق الوطني، إن طهي حساء جومو كان «وسيلة لإحياء ذكرى هذه السنوات من الحرمان والنصر وإعلان النصر على المستعمرين».  
وتوضح بنبرة جادة «هنا يكمن كل الثقل المرتبط بهذا الحساء».  
تقليدياً، يشكّل تناول هذا الطبق أيضاً مناسبة للمّ شمل العائلات. لكن بالنسبة لكثيرين، كان هذا اللقاء معقداً هذا العام.

### انعدام الأمن

في عام 2021، بعد اغتيال رئيسها، تعرضت هايتي لزلزال مدمر. اشتد الاضطراب السياسي والفقر، وكذلك عمليات الخطف على أيدي عصابات يزداد نفوذها بقوة.  
ويرغم انعدام الأمن وعدم القدرة على التنقل على طرق تتحكم بها العصابات المسلحة، الكثير من الهايتيين على قضاء العام الجديد بعيداً عن أحبائهم. وتوضح الطالبة في العاصمة ستيفاني سميت «لدي أصدقاء في الجامعة لا يعيش أهلهم في بور أو برنس ولا يمكنهم الالتحاق بهم في الأرياف بسبب الوضع الأمني (...) لذا أدعوهم إلى منزلي».  
غالباً ما تعدّ والدتها روزمين دورسيوس «حساء جومو» لعائلتها، لكن في كل يوم عطلة وطنية، تعدّ قدوراً كاملة منها.  
وتقول هذه الهايتية البالغة 54 عاماً إن ما تعده يكفي لإطعام «حوالي عشرين شخصاً»، فيما تعتقد ابنتها أن الكميات يمكن أن تكفي حوالي ثلاثين شخصاً. ونلفت الشابة البالغة 27 عاماً إلى أن «عائلتي مؤلفة من ثمانية أشخاص، لكن للأسف هناك أشخاص في الحي لا يستطيعون تحضير الحساء، لذلك تفكر فيهم».  
يبدأ العمل في المطبخ قبل يوم كامل، حتى قبل شروق الشمس في الأول من كانون الثاني/يناير، تنتشغل نساء العائلة حول الموقد.  
تتذكر روزمين دورسيوس حين كان أطفالها صغاراً وكانت هي وزوجها يعدان الحساء معاً. وتقول «الآن بعد أن كبرت بناتي، هن من يساعدنني».

### تقاليد أسلافنا

وقد نال الحساء ذو التاريخ الثري، أخيراً اعترافاً دولياً من خلال إدراجه على قائمة التراث العالمي غير المادي لمنظمة اليونسكو.  
وتوضح سفيرة هايتي لدى المنظمة التابعة للأمم المتحدة دومينيك دويوي أنه «تم إخفاء كفاح هايتي وصوتها وما حصل اليوم وسيلة لإدراجه في سجلات» التراث العالمي، مذكرة «بالدور الأساسي والحيوي للغاية في تاريخ البشرية» لهايتي، أول دولة ألغت العبودية.  
ويشكل تكريس هذا الحساء «تصحيحاً تاريخياً عادلاً».  
وقد بذلت بعثة هايتي قصارى جهدها لإدراج هذا الطبق على القائمة، وطلبت تسريع معالجة الملف في آب/أغسطس. في 16 كانون الأول/ديسمبر، نال الطبق أخيراً الاعتراف المطلوب.  
وترى ناتالي كارديشون أن إدراج هذا الحساء على قائمة التراث غير المادي للبشرية يشكل دعوة للعالم إلى «اكتشاف تاريخ هايتي»، وطريقة لإظهار «مدى فخراً كشعب» والسعي للحفاظ على «استدامة تقاليد أسلافنا».



## الطعام أحد أيقونات الثقافة التي تشكل الهوية الحضارية والتراثية لكل شعب

### سامر سليمان

الطعام أحد أيقونات الثقافة التي تشكل الهوية الحضارية والتراثية لكل شعب، ولطالما احتفى الإنسان بعشقه للطعام عبر الزمان والمكان وفي مختلف المناسبات خاصة احتفالات العام الجديد، عبر العديد من الطقوس والعادات والتقاليد؛ ففي العديد من بلدان العالم.  
غالباً ما يستمتع المحترفون بالوجبات اللذيذة معقدة الخطوات، وأخرى خفيفة ذات خطوات بسيطة ومكونات أبسط، أو قد تكون طازجة من الطبيعة مباشرة دون تدخلات طهوية، أو معالجات حرارية، وإضافات عشبية من توابل وبهارات وتحبشات من بذور وثمار محنطة وأوراق مجففة ولحاء وجذو وخلافه، حيث يُعتقد أن هذه الوجبات تمنح حظاً سعيداً للعام المقبل.، وذلك حسب موقع worldstrides-com الذي يحدثنا عن أشهر آكلات الشعوب في استقبال العام الجديد في السياق التالي.

### 12 حبة عنب مرة واحدة

في إسبانيا وكذلك في العديد من البلدان الأخرى الناطقة بالإسبانية، يقوم الناس بتناول 12 حبة عنب على مرة واحدة عند منتصف ليل ليلة رأس السنة، وتمثل كل حبة عنب حظاً سعيداً لشهر واحد من العام المقبل. في المدن الكبرى مثل مدريد وبرشلونة، يتجمع الناس في الساحات الرئيسية لتناول حبات العنب معاً، وهو ما يرمز إلى آمالهم في الأشهر المقبلة.

### شجرة الجمبري شجرة الميلاد

تقوم العائلات الأمريكية في كاليفورنيا بعمل شجرة كشجرة عيد الميلاد من الجمبري المغموس المقلي ومكعبات الشيدر والطماطم، وتعد شجرة من المقبلات وهو تقليد توارثته أجيال عديدة يكون على مائدة الكريسماس.

### قذف الرمان أمام المنازل

في تركيا يقوم البعض بتحطيم الرمان في مدخل

التقليدية تتميز بالبقوليات، التي يعتقد أنها تشبه العملات المعدنية وتبشر بالنجاح المالي في المستقبل، وتشمل الأمثلة العدس في إيطاليا والبالزلاء السوداء في جنوب الولايات المتحدة

### اللحم هو التقدم والازدهار

لأن اللحم يمثل التقدم والازدهار في بعض الثقافات؛ تظهر أطباق اللحم وفق مختلف الإعدادات والوصفات والمكونات كما في كوبا والنمسا والمجر والبرتغال ودول أخرى.

### فطيرة الملك فطيرة العام الجديد

عادة ما يتم خبز كعكة Vasilopita فاسيلوبيتا، وتعني فطيرة الملك المليئة بالتوابل الدافئة في ليلة رأس السنة، وتقوم ربة المنزل بإخفاء عملة معدنية أو حلية أخرى بالداخل ليعثر عليها ضيف محظوظ.

### النقود في الخبز

كثير من البلاد بالعالم ينظرون للقمح على أنه أيقونة الحظ؛ ففي أرمينيا: «لا شيء يقول «حظاً سعيداً في العام الجديد» مثل الخبز»، حيث يتم خبز رغيف كبير منزلي الصنع تملأ راحته الأجواء يُعرف باسم gata أو tarehats. وتقوم ربة المنزل بوضع قطعة نقود معدنية أو حبة جوز واحدة داخل الخبز وأكثر أفراد العائلة حظاً في العام الجديد هو من يحصل عليها.

### الكعك والمعجنات على شكل حلقة الحظ

يتم خبز الكعك الحلو والمعجنات اللذيذة على شكل دائرة، وهذا علامة على أن العام قد اقترب من دورة كاملة، وبهذا يكتمل العيد، وهذا التقليد شائع في هولندا والمكسيك واليونان.

### بودنغ الأرز مع اللوز

في السويد والترويج، يتم تقديم بودنغ الأرز مع اللوز المحبب داخل البودنغ ليتم تناوله في ليلة رأس السنة. ومن يجد الجوز يمكنه أن يتوقع 12 شهراً من الحظ الجيد.



## Human DNA found in lice on 2000-year-old mummy

**S**cientists have discovered human DNA on ancient head lice dug up in South America after 2000 years.

The human genetic material was found in a "cement like" glue that female lice use to attach their eggs to hair follicles.

Researchers from the University of Reading, who led the project conducted between five universities, believe this may provide new clues into ancient people and their migration patterns.

Dr Alejandra Perotti even compared the discovery to the storyline of the original Jurassic Park movie where dinosaur DNA was found in a mosquito fossilised in amber 65 million years ago.

«We have shown that our genetic information can be preserved by the sticky substance produced by headlice on our hair,» Dr Perotti said in a paper released on the finding.

The samples were extracted from mummified corpses found in the Calingasta Caves and rock shelters of the Andes Mountains, in the San Juan province of Argentina.

The findings were published in the Molecular Biology and Evolution journal.

Dr Perotti's team conducted genome sequencing on skin cells found in the lice "cement" and discovered the mummies in the Andes were originally from the rainforests in Colombia and southern Venezuela.

«We can study thousands of years of the hosts, and lice's, natural and evolutionary history just by examining the DNA trapped in the cement,» Dr Perotti said.

The team even studied the DNA of the lice eggs themselves and found that the parasites' migration history matched that of the human hosts from the Amazon to the Andes.

While human DNA is traditionally extracted from the skulls or teeth of ancient corpses, this doesn't always produce clear results and is seen as culturally insensitive to indigenous people.

But according to Dr Perotti's team, the samples extracted from the lice glue have the same concentration of DNA as tooth remains and double that of samples found in bones.

The samples were so clear they even found what is believed to be the earliest evidence of Merkel cell Polyomavirus.

Discovered in 2008, the virus can cause skin cancer and scientists can now speculate that head lice might play a role in its spread.



## بعد 3500 عام... مومياء فرعون مصري تكشف أسراراً جديدة



عامي 1525 و1504 قبل الميلاد. ويعتقد أن فترة أمنحتب الأول تمتعت باستقرار أهلي وسلم اجتماعي، إذ قام بالتركيز على التنظيم الإداري وبناء المعابد، وربما شارك في الحكم مع والدته نفرتيتي.

وأكد علماء الآثار المصريون، أن الكهنة قاموا بفك قبر أمنحتب الأول في القرن الحادي عشر قبل الميلاد، خلال عهد الأسرة الحادية والعشرين تحديداً، وذلك من أجل إصلاح الضرر الذي تسبب به لصوصي المقابر. وتوصل العلماء إلى هذه القنطرة بعد فك رموز اللغة الهيروغليفية على جدران المقبرة. وكان يعتقد سابقاً بأن الكهنة قاموا بفتح القبر من أجل إعادة استخدام معدات الدفن الملكية أو لسرقة الأشياء الثمينة. ولكن سليم قالت إن النتائج التي توصلوا إليها دحضت هذه النظريات، وأكدت أن نوابيا الكهنة كانت طيبة.

من العمر 35 عاماً لماً مات، كان طوله 169 سنتيمتراً، وهو مختون ولديه أسنان جيدة. داخل القبر، عُثِر على 30 تميمة وحزام ذهبي فريد من نوعه، مرصع بخرزات ذهبية. وسليم هي المؤلفة الرئيسية لدراسة مطولة عن الموضوع نشرت في مجلة Frontiers in Medicine العلمية المحكمة.

وقسرت سليم سلامة أسنان المومياء كدليل على «روعة» عملية التحنيط. تضيف: «الجهة المحنطة كانت محفوظة بشكل ممتاز، حتى العظام الصغيرة داخل الأذن تم الحفاظ عليها. لا شك في أن أسنان أمنحتب كانت بحالة جيدة، علماً أن أسنان العديد من المومياء الملكية هي في العادة بحالة سيئة». وأمنحتب الأول هو الحاكم الثاني للأسرة الثامنة عشرة في مصر، إذ صعد إلى العرش بعد وفاة والده أحمس الأول. وحكم مصر لمدة 21 عاماً تقريباً بين

باستخدام الأشعة المقطعية، تمكن علماء أخيراً، من فك الغاز وكشف أسرار بقايا المومياء المصرية المحنطة للفرعون المصري أمنحتب الأول، كما ذكرت صحيفة «ذا غارديان».

وقالت أخصائية الأشعة، سحر سليم، إن ذقنه الضيقة وشعره المجعد يشبهان تماماً ذقن والده وشعره، وأبدت سليم تعجبها من مومياء بقيت محفوظة لأكثر من 3500 عام، إلا أن أسنانها لا تزال محفوظة بشكل جيد.

وقام العلماء باستخدام الأشعة المقطعية أو ما يسمى بتقنية المسح المقطعي الرقمي ثلاثي الأبعاد (CT) بالحصول على نتائج مهمة وغير مسبوقة، إذ تمكنوا من تقديم تفاصيل دقيقة حول مظهره المتوقع وبذخ المجوهرات التي وضعت في قبره عند الدفن.

وقالت سليم: «أظهرت النتائج أن أمنحتب كان يبلغ

## اكتشاف موقع أثري يعود لـ3 ملايين سنة في إثيوبيا

ويعد هذا الاكتشاف أحد أقدم الاكتشافات في إثيوبيا من حيث الحفريات والأدوات الحجرية بالإضافة إلى الموقع الجغرافي المحدود للمجموعة.

أعلنت جامعة أديس أبابا الإثيوبية، مؤخراً، عن اكتشاف حفريات وأثار تعود إلى ما قبل 3 ملايين سنة، جنوبي البلاد.

وكانت إثيوبيا أعلنت في يوليو/تموز من عام 2020، عن اكتشاف قطعة أثرية تعود لعظام فرس النهر وكانت تستخدم كأدوات منذ 1.4 مليون سنة.

وذكرت الجامعة أنها عثرت على موقع أثري وحفريات تعود إلى عصور ما قبل التاريخ في منطقة كونسو بإقليم شعوب جنوب إثيوبيا (على بُعد 595 كيلومتراً جنوب غرب العاصمة أديس أبابا)، وتضم منطقة كونسو تسع قبائل تعيش على الزراعة.

وقالت هيئة حفظ الآثار والدراسات الإثيوبية إن الأدوات المكتشفة تتميز عن الآثار الأخرى لكونها الأقدم في عصرها وبراعتها.

وأوضحت الهيئة الإثيوبية أن النتائج نُشرت في دراسة أجرتها الأكاديمية الأمريكية للعلوم. ونقلت الهيئة عن الباحثين قولهم إن البشرية بدأت استخدام الأدوات الحجرية قبل 2.6 مليون سنة.

وأشارت إلى أن الفريق الذي يضم باحثين من إثيوبيا واليابان كان يقوده الدكتور يوناس بيني من إثيوبيا، والدكتور جين سوا من اليابان.



وأوضحت الجامعة في بيان أن علماء الآثار والحفريات أجروا دراسة على حفريات ووجدوا أدوات حجرية استخدمها القدامى الذين عاشوا في المنطقة، تعود إلى ما قبل 3 ملايين سنة.

وأضاف البيان أن الأدوات المكتشفة في الحفريات تعكس الأنواع الحيوانية التي عاشت في المنطقة منذ نحو مليوني إلى ثلاثة ملايين سنة.

ومن بين الأنواع الحيوانية التي وجدتها الدراسة، هناك أحافير للأفيال، والماشية جاما، والخنازير، وأحافير فرس النهر، وأحفوريات برية وبحرية.



## Iraq recovers 5 antiquities worth hundreds of thousands of dollars from America

The Iraqi Ministry of Foreign Affairs announced that Baghdad had recovered 5 precious Iraqi artifacts from the United States of America.

The ministry said in a statement, that Iraq's ambassador to the United States, Farid Yassin, received 5 artifacts that had been stolen during the past thirty years, as part of efforts to return the smuggled antiquities of Iraq.

The Iraqi ambassador was handed over two artifacts recovered from Michael Steinhardt, and three other artifacts that are still in the possession of the US authorities, and investigations are underway.

The statement indicated that the recovered pieces are valued at hundreds of thousands of US dollars, and the ambassador said that "the pieces are part of the history and heritage of the Iraqi people, and they will be displayed in public museums to the Iraqi people, to increase their appreciation of their history and culture."

Among the items recovered from the Steinhardt collection is an ivory plaque dating from (701-800 BC) depicting a winged human-headed Sphinx, which was used to decorate royal furniture during the period of King Sargon I (721-725 BC.) at Nimrud.

The ivory plaque is worth about \$450,000 and was stolen during the 1990s in the aftermath of Operation Desert Storm.

The piece first appeared on the international art market on November 2, 1994, and was purchased by Steinhardt on September 10, 2010.

The second piece is a bowl with a scalloped flower, valued at \$200,000, that was looted from Nimrud, a city in northern Iraq, dating back to the Neo-Assyrian period (911-612 BC), before it was trafficked by ISIS.

This golden bowl appeared on the international art market for the first time on October 22, 2019, and was purchased by Steinhardt on July 10, 2020.

As for the other three artifacts, they include a set of Mandaean manuscripts worth \$8,500, and two cylindrical boxes with separate lids worth \$15,000 each.



## قصور تطاوين..

### استحقاقات ما قبل قائمة التراث العالمي

ليلي بن صالح

زارت وزيرة الثقافة التونسية حياة قشاط القرمازي مؤخراً، مدينة تطاوين (أقصى جنوب البلاد)؛ وإضافة إلى زيارتها لعدد من مؤسسات الخدمات الثقافية، أعلنت أن من المقرر أن يبدأ إعداد ملف القصور بتطاوين لإدراجه على قائمة التراث الطبيعي والثقافي العالمي، «يونسكو».

نظراً لقيمتها التراثية والجمالية، لا يمكن الاختلاف في أحقية قصور الجنوب التونسي، لكن هل تستند هذه الخطوة إلى دراسة واستراتيجيات حقيقية كي تؤدي إلى النتيجة المرجوة، أم سيكون هذا الملف مثل ملفات سابقة راهنت عليها الدولة التونسية ولم تصل إلى إرضاء لجنة «يونسكو»؟ آخر تلك المحاولات غير الناجحة ملف جزيرة جربة الذي يحمل خصوصيات قريبة من ملف قصور تطاوين، والذي لم تضعف فرصه القيمة التراثية للجزيرة، بل التلوث البيئي وفقر البنية التحتية الثقافية فيها. غالباً، سيقع ملف القصور في نفس الملبات،

فالجنوب التونسي من أكثر المناطق التي تجاهلتها مخططات التنمية لدولة الاستقلال، بل لعل وضعيتها أعقد من ملف جربة، كونها منطقة حدودية مع ليبيا، غير المستقرة، ناهيك عن أن المنطقة تمثل فضاءً للاحتجاجات الاجتماعية بشكل متواتر. ولولا الروح الاستكشافية لدى شريحة من السياح الذين يبحثون عن تجارب تختلف عن العرض الفندقي، ربما لم تكن الدولة لتلتفت إلى المنطقة. كذلك، ساهم تصوير مشاهد من الفيلم الشهير «حرب النجوم» بالقرب من تطاوين في إشهار بعض صور المنطقة، ومنها قصورها.

لا ينبغي أن نأخذ القصور في تطاوين بمعناها المتعارف، فهي ليست مباني فخمة وباذخة، بل، على العكس، في غاية التقيف؛ لكنها تقدم خصائص هندسية فريدة. القصور هي عبارة عن مساكن ذات طوابق مبنية داخل الحجارة الجبلية أو من مادتها، وكان سكان المنطقة يعتمدونها للسكن أو لتخزين المواد، وعادة ما ينتظم هذا التخزين تحت إشراف سلطة قبلية. صحيح أنها اليوم مرتبطة في الذهنية العامة

## مآذن الجامع الأموي.. تحف معمارية في سماء دمشق

وحول مئذنة العروس التي تتوضع في منتصف الرواق الشمالي للجامع الأموي أكد السبيني أنها تعتبر من أقدم المآذن في العالم والتي أنبتت عنها باقي المآذن كما أنها أنموذج معماري فريد على شكل برج مرتفع تتداخل فيه عناصر العمارة الإسلامية الفريدة، مبيناً أنها ترجع في بنائها إلى فترة الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك حيث أنها تعد من أشهر مآذن الجامع الثلاث وتعد أحد رموز دمشق ومنازة مؤذنيها.

وتعد المئذنة العروس من أجمل المآذن لما فيها من تناسق ينسب أبعادها وبالغالب المعمارية والخشبية المستعملة فيها إضافة إلى ما ذكره المؤرخون من أنها كانت مذهبة من أسفل قاعدتها إلى أعلاها.

وفي الجهة الشرقية الجنوبية للجامع توجد مئذنة عيسى عليه السلام التي يرجع بناؤها إلى فترة الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك بن مروان الذي حكم من عام 86 إلى 96 من الهجرة.

وبنيت مئذنة قايتباي التي تتوضع في الجهة الغربية من الجامع في العهد المملوكي وتنتمي إلى مدرسة معمارية واحدة على عكس المآذن الأخرى التي جمعت فنوناً متعددة.

ترتبط مآذن الجامع الأموي تاريخياً بكل العصور الإسلامية كما يقول أستاذ تاريخ العمارة محمد معزز السبيني الذي أوضح أن المآذن كانت تؤدي دوراً حضارياً روحياً ودينيًا إبان مراحل هذا الجامع.



# لاعلاناتكم في

مجلة العربي  
الأمريكي اليوم  
سياسية \* ثقافية \* اجتماعية \* شهرية \* شاملة \* مستقلة  
THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

First Arab  
American Magazine



مجلة عرب  
أمريكا الأولى

الاتصال على

3 1 3 - 4 0 9 - 9 5 4 1



## كوريا الشمالية تردّ على «استفزاز» واشنطن بإطلاق صاروخين باليستيين

د ب أ

أعلنت رئاسة أركان الجيش الكوري الجنوبي أن كوريا الشمالية أطلقت ما يعتقد أنهما صاروخان باليستيان قصيري المدى.

وتأتي عملية إطلاق الصاروخين بعدما اتهمت وزارة الخارجية الكورية الشمالية الولايات المتحدة «بالاستفزاز» لفرض عقوبات على بيونغ يانغ بسبب برنامج الأسلحة الخاص بها وهددت واشنطن برد واضح. وأعرب مجلس الأمن القومي لكوريا الجنوبية عن «أسفه العميق» إزاء استمرار كوريا الشمالية في عمليات إطلاق الصواريخ. وقالت بيونغ يانغ إنها أطلقت «صاروخين تكتيكيين موجّهين» من نظام صواريخ باليستية على

متن قطار، حسبما أفاد موقع «ان كيه نيوز»، مضيفاً أن زعيم كوريا الشمالية كيم جونج اون لم يكن حاضراً وقت الإطلاق.

وتردد أن الصاروخين ضربا هدفا ثابتا في بحر الشرق الكوري. واتهمت القيادة الأمريكية في منطقة المحيطين الهندي والهادي كوريا الشمالية بزعزعة استقرار المنطقة بسبب «برنامجها غير القانوني للأسلحة»، وقالت إنها تعتقد أن التجربة الأخيرة تمت بصواريخ باليستية.

وتعتقد السلطات الكورية الجنوبية أن الصاروخين أطلقا من شمال غرب كوريا الشمالية، بالقرب من الحدود الصينية، وحلقا لمسافة 430 كيلومترا فوق بحر اليابان. ونقلت وكالة يونهاب الكورية الجنوبية للأنباء عن

مسؤولين عسكريين قولهم إن الصاروخين يعتقد أنهما أطلقا صوب هدف محدد مسبقا على جزيرة كورية شمالية غير مأهولة.

وجاء هذا الحادث بعد أن أجرت بيونغ يانغ في وقت سابق الشهر الجاري اختبارات لمنظومة صاروخية جديدة أسرع من الصوت مصممة لتفادي أنظمة الدفاع الصاروخي التي تديرها الولايات المتحدة.

وحذرت بيونغ يانغ من أنها سوف تبدي «رد فعل قويا وحاسما» بعد أن فرضت الولايات المتحدة عقوبات على أشخاص لهم صلة ببرنامج الصواريخ الكوري الشمالي.

وذكرت كوريا الشمالية أن الاختبارات الأخيرة لمنظومة الصواريخ التي تفوق سرعة الصوت تندرج في إطار «حقها

المشروع» لتعزيز قدراتها للدفاع عن النفس.

كانت وزارة الدفاع الكورية الجنوبية قد ذكرت أن الجيش قادر على رصد واعتراض ما تقول كوريا الشمالية إنه صاروخ أسرع من الصوت.

وذكرت وكالة يونهاب أن بو سيونج شان، المتحدث باسم الوزارة، أبرز استعداد الجيش في ظل المخاوف من أن يفلت أحدث صاروخ كوري شمالي من النظام الدفاع الصاروخي المشترك لكوريا الجنوبية والولايات المتحدة.

وقال بو في مؤتمر صحفي «دعوني أوضح لكم أن الجيش الكوري الجنوبي يمتلك قدرات ليس فقط لرصد هذا المقذوف ولكن أيضا لاعتراضه»، مضيفاً «نحن أيضا نعمل باستمرار على تعزيز نظامنا للرد».

## أوكرانيا تكرر اتهام روسيا بالهجوم الإلكتروني وتؤكد أن لديها «أدلة»

قالت وزارة التحول الرقمي في أوكرانيا إن كل الأدلة تشير إلى أن روسيا تقف خلف الهجوم الإلكتروني الواسع الذي شهدته البلاد مؤخراً.

وأكدت أوكرانيا، أن لديها «أدلة» على ضلوع موسكو في الهجوم الإلكتروني واسع النطاق الذي استهدف هذا الأسبوع مواقع إلكترونية حكومية أوكرانية عدة، في سياق من التوترات الشديدة بين كييف وموسكو. وقالت وزارة التحول الرقمي في بيان «كل الأدلة تشير إلى أن روسيا تقف خلف الهجوم الإلكتروني».

وأكدت الوزارة أن عملية التخريب هذه تشكل دليلاً على «الحرب الهجينة التي تشنها روسيا ضد أوكرانيا منذ العام 2014».

وأشارت إلى أن الهدف «لا يقتصر على ترهيب» المجتمع بل يتعداه إلى «زعزعة الاستقرار في أوكرانيا» من خلال «تقويض ثقة الأوكرانيين بسلطاتهم».

وكان الهجوم الإلكتروني استهدف مواقع وزارات أوكرانية عدة بقيت لساعات خارج الخدمة. وجاء ذلك في سياق من التوترات المتصاعدة بين روسيا وأوكرانيا، إذ تتهم كييف وحلفاؤها الغربيون موسكو بحشد قوات عند حدودها بهدف اجتياح أراضيها.

ويشهد الشرق الأوكراني منذ العام 2014 حرباً بين قوات كييف وانفصاليين مواليين لروسيا يُتهم الكرملين برعايتهم ودعمهم عسكرياً ومالياً.







## روسيا: تمركز الناتو المتواصل في أوكرانيا يجبرنا على إبقاء قواتنا على الحدود

وشدد بيسكوف على أن روسيا لن تتفاوض مع أحد على إمكانية سحب صواريخها أو أي أسلحة أخرى من مقاطعة كالينينغراد في أقصى غرب البلاد، مشدداً على أن هذه المقاطعة جزء من الأراضي الروسية. وفي معرض تعليقه على مبادرة أخيرة في الكونغرس الأمريكي لفرض عقوبات على كبار المسؤولين الروس ومنهم بوتين في حال «غزو موسكو لأوكرانيا»، حذر من أن مثل هذه الخطوة قد تؤدي إلى قطع العلاقات بين روسيا والولايات المتحدة.

