

الأمريكي اليوم

WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET

مجلة العربي

February 2022 - Volume : 10 - Issue :110

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

فبراير 2022 م - السنة العاشرة - العدد: 110

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

بايدن يأمر بتسليم سجلات زوار البيت الأبيض أثناء ولاية ترامب للمحققين باقتحام الكابيتول

U.S. Supreme Court scraps arguments in Trump-era immigration and wall cases

11 معلومة عن أول قاضية مسلمة في تاريخ أمريكا

UN praises 'positive discussions' between all sides of Yemen conflict over ageing oil tanker

مقتل رجل برصاص شرطة ديربورن بعد حرقه مسجد الهدى

UN praises 'positive discussions' between all sides of Yemen conflict over ageing oil tanker

اليمن: جبهات المحارق على الحدود

10 Things You Need to Learn to Live a Truly Happy Life

5 عادات لتجنب وعلاج حرقه المعدة

أوكرانيا..

في مواجهة الغزو الروسي المدمر !!

Ukraine .. in the face of the devastating Russian invasion!!

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 مليون
3
متصفح

50%
من متصفحينا
داخل الولايات
المتحدة وحدها

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

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**



Provision نصوص



culture ثقافة



ART تشكيل



Criticism نقد



CINEMA سينما



books 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





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

بايدن يأمر بتسليم سجلات زوار البيت الأبيض أثناء ولاية ترامب للمحققين باقتحام الكابيتول

وكان بايدن قد قرر العام الماضي أيضاً عدم دعم مطالبة ترامب بالحصانة بخصوص مجموعات أخرى من وثائق البيت الأبيض والسجلات التي تسعى إليها اللجنة. وتوجه ترامب إلى المحكمة الفيدرالية لمنع الإفراج عن تلك السجلات لكنه خسر. وقالت ريموس: «لا ينبغي استخدام الحصانة الدستورية لمنع الكونغرس أو الجمهور من الوصول إلى معلومات من شأنها أن تكشف جهوداً واضحة لتخريب الدستور نفسه».

ولم يتضح بعد ما إذا كان ترامب سيذهب إلى المحكمة مرة أخرى، في محاولة لمنع أو تسليم سجلات الزوار أو عرقلة ذلك، بحسب «نيويورك تايمز».

وليس من الواضح ما قد تعرضه سجلات الزوار أو مدى شمولها واكتمالها. وبحسب ريموس، فإن السجلات تضم

يعارض الرئيس الأمريكي جو بايدن محاولة جديدة من قبل الرئيس السابق دونالد ترامب لحجب معلومات عن لجنة مجلس النواب المكلفة بالتحقيق في اقتحام مبنى الكابيتول، وأمر بايدن الأرشيف الوطني بتسليم سجلات زوار البيت الأبيض التي تسعى اللجنة للحصول عليها، وفق ما أفادت به صحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية.

وفي رسالة إلى الأرشيف الوطني الأمريكي، قالت المحامية دانا ريموس، مستشارة بايدن في البيت الأبيض، إن بايدن رفض مزاعم ترامب بأن سجلات الزوار تخضع للحصانة، ويرى أنه في ضوء أهمية عمل اللجنة؛ يجب على وكالة الأرشيف تقديم السجلات المطلوبة إلى اللجنة في غضون 15 يوماً.

وتعكف لجنة الكونغرس على التحقيق في ما كان يفعله ترامب داخل البيت الأبيض يوم اقتحام الكابيتول، ومن زاره، وذلك اعتماداً على الموظفين ذوي الرتب الدنيا ووثائق ترامب في البيت الأبيض. وقد علمت اللجنة أن مساعدي ترامب طلبوا من ابنته، إيفانكا، «التدخل في محاولة لإقناع الرئيس بإيقاف الفوضى والعنف في الكابيتول»، وذلك وفقاً لطلب أرسلته اللجنة لاستدعاء إيفانكا للشهادة في الشهر الماضي. كما تحاول اللجنة البحث على نطاق موسع في الجهود التي بذلها ترامب ومساعدوه ومستشاروه في الأشهر التي أعقبت الانتخابات؛ لقلب النتيجة والدفع برواية تزوير الانتخابات، ويمكن أن يوفر الوصول الكامل إلى سجلات الزوار للجنة مزيداً من المعلومات حول من كان في البيت الأبيض خلال تلك الفترة.

«إدخال المعلومات ومواعيد الأفراد الذين دخلوا مجمع البيت الأبيض، بما في ذلك يوم الاقتحام، 6 يناير/كانون الثاني 2021».

وفي عهد بايدن وباراك أوباما من قبله، أصبحت سجلات زوار البيت الأبيض علنية، وهي خطوة قال مؤيدو الشفافية الحكومية إنها «تمنح الجمهور إحساساً بوجود قناة اتصال مباشرة بأعلى المسؤولين في البلاد».

لكن إدارة ترامب حظرت هذه البيانات في إبريل/نيسان 2017، بدعوى أنها يجب أن تبقى سرية بسبب «المخاطر الجسيمة على الأمن القومي، ومخاوف انتهاك الخصوصية لمئات الآلاف من الزوار سنوياً». وقد أدى هذا الحجب إلى عرقلة جهود تحديد المتبرعين وجماعات الضغط والنشطاء الذين يمكنهم الوصول إلى ترامب ومساعديه.

حاكم كاليفورنيا: حان الوقت للبدء في التعايش مع فيروس كورونا

ويجب أن تكون الولاية مستعدة لأي متغير جديد يظهر في المستقبل.

وقال نيوسوم: «إذا رأينا إشارة هنا على زيادة الإصابات في هذه المنطقة، فعلى إغراق المنطقة بالاختبارات، ليس فقط معدات الوقاية الشخصية والأقنعة ولكن أيضاً الاختبارات حتى نتمكن من تقديمها بسرعة إلى المجتمع».

وأضاف: «مشكلتنا طوال الوباء هي أننا كنا متأخرين، ولقد دفعنا ثمن عدم وجود نوع من الاستعداد».

أصدر حاكم ولاية كاليفورنيا جافين نيوسوم خطة لنقل الولاية من التفكير في COVID-19 باعتباره وباءً، إلى التعامل معه كمرض يتعلم الناس التعايش معه.

فعلى الرغم من انخفاض الحالات، تستعد سلطات الصحة العامة في كاليفورنيا للطفرة القادمة من كورونا، حيث إنهم يضعون خطة لإدارة كورونا كجانب دائم من الحياة.

فوفقاً لنيوسوم فإن الولاية تعتزم تخزين آلاف من أجهزة التنفس الصناعي و 30 مليون اختبار بدون وصفة طبية و 75 مليون كامرة نظراً لأن الفيروس يستمر في التغيير



USDA: US lifts prohibition on Mexico avocado imports

The US lifted a ban on imports of Mexican avocados, with exports to resume starting February 21, ending a week-long suspension triggered by a threat against a food inspector that halted America's primary supply of the produce.

The resolution includes the immediate implementation of an operational security plan by the Michoacan government, according to an industry group press release.

"This is definitely good news -- for consumers, for supermarkets, for the industry as a whole," said David Magana, senior analyst for Rabobank International in Fresno, California.

Because of the quick resolution, "likely many consumers didn't see a big price change or even realize that avocados were not being imported from Mexico."

The USDA's Animal and Plant Health Inspection Service resumed checks of avocados in Mexico's coastal Michoacan region, the only area in the country from which the US accepts imports, after Mexican authorities and an avocado growers group provided additional safety measures for inspectors, the agency said in a statement Friday.

"The safety of USDA employees simply doing their jobs is of paramount importance," the agency said. "USDA is appreciative of the positive, collaborative relationship between the United States and Mexico that made resolution of this issue possible in a timely manner."

The import halt began February 11 after a US embassy security official judged a threat made against a USDA employee credible.

According to APHIS, a US inspector raised concerns about an avocado shipment and refused certification. The inspector's supervisor was subsequently threatened, along with the supervisor's family.

In 2020, a USDA employee was killed in Northern Mexico while conducting fruit fly and citrus-pest detection and eradication activities.

The import shutdown crippled an industry critical to the violence-plagued state of Michoacan, which supplies 80 percent of US avocados. The USDA inspection halt prevented exports to the US, though USDA allowed imports to continue for produce that had already passed review. Prices in Chicago surged 59 percent during the ban, according to agency data.

Around 20,000 tons of avocados worth about \$50 million that would normally have been exported since the Feb. 11 suspension are still hanging on trees, one grower in Michoacan estimated.

"On behalf of the entire industry, I would like to thank the authorities of both countries for their support and commitment to reactivate the exports of the Michoacan avocado to the United States in order to avoid, to the extent possible, the impact on supply," said Armando López Orduña, the director general of The Association of Avocado Exporting Producers and Packers of Mexico (APEAM).



200 نائب لبايدن: أي اتفاق مع إيران لن يمر دون موافقتنا

أنها حوسبت عن جميع أنشطتها النووية السابقة والحالية غير المعلنة، وفككت البنية التحتية والقدرات المتعلقة بالتخصيب بشكل كامل. إذا أبرمت اتفاقاً مع المرشد الأعلى لإيران دون موافقة الكونغرس رسمياً فسيكون مؤقتاً وغير ملزم وسيواجه نفس مصير خطة العمل المشتركة المشتركة

طلب عبد الله

أتت تلك الرسالة كرد على ما يبدو على تصريحات وزير الخارجية الإيراني، حسين أمير عبد اللهيان. إذ قال في مقابلة مع صحيفة فاينانشال تايمز إنه طلب من المفاوضين في فيينا أن يقترحوا بأن يصدر الكونغرس الأمريكي «بيانا سياسياً» يعلن فيه التزامه بالاتفاق النووي كجزء من ضمانات العودة إليه. يذكر أن المتحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية نيد برايس كان أعلن مؤخراً، أن بلاده باتت في خضم المراحل النهائية» من المحادثات غير المباشرة مع طهران» بهدف إنقاذ الاتفاق المبرم عام 2015 والذي انسحبت منه إدارة الرئيس السابق دونالد ترمب في 2018 معيدة فرض العديد من العقوبات على السلطات الإيرانية. وقال للصحفيين «وصلنا في الحقيقة للمرحلة الحاسمة التي سيكون عندها بمقدورنا تحديد ما إذا كانت العودة للامتثال بخطة العمل الشاملة المشتركة وشيكة أم لا».

بدوره، اعتبر كبير المفاوضين الإيرانيين علي باقري كني أن «بلاده أضحت بعد أسابيع من المحادثات المكثفة أقرب من أي وقت مضى للتوصل لاتفاق». لكنه أضاف بتغريدة على تويتر أن «لا اتفاق على شيء ما لم يتم الاتفاق على كل شيء».

فيما حذر وزير الخارجية الفرنسي جان إيف لو دريان من أنه لم يتبق على اتخاذ قرار بشأن إحياء الاتفاق بين إيران والقوى العالمية سوى أيام، لكن معتبرا أن الأمر الآن بيد طهران لاتخاذ القرار السياسي.

مع اقتراب المفاوضات النووية من مرحلتها النهائية، وأيامها الأخيرة الحاسمة، وسط تمسك طهران بتقديم واشنطن ضمانات، وجه نحو 200 عضو جمهوري في مجلس النواب الأمريكي رسالة إلى الرئيس جو بايدن، يحثون فيها إدارته على عدم تقديم أي ضمانات لإيران بشأن برنامجها النووي.

كما حذروا من توقيع اتفاق نووي آخر مع السلطات الإيرانية، دون موافقة المشرعين والكونغرس، معتبرين أنه «سيلقى نفس مصير» اتفاق عام 2015 الذي أبرمه الرئيس السابق باراك أوباما.

موافقة الكونغرس

وكتبوا في رسالتهم هذه لبايدن «إذا أبرمت اتفاقاً مع المرشد الأعلى لإيران دون موافقة الكونغرس رسمياً، فسيكون مؤقتاً وغير ملزم وسيواجه نفس مصير خطة العمل الشاملة المشتركة»، بحسب ما نقلت وسائل إعلام أميركية.

كذلك رأوا أنهم «مضطرون لتذكير بايدن، بأنه لا يملك القدرة على تقديم أي ضمانات لطهران».

«التحقيق والمحاسبة أولاً» إلى ذلك، أشارت تلك المجموعة من المشرعين إلى أنهم سيستخدمون قانون الفترة البالغة 30 يوماً لتحذير زملائهم، والجمهور الأمريكي والقطاع الخاص من أي مخاطر أو عيوب قد تضمنها مثل تلك الاتفاقية».

كما شددت الرسالة على أن أي تحرك لرفع العقوبات عن إيران يجب ألا يتم «دون التحقق أولاً من





أمر قضائي يدعو ترمب للشهادة بقضية احتيال في نيويورك

في جرائم مالية محتملة واحتيال في التأمين.

15 تهمة

يذكر أنه في يوليو دفع آلان فايسليبيرغ المدير المالي لمنظمة ترمب منذ فترة طويلة ببراءته في محكمة بنيويورك بنحو 15 تهمة بارتكاب احتيال وتهرب ضريبي، ومن المقرر أن تبدأ محاكمته منتصف هذا العام.

وفي خضم هذين التحقيقين، أعلنت شركة «مازار» للمحاسبة التي تتعامل مع منظمة ترمب أن بيانات مالية للمنظمة تعود لنحو عقد غير جديرة بالثقة. وأعلنت «مازار» أنها ستنتهي علاقتها مع ترمب جزئياً بسبب النتائج التي توصلت إليها جيمس.

محاميته تنتقد

وفي أعقاب صدور القرار، انتقدت محامية ترمب تحقيق جيمس ووصفته مجدداً بأنه «حملة مطاردة سياسية أخرى ذات دوافع سياسية». وقالت المحامية أليشا هابا في بيان: «واضح أن قرار المحكمة متخذ مسبقاً».

في المقابل أشادت جيمس بالحكم وغردت: «لا أحد فوق القانون».

وقالت في بناير إن تحقيقها المدني توصل إلى أن منظمة ترمب بالغت في تقدير أصول متعددة بشكل احتيالي لتأمين قروض ثم خفضت قيمتها لتقليل الضرائب. وهناك تحقيق مشابه للمدعي العام لمنطقة مانهاتن

في غضون 21 يوماً

وبعد أكثر من ساعتين من المداولات في المحكمة رفض آرثر إنغورون القاضي في ولاية نيويورك التماساً تقدم به ترمب وولده دونالد جونيور وإيفانكا لإلغاء مذكرات الاستدعاء التي أصدرتها جيمس في ديسمبر، وفق فرانس برس.

كما أمر القاضي ترمب وولديه بالإدلاء بإفاداتهم في مكتب جيمس في غضون 21 يوماً. لكن من المتوقع أن تستأنف عائلة ترمب القرار.

كذلك رفض القاضي ادعاء ترمب بأن التحقيق الذي تجريه المدعية العامة الديمقراطية ليتيسيا جيمس له دوافع سياسية.

أمر قاض أميركي، الرئيس السابق دونالد ترمب وأثنين من أولاده بوجوب الإدلاء بشهادتهم تحت القسم في قضية مدنية في نيويورك، تتعلق باحتيال مزعوم مرتبط بشركاته.

يشار إلى أن عائلة ترمب كانت حاولت مراراً وقف التحقيق الذي تجريه المدعية العامة في نيويورك ليتيسيا جيمس، التي أعلنت الشهر الماضي كشفها «أدلة مهمة» على ممارسات احتيالية أو مضللة داخل منظمة ترمب.



سيناتور أميركي: نواصل جهود محاربة تراجع الديمقراطية في تركيا

أكد كبير الديمقراطيين ورئيس لجنة العلاقات الخارجية في الكونغرس الأميركي السيناتور بوب مينينديز، أن بلاده ستواصل الجهود في محاربة التراجع الديمقراطي في تركيا.

وأعرب عن سعادته باجتماعه بنجم كرة السلة الأميركية المعروف انيس كانتر والمعارض لنظام الرئيس التركي رجب طيب أردوغان.

كذلك، أضاف في تغريدة على حسابه في تويتر، أن «تضحيات أنيس تلهم جهودنا، حيث نعمل على مواجهة الظلم ومحاربة التراجع الديمقراطي وتحرير المسجونين ظلماً في تركيا وأماكن أخرى».

وأكد خلال ترحيبه باللاعب «يستمر عملك في تمثيل أفضل القيم والإمكانيات الأميركية. نحن محظوظون لوجودكم كمواطن أميركي، وستكون كرة السلة محظوظة لكونكم لاعباً فيها».

يشار إلى أن المعارض التركي المعروف قد اجتمع بالكثير من الأعضاء في مجلس الشيوخ الأميركي خلال الأيام الماضية مسلطاً الضوء على الانتهاكات التي تحصل في تركيا.

U.S. Supreme Court scraps arguments in Trump-era immigration and wall cases

The U.S. Supreme Court on canceled upcoming scheduled arguments in appeals filed by Republican former President Donald Trump's administration defending his funding of the U.S.-Mexico border wall and his so-called "remain in Mexico" asylum policy.

Democratic President Joe Biden's administration, which is in the process of changing course on both issues, on had asked the justices to postpone further legal filings in the two cases and to remove them from their oral argument calendar. Biden's administration already has announced plans to discontinue wall construction and suspend the asylum program, potentially making the cases moot. The court was scheduled to hear arguments in the wall case on Feb. 22 and the asylum police case on March 1.

The cases involve two contentious issues left over from Trump's turbulent four years in office.

The border wall was one of Trump's central 2016 campaign promises, with his supporters chanting at rallies "build the wall." At issue was the legality of Trump's decision, after Congress refused to appropriate money he sought for the wall, to shift military funds already provided by lawmakers for other purposes to pay for the project. Trump called the wall necessary to curb illegal immigration and drug trafficking across the southern border. Democrats have called the wall immoral, ineffective and expensive. Trump promised during the 2016 presidential race that Mexico would pay for the wall. Mexico refused.

Trump in 2019 redirected \$2.5 billion from military counter-narcotics programs for border wall construction in California, New Mexico and Arizona. Biden issued a proclamation on Jan. 20, his first day in office, ordering a freeze on border wall projects and directing a review of the legality of its funding and contracting methods.

The "remain in Mexico" policy, which took effect in 2019, has forced tens of thousands of migrants along the southern border to wait in Mexico, rather than entering the United States, while their asylum claims are processed.

Trump said the policy reduced the flow of migrants from Central America into the United States. Migrants in the program, many of them children, faced violence and homelessness in Mexico while awaiting court dates. Human rights groups have documented cases of kidnappings, rapes and assaults.

Biden's Department of Homeland Security has said it will suspend new enrollments in the asylum program, pending further review. On Tuesday, Biden announced a formal review of the asylum program. In both cases, lower courts ruled against the Trump administration. The Supreme Court last year agreed to hear the Trump administration's appeals.

They are among several cases pending at the high court, which has a 6-3 conservative majority, that Biden's administration may seek to change course on after earlier action by Trump's administration.

(Reuters)



رئيسكم المفضل سيراكم قريباً.. أول تغريدة لترمب على منصته

منصة «تروث» مليار دولار.

وقبل حضره، كان لدى ترمب ما يقرب من 89 مليون متابع على «تويتز»، و35 مليوناً على فيسبوك، و24 مليوناً على إنستغرام. وقال ترمب إن تراجع عدد مستخدمي منصة فيسبوك يرجع إلى استعدادهم للانضمام إلى منصته للتواصل الاجتماعي المقرر إصدارها والتي تحمل اسم «تروث سوشيال».

وقال عبر بيان نشرته المتحدثة باسمه ليز هارينجتون: «هذا يعني أن الناس يشعرون بالسأم من الأخبار الكاذبة والانتهاكات، وخاصة الخداع السياسي».

في منصته التي تشبه تويتز بشكل كبير، أطلق الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترمب أول تغريدة له على منصته الجديدة للتواصل الاجتماعي «تروث سوشيال»، مدشناً الموقع بعبارته: «استعدوا.. رئيسكم المفضل سيراكم قريباً».

وكان ترمب قد وعد بإطلاق هذه المنصة، إثر حظر حساباته على مواقع تويتز وفيسبوك ويوتيوب في يناير الماضي، بتهمة تحريضه على اقتحام الكابيتول.

وفقاً لما جاء في إعلان على متجر «أبل ستور»، تكلف إنشاء



ارتفاع نسبة عدم رضا الأمريكيين عن مستويات المهاجرين بلادهم

خفض مستويات المهاجرين، و9% أبدوا تطلعهم لزيادة هذه المستويات بينما 14% قالوا إنهم غير راضين بالمستويات الراهنة لكنهم لا يريدون زيادة مستويات المهاجرين ولا انخفاضها.

وجاءت الزيادة في حالة عدم الرضا مدفوعة بالأعضاء الجمهوريين، ومن بينهم 87% قالوا إن سبب عدم رضاهم هو المستويات الراهنة من المهاجرين.

أظهر استطلاع للرأي ارتفاع نسبة عدم رضا الأمريكيين عن مستويات المهاجرين في بلادهم خلال شهر يناير الماضي، ووفقاً للاستطلاع، الذي أجرته مؤسسة جالوب الأمريكية لأبحاث الرأي، ونشرت نتائجه أن 58% من جميع الأمريكيين غير راضين عن المستويات الراهنة للهجرة.

ومن بين هذه النسبة هناك 35% من المشاركين في الاستطلاع يريدون



هدم قصر سعره أكثر من 100 مليون دولار لملياردير عربي في أمريكا

الهيكلية الفولاذية، ستستغرق وقتاً أطول بكثير لإسقاطها». ويقوم طاقم الشركة بتكيب شبك ثقيلة حول منحدر التل شديد الانحدار، لمنع الركاب أو البناء من الانزلاق نحو منازل الجيران الذين رفعوا دعوى قضائية على حديد والد عارضتي الأزياء المشهورتين بيلا وجيجي حديد. وقال المقال بول فينتورا، الذي يشرف على المشروع، إنه يفضل تسمية العملية «بالتفكيك بدلا من الهدم».

سعره 100 مليون دولار. وأهل القاضي الذي أمر بالهدم الشركة 60 يوما لإكمال عملية الهدم. وقال نسيم كراوية، مساعد مدير مشروع «Sahara»: «أعتقد أننا سنكون قادرين على الانتهاء في ذلك الوقت.. نأمل أنه بحلول نهاية هذا الأسبوع، سننتهي من إزالة الطابق العلوي، بصرف النظر عن العوارض الفولاذية الرئيسية التي تدعم الهيكل بأكمله». وأضاف: «لكن الطابق العلوي هو الجزء السهل. ومع ذلك، فإن باقي المنزل، الخرسانة، وقيسونات الدعم (الأكوام)، والعوارض

بدأت عمليات هدم قصر الملياردير الأمريكي من أصل فلسطيني محمد حديد الواقع في لوس أنجلوس بعد أكثر من عامين على صدور أمر بهدمه بسبب المخاطر التي أصبح يشكلها على المنازل المجاورة له. ونشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية مجموعة من الصور لحفارة ميكانيكية وهي تهدم جدارا من مبنى القصر، بينما اهتم 10 عمال آخرون بتهيئة السقف الخرساني المسطح لقصه إلى أجزاء وإزالته. وتولت شركة «Sahara Construction» عمليات هدم هذا القصر المثير للجدل والبالغ

11 معلومة عن 11 أول قاضية مسلمة في تاريخ أمريكا

رشح الرئيس الأمريكي جو بايدن، نصرت جاهان تشودري لتولي منصب قاض في المحكمة الجنائية بولاية نيويورك، لتصبح أول امرأة مسلمة ترشح لمنصب قاضٍ فيدرالي، في تاريخ الولايات المتحدة.

وفي السطور التالية عدة معلومات عن أول قاضية فيدرالية مسلمة في تاريخ أمريكا.

- تشودري تبلغ من العمر 45 عاما من أصل بنجلاديشي.
- هاجر والدها نفيسة تشودري والدكتور نورير تشودري إلى الولايات المتحدة قبل ولادتها.
- هي أول امرأة مسلمة ترشح لمنصب قاض فيدرالي.
- تخرجت تشودري من جامعة كولومبيا وجامعة برينستون وكلية الحقوق بجامعة ييل.
- شغلت منصب المدير القانونية لاتحاد الحريات المدنية الأمريكية في ولاية إلينوى.
- عملت سابقا في الاتحاد الأمريكي للحريات المدنية في نيويورك.
- تزوجت تشودري عام 2012 من مايكل إيرلي وهو مصمم جرافيكي.
- شغلت والدتها منصب منسقة الخدمات الغذائية في المدارس الإعدادية في نورثروك بولاية إلينوى والمناطق المحيطة بها.
- وشغل والدها منصب رئيس قسم الأعصاب في مستشفى بشيكاغو، وأستاذ في علم الأعصاب بجامعة إلينوى في شيكاغو.
- كانت تشودري بين القضاة المسلمين الأمريكيين المؤهلين للترشيح لأحد المناصب الشاغرة في المحاكم الفيدرالية في نيويورك العام الماضي.
- وحظيت تشودري بدعم زعيم الأغلبية في مجلس الشيوخ، تشاك شومر.

نافس تشودري على المنصب مجموعة تضم امرأتين من أصول إفريقية، وأخرى من أصول تايبانية، وأخرى من أصول آسيوية، وأخرى لاتينية، ومرشحا واحدا من أصل أمريكي وآسيوي ولاتيني وآخر أبيض. وكان للعرب والمسلمين نصيب كبير في إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن، باختياره مجموعة من الشباب من أصول عربية وإسلامية أسند إليهم مهام في مواقع مختلفة بإدارته، كان من بينهم ماهر بيطار مدير الاستخبارات بمجلس الأمن، من أصل فلسطيني، شغل منصب المستشار العام للديمقراطيين بلجنة الاستخبارات في مجلس النواب منذ عام 2017.

وربما دودين نائب مدير مكتب الشؤون التشريعية، من أصول فلسطينية، وكان والدها يحملان الجنسية الأردنية، قبل أن يهاجرا إلى الولايات المتحدة.

ودانا شباط أصبحت مستشارة أولى للشؤون التشريعية، وهي من أصول أردنية، عملت كمنسقة استراتيجية للشؤون التشريعية خلال الفترة الانتقالية لبايدن.

جامعة أمريكية تختار عالم فلسطيني ضمن الـ 2% من قائمة أفضل علماء العالم



أعلنت جامعة ستانفورد الأمريكية، والتي تعتبر إحدى أعرق جامعات العالم، عن اختيارها العالم الفلسطيني بسام دلة، ضمن الـ 2% من قائمة العلماء الأفضل على مستوى العالم، لتميزه في بحوث علمية هامة.

وحصل دلة على هذا التصنيف بعد حصوله على العديد من براءات الاختراع خلال عمله الأكاديمي في أستراليا، في مجال علم الهندسة الفيزيائية والطاقة النظيفة (المتجددة) كالرياح والمد والجزر والطاقة الشمسية وتصنيع الأسمنت والحديد والالمنيوم، وأبحاث خاصة في مجال تخفيف انبعاث الكربون في الصناعات الثقيلة في مجال عمله الحالي بجامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية في المملكة العربية السعودية.

ومن جانبه، قال البروفسور دلة على صفحته في "فيسبوك"، إن "هذا الانجاز جاء تتويجا لثلاثين عاما من العمل التراكمي ورحلة الهجرة والعمل الجاد والمثابرة، وأنا فخور بإنجازاتي الأكاديمية، وأنا فخور بعلمي، والعديد من المساهمات في المجتمع والقضية الفلسطينية".
يذكر أن العالم دلة من قرية كفر ياسيف قرب الجليل،



مقتل رجل برصاص شرطة ديربورن بعد حرقه مسجد الهدى

عن أية أنشطة مشبوهة. الجدير بالذكر ان افتتاح مسجد ديربورن تم في العام 1998، وتم نقله إلى مبنى جديد شيدته جمعية الهدى الإسلامية عام 2020، ومعظم المصلين المتزدين عليه من الأمريكيين من أصل يمني، والذين يسكنون في الجزء الشمالي الشرقي من المدينة بأعداد متزايدة.

بلدية ديربورن، إن الضباط تعاملوا بحذر مع المشتبه به لإجباره على التخلي عن السلاح الناري الذي كان بحوزته، ولكن مع إصراره على إطلاق النار تم الرد عليه بالمثل مما أدى إلى إصابته ووفاته لاحقاً. وأكد حمود أن المشتبه به كان يعاني من أزمة نفسية وقت الحادث، موضحاً أن من أضر الحريق في المسجد هو نفسه الذي قُتل برصاص الشرطة. في السياق أكد «مكتب التحقيقات الفدرالي» بديترويت (أف بي آي) بأنه لا يوجد - حالياً - أي تهديد حقيقي ضد دور العبادة في منطقة ديربورن، مهيباً بتوخي الحذر والإبلاغ

كشفت مصادر أمنية ومحلية في ديربورن، أن المتهم في حريق مسجد الهدى تم التعرف عليه بعد تبادل لإطلاق النار بينه وبين ضباط شرطة مدينة ديربورن. وقال مسؤولون في ديربورن، أن احمد تقي البالغ من العمر 37 عاماً أصيب برصاصة قاتلة بعد ان رصدت شرطة ديربورن التي كانت في دورية حريقاً في جمعية الهدى الإسلامية، وهو مسجد يقع في شارع وارن بالقرب من الحدود مع ديترويت. وأضاف المسؤول ان المتهم كان مسلحاً وتبادل إطلاق النار مع افراد الشرطة. وقال عبد الله حمود، رئيس



الهيئة السياسية اليمنية الأمريكية تزكي لقمان اليافعي رئيساً للهيئة

يجد في نفسه الرغبة والكفاءة والوقت الكافي للقيام بهذه المهمة، بعدها تم فتح باب الترشح لمنصب رئاسة الهيئة لمدة ثلاث سنوات وقيل التصويت، الا انه لم يتقدم أي شخص من الأعضاء للترشيح، ما استدعى الحاضرين تزكية الاخ / لقمان صالح اليافعي لهذه المهمة كونه جدير بالمنصب ومحل احترام وتقدير الجميع، بالإضافة الى كونه أكثر الاعضاء اهتماماً بقيام المؤسسة ولديه الوقت الكافي لهذه المهمة.

بدوره عبر الاستاذ لقمان اليافعي عن شكره لجميع الحاضرين على الثقة التي منحوها إياه. مؤكداً العمل بكل شفافية والالتزام باللائحة الداخلية للمنظمة.

الجدير بالذكر ان اللائحة تنص على ان امام الرئيس مدة اسبوع من تاريخ تزكيته لتسمية بقية اعضاء الطاقم الاداري من بين اعضاء المجلس الاستشاري وهم نائب الرئيس والأمين العام والمسؤول الثقافي والمسؤول المالي وسوف يعلن أسماؤهم نهاية الأسبوع القادم.

العربي الأمريكي - فاص

عقدت الهيئة السياسية اليمنية الأمريكية Yemeric PAC اجتماعها السنوي الأول بحضور اعضاء المجلس التأسيسي واعضاء المجلس الاستشاري الذي يضم اعضاء من مدن هامتراكم وديترويت وديربورن.

وفي اللقاء القى الاستاذ / لقمان صالح اليافعي رئيس اللجنة التأسيسية كلمة ترحيبية نيابة عن اعضاء اللجنة التأسيسية رحب فيها بالحضور تخللها توضيح بهيكل المنظمة والتعديلات الجديدة التي تم اضافتها الى اللائحة الداخلية وتعريف بأعضاء اللجنة التأسيسية وتعريف بمهام واختصاص الهيئة وبالأنشطة التي سوف تقدمها لخدمة المجتمع.

وتخلل اللقاء نقاش للحاضرين وعرض المنصب لمن

Yemeric PAC board 2022

الهيئة السياسية اليمنية الأمريكية





ACRL's new Executive Director Mariam Charara looks to continue work in advocacy, Arab American civil rights

HASSAN ABBAS

Mariam E. Charara has begun work as the Arab American Civil Rights League's (ACRL) new executive director.

The ACRL is a non-profit organization, founded in 2011 in response to the overwhelming need in the Arab American community for advocacy and protection of civil rights and liberties.

The organization is based out of Dearborn and works to build coalitions, promote understanding and cooperation and combat negative stereotypes of Arab Americans. The organization is led by prominent civil rights attorneys and advocates like Nabih Ayad, Mona Fadlallah and others. The organization has advocated for the community on several important and prominent constitutional and civil rights cases.

Charara's relationship with the ACRL goes far back. She was the first intern for the organization and it's where she cultivated her passion for advocacy and social justice.

She holds a master's degree in clinical social work from Wayne State University and is a limited licensed clinical social worker. Her professional interests focus on immigration, civil rights, education, mental health, human services and community advocacy.

She served as a board member on the Arab Student Union and was honored with the Community Service award for "Outstanding Dedicated Service to the People of the Community."

In 2012, Charara was a recipient of the "Emerging Leader" award from the University of Michigan-Dearborn. She is also a member of the National Association of Social Workers (NASW), the largest membership organization of professional social workers in the world, and a member of the International Society of Female Professionals (ISFP),

an organization dedicated to connecting, supporting, empowering and advancing like-minded professional women. Charara is also a part of the Immigration Advocates Network.

She began her career working in the Dearborn and Detroit School District, where she had the opportunity to build profound relationships with students, families, schools and community organizations.

Preserving and protecting the rights of Arab Americans while being a part of the collaborative effort to help the community understand its civil rights is a big part of my vision. — Mariam Charara, ACRL executive director

An Arab American woman and a daughter of immigrants, Charara said she is passionate about immigration advocacy to help promote the best interests of immigrant children and families.

She is no stranger to fighting for civil rights for her community. A major part of that passion for advocacy stems from her long running work protecting her father, Median El Moustrah — a resident of the U.S. for 30 years who suffered from serious health issues — from deportation during the Trump



administration.

Thankfully, after successful negotiations and cooperation with ICE, Moustrah is back home safe with his family.

"One of my goals (as executive director of the ACRL) is to continue my passion for social justice and human rights in general," Charara told The Arab American News.

"It's a part of what I love doing as a social worker. Preserving and protecting the rights of Arab Americans while being a part of the collaborative effort to help the community understand its civil rights is a big part of my vision."

Charara said she recognizes a lack of general knowledge in the community of their civil rights and wants to expand the horizon of that knowledge.

"I fought my father's case since I was a child and I understand the importance of preserving and protecting civil rights, because a lack of that protection affected not just my father but my entire family," she said. Charara thanked her community's concern and support for her family, which added positive momentum to her father's case.

"I know how it feels to have a community behind me; I wouldn't have been able to gain the momentum on my father's case had I not reached out and worked collaboratively with different organizations and legislatures," she said. "That tells me that there need to be more measures to protect immigrants and people in general."

Charara said she feels privileged to work the ACRL board, individuals with years of experience in the field of civil rights, such as Chairman Nasser Beydoun and Vice Chairman Jim Allen, and is excited to build rapport with members on a one-on-one basis.

"Each member of the ACRL board has something wonderful to offer our community," she said.

Arab American News

بعد أن أنهى كلبان حياة سعودي في ولاية أمريكية.. الكشف عن تفاصيل جديدة تتعلق بالواقعة المأساوية

بعد مصرع المواطن السعودي سعد بن عياش العنزي في ولاية نيومكسيكو الأمريكية جراء هجومه من قبل كلبان يعيشان في منزل أحد جيرانه، خرجت صاحبة الكلبين عن صمتها وكشفت تفاصيل جديدة.

ووفق قناة «إيه بي سي نيوز» الإخبارية الأمريكية، قالت ماريا كيلي صاحبة الكلبين، إنها كانت خارج المنزل وقت الهجوم ولم تتوقع حدوث ذلك لأن كلبيهما كانا داخل المنزل ومقيدين.

وأعربت كيلي عن حزنها بسبب ما حدث، واصفة العنزي بأنه «رجل ذو أخلاق حسنة».

وفي السياق ذاته كشفت القناة الإخبارية الأمريكية عن تفاصيل وفاة العنزي البالغ 56 عاماً، متأثراً بجراحه بعد أن هاجمه كلبان في مقاطعة دونا أنا، نيومكسيكو.

وأوضحت «إيه بي سي نيوز»، بحسب تقرير صادر عن مكتب أمين المقاطعة، أن «سعد العنزي تعرض للاعتداء من الكلبين أثناء وقوفه خارج منزله، وذكر أحد ضباط الشرطة الذين حضروا إلى مكان الحادث أن العنزي أصيب بعدة جروح عميقة في ساقيه، وأن ملبسه كانت ملطخة بالدماء».

ونقلت القناة عن صوفي كلارك التي تعيش على الجانب الآخر من الشارع، قولها إنها سمعت كلابا تنبح، وإنها وزوجها شاهدوا العنزي على الأرض أمام منزله يتعرض لهجوم من اثنين من كلاب حراسة من نوع الراعي الألماني.

وأكد أحد الجيران للشرطة أنه ذهب لمساعدة العنزي وتمكن من إنقاذه بضرب أحد الكلاب على رأسه بعكازه، وتأمين الكلاب على الجانب الآخر من البوابة، فيما اتصلت زوجته برقم النجدة.

ووفق التقرير، عندما وصل المسعفون إلى مكان الحادث، أجروا على الفور إنعاشاً للقلب والرئة للعنزي، ثم نقل إلى مركز «ماونت فيو» الإقليمي الطبي، وأشار الدكتور بنجامين ويلسون إلى أن العنزي توفي نتيجة فقدانه كمية كبيرة من الدم جراء الهجوم.

ويشار إلى أن شقيق الضحية سعود العنزي، كان قد كشف في وقت سابق أن أخاه مقيم في ولاية نيومكسيكو، وهو أب لولدين وبنات، كاشفاً أن الحادث وقع وسط الشارع أمام منزله عندما كان يتمشى حيث هجم عليه كلبان من فصيلة «الراعي الألماني» فجأة من منزل جارته الأمريكية.

وتابع: «عندما هاجمه الكلبان وهو في الشارع نزع بشدة بسبب تمزق بالفخذ، بحسب رواية أحد جيرانه، الذي قام بضرب أحد الكلبين بعكازه وأبعدهما عنه»، مضيفاً أنه تم نقله للمستشفى وتوفي هناك بسبب النزيف.

وأشار شقيق العنزي إلى أن الشرطة الأمريكية أخذت تسجيلات الكاميرات الموجودة في منزل الضحية.

وطالب السفارة السعودية في الولايات المتحدة بالاطلاع على كافة تفاصيل القضية والتحقيقات وتعيين محام حتى لا تضيع حقوق أخيه مؤكداً أن علاقة سعد طيبة مع كل جيرانه، ويحظى باحترام وتقدير الجميع.

وتم دفن الرجل يوم السبت الماضي في مقابر المسلمين بعد التعاون مع المركز الإسلامي وبحضور عدد من الجاليات الإسلامية.

المصدر: thenewsglory





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



أوكرانيا

في قلب أزمة بين روسيا والغرب..

القصة من البداية

تصاعد التوتر في الأشهر الأخيرة حول أوكرانيا التي يتهم الغرب روسيا بالتخطيط لشن هجوم عسكري وشيك عليها. واندلع الخلاف بين كييف وموسكو منذ ضم روسيا شبه جزيرة القرم الأوكرانية عام 2014، وتبع ذلك اندلاع حرب في شرق أوكرانيا مع الانفصاليين المواليين لروسيا. وفي ما يلي تسلسل زمني لتطورات التصعيد الأخير بين الغرب وروسيا بشأن أوكرانيا:

يناير/كانون الثاني أيدت الصين «مخاوف موسكو الأمنية المعقولة».

في 2 فبراير/شباط أرسلت واشنطن 3 آلاف جندي إضافي إلى أوروبا الشرقية للدفاع عن الدول الأعضاء في الناتو.

في 7 فبراير/شباط قال فلاديمير بوتين إنه مستعد «لتسويات» بعد لقاء طويل في الكرملين مع الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون الذي تتولى بلاده الرئاسة الدورية للاتحاد الأوروبي.

في 10 فبراير/شباط بدأت القوات الروسية والبيلاروسية مناورات كبرى في بيلاروسيا.

شبح الحرب في أوروبا

في 11 فبراير/شباط أصر حلف شمال الأطلسي على أن هناك «خطراً فعلياً باندلاع نزاع مسلح جديد» في أوروبا، فيما دعت العديد من الدول رعاياها إلى مغادرة أوكرانيا في أقرب وقت ممكن.

بالنسبة إلى الكرملين، فإن المناقشات التي جمعت في اليوم السابق لروسيا وأوكرانيا وألمانيا وفرنسا في برلين لم تقض إلى «أي نتيجة».

أكدت الولايات المتحدة أن الغزو الروسي لأوكرانيا قد يحصل «في أي وقت»، وقررت إرسال 3 آلاف جندي إضافي إلى بولندا.

سلسلة من الاتصالات

في 12 فبراير/شباط اعتبرت

واشنطن بالتسبب في «تفاقم التوتر»، وبعد فترة وجيزة أجرى مناورات جديدة قرب أوكرانيا وفي شبه جزيرة القرم.

رفض مطالب موسكو

في 26 يناير/كانون الثاني رفضت الولايات المتحدة مطالب موسكو الأساسية.

التقى موفدان روسي وأوكراني في باريس والوسيطين الفرنسي والألماني سعياً لإعادة تحريك عملية السلام في شرق أوكرانيا.

بكين بجانب موسكو

في 27

الأطلسي من دول الاتحاد السوفياتي السابق. قوات في حالة تأهب في 18 يناير/كانون الثاني الماضي وبعد محادثات غير مثمرة في جنيف ثم في بروكسل نشرت موسكو قوات في بيلاروسيا.

خصصت واشنطن 200 مليون دولار إضافية كمساعدات أمنية لأوكرانيا، وسمحت لدول البلطيق بتسليم كييف أسلحة أميركية.

في 24 يناير/كانون الثاني أعلن الحلف الأطلسي إرسال سفن وطائرات مقاتلة لتعزيز دفاعاته في أوروبا الشرقية، ووضعت واشنطن ما يصل إلى 8500 جندي في حالة تأهب.

اتهم الكرملين

تحركات عسكرية

في 10 نوفمبر/تشرين الثاني 2021 طلبت واشنطن توضيحات من روسيا بشأن تحركات «غير عادية» لقواتها على الحدود الأوكرانية، وسبق أن حشدت موسكو في أبريل/نيسان نحو 100 ألف جندي على الحدود.

اتهم الرئيس الروسي فلاديمير بوتين الغرب بتسليم أسلحة إلى كييف وإجراء مناورات عسكرية «استفزازية» في البحر الأسود وقرب الحدود.

في 28 نوفمبر/تشرين الثاني أكدت أوكرانيا أن روسيا حشدت نحو 92 ألف جندي على حدودها. في المقابل اتهمت السلطات الروسية أوكرانيا بحشد قواتها في شرق البلاد.

قمة بين بايدن وبوتين

في 7 ديسمبر/كانون الأول هدد الرئيس الأمريكي جو بايدن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين بـ«عقوبات اقتصادية شديدة» في حال غزو أوكرانيا، وذلك خلال قمة افتراضية ثنائية.

كشفت موسكو عن مسودتي معاهدتين تنصان على حظر أي توسع لحلف شمال الأطلسي «ناتو» (NATO) ولا سيما ضم أوكرانيا، فضلاً عن انسحاب قوات الحلف



US says Putin nuclear high alert order part of pattern of manufacturing threats

President Vladimir Putin's order to put Russian nuclear forces on high alert after invading Ukraine is part of Moscow's pattern of manufacturing threats to justify its aggressive actions, White House Press Secretary Jen Psaki said on .

"We've seen him do this time and time again. At no point has Russia been under threat from NATO, has Russia been under threat from Ukraine," Psaki told ABC News. "This is all a pattern from President Putin and we're going to stand up to it. We have the ability to defend ourselves, but we also need to call out what we're seeing here from President Putin," she added. Putin has issued orders to introduce what he described as a "special service regime" in the Russian army, state news agency TASS reported earlier in the day. "Top officials in NATO's leading countries have

been making aggressive statements against our country. For this reason, I give orders to the defense minister and chief of the General Staff to introduce a special combat service regime in the Russian army's deference forces," Putin said.

"I am referring to the illegitimate sanctions, which are very well-known to everybody," added. Psaki said that Washington remains open to providing additional assistance to Kyiv and has not taken sanctions targeting Russia's energy sector off the table but would only do so in a way while limiting the global impact. Russia's troops launched a comprehensive attack on Ukraine on that brought explosions and set off air raid sirens in Kyiv and other cities, officially beginning the military conflict the West has tried for months to dissuade Moscow from starting.

Putin puts Russia's nuclear deterrent forces on alert

President Vladimir Putin has ordered Russian nuclear deterrent forces put on high alert amid tensions with the West over his invasion of Ukraine.

Speaking at a meeting with his top officials, Putin asserted on that leading NATO powers had made "aggressive statements" along with the West imposing hard-hitting financial sanctions against Russia, including the president himself.

Putin ordered the Russian defense minister and the chief of the military's General Staff to put the nuclear deterrent forces in a "special regime of combat duty."

His order raised the threat that the tensions with the West over the invasion in Ukraine could lead to the use of nuclear weapons. The Russian leader threatened to retaliate harshly against any nations that intervened directly in the conflict in Ukraine.



في 19 فبراير/ شباط عرض الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي عقد لقاء مع بوتين الذي كان في هذه الأثناء يشرف على تدريبات «إستراتيجية» تتضمن إطلاق صواريخ فرط صوتية. أعلنت واشنطن أن القوات الروسية «تستعد لشن ضربة»، فيما حذرت فرنسا وألمانيا رعاياهما على مغادرة أوكرانيا.

في 20 فبراير/ شباط أعلنت بيلاروسيا مواصلة التدريبات العسكرية المشتركة مع روسيا على أراضيها.

بوتين يعترف باستقلال الانفصاليين الأوكرانيين

في 21 فبراير/ شباط أعلن قصر الإليزيه أن الرئيسين الروسي والأميركي وافقا مبدئيا على عرضه عقد قمة، لكن الكرملين اعتبر مثل هذا الاجتماع «سابقا لأوانه».

أعلن الجيش الروسي أنه قتل 5 مخربين على أراضيهم قدموا من أوكرانيا وأسر جنديا أوكرانيا، في اتهام نفته كييف.

اعتبر بوتين أن عملية السلام في النزاع في أوكرانيا لا فرص لديها، فيما أعلنت كييف مقتل جنديين أوكرانيين ومدني في عمليات قصف نفذها الانفصاليون.

أعلن بوتين اعتراف روسيا باستقلال منطقتي دونيتسك ولوغانسك الانفصاليين في شرق أوكرانيا، وذلك في خطاب عبر التلفزيون الرسمي رغم تحذيرات الغرب بأن ذلك سيعرض روسيا لعقوبات شديدة.

بث التلفزيون الرسمي لقطات يظهر فيها بوتين وهو يوقع في الكرملين اتفاقيات تعاون مع زعميي المنطقتين.

أمر الرئيس الروسي جيشه بدخول الأراضي الانفصالية في شرق أوكرانيا. أصدر بوتين مرسوماً أمر بموجهما وزارة الدفاع بأن «تتولى القوات المسلحة الروسية مهمة حفظ السلام على أراضي الجمهوريتين الشعبيتين دونيتسك ولوغانسك».

المصدر: الفرنسية

أوكرانيا أن التحذيرات الأميركية بشأن غزو روسي محتمل «مثيرة للهلوع». أعلنت موسكو -التي بدأت مناورات بحرية جديدة في البحر الأسود- أنها ستخفض عدد موظفيها الدبلوماسيين هناك.

حذر بايدن نظيره الروسي من «تكاليف باهظة وفورية» قد تترتب على موسكو إذا قامت روسيا بغزو أوكرانيا.

في 13 فبراير/ شباط اتفق بايدن ونظيره الأوكراني على مواصلة «الدبلوماسية» و«الردع» في مواجهة موسكو.

حذر المستشار الألماني أولاف شولتز من أن العقوبات الغربية ستكون «فورية» في حال غزت روسيا أوكرانيا.

على سفير الهاوية

في 14 فبراير/ شباط قررت الولايات المتحدة نقل سفارتها من كييف إلى مدينة لفيف في غرب البلاد.

دعا رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون الرئيس الروسي فلاديمير بوتين إلى التراجع عن «سفير الهاوية»، معتبرا أن الوضع «خطر جدا». عرض وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف على الرئيس فلاديمير بوتين «تمديد وتوسيع» الحوار مع الغربيين.

انسحاب أم تعزيز وجود؟

في 15 فبراير/ شباط أكد الكرملين بدء «انسحاب جزئي» للقوات الروسية المتمركزة قرب الحدود الأوكرانية.

وفي 16 فبراير/ شباط أعلن الحلف الأطلسي أنه لا يرى أي مؤشر لخفض التوتر، مؤكدا على غرار واشنطن أن موسكو تعتمد على العكس إلى تعزيز وجودها العسكري.

تصاعد تبادل إطلاق النار بالأسلحة الثقيلة على طول خط الجبهة بين الانفصاليين الموالين لروسيا والقوات الأوكرانية.

حذر بايدن من أن روسيا قد تشن هجوما «خلال الأيام المقبلة»، فيما نشرت موسكو 150 ألف جندي على حدود أوكرانيا وفق أجهزة الاستخبارات الأميركية. في المقابل، أعلنت موسكو عملية انسحاب عسكري.





الحرب بين روسيا وأوكرانيا تترك سلاسل الإمداد.. تعرف على أبرز المتضررين

أشارت توقعات إلى أن شركات الشحن العالمية قد ترفع الأسعار، خصوصاً بعد أن قفز سعر وقود تشغيل السفن 23% منذ بداية العام بسبب أسعار النفط، إضافة إلى أن سفن الشحن معرضة لضغط كبير بسبب العقوبات الاقتصادية المفروضة على روسيا.

كما دفعت الحرب بين روسيا وأوكرانيا، مشتري القمح والذرة وزيت دوار الشمس إلى البحث عن شحنات بديلة، وهو ما يرفع أسعار الأغذية العالمية إلى أعلى مستوياتها منذ سنوات طويلة، لا سيما وأن روسيا وأوكرانيا، تسهمان بنحو 29% من صادرات القمح العالمية، و19% من إمدادات الذرة في العالم، و80% من صادرات زيت دوار الشمس.

أبرز المتضررين

لعل أبرز المتضررين، قطاع التعدين، خاصة أن أوكرانيا خامس أكبر مصدر لخام الحديد عالمياً، ما قد يؤثر سلباً على قطاع البناء والتشييد في أوروبا.

كما يرى محللون، أن الهجوم الروسي على أوكرانيا قد يضيف المزيد من الضغوطات على إنتاج أشباه الموصلات، إذ تنتج روسيا وأوكرانيا 40% إلى 50% من غاز النيترون المستخدم في أجهزة الليزر التي تساعد في تصميم أشباه الموصلات، كما تنتج روسيا 37% من إنتاج العالم من معدن البلاتينيوم المستخدم في الرقاقات الإلكترونية.

مصير البصرة

في وقت سابق، دعت غرفة التجارة البحرية الدولية إلى عدم جعل البصرة يدفعون ثمن الأعمال التي قد تنتجها الحكومات أو غيرها، حيث أشارت الغرفة إلى أن البصرة الروس والأوكرانيين شكلوا 14.5% من اليد العاملة في مجال الشحن البحري العالمي في عام 2021، مع وجود نحو 20 ألف بحار روسي وأكثر من 76 ألف بحار أوكراني.

كما أغلقت السفن الروسية المتراكمة مضيق كيرتش الذي يربط بين البحر الأسود وبحر آزوف، ما يعني أنه لن تتمكن أي سفن تجارية من المرور.



ليس القمح والنفط فحسب.. 7 طرق تؤثر بها الحرب الروسية الأوكرانية على الشرق الأوسط

«مبادلة للاستثمار»، الذراع الاستثمارية لحكومة أبوظبي. في حين قال رئيس فرع بنك Sberbank في الشرق الأوسط لصحيفة The National الإماراتية وقتها، إن العديد من الشركات التابعة للمصرف بدأت الاستثمار في المنطقة بالفعل.

وفي الوقت ذاته أعرب مسؤولون إسرائيليون عن قلقهم من أن العقوبات الأمريكية التي تستهدف روسيا قد تضر بمصالح إسرائيل الأمنية في سوريا، حيث يُنشق الإسرائيليون عملياتهم مع موسكو هناك. ولم تقف روسيا في طريقهم حتى الآن، لكن الأوضاع قد تتغير بعد أن انحازت إسرائيل إلى جانب حلفاء الولايات المتحدة في إدانة الهجوم الروسي.

3 - أزمة القمح
تأتي غالبية إمدادات القمح العالمية من روسيا وأوكرانيا، ولهذا فمن المرجح أن يضرب ارتفاع الأسعار مختلف دول الشرق الأوسط في حال تعطيل الإمدادات، كما يقول تقرير مجلة foreign policy الأمريكية.

ومن المرجح أن تتأثر مصر بشدة أكثر من غيرها باعتبارها أكبر مستورد للقمح في العالم، إذ استوردت أكثر الدول العربية سكاناً - بنحو 120 مليون نسمة - حوالي 12.5 مليون طن من القمح في السنة المالية 2021-2020، وقد حصلت على 85% من هذه الواردات من روسيا وأوكرانيا.

حيث قال هشام أبو الذهب، عضو غرفة صناعة الحبوب بالغرفة التجارية المصرية، الموقع Middle East Eye البريطاني: «ستتأثر مصر بشدة في حال اندلاع الحرب بين روسيا وأوكرانيا، إذ يأتي غالبية القمح الذي نستورده من هذين البلدين تحديداً». كما تُعتبر الجزائر، وتونس، وليبيا من أكبر مستوردي القمح في العالم أيضاً، وبالتالي فمن المتوقع أن تتأثر تلك الدول كذلك.

4 - البحر الأسود والمضائق
سنتكون للحرب تداعياتها على البحر الأسود أيضاً، لأنها قد تؤثر بشكل فوري على السفن التي سيسمح لها بالتنقل بين البحرين الأسود والمتوسط.

وتتمتع تركيا بسيطرة كاملة على مضيق البوسفور والدرديل بموجب اتفاقية 1936، حيث يتعين على السفن المرور بهما من أجل التنقل بين البحرين. كما تمنح الاتفاقية لتركيا سلطة إغلاق المضيقين في وجه كافة السفن الحربية الأجنبية في زمن الحرب.

وقد طلبت كيبف من تركيا إغلاق المضيق في وجه السفن الروسية بعد ساعات من إعلان روسيا هجومها على أوكرانيا يوم الخميس. بينما قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان إن تركيا ستفعل كل ما هو مطلوب منها باعتبارها عضواً في الناتو إذا بدأت روسيا الهجوم، لكنه لم يوضح ما إذا كان ذلك يشمل إغلاق المضيق في وجه السفن الحربية.

تعيش العديد من الدول في الشرق الأوسط مخاوف من تبعات توسع الحرب بين روسيا وأوكرانيا، وانعكاس ذلك عليها اقتصادياً وسياسياً وحتى عسكرياً. ولا شك أن الكثير من دول المنطقة ذات العلاقات مع الولايات المتحدة وروسيا وأوكرانيا ستكون متضررة في الانحياز إلى أحد جانبي الصراع، الذي تصاعد في أعقاب الهجوم الروسي الشامل على أوكرانيا، يوم الخميس 24 فبراير/ شباط 2022.

7 مستويات.. كيف تؤثر الحرب الروسية الأوكرانية على الشرق الأوسط؟

لكن هذا الهجوم سيؤثر على المنطقة على عدة مستويات بارزة، قبل أن تقرر تلك الدول هوية الجانب الذي ستتحاز إليه، وإلحاح كيف سيؤثر الغزو الروسي لأوكرانيا على دول الشرق الأوسط، من أسعار الطاقة إلى العقوبات، ومن واردات النفط إلى السياحة.

1 - قطاع الطاقة
شهدت السعودية (أكبر الدول المصدرة للنفط الخام في العالم) وقطر (أحد أكبر مصدري الغاز الطبيعي المسال) ارتفاعاً في الطلب على إمداداتها من الطاقة، بالتزامن مع تصاعد التوترات في أوروبا الشرقية. وقد جاء الهجوم الروسي ليزيد ارتفاع الطلب أكثر.

وكان مسؤولو الولايات المتحدة وأوروبا يأملون أن تتمكن قطر من إعادة توجيه بعض صادراتها من الغاز إلى أوروبا لتخفيف قيود الطاقة، في حين طالب آخرون السعودية بضخ النفط الخام أسرع وزيادة قدرة الإنتاج. لكن وزير الطاقة القطري حذر من أنه لا يمكن لأي بلد أن تعوض إمدادات الغاز الطبيعي المسال التي كانت تصل من روسيا إلى أوروبا. في حين لم تُظهر السعودية، عضوة تحالف أوبك+ للدول المنتجة للنفط، أي اهتمام بضخ كميات أكبر من الخام.

بينما قالت كارن يونغ من مؤسسة Middle East Institute البحثية لوكالة أنباء AFP الفرنسية، إن الوضع الحالي يمثل فرصة للبلدين - وغيرهما من الدول المنتجة للنفط - حتى تسلب الضوء على مدى أهميتهما بالنسبة لأوروبا والولايات المتحدة.

2 - العقوبات على روسيا
ستضطر الشركات الشرق أوسطية العاملة في أسواق الولايات المتحدة، وبريطانيا، وأوروبا، للالتزام بالعقوبات التي فرضت على روسيا حتى الآن، والعقوبات الأشد المنتظرة في الطريق، كما يقول تقرير لموقع Middle East Eye البريطاني.

كما سيكون التأثير هائلاً عند استهداف المصارف الحكومية الروسية، إذ أنشأ مصرف Sberbank الروسي، الذي يمتلك نصف الروس حسابات فيه، مقرأً في أبوظبي مؤخراً. كما وقّع المصرف كذلك في عام 2020 على شراكة مع شركة

الروسي بوتين. ويرجع ذلك إلى أنه وفقاً للفصل الخامس من اتفاقية «الناتو»، فإن أي هجوم يتعرض له عضو في الحلف يعتبر هجوماً على الحلف بأكمله، ما يعني أن أي هجوم عسكري روسي على أوكرانيا يعني وضع موسكو في مواجهة مباشرة مع الولايات المتحدة، بريطانيا، فرنسا، والدول الـ27 الأعضاء في الحلف. وحاول بوتين اختبار الولايات المتحدة والغرب في الأزمة الأوكرانية مراراً، الأولى في ربيع 2021، عندما حشد بعض القوات والعتاد العسكري على الحدود، وأدى ذلك إلى انتباه الولايات المتحدة، والتي سعت لإجراء مباحثات بين بوتين وبايدن، وبعد ذلك بأيام سحبت روسيا قواتها.

وفي الوقت نفسه، فإن نظرة بوتين إلى الولايات المتحدة تغيرت كثيراً، وخاصة بعد الانسحاب العسكري الفوضوي الأمريكي من أفغانستان، والاضطرابات التي تعانيتها أمريكا على الصعيد الداخلي، في أعقاب الاستقطاب الذي شهدته بعد الانتخابات الرئاسية الأخيرة، وهو ما تراه موسكو أنها مؤشرات للضعف الأمريكي.

ويرى بوتين الغرب في حالة انقسام شديد بشأن دور الولايات المتحدة في العالم، ولا يزال بايدن يحاول إعادة توحيد التحالف عبر الأطلسي، بعد حالة انعدام الثقة التي تراكت خلال إدارة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، وأدت بعض أخطاء بايدن الدبلوماسية إلى نفور الشركاء الأوروبيين، وتحديدًا الانسحاب الفوضوي من أفغانستان، واتفاق الغواصة النووية الذي طرحه بايدن مع بريطانيا وأستراليا، وكان مفاجأة بالنسبة لفرنسا.

بداية حرب فبراير ٢٠٢٢

في نوفمبر الماضي، بدأت روسيا في نقل أعداد هائلة من قوات جيشها إلى المناطق القريبة من الحدود الأوكرانية. وأصبحت الحرب على المحك بشكل أكبر مع تصريح الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، الاثنين الماضي، خلال خطاب، أنه سيترشح باستقلال المنطقتين الأوكرانيتين اللتين يسيطر عليهما انفصاليين مدعومون من روسيا.

كما زعم بوتين أن أوكرانيا ليس لها تاريخ بوصفها بلداً حقيقياً، واتهم السلطات الأوكرانية بالفساد.

وبعد هذا التصريح، وقع الرئيس بوتين على أوامر أصدرها لقواته بتنفيذ «مهام حفظ سلام» في كلتا المنطقتين.

وفي 15 فبراير الجاري، وبعد أن وصل عدد تلك القوات إلى 100 ألف، قال الرئيس بوتين إنه سيكون هناك انسحاب جزئي للقوات الروسية، وأكد متحدث باسم وزارة الدفاع الروسية أن بعض وحدات الجيش «بدأت بالفعل في تحميل معداتها على متن القطارات والعربات، وستبدأ اليوم العودة إلى ثكناتها العسكرية».

لكن، وفي أعقاب الإعلان الروسي، صرح ينس ستولنتيرج، الأمين العام لحلف الناتو قائلاً: «إنهم يقومون باستمرار بتحريك القوات إلى الأمام وإلى الخلف.. لطالما تحركت القوات يمينا ويساراً، إلى الأمام وإلى الخلف وفي كل الاتجاهات، لكن الاتجاه الذي ظل ثابتاً خلال الأسابيع والأشهر الماضية هو الزيادة المستمرة في القدرات العسكرية (الروسية) على مقربة من حدود أوكرانيا».



أسباب الصراع بين روسيا وأوكرانيا .. الأزمة بدأت ببناء سد مائي

في نهاية أغسطس، تدخلت روسيا -بحسب الرواية الأوكرانية- بشكل هائل عسكرياً، لكن موسكو تنكر ذلك حتى الآن. الفرق العسكرية الأوكرانية قرب إيلوفاييسك، وهي بلدة تقع شرق دونيتسك، تعرضت للهزيمة، وكانت لحظة محورية، لكن الحرب على جبهة موسعة انتهت في سبتمبر بتوقيع اتفاق وقف إطلاق النار في مينسك.

حرب بالوكالة في دونباس

بعد الاتفاق، تحول الصراع إلى حرب بالوكالة تدور رحاها حتى اليوم، وفي مطلع عام 2015، شن الانفصاليون هجوماً، زعمت كييف أنه كان مدعوماً بقوات روسية لا تحمل شارات تعريف، وهو ما نفتحه موسكو.

منيت القوات الأوكرانية بهزيمة ثانية جراء الهجوم، وذلك في مدينة ديبالتسيفي الاستراتيجية، والتي اضطر الجيش الأوكراني للتخلي عنها بشكل أشبه بالهروب.

أنداك -وبرعاية غربية- تم الاتفاق على «مينسك 2»، وهي اتفاقية تشكل إلى اليوم أساس محاولات إحلال السلام، وما تزال بنودها لم تنفذ بالكامل بعد.

في خريف عام 2019 كان هناك بصيص أمل، إذ تم إحراز نجاح في سحب جنود من الجبهتين المتحاربتين من بعض مناطق المواجهة. لكن منذ قمة النورماندي التي عُقدت في باريس في ديسمبر عام 2019، لم تحصل أي لقاءات، فد «بوتين» لا يرغب في لقاء شخصي مع الرئيس الأوكراني الحالي، فلودومير زيلينسكي، لأنه -من وجهة نظر موسكو- لا يلتزم باتفاق مينسك.

ومنذ ديسمبر عام 2021، يطالب الرئيس الروسي بشكل علني من الولايات المتحدة ألا تسمح بانضمام أوكرانيا إلى حلف الناتو أو تتلقى مساعدات عسكرية، لكن الحلف لم يرضخ لهذه المطالب. موسكو منزعة بشدة من فكرة انضمام أوكرانيا إلى حلف شمال الأطلسي «الناتو»، بل ويمثل ذلك خطأ أحمر بالنسبة للرئيس

الاستقلال التام لأوكرانيا، حسب «سكاكي نيوز». لكن فرنسا وألمانيا حالتا دون تنفيذ بوش لخطة، وخلال قمة «الناتو» في بوخارست تم طرح مسألة عضوية أوكرانيا وجورجيا، ولكن لم يتم تحديد موعد لذلك. ولأن مسألة الانضمام للناتو لم تنجح بسرعة، حاولت أوكرانيا الارتباط بالغرب من خلال اتفاقية تعاون مع الاتحاد الأوروبي. في صيف عام 2013، بعد أشهر قليلة من توقيع الاتفاقية، مارست موسكو ضغوطاً اقتصادية هائلة على كييف وضيق على الواردات إلى أوكرانيا، وعلى خلفية ذلك، جمّدت حكومة الرئيس الأسبق يانوكوفيتش، الذي فاز بالانتخابات عام 2010، الاتفاقية، وانطلقت بسبب ذلك احتجاجات معارضة للقرار، أدت لفراره إلى روسيا في فبراير عام 2014.

روسيا تضم القرم

استغلت موسكو فراغ السلطة في كييف لضم القرم في مارس عام 2014، وكانت هذه علامة فارقة وبداية لحرب غير معلنة، وفي الوقت نفسه، بدأت قوات روسية شبه عسكرية في حشد منطقة دونباس الغنية بالفحم شرقي أوكرانيا من أجل انتفاضة، كما أعلنت جمهوريتان شعبيتان في دونيتسك ولوهانسك، يترأسهما روس.

أما الحكومة في كييف، فقد انتظرت حتى انتهاء الانتخابات الرئاسية في مايو 2014، لتطلق عملية عسكرية كبرى أسمتها «حرب على الإرهاب».

في يونيو 2014 أيضاً، التقى الرئيس الأوكراني المنتخب للتو، بيترو بوروشينكو، وبوتين لأول مرة بواسطة ألمانيا وفرنسية، على هامش الاحتفال بمرور 70 عاماً على يوم الإنزال على شواطئ نورماندي، وخلال ذلك الاجتماع وُلدت ما تسمى بـ«صيغة نورماندي»، حسب «بي بي سي».

أنداك، كان بإمكان الجيش الأوكراني دحر الانفصاليين، إلا أنه

التوترات بين روسيا وأوكرانيا حالياً يسبقها تاريخ يعود إلى العصور الوسطى، فكلا البلدين لديهما جذور في الدولة السلافية الشرقية المسماة «كييف روس»، لذلك، دائماً ما يتحدث الرئيس الروسي بوتين عن «شعب واحد».

طبقاً للتاريخ، كان مسار هاتين الأمتين عبر التاريخ مختلفاً، ونشأت عنه لغتان وثقافتان مختلفتان رغم قرابتهما، فبينما تطورت روسيا سياسياً إلى إمبراطورية، لم تنجح أوكرانيا في بناء دولتها، حسب موقع «دوتشه فيلا».

في القرن السابع عشر، أصبحت مساحة شاسعة من أوكرانيا الحالية جزءاً من الإمبراطورية الروسية، لكن وبعد سقوط الإمبراطورية الروسية عام 1917، استقلت أوكرانيا لفترة وجيزة، قبل أن تقوم روسيا السوفيتية باحتلالها عسكرياً مجدداً.