بوسعنا السكوت عنه». وشدد بيسكوف على أن تمدد الناتو بشكل حسب روسيا ورئيسها فلاديمير بوتين خطراً حقيقياً على الأمن والاستقرار في أوروبا. ونفى بيسكوف مرة أخرى وجود عسكريين روس في منطقة دونباس جنوب شرقي أوكرانيا وصحة مزاعم الغرب عن تخطيط موسكو لـ «غزو» هذا البلد المجاور. وقال: «لا نهدد أحداً بالهجوم، وهذا الأمر سيكون جنونياً، غير أننا سنكون مستعدين لتبني إجراءات الرد في حال استمرار تمدد الناتو».

وطائرات تجسس تابع له واقترب بناء التحتية من حدودنا».

ولفت بيسكوف إلى أن روسيا لا ترى في الناتو حلفاً دفاعياً مخصصاً لرعاية السلام والاستقرار والازدهار بل «أداة مواجهة تمتد يوماً تلو آخر نحو حدودنا». وأضاف: «رأينا الكثير من المعطيات لتمدد البنى التحتية العسكرية للناتو إلى أراضي أوكرانيا وتدريبه العسكريين الأوكرانيين وإمداده لهم بأسلحة دفاعية وهجومية، وكل ذلك جعلنا نرسم خطأ أحمر، ووصلنا إلى وضع لم يعد

أعلن المتحدث باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف أن موسكو ترى من الضروري الحفاظ على تواجدها العسكري قرب حدود أوكرانيا، في ظل تكثيف الناتو أنشطته المعادية في هذا البلد.

وقال المتحدث باسم الكرملين لشبكة «سي إن إن» الأمريكية: «هناك قوات روسية في أراضي روسيا قرب حدود أوكرانيا، ونرى من الضروري إبقائها هناك في ظل الأجواء المتوترة والمعادية جدا التي تسببت فيها تدريبات مختلفة لحلف الناتو وتحليق مقاتلات

## Ethiopia lashes out at WHO chief for Tigray war remarks

**E**thiopia has asked the UN health agency to investigate its chief Tedros Adhanom Ghebreyesus for “harmful misinformation” and “misconduct”, accusing him of backing rebels in his native war-torn Tigray region.

Tedros - the highest-profile Tigrayan abroad - this described conditions in the Ethiopian region as “hell” and said the government was preventing medicines and other life-saving aid from reaching locals.

Addis Ababa said his comments threatened the World Health Organisation’s integrity, and called for Tedros to be investigated for “misconduct and violation of his professional and legal responsibility”. “He has been interfering in the internal affairs of Ethiopia, including

Ethiopia’s relations with the state of Eritrea,” the foreign ministry said late Thursday, quoting a letter it sent to WHO.

The government accused Tedros of supporting the Tigray People’s Liberation Front (TPLF), its adversary in the 14-month war in the country’s north, and a listed terror group in Ethiopia. Thousands have died in the fighting, with the United Nations on Friday saying that at least 108 civilians had been killed in air strikes in Tigray so far this year.

Many more are facing starvation, with the World Food Programme (WFP) warning its operations were “grinding to a halt” in northern Ethiopia because fierce fighting was preventing aid from reaching millions in need.

‘Harmful misinformation’ Tedros on described restrictions on aid entering rebel-controlled Tigray - which the UN has described as a de facto blockade - as creating “hell” in the war-ravaged region.

It is “so dreadful and unimaginable during this time, the 21st century, when a government is denying its own people for more than a year food and medicine and the rest to survive”, Tedros told reporters.

The Ethiopian foreign ministry said Tedros had “spread harmful misinformation and compromised WHO’s reputation, independence and credibility which is evident from his social media postings that openly endorse the terror perpetrated by the TPLF against the Ethiopian people”.





# نساء رائدات ساهمن بصنع التاريخ عام 2021

حصلت «فونك» على فرصتها للانطلاق في المدار مع «بيزوس» في أول رحلة ركاب على متن صاروخ نيو شيبيرد، والتي انطلقت إلى حافة الفضاء وهبطت بنجاح على الأرض في 20 يوليو.

## 8- لي كيفر

أصبحت الأولمبية «لي كيفر» أول مبارزة أمريكية تفوز بالميدالية الذهبية في المباراة الفردية. أصبحت «كيفر» أول امرأة أمريكية تحتل المرتبة الأولى في العالم في المباراة في عام 2017. دخلت التاريخ مرة أخرى في أولمبياد طوكيو عندما فازت بميدالية ذهبية في المباراة الفردية- أول مباراة تفعل ذلك.

## 9- أنس جابر

حققت اللاعبة التونسية «أنس جابر» إنجازاً تاريخياً، حيث حصدت لقب بطولة مبادلة العالمية للتنس لتصبح أول لاعبة عربية تشارك في البطولة وتحصد لقبها منذ انطلاقة البطولة في عام 2009.

وكانت اللاعبة «أنس جابر» قد وصلت إلى أعلى تصنيف في مسيرتها، في نوفمبر 2021، مع احتلالها المركز السابع، وفق تصنيف اتحاد لاعبات التنس المحترفات. كما سجلت موسماً ناجحاً بامتياز، مع وصولها لربع نهائي بطولة ويمبلدون. بالإضافة إلى ذلك حصدت لقب اتحاد لاعبات التنس المحترفات، بعد فوزها على داريا كاستكيينا، في بطولة برمنجهام كلاسيك 2021، لتكون أول لاعبة تونسية وعربية تخطف هذا اللقب.

وصنفت «جابر»، بحسب موقع Forbes، ضمن أفضل 10 لاعبات تنس تحت سن الـ30 لعام 2021، كما أنها أول لاعبة عربية ضمن أفضل 10 لاعبات تنس.

## 10- ساندرا ماسون

أول رئيسة جمهورية لجزيرة باربادوس التي كانت تتبع التاج البريطاني. في عام 2020، صوت برلمان باربادوس على الانتقال من ملكية دستورية مع الملكة «إليزابيث» كرئيسة للدولة إلى جمهورية برلمانية مع رئيس للوزراء ورئيس شرطي كرئيس للدولة. وانتخب البرلمان بالإجماع «ساندرا ماسون» لتصبح أول رئيسة لبربادوس.

## 11- نجوزي أوكونجو إيويالا

أصبحت «نجوزي أوكونجو إيويالا» في مارس 2021، أول امرأة وأول أفريقية تقود منظمة التجارة العالمية منذ تأسسها في عام 1995. «نجوزي أوكونجو إيويالا»، وهي اقتصادية نيجيرية أمريكية، شغلت سابقاً منصب وزيرة المالية ووزيرة الخارجية النيجيرية، وكانت أول امرأة تشغل كلا المنصبين.



332 يوماً.

## 7- والي فونك

في عمر 82 عاماً، أصبحت «والي فونك» أكبر شخص سناً يطير إلى الفضاء عندما انضمت إلى «جيف بيزوس» على صاروخ Blue Origin الخاص به في 20 يوليو. حطمت الرقم القياسي لأكثر شخص معمر للسفر إلى الفضاء، متجاوزة رائد فضاء ناسا «جون جلين»، الذي كان يبلغ من العمر 77 عاماً في مهمته الأخيرة. كانت «فونك» جزءاً من برنامج Mercury 13 التابع لناسا والذي درب رائدات فضاء في الستينيات، ولكن تم إيقاف البرنامج ولم يذهب أي منهن إلى الفضاء على الإطلاق.



مباراة فاصلة في دوري كرة القدم الأمريكية في عام 2019، وأول امرأة تعمل في لعبة كرة قدم جامعية كبرى.

## 6- كارلي لويد

في الثامنة والثلاثين من عمرها، أصبحت «كارلي لويد» أكبر لاعبة تسجل للمنتخب الوطني الأمريكي للسيدات عندما هزمت جامايكا 0-4 في يونيو. سجلت «لويد» أيضاً الهدف بعد 23 ثانية فقط من المباراة، مما جعلها صاحبة ثاني أسرع هدف في تاريخ اتحاد كرة القدم الأمريكية. كانت «كريستين ليبي» هي صاحبة الرقم القياسي السابق، حيث سجلت أسرع هدف وهي بعمر 38 عاماً و 264 يوماً، بينما سجلت «لويد» وهي بعمر 38 عاماً و

كان عام 2021 عاماً ريادياً للمرأة، مع بدايات تاريخية في السياسة والرياضة والترفيه. فقد استطاعت العديد من النساء تغيير التاريخ والحصول على مناصب قيادية كانت غير مسموحة لهن في الماضي. وفيما يلي نستعرض أبرز النساء اللاتي صنعن التاريخ عام 2021

## 1 - كامالا هاريس

أصبحت «كامالا هاريس» أول امرأة أمريكية سمراء من أصل جنوب آسيوي تشغل منصب نائب رئيس الولايات المتحدة في يناير. زوجها المحامي الأمريكي «دوغ إمهوف».

عندما تم انتخابها لعضوية مجلس الشيوخ في عام 2016، أصبحت «هاريس» ثاني امرأة أمريكية من أصل أفريقي وأول عضو في مجلس الشيوخ عن أمريكا من جنوب آسيا في التاريخ. منذ أن تركت دورها في مجلس الشيوخ لتعمل كنائبة للرئيس، كما دخلت «هاريس» التاريخ كأول امرأة تتولى مهام رئاسة الولايات المتحدة لمدة 85 دقيقة أثناء خضوع الرئيس «بايدن» لفحص تنظير القولون الروتيني.

## 2 - أماندا جورمان

صنعت «جورمان» التاريخ بصفتها أصغر شاعرة افتتاحية معروفة، حيث خطفت «جورمان»، التي كانت تبلغ من العمر آنذاك 22 عاماً، الأنظار في حفل تنصيب «بايدن» و«هاريس» بقصيدهتها The Hill We Climb.

## 3- أفريل هينز

أصبحت «أفريل هينز» أول امرأة تعمل مديرة للاستخبارات الوطنية. تم ترشيح «هينز» للعمل كمديرة للاستخبارات الوطنية من قبل الرئيس «بايدن» وأصبحت أول عضوة في مجلس الوزراء عندما أكرها مجلس الشيوخ في يوم التنصيب في عام 2021. عملت سابقاً كنائبة مدير وكالة المخابرات المركزية ونايبة مستشار الأمن القومي خلال إدارة أوباما، وكانت أول امرأة تتولى هذين المنصبين.

## 4- جانيت يلين

أصبحت الخبيرة الاقتصادية «جانيت يلين» أول امرأة تتراأس وزارة الخزانة الأمريكية منذ تأسيسها في عام 1789. اختار الرئيس «جو بايدن»، «جانيت يلين» لرئاسة وزارة الخزانة، وأدت اليمين أمام نائبة الرئيس «هاريس» في يناير. كانت «يلين» أيضاً أول امرأة تعمل كرئيسة للاحتياطي الفيدرالي.

## 5- سارة توماس

في Super Bowl LV في فبراير، كانت «سارة توماس» أول حكم أنثى على الإطلاق في اتحاد كرة القدم الأمريكية تدير مباراة سوبر بول.

«توماس» هي أول حكم متفرغ في تاريخ اتحاد كرة القدم الأمريكية الممتد 100 عام. كانت أيضاً أول امرأة تحكم في

## How do you swaddle a baby?

**K**nowing how to swaddle your baby is an important (and potentially life-changing skill) to know, especially during the newborn phase! The great news is that if you're curious about how to swaddle a newborn, all you truly need is a muslin swaddle blanket, a baby, and your two hands to get the job done.

You don't need to figure out the best way to swaddle on your own! We've provided step-by-step swaddling instructions for parents to help them make sure they do it right, as well as answering some of the most common questions parents have about swaddling a baby.

**what is "swaddling"?**

If you're a new or expecting parent, you may not know what exactly it means to swaddle a baby. It's a word that gets thrown around a lot with little explanation. We've got you covered.

Swaddling is an age-old practice of wrapping infants with a blanket snugly around their body. It is known for helping to soothe babies. Many believe that swaddling has such a calming effect on newborns because it mimics how they felt in their mother's womb. Little ones often find this comforting, and swaddling quickly becomes a parent's go-to to help their baby settle down, go to sleep, and stay asleep.

Another benefit to swaddling is that it helps prevent infants waking themselves with their moro reflex. The moro reflex (also known as the startle reflex) occurs when there is a sudden disruption causing an infant to "startle." They react by throwing back their head, extending out their arms and legs, crying, then pulling the arms and legs back in.

**is swaddling safe?**

In fact, swaddling can be an effective technique to help calm infants and promote sleep when done correctly. It is also linked with helping to reduce the risk of SIDS in children that are not yet able to roll over on their own.

When swaddling infants, you still need to make sure that you are following safe sleep guidelines such as: laying your infant to sleep on their back in their own space (like a crib or bassinet) and using a firm mattress with no loose sheets or blankets.

The only catch is that at a certain point in a child's development swaddling is no longer safe. As soon as your little one starts rolling over or even attempting to roll over, it's time to STOP swaddling right away and transition to something else, like a wearable blanket or footie pajamas.

**what is the best type of blanket to use for swaddling a baby?**

Choosing the right swaddling blanket is important. You want fabric that is soft, breathable, and not too firm. We recommend using a cotton muslin swaddle blanket. Swaddling with a muslin blanket is perfect because it is an extremely breathable fabric that helps to prevent overheating, as well as, providing more stretch so your baby will be less confined.



## ما هي الساعة الذهبية بعد الولادة؟

ميسون عبد الرحيم

بعد الولادة تقع الأمهات الحديثات العهد بهذه المشاعر بخصاً فادح وهو أنهم يخلدون إلى الراحة أو يطلبن ذلك ويقرر المحيطون بهن إبعاد المولود عن الأم بدعوى أنها يجب أن ترتاح، والحقيقة أن هذا السلوك يعد من السلوكيات الخاطئة التي تؤثر لاحقاً على المولود، فهذه اللحظات هي اللحظات الهامة في حياته، وهناك من الأطباء من يذهب إلى ضرورة بقاء المولود قبل نزول المشيمة إلى جوار الأم وملاصقتها، وذلك لأسباب صحية ونفسية عديدة، ويطلق الأطباء حول العالم على الساعة التي تلي عملية الولادة ومرحلتها الأخيرة اسم الساعة الذهبية وفي حديث خاص بها بالديكتورة نور عبد العزيز؛ استشارية النساء والولادة والتي أشارت لأهمية الساعة الذهبية وتعريفها وطرق استغلالها كالآتي.

### ما هي الساعة الذهبية بعد الولادة؟

\* هي فترة اتصال الأم والمولود المباشر لمدة ساعة تماماً بعد الولادة.

\* وهي الفترة التي يخرج فيها الجنين من الرحم بعد تمام المرحلة الأخيرة من الحمل وهي مرحلة الولادة ونزول المشيمة.

\* يمكن أن تكون الساعة الذهبية قبل نزول المشيمة ولكن بعد قطع الحبل السري.

كيف يتم استغلال الساعة الذهبية بعد الولادة؟

يفضل أن تكون قبل أن يلبس المولود ملبسه.

يفضل أن تكون بعد قطع الحبل السري مباشرة.

يجب أن يكون المولود ملاصقاً لأمه لعدة دقائق

قبل أن تنزل الخالص أو المشيمة؛ حيث تعمل

هذه الفترة على سرعة نزول الخالص، المشيمة،

وهي آخر مراحل الحمل طبيياً.

فوائد الساعة الذهبية بعد الولادة

تقليل صدمة الخروج من الرحم

حيث إن هذه اللحظات تكون صعبة على المولود الذي جاء للحياة بعد أن أمضى في الرحم مدة تسعة أشهر.

تكون صعبة على الأم التي عانت الألم حتى خرج مولودها من رحمها.

والساعة الذهبية أي قرب المولود من أمه واتصاله المباشر بها يساعده على أن يستعيد عمل أجهزته الحيوية.

على كميات كافية منه متوافرة مسبقاً لدى الأم.

### تقليل أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

تفيد الساعة الذهبية الأم في تحسين مزاجها العاطفي والنفسي.

قرب المولود لمدة ساعة من أمه بمجرد أن تنتهي مراحل الولادة يقلل من تعرضها لما يعرف باكتئاب ما بعد الولادة فيما بعد.

تزيد الرابطة الروحية بين الأم والمولود بسبب استغلال الساعة الذهبية بعد الولادة.

يتعرف المولود على أمه بشكل أسرع وهذه ميزة لا تعوض لأن المولود يصبح أكثر قريباً من أمه ويشم رائحة الرحم والسوائل المحيطة به خلال الساعة الذهبية.

لذلك يشدد الأطباء على أن تكون الساعة الذهبية قبل أن يلبس المولود ملبسه، ويوضع إلى الجهة اليسرى من أمه؛ أي بالقرب من قلبها.

### تقل نوبات البكاء لدى المولود

أثبتت الدراسات أن الساعة الذهبية بعد الولادة تقلل من حدوث نوبات البكاء غير المعروفة السبب بعد الولادة والتي تستمر لعدة أشهر.

وتقلل من تعرض المولود لتقلبات الجهاز الهضمي خلال الشهور الثلاثة الأولى والتي تعد أصعب مراحل تربية المولود والعناية به، خاصة المغص الليلي المزعج.

يقلل هذا الاتصال من تبعات عملية الولادة مثل تعرض المولود لجهاز الشفط أو شق العجان والتلوث وغيرها من الخطوات التي يقوم بها الطبيب أو المشراف على الولادة مثل القابلة لتسهيل خروجه من الرحم.

### تنظيم درجة حرارة جسم المولود

تختلف درجة حرارة الرحم عن درجة حرارة الأجواء المحيطة به سواء في غرفة الولادة أو حتى خارج الرحم دون تحديد المكان. يؤدي هذا الاختلاف إلى تعرض المولود لمشاكل صحية قد تؤثر عليه، ولكن تلامسه المباشر مع الأم يقلل من هذه المشاكل بل يمنع حدوثها. التلامس المباشر مع الأم خصوصاً إذا كان المولود بلا ملابس يؤدي لأن تصبح درجة حرارة الجسم الذي خرج لتوه من عالم آخر مناسبة للجو المحيط وينظّمها.

### تنظيم تنفس المولود

قرب المولود من أمه وتلامسه معها ينظم عمل الرئتين بحيث يتناسب عملهما مع أجواء الحياة خارج الرحم.

يتعرض المواليد الجدد بمجرد خروجهم من الرحم لمشاكل تنفسية قد يضطر الأطباء لوضعهم في الحضانات الصناعية بسببها. كما أن بعض مشاكل التنفس تؤثر على المخ، وتؤدي لحالات خطيرة لاحقاً مثل نقص وصول الأكسجين للمخ الذي يؤثر على النمو الحركي والعقلي للطفل حين يكبر.

### تقوية جهاز المولود المناعي

تعمل الساعة الذهبية على تقوية الجهاز المناعي للمولود خاصة في حال تقديم الرضاعة الطبيعية له.

يجب على الأم أن تحاول تقديم الرضاعة الطبيعية خلال تلامس المولود معها لأن لبن السرسوب الشفاف أو الأصفر الفاتح يكون عبارة عن منجم من المضادات الحيوية التي تفيد الطفل لاحقاً.

### حماية المولود من فقر الدم

أثبتت الدراسات أن قرب المولود من أمه يمنحه الحماية من فقر الدم. المولود يستمد التغذية من الأم التي تقل فرص فقدها للدم عندما يكون مولودها بقرّبها.

يستمر المولود في الحصول على الحديد من الأم حتى عمر ستة أشهر؛ مما يعني فرصة حصوله

## أمور هامة عليك معرفتها قبل الاستقالة وبدء مشروعك الخاص

ينبغي عليك معرفة الكثير من الأمور قبل اتخاذ قرار الاستقالة من الوظيفة، والعمل على إطلاق مشروع جديد ستتولينه من الألف إلى الياء. في السطور الآتية، لمحة عن بعض من تلك الأمور الواجب وضعها في الحسبان، الأمر الذي سيرشدك إلى الموازنة بين سلبيات تولي المشروع، وإيجابياته، ثم اتخاذ المسار الصحيح.

### أمور هامة قبل إنشاء مشروعك الخاص

في هذا الإطار، تُسلط مجلة Entrepreneur الأميركية الضوء على بعض الأمور المتعلقة: **البحث العميق:** تذكرني أن كثيرين ينصحون بالبدء في المشروع، بالتوازي مع ساعات الدوام، وصولاً حتى الانتقال الكلي إلى ريادة الأعمال، بسلاسة. عموماً، يُستحسن القيام بالكثير من البحوث المتعلقة بالمنتج (أو الخدمة) التي تنوين إطلاقها والجمهور المستهدف والمنافسين، واستراتيجياتهم، كما قنوات البيع والتسويق الأكثر ربحية. **خطة العمل:** خطة العمل محرك رئيس للمشروع، وهي عبارة عن وصف للشركة الناشئة وأهدافها ورؤيتها، مع معلومات عن السوق (أو الصناعة التي ستنتمي إليها)، والاستراتيجية التي سيتم اتباعها لدخول السوق، ووصف فريق العمل، بالإضافة إلى الخطط التسويقية والتشغيلية والمالية. يُمكن كتابة خطة العمل بنفسك أو الاستعانة بشخص متخصص لإنشائها.

**التمويل:** في غياب رأس المال، سوف يتباطأ سير العمل، كما ستضيق الخيارات... فإذا قَدِمَت الاستقالة من العمل، فيما أنت لا تمتلكين سوى ما يغطي نفقاتك الشهرية والقليل من الفائض للمشروع، فلن تستطيعي التركيز على إنشاء كيان تجاري ناجح، لذا عليك تحديد خيارات التمويل سواء كانت مدخراتك الشخصية أو منحة أو جائزة للتمويل، أو الاعتماد على المستثمرين.

**الإفادة من مواردك الخاصة:** يفيد إلقاء نظرة على الموارد والعلاقات الخاصة بك؛ مثلاً، إذا كان أحد الزملاء يعمل في إطار تطوير الويب فهو قد يسمح لك بإنشاء موقع الويب المتعلق بمشروعك بتكلفة معقولة، كما يفيد السؤال ضمن شبكة علاقاتك عن أشخاص يعملون بأجور مناسبة لإدراجهم ضمن فريق الشركة الناشئة. من جهة ثانية، تتعدّد المنصات التعليمية المتاحة عبر الشبكة العنكبوتية من أجل تعلّم بعض المهارات التي تساعد في أداء بعض الأدوار بدلاً من توظيف أشخاص آخرين في المرحلة الأولى.

### كتابة سيرة ذاتية جديدة

من اللازم السؤال ضمن شبكة علاقاتك عن أشخاص يعملون بأجور مناسبة لإدراجهم ضمن فريق الشركة الناشئة. تذكر شبكة Indeed المتخصصة في التوظيف، من ناحيتها، بعض النقاط الأخرى في هذا السياق، منها: **كتابة سيرة ذاتية أخرى:** بحث الانتقال إلى مرحلة ريادة الأعمال على تدوين الإنجازات في سيرة ذاتية جديدة، الأمر الذي قد يساعدك عند عرض مشروعك على المستثمرين أو عند التقدم للمشاركة في الفعاليات الكبرى.

### التعبير عن الامتنان والبقاء على تواصل مع جهة العمل

العمل: تتدرج مباحرة العمل من دون إشعار المسؤول أو إتمام المهام الموكلة إليك أو حضور البديل عنك تحت خاتمة انعدام الاحترافية، فمهما كانت الظروف ينبغي الاحتفاظ بعلاقات جيدة مع الجميع، علماً أن تحوّلك إلى مجال ريادة الأعمال الناشئة، قد يجعل مديرك السابق يحيل إليك بعض العملاء أو يساعدك في تنمية مشروعك.

من المفيد إرسال بريد إلكتروني لزملائك والمشرفين عنك، يتضمّن التعبير عن الامتنان لهم لمساعدتك في مشاريعك المهنية. يتضمّن التعبير عن الامتنان لهم لمساعدتك في النمو في مشاريعك المهنية، مع تذييل بمعلومات الاتصال الشخصية الخاصة بك حتى يعرفوا كيفية التواصل معك بعد المغادرة.



لا تتلفظي بهذه العبارات في المقابلة الشخصية

### فاطمة باخوشين

تمثل المقابلة الشخصية المرحلة الحاسمة قبل اتخاذ جهة العمل قرار التوظيف من عدمه، وتتخلّص في طرح صاحب العمل أو ممثّل عنه العديد من الأسئلة على المرشح، لغرض التعرف إلى مهاراته وخبراته ومؤهلاته بشكل أكثر تفصيلاً، وتقييم ما إذا كان المرشح قادراً على أن يكون إضافة حقيقية وإيجابية إلى المنظمة أو الشركة. في هذا السياق، يخطئ الكثير من المرشحين في إحدى الإجابات، ما يؤدي إلى استبعادهم على الفور... في السطور الآتية، بعض العبارات التي لا ينبغي ذكرها أثناء مقابلة العمل.

### عبارات لا ترفع حظوظك في الفوز بالوظيفة الشاغرة

ثمة عبارات لا ينبغي قولها في الرد على أسئلة المقابلة الشخصية يقول المتخصص في تطوير الأعمال وبناء المهارات المهنية خالد جوهري لـ«سيدتي.نت» إن «ثمة خطوط عامة يجب أخذها بالاعتبار، في مقابلة العمل؛ مثلاً: إذا كان المرشح يرغب باستكمال الدراسة على المدى القريب، وبشكل منتظم خارج الدولة المتقدم للعمل فيها، فلا يجب أن يذكر ذلك لأنه يؤدي بشكل طبيعي إلى البحث عن بديل قادر وراغب في الاستمرار في العمل لأطول فترة ممكنة. كذلك، ينبغي أن لا يقول المرشح «لا أستطيع» أو «لا أعلم» أو «بلجاً إلى السكوت»، في المقابلة، بل على العكس من ذلك عليه أن يبيّن أنه على استعداد لتعلم كل جديد، وعلى اكتساب المهارات، أو أن يشير إلى أنه يعمل على تطوير مهاراته في الوقت الحالي أو أن الموضوع الذي طرح عليه خلال المقابلة أثار انتباهه وسيبدأ بالبحث عنه بعدها». وروء عبارة «لا أعلم» في إجابتك عن سؤال مسؤول التوظيف تستبعدك عن المنصب الشاغر ويضيف المتخصص: «ينبغي أن تحمل إجابات المرشح للوظيفة الطابع الإيجابي في أغلب الأحيان».

### إجابات «احترافية» عن أسئلة مقابلة العمل

قد يرد بعض الإجابات عن أسئلة المقابلة في سيرة المرشح الذاتية، إلا أنه

يجب أن يكررها بصورة شفوية، والتفصيل فيها تتطرق شبكة Indeed المتخصصة في التوظيف، من ناحيتها، إلى نقاط عدة، منها:

**الحديث السلبي عن رئيس العمل السابق:** تتطلب الاحترافية الحديث بلباقة وإيجابية عن رؤساء العمل السابقين. عند الإجابة عن أسئلة متعلقة بصاحب المشروع السابق، يفضل التركيز على المنصب، ومزاياه، التي لم يكن صاحب العمل السابق قادراً على تقديمها إلى المرشح.

**«مدون في السيرة الذاتية»:** قد يرد بعض الإجابات عن أسئلة المقابلة في سيرتك الذاتية، إلا أنه يجب تكرارها بصورة شفوية، مع تفاصيل إضافية، بعيداً من استخدام عبارة «مدون في السيرة الذاتية» لمسؤول التوظيف.

**الأمثلة والحكايات:** حسن توظيف الأمثلة والحكايات، في الإجابات عن أسئلة المقابلة، يُثبت مؤهلاتك وتميزك أمام مسؤول التوظيف. من جهة ثانية، لا يفيد ذكر أي معلومة خاصة بهوايتك أو عائلتك، إذا لم تكن هذه المعلومة ذات صلة مباشرة بالمنصب أو الوظيفة.

**اللغة المهنية:** استخدام لغة محترفة، في الإجابة عن أسئلة المقابلة، يعزّز حظوظك في الفوز بالوظيفة، علماً أن اللغة المحترفة لا تتعلّق بالمصطلحات المفخمة. بالمقابل، ينبغي عليك تجنب استخدام الكلمات العامية والألفاظ النابية. **البحث عن نشاط الشركة ورؤيتها:** يُفيد عادةً البحث عن نشاط الشركة ورؤيتها وكيفية تحقيقها، قبل المقابلة، مع إظهار للمحاور أنك استثمرت وقتاً في البحث عن الشركة والوظيفة التي تتقدم إليها.



## Here are 5 characteristics of a creative employee... Get to know them

**G**lobally, uncertain economic conditions are prompting entrepreneurs to reconsider the hiring process... In the ongoing quest to find the best candidates, a group of companies and organizations have found that they should look beyond academic qualifications and experience, to attract individuals. Who do not just complete their jobs in order to get wages, but the best talent that helps improve workflow, and have creative minds.

Characteristics of creative employees  
The American company Work it daily, which specializes in training and professional development, touched on some of the qualities that characterize creative employees in one of its articles published on its website, enumerating the following:

Solve difficult problems: In the current highly competitive landscape, the company needs to stay even one step ahead of the competition in order to gain

the trust of the target audience. With the increase in customers' requirements, a set of problems appear, during the workflow and the performance of commercial activities, for employees to face some complex problems... Here comes the role of creative employees, who contribute to finding creative and innovative solutions to challenges and complexities, in the workplace.

New Opportunities: By thinking "differently," creative employees help the companies or organizations they work for find new opportunities for growth, while capitalizing on them to generate returns, because they are more committed and proactive in exploring new things. They work with passion,

making up the "balance" of the organization or company, helping it to seize opportunities and explore potential growth areas in the workplace. Ask questions before customers do... The biggest challenge for most department heads and managers is getting an honest and accurate response from team members when evaluating the services or products they offer to clients. In this context, creative employees observe the

paradigm shifts that a company can make, related to processes and workflow, and ask questions that are closely related to currency perspectives, noting that the answers to these questions are important to satisfying customers and improving the work of the company.

wide vision: In contrast to employees, who follow a specific way of doing tasks, creative employees have a broader approach. In this context, two creative employees will not react to the same situation in the same way, because their approach and vision of the event are different from the other. Hence, different approaches represent new solutions to problems and enable companies to respond positively to difficult situations.

Enthusiasm to learn: Companies need employees who are motivated to take on new challenges and explore different opportunities... It is well known that creative employees respond to change and are eager to learn new things. So investing in innovators' career growth is a rewarding experience for companies, especially those that lack the drive and confidence to reach customers, as innovators can change things for the better and take the company (or organization) to new heights.



## Ideas for Decorating a Long and Narrow Living Room

If your living room looks like a long hallway, use a few clever illusions to open up the space so you don't feel like you're living in a bowling alley. You may be tempted to push furniture up against the walls in a long, narrow living room to open up the space, but the effect will only highlight the shape of the room, making it feel longer and narrower. Minimize tunnel vision in your home with ideas to manipulate the space.

Creating a pathway for foot traffic in a narrow room is tricky. By tweaking your arrangement, you'll create an intimate atmosphere instead of an awkward footpath through the middle of your furniture. Arrange a seating vignette on one side of the long wall of your living room. For example, place a sofa up against one wall and pull close two chairs that face the couch. By creating a small seating area, you've created a clear path behind the chairs on the opposite long wall of the space. The effect is a well thought out sitting area that isn't interrupted by foot traffic.

### Create a Curved Pathway

Break up a lengthy space by creating a curved path through the room. Achieve this visual trickery by using both long walls for your furniture and dividing your space into two separate seating zones. You can quickly sketch this out for yourself or use a free room planning app so you can see the curvy pathway on paper. For example, here are two zones that create a curved flow in a long, narrow living room.

Zone one: Place a sofa and chair on opposite sides of the room against the long walls.

Put the chair at an angle facing the sofa.

Zone two: Angle two chairs and a small table in a corner that's on the same side of the room as the sofa

As a result, you've broken up the tunnel feeling of the room, maximized the space with two zones, and created an easy flow throughout the living room.

### Pull Furniture Away From the Walls

Furniture pushed up against a wall in a narrow living room emphasizes the length of the space. Instead, pull all of your furniture away from the walls

and float a seating arrangement in the middle of the room. It helps even if your furniture is only a few inches away from the walls. The result will be a cozy seating area with two narrow walkways on either side of the sitting area.

### Use Circular Pieces

Eliminate long horizontal lines with furniture that has soft, rounded edges. There are several easy ways to break up an abundance of straight horizontal lines.

Use a circular coffee table or ottoman in the center of the seating area.

Place small round side tables next to chairs and the sofa.

Use rounded or bulbous light fixtures and lampshades.

Round mirrors and artwork on the walls give the eye something else to see other than straight lines.

Place a sofa on the wall and put a love seat or two chairs perpendicular to the couch to break up the length of the room. Add another love seat or set of chairs on the opposite side of the sofa to create a U-shape seating arrangement. It's another way to create a path along the opposite long wall of your room.

### Divide the Space

If your room is particularly long, divide it into two separate zones. Consider two different conversation areas. A seating area and a small office or dining area is another option to make the most of the space. Use area rugs to define each area. Help the two spaces appear organized and orderly by placing all of the legs of each piece of furniture on the rugs.

### Maximize Vertical Space

Draw the eye high by making the most of vertical space. A tall armoire or bookshelf breaks up an expanse of long horizontal space. Move the eye upward by creating art and photo arrangements that go high and close to the ceiling. Hang floor-to-ceiling drapery, preferably with vertical stripes, to create the illusion of height.



## نصائح ضعيها في اعتبارك عند اختيار أثاث منزلك

عند اختيار أثاث المنزل المختلف لا تفكري فقط في جماله وأناقته، لأن هناك جانباً أكثر أهمية، هو أن تكون قطعة الأثاث مرنة وعملية، وتتناسب مع احتياجات ساكني المنزل.

### - تأكدي من متانة الأثاث بشكل جيد

حاولي عند شراء الأثاث التأكد جيداً من نوعية الأثاث وجودته ومتانة أخشابه، خاصة إذا كان لديك أطفال صغار؛ لأن هذه القطع من الأثاث ستصبح في أغلب الوقت لعباً للقفز مثل «الترامبولين». وتأكدي أن قطع الأثاث مثبتة بالمسامير، وليس بالمواد اللاصقة، ومن الغرف التي يجب أن تحتوي على أثاث متين غرفة الطعام، لذلك خيار خشب البلوط مثالي لهذه الغرفة.

### - مراعاة المساحات الصغيرة عند اختيار الأثاث

إذا كانت مساحة منزلك صغيرة، فعليك اختيار أثاث يبرز المساحة، ويضيف وسعاً للمكان، مثل: الخزانات ذات الأدراج المرتفعة، والأرفف الموضوعة على الحوائط.

### - يجب اختيار أثاث غير ضار بالصحة

يجب انتقاء قطع الأثاث المناسبة لأفراد المنزل، خاصة في وجود كبار السن، فالارتفاعات الكبيرة تشكل عائقاً كبيراً، وخطورة بالنسبة لهم، ومن المهم عند اختيار القماش الخاص بالأثاث أو الستائر أن يكون غير مثير للحساسية، لذلك فإن الستائر أو الأقمشة المصنوعة من القطن من أفضل الخيارات في هذه الحالة.

وحتى يتوافر في المنزل العنصر الرئيسي الأهم، وهو الراحة والاسترخاء من متاعب العمل والحياة بشكل عام، نقدم من خلال التقرير التالي نصائح، ضعيها في اعتبارك عند اختيار أثاث منزلك، من أهمها:

### - اختيار القماش المناسب لقطع الأثاث وفق احتياجاتك

عندما تختارين القماش المناسب لأرائك ومقاعد المنزل على سبيل المثال المناسب لغرفة المعيشة، ضعي في اعتبارك أولاً عدد أفراد الأسرة، لأن الأسرة الكبيرة تحتاج إلى قماش ذي نسيج قوي، وأيضاً مقاوم للبقع.

ومن الأقمشة المناسبة: الدنيم، الصوف، الموهير والجلد، إذ يمكن تنظيفها بطرق سهلة وبسيطة مثل القطعة المبللة أو المكنتسة الكهربائية، وهناك اختيارات أخرى أكثر أناقة، مثل: القماش المخملي، والحريير.

### - حدي موقع الأثاث داخل المنزل

إذا أردت على سبيل المثال وضع أريكة بجانب إحدى نوافذ الغرفة، فهذا يجعلها عرضة لأشعة الشمس بشكل كبير، وهذا يؤثر في لون القماش، فقد يصبح مع الوقت أكثر بهتاناً، لذلك عليك وضع لون



# كيف تختارين لون الطرحة المناسب للون بشرتك

ألوان الجواهر مثل الكوبالت والزمرد وألوان العاج ودرجات الأسود وعليكي تجنب ألوان الباستيل فهي تجعل البشرة باهتة.

## الحجاب المناسب للون البشرة الداكنة

إذا كنت من أصحاب البشرة الغامقة فأنتي متميزة لأن أغلب الألوان تناسب لون بشرتك بإستثناء اللون الأصفر والبرتقالي والأخضر فهي تجعل البشرة باهتة ويمكنك إستخدام ألوان العاج بدلاً من الأبيض الصارخ فهو قاسياً قليلاً عليها، عكس ألوان الباستيل والأزرق والوردي والأحمر فهي تناسب البشرة الداكنة بدرجة كبيرة.

## ألوان الحجاب التي تفتح لون البشرة

تعتبر ألوان الباستيل وهي الورد والأخضر الفاتح والأزرق الفاتح والرمادي ولون السيمون وطبعاً ألوان الأبيض والكريمي من الألوان التي تعمل على تفتيح لون البشرة بإستثناء أصحاب البشرة البيضاء تجعل تلك الألوان البشرة باهتة.

## كيفية تنسيق لون الحجاب مع الملابس

إلى جانب تناسق الحجاب مع لون البشرة عليك أيضاً تنسيقه مع لون وشكل ملابسك فمثلاً إذا كانت ملابسك منقوشة اختاري طرحة سادة بلون أحد النقوش الموجودة في الثياب ويكون مناسب للون بشرتك، أما إذا كانت الملابس سادة اختاري طرحة منقوشة لتضفي حيوية على الإطلالة وتجعلها جذابة وأنيقة.

اختيار لون الطرحة المناسب لك يعتمد على معرفتك للون بشرتك، فكل فرد له لون بشرة مختلف عن الآخر بعضها يكون داكن والبعض فاتح، اختاري دائماً الألوان التي تناسب بشرتك وتجعلها متوهجة وتناسب أيضاً لون الثياب التي ترتديها ودرجة مكياجك لتحصلي على إطلالة جذابة، فالطرحة لها عامل كبير في إظهار جمالك وجمال إطلالتك.

## كيف تختارين لون الطرحة المناسب للون بشرتك؟

يعتمد دائماً اختيار لون الطرحة على درجة بشرتك فكلمة كانت الطرحة مناسبة للون بشرتك كلما كانت إطلالتك أنيقة ومبهرة.

## الحجاب المناسب لبشرة الفاتحة

اختاري الوان أغمق من لون بشرتك الفاتحة حتى لا تبدو شاحبة، وتعتبر ألوان الباستيل وألوان زهرة الأوركيد هي الأكثر ملائمة للون البشرة الفاتحة أيضاً ألوان الجواهر الجريئة مثل الياقوت الأحمر والأخضر الزمردني والبنفسجي الملكي والكوبالت والياقوت والأزرق الملكي، وعليك تجنب اللون البيج والرمادي والفضي فهي تجعل الوجه شاحباً.

## الحجاب المناسب للون البشرة المتوسط

من الألوان التي تتماشى مع أصحاب البشرة المتوسطة ألوان الخريف مثل البيج، الرمادي الداكن، الجملي، الزيتون، الأخضر، التوت البري، الأحمر، الوردية وكذلك



## The Fringe Trend Will Decorate Your Winter Wardrobe

The soft lady is always attracted to the fashion that gives her a kind of liveliness and fun, no matter how old she is, she can wear it and shine in front of everyone.

stole the lights

Among the most prominent fringe designs that grabbed the spotlight at the Fashion Weeks for Winter 2022, there was a fringe-infused winter fashion signed by Alberta Ferretti, who presented a new soft design in harmony with the atmosphere of Winter 2022, characterized by soft fringes. This black coat was designed from luxurious fabric, with a belt decorated with golden metals in the middle, and sang by fringes from top to bottom, and it can be worn over clothes or worn alone in the form of a dress.

As for the lovers of oversizes, get inspired by your look in the winter of 2022 with the fringe trend over the oversize trend, so that it fits with all bodies and is easy to wear on most occasions and at all times. Why not choose maxi pants and a tunic with one sleeve? The fringes were made of shiny beige, adding to the glow of the look.

For lovers of classic fashion, choose your charm-

ing look through a special piece; It is a suit jacket with one sleeve, while the other sleeve is designed with a set of long fringes that reach the bottom of the jacket. This jacket is a unique and whimsical piece if you are looking for a striking and bold look.

The blazer jacket also stood out; Through a new and unusual design of luxurious velvet fabric in charming purple, which is decorated with fringes from the shoulders, in addition to a white coat decorated with white and colored fringes from the bottom, it is one of the elegant and indis-



pensable pieces in every woman's wardrobe, as it is easy to coordinate with various Outfits for a charming look, or with white outfits.

luxury style

Just as the tassels draped clothes in the winter of 2022, these details were also intertwined in the accessories, particularly the earrings, coming in the form of chains or paired with shiny, embellished beads. This trend is definitely suitable for you if you like to stand out in a luxurious and lively style at the same time, and it is suitable for everyday, formal, and casual chic looks.

The trend of earrings with long tassels that come in the form of chains or decorated with sparkling beads is among the trends that have emerged strongly this season, and it came in various shapes to suit every woman who loves to shine in an elegant and eye-catching style. If combined with multiple tassels. You can adopt this form of earrings in your daily looks, if, for example, you



wear simple clothes and want to take it to another level without making any effort.

Braschi tassel necklace

As for the methods of adopting earrings paired with shiny tassels, they vary and are numerous. Do not hesitate to choose this form of earrings in your official looks to add a luxurious touch to it, while coordinating them, for example, with glamorous designs as well; To get all eyes on you. You can also adopt it in your casual chic looks, with a skirt, boots, and a high-necked sweater, for example, or even in your daily looks, provided that you choose it with a simple model; This is so as not to get an exaggerated look.

Accessories are an important piece in every girl's wardrobe, especially those who want to refresh their traditional everyday look. Through some small details, and with the help of some of them, she can change the look of her appearance and coordinate the clothes with her.

Finally, in order for every girl and woman to look elegant every time, and on every occasion, she must keep up with the trends of tassel accessories, whether it be earrings, necklaces, and bracelets; To ensure you get unique accessories like no other.



## موديلات ساعات نسائية ملونة 2022

على الرغم من حرص الكثير من النساء على اقتناء ساعات بألوان عملية تناسب كل الإطلالات، فإن الساعات الملونة حظيت برواج كبير في الآونة الأخيرة؛ لتنوع واختلاف تصاميمها ولأنقتها العصرية المناسبة لمختلف الإطلالات. ولتحتفل بـ 2022، نرصد لك من أبرز دور المجوهرات والساعات العالمية عدة تصاميم للساعات الملونة.

### ساعة لايدي آر بلز بون ديزامورو برينتان من فان كليف أند آر بلز Van cleef & arapels

لطالما أشادت دار فان كليف أند آر بلز بالروايات الرومانسية الجميلة، خصوصاً أنها كانت قد تأسست ثمرة لقصة حب، ويستمر هذا التقليد في الساعات التي تبعث من خلال موانئها الحياة في العالم الساحر لصائغ المجوهرات، وفي هذه الساعات جسد التصميم موعداً رومانسياً يجمع بين حبيبين في يوم ربيعي جميل من على أحد جسور باريس، وتقدم مع عقارب الساعة والدقائق المصممة بحركة ارتجاعية، نقدم لك منها ساعة لايدي آر بلز بون ديزامورو برينتان من مجموعة بونتيك كومبليكاشنز والتي تمتاز بسوار من الذهب الزهري، ماس مستدير، ياقوت مستدير باللون الزهري والأرجواني والبنفسجي.



### ساعة من مجموعة بالون بلو دو كارتيه Cartier

من مجموعة بالون بلو دو كارتيه، اخترنا لك هذا التصميم للساعة التي تعمل بالية حركة ميكانيكية يدوية التعبئة، مع علية وتاج مصنوعين من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، وهما مطلبان بالروديوم ومرصعان بـ 150 ماسة، ويزين مينا الساعة باللون الفضي المحفور باليد بتقنية «فلينكه»، إلى جانب العقارب المصممة على شكل سيف من الفولاذ المطلي باللون الأزرق والكريستال المصنوع من الياقوت الأزرق.

### ساعة أليغرا من بلغاري Bulgari

تحتل ساعات كوكيتيل أليغرا من بلغاري Bulgari بهجة وروعة دولتشي فيتا، التي تجمع بين الأناقة التي لا تقاوم والخبرة في صناعة الساعات لابتكار إبداعات مفعمة بالحياة والروعة بالمزيج الساحر من أحجار الكابوشون الرائعة التي تحتفل بهجة الألوان من خلال توليفات جريئة وفاخرة تبرز الجمال الداخلي لكل هذه الأحجار الكريمة.

### ساعة بوسيشن من بياجيه Piaget

تصمم ساعة بوسيشن النسائية من الذهب الوردي والألماس مع مينا من الفيروز الطبيعي وحزام من جلد التمساح بلون الفيروز قابل للتبديل؛ للاحتفال بلحظات الحياة الجديدة، ولتتميز حلقات بوسيشن المشرقة مع مينا من أحجار تزيينية تأتي بألوان جريئة ونابضة بالحياة، وصنعت هذه الساعة من الذهب الوردي مع قرص مرصع بالألماس، وتتميز بمينا ساطع من الفيروز الأزرق المطابق لبكلة الإيزيم المصنوعة من الذهب الوردي، وزود التصميم بنظام مبتكر قابل للتبديل يتيح لمرتدي الساعة تغيير أسلوبها وفقاً لمزاجهم.

### ساعة ENVOL السرية من شوميه Chaumet

تجمع هذه الساعة السرية في ثنائياها خبرة Chaumet «شوميه» التي تناهز 200 عام في صناعة المجوهرات والساعات، وتتميز بطائري سنونو عاشقين ومرصعين بأحجار من الألماس، ويحملان ماسة إحصائية الشكل في مناقيرهما مع مينا من اللازورد الذي يجسد الغطاء السري من الذهب الأبيض المرصع بحجر من الألماس إحصائي الشكل ذي درجة لونية وحجري ألماس بقطع الماركيز وأحجار من الألماس بقطع لماع.



## اعتمد صيحة المربعات لإطلالة مفعمة بالحياة

### ولا زرع عياد

بالمربعات وبطبوعات أخرى، زينته بحزام من الجلد البني ونسقت على سروال باللون البيج. أما الإكسسوارات فكانت عبارة عن جزمة باللون الهافان وحقيبة جلدية بلون الحزام.

### إيفانتي Elevanty

يعتبر المعطف قطعة أساسية في الخزانة الشتوية، لذا اختارت علامة إيفانتي Elevanty أن تقدم صيحة المربعات على معطف عصري يمكنك تنسقه مع مختلف الإطلالات. يأتي المعطف بألوان ترابية دافئة، نسقته العلامة بدورها مع كذرة صوفية باللون الأخضر الزيتوني وسروال ضيق باللون الأسود.

### جيني Genny

البدة الأنيقة كانت خيار علامة جيني Genny، التي قدمتها بصيحة المربعات وهي مؤلفة من سروال بقصة كلاسيكية وسترة بليزر مزينة بحزام من الجلد الأسود. تأتي البدة بتدرجات الألوان الترابية، وقد نسقت معها العلامة قميصاً باللون الخردلي.

### فيفين ويستوود Vivienne Westwood

ومن علامة فيفين ويستوود Vivienne Westwood، اخترنا لك هذه الإطلالة المؤلفة من تنورة بليسيه ومعطف طويل مزينين بالمربعات باللونين الأبيض والرمادي، نسقت معهما العلامة قميصاً من الساتان مزيناً بالمربعات أيضاً.

برزت صيحة المربعات بشكل لافت في مجموعات خريف وشتاء 2021-2022 حيث قدمتها الدور العالمية بتصاميم جذابة ومتنوعة ترضي جميع الأذواق.

### بياتريس بي. B. Beatrice

من علامة بياتريس بي. B. Beatrice اخترنا لك هذا المعطف الذي يأتي على شكل قميص والذي تزينه المربعات بأحجامها المتفاوتة. يأتي المعطف باللون البيج وقد نسقته العلامة مع سروال نديم قصير باللون الأوف وايت و قميص أزرق مع كذرة باللون الأسود.

### سيفيديني Cividini

أما علامة سيفيديني Cividini فقد اختارت أن تقدم صيحة المربعات على بدلة مؤلفة من تنورة A Line ميدي وسترة طويلة على شكل معطف مزين بحزام من القماش نفسه. وقد نسقت مع الإطلالة إكسسوارات برونزية لتضفي إشراقاً عليها.

### إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

بأسلوب فريد ومتميز قدمت علامة إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi صيحة المربعات، حيث اختارت تصميم الكاب المطبوع

# أجنحة الدجاج المشوية للرجيم

تعلمي وصفات للرجيم سهلة وسريعة التحضير، لمحبي جوانح الدجاج تعلموا الطريقة الخفيفة لتحضيرها مشوية ومحمرة.

## المقادير

- جوانح الدجاج : 30 حبة
- حليب : 3 اكواب
- صلصة بوفالو : كوب وربع (مقسمة)
- ثوم بودرة : ملعقة كبيرة
- أوريجانو : ملعقة كبيرة (مجفف)
- ملح : ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : ملعقة صغيرة
- فلفل حريف : ملعقة صغيرة
- الزبدة : نصف كوب
- ورشستر صوص : ملعقة كبيرة
- الثوم : ربع فص (مفروم)

## طريقة التحضير

توضع أجنحة الدجاج والحليب ونصف كوب من صوص البافلو في كيس بلاستيكي قابل لإعادة الغلق. انقعها في الثلاجة لمدة 2 إلى 8 ساعات. صفي الأجنحة واتركيها حتى تجف ثم ضعها في كيس بلاستيكي نظيف. في وعاء صغير، اخلطي مسحوق الثوم والأوريجانو والملح والفلفل والفلفل الحريف معاً وأضيفيها إلى الأجنحة وقلبيها لتتغطى بالتساوي واتركيها في درجة حرارة الغرفة لمدة 30 دقيقة. سخني شواية الغاز إلى درجة حرارة متوسطة إلى عالية، حوالي 450 درجة فهرنهايت، ضعي الأجنحة على الشواية بمسافة 2 بوصة على الأقل، وأغلقي غطاء الشواية وقللي الحرارة إلى متوسطة. تطهى لمدة 5-8 دقائق على كل جانب. ضعي كوب من صوص البافلو والزبدة وصوص وسترشير والثوم في قدر صغيرة على نار متوسطة. يُطهى لمدة 5 دقائق أو حتى تذوب الزبدة مع التحريك من حين لآخر. في طبق تقديم، رصي الأجنحة المشوية وغطيتها بصوص البافلو ثم قدميها.



## سهل التحضير ومثالي مع شرائح اللحم والدجاج.. إليك وصفة "بودينغ الذرة"



فيها.

في هذه الأثناء قم بتسخين الفرن إلى 200 درجة مئوية وادهن الصينية الفرن بقليل من زئاد الزبدة.

في وعاء كبير قم بخفق البيض جيداً ثم أضف الزبدة المذابة والسكر والحليب وحرك المزيج جيداً.

أضف نشاء الذرة واستمر في التحريك.

عندما يتجانس المزيج قم بإضافة الذرة والذرة الكريمة وحرك المزيج ببطء.

اسكب المزيج في الصينية وضعه في الفرن لمدة ساعة.

هذه الوصفة هي وصفة بودينغ الذرة الأساسية، لكن من الممكن أن تضيف بعض الإضافات حسب الرغبة، الهالابينو إحدى الإضافات المفضلة لدى الكثيرين، إذ يتم تقطيع 3 حبات من الهالابينو بشكل دائري وإضافتها إلى المزيج قبل إدخاله إلى الفرن.

كذلك من الممكن إضافة أنواع أخرى من الخضراوات حسب الرغبة مثل الجزر المقطع إلى قطع ناعمة أو الفطر أو البقدونس مع البصل الأخضر.

إذا أردت تحضير طبق جانبي غير تقليدي ربما يكون بودينغ الذرة خياراً مثالياً، فهو سهل التحضير وغني بالعناصر الغذائية، فضلاً عن طعمه الشهى. من الممكن تقديم بودينغ الذرة كطبق جانبي مع ستيك اللحم أو الدجاج، كما من الممكن تناوله كمقبلات قبل الطبق الرئيسي.

## إليك طريقة تحضيره:

مكونات بودينغ الذرة  
لتحضير طبق من بودينغ الذرة ستحتاج إلى:

- 5 بيضات
- نصف كوب زبدة
- نصف كوب سكر أبيض
- نصف كوب حليب
- 4 ملاعق كبيرة نشاء ذرة
- علبة واحدة من حبات الذرة
- 2 علبة ذرة كريمية

## طريقة تحضير بودينغ الذرة

قم بإذابة نصف كوب من الزبدة على نار هادئة. أفرغ الذرة في مصفاة واتركها قليلاً حتى تتخلص من الماء الموجود





## الطرق الآمنة لفتح طنجرة الضغط

أصبحت أواني الضغط مكون أساسي من مكونات المطبخ، فكل سيدة تبحث عن طريقة سريعة واقتصادية لطهي الطعام فيجب عليها اقتناء طنجرة الضغط.

### اكتشفي الطرق الآمنة لفتح طنجرة الضغط:

يجب عليك أولاً وحين الانتهاء من استخدام طنجرة الضغط، أن تتخلصي من كمية الضغط داخلها تماماً.

### يمكن تحرير الضغط بطريقتين:

تحرير الضغط الطبيعي: ويتم عن طريق ترك طنجرة الضغط تحرر الضغط تدريجياً بمجرد الانتهاء من عملية الطهي. تبديل مقبض التهوية إلى "التنفيس": والذي يعمل على تحرير الضغط بشكل تلقائي. في حال لم يفتح الغطاء، حتى وإن طبقت الخطوتين السابقتين، فإن السبب وراء ذلك يعود إلى أنه بعد إطفاء حرارة النار، فإن الضغط الداخلي داخل الوعاء قد تسبب في التصاق الغطاء بالقدر.