روسيا تمنح الحرية لأوكرانيا

في ديسمبر عام 1991، كانت أوكرانيا، بالإضافة إلى بيلاروسيا، من بين الجمهوريات التي دقت المسمار الأخير في نعش الاتحاد السوفييتي، غير أن موسكو أرادت الاحتفاظ بنفوذها، عن طريق تأسيس رابطة الدول المستقلة «جي يو إس».

كان الكرملين يظن وقتها أن بإمكانه السيطرة على أوكرانيا من خلال شحنات الغاز الرخيص، لكن ذلك لم يحدث، فبينما تمكنت روسيا من بناء تحالف وثيق مع بيلاروسيا، كانت عيون أوكرانيا مسلطة دائماً على الغرب.

أزعجت أوكرانيا الكرملين بميلها للغرب، ولكن الصراع لم يصل إلى ذروته طوال فترة التسعينيات، لأن حينها كانت موسكو هادئة، لأن الغرب لم يكن يسعى للدمج مع أوكرانيا، كما أن الاقتصاد الروسي كانت يعاني، والبلاد كانت مشغولة بالحرب في الشيشان، حسب «بي بي سي».

في عام 1997 اعترفت موسكو رسمياً من خلال ما يسمى بـ«العقد الكبير» بحدود أوكرانيا، بما فيها شبه جزيرة القرم، التي تقطنها غالبية ناطقة بالروسية.

عندما انهار الاتحاد السوفييتي مطلع التسعينيات، كانت أوكرانيا، الجمهورية السوفييتية السابقة، تمتلك ثالث أكبر ترسانة أسلحة نووية في العالم.

وعملت الولايات المتحدة وروسيا على نزع الأسلحة النووية الأوكرانية، وتخلت كييف عن مئات الرؤوس النووية إلى روسيا، مقابل ضمانات أمنية لحمايتها من هجوم روسي محتمل.

شهدت موسكو وكييف أول أزمة دبلوماسية كبيرة حديثة بينهما في عهد فلاديمير بوتين، ففي خريف عام 2003 بدأت روسيا بشكل مفاجئ في بناء سد في مضيق كريتشس باتجاه جزيرة «كوسا توسلا» الأوكرانية.

اعتبرت كييف ذلك محاولة لإعادة ترسيم حدود جديدة بين البلدين، وازدادت حدة الصراع، ولم يتم وضع حد له إلا بعد لقاء ثنائي بين الرئيسين الروسي والأوكراني. عقب ذلك أوقف بناء السد، لكن الصداقة المعلقة بين البلدين بدأت تظهر تشققات.

أثناء الانتخابات الرئاسية في أوكرانيا عام 2004، دعمت روسيا بشكل كبير المرشح المقرب منها، فيكتور يانوكوفيتش، إلا أن «الثورة البرتقالية» حالت دون فوزه المبني على التزوير، وفاز بدلاً منه السياسي القريب من الغرب، فيكتور يوشتشينكو.

خلال فترته الرئاسية قطعت روسيا إمدادات الغاز عن أوكرانيا مرتين، في عامي 2006 و2009، كما قطعت أيضاً إمدادات الغاز إلى أوروبا المارة عبر أوكرانيا.

وفي عام 2008، حاول الرئيس الأمريكي آنذاك، جورج دبليو بوش، دمج أوكرانيا وجورجيا في حلف شمال الأطلسي «ناتو»، وقبول عضويتها من خلال برنامج تحضيري، لكن قوبل ذلك باحتجاج بوتين، وموسكو أعلنت بشكل واضح أنها لن تقبل

ألمانيا: بوتين يريد إحياء إمبراطورية جديدة

وأضاف أن البورصة الروسية انهارت مؤخراً، ما يؤكد فاعلية العقوبات، مشيراً إلى أنه يتم العمل على عزل المصارف الروسية من خلال عزلها عن نظام «سويفت».

١.٠ مليار يورو للدفاع

إلى ذلك، أكد أن بلاده قررت تقديم الأسلحة إلى أوكرانيا، طالباً من البرلمان الموافقة على تخصيص 100 مليار يورو للمعدات الدفاعية، مؤكداً أن الميزانية تسمح بذلك.

في موازاة ذلك، شدد على أن السبيل الدبلوماسي يجب أن يبقى هو الخيار المفضل، مؤكداً أهمية الحوار مع موسكو من أجل التهدئة.

يذكر أن العملية العسكرية التي أطلقتها القوات الروسية فجر الخميس (24 فبراير)، أدت إلى انتقادات غربية واسعة، ودفعت الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة إلى فرض حزمة واسعة من العقوبات على الروس، لاسيما بوتين، ووزير خارجيته سيرغي لافروف أيضاً. كما فرضت عقوبات على عشرات المصارف الروسية، متوعدة بفصلها عن نظام سويفت العالمي.

أكد المستشار الألماني أولاف شولتس، أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين يريد إحياء إمبراطورية روسية جديدة، وذلك بعد حديثه معه مؤخراً.

وأضاف في كلمة أمام برلمان بلاده بشأن أوكرانيا، أن على بوتين عدم الاستخفاف بتضامن الحلفاء في حلف شمال الأطلسي (الناتو)، مشيراً إلى أنه يجب التأكد من عدم اتساع حرب بوتين إلى دول أوروبية أخرى.

كما قال إنه «لن يسمح لبوتين بعودة عقارب الساعة إلى القرن 19»، مشيراً إلى أن لا شيء يبرر العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، وأنها يجب أن تتوقف.

عقوبات غير مسبوقة

وأضاف أنه يجب وضع حد للرئيس الروسي، لافتاً إلى أن الحرب كارثية لأوكرانيا وروسيا.

أما بشأن العقوبات، فأوضح أنها يجب أن تطل المسؤولين الروس وليس الشعب الروسي، لافتاً إلى أن العقوبات المفروضة لم يسبق لها مثيل.



Ukraine lodges case against Russia at UN's top court

Ukraine has filed a suit against Russia at the highest United Nations court in The Hague for disputes between states, President Volodymyr Zelenskyy said.

It was unclear on precisely what grounds the case was being brought to the International Court of Justice (ICJ). A court official could not immediately be reached for comment.

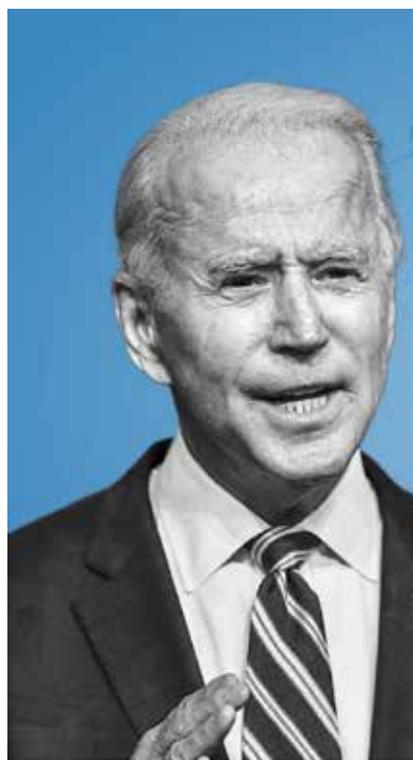
"Ukraine has submitted its application against Russia to the ICJ," Zelenskyy said on Twitter on .

"Russia must be held accountable for manipulating the notion of genocide to justify aggression. We request an urgent decision ordering Russia to cease military activity now."

The court does not have a mandate to bring criminal charges against individual Russian leaders behind the -old invasion.

It also does not have automatic jurisdiction in cases involving the two nations and Kyiv would have to base its claim on a UN treaty in order to give the court authority to hear the matter.

The Kremlin has tried to justify its operation to "demilitarise" Ukraine as an attempt to prevent the alleged persecution of the country's Russian-speaking minority. But the international community has roundly condemned the invasion as a flagrant breach of international law, and many Ukrainian civilians have volunteered to defend their country.



السؤال الأكثر جدلا بين الإستراتيجيين.. هل تكون الحرب في أوكرانيا بداية نظام دولي جديد؟



وهو ما يؤشر -في الوقت ذاته- لمركزية الصين في التحركات الروسية ضد الغرب. القمة الروسية الصينية الأخيرة، والبيان المشترك للقوتين، أعطيا إشارات لتحسن فرص التعاون بين الجانبين، إلا أن هذا لا يغير كثيرا من حقيقة العلاقة المعقدة بين الجانبين، التي تشمل عقبات عديدة وتخوفات مشتركة، بالإضافة إلى فجوة كبيرة في المقومات. ومع ذلك، فإن التحدي الغربي -والأميركي على وجه الخصوص- يشكل سببا كافيا لاحتمال تنامي نشوء تحالف بين القوتين ينتج عنه تحالف أوسع، وهو ما يعني بالضرورة أننا بنتنا أمام نظام دولي جديد.

الحسم السريع أساسي

وحتى تسهم الحرب في أوكرانيا في مسار تشكيل نظام دولي جديد، يتطلب من موسكو أن تسرع في إنهاء عملياتها العسكرية، ومنع تطورها لحرب استنزاف طويلة. كما يجب أن تكون نتيجة كل هذه الأزمة هو إنجاز الأهداف الرئيسية التي سعت روسيا إلى تحقيقها؛ وهي بالدرجة الأولى الوصول لاتفاق مع الغرب حول ضمانات أمنية مشتركة في أوروبا، ومنع تمدد الناتو في الحدود الغربية والجنوبية لروسيا، وتعزيز مكانة روسيا بوصفها لاعبا دوليا قادرا على فرض خياراته.

هذه النتائج المباشرة لنهاية الأزمة بحاجة إلى أن تُبنى عليها قناعة مشتركة لدى عدة أطراف دولية مناوئة للنفوذ الغربي والأميركي لتشكيل كتل صلب له أهداف ورؤية إستراتيجية مشتركة للقضايا الدولية الرئيسية، ويمكك المقومات التي تسمح له بلعب أدوار على كافة الأصعدة.

أما في حال لم يستطع بوتين تحقيق أهداف الحرب سريعا، وانتقل الوضع من فرض لرؤيته بالقوة إلى دخوله في حرب طويلة، وتعرزت صورة احتلال دموي روسي في أوكرانيا، فإن فرصة أن يكون لهذه الأزمة دور في التقدم نحو نظام دولي جديد، لا تكون فيه الولايات المتحدة متفردة في قيادة العالم، تتراجع وقد تكون النتيجة عكسية في هذا الصدد.

ودخول روسيا في حرب استنزاف طويلة ستسهم في إخراجها من ساحة التأثير الدولي، بما يسمح للولايات المتحدة والغرب بالتركيز على الصين، خصمهم الإستراتيجي الرئيسي؛ إذ إن استنزاف روسيا سياسيا وعسكريا ودعائيا سيعني بالضرورة تجاوز الغرب للمعضلة الروسية، وسيكون الطريق ممهدا لتعزيز الإستراتيجية الأميركية لمواجهة الصين وإحكام التحالفات حولها، خاصة في المحيطين الهادي والهندي وبحر جنوب الصين.

المصدر: الجزيرة

حلف شمال الأطلسي «ناتو» (NATO) العديد من الخلافات الداخلية، تجلت في فترة الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، وعادت للظهور مرة أخرى، وسط تباين في المواقف حيال التعامل مع روسيا، وحتى رؤية دول الناتو للصين وطبيعة الشراكة معها. وإذا ما كان الاتحاد الأوروبي يعد أحد أعمدة النظام الدولي الحالي، فإنه يواجه تحديات عديدة تمس وحدة الاتحاد ومستقبله؛ إذ يشير فقدان المملكة المتحدة إلى ذلك بكل وضوح.

وبشكل عام، يبدو النظام الدولي الحالي بطابعه الليبرالي غير مهيأ للتعامل مع المشكلات العالمية الملحة مثل تغير المناخ، والأزمات المالية، والأوبئة، والمعلومات الرقمية المضللة، وتدفق اللاجئين، التي يمكن القول إن الكثير منها نتيجة مباشرة لنظام مفتوح بروج التدفق غير المقيد للأموال والسلع والمعلومات والأشخاص عبر الحدود.

وهنا ينظر للحرب في أوكرانيا كأحد أهم مظاهر التحولات الدولية الجارية، وسط صراع متعدد الأوجه لقيام نظام دولي جديد، أو قدرة الغرب على إعادة فرض هيمنته مرة أخرى، خاصة في ما ترتب على الحرب من مشهد بدت روسيا فيها قادرة على تحدي الغرب والتصدي لإستراتيجية الناتو في شرق أوروبا، بل وفرض ذلك بالقوة العسكرية في مشهد لم تعتد عليه أوروبا منذ عقود.

وتسعى روسيا لتعزيز مكانتها في ظل إعادة تموضع إستراتيجي أميركي وانسحابات عسكرية أميركية من «ساحات القتال»، التي خاضتها مطلع الألفية الجديدة. وترتكز روسيا -في مسعاها هذا- على تعزيز أهميتها لدى الصين على وجه الخصوص، التي باتت تمثل مركز الاهتمام الإستراتيجي للولايات المتحدة وحلفائهم الغربيين.

فالصين بحاجة لتحسين موقفها الدولي وتعزيز تحالفاتها. وبالنظر لما ستؤول إليه الأوضاع في أوكرانيا وكيفية تصرف موسكو، وردة فعل الغرب وتأثير عقوباته الاقتصادية على روسيا، فإن كل ذلك سيؤثر على الموقف الصيني تجاه روسيا، والمدى الذي يمكن أن يذهب به الطرفان للتسويق، وربما التحالف في مواجهة الغرب، واستثمار اللحظة الراهنة في وضع أسس لنظام دولي جديد تكون لهما فيه مساهمة أكبر في إدارة المشهد الدولي.

فكما كان للأزمة الأخيرة في كازاخستان تأثيرا في تعزيز روسيا لنفوذها في منطقة آسيا الوسطى -التي تعد ممرًا حيويًا لمشروع الصين «الحزام والطريق»- وهو ما يعني تزايد أهمية روسيا للصين، قد تؤدي الحرب في أوكرانيا لنتيجة مشابهة في تعميق القناعة الصينية بجدوى التقدم خطوات للأمام في العلاقات مع روسيا.

د. عبد الله العقرباوي

دخلت الأزمة الأوكرانية منعطفًا جديدًا ومهما مع إعلان موسكو عن عملية عسكرية في أوكرانيا. ومع دخول الخيار العسكري حيز التنفيذ، باتت الخيارات التفاوضية بين الغرب وموسكو أكثر تعقيدًا، وقد تتراجع فرصها بشكل كبير.

النتائج المتوقعة للتدخل الروسي تحتل سيناريوهات متعددة متعلقة بأهداف وشكل ومدى العملية العسكرية الروسية. وفي الوقت نفسه، يتركز اليوم النقاش في الأوساط الإستراتيجية والاستخباراتية حول أن تكون الحرب في أوكرانيا بداية نشوء نظام دولي جديد؟ وهل ما يجري على الساحة الدولية كافيا للوصول إلى هذه الخلاصة؟ أم أن ما يحدث قد يؤدي -في نهاية المطاف- إلى تعزيز مكانة الولايات المتحدة، ويسمح لها بمزيد من التمدد والتفرد؟ عادة ما يقصد بتغيير النظام الدولي، أو بداية نظام دولي جديد، نهاية الهيمنة والتفرد الأميركي في قيادة العالم. ومع كل تطور إستراتيجي أو حدث عالمي متعدي الأثر، يدور النقاش ذاته حول آلية النظام الدولي الحالي، وقدرة الولايات المتحدة على إدارة الشأن الدولي وفق رؤيتها.

سؤال له دلالة

ومجرد تكرار طرح هذا التساؤل له دلالة واضحة حول تنامي العديد من الظواهر التي تدعم وجهة النظر القائلة: إن الولايات المتحدة لم تعد قادرة على ممارسة الأدوار الدولية نفسها التي تمارسها منذ مطلع تسعينيات القرن الماضي.

أو على أقل تقدير، باتت بحاجة إلى تغيير في إستراتيجيتها الشاملة للتعامل مع أنواع جديدة من التهديدات والتحولات في المشهد الدولي تتعلق عادة بنشوء قوى دولية جديدة، والحديث هنا عن الصين وروسيا «البوتينية» بشكل رئيسي، وتتعلق كذلك بتبدل في مفاهيم القوة الإستراتيجية، وزيادة تأثير عوامل الاقتصاد والاتصالات والتقنيات الدقيقة على حساب القوة العسكرية التقليدية، بالإضافة إلى التحديات الداخلية التي تتهدد الولايات المتحدة ووحدة المجتمع الأميركي.

فالمقصود بنشوء نظام دولي جديد يعني بالضرورة كيف ستتعامل القوة الدولية الصاعدة مع التراجع أو إعادة التموضع الأميركي الشامل لتعزيز مكانتها ومصالحها الدولية وتشارك في إدارة المشهد الدولي بشكل أوسع.

كما يواجه النظام الدولي الحالي العديد من التحديات الذاتية والمتعلقة ببنيته الداخلية، أو تلك المظاهر الناشئة كنتيجة له. فخلال العقد الأخير، شهد

كانت جزءاً من إمبراطورية روسيا العظمى وحاولت الاستقلال أكثر من مرة.. تاريخ أوكرانيا الذي لا نعرفه

نبلي عادل

في تهديد جديد لأوكرانيا، تعاني ثاني أكبر دولة في أوروبا من هجوم روسي، بعدما أعلن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين تحركاً عسكرياً واسع النطاق على الدولة الأوكرانية.

وباعتبارها ثامن أكبر دولة أوروبية من حيث عدد السكان بإجمالي 43.2 مليون نسمة في 2022 وفقاً لموقع World Population Review، لطالما كانت أوكرانيا هدفاً للغزو الإقليمي وبشكل أساسي من قبل روسيا، كدولة سوفيتية سابقة ودولة مجاورة لها.

وقد تم منح الاستقلال الكامل لأوكرانيا فقط في أواخر القرن العشرين. إذ تحدها من الشمال بيلاروسيا ومن الشرق روسيا ومن الجنوب بحر آزوف والبحر الأسود ومن الجنوب الغربي مولدوفا ورومانيا ومن الغرب المجر وسلوفاكيا وبولندا. وفي أقصى الجنوب الشرقي، يفصل أوكرانيا عن روسيا مضيق كيوتش، الذي يربط بحر آزوف بالبحر الأسود.

تاريخ أوكرانيا القديم

منذ ألف عام مضت، كانت أوكرانيا اليوم تقع في قلب دولة كييف روس أو «أرض الروس»، وهي اتحاد للشعوب السلافية الشرقية والبلطيقية والفنلندية في شرق وشمال أوروبا، وعاصمتها كييف. وقد وصلت روسيا الكييفية إلى أكبر حجم وقوة في القرنين العاشر والحادي عشر. وفي عام 988 ميلادياً، جعل أمير كييف، فلاديمير العظيم، المسيحية دين الدولة الرسمية.

ثم حلت ذروة روسيا الكييفية وأوج ازدهارها في عهد ياروسلاف الحكيم، الذي حكم من 1019-1054.

لكن بحلول منتصف القرن الثالث عشر، انهارت روسيا الكييفية، التي أضعفها تراجع الحملات التجارية بانتهاء الإمبراطورية البيزنطية، تحت هجوم الإمبراطورية الذهبية المغولية، التي أسقطت كييف عام 1240.

وبعد تفكك الإمبراطورية المغولية في أوائل القرن الخامس عشر ميلادياً، تم دمج أجزاء كبيرة من «كييفان روس» في دوقية ليتوانيا الكبرى متعددة الأعراق.

ومع اتحاد لوبلين وبولندا في عام 1569، اجتمع تاج مملكة بولندا ودوقية ليتوانيا الكبرى معاً لتشكيل الكومنولث البولندي الليتواني، الذي كان من بين أكبر دول أوروبا في ذلك الوقت. ويمكن إرجاع بدايات الهوية الوطنية الأوكرانية الحديثة إلى حوالي قرن من الزمان بعد هذا الحدث.

إدراجها ضمن إمبراطورية روسيا العظمى

في عام 1648، ثار القوزاق تحت حكم هيتمان بوهدان خملنيتسكي في ثورة ضد البولنديين، وسيطروا على كييف، وأسسوا دولة القوزاق الهتمان الأوكرانية في المنطقة التي تُعرف اليوم بوسط أوكرانيا.

وبعد حوالي قرن من الزمان، أسقطت إمبراطورية روسيا كاترين فيما تتواصل العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، قال زعماء مجموعة الدول الصناعية السبع الكبرى إن الحلفاء الغربيين قرروا فصل «بنوك روسية معينة» عن نظام التراسل العالمي بين البنوك المعروف باسم سويفت.

لكن لم يحدد هذا التصريح الذي ورد في إعلان مشترك نشرته الرئاسة الفرنسية البنوك الروسية المستهدفة بالقرار.

وأضاف أن مجموعة عمل من الدول الأوروبية والولايات المتحدة ستشكل قريبا لتنسيق العقوبات على روسيا.

«سنفشل هجوم بوتين»
من جهته، أكد الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، أن باريس ستعمل مع مجموعة دول السبع على إفضال هجوم موسكو، مشيراً إلى أن العملية العسكرية ستتحول إلى فشل للرئيس فلاديمير بوتين.

وطالب ماكرون نظيره اليلاروسي ألكسندر لوكاشينكو بضممان «انسحاب القوات الروسية» من بيلاروسيا، وفق ما أعلنت الرئاسة الفرنسية.

فيما قال الإليزيه في بيان إن ماكرون دعا الرئيس اليلاروسي إلى «المطالبة بأسرع وقت ممكن بانسحاب القوات الروسية من بلاده»، ودعا إلى التعاون مع المجتمع الدولي للسماح بتوفير مساعدات إنسانية للشعب الأوكراني.

«إحياء إمبراطورية»
أيضاً، أكد المستشار الألماني أولاف شولتس، أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين يريد إحياء إمبراطورية روسية جديدة، وذلك بعد حديثه معه مؤخراً.

وبحلول القرن الثامن عشر، استخدمت الإمبراطورية الفرنسية أداة التعريف في الإشارة إلى أوكرانيا، ومن هنا رسخت تسمية «الأوكرانيا» لتلك البلاد.

وقد أصبح استخدام «الأوكرانيا» أكثر شيوعاً عندما كانت كياناً إقليمياً لكل من الإمبراطورية الروسية والاتحاد السوفيتي.

إزالة أداة التعريف من الاسم بسبب «الإهانة»
بعد انهيار الاتحاد السوفيتي، أعلنت الحكومة الأوكرانية في دستورها أنه سيشار إليها من الآن فصاعداً باسم «أوكرانيا»، وبالتالي أسقطت تعريف الاسم.

وكان هناك سببان لتلك الخطوة بحسب الإذاعة البريطانية BBC. أولاً، لأنه في اللغتين الروسية والأوكرانية، وهما اللغتان الأكثر شيوعاً في أوكرانيا، لا يوجد استخدام لأدوات التعريف، وبالتالي بدأ من الحماية تسميتها في نطق الاسم الرسمي للدولة.

ثانياً، لأنه مع إقرار استقلالها عن السوفييت، أصبحت «الأوكرانيا» مصطلحاً مهيناً يشير لفترة خضوعها للاتحاد، وكان يعني ضمناً أن أوكرانيا لا تزال منطقة إقليمية تابعة لأحد حكامها السابقين.

أوكرانيا الحديثة التي نعرفها اليوم

وللمرة الثانية في تاريخها الحديث، أتيحت لأوكرانيا فرصة لتأكيد سيادتها.

ففي نوفمبر/تشرين الثاني من عام 2013، تجمع مئات الآلاف من المواطنين الأوكرانيين في ساحة الاستقلال في العاصمة كييف، احتجاجاً على فساد الرئيس السابق فيكتور يانوكوفيتش وحكومته، مطالبين بتحقيق ديمقراطية حقيقية في البلاد.

ومنذ «ثورة الكرامة»، اتخذت أوكرانيا خطوات للوفاء بمتطلباتها من أجل الحصول على عضوية الاتحاد الأوروبي، بحسب موقع The Conversation.

وهذا يشمل القضاء على الفساد، وتحقيق أذون السفر بدون تأشيرة للدول الأعضاء، وتوسيع أسواقها بحيث لا تعتمد على روسيا كشريك تجاري رئيسي لها.

وبالنظر إلى هذه التعديلات تمكنت أوكرانيا أن تلعب دوراً أكبر كدولة ذات سيادة، ليس فقط في أوروبا، بل عالمياً أيضاً.

ومع ذلك، ظلت أوكرانيا عضواً في رابطة الدول المستقلة حتى عام 2018 فقط، عندما تم سحب عضويتها نتيجة الصراع المستمر الناجم عن ضم روسيا لشبه جزيرة القرم، وهي شبه جزيرة في جنوب أوكرانيا، في عام 2014، وموت أكثر من 10 آلاف أوكراني نتيجة الصراع في السنوات التي تلت ذلك.

وبالرغم من أن أوكرانيا لا تزال دولة مستقلة، لكن روسيا تسيطر على بعض المناطق التي كانت تابعة لها.

إذ لا تزال الحكومة الروسية تسيطر على شبه جزيرة القرم، وتسيطر من خلال المتمردين والانفصاليين على مدينتي دونيتسك ولوهانسك الأوكرانيتين منذ عام 2014، وفقاً لـ BBC.

يأتي ذلك كله قبل أن يبدأ الهجوم الروسي الأخير على أوكرانيا أواخر فبراير/شباط 2022 ليقلب موازين المعادلة ويرسم خطوطاً عريضة لا ندرى بعد كيف ستذكر في مستقبل الدولة الأوكرانية.

أوكرانيا الشعبية والبلاشفة.
ومع ذلك، لم يذم هذا طويلاً وخسرت أوكرانيا الحرب، تاركة البلاد مقسمة مرة أخرى من قبل بولندا وروسيا البلشفية. وقد خضعت الأراضي الأوكرانية المحتلة من قبل البلاشفة للحزب الشيوعي، مما أدى إلى إنشاء جمهورية أوكرانيا الاشتراكية السوفيتية.

وفي عام 1922، أعلنت الجمهورية وأحد الأعضاء المشكلين للاتحاد السوفيتي، واتخذت مدينة خاريف عاصمة لها.

في ذلك الوقت واصلت كييف، كونها مركزاً صناعياً مهماً آنذاك، في النمو. وفي عام 1925، كانت أول حافلات عامة تسير في شوارع المدينة، وبعد عشر سنوات تم إدخال أول حافلات (ترولوي باص) للمدينة.

وقد ظلت خاريف، التي تُعرف أيضاً باسم خاركوف، وهي ثاني أكبر مدينة في أوكرانيا، عاصمة للجمهورية الاشتراكية السوفيتية الأوكرانية حتى يناير/كانون الثاني من العام 1934، وبعد ذلك انتقلت العاصمة إلى كييف المتطورة.

وقد ظلت أوكرانيا تحت السيطرة السوفيتية لما تبقى من القرن العشرين حتى انهيار الاتحاد في ديسمبر/كانون الأول من 1991، بحسب الموسوعة البريطانية Britannica.

«دولة «النوكرانيا» أو «الأراضي الحدودية» المستقلة»
بعد إعلان السيادة مطلع التسعينات، غيرت الدولة اسمها الرسمي من الجمهورية الأوكرانية الاشتراكية السوفيتية إلى «الأوكرانيا»، وساعدت في قيادة تأسيس كومنولث الدول المستقلة (CIS)، وهو اندماج يضم جمهوريات الاتحاد السوفيتي السابق المستقلة.

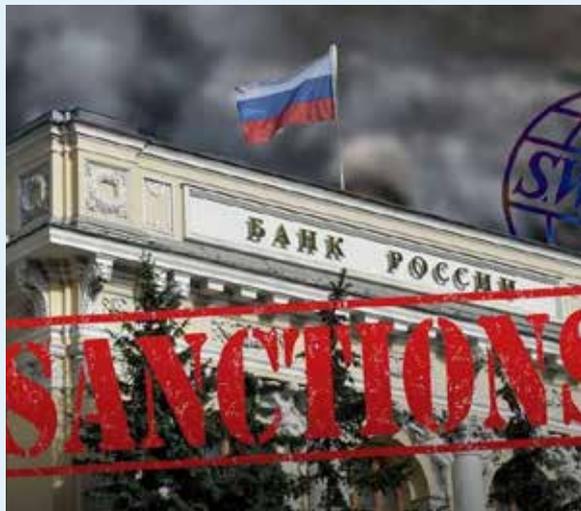
وبدأت هذه الاتفاقية من قبل أوكرانيا وروسيا وبيلاروسيا لتحل محل الاتحاد السوفيتي، وانضم إليها لاحقاً عدد من جمهوريات آسيا الوسطى وجمهوريات عبر القوقاز، بما في ذلك مولدوفا.

وعملت رابطة الدول المستقلة تلك على تنسيق سياسات الدول الأعضاء في مجالات مثل الشؤون الخارجية والاقتصاد والدفاع.

لكن لم يكن هذا هو الاستخدام الأول لتلك التسمية في أوكرانيا، فقد ظهر المصطلح البولندي Ukrajina أو «الأراضي الحدودية» لأول مرة خلال القرن السادس عشر عندما تم دمج الأراضي الأوكرانية في الكومنولث البولندي الليتواني الذي امتد حتى عام 1764.



مجموعة السبع: سنحرم بنوك روسيا من نظام «سويفت»



وأضاف في كلمة أمام برلمان بلاده بشأن أوكرانيا، أن على بوتين عدم الاستخفاف بتضامن الحلفاء في حلف شمال الأطلسي (الناتو)، مشيراً إلى أنه يجب التأكد من عدم اتساع حرب بوتين إلى دول أوروبية أخرى.

عقارب الساعة لن تعود للقرن الـ19
كما قال إنه «لن يسمح لبوتين بعودة عقارب الساعة إلى القرن الـ19»، مشيراً إلى أن لا شيء يبرر العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، وأنها يجب أن تتوقف.

وأضاف أنه يجب وضع حد للرئيس الروسي، لافتاً إلى أن الحرب كارثية لأوكرانيا وروسيا.

أما بشأن العقوبات، فأوضح أنها يجب أن تظل المسؤولين الروس وليس الشعب الروسي، لافتاً إلى أن العقوبات المفروضة لم يسبق لها مثيل.

السعي لعزل مصارف روسيا
وأضاف أن البوصلة الروسية انهارت مؤخراً، ما يؤكد فاعلية العقوبات، مشيراً إلى أنه يتم العمل على عزل المصارف الروسية من خلال عزلها عن نظام «سويفت».

يذكر أن العملية العسكرية التي أطلقتها القوات الروسية (24 فبراير)، أدت إلى انتقادات غربية واسعة، ودفعت الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة إلى فرض حزمة واسعة من العقوبات على الروس، لاسيما بوتين، ووزير خارجيته سيرغي لافروف أيضاً.

كما فرضت عقوبات على عشرات المصارف الروسية، متوعدة بفصلها عن نظام سويفت العالمي.

متى حصلت أوكرانيا على الاستقلال؟

بعد معاناتها لفترات طويلة من الهيمنة المتتالية من قبل الدول المجاورة لها، مثل بولندا وروسيا وليتوانيا واتحاد الجمهوريات الاشتراكية السوفيتية على سبيل المثال لا الحصر، حصلت أوكرانيا على استقلالها الكامل في 24 أغسطس/آب من العام 1991.

وقد نالت الدولة سيادتها أخيراً مع انهيار وتفكك الاتحاد السوفيتي قرب نهاية الحرب الباردة، ليكون هذا آخر اتحاد فيدرالي يحتل أوكرانيا بالكامل.

وبحسب مجلة Forbes العالمية، لم تكن تلك المرة الأولى التي تعلن فيها أوكرانيا الاستقلال، فبعد الحرب العالمية الأولى حصلت أوكرانيا على الاستقلال لأول مرة بعد غزو البلاشفة في عام 1917، والتي يتم اعتبارها اليوم حرباً اندلعت بين جمهورية



تقرير أممي: الجلاء يدفع بنصف اليمنيين إلى الفقر المدقع

حرباً مستمرة بين القوات الموالية للحكومة المدعومة بتحالف عسكري تقوده الجارة السعودية، والحوثيين المدعومين من إيران المسيطرين على محافظات عدة بينها العاصمة صنعاء منذ سبتمبر/أيلول 2014.

وكانت الأمم المتحدة قد أعلنت في نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، أنه بنهاية العام 2021، تكون الحرب في اليمن قد أسفرت عن مقتل 377 ألف شخص بشكل مباشر وغير مباشر.

وأدت الحرب إلى خسارة اقتصاد البلاد 126 مليار دولار، في واحدة من أسوأ الأزمات الإنسانية والاقتصادية بالعالم، حيث يعتمد معظم السكان البالغ عددهم 30 مليوناً على المساعدات، وفق الأمم المتحدة.

وحذر مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، الإثنين الماضي، من أن نقص التمويل يهدد بقطع الدعم المنقذ للحياة لملايين الناس في اليمن.

وقال في بيان مقتضب: «تقريباً سيضطر 11 مليون شخص إلى الاعتماد على حصص غذائية مخفضة، وقد يفقد 4.6 ملايين شخص إمكانية الوصول إلى المياه النظيفة». ويشهد اليمن منذ نحو 7 سنوات



الآن أقل مما هو مطلوب».

وتابع: «في عام 2021، أصيب أكثر من 2.25 مليون طفل وأكثر من مليون امرأة حامل ومرضع بسوء التغذية الحاد». وتراجعت العملة اليمنية مطلع العام 2015 إلى نحو 1200 ريال للدولار في 2022. وفي 2021 وحده، ارتفعت الأسعار بنسبة 100%، مما أدى إلى زيادة الجوع، وفق برنامج الأغذية العالمي.

قال برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، إن ارتفاع الأسعار دفع اليمنيين إلى الفقر المدقع وتزايد الجوع، والنتيجة أن نصف العائلات تستهلك أقل مما تحتاج.

وأوضح البرنامج في حسابه على «تويتر»: «أدى انخفاض قيمة العملة وارتفاع أسعار المواد الغذائية إلى دفع كثيرين في اليمن إلى الفقر المدقع».

وأضاف: «نتيجة لذلك، يتزايد الجوع، مما يجعل كثيرين يعتمدون على المساعدات الغذائية، يجب أن يستمر هذا الدعم شريان الحياة».

وقال البرنامج في تقرير: «يتزايد الجوع باليمن بسبب المزيج السام للصراع والتدهور الاقتصادي، ونتيجة لذلك، فإن نصف العائلات اليمنية تستهلك

منظمة الهجرة الدولية: نزوح أكثر من 18 ألف يمني منذ مطلع 2022



وخلال الأسابيع الماضية، شهد اليمن تصعيداً عسكرياً كبيراً بين القوات الحكومية والحوثيين، مما أدى إلى نزوح العديد من الأسر، إضافة إلى خسائر بشرية ومادية كبيرة.

ويشهد اليمن منذ نحو 7 سنوات حرباً مستمرة بين القوات الموالية للحكومة المدعومة بتحالف عسكري عربي تقوده الجارة السعودية، والحوثيين المدعومين من إيران، المسيطرين على عدة محافظات بينها العاصمة صنعاء منذ سبتمبر/أيلول 2014.

وكانت الأمم المتحدة قد أعلنت في نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، أنه بنهاية 2021، تكون الحرب في اليمن قد أسفرت عن مقتل 377 ألف شخص بشكل مباشر وغير مباشر.

أعلنت المنظمة الدولية للهجرة التابعة للأمم المتحدة، نزوح أكثر من 18 ألف شخص في اليمن، منذ مطلع العام الجاري 2022.

وذكرت المنظمة، في تقرير، أن مصفوفة تتبع النزوح التابعة لها رصدت «نزوح 3 آلاف و54 أسرة يمنية يبلغ عدد أفرادها 18 ألفاً و324». وأوضحت أن «هؤلاء نزحوا جراء تزايد منسوب الصراع منذ بداية عام 2022 حتى 12 فبراير/ شباط 2022».

وأفادت أن «معظم هؤلاء النازحين تشردوا جراء الصراع بمحافظة الحديدة (غرب) وتعز (جنوب غرب)، وشبوة (جنوب شرق)».



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



UN praises 'positive discussions' between all sides of Yemen conflict over ageing oil tanker

The UN's humanitarian coordinator for war-torn Yemen said he held constructive talks with government officials and Houthi over dealing with the threat posed by a rusting oil tanker abandoned offshore.

Experts warn of the risk of a major environmental disaster posed by the 45-year-old FSO Safer, which lacks both power and a functioning fire fighting system while volatile gases are thought to be building up inside.

"The risk of imminent catastrophe is very real," stressed the UN's David Gressly in a statement. "We need to translate the good will being shown by all interlocutors into action as soon as possible."

But he praised talks he held with all sides in the Yemen conflict on a "UN-coordinated proposal to mitigate the threat".

"In our very positive discussions, the government officials confirmed that they support the UN-coordinated proposal to shift the million barrels of oil onboard the vessel to another ship," said Gressly.

"I also held very constructive discussions" with Houthi, he said, adding that "they also agreed in principle on how to move forward with the UN-coordinated proposal".

Gressly said he was also having talks with countries interested in backing the project, according to the statement, but did not elaborate on that issue.

Environmental group Greenpeace warned that the Safer, moored for years off Yemen's western port of Hodeida "with its toxic cargo of crude oil," posed a "grave threat" to millions in the impoverished country.

Greenpeace said an oil spill would prevent access to Yemen's main ports of Hodeida and Salif, affecting food aid supplies for up to 8.4 million people.

It also said that desalination plants on the coast could be affected, which would interrupt the drinking water supply for about 10 million people.

Yemeni fisheries would likely shut down and ecosystems in the Red Sea would be destroyed, Greenpeace added, with the impact possibly reaching Djibouti, Eritrea and Saudi Arabia.

The Houthis - who have been battling the government since 2014 - have insisted the UN team conducts maintenance work, but the world body says it must be allowed to assess the site first before carrying out any work.

Yemen's grinding conflict has killed hundred of thousands directly or indirectly and left millions on the brink of famine, according to the UN.



مسؤولة دولية : لا يمكن التسامح مع موت أطفال اليمن وعائلاتهم

قالت مسؤولة دولية، إنه لا يمكن التسامح مع موت وإصابة الأطفال وعائلاتهم باليمن، مشيرة إلى مقتل وإصابة 45 طفلاً خلال شهر يناير الماضي.

وأضافت مديرة منظمة إنقاذ الطفولة في اليمن، جيليان مويز، في بيان، أن «الصمت لم يعد خياراً، ولا يمكن التسامح مع موت وإصابة الأطفال وعائلاتهم بأي شكل من الأشكال».

ونذكر البيان، أن شهر يناير الماضي، كان أكثر الشهور دموية منذ التصعيد الأخير للصراع اليمني عام 2018، بمعدل مقتل أو إصابة مدني واحد كل ساعة خلاله.

وأوضح البيان أنه «في الفترة ما بين 6 يناير و2 فبراير قُتل أكثر من 200 بالغ و15 طفلاً، وأصيب 354 بالغاً و30 طفلاً، بإجمالي 599 ضحية مدنية، ويُخشى أن يكون العدد الحقيقي أعلى من ذلك». وأشار إلى أن «عدد الضحايا المدنيين في يناير بلغ ما يقرب من ثلاثة أضعاف المتوسط الشهري البالغ 209 ضحية في 2021».

ولفت البيان إلى أن عدد القتلى والجرحى ارتفع بشكل حاد منذ تصويت مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة في أكتوبر الماضي، على إنهاء تفويض الهيئة للخبراء الذين يحققون في جرائم الحرب في اليمن.

وفي أكتوبر الماضي فشل مجلس حقوق الإنسان، بتمديد تفويض الفريق الدولي المعني بالتحقيق في جرائم محتملة باليمن (تأسس عام 2017)، لمدة عامين إضافيين، إذ حصل مشروع القرار الذي تقدمت به هولندا على موافقة 18 دولة، مقابل اعتراض 21.



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





ذهب اليمن السائل مُهدّد بالنضوب.. هل تقضي الحرب على أجود أنواع العسل في العالم؟

التي يرمى فيها النحل، كالجبال الشاهقة والوديان الممتدة والهضاب الواسعة والسواحل الطويلة التي يزرع بها البلد، ما أعطاه مناخاً فريداً ساعد في جودة عطائه النباتي على مدار السنة، وهذا الأمر الذي أدى إلى تنوع كبير في الأزهار والثمار، وبالتالي اختلاف أنواع العسل.

وكما يتميز العسل اليمني أيضاً عن سواه، بأن النحلة هي التي تبني خلايا العسل بنفسها من دون تدخل الإنسان في صنعها، إذ يحافظ على خواصه الطبيعية من حبوب اللقاح وغذاء الملكات وغذاء النحل، ما يجعله ذا قيمة علاجية فائقة، فضلاً عن قيمته الغذائية العالية، إلى جانب مذاقه اللذيذ ونكهته الطبيعية ذات اللون الداكن والجميل.

ويعمل آلاف اليمنيين في تربية النحل وإنتاج العسل، وعليه يعتاشون ويتنقلون من منطقة إلى أخرى بحثاً عن المراعي المناسبة لإنتاج «الذهب السائل»، وزيادة التكاثر في خلايا نحلهم.

العسل اليمني يدفع ضريبة الحرب

إلا أنه مع استمرار الحرب التي تجاوزت عامها السابع في البلاد، تراجع إنتاج العسل بنسبة تصل إلى 50%، بعد تقويض حركة النحالين الذين يواجهون صعوبة في التنقل من منطقة إلى أخرى، فضلاً عن فقدان المئات منهم الكثير من خلايا النحل بسبب النزوح والصراع والرش العشوائي للأراضي الزراعية بالمبيدات الحشرية.

يعمل أبو عبد الرحمن علي، صاحب محل متخصص بالعسل في العاصمة صنعاء، في تربية

الذي كان يُصدّر منه آلاف الأطنان قبل الحرب التي تدور رحاها منذ سنوات. ويُنتج العسل في مختلف مناطق اليمن، إلا أن أجوده هو عسل السدر الذي يُعرف في وادي دوعن بمحافظة حضرموت جنوبي اليمن، والذي تتغذى نحلته على أشجار السدر فقط. وتنتشر أشجار السدر في مناطق يمنية عدة، ما يجعلها مناطق ملائمة لتربية النحل، وإنتاج العسل الصافي ذي الجودة العالية. وللعسل اليمني قيمة غذائية كبيرة، إذ يعد علاجاً للكثير من الأمراض، ويعطي الجسم نشاطاً وطاقة عالية.

ويأتي تميّز العسل اليمني من تميّز التضاريس



طبيعية غنية في البلد الفقير والمدمر بفعل الحرب التي طال أمدها. ويعيش أكثر من 20 ألف نوع من النحل في جميع مناطق العالم، لكن يوجد جنس واحد مستأنس يقوم بإنتاج العسل وهو نحل العسل. ويسبق ظهور النحل على كوكب الأرض وجود الإنسان نفسه. ولا تزال الكثير من الأسرار الخاصة بتاريخ وتطور نحل العسل مجهولة بالنسبة للبشر، لكن ما أكده العلم حتى الآن هو أن تطور نحل العسل عن أسلافه أشباه الدبابير قد ظهر في أواخر العصر الطباشيري منذ حوالي 80 مليون سنة.

وقد جعلت الجودة العالية التي يتمتع بها العسل اليمني منه أحد المقومات الاقتصادية المهمة للبلد

الأناضول
كان عسل النحل الطبيعي أحد أهم المقومات الاقتصادية في اليمن قبل أن تندلع الحرب المستمرة منذ أكثر من سبع سنوات، وكانت للعسل اليمني سمعته العالمية بسبب الجودة العالية التي يتمتع بها وكان يُصدّر منه آلاف الأطنان سنوياً.

لكن منذ انقلاب جماعة الحوثي على حكومة اليمن الشرعية عام 2014، ثم دخول التحالف العربي بقيادة السعودية والإمارات كطرف في الحرب لدعم الحكومة المعترف بها دولياً، سيطر الشق السياسي والتصعيد العسكري على التغطية الإخبارية لليمن، ونادراً ما تجد معاناة اليمنيين اليومية وأوجه الحياة في البلد الذي كان يوماً يوصف بالسعيد مكاناً لها في القصص الصحفية والتغطية الإعلامية.

وتشهد الجولة الحالية من الحرب في اليمن تصعيداً جديداً يشهد قصف الحوثيين، المدعومين من إيران، أهدافاً مدنية داخل الإمارات، ووجه الحوثي تهديدات مباشرة إلى الدول المشاركة في معرض إكسبو 2020 في دبي، وسط مطالبات إماراتية وعربية ودولية متصاعدة بتصنيف الحوثيين كجماعة إرهابية.

ما سر تميّز العسل اليمني؟

لكن بعيداً عن الجانب العسكري والسياسي للحرب في اليمن، لا زال العسل اليمني محافظاً على قيمته الرفيعة عالمياً، بسبب طبيعة الأرض وتنوع المراعي التي يجني منها النحل طعامه الذي يُعد ثروة

الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



info@purehands.org



معجزة البقاء على قيد الحياة في اليمن

الخُمَيَات المنتشرة. تكثفي بالدعاء للمرضى.

صحيح أن الوضع الوبائي داخل اليمن يفوق قدرة المرافق الصحية المتهاكلة وخصوصاً عقب الحرب، لكن لا يُعقل أن الأوبئة والخُمَيَات لا تعريف لها في مختبرات وزارة الصحة، وأن القائمين عليها يطرحون على المرضى احتمالات، من دون تقديم نتيجة دقيقة لهوية الأوبئة التي تنخر أجسادهم.

لا توجد فحوصات دم في أي دولة بالعالم تكون نتيجتها «ربما يكون مرضك هو»، سوى في اليمن، ولا يوجد مريض يصاب بوعكة صحية ويتعافى من دون معرفة ماهية المرض الذي تسلسل إلى جسده، سوى المريض اليمني.

في مدينة تعز مثلاً، هناك تفشٍ مريع للخُمَيَات الوافدة من البحر المتوسط ودول غرب النيل. بعض الخُمَيَات استوطنت أجساد آلاف المواطنين وتم التعايش معها، ومع ذلك لم تفكر السلطات بتنفيذ برنامج حقيقي للتصدي لجائحة كهذه.

وهناك رصد لانتشار فيروس الكبد الوبائي في أوساط طلاب المدارس. عشرات الأطفال فارقوا الحياة بعد تضخم مفاجئ للكبد وهناك عشرات الحالات الشاحبة مهددة بالموت، ومع ذلك لم يتم الكشف عن الأسباب الحقيقية، وما إذا كان تلوث المياه هو السبب أم أن هناك أسباباً أخرى.

الأطفال يصارعون للبقاء بصمت. تحالف مرعب من أمراض الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والتيتانوس، وحتى شلل الأطفال أطل برأسه مجدداً. أوبئة وأمراض عادت من الزمن الغابر إلى الواجهة، بعضها تخلصت منها دول العالم في تسعينيات القرن الماضي، لكنها لا تزال حاضرة في اليمن المنكوب على كافة المستويات.

زكريا الكمالي

لا تحتاج الأوبئة في اليمن إلى عناية حتى تحقق أكبر عملية انتشار في أوساط المجتمع، فلا شيء يمنعه من تحقيق أهدافها، سواء من القطاع الصحي الذي يقف متفرجاً يحصي أرقام المصابين، أو من المرضى الذين يفتحون صدورهم لاستقبال الأمراض بكل حفاوة.

في اليمن، تبدو مسألة بقاء المواطنين على قيد الحياة، وسط كمّ كبير من الأوبئة والفيروسات والأمراض الفتاكة، أكبر من معجزة، وخصوصاً في ظل الإهمال المريع والجهل الصحي الفاضح من السلطات الصحية والطواقم.

أمراض تتغلغل في أوساط المجتمع لا تعريف لها، وفيروسات ترعب كافة دول العالم، لا أثر لها، وإن وُجدت تخترع مسميات جديدة تخفف من وطأة الكارثة.

مثلاً، أودى فيروس كورونا بحياة نحو 6 ملايين شخص في كافة دول العالم، وفي اليمن لا يزال الوباء يحتفظ بلقب المرض المثالي، الذي لم يود سوى بحياة ألفي شخص خلال عامين، كما تدعي بيانات وزارة الصحة في الحكومة.

بدأت متحورات الفيروس، من أموميرون ودلتا وغيرها، تفترس اليمنيين، ومع ذلك، فإن السلطات الصحية التي تتقاضى ميزانيات بملايين الدولارات من منظمة الصحة العالمية ووكالات الإغاثة الأممية، لا علم لها بما يجري داخل البلاد أو ما هو المرض المنتشر.

فحوصات فيروس كورونا المقدمة مجاناً، يتم بيعها بالسوق السوداء بمبلغ 10 آلاف ريال يمني للفحص، أي بنحو 10 دولارات، ومختبرات وزارة الصحة ليس بمقدورها طمأنة المرضى والمصابين بأعراض الوباء أو أي أنواع من

ويملك اليمن الكثير من أنواع العسل، ومنها عسل السدر (العلب)، وهو النوع الذي يحظى بشهرة ومكانة مرموقة جعلته من أشهر الأعسال في العالم وأغلاها سعراً.

عسل السُمَر (الطلح)، وهو العسل المستخلص من أشجار شوكية تسمى السمر، وتنتشر بكثافة عالية في أرجاء اليمن، كحضرموت وبعض المناطق الجبلية في محافظة إب وذمار وصنعاء وتعز، وهو معروف بفوائده الكثيرة لمرضى السكري، لكونه يخلو تماماً من السكر ويحتوي على أنسولين نباتي ينشط في البنكرياس ويتحول إلى أنسولين بشري يخفض معدل السكر في الدم.

كما أن لعسل السُمَر فوائد كثيرة لمرضى الكبد وقرحة المعدة.. وفي علاج فقر الدم وأمراض البرد.

عسل الصال (الأثل)، وهو العسل المعروف بطعمه اللاذع الذي يترك حرقته في الحلقي تدوم بعد تعاطيه لساعات طوال. وهذا النوع من أحسن الأنواع العلاجية، وفق خبراء.

عسل السلام (السلم)، ويستخرج عبر النحلة من أزهار أشجار السلم في منطقة تهامة على سواحل البحر الأحمر (غرب اليمن)، ومن جبال محافظة المحويت.

العسل الجبلي: ويستخرجه النحل من زهور عدة شجيرات وحشائش جبلية، ويعرف بتجمده السريع.

عسل المراعي، وينتج في معظم أيام السنة، ويجنيه النحل من أشجار وأزهار متعددة، وهو عسل ذو جودة لا بأس بها ويتميز بأسعاره المناسبة.

ويندرج العسل اليمني ضمن المحاصيل الاستراتيجية التي يهتم اليمنيون



ما أبرز أنواع العسل اليمني؟

ويتربية النحل وإنتاج العسل، اهتم اليمنيون على مدى عصور توارثوها من الآباء والأجداد واكتسبوا خبراتهم في معرفة أنواع

وطوائف

النحل ومراعيتها ونوعية كل منتج من عسل النحل، حتى صار اليوم يُعرف كل عسل بطبيعة الأرض والأزهار والأشجار التي يرعى منها النحل، كما تحدد جودته وفق نوع الأشجار والمنطقة.

وتراكمت خبرات النحالين اليمنيين حتى صاروا على دراية كافية بمواعيد تكاثر النحل ومواسم تقسيمه، وبمواسم إنتاج العسل، وفي رعاية طوائفها على مدار العام.

ويعرف النحالون اليمنيون مواعيد تزهير المراعي في المناطق البيئية المختلفة، فتجدهم ينقلون طوائف النحل من وادٍ إلى آخر، ومن منطقة إلى منطقة أخرى سعياً وراء مصدر الغذاء (رحيق - حبوب لقاح).

النحل وإنتاج العسل منذ سنوات طويلة، ولا يزال يمارس مهنته بشغف وحب على الرغم من الصعوبات التي يواجهها، سواء في عملية تربية النحل أو في تصديره إلى خارج اليمن، بحسب تقرير لوكالة الأناضول.

يملك أبو عبد الرحمن، الذي ورث هذه المهنة عن أجداده، المئات من خلايا النحل وينتج الكثير من العسل، إلا أن إنتاجه تراجع في الآونة الأخيرة بسبب تحييد بعض المناطق عن عملية الرعي بعدما صارت مناطق اشتباكات، وكذلك ارتفاع أسعار المشتقات النفطية، بالإضافة إلى عراقيل تصديره إلى الخارج، كما يقول.

يقول أبو عبد الرحمن: «مستوى الدخل تراجع بنسبة كبيرة عما كان عليه قبل الحرب إلى نحو 50% بالنسبة إلى بيع العسل داخلياً. أما التصدير، فتراجع بشكل كبير جداً».

ويوضح أبو عبد الرحمن أن الحرب والحصار أغلقا الأبواب أمام الزوار والسياح من خارج اليمن، بالإضافة إلى عرقلة عمليات التصدير، إذ كان يصدر العسل قبل الحرب إلى دول عدة عبر مطار صنعاء، أو عبر المنافذ البرية بسهولة.

ويقول خبير نحل يماني إن منتجي وبائعي العسل يواجهون صعوبات كثيرة تحد من تنقلهم وتقلل من كميات إنتاجهم، ومن أهمها الاحتطاب الجائر للأشجار ذات الفوائد العالية للنحل بسبب انعدام مادة الغاز التي تستخدم للتلطي، ما دفع الكثير من العائلات إلى البحث عن بدائل كاستخدام الأشجار.

وكان موقع Middle East Eye البريطاني قد رصد في تقرير له كيف أدى الارتفاع الكبير لأسعار أسطوانات الغاز الطبيعي إلى اعتماد غالبية اليمنيين على الحطب والأشجار كبديل أرخص ومتوفر أكثر.



الأيادي النظيفة تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

1-800-425-1647 @PUREHANDS2

www.purehands.org

تبرع الآن



الجامعة العربية تؤكد أهمية الحوار الوطني الشامل في السودان

أعرب مصدر مسؤول بالأمانة العامة لجامعة الدول العربية عن دعم الجامعة لجهود تسهيل عملية حوار وطني سوداني تفضي إلى تشكيل حكومة مستقلة وإجراء انتخابات حرة ونزيهة.

وقال المصدر: «تدعم الجامعة العربية الجهود المبذولة لتسهيل عملية حوار وطني سوداني شامل تفضي إلى تشكيل حكومة كفاءات وطنية مستقلة وعقد انتخابات حرة ونزيهة بعد فترة انتقالية متفق عليها وتعديلات مقبولة للجميع على الوثيقة الدستورية. بحسب بيان للجامعة العربية».

وجدد المصدر تأييد الجامعة العربية لـ«المساعي الحميدة التي تبذلها حاليا بعثة الأمم المتحدة بالسودان لتسهيل هذا الحوار الوطني الشامل، ووقوف الجامعة العربية بقوة إلى جوار السودان من أجل معالجة تحديات المرحلة الحالية وتحقيق تطلعات الشعب السوداني نحو السلم الأهلي والتنمية والديمقراطية».



مصر.. تصريحات جديدة للحكومة حول رفع سعر الخبز

أعلن رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي، أن الحكومة تناقش كافة السيناريوهات المتعلقة بسعر رغيف الخبز.

وأضاف مدبولي في مؤتمر بمقر مجلس الوزراء بالعاصمة الإدارية إن «آخر تحريك لسعر الخبز كان عام 1988 حينما ارتفع لـ 5 قروش، حينها كانت تكلفة الرغيف 17 قرشا، النهاردة تكلفته 65 قرشا، يجب أن ننظر لهذا الموضوع، نضع السيناريوهات والاحتمالات، هنتحرك هنتحرك».

وتابع: «هنشوف الفئات المهمشة ونشوف التأثير عليهم، بأكد هيحصل، لكن نشوف السيناريوهات عشان نطمئن على الفئات المهمشة وكيف نضمن عدم تأثرهم بشكل كبير».

وأكد مدبولي أنه عند اتخاذ خطوة رفع أسعار الخبز سنضمن عدم تضرر الفئات الأكثر فقرا، متابعا: «لازم يبقى فيه تحرك طفيف بشكل منظم، عشان منجيش بعد 30 سنة نلاقي الدنيا خربت، بنتحرك بهذا الشكل ونضع السيناريوهات ونجلس مع خبراء كثير، وبندقق البيانات، أهم حاجة البيانات، أهم حاجة في القرار أيا كان توقيتته، نحافظ على هذه الفئات، ندرس الاحتمالات عشان نشوف الفئات دي».



محامون تونسيون يرفضون حلّ المجلس الأعلى للقضاء وينددون بـ«اختطاف السلطة القضائية»

الأعلى للقضاء، باعتبار أن هذا المجلس يضمّ ضمن تركيبته ثمانية محامين، في مجالس الأفضية الثلاثة، منتخبين من زملائهم انتخاباً حراً ومباشراً، وهم لا يمثلون أنفسهم داخل المجلس، بل يمثلون المحاماة، التي ترشحوا باسمها وصعدوا للمجلس بأصوات منتسبها. ونحبي، في هذا الإطار، المحامين الأعضاء في المجلس الذين يناضلون من داخله للدفاع عن استقلالية السلطة القضائية ويؤدون الدور المطلوب لرسالة المحاماة».

واعتبروا أن «إعدام تمثيلية المحاماة فيما يسمى المجلس الأعلى المؤقت للقضاء، وعدا عن أنه يتعارض مع أحكام الفصل 105 من الدستور الذي ينص على أن المحاماة شريكة في إقامة العدل، فهو يؤكد حقيقة مشروع رئيس الجمهورية في تغيير المحاماة وتحجيم دورها رغم أنها مكون جوهرية لا غنى عنه في أي إصلاح قضائي يُدعى السعي إليه. ونذكر بأن ضمان تمثيلية المحاماة في التنظيم المؤسسي القضائي هو مكسب طالما ناضلت لأجله أجيال من المحامين زمن الاستبداد والتأسيس الدستوري، الذين عملوا على تعزيز مكانة المحاماة في مختلف المواقع أداء رسالتها بالشكل المطلوب».

ودعا المحامون «مجلس الهيئة الوطنية للمحامين، وبالخصوص السيد العميد، لإتخاذ الموقف وتدارك سوء التقدير، بالإصداح بالموقف الطبيعي للمحاماة التونسية من قرار حلّ المجلس الأعلى للقضاء ومن مرسوم ما يُسمى «المجلس الأعلى المؤقت للقضاء»، وذلك بما يُلحق بتاريخ المحاماة التونسية وانحيازها غير القابل للمساومة إلى مبدأ استقلالية السلطة القضائية والتصدي لمشاريع إضعافها أو تقييدها. ونؤكد أن المحامي لا يمكن أن يمارس حقّ الدفاع إلا أمام قاض يتمتع بضمانات الاستقلالية خاصة الوظيفية منها، وليس أمام قاض موظف يخضع مساره المهني لأهواء السلطة التنفيذية ورغباتها».

كما دعا المحامون «زملاءهم في مختلف الجهات، وباختلافاتهم السياسية والأيدولوجية، لعدم تفويت هذه اللحظة التاريخية لليقظة والانحياز لمبادئ المحاماة وتوابتها، والدفاع عن سلطة قضائية مستقلة غير خاضعة إلا لحكم القانون لا لأهواء صاحب السلطة التنفيذية، باعتبار أن المحاماة مكون في تركيبية السلطة القضائية وشريكة في إقامة العدل».

المؤسسة الدستورية إيماناً مما بأن الإصلاح القضائي هو مسار متتابع عبر الزمن يستدعي الانخراط فيه عبر وسائل المراقبة والتعديل والاقتراف، وعبر تعزيز ضمانات الاستقلالية الهيكلية والوظيفية المكفولة بالدستور لا تقويضها».

وتابع البيان أن «حلّ المجلس الأعلى للقضاء وما تضمنه المرسوم عدد 11 لسنة 2022 يأتي ضمن مشروع رئيس الجمهورية لوضع يده على كافة سلطات الدولة، وبالخصوص رغبته البينة بإخضاع القضاء لإمرته، وهو الذي يعزير القضاء وظيفية لا سلطة. ونؤكد بذلك أن المجلس الأعلى للقضاء يظل المؤسسة الشرعية الوحيدة الضامنة لاستقلال القضاء، داعين إلى عدم الاعتراف بالجسم الطارئ الجديد باعتباره جسماً غير شرعي يتعارض مع أحكام الدستور والاتفاقيات الدولية والقانون الأساسي للمجلس الأعلى للقضاء».

وأكدوا أن «موقف الهيئة الوطنية للمحامين الداعم لحلّ المجلس الأعلى للقضاء والمتفاعل سلبياً مع الانتكاسة الحالية عن المكاسب الدستورية الضامنة لاستقلال القضاء؛ لا يعبر عن موقف عموم المحامين، ونعتبره موقفاً متخلفاً عن تاريخ المحاماة التونسية وقيمتها وتوابتها في الانحياز لبناء سلطة قضائية مستقلة وقوية وناجزة، وغير خاضعة للسلطة التنفيذية».

وأشار نص العريضة إلى أن «الهيئة الوطنية للمحامين، وإن تمثّل الممثل الشرعي للمحاماة بلا شك، فهي لا تحتكر لوحدها شرعية تمثيلها في ملف المجلس



تونس- آدم يوسف
أدان محامون تونسيون قرار الرئيس التونسي قيس سعيد حلّ المجلس الأعلى للقضاء وتعيضه بمجلس أعلى مؤقت للقضاء، معتبرين أن ذلك «اختطاف للسلطة القضائية وتكريس للاستبداد بجميع السلطات».

وأصدرت مجموعة من المحامين، عريضة مفتوحة، منددة بقرار سعيد «حلّ المجلس الأعلى للقضاء وتعيضه بهيئة غير شرعية تحت مسمى (المجلس الأعلى المؤقت للقضاء)، نظمها مرسوم بما يمثل نسفاً للاستقلالية الهيكلية والوظيفية للسلطة القضائية ومبادئ دولة القانون، وبما يؤكد إرادة رئيس الجمهورية لإخضاع القضاء لسلطته الانفرادية زمن الحالة الاستثنائية».

وأكد الحقوقي والمحامي عبد الرؤوف العيادي، أن «العريضة هي دعوة للمحامين على العريضة على شرعية مرفوض من القضاة والمحامين، وهو قرار لا أساس دستورياً وقانونياً له»، مشدداً على أن «حلّ المجلس الأعلى للقضاء هو امتداد لانقلاب سعيد على الدستور وعلى المؤسسات المنتخبة منذ 25 يوليو/ تموز، وتكريس للاستبداد بالسلطات».

ويأتي بيان المحامين الموقعين على العريضة على خلفية «موقف الهيئة الوطنية للمحامين بتونس المعبر عنه في بيانها الأخير، والتصريحات الإعلامية للعميد الأستاذ إبراهيم بوردبالة، والصادرة خاصة إثر المرسوم المذكور، والتي عبرت عن موقف لا يُلحق برسالة المحاماة وتاريخها وقيمتها في الدفاع عن استقلال القضاء، بما هو شرط جوهرية وأولي للمحاكمة العادلة وضمان نجاعة حق الدفاع»، بحسب نص الوثيقة.

وأشاروا إلى أن «دسترة المحاماة في الدستور عبر الفصل 105 الذي ينص على أن (المحاماة مهنة حرة مستقلة تشارك في إقامة العدل والدفاع عن الحقوق والحريات)، تحمل تكليفاً، وليس مجرد تشريف للمحامين وهيكلهم للقيام بالدور اللازم، واتخاذ الخطوات الضرورية لحسن أداء رسالة المحاماة التي كانت وستظل جدار صد لأي مشروع للسيطرة على مفاصل الدولة وارتهاج سلطاتها تحت أي مسمى أو ذريعة».

وعبر المحامون عن رفضهم «المطلق لحلّ المجلس الأعلى للقضاء بوصفه مؤسسة دستورية ضامنة لحسن سير القضاء واحترام استقلاله»، مؤكداً أن «تحفظنا المشروع على أدائه في بعض الملفات طيلة عهده لا يحول دون التزامنا بالحفاظ على هذه

Lebanese security seek central bank chief for court hearing: Reuters

Lebanese security personnel sought on to bring central bank governor Riad Salameh in for a court hearing that a judge had ordered him to attend, but were unable to locate him, according to a senior security source and local media.

State Security, one of Lebanon's main agencies, looked for Salameh in three locations, including two personal residences outside Beirut and his office at the central bank in the capital, according to the source and Lebanon's LBCI TV. Judge Ghada Aoun had issued a subpoena for Salameh on Feb. 1 after he failed to attend three hearings as a witness in investigations into his alleged misconduct at the central bank, which includes accusations of fraud. He faces several other investigations in Lebanon and several European countries. Salameh, who has denied wrongdoing and described accusations against him as politically motivated, did not immediately respond to a Reuters request for comment on. He has previously accused Judge Aoun of bias and has sought her dismissal from investigations against him. Aoun told Reuters she had indefinitely extended the subpoena until it is implemented. She will continue to legally pursue Salameh, she told Lebanese TV channel Al-Mayadeen. Salameh's nearly three decades at the helm of the Lebanese central bank have come under increased scrutiny since the country's financial meltdown in 2019. He is being investigated in Lebanon and several European nations including Switzerland for alleged money laundering and embezzlement of hundreds of millions of dollars at the central bank - allegations he has repeatedly denied. Salameh retains the support of powerful figures including billionaire Prime Minister Najib Mikati, who has said the veteran central bank chief should remain in his post while Lebanon battles its economic crisis.



وثيقة أمنية إسرائيلية تحذر من تفجر الأوضاع بفلسطين مطلع رمضان

إسرائيلية ثلاثة فلسطينيين في حي المخفية بمدينة نابلس (شمال) بعد إطلاق النار تجاه مركبة فلسطينية كانت تقلهم.

ويشهد حي الشيخ جراح بالقدس الشرقية المحتلة، مواجهات بين الفلسطينيين من جهة وقوات الاحتلال والمستوطنين من جهة أخرى، بعد اقتحام النائب الإسرائيلي المتطرف «إيتمار بن غفير»، الحي وإقامة مكتب برلماني هناك رفقة عشرات المستوطنين. واندلع التصعيد الأخير الأكبر في رمضان 2021، على خلفية اقتحامات لشرطة الاحتلال للمسجد الأقصى، ما فجر الأوضاع في القدس والضفة الغربية والمدن العربية والمختلطة داخل إسرائيل، وقاد إلى مواجهة عسكرية مع المقاومة الفلسطينية بقطاع غزة استمرت 11 يوماً وانتهت بوساطة مصرية.