### كيفية تحرير غطاء قدر الضغط بسهولة:

إعادة تسخين القدر: ضعي قدر الضغط على النار مرة أخرى، ودعي مقياس الضغط يصل إلى 0 قبل إزالته. تبريد القدر: بعد تسخين القدر، ارفعيه عن النار وضعيه في حوض الجلي. وقومي بفتح الماء البارد فوق القدر. في هذه المرحلة لا تسدي فتحة التهوية أو تمرري الماء فوقها. فتح الغطاء: اضغطي نحو الأسفل على منتصف الغطاء أثناء محاولة فتحه. النقر: إذا لم تنجح بفتح الغطاء، حاولي النقر على حافة قدر الضغط قليلاً، ويُفضل أن يكون مصنوعاً من المطاط. هذا الأمر يمكن أن يقلل الضغط داخل القدر.

## The 5 Quickest, Easiest Ways to Help Your Dishwasher Clean Like It's Brand New

**Y**our dishwasher is constantly cleaning, so it must be one of the most pristine appliances in your home, right? Not quite.

With regular use, your machine—and its hidden parts—accumulates bits of food, grease, limescale (that chalky-looking film you see as a result of hard water), and undissolved detergent. These things can interfere with how well it cleans, says Lynn Redmile, Testing and Product Review Analyst in the Good Housekeeping Institute's Cleaning Lab.

Thankfully, with a few simple strategies and the right products, taking care of your machine is easy. Here's what the experts recommend.

Once per month, use dishwasher cleaner to remove grease build-up and mineral deposits.

As mentioned, build-up of any kind can result in your dishes not being cleaned properly or lead to food residue, which can make your dishwasher smelly and unhygienic.

To combat this, use a dishwasher cleaner, like Finish® Dishwasher Cleaner Liquid, approximately once per month, says Redmile. The process is low-effort—simply use as directed: Set an empty machine to the hottest cycle, remove the sticker on top of

the bottle's cap and turn it upside-down on the lowest rack, close the door, and start the dishwasher. As the cycle runs, the cleaning solution tackles all of that built up grease and limescale—even on hard-to-reach parts of the machine, like the filters, spray arms, and pipes.

Scrape or wipe items before loading.

Simply scrape off any remaining food from your dishes—there's usually no need to pre-rinse if using a high-quality detergent, like Finish QUANTUM. This step dislodges any bits of food that were hanging on before items go into the dishwasher, where detergent takes care of the rest.

Face all items toward the center where the spray is strongest.

As a general rule of thumb, always position the dirty side of any dish down or to the center of the machine to ensure that water can

reach and effectively clean it, says Redmile. To load the machine properly, plates should go on the bottom rack with the dirty surfaces angled where the water spray is strongest, usually the center of the rack.

Pots, pans, and casseroles should also go on the bottom rack, angled down for the best cleaning results. Glasses should go on the top rack and between the rack tines—not over them—to minimize water spotting and to prevent them from breaking. If your dishwasher has a flatware basket, place forks with the tines facing up, knives with the blade down, and spoons alternating, so they don't nest into each other.

Avoid overlapping items or blocking the spray arms.

As tempting as it may be to cram dishes into the dishwasher that won't fit, resist the urge. You should never stack items, because the water spray won't be able to reach (or clean) the dish that's on top, says

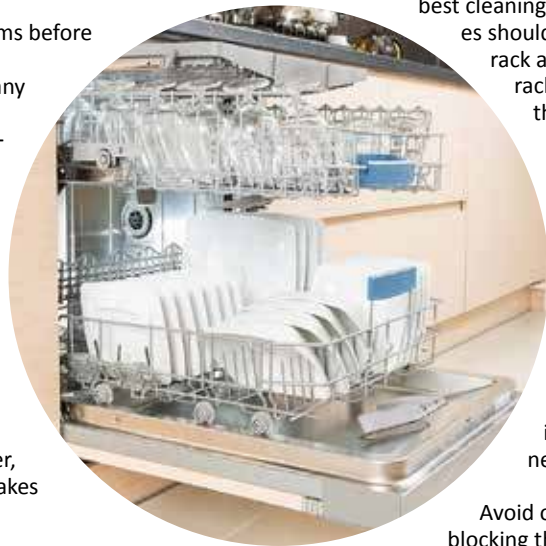
Carolyn Forte, Director of Good Housekeeping Institute's Home Appliances and Cleaning Products Lab. Remember: "If the water can't reach it, it won't get clean," she explains.

Regularly clean the filter.

If your dishwasher's filter isn't clean, you'll have trouble getting your dishes as clean as they could be, says Redmile. And luckily, it's not too hard to do. The easiest way to keep it clean is with regular use of a dishwasher cleaner, like Finish. But in between deep cleanings make it a habit of pulling out the bottom rack to look for and remove any left-over food that may have fallen into the well below the lower spray arm.

It's also a good idea—if your dishwasher has a removable filter—to give it a quick check from time to time. On most models, simply unlock and remove it (usually found below the bottom spray arm, though your owner's manual can direct you further) and rinse it under hot running water, says Forte. Then, go over the mesh screen and plastic frame with a sponge or soft brush, like an old toothbrush, to remove any grease or particles stuck in the crevices. Then, just lock it back into place.

Before calling it quits, you should also wipe around the door's edges and rubber gasket with a wet cloth or sponge to ensure no grease or food particles are left behind, says Redmile.



# How to control your ANGER

**A** wise man is slow to anger. For many people, keeping your temper in check is challenging. Understanding that nothing good comes from expressing your anger is not enough to motivate those with a quick temper to seek help in getting it under control.

To control anger takes courage and kindness. You can use the following tactics immediately in the moment of frustration or afterward to help identify triggers and possible solutions:

**Breathe.** After that wave of anger hits you, before you speak or move a muscle, take a deep breath. The calming effects of a deep breath are both physical and emotional.

**Find the details.** Force yourself to notice the details around you. If you take a few seconds to focus on kindness, for a minute, you give yourself some extra time to cool down and process your thoughts. Notice the color of the walls, the cracks in the ceiling, the dirt in the corner—anything except the object or person that sparked your anger.

**Exercise.** When you're feeling stressed after an argument or altercation, go for a run to release some energy. You'll likely have a strong workout, and the endorphins from your exercise will help calm and redirect your anger into a positive channel.

**Leave.** Remove yourself from the situation that is angering you. Literally walk away, hang up the phone or exit the store. By staying in the surroundings, you are potentially fueling your anger, making it more difficult to control.

**Count to 10.** This coping strategy is not just for young children. In the time it takes to count to 10, your brain is (1) focusing on something else other than the negative situation at hand and (2) you are buying time to rationalize and organize your thoughts.

**Visualize.** Predetermine a "happy place" in your mind to which you can retreat when you are feeling intense emotions. Another form of visualization is song. If you have difficulty picturing a "happy place," try humming a soothing song instead.

**Laugh.** It is difficult to be angry when you are laughing. Although you may start with a fake laugh, eventually your pretend chuckle will become real and the positive side effects of laughter will take over, subduing your anger. Avoid triggers. Take a moment to think about the situations in which you have found your anger difficult to manage. Perhaps you were in rush hour traffic? Or at a bar with friends? Once you can identify the situations that trigger your anger, avoid them.

**Journal.** In an effort to avoid your triggers, start an anger journal and chronicle each occasion when you felt like your anger was out of control. At the appropriate time (once your anger has subsided) use the journal to write down the cause of your anger, why it made you angry, where and when. Use this notebook to reflect and identify the root of your anger issues.

**Talk to someone you trust.** Find a mutual party with whom you can discuss your anger. Because this person knows you well, he or she may be able to shed some light on your triggers and offer possible solutions for remedying the problem.

**Speak to a professional.** If you are unable to control your anger yourself, you should consider speaking to a professional.

Anger and frustration are basic human emotions, but great care should be taken to ensure they do not become problems for you, your loved ones or those around you. In the end, wisdom is knowing what is correct and doing the right thing.



## 8 تغييرات بسيطة يمكنك إجراؤها على حياتك لكي تشعرك بالتحسن

أخرى من الممكن القيام بها أثناء المشي، مثل إجراء مكالمات هاتفية، أو الاستماع إلى بودكاست أو كتاب صوتي.

### كن رحيماً بنفسك

تقول جوستين جروسو، عالمة النفس المرخصة ومدرسة اليوغا والمتحدثة في مجال العافية، إن بدء ممارسة التعاطف مع الذات هو طريقة صغيرة للوقاية من النقد الذاتي في العام الجديد.

وقالت: «هذا مهم بشكل خاص، إذ تبين أن النقد الذاتي مرتبط بالقلق الاجتماعي والاكنتاب والاضطرابات المرتبطة بالصددمات، بينما تطوير موقف يتسم بالتعاطف مع الذات تجاه أهداف الفرد للعام الجديد هو أمر مهم أيضاً بشكل خاص، وذلك نظراً لمدى الضغط على تبني عادات جديدة وإجراء تغييرات في هذا الوقت من العام.»

وأضافت مؤكدة: «يوفر التعاطف الذاتي مساحة لتكون إنساناً، ولديك عواطف كبيرة أو لارتكاب أخطاء، دون الوقوع في عيب متجذر في الشخصية.»

### التمرينات

ينصح نور الدين زوارق، مدرب الأداء، أنه «يمكننا تعزيز لياقتنا البدنية من خلال ممارسة ما لا يقل عن 20 دقيقة في اليوم أثناء تناول وجبات صحية ومتوازنة.» وأكد أن اليوغا واحدة من الأشياء المفضلة لديه لسد الفجوة بين العقل والجسد.

### الوجبات المتوازنة

وعندما يتعلق الأمر بالتغذية، فيوصي زوارق بتناول وجبات صغيرة وصحية ومتوازنة تتكون من 40 في المئة من البروتين ذو القيمة البيولوجية، و40 في المئة من الكربوهيدرات منخفضة/ معتدلة نسبة السكر في الدم، و20 في المئة من الدهون الجيدة والنظيفة (زيت أحادي التشبع)، بالإضافة إلى 8 أكواب كبيرة على الأقل من ماء في اليوم.

وعندما يتعلق الأمر بتعزيز لياقتك العاطفية، قال الزوارق إن «التأمل وقضاء وقت ممتع مع العائلة والاستماع إلى الموسيقى والقراءة والكتابة والمشي في الطبيعة وقضاء الإجازات كلها خيارات جيدة.»

وختم حديثه بالتأكيد على أن «تقييم رفاهيتك العاطفية هو أمر لا بد منه إذا كنت تريد الأداء على مستوى عالٍ وتحقيق الإنتاجية المثالية.»

والمداخلة عن الصحة العقلية، ليديا دي فرانثيسكو، إن فلسفتها الصحية بالكامل مبنية على مبدأ «إبقاء الأمور بسيطة.» وأوضحت: «نحن نميل إلى المبالغة في تعقيد الأمور، بينما نتمنى في نفس الوقت الحصول على حبة سحرية تجعل أحلامنا تتحقق.»

وأردفت: «الأخبار السيئة هي أنه لا توجد حبوب سحرية، ولكن الخبر السار هو أن هناك بعض العادات البسيطة التي يمكنك القيام بها، والتي لها تأثير كبير على صحتك الجسدية والعقلية بشكل عام.»

### النوم الكافي

شددت دي فرانثيسكو على أن «النصيحة الأولى» التي تشاركها مع الناس هي الذهاب إلى الفراش بحلول الساعة 10:30 مساءً، مبيّنة أن «الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد هو أحد أكثر استراتيجيات العافية التي لا تحظى بالتقدير الكافي.»

وقالت: «نحن نقلل من أهمية النوم حقاً على أجسامنا، فعندما ننام، يقوم الجسم بالعمل لإصلاح نفسه واستعادته، كما يؤدي النوم أيضاً إلى عمليات هرمونية تؤثر على جودة أداؤنا أثناء النهار.»

وتؤكد دي فرانثيسكو أنه «يجب تجهيز الجسم للخلود إلى النوم بواسطة تكتيكات، هي تعتيم أضواء المنزل في حوالي الساعة 9 مساءً، والتوقف عن الأنشطة الرئيسية في هذا التوقيت والقيام ببعض أنشطة الاسترخاء في المقابل، مثل القراءة أو كتابة اليوميات أو الاستحمام أو القيام بالتأمل.»

### المشي والتنزه

هناك عادة أخرى يسهل علينا دمجها في حياتنا اليومية، ومنها التنزه في الخارج والمشي بشكل عام.

وتقول دي فرانثيسكو إن «هذا لا يجب أن يكون مسيرة طويلة، ولكن 10 إلى 15 دقيقة رائعة ومثالية.»

كما تنصح بالمشي في الصباح قبل العمل، لأنه يساعد على الإيقاظ ويمنح الإنسان الطاقة لبدء يومه.

وتظهر الأبحاث أن المشي يساعد على خفض الكورتيزول (هرمون التوتر)، كما يخفف مستويات السكر في الدم.

وفي حال عدم قدرتك على المشي، فهناك أنشطة

تعتبر بداية العام الجديد فرصة عظيمة لإحداث تغييرات في نمط حياتنا لكي نشعر بالتحسن في المستقبل.

ويمثل الاعتناء بأنفسنا جسدياً وعقلياً أمراً بالغ الأهمية لرفاهيتنا، ولأن جائحة فيروس «كورونا» المستجد تظهر القليل من الإشارات على التخفيف عنا في أي وقت قريب، فإن التغييرات في حياتنا أصبحت أكثر أهمية من أي وقت مضى.

ويكشف خبراء التغذية واللياقة البدنية وعلم النفس عن نصائح بسيطة يمكن إجراؤها في نمط حياتنا مع استقباليها للعام الجديد 2022، بحسب مجلة «نيوزويك» الأمريكية.

### وداعاً للروتين السيء

تقول المتحدثة باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية، ديببي بيتيتين، إن البدء في إضافة عادة جديدة إلى طقوس تقوم بها بالفعل، وهو ما يُعرف باسم «تأسيس العادة»، هو أحد الأساليب المفيدة لتحسين حياتك. وأعطت مثالاً أنه «أثناء تحضير قهوتك، يمكنك شرب كوب كبير من الماء العادي لكي تبدأ يومك «طلياً».

كما تنصح بيتيتين بكسر عادة سيئة عن طريق تغيير روتين متواصل داخلك، «فما الذي يمنع من التوجه إلى الخارج والقيام بمشي سريع مدة 10 دقائق بدلاً من تناول مشروب كحولي فور الانتهاء من تناول طعام العشاء.»

### السلوكيات القابلة للتحكم بها

يجب أن نكون محددين جداً عند تحديد الأهداف، وأن تكون لدينا توقعات واقعية، فبدلاً من أن أقول «سأتناول طعاماً صحياً»، قل «سأضيف خضروات إلى كل وجبة غذاء وعشاء»، وحدد يوماً ثابتاً في الشهر لتقييم مدى إحراز هذا الهدف من تقدم وإجراء التعديلات حسب الحاجة.

كما يجب أن يركز هدفك على سلوك يمكنك التحكم فيه، وليس النتيجة التي ترغب فيها، وعلى سبيل المثال بدلاً من أن تقول «سأفقد 5 أرطال هذا الشهر»، قل «سأمشي لمدة 10 دقائق بعد العمل من يوم الاثنين حتى نهاية الجمعة.»

### اجعل التغييرات بسيطة

تقول مستشارة العافية والمدربة الشخصية

## قصات شعر كلاسيكية للنساء



إذا كنت تميلين إلى قصات الشعر الكلاسيكية، فأنت محظوظة، نظراً إلى تعدد الخيارات التي تأتي بلمسة عصرية تمنح المرأة إطلالة مميزة وجذابة. فهذه القصات تعود بقوة مع كل موسم لكن بأسلوب متجدد يبعد الملل والرتابة عن إطلالة المرأة. وفي ما يلي، رصدنا لك مجموعة قصات شعر كلاسيكية للنساء، لتختاري من بينها ما يناسبك، وما يلائم شكل وجهك وملامحك.

### قصة البيكسي القصيرة المترجة



لقد أثبتت قصة البيكسي عبر السنوات، أنها ليست قصة شعر أيقونية فقط، وإنما هي إحدى أفضل قصات الشعر عبر العصور، وخصوصاً قصة البيكسي القصيرة المترجة، فهي قصة أنيقة وخالدة وعملية، وتعد من أكثر قصات الشعر رواجاً بين نجوم هوليوود، وبإمكانك اعتمادها مهما كان عمرك، فهي تمنحك طلة شبابية وحيوية.

### قصة البوب الكلاسيكية



لطالما كانت قصة البوب الكلاسيكية إحدى أكثر قصات الشعر رواجاً بين النساء، والسبب أنها قصة متعددة الاستخدامات، وتناسب مختلف أطوال وأنواع الشعر. ويمكنك معها تجربة العديد من تزيينات الشعر العملية والجذابة، حيث يمكنك ترك شعرك مفرداً بشكل طبيعي، أو بأسلوب الويفي، كما بإمكانك اعتماد تسريحة الكعكة بمختلف أشكالها.

### قصة اللوب غير متساوية الطول



قصة اللوب غير متساوية الطول بسيطة وناعمة ولا تحتاج إلى الكثير من الصيانة، وهي إحدى قصات الشعر الكلاسيكية التي تناسب جميع أشكال الوجه دون استثناء، حيث تجعل الوجه أكثر جمالية وجاذبية. وهي تأتي بطول غير متساو، حيث يكون الشعر أطول من الجهة الأمامية، وأقصر من الخلف.

### قصة الشعر متوسط الطول ذو الطبقات

إن قصة الشعر الكلاسيكية هذه خيار مثالي لمن يعانون من الشعر الخفيف والرقيق، كونها تمنح الشعر حجماً أكبر، وتجعله يبدو أكثر كثافة. إضافة إلى ذلك، فإن قصة الشعر متوسط الطول ذو الطبقات ستجدد مظهرك وتبث فيك مشاعر إيجابية، وتبث فيك الحيوية. علماً أنها إحدى أكثر قصات الشعر الكلاسيكية شعبية بين النساء.

### قصة الشعر المدرج

إذا كنت من محبات تزيينات الشعر الفوضوية، فليس عليك سوى التحول إلى قصة الشعر المدرج، التي ترتكز على الشعر المتساوي الطول الذي يصل عند حدود الرقبة من الخلف، ويأتي طويلاً مدرجاً من الجهة الأمامية. وهي قصة شعر توفر لك مظهراً أنثوياً أنيقاً في كل الأوقات.



## فوائد مذهلة لحمض المندليك للبشرة

### زينة صاموش

فوائد حمض المندليك للبشرة مذهلة، لا سيما في تحفيز الكولاجين والإيلاستين المسؤولين عن حماية البشرة من العوامل الخارجية البيئية التي تسلبها نضارتها وإشراقها. في الآتي، نستعرض أبرز فوائد حمض المندليك للبشرة، واستخداماته.

فوائد حمض المندليك للبشرة يتوفر حمض المندليك في العديد من الكريمات والمستحضرات التجميلية، ويندرج ضمن قائمة الأحماض المعروفة بإسم ألفا هيدروكسي، وتركيبته مشتقة من اللوز المرّ مع حمض الهيدروكلوريك الممدد. يُعتبر من الأحماض المهمة جداً في مجال العناية بالبشرة، نظراً لخصائصه الفعالة في علاج العديد من مشكلات البشرة بما في ذلك حمايتها من الشيخوخة المبكرة والتجاعيد، وغيرها من الفوائد الجمالية التي تتمثل بالآتي:

يعمل حمض المندليك على الحد من إفرازات الزيوت للبشرة الدهنية. يُعالج حمض المندليك حب الشباب الذي غالباً تعاني منه صاحبة البشرة الدهنية وعلى تنظيم إفراز الدهون، وإزالة انسداد المسام وتقليل الالتهاب، كما ويُساعد في الحد من بروز البثور المزعجة.

تتمثل إحدى فوائد حمض الماندليك في أنه يمكن أن يكون ألطف على الجلد من أحماض ألفا هيدروكسي الأخرى. ما يجعله خياراً مثالياً لمن لديهم بشرة حساسة.

يُساهم حمض المندليك في التخلص بشكلٍ سريع من ظهور البقع الداكنة أو الكلف في مختلف مساحات الوجه. يُساعد حمض المندليك في التقليل من بروز خطوط التجاعيد الرفيعة،

وتجديد الخلايا في البشرة وتحسين نسيج الجلد مما يؤدي إلى بشرة أكثر حيوية وشباباً.

يُعزّز حمض المندليك إنتاج الكولاجين، وهو البروتين الرئيسي الموجود في الجلد والأنسجة الضامة والمسؤول عن تماسك البشرة. يُعد حمض المندليك من أهم المواد لتقشير البشرة بشكلٍ رائع. فمع استخدامه ستنتخلصين من الرؤوس السوداء، خلايا الجلد الميت، البثور الدهنية ومختلف المشاكل التي قد تعانين منها بسبب الكثير من العوامل المختلفة. تابعي المزيد: فوائد حمض اللاكتيك لتوحيد لون البشرة

### طرق تطبيق حمض المندليك للبشرة

يُدرج حمض المندليك في العديد من مستحضرات العناية بالبشرة، بخاصة البشرة الدهنية، لقدرته العالية على الحد من إفراز الزهم في البشرة الدهنية والتي تتشكل على سطح الجلد. يتوافر حمض المندليك في منتجات العناية بالبشرة بصيغة السيروم ويناسب جميع أنواع البشرة. قبل تطبيق حمض المندليك على بشرتك، يُفضل اختباره على الذراع للتأكد من عدم تحسس الجلد. مع الحرص على استخدامه عند المساء. غسل وجهك وتغفيفه جيداً. انتظري 20 دقيقة، ثم طبقي كمية قليلة من حمض المندليك على مساحات وجهك كلها مع الوصول إلى الأطراف. من الضروري جداً أن تطبقي كريم واقٍ الشمس بعد استخدام حمض المندليك على الوجه، لأن بشرتك ستكون أكثر حساسية للأشعة ما فوق البنفسجية خلال فترة النهار. يُمكنك تطبيق حمض المندليك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.



## 8 Best Skin Masks For Your Skin Type

There's no single kind of skincare that can provide magical results. We all have different skin types, and it's difficult to know which one will truly help your specific skin issues, and skin type. That's why we compiled the ultimate guide on what masks to use to target your specific issue and get your skin glowing ASAP. Whether you're doing a DIY mask or buying one from the store, consider these face masks, which are faster than facials and bring instant results.

### 1. Best for dry skin

Ingredients like clay will only dry your skin out further, so instead of looking for detoxification products, focus on hydration and moisturizing ingredients, such as glycerine, hyaluronic acid, and aloe. Right now, rubber masks are trending, since they temporarily seal in the active ingredients to work better on your skin.

### 2. Bests for tightening and toning

For this skincare goal, you'll want to look for masks that contain high levels of vitamin C, which is a major helper in fixing up collagen and tightening tone. Additionally, ingredients such as algae can help strengthen (and tighten) skin.

### 3. Best for lightening and brightening

If you struggle with dull skin types or age spots, you'll want to focus on exfoliation. While there are lots of chemical exfoliation products, often fruit enzyme ingredients are the simplest and most effective. Fruit enzymes are contained in papaya, so if you can find a papaya based mask, this is a safe bet. Additionally, glycolic acid, lactic acid, and retinol can help brighten your skin.

### 4. Best for oily skin and clogged pores

With many of us not able to

get facials during the pandemic, clogged pores is a reality for multiple skin types. If your skin needs a good clean, consider detoxification agents like clay and charcoal. Try to find formulas with added botanical ingredients, since this can aid in hydration, which clay sometimes sucks out. These formulas are also suitable for blackheads, which many of us suffer from.

### 5. Best for blemish prone skin

Beta hydroxy acids like salicylic acid are oil soluble, so they can treat acne on oily skin types. This specific acid concentrated in oil glands, banishing excess oils while exfoliating sloughing off dead skin cells. Certain skin types are sensitive to salicylic acid, and in this case, we recommend an alpha hydroxy acid, such as lactic or glycolic acid.

### 6. Best for irritated, red or sensitive skin

If your mission is to soothe and

calm irritated skin, seek out skincare formulas or home-made masks that use chamomile, cucumber, oat, and aloe. Calendula is also a fantastic soothing agent. Additionally, hyaluronic acids and coconut oil can help. Some dermatologists recommend vitamin B3, aka niacinamide, which can help reduce redness and the effects of sensitive skin or rosacea.

### 7. Best for hyperpigmentation

If you have spots or uneven skin tone, consider using a recipe with algae or spirulina. This formula acts as a peel and combats hyperpigmentation with a spirulina from vitamin C, as well as blue algae derived antioxidant. The gel has a tingling effect that doesn't irritate sensitive skin types.

### 8. Best for cystic acne

Having cystic acne is a tough situation for anyone. If you've tried endless face masks and nothing can clear up those angry, red boils, turn to a trusted skincare brand like Peter Thomas Roth. Masks for cystic acne often use sulfur, and this clay-based mask is packed with it in maximum strength.



# هل يوقف مليون توقييع تكريم مجرم حرب؟

وغزوها أفغانستان والعراق، في حث الناس على الاحتجاج ضد التكريم.  
ما نعرفه جميعاً، هو أنه وعلى الرغم من صرخة الاحتجاج العالمية المناهضة للحرب، وعلى الرغم من مشاركة مليوني مواطن بريطاني في أكبر مسيرة احتجاجية شهدتها بريطانيا على الإطلاق، وهي الأولى من نوعها التي يتظاهر فيها الناس على حرب قبل شنّها، اختار بلير تجاهل المحتجين وبدأ الحرب. بتهم مفتركة، تم فضحها للعموم بعد الغزو، وتثبيت القدم الأنكلو أمريكية على الأراضي والموارد العراقية، وتحطيم الدولة وتحييد الموقف العراقي المبدئي من القضية الفلسطينية. مما يضعنا أمام أسئلة مهمة حول أهمية المبادرات الشعبية للضغط على الحكومات أو الجهات المنفذة لتغيير سياستها تجاه قضية معينة. فهل سينجح الموقعون على العريضة الآن في الضغط على رئيس الوزراء، وهو من حزب المحافظين، لكي يحاول إقناع الملكة سحب تكريمها لتوني بلير؟ وما هو عدد المواطنين الذين يجب أن يوقعوا ليكون لصوتهم تأثير حقيقي؟ وهل من أمل بتغيير القرار الملكي؟ وإن لم يحدث ذلك، يواجها السؤال الأهم وهو ما جدوى توقيع العرائض؟  
يبدو الأمر مستحيلاً من ناحية الضغط على الملكة لتغيير قرارها بتكريم بلير فهو متعلق، أساساً، بتقليد ملكي بريطاني مفاده أن يحصل رؤساء الوزراء السابقون على وسام الفروسية، مهما كان حزبهم أو سياساتهم الداخلية أو الخارجية. بل غالباً، ما يُقاس نجاح رئيس الوزراء وحكومته بمقياس السياسة الخارجية المبنية على ما تحقّقه من رفاه اقتصادي للبلد، وهل هناك ما هو أكثر ربحاً من الصناعات المرتبطة بالحروب والاستيلاء على موارد الدول التي تنهشها الحروب والنزاعات، بأنواعها، أي ما أنجزه بلير؟  
من هذا المنظور التوسعي الإمبريالي، من غير المعقول



## هيفاء زنكنة

يقول رئيس حزب العمال سير كير ستارمر أن السيد بلير يستحق أن ينال وسام الفروسية، ولقب «سير» الذي منحته إياه الملكة، أخيراً، وهو الأعلى تكريماً في المملكة المتحدة، لأنه «جعل بريطانيا دولة أفضل». بالمقابل، يقول ما يزيد على المليون مواطن بريطاني (بضمنهم من أصول عربية وإسلامية) وقّعوا على عريضة تطالب بسحب تكريمه من قبل الملكة، أنه «مجرم حرب».  
يوافقهم الرأي عدد من الصحف التي تصدرتها عناوين على غرار «تكريم توني بلير؟ يجب أن يُحاكم بسبب الكارثة في العراق». تساهم منظمة «أوقفوا الحرب» البريطانية، وهي الأكثر شهرة في مناهضتها سياسة الحكومة البريطانية الخارجية في شن الحروب والتوسع الإمبريالي، منذ إعلان أمريكا «الحرب على الإرهاب»

التكريم من بلير، في بلد مجموع سكانه 70 مليوناً، يعني أن 69 مليوناً لم يفعلوا، على الرغم من أن توقيع العريضة، إلكترونياً، لا يتطلب جهداً. بمعنى آخر أنهم إما لا يرغبون بذلك أو أنهم لا يهتمون بالمسألة كلها. ويوضح كلاركسون بأن الطريقة الواقعية الوحيدة لمنع بلير من الحصول على التكريم هي إجراء استفتاء رسمي عام حول هذه المسألة. ولكن بعد كارثة خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، لا يبدو في الأفق ما يشير إلى حدوث ذلك.  
هل يقودنا هذا الاحساس المسبق بالفشل إلى عدم المشاركة في أية مبادرة جماعية للتغيير؟ هناك من النجاحات، على قلتها، ما يدحض «قوية» الفشل. ففي 10 أكتوبر / تشرين الأول 1998، مثلاً، ألقى القبض على الدكتاتور التشيلي بينوشيه بتهمة «الإبادة الجماعية» والإرهاب التي تشمل القتل، أثناء زيارته للندن بالذات، بموجب مذكرة توقيف نجح ناشطون حقوقيون في تفعيلها، مستفيدين من مبدأ سلطة القضاء العالمية، الذي يسمح للدول بمتابعة القضايا التي تنطوي على أعمال تعذيب وإبادة جماعية وغيرها من الجرائم ضد الإنسانية دون النظر إلى المكان الذي تم ارتكاب الجريمة فيه، وبغض النظر عن جنسية مرتكبي تلك الجرائم أو جنسيات ضحاياهم. وألقى موشيه يعالون، نائب رئيس وزراء الكيان الصهيوني، في تشرين الأول / أكتوبر 2009، رحلة إلى بريطانيا خشية اعتقاله بتهمة ارتكاب جرائم حرب ضد الفلسطينيين. وفي كانون الثاني 2010، ألغت الوزيرة الإسرائيلية السابقة تسبيغي ليفني زيارتها إلى بريطانيا بعد صدور مذكرة توقيف بحقها. والمعروف أن توني بلير لم يعد يجرؤ على السير في شوارع بلده بريطانيا تفادياً لغضب الناس. ومن يدري، مع تغير موازين القوى العالمية والمحلية، قد تتمكن مجموعة حقوقية عراقية بريطانية مثابة من تقديمه للمحاكمة، في المستقبل القريب، كمجرم حرب مهما كان لقبه.