(الأناضول)

ويحل شهر رمضان مطلع شهر إبريل/نيسان المقبل، والذي يشهد أيضاً عيد الفصح «بين 22-15» رسالته بالقول: «اليهودي». وختم «بلوت» رسالته بالقول: «يعتبر كل يوم مهما وفرصة لتعزيز الجاهزية لأن الحرب غدا»، وفق قوله. من جهتها، قالت قناة «كان» إن عود الثقب يمكن أن يكون «أعمال شغب في الشيخ جراح أو في الحرم القدسي أو سقوط قتلى فلسطينيين في مواجهات مع قوات إسرائيلية أو نتيجة لعمليات اغتيال». وتشهد الضفة الغربية المحتلة، توتراً متزايداً بسبب ممارسات قوات الاحتلال الإسرائيلي والمستوطنين ضد الفلسطينيين. وفي وقت سابق الثلاثاء، استشهد شاب فلسطيني (20 عاماً) من قرية «كفر عين»، شمالي رام الله (وسط الضفة)، برصاص الجيش الإسرائيلي عند مدخل قرية «النبي صالح» المحاذية لقريته. وفي 8 فبراير/شباط، اغتالت قوة

حذرت وثيقة أمنية إسرائيلية، من تفجر الأوضاع بالأراضي الفلسطينية مطلع شهر رمضان المقبل.

والوثيقة عبارة عن رسالة بعث بها قائد فرقة «يهودا والسامرة» (الاسم التوراتي للضفة الغربية) في جيش الاحتلال الإسرائيلي العميد «أفي بلوت» للقادة العسكريين، ونشرتها قناة «كان» الرسمية. وقال بلوت: «مواد الاشتعال موجودة بالفعل، ينقصها فقط عود ثقاب لإشعال المنطقة برمتها».

وأضاف: «الموعد النهائي - بداية شهر رمضان، هذا هدف لقوات الجيش الإسرائيلي حيث من المفترض أن يكونوا جاهزين»، متوقفاً أن «يكون التصعيد القادم مختلفاً عن سابقه». وتابع: «أيام رمضان مقترنة بالأعياد الإسرائيلية، كما ثبت سابقاً، ستوفر عدداً غير قليل من «أعواد الثقاب» من هذا النوع، وعلينا أن نكون مستعدين لهذا اليوم».

أرقام صادمة.. نساء وقاصرون ضحايا الاتجار بالبشر في المغرب

ويحسب التقرير، فإن عدد ضحايا الاستغلال الجنسي بلغ خلال 4 سنوات (ما بين 2017 و2020) ما مجموعه 367 شخصاً، بينما بلغ عدد ضحايا الاستغلال في التسول 63 حالة.

وفقاً للتقرير، فإن سبب ارتفاع أعداد الضحايا يعود إلى الجهود المبذولة في التعريف بالجريمة وتفكيك الشبكات النشطة فيها. وفي هذا السياق، ارتفعت مؤخراً أعداد القضايا المسجلة حيث انتقلت من 17 قضية في سنة 2017 إلى 80 قضية في سنة 2018، ليصل العدد إلى 151 قضية في سنة 2019.

هذا ويأتي صدور أول تقرير سنوي لـ«اللجنة وطنية لتنسيق إجراءات مكافحة الاتجار بالبشر» التي يرأسها وزير العدل في إطار التزام المغرب باتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الجريمة المنظمة وبروتوكول منع وقمع ومعاقبة الاتجار بالأشخاص وبخاصة النساء والأطفال.

تتعدد صور الاتجار بالبشر في المغرب حيث تتخذ أشكالاً عديدة يجرمها القانون، من ضمنها الاستغلال الجنسي وهو أكثر صور الاستغلال شيوعاً، حيث بلغ عدد حالاته 283 حالة ما بين عامي 2017 و2019، يليه الاستغلال في التسول مع 56 حالة، ثم السخرة مع 35 حالة إضافة إلى باقي صور الاتجار بالبشر. هذه الأرقام كشفتها التقرير السنوي الأول لـ«اللجنة الوطنية لتنسيق إجراءات مكافحة الاتجار بالبشر» والذي أعلنه وزير العدل المغربي عبد الطيف وهبي خلال لقاء صحفي عقد في سلا مؤخراً. إلى ذلك، كشف التقرير عن أرقام صادمة بخصوص هذه الجريمة بالمغرب، حيث بلغ عدد الضحايا خلال السنوات الثلاث الأخيرة 719 ضحية، غالبيتهم مغاربة راشدون. وأضاف التقرير أن عدد الضحايا الذكور بلغ 414 ضحية وعدد الضحايا الإناث 305. ومن بين الضحايا 192 قاصراً، كما أنهم يتوزعون كالتالي: 536 مغربياً و183 أجنبياً.



باريس تشغل أول رادار ضوضاء وإجراءات عناية لأصحاب السيارات والدراجات الصاخبة

شغلت العاصمة الفرنسية باريس أول رادار ضوضاء، ضمن خطة لتغريم الدراجات النارية والمركبات الأخرى التي تصدر أصواتاً صاخبة، في واحدة من أكثر المدن إزعاجاً في أوروبا.

صحيفة The Guardian البريطانية قالت، إن الرادار وُضع في مكان مرتفع على عمود إنارة في المنطقة العشرية بشرق باريس، وهي قادرة على قياس مستوى ضوضاء المركبات المتحركة وتحديد لوحة ترخيصها.

ديفيد بليارد، نائب عمدة باريس، قال إن «الضوضاء الكثيرة تجعل الناس مرضى، فمن أجل صحتنا وجودة حياتنا هدف رادار الصوت الأول هذا هو إصدار غرامات تلقائياً للمركبات التي تُحدث ضوضاء كثيرة».

في الأشهر القليلة المقبلة ستختبر المدينة أيضاً ما إذا كان الرادار يمكنه تحديد أرقام لوحات الدراجات النارية أو السيارات الصاخبة بدقة، وبعد ذلك سيتعين اعتماد هذه الرادارات رسمياً من قبل السلطات بحلول نهاية عام 2022.

تُشير الصحيفة البريطانية إلى أن باريس تخطط لبدء إصدار غرامات من أوائل عام 2023، بينما تنشر الحكومة المزيد من رادارات الضوضاء في مدن فرنسية أخرى وتختبر إجراءات أتمتة الغرامات ضمن قانون التنقل لعام 2019.

بموجب التشريع الحالي، يمكن للسلطات بالفعل معاقبة مالكي المركبات المزعجة، لكن الشرطة تحتاج إلى امتلاك المعدات اللازمة والقبض على السائق متلبساً، لذلك سيعمل النظام الجديد مثل رادار السرعة مع غرامات آلية.

رُكبت السلطات الفرنسية رادارات ضوضاء أخرى في منطقة إيل دو فرانس حول باريس وفي مدينتي نيس وليون منذ أواخر يناير/ كانون الثاني 2022، وسيُركب رادار ضوضاء ثانٍ في غرب باريس اليوم الثلاثاء.

كانت دراسة أجراها موقع Money.co.uk في ديسمبر/كانون الأول 2021 استناداً إلى بيانات وكالة البيئة الأوروبية، أظهرت أن العاصفة الفرنسية كانت واحدة من أكثر المدن سخياً في أوروبا، حيث تعرض أكثر من 5.5 مليون شخص لضوضاء المرور على الطرق، مقارنة بـ 2.6 مليون شخص في لندن، و 1.7 مليون شخص في فيينا وروما.



الحزب الشيوعي الصيني يحث العازبين على إيجاد شركاء لتراجع الولادات

أن الاختلال في التوازن بين الجنسين كبير لدرجة يصعب على الرجال إيجاد شريكة حياتهم. ويوضح تشوان باويونغ، وهو وسيط زيجات في مقاطعة هينان في وسط الصين، «في بعض المناطق، يصل المعدل إلى عشرة رجال لكل امرأة».

ويقول جاو ليانغ، وهو عامل توصيل في سن 35 عاماً «لو كنت في العشرينيات من عمري، لما حاولت حتى إيجاد امرأة»، معتبراً أن البحث عن شريك للحياة بات ينحوي في اتجاه «مادي للغاية» في المجتمعات الحالية.

وتحاول السلطات التصدي أيضاً إلى «عادات الزيجات غير السليمة»، بما فيها «الهدايا» التي تُقدّم عادة في الأرياف من جانب عائلة العريس.

ويمكن أن تصل قيمة هذا المهر إلى 160 ألف يوان (25 ألف دولار) في بعض قرى مقاطعة هينان، حيث يدفع الاختلال بين الجنسين بالعائلات إلى الزيادة في دفع المهر، وفق مديري الزيجات.

ولمحاولة تغيير العادات، وضعت السلطات المحلية سقفاً لهذه المبالغ عند 66 ألف يوان (10400 دولار).

ويشير جاو ليانغ إلى أن العائلات «تطلب أن يكون لدى الشخص منزل وسيارة على الأقل. هذا يكلف ما بين 500 ألف يوان و600 ألف (79 ألف دولار و94 ألفاً)».

وليس توفير مثل هذه المبالغ مهمة سهلة للعائلات الريفية.

كما أن السلطات المحلية قد تصعب أحياناً المهمة على السكان، وهذا ما حصل العام الماضي عندما دعت هيئات رسمية ريفية الشبابات إلى البقاء في مناطقهن والاقتران برجال محليين. وبعد انتقادات واسعة عبر الشبكات الاجتماعية، اضطرت القادة المحليون إلى أن يوضحوا أن حملتهم التي سمّوها «سرير دافئ» لا ترمي إلى إرغام أحد على البقاء في دياره.

(فرانس برس)

ضغوط متزايدة من محيطه لدفعه إلى الزواج. وهو ليس وحيداً في هذا الوضع، إذ يشارك مئات العازبين في الحدث المقام في جينان من تنظيم الرابطة التابعة للحزب الشيوعي الصيني الحاكم.

وفي إحدى الحدايق يتعرف المشاركون بعضهم على بعض، على وقع موسيقى شعبية وألعاب جماعية يشاركون فيها لكسر الجليد بينهم. ولتسهيل التواصل بين أفراد الجنسين، تدون معلومات شخصية (السن والعمل والدخل) على أوراق موضوعة على الشجر.

وتوضح المهندسة لي تشانغلي البالغة من العمر 25 عاماً «أشعر بأمان أكبر» في مثل هذه الأحداث الرسمية، إذ «ثمة الكثير من مواقع التعارف، لكننا أحياناً ما إن نُدخل معلوماتنا نتعرض لمضايقات هاتفية».

تسجل شو فونغ ذو السنوات الأربعين في هذا اللقاء أيضاً بسبب «ضغط» العائلة عليه ليتزوج. ويقول: «كلما تقدمت في السن، ازداد الضغط شدة».

وفي مقاطعة أنهوي في شرق البلاد، أطلقت الرابطة تطبيقاً للهواتف الذكية، ويمكن للمستخدمين الاطلاع على معلومات بشأن عازبين آخرين، كالاسم والطول والعمل أو الدخل.

ويوضح ممثل الرابطة لي هونغ: «إذا أعجبكم أحدهم، يمكنكم أن تضيفوه إلى قائمة الأصدقاء». وبفضل شبكتها الممتدة على مختلف أنحاء الصين، يمكن للمنظمة أن تتناول موظفين في شركات كثيرة.

وتتنظم رابطة الشباب الشيوعي منذ سنوات حصصاً عن العلاقات العاطفية في الجامعات، أو لقاءات للعازبين.

وتقول ليتا هونغ فينشر، وهي ناشطة نسوية أميركية كتبت كتاباً عدة عن الصينيات، «قلق الدولة لا يقتصر على معدل الولادات»، إذ إن السلطات الحاكمة تدفع أيضاً النساء للانضمام إلى «مؤسسة» الزواج لما تمثله من أساس «للاستقرار الاجتماعي».

وتسمح الصين منذ 2021 لجميع الأزواج بإنجاب ثلاثة أطفال. غير أن معدل الولادات لم يرتفع، كما

في الثلاثين من عمره لم يوفّق الصيني تشانغ شاوغي في العثور على زوجة، مع أن أصدقاءه عزّفوه على عدد من المرشحات، ووجد نفسه تالياً مضطراً إلى الاستعانة بخدمات الحزب الشيوعي الذي تحوّل إلى «خطّابة» تدبّر اللقاءات للطامحين من الجنسين إلى إيجاد شريك حياة.

وتبدي الصين قلقاً على انعكاسات انخفاض معدل الولادات وتراجع الإقبال على الزواج، وتأثير ذلك على صعيد المجتمع والأنشطة الاقتصادية. وهنا تتدخل رابطة الشباب الشيوعي التي تحاول، بفضل شبكتها الواسعة، أن تكون صلة وصل بين الراغبين في التخلص من الوحدة والانخراط في الحياة الزوجية.

ويوضح تشانغ شاوغي خلال مشاركته في لقاء تنظّمه الرابطة في جينان عاصمة مقاطعة شانغونغ في شرق الصين «في سني، حان الوقت لأجد فتاة أتزوجها»، مضيفاً: «لم أجد طليبي في محيطي وأريد توسيع دائرة أصدقائي».

ويسجل الزواج تراجعاً في الشعبية لدى الصينيين، إذ تضم البلاد 8.14 ملايين ثنائي متزوج، فيما كان العدد 13.47 مليوناً سنة 2013.

وبينعكس ذلك جلياً على معدل الولادات الذي انحسر بدوره العام الماضي، مسجلاً 7,52 ولادات لكل ألف نسمة، وهو أدنى معدل منذ تأسيس جمهورية الصين الشعبية سنة 1949.

وما يزيد الوضع سوءاً هو أن عدد الرجال بات أعلى بعشر مرات من عدد النساء، ما يعزى إلى سياسة الطفل الواحد التي طبقت لعقود طويلة وتفضيل أزواج كثر، خصوصاً في الأرياف، إنجاب الذكور. وأدى ذلك إلى ازدياد كبير في عمليات الإجهاض الانتقائية للأجنة الإناث.

وكان الاختلال في التوازن بين الإناث والذكور واضحاً بصورة خاصة بين عامي 1980 و2016 (السنة التي سمحت فيها الحكومة للأزواج بإنجاب طفلين).

ويوضح تشانغ شاوغي، وهو مسؤول مبيعات في إحدى الشركات: «لم يتّح في فرصة لقاء نساء كثيرات في عملي»، مشيراً إلى أنه يتعرض إلى



A small country challenges Britain on a group of islands

In a move that represented an objection to Britain's continued administration of the Chagos Archipelago, Mauritius's ambassador to the United Nations, Jagdish Kongol, raised his country's flag over the atoll of Pyrrhus Panhos.

Mauritius officials sang their country's national anthem, and a flagpole was raised, at a ceremony.

Konjol was quoted by the British newspaper, The Guardian, as saying: "We are doing a symbolic act of raising the flag, as the British did so many times in the colonies they established. We are taking back what has always been ours."

He added: "The message that I want to convey to the world is that we will ensure a wise management of our lands, and we will preserve our maritime security, our environment and human rights, especially the indigenous people of Chagos."

In a phone call to The Guardian, Mauritian Prime Minister Pravind Kumar Jugnauth said: "This is a very emotional moment for me, because we are able to fly our flag on our lands. The international community and international institutions have already decided that this is our land. What we do is legitimate."

Asked what would happen if British officials removed the Mauritius flag, Jugnauth said: "I don't know what they would do. If they removed the flag, it would be a provocation on their part. The UK is not bound by the provisions of international law."

In May 2019, the United Nations General Assembly, by an overwhelming majority, adopted a resolution calling on Britain to end its administration of the Chagos Islands and hand them over to Mauritius.

At the time, 116 countries voted in favor of the resolution, while only 6 countries opposed it, and 56 countries abstained.



North Macedonia president walks bullied girl with Down's syndrome to school

In a humanitarian gesture, the president of North Macedonia escorted an 11-year-old girl with Down syndrome to school after he heard she was being bullied.

Social media pioneers circulated a video clip showing President Stevo Bendarovskiy holding Imbla Adeyemi's hand, while he was walking with her to her primary school in Gostivar.

"Imbla suffered from bullying at school as a result of her Down syndrome – a genetic condition that causes learning difficulties, health problems, and distinctive facial features," CNN quoted a spokesman for President Bendarovskiy as saying. Imbla's parents about the challenges she and her family face on a daily basis," and discussed solutions. The President stated that they "should not only have the rights, which they deserve, but also feel equal and welcome in the school offices, in the schoolyards. It is our commitment as a nation, but also as individuals, and the key to this shared mission is empathy." "We will help children like Imbla, but it will also help us learn from them how to sincerely rejoice, and be in solidarity," the president continued.

The Macedonian president posted a video of him on social media sitting with the Imbla family, presenting her with gifts, and then waving to her at the school gate. Down syndrome, a chromosomal syndrome caused by a change in chromosomes; Where there is an extra copy of chromosome 21 pair or part of it in the cells, causing a genetic change, the condition is characterized by the presence of large or small changes in the structure of the body. The syndrome is often accompanied by weakness in mental abilities and physical development, and distinctive facial features.



سجن ممثل أمريكي احتال على مستثمرين بـ650 مليون دولار

واعترف الممثل بعملية الاحتيال في تشرين الأول/أكتوبر، وأقر بأنه لم يشتري أبداً أي حقوق أفلام أو يؤمن أي عقود للتوزيع. وأشار المدعون في مذكرة للقاضي إلى أن الممثل بدأ عمله الاحتيالي من خلال خداع أصدقائه في الجامعة، وفق ما أوضحت صحيفة «لوس أنجلوس تايمز».

وقالوا إن الممثل «بدأ بخيانة ثقة أصدقائه الذين لم يأخذوا حذرهم لعدم تخيلهم أن شخصاً عرفوه لسنوات يمكن أن يخدعهم وعائلاتهم ويمس بمدخراتهم». وحُكم على هورفيتز بالسجن 20 عاماً، وأمره القاضي مارك سكارسيتو بإعادة مبلغ 230 مليون دولار لضحاياه.

«نتفليكس» و«HBO» لبيعهم حقوق توزيع أفلام أجنبية». وكان هورفيتز الذي أدى أدواراً في أفلام رعب صغيرة، يقول للمستثمرين إنه يشتري حقوق التوزيع الأجنبي للأفلام الأمريكية ثم يبيعهها لمنصات الفيديو.

وقدم الرجل البالغ 35 عاماً لكل ضحية ورقة تنص على أنه سيحصل أرباحاً جيدة بعد ستة أشهر أو 12 شهراً. واستمر طيلة سبع سنوات في تنفيذ المخطط باستخدام أموال مستثمرين جدد لسداد مستحقات المستثمرين السابقين. وانهارت الخطة برمتها مع مرور الوقت بعدما اختفى مبلغ 230 مليون دولار.

حكم على ممثل أمريكي، بالسجن عشرين عاماً لتنظيمه عملية احتيال سحب خلالها مبلغ 650 مليون دولار ليعيش نمط حياة باذخا مع شراء يخوت وقصور وسيارات فاخرة.

وأوجد زاكاري هورفيتز عقوداً مزيفة أوهم المستثمرين بأنها مع جهات كمنصات «نتفليكس» و«HBO» ليدفعوا مبالغ طائلة من الأموال استثمارها في رحلات على طائرات خاصة وشراء سيارات فاخرة وقصر فخم في لوس أنجلوس. وأوضحت وزارة العدل أن «المدعين قالوا إن هورفيتز قدم نفسه على أنه نجم هوليوودي ناجح، وجهة فاعلة في المجال، وقال إنه استفاد من علاقته مع منصات الفيديو عبر الإنترنت مثل

مضيقة تضرب راكباً بإبريق قهوة في أثناء محاولته فتح باب الطائرة

الرحلة. وجاء في الإفادة الخطية أن الرجل قال للمضيفات «إنه سمع أفراداً يؤذون عائلته عبر الهاتف». وعندما سئل عن هوية هؤلاء، قال للمضيفات إن أحدهم كان جالساً بجانبه على متن الطائرة، وآخر يحمل سكيناً.

وورد أنه «أمسك بزجاجة شمبانيا صغيرة من عنقها وحاول كسرها. وبدأ بركل عربة الخدمة ودفعها إلى إحدى مضيقات الرحلة»، وهي عربة المشروبات التي لجأت إليها المضيقة كي تخلق مسافة بينها وبينه.

اتهمت الراكب، بـ«الاعتداء على مضيقة الطيران وتخويفها»، وبالتالي «التدخل في أداء واجباتها».

وقال بيان وزارة العدل إن الرجل سيقتضى رهن الاعتقال، حتى تحديد موعد جلسة الاستماع.

اضطرت الخطوط الجوية الأميركية إلى تحويل مسار طائرة كانت متجهة من لوس أنجلوس إلى واشنطن، إلى مدينة كانساس سيتي، بعد أن سيطر أفراد الطاقم والركاب على رجل أحدث شغباً على متنها.

ووفق بيان صحافي لوزارة العدل، نقلته شبكة «سي أن أن»، حاول الراكب البالغ من العمر 50 عاماً فتح باب خروج الطائرة، ما دفع «مضيقة طيران إلى انتزاع إبريق قهوة وضربه مرتين على رأسه».

وتقدم العديد من الركاب للمساعدة، وفق البيان، بينهم ضابط شرطة أبعد الرجل عن الباب، بينما لكمه أحد الركاب في فكه، وأمسكه آخر من رقبته وسحبته إلى الأرض.

وكانت محاولة فتح باب الخروج خاتمة أحداث شغب على متن الطائرة، منها محاولة وصوله إلى قمرة القيادة. وأخير مضيقة الرحلة المحققين بأنهم لم يقدموا إلى الرجل أي كحول في أثناء



WHAT ISLAM TEACHES ABOUT SIN

Islam defines sin as an act which goes against the teachings of Allah. All human beings sin, as none of us is perfect. Islam teaches that Allah, Who created us and all of our imperfections, knows this about us and is All-Forgiving, Merciful, and Compassionate.

What is the definition of a "sin"? The Prophet Muhammad once said, "Righteousness is good character, and sin is that which wavers in your heart and which you do not want people to know about."

In Islam, there is nothing like the Christian concept of original sin, for which all human beings are eternally punished. Nor does sinning automatically cause someone to be ousted from the faith of Islam.

Followers each try their best but fall short and seek Allah's forgiveness for their shortcomings. Allah is prepared to forgive, as the Quran describes: "...God will love you and forgive you your sins; for God is Much-Forgiving, a Dispenser of Grace" (Quran 3:31).

Of course, sin is something to be avoided. From an Islamic perspective, however, there are some sins which are extremely serious and are thus known as Major Sins. These are mentioned in the Quran as being worthy of punishment both in this world and the hereafter.

Other missteps are known as Minor Sins; not because they are insignificant, but rather because they are not mentioned in the Quran as having a legal punishment. These so-called "minor sins" are sometimes overlooked by a believer, who then engages in them to the extent that they become part of their lifestyle.

Making a habit of sinning brings a person further away from Allah, and causes them to lose faith. The Quran describes such people: "...their hearts have been sealed by the sins they have accumulated" (Quran 83:14). Additionally, Allah says that "you counted it a little thing, while with Allah it was very great" (Quran 24:15).

One who recognizes that he or she is engaging in minor sins must vow to make lifestyle changes. They must recognize the problem, feel remorse, vow not to repeat the mistakes, and seek forgiveness from Allah. Believers who sincerely care about Allah and the hereafter must do their best to avoid both Major and Minor sins.

Major Sins in Islam



The major sins in Islam include the following behaviors:

Associating others with God (shirk or polytheism) – This is the only sin which Allah considers unforgivable, as it violates the primary tenet of Islam which is the Unity of God.

Murder

Adultery or fornication

Theft

Consuming usury (interest)

Stealing from an orphan's estate

Bearing false witness

Engaging in magic or fortune-telling

Abandoning the battlefield during a time of war

Drinking alcohol

Slandering chaste women

Disrespecting one's parents

Minor Sins in Islam

It is difficult to list all of the minor sins in Islam. The list should include anything which violates Allah's guidance, which is not itself a Major sin. A minor sin is something you are ashamed of, which you would not want people to find out about. Some of the most common behaviors include:

Breaking a promise

Being immodest (flirting, watching obscene movies/TV, etc.)

Being suspicious or spying on others

Name-calling or bullying another person

Talking excessively about things which are not our business

Swearing

and so on.

Repentance and Forgiveness

In Islam, committing a sin doesn't eternally separate a person from the Almighty. The Quran reassures us that Allah is prepared to forgive us. "Say: Oh, my servants who have transgressed against their own souls! Do not despair of Allah's mercy. Indeed Allah forgives all sins, for Truly He is Oft-Forgiving, Most Merciful" (Quran 39:53).

One can rectify minor sins by seeking forgiveness from Allah, and then practice good deeds such as giving to the needy in charity. Above all, we should never doubt Allah's Mercy: "If you avoid the great sins which you are forbidden to do, We shall remit from your (small) sins, and admit you to a Noble Entrance (i.e. Paradise)" (Quran 4:31).



تحريم الفواحش والشذوذ

سعيد السبكي

تخبرنا إحصائيات الأمم المتحدة أنه في كل عام هناك الملايين يموتون بسبب أمراض جنسية سببها الفاحشة! وفي تقرير نشره موقع «سي. إن. إن» أعلن الباحثون أن عدد الإصابات بالإيدز يزداد يوماً بعد يوم، وعلى الرغم من المليارات التي تنفق إلا أنهم فشلوا في إيجاد علاج ناجح له حتى

الآن. ومنذ عام 1981 مات أكثر من 25 مليون إنسان بسبب الإيدز، والآن هناك 33 مليون إنسان يحملون الفيروس وينتظرون الموت في أي لحظة! وتنفق الولايات المتحدة الأمريكية على أبحاث الإيدز في السنة 250 مليون دولار. إن الخسائر الاقتصادية التي سببها هذا المرض في عام 2008 أكثر من 20 بليون دولار!!

هذه الأمراض التي ظهرت اليوم لم تكن معروفة في الماضي (أهمها الإيدز) والتي انتشرت بشكل مرعب وبخاصة في البلاد غير الإسلامية كنتيجة لانتشار الزنا والشذوذ الجنسي بشكل علني. ولكن النبي أشار إلى هذه الحقيقة العلمية بل وتنبأ بها، في زمن لم يكن أحد يمكنه التنبؤ بأن أمراضاً جديدة ستظهر كنتيجة للزنا والشذوذ وهو ما سماه بالفاحشة.

المنطق العلمي يفرض بأن الرجل الشهواني الذي يحب النساء وكل همه المتعة، أن يبيع لبقومه ذلك ليتبعوه، وليشبع رغباته! هل سمعتم بإنسان يمارس المملذات وينهى أصدقاءه عنها مثلاً؟! إن حرص النبي على طهارة المؤمنين وإبعادهم عن الفاحشة وتأكيده بأن الزواج هو الطريق المثالي للشباب وحمايتهم من الهلاك.. هو دليل على إعجاز ما جاء به الرسول صلى الله عليه وسلم ودلالاته العلمية.

يقول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم: «لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا» (رواه ابن ماجه). وجاء حديث الرسول وغيره من الأحاديث التي تحرم الفواحش والزنا والشذوذ في زمن كان العرب وبقية الشعوب تعتبر الزنا شيئاً مشروعاً ومن أمثلة ذلك زواج المتعة الذي كان سائداً في الجاهلية، وكذلك زنا المحارم، واللواط، والدعارة... ومجالس الغناء والرقص... كل هذه العادات السيئة كانت حقاً طبيعياً يُمنع المساس به أو تحريمه أو التعدي عليه!

ولكن المفاجأة أن النبي خالف كل هذه العادات وحرمها بأشد العبارات! فلم يكسب وقتها إلا عداة سادة القوم له ولم يحصل إلا على الأذى والانتقامات بالجنون والتهديد بالقتل! فما الذي يجعل هذا الرجل يصير على تحريم هذه الأشياء السيئة وما هي مصلحته من دفع الأذى عن

قومه ولماذا أراد لهم الخير والصحة والفائدة؟ التفسير المنطقي الوحيد هو أن الله تعالى أوحى إليه بذلك، وأكبر دليل على ذلك أن العلم الحديث أثبت بما لا يقبل الشك أن هذه العادات خطيرة ومضرة بالصحة ومدمرة للإنسان والمجتمع، وثبت أن أول أسباب الإصابة بمرض الإيدز هو الممارسات الجنسية المتعددة والشذوذ الجنسي، وأنه مرض ينتقل من المريض إلى آخرين أيضاً عن طريق العلاقات الجنسية.

لاعلاناتكم في

مجلة العربي
سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة
الأمركي اليوم
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

مسلمات مدينة "المآذن" يكوسوفا.. تحتفل باليوم العالمي للحجاب

احتفلت مسلمات مدينة "بريزرن" بجنوب شرق كوسوفا، والملقبة بمدينة "المآذن"، نظراً لكثرة المساجد بها ومن بينها جوامع أثرية هامة؛ باليوم العالمي للحجاب الموافق الأول من شهر فبراير من كل عام.

الاحتفالية تعدت المحاضرة والمسجد؛ لتنتقل مسبقاً في شوارع المدينة وأمام الجامع الأثري التاريخي "سنان باشا"، أجريت حوارات تلفزيونية حول آراء النساء في المدينة حول الحجاب والمحجبات، والتي جاءت بتعليقات إيجابية من قبل المتحدثات.

بينما في المدينة نظم قسم المرأة، التابع لمكتب الإفتاء بمحافظة بريزرن، ندوة نسائية موسعة مفتوحة، بالجامع الأثري التاريخي "سنان باشا"، في أجواء احتفالية بهيجة.

وقد حاضرت بالندوة عدد من الداعيات بدار الإفتاء، وحضرتها كثير من النساء بالمدينة، ودارت خلالها نقاشات وطرحت الحاضرات أسئلة تمت الإجابة عليها من قبل المتحدثات.



مسلمو فرنسا يرفضون «منتدى الإسلام»

المؤلف من حوالي 100 شخص. وأضافت الصحيفة أن السلطة الفرنسية "ترى فيه ولادة شريك على استعداد لتقديم حلول ملموسة للصعوبات التي تواجهها الديانة الثانية (من حيث العدد) التي تمارس في فرنسا».

وأوضح التقرير أن تشكيل لجنة المنتدى تم عبر وزارة الداخلية، إذ طلبت من كل محافظ أن يرسل إليها أسماء شخصين أو ثلاثة تم تمييزهم خلال الاجتماعات الإقليمية الثلاثة التي عقدت في السنوات الأخيرة لـ"مهاراتهم وقدرتهم على تقديم مقترحات».

وقالت (لوموند) إن الحكومة استochت النموذج الجديد من مؤتمر "دويتشه إسلام" في ألمانيا، موضحة أن الأمر "يتعلق بوضع لوائح بدلاً من مؤسسة وصيغ حوار بدلاً من هيكل". ويهدف المنتدى إلى تمثيل الإسلام على أساس الإدارة المحلية المعينة من السلطات الفرنسية، لا بإشراف اتحادات المساجد التابعة للدول الثلاث التي تشكل المجلس (الجزائر والمغرب وتركيا). وفي يناير الماضي، أعلن المجلس الفرنسي للدين الإسلامي اعتماد ما سماه "ميثاق مبادئ الإسلام فرنسا"، وقدم الميثاق إلى رئيس الجمهورية إيمانويل ماكرون بعد أن وقعت عليه خمسة اتحادات إسلامية، في حين رفضت التوقيع ثلاث هيئات أخرى.

أعلن ناشطون فرنسيون ومغربون عبر تويتر رفضهم انعقاد مبادرة «منتدى الإسلام» الذي أطلقته السلطات بدلاً عن «المجلس الفرنسي للديانة الإسلامية»، الذي أنشئ في 2003، وتم حله بسبب ما قالت الحكومة الفرنسية إنها الخلافات بين مسؤوليه. وحضر جلسة افتتاح المؤتمر وزير الداخلية جيرارد دارمانان، وعميد جامع باريس الكبير شمس الدين حفيظ، علاوة على ناشطين في الجالية المسلمة في فرنسا منهم أنور كيبيش. وقال دارمانان إن المسلمين في فرنسا لا ينتمون لأحد سوى المجتمع الوطني الفرنسي، ولهم كامل الحرية في تنظيم أنفسهم، ولا تمارس الدولة هنا دوراً سوى حماية النظام العام، على حد تعبيره. ويرى ناشطون أن السلطة الفرنسية تحاول ممارسة الوصاية على المسلمين، خصوصاً وأن المصادقة على قوانين عدة تسهل إغلاق المساجد والمدارس القرآنية، في حين علق آخرون -بسخرية- أن فرنسا تفرض الإسلام بنكته وزير داخليتها جيرارد دارمانان على المسلمين. ويحل منتدى الإسلام في فرنسا (فوريف) الذي عقد اجتماعه في باريس، في الخامس من فبراير الماضي، محل مجلس الديانة الإسلامية رسمياً، ويتكون من جهات فاعلة في المجال تختارها الدولة، من خلال قوائم من المحافظات، تتبع "ميثاق مبادئ الإسلام في فرنسا". وقالت صحيفة (لوموند) الفرنسية في تقرير نشرته لها، إن "الإسلام هو رهان الدولة الجديد"، موضحة أن دارمانين سيحضر تأسيس المنتدى

Muslim Girls Raise Fund for New Defibrillators to Save Lives

A group of young Muslim girls from Blackburn have raised enough funds to buy new defibrillators at a mosque to save lives after seeing how medics helped save Danish footballer Christian Eriksen's life durit last year's Euro football championship.

Members of the Doorstep Sport+ Girls' group, run by IMO (Inspire, Motivate, Overcome) led the fundraising efforts to install the live-saving equipment at the Masjid-e-Saliheen mosque.

A further two defibrillators were installed by the charity Benefit Mankind.

"We are very honored to be working with IMO and Benefit Mankind who have installed a defibrillator for the community," Chairman of Masjid-e-Saliheen, Saleem Kapadi, said, Lan-

cashire Telegraph reported.

"Masjid-e-Saliheen is working hard to be the catalyst and set a benchmark when it comes to working for the community and with the community.

"Just like a heart that is healthy, pumps the right amount of blood at a rate that allows the human body to function.

"Any charity organizations main organs are the volunteers, without them they'll stop to function.



"We are very thankful to all the volunteers for their passion and dedication to raise the funds to have a defibrillator installed for the local community."

Praise

The mayor and mayoress of Blackburn with Darwen Cllr Hardman and Co-lette Hardman attended the launch event the Didsbury Street Mosque and thanked the group for their efforts.

"Well done to our Doorstep Sport+ Girls

group who have raised the funds for the defibrillators," Farhana Patel of the IMO charity said.

"We hope that they will save lives and help local residents in the time of need.

"This is our first defibrillator for the local community and we are looking forward to installing three more during the year with our partner Benefit Mankind."

What the girls did falls in line with Islamic manners preserving human lives.

Allah tells us that "If anyone saved a life it would be as if he saved the life of the whole humanity." Quran 5:32

Islamophobia is unacceptable, full stop, says Canadian PM Justin Trudeau

Canadian Prime Minister Justin Trudeau has said Islamophobia was "unacceptable" and stressed the need for putting an "end" to such hate against Muslim communities as world leaders make effort to bridge the gap between different communities following attacks in the past.

The Canadian PM also appointed a Special Representative on combatting Islamophobia, according to his tweet on. "Islamophobia is unacceptable. Full stop. We need to put an end to this hate and make our communities safer for Muslim Canadians. To help with that, we intend to appoint a Special Representative on combatting Islamophobia," it read. The Canadian PM joins Russian President Vladimir Putin, who on December 25 while addressing an annual news conference, had said that insulting Prophet Muhammad (Peace Be Upon Him) does not count as the expression of artistic freedom. "Insults to the prophet (PBUH) are a violation of religious freedom and sacred feelings of people, who profess Islam. These acts give rise to extremist reprisals," the Russian president had said.

Prime Minister Imran Khan on welcomes Canadian PM Trudeau's tweet and "unequivocal condemnation" of Islamophobia and plan to appoint a Special Representative to combat this contemporary scourge. "His timely call to action resonates with what I have long argued. Let us join hands to put an end to this menace," it read. The Canadian premier also shared a statement. "Islamophobia and hate, in any form, have no place in Canada," it read.

"the Honourable Ahmed Hussen, Minister of Housing and Diversity and Inclusion, highlighted the federal government's intention to appoint a special representative on combatting Islamophobia. This appointment will be part of a renewed Government of Canada Anti-Racism Strategy," it added.

Last year, according to the statement the Canadian government announced its intention to make January 29 a National Day of Remembrance of the Québec City Mosque Attack and Action against Islamophobia. This year, on the eve of the five-year anniversary of this act of terror, the Government of Canada stood with and supported Muslim communities across Canada and reaffirmed its commitment to take action to denounce and tackle Islamophobia and hate-fueled violence.

"Islamophobia is a concrete and daily reality for Muslim communities across Canada and around the world. As we honour the victims, we must remember that we have a responsibility to combat discrimination and continue to build a more inclusive Canada," it read.

The special representative appointment was one of the recommendations put forward during the virtual National Summit on Islamophobia in July 2021 that is part of Canada's Anti-Racism Strategy to tackle Islamophobia in all its forms.

"Confronting Islamophobia is an important part of this strategy. It includes a whole-of-government approach to tackling systemic racism with dedicated knowledge and expertise through the Federal Anti-Racism Secretariat, as well as investments to empower communities to combat different forms of racism, including Islamophobia, and to advance digital and civic literacy initiatives that address online disinformation and hate speech," it read, adding that details on the role and mandate of the special representative would be confirmed at a later date.



توقيف المحجبات عن الدراسة في ولاية كارناتاكا الهندية.. وزير الداخلية يتوعد المنظمات الإسلامية

لوجود المسلمين في البلاد.

وتعهد متطرفون هندوس يعتنقون أيديولوجية "هندوتفا" بإيذاء المسلمين إذا لزم الأمر لجعل الهند "أمة هندوسية فقط"، ولم يحرك زعماء الهند ساكنًا وسط تزايد المشاعر المعادية للمسلمين في البلاد. والـ"هندوتفا" تمثل السياسة السائدة المعتمدة للقومية الهندوسية في الهند، وهي عقيدة عنصرية متطرفة تعتنقها قيادة البلاد، ويسهم رئيس حكومتها ناريندرا مودي في ازدياد سطوتها منذ وصوله للحكم عام 2014.

وشهد الحرم الجامعي بالمدينة وفق الصحيفة، حالة من التوتر بعد أن حضر حوالي 100 طالب هندوسي إلى الفصول الدراسية يرتدون شالات الزعفران للاحتجاج على ارتداء الفتيات للحجاب داخل الفصول الدراسية. وقال وزير التروية السمكية بالولاية المسؤول عن منطقة أودوبي إس أنغارا، إن الوضع الراهن الذي أمرت فيه حكومة الولاية بعدم السماح بالحجاب داخل الفصول الدراسية سيستمر حتى تقدم اللجنة المعنية لدراسة القضية تقريرها. ونقلت (هندوستان تايمز) عن وزير الداخلية قوله "توجد أماكن مثل الكنائس والمساجد والمعابد للناس لممارسة شعائرهم الدينية وأداء الصلوات بحرية". وقال "هناك منظمات دينية تعتقد خلاف ذلك، لقد طلبت من الشرطة أن تراقبها، ومن يتسبب في عرقلة أو تقويض وحدة هذا البلد، سنعامل معه". يذكر أن العديد من الولايات الهندية شهدت طوال الأشهر القليلة الماضية، أحداثًا ومواقف رافضة

قال وزير الداخلية في ولاية كارناتاكا بجنوب الهند، أرانا جنانيندرا، إنه "يجب إبعاد الدين عن التعليم، ومنع الطالبات من ارتداء الحجاب في المدارس". وجاء تصريح وزير الداخلية في أعقاب جدل كبير نشب في أنحاء مختلفة من الولاية حول ارتداء المسلمات الحجاب في المؤسسات التعليمية. وأفادت صحيفة (هندوستان تايمز) بأن الوزير طلب من الشرطة "مراقبة المنظمات الدينية التي تحاول تقويض وحدة البلاد بشأن هذه القضية"، واعتبر أنه "لا ينبغي لأحد أن يأتي إلى المدرسة لممارسة شعائر دينه لأنها المكان الذي يجب أن يتعلم فيه الجميع". وقالت تقارير محلية، إنها المرة الثانية التي يجري إيقاف طالبات مسلمات بسبب الحجاب، وهذه هي المرة في مدينة كوندابور في منطقة أودوبي، حيث أبلغت المديرية الطالبات بأنه لا يُسمح لهن بارتداء الحجاب داخل الفصول الدراسية وطلبت منهن إخلاء.

حزب يوناني يدين تعليق لافتة معادية للإسلام أمام مسجد تاريخي بالبلاد

لتعليق لافتة عليها عبارة «فلتوقف على الفور أسلمة مريج» أمام مسجد «جلبي سلطان محمد» التاريخي بمنطقة ديميتوكا قرب الحدود التركية.

وأشار البيان إلى أن ثمة من يحاول تكييف الأقلية التركية في اليونان وفق وجهة نظره من خلال تجاهل دينها، كما كانت الحال عندما تم إنكار قوميتها.

وأكد أن الأقلية التركية المسلمة في تراقيا الغربية، التي تعيش في المنطقة ضمن أجواء سلمية لا تميز فيها بين الناس أو اللغة أو الدين أو العرق، ينبغي تلقينها المعاملة التي تستحقها واتخاذها نموذجاً يحتذى به.

وأضاف: ندين بشدة هذه الاعتداءات والأفكار الفاشية وما شابهها، ونتمنى أن تنتهي في أقرب وقت.

وتراقيا الغربية، الواقعة شمال شرقي اليونان، قرب الحدود مع تركيا، تعد موطناً لأقلية تركية عريقة يبلغ تعداد سكانها نحو 150 ألف نسمة.

تجدر الإشارة إلى أن اليونان تعتبر أتراك تراقيا الغربية أقلية دينية وليس عرقية.



أدان حزب يوناني تعليق لافتة معادية للإسلام أمام أحد مساجد البلاد قرب الحدود التركية. وأعرب حزب «الصدقة والمساواة والسلام» بإقليم تراقيا الغربية، عن ألمه

إطلاق مهرجاننا للكتب في بريطانيا بهدف ربط القراء والمؤلفين بطرق جديدة

أطلق اثنان من أصحاب المكتبات المستقلة مهرجاننا للكتاب في مدينة برايتون، الواقعة في إقليم شرق ساسكس في جنوب شرق بريطانيا، لربط القراء بالمؤلفين، وهي فكرة ابتكرتها كارولين باين، وهي أول مكتبة مملوكة لأصحاب البشرة السمراء في ساسكس، وروث وينرايت، من المكتبة النسوية.

وفقا لوسائل الإعلام، يتألف مهرجان الكتاب من 15 إلى 20 حدثا في أماكن مختارة، على مدار ثلاثة أيام في الفترة من 24 إلى 26 يونيو 2022، يعرض خلالها المشهد الأدبي في برايتون وهوف.

المؤسسون قالوا في بيان مشترك عن مهرجان الكتب: «هدفنا هو إلهام الكتاب وتمكينهم في كل مرحلة من مراحل حياتهم المهنية من مشاركة أعمالهم وتأييد قوة الكلمة المكتوبة لإثراء الحياة وتغييرها، ولهذا نسعى إلى تضخيم مجموعة واسعة من الأصوات، لربط القراء والمؤلفين بطرق جديدة وتعزيز الكتابة المقنعة والصعبة، مع إيلاء اهتمام خاص للعمل الذي يتعامل مع القضايا الاجتماعية الملحة أو التي قد يتم استبعادها أو تهيمشها بطريقة أخرى».

ستكون هناك حلقات نقاش حول مواضيع مثل «الذكورة» و«أسطورة السائد»، وورش عمل تشمل «الترويج للرواية» و«تكييف الكتاب إلى فيلم»، وأحداث كتب الأطفال، وجلسات تفاعلية حول الروايات المصورة، وإنشاء مسارات صوتية مستوحاة من الأدب.



جائزة البوكر للرواية العربية تعلن روايات القائمة الطويلة لعام 2022

عن دار الرشم، رواية أسير البرتغاليين للكاتب محسن الوكيل، عن دار ميم.

وجري اختيار القائمة الطويلة من قبل لجنة تحكيم مكونة من خمسة أعضاء، برئاسة الناقد الروائي والأكاديمي التونسي شكري المبخوت، الذي فاز بالجائزة عام 2015 عن روايته «الطلياني»، وعضوية كل من إيمان حميدان، كاتبة لبنانية وعضو الهيئة الإدارية لنادي القلم العالمي، وبيان ريحانوف، أستاذة الأدب العربي بجامعة صوفيا، بلغاريا؛ وعاشور الطويبي، طبيب، شاعر، ومترجم من ليبيا؛ وسعدية مفرح، شاعرة وناقدة من الكويت.

وشهدت الدورة الحالية من الجائزة وصول كتاب للمرة الأولى إلى القائمة الطويلة وهم، نزار أغري، طارق إمام، بودين بلخير، محمد طوفيق، بشري خلفان، رشدي رضوان، ديمة الشكر، مني الشمري، يعرب العيسى، بلال فضل، ريم الكمال، خالد النصرالله، محمد النعاس ومحسن الوكيل.

رواية البحث عن عازار، للكاتب السوري نزار أغري، والصادرة عن دار الكتب خان، رواية ماكيت القاهرة للكاتب المصري طارق إمام، والصادرة عن منشورات المتوسط، رواية زنقة الطليان للكاتب الجزائري بومدين بلخير، والصادرة عن منشورات الاختلاف، رواية همس العقرب، للكاتب محمد طوفيق، والصادرة عن دار العين، رواية رامبو الحبشي، للكاتب حجي جابر، والصادرة عن منشورات تكوين، رواية دلشاد للكاتب بشري خلفان عن منشورات تكوين، رواية الهنغاري للكاتب رشدي رضوان عن دار العين.

رواية أين اسمي للكاتبة ديمة الشكر، عن دار الآداب، رواية خامات المقام للكاتبة مني الشمري عن دار الساق، رواية المئذنة البيضاء للكاتب يعرب العيسى، عن منشورات المتوسط، رواية حكاية فرح للكاتب عز الدين شكري فشير، عن دار الشروق، رواية الخط الأبيض من الليل، للكاتب خالد النصرالله، عن دار الساق، رواية خبز علي طاولة الخال ميلاد للكاتب محمد النعاس،

أعلنت الجائزة العالمية للرواية العربية عن الروايات المرشحة للقائمة الطويلة في دورتها لعام 2022، والتي تبلغ قيمة جوائزها 50 ألف دولار أمريكي، وتضمنت القائمة 16 رواية صدرت خلال الفترة بين أول يوليو 2020 وحتى آخر يونيو 2021، وجري اختيارها من بين 122 رواية تقدمت للجائزة.

شملت القائمة الطويلة لجائزة البوكر العربية علي كتاب من 9 بلدان، تتراوح أعمارهم بين 30 و65 عاماً، وتعالج الروايات قضايا متنوعة، من صراع الفنانين من أجل البقاء علي قيد الحياة إلي علاقة الشرق بالغرب، وقضايا الحرية، والأمومة ومفاهيم الجندر. تؤكد روايات القائمة الطويلة تنوع المجتمعات العربية الاجتماعي والعربي والديني وتمنح الروايات صوتاً للمرأة العربية والأفريقية، إذ تحكي روايتان من ضمن القائمة قصتي امرأتين عاشتا في ظل كاتبين غربيين مشهورين.

بعد رؤيتها من قبل 800 ألف زائر.. نسخة القرآن الكريم جيفرسون تغادر إكسبو

بواسطة جورج سال في عام 1734، أيام كان في ريعان شبابه أثناء دراسته في كلية القانون، هذا وقد طبعت النسخة المكونة من مجلدين في لندن، ولم يسبق لها السفر إلى الخارج منذ وصولها إلى أمريكا الاستعمارية، وقد أقسم كيث اليسون، أول عضو كونجرس مسلم، على نسخة القرآن الكريم ذات المئتي عام في حفل أداء اليمين، مما يؤكد أهميته في التاريخ الأمريكي.

رحلة وصول نسخة توماس جيفرسون

كانت هذه القطع الأثرية النادرة وبالغة الحساسية قد نقلت إلى إكسبو 2020 دبي، في صندوق خشبي مصمم حسب الطلب، حيث حُزمت بطريقة خاصة، مع تزويد الصندوق بجهاز لاستشعار الاهتزازات ومراقبة التغيرات في درجات الحرارة، ورافق الصندوق موظفون مسؤولون عن حفظ المقتنيات الخاصة بالمكتبة، ورجال أمن في رحلتي القدوم إلى إكسبو 2020، وكذلك في رحلة العودة منه والمتجهة إلى الكابيتول هيل (مبنى مجلس الشيوخ) في واشنطن.

غادرت نسخة توماس جيفرسون التاريخية من القرآن الكريم المعروضة في جناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي، المعرض العالمي، في رحلة العودة إلى قسم الكتب النادرة والمقتنيات الأثرية الخاصة بمكتبة الكونجرس الأمريكي في العاصمة واشنطن دي. سي.

مغادرة نسخة توماس جيفرسون

تعد هذه النسخة من مقتنيات الرئيس الأمريكي الثالث توماس جيفرسون الذي تولى الرئاسة الأمريكية ما بين (1801-1809) الذي اقتنى هذه النسخة المترجمة من القرآن الكريم، والمكونة من مجلدين، بالإضافة لخريطة مؤطرة لشبه الجزيرة العربية، والتي تمكن ما يزيد عن 800 ألف زائر من إلقاء نظره عليهما منذ انطلاق إكسبو 2020 دبي.

ويعتقد أن جيفرسون اشترى هذه النسخة من القرآن الكريم، والتي ترجمت نسختها الأولى إلى الإنجليزية





قطر تعلن اختيارها إندونيسيا شريكاً في العام الثقافي 2023..

بعينه، حيث تم الاحتفاء بكل من اليابان والمملكة المتحدة، والبرازيل، والصين، وتركيا، وألمانيا وروسيا، والهند وفرنسا، والولايات المتحدة خلال الأعوام السابقة.

يُذكر أن العام الثقافي 2021 ضمّ فعاليات افتراضية ومباشرة، بما في ذلك معارض وأعمال تركيبية لفنانين قطريين وأميركيين، وحفلات موسيقية، وعروض للأفلام والأزياء في كلا البلدين، وفعاليات رياضية، وتجارب الطهي، وفعاليات ريادة أعمال، وتجارية، وفي مجال ابتكار، والعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وبرامج تعليمية.

قيم: الوسطية والديمقراطية والحدّة.

وكشفت «هيئة متاحف قطر» عن استعداداتها للعام الثقافي 2023، منذ عدة أيام، والذي يخصص للاحتفاء بثقافة المنطقة العربية وجنوب آسيا، بالترزامن مع استضافة العاصمة القطرية لبطولة كأس العالم في الحادي والعشرين من تشرين الثاني / نوفمبر من السنة الجارية، والتي تتواصل حتى الثامن عشر من كانون الأول / ديسمبر من السنة نفسها. ويخرج برنامج العام الثقافي بذلك عن التقليد المتبع منذ تأسيسه عام 2012، الذي يعتمد التبادل الثقافي مع بلد

وتمّ التخطيط لأكثر من عشرين فعالية تشارك في تنظيمها «متاحف قطر»، والسفارة الإندونيسية في الدوحة، بالإضافة إلى وزارات التعليم والثقافة والسياحة والصناعة الإبداعية في إندونيسيا، لوضع تقويم مشترك تتوافق عليه المؤسسات في كلا البلدين.

وتحرص إندونيسيا على تقديم برنامج متكامل يعكس هويتها الثقافية والتراثية التي تميزها، كدولة تعتبر الأكثر سكاناً في العالم الإسلامي، والذي يصل عددهم إلى حوالي مئتين وسبعين مليون نسمة، ويتبنى نظامها السياسي

أعلنت «متاحف قطر» عن اختيارها إندونيسيا شريكاً في العام الثقافي 2023، الذي سينطلق في كانون الثاني / يناير المقبل، وتشهد السنة الحالية جملة من الفعاليات التمهيدية في مجالات الفن والسينما والأزياء والطهي والرياضة، إلى جانب الإعداد لمؤتمر حول الشباب.

وينطلق العام الثقافي مع مرور أكثر من خمسين عاماً على العلاقات الدبلوماسية الرسمية بين الدوحة وجاكرتا، ويهدف إلى التعريف بثقافة واحد من أكبر البلدان من حيث السكان في قارة آسيا، وفرصة لإقامة العديد من المعارض والمهرجانات والتبادلات الثنائية بين الجانبين.

The End Of The Cairo International Book Fair 2022 .. 5 Unforgettable Moments In The 53rd Session

The activities of the 53rd Cairo International Book Fair concluded at the Egypt International Exhibition Center in the Fifth Settlement, which ran from January 26 to February 7 2022, after witnessing great success, in various aspects of public turnout, events, presentation of publications and initiatives, and during the report Next, we review the most prominent scenes at the Book Fair 2022.

“I am a volunteer” initiative

The “I am a volunteer” initiative was launched in 2018, which includes a group of young people who volunteer in organizing the Cairo International Book Fair, such as taking visitors’ temperatures, helping the public to access the books they want, applying precautionary measures and making sure to wear masks inside the fair, volunteers in media documentation, video

shooting, montage, and official statements, and a group working in cultural events, and during the activities of the Cairo International Book Fair, about 9 thousand unpaid volunteers participated.

“Public turnout”

The Cairo International Book Fair 2022 witnessed a heavy turnout by the public of all ages, as the Egyptian family was fully present, and the number of visitors exceeded 2 million during the days of the exhibition.

Children’s book fair

Hall “5” for children’s activities



and events witnessed a remarkable turnout, as for the first time a full hall was allocated for children as a parallel

exhibition for children and their activities. And

cultural and storytelling workshops offered to young children, in addition to their participation in singing during artistic performances.

“Discounted Book Initiatives”

During its activities, the exhibition witnessed a large number of initiatives and large discounts, as there were a number of publications whose

price ranged from one pound to 20 pounds, and on top of them was the “Your Culture is Your Book” initiative launched by the Ministry of Culture last year, which achieved a large percentage of turnout, and other Initiatives launched by all the wings of the Ministry of Culture, such as the Zalqaumi Center for Translation, the General Authority for Culture Palaces and the Supreme Council of Culture, in addition to the participation of nearly 49 libraries from the Azbakeya wall, which made books available at low prices, starting from 3 pounds.

Technical Presentations

The artistic program accompanying the Book Fair 2022 witnessed a group of diverse arts. The spiritually lyrical works, in addition to the presentation by professors from the Institute of Music for a variety of artistic performances that delighted the masses.

«جوار الماء» للأردنية أمانى داود: بقايا الظلال... وصدى التكتيف



رامي أبو شهاب

لا يمكن النظر إلى القصة القصيرة إلا بوصفها نصاً مكتوماً، على الرغم من التكتيف والإيجاز الذي يسمها تبعاً للرؤية التي تحكم تقاليدنا، ونشأتها، وفي مسعى القصة لتجاوز بعض الصيغ التي وسمتها، إلا إنها ستبقى في مخاضها الخاص نحو تشكيل عوالمها، بالتوازي مع استمرار التحديات التي تجعل منها فناً خطيراً، لا على المستوى الخطابي وحسب، وإنما على مستوى التشكيل، فليس هناك من فسحة لتجاوز بعض الإخفاقات على مستوى البناء أو تمكين الرؤية القائمة على المقاصد، بوصفها نصوصاً مصقولة لا تحتمل الكثير من الفجوات أو الفراغات، فلا توجد مساحات يتيحها السرد لاستعادة زمام التوجيه كما نعاينه في الرواية التي تعاني شيئاً من الهبوط، أو الاستطراد، أو الخروج عن توتر السرد في بعض المواقع؛ خاصة حين يهوي فعل القراءة، ويبرز التشننج، إذ نواجه ذلك حين يجنح الكاتب إلى الإغراق في جزئية تشوه النسيج السردى، بيد أن القصة لا تتنجس بذلك، فالجملة كما البنية العامة مرتبهة، لمتطلبات البناء السردى القائم على الحبكة، كما الإسقاطات الدلالية، والأبعاد الثقافية التي يمكن أن تنطوي عليها القصة.

تنهض مجموعة «جوار الماء» للأكاديمية والقاصة أمانى سليمان داود - صادرة عام 2018 عن دار أزمنة عمان - على رؤية يمكن نعتها بقايا ظلال تسكن قصصاً، يميزها التكتيف والاختزال الواضح؛ ما يدفعنا إلى القول إن الكاتبة تعي توجهاتها في تشييد البنية القصصية، لكنها تسي أيضاً متطلبات البناء الدلالي، حيث تبقى القصص ضمن مناخ واحد، يحمل شيئاً من التجانس على مستوى تواتر الشخصيات التي تصدر عن تكوين مزاجي مأزوم - على الرغم من تنوعها على مستوى الجندر - لكنها ترتهن لجملة تقاطعات تنتج من إشكالية الأنا، وتطلعها لما حولها جزءاً من هوية القصص، وماهيتها الدلالية.

فيض الذات

يرى فرانك أوكونور أن القصة تعنى بفكرة البطل، الذي لا يمكن أن يظهر إلا في سياق مجتمع غير مرتبهة إلى ما يقع من تنافر بين الشخصية والمحيط، وهذا ما يعد قيمة أساسية في تكوين السرد كونه يحقق معادلة التكوين، ومن هنا يمكن القول إن سيطرة السرد المتمركز على الذات في قصص «جوار الماء» - على الرغم من تعدد القصص، وحبكاتها - يقع في أزمة مع المحيط، بما في ذلك تنافر المقاصد مع القيم المجردة،

بقايا الظلال

يسكن القصص في إحدى جوانبها جزءاً من ماهية الحنين إلى الذات في ماضيها، وقد أشرنا إلى ذلك في تعلق الشخصيات ببعض الرموز، وهنا تنبعث القصة لتكون مدينة عمان جزءاً من تاريخ الوعي في حرب الخليج الأولى، مع بروز نسق نوستالجي لفضاء سابق، فتبدو المجموعة رافضة لعوالم المادية المفرطة، فالأمكنة تبقى مسكونة بروحية الأشياء في بعدها الآخر، أو حتى ذلك الإحساس بقضايا ومواقف ذات طابع إنساني، كالموت والمرض، والحداثة كما رمزية المجمع التجاري في الانتهاك الممارس للكينونة المستقرة، ونشوء كل ما يجعل العالم قاتماً لنخلص إلى ظلال كآبة واضحة، ومن ذلك تأمل إحدى القصص ماهية الموت والحياة ضمن منظور فلسفي عميق، كما في قصة «نهر» فالزمن كالنهر الذي لا يتوقف، فهو دائم الجريان، وهذا يستعاد سردياً في غير قصة، وتحديدًا في قصة «عيد» عبر التوضع على محورية البتر، كما يجسده غياب بايا نويل، وما يحتمله من رمزية، وهكذا ترى كيف تمتد القصص لتعضد مناخاً محدداً يطغى على القصص، وما يعتمل فيها من عواطف تنسرب إلى القارئ، لنستحضر ذلك العنوان القائم على فعالية التقدم المعنى الاقتحام، لما لا يمكن توقعه، كما هو العجب الذي يختم فيمسي كناية عن الامتداد لشيء كامن في العمق، أو أنه استغرق وقته، وقد أنه أن يتخذ مساره.

تنضح القصص بظلال كتابات أو نصوص تنسرب في الرؤى أو الثيمات، حيث تتعالق القصص بحوارات لامتناهية مع مناخات الكاتب الأجنثيني بورخيس، ولاسيماً كتاب «الماتاه» وهنا تبدو بعض الصيغ التي تعتمد تقنيات الواقعية المزوجة بشيء من السحرية، التي نستطيع أن نلمحها في عديد القصص، إذ تبقى ثنائياً اليقين والشك جزءاً من ماهية القصص، أو ذلك الحدث غير المتوقع، المفاجئ أو المفارق... كما غير المتعجب بوصفه جزءاً من ماهية الخطاب القصصي، إذ يطغى الوهم أو نرغب في تهيئته لإزاحة الواقع، كما هو في قصة «سانشو» وغيرها من القصص التي ننحو نحو عوالم ترتد إلى نماذج مثالية، لكنها غير حقيقية، أو أنها تسربت كما الزمن عبر التعلق الوهمي، أو محاولة البحث عن قناع لنخلص إلى ماهية الحجب كما في قصة «ثقة» وغيرها من القصص.

ختاماً نخلص إلى مقولة مفادها بأن قصص الكاتبة أمانى داود، تتميز بنضح قار على مستوى اللغة والتشكيل السردى، في حين أنها تحافظ على مناخ شعوري يوحد فضاءات القصة، مع التأكيد على تنوع القضايا، والموضوعات، والرؤى، علاوة على وفرة التوظيفات التقنية على مستوى التشييد السردى، لكن ضمن استراتيجيات واحدة تعتمد بنى قصصية مختزلة، وفضاء مسكوناً في شيء من الظلال الداكنة.

كاتب أردني فلسطيني

ولعل عنوان المجموعة «جوار الماء» لا يبدو سوى إحالة لعدم الاكتمال، ومن هنا يمكن تحديد القرب من الماء، وكأن ثمة أفقاً لا منجزاً، وكأن ثمة رغبة لا متحققة في الامتلاك تعكسها أجواء قصة «عطر» فالحلم ليس سوى انعكاس للتأويل، أو العكس، وهنا بحث في ماهية الكتابة، ومدى ما يمكن أن تجلبه من أفق تكسوه كتل الضباب والغموض نحو شيء غير مُتَعَبِّ، ولهذا تسعى القصص أو تتجرأ على خرق الحدود، للبحث عن المزيد من الحرية، وتبديد السحب التي تتكثف الوجود، ومن هنا تتكاتف الوحدات السردية، لتحيل إلى جملة شخصيات محاصرة بتلك الحدود، أو الماهيات الغامضة لعوالم مستترة، أو محجوبة، وهنا ثمة سعي واضح لتخفيف تلك المتراكبات والعوائق، نحو أفق أشد اتساعاً، كما تجاوراً لما يكمن من ركاب تشكله أنظمة متعددة من الماهيات المسبقة التي تصوغها المجتمعات، بما في ذلك الذكورية، والوصايا، والصيغ المنجزة كافة لحر الأنا عن إدراك ذاتها.

ولعل استعادة التأكيد على نبذ هذه الماهية تبديداً لغلق الأنا، وكبحها، وتفريغها عن حقيقتها كما في قصة «حافة» وهي من القصص التي تتجلى عبر التخلص من قيمة الوعي الذي يمكن أن يحد من قيمة الامتداد بتجلياته الراديكالية؛ لذلك تتخلص الشخصية من رأسها، مقابل وجود الطيور، التي تدهش لرؤية جسد يلاحق رأساً سقط من الطابق الستين، وهنا تبدو القصص في بحثها عن دلالات تكمن بين ثنائيات النص، لتحتمل الكثير من الدهشة المتولدة عن مناطق تتنجس التساؤل عن الفاصل بين الواقع والمخيال، كما في قصة الشجرة التي تحرستها الجدة، فهناك دائماً أمر ما ينزع نحو التشكيك كما في قصة «دوران» أيضاً وما يعنيه البحث عن الرضيع، أو اختيار ماهية القعد، في حين يبرز التعليق بالماضي عبر رمزية الشجرة أو كما في صورة الجد، أو ذلك الحبيب الذي تبنته الحرب، مع التركيز على كيف يمكن أن تتناول الذات لمجابهة قيم التغيير، وفي هذا السياق تندرج قصة «بتر» مع البحث في الأنساق التي لا يمكن أن تكتمل مع العالم، ولاسيماً على أكثر من مستوى أو أفق، فنواجه احتشاد القصص بمجاميع من مفردات تمثل النأي أو الابتعاد أو المسير الحذر، علاوة على الخوف كما في قصتي: «عواء وكهف» حيث نقرأ في الأخيرة: «أركض أركض أنفاسي تنتقطع، ألقه وأكمل الركض، وكلما كدت أختنق من التعب أتوقف لثانية، أنظر خلفي ولا أكمل نظرتي وأعود لأركض بسرعة أكبر».

هذا السعي الذي ينتهي إلى خواء، كما في تلك التوقعات التي سادت القصص لتبقى فكرة المفارقة جزءاً من ماهية الخطاب، وتلك الحدود التي لا يمكن لنا أن نتوقعها كما في قصة «تمتات»، وهنا نخلص إلى أن القصص تتأثر في تكوينها، ومناخها بالصيغة السينمائية، إذ نستجلي تلك المواقع في تكوينها، حسب الفكرة أو المشهدية.

أو الرؤى، وكأن ثمة سوء فهم مزمن يبدأ مع الذات في المقام الأول، ومن ثم مع الآخر، بما في ذلك الرجل، كما المجتمع، والنموذج القيمي، وفي بعض الأحيان تتصاعد القصص لتتطال أبعاداً ميثاقية ومؤسسية، وهكذا تتبادل القصص مواقع الإنابة الدلالية، حيث نرى تمثيلات متعددة، فثمة السلطة الأبوية التي تبرز في بعض القصص، ومنها قصة «سلة» بينما تبدو رمزية العصفير جزءاً من تشكيل النموذج المقابل لهذا الوجود الأبوي أو البطريكي، الذي يتكرر في غير قصة، لكن في جانب آخر يبدو غياب الأب جزءاً من فقدان الأمان في بعض القصص، أو على العكس يعني حضوره قيمة مضافة، كما ثمة توتر مزمن مع الرجل، ومنظوره القائم على هيمنة النزعة البطريكية التي تسكن المجتمع في سياق بروز التنافسية العالية، لكن بين الرجل والمرأة، ومن ناحية أخرى ثمة قصص تتمثل صورة الحبيب، الخاضع دوماً لسوء فهم، فلا يمكن أن نقرأ في القصص سوى نمطية اللاكتمال، في حين توجد طاقة تنبعث في مجمل القصص نحو تقويض النموذج الإيجابي (للعالم) الذي يبدو نسقاً قاراً في المستوى الدلالي لمجمل القصص.

تشكل المفارقة جزءاً من تكوين القصص، حيث غالباً ما تُرجأ إلى نهايات بعض القصص، تحقيقاً لمبدأ التنوير، ولاسيما تمكين المفارقة المتأخرة نسبياً، وهي إحدى أدوات التشكيل القصصي، ذلك أن قصص المجموعة تتملكها لغة مصقولة تعتمد المبدأين الجمالي والوظيفي، إذ لا يوجد تباين لغوي بين القصص، أو استطراد سردى غير محسوب، كما ثمة لغة سردية بلاغية مطردة تسكن المجموعة، وهي تتسم بقدرتها على التخلص من سيطرة معجمية تسيطر على بعض الكتاب، إذ تكاد تتكرر المفردات عينها في مجمل النتائج الإبداعية، في حين نلاحظ في مجموعة «جوار الماء» حرصاً عميقاً على مبدأ الاختيار، ضمن مبدأ سياقية الموقف السردى، مع توضيح مرجعيتها، فمعظم القصص مسكونة بتلك العناوين التي تتصل بقيمة الأشياء، وما تمثله من حضور فلسفي في وعي الأنا الداخلية، أو الذات في تأملها لهاجسها الداخلية كما في قصة «سرير» حيث تستدعي أجواء «أليس في بلاد العجائب» وتلك المخاوف الكامنة في الذات الطفولية، فيحضر الأب غير مرة ليكون جزءاً من تمثيلات توفير الملائم والحماية، في المقابل نواجه قصصاً أخرى تتملكها تلك النهايات الصادمة لكينونات معذبة، كما في ظل الأخت التي تبقى حاضرة، وكأن القصص لا ترتهن إلى تلك اليقينية المطلقة تجاه ما نختبره في حياتنا من تهديدات.