قيام الملكة بسحب التكريم، خاصة، وأن هذا سيعني، بالضرورة، الاعتراف بأن توني بلير مجرم حرب أو على الأقل محاكمته، لأنه قرر شن حرب ألحقت الضرر ببريطانيا نفسها وليس العراق. ومن الصعب، أيضاً، إثبات إلحاقه الضرر ببريطانيا كدولة لأن الشعب البريطاني أعاد انتخابه في الفترة التالية لغزو واحتلال العراق، في الوقت الذي كانت جيوش الاحتلال تتلقى الضربات من المقاومة العراقية. مما يمكن ترجمته، على أرض الواقع، أن توني بلير نجح في استقطاب المشاعر «الوطنية» للدفاع عن جنود بريطانيا المدافعين عن «القيم الديمقراطية» وحماية بريطانيا من خطر سيستهدفها خلال 45 دقيقة، حسب تعبير بلير.  
توصل تقرير اللورد تشيليكوت حول حرب العراق، بعد تحقيق دام سبع سنوات، إلى استنتاجات شككت بمصداقية ادعاءات بلير، خاصة حول الخطر المهدد للشعب البريطاني، إلا أنه توقف عند ذلك الحد، ولم يتجاوز ليطمّنت تقديم بلير للمحاكمة لمساهمة في شن حرب سببت مقتل مليون عراقي و179 جندياً بريطانياً، وأدت إلى تأسيس تنظيم الدولة الإسلامية وديمومة العنف المستدام في العراق اليوم. من بين الاستنتاجات التي توصل إليها التقرير أن الرئيس العراقي لم يشكل تهديداً عاجلاً للمصالح البريطانية، في وقت غزو العراق عام 2003، ولم تثبت المعلومات الاستخباراتية، بلا شك، وجود أسلحة دمار شامل، وكانت هناك بدائل للحرب لم يُستنفذ النظر فيها مما سبّب قتل جنود بريطانيين ومئات الآلاف من العراقيين.  
لم، إذن، لا يُحاكم توني بلير كمجرم حرب، أو على الأقل لم لا يتم سحب تكريمه الملكي؟ جواباً على السؤال الثاني الذي يصح على السؤال الأول أيضاً، يقول الصحافي ومقدم البرامج البريطاني جيريمي كلاركسون أن توقيع مليون شخص على عريضة للمطالبة بسحب وسام

## We need to make constructive dialogue a way of life



### MAHA AKEEL

**S**audi Arabia celebrated New Year's Eve with grand fireworks, music, high-tech displays and a countdown. It was only the second time in the Kingdom's history that it had celebrated the Gregorian calendar's new year — 2019 was the first time ever that Riyadh had joined the world's celebrations.

In the old days of the 1960s and 70s, some of the big hotels in Jeddah and Dhahran, along with the Aramco compound, held special dinners to mark the occasion. When that was prohibited, people used to gather privately and call or send messages congratulating each other and exchanging best wishes for the new year. Or they traveled abroad to celebrate. That was during Saudi Arabia's 30 years of forced extreme conservatism. In November 2017, however, Crown Prince Mohammed bin Salman pledged a return to what we were before — a country of moderate Islam that is open to all religions and to the world. Since then, we have been on a high-speed process to catch up with modernity,

innovation and transformation.

While the implementation of technology-based administration, the development of infrastructure and the introduction of new social, cultural and economic opportunities are moving forward with impressive success, the changing of mentalities and attitudes is more challenging.

Messages and gifts congratulating Christians on Christmas and celebrating the new year caused some controversy and provoked debates. What is the harm in congratulating them? Does that mean conversion, belief in Christmas or Santa Claus, an indication of a weakening Islamic faith or abandoning our traditions? Some thought it was good Islamic and friendly practice to congratulate and allow Christians to celebrate in the privacy of their homes, while objecting to Christmas trees and decorations in public. On the other hand, others asked if Eid is celebrated publicly in Western countries and if others congratulate us on our religious festivals.

Muslim countries that have a Christian population have always displayed decorations and joined in the celebration of Christmas, as well as Eid and other religious occasions. Throughout Islamic history, Christians and Jews have practiced their religion freely, with the Islamic capitals being icons of religious tolerance and rich cultural diversity.

Islam acknowledges other religions and accepts the diversity in religion. Part of being a good Muslim is respecting others' beliefs under the principle of no compulsion in religion; debates on theology are through soft, wise discussion.

Islam has spread around the world and continues to spread by the good deeds and kind words of Muslims.

Unfortunately, extremists and terrorists acting in the name of Islam have done more harm to it than non-Muslims. Also unfortunately, it is innocent, moderate Muslims who are the ones paying the price for being guilty by association. Many of the conflicts we see today around the world are due to intolerance, xenophobia and discrimination based on religion and ethnicity. Hate speech that incites violence, abuse and intolerance have become rampant on social media, despite laws and regulations criminalizing it. During a recent seminar on intercultural and interreligious dialogue at Jeddah Literary Cultural Club, many of these issues and controversies were brought up. The speakers pointed to Saudi Arabia's various efforts and initiatives to promote dialogue and tolerance, including the King Abdullah bin Abdulaziz International Center for Interreligious and Intercultural Dialogue, the Global Center for Combating Extremist Ideology and the Salam Project for Cultural Communication. In particular, the Charter of Makkah, which was endorsed in 2019 by Islamic leaders from 139 countries and signed by about 1,200 prominent Muslim figures, is significant as it aims to create a pan-Islamic set of principles that support anti-extremism, religious and cultural diversity, and legislation against hate and violence.

Some of the seminar's attendants talked about their experiences living abroad as students and how that broadened their knowledge and awareness and enabled them to build bridges

of communication with local and international students and the academic community where they studied.

There are more than 12 million foreigners living among us who follow different religions, sects and cultures. How much do we know about them? How many times have we invited them to our home or have we been inside their home? There is an opportunity here to engage, invite and help understand each other through cultural events and creating a space for dialogue.

More needs to be done at the grassroots and community level, especially in families and early in the education system, to instill the principles of dialogue and tolerance. The best way to counter negative stereotypes, misperceptions and misunderstandings is through direct communication.

We need to make constructive dialogue a way of life and a cultural principle in order to have peaceful coexistence and to establish peace and security. We need to teach how to have a dialogue without getting into arguments, how to accept differences without seeming to surrender, and how to celebrate diversity without losing our values and traditions. It starts at home and in school. Changing the curriculum is not enough.

It is not about one day in the year; it has to be the way we treat others, respect differences and accept them. We do not need to be defensive, only respectful and reasonable. We need to work at changing the concepts, labels and impressions. The golden rule is: Treat others as you wish to be treated.

## شبكة ترامب للتواصل الاجتماعي تنطلق في فبراير

تعتزم المجموعة الإعلامية التابعة للرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، إطلاق شبكة التواصل الاجتماعي الخاصة بها «تروث سوشال» في 21 فبراير/شباط، بحسب ما جاء في إعلان على متجر «أبل ستور» لتنزيل التطبيقات. ووفقاً للإعلان «من المتوقع» أن يصبح تطبيق «تروث سوشال» متاحاً للتنزيل على متجر «أبل» للتطبيقات في 21 فبراير/شباط. وستكون لهذا التطبيق ميزات مشابهة لأدوات الاتصال الموجودة على «فيسبوك»، بحسب المصدر نفسه.

ولم تردّ «مجموعة ترامب للإعلام والتكنولوجيا» المملوكة لـ«تروث سوشال» في الحال على سؤال لوكالة «فرانس برس»، بشأن الحدث المرتقب.

وكان الملياردير الجمهوري قرّر إطلاق هذه الشبكة الخاصة به بعدما حظرت حساباته على مواقع «تويت» و«فيسبوك» و«يوتيوب»، في يناير/كانون الثاني 2020، بتهمة تحريضه أنصاره على اقتحام الكابيتول.

وقال ترامب إنه قرّر إنشاء هذه المنصة «للقوف في وجه استبداد عمالقة التكنولوجيا»، متهماً كبريات الشركات في وادي السيليكون بأنها استخدمت سلطتها الأحادية لإسكات الأصوات المنشقة في أميركا.

وقبل حظره، كان لدى ترامب ما يقرب من 89 مليون متابع على «تويت» و35 مليوناً على «فيسبوك» و24 مليوناً على «إنستغرام».

ولطالما لجأ ترامب إلى «تويت» للتواصل مع أنصاره، كما أنّ العديد من القرارات الأساسية التي اتخذها حين كان رئيساً، والإقالات والتعيينات التي أجراها، كان يكشف عنها عبر هذه المنصة.

(فرانس برس)



## نشر معلومات كاذبة.. سلاح يُستخدم بحق نساء في السلطة

حتى المضايقات عبر الإنترنت. وفي حالات أخرى، انتشرت شائعة عام 2013 عن أن الرئيسة السابقة لمجلس النواب الإيطالي، لورا بولدريني، رقصت بملابسها الداخلية على التلفزيون، وهو ما أدى إلى توجيه آلاف الإهانات الجنسية إليها وتهديدها بالاعتصاب عدا عن نشر صور مركبة إباحية تظهر وجهها.

وفي البلاد العربية، اضطرت انتظار أحمد جاسم المرشحة للانتخابات البرلمانية في العراق مطلع العام 2018 إلى التخلي عن ترشحها وتعرضت لمضايقات من رواد الإنترنت الذين زعموا أنهم تعرفوا عليها في شريط جنسي.

المصدر: «أ ف ب»

المراة». ومن الحملات التي انتشرت منذ أشهر على مواقع التواصل الاجتماعي، ما طال بريجيت ماكرون، وتم نشر معلومات عن أنها متحولة جنسياً، وهي معلومة عادت فجأة إلى الواجهة نهاية الشهر الماضي، وقبل أشهر من الانتخابات الرئاسية.

وكانت شائعات مماثلة طالت رئيسة وزراء نيوزيلندا جاسيندا أربيرن والسيدة الأمريكية الأولى السابقة ميشيل أوباما، زعمت أن كلا منهما ولدت ذكراً.

تنتشر الشائعات كالنار في الهشيم على الإنترنت. ولا يهم إن كان لا أحد يصدق أن بريجيت ماكرون متحولة جنسياً، إلا أن الشائعات تفتح الباب للإهانات أو التحقير أو

تتزايد حملات التضليل التي تستهدف النساء وخاصة اللواتي يؤدين دوراً في الحياة السياسية، بنشر معلومات كاذبة قد تؤدي إلى إخراجهن من النشاط العام.

ومؤخراً كانت كل من بريجيت ماكرون زوجة الرئيس الفرنسي، وميشال أوباما زوجة الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما، ورئيسة وزراء نيوزيلندا جاسيندا أربيرن، محور معلومات كاذبة في بلادهن بشأن هويتهم أو ميولهم الجنسية للسخرية منهن أو حتى إذلالهن.

وكانت الأمم المتحدة نددت في تقرير بما وصفته «حملات التضليل الجنسي على الإنترنت التي تزداد» وتستهدف بشكل خاص «صحافيات ونساء في العمل السياسي ومدافعات عن المساواة بين الجنسين اللواتي يتطرقن لقضايا

## Swiss army bans WhatsApp, Signal, and Telegram for soldiers on duty

**T**he Swiss Army has banned on duty personnel using WhatsApp, Signal, Telegram and similar messaging apps, instead preferring them to use the Swiss-made app Threema.

The rules will mean that Switzerland's conscripts doing military service and people returning for refresher courses do not inadvertently expose military information to foreign parties.

Professionals in the Swiss Army already use Threema Work, the enterprise edition of the app, spokesman Daniel Reist explained to Sky News.

Although it is not possible to see the content of end-to-end encrypted messages, the service providers may collect metadata revealing who has messaged whom, and when.

Mr Reist said the rule applies to the use of apps on soldiers' private phones while they are on service operations.

Local news services in Switzerland reported there are no punishments available for soldiers who continue to use other services.

Switzerland remains one of the world's oldest armed neutral states. Although it has not participated in any foreign wars since 1815, the country maintains conscription and all able-bodied male citizens are obliged to do military service.

Mr Reist said the question of messaging apps use came up during operations to support the country's hospitals and vaccination programme during the COVID-19 pandemic. He told that the Swiss Army is recommending Threema, which is a paid-for Swiss messaging app, which is end-to-end encrypted and based on servers located in Switzerland. The Swiss Army will cover the cost of downloading it for recruits.

Unlike US-based apps, Threema is not covered by the US Cloud Act, which could enable American authorities to demand the companies hand over user information in response to a legal request.

With end-to-end encrypted apps, that information could not include message content, however the service providers could potentially reveal who the users were and details about who was speaking to whom and the



size of the messages being shared.

The analysis of this kind of metadata was essential to the military intelligence work done at Bletchley Park during World War II even before the analysts there had man-

aged to figure out a way to decrypt the German messages at scale.

So-called "traffic analysis" was a specialty of Hut Six at Bletchley Park during the early years of the war and was used to develop intelligence on enemy movements.

## دراسة: مسحة الأنف «بطيئة» في كشف الإصابة بمتحور «أوميكرون»

مسحة الأنف خلال فترة البحث. ووجدت الدراسة أن الأمر قد يستغرق ثلاثة أيام في المتوسط حتى يتم الحصول على فحص إيجابي في اختبار التدفق الجانبي القائم على مسحة الأنف (LFT) بعد أول نتيجة إيجابية لـ PCR، مشيرة إلى أن معظم حالات «أوميكرون» كانت معدية «لعدة أيام» قبل أن يتم اكتشافها عن طريق اختبار منزلي سريع. وبحسب العلماء، يرجع السبب في ذلك إلى أن الفيروس ينمو في الحلق بشكل أسرع من الأنف، وبالتالي يسهل اكتشافه. في حين أن بعض اختبارات LFT لا تتطلب سوى مسحة من الأنف، فإن جميع اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل تتضمن أخذ عينات من كل من الأنف والجزء الخلفي من الحلق. وقال مؤلفو الدراسة: «وجدنا أن اختبارات المسح الأنفية تأخرت في القدرة على اكتشاف كوفيد-19 خلال فترة مبكرة من المرض عندما كان معظم الأفراد مصابين بأوميكرون».

في بداية الدراسة، حصل 28 من أصل 30 شخصاً على نتائج سلبية خاطئة (False negative)، على الرغم من وجود حمولة فيروسية معدية، قبل أن تكون النتيجة إيجابية في النهاية. وفي المتوسط، استغرق الأمر ثلاثة أيام حتى يظهر الاختبار إيجابياً على التدفق الجانبي بعد أول نتيجة إيجابية لتفاعل البوليميراز المتسلسل.

المصدر: «الإنديبننت»

كشفت دراسة جديدة أن مجموعات اختبار كوفيد-19- التي تستخدم فقط مسحات الأنف تكون أبطأ في اكتشاف الإصابة بمتحور «أوميكرون» من مسحات الحلق.

والدراسة الأمريكية أجريت على 30 شخصاً أثناء تفشي «أوميكرون» في خمسة أماكن عمل مختلفة في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وتم تطعيمهم بشكل كامل وإجراء اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل القائمة على مسحة الحلق واختبارات LFT المستندة إلى



## 10 علامات شائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية

كتبت- فاطمة خليل

غالبًا ما تكون أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية غامضة ويصعب اكتشافها قبل إجراء اختبارات الدم، وفي هذا التقرير نتعرف على العلامات الرئيسية لفرط نشاط الغدة الدرقية، بحسب موقع «دايلي إكسبريس».

وفرط نشاط الغدة الدرقية هو حالة تسبب إفراز الغدة الدرقية للهرمونات الزائدة، وغالبًا ما تكون أعراض هذه الحالة نتيجة لزيادة التمثيل الغذائي في الجسم، مما يتسبب في كل شيء بدءًا من فقدان الوزن وحتى التقلبات المزاجية الشديدة.

وغالبًا ما يمكن الخلط بين الأعراض العامة والأمراض الأخرى الأقل خطورة.

على الرغم من أن الغدة الدرقية ليست سوى غدة صغيرة في الرقبة، إلا أن تأثير زيادة إفراز الهرمونات على باقي الجسم يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة قد تحتاج إلى علاج.

يمكن أن يؤثر فرط نشاط الغدة الدرقية على أي شخص، لكن هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية تقول إنه أكثر شيوعًا عند النساء 10 مرات منه عند الرجال.

في البداية، قد تكون أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية غامضة ويسهل تجاهلها، لكن مخاطر ترك هذه الحالة دون علاج قد تكون قاتلة في بعض الأحيان، وهناك مجموعة واسعة من الأعراض الشائعة المرتبطة بفرط نشاط الغدة الدرقية، لكن الطريقة التي تحدث بها هذه الأعراض هي أهم شيء يجب البحث عنه.

وعلى الرغم من أن الغدة الدرقية ليست سوى غدة صغيرة في الرقبة، إلا أن



- فقدان الوزن بشكل ملحوظ  
- مشاكل في العين  
- احمرار وجفاف ومشاكل في الرؤية

بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تشمل أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية ما يلي:  
العصبية والقلق والتهيج  
فرط النشاط - قد تجد صعوبة في البقاء ساكنًا ولديك الكثير من الطاقة العصبية  
تقلب المزاج  
صعوبة النوم  
الشعور بالتعب طوال الوقت  
الحساسية للحرارة  
ضعف العضلات  
الإسهال  
الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد  
العطش المستمر  
الحكة

أحد لعدة أسابيع، على الرغم من أنها قد تظهر فجأة عند بعض الأشخاص وتشعر بمزيد من الشدة.

من المهم تتبع الأعراض من أجل ربطها مرة أخرى بمحفزات محددة يمكن أن تساعد في تحديد ما إذا كانت مرتبطة بالغدة الدرقية.

وفقًا لـ NHS، يمكن أن يتسبب فرط نشاط الغدة الدرقية في ظهور العلامات الجسدية العشر التالية:

- تورم في الرقبة ناتج عن تضخم الغدة الدرقية  
- معدل ضربات القلب غير المنتظم أو السريع بشكل غير عادي  
- ارتعاش ورجفة  
- الجلد الدافئ / التعرق المفرط  
- راحة اليد الحمراء  
- طفح جلدي مثير للحكة  
- تساقط الشعر البقيعي  
- ترقق الشعر

تأثير زيادة إفراز الهرمونات على باقي الجسم يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة قد تحتاج إلى علاج.

الأعراض الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية

بالإضافة إلى إثارة عدد من ردود الفعل العاطفية والدخالية، يمكن أن يظهر فرط نشاط الغدة الدرقية نفسها جسديًا بعدد من الطرق وفي أجزاء مختلفة من الجسم.

يمكن أن تكون الأعراض خفية وحتى تمر دون أن يلاحظها





## High levels of liver fat 'raises risk of diabetes by quarter'

**D**octors found that every five percent increase in liver fat was linked with a 27 percent jump in risk of developing the condition.

The study of more than 32,000 people in the UK Biobank also discovered those with a smaller pancreas were at greater risk.

Experts said it provided the first evidence that these factors can directly influence risk of Type 2 diabetes - and for some people, their genetics will place them in more danger than others.

Dr Hanieh Yaghootkar, a Diabetes UK RD Lawrence Fellow at Brunel University, said: "People with Type 2 diabetes usually have excess fat in their liver and pancreas, the two key organs in the maintenance of the normal level of blood sugar.

"We provided evidence for a causal role of liver fat in Type 2 diabetes risk."

A healthy liver should contain little or no fat. People who are overweight are more likely to suffer from non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD), which occurs when fat builds up in the organ.

Up to a third of people in the UK are thought to be in the early stages of NAFLD.

Having a smaller pancreas was also found to have a direct role, but no link with either liver or pancreas fat levels or size was found for Type 1 diabetes.

It is hoped that in future people will be genetically screened and those with a smaller pancreas alerted. Dr Lucy Chambers, at Diabetes UK, said: "This research offers new insights into the causes of Type 2 diabetes that, as we move towards an era of personalised medicine, could in future help us to improve the way we predict, prevent and treat the condition."

The findings were published in the journal Diabetes Care.

# ما كمية الماء التي يجب أن تشربها يوميا حسب وزنك؟

ملليلترا. وتشمل كمية المياه المستهلكة الماء الموجود في الفواكه والخضراوات والأطعمة والمشروبات الأخرى. وإذا كنت تعيش في جو حار، أو تمارس الكثير من التمارين أو تعمل عملا بدنيا شاقا، فعليك شرب كمية أكبر من الماء.

### فوائد الماء

يوفر استهلاك المياه بكميات كافية العديد من الفوائد للجسم مثل:

### إنقاص الوزن

يؤكد خبراء التغذية أن شرب الماء مهم جدا في إنقاص الوزن، والحد تراكم الدهون.

### مقاومة الإمساك

يساعد شرب الماء على الوقاية من الإمساك، إذ يسهل العبور المعوي ويقلل من الانتفاخ واضطرابات الجهاز الهضمي. وتشير الأبحاث العلمية إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالألياف، مع تناول كميات كافية من الماء، من أفضل الطرق لمقاومة الإمساك.

### يعدّل درجة حرارة الجسم

الماء يساعد على تنظيم حرارة الجسم. فعند ارتفاع درجات الحرارة، يفقد الجسم كمية من الماء عبر التعرق، وهو ما يؤدي إلى تبريد الجسم.

### تعزيز الأداء البدني

يفقد الإنسان كمية كبيرة من الماء عندما يمارس الرياضة، لذلك من الضروري أن يعوّض تلك الكميات المفقودة عبر شرب المزيد من الماء. وبهذه الطريقة يمكن تحسين الأداء البدني وإطالة مدة التمارين الرياضية.

### تقليل خطر تشكّل حصوات الكلى

حصوات الكلى ترسبات صلبة صغيرة الحجم تستقر بالجهاز البولي، وتسبب ألما شديدا. ووفقا لإحدى الدراسات، يمكن للذين أصيبوا بحصوات الكلى في المسالك البولية تقليل احتمالات تشكلها من جديد عبر شرب المزيد من الماء.

### تحسين التركيز

يساعد شرب الماء بكميات كافية على تحسين التركيز والذاكرة والأداء المعرفي، في حين يؤثر نقص مستوى الماء في الجسم سلبا على الوظائف الإدراكية، وقد يسبب الإرهاق وتقلب المزاج.

يشكل الماء نحو 60% من جسم الإنسان، ويلعب هذا السائل دورا حيويا في ترطيب الجسم ونقل الأكسجين والتخلص من السموم الجسم وتعزيز عملية التمثيل الغذائي. وفي فصل الشتاء حيث الأجواء الباردة قد ينسى البعض شرب الماء أو يقلل الكمية التي اعتاد أن يشربها في فصل الصيف، وهو الأمر الذي يحذر منه خبراء الصحة لما قد يسببه من أمراض ومشاكل خطيرة.

في تقرير نشرته مجلة «سانتي لوس» santeplus الفرنسية، تقول الكاتبة سارة سولنبييه إن عدم شرب الماء بكميات كافية يؤدي إلى عدة أضرار صحية، منها التأثير على عدد من الوظائف الحيوية، الشعور بالإرهاق وتعكر المزاج، ولا يمكن لأي مشروب آخر أن يعوض الفوائد التي نحصل عليها من الماء. لكن كيف يمكن أن نحدد كمية الماء التي تحتاجها أجسامنا يوميا؟ في الواقع، تتراوح الكمية الموصى بها يوميا بين 1.5 و 2 لتر أو أكثر، وقد توصل الخبراء إلى طريقة دقيقة لمعرفة الكمية التي تحتاج إليها لتحاظ على صحتك.

### طريقة احتساب كمية الماء التي يحتاجها الجسم

يعتبر الماء المكون الكيماي الرئيسي لجسم الإنسان، لذلك يمكننا أن نعيش عدة أيام دون طعام لكن لا نستطيع أن نعيش دون شرب الماء. تحتاج أجسامنا إلى الماء باستمرار للقيام بالوظائف الحيوية. وتقدم أخصائية التغذية هيلين باريبو طريقة تساعدنا على معرفة كمية المياه التي يجب أن نستهلكها كل يوم: إذا كان عمرك أقل من 60 عاما، اضرب وزن جسمك بالكيلوغرام في 30 ملليلترا (على سبيل المثال، إذا كان

عمرك 30 عاما ووزنك 70 كيلوغراما، تكون النتيجة 2100، أي 2.1 لتر من الماء يوميا). وإذا كان عمرك أكثر من 60 عاما، اضرب وزن جسمك بالكيلوغرام في 25



## 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 والكوليتستول 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

## كيا تتألق بسيارتها الشبائية الجديدة



متطورة مجهزة بأحدث أنظمة المولتيميديا، وشاشتين واحدة لمسبة في منتصف الواجحة للتحكم بأنظمة الملاحة والكاميرات والعديد من خصائص المركبة، وأخرى قبالة السائق تعمل كلوحة عدادات رقمية بواجهات عرض مختلفة. كما زودت السيارة بنظام Kia Connect الذي يسمح بتشغيل محركاتها والعديد من تقنياتها عن بعد عبر تطبيق في الهاتف الذكي، وجهاز بكاميرات وحساسات مسافات أمامية وخلفية، وحساسات للضوء والمطر، وأنظمة للحفاظ على الثبات على المنعطفات، وعدة أنظمة قيادة من بينها أنظمة قيادة رياضية. وتطرحها كيا بعدة أنواع من المحركات، ومحركات T-GDI توربينية بسعة 2.0 ليتر وعزم 197 و247 حصانا، ومحركات T-GDI بسعة 3.3 ليتر وعزم 370 حصانا يمنحها تسارعا تضاهي به أفضل السيارات الرياضية حاليا.

من بين أكثر السيارات التي لفتت نظر الشباب ومحبي المركبات ذات الطابع الرياضي هذا العام كانت سيارة Kia Stinger الجديدة بتصميمها ومواصفاتها المميزة.



وتميزت المركبة الجديدة عن سيارات Stinger التي طرحت العام الماضي بتعديلات شملت تصميم ممتصات الصدمات والفتحات الهوائية على مقدمة وجوانب الهيكل، كما حصلت هذه السيارة على مصابيح أكثر نظورا تعمل بأحدث تقنيات LED، وتزيت واجهتها الأمامية بشعار شركة كيا الجديد.

وداخليا جهزت السيارة بمقاعد رياضية جلدية تتسع لخمسة ركاب، كما حصلت على واجهة قيادة

## بنتلي تستعد لإطلاق أعلى سيارة في تاريخها.. السعر خرافي

تستعد بنتلي البريطانية للسيارات لإطلاق طراز جديد سيكون الأعلى في تاريخها، عبر قسمها الخاص Mulliner.

وحسب موقع «موتور وان» المختص بأخبار السيارات، هذا الطراز الجديد سيكون ثاني ما تنتجه بنتلي من موديلات فارهة بعدد محدود للغاية من النسخ بالتعاون مع قسم Mulliner، بعد طراز Bacalar الذي طرحت منه الماركة 12 نسخة فقط.

وفيما يخص الطراز القادم الذي لم يعلن عن اسمه حتى الآن، أفاد «موتور وان» أنه سيكون مستوحى في تصميمه في الكثير من النواحي، من تصميم طراز EXP 100 GT الفخم، الذي سبق وكشفت عنه بنتلي للمرة الأولى عام 2019.

كما أفاد الموقع بأن هذا الطراز المرتقب سيعمل بمحرك w12 الخارق، على أن ينتج قوة حصانية لا تقل عن 650 حصانا، بعزم دوران 664 لفة/قدم، ومعدل تسارع يرتقي للتسارع من صفر حتى سرعة 62 ميل خلال 3.6 ثانية، وسرعة قصوى لا تقل عن 208 أميال في الساعة.

وعن تكلفته، ليكون الطراز الأعلى في تاريخ بنتلي، يتوقع «موتور وان» أنه سي طرح بتكلفة لا تقل عن 2.61 مليون دولار.

وكانت أعلنت شركة «بي أند بي» عن برنامج تعديلات شامل للأيقونة بنتلي Bentayga لزيادة معدلات الأداء ومنح السيارة المزيد من الملامح الرياضية.

وأوضحت شركة التعديل الألمانية أنها نجحت في زيادة معدلات الأداء القياسية للسيارة البريطانية الفارهة من 606 حصنة/900 نيوتن متر لعزم الدوران الأقصى، والتي ينتجها محرك W12، إلى 675 حصانا/1000 نيوتن متر أو 725 حصانا/1080 نيوتن متر أو 760 حصانا/1150 نيوتن متر.

وتتسارع السيارة بفعل هذه القوة من الثبات إلى 100 كلم/ ساعة في غضون 3.7 ثانية، فضلا عن الوصول إلى السرعة القصوى 310 كلم/ ساعة.

وتوفر شركة التعديل للمنتج المعتمدة على محرك V8 بقوة 550 حصانا/770 نيوتن متر تعديلات لزيادتها إلى 650 حصانا/860 نيوتن متر أو 625 حصانا/900 نيوتن متر.

وبعد التعديلات زادت نسخة الديزل من 435 حصانا/900 نيوتن متر إلى 500 حصانا/975 نيوتن متر أو 525 حصانا/1050 نيوتن متر.

وتتميز النسخ المعدلة من خلال خفض الهيكل بنحو 35 ملم بفضل التعديلات، التي تم إجراؤها على مجموعة التعليق.



## مفاجأة مازدا في 2022..

## أصغر طراز تنتجه في تاريخها

Miata هو توليفة الانتصار للشركة اليابانية في أي منافسة بالأسواق بين السيارات الرياضية.

هذه الرؤية أكدت بوجود السيارة ضمن قوائم الموديلات الرياضية الأعلى مبيعا على مدار سنوات متتالية، ومناطحتها لأبرز الموديلات الرياضية المتميزة بالأسواق.

ويأتي الطراز الجديد من مازدا بخيارين من المحركات الأول سعته 1.5 لتر، والثاني بسعة 2 لتر.

والنسخ الجديدة من طراز Mazda MX-5 RF تتوافر للسوق اليابانية بتكلفة 25.300 ألف دولار، والفئات الأعلى من الطراز تتوافر بتكلفة 28 ألف دولار، ثم 33.300 دولار.

وتكشف مازدا عن كافة مواصفات الطراز الجديد ومختلف فئاته بالتزامن مع طرحه للأسواق حول العالم في يوم 31 مايو/ أيار 2022.

كشفت مازدا اليابانية عن أصغر طراز تنتجه حتى الآن، Mazda Carol لعام 2022، والمخصص للسوق اليابانية.

والطراز من المقرر أن يتاح للبيع بأحاء العالم مع نهاية عام 2022، وهي الخيار الأنسب للباحثين عن موديل صغير الحجم من الماركة اليابانية. ونشر موقع «موتور وان» اللقطات الرسمية للطراز الجديد من الطراز، والذي اعتبره الموقع -الموقع- الشقيق التوائم في تصميمه لطرز سوزوكي «التو». وقبل طراز Carol الجديد، كان أصغر طراز متوافر من مازدا بالأسواق، هو طراز مازدا 2 هاتشباك، قبل أن تتوقف مازدا عن طرحه بعدد من الأسواق الكبرى.

وطراز Carol الجديد من مازدا، يطرح بمحرك 3- inline R06A ثلاثي الأسطوانات، بسعة 658 سي سي، وتتوافر منه فئة بمحرك mild-hybrid R06D هجين. وستتوافر الطراز Carol للبيع بالأسواق اليابانية بداية من منتصف 2022 بسعر افتتاحي 8,680 دولار.

الجيل الجديد من MX-5 ضمن جديدها لعام 2022، كشفت مازدا رسميا عن نسخة 2022 الجديدة كليا من MX-5، والنسخة الأعلى أداء منها MX-5 RF.

ويعتبر طراز مازدا MX-5 RF







## New Maserati MC20 Convertible previewed in official image

**M**aserati is preparing to launch a convertible version of its flagship product MC20 sports car in the next few months.

The first completed prototype starred in an official photo shoot before the road test began. Light camouflage and ready-to-produce styling indicate that the hardtop car is now available for order and is almost ready for release.

The MC20 Convertible wears a bold new look coloring in the style of clouds. "in the end", Maserati "It's a convertible," he said. This is Maserati's first convertible since Gran Cabrio resigned in 2020 and the first mid-engined roadster since the production of the MC12 supercar ended in 2005.

There are no rear shots, but the silhouette of this prototype suggests that it has a foldable hardtop rather than a fabric item. Ferrari F8 Spider rival.

Other than that, it is expected to be technically and style-wise identical to the coupe. That means it will take its power from a 621bhp mid-mounted twin-turbo V6 spinning at 7500rpm and get it from 0-62mph in about 3.0 seconds. The convertible should roughly match the coupe's top speed of 203mph.

The foldable hardtop can increase the weight of the MC20's curb slightly. For reference, the similarly devised Ferrari F8 Spider is 70kg heavier than the coupe brothers.

For the price, expect the convertible to demand a slightly higher premium than the coupe. It costs £ 187,230.

Maserati has not yet confirmed the release date of the convertible, but recently postponed launch of new Grecale SUV As a result of the semiconductor crisis to spring. Expect the drop-top MC20 to follow right behind.



تويوتا تطرح  
نسخة خاصة  
من «أفالون»  
2022

في فرض رسوم مادية كمقابل لما تقدمه من تقنيات متطورة ضمن كماليات السيارة. انضمت لهذه الماركات، ماركة تويوتا التي أعلنت رسمياً عن فرضها لخاصية تشغيل محرك السيارة عن بعد بمقابل مادي، في صورة اشتراك شهري. ووفق موقع «موتور وان» المختص بأخبار السيارات، تويوتا ستعمم هذه الرسوم على مستخدمي هذه التقنية بسياراتها بداية من موديلات عام 2018 وما هو أحدث من ذلك.

وقبل ماركة تويوتا، سبق لماركات أخرى تقديم أنظمة تقنية بمقابل مادي منها بي إم دبليو التي سبق وأعلنت عن توفير نظام التشغيل أبل كار بلاي باشتراك سنوي أو شهري، وخاصية الملاحة المتطورة التي توفرها الآن أودي بسياراتها باشتراك أيضاً.

دولار، ثم فئة Limited التي تتوافر بسعر 43,700 ألف دولار، ثم فئة Limited Hybrid بسعر 44,675 ألف دولار، ثم فئة Nightshade Edition الجديدة كلياً بسعر 41,724 ألف دولار. وأعلى فئة تتوافر بالأسواق من طراز أفالون هي فئة Touring بسعر 44,100 ألف دولار.

### خاصية جديدة

ومنذ أزمة جائحة كورونا، وكافة ماركات السيارات تسعى للبحث عن مصادر تمويل تعوض بها ما تكبدته من خسارة أرباح فادحة. من هذه المصادر التي أصبحت جلية بتعميمها على غالبية الماركات، أن عدد من شركات السيارات بدأت

أعلنت تويوتا عن طرح نسخة خاصة جديدة من طراز «أفالون» لعام 2022، ستكون النسخة الأخيرة التي تطرح من الطراز بالسوق الأمريكية. ووفق موقع «موتور وان» هذه النسخة الجديدة تطرحها تويوتا باسم Nightshade Edition، ومن بعدها، ستتوقف تويوتا عن طرح أي نسخ أخرى من طراز «أفالون» السيدان في السوق الأمريكية ما بعد عام 2022 المقبل.

والنسخة الخاصة Nightshade Edition، تطرح باللون الأسود، لتكون بذلك الفئة المتوافرة من طراز أفالون بالأسواق عددها 6 فئات. وفيما يلي الأسعار الرسمية التي تطرح بها كافة فئات طراز أفالون لعام 2022، وتشمل الفئة الافتتاحية XLE التي تتوافر بسعر 37,400 ألف دولار.

ثم فئة XLE Hybrid التي تتوافر بسعر 38,375 ألف

## هواوي تتحدى تسلا وتدخل عالم السيارات بمركبة متطورة!

كشفت شركة هواوي عن سيارة مميزة طورتها لتتحدى بها مركبات تسلا وأحدث السيارات الكهربائية والهجينة المطروحة في الأسواق حالياً.

وتأتي سيارة AITO M5 بهيكل كروس أوفر انسيابي مدروس وفق أحدث معايير ديناميكية الهواء، ومجهز بمصابيح LED متطورة توفر إضاءة ممتازة في مختلف ظروف الطقس. ويأتي هيكل هذه السيارة بطول 4 أمتار و77 سنتيمتراً، بعرض 193 سم، وارتفاع 162 سم، أما قمرتها فصممت لتوفر للركاب أفضل معايير الرفاهية، إذ جهزت المقاعد بأنظمة تدفئة وتبريد وأنظمة لتدليك الظهر والقدمين، كما حصلت واجهة القيادة على شاشة لمسية كبيرة متطورة بمقاس 15 بوصة، وشاشة أخرى قبالة السائق تعمل كلوحة عدادات رقمية.

وحصلت نماذج هذه المركبة على منظومة هجينة تضم محركات كهربائية ومحركات بنزين توربينية بسعة 1.5 ليتر، تمكنها من قطع مسافة 1100 كلم في كل رحلة بعد تعبئة خزانات الوقود وشحن البطاريات، وتخولها من التسارع من 0 إلى 100 كلم/سا في غضون 4.4 ثانية.

وزودت هذه السيارات بمستشعرات خاصة تتحكم بإضاءة المصابيح تبعاً لمعدلات الإضاءة الخارجية، كما حصلت على نظام تثبيت السرعة يمكنه التحكم بالسرعة تلقائياً اعتماداً على زادات متطورة، فضلاً عن تجهيزها بحساسات مسافات وكاميرات ترصد محيطها بالكامل.



# عشبة العيبب المنوم: ما هي وما أهم فوائدها؟

## مرح أبو محسن

يُعدّ العيبب المنوم (بالإنجليزية: Ashwagandha)، والذي يُعرف علمياً باسم (بالإنجليزية: Withania somnifera)، شجيرة دائمة الخضرة تنمو في الهند، والشرق الأوسط، وأجزاء من إفريقيا، وهو ينتمي إلى الفصيلة الباذنجانية (بالإنجليزية: Solanaceae)، ويُطلق عليه أيضاً اسم الكرز الشتوي، أو الجينسنغ الهندي (بالإنجليزية: Indian ginseng)، وتجدد الإشارة إلى إمكانية استهلاكه على شكل كبسولات، أو مسحوق، أو مستخلص سائل.

## أبرز المكونات الفعالة في العيبب المنوم

توضح النقاط الآتية أبرز المكونات الفعالة في العيبب المنوم والمرتبطة بفوائدها الصحية:

اللاكتونات الستيرويدية (بالإنجليزية: Steroidal lactones) مثل مركب الويتافرين (بالإنجليزية: Withaferin) الذي سنوضح لاحقاً علاقته بتقليل خطر الإصابة بالسرطان، بالإضافة إلى الصابونين (بالإنجليزية: Saponins)، السيتوبندوزيدات (بالإنجليزية: Sitoindosides)، ومركب أسيل ستريل جلوكوزيد (بالإنجليزية: Acylsterylglucosides)، اللذان يُعدّان من مُضادات الإجهاد.

## فوائد العيبب المنوم

توضح النقاط الآتية بعض الفوائد الصحية المحتملة لاستهلاك العيبب المنوم، ولكن تجد الإشارة إلى أنها لا تزال بحاجة للمزيد من الدراسات لتأكيدتها: قد يمتلك خصائص مُضادة للسرطان؛ وذلك لاحتوائه على مادة الويتافرين؛ التي تُعيق نمو الخلايا السرطانية الجديدة، وأشارت دراسة إلى أنها تُساعد على إحداد موت مبرمج للخلايا السرطانية، وأيضاً أشارت بعض الدراسات المحدودة إلى أنه يُمكن أن تقلل من سرطان الثدي، والرئة، والقولون، والدماغ، والمبيض.

قد يساعد على زيادة الخصوبة لدى الرجال؛ وزيادة مستويات هرمون التستوستيرون (بالإنجليزية: Testosterone)، وقد أشارت دراسة إلى أنه يُمكن أن يزيد من عدد الحيوانات المنوية، وقدرتها على الحركة. قد يساعد على زيادة كتلة العضلات؛ إذ أشارت إحدى الدراسات إلى أن مكملات العيبب المنوم يرتبط بزيادة



كبيرة في كتلة العضلات، وقوتها. قد يساعد على تحسين مستويات الكوليسترول؛ وكذلك الدهون الثلاثية، إذ أشارت إحدى الدراسات إلى أن مسحوق جذر العيبب المنوم يُقلل من مستويات الكوليسترول الكلي، والدهون الثلاثية، كما يزيد من مستوى الكوليسترول الجيد. قد يقلل من مستويات الكورتيزول (بالإنجليزية: Cortisol)؛ وهو هرمون تُفرزه الغدة الكظرية استجابة للتوتر، وعند انخفاض مستوى السكر في الدم بشكل كبير، ولكن في بعض الحالات قد يرتفع مستواه مما يُسبب ارتفاع مستوى السكر، وزيادة تخزين الدهون في البطن، فقد تجد الإشارة إلى أن إحدى الدراسات أظهرت أن استهلاك العيبب المنوم قد يُساعد على تقليل مستويات الكورتيزول.

قد يُقلل من التوتر والإجهاد؛ إذ أظهرت الأبحاث أن تناول مستخلص جذر العيبب المنوم قد يُحسن من أعراض الإجهاد، كما أشارت دراسة أخرى إلى أنه قد يُقلل من مستويات التوتر، والقلق. قد يقلل من مستويات السكر في الدم؛ إذ أشارت دراسة إلى أن استهلاك مستخلص أوراق العيبب المنوم قد يزيد من إفراز الإنسولين، ويُحسن من حساسية خلايا

تقليل التهاب المفاصل الروماتويدي. تقليل مشاكل الكبد. تخفيف التورم، والالتهابات. تخفيف الألم العضلي الليفي (بالإنجليزية: Fibromyalgia). تحفيز التقيؤ. تخفيف مرض السُّل (بالإنجليزية: Tuberculosis).

## أضرار ومحاذير استهلاك العيبب المنوم

يُعدّ استهلاك العيبب المنوم لمدة تصل إلى 3 أشهر غير ضار، ولكن تجد الإشارة إلى عدم وجود المعلومات العلمية الكافية لمعرفة مدى سلامة استهلاكه لفترات طويلة، كما أن الجرعات العالية منه قد تُسبب اضطرابات في المعدة، والإسهال، والقيء، ومشاكل في الكبد، وتوضيح النقاط الآتية بعض الفئات التي عليها الحذر واستشارة الطبيب المختص قبل استهلاكه: الحوامل: يُعدّ استهلاك العيبب المنوم ضاراً أثناء الحمل، إذ يُمكن أن يسبب الإجهاض.

المرضعات: وذلك لعدم وجود معلومات كافية لمعرفة مدى سلامة استهلاكهم له، لذا يُنصح بتجنُّبه. المصابون بأمراض المناعة الذاتية: مثل تصلب المتعدد، والذئبة الحمراء (بالإنجليزية: Systemic lupus erythematosus)، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وغيرها من الحالات الأخرى، إذ يُمكن أن يزيد استهلاك العيبب المنوم من نشاط الجهاز المناعي، وبالتالي يزيد من أعراض هذه الأمراض، لذا يُنصح بتجنُّبه.

المصابون باضطرابات الغدة الدرقية: قد يزيد العيبب المنوم من مستويات هرمون الغدة الدرقية؛ لذا يجب عليهم استهلاكه بحذر أو تجنُّبه، وكذلك الذين يتناولون أدوية هرمون الغدة الدرقية. المقبلون على إجراء عمليات جراحية: إذ يُمكن أن يُبطئ الجهاز العصبي المركزي، وقد يزيد استخدام التخدير والأدوية الأخرى من هذا التأثير أثناء الجراحة وبعدها، لذا يُنصح بالتوقف عن استهلاكه لمدة أسبوعين على الأقل قبل الموعد المحدد للجراحة.

## الجرعة المسموحة للعيبب المنوم

تعتمد الجرعة الموصى بها من العيبب المنوم على نوع المكمل المُستهلك، لذا يجب اتباع التعليمات الموجودة على الملصق الخاص بالمكمل، وتجدد الإشارة إلى أن المستخلصات تُعدّ أكثر فعالية من الجذر الخام للعشبة، أو مسحوق أوراقه، وعادةً ما يتم تناول مستخلصات الجذر على شكل كبسولات بجرعة تتراوح بين 450 إلى 500 مليغرام، مرة أو مرتين يومياً.

العضلات للإنسولين. قد يحسن صحة القلب: يستهلك البعض العيبب المنوم لخفض مستوى ضغط الدم، والكوليسترول المرتفع، ولتخفيف الأم الصدر، وبالتالي تعزيز صحة القلب، إذ أشارت إحدى الدراسات إلى أن مستخلص جذر العيبب المنوم يُمكن أن يُعزز القدرة على التحمل القلبي التنفسي لدى البالغين الرياضيين الأصحاء. قد يحسن من وظائف الدماغ والذاكرة: إذ أشارت إحدى الدراسات إلى أنه قد يعزز الذاكرة المباشرة، والعامّة، لدى المصابين بالاختلال المعرفي المعتدل، بالإضافة إلى تحسين الانتباه، وأداء المهام. الاستخدامات الشائعة لعشبة العيبب المنوم قد يُشاع استهلاك العيبب المنوم لتحسين مجموعة من الحالات الصحية، ولكن تجد الإشارة إلى عدم وجود الأدلة العلمية لتأكيدتها، ومنها ما يأتي:

تحسين اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (بالإنجليزية: Attention deficit hyperactivity disorder). تحسين التهاب المفاصل التنكسي (بالإنجليزية: Osteoarthritis). تحسين مرض الشلل الارتعاشي أو ما يُعرف بمرض باركنسون (بالإنجليزية: Parkinson disease).

6617 Schaefer Rd.  
Dearborn, MI 48126



قهوة عربية وأمريكية - بن يماني  
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



## 10 Easy Tips On How To Keep Your Child Safe Online

By Kate Gunn

**A**ccording to a survey by CyberSafe Ireland, 80% of 8 to 10-year-olds own a device capable of accessing the internet, and 40% have talked to strangers online.

So what can we do to keep our children safe online, as well as offline? Particularly while they may be enjoying more screen time than ever? Head of Social Media, and mum of three, Kate Gunn, gives her easy tips to keep children safe:

You can't lock your children away from the internet forever – we know they will be online at a young age, and that there are lots of good benefits to them having internet access.

But as we all know, it comes with many dangers too. Keeping your child safe from these risks will be down to a mixture of (i) rules and (ii) education.

Here are some easy tips for you to pick and choose from, to make sure your family's path to internet safety is a smooth one.

### 1. Start early.

With 80% of 8 to 10-year-olds now owning their own smart device, now is the time to start setting clear ground rules. It's much easier to tell an 8-year-old that they aren't allowed screens after 8pm, than it is to negotiate with a 14-year-old who has made her own rules for the past five years.

### 2. Open up the conversation.

Talk to them about what they need to be aware of online, what to do if something happens that they aren't comfortable with, how not everything online can be taken at face value. Start the conversation and keep them talking.

And don't just focus on the bad. They are much more likely to come to you with an issue if you have been engaged together on the subject previously.

### 3. Set restrictions.

There are lots of ways for you to set restrictions on your child's phone or tablet. A quick google will talk you through how to do this for your device. You can also set restrictions at source via your internet supplier. Again, it's worth checking out how to do it, and setting aside some time to follow through.

### 4. Set ground rules.

Whatever age your child is, ground rules are important. Whether it's no screens during the week, or screen time between 5pm – 6pm each day, or no screens after 7pm, make your rules and stick to them.

### 5. Buy your child an alarm clock.

Many teens will use the excuse of having their phone as their alarm to keep it by their bedside. Keep phones out of the bedrooms as much as possible.

### 6. Use the family space for devices

This ensures random checking can take place, and children are also far less likely to stray into inappropriate areas when mum or dad is in the same room.

### 7. Chat to their friends' parents.

It's much harder to set rules when 'everyone else' is allowed to have Instagram / play Fortnite every weekday / Snapchat the class whenever they want to. Other mums and dads could be just as relieved as you to have a 'group agreement', whereby everyone is allowed online at the same time and no one is 'missing out'.

### 8. Turn off location services.

This setting often gets forgotten about – but showing the world exactly where you are when posting that 'walking on the beach alone' picture just isn't smart – or safe.

### 9. Delay tactics.

Often the longer you can delay the 'next step', the better. Don't buy them a phone until they're 13. Hold out on that Instagram account one more year. Don't agree to Snapchat until they are officially 'of age'.

### 10. Manners.

Make sure your child knows how to behave online as well as offline. Kindness, courtesy and care of others goes a long way and can help cultivate a positive and supportive community. Just like in real life.



## مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال

### خبرية هندواي

والتعرف على المواهب التي يتمتع بها الطفل والعمل على تنميتها.

### الأضرار الصحية للألعاب الإلكترونية

ارتبط مفهوم الألعاب الإلكترونية بالعديد من المشاكل الصحية على الطفل؛ كالسمنة، والكسل، والانطواء، والأمراض الاجتماعية. كما تؤثر الألعاب أيضاً على الصحة البدنية والعقلية، والتي تحصل بسبب كثرة استخدام هذه الألعاب. تسبب آلام في مفاصل الطفل، نظراً لفترات اللعب دون استراحة، وقد تكون آلام في مفاصل الرقبة، أو مفاصل اليد، أو مفاصل الرسغ. كما يمكن أن يؤدي لعب هذه الألعاب إلى نقص في فيتامين د، لعدم تعرض اللاعب لأشعة الشمس، ما يجعله أكثر عرضة للإصابة بضعف في العظام. وبالتالي يؤدي إلى انثناء العمود الفقري والساقين. الطلبة الذين يعانون من إدمان للألعاب الإلكترونية يعانون من مشاكل نفسية مثل الاكتئاب، والقلق، والرهاب الاجتماعي، وعدم النوم.

### الألعاب الإلكترونية تسبب توتر الطفل

الألعاب الإلكترونية قد تؤدي إلى جعل الجسم في حالة توتر، ما يزيد من ضغط الدم وعدد نبضات القلب، الألعاب الإلكترونية حتى إن لم تكن ألعاب عنيفة أو ألعاب حركة، فهي تؤدي إلى زيادة مستوى التحفيز البصري والمعرفي للطفل. ما يضع الدماغ والجسم في حالة من التوتر، وبالتالي حصول مشاكل في النوم، نوم الطفل لمدة 8 إلى 10 ساعات لا يعني عدم معاناته من اضطرابات النوم.

لعب الألعاب الإلكترونية تؤثر على المناطق البدائية في الدماغ، ما تجعل الجسم في حالة تأهب حتى في أثناء نومه. حيث يتوجه هذا الضوء إلى الدماغ مباشرة ما يتسبب في تقليل الرغبة في النوم، وتعطيل الساعة البيولوجية للجسم.

### مخاطر الألعاب الإلكترونية نفسياً على الطفل

يمكن قضاء الوقت المُستهلك في لعب هذه الألعاب، بتأدية نشاطات تعود بالفائدة على الفرد، مثل زيادة النشاط الاجتماعي وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء. أو زيادة الأوقات التي يتم بها ممارسة الأنشطة الترفيهية كالقيام بلعب كرة القدم، أو تأدية المسؤوليات كالدراصة أو العمل، ويُمكن أيضاً تطوير مهارات شخصية تعود بالفائدة على سلوك الأطفال. قد تكون الألعاب الإلكترونية مشكلة كبيرة في حال تم استخدامها من قِبل الطفل بشكل كبير ومُتكرر، ما يدفعه لإهمال المسؤوليات الشخصية، أو العائلية، أو التعليمية. في حين قد يتطور حب هذه الألعاب الإلكترونية إلى إدمان، وعند محاولة توقيف الطفل عن استخدام هذه الألعاب سيصاب نفسياً بالحزن أو الانفعال الشديد، وسيفقد الاهتمام بالأنشطة التي كان مُهتماً بها في السابق وسيجدها غير مُمتعة.