يسكن القصص في إحدى جوانبها جزءاً من ماهية الحنين إلى الذات في ماضيها، وقد أشرنا إلى ذلك في تعلق الشخصيات ببعض الرموز، وهنا تنبعث القصة لتكون مدينة عمان جزءاً من تاريخ الوعي في حرب الخليج الأولى، مع بروز نسق نوستالجي لفضاء سابق، فتبدو المجموعة رافضة لعوالم المادية المفرطة.

Foaling Season



BY Ada Lemon

1

In the dew-saturated foot-high blades
of grass, we stand amongst a sea
of foals, mare and foal, mare and foal,
all over the soft hillside there are twos,
small duos ringing harmoniously in the cold,
swallows diving in and out, their fabled
forked tail where the story says the fireball
hit it as it flew to bring fire to humanity.
Our friend the Irishman drives us in the Gator
to sit amongst them. Everywhere doubles
of horses still leaning on each other, still nuzzling
and curious with each new image.

2

Two female horses, retired mares, separated
by a sliding barn door, nose each other.
Neither of them will get pregnant again,
their job is to just be a horse. Sometimes,
though, they cling to one another, find a friend
and will whine all night for the friend
to be released. Through the gate, the noses
touch, and you can almost hear—
Are you okay? Are you okay?

3

I will never be a mother.
That's all. That's the whole thought.
I could say it returns to me, watching the horses.
Which is true.
But also I could say that it came to me
as the swallows circled us over and over,
something about that myth of their tail,
how generosity is punished by the gods.
But isn't that going too far? I saw a mare
with her foal, and then many mares
with many foals, and I thought, simply:
I will never be a mother.

4

One foal is a biter, and you must watch
him as he bares his teeth and goes
for the soft spot. He's brilliant, leggy,
and comes right at me, as if directed
by some greater gravity, and I stand
firm, and put my hand out first, rub
the long white marking on his forehead,
silence his need for biting with affection.
I love his selfishness, our selfishness,
the two of us testing each other, swallows
all around us. Every now and then, his
teeth come at me once again; he wants
to teach me something, wants to get me
where it hurts.

من «أبردين»***
إلى قرية الخزامى المتبجحة بالأسى.
لا المخ شيئاً في الطريق..
** النهر الذي يمر عبر بلدة أبردين، مسقط رأس
كورت كويين.
*** بلدة أمريكية في ولاية واشنطن.

IX
القرعة تغليها أمني
خوف جمجمتي أغليه أنا
أسوق للأذال هناك قدر العبور.

X
ثمالة القرعة
-تحفظت عن كتابة «الكلاب»-
ملتمس وقت مستقطع
تقدم به أصدقائي السبئون
للتنهذ خارج قاعة الصلاة.

مأرجوانا الربيف تُفسد طوع الاكتئاب
مزمارة شيطان يُغرز لحنًا رطبًا
يُعطي عظامهم/ن المنتعشة
-تحفظت عن كتابة «الباردة»-
وقت يستقطع لي أصدقاء سيئون
لنكاح الفن
حرامًا.. طبيباً!

كقردة تسلق مزاجها
-تحفظت عن كتابة «الكلاب» لأسباب عاطفية-
التقيت قرب البركة الدافئة
بيدو أنهم/ن سنموا النسيم
لا تمتعض أيها الفردوس البارد
الأمر لا يستحق.

* شاعرة من المغرب



في أربعة أركان الريح

ومعتقده ولونه وجنسه.
ومع هذا، أقارن بين الحالين، وأفهمهما في سياقهما،
لكنني أتألم.
فالقديس غابت عن العربان، والأميركان، وكل السفلة
الآخرين، وعن بعضنا نحن كذلك.

والآن، أريد أن أصرخ بكلمة أبعد أمداً من: «وا
أسفاه»...
تري: كم قنبلة تكفي لتدمير العالم الظالم؟

* شاعر فلسطيني مقيم في بلجيكا

زمان، كان المغتربون من بني وطني، يقولون، صباح
الأعياد، في أربعة أركان الريح:
«العيد القادم ونحن نحتفل في القدس».

اليوم، ألاحظ على جميع المسلمين، نزلاء المخيم، من
أربعة أركان الريح، أيضاً، أنهم يهتفون بعضهم البعض
بهذه الجملة المكررة: «العيد القادم ونحن حاصلون
على الإقامة».

حتى أبناء جلدتي، هنا، يقولونها، فهي الهدف
الأسمي والأكثر إلحاحاً للأجى، بغض النظر عن بلده

وقت غير مستقطع



إيمان المؤذن

(إلى كورت كويين)

عطر الجبل
المنعرج الملتوي
سراط غير مستقيم
نحو أرض القنب السماوي
حيث الريح ترفع هامة السؤال.

II
الورق حصان خشب
غروب حرب
محشو بساعات القلق الأشعث
اللياقة أكتبها قبل نفوق خيرتي
تقراني

في رشفة وحيدة
حمراء على طاولة المطبخ
لا تستقطع مرارتي.

III
بحبة بن
بحبة بن وحقل دلال مسيج
بحبة بن وحقل مسيج وطقل يتيم
ننزل إلى السفح بلا شروط
وبلا خيارات.

عرة من النسوة
عرة من نسج العبارة الدافئة؛
قياس غريب على جسد نحيل الفرح
عاري الظهر.

IV
كأنها «رائحة روح شابة»:
جشع الإنسان فوق السرير
يحرث حقنا في رفض الألم.



باسم النبريص

Rare Botticelli sells for \$45 mn at New York auction

AFP

A rare Botticelli painting depicting Jesus Christ sold at auction for more than \$45 million at Sotheby's in New York, a year after a record \$92 million was paid for a work by the Italian Renaissance master.

While the majority of works by Sandro Botticelli, such as the famous "Allegory of Spring" or "Birth of Venus", are on display at the Uffizi gallery in Florence, pieces circulating in private collections are much rarer.

After a seven-minute bidding battle among three buyers via phone, the painting "The Man of Sorrows" sold for \$39.3 million, plus fees and commissions, for a total of \$45.41 million.

The price was above Sotheby's estimate of \$40 million, and more than half the record set in 2021 for the Botticelli painting "Young Man Holding a Roundel," which sold for \$92.2 million.

«The Man of Sorrows» is a portrait of Jesus against a black background. He is staring intently, a crown of thorns on his head and surrounded by angels. His hands are bound by ropes and scarred.

Art experts say the painting dates back to the early 1500s, at the end of Botticelli's life (1445-1510). In addition to his works at the Uffizi, the artist's frescoes decorate the Sistine Chapel in the Vatican.

The well-preserved painting had remained with the same family of art collectors, who split their time between Britain and Italy, since the mid-19th century, before being sold to its current owners in 1963 at auction for 10,000 pounds at Sotheby's.

Auction houses benefited from a dynamic art market in 2021, after the pandemic limited supply in 2020. Sotheby's reached its highest sales figure in history -- \$7.3 billion -- in 2021.

sale, which was devoted to Old Masters, was held in the morning in New York both in person and online, to allow European and Asian buyers to participate. The Botticelli painting went on a world tour before being displayed in New York. Sotheby's also created a virtual chapel to show off the masterpiece.



تشكيلية يمنية تخاطب العالم من أميركا:

استمعوا جيداً إلى اليمن

في اليمن، وتركيا، ومصر، والإمارات، الجزائر إضافة إلى العديد من المعارض الافتراضية التي جمعت فنانين من كل أنحاء العالم. وتعلق سحر: «عندما سافرت إلى نيويورك في يناير ٢٠١٥ تخصصت في دراسة الفن التشكيلي ثم قررت عرض عمالي في عدة معارض في نيويورك ولاحظت اهتمام الزائرين، ودارت نقاشات حول اليمن كحضارة ومنبع للفنون والثقافة والتراث الإنساني، كما استضافتني إحدى الإذاعات في بروكلن بعد زيارة أحد معارضي».

إلى اليمنيين: الفنون ترمم ما أفسدته السياسة وتبني سحر مبادرات إنسانية عبر الفن، وتضيف: «قمت بتأسيس مؤسسة مرية للفنون الدولي» تحت شعار «فنك جوازك» لعرض أعمال الفنان اليمني الذي لم يسعفه جوازه وظروفه للسفر لعرض أعماله في الخارج وإيصال صوته، لافتة إلى أن جزءاً من ريع المعارض يعود لصالح جهات خيرية تدعم المحتاجين في اليمن.



وتابعت: «رسالتني إلى اليمنيين: تمسكوا بالفنون من أجل ترميم ما أفسدته

الحروب، ورسالتني إلى العالم: استمعوا جيداً إلى اليمن، نحن أغنياء بكل أنواع الفنون التي ستبهر العالم قريباً».

لا تشكك سحر في أن الفن يساهم في تجسيد واقع الحروب ومشكلات الفقر والحصار في اليمن، وتضيف: «الفن التشكيلي أداة مهمة وملهمة تجسد واقعا

النفسي والحياتي، فهو لا يقل أهمية عن أي طريقة تواصل أخرى بين الشعوب». إلى ذلك، تنتج سحر أعمالاً فنية بتقنيات متنوعة، منها التنقيط والتشكيل على الزجاج والرسم بالسكين والفحم والباستيل والاكربليك والزيت وغيرها، كما تستوحى أفكارها من مخزون التراث اليمني الغني بأشكال القمرية ونقشات العمارة والأقمشة.



أحمد النجار استطاعت التشكيلية اليمنية سحر اللوذعي المقيمة في أميركا أن تنقل الفن التشكيلي اليمني إلى العالم، وتخطف أنظار الشعب الأميركي إلى فيها رغم قوة المنافسة، عبر تقديم أعمال لافتة تخاطب أعلى مراتب الذائقة البصرية، لتتالى تكريماً خاصاً من قبل عضوة الكونغرس، نتاليا فرنانديز، بشهادة تقدير من ولاية نيويورك على إنجازاتها الفنية. كما حملت

لوحة عنوانها «هل تراني» رسالة تحاكي الواقع المرير الذي يعايشه أطفال اليمن من ويلات الحروب ويعانون من مجاعة وتشريد وحصار يطبق أنفاسهم بصمت.



60 عملاً بتوقيع تشكيليين من عدة محافظات يمنية نظمت سحر مؤخراً معرض الفنون اليمني، وتم افتتاحه مؤخراً في نيويورك، ويعتبر أول معرض في أميركا ضم 60 عملاً تحمل رسائل حب وسلام، قدمها تشكيليون من عدة محافظات يمنية للتعريف عن اليمن الذي أنهكته الحروب ومزقته الصراعات.

وقالت سحر في حوارها مع «العربية نت» إنها تسعى إلى افتتاح مزيد من معارض للفن التشكيلي اليمني في أميركا ودول أخرى، لنقل

معاناة الشعب اليمني الذي يعيش ويلات الحرب والحصار منذ قرابة 8 أعوام. مبادرات إنسانية تنقل مآسي اليمن عبر الفن حصول سحر على الجنسية الأميركية لم ينسها اليمن فقد طوعت ريشتها في إيصال رسالة للمجتمع الأميركي عن بلدها الحزين، وتقول: «لدي مبادرات إنسانية تنقل مآسي الشعب اليمني عبر التشكيل والمعارض، مشيرة بأنها تسعى أن تكون سفيرة للفن التشكيلي والثقافة اليمنية لبلد حضاري غني بالفنون مزقته السياسة والصراعات».

وإلى جانب معارضها في أميركا، شاركت سحر في عدة معارض جماعية دولية

Berlin Premiere 'City' Tells Untold Stories of Thessaloniki's Jews During WWII

Training their lens on the largely untold story of the atrocities committed against Thessaloniki's Jewish population during World War II, Syllas Tzoumerkas and Christos Passalis will bow "The City and the City" Feb. 15 in the Berlin Film Festival's competitive Encounters strand.

Unspooling in six fragmented chapters, the film tells the story of Thessaloniki's Jewish community from the first half of the 20th century until the present day, where contemporary life reflects a city that violently and irrevocably lost its multicultural character, almost overnight.

Natives who both left Thessaloniki in their twenties, the directors said they wanted to focus on what Tzoumerkas described as a "blind spot" in their respective upbringings, in which the suffering and near annihilation of the city's Jewish community went virtually unmentioned. "It's both a homecoming for us, and also it's an act of exhuming, in the sense of bringing up the dead in the city," he said.

Sitting at an ancient crossroads of East and West, Greece's second city has for centuries been a cultural melting pot. In the 1400s, Sephardic Jews expelled from Spain settled in Thessaloniki, then part of the Ottoman Empire, helping to shape its cultural and economic life for centuries to come. By the turn of the 20th century, Jews comprised roughly half the city's population.

During the Second World War, however, tens of thousands of Jews were deported from Thessaloniki to concentration camps; by some estimates, up to 97% of the city's Jewish population was killed. Not only the atrocities but the role played by Greek collaborators are bitter facts that the directors say neither Greek authorities nor society at large have ever fully acknowledged.

It is a reason why "The City and the City" moves fluidly between the past and present. "We thought that it would be an interesting idea, visually and philosophically, to have Nazi soldiers walking through contemporary Thessaloniki. We wanted history to be in the film as a force rather than a background," said Passalis. "These layers of history, first of all, are present all over the city. And also, because this tragic event has not been acknowledged, there are still memories that need to be acknowledged. They are alive in everyday life."

"What we wanted was to create this dialogue between the contemporary and the historical," added Tzoumerkas. "We're talking about a part of history that hasn't found justice."

Incorporating elements of both documentary and fiction, "The City and the City" was also the focus of an installation mounted at Thessaloniki's Greek National Opera Alternative Stage last summer. The film, which is being sold by Syndicado Film Sales, is a Greek National Opera and Homemade Films production, in collaboration with the Thessaloniki International Film Festival, whose artistic director, Orestis Andreadakis, curated the installation.

Tzoumerkas and Passalis have been collaborating for more than a decade, since the latter — a veteran screen and stage actor and co-founder of the Blitz Theater Group — appeared in Tzoumerkas' debut, "Homeland," which premiered in Venice Critics' Week in 2010. He also starred in the director's "The Miracle of the Sargasso Sea," which bowed in 2019 in Berlin.

Returning to the festival for the first time since, Tzoumerkas said he hopes the Berlinale will offer a global platform for a dark episode that has largely been erased from the collective memory of the Holocaust. "This is a film that is in Greek, and it's a Greek film, but I think that also it's very important in a more global sense," he said. "That this is in our consciousness of what happened in those years."



أحداث مثيرة تحبس الأنفاس.. مسلسل «كلنا أموات» نجاح آخر للأعمال الكورية

نهى سعد

بعد 4 أشهر من عرض المسلسل الكوري الجنوبي «لعبة الحبار» (Squid Game) على نتفليكس، وتحقيقه أرقاماً قياسية غير مسبوقة ليصبح الأكثر مشاهدة في تاريخ الشبكة، يحقق مسلسل الإثارة والرعب الجديد «كلنا أموات» (All of Us Are Dead) رقماً قياسياً جديداً خلال الأسابيع الأولى من عرضه.

ووصل «كلنا أموات» -المكون من 12 حلقة والمستوحى من قصة رقمية مصورة شهيرة بالاسم نفسه نشرت عام 2019- إلى قائمة الأعلى مشاهدة في اليوم السابع من عرضه، وخلال أسبوعين تربع على قوائم الأعلى مشاهدة في 94 بلداً.

لا سبيل للنجاة
بروي المسلسل قصة حاسبة للأنفاس لطلاب مدرسة ثانوية في كوريا الجنوبية حوصروا بعد غزو وباء الموتى الأحياء (الزومبي) مدرستهم، وذلك بعد أن تعرضت فتاة لعضة فأر مخنبر كان ضحية تجربة علمية فاشلة، وتبدو العضة غير مؤذية لكن سرعان ما تتحول إلى «زومبي» وتبدأ بعض الطلاب، وتصبح المدرسة مهد تفشي المرض. ومع تحول الطلاب بشكل متسارع خارج عن السيطرة، يفرض الزومبي سيطرته، وتغرق المدرسة في بركة من الدماء، في حين يسعى من لم يصابوا بعد إلى الهروب.

ولكن فرص النجاة من الزومبي الذين ملؤوا الفصول والطرفات تكاد تكون مستحيلة، كما لم تستجب الشرطة بداية لعدم

تصديقهم فكرة أن هناك حقاً زومبي، لكن سرعان ما يتفشى الفيروس ويجتاح المدينة بأكملها.

ويستخدم الطلاب الناجين كل شيء في متناول أيديهم لحماية أنفسهم والبقاء على قيد الحياة، ومع عدم وجود طعام أو ماء، وقطع الاتصال من قبل الحكومة، يجب عليهم استخدام المعدات في المدرسة لحماية أنفسهم.

وكان من بين الشخصيات الفتاة نام أون جو، التي يعمل والدها رجل إطفاء علمها مهارات البقاء على قيد الحياة. تحاول من خلالها إنقاذ نفسها وباقي الطلاب. وفي هذه الأثناء تتكرر مشاهد العض والتهجوم على من يحاولون التصدي للزومبي، وتوديع المصابين الجدد قبل أن تتلاشى إنسانيتهم، وتستمر محاولات الناجين حماية أنفسهم.

قضايا جانبية
ويجانب كونه مسلسل زومبي مليئاً بالأحداث المثيرة، فإنه أيضاً يسلط الضوء على قضايا طلاب المدارس الثانوية، ومنها التنمر الذي تسبب في بداية هذا الوباء،

والتحرش على وسائل التواصل الاجتماعي، والصحة العقلية للطلاب، وضغط الامتحان والتقديم للجامعات.

وهذا ما يجعل «كلنا أموات» مميزاً عن عدد كبير من أعمال الزومبي الأخرى الموجودة، وقد ذكرت العديد من المواقع الأميركية أن المسلسل يشبه وباء الزومبي بجائحة كورونا وتفشيها السريع، ولكن مع استبدال السعال الجاف بالعطش المتواصل للحوم البشرية وانعدام فرص النجاة.

نجاح متواصل
وأصبح «كلنا أموات» رابع عمل كوري يتصدر قوائم نتفليكس للمسلسلات التلفزيونية غير الإنجليزية، بعد «لعبة الحبار» و«هيل باوند» (Hellbound) و«بحر السكون» (The Silent Sea).

وحقق هذا المسلسل أكثر من 236 مليون ساعة مشاهدة خلال أسبوعين فقط من عرضه، مستفيداً من الاهتمام المتزايد بالدراما الكورية في أعقاب نجاح «لعبة الحبار» الذي تمت مشاهدته لمدة 1.65 مليار ساعة في أول 28 يوماً من إصداره. وقد أنفقت نتفليكس نحو 500 مليون دولار على محتوى كوريا الجنوبية خلال العام الماضي، وفقرت نسبة مشاهدة الأعمال الكورية إلى أكثر من 200% بين عامي 2019 و2021.

وفي حين لم تعلن الشبكة بعد عن إنتاج موسم ثانٍ من المسلسل، فإن الأمر يبدو أنه لا مفر منه بهذه النهاية التي تركت المشاهدين في انتظار معرفة باقي القصة.

المسلسل من تأليف تشون سونغ إل، كيم نام سو، وإخراج لي جاي كيو. ويشارك في التمثيل بارك جي هو (نام أون جو)، يون تشان يونغ (لي تشيونغ سان)، تشوي بي هيون (تشوي نام-را)، لومون (لي سو هيوك).



كتاب «تحول السياسة»: خارطة للمتاهة الأيديولوجية

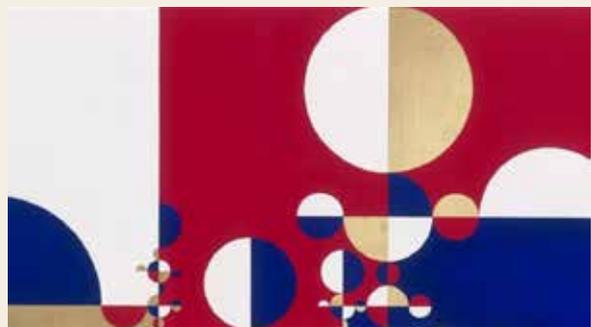
لم تعد مفردة السياسة تعني ما كانت تعنيه منذ بضعة عقود. لقد تحوّلت بشكل جذري كمفهوم وكفضاء اجتماعي وكظاهرة خطابية وثقافية، كما تغيرت بشكل جذري على مستوى تناولها علمياً مع تفرّع تخصصات العلوم السياسية بمرور الأعوام.

هذه التغيرات يرصدها كتاب صدر مؤخراً في فرنسا بعنوان «تحول السياسة» لعالم الاجتماع الفرنسي ميشيل مافيزولي ضمن سلسلة «معجم السياسة» التي تصدرها منشورات «سير».

يقدم الناشر العمل باعتباره «خارطة ضرورية في المتاهة الأيديولوجية التي تعيشها البشرية في عصر ما بعد الحداثة»، لكن هذه الخريطة ليست كالخريطة الجغرافية بحدود معروفة؛ حيث يشير المؤلف أن المشهد الأيديولوجي لم يعد يحتكم إلى مرجعية فلسفية أو عملية كما من قبل بل هو رهين سيولة القيم وتفكك الجماعات.

يشير مافيزولي إلى أنه لم يعد من الممكن اليوم كتابة تاريخ للسياسة بالمعنى العلمي، ولذا يعتمد على المنهج الأركيولوجي والمقاربات البيئية التي تفتتح السياسة على علم الاجتماع والنفس وعلى الأدب والفنون.

من مؤلفات مافيزولي الأخرى: «نوستالجيا المقدس»، و«زمن الاحتجاجات»، و«قوة المتخيل»، و«



«نهاية الكتاب»: تاريخ سؤال يتكرر

لا ينشغل العمل بتبيان معقولة هذا الادعاء من عدمها - ادعاء موت الكتاب - بل يسعى إلى الكشف عن أنه ليس بالادعاء الجديد، عبر إعادة نشر نصوص تغطي قرناً من الزمن تقريباً، وضعها كتاب وعلماء وصحافيون فرنسيون، وتنبأ كل منهم فيها بطريقة لانتهاه الكتاب بصيغته المعروفة.

فيها هو الكاتب شارل نوديبه يتوقع، في مقال نشره عام 1841، بانحسار الكتاب حد الاختفاء مع انحسار «هواته» من القراء، في حين يتنبأ كل من أوكنتف أوزان وألبير روبيدا، في مقال نشره عام 1894، بأن الصورة الفوتوغرافية، التي كانت اكتشافاً جديداً في ذلك الوقت، ستحل مكان الورق. أما الكاتب الساخر ألفونس ألبه فقد اقترح، في عام 1900، استخدام نوع من الحبر المؤقت لحل أزمة الورق التي عرفتتها فرنسا في ذلك الوقت، بما يتيح إعادة استخدام الصفحات نفسها أكثر من مرة!



منذ صعود الإنترنت، وظهور الكتاب الإلكتروني كصيغة جديدة للنشر والقراءة، تتوالد الأسئلة حول مستقبل الكتاب، الذي لا يتردّد البعض في إعلان انتهائه و«موته» قريباً، متنبئين بأن المستقبل سيكون للكتاب الرقمي. ولا يتوانى المدافعون عن رؤية كهذه بالتنبؤ - من دون كثير استناد إلى معطيات ودراسات - بأن الكتاب الرقمي أقل ضرراً للبيئة من ذلك الورقي.

وإن كان الكتاب الإلكتروني، في صيغة PDF على الأقل، لم يعد شيئاً جديداً لدى القارئ العربي، حيث تكثرت منذ سنوات حالات القرصنة وتكاد الكتب الجديدة تُنشر إلكترونياً، في نسخ مقرصنة، فور صدورها، فإن هذه الصيغة الرقمية من الكتاب قد عرفت صعوداً كبيراً في الغرب خلال السنوات القليلة الماضية، وهو صعود جاءت جائحة كورونا لتعطيها دفعة كبيرة إلى الأمام، معيدة إلى الواجهة السؤال نفسه حول مصير الكتاب الورقي.

العمل الجماعي «نهاية الكتاب»: لا يتوقّف عن الموت (1841-1930)، الصادر حديثاً بالفرنسية في نسخة إلكترونية عن منشورات «بوبي نيت»، يأتي ليُعطى بُعداً تاريخياً لهذا السؤال، الذي يكتشف القارئ معه أن نهاية الكتاب بعيدة كل البعد عن أن تكون فكرة جديدة: فالكتاب، في صيغته المتعارف عليها، لا يكف عن كونه في طور النهاية والموت منذ أربعينيات القرن التاسع عشر على الأقل!

وكما يُشير فيليب إيتوان، أحد محرري «نهاية الكتاب»، ونشره، فإن نهاية الصيغة الورقية من الكتاب لن تكف عن العودة إلى الأضواء في صيغ جديدة مع كل اكتشاف تعرفه البشرية، منذ تحوّل الصحافة إلى وسيلة قراءة شعبية، مروراً بولادة المذياع، فالتلفزيون، وليس انتهاءً بالكومبيوتر والإنترنت؛ لكن رغم كل هذه التنبؤات والابتكارات العلمية، ما يزال الكتاب الورقي الصيغة الأكثر تداولاً بين الناس حتى اليوم، ولا يبدو، كما تُشير آخر الدراسات الفرنسية، أنه ذاهب إلى الاختفاء في القريب العاجل.

The Monotonous Chaos of Existence: Flipping the script on short storytelling

Saliha Haddad

Hisham Bustani's collection of short stories **The Monotonous Chaos of Existence**, translated brilliantly by Maia Tabet, is a rebellion against short fiction convention through incomplete exchanges and letters, surrealism, autofiction, comics and textual and photographic archives. It is also a reflection of his ideas and the questions preoccupying him about the contemporary Arab world and its remote past.

The collection of sixteen stories is divided into three parts: Disturbance, Gaza and Like a Dream, each part containing short stories under the same theme. However, despite their division into thematic parts, they still defy categorization in their scope displayed by the employment of unconventional forms and structures, and by having mostly unnamed characters, different settings, and jumps in time and space.

In doing so, Hisham Bustani wants to convey the impossibility of pinning down the contemporary state of the Arab world and to reveal his haunting thoughts about its predicament. From the personal to the universal: love, freedom, the place and role of artists and intellectuals, landscape changes, colonialism, postcolonialism and ecological problems.

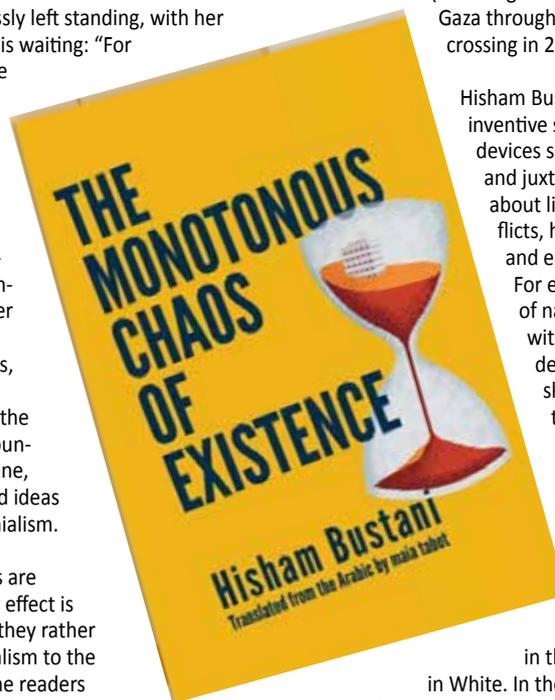
This is displayed in the first story City Nightmares as the reader is immediately ushered into a sur-

realist text that is primarily concerned about the change in Amman's landscape, a change against which the main character - full of idealism - is hopelessly and helplessly left standing, with her only possible reaction is waiting: "For the bus stop where the bus never comes," she replies, out of breath.

The writer continues his break from the traditional literary conventions to reflect on other subjects too. He uses archives - photographs, ancient texts and real events - to talk about the painful past of Arab countries, especially Palestine, and to inform facts and ideas surrounding postcolonialism.

And while the archives are factual in nature, their effect is the opposite. Indeed, they rather add an effect of surrealism to the collection and make the readers question how could such things happen in the rational realm. How could human suffering caused by occupation stretch for so long? This particular frustration is conveyed

through the short story Crossing - based on the real attempt of Jordanian writers and artists (including the writer) to enter Gaza through the Egyptian Rafah crossing in 2009.



Hisham Bustani uses other inventive short storytelling devices such as repetition and juxtaposition to talk about lingering civil conflicts, harmful technology and ecological problems. For example, the beauty of nature is contrasted with the planes of death: "The blue sky is streaked with the F-16's white trails and birds scatter from the rush of warm air produced by the rotors of the Apache helicopters," described in the story Etched

in White. In the short stories Faysali and Wehdat, Stardust, and Solitude, the writer reflects on how the problems seem to stretch and escalate, especially with new players entering the geopolitical arena.

The place and role of artists and intellectuals in the Arab world is another major theme that recurs throughout the collection. Quantum Leap, intellectuals, and Paper on Table Next to Overturned Chair are the main stories in which the writer examines the meaning of making art in this time and place - is art an act for political freedom? Or a form of escapism?

The writer doesn't break from his rebellion on traditional storytelling to reflect upon the more personal subjects such as love, marriage and freedom either. This is displayed in his use of poetry as well as major jumps in time and space. For example, in Orchestra and Vodka at the Seaside he blurs the lines between lovemaking and poetry. But perhaps the short story that embodies the writer's reticence to follow traditional conventions is Paper on Table Next to Overturned Chair, where the voice refuses and rejects labels outright.

In the end, the collection's title is The Monotonous Chaos of Existence literally al-Fawda al-Ratiba lil-Wujud in Arabic is not a surprise. Life becomes monotonous in its continuous problems and conflicts in the contemporary Arab world where chaos still reigns, and art and writing often seem futile in its face.

Still, there are no better means to order the chaos of existence than art and writing, something Hisham Bustani does well in this collection from the Mason Jar Press.

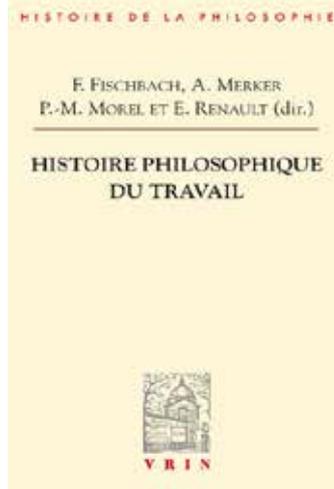
«تاريخ فلسفي للعمل»: أبعد من ماركس وهيغل

والخلاصات المتسرعة، الشائعة في الآونة الأخيرة، حول «نهاية العمل» وتساؤل معناه، وجودياً على الأقل، بالنسبة إلى الأفراد. على العكس من ذلك، ينظر محررو الكتاب إلى الشغل ليس فقط باعتباره أساساً تدور حوله حيوات الأفراد، بل أيضاً نقطة التقاء فكرية تكثف العديد من الأسئلة الأنتروبولوجية والأنطولوجية والميتافيزيقية، والأخلاقية بالتأكيد.

تحاول كل مقالة من مقالات الكتاب المختلفة معالجة السؤال تحت واحدة من هذه الزوايا، مع التوقف عند فلاسفة أساسيين ومفاهيم مفتاحية في المعالجة الفكرية لمسألة العمل، بما يجعل من الكتاب أشبه باقتراح لتاريخ موسع (لكن غير شامل) للفلسفة انطلاقاً من منظور الشغل.

على الفلسفة بل واحد من أقدم المواضيع التي تناولها المفكرون بالسؤال والتحليل، تأتي في قلب الكتاب الصادر حديثاً عن منشورات «فران» في باريس، بعنوان «تاريخ فلسفي للعمل»، وبتحرير كل من فرانك فيشباخ، وأن ميركو، وبيار-ماري موريل، وإيمانويل رونو، ومشاركة أحد عشر باحثاً وباحثة آخرين.

يسعى الكتاب إلى الذهاب أبعد من المقولات المتعجّلة



فكرة بأن مسألة الشغل فكرة حديثة في تاريخ الفلسفة، وأن الفلاسفة لم يكتشفوها إلا في القرن التاسع، إبان الثورة الصناعية. أمر يعرف أي شخصي قرأ أعمال أفلاطون وأرسطو (عاشا بين القرنين الرابع والثالث قبل الميلاد)، أو بليز باسكال أو جون لوك (القرن السابع عشر)، أنه بعيد عن الصواب.

هذه الفكرة، فكرة أن العمل ليس بالثيمة الجديدة

يكاد الحديث عن تناول الفلسفة لمسألة العمل يكون مرتبطاً، بشكل شبه دائم، باسم كارل ماركس، أشهر الفلاسفة - ربما - الذين خصصوا جزءاً واسعاً من تجربتهم للبحث في معنى العمل، وجهد العامل، والمال، والربح (ثلاثة من كتبه، على الأقل، تتناول العمل بشكل مباشر: «رأس المال» و«المال والدولة والبروليتاريا» و«العمل المأجور ورأس المال»). أو قد يمتد هذا الحديث، في أحسن الأحوال، إلى هيغل، ولا سيما في تحليله للعلاقة الجدلية بين «السيد» و«العبد» العامل، في مقطع يُعد من أكثر ما كتبه شهرة لدى عموم القراء.

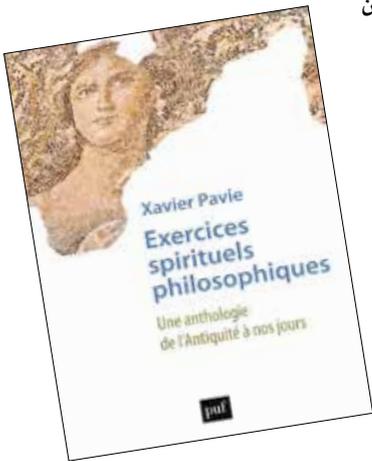
على أن شهرة هذين التناولين الفلسفيين للعمل يكادان يغطيان على ما كتب قبلهما، بما يُعطي

كتب «الفلسفة كتمرين روحي» للباحث الفرنسي كزافييه بافي

من الأحكام المسبقة التي تُعاني منها الفلسفة، تلك القائلة بأن لا منفعة لها. حكم يبدو متناسقاً تماماً مع الحدائث والراهن المأخوذين بالإنتاجية والفائدة، لكنه يبقى غريباً إلى أبعد حد عن الفهم الهيليني للفلسفة، التي لطالما اعترف اليونانيون القدماء ببُعدها العملي.

بعد اندثار شبه كامل لمدة طويلة، عرفت فكرة أن الفلسفة هي أيضاً تمرين، وتمرين روحي، عودة في فرنسا بدءاً من منتصف القرن الماضي، على يد المفكر المختص بالفكر اليوناني القديم، بيير هادو (1922 - 2010)، الذي أمضى حياته في تقريب ذلك الفهم اليوناني للفلسفة من عقول معاصرين، والذي تدين المكتبة له بأعمال مثل «التمارين الروحية والفلسفة القديمة»، و«لا تنس أن تعيش»، وكتاب الحوارات: «الفلسفة بوصفها طريقة للعيش».

يمشي الباحث الفرنسي كزافييه بافي على خطى بيير هادو في كتابه «تمارين روحية فلسفية: من العصر القديم حتى يومنا هذا»، الصادر حديثاً لدى «المنشورات الجامعية الفرنسية» في باريس؛ حيث يقدم أنطولوجيا تشمل مختلف التظاهرات التي عرفها تاريخ الفلسفة من الاستخدامات العملية لها.



يُعطي بافي صورة عن فهم كل واحدة من المدارس الفلسفية القديمة للفلسفة قبل أن يقدم ويشرح التمارين الروحية المقترحة فيها، حيث نتعرف على ما قدمه الرواقيون والأبيقوريون والكلبيون من أجل الوصول إلى السكينة والسعادة والفضيلة والحياة المثلى.

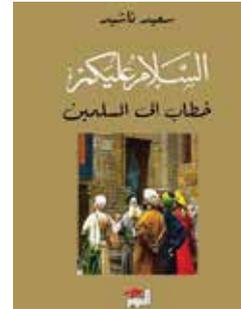
على أن الباحث الشاب يبدو مختلفاً مع هادو في اعتبار أن الفلسفة كتمرين روحي لم تكن حكراً على القدماء، ولا سيما اليونانيين منهم، فهو يتجاوز تلك المرحلة التي تناولها هادو ليقدّم تاريخاً للتمارين الفلسفية في العصر الوسيط المسيحي، ثم في الحدائث، مع فلاسفة مثل الأميركي رالف والدو إمرسون، قبل الوقوف عند فلاسفة معاصرين مثل النمساوي لودفيغ فيتغنشتاين والأميركي تشارلز ساندرز بيرس.

«عندما كنا عرباً للمستعرب الإسباني إميليو غونثالث

عن «دار مدارك»، صدر حديثاً كتاب «عندما كنا عرباً للمستعرب الإسباني إميليو غونثالث فيرنين، بترجمة حسني مليطات. يعود العمل إلى زمن وجود العرب في إسبانيا، مضيئاً على التراث العربي في الأندلس، ومبيناً أثره في تكوين الثقافة المعرفية، ليس في شبه الجزيرة الإيبيرية فحسب، بل في كامل أوروبا، كما يتطرق إلى دارسي العلوم العربية والإسلامية الإسبان في الزمن الحديث والمعاصر. من مؤلفات غونثالث فيرنين الأخرى: «تاريخ الأندلس العام»، و«الكلمة المنزلة»، و«كرب إبراهيم»، كما ترجم كتاب «الإسلام وأصول الحكم» لعلي عبد الرازق.



صدر مؤخراً.. كتاب «السلام عليكم: خطاب للمسلمين» للمغربي سعيد ناشيد



«السلام عليكم: خطاب للمسلمين» عنوان كتاب صدر مؤخراً للباحث المغربي سعيد ناشيد عن «دار التنوير». يتخذ الكتاب صيغة خطبة الجمعة، ومن خلالها يعالج قضايا الحياة اليومية للمسلمين المعاصرين، منها مناقشة التخويف الذي يملأ الخطاب الديني، وصعوبات العيش المادية والروحية في عالم اليوم، والإحراجات التي تطاول المسلمين من الجرائم المرتكبة باسم الإسلام. من مؤلفات ناشيد الأخرى: «الطمانينة الفلسفية»، و«رسائل في التنوير العمومي»، و«دليل التدين العاقل»، و«الحدائث والقرآن»، و«التداوي بالفلسفة»، و«الوجود والعزاء: الفلسفة في مواجهة خيبات الأمل».

صدرت النسخة العربية من كتاب «الجنس البشري.. مستقبل مفعم بالأمل»

منذ صدوره في 2019، عرف كتاب «الجنس البشري.. مستقبل مفعم بالأمل»، للباحث الهولندي روتجر بريغمان، نجاحاً سريعاً، فوصل من خلال الترجمات بسرعة إلى مستوى عالمي حين نُقل إلى الإنكليزية والفرنسية في 2020، ومؤخراً صدرت النسخة العربية من الكتاب بترجمة محمد إبراهيم الجندي.

صدرت الترجمة عن «دار التنوير»، وقد ورد في الفقرة التي اختارتها لتقديم الكتاب: «لو كان هناك اعتقاد جامع لطرفي النقيض من بين علماء النفس والفلاسفة والمفكرين القدماء والمعاصرين، فهو الافتراض الضمني بأن البشر أشرار. إنه مفهوم احتل عناوين الصحف وشكلت القوانين التي تحكم حياتنا على أساسه: فمن ميكيافيللي إلى هوبز ومن فرويد إلى بينكر، زُرعت جذور هذا الاعتقاد عميقاً في الفكر الغربي، تم تعليمنا أننا كأبناء الجنس البشري أنانيون بطبيعتنا وتحكمنا الغرائز البدائية.. ولكن ماذا إذا لم يكن هذا الافتراض صحيحاً؟».

لفحص هذه الفرضية يجب المؤلف قرابة مئتي ألف عام من التاريخ البشري، ويعتبر بعد هذه الجولة أن البشر طبييون بالفطرة لهم نزعة إلى التعاون وميل إلى الثقة ببعضهم البعض، في حال نظرنا إليهم من خلال الفرضيات التي رسختها القوالب العلمية والسياسية.

لا ينتصر بريغمان لإحدى الفرضيتين بشكل قاطع، إذ يرى أن الإنسان مزدوج في عمقه، طيب وشرير في آن، لكن الإشكالية تتمثل في كون التاريخ والمعرفة يميلان إلى فرضية دون أخرى بشكل جائر.

فيذا كان الإنسان مزدوجاً، فعلى المعرفة أن تكون كذلك. لم يقدم بريغمان عرضاً كرونولوجياً متتابعاً لتاريخ البشرية، ولم يذهب إلى تعداد محطاتها الكبرى المعروفة من حروب واكتشافات، ولم يعن بقراءة أمهات النصوص والكتب، بل إن عمله ينتصر إلى «السرديات الصغيرة»؛ حكايات الناس وأخبار العلماء وجدالاتهم.

محمد أبو الفضل

كاتب مصري

يشعر الكاتب بصعوبة المهمة الملقاة على عاتقه عندما يشرع في الكتابة عن شخصية يعرفها وتعامل معها عن قرب في وقت من الأوقات، لأن القصص والحكايات والمواقف المشتركة عديدة ومتشعبة، ما يجعل الفصل بين العام والخاص يحتاج إلى التحلي بقدر من الصبر خوفاً من الوقوع في تقدير خطأ أو الحكم على أشياء بوازع عاطفي أو الذهاب بعيداً في الحديث عن الشخصية.

لكن الكتابة عن عضو مجلس الشيوخ المصري حالياً ورئيس مجلس إدارة مؤسسة "المصري اليوم" الصحافية عبدالمنعم سعيد تتجاوز كل ذلك وأسهل من المقدمة السابقة، لأن الجزء الظاهر في شخصيته الإنسانية

عبدالمنعم سعيد مفكر تحميه واقعيته من تقلبات السياسة في مصر

والإدارية وأفكاره وقناعاته لا يختلف كثيراً عن الغاطس، فوضوحه الشديد في التعبير عن رؤاه في المنابر المختلفة التي يكتب فيها أو الشاشات التي يطل منها على الناس، وحرصه على التحلي بالدقة، ورغبته في أن يكون بسيطاً في طرح رؤاه، كلها عوامل تسهم في رفع الحرج.

وتصبح الكتابة هنا متخطية للبعد العاطفي، سلباً أو إيجاباً، وتتعد عن مصطلح التبعية الفكرية أو المهنية، فهو من الشخصيات المعروفة التي يستطيع كل من تعامل معها أو قرأ لها أو شاهدها على إحدى الفضائيات المصرية والعربية التعرف على مكوناتها ومفاتيحها الرئيسية بسهولة، وهو ما يضع الكاتب أمام مسؤولية كبيرة، فشهادته يمكن اكتشاف مدى سلامتها المهنية ومدى تعرضها لجروح إنسانية من الوهلة الأولى.

الدور والأفكار

تعاملت مع سعيد مباشرة في بداية حياتي المهنية في مؤسسة الأهرام، حيث كنت متدرباً في مركز الأهرام للدراسات السياسية والاستراتيجية، وقت أن كان عائداً من عمله في الدوحة، حيث عمل مستشاراً سياسياً لأمير دولة قطر عقب حرب الخليج الأولى، وعاد ليتولى رئاسة مركز الأهرام الذي كان يعج بالكفاءات العلمية في تخصصات متباينة.

تمكن سعيد من وضع المركز في مرتبة متقدمة تتجاوز الحدود المحلية، وكان حريصاً على تطوير مهارات الباحثين والمتدربين فيه، وترك بصمة واضحة على ما قدمه في ذلك الوقت من دراسات علمية وتقديرات موقف شقت طريقها للنشر في صحيفة الأهرام العريقة، وإصدارات المركز الدورية التي تزايدت في عهده ومنح كل مسؤول عن إصدار مساحة كبيرة من الحرية لإدارتها بالطريقة التي يراها مناسبة.

أسس مدرسة في التفكير المنهجي، ولم يبخل في مساعدة أحد، وكان يفخر كلما وجد شاباً أو فتاة نابهاً، ولا يتزدد في توفير الدعم له/لها، ونجح في سد الفراغ الذي تركه ابتعاد الأستاذ السيد ياسين عن رئاسة المركز، ووضع في مرتبة متقدمة مدت مؤسسات عديدة في الدولة بالكثير من الكفاءات المهنية.

حمته واقعيته من الوقوع في كثير من المشاكل العلمية، وعصمته مرونته من الانزلاق إلى العديد من الفخاخ السياسية، ووفرت علاقاته الإنسانية شبكة جيدة من الأصدقاء والتلاميذ، وفي شدة الخلافات معه لم يكن صدامياً، فقد كان ليلاً مع خصومه أكثر من أصدقائه.

ظهرت جراً سعيد بجلاء وبدأ اسمه يتزدد كثيراً عندما كان عضواً فاعلاً في ما سمي بـ"جماعة كوبنهاغن"، وضمت مجموعة من المثقفين والسياسيين والصحافيين المصريين الذين رأوا في منتصف التسعينات من القرن الماضي أهمية توسيع أطر السلام مع إسرائيل، باعتباره الطريق الوحيد لتسوية القضية الفلسطينية ودخلوا في حوارات ممتدة مع نظرائهم من إسرائيل ودول أخرى في

شيء، ورد بصورة بليغة عندما سئل من أحد الزملاء ماذا ستفعل إذا تركت رئاسة مركز الأهرام، قال سوف أتمكن من إيجاد فرصة أفضل داخل مصر، أو خارجها حيث حصل على درجة الدكتوراه من إحدى الجامعات الأميركية وظهر كخبير بارع في العلاقات الدولية، وساعده إيمانه بجدوى السلام وأهمية التسوية السياسية للصراع العربي-الإسرائيلي في أن يصبح اسمه مطروحا في الكثير من مؤسسات البحث الغربية.

اعتمد رده على السؤال الموجه إليه بأن من يمتلك مؤهلات علمية يستطيع أن يجد فرصة عمل جيدة بسهولة وعصمه هذا السلاح من الوقوع في الكثير من المطبات التي عاصرها، ففي كل مرة يترك مكاناً يذهب إلى آخر أفضل أو لا يقل عنه أهمية، لأن نظرتة العلمية للحياة لا تتوقف عند سقف محدّد، فمروحة الثقافة تمكنه دائماً من مواصلة الحياة بالوتيرة التي يريدها.

بدأت عواصف ثورة الخامس والعشرين من يناير 2011 التي أطاحت بنظام حكم مبارك كأنها الضربة القاطعة لمستقبل سعيد السياسي وأحلامه المهنة الصحافية في مصر، حيث كان في ذلك الوقت رئيساً لمجلس إدارة مؤسسة الأهرام، وهو المكان الذي اعتقد أنه سيكون بوابة يتمكن من خلالها من تشييد جزء معتبر من طموحاته في هذه المؤسسة. وضع مخططات لنقلها من مؤسسة صحافية يمتد تاريخها إلى نحو قرن ونصف القرن إلى مؤسسة عصرية تأخذ بزمام التكنولوجيا مبكراً وتجذب شبابها والعاملين فيها من الصحافة الورقية إلى الرقمية، غير أن رياح ثورة يناير جاءت بما لا يشتهي وهبت عواصفها على مصر والأهرام وأطاحت به، فقد كان محسوبا على نظام مبارك.

توقع الكثيرون أن ظاهرة سعيد السياسية والصحافية على وشك أن تختفي مع زيادة النخبة على فترة حكم مبارك ورموزها ومن عملوا معه أو قريباً منه، لكن الرجل استرجع مقولته السابقة التي تدور فحواها حول أن الكفاءات لا تموت مهتياً، ويمكن أن تجد لنفسها الفرصة المناسبة، وهو ما حدث بالفعل.

عاقبة مهنية وضربة إنسانية

ذهب إلى الولايات المتحدة كمحاضر وخبير في شؤون الشرق الأوسط والسلام، وكان يتزدد على القاهرة من حين إلى آخر، إلى أن هدأت العواصف واسترد أنصار مبارك جانباً من دورهم في ثورة الثلاثين من يونيو 2013، فاستقر في مصر وتولى منصبه الحالي.

تركت المحن السياسية والصحافية آثارها على شخصيته ومكنته واقعيته الشديدة من التعامل معها بأريحية كبيرة وتحطى نتائجها السلبية، وفي كل مرة كان يخرج قويا ولا يطله أنكسار أو تتمكن منه هزيمة، إلا مؤخراً عندما توفي ابنه المهندس شادي، فقد حاول أن يبدو قويا أمام أفواج المعزين، إلا أن دموعه غلبته هذه المرة وجاءت الضربة موجعة وأخذت معها أكثر المقربين والمحبيين إلى قلبه.

من عرفوا الرجل قبل هذه المحنة وبعدها شعروا بأنهم أمام شخص آخر، فقد كادت الأزمة تفتت في قوته اللامحدودة ونهزم إرادته المعروفة وتكسر عزيمته التي لم ينل منها أحد، مع ذلك يحاول أن يكون منسجماً مع الصورة التي رسمها له الكثيرون بشأن امتلاكه قوة حدادية لا تهرزها مواقف صعبة ولا تنال منها المحن، مهما بلغت قسوتها، وهو ما جعله يحاول تحطيط الأحران من خلال الانهماك في المزيد من الكتابة.

يشعر متابعو سعيد وقراء مقالاته المتعددة أنه يرسم خطأ أو لونا لكل صحيفة، فهو يكتب في جريدة "الشرق الأوسط" عن الشؤون الإقليمية والدولية، ويكتب في "المصري اليوم" عن الشجون المحلية والإنسانية، وتمزج مقالاته في "الأهرام" كل ذلك، ولا يرد طلباً غالباً لمن يريد أن يستكتبه في صحيفة أو موقع إلكتروني.

يبدو للقرابين منه أنه لا يريد تبديد طاقته، وأن الكتابة بالنسبة إليه الشريان الذي يمدّه بالحياة أو الأوكسجين الذي يتنفسه، لذلك قد يستغرب البعض من الطاقة والوقت والجهد الذي جعله يستجيب لجميع الدعوات التي يتلقاها للكتابة بلا كلل أو ملل، ويصنع كل مقال بروق خاص به، مع تدفق في الأفكار والمعلومات وعمق في التحليل وسلاسة في السرد، فيكتب المقال السياسي بصيغة القصة الصحافية، وهو ما منحها جاذبية نادرة، وزاد من رصيده عند من يريدون متابعة كاتب موضوعي وناصح تتجاوز الثالثة والسبعين من العمر.



صاحبته رغبة للانخراط في العمل السياسي.

ظهرت تجليات ذلك في اقتراجه من الحزب الوطني الحاكم خلال عهد الرئيس الراحل حسني مبارك، مع تصاعد الدور السياسي والاقتصادي لابنه جمال وحرصه على استقطاب الكثير من الأسماء اللامعة في مجالات مختلفة عبر قنوات لجنة السياسات، ومن بينها عبدالمنعم سعيد الذي عرف بطروحاته وتنظيراته غير النمطية ونجح في أن يصبح عضواً بارزاً في اللجنة.

امتلك الباحث والأكاديمي حسناً سياسياً عالياً، ولم يشأ أن يقصر طموحه داخل جدران المراكز البحثية والكتابات الصحافية، ووجد أن الطريق أمامه بات مفتوحاً ليتبوأ مكانة متقدمة داخل جدران الحزب الوطني ويحتزق دهاليز الحكم في مصر، مستفيداً من إمكاناته العلمية الكبيرة، وقدرته على الربط بين الأفكار النظرية والواقع العملي، وجرى تعيينه عضواً في مجلس الشورى، الغرفة الثانية للبرلمان المصري آنذاك.

ربما تكون كفاءته ومرونته وعلاقاته قد عادت بمردودات سلبية عليه، حيث ضاعفت عدد المختلفين معه والناقمين عليه، خاصة لدى من رأوا أنه بدأ يقترب من السلطة أكثر مما يجب دون أن يتخلى عن دوره الرئيسي في مركز الأهرام الذي تحول في عهده إلى شعلة من النشاط، وبدأ الباحثون والخبراء فيه يطلون من العديد من المنابر الإعلامية ضمن أهم الأسماء اللامعة في عالم الصحافة.

عرف سعيد ما يريده جيداً وأتيحت له الفرص وفاتته أخرى ولم يندم على



اليمن: جبهات الممارق على الحدود



بشري المقطري

السعودية، دفع المملكة إلى تبني استراتيجيات مختلفة من منطقة إلى أخرى، ففي حين ظلت مخاطر المناطق الحدودية التابعة لسلطة وكيلها أقل بالنسبة لها، وإن خضعت لتحويلات المعارك مع مقاتلي جماعة الحوثي، فإن صعوبة تأمين جبهة صعدة وحرص، التابعة لسلطة جماعة الحوثي، مثل مشكلة للسعودية. ولذلك بدأ أن الخيار العسكري هو الوحيد لضمان خفض المخاطر، بحيث اعتمدت على القوات السودانية التي تخوض معارك ضد مقاتلي الجماعة، وكذلك الألوية العسكرية اليمنية، ومقاتلين مدنيين يجندهم مقاتلون محليون للدفاع عن حدودها، إضافة إلى تمشيط هذه المناطق وتحويلها إلى أرض محروقة غير صالحة للحياة عبر استهدافها بالغازات الجوية اليومية، فضلاً عن استقطاب زعماء القبائل في هذه المناطق وشراء ولاءاتهم أو تحييدهم في الصراع. ومع استمرار الخيار العسكري لتأمين حدودها، لجأت السعودية، في مرحلة مبكرة، إلى انتزاع تفاهات سياسية مع جماعة الحوثي أسفرت عن اتفاقية «ظهران الجنوب» عام 2016، بيد أن الاتفاقية ظلت حبراً على ورق، حيث استمرت هجمات الجماعة على طول الحدود، ومن ثم تصافرت عوامل عدة لتغيير الاستراتيجية السعودية، فألجأت جانب تحولات مسارات الصراع المحلي لصالح جماعة الحوثي في السنوات السابقة وتهديدها مارب، واستمرار هجماتها البرية والعبارة للحدود، فإن ضعف القوى التي تعتمد عليها السعودية لحماية حدودها، وكذلك حالة الفساد التي ارتبطت بإدارة الملف العسكري الحدودي، سواء من الجانب السعودي أو في الجانب اليمني، دفع السعودية إلى توحيد استراتيجيتها بربط جبهات الحدود بجبهات الصراع الأخرى، بما في ذلك تغيير الأدوات المحلية المقاتلة في هذه المناطق.

على قاعدة أن أفضل وسيلة لتطويق الخصم استنزافه في جبهات متعددة، بما في ذلك نقل المعارك إلى عقر داره، بدت السعودية في توجيه استراتيجيتها نحو هذه الغاية، وذلك بعد فشل تحييد القدرة العسكرية لجماعة الحوثي، وتزايد هجماتها البرية والصاروخية على أراضيها، بما في ذلك هجماتها على منشآت إماراتية أخيراً، ومن ثم صعدت السعودية المعارك في معظم جبهات القتال ضد جماعة الحوثي، إلى جانب جبهات الحدود، مقابل نقل المعارك إلى جبهة صعدة، معقل جماعة الحوثي، وذلك لتشتيت مقاتليها في الدفاع عن صعدة، إضافة إلى خوض القوات الموالية لها لمعارك في جبهة حرص التابعة لمدينة حجة والخاضعة لسيطرة الجماعة، بهدف قطع الإمدادات عن مقاتليها من أرياف مدينة حجة القريبة من جهة، ومن جهة أخرى، عزلها في مدينة الحديدة، بينما تطوّقت قوات العميد

طارق محمد عبدالله صالح في جبهات تعز الغربية، ومن ثم تدفع هذه المحاور العسكرية مترامنة إلى تشتيت القدرة العسكرية لجماعة الحوثي، وأيضاً تخفيف ضغط مقاتليها على جبهات مدينة مأرب، معقل السلطة الشرعية، ولتحقيق هذه الغاية، عمدت السعودية إلى توظيف قوى محلية أكثر فاعلية، إذ رجّحت معارك تحرير مدينة شبوة التي خاضتها ألوية العمالة قوة الجماعة السلفية، بحيث تحوّل المقاتلون السلفيون بشكل عام إلى خيار رئيس للسعودية في هذه المرحلة، وذلك بعد فشل الخيارات الأخرى، إذ أسست السعودية ألوية «اليمن السعيد» في مطلع العام الحالي، وهم مقاتلون سلفيون ينحدرون من شمال اليمن، ودفعت جزءاً من ألبونتها في جبهات مأرب ضد مقاتلي الجماعة، بينما تخوض ألوية أخرى القتال في جبهات الحدود. وفي حين أفضى اشتباك ألوية اليمن السعيد السلفية مع مقاتلي الجماعة في جبهة حرص إلى تحقيق تقدّم عسكري في بعض المواقع، إلى جانب خوض مقاتليها معارك في جبهة صعدة، وكذلك استنزاف مقاتلي الجماعة في جبهات مأرب، حيث تشتعل المعارك في جبهاتها الجنوبية، فالأكد مرانها السعودية على أن تؤدي هذه المعارك إلى تغيير خريطة الصراع لصالح وكلائها، كون الألوية تأمين حدودها. ومع تغييرها طريقة إدارتها جبهات الحدود، ما زالت السعودية تعتمد على قوات يمنية، وهي أقل كلفة من انخراط مقاتليها في معارك ضد الجماعة، ويحفظ ماء وجهها من خوض حرب برية مؤهلة لها.

بمعزل عن حربها في الجبهات الداخلية، عدا مدينة مأرب، احتلت جبهات الحدود أهمية استراتيجية بالنسبة لجماعة الحوثي على الصعيدين، السياسي والعسكري. وإذا كان جهازها الإعلامي قد برز مشروعية حربها ضد السلطة الشرعية كونها حليفة للسعودية التي تخوض حرباً في اليمن، فإن خوض الجماعة معارك الحدود منحها زخماً سياسياً، خصوصاً أمام أنصارها، باعتبارها قوة محلية تضطلع بمهمة التصدي للسعودية، كما مكّنها ذلك من استقطاب مقاتلين عقائديين يحاربون عند الحدود دفاعاً عن الأرض اليمنية، إلى جانب تحوّل مناطق الحدود الممتدة من مدينة حرص وحتى صعدة إلى مخزن بشري دائم لتجنيد مقاتلين فقراء دمر الطيران منازلهم، وقضى على مصدر رزقهم؛ كما منحتها حرب الحدود الذريعة المناسبة لاستمرار استنزاف أموال المواطنين والتجار في المناطق الخاضعة لها بفرض المجهود الحربي لدعم المقاتلين. وفي حين تباينت إدارة جماعة الحوثي جبهات الحدود، حيث ركزت مقاتليها على حماية جبهة صعدة كونها معقلها، ومحاوله تأمينها من أي اختراق من خصومها، فإن تشتيت سيطرتها على

جبهة حرص مكّنها في سنوات سابقة من تأمين حجة ومدينة الحديدة. ومع أن الجماعة لم تفصل عسكرياً بين إدارة حربها في الجبهات الداخلية وجبهات الحدود، فإنها ظلت تدير معركتها ضد السعودية في مسارين: الهجمات الصاروخية والطائرات المسيّرة التي تطلقها بين يوم وآخر، وشنّ هجمات برية في الحدود السعودية، إلا أنها معارك بلا نتيجة عسكرية دائمة. ولذلك بدأ أن الهجمات الصاروخية العبارة للحدود هي الخيار الأمثل بالنسبة للجماعة، وذلك لأن لا تكلفة بشرية تترتب على عملياتها، فيما مردودها السياسي أعلى. ومن ثم ظلت جبهات الحدود جبهة سياسية أكثر منها عسكرية بالنسبة للجماعة، إلا أن انخفاض حدة المعارك في هذه الجبهات في السنوات السابقة مكّنها من تركيز هدفها العسكري نحو شن حروب التوسع، بما في ذلك ضخّ مقاتليها إلى جبهات مأرب، ومن ثم فإن تغيير هذه المعادلة ليس في صالحها.

في المعادلة العسكرية، الطرف الذي ينتقل من الهجوم إلى الدفاع يفقد مكاسبه، خصوصاً مع خوضه معارك في جبهات مختلفة وفي وقت واحد. وهذا ما يبدو عليه واقع جماعة الحوثي اليوم، فبعد ثلاثة أعوام من التمدّد وتحقيق انتصارات عسكرية على خصومها، يخوض مقاتلوها معارك في جبهات متعددة، إذا كان طرد مقاتليها من جبهات شبوة جرى في مناطق خارج حاضنتها الاجتماعية، فإن نقل المعارك إلى معقلها في صعدة يمثل تهديداً عسكرياً وسياسياً لها، كما أن تصعيد المعارك في حرص، وتغيير المعادلة العسكرية على الأرض، قد يعيقان خطوط إمدادها من حجة إلى مدينة الحديدة، فضلاً عن تكبيدها خسائر في جبهات مأرب الجنوبية، على الرغم من استمرار الجماعة في حشد مقاتلين في المقابل، حققت معارك جبهات الحدود في حرص وصعدة مكسباً للسعودية وحلفائها، حيث سيطرت ألوية اليمن السعيد السلفية والمدعومة من السعودية على أحياء داخلية في حرص، وإن من الصعب الحفاظ على هذه المكاسب، وذلك لطبيعتها الجغرافية المفتوحة، وكذلك سيطرة جماعة الحوثي على معظم مديريات حجة، ما يجعل مقاتليها يخوضون معارك دائمة لاستعادة تلك المناطق، إلى جانب، تقدّم القوات الحكومية وألوية اليمن السعيد السلفية في جبهة صعدة. وفيما تستمر المعارك في معظم الجبهات اليمنية، تبدو السعودية الرابع حتى الآن، فألجأت الجماعة من خوض حروب توسع، حظيت بقوة مقاتلة عقائدية للدفاع عن أراضيها، قوة تتبعها من حيث القيادة والولاء، وما دام اليمني هو المحارب، وهو القتيل أيضاً، فلا تكلفة من دفع الحرب سنوات إلى الأمام.

في مؤشر على إعادة دفة الصراع إلى المربعات الأولى للحرب، امتدّت خطوط القتال، أخيراً، إلى جبهات الحدود اليمنية - السعودية، مع تصاعد حدة المعارك في معظم الجبهات اليمنية. وإذا كانت الحرب في جبهات الحدود ظلت خاضعة للمعادلة السعودية في المقام الأول، بما في ذلك تقديراتها السياسية والعسكرية، وإن ظلت جبهات نشطة طوال سنوات الحرب، فإن دفع المعارك في معظم الجبهات إلى جانب جبهات الحدود يشكل تحوّلًا استراتيجيًا في إدارة الحرب، وذلك بربط أهدافها ونتاجها، بما في ذلك زجّ قوى مقاتلة في المشهد العسكري. وفي حين من المبكر الجزم بمسارات معارك جبهات الحدود، وتأثيرها على موازين القوى في الجبهات الأخرى، فإن أطراف الصراع تراهن على إنهاك خصومها، أو على الأقل شل جزء من قدرتها العسكرية.

بوصفها دولة مُتدخلّة في حرب تقع على حدودها الجنوبية، ظل هاجس تأمين أكبر قدر من حدودها البرية هدفاً للسعودية وألوية حدداً خياراتها العسكرية في اليمن، ونتج عن هذه الاستراتيجية فصل جبهات الحرب الداخلية عن جبهات الحدود وتركيز السعودية على تأمينها بوسائل مختلفة، بيد أن طول الحدود واختلاف سلطة الواقع الخاضعة لها، وتنوّع القوى الاجتماعية المحلية الفاعلة في كل منطقة حدودية وتعدّد ولاءاتها السياسية، وكذلك تباين مخاطرها على الجبهة

revent puts UK Muslims under pervasive suspicion. It must go



John Holmwood

In 2011, the British Conservative government introduced a new counter-terrorism strategy to deal with non-violent extremism - Prevent. Following the furor over the Birmingham Trojan Horse affair in 2014 - a supposed plot to "Islamicise" schools - the Prevent strategy was ratcheted up. Public authorities such as schools, colleges, universities and health services were now required to monitor their pupils, students and clients for potential signs of radicalisation. Schools in England were required to teach "fundamental British values", with the presumption of a deficit in values on the part of some ethnic minority citizens, especially British Muslims. This all took place with little scrutiny or insight. For example, unlike counter-terrorism legislation, there is no independent reviewer with a statutory duty to report

on any extensions of the Prevent strategy or problems of its implementation. Indeed, the government has brushed off criticisms and labelled critics as extremists. The government conceded an independent review of Prevent as part of the passage of the 2019 Borders and Security Bill, which had raised significant concerns about civil liberties. When it emerged that William Shawcross, someone with pronounced neoconservative views, would chair the review, many civil rights organisations, Muslim community groups and researchers declared a boycott. The People's Review of Prevent is a response to that boycott. Our report, which is published today, reviews the evidence about the operation of Prevent and the harms that it causes to individuals and communities. Muslims under unwarranted suspicion We show that Prevent operates at some distance from any terrorist offence and is directed at individuals who have committed no offence. It can provide no evidence that Prevent diminishes the risk of terrorism; it increases anxiety and places British Muslims under unwarranted suspicion. Terrorist incidents do not indicate that Prevent - a deeply flawed policy - should be strengthened. In all cases - whether the Manchester Arena bombing, the Fishmongers' Hall attack, or the Texas synagogue hostage-taking - the perpetrators were already subjects of interest to the police separately from Prevent. We show that Prevent is discriminatory in its impact on Muslim communities. For example, around a third of the population of England and Wales lives in a Prevent Priority Area, compared with three-quarters of Muslims. This is why Prevent referrals are also disproportionately of Muslims.

Prevent is directed primarily at children and young people who make up around half of all referrals. This includes children at nursery and primary schools. The requirement in England and Wales for schools to teach "fundamental British values" as part of the Prevent duty, means that a national(ist) curriculum has been brought in by the back door. The requirement comes under section 78 of the Education Act 2002-2008 which requires schools to provide for the "spiritual, moral, cultural, mental and physical development" of children. In effect, child development is now subordinated to a national security imperative. In our report, we show how Prevent operates to curtail political expression and religious freedoms, which are otherwise described as central to the British values that need to be promoted. It is described as "safeguarding" children from harm. However, under Prevent, safeguarding is focused on protecting the wider public from children believed to be "risky", rather than protecting children from harm. Throughout our report, we present case studies that show how real these harms can be and the distress they cause to children and their families and carers. Breaches of children's rights Throughout the report, we also show that even those individuals who go right through the different stages of being reported to Prevent have committed no criminal offence. Yet, at each stage, information is gathered, shared and stored. Because this is all framed as a measure to stop the most serious of terrorist offences, the normal provisions of the Data Protection Act can be disappled - and usually are. Our report shows that Prevent involves serious potential breaches of children's rights and human

rights. The government argues that terrorists operate with disregard for human rights and that the language of rights should be used against them, but it neglects its own breaches of human rights. In fact, it dismisses such criticisms, while the watchdog designed to protect human rights, the Equality and Human Rights Commission, has failed to respond to the concerns raised by UN special rapporteurs. The government argues that terrorists operate with disregard for human rights... but it neglects its own breaches of human rights Prevent has generated a large industry of consultants, researchers and think tanks promoting its approach and seeking to export it to other countries (including regimes such as China, where such policies are used against the Muslim Uighurs). It has also generated a large bureaucracy of Prevent officers and Prevent panel members, all responsible to the (newly formed) Department of Homeland Security in the Home Office. There is a massive incorporation of everyday public employees and practitioners into the security functions of the state. According to the Home Office, by 2019, over a million individuals had been trained to recognise the signs of radicalisation in order to execute the Prevent duty in their organisation. Our report shows that Prevent is divisive and serves electoral ends rather than providing greater security for citizens. In this way, we are all implicated in the divisive and discriminatory nature of the policy. We anticipate that William Shawcross will call for an extension of Prevent into new sectors and that he will call for a reinforcement of its central coordination by security services. Instead, we call for it to be withdrawn.

Credit Suisse Leaks: Nine MENA Names With Millions of Dollars in Switzerland

Months after the Pandora Papers, a new leak by Swiss bank Credit Suisse has revealed new data about a number of its clients, many of whom are politicians and well-known figures. The leak is being reported by the New York Times and the Guardian.

The Zurich-based bank has denied any wrongdoing after secret data of owners of £80 billion were leaked by a whistleblower who aimed at "exposing immoral secrecy laws".

Leaked data has been linked to 30,000 Credit Suisse clients worldwide, including many well-known figures, heads of states, government, and intelligence officials, besides controversial businessmen who have been involved in criminal activity.

Clients from the MENA

1. Alaa and Gamal Mubarak - Sons of Former Egyptian President ousted during the Arab Spring revolution in 2011. (\$188.10m USD by 2010).
2. Omar Suleiman - Former Head of Intelligence and Vice-President of Egypt. (\$35.44m USD in 2007).
3. Hisham Talaat Moustafa - Egyptian Businessman who was convicted of ordering the killing of Lebanese Singer Suzanne Tamim.
4. King Abdullah II of Jordan (\$224m USD).
5. Khaled Nezzar - Former Defense Minister in Algeria, accused of disappearances, mass detentions, torture, and execution of detainees. (\$1.2m USD until 2013).
6. Ayad Allawi - Iraq's former Deputy Prime Minister.
7. Abdelaziz Bouteflika - Late Algerian president.
8. Hussein Salem - Late Egyptian tycoon
9. Ghaleb Al-Qamish - Yemen's former dome



أثيوبيا تبدأ إنتاج الكهرباء من سد النهضة.. وسط رفض مصري

في عملية تشغيل سد النهضة، مؤكدا «الرفض التام لتلك الخطوة».

وقال العسومي، إن «هذه الخطوة تمثل مساسا خطيرا بالحقوق المائية لمصر والسودان، كما تمثل انتهاكا صريحا للاتفاقيات الدولية والثنائية التي تنظم استخدام مياه نهر النيل كنهج دولي، بما في ذلك التزامات إثيوبيا الموقع عليها رئيس الوزراء الإثيوبي في إعلان المبادئ لعام 2015».

وأكد رئيس البرلمان العربي أن «هذه التصرفات الأحادية المرفوضة شكلا وموضوعا، لن تغير من الطبيعة القانونية والتاريخية للحصص المائية الثابتة لكل من مصر والسودان، والمعترف بها دوليا». وطالب إثيوبيا بـ«الامتناع عن اتخاذ أية إجراءات أحادية تلحق الضرر بالمصالح المائية لدول المصب». وجدد العسومي «التأكيد على الموقف الثابت للبرلمان العربي بشأن ضرورة سرعة التوصل إلى اتفاق قانوني ملزم ملء سد النهضة وتشغيله، دون الإضرار بالمصالح المائية لكل من مصر والسودان».

ليست فقط إنتاج واستخدام الطاقة وإفادة الدول المجاورة، ولكن أيضاً لتصدير الطاقة إلى أوروبا لتقليل انبعاثات الغاز التي تؤثر على البيئة»، مدعياً أن «البلاد بها أمطار غزيرة والعديد من الأنهار تمكنها من بناء العديد من السدود وإفادة الدول الأخرى».

بدورها، قالت مصر، أن بدء تشغيل سد النهضة يعتبر إمعانا إثيوبيا في خرق أديس أبابا التزاماتها بموجب اتفاق إعلان المبادئ لعام 2015، حيث جاء في بيان أصدرته وزارة الخارجية المصرية، تعقيباً على إعلان إثيوبيا أن مصر تؤكد «على أن هذه الخطوة تعد إمعاناً من الجانب الإثيوبي في خرق التزاماته بمقتضى اتفاق إعلان المبادئ لسنة 2015، الموقع من قِبَل رئيس الوزراء الإثيوبي».

رفض عربي

إلى ذلك ندد رئيس البرلمان العربي، عادل بن عبد الرحمن العسومي، بإعلان إثيوبيا البدء بشكل أحادي

توجّه رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد، بالتهنئة إلى شعبه بمناسبة إطلاق المرحلة الأولى من إنتاج الطاقة الكهربائية من سد النهضة، زاعماً أن «السد سيقيد جميع الأشقاء الأفارقة بمن فيهم السودانيون المصريون»، على حد قوله.

وقال رئيس الوزراء على صفحته الرسمية بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر»: «اليوم بدأ أول توربين في سد النهضة، أكبر محطة للطاقة في إفريقيا بتوليد الكهرباء»، مضيفاً: «تمثل هذه الخطوة أخباراً جيدة لقرارتنا ولدول المصب التي نطمح للعمل معها»، محتتماً منشوره بالقول: «بينما تحتفل إثيوبيا بميلاد عهد جديد، أهني جميع المواطنين».

وإلى أبي أحمد أن «المياه تتدفق إلى السودان ومصر كالمعتاد بينما تولد الكهرباء للشعب الإثيوبي الذي لا يريد تجويع وعطش شعب السودان ومصر». وفقاً لوكالة الأنباء الإثيوبية.

وزعم رئيس الوزراء أن «رغبة إثيوبيا فيما يتعلق بالسد،

الرئيس الإيراني يدعو للتعاون مع دول الخليج والشيخ تميم يعلن استعداد الدوحة المساعدة في إنهاء الخلاف

الإقليم تتعاون من خلال الحوار وإدارة الأزمات». وبخصوص الاتفاق النووي، أكد الرئيس الإيراني أنه «يتعين على واشنطن أن تظهر استعدادها لرفع العقوبات».

وأكمل في سياق آخر: «نتبادل وجهات النظر بالنسبة لمكافحة الإرهاب والوضع في أفغانستان». وعن الأزمة اليمنية، قال رئيسي: «ناقشنا أيضاً وضع الدولة اليمنية المضطهدة هنا، فمن الضروري أن نتخلص من الاضطهاد هناك، والطريقة الوحيدة لحل الأزمة هي وقف الاحتلال في اليمن، وضمان الحوار، وقد أعلنت ذلك خلال مراسم تنصيبني، فإنني أمد يدي لدول الإقليم، وخاصة دول الجوار».

المصدر: «الجزيرة»

يرضي كل الأطراف ويضمن حق الدول في الاستخدام السلمي للطاقة النووية».

من جانبه، قال الرئيس الإيراني، إبراهيم رئيسي: «اتفقنا على أن ننتهز الفرص التي يمتلكها بلدانا لتوسيع نطاق العلاقات بيننا، ونسعى لتوسيع إطار التعاون والعلاقات بيننا وبين دول الخليج».

وتابع رئيسي: «هذه الزيارة تفتح صفحة جديدة في العلاقات بين قطر وإيران»، لافتاً إلى أن «دول



واستطرد: «نرحب بالحماهير الإيرانية التي ستأتي إلى قطر لحضور كأس العالم».

وأكمل تميم بن حمد: «اطلعت من الرئيس الإيراني على ما وصلت إليه مفاوضات فيينا بشأن الاتفاق النووي، وقطر تتابع بكل اهتمام سير مفاوضات فيينا لما لهذا الموضوع من تأثير على أمن واستقرار المنطقة»، مضيفاً: «نأمل أن يتم التوصل قريباً لاتفاق

أعلن أمير قطر، تميم بن حمد آل ثاني، خلال مؤتمر صحفي مشترك مع الرئيس الإيراني، إبراهيم رئيسي، في الدوحة، عن توقيع عدد من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم مع طهران».

وقال الشيخ تميم بن حمد: «تم توقيع عدد من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم بين قطر وإيران». وأضاف الأمير القطري: «حددنا التأكيد على أن الحوار هو السبيل الأمثل لحل الخلافات ومواجهة التحديات، وبحثنا القضايا الإقليمية والدولية التي تهم قطر وإيران، وعلى رأسها أمن واستقرار المنطقة».

وتابع: «أجدد استعداد دولة قطر لتقديم أي مساعدة ممكنة للتوصل إلى اتفاق ينهي الخلاف ويضمن أمن واستقرار المنطقة».

شبح سنة جافة.. كيف يواجه المغرب مخاطر شح الأمطار؟



واستقبل الملك محمد السادس كلاً من رئيس الحكومة عزيز أخنوش ووزير الفلاحة محمد الصديقي، من أجل حث الحكومة على ضرورة اتخاذ التدابير الاستعجالية الضرورية لمواجهة آثار نقص التساقطات المطرية على القطاع الفلاحي وتقديم المساعدة للفلاحين ومربي الماشية المعنيين. وأطلقت الحكومة المغربية وفق تلك التوجيهات برنامجاً استعجالياً استثنائياً لإنقاذ الموسم الفلاحي، رصدت له غلافاً مالياً قدر بمليار دولار. سبهم هذا البرنامج دعم الفلاحين المتضررين من انحباس المطر، كما دعم استيراد الحبوب تفادياً لزيادات قد تطرأ على أسعارها في ظل تراجع المحصول الوطني وتهديد الأزمة الأوكرانية بتقلب تلك الأسعار في الأسواق العالمية. وحثت الوزارة السابقة المكلفة الماء، شرفات أفيال، الحكومة المغربية بأن «من الضروري تفعيل لجان البيقطة الآن في المناطق التي تعاني خصيصاً، فضلاً عن ضرورة الانتباه إلى الفلاحين الصغار الذين يعيشون وضعية مزريّة». وأردفت في تصريح صحفي قدمته لموقع هيسبريس المغربي، مؤكدة أهمية «مباشرة حملات تحسيس واسعة النطاق لإقرار التعامل العقلاني مع الموارد المائية، وكما تشجيع الحكومة على تنزيل الإجراءات، فالمغرب أمام وضع خاص، ولا بد من تأمين ولوج الجميع للموارد المائية للبلاد».

هذا وأثر الجفاف بشكل كبير على المخزون المائي للمغرب، إذ تراجعت حقيقتة السدود بأزيد من 2.4 مليار متر مكعب، أي بنسبة 15% حسب إحصاءات وزارة التجهيز المغربية. وكشفت الوزارة أن «سد الوحدة»، أكبر سدود البلاد، يعرف عجز بـ690 مليون متر مكعب مقارنة بنسب ملئه في نفس الفترة من السنة الماضية.

ويجمع خبراء بأن المغرب انتقل من زمن العجز المائي إلى زمن الندرة، داقين ناقوس الخطر باستعجال اتخاذ إجراءات تحول من دون وقوع البلاد في سيناريو العطش. وترتبط دراسات بين هذا الوضع الذي يعيشه المغرب وبين موجة الاحترار العالمي والتغيرات المناخية، إذ سجل متوسط درجة الحرارة بالملكة ارتفاعاً بـ0.16 درجة منذ ستينيات القرن الماضي، وانخفضت التساقطات المطرية بأكثر من 40%.

إجراءات استعجالية

«أن تمطر هي أن تحكم»: هكذا وصف الماريشال البيوطي، أول مقيم عام بالمغرب، البلاد إبان فترة احتلالها، في إشارة إلى الاستقرار السياسي في البلاد رهين بالتساقطات المطرية. مقولة لا تزال قائمة منذ ذلك الوقت، وهذا ما لا تغفل عنه سلطات الرباط.

سنة عجفاء يعيشها المغرب

هي المرة الثالثة على التوالي التي يصلي فيها المغاربة صلاة الاستسقاء، غير أن السماء لا تزال شحيحة حابسة الغيث عنهم. فما بين 1 سبتمبر/أيلول و31 يناير/كانون الثاني لم يتعد المعدل التراكمي للتساقطات بالمغرب 38.8 مليمتراً، مقارنة بـ106.8 في ذات الفترة من السنة خلال وضعية مناخية عادية. أي يعجز يعادل 64%، ويعجز يعادل 53% مقارنة بالسنة الماضية.

هذه الوضع الكارثي أثر سلباً على مزارعي البلاد الذين أصبحوا ينتظرون إلى موسم فلاح كاسد ويعدون من الآن الخسائر التي تنهال على رؤوسهم. وصرح أحدهم لموقع «طنجاوي» المحلي قائلاً: «إن تأخر التساقطات المطرية بعد أشهر من انطلاق الموسم الفلاحي تسبب في ضرب المحاصيل الفلاحية، ودفع شح الكلال إلى إطلاق الفلاحين مواشيهم ترعى في المحاصيل بعد أن فقدوا الأمل في غلتها». ونقل عن ذات المصدر أفاد بأن «الكسابة» (أصحاب الماشية) أصبحوا يقبلون بشكل كبير على بيع مواشيهم نظراً إلى المصاعب التي يواجهونها في إطعامها، ذلك رغم تراجع أسعار الماشية في الأسواق المغربية وضعف الإقبال عليها.

يواجه المغرب أحد أقوى موجات الجفاف خلال الـ30 سنة الأخيرة من تاريخه، بعد أن انحبس المطر بشكل كبير طوال الشهرين الأولين من هذا الشتاء. وأمام عطش الأرض ضاقت صدور الساكنة بمخاوف من عام فلاح بلا غلة، يثقل كاهل المزارعين ويضرب اقتصاد البلاد بالكساد. إذ تساهم مداخيل الفلاحة بنسبة تتراوح بين 12% و17% في الناتج الداخلي الخام المغربي.

ومع أنها الأقوى فليست هي المرة الأولى التي يواجه فيها المغرب سنة عجفاء، إذ تفيد دراسة بأن البلاد خلال الفترة ما بين 1940 و1979 عرفت خمس سنوات من الجفاف، وما بين 1980 و1995 إلى ست سنوات من الجفاف، كما سجلت ما بين 1996 و2002 أربع سنوات من الجفاف. فيما تعد هذه السنة الأكثر حساسية من هذه الناحية، نظراً إلى قوة الطرف المناخي الذي تعيشه، والذي يضاف إلى تبعات الجائحة الوبائية التي لم يتعاف منها الاقتصاد المغربي بعد، ما دفع الحكومة بتوصيات من الملك محمد السادس إلى أن تتحرك بسرعة لتنفيذ إجراءات استعجالية من أجل تخفيف وطأة هذا الجفاف عن المزارعين والقطاعات الاقتصادية المرتبطة بالفلاحة.

ella Hadid on anti-hijab hostility: 'It's not your job to tell women what they should or shouldn't wear'

Palestinian-Dutch supermodel Bella Hadid has published a series of posts defending women and girls who wear the hijab, amid attacks and government clampdowns on wearers of the Islamic veil worldwide.

Hadid called on the governments of France, India, Belgium, and the Canadian province of Quebec - all of which are considering or implementing bans on hijab in public spaces - to backtrack on policies that are "discriminatory against Muslim women".

"It's not your job to tell women what they should or shouldn't wear, especially when it is pertaining to faith and safety", she said.

Hadid also lent her support to Hoda al-Jamaa, a Muslim teenager in New Zealand who was the victim of an alleged hate crime earlier this month.

Al-Jamaa had told New Zealand public service broadcaster RNZ that two school pupils tore her hijab off while others filmed the attack.

"I was waiting for the teacher to help me," al-Jamaa said.

"We need to change this mindset of immediate judgement," Hadid said of the attack, and "teach our friends, children, parents, families that wearing a hijab, being Muslim, or being anything other than white in general, does not equal being a threat or different than anyone else."

Speaking on her own industry, Hadid argued that the rise of Muslim-led fashion brands and hijab-wearing models in mainstream catwalk events has yet to translate into fair treatment for Muslim women in the fashion industries of the US and Europe.

"If we are seeing more and more appreciation of hijabs and covers in fashion, we have to also acknowledge the cycle of abuse that Muslim women of all different ethnicities in fashion get met with on a regular basis within fashion houses", she said.

Hadid frequently takes to social media to express solidarity with social justice causes, including Palestinian liberation and Black Lives Matter.



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



السودان.. تباطؤ التضخم السنوي إلى 260 بالمئة في يناير

أظهرت بيانات رسمية، صدرت مؤخراً، تباطؤ التضخم السنوي إلى 259.79 بالمئة في يناير / كانون الثاني الماضي، من 318.21 بالمئة في ديسمبر/ كانون الأول 2021.

وأرجع الجهاز المركزي للإحصاء هذا التباطؤ في معدل التضخم إلى تباطؤ الزيادة في أسعار مجموعة الأغذية والمشروبات إلى 154.87 بالمئة في يناير على أساس سنوي، من 190.61 بالمئة في ديسمبر.

وتستهدف الحكومة السودانية في موازنة 2022 معدل تضخم بحدود 95 بالمئة.

وفي فبراير الماضي، عوم السودان جزئياً عملته الوطنية، ما أدى إلى ارتفاع سعر الدولار لأكثر من 375 جنيهاً من 55 جنيهاً السعر الرسمي قبل التعويم، في مسعى لجسر الفجوة بين السعر الرسمي وأسعار السوق الموازية.

وتبع التعويم زيادة سعر الدولار الجمركي (دولار البنك المركزي للتجارة والاستيراد) في مارس الماضي، من 15 جنيهاً للدولار إلى 28 جنيهاً، الأمر الذي أشعل شرارة موجة جديدة من التضخم.

وتعويم العملة، إضافة إلى رفع الدعم عن السلع، مطلبان أساسيان لصندوق النقد الدولي؛ لدعم برنامج إصلاح اقتصادي تنفذه الحكومة السودانية.



الصندوق السيادي السعودي يستحوذ على أسهم في أميركا بـ56 مليار دولار

ويدير صندوق الاستثمارات العامة السعودي، أصولاً بنحو 480 مليار دولار، بينما من المتوقع أن تصل إلى 559.6 مليار دولار، بعدما أعلنت الحكومة يوم الأحد الماضي، أن ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، نقل 4% من أسهم عملاق النفط السعودي «أرامكو» إلى صندوق الثروة السيادي.

ويبلغ عدد الأسهم التي سُنقِل إلى الصندوق بموجب القرار، نحو 8 مليارات سهم، بقيمة سوقية تقدر بنحو 298.4 مليار ريال (79.57 مليار دولار)، وفقاً لآخر سعر إغلاق لسهم أرامكو قبل الإعلان عن القرار، والبالغ 37.3 ريالاً، في سوق الأسهم السعودية «تداول».

واستثمر الصندوق أكثر من مليار دولار في لوسيد عام 2018 مقابل حصة كبيرة، لتزيد استثماراته فيها بشكل كبير منذ فبراير/ شباط 2021، كما جرى إدراج الشركة في بورصة نيويورك في يوليو/ تموز 2021، لكن أسهم الشركة تراجعت بنسبة 28% منذ بداية العام الجاري.

كما يمتلك صندوق الاستثمارات العامة حصة 3.75% في شركة أوبر تكنولوجيز لخدمات نقل الركاب، فيما خفض حصته بشكل حاد في شركة برولوجيس المتخصصة في امتلاك وإدارة وتطوير منشآت التخزين، بينما زاد حصته بشكل كبير في فافيتش، وهي منصة تكنولوجية في صناعة الأزياء، وكذلك في بنترست، وهي شبكة اجتماعية أميركية لنشر الصور.

قال صندوق الاستثمارات العامة السعودي، صندوق الثروة السيادي للمملكة، في إفصاح تنظيمي أميركي إنه استحوذ على أسهم مدرجة في الولايات المتحدة بقيمة تقترب من 56 مليار دولار، اعتباراً من ديسمبر/ كانون الأول الماضي، وذلك ارتفاعاً من 43.4 مليار دولار في نهاية سبتمبر/ أيلول، وذلك بعد زيادة حصته في شركة لوسيد لصناعة السيارات الكهربائية.

وأظهر الإفصاح، وفق وكالة رويترز، أن قيمة حيازات الصندوق السعودي في لوسيد بلغت في ديسمبر/ كانون الأول 38.6 مليار دولار، ارتفاعاً من 25.8 مليار دولار في نهاية سبتمبر/ أيلول، ليمتلك الصندوق حالياً حصة تقترب من 62%.

العجز التجاري الأمريكي يرتفع 22.7 بالمئة في ديسمبر

إلى 308.87 مليار دولار، مقابل 304.06 مليار دولار في نوفمبر السابق. على صعيد الأداء السنوي، ارتفع العجز التجاري الأمريكي بنسبة 26.9 بالمئة في العام الماضي إلى 859.1 مليار دولار، مقابل 676.68 مليار دولار في عام 2020. ويعكس ارتفاع عجز الميزان التجاري الصعوبات التجارية حول العالم مع ظهور المتحور الجديد «أوميكرون»، الذي يهدد بإعادة فرض القيود، واستمرار أزمة سلاسل الإمداد العالمية وانخفاض الطلب. ويحاول أكبر اقتصاد في العالم التعافي من تبعات جائحة كورونا وتقديم التحفيز النقدي المطلوب لدعم القطاعات المتضررة. وخفض صندوق النقد الدولي، توقعات نمو الاقتصاد الأمريكي بمقدار 1.2 نقطة مئوية إلى 4 بالمئة في 2022، في ظل توقعات بالتبكير في سحب إجراءات التيسير النقدي، واستمرار نقص الإمدادات.

أفادت بيانات رسمية، بارتفاع عجز الميزان التجاري في الولايات المتحدة خلال ديسمبر/ كانون أول الماضي بنسبة 22.7 بالمئة على أساس سنوي، جراء ارتفاع الواردات بوتيرة أعلى من الصادرات.

وحسب بيانات مكتب الإحصاءات الأمريكي (حكومي)، سجل عجز الميزان التجاري (الفرق بين الصادرات والواردات الخدمية والسلعية) نحو 80.73 مليار دولار في ديسمبر، مقارنة مع عجز بقيمة 65.8 مليار دولار في الشهر المماثل من عام 2020.

على أساس شهري، ارتفع العجز التجاري الأمريكي بنسبة 1.8 بالمئة خلال ديسمبر 2021، من 79.33 مليار دولار في نوفمبر/ تشرين الثاني السابق.

وأشارت البيانات إلى نمو صادرات الولايات المتحدة بنسبة 1.5 بالمئة على أساس شهري إلى 228.1 مليار دولار في ديسمبر، مقارنة مع 224.73 مليار دولار في الشهر السابق. وسجلت الواردات الأمريكية ارتفاعاً شهرياً بنسبة 1.6 بالمئة





Central bank : UAE economy to grow 2.1 percent this year

The United Arab Emirates' economy will grow 2.1 percent this year and 4.2 percent in 2022, the central bank said on Wednesday, as the Gulf state rebounds from the coronavirus downturn.

"Economic activity in the UAE continued its recovery in the second quarter, with growth reaching almost pre-COVID-19 levels," the central bank said in its quarterly economic review. For all the latest headlines follow our Google News channel online or via the app.

Separately, Dubai - one of the UAE's emirates - said on Wednesday it expects economic growth of 3.1 percent this year and 3.4 percent next year.



Eurozone GDP growth slowed in the fourth quarter

The eurozone economy grew at a slower pace in the fourth quarter than in the previous period due to rising coronavirus cases and the re-imposition of restrictions across the continent taking their toll on the services sector.

Across the 19 countries that use the euro as their currency, gross domestic product grew 0.3% on quarter in the last three months of the year, the European Union's statistics agency Eurostat said, confirming the first estimate released on Jan. 31. This figure is in line with the forecast of economists polled by The Wall Street Journal.

On year, the economy grew 4.6%, Eurostat said, also confirming the first estimate and in line with forecasts. According to Eurostat's estimates of annual growth for 2021, GDP increased 5.2% in the eurozone compared with 2020.

Eurostat added that the number of employed citizens increased by 0.5% in the fourth quarter compared with the previous quarter, after a 1.0% rise in the third quarter.

Economists expect a challenging first quarter for the eurozone due to the spread of the Omicron coronavirus variant and rising inflation driven by higher energy prices, followed by a strong recovery starting in spring.



مستويات المعيشة تتراجع في بريطانيا بسبب التضخم

على ماليات الشركات بسبب التضخم المرتفع وفواتير الطاقة المرتفعة والزيادة الوشيكة في التأمين الوطني، إلى إضعاف خلق فرص العمل وزيادة تقييد نمو الأجور في الأشهر المقبلة»، وفق ما نقلته «بلومبرغ».

وأضاف: «مع ارتفاع معدل الخمول الاقتصادي الذي يشير إلى أن العديد من الأشخاص قد تركوا سوق العمل تمامًا، فمن المرجح أن يؤثر النقص المزمع في الموظفين على اقتصاد المملكة المتحدة لفترة مستدامة».

وقد أظهرت أحدث بيانات سوق العمل من مكتب الإحصاء الوطني، ارتفاع عدد الموظفين في كشوف رواتب الشركات إلى 108000 في الشهر الماضي، على الرغم من تعديل أرقام ديسمبر بشكل كبير من زيادة 184000 إلى زيادة قدرها 131000، وقد استقر معدل البطالة عند 4.1% في الربع الرابع.

الخمول الاقتصادي، يؤدي إلى ارتفاع الرواتب، يتم ابتلاع الفوائد التي تعود على العمال من خلال الزيادة السريعة في الأسعار، والتي من المتوقع أن يصل التضخم فيها إلى 7% بحلول الربع.

علاوة على ارتفاع فواتير الطاقة وضرائب الرواتب، تواجه الأسر أيضًا احتمالية ارتفاع تكاليف الاقتراض بشكل حاد، حيث يتسبب مزيج من سوق العمل الضيقة والتضخم المرتفع، في قلق مسؤولي بنك إنجلترا. ويتوقع المتعاملون أن يقوم بنك إنجلترا برفع سعر الفائدة القياسي 0.5% إلى 2% بنهاية العام.

من ناحية أخرى، تواجه الأسر أكبر انخفاض في دخلها المتاح لمدة 30 عامًا على الأقل، وفقًا لبنك إنجلترا.

قال سورين بيرو، رئيس قسم الاقتصاد في غرف التجارة البريطانية: «من المرجح أن يؤدي الضغط

تراجعت مستويات المعيشة في المملكة المتحدة بأسرع وتيرة منذ ما يقرب من ثماني سنوات خلال ديسمبر، وهو ضغط من المقرر أن يشتد في أبريل عندما ترتفع فواتير الطاقة والضرائب كما هو مقرر.

قال مكتب الإحصاء الوطني، إن متوسط الأجور باستثناء العلاوات ارتفع بنسبة 3.6% عن العام السابق، وهو أقل من الزيادة في أسعار المستهلكين. وبعد تعديل التضخم، هبطت الأجور 1.2%، وهو أكبر انخفاض منذ 2014.

جاءت الأرقام في تقرير أظهر أن سوق العمل لا تزال مزدهرة، مع إضافة وظائف من قبل أرباب العمل للشهر الرابع عشر خلال يناير، في محاولة لملء عدد قياسي من الوظائف الشاغرة. كما وصلت التحركات من وظيفة إلى أخرى لمستوى قياسي، مدفوعة بزيادة الاستقالات. لكن في حين أن نقص الموظفين، الذي تفاقم بسبب

البطالة في مصر

أعلن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء في مصر، نتائج بحث القوى العاملة للربع الرابع (أكتوبر - ديسمبر) من العام 2021، حيث بلغ معدل البطالة 7,4% من إجمالي قوة العمل، مقابل 7,5% في الربع السابق، أي بانخفاض قدره 0,1%، وبارتفاع قدره 0,2% عن الربع المماثل من العام السابق.

وسجل تقدير حجم قوة العمل 29,653 مليون فرد مقابل 29,380 مليون فرد خلال الربع السابق بنسبة ارتفاع قدرها 0,9%. وقد بلغت قوة العمل في الحضر 13,234 مليون فرد بينما بلغت في الريف 16,419 مليون فرد. أما على مستوى النوع فقد بلغ حجم قوة العمل للذكور 24,487 مليون فرد بينما بلغ للإناث 5,166 مليون فرد.

يرجع سبب ذلك إلى ارتفاع أعداد المشتغلين بمقدار 284 ألف مشتغل خلال الربع الحالي عن الربع السابق، وانخفاض المتعطلين بمقدار 11 ألف متعطل، مما أدى إلى زيادة قوة العمل بمقدار 273 ألف فرد. وبلغ تقدير المتعطلين 2,2 مليون متعطل بنسبة 7,4% من إجمالي قوة العمل (1,280 مليون من الذكور، 920 ألفاً من الإناث)، مقابل 2,211 مليون متعطل في الربع الثالث 2021، بانخفاض قدره 11 ألف متعطل بنسبة 0,5%، وبارتفاع قدره 34 ألف متعطل عن الربع المماثل من العام السابق بنسبة 1,6%.



US citizens' investment in Turkey's real estate up 115% in 2021

The number of total house sales to foreigners increased by 43.5% in 2021 year-on-year, amounting to a total of 58,576, an Anadolu Agency (AA) report citing TurkStat data said.

During the period in question, the number of residences in Turkey purchased by investors holding a U.S. passport increased by nearly three times the general average. The number of residences purchased by Americans in Turkey, which was 658 in the previous year, reached 1,416.

While the highest sales figure was recorded in August with 173 units, it was followed by July with 153, December with 151, June with 150, September with 143 and November with 142.

Ömer Faruk Akbal, Head of the Real Estate Overseas Promotion Association (GIGDER), told AA that Turkey is preferred by foreign buyers for many purposes such as investment, retirement, health, tourism, vacation and education, while digital nomadism has come to the fore recently.

Expressing that the pandemic brought the culture of working remotely to professionals around the world, Akbal said, "Turkey has the potential to bring together cultures that want to live here for many different purposes. Thus, it also attracts the attention of digital nomads."

Akbal said that the majority of the investors holding U.S. passports consist of Muslim expats who immigrated to the country.

"We are talking about a mass of expats who immigrated to the U.S. in the past, established a business there, lived there for years and now search for alternative destinations. Although most of them are of Arab origin, we can say that there are also foreigners of Pakistani and Indian origin," he said.

He added that Americans are also investing and that those who know the real estate market well want to invest in Turkey.

Akbal also noted that Islamophobia and rising racism in the West also have an impact on those expats choosing to settle in Turkey.



إقبال متزايد على شراء المساكن في كوريا الجنوبية خوفاً من ارتفاع الأسعار

أظهرت بيانات رسمية، تزايد معدلات شراء المساكن في كوريا الجنوبية لا سيما من فئات الشباب، في ظل حالة هلع من ارتفاع أسعار العقارات بسبب موجة التضخم التي تصيب مختلف دول العالم.

وشهدت أسعار المساكن في البلاد زيادة حادة خلال العامين الماضيين، مما دفع المزيد من الشباب إلى الاندفاع إلى سوق العقارات من خلال الحصول على قروض خوفاً من عدم قدرتهم على امتلاك منزل إذا انتظروا لفترة أطول.

لكن معدلات الإقراض سجلت تراجعاً خلال النصف الثاني من العام الماضي، بعد تشديد الحكومة لوائح الإقراض وفقاً لمجلس العقارات. ومنذ يوليو/تموز 2021، فرضت الحكومة قواعد إقراض أكثر صرامة لقروض الرهن العقاري للحد من ديون الأسر المتزايدة.

وذكر مجلس العقارات الكوري، أن أسعار مبيعات الشقق في سيول تراجعت بنسبة 0.01% في الأسبوع الأخير من يناير/كانون الثاني 2022 مقارنة مع الأسبوع الذي سبقه، مسجلة أول تراجع منذ 20 شهراً. وتوقعت الحكومة أن تنخفض أسعار المنازل في البلاد بوتيرة أسرع وسط قواعد الإقراض المشددة ورفع سعر الفائدة الرئيسي من قبل البنك المركزي.



وأشارت البيانات الصادرة عن مجلس العقارات الكوري، وأوردتها وكالة يونهاب، إلى أن نسبة الشقق التي اشتراها الشباب في الثلاثينيات من العمر أو أقل وصلت إلى أعلى مستوياتها على الإطلاق واستحوذ المشترين من هذه الفئة العمرية على 31% من إجمالي مبيعات الشقق في البلاد خلال عام 2021 ارتفاعاً من 29.2% في العام السابق عليه. وفي العاصمة سيول، شكلت هذه الفئة العمرية 41.7% من إجمالي مشتريات الشقق في العام الماضي، مقارنة بـ 37.3% و 31.8% في عامي 2020 و 2019 على التوالي. وأظهرت البيانات أن إقليم كيونغغي المحيط بالعاصمة ومدينة إنتشون الغربية شهدا أيضاً زيادة بنسبة 6% لكل منهما على أساس سنوي إلى 36.3% و 33.2% على التوالي في العام الماضي.

تقرير: الوسيط العقاري الوظيفة الأكثر بحثاً عنها على موقع جوجل في أمريكا

نشرت شركة خدمات الإنترنت والتكنولوجيا الأمريكية تقريراً عن أكثر الوظائف التي يتم البحث عنها على محرك البحث جوجل في الولايات المتحدة خلال العام الماضي. وأشار التقرير إلى أن وظيفة الوسيط العقاري تصدرت قائمة الوظائف التي تم البحث عنها باستخدام عبارة «كيف تصبح...؟» خلال العام الماضي، وفي المركز الثاني جاءت وظيفة المضيف الجوي ثم وظيفة كاتب العدل والمعالج والطيار ورجل الإطفاء والمدرب الشخصي والطبيب النفسي وإخصائي علاج طبيعي وأخيراً الكهربائي.

وعن الدول التي جاءت في المقدمة في البحث عن «كيف تترك وظيفتك» جاءت الفلبين في المركز الأول ثم جنوب أفريقيا والولايات المتحدة وبريطانيا. كما شهد العام الماضي زيادة في البحث عن الدورات التدريبية والحصول على شهادات مختلفة. وقالت شركة جوجل إن الحصول على شهادة محلل بيانات جوجل جاءت في مقدمة الشهادات التي يتم البحث عنها تلتهها شهادة الجمعية الطبية الوطنية وشهادة تنمية الأطفال وبرنامج التدريب على وظيفة فني رموش العين وبرنامج التدريب على وظيفة الكهربائي وبرنامج التدريب على وظيفة الوسيط العقاري.





PURE HANDS
Yemen Relief

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

DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2

أجهزة الأمن الإسرائيلية تتحسب لتداعيات أحداث الشيخ جراح على غزة

نضال محمد وتد

ذكر موقع صحيفة «معاريف»، أنه مع استمرار المواجهات والتوتر في حي الشيخ جراح المقدسي، تقدر أجهزة الأمن الإسرائيلية أن يؤثر ذلك على الهدوء مع قطاع غزة. تعتقد الجهات الأمنية الإسرائيلية أن «حماس» تفضل في المرحلة الحالية مواصلة بناء قوتها العسكرية يأتي هذا بالنظر إلى أحداث مايو/أيار من العام الماضي، وتدخل حركة حماس عبر إطلاق صواريخ باتجاه إسرائيل، في سياق ربط أحداث القدس بالقطاع، ما أدى لاحقاً لشن العدوان الإسرائيلي على غزة.

«حماس» تفضل مواصلة بناء قوتها العسكرية ووفقاً للموقع فإنه على الرغم من هذه التقديرات، ومن القول إن الأجهزة الأمنية الإسرائيلية تنظر إلى تهديدات «حماس» الأخيرة بجدية، إلا أن هذه الجهات تعتقد أن الحركة تفضل في المرحلة الحالية مواصلة بناء قوتها العسكرية، وأنه لا يزال مبكراً اعتبار التهديدات التي أطلقتها «حماس» بهذا الخصوص كمؤشر على تصعيد عسكري في الأيام القليلة.

ووفقاً للتقرير، فإن المنظومة الأمنية الإسرائيلية ترى أن أولويات «حماس» الآن هي في تعزيز قدراتها القتالية ودقة الصواريخ وترميم شبكة الأنفاق الدفاعية والهجومية.

وأضاف التقرير أن تسخين الأوضاع في القدس، كما خلال عدوان «حماس» الأسوار»، من شأنه أن يؤدي أيضاً إلى تسخين على جبهة غزة.

ووفقاً للتحليل الإسرائيلي فإن عناصر «حماس» لن يسمحوا، بعدما قدموا أنفسهم خلال عدوان «حماس» كمدافعين عن القدس، بأن يقفوا على الحياد ويأخذوا دور المتفرج، في حال تدهور الأوضاع في القدس.

بن غفير في الشيخ جراح مجدداً

في غضون ذلك، عاد عضو الكنيست المتطرف، من أتباع مئير كهانا، إيتمار بن غفير إلى حي الشيخ جراح بحجة إقامة مكتب برلماني لتوفير الحماية للمستوطنين في حي الشيخ جراح. ولا يزال التوتر والأجواء المشحونة تخيم على الحي، لا سيما بعد المواجهات التي وقعت مؤخراً بين جنود الاحتلال والمستوطنين من جهة وبين العائلات الفلسطينية في الحي من جهة ثانية.

وتصر حكومة الاحتلال على إخلاء المكان من عائلات مقدسية لصالح مستوطنين، علماً بأن المحكمة الإسرائيلية أرجأت عملية الإخلاء والطرده إلى ما بين الأول من مارس/آذار والأول من إبريل/نيسان المقبلين.



الكرملين: العلاقات بين موسكو وواشنطن في «الحضيض»



غزو أم لا»، من جهته، أشار البيت الأبيض الأمريكي، إلى أن «الرئيس بايدن حذر نظيره الروسي بوتين من أن واشنطن وحلفاءها لن يتوانوا عن الرد بشكل حازم وسريع، إن أقدمت موسكو على غزو أوكرانيا».

وجاءت المكالمة التي استغرقت 62 دقيقة، وفقاً لوكالة «أسوشيتد برس»، في وقت أعلنت الولايات المتحدة عن إجلاء معظم دبلوماسيها وعسكريها من أوكرانيا بدعوى خطر تعرض هذا البلد لغزو روسي في أي لحظة».

وتجري روسيا تدريبات عسكرية مشتركة مع بيلاروسيا، الجارة الشمالية لأوكرانيا. وقالت وزارة الدفاع الروسية إن مقاتلات من طراز سوخوي سو-30 نفذت دوريات مشتركة على الحدود بين روسيا وبيلاروسيا، اليوم الإثنين.

ونقلت صحيفة «إيفيستيا» عن مصادر عسكرية قولها إن روسيا سترسل أيضاً مجموعة من السفن المسلحة بصواريخ كروز وصواريخ أسرع من الصوت إلى البحر الأسود والبحر المتوسط.

وقال الأسطول الروسي في البحر الأسود، يوم السبت، إن أكثر من 30 سفينة بدأت تدريبات بالقرب من شبه جزيرة القرم التي ضمها موسكو عام 2014، في إطار مجموعة واسعة من التدريبات من المحيط الهادئ إلى المحيط الأطلسي بمشاركة جميع أساطيلها في يناير/كانون الثاني وفبراير/شباط.

الواقع في الحضيض».

وكان مساعد الرئيس الروسي يوري أوشاكوف قد أعرب، الأحد، عن تنديد موسكو به «الهستيريا الأمريكية» التي بلغت ذروتها بعد المكالمة الهاتفية بين بوتين، وبايدن، بحسب موقع «روسيا اليوم».

وقال: «استمرت المحادثة أكثر من ساعة بقليل. وجرت محادثة في جو من الهستيريا غير المسبوقة من قبل المسؤولين الأمريكيين حول الغزو الروسي المفترض لأوكرانيا. الجميع يعرف ذلك».

وأضاف: «الرئيس الأمريكي بايدن، خلال المحادثة الهاتفية، أشار إلى عقوبات محتملة ضد روسيا في سياق الوضع المتوتر حول أوكرانيا، لكن لم يكن هناك تأكيد لهذه المسألة».

وأشار أوشاكوف إلى أن «بوتين أكد أنه سيحلل بعناية الاعتبارات التي عيّر عنها بايدن، لكن للأسف لا توجد ضمانات، لا بشأن توسع الناتو ولا بشأن العودة إلى عام 1997، لم يلق عدد من الموضوعات استجابة بشأن الأسس الموضوعية المعلن عنها».

وشدد على أن «بوتين أوضح بالتفصيل نهج روسيا وسيب حاجتها الآن إلى اتخاذ قرار العودة إلى اتفاقية عام 1997. في التسعينيات بدأ أنهم أصدقاء، ولكن عندما بدأ توسع الناتو واقترب التحالف من الحدود الروسية كان هناك ترد للأمن في الخطة الأوروبية-أطلسية وكان مرتبطاً ببلدنا».

وأضاف: «إنهم ما زالوا لا يعلمون ما إذا سيكون هناك

أكد الكرملين، أن العلاقات بين موسكو وواشنطن وصلت إلى «الحضيض» على الرغم من تزايد الحوار الثنائي، أخيراً، وذلك وسط اعتراضات غربية على تدريبات عسكرية كبيرة تجريها روسيا قرب حدودها مع أوكرانيا.

وقالت الولايات المتحدة، أمس الأحد، إن روسيا قد تغزو أوكرانيا في أي وقت ويمكن أن تخلق ذريعة مفاجئة لشن هجوم، وأكدت تعهداتها بالدفاع عن «كل شبر» من أراضي حلف شمال الأطلسي. وحشدت روسيا أكثر من 100 ألف جندي بالقرب من أوكرانيا، لكنها نفت مراراً وجود أي نية لغزو جارتها واتهمت الغرب بالتصرف «بهستيريا».

وقال المتحدث باسم الكرملين ديمتري بيسكوف، إن هناك قنوات محددة للحوار، ومن بين الإيجابيات التواصل بين الرئيس فلاديمير بوتين ونظيره الأمريكي جو بايدن، حيث تحدثا عبر الهاتف يوم السبت، لكن العلاقات في جوانب أخرى لا يزال يشوبها التوتر. ونقلت وكالة الإعلام الروسية عن بيسكوف قوله في مقابلة: «زعيم البلدين على تواصل، وهناك حوار على جبهات أخرى. هذا تطور إيجابي لأنك تعلم أنه قبل عامين فقط لم يكن هناك حوار، ولم تكن هناك مثل هذه الاتصالات على الإطلاق».

وأضاف: «لكن بالنسبة لبقية الجوانب، للأسف لا يمكن الحديث سوى عن سلبيات فقط في العلاقات الثنائية. وصلنا إلى مستوى متدن للغاية. إنها في





ما تأثير مقتل القرشي على تنظيم الدولة؟ هل يغير استراتيجيته؟

يمان نعمة

يفتح مقتل زعيم تنظيم الدولة عبدالله قرداش «أبي إبراهيم القرشي»، على يد قوات التحالف بقيادة الولايات المتحدة، الباب واسعاً أمام التساؤلات عن تأثير الحادثة على مستقبل التنظيم، ونشاط خلاياه في سوريا والعراق. وتزامن مقتل القرشي مع زيادة نشاط التنظيم وتطوير حجم هجماته، وأخزها الهجوم على سجن الصناعة بحي غويران في الحسكة، الشهر الماضي. وبدا من خلال زيادة العمليات أن التنظيم بدأ بالنهوض مجدداً بعد القضاء على آخر جيوب سيطرته في بلدة الباغوز شرقي دير الزور في آذار/ مارس 2019، لكن وعلى نحو مفاجئ، جاء هذا التطور، ليصعب مهمة إحياء التنظيم، التي كان يقودها القرشي، منذ تسلمه الزعامة، بعد مقتل البغدادي في تشرين الأول/ أكتوبر 2019.

بتسلم القرشي الزعامة، ركز التنظيم على المناطق المفتوحة في البادية السورية كمنطلق لهجماته، واعتمد أكثر نتيجة خسارته مناطق سيطرته على شكل الإدارة اللامركزية، ما يطرح السؤال عن تغيير استراتيجية

التنظيم بمقتل زعيمه؟

وتقتضي الإجابة عن ذلك، من وجهة نظر الباحث في الشأن السياسي والحركات الدينية، عرابي عرابي، معلومات أمنية حول ما إن كان الزعيم القادم (الخليفة) سيعتمد على مجلس شورى جديد، أم يستمر بالكوادر القيادية ذاتها.

ويضيف «من خلال قراءتنا لسلوك التنظيم في مراحل القوة والضعف، نلاحظ أنه رغم دور القيادة القوي إلا أن التنظيم يعتمد على رمزية القيادة في الاستمرار، والخضوع، وفي المقابل فإن للقيادات الميدانية كلمة، وهؤلاء هم سبب استمرار التنظيم».

ويؤكد عرابي أن التنظيم منذ ولادته، لم يقد بعملية تغيير واسعة لقيادات الصف الأول، وصحيح أن القرار الاستراتيجي بيد زعيم التنظيم والقيادات العليا المحيطة به، إلا أن القرارات الميدانية هي بيد قادة المجموعات الصغيرة والخلايا، وهذا ما يفسر ارتفاع حدة العمليات في مناطق دون غيرها، لأن القرار متروك للقيادات الميدانية. وبذلك، فإن عرابي يبدو أميل للرأي الذي لا يرجح حدوث

تغير كبير على التنظيم بمقتل «القرشي»، ويقول: «القيادات العليا رمزية أساساً، والقرارات على الأرض بيد القيادات الميدانية، التي لن تستبدل بطبيعة الحال»، ويردف بقوله: «هذا ما يفسر أيضاً محافظة التنظيم على كيانه، رغم الضربات التي يتلقاها، ورغم مقتل قيادات الصف الأول». وفي السياق ذاته، يرى الباحث في الشؤون العسكرية، النقيب رشيد حوراني، أن من أهم العوامل التي تساعد التنظيم على البقاء، اعتماد التنظيم بعد خسارته مناطق سيطرته على اللامركزية، ومعرفة عناصره بالمناطق التي تشكل مسرح التحرك والعمليات.

ويضيف، أن التنظيم يستفيد من العداة بين الحاضنة الشعبية والقوى المسيطرة، فعلى سبيل المثال في دير الزور هناك تسهيل محدود من الأهالي للنيل من قوات سوريا الديمقراطية (قسد)، جراء سياساتها وانتهائها والتميز القومي الذي تمارسه، وتحديدًا ضد المكون العربي. ويستبعد حوراني في الوقت ذاته أن يؤثر مقتل قائد التنظيم على تحركاته الميدانية، مرجعاً ذلك إلى اعتماد التنظيم استراتيجية عامة لا ترتبط بوجود رأس.

ويقول: «بوجود الخليفة أو بغيابه، التنظيم ماض في نشاطه ضد مختلف القوى المسيطرة في سوريا والعراق».

أما الصحفي السوري، عبد العزيز الخطيب، فرجح أن يشكل مقتل «القرشي» نكسة للتنظيم، تتطلب وقتاً قد يكون طويلاً، قبل أن يعاود النشاط مجدداً. وقال الخطيب إن التنظيم سيستغرق وقتاً للإعلان عن الزعيم الجديد، والأرجح أن يكون عراقياً، كما هو حال البغدادي والقرشي، وإلى حين ذلك فإنه يبدو أن الأنباء عن هجمات ستحتفي.

وأضاف أن مقتل القرشي في إدلب، يجعل مهمة الحفاظ على القيادات أولوية، وهذا ما يستدعي تغيير مواقع القيادات وتحديداً قيادات الصف الأول، خوفاً من انكشاف مواقعها، وهذا بطبيعة الحال قد يشغل التنظيم عن تنفيذ هجمات الإنهاك.

يذكر أن زعيم التنظيم القرشي قُتل، على يد قوات أمريكية خاصة في مبنى كان يسكن فيه في بلدة أطمه بريف إدلب الشمالي بمحاذاة الحدود التركية.

Report: Myanmar military committed war crimes in Karenni state

The Myanmar military has murdered civilians, and used them as human shields, in a series of atrocities in eastern Karenni State that may amount to war crimes, prominent human rights group Fortify Rights said in a new report published on.

The group says it documented attacks on churches, residential homes, camps for displaced people and other non-military targets that took place in the state, also known as Kayah State, between May 2021 and January 2022.

The report comes as foreign ministers from the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) prepare to meet in Cambodia with no progress in a five-point consensus agreed with the military last April that was supposed to end the violence.

Fortify Rights said it was time ASEAN gave its support to a global arms embargo.

“The Myanmar junta is murdering people with weapons procured on the global market, and that must stop,” Ismail Wolff, Regional Director at Fortify Rights said in a statement. “Clear and definitive action

is needed to compel the Myanmar junta to rethink its attacks on civilians. The UN Security Council must urgently impose a global arms embargo on the Myanmar military, and it would be strategic and sensible for ASEAN to support it.”

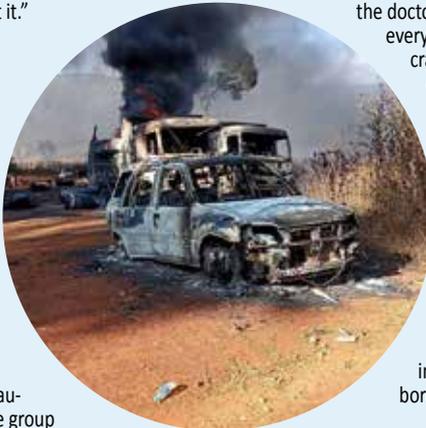
The Fortify Rights report is based on testimony from 31 eye-witnesses and survivors, as well as verified photo and video evidence.

It includes new details on the Christmas Eve killings in Hpruso Township, in which at least 40 civilians, including a child and two Save the Children staff, were killed.

A doctor who worked on the autopsies of those killed told the group that some of the bodies were so badly burned they were impossible to autopsy, but that his team was able to confirm that five of the bodies

were women and one a girl under the age of 15.

“Some had their mouths stuffed with cloth, so we were pretty sure these people were gagged,” the doctor told Fortify Rights. “Almost every skull was fractured and badly cracked . . . [In some bodies], we could gather enough evidence to say they were burned to death alive.”



In another case, Fortify Rights said the Myanmar army used an 18-year-old man, his uncle, and two other men as human shields during clashes with fighters from the Karenni People's Defence Force (PDF) in Moe Bye Township on the border with Shan state.

“The soldiers put their guns on our shoulders and shot PDFs, staying behind us,” the man told Fortify Rights. “We were kept tied up

and blindfolded. We were tortured a lot, in so many ways. They kicked our bodies, hit our heads with gun handles, and more.” Fortify Rights said three of the men eventually escaped, but it was unable to confirm what had happened to the fourth.

‘Criminal enterprise’ The generals have resorted to force in an attempt to put down public opposition to its rule, cracking down on protests and stepping up attacks on anti-coup civilian militias and in ethnic minority areas where it has been embroiled in decades-long conflict with numerous armed groups.

The Assistance Association for Political Prisoners (AAPP), which has been monitoring the situation, says at least 1,549 people had been killed across the country as of February 14, and more than 12,000 arrested. “Coup-leader Senior General Min Aung Hlaing and his forces claim to be fighting ‘terrorists,’” Fortify Rights said in its report. “Instead, his forces are carrying out these and other mass-atrocity crimes against the civilian population with complete impunity.” To read the rest of the article go to : www.aljazeera.com



وزيرة الخارجية الألمانية تعلن عن استعداد الاتحاد الأوروبي الدائم للتفاوض مع روسيا

أعلنت وزيرة الخارجية الألمانية، أنالينا بيربوك، بأن الاتحاد الأوروبي مستعد في أي لحظة لإجراء اتصالات مع روسيا بشأن الوضع في أوكرانيا.
وقالت بيربوك لى وصولها إلى اجتماع مع نظرائها الأوروبيين في بروكسل: «أتوجه إلى الحكومة الروسية، عودوا إلى طاولة المفاوضات، فنحن خلفها كل دقيقة وكل ساعة. نحن في انتظاركم كي نضمن معاً السلام والأمن في

أوكرانيا»، مشيرة في نفس الوقت إلى أن الغرب لا يتحدث من وراء ظهر أوكرانيا.

وكانت توالى في الآونة الأخيرة، في الدول الغربية، وكذلك في كييف، تصريحات عن «غزو روسي محتمل» لأوكرانيا.

ووصف المتحدث باسم الرئاسة الروسية، دميتري بيسكوف، هذه التصريحات بأنها تصعيد فارغ للتوتر

لا أساس له، مؤكداً أن روسيا لا تشكل أي تهديد لأحد، فيما لم يستبعد احتمال وقوع استفزازات لتبرير مثل هذه التصريحات، وحذر من أن محاولات حل الأزمة في جنوب شرق أوكرانيا بالقوة ستكون لها عواقب وخيمة.

و تصاعد الموقف على خط التماس بشرق أوكرانيا منذ 17 فبراير. ففي جمهورية دونيتسك ولوغانسك الشعبيتين، أفيد بوقوع أعنف قصف من طرف أوكرانيا في الأشهر الأخيرة، ما تسبب في إلحاق أضرار بعدد من

مرافق البنية التحتية المدنية. وأعلن رئيسا جمهوريتي دونيتسك ولوغانسك الشعبيتين المعلنين من طرف واحد، دينيس بوشلين، وليونيد باسيتشنيك، بالعلاقة مع التهديد المتزايد للأعمال العدائية، أعلننا عن البدء في إجلاء سكان الجمهوريتين المدنيين إلى أراضي روسيا المجاورة. وفي الوقت نفسه أعلن مؤخراً في الجمهوريتين عن التعبئة العامة.

في خطوة مبالغتة للجميع : بوتين يعترف بإقليمي "دونيتسك ولوغانسك" جمهوريتين منفصلتين



موسكو، عواصم - اعترفت روسيا بإقليمين انفصاليين في أوكرانيا، وذلك بعد ساعات من إعلان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين أن بلاده ستقرر اليوم مسألة الاعتراف بـ"دونيتسك ولوغانسك".

وقال بوتين في كلمة متلفزة وجهها للشعب الروسي، إن روسيا قررت الاعتراف بـ"دونيتسك ولوغانسك" جمهوريتين مستقلتين عن أوكرانيا.

ووقع الرئيس الروسي قرار الاعتراف بالإقليمين الانفصاليين عقب انتهاء الكلمة التي اعتبر خلالها أنه من الضروري اتخاذ قرار الاعتراف بجمهوريتي لوهانسك ودونيتسك.

ورأى بوتين أن الغرب سيفرض عقوبات على روسيا على أي حال ولا علاقة للأمر بأوكرانيا، معتبراً أن بلاده دائماً ما تسعى لدعم السبل الدبلوماسية لحل المشاكل وحلف الأطلسي تجاهل مخاوف موسكو تماماً.

وجاء اعتراف بوتين بعد تحذير الممثل الأعلى للسياسة الخارجية بالاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، روسيا من خطوة الاعتراف باستقلال جمهوريتي لوهانسك ودونيتسك في أوكرانيا، حيث هدد باتخاذ رد فعل غربي موحد تجاه تلك الخطوة.

واتهم بوريل في مؤتمر صحفي، الاثنين، روسيا بالتسبب في خلق "أكبر تهديد للأمن الأوروبي منذ الحرب العالمية

الثانية"، داعياً موسكو إلى عدم الاعتراف باستقلال جمهوريتي لوهانسك ودونيتسك الشعبيتين المعلنين من جانب واحد.

واعترت الولايات المتحدة أن اعتراف روسيا باستقلال إقليمي "دونيتسك ولوغانسك" الانفصاليين بشرق أوكرانيا سيكون "مدعاة للأسف" إذا حدث.

وقال سفير الولايات المتحدة لدى منظمة الأمن والتعاون في أوروبا، الاثنين، مايكل كاربنتر في بيان أمام اجتماع للمنظمة، إنه "إذا نُفذ ذلك، فسيتؤدي هذه الخطوة مجدداً إلى ضرب عرض الحائط بالنظام الدولي القائم على القواعد تحت تهديد القوة.. وهذا مدعاة للأسف والإدانة.. ويجب أن نشجبه جميعاً".

من جهته، قال وزير الدفاع البريطاني بن والاس، الاثنين، إن الاعتراف الروسي المحتمل بـ"دونيتسك ولوغانسك" مثير للقلق، مؤكداً في الوقت ذاته، أن موسكو قد تقوم بهجوم تدريجي على أوكرانيا.

وكان زعيم إقليم "دونيتسك" شرق أوكرانيا، دينيس بوشلين، الاثنين، دعا الرئيس الروسي فلاديمير بوتين للاعتراف بجمهوريته.

وقال إنه في حال اعترفت بجمهوريتي بالجمهورية، فسيتم توقيع اتفاقية دفاع بين دونيتسك وروسيا.



Saudi FM: Israeli normalization after 'just solution' to Palestinians

Saudi Arabia will normalize relations with Israel following a "just solution" to the Palestinian issue, Foreign Minister Faisal bin Farhan Al-Saud told Hebrew-language newspaper Maariv.

"The priority now is to find an arrangement so that Israelis and Palestinians can sit together and have a peace process that can be worked on," the senior official said while attending the Munich Security Conference.

"This will make it easier for all countries that do not yet have relations with Israel. For us, this will happen when a just solution is found."

His comments reiterate Riyadh's long-standing support of Palestinian sovereignty and more recent interest in establishing diplomatic ties with the Jewish state after the Palestinian issue is resolved.

Prince Faisal said that the lack of a political horizon between Israel and the Palestinians "strengthens the most extreme voices in the area."

Israel signed the Abraham Accords in September 2020 with the United Arab Emirates and Bahrain, later adding Morocco and Sudan to the agreement.

The administration of US President Joe Biden and the US Congress are working on expanding the circle of the Abraham Accords to include other Arab countries.

"The integration of Israel in the region will be a huge benefit not only for Israel itself but for the entire region," Prince Faisal told Maariv.



EU supports further talks between US and Russia on Ukraine, policy chief Borrell says

The European Union supports the latest attempt to arrange further talks between Washington and Moscow to find a diplomatic solution amid a Russian military build-up on Ukraine's borders, EU foreign policy chief Josep Borrell said on.

"Summit meetings, at the level of leaders, at the level of ministers, whatever format, whatever way of talking and sitting at the table and trying to avoid a war, is badly needed," Borrell told reporters in Brussels ahead of a meeting of EU foreign ministers.

"We will support anything that can make diplomatic conversations the best way, the only way to look for a solution to the crisis," he added, after France announced US President Joe Biden and Russian President Vladimir Putin had agreed in principle to a summit over Ukraine.



أبو الغيث يبحث مع مسؤول جزائري جهود إنجاح القمة العربية المقبلة

مشددا على «ما تمثله من أهمية في تلبية التطلعات المشروعة للشعوب العربية»، ومعبرا عن «رغبته في مواصلة التعاون وتعميق الشراكة بين الجامعة والبرلمان الجزائري، لاسيما في ضوء ما تمثله هذه العلاقة من أهمية في مواجهة التحديات الراهنة».

ومن جهته، أعرب رئيس المجلس الشعبي الوطني الجزائري عن سعادته بزيارته لمقر الجامعة ولقائه بالسيد الأمين العام، موجهاً له دعوة رسمية لزيارة البرلمان الجزائري وإلقاء محاضرة في إطار تنمية وتطوير الدبلوماسية البرلمانية الجزائرية، وهو ما رحب به السيد الأمين العام معرباً عن تطلعه لزيارة الجزائر وتلبية الدعوة في أقرب فرصة.

المرتقبة للقمة العربية المزمع عقدها في الجزائر خلال الربع الأخير من العام الجاري».

وذكر المصدر أن «اللقاء شهد اتفاق الطرفين على ضرورة بذل كل الجهود الممكنة لإنجاح القمة العربية القادمة التي ستستضيفها الجزائر من خلال التركيز على الإعداد المسبق الجيد على الصعيدين الموضوعي واللوجستي، وهو ما تقوم الجامعة بالتشاور حوله بشكل مستمر مع الخارجية الجزائرية».

ونقل المصدر إشادة أبو الغيث بـ«الدور الهام للسلطات التشريعية في الدول العربية ومساهمتها الفعالة في كل ما من شأنه إنجاح القمم العربية وخروجها بالصورة اللائقة».

اتفق الأمين العام لجامعة الدول العربية، مع رئيس المجلس الشعبي الوطني الجزائري، على ضرورة بذل كل الجهود الممكنة لإنجاح القمة العربية القادمة التي تستضيفها الجزائر.

وجاء ذلك خلال استقبال أحمد أبو الغيث الأمين العام لجامعة الدول العربية، إبراهيم بوغالي رئيس المجلس الشعبي الجزائري. وصرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة أن «الأمين العام أعرب خلال اللقاء عن تقديره للدور العربي الهام الذي تلعبه الجزائر تحت قيادة فخامة الرئيس عبد المجيد تبون، مشيدا بدبلوماسيتها النشطة، لاسيما في ضوء رئاستها

إيران: تحقيق نتائج في المحادثات مع السعودية مرهون بتواصلها

وأضاف بن فرحان -في كلمة ألقاها في مؤتمر ميونخ للأمن- إن الرياض تأمل أن تكون هناك رغبة حادة من إيران في إيجاد طريقة عمل جديدة، مؤكداً أن على طهران أن تعدل في أولوياتها بالمنطقة أولاً.

وتابع الوزير السعودي «إذا شهدنا تطورا جوهريا في ملفات إقليمية مع إيران عندئذ يكون التقارب ممكنا».

وفي اليوم نفسه، عبّر وزير الخارجية العراقي فؤاد حسين عن استعداد بلاده لاستضافة جولة جديدة من المحادثات الإيرانية السعودية في العاصمة بغداد.

أعرب المتحدث باسم الخارجية الإيرانية سعيد خطيب زاده، عن استعداد بلاده لإجراء محادثات مع المملكة السعودية.

وقال خطيب زاده، في مؤتمر صحفي في طهران، إن تحقيق نتائج في المحادثات مع السعودية مرهون بتواصلها وتوفير إرادة حقيقية لدى الرياض، وفق تعبيره.

وكان وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان قال إن بلاده تتطلع إلى الجولة الخامسة من المحادثات مع إيران رغم عدم إحراز تقدم جوهري حتى الآن.





ذا هيل: سياسات كورونا تثير الإحباط من الديمقراطيين في عام الانتخابات النصفية

قالت صحيفة ذا هيل الأمريكية إن سياسات كورونا بدأت تلقي بظلالها على الديمقراطيين في الولايات المتحدة، حيث تؤكد استطلاعات الرأي حالة الإحباط العام من الوباء ومن السياسات التي تهدف إلى منعه من الانتشار. وأشارت الصحيفة إلى أن الديمقراطيين توحداً بشكل عام في دعم التطعيم واستخدام الكمادات وإصدار أوامر الزامية بارتدائها من قبل المجتمعات المحلية لوقف انتشار الفيروس، إلا أن ناخبي الحزب يصبحون أكثر انقساماً حول الاستخدام الشديد المستمر لمثل هذه القيود، مما يجعل الإحباط يتزايد. وقد لاحظ عدد من حكام الولايات الديمقراطيين حالة الإحباط، وقاموا برفع إلزامية ارتداء الكمامة، حتى على الرغم من أن إدارة بايدن أشارت إلى أنها ستلتزم بتوجيه أكثر صرامة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية.

ورغم ذلك، فإن موقف الحزب الصارم بشكل عام إزاء إجراءات السلامة المتعلقة بوباء كورونا يمكن أن تأتي بنتائج عكسية في النهاية حيث يجد الديمقراطيون أنفسهم في موقف دفاعي قبيل أشهر من موعد إجراء الانتخابات النصفية. ويستخدم الجمهوريون بالفعل هذه القضية لمهاجمة الديمقراطيين، ويصفونهم بالنفاق.

وقالت جوانا رودريجز، نائب مدير الاتصالات في اتحاد الحكام الجمهوريين إن العلم لا يتغير أبداً، والعلم لم يكن مهماً، كان العلم نزيعة استخدموها من أجل السيطرة على حياة الناس وحكمهم بطريقة شعروا أنها مناسبة، بينما كانوا يلعبون بقواعدهم الخاصة.

ويشير الجمهوريون إلى أمثلة ظهر فيها الديمقراطيون بلا كمامة في الجلسات العامة كإشارة على ما يرون أنه نفاق من قبل خصومهم السياسيين في هذه القضية. وبدأ حاكم كاليفورنيا جافين نيوسوم وعمدة لوس أنجلوس إريك جارستيتي مع أغلب مؤيديهم بلا قناع للوجه في صور التقاطها في بطولة سوبر بول يوم الأحد الماضي على الرغم من إلزامية ارتداء الكمامة في التجمعات الكبرى المفتوحة في مقاطعة لوس أنجلوس.

واشنطن بوست: 13.5 مليون عاما من الحياة خسرها الأمريكيون خلال جائحة كورونا

قالت صحيفة واشنطن بوست إن بحثاً جديداً أجراه باحثون في جامعة جنوب كاليفورنيا وجد أن 13.5 مليون عام من الحياة خسرها الأمريكيون منذ بداية جائحة كورونا.

وتحدثت الدراسة عن السنوات التي كان من المتوقع أن يعيشها ضحايا كورونا قبل أن يقضي الوباء عليهم في سن مبكر، وضربت مثالا بشخص مات في عمر الـ 53 والثلاثين، بينما كان من المتوقع أن يعيش حتى عمر الثمانين، بما يعني أنه حرم من 27 عاماً بسبب الوباء.

وتناول البحث الذي أجراه كلا من هانكي هيون جونسون وبريان تسيجنجر من مركز شكايفر لسياسة واقتصاديات الصحة، المعادلة لكل الوفيات غير المتوقعة التي حدثت منذ بداية الوباء.

وتحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها مقياس ما يسمى بالوفيات المفرطة، وهو مقارنة بين عدد الوفيات المسجلة في الولايات المتحدة، وعدد الوفيات المتوقعة بناء على اتجاهات السنوات السابقة. ويسمح لهم أيضاً بتسليط الضوء على أشياء مثل معدل الأعمار في مواسم الأنفلونزا السيئة. وبهذه البيانات يعرفون أيضاً بأن عدد وفيات كوفيد 19 لم يتم تخفيفها. وأن مئات الآلاف من الأشخاص ماتوا في العامين الماضيين أكثر مما كان متوقعا.