التطور التكنولوجي يحدث من حولنا بشكل متسرع، حيث لا يتوقف يوماً عن إنتاج كل ما هو جديد وجذاب للأطفال، لهذا أصبحت الألعاب التكنولوجية هي الشغل الشاغل لأوقات فراغ الطفل، في كل وقت وكل زمان، ورغم فوائد هذه الألعاب وتأثيرها على تنمية العقل وخاصة ألعاب الذكاء، لكن هناك الكثير من المخاطر ما يؤثر على صحة الطفل.. وحياته الدراسية والاجتماعية. عن مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال يتحدث الدكتور إبراهيم أبو شقة أستاذ المناهج والتربية بكلية حلوان.

الطفل والألعاب الإلكترونية أثبتت الأبحاث الطبية أن جلوس الأطفال أمام شاشات الحاسوب والهواتف لمدة طويلة، من الممكن أن يؤثر على صحة العين، ما يتسبب في إصابتها بالإجهاد وبعض المشكلات ومنها قصر النظر. قد تؤدي ممارسة الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة إلى الإصابة بالسمنة الناتجة عن قلة الحركة؛ حيث أن المكوث لفترات طويلة أمام هذه الألعاب وبشكل خاطئ، يتسبب في إصابة الطفل بمشكلات في العمود الفقري، وآلام بالكتفين والرقبة ومفاصل اليدين. كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من أجهزة الكمبيوتر، أو الهواتف الذكية عند اللعب يتسبب في حدوث الأرق واضطرابات النوم. وكذلك ضعف الانتباه والتركيز للأطفال، ما يؤثر على التحصيل الدراسي، إضافة إلى الصداع النصفي.

### مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال

لجوء الطفل إلى الألعاب الإلكترونية يومياً، ولساعات طويلة قد يقلل من تفاعله مع الآخرين وقد يميل للانطواء.

الاستغراق في اللعب الإلكتروني.. يعني عدم خوض الطفل لأنشطة أخرى تنمي مهاراته، ما يؤثر على قدراته في المستقبل.

قد يتعرض الطفل إلى الفشل الدراسي وعدم التحصيل الجيد. مداومة الطفل على الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى العنف والعصبية الزائدة، وتجعله أكثر عدوانية.

يصاب الأطفال بالإدمان على الألعاب الإلكترونية، ما يجعل من الصعب التخلي عنها، وهذا يزيد من المخاطر. وهناك القلق والتوتر الدائم؛ نتيجة كثرة الألعاب الإلكترونية، وعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين.

### خطوات للوقاية من مخاطر الألعاب الإلكترونية

تحديد وقت معين خلال اليوم لاستخدام الألعاب الإلكترونية للأطفال. ممارسة بعض الأنشطة الأخرى مثل القراءة والرسم، وممارسة الرياضة. عند استخدام الألعاب الإلكترونية يجب الحرص على تفاعل أحد الوالدين مع الطفل أثناء اللعب. يجب الحرص على مشاركة الطفل في الألعاب الأخرى غير الإلكترونية، للمحافظة على التواصل الإيجابي.

## 9 جامعات عراقية تعزز مواقعها التنافسية في التصنيف العالمي

أكدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في العراق، أن 9 جامعات عراقية عززت مواقعها التنافسية في التصنيف العالمي URAP بنسخته الخاصة بالعام 2022/2021.

وأجرت حكومة رئيس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي، سلسلة من الإصلاحات الواسعة في وزارة التعليم، كما وفرت دعماً لعدد غير قليل من الجامعات الحكومية فيما يتعلق بمجال البحوث والتطوير. وذكر بيان لوزارة التعليم العالي، أن «تسع جامعات عراقية سجلت مواقع تنافسية مهمة في التصنيف العالمي الأخير URAP». والجامعات هي كل من جامعة بغداد والجامعة التكنولوجية والجامعة المستنصرية، وكذلك جامعات البصرة وبابل والموصل والقادسية والكوفة والجامعة التقنية الوسطى.

وأوضح البيان أن الجامعات العراقية حققت حضورها وتنافسها المتصاعد في التصنيفات العالمية، ولا سيما تصنيف (The Times) الذي تتواجد فيها حالياً أربع جامعات عراقية، وتصنيف (QS) الذي يضم خمس جامعات، وتصنيف (Scimago) الذي تتواجد فيه 22 جامعة، وتصنيف (Greenmetric) الذي دخلت فيها 61 جامعة عراقية، وتصنيف URAP الأخير الذي يعتمد في مؤشراتته على المقالات العلمية والاقتباسات والأوراق البحثية، إضافة إلى تأثير المقالات، والتعاون الدولي.

ومن منتصف ديسمبر/كانون الأول الماضي، أعلن وزير التعليم العراقي نبيل عبد الصاحب، قبول نحو 150 ألف طالب في الكليات العراقية بعموم مدن البلاد للعام الدراسي الجديد 2021 - 2022، ضمن قناة القبول المركزي لخريجي الدراسة الإعدادية. وأضاف أنه فيما يتعلق بالمجموعة الطبية تم قبول 8055 طالباً، وفي كليات الهندسة 13551 طالباً، وفي كليات العلوم 18534 طالباً، وفي تخصص القانون 3556 طالباً، إضافة إلى تخصصات أخرى، أبرزها الإدارة والاقتصاد والتقنيات الطبية والصحية والتمريض والطب البيطري والزراعة والآداب واللغات والتربية والمعاهد الطبية والمعاهد التكنولوجية.



## 5 استراتيجيات للتعليم الإلكتروني

مرض وكاف. أما في حال عكس ذلك، فيمكن تكرار العمليات حتى يحقق الطالب أهداف التعلم المرجوة. أضف إلى ذلك، تستخدم المؤسسات التعليمية أنظمة التعلم المدارة بواسطة الحاسوب لتخزين واسترجاع المعلومات التي تساعد الإدارة التعليمية، مثل: معلومات المحاضرة والمواد التدريسية والدرجات ومعلومات المناهج والتسجيل.

### 2. التعلم بمساعدة الحاسوب

هو نوع آخر من أنواع التعلم الإلكتروني، تستخدم فيه أجهزة الحواسيب، جنباً إلى جنب التدريس وفق الصورة التقليدية. تتعدد الوسائط المستخدمة في تقديم هذا النوع من التعلم، وتشتمل على: الرسوم والصوت والفيديو، من أجل تعزيز عملية التعلم، والحفاظ على التفاعل. فالتعلم بمساعدة الحاسوب يتيح للطلاب أن يصبحوا متعلمين نشطين بدلاً من المتعلمين المتلقين.

### 3. التعلم المتزامن عبر الإنترنت

يُمكن التعلم المتزامن عبر الإنترنت مجموعات الطلاب من المشاركة في النشاطات التعليمية عينه معاً في نفس الوقت من أي مكان في العالم. وهو يتضمن غالباً الدردشات عبر الإنترنت ومؤتمرات الفيديو في الوقت الحقيقي، حيث تتيح هذه الأدوات للمشاركين في التدريب والمدربين، طرح الأسئلة والإجابة عنها على الفور، مع التواصل مع المشاركين الآخرين. يعتبر التعلم الإلكتروني المتزامن مفيد للغاية

يستخدم أسلوب التعلم الإلكتروني من جهات عدة لتقديم المحتوى التعليمي للمتعلم بطريقة فعالة، إلا أن واحدة من المشكلات التي تعترض التعلم الإلكتروني، تتمثل في افتقار المتعلم إلى الحماس والتحفيز، حتى يستمتع بإتمام المهارات والمعرفة الماثلة أمامه.

### التعلم الإلكتروني في 5 استراتيجيات

حدّد بعض علماء التربية أنواع التعلم الإلكتروني حسب أدوات التعلم، فيما اختار آخرون التركيز على مقاييس مختلفة، مثل: التزامن والمحتوى. في السطور الآتية خمس من استراتيجيات التعلم الإلكتروني الأهم، وفق ما ورد في منصة E-student التعليمية:

### 1. التعلم المدار بواسطة الحاسوب

في حالة التعلم المدار بواسطة الحاسوب، تُستخدم أجهزة الكمبيوتر في إدارة عمليات التعلم وتقييمها، إذ تتكئ أنظمة التعلم المدارة بالحاسوب على قواعد بيانات المعلومات، والتي تحتوي على أجزاء من المعلومات الواجب تعلمها من الطالب، جنباً إلى جنب عدد من معلمات الترتيب التي تتيح تخصيص النظام وفق تفضيلات كل طالب. نتيجة للاتصال ثنائي الاتجاه بين الطالب والكمبيوتر، يمكن تحديد ما إذا كان الطالب قد حقق أهداف التعلم الخاصة به وفق مستوى

راهاً لأنه يقضي على العديد من العيوب الشائعة للتعلم الإلكتروني، مثل: العزلة وضعف العلاقات بين المعلم والطالب من جهة، وبين الطلاب مع بعضهم البعض من جهة ثانية، علماً أن التعلم الإلكتروني المتزامن عبر الإنترنت هو أحد أكثر أنواع التعلم الإلكتروني الأكثر شيوعاً والأسرع نمواً.

### 4. التعلم الإلكتروني التكيفي

في هذا النوع من أنواع التعلم، يمكن إعادة تصميم المواد، وتكييفها، حسب قدرات كل متعلم، مع الأخذ في الاعتبار المؤشرات الآتية: أداء الطالب والأهداف والقدرات والمهارات وخصائص المادة التعليمية. تسمح أدوات التعلم الإلكتروني التكيفي بتخصيص التعلم، وجعله يركز على الطالب أكثر من أي وقت مضى.

### 5. التعلم التعاوني عبر الإنترنت

التعلم الإلكتروني التعاوني نوع حديث من أساليب التعلم، يقوم على فكرة مفادها أن تحقيق التطور المعرفي يتم في إطار مجموعة من الأفراد، الذين يمكنهم التفاعل مع بعضهم البعض، والتعلم من بعضهم البعض. يقضي التعلم التعاوني بحضور مجموعات فعالة، حيث يجب على كل طالب في كل مجموعة أن يأخذ في الاعتبار نقاط القوة والضعف لدى الطالب الآخر، الأمر الذي يعزز مهارات التواصل في صفوف الطلاب، بالإضافة إلى قدرات العمل الجماعي.

## Learn about the 5 most important mathematical equations that changed our knowledge of the world

**M**athematics is a very abstract language where we can all agree on one understanding of what each letter in it means

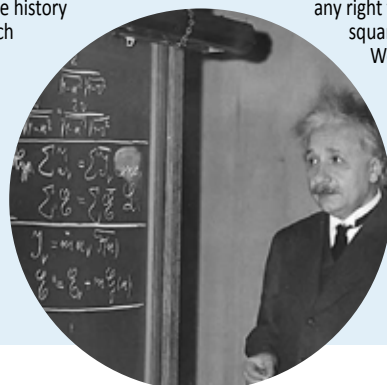
What distinguishes those letters and symbols that are found in mathematical equations is that they contain the least possible amount of language, when we use words the meanings change from one person to another and from one culture to another, but mathematics is a very abstract language, so that we can all agree on one understanding of what it means every letter in it.

Despite the simplicity and elegance of expression within each mathematical equation, its results are enormous, a few equations that you can write in less than one page that will accurately explain your route by car during a full working day and predict the minute you will arrive home.

In Sudan, a mathematician creates a diagnosis of neglected tropical disease

Therefore, equations have always been the most powerful tool of science, and in this article we rely on the book "In Pursuit of Unknown: 17 Equations that Changed the World" by Ian Stewart, the British mathematician and writer, to present 5 equations that changed the shape of the world.

Mass and energy  
In Albert Einstein's special theory of relativity, the most famous equation in the history of science appears to date, which says that the energy with the symbol "E" (E) is equal to the mass "M" (M) multiplied by the square of the speed of light "C" (C), and that equation means that Mass and energy are two sides of the same coin, so we can use it by converting a small amount of matter into a large amount of energy, and this is



clearly shown in the atomic bomb.

Pythagoras theory

We do not know exactly when the Pythagorean theorem first appeared. Some historians believe that it appeared more than a thousand years before the birth of the Greek mathematician Pythagoras of Samos (570-495 BC). The theorem says that the sum of the squares of the two sides of a right angle in any right triangle. The angle is equal to the square of the hypotenuse.

We know that this equation is fundamental to almost everything in our lives, in the engineering of buildings and bridges for example, and in controlling distances in the work of surveying, and you can trace its impact down to Albert Einstein's theory of relativity. Maxwell's equations  
You're using Maxwell's equa-

tions now even if you don't know it. They describe the rules by which electricity and magnetism work in your phone, as well as the light coming to your face. These equations provide a mathematical model for electrical, optical and radio technologies, such as electric power generation, electric motors, wireless communications, lenses and radar, and so on.

From this idea you can understand the importance of that handful of strange symbols called "Maxwell's equations", because they were compiled by the Scottish physicist James Clerk Maxwell in the 19th century, and many other scientists contributed with them.

Schrödinger equation  
Formulated by the Austrian physicist Erwin Schrödinger in 1933, it is an equation that describes how a quantum state changes into a physical system with time, and it is important to Newton's second law of motion, which states that if a force acts on a body, it gains acceleration directly proportional to its strength and inversely proportional to its mass.

## 7 benefits of regular physical activity

**T**he health benefits of regular exercise and physical activity are hard to ignore. Everyone benefits from exercise, regardless of age, sex or physical ability.

Need more convincing to get moving? Check out these seven ways that exercise can lead to a happier, healthier you.

### 1. Exercise controls weight

Exercise can help prevent excess weight gain or help maintain weight loss. When you engage in physical activity, you burn calories. The more intense the activity, the more calories you burn. Regular trips to the gym are great, but don't worry if you can't find a large chunk of time to exercise every day. Any amount of activity is better than none at all. To reap the benefits of exercise, just get more active throughout your day — take the stairs instead of the elevator or rev up your household chores. Consistency is key.

### 2. Exercise combats health conditions and diseases

Worried about heart disease? Hoping to prevent high blood pressure? No matter what your current weight is, being active boosts high-density lipoprotein (HDL) cholesterol, the "good" cholesterol, and it decreases unhealthy triglycerides. This one-two punch keeps your blood flowing smoothly, which decreases your risk of cardiovascular diseases. Regular exercise helps prevent or manage many health problems and concerns, including:

Stroke  
Metabolic syndrome  
High blood pressure  
Type 2 diabetes  
Depression  
Anxiety  
Many types of cancer  
Arthritis  
Falls

It can also help improve cognitive function and helps lower the risk of death from all causes.

### 3. Exercise improves mood

Need an emotional lift? Or need to destress after a stressful day? A gym session or brisk walk can help. Physical activity stimulates various brain chemicals that may leave you feeling happier, more relaxed and less anxious.

### 4. Exercise boosts energy

Winded by grocery shopping or household chores? Regular physical activity can improve your muscle strength and boost your endurance. Exercise delivers oxygen and nutrients to your tissues and helps your cardiovascular system work more efficiently. And when your heart and lung health improve, you have more energy to tackle daily chores.

### 5. Exercise promotes better sleep

Struggling to snooze? Regular physical activity can help you fall asleep faster, get better sleep and deepen your sleep. Just don't exercise too close to bedtime, or you may be too energized to go to sleep.

### 6. Exercise puts the spark back into your sex life

Do you feel too tired or too out of shape to enjoy physical intimacy? Regular physical activity can improve energy levels and increase your confidence about your physical appearance, which may boost your sex life.

### 7. Exercise can be fun ... and social!

Exercise and physical activity can be enjoyable. They give you a chance to unwind, enjoy the outdoors or simply engage in activities that make you happy. Physical activity can also help you connect with family or friends in a fun social setting.



## تمارين حرق دهون البطن للرجال

ويتم أداء التمرين دون الحاجة إلى الذهاب إلى صالة الجيم أو معدات، كما يعمل على بناء القدرة على التحمل والقوة في عضلات البطن. ويتم التمرين من خلال الاستلقاء على الأرض، ووضع يدك خلف رأسك، ثم ثني ركبتيك ووضع قدمك مسطحة على الأرض، ثم ارفع الجزء العلوي من جسمك بعيداً عن الأرض، وقم بالزفير أثناء الصعود والاستنشاق أثناء نزولك، كرر الأمر لبضع دقائق ثم استرخ.

### 7 - تمرين العقلة:

يعدّ تمرين العقلة من أكثر التمارين التي تساعد على حرق الدهون، ويتم من خلال مسك حافة ثابتة باليدين ورفع الجسم إلى الأعلى، مع ضم القدمين إلى الصدر، وشد عضلات البطن والرجوع إلى الوضعية الأولى، ويمارس التمرين لمدة عشر دقائق، وتؤخذ استراحة لمدة ثلاث دقائق، ويمارس مجدداً لمدة عشر دقائق.

### 8 - تمرين نط الحبل:

من أفضل التمارين التي تساعد على حرق الدهون في الجسم بالكامل ودهون البطن، ويتم من خلال إحضار حبل بقياس جيد، ويمسك باليدين ويحرك حول الجسم مع القفز عنه، ويمارس التمرين لمدة نصف ساعة مع أخذ استراحة كل عشر دقائق.

### 3 - تمرين الركلة الجانبية:

يتم أداء تمرين الركلة الجانبية من خلال اتخاذ وضع الركوع على الأرض ثم رفع الرجل اليمنى والركل بها عدة ركلات والتبديل مع الرجل اليسرى، وتكرار هذا التمرين 3 مجموعات متتالية كل مجموعة 10 عدات، ويمكنك أداء التمرين يومياً ضمن جدول التمارين الخاصة بك.

### 4 - تمرين الدامبلز:

تستطيع أداء تمارين الدامبلز من خلال رفع دامبلز كجم بالذراعين ثم الدوران 90 درجة في الاتجاهين اليمين واليسار ويكرر التمرين 45 عدة على ثلاث مجموعات، وهذا التمرين يُصنف من التمارين الفعالة في شد عضلات البطن السفلية ويحرق الدهون سريعاً في هذه المنطقة.

### 5 - تمارين الكرة المطاطية:

يتم تمرين الكرة المطاطية من خلال الاستناد بالذراعين على الأرض ورفع القدمين على كرة مطاطية والتحرك للأمام ثم الرجوع للخلف بهذه الوضعية، ويكرر التمرين 3 مجموعات بـ 10 عدات، فهذا التمرين فعال جداً لشد عضلات أسفل البطن.

### 6 - تمارين Crunches:

يعد تمرين الطحن من أشهر تمارين حرق دهون البطن،

دهون البطن أو الدهون الحشوية تنقسم إلى نوعين؛ النوع الأول يُعرف بـ «الدهون تحت الجلد»، والنوع الثاني «دهون داخل تجويف البطن»، لذا إذا كنت تعاني من دهون البطن، إليك في مقالنا هذا تمارين لحرق دهون البطن.

### 1 - تمرين بلانك لحرق دهون البطن:

يتم تمرين البلانك عن طريق النزول على الأرض، ووضع كل الثقل على الساعدين في أثناء ثني المرفقين، لتشكيل خط مستقيم بجسمك من الكتفين إلى الكاحل، مع امتصاص عضلات البطن إلى العمود الفقري. وتعد تمارين البلانك من أفضل التمارين التي تعزز صحة القلب، كما يحسن من صحة جسمك، وتقوي العضلات بشكل عام خاصة عضلات البطن والعمود الفقري.

### 2 - تمرين العجلة الدوّارة:

يتم تمرين العجلة الدوّارة من خلال الاستلقاء على الظهر ثم رفع الرجلين إلى أعلى، والدوران أو عجلة لمدة 10 - 15 دقيقة.

فضلاً عن فعالية هذا التمرين في حرق دهون البطن والجناب، مع الاستمرار والمداومة عليه يومياً بجانب التمرينات الأخرى والنظام الغذائي قليل السعرات الحرارية.

## رياضة المشي.. فوائد صحية كثيرة

### روان ديوب

تتميز رياضة المشي بأنها من أفضل أنواع التمارين الرياضية التي ينصح بممارستها يومياً أو بشكل منتظم نظراً لفوائدها الصحية الكثيرة

### هل المشي يشد الجسم؟

ووفقاً للجمعية الأمريكية للعناية بالقدمين فالمشي هو أكثر الأشكال شعبية للمحافظة على صحة القدمين وحيويتهم، كما أنه مفيد كثير للجسم والرجيم. وفقاً لموقع عائليتي. وبحسب ما أظهرت الأبحاث، فإن المشي كغيره من أنواع الرياضات الهوائية الأخرى يحسن ويزيد من قدرة العضلات على التحمل. كما أنه يساعد في حرق السعرات الحرارية والدهون في حال ممارسة المشي السريع الذي يزيد ضربات القلب ومعدلات التنفس. فضلاً عن ذلك تساهم رياضة المشي في شد عضلات الجسم ومنع الترهلات.

### فوائد المشي الصحية

تعزز صحة القلب والوقاية من الإصابة بأمراض القلب التاجية حرق السعرات الحرارية والدهون وتقليل خطر الإصابة بالسكري من

### النوع الثاني

خفض مستويات السكر في الدم خصوصاً لمن يعانون من السكري وخفض معدلات ضغط الدم المرتفع خصوصاً عند النساء في مرحلة انقطاع الطمث

تعزز صحة العظام والوقاية من هشاشة العظام وتخفيف آلام المفاصل وتعزز عمل الجهاز المناعي وحماية الجسم من الأمراض والإنفلونزا تحسين المزاج والحد من التوتر والقلق وبالتالي الحد من الاكتئاب تحسين الدورة الدموية والحفاظ على التوازن الهرموني وبالتالي تنظيم الدورة الشهرية

### نصائح للتعلم بفوائد المشي

الحفاظ على وتيرة منتظمة للمشي يمكن زيادتها مع مرور الوقت المشي ما لا يقل عن 30 الى 60 دقيقة في اليوم أو كل يومين

### تجنب شرب الماء أثناء المشي

الحفاظ على التوازن أثناء المشي تجنباً لحوادث السقوط الحرص على التنفس بشكل صحيح أثناء المشي

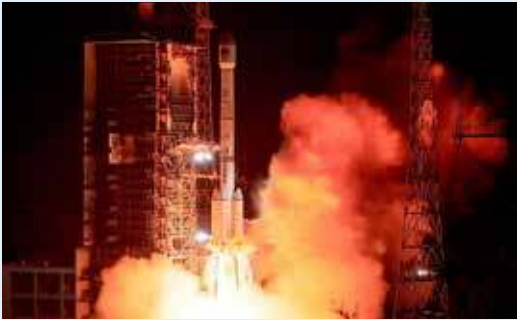


## لأول مرة في التاريخ 10 أشخاص استقبلوا العام الجديد في الفضاء

قالت مؤسسة «روس كوسموس»، إنه للمرة الأولى استقبل 10 أشخاص في آن واحد، العام الجديد في الفضاء المحيط بالأرض.

وذكرت المؤسسة في بيانها، أن سبعة منهم على متن محطة الفضاء الدولية وثلاثة في محطة «تيانجونغ» الصينية.

وأضاف البيان: «ي وقت واحد، استقبل عشرة من أبناء الأرض حلول العام الجديد 2022، وهم في المدار القريب من الأرض: سبعة في محطة الفضاء الدولية وثلاثة على المحطة الفضائية الصينية. وتاريخياً هذا أكبر عدد للبشر في الفضاء خلال عيد رأس السنة». ولاحظت «روس كوسموس»، أن 83 شخصاً استقبلوا العام الجديد على متن محطة الفضاء الدولية خلال الـ 21 عاماً من وجودها. وبعض رواد الفضاء احتفل بهذا العيد هناك أكثر من مرة. على سبيل المثال، احتفل رائد الفضاء الروسي أنطون شكابروف بهذا العيد 4 مرات وهو في المدار - 2012 و 2015 و 2018 و 2022.



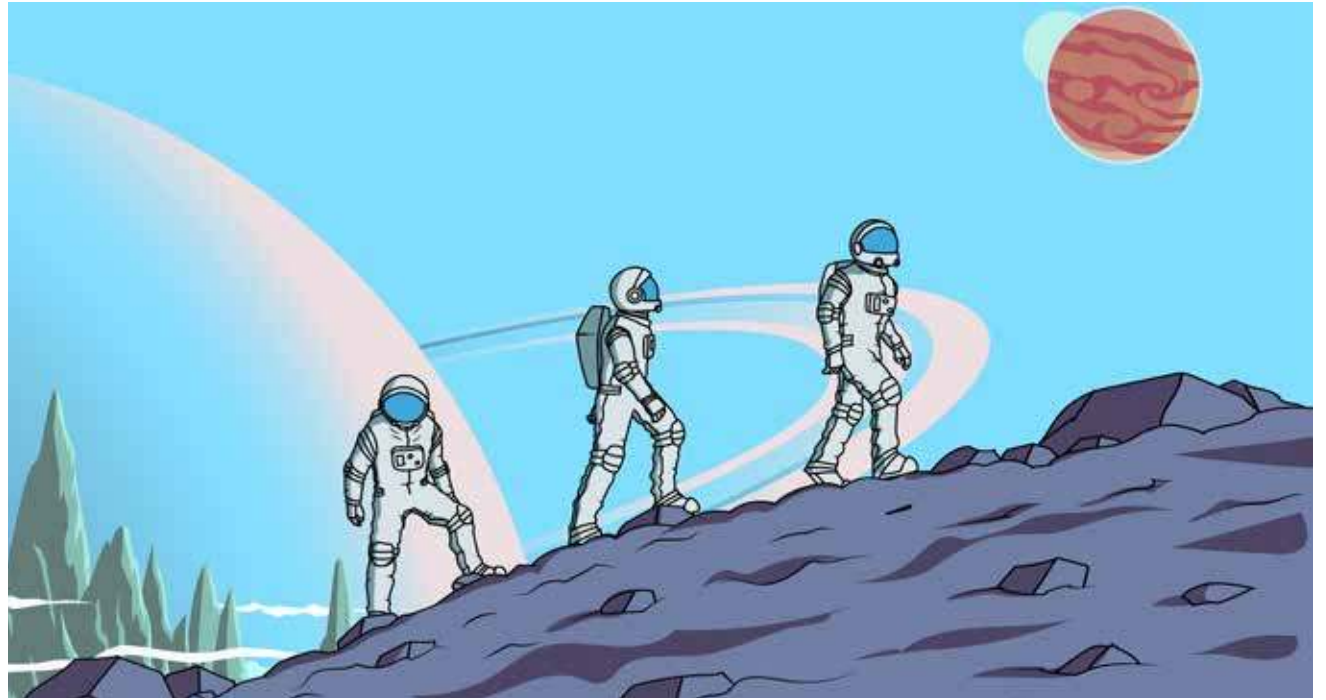
## الصين تحطم رقماً قياسياً في عمليات الإطلاق الفضائي خلال العام 2021

نجحت الصين خلال العام الحالي بتسجيل رقم قياسي من حيث عدد عمليات إطلاق الصواريخ إلى الفضاء، متجاوزة الولايات المتحدة وبعض البلدان الرائدة في هذا المجال.

وأشارت مؤسسة علوم وتكنولوجيا الفضاء الصينية CASC في بيان لها إلى «أن الصين سجلت في العام 2021 رقماً قياسياً وطنياً من حيث عدد الصواريخ التي أطلقتها إلى الفضاء، إذ ازداد هذا العدد بنسبة 40% مقارنة بعام 2020، ليصل إلى 55 صاروخاً».

وتبعاً لصفحة المؤسسة على شبكة WeChat فإن «الصين احتلت المرتبة الأولى هذا العام من حيث عمليات الإطلاق الفضائي، متجاوزة بذلك الولايات المتحدة، وآخر عملية إطلاق لها نفذتها في 30 ديسمبر الجاري، بنجاح الساعة 00:43 بتوقيت بكين (29 ديسمبر 19:43 بتوقيت موسكو)، إذ أطلقت صاروخاً من نوع Long March-3BE حمل إلى مدارات الأرض القمر الصناعي Shiyao-9 المخصص للاتصالات».