ووفقاً للبحث، فإن تلك الوفيات المفرطة تسببت في خسارة إجمالي 13.5 مليون عام من الحياة. ووصفت واشنطن بوست الرقم بأنه ضخم ويتزايد بالتأكيد. فقد أجري الفريق نفسه تحليلاً مشابهاً في الصيف الماضي، والذي وجد أن نحو 9 مليون عام من الحياة قد فقدت، مما يعني أن الرقم قد زاد بنسبة 50% منذ ذلك الحين.



WP: لماذا توّجّد إدارة بايدن خصومها بسياساتها الردعية؟

باسل درويش

قالت صحيفة «واشنطن بوست»: «إن إدارة بايدن تعاملت مع الأزمة الأوكرانية بذكاء وفعالية، وصاغت سياسة يمكن وصفها بـ «الردع بالإضافة إلى الدبلوماسية»، لكنها في الوقت ذاته جمعت خصومها ووحدتهم رغم خلافاتهم.

وأشارت في تقرير لها، إلى أن الإدارة الأمريكية وجهت تهديدات جديدة بالثقة بشأن تكاليف الغزو الروسي، وحشدت حلفاءها الأوروبيين في عرض للوحدة مثير للإعجاب. وبينما رفضت (يشكل صحيح) التعهد بمنع أوكرانيا من الانضمام إلى الناتو، فقد عرضت مناقشة كل شيء آخر تقريبا، من الحد من التسلح إلى نشر الصواريخ.

لكن هذه الأزمة سلطت الضوء على فشل استراتيجي أكبر يمتد إلى ما بعد هذه الإدارة. إحدى القواعد المركزية للاستراتيجية هي تقسيم خصومك. لكن السياسة الخارجية الأمريكية تفعل العكس بشكل متزايد. في وقت سابق من هذا الشهر، في وثيقة من أكثر من 5000 كلمة، أكدت روسيا والصين «صداقة بلا حدود». يبدو أن القوتين أقرب بعضهما إلى بعض من أي وقت مضى منذ 50 عاماً.

فبالنسبة لروسيا وهي قوة أخذت في التدهور بشكل أساسي، فإن دعم الصين هو نعمة من السماء. والسبب الأكثر أهمية الذي يجعل حتى العقوبات الصارمة ضد روسيا غير مجدية، هو أن الصين، ثاني أكبر اقتصاد في العالم، يمكن أن تساعد.

وأعلنت روسيا مؤخرًا عن صفقات جديدة لبيع المزيد من النفط والغاز للصين، ويمكن لبيكين شراء المزيد من الطاقة والواردات الأخرى من البلاد. كما يمكن أن يسمح لموسكو باستخدام مختلف الآليات والمؤسسات الصينية للتهرب من القيود المالية الأمريكية.

قال سيرغي كاراغانوف، مستشار الكرملين، لنيكاي: «الصين هي وسادتنا الاستراتيجية». نحن نعلم أنه في أي موقف صعب، يمكننا الاعتماد عليها للحصول على الدعم العسكري والسياسي والاقتصادي.

بكتير من روسيا أو الولايات المتحدة. وتشكل الصين تحدياً حاسماً لأمريكا، لكن الكثير مما نحتاج إلى القيام به لمكافحة هذا التحدي يقع في مجال السياسة المحلية، وسن تدابير من شأنها إطلاق العنان للابتكار والقدرة التنافسية للولايات المتحدة.

كان أعظم رجل دولة في أوروبا في القرن التاسع عشر هو الألماني أوتو فون بسمارك، الذي كانت استراتيجيته المركزية دائماً إقامة علاقات أفضل مع كل من خصومه مما كانت عليه فيما بينهم. ومنذ أن سحب الرئيس ريتشارد نيكسون وهنري كيسنجر الصين بعيداً عن الاتحاد السوفيتي في عام 1972، كانت الولايات المتحدة لعقود من الزمان أقرب إلى كل من روسيا والصين منهما إلى بعضهما. لكن لم يعد الأمر كذلك. كان هناك حديث في واشنطن عن محاولة «عكس كيسنجر» - محاولة لفطم موسكو بعيداً عن بكين. وتحركت إدارة بايدن في هذا الاتجاه العام الماضي، لكن هذا كان سوء فهم ساذج لبوتين، الذي كان رد فعله هو بدء الأزمة الحالية. ربما لم يكن المطلوب هو عكس كيسنجر، ولكن ببساطة كيسنجر، وهو محاولة لعلاقة عمل أفضل مع الصين. هذا، على أي حال، هو ما دعا إليه هنري كيسنجر.

وقالت الصحيفة: «في بداية الحرب الباردة، عندما هيمنت الأيديولوجيا أيضاً على الاستراتيجية، جمعت واشنطن كل الدول الشيوعية معاً. ولقد استغرق الأمر من الولايات المتحدة 25 عاماً (و حرب فيتنام)، لتعلم أنه يجب علينا معاملة موسكو وبكين بشكل مختلف. ففي بداية الحرب على الإرهاب، أعلنت إدارة جورج بوش الابن أن العراق وإيران وكوريا الشمالية تشكل محور الشر، وهو خطأ ما زلنا ندفع ثمنه، فدعونا نأمل ألا نضطر هذه المرة إلى تحمل مغامرة طويلة ومكلفة، قبل أن ندرك أخيراً أنه لا ينبغي لنا أن نساعد في توحيد أعدائنا».

وقالت الصحيفة: «بالنسبة لأولئك الذين قد يجادلون في أن هذه مجرد حالة تجمع بين الأمر استبداديين، من الجدير بالذكر أنه لم يكن الأمر كذلك دائماً. في عام 2014 عندما كان كلا البلدين مستبديين أيضاً، رفضت الصين بشدة دعم الغزو الروسي لأوكرانيا. ولم تعترف بعد بضم شبه جزيرة القرم. وبالمثل، لم تدعم بكين تدخل روسيا في جورجيا، وأعربت عن دعمها لوحدة أراضي ذلك البلد واستقلاله».

ولفتت إلى أن كلا من الصين وروسيا خصمان للغرب، لكنهما مختلفان تماماً بعضهما عن بعض، وإن الجمع بينهما علامة على انتصار الأيديولوجيا على الإستراتيجية في واشنطن هذه الأيام؛ فروسيا فلاديمير بوتين هي دولة مفسدة جيوسياسية. لقد غزت جارتين، جورجيا وأوكرانيا، واحتلت أراضي في هذين البلدين، وهو أمر غير مسبوق تقريباً في أوروبا منذ الحرب العالمية الثانية.

وبحسب التقارير، فقد استخدمت الحرب الإلكترونية لمهاجمة وإضعاف أكثر من عشرة ديمقراطيات، بما في ذلك الولايات المتحدة. ولقد دعمت حلفاء مثل بشار الأسد بالقوة العاشمة. وقتلت معارضيهما، حتى عندما كانوا يعيشون في دول مثل ألمانيا وإنجلترا. وبعثتها دولة بتزول، فإنها تستفيد بالفعل من عدم الاستقرار، الذي يمكن أن يرفع أسعار النفط والغاز.

والصين مختلفة. إنها قوة عالمية صاعدة تسعى إلى نفوذ أكبر بينما تكتسب قوة اقتصادية. لقد كانت عدوانية في سياساتها تجاه بعض الدول، ولكن بصفاتها جهة فاعلة اقتصادية كبيرة، يمكنها الادعاء بمصداقية أنها تزيد الاستقرار في العالم. كما أشار روبرت مانينغ في مجلة فورين بوليسي في عام 2020: «لا نحاول بكين استبدال صندوق النقد الدولي والبنك الدولي ومنظمة التجارة العالمية ومؤسسات الأمم المتحدة الأخرى؛ إنها تحاول أن تؤدويرا مهيمنا فيها».

وقالت الصحيفة في الماضي، صوتت بكين لصالح دعم العقوبات ضد الأنظمة المارقة مثل ليبيا وإيران وكوريا الشمالية، على الرغم من أن روح التعاون هذه كانت تتضاءل، خاصة في الأشهر الأخيرة. ولقد استخدمت حق النقض (الفيتو) في مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة بشكل أقل

The New York Times: Why are US forces still in Iraq?

With the continuing attacks against American forces in Iraq, an article in the American newspaper "New York Times" questioned the feasibility of these forces remaining there, calling for their withdrawal, saying that their stay causes a number of problems for America and Iraq.

The article, written by Trita Parsi and Adam Weinstein of the Quincy Institute for Research in Washington, referred to the attacks attributed to Iraqi Shiite militias, with drones, on American forces in Iraq last month, saying that these attacks were not surprising, and that the American presence in Iraq is not welcome, although More attacks are bound to come as long as the administration of US President Joe Biden decides to keep troops there.

Staying won't prevent attacks

He explained that the presence of US forces would not prevent "terrorist" attacks from occurring, and that they could not contain Iran, which had strengthened its grip on some Iraqi military institutions since 2003, and suggested that American soldiers would die in vain because, as is the case in Afghanistan, they are charged with the impossible task of Elimination of "terrorism" in a foreign country.

"While Washington's foreign policy establishment grapples with the risks of leaving, it appears to be ignoring the obvious costs of staying," he said.

The article drew attention to Biden's statement before ending an era of major military operations, saying that that era will not really end until America withdraws all its forces from Iraq.

Invitation to withdraw immediately

The article called on Biden to announce plans for a gradual withdrawal of forces starting no later than this spring, noting that if Biden does not act from now, attacks on American forces will inevitably increase, and this will make leaving more politically difficult with the increased risk of the United States being drawn into conflict. Greater in case of miscalculation or provocation by militias, Washington or Iran.

The article stated that supporters of staying in Iraq argue that it is critical to gather intelligence on groups such as the Islamic State and al-Qaeda, and prevent the opponent from filling any void created by the departure of the United States, describing this with arguments almost identical to the case of Afghanistan.

"But the truth is that the American presence helped fuel the insurgency in Iraq," he said. "Al-Qaeda, and later the Islamic State, were able to profit from their gains against the government and the chaos that followed, and Iraq and its neighbors have an increasing ability to prevent the re-emergence of these organizations."

The Iraqi government will not collapse

He added that the collapse of the Iraqi government is not likely with the departure of the US forces, just as the artificial government in Afghanistan collapsed in front of the Taliban movement.

The article also drew attention to the fact that the US forces ended their combat mission in Iraq last December, and since then the Biden administration has confirmed that the remaining forces in Iraq are there in a purely advisory capacity. He pointed out that the Americans were on this path before at the end of 2014, when former US President Barack Obama similarly declared that "our combat mission in Afghanistan will end, and we will move entirely to training, advice and assistance missions." However, it required 107 deaths and injuries. 612 US soldiers in action, hundreds of billions of taxpayer dollars, and another 6 years until US operations really end.

The article explained that the United States does not have a solution to Iraq's problems, and cannot mitigate Iraqis' frustration with unresponsive government and political violence, nor is it qualified to mediate between rival factions in Iraq or dismantle the web of intersecting interests impeding progress.



FA: هذا ما سيحدث لو انتصرت روسيا في أوكرانيا

على جميع الأطراف النظر في إمكانات الخصوم المسلحين نوويا في مواجهة مباشرة.

أما الولايات المتحدة وحلفاؤها، فقد يجدون أنفسهم غير مستعدين تماما المهمة الاضطرار إلى إنشاء نظام أمني أوروبي جديد نتيجة للأعمال العسكرية الروسية في أوكرانيا.

بالنسبة لروسيا، فقد يتخذ النصر في أوكرانيا أشكالا مختلفة، كما كان الحال في سوريا، إذ لا يجب أن يترجم النصر دائما بتسوية مستدامة، إذ يمكن أن ينطوي على تنصيب حكومة موالية في كيبف أو تقسيم البلاد.

ويمكن أن تحوّل هزيمة الجيش الأوكراني والتفاوض على استسلام البلاد، أوكرانيا إلى دولة فاشلة، كما أنه يمكن لروسيا استخدام هجمات إلكترونية مدمرة وأدوات تضليل، مدعومة بالتهديد باستخدام القوة، لشل البلاد والحث على تغيير النظام.

ولخصت المجلة تحليلها في عبارة «مع أي من هذه النتائج ستكون أوكرانيا قد انفصلت فعليا عن الغرب؟».

أوكرانيا.

وبخصوص سوريا، يقول التحليل إنه لا يمكن تجاهل دور روسيا في سوريا اليوم، بينما لم تكن هناك تسوية دبلوماسية للحرب التي وقعت آلاف الضحايا والمشردين.

«بدلا من ذلك، جمعت موسكو نفوذا إقليميا أكبر، وخلقت شريكا مخلصا في شخص بشار الأسد» وفق تعبير التحليل، الذي تابع بأن «ما فشلت إدارة أوباما في توقعه، هو احتمال نجاح التدخل الروسي في سوريا».

ترى موسكو، وفق التحليل أن النصر في أوكرانيا قد يكون في متناول اليد، بإطالة أمد الأزمة «ببساطة»، إذ بإمكانها أن تعتمد لتمديد الأزمة الحالية دون أن تغزو أوكرانيا «وإذا كانت حسابات الكرملين صحيحة، كما كانت في سوريا، فيجب أن يكون الغرب والولايات المتحدة مستعدين لاحتمال واقع آخر «غير المستنقع المفترض».

وإذا استطاعت روسيا السيطرة على أوكرانيا أو تمكنت من زعزعة استقرارها على نطاق واسع، فستبدأ حقبة جديدة للولايات المتحدة وأوروبا وفق التقرير.

بموجب هذا الواقع المفترض، سيواجه قادة الولايات المتحدة وأوروبا التحدي المزدوج المتمثل في إعادة التفكير في الأمن الأوروبي وعدم الانجرار إلى حرب أكبر مع روسيا، فيما سيتعين

تناول مجلة «فورين أفييرز» الأزمة القائمة بين روسيا وأوكرانيا، فقدت النتائج المتوقعة إن نجحت موسكو فعلا في غزو كيبف، مشيرة إلى أن روسيا «ربما تسير نحو تحقيق أهدافها بشكل آخر على شاكلة ما فعلته في سوريا».

واستشهدت المجلة بالحالة الروسية في سوريا حيث أشارت إلى أنه عندما انضمت موسكو إلى الحرب الأهلية التي فرضها النظام السوري على شعبه في صيف 2015، فقد صدمت واشنطن وشركاؤها، وفق التحليل.

واستذكر المقال مقولة الرئيس الأمريكي السابق، باراك أوباما، الذي أكد أن سوريا ستصبح «مستنقعا» لروسيا والرئيس الروسي فلاديمير بوتين، وقد تكون هي فينتام الروسية أو أفغانستان بوتين، واصفا تدخل روسيا لصالح بشار الأسد، بـ«الخطأ الفادح الذي سيرتد في النهاية ضد المصالح الروسية».

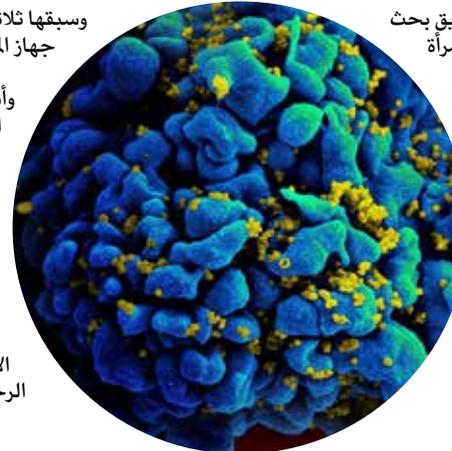
لكن التحليل أشار إلى أن الأمر في سوريا لم ينته إلى أن تصبح مستنقعا لبوتين، «بل غيرت موسكو مسار الحرب، وأنقذت بشار الأسد من هزيمة كانت وشيكة، ثم ترجمت القوة العسكرية إلى نفوذ دبلوماسي».

هذا المعطى، يحيل وفق التحليل إلى أن روسيا ربما تكون بصدت تفعيل ذات الاستراتيجية خلال الأزمة الحالية مع الغرب بخصوص

ستريت جورنال: شفاء أول امرأة في العالم من فيروس الايدز

وسبقها ثلاثة رجال تعافوا أو اقتربوا من التعافي حيث قضى جهاز المناعة لديهم على فيروس الايدز تماما.

وأشارت الصحيفة أن العلماء استخدموا دم الحبل السري وهو الدم الذي يتم جمعه من الحبل السري بعد الولادة، وغني بالخلايا الجذعية لعلاج المريضة، وحصلوا عليه من متبرع كان مقاوما بشكل طبيعي للفيروس ويتطابق بشكل جزئي جينيا مع المرأة التي تلقت أيضا دما من أحد الأقارب لتقوية جهازها المناعي مؤقتا أثناء عملية زرع الخلايا الجذعية، وبعد العلاج شفيت من الفيروس ولم تظهر عليها أي أعراض طوال 14 شهرا ودون الحاجة إلى العلاجات القوية لفيروس الايدز المعروفة باسم العلاجات المضادة للفيروسات الرجعية.



ذكرت صحيفة «وول ستريت جورنال» الأمريكية أن فريق بحث علمي أمريكي توصل لطريقة قد تكون عالجت تماما امرأة من فيروس نقص المناعة «الايدز» لأول مرة.

وبحسب الصحيفة فقد أوضح الاطباء أن مريضة في نيويورك توقفت عن أخذ أي دواء للايدز بعد علاجها قبل أربع سنوات دون أن تظهر عليها أي أعراض وبصحة جيدة تماما.

وأشارت الصحيفة أن الفريق العلمي في المعهد الأمريكي للحساسية والأمراض المعدية ابتكر طريقة متطورة لزراعة الخلايا الجذعية، ويتوقعون أن تتوسع قائمة المستفيدين من هذا العلاج إلى عدة عشرات سنويا.

وبحسب الصحيفة تعد هذه المريضة ثالث امرأة تتعافى من فيروس الايدز المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة،

Chelsea settle a High Court case brought by four former youth team players over alleged historical racist abuse

Chelsea have settled a High Court case brought by four former youth team players over alleged historical racist abuse.

The PA news agency understands each player will receive a six-figure sum after the London club opted to mediate directly with those involved, showing an acceptance of the wrong-doing of previous regimes.

The ex-players had sought damages for personal injury and loss over claims they were "subjected to a barrage of disgracefully offensive racist abuse" from two members of the Premier League club's youth coaching staff in the 1990s.

Lawyers for the men claimed Chelsea were "vicariously liable" for abuse they faced when aged between 14 and 18, which they alleged was committed by former youth-team coach Graham Rix and Gwyn Williams, who was director of youth development at the time.

Their cases were due to go to trial but a settlement has now been reached, a High Court judge was told at a pre-trial review hearing at the Royal Courts of Justice on Monday morning.

David McClenaghan, representing the men, told the court: "I'm pleased to let you know that a successful settlement agreement has been achieved between the parties."

Mr Justice Sweeting congratulated lawyers on settling the case, adding: "The only thing to do this morning is to vacate the trial."

One of the men previously alleged in court documents that he faced "repeated and persistent bullying and harassment" involving "deliberately offensive racist insults" by Williams and Rix.

He claimed he was punched, kicked, and had hot coffee poured over his head during the alleged abuse, which he said caused him "great distress and upset".

It is understood Rix denied all allegations while Williams, who it is believed denied any physical assault allegations, accepted he used racial language but had submitted evidence to claim it was not intended to be malicious.

Rix worked at Chelsea between 1993 and 2000, while Williams joined the club in 1979 and left in 2006.

A Chelsea spokesman said after hearing: "The club is pleased that we have been able to conclude a settlement of these claims without any further litigation.

"We will continue to offer support to the former players concerned through our dedicated Player Support Service."

The Player Support Service was put into place after the Blues were told there was a case to answer following the initial allegations.

It is believed the club feel that, in dealing directly with the claimants, they have been able to reach a satisfactory conclusion - something the lawyers acting on behalf of the players agreed with.

McClenaghan and Rebecca Sherriff, partners at law firm Bolt Burdon Kemp, said in a statement: "This is a historic moment for our incredibly brave clients, who have spoken out about their horrendous experiences that they suffered over many years at Chelsea Football Club as young boys at the hands of their football coaches.

"This settlement will hopefully go some way in repairing the harm and ongoing trauma caused to our clients, who were just children when the abuse was inflicted on them by those in positions of trust.

"Through our clients' courage, we believe that this will prompt other victims of racial abuse to come forward and our clients hope that this case will prevent others from enduring what they had to."



المئات يطالبون بالعدالة لكونغولي ضرب حتى الموت في البرازيل

وتُظهر لقطات كاميرا الأمن رجالا يعلقون موبيس ويضربونه بشكل متكرر بعصي، حتى بعد أن سقط أرضاً، بينما لم يكن يبدي أي مقاومة. وأثارت وفاته موجة من السخط على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث طالب كثير من الفنانين والرياضيين وكذلك عائلته بتحقيق العدالة.

وصرح أحد أصدقاء الضحية الكونغولي لفرانس برس «هذا غير عادل لأن المال الذي حصل عليه من العمل هنا، استخدمه موبيس لمساعدة أسرته. لقد كان عاملاً دوّوا، وأنا أعرفه».

كان موبيس يعيش مع والدته وأطفال آخرين في حي مادوريرا الفقير في ريو.

وأعلن رئيس بلدية ريو، إدواردو بايس، أن مكان مقتل موبيس سيصبح نصباً تذكاريًا تكريمًا له وللتقافة الكونغولية، وأن إدارة الحانة الجديدة ستُعهد إلى عائلته.

ورقص مهاجرون كونغوليون يرتدون الزي الأبيض وغنوا خلال التظاهرة التي شارك فيها أقارب موبيس كباغامبي الذي وصل إلى البرازيل في عام 2011 هرباً من العنف في جمهورية الكونغو الديمقراطية.

كما نظمت تظاهرات في ساو باولو وفي برازيليا وكذلك في سلفادور وبيلو هوريزونتي. في العاصمة، تجمع متظاهرون أمام وزارة الخارجية، وألقوا سائلاً أحمر على الرصيف، قبل أن يمسحوه بقماش. وحملوا لافتات كتبت عليها عبارة «دم أسود.. ولا قطرة واحدة إضافية».

وتعرض كباغامبي لهجوم وحشي من جانب ثلاثة رجال على الأقل، بعد مشادة تقول الأسرة إنها بدأت عندما طالب الشاب مديره بدفع أجره. واعتقلت الشرطة ثلاثة أشخاص متورطين في ضرب الشاب وفتحت تحقيقاً في دوافع الجريمة.

أف ب تظاهر مئات الأشخاص السبت في البرازيل للمطالبة بالعدالة لشاب كونغولي تعرض للضرب حتى الموت على شاطئ في ريو دي جانيرو، وهي مأساة دفعت شخصيات كثيرة إلى التحرك حاملين لافتات عليها صورة الشاب وشعارات مناهضة للعنصرية وراهب الأجاانب، تجمع المتظاهرون في محيط حانة في حي بارا دا تيجوكا حيث كان العامل المياوم موبيس كباغامبي قد قُتل في 24 كانون الثاني/يناير عن عمر ناهز 24 عاماً.

وقالت الطالبة برونا ليرا (19 عاماً) التي كانت ترتدي قميصاً كتبت عليه عبارة «مناهض للعنصرية» لوكالة فرانس برس «يتعلق الأمر بموت شخص أجنبي كان أماً لنا لأنه كان أسود. نحن هنا لإظهار مقاومتنا وإظهار أننا لن ندع ما حدث يمر بلا عقاب».

اكتشاف 399 محتوى كراهية على الإنترنت متعلق بجريمة قتل شرطين في ولاية ألمانية

أعلن وزير داخلية ولاية راينلاند بفالتس الألمانية، روجر ليفنتس، عن اكتشاف 399 محتوى كراهية وتحريض على الإنترنت متعلق بجريمة قتل شرطين اثنين في الولاية.

وأوضح الوزير المنتمي إلى حزب المستشار أولاف شولتس الاشتراكي الديمقراطي أن فريق محققين يحمل اسم «هيت سبيتش/خطاب الكراهية» اكتشف هذه المحتويات في الأسبوع التالي لجريمة قتل الشرطين.

وذكر ليفنتس أن 102 منشور من هذه المنشورات ذات طبيعة جنائية، مشيراً إلى أنه تم تحديد 15 مشتبه به من المسؤولين عن هذه المنشورات بأسمائهم الحقيقية. ويضم فريق «خطاب الكراهية» 14 خبيراً. ووصف ليفنتس جريمة قتل الشرطين الشباب بإطلاق النار بأنها «جريمة قتل جبانة تم ارتكابها بأبشع طريقة».

كانت الشرطة ألفت القبض على رجل ينشر تعليقات كراهية ضد أفراد الشرطة على الإنترنت ويدعو إلى العنف. وتعتقد السلطات الألمانية أن الرجل/55 عاماً/ قد حمل على ملفه الشخصي على فيسبوك مقطع فيديو يعطي إرشادات عن كيفية جذب أفراد شرطة إلى طريق زراعي ونصب كمين لهم هناك. من جانبه، قال رئيس مكتب مكافحة الجريمة في ولاية راينلاند بفالتس، يوهانس كوتنس، إن هناك مؤشرات تفيد بأن الرجل ينتمي إلى طيف «مواطنو الرايخ». وكانت شرطة/24 عاماً/ ومفتش شرطة أول/29 عاماً/ لقيتا حتفهما متأثرين بإصابتهما بأعيرة نارية خلال تفتيش مروري بالولاية. ويقع المشتبه بهما في ارتكاب الجريمة وهما رجلان/32 و38 عاماً/ في الحبس الاحتياطي بتهمة الاشتراك في جريمة قتل والصيد غير القانوني لأغراض تجارية.



تقييد وضرب.. لاجئة إيرانية تقدم شكوى ضد اليونان بتهمة التعذيب

قدمت لاجئة إيرانية شكوى إلى مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة ضد السلطات اليونانية متهمه إياها بـ«تعذيبها» وضربها، قبل إبعادها عدة مرات إلى الحدود مع تركيا. وقالت بروين أ التي تقم الأن في ألمانيا خلال مؤتمر صحفي على الإنترنت إنه «تم تقييدها بالأصفاد وتعرضت للضرب والتعذيب وكادت تقتل» خلال 6 عمليات ترحيل من اليونان إلى تركيا بين فبراير/ شباط ويونيو/ حزيران 2020.

وقدم المركز الأوروبي للحقوق الدستورية وحقوق الإنسان، وهو منظمة غير حكومية ألمانية، الشكوى نيابة عنها أمام مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة.

وقالت المستشارة القانونية في المركز، هناك حقيقي، خلال المؤتمر الصحفي نفسه، إن الشكوى قدمت ضد الدولة اليونانية بتهمة الحبس التعسفي ضمن شروط «غير إنسانية» وسوء المعاملة والإبعاد التعسفي.

وقال المركز، الذي يتخذ من برلين مقراً، إن اللاجئة الشابة تمكنت من التقاط صور نادرة بهاتفها المحمول قبل 3 عمليات لإبعادها على الحدود بين اليونان وتركيا.

وقال ستيفانوس ليفيدس الباحث في موقع Forensic Architecture الاستقصائي «لم نشهد مثل هذه الصور من داخل نقطة حدودية من قبل».

وقالت الشابة الإيرانية إنها احتجزت في زنزانات قذرة في مركز لحرس الحدود وفي حاوية. وأشارت إلى أنها شهدت أيضاً تعرض مهاجرين آخرين للعنف، بينهم أطفال وامرأة حامل. وأضافت أن حرس الحدود أتلّفوا هواتف محمولة للمهاجرين وأخذوا طعامهم وملابسهم، بحضور ممثلين له منظمات غير حكومية بينها منظمة العفو الدولية.

وقال نيلز مورنيكس مدير منظمة العفو الدولية لأوروبا خلال المؤتمر نفسه إن «الموت والتعذيب على حدود أوروبا أصبحا بديلاً مقبولاً من الهجرة».

وتتهم العديد من المنظمات غير الحكومية اليونان، بانتظام، بسوء المعاملة في مخيمات المهاجرين وعمليات الإبعاد غير القانونية على حدودها، وهو ما تنفيه حكومة أثينا بشكل دائم.

المصدر: الفرنسية



غوتيريش يدعو الصين للسماح لمفوضة أممية حقوقية بزيارة «مقنعة»

وقال مكتب باشلييه في جنيف الشهر الماضي إن المحادثات جارية بشأن احتمال القيام بزيارة للمنطقة الواقعة في شمال غربي الصين في النصف الأول من العام.

وتتهم جماعات حقوقية الصين بارتكاب انتهاكات واسعة النطاق ضد الإيغور وغيرهم من الأقليات، تشمل حوادث تعذيب والعمل بنظام السخرة واحتجاز مليون شخص في معسكرات اعتقال.

وتصف الصين هذه المعسكرات بأنها منشآت لإعادة التثقيف والتدريب، وتنفي الانتهاكات، وتقول إنها تحارب التطرف الديني.

وأكد المتحدث باسم الخارجية الصينية زاو ليجيان في نهاية يناير/كانون الثاني «استعداد» بلاده لاستقبال باشلييه في الصين وشينجيانغ، لكن بكين لا تزال ترفض أن تجري الأمم المتحدة أي تحقيق في الإقليم المذكور، وترى أن أي زيارة يجب أن تكون «وودية».

عبر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش عن أمله بأن تسمح الصين لمفوضة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان ميشيل باشلييه بالقيام «بزيارة مقنعة» إلى البلاد بما في ذلك إقليم شينجيانغ.

وأورد بيان للأمم المتحدة أن غوتيريش -الذي التقى الرئيس الصيني شي جين بينغ على هامش الألعاب الأولمبية في بكين يوم أمس السبت- توقع بأن تسمح الاتصالات بين دوائر باشلييه والسلطات الصينية «بزيارة مقنعة تقوم بها المفوضة العليا للصين، على أن تشمل شينجيانغ»، حيث تتهم بكين بانتهاك حقوق أقلية الإيغور المسلمة.

وتسعى باشلييه منذ مدة طويلة إلى زيارة شينجيانغ للتحقيق في اتهامات بارتكاب انتهاكات ضد أقلية الإيغور. وأدت هذه القضية إلى توتر العلاقات بين بكين والغرب، واتهام واشنطن لبكين بارتكاب إبادة جماعية، وقيام بعض الدول بمقاطعة دبلوماسية بقيادة الولايات المتحدة لدورة الألعاب الأولمبية الشتوية.

US panel recommends release of mentally ill Guantanamo detainee

American authorities have recommended releasing a mentally ill inmate from Guantanamo Bay and repatriating him to Saudi Arabia, according to a government document published.

Suspected of being Al Qaeda's intended 20th hijacker for the September 11, 2001 attacks against the United States, Mohammed al-Qahtani was tortured by interrogators at the US military base in Cuba where he has been detained for nearly two decades. The government dropped its case against him in 2008 due to the abuse he experienced at the prison.

The detention of al-Qahtani is "no longer necessary to protect against a continuing significant threat to the security of the United States," the Periodic Review Board, a panel composed of several US national security agencies, said in a summary of its decision.

In its final determination dated February 4, the board said al-Qahtani was "eligible for transfer" and recommended that he be repatriated to Saudi Arabia where he could receive comprehensive mental health care and be enrolled in a rehabilitation center for extremists. The body noted his "significantly compromised mental health condition and available family support." Security measures, including surveillance and



travel restrictions, were also recommended. Al-Qahtani was one of the first prisoners sent to Guantanamo in January 2002.

He had flown to Orlando, Florida on August 4, 2001, but was denied entry to the country and sent back to Dubai.

He was eventually captured in Afghanistan in December 2001.

His torture at the prison was widely documented and spurred on international human rights groups' calls for the site to be shut down. He was subjected to prolonged isolation,

sleep deprivation, sexual humiliation and other abuses.

"We tortured Qahtani," Susan Crawford, a top judicial official in the Bush administration said in 2009, according to a Washington Post article.

In January, the United States approved the release of five of the remaining 39 men still at Guantanamo.

Ten others, including the alleged mastermind of the September 11 attacks, Khalid Sheikh Mohammed, known as "KSM", are awaiting trial by a military commission.

The detention center, run by the US Navy, was created after the 2001 attacks to house detainees in the US "war on terror" and has been called a site of "unparalleled notoriety" by UN rights experts.

AFP



«شريحة» تساعد المصابين بالشلل على السير مجدداً

الصدرى، وهو الجزء الممتد من قاعدة العنق حتى البطن، بسبب الحاجة إلى وجود ستة سنتيمترات من النخاع الشوكي تعمل بصورة طبيعية.

نشأت فكرة استخدام النبضات الكهربائية لمعالجة الشلل من التكنولوجيا المستخدمة لتنظيم الألم، وقال الباحثون إنهم يرون مجالاً لمزيد من التطبيقات. وأظهروا كذلك أنّ النبضات الكهربائية تستطيع أن تنظم انخفاض ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون إصابات في النخاع الشوكي، ويخططون قريباً لنشر دراسة حول استخدامها لدى من يعانون من حالة متقدمة من مرض باركنسون.

وأشار الفريق إلى الحاجة لإجراء بحوث إضافية كثيرة قبل أن تصبح الشريحة متاحة خارج الدراسات السريرية، لافتين إلى أنهم يتلقون يومياً خمس رسائل من مرضى يطلبون منهم المساعدة. وتشمل خططهم المقبلة تصغير الكمبيوتر الذي يتحكم في النبضات ليصبح من الممكن زرعه لدى المرضى والتحكم به باستخدام الهواتف الذكية.

ويتوقعون أن يصبح الأمر ممكناً هذا العام، في ظل خططهم لإجراء تجارب واسعة النطاق تشمل بين 50 و100 مريض في الولايات المتحدة ثم في أوروبا.

جهاز كمبيوتر

ويعتمد تحسّن الحالة على التحفيز الكهربائي الذي يُشغّل عبر جهاز كمبيوتر يحمله المريض وينشط نمطاً من النبضات. ويستطيع حالياً أثنان من المرضى تنشيط عضلاتهما بشكل طفيف من دون اللجوء إلى نبضات كهربائية، وعلى سبيل المقارنة، تمكن مرضى يعانون من شلل في الجزء السفلي وتطرق إلى يوم دراسة سابقة من تحريك أرجلهم والوقوف من دون عملية تحفيز.

مناسبة لهؤلاء فقط!

وتعدّ الشريحة هذه مناسبة حتى الآن فقط لمن يعانون من إصابة فوق الجزء السفلي من النخاع الشوكي



شريحة طولها 6 سم

وتمكن المرضى الثلاثة من السير خطوات بعد فترة وجيزة على زرع شريحة يبلغ طولها ستة سنتيمترات وضبط نبضاتها.

من جانبها، قالت جراحة الأعصاب في مستشفى لوزان الجامعي جوسلين بلوخ، إنّ «هذه الأقطاب الكهربائية أطول وأكبر من تلك التي زرعتها سابقاً، وتمكّننا من الوصول إلى مزيد من العضلات بفضل هذه التكنولوجيا الجديدة».

ويمكن للمرضى البدء في عملية إعادة التأهيل فوراً، وفي غضون أربعة أشهر تمكن روكاتي من المشي بالاعتماد فقط على هيكل لتحقيق التوازن.

في بشرى سارة للمصابين بالشلل، تمكن ثلاثة مصابين بشلل نصفي من المشي والسباحة وركوب الدراجة لأول مرة منذ سنوات بفضل إنجاز جديد يعتمد على شريحة إلكترونية تعمل على تحفيز النخاع الشوكي.

وترسل الشريحة نبضات كهربائية إلى عضلات المريض تحاكي عمل الدماغ، ويمكن أن تتمكّن يوماً ما من مساعدة أشخاص يعانون إصابات خطيرة في العمود الفقري على الوقوف والمشي والتمرين، وفق ما نقلته وكالة «رويترز».

كما استند القائمون على هذا الإنجاز العلمي إلى مسار بحثي طويل اعتمد على استخدام النبضات الكهربائية لتحسين نوعية الحياة لدى أشخاص يعانون من إصابات في النخاع الشوكي، بما يشمل دراسة أجراها الفريق نفسه عام 2018 ساعدت أشخاصاً مصابين بشلل في القسم السفلي من جسمهم على المشي مجدداً.

هذا وأجريت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «نيتشر ميديسين» على روكاتي وأثنين آخرين عاجزين عن تحريك الجزء السفلي من أجسامهم بعد تعرضهم لحوادث.

Smart window that absorbs heat in winter and prevents heat in summer

Scientists at Oxford University have developed a smart coating for window glass that reflects heat in the summer and allows heat to enter in the winter, which can reduce the harshness of both seasons.

The amount of heat in the room can be controlled by the layer applied on the window glass.

The glass of the window is covered with a layer of chalcogenide material which changes its position under heat. In winter, it absorbs infrared rays from the sun and dis-

sipates its heat into the room. Silicon does the opposite in the cold and helps keep the room cool. In this way the window works under the changing weather and reduces the temperature of the room by one third in summer.

But interestingly, scientists have also installed a transparent heater that controls heat and cold to varying degrees. There are times when glass can return 30 to 70 percent of its heat. But the biggest advantage is that electricity bills can be dramatically reduced to keep buildings around the world warm and cool.



مربية روبوت ترعى الأطفال في رحم اصطناعي

أنتوني كاثرتسون

ابتكر عدد من العلماء في الصين روبوتاً مشمولاً بنظام ذكاء اصطناعي كي يتولى مراقبة ورعاية أجنة بشرية تنمو في أرحام اصطناعية.

يُعمل على تطوير هذا الروبوت الذي يتمتع بذكاء اصطناعي بوصفه حلاً محتملاً لمشكلات يشهدها النمو السكاني في الدولة الأكثر اكتظاظاً بالسكان في العالم [الصين]، حيث انخفضت معدلات المواليد أخيراً إلى المستوى الأدنى لها منذ ستة عقود.

في التفاصيل أن مجموعة من الباحثين في «معهد سوتشو للهندسة الطبية الحيوية والتكنولوجيا» Suzhou Institute of Biomedical Engineering and Technology في مقاطعة جيانغسو في شرق الصين، طورت الروبوت المذكور كي يضطلع بمهمة تتطلب عمالة مكثفة تتمثل في مراقبة وتوثيق وإدخال تعديلات يدوية على معدلات ثاني أكسيد الكربون، والتغذية والمدخلات [العناصر] البيئية الأخرى.

كذلك في مقدور الروبوت تصنيف الأجنة وفق قدرتها على النمو، على ما ذكرت صحيفة «ساوث شايينا مورنيغ بوست»، التي كانت الصحيفة الأولى التي نشرت تقريراً بشأن هذا الجهاز الذكي. بدورها، عرضت ورقة بحثية نُشرت في «مجلة الهندسة الطبية الحيوية» Biomedical Engineering، تفاصيل بشأن المربية الروبوتية التي سبق أن بدأت تستخدم في تغذية أجنة حيوانات تنمو داخل بيئة رحم اصطناعي.

وذكرت الورقة البحثية أن «الغازات كثيرة بشأن فسيولوجيا [علم تطور الأعضاء] التطور الجنيني البشري النموذجي لم تتبين إجاباتها حتى الآن»، مضيفة أن هذه التكنولوجيا [المربية الروبوت] «لن تساعد فحسب في فهم أصل الحياة والتطور الجنيني للبشر، بل ستوفر أيضاً أساساً نظرياً يفسح المجال أمام التوصل إلى حلول للعيوب الخلقية وغيرها من مشكلات كبيرة في الصحة الإنجابية».

وفق الورقة البحثية، باستخدام هذا النظام من الذكاء الاصطناعي ينمو الجنين على نحو أكثر أماناً وكفاءة مقارنة مع البيئة الطبيعية لرحم المرأة.

هذه التكنولوجيا مستوحاة من مربية آلية تحكي عنها قصة قصيرة بعنوان «Dacey's Patent Automatic Nanny» في المجموعة القصصية الشهيرة «زفير» Exhalation الصادرة عام 2019 بقلم تيد تشانغ.

صحيح أن الباحثين الصينيين أثبتوا أن في المستطاع الاستعانة بهذه التكنولوجيا [المربية الروبوت ذات الذكاء الاصطناعي] بأمان في عملية نمو الأجنة، ولكن ثمة عقبات قانونية من شأنها أن تحول دون استخدامها على الأجنة البشرية بعد الأسبوع الثاني من تطورها.



دراسة حديثة تكشف عن تنوع غزير للكائنات الحية في قاع البحر

محمد شعبان

تلك التي جمعت من طبقات المحيط العليا، وذلك للتعرف على الكائنات التي تسكن الأعماق.

وقد جمع الباحثون 1700 عينة تشمل نقاطاً عدة بدءاً من سطح المحيط حتى قاعه، كما قاموا بإجراء ما يقرب من ملياري تحليل لدراسة تسلسل الحمض النووي البيئي أملاً في فهم التنوع البيولوجي الموجود في أعماق البحار.

وقد تعرف الباحثون على كائنات حقيقية النوى (Eukaryotes) تعيش في قاع المحيط لم تكن معروفة لنا من قبل. فضلاً عن ذلك، فإن الدراسة الحديثة أشارت إلى أن تنوع الحياة الميكروبية في أعوار المحيط يتجاوز تنوعها على السطح بثلاثة أضعاف على أقل تقدير.

وتعدّ هذه المرة الأولى التي يجمع فيها العلماء مجموعة متنسقة من البيانات الجزيئية الخاصة بعالم المحيط على هذا النطاق العالمي. وطبقاً للبيان الصحفي الذي نشرته «جامعة بريمن» (University of Bremen) بألمانيا، يقول جان بولوسكي قائد الدراسة وعالم الوراثة في جامعة جنيف (University of Geneva) في سويسرا «لقد قارنا تسلسلات الحمض النووي -المجموعة من أعماق البحار- مع جميع التسلسلات المرجعية المتاحة للكائنات الحقيقية النوى».

ويضيف بولوسكي أنه «لا يمكن عزو ما يقرب من ثلثي الكائنات الموجودة في أعماق المحيط إلى أي من مجموعات الكائنات المعروفة. وذلك يشير إلى أن هناك فجوة كبيرة في معرفتنا الخاصة بالتنوع الحيوي البحري».

تزخر أعماق البحار والمحيطات بتنوع هائل للكائنات الحية، إذ تغطي رواسب أعماق المحيط أكثر من نصف سطح كوكبنا. لكن اتساع هذه المساحة وصعوبة الوصول إليها يجعلانها من أقل بقاع العالم التي نعرف حقيقة تنوعها الحيوي.

وقد ساعدت المركبات التي تدار عن بعد في المدة الأخيرة على استكشاف جزء صغير من أعماق البحار. وعلى الرغم من صغر هذه المساحة المستكشفة، فإن هذه المركبات قد أظهرت احتواء قاع البحر على عالم جديد علينا كليا. تُخلف الحيوانات البحرية أثناء رحلة حياتها كثيراً من حمضها النووي في المياه، لذا فإنه يُعرف باسم الحمض النووي البيئي (Environmental DNA). ويمكن استخدام الحمض النووي البيئي لدراسة توزيع الكائنات الحية وتقييمه. ولكن، هل من الممكن أن يكشف الحمض النووي البيئي عن الكائنات الدقيقة والميكروبات الموجودة في قاع البحر؟

حديثاً، كشفت دراسة بحثية نشرت في دورية «ساينس أدفانسنز» (Science Advances) في الرابع من فبراير/شباط الجاري عن وجود تنوع مذهل للحياة المجهرية المزدهرة في أعماق وأحلك البقع البيئية على ظهر كوكبنا.

تنوع مثير

في البداية، قام الفريق بتحليل الرواسب التي جمعت من بقاع شتى بحثاً عن الحمض النووي البيئي. ومن ثم قارنوا بينها وبين بيانات الحمض النووي البيئي الموجودة في العوالق البحرية، أو

Meta says it's building the world's fastest supercomputer as part of metaverse plans

Facebook's parent company Meta said that it has created a new artificial intelligence supercomputer that it believes will be the fastest in the world.

The social media giant said on that it hoped the machine would lay the groundwork for the company's plans to build the metaverse, a virtual world that blends virtual and augmented reality.

Meta said it believed the computer will be the fastest in the world when completed in mid-2022.

In a blog post, it said that its new AI Research Super-Cluster (RSC) would help the company build better AI models that can learn from trillions of examples, work across hundreds of languages, and analyse text, images and video together to determine if content was harmful.

Supercomputers are extremely fast and powerful machines built to do complex calculations not possible with a regular home computer. Meta did not disclose where the computer is located or how much it is costing to build.

"This research will not only help keep people safe on our services today, but also in the future, as we build for the metaverse," the company said in a blog post. Web3, NFT2.0, the metaverse and a 'human renaissance': The tech trends to watch out for in 2022 Why Microsoft's Activision deal could shake up gaming and advance its metaverse ambitions

"The experiences we're building for the metaverse require enormous compute power (quintillions of operations/second!) and RSC will enable new AI models that can learn from trillions of examples, understand hundreds of languages, and more," Meta Chief Executive Officer Mark Zuckerberg wrote in a Facebook post on Monday.

The social media company changed its name in October to Meta to reflect its focus on the metaverse, which it thinks will be the successor to the mobile internet.

The company owns Facebook, Instagram and WhatsApp.

The name change came as the former Facebook employee Frances Haugen exposed the company's alleged inaction to fight misinformation and hate speech. The social media giant was also fined \$5bn (£4.4bn) in 2019 for privacy violations in the wake of the Cambridge Analytica scandal.



دراسة تكشف الدول الأعلى في معدلات إدمان الهواتف الذكية

يكون تباين الأعراف الاجتماعية والتوقعات الثقافية المحيطة بأهمية البقاء على اتصال بانتظام من خلال الهواتف الذكية. والبلدان التي لديها أقل مشكلة في استخدام الهواتف الذكية، ألمانيا وفرنسا، تعد «فردية ومنفصلة ثقافياً»، لذلك قد لا تشترك في مثل هذه المعايير. وبشكل عام، أظهرت النتائج أن استخدام الهواتف الذكية المثير للمشاكل أخذ في الازدياد في جميع أنحاء العالم، وهو ما قد تكون له «عواقب نفسية». وخلص الباحثون إلى أنه «نظراً لأن المؤسسات تتبع مقاييس موضوعية، مثل ملكية الهواتف الذكية ووقت الشاشة، فمن المهم أيضاً تقييم الجوانب الذاتية والعواقب النفسية لهذا الانتشار». ويأمل الفريق أن تساعد هذه النتائج الباحثين وصانعي السياسات على تحديد وتوقع استخدام الهواتف الذكية المثير للمشاكل في جميع أنحاء العالم. كما أطلق الفريق مؤخرًا موقعًا على شبكة الإنترنت للجمهور لتقييم إدمانهم للهواتف الذكية مقارنة بالآخرين حول العالم. ويقدم الموقع أيضًا توصيات للأشخاص الذين يتطلعون إلى تقليل وقت استخدامهم للشاشة والاطلاع على أنشطة بديلة، وربما صحية أكثر.

ينطوي على مشاكل في جميع أنحاء العالم بين عامي 2014 و2020، ونتوقع أن يستمر هذا الاتجاه». ونظر الفريق في 81 دراسة منشورة سابقًا عن استخدام المراهقين والشباب للهواتف، وجميعها تستند إلى «مقياس إدمان الهواتف الذكية» (SAS). ويعد مقياس إدمان الهواتف الذكية المقياس الأكثر استخدامًا لإدمان الهواتف الذكية، للسؤال عن استخدام الهاتف الذكي في ما يتعلق باضطرابات الحياة اليومية وفقدان السيطرة وأعراض الانسحاب. وتراوح أعمار المشاركين من 15 إلى 35 عامًا (لأنهم يميلون إلى قضاء أكثر الوقت أمام الشاشة، ولديهم أعلى معدلات ملكية للهواتف الذكية)، على الرغم من أن متوسط العمر الإجمالي كان 28.8 عامًا، وكان معظم المشاركين من الإناث (60%).

وحدد الباحثون لكل دولة درجة لاستخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل، التي تتراوح من 10 إلى 60. واحتلت الصين المرتبة الأعلى، برصيد 36 من أصل 60. وكانت إيران في المرتبة السادسة برصيد 31.52. كما لدى كندا (بناء على عينة تم أخذها في جامعة ماكغيل) معدلات عالية جدًا أيضًا، حيث احتلت المرتبة السابعة، وتلتها تركيا في المرتبة الثامنة، ثم مصر برصيد 29.54 من أصل 60. ويعتقد الباحثون أن التفسير المحتمل للاختلافات قد

يتزايد عدد مستخدمي الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم، وهو ما يعني بالضرورة زيادة وقت استخدامها، في المقابل، لم تكن هناك سوى دراسات قليلة عالمياً تتناول موضوع إدمان هذه الأجهزة. وقد أجرى باحثون كنديون تحليلًا إحصائيًا يجمع دراسات علمية متعددة لاستخدام الهواتف الذكية الذي ينطوي على مشاكل، مع التركيز على الشباب. وأظهرت النتائج أن استخدام الهواتف الذكية المثير للمشاكل أخذ في الازدياد في جميع أنحاء العالم. وسجلت الصين والمملكة العربية السعودية وماليزيا أعلى معدلات استخدام للهواتف الذكية، في حين سجلت ألمانيا وفرنسا أقلها. واستخدم الباحثون - في «جامعة ماكغيل» (McGill University) في مونتريال بكندا - بيانات عن استخدام الهواتف الذكية بين عامي 2014 و2020. لا يقرب من 34 ألف مشارك من 24 دولة حول العالم. واحتلت المملكة المتحدة المرتبة 16 من بين 24 دولة، في حين كانت الولايات المتحدة في المرتبة 18. ويقول الفريق - في الورقة البحثية التي نُشرت في مجلة «كومبيوترز، إن هيومان بيهافير» (Computer in Human Behavior) - «أجرينا تحليلًا لاستخدام الهاتف الذكي الذي ينطوي على مشاكل، مع التركيز على الشباب». وتابع الباحثون «زاد استخدام الهواتف الذكية الذي

نوكيا تطلق هاتفًا بتقنيات ممتازة وسعر منافس

تستعد نوكيا لإطلاق هاتف منافس لأحدث هواتف سامسونج متوسطة الفئة من حيث المواصفات والسعر.

وسيجوز هاتف G21 بنسخته الجديدة بشاشة IPS LCD بمقاس 6.6 بوصة، دقة عرضها 2400/1080 بيكسل، ترددها 120 هيرتز، ومعدل سطوعها 409 شمعة/م تقريبا، وبهيكِل بأبعاد (166/79/9) ملم، وزنه 199 غ.

وسيحصل على كاميرا أساسية ثلاثية العدسة بدقة (48+8+2) بيكسل، فيها عدسة خاصة لتصوير الماكرو، أما الكاميرا الأمامية له فستأتي بدقة 16 ميغابيكسل وتعمل مع تقنيات التعرف على الوجه. ويضمن أداءه الجديد نظام تشغيل Android 11، ومعالج MediaTek Helio P65، ومعالج رسومات Mali-G52 MC4، وذواكر وصول عشوائي 6 غيغابايت، وذواكر داخلية 128/256 غيغابايت قابلة للتوسيع عبر شرائح microSDXC. كما ستزود نوكيا بمنفذ لشرائح الاتصال، ومنفذ 3.5 ملم للمسماعات، وشرائح NFC للدفع الإلكتروني، وبطارية بسعة 5000 ميلي أمبير تعمل مع خاصية الشحن السريع.





سامسونغ تكشف رسمياً عن هواتف Galaxy S22 الجديدة

كشفت سامسونغ عن هواتفها الجديدة Galaxy S22 التي ستكون من بين أفضل هواتف أندرويد لهذا العام.

ومن بين أبرز الأجهزة الجديدة جاء هاتف Galaxy S22+ 5G الذي جهز بهيكل متين مقاوم للماء والغبار أتي بأبعاد (157.4/75.8/7.6) ملم، ووزنه 195 غ.

وحصل الهاتف على شاشة Dynamic AMOLED 2X بحجم 6.6 بوصة، دقة عرضها (2340/1080) بيكسل، ترددها 120 هيرتز، سطوعها 393 شمعة/م تقريبا، وتعمل مع تقنيات HDR10+ لتوفير واقعية ممتازة للصور والفيديوهات، كما حميت هذه الشاشة بزجاج Gorilla Glass Victus المقاوم للصدمات والخدوش.

ويمكن للجهاز العمل بسرعة كبيرة مع البيانات وشبكات 5G بفضل معالجات Qualcomm Snapdragon 8 Gen 1 و Exynos 2200، وذواكر وصول عشوائي 8 غيغابايت، وذواكر داخلية 128/256 غيغابايت، ونظام تشغيل Android 12 الحديث مع واجهات 4.1 One UI.

أما الكاميرا الأساسية فيه فأتت ثلاثية العدسة بدقة (50+12+10) ميغابيكسل، والكاميرا الأمامية جاءت بدقة 10 ميغابيكسل ومجهزة بفتحة للتصوير العريض.

وجهزته سامسونغ بمنفذ لشحن لاسلكي، ومنفذ USB Type-C 3.2، ونقل البيانات،



وماسح بصمات الأصابع، وشريحة NFC للدفع الإلكتروني، وبطارية بسعة 4500 ميلي أمبير تعمل مع تقنيتي الشحن السريع والشحن اللاسلكي.

Xiaomi's surprise.. Redmi K50 launched one of the best phones for gaming enthusiasts

The company "Xiaomi" revealed its new icon, in the market as one of the best Android phones dedicated to gaming, and Xiaomi shared new details about the upcoming gaming phone Redmi K50 Gaming Edition, which will get very high performance in working with various types of games. The data is thanks to the latest developed processors, and it will also have a 40% better room for heat dissipation.

Specifications of the Redmi K50 gaming phone

And Xiaomi announced that its new flagship phone will get chipset improvements that will allow games to run at 90 frames per second to

keep the device cool, and the Redmi K50 gaming phone will work with the latest Qualcomm Snapdragon 8 Gen 1 processor, and it will be equipped with CyberEngine Cyber Engine glass. (AAC 1016), will give gaming enthusiasts a unique interactive vibration.

With regard to the screen of the phone, "Xiaomi" Redmi K50, it will get a screen measuring 6.67 inches, with a very high resolution and a frequency rate of up to 144 Hz, which makes it suitable to work with the latest electronic video games, and this screen will be protected by a layer of glass type Gorilla Glass Victus Resistant to shocks and scratches.

Xiaomi will support its flagship Redmi K50 gaming phone, with an improved

steam room with an area of 4,860 square millimeters, and the Chinese company has redesigned the phone's internal parts and introduced new materials and processes to improve efficiency.

Redmi K50 phone battery for gaming lovers

The Xiaomi Redmi K50 phone will feature high-performance JBL speakers, special buttons to control electronic games, a special cooling system for the processor and motherboard, and a 4700 mAh battery, fast charging technology of 120 watts that can be charged in just 17 minutes, and it will work with the MIUI 13 user interface, which is based on Android operating system 12.



الكشف عن بعض ميزات Android 13 قبل إطلاقه

بإمكان المستخدم مع هذا النظام اختيار البيانات التي تستطيع التطبيقات الوصول إليها بشكل انتقائي، أي أنه سيحدد بدقة لكل تطبيق إمكانية الوصول للصور أو الفيديوهات أو الرسائل أو غيرها من محتويات الجهاز.

ومع أندرويد الجديد أيضا سيكون بإمكان أصحاب الهواتف الحصول على قوائم مفصلة بشبكات Wi-Fi القريبة منهم واستخدامها، دون أن يسمحوا لمشغلات هذه الشبكات بتحديد مواقع هواتفهم.

النظام لم تأت بتغيرات مرئية كبيرة من حيث شكل واجهات التشغيل مقارنة بنسخ Android 12، لكن أبرز التعديلات التي حملتها هي تمكين المستخدم من جعل خلفيات إيقونات التطبيقات شبه شفافة وشبهية من حيث اللون مع خلفية تشغيل واجهات العرض المستعملة في الهاتف.

واهتم المبرمجون في غوغل أثناء تطوير Android 13 بحماية خصوصية بيانات المستخدمين بشكل ملحوظ، إذ سيكون

أعلنت غوغل عن إطلاق نسخة اختبارية من نظام Android 13، استعدادا للكشف عن نسخ أخرى من النظام الجديد في النصف الثاني من العام الجاري.

وتبعاً للخبراء فإن نسخة Android 13 الاختبارية الجديدة صممت خصيصاً للمطورين والمبرمجين، ولن تظهر في أجهزةهم إلا بل سيتوجب عليهم تحميلها بشكل يدوي عبر مواقع غوغل الخاصة، واستخدامها مع هواتف Pixel الذكية. ولاحظ الخبراء أن النسخة الجديدة من

قواعد لاختيار الإكسسوارات لإطلالة أكثر جاذبية

الساعة هي من تقرر بقية إكسسواراتك - أزرار القميص يجب أن تكون من معدن مطابق، مع ملقط رابطة العنق وإبزيم الحزام.

- إن كنت تريد ارتداء الخواتم والعقود فلا تقلق، فإنه من الممكن المزج بين المعادن هنا.

- الحملات لونها يجب أن يطابق لون زيك، أما الملائم المعدنية فيها فيجب أن تطابق لون المعدن الذي ترتديه.

3- لا تخش من الأنماط أو الطبقات

- لتنسيق الطبقات بأكثر من نمط اختر طبعة صغيرة وأخرى متوسطة الحجم وثالثة قوية وجريئة.

- يمكنك أن تتلاعب بالنسب، يعني مثلاً منديل جيب بتقلييمات رفيعة مع ربطة عنق بتقلييمات عريضة.

4- الخامة مهمة

الخامات مهمة عندما تنسق الإكسسوارات لأنها تساعد على منح الطلة بعض البعد والعمق. لكن لا تبالغ كثيراً في مزج الخامات، احرص على إدخال مادة واحدة مختلفة عن بقية المواد في زيك، يعني مثلاً إن كنت ترتدي رابطة عنق حريرية، فابحث عن منديل جيب من القطن أو الصوف. والعكس صحيح.

5 - إكسسوارات تكمل البذلة الرسمية

يعني في الشتاء يمكنك أن تستعين بشال وقبعة صوفية طلباً للدافء، وليس من الضروري أن يكونا متطابقين مع بقية زيك. وعندما تكون الشمس ساطعة يمكنك ارتداء نظارات شمسية حتى لو كان لونها يتناقض مع لون سوار الساعة.

6 - نسق طلتك مع المناسبة

الألوان الفاقعة والأنماط الجريئة تلائم المناسبات غير الرسمية، بينما القطع ذات الألوان الهادئة أو الأحادية تناسب العمل أو الحفلات الرسمية.



من المهم جداً أن تجدد خزانة ملابسك، وكذلك ما سيكمل إطلالتك من الإكسسوارات. ولضمان نجاح الطلة كل مرة يجب أن تلتزم ببضع قواعد تساعدك على استخدام الإكسسوارات بالطريقة الصحيحة والسليمة لإنجاح الطلة والظهور بأفضل حلة.

1 - المصنوعات الجلدية يجب أن تتطابق

- عندما ترتدي حذاءً بنيًا أو أسود اللون فإن حزامك يجب أن يكون بنيًا أو أسود اللون لطلّة أنيقة ومرتبّة.

لكن ذلك لا يعني أن الدرجة اللونية يجب أن تتطابق 100%، فقط أن يكون الاثنان من العائلة اللونية نفسها.

- ليس من الضروري أن يتطابق لون الحقيبة مع لون حزامك أو حذائك، المهم أن تكون من جلد جيد الصنع.

- سوار الساعة يجب أن يكون من العائلة اللونية نفسها، أما علبتها فيجب أن يتطابق معدنها مع المعدن المصنوع منه إبزيم الحزام.

- إن كنت سترتدي أساور جلدية، ابحث عن أساور بنغمات داكنة من العائلة اللونية لحزامك وحذائك، وإن كنت تحب التغيير، يمكنك أن تمزج سوارًا أسود مع سوار آخر مزين بالخرز بنغمات أرضية.

- محفظة النقود يجب أن تختارها وفقاً للهدف وليس لتتطابق مع حذائك أو حزامك. إن كنت ترغب في طلة متكلفة فابحث عن محفظة يماثل لونها لون الحقيبة التي تحملها.

2- المعادن يجب أن تتطابق

يجب أن تكون المعادن متطابقة. وكذلك اللون يجب أن يكون من الدرجة نفسها لطلّة أنيقة ومرتبّة.

- إذا كانت ساعتك معدنية فإن المعدن المصنوع منه يجب أن يطابق إبزيم الحزام وكذلك أزرار القميص. المهم أن تتذكر أن



أفضل نظارات شمسية كارتيير للرجال.. الآن اكتملت أناقتك

دي كارتييه لغرض أكبر من كونه مجرد أناقة للعين. هذه مادة خفيفة للغاية، أخف المواد التي يمكن استخدامها في النظارات الشمسية والإطارات البصرية، مما يجعلها نادرة للغاية. هذا الوزن الخفيف ضروري لمنع الشعور بوجود شيء ضخم ومرهق على وجهك. تتزك هذه الإطارات جيدة التهوية شعورًا بأنفك خاليًا من الوزن الثقيل بينما لا تزال تقدم طلاء العدسة الواقي الذي تريده.

3- نظارة شمسية بانثير بايلوت Panthere Pilot Sunglasses

في نظارة شمسية بانثير بايلوت، يلتقي شكل الطيار الكلاسيكي بإطارات فائقة الخفة مع تفاصيل النمر الأيقونية لإضفاء مظهر جريء وجذاب.

نظارة شمسية معدنية بلاتينية ناعمة، ولها شكل أفياتور، وجسر مزدوج، وعدسات رمادية متدرجة، ورؤوس النمر بلاتينيوم ويقع سواد مطلية بالورنيش، وأطراف أذرع سوداء مركبة، وأذرع تحمل توقيع كارتييه.

4 - نظارة شمسية Must De Cartier

طُرحت نظارات شمسية Must De Cartier في الثمانينيات من القرن الماضي خلال ليلة تاريخية في ميناء القنطاوي في تونس، حيث أنطلقت مجموعة النظارات المعروفة سابقًا باسم فاندوم Vendome في مسيرة أسطورية منذ البداية. وتمتاز نظارات شمسية Must De Cartier بالتطور الكامل في كل التفاصيل، وتتميز بجلد حقيقي، ولسات نهائية ذهبية، وعدسات مستقطبة بنية اللون.

سواء كنت رجلاً من النوع الطيار الكلاسيكي أو شخصاً يحب الأسلوب الجريء عندما يتعلق الأمر باختيارك للعدسة، فهناك زوج من النظارات الشمسية من كارتييه الرجالية. وفيما يلي أفضل 4 نظارات شمسية رجالي يجب عليك التفكير في اقتنائها على الفور حال أردت أن تبدو رجلاً مكتمل الأناقة:

1- نظارة شمسية كارتييه سانتوس دومون Cartier Santos Dumont Sunglasses

هذا التصميم المعاصر من نظارات شمسية كارتييه سانتوس دومون قد صمم خصيصاً تكريماً للطيار سانتوس دومون. تم استعارة المسامير اللولبية الشهيرة المزخرفة على المعابد من ساعة سانتوس الأيقونية. تعتبر النظارات الشمسية كارتييه سانتوس دومون جوهر الأناقة والرقي. مع الهيكل المعدني القوي المستخدم في الإطارات، هذه النظارات الشمسية تصمد أمام اختبارات الزمن وتوفر ملحقات طويل الأمد للتباهي.

2- نظارة شمسية سانتوس دي كارتييه Santos De Cartier Sunglasses

صُنعت نظارة شمسية سانتوس دي كارتييه من قرن جاموس أصلي، وهي مصقولة بلمسة نهائية ذهبية شامبانيا. يتميز هذا الطراز البسيط والأنيق بتصميم معاصر يشيد بالطيار سانتوس دومونت. تم استعارة المسامير اللولبية الشهيرة المزخرفة على المعابد من ساعة سانتوس الأيقونية.

يُستخدم قرن جاموس أصلي في نظارات شمسية سانتوس



تشكيلة Urban Explorer طلة أنيقة ومميزة

كما تتميز تجربة مجموعة الملابس الرجالية بالاهتمام بالتفاصيل، حيث تراعي هذه المجموعة التصميم وجودة القماش ومدى ملاءمته وعمليته.

وتعد تشكيلة Urban Explorer «رواد المدن» تجسيداً حقيقياً للعلاقة بين المظهر الأنيق في الأماكن المفتوحة والملابس الحضرية.

حيث تمثل انعكاساً لأسلوب حياة مريح يمنح حرية التنقل بسرعة بين أجواء الحياة المنزلية أو أوقات ممارسة الرياضة أو أوقات الترفيه.

وتتضمن هذه المجموعة قطعاً مميزة تصلح لأي مناسبة لما تحتويه من تنوع جوهري، مثل السترات والسراويل الرياضية التي تجمع بين الموضة والمظهر الأنيق مع إضافة الأحذية وحفائب الظهر إلى مجموعة الملابس.

وتستخدم شي إن الأقمشة المتينة والمسامية واللطيفة على البشرة، كالأقمشة المصنعة بأنماط مزلعة، والملابس الأنيقة المصممة للمسافرين التي يفوق تصميمها الصور النمطية البسيطة، والتصميمات الحديثة والأشكال المتعددة من اندماج كتل الألوان.

«بوجاتي بلو سافاير كريستال» ساعة فارهة مستوحاه من محرك السيارة الخارقة

ساعات فاخرة لا يمكن لأحد أن يتخيلها.

وأضاف أرابوف: «مع ساعة (بوجاتي شيرون بلو سافاير كريستال)، فعلنا شيئاً لم يسع إليه أحد من قبل، فقد ابتكرنا أول محرك حقيقي في العالم على المعصم».

ولإيواء العروض البانورامية لهذه الساعة، صنعت الشركة علبه أنيقة من كريستال الياقوت الأزرق، وهي مادة يصعب تصنيعها ليلاً وباهظة الثمن بشكل غير عادي في الساعة. لكن بالتأكد، لن تُصنع أي مادة أخرى لإظهار هذه الميكانيكا.

وتوفر العلبه الشفافة عرضاً بزاوية 360 درجة لمكونات 578 المزيّنة يدويًا والمجمعة يدويًا من عيار JCAM37 ذي التعبئة اليدوية، بما في ذلك التوربيون الذي يميل عند 30 درجة، وهو الأمر الأول للشركة.

يوفر الغلاف الخلفي أيضًا منظرًا لـ 51 جوهرة مطلوبة لتجميع الحركة، بالإضافة إلى مؤشر احتياطي الطاقة الذي يكتمل برمز مضخة الغاز العالمية على جانب المقياس عند الساعة 9.



كشفت «جاكوب أند كو» Jacob & Co، رائدة صناعة الساعات الفاخرة السويسرية النقاب عن ساعتها الجديدة التي تحمل اسم «بوجاتي شيرون بلو سافاير كريستال» Bugatti Chiron Blue Sapphire Crystal والبالغ قيمتها 1.5 مليون دولار.