وأوضحت CASC أنها نفذت 48 عملية إطلاق من أصل الـ 55 المذكورة، وجميع هذه العمليات تكللت بالنجاح. وتعمل الصين بنشاط على تطوير برنامجها الفضائي في السنوات الأخيرة، وخلالها أطلقت العديد من الأقمار الصناعية المخصصة للاتصالات والأرصاد الجوية وأقمار الاستشعار عن بعد، كما تعمل على تطوير برنامجها الخاص لاستكشاف القمر والمريخ، وأطلقت أيضاً محطة فضائية خاصة بها ستبدأ بتشغيلها رسمياً العام القادم.



## هل ستخبرنا «ناسا» في حال اكتشافها وجود كائنات فضائية عام 2022؟

خارج كوكب الأرض.

بيولوجيا فضائية.

ومع ذلك، يقول موقع «ذا نيكست ويب» التقني إن الحكومة الأمريكية حجبت المعلومات عن رؤية المركبات المجهولة عن الجمهور لعقود من الزمن قبل الكشف عنها.

لذا، من المبرر القلق بشأن ما إذا كانت «ناسا» ستعلمنا حتى إذا اكتشفت أدلة على الحياة الفضائية.

ووفقاً لوثيقة «ناسا»، «يمكن أن يكون جيلنا من الناحية الواقعية هو الذي يكتشف أدلة على وجود حياة خارج الأرض. مع هذه الإمكانيات المميزة تأتي المسؤولية».

ويقترح الباحثون نظاماً تقدماً، حيث يُقدّم الدليل على مقياس من واحد إلى سبعة، بدءاً من اكتشاف إشارة بيولوجية، وينتهي بتأكيد نهائي لوجود

أدى الإطلاق الأخير لتلسكوب جيمس ويب الفضائي إلى إثارة ضجة عالمية وبرزت آمال بتحقيق اختراقات علمية كبرى تكشف أصل خلق الكون والغاز المادة المظلمة، وربما... العثور على كائنات فضائية.

وقد اقترح فريق من العلماء العاملين في وكالة «ناسا» صياغة إطار عمل يفرض على حكومة الولايات المتحدة إخبار الجمهور بالنتائج التي توصلت إليها في حال اكتشاف وكالة الفضاء دليلاً على وجود حياة

## Astronomers discover largest group of 'rogue planets'

**A**stronomers discovered a treasure trove of "rogue planets" — free-floating planets that don't orbit a star but exist all by their lonesome in the depths of space. With masses comparable to that of Jupiter, the 70 or more rogue planets spotted throughout the Milky Way galaxy are the largest such group of cosmic nomads ever found.

Located within the Scorpius and Ophiuchus constellations, the planets were spotted using a suite of telescopes on both the ground and in space. Typically, rogue planets are difficult to image because they aren't close to any stars to make them visible. However, with data compiled over 20 years from European Southern Observatory (ESO) telescopes, the European Space Agency's Gaia satellite, and more, Núria Miret-Roig, an astronomer at the Laboratoire d'Astrophysique de Bordeaux, France and the University of Vienna, Austria, and her team were able to capture faint heat signatures emitted from planets that formed within the last several million years.

The team published its findings on in Nature Astronomy. Despite the record-breaking observation, their findings suggest that far more rogue planets are waiting to be seen. "There could be several billions of these free-floating giant planets roaming freely in the Milky Way without a host star," Hervé Bouy, an astronomer at the Laboratoire d'Astrophysique de Bordeaux, France and co-author on the study, said in a press release. The discovery is a step toward figuring out how these mysterious



objects form in space, according to an ESO press release. It's possible rogue planets initially formed around stars before being violently ejected from their solar system. Alternatively, they could have formed from collapsing gas clouds too small to lead to the birth of a new star.

**La Shishk** 

12918 Michigan Ave.  
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400  
Fax: 313.582.8405  
www.LaShishkRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



إنما يعمر مساجد الله من آمن بالله واليوم الآخر وأقام الصلاة وآتى الزكاة ولم يخش إلا الله - ففسى 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 مسجدا لله كمضخ قطاة أو أصغر بنى الله له بيتا 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



  
Curran & Oberski



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

**بقالة ناصر جمجم وأولاده**  
**سمانة عربية - لحوم - أسماك - دجاج**

**NASSER FAMILY IMPORTS**  
**FRESH MEAT & GROCERIES**

**OPEN 7 DAYS**



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

# بعثة علمية تقود دراسة حول التغير المناخي في مياه «أقاصي العالم»

تحاول بعثة علمية في أقصى جنوب تشيلي، قياس التأثير العالمي للتغير المناخي في مياه «أقاصي العالم»، وتدعو إلى اتخاذ «قرارات ملموسة» لإنقاذ المحيطات. وبعد تأجيلها عاماً بسبب وباء كوفيد-19، عبرت الرحلة الاستكشافية على متن سفينة «كابو دي هورنوس» البحثية التابعة للبحرية التشيلية، مياه مضيق ماجلان وقناة بيغل بين تشيلي ومنطقة باتاغونيا في جنوب الأرجنتين، لمدة تسعة أيام نهاية ديسمبر/ كانون الأول. وتحظى هذه المنطقة في ولاية ماغايانيس بأهمية خاصة، بسبب ضعف الحموضة وانخفاض نسبة الملح والكالسيوم في المياه التي تغمرها، وذلك مقارنة مع البحار والمحيطات الأخرى في العالم، خاصة في المناطق الأقل عمقا. وبالتالي، تُعتبر دراسة هذه المياه ضرورية، إذ تتيح توقع الظروف التي يُتوقع أن تظهر في النظم البحرية الأخرى خلال العقود المقبلة، في ظل ذوبان عدد كبير من الأنهار الجليدية في باتاغونيا، والتي تسكب كميات كبيرة من المياه العذبة في المحيطين الأطلسي والهادي. ويقول المسؤول العلمي في البعثة، خوسيه لويس إيربارتييه: «لا نعرف كيف ستتفاعل الكائنات الحية، خصوصاً الكائنات الدقيقة، الموجودة في المياه مع ارتفاع متوسط درجة الحرارة على

الأرض. وتوقفت البعثة في أربع عشرة محطة أخذت فيها عينات من المياه من أعماق مختلفة وصلت إلى 200 متر. كذلك، أخذت عينات من التربة على عمق تعدى أحياناً 300 متر، إضافة إلى سحب كميات من الطحالب والرخويات. ويقول طالب الكيمياء الحيوية ويلسون كاستيو (24 عاماً)، وهو واحد من 19 عالماً كانوا على متن الرحلة «نحن صوت ما لا تستطيع الطبيعة أن تقوله»، مضيفاً «يجب أن نساهم كعلماء في الكثير من الأمور، خصوصاً عندما يتعلق الموضوع بالتغير المناخي». وأولت البعثة العلمية اهتماماً خاصاً بموجات «المد الأحمر»، وهي تكاثر الطحالب السامة التي تقتل الأسماك والحيتان وتنتج سموماً خطيرة على الرخويات، وسُجّلت هذه الموجات للمرة الأولى في ماغايانيس قبل نصف قرن، وكانت مسؤولة منذ ذلك الوقت عن وفاة 23 شخصاً وتسمم أكثر من 200 آخرين.

## «مر عليها الزمن»

وكانت مسألة اقتراب الحيتان في صلب أولويات المهمة العلمية. وأمضى عالم الأحياء البحرية رودريغو هوك ساعات يراقب الأفق، باحثاً عن

الحيتان ليلطق عند رصدها قارباً صغيراً يعمل بمحرك لرؤيتها. أما هدفه فتمثل في محاولة جمع برازها، لدراسة التغيرات المحتملة في نظامها الغذائي. لكن هذه المهمة الصعبة باءت بالفشل. وشدّد العلماء قبل العودة إلى مختبراتهم على ضرورة اتخاذ إجراءات سياسية لمواجهة حالة الطوارئ المناخية. وحذّر إيربارتييه من أنّ «الخطط الإقليمية للتكيف مع التغير المناخي والحد من نتائجه، مَر عليها الزمن، مقارنة بما يحدث حالياً في الطبيعة». ويعتبر هوك أنّ إحدى المشاكل الرئيسية تشمل النقص المزمع في الطموح، على صعيد إنقاذ المحيطات التي تغطي 70 في المائة من سطح الكوكب، أملاً أن يحدث مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي المقبل «كوب 27» في مصر تغييراً حقيقياً في هذا المجال. ويرى هوك أنّ «كل هذا يجب أن يتغير في عام 2022، ومن الضروري اتخاذ قرارات ملموسة للتقدم نحو سياسات تحدث تغييراً جذرياً في طريقة تصرفنا كبشر». وأعرب هوك، وهو يحذق في المياه العذبة، عن قلقه من أن تصبح هذه المنطقة النائية في تشيلي «واحدة من آخر معاقل التنوع البيولوجي على الأرض». (فرانس برس)



## اكتشاف تأثير المناخ والتربة في النباتات في جميع أنحاء العالم

ربط علماء جامعة موسكو، بالتعاون مع فريق علماء دولي، نمو وتغذية النباتات بالمناخ وخصائص التربة.

وأفادت مجلة Nature، أن الفريق العلمي الدولي اكتشف كيف تؤثر التغيرات المناخية في النباتات في جميع أنحاء العالم. فقد اتضح لهم أن خصائص التربة تحدد تخزين المواد الغذائية للنباتات، وأن المناخ يؤثر في مؤشرات نموها. ومن أجل التوصل إلى هذه الاستنتاجات، درس العلماء وحلّلوا كمّاً هائلاً من البيانات حول الخصائص الوظيفية للنباتات وخصائص التربة والمناخ المرتبطة بها. وقد بلغ عدد أنواع النباتات التي خضعت لهذه الدراسة 20655 نوعاً من جميع أنحاء العالم، مع 21 مؤشراً للمناخ و107 خصائص للتربة. وتنقسم الخصائص الوظيفية إلى مجموعتين: تنسب للمجموعة الأولى ارتفاع النبات ومساحة ورقته، وتنسب للمجموعة الثانية، محتوى النيتروجين والفوسفور في أوراقه، والكربون في وحدة الكتلة الجافة. واتضح أن ارتفاع النباتات

ومساحة أوراقها أكبر في المناطق الدافئة وذات الرطوبة العالية (المنطقة الاستوائية)، أي أنها ترتبط فقط بالظروف المناخية. كما اكتشف الباحثون أن بعض المؤشرات ترتبط بمجموعتي العوامل، والبعض الآخر، بما فيها عدد البذور المنتجة سنوياً، لا ترتبط بأي من المجموعتين.

ووفقاً للباحثين، تسمح هذه النتائج بفهم كيف تتأثر النباتات والنظم البيئية بالتغيرات المناخية في العالم، وتساعد على تصميم نماذج أدق للغطاء النباتي في ظروف الاحتباس الحراري. ويقول فلاديمير أونيتشينكو، رئيس قسم البيئة وجغرافية النباتات فس كلية علم الأحياء في جامعة موسكو، «تسمح الأبحاث البيئية باتباع نهج جديد لحل المشكلة الرئيسية في علم البيئة، وهي الإجابة عن السؤال المتعلق بالآليات نشوء المجتمعات الطبيعية للأنواع، وما هو دور مختلف العوامل البيئية في ذلك. لأنه من دون الإجابة عن هذا السؤال، يستحيل الحفاظ على النظم البيئية الطبيعية للأرض وتأثيرها في إنشاء وسط ملائم ومقبول لإقامة البشر».



## الغوريلا الجبلية المهددة بالانقراض تكافح من أجل البقاء

### قتل الصغار والمرض

بينما ساهم قطاع السياحة بـ25 مليون دولار في اقتصاد رواندا قبل جائحة كوفيد-19، أدى نجاح المنتزه في الحفاظ على البيئة إلى نتائج غير متوقعة.

فقبل 25 عاماً، كانت السلطات الرواندية تراقب نحو 100 فرد في الغابة، أما اليوم، فيضّم المنتزه نحو 380 غوريلا، وفقاً لإحصاء رسمي. ونتيجة للسياحة والتفاعل مع الباحثين، اعتادت هذه الرئيسيات على البشر، وهي لا تخاف التمدد نحو المناطق المأهولة بالسكان في ظل تقلص موائها الطبيعية.

ويقول رئيس صندوق ديان فوسي للغوريلا في رواندا فيليكس نداغيجيماانا: «رأينا الغوريلا تخرج بشكل متكرر من الحديقة وتبحث عن طعام خارجاً.. كما أنها تميل إلى الابتعاد أكثر عن حدود المنتزه».

هذا الحيوان ذو البنية القوية الذي قد يصل وزن الذكر البالغ منه إلى 200 كيلوجرام، معرض للإصابة بأمراض بشرية مثل الإنفلونزا والالتهاب الرئوي والإيبولا.

وأدى الارتفاع في أعداد الغوريلا إلى زيادة احتمالية وقوع معارك بين الرئيسيات، والتي يمكن أن تكون قاتلة في كثير من الأحيان لأصغر أفراد هذا النوع الحيواني.

بعد رؤية النمو يتباطأ قبل عقد من الزمان، أجرى نداغيجيماانا وزملاؤه دراسة أظهرت زيادة مذهلة بمقدار خمسة أضعاف في وأد صغار الغوريلا. ويوضح نداغيجيماانا لوكالة «فرانس برس» أنّ «قتل الصغار مشكلة كبيرة لأنّ يمكن أن يكون له أثر سلبي كبير على زيادة أعداد الغوريلا».

وتبدو المشكلة واضحة أكثر في رواندا منها في البلدان المجاورة.

وتعيش عائلة غوريلا واحدة فقط في الجانب الأوغندي من سلسلة جبال فيرونغا، في حين يُعتبر المنتزه الكونغولي «ضحماً» مقارنة بالغايات الرواندية، وفق ما يقول بنيامين موغابوكومي من البرنامج الدولي لحماية الغوريلا، وهي منظمة إقليمية.

وفي محاولة لمعالجة هذه المشكلة، تخطّط رواندا لتوسيع منتزهها، من خلال زيادة مساحتها بنسبة 23% خلال العقد المقبل.

ومن المقرر أن يبدأ المشروع الطموح في العام المقبل، وسيؤدي إلى تزوج نحو 4 آلاف أسرة لمزارعين مقيمين في المنطقة.

ويوضح مدير المنتزه بروسر بيويغلي لوكالة «فرانس برس» أنّها «عملية ننفذها بحذر شديد»، مضيفاً أنّ المسؤولين يجرّون دراسات جدوى ويدرسون بعناية الأماكن التي سيُقتل إليها الأشخاص الذين سيُضطرون للزواج من منازلهم.

تشكّل محمية البراكين في رواندا التي تضم المئات من الغوريلا الجبلية إنجازاً في مجال حفظ هذا النوع، لكن عودة هذه الحيوانات الضخمة إلى التكاثر فيها لا تخلو من العقاب، إذ ضاقت بها المساحة وباتت تجهد لإيجاد متنوع كافٍ لتنمو وتزدهر.

تمتد سلسلة جبال فيرونغا على مناطق مختلفة في رواندا وأوغندا وجمهورية الكونغو الديمقراطية، وتضم 8 براكين في قلب منطقة البحيرات العظمى المكتظة بالسكان في أفريقيا، وتشكّل مع غابة بويندي في أوغندا، الموطن الوحيد في العالم للغوريلا الجبلية.

يختر المسؤولون في الحديقة الرواندية بنجاحها في زيادة أعداد هذه الرئيسيات. ويقول الحارس فيليكسيان نتيبيمانا لوكالة «فرانس برس» قبل أن يقود زهرة في الغابة التي يسودها الضباب وحيث تعيش

الحيوانات «في الإحصاء الذي أجريناه عام 2010، كان عدد هذه الغوريلا الجبلية 880، وفي عام 2015 أجرينا إحصاءً آخر أظهر أنّ لدينا 1063 غوريلا» في منطقة فيرونغا ومنتزه بويندي.

وأدرج الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة الغوريلا الجبلية المعروفة بفرائها السميك اللامع، على لائحة الحيوانات «المهددة بالانقراض»، بينما تبقى القدرة الضخمة الأخرى «مهددة بشكل حرج الانقراض».

وقطع هذا الحيوان شوطاً طويلاً منذ الثمانينيات عندما تسببت عقود من الصيد الجائر في انخفاض أعداده إلى 250 فقط في سلسلة جبال فيرونغا، وقتلت عمالة الرئيسيات الأمريكية المعروفة ديان فوسي في الحديقة الرواندية بسبب جهودها لمكافحة الصيد الجائر.

وساعدت التدابير الأمنية القوية والجهود المبذولة للتصدي للانتهاكات المرتكبة بحقها من القرويين في زيادة أعداد هذه الحيوانات. وحالياً، تُخصّص عشرة% من سعر تذكرة دخول الحديقة البالغ 1500 دولار لتمويل مشاريع مجتمعية، بينما تُخصّص 5% لصندوق تعويضات مخصص للقرويين.

ويعتبر جان باتيست نديزي، واحد من كبار السن في مدينة موسانزي على حدود المنتزه، أنّ السكان المحليين باتوا ينظرون إلى الغوريلا على أنها تؤدي دوراً رئيسياً في مستقبل المجتمع المالي، بعدما كانوا يكتفون لها الكراهية والخوف. ويقول لوكالة «فرانس برس»: «السياح يلقون عليها الأموال التي تعود إلينا على شكل طعام وماوى ومعيشة جيدة».





## شاب بريطاني ينصب لوحة إعلانية: مطلوب إيجاد زوجة

لم يجد الشاب محمد مالك نصفه الآخر في تطبيقات ومواقع المواعدة عبر الإنترنت، أو على أرض الواقع، فنصب لوحة إعلانية يروج فيها لنفسه، في مدينة برمنغهام البريطانية. وإلى جانب صورة محمد مالك (29 عاماً) على اللوحة الإعلانية، كتب «أنقذوني من الإقدام على زيجة مدبرة»، ووضع عنوان موقعه الإلكتروني الذي يحمل عنوان «جدوا زوجة لملك»، بهدف جذب الراغبين في الزواج.

وقال محمد مالك، عبر موقعه الإلكتروني، إنه لندني ورجل أعمال ومحِب للطعام ومتدين، وإن ما يهمه في زوجته المستقبلية «شخصيتها وإيمانها». وأكد أنه جاد في مهمته هذه، وأن الهدف من اللوحة ليس المزاح.

لفت أيضاً إلى أنه لا يعارض الزيجات المرتبة، قائلاً عبر موقعه إن «الزيجات المدبرة لها مكان وتقاليدها في ثقافات إسلامية عدة»، لكنه «يريد أولاً محاولة العثور على المرأة المناسبة».

وصرح لمواقع إخبارية بريطانية بأنه تلقى ألف طلب إلى الآن.

## توأمان أميركيان وُلدا في عامين مختلفين

وُلد توأمان في ساليانس ولاية كاليفورنيا بفارق 15 دقيقة عن بعضهما البعض لكنهما لن يشتركا في نفس عيد الميلاد، ولا حتى في نفس سنة الميلاد.

وُولدت أيلين يولاندي تروجيلو في المستشفى ليلة الأول من يناير/كانون الثاني 2022 بالضبط. كانت أول طفل يولد في مقاطعة مونتريري في عام 2022 حيث كان الساحل الغربي للولايات المتحدة يعلن بدء عام جديد.

لكن شقيقها، ألفريدو أنطونيو تروجيلو، وصل قبلها مباشرة، عند الساعة 11.45 مساءً في 31 ديسمبر/كانون الأول، مع اقتراب عام 2021 من نهايته.

ونقلت صحيفة «ذا غارديان» عن فاطمة مادريغال، والدة أيلين وألفريدو، «إنه لأمر مجنون بالنسبة لي أنهما توأمان ولديهما أعياد ميلاد مختلفة. لقد فوجئت وسعدت بوصولها في منتصف الليل».

وُولدت أيلين بوزن صحي يبلغ 5 أرطال و14 أونصة، بينما كان وزن أنطونيو 6 أرطال وأونصة واحدة. لدى التوأم شقيقتان كبيرتان، وأخ أكبر قبيل إنه متمسك لصبي آخر ينضم إلى الأسرة.. وفرصة ولادة التوائم في أيام وشهور وسنوات مختلفة منخفضة نسبياً. هناك حوالي 3.75 ملايين مولود في الولايات المتحدة في عام 2019، في المئة فقط منهم توائم. وطبعاً تعتبر عمليات الإنجاب المزدوجة التي تمتد عبر الفترة الزمنية الضيقة بين التوائم الأخيرة من ديسمبر/كانون الأول واللحظات الأولى من يناير/كانون الثاني أقل شيوعاً.

وقالت الطبيبة آنا أبريل رياس، «كانت هذه بالتأكيد واحدة من أكثر عمليات الولادة التي لا تنسى في حياتي المهنية. لقد كان من دواعي سروري المطلق مساعدة هؤلاء الصغار للوصول إلى هنا بأمان في عامي 2021 و2022. يا لها من طريقة رائعة لبدء العام الجديد!».



15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15

### عمودي

- 1- عكس بعثتها- متشابهة
- 2- عذاب- نعام بلطف- ندخل ونخفي- نقص
- 3- عتاب- بقية الحياة (م)- جمع جارية (م)
- 4- مقياس ارضي- ممثلة مصرية (م)
- 5- فيلم من بطولة احمد حلمي ومئة شلبي- اسلوب (م)- تتبع
- 6- سياق الحديث وتتابعه- تكلمهم- قوة العدد
- 7- شخصية عرف بها فايز المالكي (م)- احقرهما
- 8- الملوك (م)- لا بالفارسي- تدرسها
- 9- للتعريف- علم مذكر- حرف نصب (م)
- 10- رياضي- مطرب تونسي
- 11- من الاثاث- جبل صغير- يذله (م)
- 12- سندباد الاغنية الخليجية- هارب
- 13- مخيم بالانجليزي (م)- للنداء- امارة عربية
- 14- نعم بالفرنسي- المسؤولية- من المكسرات
- 15- البشر (م)- يراقبون (م)

### أفقي

- 1- الغاز الذي يخرج من عوادم السيارات
- 2- مطرب مصري (م)
- 3- تجمع- زاره (م)- عكس اجوع (م)
- 4- سقي (م)- نلهو- بقالة
- 5- يتقدم- خريطة بالانجليزي- للنفي- من السلم للوسيقى
- 6- تقذفان- نعم بالروسي- علم مؤنث
- 7- زوره (م)- الاختبارات (م)
- 8- اغبر واحول- رتبة عسكرية (م)
- 9- الطاقة- جواب- تشوش (م)
- 10- حرف نصب- اقدرها (م)- كثير في بعض اللهجات الخليجية (م)
- 11- مذاهب- يساعده- عكس خصص (م)
- 12- قيدي- نحويها (م)
- 13- الاصابة بمادة قاتلة- الجماعة (م)
- 14- امثال موجزة يتداولها الناس- انعمها- اثنان بالانجليزي (م)
- 15- قناة فضائية- يتعلق باحدى الاحجار الكريمة



## رجل يعود لأهله بخريطة من ذاكرته بعد 33 عاماً على اختطافه

عاد رجل صيني إلى أهله، بعد 33 عاماً على اختطافه من قريته، وذلك بفضل خريطة رسمها من ذاكرته، مكنته من الرجوع إلى حضن والدته.

وفي الأول من كانون الثاني/يناير، التأم شمل في جينغوي مع أمه، الذي كان في الرابعة من عمره فقط، عندما استدرجة أحدهم بعيداً عن منزل عائلته، وباعه لعصابة تتاجر بالأطفال.

وفي 24 كانون الأول/ديسمبر الماضي، نشر جينغوي خريطة رسمها بخط يده، عبر تطبيق مشاركة مقاطع الفيديو، المعروف في الصين باسم «دوين».

وقارنت الشرطة بين الرسم الذي نشره جينغوي وقريبة صغيرة كانت امرأة تسكن فيها قد أبلغت عن اختفاء ولدها قبل أكثر من 30 عاماً.

وبعد إجراء فحوص الحمض النووي، التأم شمل الأم وابنها في مقاطعة يونان جنوب غربي الصين يوم السبت.

وفي الخريطة، تتضح معالم قرية تضم ما يشبه مدرسة، وعامة خيزران، وبركة صغيرة.

وفي عام 2015، أشارت إحصاءات إلى أن حوالي 20 ألف طفل يتعرضون للاختطاف كل عام في الصين.

## Giant tuna in Japan sells for whopping \$146,000

**A** bluefin tuna was sold for about 16.88 million yen (approximately \$146K) at Tokyo's annual New Year tuna auction in Japan.

The 211 kgs. (approximately 465 lbs.) tuna was caught off Japan's northern coast in the Aomori region. It was sold on Jan. 5 to Yukitaka Yamaguchi, the president of Yamayuki, a Japanese intermediary wholesaler and a Michelin-starred Onodera Group sushi restaurant, according to The Korea Times.

The first annual auction of the year is held at Tokyo's largest fish market, where fish wholesalers make a tradition of participating in the event in hopes of bringing in good luck and gaining publicity. Tokyo's sushi enthusiasts The top-priced tuna was later brought to a

restaurant in Tokyo's high-end Omotesando neighborhood, where it was publicly sliced and served to sushi enthusiasts who waited outside the restaurant for an expensive tuna lunch. The fish meat will also be sold to customers abroad, including in the U.S.

"I participated in the auction hoping to get the top-priced tuna, which is considered auspicious, and serve it to our customers to brighten their year ahead a little, even as our world remains marred by the pandemic," the head chef of Yamayuki Akifumi Sakagami told AFP via The Korea Times.

According to The Asahi Shimbun, the highest price a bluefin tuna was auctioned off for was 333.6 million yen (approximately \$2.9 million) by Kiyoshi Kimura in 2019. Kimura, the head of Kiyomura Corporation, is also known as Japan's "Tuna King."





**PURE HANDS**  
Yemen Relief

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



**DONATE NOW**

[www.purehands.org](http://www.purehands.org)

[info@purehands.org](mailto: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



14615 Warren  
Dearborn, MI 48126  
(313) 945-8891



25633 Warren  
Dearborn Heights, MI 48127  
(313) 277-3220



16322 W.Warren  
Detroit MI 48228  
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.  
Dearborn, MI 48126  
(313) 846-5725

# TOP GEARZ

## AUTO SALES



SERVING THE  
COMMUNITY  
FOR OVER 20  
YEAR

20  
عاماً في خدمة  
الجالية



# معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

ملكية  
نظيفة وأسعار  
مدمشة  
clean titles -  
great prices

■ أسألوا عن التقسيط لمدة ثلاثة  
أشهر بدون ربا  
■ نبيع جميع أنواع السيارات  
ونشحنها إلى أي مكان تريد

BUY-SELL-TRADE



● نبيع بأفضل الأسعار  
● نبيع كل السيارات مع ضمان  
سنة كاملة للأنجن والترازميشن

نعطيك أفضل  
قيمة لسيارتك عند  
الشراء

1 year warranty  
engine &  
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT [WWW.TOPGEARZ.COM](http://WWW.TOPGEARZ.COM)  
3540 E.DAVISON\* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000  
[haniomasan@gmail.com](mailto:haniomasan@gmail.com) [hamza.omasan@gmail.com](mailto:hamza.omasan@gmail.com)