ساعة «بوجاتي شيرون بلو سافاير كريستال» هي نتاج تعاون لمدة عام بين «جاكوب أند كو» وبوجاتي، عملاقة صناعة السيارات الفرنسية، التي تصغر محرك بوجاتي 16 أسطوانة كي يتلاءم مع ساعة المعصم.

لكن «بوجاتي شيرون بلو سافاير كريستال» ليست ساعة على شكل محرك سيارات خارقة، فحسب، فهي تعمل حرفياً مثل المحرك. بينما تعمل حركة الساعة على تشغيل وظائف التوقيت وتوربيون طائر مدته 60 ثانية، يمكن تشغيل الأتمتة عبر التاج الأيمن لجعل المحرك «يهدر» لتنشيط ضخ 16 مكبساً وشاحن توربيني يدوران في قطعة استعراض نهائية.

وقال بنيامين أرابوف، الرئيس التنفيذي لشركة «جاكوب أند كو» في بيان: «في جاكوب أند كو، نعمل دائماً على تطوير

Sustainable Men's Clothing Brands You Can Feel Good About Wearing

These sustainable men's clothing brands prioritize social and environmental responsibility, so you can elevate your style and feel good about what you're wearing.

The Best Sustainable Men's Clothing Brands 2022

1. OluKai

Summer footwear can seem like an afterthought if you're used to wearing a pair of forgettable flip-flops. But when you slide on a pair of OluKai slip-ons or sandals, not only will your feet get the support they need on the boat or beach, but your purchase will contribute to the brand's impressive social responsibility mission.

2. Patagonia

The pioneer of sustainability and responsibility isn't one to rest on its laurels. When it's not suing the government to protect national parks, the Certified B Corp is consistently challenging the status quo, working to protect the environment, and creating innovative, earth-friendly products. Patagonia's use of sustainable hemp across its product line is one prominent example. These Fair Trade Certified pieces are made with a blend of organic cotton and hemp to create a light, breathable, and durable collection of shirts and shorts. The Trail Harbor Polo, for example, will keep you feeling dry and looking cool.

3. Outerknown

Pro surfer Kelly Slater founded Outerknown in 2015, and finding better, more sustainable ways to produce surf-centric apparel has been the guiding principle of the brand from the outset. The company pursues sustainability in every part of its production, from utilizing recycled and natural materials (buttons made from nuts, trunks made from ocean plastic) to upholding Fair Labor Association



standards. The product lineup has steadily grown over the years, but we're fans of the Nomadic Valley trunks, which are made from 100-percent recycled polyester.

4. SOLO Eyewear

You'll feel better sliding on these stylish sunnies that not only protect your eyes but also help restore vision to those in need: SOLO Eyewear donates 10 percent of its profits to groups that bring eye care to impoverished places. The California-based brand has helped more than 13,000 people in 32 countries see better by funding eye exams, eyeglasses, and cataract surgeries.



5. United By Blue

One million plastic drinking bottles are purchased every minute, according to the United Nations Environment Programme. And every year around the world, five trillion single-use plastic bags are used. It's easy to see that plastic is a big problem. United by Blue is doing something about it

6. JCRT

Clothes headed to a landfill aren't the only kind of waste that comes from fabric production. Aside from scraps of fabric left behind on the factory floor, the process requires significant amounts of energy and water. Not so with JCRT, makers of hand-craft-

ed, limited-edition plaid shirts.

7. Tact & Stone

The amount of water it takes to create a single cotton T-shirt is pretty shocking—around 650 to 700 gallons. If you're a numbers person, you'll appreciate Tact & Stone, an L.A.-based brand that launched in 2019.

8. Houdini

Founded by Swedish climber and skier Lotta Giornofelice in the early '90s, Houdini was formed out of her desire to create functional, stylish adventure apparel in a more sustainable way. Giornofelice started out by making fleece underwear, but since then the brand has expanded into all kinds of products, including jackets, base layers, gloves, and more.

9. Organic Basics

"The fashion industry is a dirty bastard," proclaims Organic Basics on its website. And the brand is doing something about it. As the name implies, this company is a go-to for wardrobe essentials, and quality and sustainability are at the heart of everything it makes. The brand focuses on producing garments with the most eco-friendly fabrics and working with ethical factories—and the result is some seriously high-quality staples.cotton boxers two-pack.

10. Tentree

Tentree gets its name from the brand's commitment to plant ten trees for every one of its products purchased. Like other companies on this list, it's a certified B-Corp, and it adheres to ethical manufacturing practices and utilizes sustainable materials like Tencel (derived from wood pulp), organic cotton, hemp, and recycled polyester in its products. We like its Atlas pant, an ideal pick for lounging around the house or running errands.

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 تقريبًا الـ 3
مليون متصفح

50%
من متصفحي
داخل الولايات
المتحدة وحدها

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

एटलान्टिक एक्सचेंज द्वारा
अपने परिवार के लिए पैसा
भेजें और सबसे कम
फीस और अच्छा विनिमय
दर के साथ.



قريبا 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

جزيرة تينيريفي في إسبانيا.. عطلة هادئة في الأطلسي الهائج

تينيريفي واحدة من الجزر الرائعة والخلابة ضمن أرخبيل جزر الكناري السبع الموجود بإسبانيا، سميت جزيرة "الربيع الأبدى" نظراً لطقسها الربيعي المعتدل طول العام، حيث تغازلها أشعة الشمس الذهبية على مدار العام فيمتزج لون السماء بشفاافية مياه البحر الزرقاء في المحيط الأطلسي قرب الشاطئ المغربي لتكتمل اللوحة الطبيعية وتشكل هالة من السحر على هذه الجزيرة.

جزيرة تينيريفي أحد أهم المحطات السياحية الرئيسية والمهمة في إسبانيا والأطلسي وأفريقيا القريبة بل وعلى سطح المعمورة بشكل عام، فهي لا تبعد أكثر من ألف كيلومتر عن إسبانيا و330 كيلومترا عن الساحل الأفريقي والمغرب، فضلا عن أنها أكبر جزر المجموعة. على طول شواطئ الجزيرة التي تصل إلى نحو 340 كيلومترا، منها 67 كيلومترا من الشواطئ الصالحة للسباحة والاستجمام، يمكن للسائح أن يعيش تجربة الغوص ومشاهدة الحيتان والدلافين والتي غالبا ما تتحرك بأعداد كبيرة حول جزر الكناري، ويمكن للسائح من خلال هذه المغامرة أن يتعرف إلى حياة وعادات هذه المخلوقات الجميلة ويتمتع بنسيم البحر اللطيف والشمس الرقيقة ويستمتع بالسباحة في المياه الصافية. ويمكن للسائح المحظوظ أن يشاهد الدلافين وهي تتراقص فرحاً وتقفز في الهواء لثلاثة أميال كاملة فيلتقط صورا مع هذه المخلوقات الرائعة قبل عودتها إلى الأعماق.

وكما أن تينيريفي رائعة فوق الأرض فهي رائعة أكثر تحت الماء يكتشفها السائح من خلال رحلة في عواصة صممت خصيصاً لهذا الغرض كما وضعت كافة أساليب السلامة والراحة في الاعتبار. ففي العواصة يتم تخصيص مقعد لكل شخص لضمان متعة المشاهدة تحت الماء، فضلا عن وجود شاشات عرض في الداخل مما يتيح زوايا النظر البديلة.

ودمر اندلاع بركان "تريفيجو" عام 1706 مدينة "جاراتشيكو"، لكنه خلف سلسلة من برك الصخور التي شكلها تدفق الحمم البركانية، وعلى ما يبدو أن هذه الصخور قد نظمت نفسها بشكل طبيعي لتكون ممتعة للسائح، فأحد أجزاءها عميق ومناسب للغوص والبعض الآخر مثالي للأطفال. الترفيه في الجزيرة لا يتوقف عن البحر والسباحة والغوص ففي الجزيرة طبيعة وتاريخ وثقافة تستحق الاكتشاف، منها الحديقة المائية "سيام بارك" المستوحاة من الثقافة النرويجية وهي واحدة من أفضل الحدائق المائية في العالم وتقدم مجموعة رائعة من المغامرات مثل السقوط الحر أو تجربة أعدام الجاذبية مع التنين العظيم، فضلا عن مدافع المياه والنوافير والشلالات والجسور.

وتعد الحديقة الاستوائية لور بارك جنة الحدائق الاستوائية في بويرتو دي لا كروز، على الساحل الشمالي لتينيريفي، وتضم الكثير من الحيوانات الغريبة ويمكن للسائح متابعة أسماك القرش وطيور البطريق في بيئة تحاكي القطب الشمالي، أو زيارة أكبر تجمع للبيغاوات، فضلا عن عروض الدلافين المدهشة التي ترسم على وجهة الابتسامة وتبعث في نفسك الطمأنينة.

أما حديقة أناجا الريفية فتحتل معظم الجزء الشمالي الشرقي من تينيريفي، وتشمل مناطق الغابات الكثيفة وكذلك الجبال ذات الكثافة السكانية المنخفضة. ويمكن للزوار استكشاف أكثر من مئة نوع من الحيوانات المحلية المهددة بالانقراض في المنطقة، كما يمكن زيارة بعض القرى الصغيرة الموجودة في الحديقة. ويعتبر متحف الطبيعة والإنسان يقع في مدينة سانتا كروز واحدا من أفضل المتاحف في جزر الكناري، إذ يحتوي على الكثير من المومياءات والجمامج للسكان الأصليين "العوانش"، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الأواني الفخارية البربرية ومن مصر القديمة، فضلا عن عروض ومعلومات عن الجيولوجيا والحياة البرية في جزر الكناري. ومن خلال الأهرامات يمكن للسائح الاستمتاع بالتاريخ الغامض للجزيرة، إذ تجذب أهرامات غيمار أكثر من مئة ألف سائح سنويا وتدعوهم إلى تكوين اعتقاداتهم الخاصة حول أسطورة مدينة أطلنطا الغارقة حيث أن هناك اعتقادا شائعا في جزيرة تينيريفي أن أطلنطا كانت تقع هنا وأن هذه الأهرامات الستة ذات القاعدة مستطيلة الشكل والتي بقيت من تسعة أهرامات هي جزء منها.



مراكش مدينة البهجة والفرح

حديقة ماجوريل:

حديقة أسسها أحد المبدعين الفرنسيين وهي جميلة ومنظمة وواجهة سياحية يقصدها غالبية السائحين.

ساحة جامع الفنا

هذه الساحة تقع أمام مسجد الفنا وعلي مساحة أرض شاسعة تعتبر من أهم الأماكن السياحية التي يقصدها السواح من الساعة الخامسة عصرا إلى آخر الليل يوجد بالساحة فعاليات متنوعة عجيبة وغريبة وممتعة وتحيط بها المقاهي من كل اتجاه وتتحول بالمساء إلى مطاعم فارهة وشعبية والجلوس بالمقاهي والتجوال في هذه الساحة في غاية المتعة والجمال.

أزقة المدينة القديمة والسوق بمراكش. هذه الأزقة والأسواق عند التجوال داخلها تسترجع تاريخا حافلا لهذه المدينة التاريخية بجميع مراحل العصور التي مرت بها وعاشتها والتجوال بها ممتع جدا.

جامع الكتبية

يقع هذا الجامع وسط مراكش ويشتهر في بيع الكتب القديمة والحديثة

جبال أورिका

تبعد هذه الجبال (60) كم عن مراكش وسبحان من وهبها الطبيعة الخلابة والزيارة إليها جيدة للتمتع بطبيعتها وجمالها.

علي بن الفلام

عبارة عن ملهى يقدم الفلكلور الشعبي ممتع لمن يهتم بذلك.

التزلق علي الجليد

ومن ضواحي مراكش مدينة أوكيمدن وتبعد عن مراكش ساعتين ويوجد بها التزلق علي الجليد، ومطعم. وتوجد بها حديقة جنان الزعفران وهذه تشتهر بإنتاج الزعفران.

تقع مدينة مراكش المغربية في جنوب وسط المغرب، وهي من بين أجمل المدن العتيقة، التي اكتسبت سمعة جيدة، وشهرة عالمية، دفعتها إلى التربع علي عرش السياحة المغربية، لتصبح الملاذ السياحي الأول لكل من يرغب في قضاء أجمل الأوقات بين أحضان الماضي بكل تفاصيله.

وتعد مراكش بوابة الأطلس الكبير للمغرب

وتمزج بين التقليدي والحديث،

فإذا زرت جامع الفنا ستنبهر

بما ستراه عينيك، فهو مليء

بالموسيقيين والبهلوانيين

ورواة القصص والعرافيين،

ورسامات الحناء المغربية

التقليدية، زيادة على هذا

هناك محلات تجارية في

كل أزقة مراكش مدينة

البهجة والضحك يباع

فيها كل ما هو تقليدي

من حلي وملابس وأحذية،

وهذه فرصة لتبادل أطراف

الحديث مع أصحاب المحلات

التجارية للاستمتاع بكلامهم

المبهج.

تشتهر مراكش بالمأكولات المغربية التقليدية

كالطاجين والحلزون المطبوخ ورؤوس الأغنام، كما

أنها تعد الوجهة المفضلة لكل عشاق ركاب المنطاد، فيمكنك فعل

ذلك قبل غروب الشمس للاستمتاع بعبيل الهواء وجمال الجبال.

تسمح المدينة لزوارها باستكشاف كل الظواهر الطبيعية الموجودة

علي وجه الأرض، وهذه خصائص قلما نجدها في باقي المدن، فهي لا

تبعد سوى عدة كيلومترات فقط عن الجبال، والبحر، والصحراء.

مراكش الحمراء

ومراكش الحمراء أو مدينة النخيل أو كما يحب أن يطلق عليها أصحابها البهجة يقال إنها سميت بهذا الاسم لأنه حينما أراد يوسف بن تاشفين تأسيس عاصمة لدولته خرج للمكان الحالي الذي تقع به مدينة مراكش فأعجبه لانيساطه، لكنه احتار في اختيار الاسم وإذا به يسمع رجلا يسأل ابنه هل حقا سقيت هذا الحقل؟ فيجيب الابن: نعم قد فعلت مرة وكش. بمعنى سقيته مرة وقد نشف فأعجب بالكلمة المكونة من هاتين الكلمتين مرة وكش فاتخذها عاصمة لدولته دولة المرابطين الصنهاجية النشأة. من الأماكن السياحية في مراكش:

مدينة تورينو الإيطالية.. سحر لا ينتهي

المدن ذات الخطوة السياحية الكبيرة، نظرًا لما تمتاز به من معالم تاريخية وسياحية مميزة، وفيما يأتي بعضًا من تلك المواقع:

المتحف إيجيزيو (المتحف المصري): يُعد المتحف من معالم إيطاليا البرزة، لما يتمتع به من أشياء غير اعتيادية، مثل الموميوات المصرية، التي لا توجد في مكان آخر سوى في مصر ذاتها، كما يُقدر عدد القطع الأثرية في المتحف نحو 5,268 قطعة، بما فيها موميوات للملك تحتمس الثالث، والفرعون رمسيس الثاني، والكثير من التماثيل والمخطوطات والقطع الأثرية النادرة، لذا فإن هذا المتحف هو الأشهر في المدينة.

المتحف الوطني للسينما: يعد هذا المعلم من أشهر معالم المدينة السياحية، إذ يعود تاريخه لعام 1863، ثم أضيفت إليه بعض التعديلات فيما بعد، ولعل أفضل ما يمكن للسائح التمتع به في هذا المكان، مشاهدة العديد من المناظر المميزة من أعلى البرج، بما في ذلك التلال والجبال المحيطة والمناظر الطبيعية الأخرى.

بلازو رويال: يعود تاريخ بناء القصر إلى القرن الميلادي السابع عشر، ومن مظاهر القصر الجميلة الشقق الفاخرة التي يحتويها والبالغ عددها 26 شقة، فضلًا عن المخزن المخصص للأسلحة التراثية، والتي تعد إحدى أكبر المجموعات في أوروبا، فضلًا عن مكتبة القصر المميزة، والحدائق الملكية في محيط المكان، ومتحف أنتيتشيتا، وغير ذلك الكثير من المشاهد التي تجذب السياح من شتى بقاع الأرض.



كعاصمة لإيطاليا في الفترة الواقعة بين 1861 - 1865.

السياحة في مدينة تورينو

بالرغم من الثقل الصناعي لمدينة تورينو، إلا أنها من

مدينة تورنتو الإيطالية، تتمركز في الجزء الغربي الشمالي من البلاد، تحديداً على نهر بو الشهير، ضمن سهل كبير في الجهة الشرقية من جبال الألب، لذا فإن المدينة ذات تربة خصبة جداً، إضافةً لكونها من أهم المراكز الإيطالية للصناعة، والاتصالات، فضلاً عن كونها من طرق البلاد الرئيسية، لاحتوائها على مطار دولي كبير، وخط سكك حديدية متطور، فضلاً عن هذا وذلك فإن للمدينة مكانةً سياحيةً مزدهرة، وقدرات تصنيعية كبيرة جداً، وفي هذا المقال سنلقي الضوء على العديد من الجوانب الهامة عن المدينة.

نبذة تاريخية عن المدينة

مرّت مدينة تورينو بالعيد من المحطات التاريخية الكبيرة، إذ دُمّرتها القوات القرطاجية هانيبال في عام 218 قبل الميلاد، ثم بعد ذلك أصبحت إحدى المستعمرات الرومانية، قبل أن يبنيها الإمبراطور أغسطس على هيئة كتل معمارية وصل عددها إلى 72 كتلة، والتي لا تزال بعض أبراجها، وبواباتها، وأسوارها مرئية ليومنا هذا، وفي القرن الرابع الميلادي أصبحت المدينة جزءاً من مملكة لومبارد الفرنكية، بعد تراجع الحضارة الرومانية وسيطرة البرابرة عليها، ثم مرّت المدينة ببعض الصراعات قبل أن تحتلها الجيوش الفرنسية عام 1536 وحتى عام 1562، ثم توجت المدينة عاصمة رسمية لدوقية سافوي، والذي بدورها تصدت للحصار الفرنسي إبان حرب الخلافة الإسبانية، بل وهزمهم يوجين سافوي في عام 1706، وفي فترة الحروب النابليونية لم تتوانى القوات الفرنسية عن إعادة المدينة لأحضان دولتهم، ثم أصبحت تورينو في عام

1720 عاصمة مملكة سردينيا، إلى أن تولت قيادة المركز السياسي والفكري لحركة التوحيد السياسي في البلاد الإيطالية في القرن الميلادي التاسع عشر، وقيل أن تتعرض لأضرار كبيرة في الحرب العالمية الثانية، كانت قد توجت



Mexican town hopes migrating pelicans will help tourism

A town in western Mexico where thousands of American white pelicans migrate is hoping to turn the birds into a global tourist draw — and recoup losses from the Covid-19 pandemic.

Petatan Island, located on Lake Chapala in Michoacan state, plays seasonal host to the birds, which head south in search of warmth and food.

Many locals note that the migration pattern is similar to the renowned monarch butterfly and takes place at the same time of year — between October and April — though they highlight the role they play in feeding these birds.

"Petatan is an island of fishermen, the fishermen go to the lagoon, collect the fish, extract the fillet and the bone... it is what serves

as food when the pelicans are in season," explains Ana Lilia Manso, mayor of Cojumatlan de Regules, the town that includes Petatan.

The community welcomes the American white pelicans' arrival, which attracts tourists from nearby towns. They fill restaurants and pay for boat rides to get an up-close look at the flocks that adopt this region as their home for six months.

"We want the pelican phenomenon to be known at the state level, nationwide and around the world, because

wherever you go they know the monarch butterfly phenomenon, but the pelican phenomenon is a bit forgotten," says Manso.

The birds, which can measure 1.75 meters (5.7 feet) long and up to three meters wide with outstretched wings, are characterized by the yellow color of their beaks and their white plumage.

Enrique Martinez, who filets the fish that are caught in the lake, estimates that daily they collect between one and two

tonnes of backbones that end up becoming a delicacy for the pelicans, even though the winter months have the lowest volume of fishing.

He stresses that the island's population takes care of the birds and cares that they have food.

"It doesn't bother us at all, we like having them here," says Martinez, 41. But the town wants "people to come see them, so that there is more publicity."

Last year, Covid-19 forced the closure of the island of Petatan due to the high number of infections and deaths, while this year a regional festival scheduled for February was postponed due to the rebound in cases from the Omicron variant.

Yet Mayor Manso trusts that once the virus cases are under control, the event can be held again.





الملابس المناسبة على متن الطائرة

هبة الله حسين

يتطلب السفر بالطائرة ارتداء ملابس مريحة، لذا من الضروري انتقاء الملابس المناسبة أثناء السفر خصوصاً عند التواجد على متن الطائرة.

السراويل المريحة

عندما يتعلق الأمر بملابس السفر، فإن أول شيء يجب مراعاته هو ارتداء السراويل المريحة، وذلك بسبب الجلوس لساعات طويلة على متن الطائرة والتي تحتاج بالطبع إلى ملابس مريحة وليست ضيقة، لذا فعلى المسافر التأكد من أن البنطلون ناعماً ومريحاً وفضفاصاً.

وشاح أو سترة صوفية

يمكن أن يشعر المسافر بالبرد الشديد على متن الطائرة، لذا من الضروري أن يتواجد مع المسافر سترة صوفية أو وشاح يحميه من البرد طوال فترة الرحلة.

النظية المريحة

ينصح بضرورة ارتداء الأحذية المريحة للحفاظ على سلامة القدمين، حيث أن البعض يقوم بالتجهيز لأوراق السفر داخل المطار واكتمالها قبل صعود الطائرة وبالتالي هذا يحتاج إلى حذاء مريح للمساعدة على الحركة، لذا يمكن الاستعانة بالأحذية الرياضية والمسطحة لسلامة القدمين وراحتها طوال فترة الرحلة.

الاستعانة بالألوان الداكنة

يفضل ارتداء الملابس ذات الألوان الداكنة والمحايدة، وذلك لأنها لا تتسبب في إظهار الأوساخ، حيث أن الطائرات تنسم بالأماكن الضيقة والمزدحمة لذا فمن الضروري توخي الحذر، لعدم انسكاب بعض الأشياء أو ملامسة الأسطح غير النظيفة، بالإضافة إلى أن اختيار الألوان الداكنة والمحايدة ضمن الاختيارات المفضلة في حالة اصطحاب الأطفال في الرحلة.

ارتداء الطبقات

ينصح بضرورة ارتداء أكثر من قطعة ملابس على طبقات، وذلك بسبب برودة الطقس على متن الطائرة، لذا في هذا التوقيت من الضروري اختيار الملابس المريحة التي يمكن ارتداؤها مع أكثر من طبقة حتى يشعر المسافر بالتدفئة طوال فترة الرحلة.

الجوارب الضاغطة

يفضل الاستعانة بالجوارب الضاغطة والثقيلة لتدفئة القدمين طوال فترة الرحلة على متن الطائرة، لذا فمن المهم انتهاء الجوارب السميكة في هذا التوقيت لارتدائها الملابس التي لا تترك تجاعيد

يفضل اختيار الملابس المريحة أثناء فترة التواجد على متن الطائرة، ولكن بشرط أن يتم انتقاؤها بعناية شديدة حتى لا تترك تجاعيد بسبب الجلوس فترة طويلة بالطائرة.



لعشاق السفر: نصائح مهمة لرحلة سفر ممتعة

مستلزماتك تحسباً لحاجتها خلال الرحلة، وهو ما يؤثر سلبيًا على رحلتك حيث ستعيق الحمولة الزائدة حركتك، فضلاً عن خوفك من فقدان أغراضك، إضافة إلى أنك ستواجه مشكلة في تجاوز الوزن المسموح به، بالتالي احرص على تجهيز حقائبك قبل السفر بعدة أيام، وأخذ ما يلزمك فقط.

ميز حقيبتك

إن تشابه الحقائب يجعلك تتأخر في استلامها أو حتى إمكانية فقدانها في المطار الذي غادرت طائرتك منه. لذا يفضل أن تميزها إما بشرط ملون، أو ملصق أو اختيار لون حقيبته مميز يمكن تمييزه بسهولة عن بقية الحقائب.

ارتدي ملابس مريحة

سيجذبك ارتداء الملابس المريحة والحذاء المريح أثناء الرحلة، لأنك ستمشي كثيراً منذ دخولك المطار حتى صعود الطائرة، كذلك ستمنحك الراحة في الطائرة عند النوم أو الجلوس لساعات طويلة على مقعد الطائرة.

وسائل الترفيه في الطائرة

لتجنب الملل خلال الرحلات الطويلة يفضل إحضار بعض وسائل الترفيه التي ستساعدك على انقضاء الوقت، كقراءة كتاب أو اللعب بالألعاب الورقية أو حتى الإلكترونية عن طريق الهاتف أو الجهاز اللوحي الأيباد.

عند قراك بالقيام برحلة ممتعة بعيداً عن ضغوطات الحياة والاستجمام، لا يتوقف الأمر عند تحضير وتجهيز شنطة السفر وحجز رحلات الطيران والفنادق، بل هناك أمور ونصائح مهمة يجب عليك أخذها بعين الاعتبار؛ لتضمن لك رحلة آمنة وممتعة في الوقت نفسه. وهنا جمعنا لك أهم النصائح قبل الاستعداد للسفر، لقضاء رحلة مميزة مع عائلتك أو أصدقائك.

قائمة بأهم احتياجاتك

ستساعدك هذه القائمة على تحديد كافة احتياجاتك وألوياتك قبل السفر، وستوفر عليك الجهد والوقت، وكذلك يجب عليك تحديد في هذه القائمة أيضاً كافة مصاريفك المادية، والأنشطة التي ترغب بالقيام بها خلال رحلتك، والأماكن التي تود زيارتها.

الاحتفاظ بكافة الأوراق والمستندات الخاصة بالسفر

من الضروري الاحتفاظ بالمستندات والوثائق الثبوتية والضرورية في مكان آمن من دون فقدان أي منها، بما فيها جواز السفر وتذكرة السفر وتأشيرة الدخول. كما ننصح أيضاً بالاحتفاظ بنسخ قانونية عن كافة هذه الوثائق، ليتم الاستفادة منها في حال فقدان الوثائق الأصلية، وبالتالي تجنب خسارة المال أو إلغاء الرحلة.

تجنب الحمولة الزائدة

أحد أكثر الأخطاء شيوعاً في تجهيز الحقائب هي أخذ ما يفوق



6 Most Popular Florida Cities You Should Visit

Florida attracts almost 100 million visitors a year! That is a lot of people visiting the Sunshine State. To achieve numbers that high you need to have attractions besides Disney World, and this State definitely does. In this post we will go over the most popular Florida cities and what you can expect in each one.

6 Popular Florida cities you have to visit

Here is a list of some of the biggest tourist cities in Florida.

Orlando (Central Florida)

Orlando is one of the biggest tourist cities in Florida. Located smack dab in the middle of the State, and does NOT feature immediate access to a beach. Even though there aren't beaches, this doesn't mean that there isn't a ton to do.

Overall you can expect a great family environment, lots of tourists, top notch shopping, and the biggest McDonalds in the World.

Jacksonville (Northeast Florida)

While Jacksonville does feature nice beaches, I do not think they are quite as nice as others in the State. If you are a surfer, the beaches of Jacksonville and within a few hours south are where you want to be, as they are known as the best surf beaches in Florida. Also to the south is St. Augustine, a super cool town featuring an old Spanish fort. Jacksonville is probably best known for its Southern style and charm.

Miami (Called South Florida)

This area has lots of Latin influence, and a late night party feel! Think Ricky Martin, Enrique Iglesias, and lots of Cubans! For decades Cubans have been fleeing to Miami resulting in large Cuban communities that help define regions of the city. This muggy city features beaches with the beautiful turquoise water seen in movies, but you should know that its most famous beach, South Beach, is topless.

The Florida Keys

The Florida Keys are made up of the islands that tail off of the South end of Florida. This archipelago features over 1,500 islands, with the main ones connected by bridges coming down from Miami. The keys are a perfect place to go snorkeling or scuba diving. Check out one of the best snorkeling tours in the Florida Keys here.

Pensacola (Panhandle/Emerald Coast)

The Panhandle of Florida features a number of great cities: Pensacola, Panama City, Destin, and Fort Walton Beach. This part of Florida is not traveled to as often, but still has great beaches (as long as you aren't looking for waves because there are none). The climate isn't as intense as other parts of Florida, but be careful if you go outside of the summer as the weather can actually get a little bit nippy.

Tampa (Southwest Florida)

St. Petersburg, Ft. Myers, Sarasota, and Naples in the same way. These cities feature tons of golf courses and retirees. The beaches are beautiful and feature powdery white sand. Also, certain beaches in the area feature excellent sea shelling.



السياحة في فلوريدا .. 6 من المدن الاكثر شعبية فيها

فلوريدا تلك البلدة الرائعة الجاذبة للسياح، فلوريدا تجذب سنويا نحو 100 مليون زائر هذا الرقم المهول لا يأتي من فراغ وانما لانها تحتوي علي مناطق جذب كثيرة مثل عالم ديزني الخيالي بالإضافة الي اشعة الشمس. السياحة في فلوريدا قرار رائع لقضاء عطلة سياحية مميزة. بصفة عامة تتمتع فلوريدا بطقس مشمس و شواطئ جميلة وتنقسم فلوريدا الي عدة مناطق رائعة وهي بوجه عام مكانا محبب للأمريكيين وخصوصا كبار السن.
6 مدن لجذب السياحة في فلوريدا

1-مدينة أورلاندو " فلوريدا الوسطي "

تقع أورلاندو ((قلعة ديزني العالمية)) في منتصف فلوريدا فيها الكثير من الاستمتاع. بها الكثير من المنتزهات واستوديوهات يونيفرسال وجزر للمغامرة وهي المدينة الترفيهية الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية وهي مركز اقتصادي بالولاية وكذلك بها مصانع اليكترونيات. ويتكون منتجع أورلاندو من حديقتين تشمل معالم جذب كثيرة مثل المطاعم ومنطقة للتجول كذلك يوجد بها ثلاثة فنادق.

أما بالنسبة لوالد ديزني العالمية فهي تقع في بحيرة من بوينا فيستا بالقرب من أورلاندو وبالطبع هي الأكثر شعبية وجذبا للسياحة في فلوريدا. وتتكون من أربعة حدائق الملكة السحرية , ايكيت , استوديوهات ديزني العالمية (هوليوود) , ديزني الحيوانية في الملكة وفي حين يري البعض ان مملكة والت ديزني العالمية قطعة من المتعة العالمية والسحر والخيال يري البعض الاخر انها مكان محتشد وملئ بالابتذال.

2- مدينة تامبا " جنوب غرب فلوريدا "

مدينة تامبا الرائعة ذات الشواطئ الخلابة والتي تتميز برمالها البيضاء الجميلة تزي جمال البحر الذي لا يوجد به أمواج كبيرة فيمكنك التمتع بجمال البحر. وتهاجر الطيور شتاء هربا من الثلج الي فلوريدا فتزي ذلك المنظر الجميل. كما يوجد بالمدينة ملاعب جولف.

3- مدينة جاكسونفيل " شمال شرق فلوريدا "

تتميز مدينة جاكسونفيل بشواطئها الجميلة وهي اكثر مقاطعات فلوريدا اكتظاظا بالسكان، كما يوجد بها القلعة الاسبانية القديمة.

4- مدينة بينساكولا

تعتبر من أهم مدن فلوريدا وأعرقتها وتتمتع بشواطئ رائعة وخلابة وهذا اهم ما يميزها فعلى الرغم من كونها لا تجذب الكثير من السائحين الا انها رائعة وتنصحك ان كنت تنوي زيارتها في فصل غير فصل الصيف فاحترس من هبوب العواصف ولاحظ الطقس جيدا قبل الزيارة.

5- مدينة ميامي " جنوب فلوريدا "

منطقة ميامي الرائعة والساحرة والتي تقع في جنوب شرق ولاية فلوريدا وتعني بالعربية ((مدينة السحر)). وتأسست المدينة عام 1825 ميلادية وبها كثلة سكانية كبيرة جدا وتعتبر مركز اقتصادي وثقافي هام بالبلاد وهي أغنى مدينة أمريكية وقد تم تصنيفها كأفضل مدينة أمريكية من قبل مجلة فوريس عام 2008. أغلب سكان ميامي بنسبة حوالي 67% يتحدثون الاسبانية وحوالي 25% يتحدثون الإنجليزية والباقي يتحدث لغات أخرى. شواطئ المدينة تتميز بالجمال والخلاب والمياه الفيروزية الساحرة. ومن اكثر المدن التي تجذب السياحة في فلوريدا.

6- فلوريدا كيز

هي عبارة عن سلسلة طويلة من الجزر الاستوائية المرجانية طولها 120 ميل أي حوالي 290 كيلو متر مربع. وتقع في الطرف الجنوبي لشبة جزيرة فلوريدا تتصل بالبر الرئيسي عن طريق سلسلة من الجسور.

نظرة على ثقافة المقاهي في براغ

لدى العاصمة التشيكية ثروة من المقاهي المستقلة والغريبة المختبئة بين شوارعها الهادئة (بيكسيلز) لدى العاصمة التشيكية ثروة من المقاهي المستقلة والغريبة المختبئة بين شوارعها الهادئة (بيكسيلز) براغ - عندما تفكر في ثقافة المقاهي ربما أول ما يتبادر إلى الذهن هو الشرفات الخارجية في باريس ومنازل القهوة في فيينا أو حانات الإسبريسو في ميلانو. ولكن رغم قلة الشهرة فإن براغ لديها ثقافة مقاهي خاصة بها التي تنافس بها نظراءها الأكثر شهرة.

ورثت براغ إرثها من الماضي كجزء من الإمبراطورية النمساوية المجرية ومنازل القهوة على الطراز الفييني الكبير مثل كافارنا سلافيا ومقهى اللوفر شاهدة على ذلك، بحسب ما ذكره الموقع الإلكتروني راديو براغ إنترناشونال. ومثلما كانت منازل القهوة مركز الحياة الاجتماعية والثقافية في باريس وفيينا، استضاف هذان العملاقان المصممان بشكل فني في براغ مجموعة من الرسامين والكتاب والممثلين وغيرهم من المثقفين بما في ذلك الصديقان فرانز كافكا وماكس برود، ما وفر المكان لهم لمناقشة أفكارهم وعقد اجتماعاتهم والكتابة.

ولكن لدى براغ ما هو أكثر من مجرد الطراز الكبير والجانب التاريخي لتقدمه لمحبي المقاهي. لدى العاصمة التشيكية ثروة من المقاهي المستقلة والغريبة المختبئة بين شوارعها الهادئة. يتسم المقهى التشيكي النموذجي بالبساطة ولا يضم سوى الأساسيات من الطاولة الخشبية والأثاث القديم وبعض الفن على الجدران وعادة ما يحتوي على بيانو مختبئ في مكان ما في زاوية مظلمة.

لا يوجد أبداً أكثر من شخص يعمل في أي وقت كان. والقائمة بسيطة ومقتصدية وتحتوي على مجموعة من المشروبات الساخنة والباردة والكحوليات ولا يوجد طعام. وفي حالة وجود طعام فعادة لا يكون سوى أنواع من الجبن والزيتون.

وعادة ما يكون المقهى غير مشغول بالكامل وكثيراً ما ترى الناس يحتسون كوباً من الكابتشينو لساعات فيما يجلسون ويقرأون أو يدرسون مع أصدقاء وهو ما يستدعي سؤالاً عن كيف تتمكن هذه الأماكن من البقاء مفتوحة ولكن هذا ليس سوى جزءاً من غموضها وسحرها. وتشمل مثل تلك المقاهي: مقهى سكاوتسكي انستيتيوت ومقهى مونمارتر وغيرهما.

وتعد هذه المقاهي بأسعارها الميسورة وعدم وجود ما يدفعك للتعجل ومغادرتها، مفضلة بين الطلاب. فيميلون للمجيء في المساء عندما تتجمع الحشود ويتحول الأفراد من احتساء القهوة إلى المشروبات الكحولية.



لمهنة قد انقرضت : جزائري يبدع نماذج مصغرة من السفن التاريخية

من التفاصيل، وهي تحتاج إلى عمل دقيق وجميع التفاصيل تستلزم صناعة يدوية.

ويبين سويسي أن حلمه الكبير يتمثل في صنع سفينة حقيقية يمكنها أن تبحر ذات يوم.

وتُعرض أعماله المعقدة في ورشته بمدينة دلس في ولاية بومرداس بالجزائر.

وسيشترى المتحف العمومي الوطني البحري بالجزائر ومتحف الجيش معظم أعمال سويسي الذي يبيع أيضاً بعض أعماله لمشترين أفراد.

صوروه في فيلم قرصان الكاريبي، وبعد ذلك بدأت العمل، أقوم بصنع أي نموذج بروفنتي. وأحب أن أصنع نماذج سفن من التاريخ والأفلام الشهيرة، أحب أن أتحدى نفسي.

ويوضح سويسي أنه يهوى بشكل خاص صنع نماذج مصغرة للسفن الشراعية لأنها تحتاج دقة من نوع خاص.

ويستغرق صنع النموذج المصغر الواحد للسفينة منه نحو عام كامل. وقال "أنا أحب القوارب الشراعية، فهي تمثل تحدياً بالنسبة لي، فهي صعبة لأنها تحتوي على العديد

بومرداس (الجزائر) - بدأ الفنان الجزائري إبراهيم سويسي عام 2009 في صنع نماذج مصغرة من السفن التي تبهره وبراهها مميزة، سواء أكانت تاريخية أو من تلك التي يشاهدها في الأفلام السينمائية.

كان النموذج المصغر للسفينة الخيالية "اللؤلؤة السوداء"، التي ظهرت في سلسلة أفلام قرصنة الكاريبي، أول عمل لسويسي، وبعدها انطلق في عمل نماذج لسفن عديدة يقول إنها لتكريم الأسطول البحري لبلاده.

وقال إبراهيم سويسي "بدأت في صنعها في عام 2009، هذه هي اللؤلؤة السوداء، القارب الذي



Discovery of the flooring of a 12th century chapel below the Al-Nuri Mosque in Mosul

Under the Al-Nuri Mosque, one of many landmarks of town of Mosul in Iraq, the flooring of an historical chapel courting again to the twelfth century had been found, in an necessary archaeological discovery that got here because of excavations that.

The mosque remains to be below restoration below the auspices of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), particularly its twelfth-century al-Hadba minaret, after it was destroyed in June 2017 by explosives positioned by the Islamic State, in accordance with the Iraqi military.

Khair al-Din Ahmed Nasser, director of the Inspectorate of Antiquities and Heritage in Nineveh Governorate in northern Iraq, whose heart is town of Mosul, stated that excavations led by the inspectorate with the help of UNESCO and funding from the UAE, led to this discovery, which dates again to the Islamic Atabeg period.

The significance of this discovery is that it permits "to know the extensions of the Al-Nuri Mosque and the old prayer hall, in addition to discovering ablution shops, which will increase the importance of this historical and archaeological site," he added.

He defined that "the floors of the old chapel that were discovered are wider than the floors of the chapel that was built in the 1940s."

And I additionally found, "four rooms under the chapel used for the process of ablution for the worshipers, which are four rooms connected to one another and built with stone and plaster," in accordance with Nasser.

The width of 1 room is three and a half meters, its top is three meters, and it's positioned roughly six meters beneath floor stage.

The metropolis of Mosul normally accommodates many necessary archaeological monuments.

The identify of the Al-Nouri Mosque goes again to its builder, Nur al-Din al-Zanki within the yr 1172. The mosque was destroyed after which rebuilt in 1942. From there, the previous chief of the Islamic State, Abu Bakr al-Baghdadi, made his first look and declared in the summertime of 2014 the institution of the "caliphate."

The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) has raised about \$100 million since 2019, half of it from the United Arab Emirates as a part of the "Revive the Spirit of Mosul" venture. The restoration work is meant to be accomplished within the mosque by the tip of 2023.



اكتشاف مستوطنة عمرها أكثر من 4 آلاف سنة في عُمان

المستوطنة. ويشير وجود المباني العامة والأبراج الضخمة في المستوطنة إلى أهمية الدور الثقافي الذي قامت به خلال العصر البرونزي المبكر، إذ ربما كانت تمثل مركزاً ثقافياً رئيساً شمال سلطنة عُمان عامة، ومنطقة سهل الباطنة خاصة.

وتبين الكسر الفخارية والملقى الأثرية التي عثر عليها فريق التنقيب أن سكان المستوطنة كانت تربطهم علاقات تجارية وطيدة مع الحضارات المجاورة، مثل حضارة «هارابا» في وادي السند وحضارة بلاد الرافدين.

وتدل بقايا أفران النحاس التي عثر عليها داخل المستوطنة على أن السكان اعتمدوا بشكل كبير في اقتصادهم على إنتاج النحاس وصهره والاتجار به.

لأول مرة في الألف الثالثة قبل الميلاد، خلال العصر البرونزي المبكر، ويمثل إحدى مستوطنات ثقافة أم النار التي شهدت ازدهاراً كبيراً في السلطنة.

ووفقاً لوكالة الأنباء الرسمية، يمثل الموقع مستوطنة كبيرة جداً، امتدت آثارها على مساحة شاسعة من الأرض تزيد على 70 هكتاراً، ما يجعلها إحدى أكبر مستوطنات ثقافة أم النار في البلاد. وعثر في الموقع على عدد كبير من المباني السكنية متنوعة الأحجام تركزت وسط المستوطنة، إضافة إلى عدد كبير من المدافن دائرية الشكل في الجهة الغربية منها.

كما كشفت البعثة عن عدد من الأبراج الدائرية الضخمة يزيد قطر بعضها على أربعين متراً، وهي مبنية من الطوب الطيني القائم على أساسات حجرية ضخمة انتشرت في مناطق مختلفة من

كشفت أعمال التنقيب الأثري في ولاية الرستاق، شمالي سلطنة عُمان، عن مستوطنة كبيرة ومتطورة يعود عمرها لأكثر من أربعة آلاف سنة مضت، وتضم عدداً كبيراً من المباني الضخمة والمدافن.

وعثرت البعثة الأثرية المشتركة من قسم الآثار في كلية الآداب والعلوم الاجتماعية في «جامعة السلطان قابوس» و«جامعة بيزا» الإيطالية على المستوطنة في منطقة الطيخة، على أطراف سلسلة جبال الحجر، وفق ما أفادت به «وكالة الأنباء العمانية».

كانت البعثة الأثرية قد باشرت أعمالها في تنقيب الموقع في مطلع يناير/كانون الثاني الماضي، وهو الموسم الأول لها، وهناك خطة عمل لمتابعة أعمال البحث والتنقيب في الموقع لسنوات عدة. وأظهرت نتائج التنقيب الأثري أن الموقع سكن

مقام «إبراهيم الخليل»... أضرحة وأرض الفسيفساء

علاء الحلو

يتجسد عقب التاريخ في الجدران العتيقة لمقام إبراهيم الخليل، في بلدة عيسان الكبيرة، الواقعة في المنطقة الشرقية إلى الجنوب الشرقي من مدينة خان يونس، جنوبي قطاع غزة، الذي تميز بديقة معماره التراثي الإسلامي القديم.

ويعود بناء المقام، والذي يشتهر بين أهالي البلدة باسم مقام إبراهيم الخليل إلى القرن الميلادي الخامس. ويضم العديد من الزوايا المتنوعة، ما بين تكايا الطعام والأضرحة وأرض الفسيفساء، والتي شكلت بمجموعها إرثاً تراثياً وأثرياً، حركت جهات أكاديمية لإعادة ترميمه، والحفاظ عليه، بعد أن تعرض لظروف إهمال، أثرت على الملامح العامة فيه.

ويحتوي مقام إبراهيم الخليل على العديد من المرافق، ومنها تكية لتوزيع الطعام على الفقراء، وقبور وأضرحة تعود إلى العصر الروماني، في تنوع معماري يدل على أن فلسطين، وبمختلف بلداتها ومدنها وقراها، غنية بالمواقع الأثرية الشاهدة على وجود العديد من الحضارات على أرض فلسطين. ويشتمل مقام إبراهيم، المسجل على لوائح الـ «يونيسكو» في قائمة مواقع التراث العالمي في فلسطين، على أرضية فسيفساء ذات ألوان خلابة يرجع تاريخ بنائها إلى عام 606 ميلادي، وتتميز بالرسم المتنوع ما بين الطيور وأوراق النباتات واللوائف الزخرفية والكتابات وزخرفة الصليب المعقوف «المفروكة».

وكان الموقع بيتاً لأحد القديسين في العهد البيزنطي، ولما توفي تم دفنه في

البيت وأقيمت الفسيفساء حوله وتحول إلى ضريح. وفي العصر العثماني، تمت تسميته «مقام إبراهيم الخليل». كما يحتوي الموقع من الجهة الشمالية على مساحة صغيرة مكتشفة تحتوي قبوراً إسلامية وأخرى بيزنطية، وقد أصبح مكاناً مقدساً لدى المسلمين.

وكغيره من المواقع الأثرية، تعرض مقام إبراهيم الخليل إلى الإهمال والهجر، اللذين أدباً إلى عدة أضرار في الموقع، من بينها غياب الموقع من ذاكرة الأجيال وضعف الوعي المجتمعي به وتهتك أرضية الفسيفساء وانفصال طبقاتها وتشكل طبقة كثيفة من الأثرية والغبار فوقها وإنهيار الحجارة الأثرية التي تحتضن أرضية الفسيفساء، وتهتك حجارة القبور الأثرية ونمو أعشاب كثيفة حولها. ويحمل الموقع الأثري قيمة أثرية عالية؛ نظراً لاحتوائه على أرضية فسيفساء بيزنطية تنتمي إلى مدرسة الفسيفساء البيزنطية المحلية في جنوب فلسطين، وتشابهت مع أرضيات فسيفساء كل من كنيسة «مخيم» وكنيسة القديس «هيلاريون» وأرضية «أصلان» وأرضية دير البلح.

وتقول مديرة العلاقات العامة والإعلام في بلدية عيسان الكبيرة، إيمان أبو حسن، إن سبب تسمية المقام باسم مقام إبراهيم الخليل هو «مرور سيدنا إبراهيم عليه السلام في رحلته لمدينة الخليل ما أكسب المكان طابعاً معنوياً وروحياً يتبارك فيه الأهالي»، وتبين أبو حسن أن المقام بما يضمه من محتويات، يعود للعصر البيزنطي، ويضم عدداً من القبور والأضرحة، وقد تم استحداث تكية عام 2017، في الناحية الجنوبية منه، لتقديم الطعام للأسر الفقيرة خلال العام وبشكل يومي في شهر رمضان.



رغم الانتقادات الحادة.. بريطانيا تعلن خطة رفع القيود و«التعايش مع كوفيد»

نعتبر مرحلة جديدة نحو عودة الوضع إلى طبيعته لنعيد إلى الناس حريتهم مع الاستمرار في حماية أنفسنا والآخرين».

وتعتبر المملكة المتحدة من أكثر دول العالم تضرراً من الجائحة، إذ سجلت أكثر من 160 ألف حالة وفاة في السنتين الأخيرتين، فيما تظهر أحدث الأرقام أن 85% من سكان البلاد فوق سن الثانية عشرة تلقوا جرعتين من اللقاح و66% تلقوا جرعة معززة.

وبعد مرحلة أولى رفعت خلالها غالبية القيود في مطلع الصيف اضطر انتشار المتحورة أوميكرون الحكومة إلى إعادة فرض وضع الكمامة واعتماد شهادة التلقيح في الخريف، ثم جرى التخلي عنهما في يناير/كانون الثاني فضلاً عن التوصية بالعمل عن بعد.

وبعد اجتماع لمجلس الوزراء صباح الاثنين سيؤول

كشف رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون عن استراتيجيته «للتعايش مع كوفيد» رغم الانتقادات والتحذيرات التي تتزامن مع توقع رفع آخر القيود مثل الحجر الإلزامي للمصابين.

وجونسون المهذب بفضيحة حفلات أقيمت في مقر رئاسة الحكومة خلال الإغلاق العام الماضي يعرض هذه الخطة في وقت أعلن فيه إصابة الملكة إليزابيث الثانية بكوفيد، إلا أن قصر باكينغهام أكد أن الملكة البالغة من العمر 95 عاماً، تعاني أعراضاً «طفيفة».

وقال رئيس الحكومة في بيان: «يشكل اليوم مصدر فخر بعد إحدى أكثر المراحل صعبة في تاريخ بلدنا، في وقت بدأنا فيه نتعلم العيش مع كوفيد»، مشيداً بالطاقم الصحية والخبراء الذين يعملون في الخطوط الأمامية لمواجهة هذا الفيروس.

وأضاف: «الجائحة لم تنته بعد، لكن بفضل توافر اللقاح

بدوره قال ماثيو تايلور المدير العام لاتحاد النظام الوطني للصحة الذي يضم المسؤولين عن النظام الصحي العام: «لا يمكن أن تستخدم الحكومة عصا سحرية وتدعي أن التهديد اختفى كلياً».

بينما أعرب موفد منظمة الصحة العالمية ديفيد نابارو عن قلقه من انتهاج البلاد «مساراً يتعارض والتوافق القائم في قطاع الصحة العامة»، قد تنتقل «عدواه في العالم».

على صعيد الصحة يقتصر نطاق قرارات الحكومة على إنجلترا بسبب الصلاحيات المناطة ببرلمانات المكونات الثلاثة الأخرى في المملكة المتحدة، إذ اعتمدت اسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية عموماً نهجاً أكثر حذراً. ويواجه بوريس جونسون الذي يتعرض للانتقادات بسبب إدارته للأزمة الصحية، فضيحة حول سهرات أقيمت في مقر رئاسة الحكومة خلال مراحل الإغلاق، ما يهدد استمراره في منصبه.

جونسون إعلان الخطة بعد الظهر أمام البرلمان. إلا أن احتمال رفع الإلزامية الحجر الصحي للمصابين والتخلي عن الاختبارات المجانية تعزراً للانتقادات لاذعة. وكتب الخبير ستيفن ريتشر المنتقد الكبير لسياسة الحكومة الصحية في تغريدة: «خلال الأسبوع الراهن تصاب امرأة تبلغ الخامسة والتسعين بكوفيد، إذا شخصت إصابتها بشكل مبكر يمكن أن توصف لها مضادات فيروسات يجب أن تؤخذ في الأيام الثلاثة أو الخمسة التي تلي الإصابة، لتكون فعالة».

وأضاف أستاذ علم النفس الاجتماعي في جامعة سانت أندروز: «في الأسبوع المقبل قد تصاب امرأة أخرى في الخامسة والتسعين بكوفيد من دون أن تملك القدرة على شراء الاختبار»، ولن تكشف إصابتها «إلا بعد فوات الأوان»، مضيفاً: «قصتها لن تتصدر عناوين الأخبار ولن تتلقى تمنيات من رئيس الوزراء إلا أن حياتها مهمة أيضاً».

تورط رؤساء حكومات في خدمة «أجندات معادية» للاتحاد الأوروبي

يخدم مصلحة تلك الأنظمة.

أساليب مستخدمة

ويمكن أن تؤدي المعلومات المضللة، والتلاعب بالشبكات الاجتماعية، والتجسس، ومضايقة الصحفيين والباحثين، والهجمات الإلكترونية، والاستثمارات في القطاعات الاستراتيجية والبنى التحتية الحيوية، وغيرها من أساليب العمل الأخرى، التي تلجأ إليها الجهات الحكومية، أو الجماعات قليلة، كما أن قاداتها، في الغالب، ليس لديهم وعي بالخطر، بحسب كتاب تقرير البرلمان الأوروبي.

وأبرز التقرير أن روسيا مستهدفة بشكل خاص في هذا الجانب، لأنها تدخلت في العمليات الانتخابية الأمريكية، والفرنسية، والبريطانية في وقت خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، بحسب نواب البرلمان الأوروبي، الذين طالبوا، وفق «لوموند»، بإجراء مزيد من التحقيقات المعمقة في هذه الحلقات. وتمول موسكو الأحزاب الشعبوية، والمتطرفة، والمعادية لأوروبا، في فرنسا، وإيطاليا، وألمانيا، والنمسا، والمجر؛ بهدف إضفاء الشرعية على مواقفها، وتقليل عزلتها، ورفع العقوبات، بحسب موقع «لوموند».

جان ماري لوجين، الذي انضم إلى مجلس إدارة شركة «Huawei France»، بحسب التقرير المقدم في نهاية يناير من قبل اللجنة الخاصة بالبرلمان الأوروبي المعنية بالتدخلات الأجنبية، والتي تم تشكيلها في يونيو 2020.

الإخلال بالمجتمعات الأوروبية

وأوضح التقرير أن أولئك المسؤولين الأوروبيين السابقين سينكرون ذلك، ويدافعون عن أنفسهم، لكنهم يشاركون، بحسب تقرير البرلمان الأوروبي، في الاستراتيجية متعددة الأوجه، التي طورتها الأنظمة الديكتاتورية لتلويث النقاش الديمقراطي الأوروبي، ونشر أفكارهم ومشاركتها، فضلاً عن تعزيز استقطاب الرأي العام، بهدف مشترك؛ يتمثل في خلق تأثير الإخلال بالمجتمعات الغربية، بما

«توجوي ToJoy»، والمفوض الأوروبي السابق المكلف بسياسة الجوار والتوسع، التشيكي ستيفان فول، الذي عمل في مجموعة «شينا إنرجي»، ووزيرة الخارجية النمساوية السابقة، كارين كناسل، التي عينتها شركة النفط الروسية «روسنفت»، وغيرهم من المسؤولين الأوروبيين السابقين، الذين كانوا ينتمون إلى الصف الأول في بلادهم.

مسؤولون فرنسيون متورطون

وأورد التقرير، أسماء مجموعة من الشخصيات الفرنسية، التي كانت تشغل مناصب سياسية، هم رئيس وزراء فرنسا الأسبق، فرانسوا فيون، الذي تم تعيينه في مجلس إدارة مجموعة النفط الروسية «Zaroubejneft»، ورئيس وزراء فرنسا الأسبق، جان بيير رافاران، والسياسي الفرنسي،

فصح تقرير للبرلمان الأوروبي مجموعة من المسؤولين الأوروبيين السابقين، بينهم رؤساء دول وحكومات ووزراء بارزون، متورطين في خدمة أجندات معادية للاتحاد الأوروبي، في إطار تحركات مجموعة من الأنظمة الاستبدادية، التي تلجأ إلى أسلوب «الاستيلاء على النخب»، للدفاع عن مصالحها، ومشاركة شبكات أولئك المسؤولين الأوروبيين السابقين، على حساب مواطني الاتحاد الأوروبيين، ودوله الأعضاء، وبما يضر بهم.

وكشف التقرير الذي ستم مناقشته في الجلسة العامة في مارس، ونشرت صحيفة «لوموند»، تفاصيله، أن هناك أنظمة على رأسها الصين وروسيا، تلجأ إلى استراتيجيات متعددة، للتأثير في النقاش الديمقراطي في دول الاتحاد الأوروبي.

أسماء أوروبية بارزة متورطة

وتحدث التقرير عن المستشار الألماني الاشتراكي الديمقراطي السابق، غيرهارد شرودر، ورئيس الوزراء الفنلندي السابق، بافو ليبونين، اللذين انضما إلى شركة «غازبروم» الروسية، وعملا على بناء خطوط أنابيب غاز «نورد ستريم» 1 و2، ورئيس الوزراء البلجيكي السابق، إيف لوتيريم، المدير المشارك لصندوق الاستثمار الصيني

Putin: Russia must consider recognizing breakaway Ukrainian regions

President Vladimir Putin told his Security Council on that Russia should consider recognising the independence of two breakaway regions in eastern Ukraine, a step that would be certain to inflame its stand-off with the West and Kyiv.

The Kremlin leader made the remark on state television shortly after the heads of two self-proclaimed republics in eastern Ukraine publicly appealed to Putin to recognise their independence.

The Moscow-backed regions have been thrust to the forefront of a crisis over a Russian military buildup near Ukraine that has fuelled fears of an impending invasion. Russia denies planning to invade.

Putin told officials he thought it was clear Ukraine would not implement the Minsk peace process aimed at ending the conflict in the mainly Russian-speaking region between Ukrainian government forces and separatists that has cost 15,000 lives.

"It is clear to everyone that (Ukraine) is not going to do anything on this Minsk package of measures... Russia has made and is still making efforts to peacefully resolve all the difficult and tragic elements in the development of events, but today we are where we are," he said.

He made the remarks at a meeting of the Security Council that he chaired and which he said was aimed at determining Russia's next steps.

Officials including the defence minister, head of the Federal Security Service (FSB), two parliament speakers and other top officials weighed in.

The head of the FSB told Putin that the security situation in Donbass was deteriorating and that 70,000 people had been evacuated from them to Russia after separatists announced a mass evacuation on Friday.

The televised meeting of the powerful Security Council, which usually meets strictly behind closed doors, was highly unusual. It was announced suddenly on ahead of a meeting of the lower and upper houses of parliament on .

If Moscow does recognise the regions it could pave the way for Russia to openly send military forces into them, using the argument that it is intervening as an ally to protect them against Ukraine.



أبو الغيط: فُخططات لتقسيم المجتمعات العربية على أساس طائفي

السياسي وحده، ولا تتناول الموضوعات الدبلوماسية والسياسية دون غيرها، بل هي إطار شامل لعدد متشعب من الروابط والعلاقات التي تجمع الدول العربية، والشعوب والمجتمعات العربية، على أكثر من صعيد، وفي مجالات متنوعة تشمل الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والعلمي، وفي هذه المنظومة، فإن صوت الشعوب لا بد أن يكون حاضراً ومؤثراً، وهو ما يجسده البرلمان العربي، ويعبر عنه في اجتماعاته المشتركة، ومواقفه العلنية، وتحركاته على الصعيد الدولي. وأشار إلى أن دور البرلمان العربي يعكس معنى مهم وقيمة ضرورية في العمل العربي، وهي قيمة الحكم الرشيد كأساس للنهضة الشاملة، وركيزة للاستقرار والتنمية، ولا شك أن مؤسسات التمثيل والتشريع والرقابة، ممثلة في البرلمانات، تُعد ركناً أساسياً في منظومة الحكم الرشيد الذي يقوم على إشراك الشعوب في العملية السياسية والتنمية، باعتبار أن الإنسان هو جوهر العملية التنموية وأداتها، وهو أيضاً من يجني ثمارها في تحسين جودة حياته، وتوسيع هامش الفرص التي تتوفر له ولأبنائه.

وأوضح، أننا جميعاً نرصد توسعاً في دور البرلمانات في دول العالم المختلفة، باعتبارها الساحة المثلى للتعبير عن إرادة الشعوب، والناقل الحقيقي لصوت الجمهور، ورغم كل ما يُقال عن انتشار وسائل الاتصال الاجتماعي، وتضخم تأثيرها في التعبير عن الرأي العام، إلا أنه مازال مقتنعاً بأن المؤسسات النيابية تظل هي القناة الحقيقية الواصلة بين الشعوب والحكومات، والضامن لعدم اتساع الفجوة بينهما.. فلا تصير الحكومة، وخطتها وأهدافها، بعيدة عن آمال الشعب وطموحاته، ولا يصير الشعب، بتطلعاته ورغباته، بعيداً عن الحكومة وبرامجها وسياساتها.

الإرهاب والفكر المتطرف الذي يتغذى عليه الإرهاب، لافتاً إلى أن هذه الظاهرة الخطيرة تنتشر وتستفحل في مناطق الأزمات، بما يصاحبها من فراغ أمني وسياسي، وتشرذم اجتماعي. وقال «يتعين على البرلمان العربي أن يستمر في التعبير عن صوت الشعوب في رفض الإرهاب بكافة ألوانه وتجلياته، وبحيث تصل هذه الرسالة أيضاً إلى أصدقائنا عبر العالم، ليعرفوا أن الغالبية العظمى من شعوبنا تتبرأ من الفكر المتطرف والتكفيري، وترفض جماعات القتل باسم الدين، وأن العمل البرلماني في كافة الدول العربية لا يغفل هذه الظاهرة بل هو يتصدى لها في كل مناسبة، ويواجهها على نحو متواصل ومتصافراً».

وأوضح، أن مواقف البرلمان العربي في الدفاع عن القضية الفلسطينية، وعن الحق الفلسطيني الراسخ في الحرية وإقامة الدولة المستقلة، تظل رصيماً مضافاً لهذه القضية المركزية، فمواقفه تعكس شعور المواطن العربي، وتعبيراً تاماً عما يشعر به من رفض واستهجان لما يكابده الشعب الفلسطيني يومياً من عنصرية مقيتة، وسياسات لا يُمكن وصفها سوى بالتطهير العرقي، مشيراً إلى أن دورهم في التواصل مع المجالس النيابية والبرلمانات عبر العالم يظل محورياً في كسب معركة الرأي العام على صعيد المجتمع الدولي، سواء بالتضامن مع الأصدقاء الذين يتزايد اقترابهم كل يوم من رؤية الأوضاع في فلسطين على حقيقتها، أو بعرض مواقفنا العادلة على من لا يعرفون بما يجري في فلسطين، أو يقعون تحت التأثير الطائفي للآلة الإعلامية للقوة القائمة بالاحتلال.

دور البرلمان العربي ولفت أبو الغيط إلى أن الجامعة تعلق على البرلمان العربي أهمية كبيرة باعتبارها تجسيداً لركن جوهري في منظومة العمل العربي المشترك، هذه المنظومة لا ترتكز على التنسيق

الأمين العام لجامعة الدول العربية، أحمد أبو الغيط إن من يقف بالتأمل والتدبر أمام التجربة الصعبة التي مرت بها منطقتنا العربية في العقد المنصرم، سيدرك أن تماسك النسيج الوطني يعد الحصن الأهم الذي يحفظ وجود الدولة واستمرارها. وفي كلمته خلال المؤتمر الرابع للبرلمان العربي بحضور عدد من رؤساء البرلمانات العربية، والبرلمانيين العرب، أضاف أبو الغيط قائلاً «شهدنا بأسف، دولاً عربية تتحلل مؤسساتها، وتنقسم عرى وحدتها، فتصير نهياً لتدخلات خارجية وإقليمية، وساحة لمنافسات وأطماع أجنبية، ولا شك أن هذه التدخلات وتلك الأطماع تجد فرصتها عندما يضعف النسيج الوطني، وتتراجع قيمة الدولة الوطنية، الحاضنة لجميع مواطنيها، والقائمة على المساواة الكاملة أمام القانون، وعلى الحكم الرشيد».

وتابع «التحديات التي تواجه الدول الوطنية العربية تفرض علينا جميعاً التيقظ والانتباه بخططها تستهدف تقسيم المجتمعات على أساس طائفي، أو عرقي أو ديني أو مناطقي، بحيث تفقد المواطنة الحديثة في دولة القانون معناها وقيمتها، ويتحول المواطن إلى عضو في هذه الجماعة أو تلك الطائفة، قبل أن يكون مواطناً، وفي هذا يكمن الخطر، كل الخطر».

واستطرد «المواطنة في الدولة الحديثة هي مناط الحقوق والواجبات، ومحل الانتماء والولاء، وهي الرابطة الأساسية التي تجمع أبناء الوطن الواحد، وتوحد بينهم.. ولا شك أن البرلمانات هي التجسيد الحي لقوة هذه الرابطة، والدليل العملي على حيوية تلك الوحدة، واستمراريتها»

وأشار إلى أن للبرلمان العربي صوتاً عالياً في رفض أخطر التهديدات التي تواجه مجتمعاتنا،



البلجيكية زارا رذرفورد تدخل موسوعة جينيس برقمين قياسيين

نجحت» وبعد أن اكتملت رحلتها بنجاح، أصبحت روزرفورد، وهي ابنة الطيارين بياتريس دي شميت، وسام روثرفورد، أصغر شخص يطير حول العالم، بطائرة خفيفة. وأصغر امرأة، تطير وحدها حول العالم. والرقم القياسي المسجل حالياً حول العالم هو باسم شايبستا ويز، التي أكملت الرحلة وعمرها 30 عاماً. لقد جعلت روزرفورد هذا الحدث الفريد من نوعه، مهمًا لها ولأرتها وخصصته لجميع الشباب اللاتي يحاولن النجاح في القطاعات التي يهيمن عليها الذكور مثل الطيران والعلوم الدقيقة التي تقود هذه الصناعة.

ووفقاً لموقع (AP) حطمت زارا، عبر رحلة جوية خاضتها على متن طائرة خفيفة الوزن من طراز «شارك»، رقمين قياسيين في موسوعة «جينيس» للأرقام القياسية؛ لتصبح أصغر امرأة تطير منفردة لهذه المسافة حول العالم متخطية ما حققته الأمريكية، شايبستا وايز، التي جابت العالم منفردة عام 2017، وعمرها 30 عاماً آنذاك. استطاعت روزرفورد أن تقود رحلة الطيران، بطايرتها «شارك» خفيفة الوزن، المصممة حسب الطلب، وهي أسرع طائرة خفيفة في العالم. وقالت بعد أن لاقت ترحيباً حاراً لدى وصولها: «لقد

حطمت البلجيكية زارا رذرفورد رقمين قياسيين للطيران على انفراد حول العالم، بعد أن عادت إلى بلجيكا في أعقاب جولتها الطويلة، حيث سجلت المراهقة البلجيكية، رقماً قياسياً عالمياً بصفتها أصغر امرأة تطير بمفردها حول العالم، حيث لمست طايرتها الصغيرة غرب بلجيكا - بعد 155 يوماً من مغادرتها، واضعة بذلك نقطة أخيرة على رحلة طويلة تنقلت فيها بين 41 دولة، في خمس قارات، قطعت خلالها أكثر من 52 ألف كيلومتر، وشاهدت خلالها مناظر رائعة للمحيطات والأنهار الجليدية والغابات والبراكين، في مغامرة يتخللها الكثير من الإثارة والمخاوف.



الدكتورة التونسية إيمان قاسم تفوز بجائزة أفضل بحث علمي نسائي

فازت الدكتورة إيمان قاسم النحيلي، الأستاذة في طب الأعصاب بمستشفى الرازي، بتونس بجائزة أفضل بحث علمي نسائي في تونس لسنة 2021 عن بحثها الطبي حول «الخصائص السريرية، علامات البداية وتطور الأعراض العصبية لدى مرضى كوفيد19».

وقد تم إحداء هذه الجائزة السنوية منذ 2009 بهدف تشجيع الباحثات التونسيات ودعم مساهمتهن العلمي، وتُسند سنوياً إلى أفضل بحث علمي تم إنجازه من باحثة تونسية. موكب تسليم الجائزة وانتظم مؤكب إسناد الجائزة وتسلميها تحت إشراف أمال بلحاج موسى وزيرة الأسرة والمرأة والطفولة وكبار السن، ومنصف بوكثير وزير التعليم العالي والبحث العلمي، و علي المرابط وزير الصحة. وقدمت الدكتورة إيمان قاسم النحيلي عرضاً موجزاً حول بحثها العلمي المتوج بهذه الجائزة، مُعربة عن سعادتها بهذا التتويج الذي قالت انه يتجاوز شخصها ليشمل سائر الباحثات التونسيات في شتى المجالات العلمية. وفق ما ذكرته وزارة المرأة ووكالة تونس إفريقيا للأنباء. وقد ارتأت وزارة الأسرة والمرأة صاحبة الجائزة تخصيص هذه الدورة من الجائزة البحثية النسائية لأفضل «البحوث السريرية أو البيولوجية أو الوباية حول جائحة كوفيد 19 بتونس» مساهمة منها في تشجيع الباحثات التونسيات اللاتي أنجزن أشغالا بحثية تثرى المعرفة الإنسانية حول هذا الفيروس المستجد وتعزز القدرات الوطنية لمجابهته والحد من آثاره.

ريم بوعزّوج .. طبيبة عربية على سفينة أكوارايوس لإنقاذ المهاجرين

فيها، شعرت ريم «بقلق كبير، لأنه إن توفقت في مهمتي وحصل تواصل مع المهاجرين دون أية مشاكل، تمر العملية في ظروف حسنة»، تشير ريم، ما يضع على عاتقها مسؤولية كبيرة في فريق الإنقاذ. رغم طول الأيام التي تقضيها على متن سفينة أكوارايوس، لا تشتاق ريم للأرض، «فهي كسمكة في الماء»، تجد ذاتها في عرض البحر. ولربما هذا ما جعلها تؤجل مشاريعها الحياتية كالاستقرار والزواج، فهي في الوقت الراهن «تركز كل طاقتها على عملها»، وفق تأكديها.

بحكم أنها تنتمي إلى أسرة منخرطة فيه، حيث يعمل والدها لحساب جمعية تحارب داء السيدا في تونس، كما أن عمها بدوره يشتغل لصالح منظمة إنسانية. دور هام في عملية الإنقاذ تفسر عملها بأنها تعرف المهاجرين على هوية المنظمة وتوضح لهم أن هدفها هو مساعدتهم وإنقاذ أرواحهم قبل أن تقدم لهم سترات النجاة، كما تستفسرهم إن كان يوجد بينهم مريض أو مصاب، يحتاج للعلاج، ليتم نقله على وجه السرعة إلى السفينة، حيث يوجد طاقم طبي. وحول أول عملية لإنقاذ المهاجرين شاركت

تشغل التونسية ريم بوعزّوج مهمة الوسيطة الثقافية في فريق إنقاذ المهاجرين على ظهر سفينة أكوارايوس، وهو دور له أهمية قصوى في عملية الإنقاذ، إذ أنها أول عنصر يتحدث للمهاجرين في عرض البحر، ويشرح لهم عمل فريق أكوارايوس لتسهيل عملية الإنقاذ. ريم أول شخص يتحدث للمهاجرين في البحر. إتقانها لثلاث لغات: الفرنسية، العربية والإنجليزية، يمكنها من التواصل مع جميع المهاجرين بجميع جنسياتهم. بدأت ريم العمل مع أطباء بلا حدود في عام 2017، وهو حلم ظل يراودها منذ الصغر، فالعمل الإنساني كان حاضراً دائماً في حياتها



5 Tips to Protect your Baby from Air

Air pollution affects people of all age groups. However, kids are more vulnerable to the adverse effects of air pollution as compared to adults. In fact, air pollution killed more than 1 Lakh children in India. The reason is kids have an underdeveloped respiratory system, which is the reason why it affects their respiratory system more than adults. Not just outdoor, but indoor air pollution also has an adverse effect on the health of kids. So, we share some tips to protect your baby from air pollution.

Keep Indoor Environment clean

The indoor air is 5 times more polluted than outdoor air. This is the reason why it is important to keep the indoor environment dust-free. The traditional methods of cleaning don't serve the purpose, which is the reason why you need to use a vacuum cleaner. HEPA vacuum cleaners are ideal for this purpose as they trap the pollutants and reduce indoor air pollution. Beds, which are full of pollutants, also need proper cleaning with the right vacuum cleaner.

Use Air Purifying plant for Home

Another way to clean the indoor air is by keeping air purifying plants inside your home. Plants are natural air purifiers that easily absorb the harmful gases and keep the indoor air clean. Keep plants such as Aloe Vera, Tulsi, palm or azalea to keep the indoor air clean and pollutant free.

Install an Air Purifier

The first important step to keep your kids safe from indoor air pollution is to install an air purifier, especially if you live in a metropolitan city. The advanced HEPA air purifiers remove 99.97% pollutants from the indoor air with the help of three mechanisms-Impact, Interception, and Diffusion. The air purifiers catch and trap dust mites, PM2.5 and mold spores to make the indoor air safe. Some of the air purifiers also come with a real-time purity monitor that displays PM 2.5 present in indoor air.

Keep your kids hydrated

Water not just provides some essential minerals to kids but also keeps them safe from indoor air pollution. The air pollutants settle down on the airway of kids, which can lead to a number of respiratory problems over time. Drinking enough water flushes out the toxins from the lungs and detoxifies the body. In addition to water, you can also give them fruit juices to keep kids hydrated.

Keep a Check on their Diet

Not just water, even the food that kids eat can help them stay protected from air pollution. The right food keeps their immune system healthy so that they have better resistance from diseases. Include foods that are rich in Vitamin A and C to protect the kids from the impact of air pollution. Foods such as berries, spinach, onions, milk, carrot, and nuts are rich in antioxidants, which help them fight the impact of air pollution.



10 طرق لمساعدة طفلك في التغلب على الخجل

عن طريق التحدث معه عن السيناريو الذي سيحدث قبلها. جرب مثلاً أن تقول: «سنذهب إلى حفل عيد ميلاد صديقك الأسبوع القادم. تذكر أنك ذهبت إلى حفلات عيد ميلاد من قبل. وفي حفلات عيد الميلاد نلعب وتتناول الكعك. وسنعمل الشيء نفسه لكن في منزل صديقك».

9- لا تضغط عليه

قد لا يكون طفلك الشخص من ذوي الشخصيات الانفتاحية، ولا بأس بذلك، سواء كانوا منفتحين أو خجولين، يجب أن تسمح لطفلك بأن يتصرف بما يتوافق مع طبيعته شخصيته.

10- لا تقارن

ولعل الأهم هو تجنب المقارنات السلبية مع الأصدقاء أو الأصدقاء الأكثر ثقة.

متى يصبح الخجل مشكلة؟

قد يكون سلوك طفلك الخجول مشكلة إذا كان يسبب له (أو لك) الكثير من الضيق ويعيق الحياة اليومية. على سبيل المثال:

لا تستطيع الذهاب إلى الأماكن بسبب خجله.

يظهر الطفل علامات القلق في المواقف الاجتماعية مثل الحفلات أو المدرسة.

يقول الطفل إنه يشعر بالوحدة ولكنه لا يعرف كيف ينضم إلى الأطفال الآخرين.

يشعر الطفل أنه لا يستطيع الإجابة أو طرح الأسئلة في الفصل

يصاب بعض الأطفال الخجولين لاحقاً بالقلق، حسب ما نشر موقع Raising Children. لذا، إذا كان سلوك طفلك الخجول طاعياً ويصعب تغييره، يجب عندها التحدث إلى طبيب الأطفال أو أخصائي علم النفس للتعامل مع الأمر في مرحلة مبكرة.

عن طريق التحدث معه عن السيناريو الذي سيحدث قبلها. جرب مثلاً أن تقول: «سنذهب إلى حفل عيد ميلاد صديقك الأسبوع القادم. تذكر أنك ذهبت إلى حفلات عيد ميلاد من قبل. وفي حفلات عيد الميلاد نلعب وتتناول الكعك. وسنعمل الشيء نفسه لكن في منزل صديقك».

5- كن قدوة يحتذى بها

أي لا تطلب من طفلك أبداً أن يفعل شيئاً لا ترغب أنت في فعله، وتعامل بود ولطف مع الأشخاص الذين تقابلهم (يتعلم الأطفال بتقليد السلوك)، لكن إذا كنت لا تشعر بالراحة عند التعامل مع مجموعة من الغرباء، توقع أن يظهر الطفل العلامات نفسها.

6- لا تعجل الأمور

عرف طفلك على الأشياء الجديدة باتباع «نهج العوامل»، وهو أسلوب يمكنك من خلاله تغيير شيء واحد أو شيئين في كل مرة. على سبيل المثال، ابدأ بدعوة الصديق الجديد (مع أهله) إلى منزلك من أجل اللعب. وبمجرد أن يلعبا معاً وتسود أجواء الراحة والسعادة، غير البيئة بنقل الطفلين إلى الحديقة. وعندما يصبح هذا الموقف مريحاً أكثر، بإمكانك دعوة صديق آخر للانضمام إليهما. تمهل لمنح طفلك الوقت للتكيف مع كل خطوة والاندماج فيها.

7- تحدث عن وقت شعرت فيه بالقلق

يشير الدكتور كاروتشي إلى أن الخجل وارد لدى جميع الأطفال، خاصة أثناء المراحل الانتقالية مثل الانتقال من المدرسة أو بدء المرحلة الدراسية. طمئن طفلك بأن الشعور بالتوتر من وقت لآخر أمر طبيعي. وبشكل أكثر تحديداً، تحدث عن الوقت الذي شعرت فيه بالقلق الاجتماعي (مثل التحدث أمام العامة) وكيف تعاملت مع الموقف (واضرب مثلاً تقول إنه سبق لك أن قدمت عرضاً في العمل وشعرت بعدها بشعور جيد).

8- أعد صياغة التعابير

إذا وصف آخرون طفلك بأنه «خجول» على

لا يسكت في المنزل ويشغل نشاطاً وحيوية، ولكن بمجرد التواجد في حضرة الآخرين يلتزم الصمت ويتحول لإنسان مختلف كلياً. تلخيص هذه الحالة هو الخجل، والذي يتبين أنه شائع جداً في مرحلة الطفولة وقد يقف عائقاً أمام تكوين العديد من الصداقات والذكريات الجميلة. كيف تساعد طفلك في التغلب على الخجل إذا؟

يقول أستاذ علم النفس ومدير معهد أبحاث الخجل بجامعة إنديانا الجنوبية الشرقية برناردو جيه كاروتشي، لموقع Stay At Home Mom إن مشاعر الخجل تكون شائعة للغاية أثناء فترة الطفولة وهناك طريقة معينة لإدارتها بهدف مساعد الطفل على الخروج من قوقعته.

1- لا تتدخل

إذا شاهدت ابنك يكافح من أجل تكوين صداقات في الملعب، من المغري بالتأكد أن تتدخل وتدفعه باتجاه المجموعة التي تلعب الأرجوحة. لكن كاروتشي يحذر من أن التدخل يحرم الطفل من فرصة التعلم من «تحمل الإحباط» (أي كيفية التعامل مع الموقف) وهي مهارة مهمة سيحتاج إليها لاحقاً في الحياة.

2- ابق في مكان قريب (لفترة قصيرة)

لنفترض أنك اصطحبت طفلك إلى حفلة عيد ميلاد. ينصح دكتور كاروتشي قائلاً: «تأكد من ألا تترك المكان حتى يشعر بالراحة في الموقف». تكمن الفكرة في منحه الفرصة للاندماج في الضوضاء والبيئة الجديدة.

امكث قريباً حتى يشعر بالراحة مع المجموعة ثم غادر، ونصح الخبير النفسي بعدم المكوث طوال الوقت وبالتأكيد أنك ستعود لاصطحابه وأنه سوف يستمتع بوقته بالتأكد.

3- لا تفرط في التمدد

تجنب الإفراط في تهدئة الطفل، فهذا الانتباه الزائد يوحد بأن الموقف فعلاً مخيف، فيشجع الطفل على الانكماش.

4- أعد طفلك لمواجهة مواقف جديدة

إن زيارة منزل صديق ما لأول مرة قد يكون مرهقاً لأعصاب الطفل الخجول، لذا ساعد طفلك

7 Things Mentally Strong Women Believe

Mentally strong women do things differently because they live by a different set of core beliefs that guide their decisions and daily habits.

Here are seven things mentally strong women believe:

1. Self-Worth Should Never Be Determined By Anyone Else's Opinion

It's easy to let rejection or criticism cause you to feel like you aren't good enough. Even if it's been a decade since someone said, "You aren't cut out for this business," those words might still echo in your head.

But mentally strong women don't allow someone else's opinion to affect their self-worth. They alone determine how they feel about themselves, and they have healthy coping skills that help them bounce back when others try to bring them down.

2. Your Strength Will Sometimes Be Viewed As Weakness

Many people believe that kindness, emotion, and vulnerability aren't important (or even appropriate) in the modern workplace. Some people even view these actions as signs of weakness. But mentally strong women understand that these can all be signs that you are mentally stronger than most.

Mentally strong women stay focused on growing stronger and becoming better, regardless of what their critics say. There's no need for them to prove their inner strength to anyone else for attention. They recognize that their strength will likely remind others of their own weaknesses.

3. There's No Need To Shrink Yourself For Other People's Comfort

Many women worry that their ambition might actually threaten others. Whether they're filling out a dating profile or a resume, they minimize their achievements. And when given a compliment, they insist, "Oh, it was nothing," or they say, "No, I'm not really that good." But you don't have to shrink yourself or downplay your success for the comfort of others.

Mentally strong women know that they can own their success without sounding arrogant. They're happy with their efforts, and they aren't afraid to talk about their accomplishments. They're comfortable in their skin and know that it's not their job to avoid intimidating other people by playing it small.

4. Society Encourages Women To Engage In Unhealthy Habits

There is constant pressure for women to "be" the way the world wants them to be — courteous, quiet, and pretty. Young girls are often subtly treated differently than boys, and it can have a long-term effect on their self-perception. In the process, our culture has developed certain "gender norms" that can affect their ability to grow up and become strong women.

5. Mental Strength Can Be Contagious

Mental strength isn't something you can force on anyone. But your desire to grow stronger and become better can inspire others.

Mentally strong women know that strength has a ripple effect, yet they don't lecture, nag, or beg people to change. Instead, they lead by example. And their energy in creating the strongest version of themselves often inspires others to follow their lead.

6. Mental Muscles Must Constantly Be Maintained

You might think things like, "I'm already a strong woman," or, "I don't need any more mental strength." But the truth is that your mental muscles need ongoing workouts.

Mentally strong women understand that mental muscles are like physical muscles. They need exercise to stay strong. So they constantly work on giving up bad habits that threaten their mental strength, and they develop healthier habits that help them keep growing stronger in the effort to reach their greatest potential.

7. You Can't Always See Inner Strength

You might think that a certain woman who is working out hard at the gym possesses a lot of mental strength. But in reality, she might have serious body image issues. Or she might actually be trying to prove that she's good enough because of her own feelings of insecurity. Meanwhile, another woman who pulls herself out of bed every day, despite her desire to hide under the covers, might possess incredible mental strength.



كيف تغير طريقة تفكيرك وتتصدى للأفكار السلبية؟

الإنسان دائماً يتغير ربما للأفضل أو للأسوأ، لا يوجد إنسان ثابت؛ لأن الحياة تتغير، لكن العاقل من يستخدم التفكير الصحيح ليتغير للأفضل.. حكمة قالها خبير التنمية البشرية إبراهيم الفقي، إذن فأنت مسؤول مسؤولة كاملة عن تفكيرك، الذي سيؤثر بالفعل على نمط حياتك بالكامل. عن هذا الموضوع، يتحدث الدكتور أحمد خليل، خبير التنمية البشرية، في هذا السياق.

أفضل الطرق لكي أساعد نفسي على تغيير طريقة تفكيري

يقول د. أحمد خليل: كل منا لديه الكثير من الضغوط في العمل، وأيضاً في الأسرة، وفي الحياة ككل، ونتيجة لهذه الظروف والضغوط في حياتنا اليومية؛ يؤدي هذا إلى الارتباك والتوتر والقلق في التفكير، وكما قال كاتينا الكبير نجيب محفوظ إن التفكير سلاح ذو حدين، فتفكيرك سواء كان سلبياً أو إيجابياً سيغير حياتك، فقد يزيد قدرتك على التعامل مع توترات الحياة بطريقة بناءة، أو قد يزيد من عدم قدرتك على التعامل مع هذه التوترات.

يؤكد خليل أننا لا بد أن نبحث بداخلنا عن أسباب المشكلة أو العقدة نفسها، فمن الممكن أن تكون حبیباً ماضيك، وهنا لا بد أن تعرف العامل الذي بث لك تلك الأفكار السلبية؛ لتتمكن من التصدي لها والتغلب عليها، ولهذا لا بد من البحث عن كيفية التغلب على هذا التفكير، وتقوية قدرتك على التعامل مع الأفكار الهدامة، واكتساب مهارات وحلول جديدة لمواجهة هذه الأفكار التي قد تكون في مجملها سلبية، فعليك أن ترى الأمور بشكل جديد، ولا بد أن تعلم أن تغيير طريقة التفكير ليست مهمة سهلة، ولكن التفكير الإيجابي والمتفتح يظل هو العنصر الفعال والحاسم في التغيير وفي نمط حياتك ككل، ولا بد أن تعلم أن هناك خطوة واحدة فقط يمكن أن تفصلك عن النجاح، فلا بد أن يكون عندك الإصرار؛ لكي ترى الأمور بشكل جديد، فأنت في أول الأمر غير راضٍ عن طريقة تفكيرك وعندك الإصرار أن تعيش بطريقة صحيحة، فالحياة تعيشها مرة واحدة ولا تستحق منك أن تقتلها بأفكار هادمة لحياتك. ولتتقن أن التفكير هو حوار الروح مع نفسها، كما قال لنا الفيلسوف أفلاطون.

الطرق المثلى والنصائح لتغيير طريقة تفكيري

ينصح خليل: قبل كل شيء، فعليك أولاً أن ترى الأمور بشكل جديد، ولتكن متفانلاً، وابتعد عن التشاؤم، وعلبك بحسن الظن، وبالأمَل دائماً بالتفكير بشكل واقعي والابتعاد عن الأفكار الخيالية، وهناك

بعض النصائح التي تساعدك على تغيير طريقة تفكيرك:

1 - احرص على تقوية مخزون ذاكرتك بأفكار إيجابية

يمكنك أن تعزز تفكيرك الإيجابي بإضافة مجموعة من الألفاظ أو العبارات الإيجابية في مضمونها، وحاول إحلالها مكان الألفاظ السلبية الماضية في حياتك، ويمكن أن تقوم بتدوين عبارات إيجابية في قصاصات ورقية ووضعها أمامك في كل مكان؛ لكي تعود نفسك على هذه المعلومات الإيجابية، فهي تساعدك على استدعاء الأفكار الإيجابية التي في عقلك، أيضاً قم بتدريب نفسك على النظر إلى الإيجابيات من حولك، وتجاهل السلبية منها، امنح عقلك دائماً الاهتمام بالأمور الأكثر تفاؤلاً والإيجابية، واسمح لمشاعرك الإيجابية بأن تظهر، ولا تدع مشاعرك السلبية أن تطفئ عليها، فعندما تشعر بضيق أو حزن لا تدونه ولا تدقق به، بل تجاهله، وكن واعياً بأن هذا ليس هروباً، بل تغييراً لنمط أنت رافضه وتبحث عن تغييره والتغلب عليه، بل وتطويره، فلا تفكر دائماً في المواقف المزعجة التي حدثت لك في الماضي، هذا كله سيعود عليك بزيادة الشعور بالرضا دائماً.

2 - اختر صداقات جديدة

وأنا لا أقصد أن تخسر أصدقاءك القدامى، ولكن قم بفلتر لمن حولك من الأصدقاء من أصحاب التفكير السلبي، وحرص دائماً على أن يكونوا من ثقافات وجوانب وخلفيات ومهن مختلفة؛ لتستفيد منهم وتوسع دائرة تفكيرك ومنظورك للأمور كلها؛ أي لا بد أن يكونوا من أصحاب التفكير الإيجابي.

3 - ممارسة الأنشطة البدنية

من المؤكد أن الأشخاص الإيجابيين أو المتفائلين يميلون دائماً إلى ممارسة الأنشطة البدنية، ويتبعون دائماً ممارسة الرياضة يومياً، فممارسة الرياضة حتى لو برياضة المشي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مزاجك الشخصي ونفسيتك، ويخلصك من التوتر وعدم الثقة بالنفس، وداًماً كن على علم بأن العقل السليم في الجسم السليم.

4 - التفكير الإيجابي يعطي منافع مثالية

لاشك أن الشخص الإيجابي والمتفائل في تفكيره يتمتع بمنافع شخصية أكثر من ذوي التفكير السلبي، فهناك نظرة إيجابية تتيح لك التأقلم بطريقة أفضل مع المواقف المسببة للتوتر، بما يقلل من التوتر السيئ الذي يسببه الضغط النفسي، فالشخص الإيجابي في تفكيره دائماً يتمتع بصحة نفسية وبدنية سليمة وتحسن في صحة القلب والشرايين وجميع الأوعية الدموية، ويقلل من مخاطر الوفاة الناتجة عن توقف القلب، وأيضاً يقلل من نسبة الاكتئاب، فلا بد من البعد عن المواقف المسببة للتوتر.

المصدر - سيدتي



من بينها السجاد ووسائد الفراش وألواح التقطيع.. أدوات منزلية تحتاج للتجديد بشكل دوري لصحة أسرتك

وتفرز دهوناً من بشرتك وشعرك، وحتى قد يسبب عليها اللعاب. حيث تجمع ووسائد السرير لدينا كل ليلة زيوت الجسم وخلايا الجلد الميتة، ما يجعلها مرتعاً للبكتيريا والجراثيم وحتى الحشرات غير المرئية بالعين المجردة.

لذلك يوصي معظم الخبراء باستبدال الوسائد القديمة والمهترئة كل عام إلى عامين على الأكثر، مع مراعاة أن يتم غسلها بعناية بشكل دوري وتعريضها لأشعة الشمس.

لوح تقطيع الطعام المخدوش

أظهرت الدراسات بحسب موقع Cnet للمنوعات، ألواح تقطيع الطعام المخدوشة وألواح التقطيع البلاستيكية يكاد يكون من المستحيل التخلص من البكتيريا المتراكمة على سطحها. كما أن ألواح التقطيع الخشبية اللينة تجعل سكاكينك أقل جودة وقدرة على التقطيع الحاد. لذلك يُعتبر لوح التقطيع الزجاجي، أو الخشبي الصلب المصنوع من قطعة واحدة من الخشب الطبيعي هو أفضل رهان للحفاظ على لوح تقطيع نظيف لا يفسد السكاكين ولا يهدد بتلويث الطعام.

مرتبة الفراش

مرتبتك هي عنصر منزلي آخر يجب استبداله بانتظام- على ألا تتجاوز فترة استخدامها ما بين سبع إلى عشر سنوات تقريباً، وفقاً لكريستينا هايزر، مديرة المحتوى في شركة Saatva المتخصصة في صناعة المراتب والمفروشات.

وبحسب المتخصصة، لا توفر المرتبة القديمة الراحة والدعم اللازمين للحصول على ليلة نوم هانئة، ولأن النوم ضروري لصحتك ورفاهيتك. إذا لم تستطع الراحة في السرير، وبدأت في الاستيقاظ بالأم الظهر، فهذه علامات مباشرة على أنه قد حان الوقت لاستبدال مرتبتك.

وبحسب موقع Yahoo، إذا لم يكن ألم الظهر سبباً كافياً لاستبدال المرتبة، فالمراتب القديمة كذلك تُعتبر مرتعاً مليئاً بالأوساخ والجراثيم التي يمكن أن تزيد من حدة معاناتك من الحساسية والحالات الجلدية مثل الإكزيما.

ولأن النوم ضروري لصحتك ورفاهيتك، وبدأت في الاستيقاظ بالأم الظهر، فهذه علامات مباشرة على أنه قد حان الوقت لاستبدال مرتبتك. وبحسب موقع Yahoo، إذا لم يكن ألم الظهر سبباً كافياً لاستبدال المرتبة، فالمراتب القديمة كذلك تُعتبر مرتعاً مليئاً بالأوساخ والجراثيم التي يمكن أن تزيد من حدة معاناتك من الحساسية والحالات الجلدية مثل الإكزيما.

ولأننا كما أسلفنا نتخلص من ملايين خلايا الجلد كل يوم، والتي يتغذى عليها عث الغبار الذي يسكن المفروشات والأقمشة. لذا ففكر في عدد خلايا الجلد الميتة وعتث الغبار في مرتبة يزيد عمرها عن 10 سنوات.

وعند استبدال مرتبتك، تأكد من تغطيتها بواق للمراتب لمنع تراكم الجراثيم، وبالتالي تصبح بين أدوات منزلية تحتاج للتجديد على فترات متباعدة.

طفايات الحريق

هل تجاوزت مطفأة الحريق عمرها الافتراضي في منزلك؟ إذا كنت حسن الحظ فأنت لم تستخدم مطفأتك من قبل وظللت محتفظاً بها منذ يوم شرائها تحسباً لأي حوادث حريق مُحتملة، ما يجعلها بين أهم أدوات منزلية تحتاج للتجديد دورياً.

إذ إن تلك الطفايات لها أعمار افتراضية محددة لكي تضمن أن تعمل بشكل جيد وسريع عند الحاجة، فهناك عدة طرق يمكن أن تفقد بها طفايات الحريق فاعليتها، لكن معظمها يظل مفيداً لمدة خمس إلى 15 عاماً على الأكثر بحسب جودتها.

لذلك تحقق من تواريخ الاستخدام والصلاحية على طفايات الحريق بمنزلك. ولكن إذا كانت مطفأة الحريق الخاصة بك تبدو وكأنها أثرية، فقد حان الوقت لشراء مطفأة جديدة منعا لأي مخاطر محتملة.

حاويات حفظ الطعام البلاستيكية

القدرة على الاحتفاظ ببقايا الطعام لليوم التالي أمر رائع وعملي، إلا إذا كان الشيء المتبقي هو عيوه من البكتيريا والجراثيم الخطيرة، بحسب موقع Cnet للمنوعات. إذا كانت حاويات الطعام البلاستيكية الخاصة بك عكرة اللون أو ملتوية أو مخدوشة، فقد تكون تلك الشقوق في سطحها ملوثة بمئات الأنواع من البكتيريا والجراثيم التي يمكن أن تسبب لك الأمراض.

لذلك يُنصح بتغيير تلك العبوات بشكل دوري، خاصة عندما تبدأ العلامات والألوان والخدوش في الظهور عليها، أو تبدأ في الاحتفاظ بروائح الطعام فيها.

مناشف المطبخ القماشية

وفقاً لموقع One Good Thing By Jillee للعناية بالمنزل، نفس الشيء ينطبق على حرق الصحون القديمة التي تكون رطبة بشكل دائم وملطخة بشكل غامض بمختلف الأنواع من البقع العصية على التنظيف.

وبحسب الخبراء، ينبغي غسل مناشف المطبخ في الغسالة بعد كل استخدام، والتوقف عن استخدامها بالكامل في حالة احتفاظها بالروائح حتى بعد غسلها، لذلك فهي من بين أدوات منزلية تحتاج للتجديد بصورة دورية منعا للتلوث والأمراض.

وسائد النوم القديمة

حينما تنام على وسائدك يوماً، فأنت تتعرق عليها،

على حمايتك من زيادة التيار، وقد تتعرض أجهزتك لأضرار جسيمة مثل الحرق والاشتعال.

كما يمكن أن ترتفع درجة حرارة بعض موصلات الطاقة بشكل مفرط، مما يمثل خطر حريق كبير وتهديداً لسلامة أسرتك.

لذلك عند ملاحظة أي علامات اسمرار في منافذ إدخال الفيضية وموصلات الكهرباء فيها، أو ذوبان للمادة المصنوعة منها، ينبغي استبدال تلك الأجهزة فوراً والاستثمار في نوعيات عالية الجودة تتمتع بعمر افتراضي طويل وقدرة أعلى على الاحتمال.

حاويات إلقاء القمامة البلاستيكية

يمكن أن تحتوي القمامة المنزلية اليومية على جميع أنواع النفايات، وإذا كنا صادقين، فربما لا تحصل حاويات القمامة على نفس الاهتمام بالتنظيف مثل باقي نواحي منزلنا أو أركان مطبخنا مثلاً.

لذلك يمكن لحاويات القمامة البلاستيكية المخدوشة أو كثيرة الانحناءات والتعاريح أن تجمع البكتيريا المتراكمة فيها، ما يمنعك من ضمان نظافتها وخطر التعرض لمثل تلك الملوثات عند استخدامها.

ويُنصح بالاستثمار في حاويات نظافة مصنوعة من الستانلس ستيل سهل التنظيف.

السجاد

يدوم السجاد في المتوسط من 5 إلى 15 عاماً قبل أن يحتاج إلى الاستبدال ومع ذلك، إذا كنت تقوم بتنظيف السجاد بالمكنسة الكهربائية بانتظام وتنظيفه بعمق كل ستة أشهر مثلاً، فيجب أن يستمر عمره الافتراضي لفترة أطول. لذلك فإن الكنس والتنظيف المنتظم أمر لا بد منه. إلا أن التربة المتبقية في السجادة قد تدمج نفسها في الألياف وتجعل إزالتها أمراً صعباً.

بالإضافة إلى ذلك، يحتجز السجاد جميع أنواع المواد المسببة للحساسية، بما في ذلك وبر الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح والغبار، والتي يمكن أن تنتقل عبر الهواء وتسبب أمراض الجهاز التنفسي أو تفاقم حالات الربو. وبالتالي من المحتمل أن يحتاج السجاد في المناطق ذات الازدحام والحركة الكثيفة، مثل غرفة المعيشة أو مشاة الممرات، إلى استبدال بشكل دوري قبل السجاد في غرف النوم مثلاً.

في حين أنه من الواضح إلى حد كبير أنه ينبغي عليك استبدال الأدوات المنزلية البسيطة مثل فرشاة الأسنان أو إسفنجة غسيل الصحون بشكل دوري، فقد لا تكون أوقات استبدال العناصر الأخرى في المنزل واضحة بالنسبة للكثيرين.

إذ تعتمد المدة التي تستغرقها الأدوات المنزلية الأكثر كلفة لحين موعد استبدالها على عوامل كثيرة مثل حالة كل عنصر عند شرائه، وطريقة استخدامه ومدى جودة صيانة هذا الشيء، ما يجعله من بين أدوات منزلية تحتاج للتجديد على فترات معينة.

أدوات منزلية تحتاج للتجديد وفقاً للاستخدام وجودة الصيانة

على سبيل المثال، إذا كنت تستخدم مكنسة كهربائية أساسية ذات سعر اقتصادي لشفط أطنان من شعر الحيوانات الأليفة والأثرية بشكل روتيني كل يوم أو يومين، فمن المحتمل أن تجد أن مرشح المكنسة سيصبح أكثر انسداداً وكذلك قد تتلف الفرشاة وتتوقف عن العمل بكفاءة في تجميع الشعر من السجاد.

كما أنك إذا فشلت في تنظيف الفلتر أو استبداله دورياً وفك انسداد لفة الفرشاة، فإن مكنستك الكهربائية ستكون على الأغلب غير قادرة على أداء وظيفتها جيداً.

لكن هذه القواعد لا تنطبق فقط على المكناس الكهربائية. إذ تتطلب العديد من العناصر الموجودة في منزلك تنظيفاً وصيانة بشكل منتظم لكي تعمل بصورة مثالية، وإلا عانيت من تلف تلك الوسائل والتأثير على جودة منزلك.

فيما يلي نستعرض أهم أدوات منزلية تحتاج للتجديد بشكل دوري:

مشارك الكهرباء على رأس قائمتك للأدوات التي تحتاج للتجديد

نتيجة لتأثير تلك المعدات على سلامة أجهزتك المنزلية، وحتى سلامة منزل وأسرتك، من الضروري استبدال المشتريات الكهربائية بصورة دورية؛ لأنها قد تصاب بالتلف مع كثرة الاستخدام والضغط عليها بأدوات تستهلك الكثير من الطاقة.

كما يمكن أن تتسبب أدوات الوقاية من زيادة التيار المهترئة في حدوث جميع أنواع المشاكل، بحسب موقع Yahoo العالمي للمنوعات.

فيعد سنوات من الاستخدام، يفقد البعض منها قدراته



تنانير طويلة بطبعات الورود للمحجبات لربيع 2022

رولا زعزع عباد

قدّمت الدور العالمية لموسم الصيف المقبل باقة من التنانير الطويلة التي تزيّنت بطبعات الورود الخلابة والمنعشة والتي يمكن للمرأة المحجّبة أن تختار منها التصميم الذي يناسب إطلالتها لتتألق بخيارات حيوية.

إردم Erdem

من علامة إردم Erdem اخترنا لك تنورة بليسيه باللون الأخضر العسكري / مطبّعة بالكامل بالأزهار الملونة بين الأبيض والبيج والأصفر الخردلي... تتميز هذه التنورة بدرجات ألوانها الترابية المستوحاة من جمال الطبيعية، يمكنك أن تنسقي معها توب أو قميصاً باللون البيج أو الأبيض لتزيدي من إشراقة طلتك.

إيترو Etro

أما علامة إيترو Etro فقدّمت تنورة بليسيه بكسرات عريضة، تميّزت بألوانها الزاهية وطبعات الأزهار الملونة والناعمة التي زيّنتها بالكامل. الطبقات تفاوتت بأحجامها وأشكالها ما زاد من حيوية التصميم، يمكنك أن تنسقي معها قميصاً باللون الأزرق أو اللون الأحمر القرميدي وهما اللونان الطاغيان.

زيمرمان Zimmermann

علامة زيمرمان Zimmermann المعروفة بالطبعات الجريئة والمميّزة، قدّمت تنورة طويلة مرفقة بحزام خصر، تزيّنتها بطبعات الورود المتداخلة بشكل فني مبتكرة. تتميز هذه التنورة بتنوّع الدرجات اللونية التي اختارتها العلامة والتي منحها لمسة منسّعة تناسب أجواء الصيف.

غوتشي Gucci

هذا التصميم من علامة غوتشي Gucci يناسب إطلالاتك الرسمية والكاجوال على حد سواء. يمكنك أن تنسقي هذه التنورة في إطلالاتك حسب النمط الذي ترغبين به. هي مزينة بالكسرات العريضة وبطبعات الأزهار والنمر، يطغى عليها اللون البيج/الذهبي الذي زاد من إشراقتها.

ويك أند ماكس مارا Weekend Max Mara

ومن علامة ويك أند ماكس مارا Weekend Max Mara اخترنا لك تنورة لف مقلمة ومزينة بالورود ذات الحجم الكبير. هي تنورة عصرية وعملية، يمكنك أن تختارها للمناسبات النهارية الرسمية من خلال تنسيقها مع إكسسوارات فاخرة كصندل بكعب عالي وحقيبة كلتش، أو أن تحافظي على إطلالة مريحة وعفوية من خلال انتعال حذاء Flip Flop أو حذاء رياضياً.



تنسيق السترة السوداء بأسلوب عصري

تعتبر السترة السوداء من القطع التي لا بدّ من اقتنائها؛ لأنها من أساسيات الموضة، بالإضافة إلى أنها مثالية لفصلي الخريف والشتاء، وسوف نجدها في خزانة كل سيدة أو فتاة تحب الأناقة والمظهر الجميل. يمكنك تنسيق هذه القطعة بأكثر من طريقة وبصيغة مختلفة؛ لتظهري معها في كل مرة وكأنها المرة الأولى التي ترتديها لتناسب كل مناسباتك، سواء كانت رسمية أو يومية.

قطعة كلاسيكية

تعتبر السترة السوداء قطعة كلاسيكية يمكنك استخدامها وارتداؤها كثيراً، ويمكنك اختيار القميص المناسب تحتها والتغيير في الألوان؛ لتطلّي بمظهر جديد، لم لا ترتديها مع تنورة بليسيه فوق الركبة سوداء اللون أيضاً، وحذاء رياضي لمظهر غير رسمي.

برز اتجاه تنسيق السترة السوداء خلال السنوات الأخيرة بشكل كبير مع أنماط مختلفة من الملابس إن كان مع السراويل، والتنانير، وحتى الفساتين، وقدّمت الماركات العالمية تصاميم مختلفة ومنوّعة لا تعد ولا تحصى؛ حتى تحصل على إطلالة متجدّدة لكل مناسبة ولقاء. ارتدي سترتك السوداء، سواء كانت ضيّقة أو مستقيمة أو حتى واسعة، طويلة أو قصيرة بشكل مناسب وملائم. وإذا كنت ترغبين في تنسيقها مع قطع الملابس المتقلّبة بشكل صحيح، اختارها بسيطة وناعمة على غرار ما قدّمته دار ألبرتا فيريريتي Alberta Ferretti مع تنورة طويلة وكنتزة شتوية، نسقيها مع حذاء شتوي؛ للحصول على إطلالة دافئة.

حيوية المظهر

لزيادة حيوية مظهرك، ارتديها مع سروال من المخمل وقميص باللون الأبيض المنقوش بالورود الحمراء وحذاء أبيض، هذه الإطلالة تناسب أوقات العمل والمشاورات النهارية بكل ثقة، كما قدّمته دار آدم ليبس Adam Lippes.

نشأت موضة السترة السوداء مع التنانير الطويلة بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، بعد أن تبنّى الكثير من مصممي الأزياء هذه الموضة، ويمكن اعتماد هذه الإطلالة خلال النهار؛ من خلال تنسيقها مع التنانير المختلفة بألوان مميّزة قريبة من اللون الأسود وتتلاءم معه. نسقيها أيضاً بإطلالة ملهمة وأنيقة، وجزيها مع سروال باللون الرمادي على سبيل المثال، وقومي بإقرانها بحذاء مدبّب بلون شتوي داكن، مثل الأسود أو الرمادي أو الفضي. وأخيراً، شاهدنا عدداً كبيراً من النجمات العالميات والمشهورات يرتدين السترة السوداء مع الجينز؛ لإضفاء الكثير من الأناقة والجمال لمظهرك، فلا تترددي أبداً في اعتماد هذه الموضة التي لا تموت.



موديلات أساور ناعمة مزخرفة 2022 لكل المناسبات



من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً والمرصع بـ68 ماسة لمنحها ملمساً يَتميّز بهويّة يمكن التعرف عليها بشكل فوري بفضل تقنية صياغة التصميم المتميّز بلمعانه الفريد وبلملمسه الشبكي على السطح الخارجي للسوار بأثر قزحي جذاب يعيد ابتكار شغف الدار بالإبداع المبهّر، وصمّمت للفت الأنظار بفضل ماساتها اللامعة الخفية والظاهرة على الذهب النفيس المحبوك على سطح أشبه بحريير راقٍ.

سوار لورييه من شوميه Chaumet

تحتفي مجموعة المجوهرات الثمينة لورييه بالنبتة الرمزية من شوميه Chaumet التي لطالما زينت إبداعات الدار؛ حيث أعيد تقديم نبات الغار الرائع هذا بأحجار الألماس والذهب الأبيض ليرتقي بجمال الأنوثة المعاصرة، ويرمز نبات الغار المحبوب لدى جوزيفين إلى الخلود ليعبّر عن النصر والقوة، ويرصع التصميم بأحجار من الألماس بقطع الماعة.

سوار من مجموعة LOVE لدار كارتييه Cartier

أصبحت مجموعة LOVE من كارتييه Cartier الأكثر كلاسيكية وشعبية لدى النساء، تُصنع هذه الإسورة من الذهب الوردي الذي ابتكر في نيويورك عام 1969 ليصبح أيقونة في عالم تصميم المجوهرات، وهو يتشكل بسوار بيضاوي يتألف من قوسين صلبين يتم ارتداؤه على المعصم بشكل ضيق لتحديد حجم السوار بواسطة البرغي.

الأساور المزخرفة من المجوهرات الناعمة والعصرية التي تناسب كل أنثى؛ لتعدّد أشكالها وتصاميمها، ومن وحي دور المجوهرات العالمية نرصد لك عدة تصاميم بزخارف مميزة وعصرية من الذهب الأصفر، الوردي، الأبيض، بعضها مرصع بالماس للسهرات.

سوار بيرليه كلوفرز من فان كليف آند أربلز Van cleef & arpels

تزين التصميم في مجموعة بيرليه كلوفرز بحلى زخرفية ثمينة على شكل زهرة البرسيم، وهو رمز للحظ لدى دار فان كليف آند أربلز، حيث تزداد تألقاً مع الحبة الذهبية التي تلمع في وسطها، وهي تصمّم من الذهب الأصفر مع الألماس المستدير بشكل أنثوي ناعم.

سوار بي زيرو من بلغاري Bvlgari

تستمد مجموعة بي زيرو من بلغاري Bvlgari إلهامها من أشهر مدرجات العالم، لتشكل تعبيراً بليغاً عن رؤية الدار الإبداعية بأيقونة حقيقية للتصميم الإيطالي، وهي تتحدى جوهر جماليات صناعة المجوهرات التي ترمز لمنحنياته اللولبية المتميزة كهذه الإسورة الناعمة من الذهب الوردي التي تحمل أحرف BULGARI.

سوار إكستريملي بياجي Piaget

يصمّم سوار إكستريملي بياجي من بياجي Piaget

7 Things to Keep in Mind While Buying a Handbag

A handbag is undoubtedly a women's best friend when it comes to keeping all the essentials in one place. While there is a plethora of options in the market, finding the right fit for yourself could be a little tricky sometimes. And, also remember that the kind of bag you might be wanting is not exactly the bag you would be needing! So here is a quick guide to get your perfect bag.

The Right Size & Weight

The most important aspect to keep in mind while buying a handbag is the correct size. If you wish to store more items, it's not necessary that you'll have to go for an oversized or bulky handbag. You need to buy a spacious handbag rather than an oversized one. Also, consider the weight of the bag you wish to buy. Keep away from buying heavy bags to avoid stress and pain in your arms and shoulders.

Quality

If you are spending your hard-earned money on a handbag, make sure it is worth every penny with the desired quality. Don't mind spending a few extra pence if you find a handbag of supreme quality as the longevity of such bags is higher than the cheaper

ones. Closely check the stitching around each and every corner along with the zippers. For online buyers, going through the reviews is a must.

Material

You must select the material of the handbag based on your usage. Bags made of cruelty-free materials are currently the most preferred ones in the market. Vegan leather is reasonable, durable, and has a wider aesthetic scope as compared to original leather bags. Few brands are also taking the route of innovating Jute bags that are equally stylish and environment friendly.

Compartments

While handbags with fewer compartments might seem handy but multi-compartment handbags are a boon when it comes to finding an essential during an emergency situation. It's better to consider the number of compartments so you can keep your stuff organized and find them in the time of need. However, this also depends on person to person and usage of the bag.





قطيرة شاورما ..وجبة طيبة وطعم رائع

إليك طريقة مميزة لتقديم وصفات الشاورما على سفرة الغداء، جربي تحضير قطيرة الشاورما الطيبة جداً وستنال إعجاب عائلتك بطعمها الرائع

يكفي لـ4 أشخاص

المقادير

- للفطيرة:
- طحين: 4 اكواب
- الزيت: ثلث كوب
- حليب: 4 ملاعق كبيرة
- ملح: ملعقة صغيرة
- سكر: 2 ملعقة كبيرة
- بيكنج صودا: ملعقة صغيرة ونصف
- ماء فاتر: كوب
- للحشوة:
- صدر الدجاج: 1 صدر (مخلي من العظم / شرائح)
- طماطم: 1 حبة (مقطعة شرائح طولية)
- الطحينة: ملعقة كبيرة
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة
- البصل: 1 حبة (مقطع شرائح طولية)
- بققدونس: 2 ملعقة كبيرة (مفروم)
- الخل: ربع ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

يخلط الزيت، مع الحليب، والملح، الطحين، الخميرة، السكر في وعاء الخلاط الكهربائي، حتى تمتزج المكونات، ثم إضافة الماء تدريجياً وخلطهم جيداً. يغطى الوعاء ويترك العجين إلى أن يتضاعف حجمه لمدة ساعة على الأقل. حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية. يوضع الزيت في مقلاة كبيرة على النار وتتبيل صدور الدجاج بالفلفل والملح تقلى صدور الدجاج المتبلة بالزيت. يضاف الطحينة، البصل، البقدونس، الخل والطماطم إلى صدور الدجاج ومزجهم جيداً على النار. يزال خليط الحشوة عن النار ووضعه جانباً إلى أن تصبح دافئة قبل حشوها. تفرد عجينة الشاورما على شكل مستطيل. توضع حشوة الشاورما داخل العجين وإغلاقها بإحكام من الأعلى. يوضع القليل من الماء على جوانب الفرشاة ويدهن العجين بالماء إلى أن تغلق بإحكام. توضع فطيرة الشاورما في صينية فرن مناسبة. تخبز فطيرة الفرن لمدة 25 دقيقة. تقدم ساخنة مع السلطة.



مظبي الدجاج بالفرن .. لسفرة شهية

حضري الأطباق الخليجية المعروفة والطيبة على سفرتك، جربي طعم وصفة مظبي الدجاج بالفرن وقدمي وصفتك مدخنة بقطعة من الفحم لمذاق الذ وأطيب.

يكفي لـ8 أشخاص

المقادير

- لتتبيل الدجاج:
 - الدجاج: دجاجتان
 - زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة
 - الكرم: نصف ملعقة صغيرة
 - بابريكا: نصف ملعقة صغيرة
 - فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة
 - ملح: نصف ملعقة صغيرة
 - أرز بسمتي: 2 كوب
 - الزيت: 2 ملعقة كبيرة
 - السمنة: 2 ملعقة كبيرة
- اغسلي الدجاج جيداً وقومي بتشريحه ثم تبلية بخليط التتبيل ثم ادخليه الفرن لمدة ساعة على درجة 180. اغسلي الأرز وانقعيه لمدة 30 دقيقة ثم صفيه ثم حمي البهارات الصحيحة في الزيت والسمنة ثم أضيفي الماء المغلي ثم نضيف الأرز ويترك يغلي خمس دقائق ثم نخفض النار لمدة 20 دقيقة. ضعي الدجاج على الأرز وقطعة الفحم وضعي عليها نقطة زيت واتركيه يتبخر لمدة 5 دقائق.

طريقة التحضير



طريقة عمل صينية الكوسة باللحمة

الأصفر. نضيف اللحم المفرومة ومعها رشة ملح و فلفل أسود، ونقلب حتى يندمجوا جميعاً. نحضر كوب الشوربة ويمكن استبداله بالمياه، ونضع فيه 3 ملاعق من الصلصلة ورشة ملح وفلفل أسود، ونضيف مكعب مرقة الدجاج، ونتركهم جانباً. بمجرد أن تغير لون اللحم المفرومة، نرص حلقات الكوسة والبصل والطماطم والفلفل فوقها. نضيف كوب الشوربة السابق تجهيزه، ونقوم بتهدئة النار ونغطي الصينية، ونتركها حتى تنضج وتتجانس مع بعضها البعض.

طريقة عمل صينية الكوسة باللحمة المفرومة

نجهز حلقات الكوسة وشرائح الفلفل الروم الأخضر، وحلقات البصل والطماطم ونتركهم جانباً بعد غسلهم جيداً. نحضر صينية ونضع فيها ملعقة السم، وبمجرد أن تسخن نضيف البصل المفروم، ونستمر في التقليب حتى يتحول لونه إلى

تعد الكوسة من الخضراوات التي يتم تقديمها بأكثر من طريقة، حيث يمكن تقديمها في صورة محشي أو مطبوخة، واليوم نقدم لك طريقة عمل صينية الكوسة باللحمة المفرومة.

مقادير صينية الكوسة باللحمة المفرومة

- كوسة مقطعة حلقات
- فلفل رومي أخضر مقطع شرائح
- حلقات بصل رقيقة
- طماطم مقطعة حلقات رقيقة
- ملعقة من السم
- بصلتين مفرومين
- ¼ كيلو لحم مفرومة

5 Tips to Make Your Kitchen Look Spacious

Spacious rooms with lots of light always work like mood boosters. The same goes for the kitchen. You enjoy cooking when the kitchen is roomy and uncluttered. However, most homeowners don't have the luxury to build large kitchens since they have the minimal square footage to create an entire floor plan. But having a small kitchen doesn't mean you have to put up with it for the rest of your life. Even if you can't physically extend your kitchen, you can still make it look bigger and spacious with some hacks. Here, we are going to share with you a couple of those tricks that can let you expand your kitchen for its visual profile.

1. Floor Should Have Light Texture and Soft Color

If you have a small kitchen, it is better to use very light or no texture on its floor. Similarly, try to play around soft, pastel colors instead of going dark. You can use plain tiles or laminations to get this floor scheme right. Try to choose among white, off-white, cream, and pale gray hues for kitchen flooring. These colors will make your kitchen look open and cozy simultaneously.

2. Refrain from Creating Strong Visual Contrast

Sharp visual contrasts look great in large spaces. A bigger room with one wall of dark and bold color-rich paint becomes a permanent piece of accent in that room. You can replicate this visual scheme in larger kitchens too. However, having such a wall in a small kitchen is not recommended. Similarly, don't choose cabinet colors in contrast to the countertop. Shadow of cabinets and other appliances can also create visual contrast in the kitchen, making it look small and full. You can get rid of this unavoidable visual contrast by installing accent lights. Recessed lights in the ceiling and beneath the upper cabinets that project to the countertop can neutralize those shadows.

3. Go With Tall Cabinets

Kitchen cabinets usually come in square and expanded rectangle shapes. You have to break out of that convention and go for taller cabinets that can raise eye levels and make the ceiling look higher. Tall cabinets can vertically expand the visual profile of a kitchen.

4. Plain Countertop in Light Colors

Dark countertops are often considered a good choice for kitchens because they are less susceptible to stains and spots. However, they make your kitchen look overcrowded. If you want the feel of openness, you should pick light colors for kitchen countertops. The synergy between the soft-colored floor and countertop will certainly make your kitchen look more prominent.

5. Use Reflective and See-Through Surfaces

Light bouncing off reflective surfaces can create an illusion of a larger space. You can also use this phenomenon in your kitchen. Install tiles or reflective vinyl/lamination on the floor. Similarly, pick reflective surfaces for countertops. You can also create visual depth by having see-through doors for the kitchen cabinets. All these reflective and see-through surfaces will collectively make your kitchen look more significant than its actual square footage.



من نوعية الطعام إلى أكياس الشاي.. 6 أشياء لا نغيرها الاهتمام في مطابخنا تضرّ بالبيئة

ووفقاً لموقع OpenMind: a Knowledge Community الإسباني، تشير بيانات عام 2017 إلى أن 29% من مستهلكي القهوة بالولايات المتحدة يستخدمون هذه الآلات، وهو رقم يستمر في النمو.

ومع ذلك، فإن وجود مقهى خاص بك في المنزل يؤثر سلباً على البيئة، فإن كل عام، ينتهي الأمر بملايين من الكبسولات المصنوعة من الألومنيوم أو البلاستيك في مقالب القمامة.

دفع هذا التلوث مدينة هامبورغ الألمانية إلى حظر كبسولات القهوة بمبانيها العامة في عام 2016.

5 - عيدان تناول الطعام

أدت شعبية الطعام الآسيوي في جميع أنحاء العالم إلى مضاعفة استخدام عيدان تناول الطعام، التي يتم التخلص منها بالقمامة في الغالبية العظمى من الحالات.

وفقاً للبيانات التي نشرتها منظمة البيئة، تنتج الصين سنوياً 57 مليار زوج من عيدان تناول الطعام، الأمر الذي يتطلب قطع 3.8 مليون شجرة، أو أكثر من 1.18 مليون متر مربع من الغابات.

بالنسبة إلى منظمة السلام الأخضر، فإن الحل هو أن تقول «لا» لأعواد تناول الطعام التي تستخدم لمرة واحدة، كما أن هناك أيضاً سبباً إنسانياً لتبني هذا الخيار، فوفقاً لمنظمة العفو الدولية، يتم إنتاج العديد من عيدان تناول الطعام التي تصدورها الصين في معسكرات العمل الإلزامي (معسكرات السخرة).

6 - أكياس الشاي البلاستيكية

في السنوات الأخيرة، استبدلت العديد من شركات الشاي الأكياس الورقية التقليدية بأخرى شبكية ذات ملمس حريري وشكل هرمي في كثير من الأحيان.

يتم تسويق هذه الأكياس الجديدة كخيار للذواقة، لكنها ليست بالضرورة أكثر بيئية، فكثير منها مصنوع من النايلون أو البولي إيثيلين تيريفثاليت (PET)، مما يزيد من استهلاكنا للبلاستيك.

بمطبخك يمكن أن يساعد في مكافحة مشكلة البلاستيك المتزايدة.

فيما أن هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل استهلاك البلاستيك مثل استخدام كيس قماشي قابل لإعادة الاستخدام وتجذب الأطعمة المصنعة مسبقاً الموضوعة والمغلقة في عبوات بلاستيكية.

3 - انبعاثات الكربون الصادرة من المطبخ

كان غاز ثاني أكسيد الكربون أحد أكبر المساهمين في تغير المناخ بالقرون منذ الثورة الصناعية، وعندما يدخل ثاني أكسيد الكربون الغلاف الجوي فإن 40% منه يبقى هناك لمدة 100 عام قادمة.

ببساطة، ثاني أكسيد الكربون الذي نساهم به في الغلاف الجوي يلتصق حوله، ويدفع تغير المناخ.

تساهم العديد من عاداتنا الغذائية بالمطبخ في انبعاثات الكربون، وهذه العادات وفقاً لمجلة La Tourangelle هي:

استهلاك اللحوم: تتطلب الخضراوات كمية أقل من المياه والطاقة والموارد للنمو مقارنة بالماشية، مما يمنحها بصمة كربونية أقل، يمكن أن تؤدي التغييرات البسيطة، مثل الطهي بالفاصوليا بدلاً من اللحوم في بعض الأحيان، إلى إبقاء الأطنان المترية من ثاني أكسيد الكربون بعيدة عن الغلاف الجوي، بينما تنتج صناعة لحوم البقر وحدها 26.5 كيلوغرام من الانبعاثات لكل كيلوغرام من منتجات اللحم البقري.

تناول الطعام المزروع بالقرب من المنزل:

تتم زراعة العديد من الأطعمة ونقلها على بعد آلاف الأميال حول العالم لدعم طلبات المستهلكين، وكلما زاد نقل الطعام، زاد نقل الغازات المسببة للاحتباس الحراري في الغلاف الجوي.

4 - كبسولات القهوة

أحدثت ماكينات القهوة الكبسولة ثورة في العالم، حيث قدمت خياراً مناسباً وعملياً لتحضير الإسبريسو أو اللاتيه بالجودة نفسها التي يجدها الشخص في المقهى.

نوار كتا

لا شك في أن هناك كثيراً من الممارسات التي بتنا نمارسها في منازلنا بهدف تقليل التغير المناخي، ومع ذلك لا يزال هناك عدد لا يحصى من المنتجات الكامنة بقلب منازلنا وتحديداً في المطبخ، والتي يمكن أن تكون ضارة بالبيئة دون علمنا بذلك. فيما يلي، بعض الممارسات البسيطة التي نمارسها في مطابخنا وتؤثر بشكل أو بآخر على البيئة من حولنا.

1 - أشياء في المطبخ تساهم في التغير المناخي مثل النفايات

وفقاً لمنظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة، يُهدر ثلث الطعام كل عام. ونظراً إلى أن 1.3 مليار طن من الطعام المفقود يستقر بمدافن النفايات ويبدأ في التعفن، فإنه ينتج غازاً دفيئاً أقوى من ثاني أكسيد الكربون وهو الميثان.

في حين يقدر الصندوق العالمي للحياة البرية أنه يمكننا تقليل ما يقرب من 11% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري من نظام الغذاء إذا قللنا من هدر الطعام.

ويمكنك الحد من هدر الطعام في المطبخ باتباع بعض النصائح البسيطة مثل التخطيط لوجباتك في وقت مبكر، والتفكير بالوجبات التي نريد إعدادها قبل الذهاب للتسوق من البقالة؛ لمنع شراء مكونات غير مستخدمة قد ينتهي بها المطاف تالفة، إضافة إلى التفكير في طريقة لاستخدام بقايا الوجبات في صنع وجبات جديدة.

2 - العبوات ذات الاستخدام الواحد

وفقاً لتقرير للأمم المتحدة عن المواد البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد، فإن 79% من جميع النفايات البلاستيكية التي يتم إنتاجها على الإطلاق، تكون نهايتها مدافن القمامة.

وبالتالي إذا لم تتحسن ممارسات إدارة النفايات وأنماط الاستهلاك الحالية بدءاً من مطابخنا، فإن الأمم المتحدة تتوقع أن ما يقرب من 12 مليار طن من النفايات البلاستيكية سوف تلوث البيئة ومدافن النفايات بحلول عام 2050. وعلى الرغم من أن المواد البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد مريحة، فإن تقليل وجودها

10 Things You Need to Learn to Live a Truly Happy Life

The older we get, the more that we experience life and the more that we learn what truly makes us happy.

Happiness comes in many forms. The good thing is it can be extremely different from person to person. Why is this a good thing? You can tailor everything you do in your life to bring out the happiness in you. You can actually learn to be happy. There are however, a number of key themes that span across all individuals for finding happiness.

To bring out the best in you and help you live a happy life, there are 10 things that you need to learn.

1. Learn to Say I Love You

For some reason, this can be a hard one for many people, particularly with immediate family members. Generally, as you grow older you will come to realize what your family (particularly your parents) have done for you throughout your life and you will learn to become more grateful for what you have. Learning to say "I love you" can make your relationships blossom, and it builds transparency, honesty and trust, ultimately helping you in becoming a happier person.

2. Learn to Forgive

Have there been times in your life where you have felt betrayed or let down? Have there been times when you have felt that you have let others down? Although sometimes hard, forgiving others and being able to forgive yourself is essential for being able to move forward and regain a positive outlook in life.

3. Learn to Say No

Do you struggle with saying no to people, events or situations? Without saying no, you can become overwhelmed and experience imbalance in your life.

Learning to say no is essential for being able to focus on what you truly believe in, what you value and what is important to you in your life.

4. Learn to Live Your Passions Every Day

Do you currently incorporate your passions into your everyday life? Spending even the smallest amount of time living your passion each day can have a huge impact to the way you feel and to what you want to achieve in your life.

5. Learn to Eat Healthy And Exercise Regularly

The old saying goes 'you are what you eat' and even in this day and age the saying is truer than ever. The amount of information on health and wellbeing these days is absolutely enormous.

Scientifically proven through the release of endorphins, eating healthy and exercising regularly can help you live a more fulfilled life and help you feel happier on a daily basis.

6. Learn to Connect Deeply

Are you afraid of connecting deeply with others at the thought that you may be making yourself too vulnerable in doing so?

Making yourself vulnerable and connecting deeply with others is actually not that hard. Connecting deeply with others can help you become more relaxed, open and honest, helping you to be yourself and ultimately help you become a much happier person.

7. Learn to See Life Differently

What's unique about you? Are you creating your own life and your own lifestyle? Life is not meant to be taken so seriously. Life is simply about enjoying the time that we have.

We only live once. The older you get the more you will realize how fast time slips by, reminding you to slow down and appreciate the moment.

8. Learn to Set Your Goals

Do you set your own goals and work towards them? Or does the World around you do it for you?

We normally get brought up in a society where parents tell you what grades you should aim for, the media tells you how you should live your life, and your teachers tell you how to go about your schooling.

Setting your own goals, focusing on them and pursuing them will enable you to follow what you truly believe in, live by your values and ultimately help you live a much happier life.

9. Learn to Count Your Blessings

What do you take for granted? As you grow and become more aware of the world around you, you will come to realize that you are extremely blessed. Perhaps you are blessed with good health, a good community or the freedom to live a life that you choose. The fact that you have the ability to connect to the internet right now in your leisure, read and learn is a blessing that many do not have.

What do you have in your life or what experiences have you had that other people may have not? Remind yourself of this every day. Counting your blessings will help you take to the World with a positive outlook and a mindset to make a difference.

10. Learn to Give

Giving is a fundamental and essential ingredient for happiness. There is no doubt that the more you give the more you get in return.

Giving to others can enhance your relationships, build trust, but most importantly, it can make a difference in the life of someone else, and this is the ultimate in happiness! lifehack



عادات نفسية للأشخاص الناجحين للغاية



يحدثون توقعاتهم بشكل متكرر

التوقعات هي معتقدات قوية حول المستقبل أو ما تعتقد أنه يجب أن تحققه، وهي موجودة في خلفية أذهاننا، مما يعني أننا نادراً ما نقوم بفحصها أو مراجعتها. إذا كنت نصر على وجود توقعات، يجب أن تكون توقعات واقعية. ينتهي الأمر بالكثير من الناس إلى الوقوع في أنماط التخريب الذاتي والعادات السيئة، لأنهم ما زالوا يعملون وفقاً للتوقعات القديمة منذ الطفولة.

يفهم الأشخاص الناجحون أنه للاستمرار في اتخاذ قرارات جيدة في بيئة دائمة التغيير يجب القيام بفحص التوقعات الخاصة بك وتحديثها بانتظام، حتى تستطيع الالتزام بالواقع والتوجه نحو أهدافك وتطلعاتك بدلاً من الابتعاد عنها.

الرعاية الذاتية

إن إدارة المشاعر أمر شاق للغاية، وإنجاز تلك الوظائف بشكل جيد يحتاج الناس إلى دعم عقولهم. إن الأمر يشبه أن تكون رياضياً محترفاً وأن تتبع نظاماً غذائياً سيئاً، أو أن تمتلك سيارة رياضية ولا تكلف نفسك عناء تغيير الزيت. النجاح يعتمد على صحة العقل، والعقل السليم يعتمد على العادات الصحية. والأشخاص الناجحون يعرفون أن أداء أفضل ما لديك يعتمد على القوة العاطفية والذكاء الذهني، وأن هذه الأشياء تتطلب وقتاً واستثماراً.

ضعفاء عاطفياً أحياناً

الضعف العاطفي هو أحد المصطلحات التي تبدو سخيفة وسطحية ولا تستحق حتى التفكير كثيراً فيها، لأن معظم الناس لا يفهمون حقاً ما تعنيه. أن تكون ضعيفاً عاطفياً يعني أنك، عندما يكون ذلك مناسباً، قادراً وراغباً في التحدث عما تشعر به، خاصة عندما يكون الأمر صعباً. هذا ليس مهماً فقط لصحتك العاطفية ورفاهيتك، ولكنه ضروري إذا كنت ترغب في الحفاظ على علاقات صحية وفعالة مع الآخرين من حولك، والتي تعتمد عليها جميع أشكال النجاح تقريباً.

تعتمد الرحلة الناجحة في الحياة على الشعور بالثقة والقدرة على التحدث عما نشعر به حقاً. ويتفهم الأشخاص الناجحون أنه من خلال تمثيل ضعفهم العاطفي والصدق بشأن ما يشعرون به، فإنهم يمكنهم الآخرين من فعل الشيء نفسه.

تحت رحمة كل المشاعر التي تؤدي إليها، على سبيل المثال فإن النقد الذاتي المزمع يؤدي إلى التدني المزمع للثقة بالنفس. غالباً ما يكون لدى الأشخاص الناجحين عادة التدقيق وملاحظة أفكارهم والانتباه إليها. إنهم على دراية بالدور الذي يلعبونه في البدء أو الاستمرار في الأنماط العقلية غير المفيدة، ونتيجة لذلك، فهم أفضل في تنظيم أنماط الأفكار والعواطف التي تليها.

يتعاطفون مع أنفسهم حينما يخطئون

يقول ويغنال، إن أحد الأشياء التي لاحظتها في الأشخاص الناجحين هو وجود نوعين منهم، نوع ناجح للغاية من الخارج، لكنه بائس من الداخل. والنوع الآخر ناجح خارجياً ولديه أيضاً حياة

داخلية هادئة وواثقة نسبياً. أحد الأسباب الرئيسية في هذا الاختلاف هو التغلب على المشاعر القوية من الداخل حينما تخطئ أو تقصر في أمر ما. يكون لدى الأشخاص الناجحين خارجياً والبائسين من الداخل عادة قوية جداً للحكم على الذات حينما يخطئون. إنهم يفكرون باستمرار في أخطاء الماضي، ويقلقون بشأن الأخطاء المستقبلية، ويكونون بشكل عام سيئين تجاه أنفسهم.

لكن الأشخاص الذين يقابل نجاحهم الخارجي هدوء داخلي، عادة ما يكون لديهم عادة قوية من التعاطف مع الذات. يفكرون في أخطائهم ويحاولون التعلم منها، لكنهم لا يتحدثون عنها أو يعممونها على أنفسهم كأشخاص. يستمعون إلى مشاعرهم لكن نادراً ما يثقون بها وفقاً لويغنال، فإن علاقة معظم الناس بمشاعرهم تقع في أحد طرفي تقيض، إما إنهم يرفضون ويتجنبون مشاعرهم. وبالتالي فهم لا يعرفون الكثير عنها أو مدى تأثيرها عليهم خارج نطاق وعيهم، أو إنهم مهووسون بمشاعرهم ويركزون عليها بشكل مفرط، وبالتالي يكونون مدفوعين بالعاطفة بشكل كبير في اتخاذ قراراتهم وخياراتهم.

أما بالنسبة للأشخاص الناجحين فغالباً ما يكون لديهم مقاربة وسط لعواطفهم، فهم على دراية بمشاعرهم ولكنهم لا يضعون ثقة عمياء فيها أيضاً.

ليلي علي

يمتلك العديد من الأشخاص الناجحين مشاعر إيجابية وتصلح مع ذواتهم، ومن علامات ذلك أنهم لا ينتقدون أنفسهم كثيراً، كما أنهم صادقون تماماً بشأن أوجه القصور لديهم. إضافة إلى أنهم لا يحددون أبداً فكرة الحكم الذاتي أو اجترار الأحران، والحديث السلبي عن النفس بشكل عام.

يقدم نيك ويغنال، من واقع خبرته كطبيب نفسي، في مقاله على موقع «ميديوم» (7)، (Medium) عادات نفسية لدى الأشخاص الناجحين للغاية، والتي يمكن التعلم منها وتعليمها لأطفالنا كي تساعد على نجاحهم في المستقبل.

يعترفون بمشاعرهم في وقت مبكر

من الصعب أن ننجح في أي جزء من حياتنا إذا كانت تعمرنا المشاعر المؤلمة باستمرار. بالطبع، نحن نمر بمشاعر صعبة مثل الخوف أو الحزن أو الغضب. لكن لماذا يتعامل بعض الناس مع هذه المشاعر بشكل جيد نسبياً بينما لا يستطيع الآخرون ذلك؟

وفقاً لويغنال، فإنه من الأسهل إدارة المشاعر الصعبة عندما نصاب بها بشكل مبكر، لأن تراكم هذه المشاعر يمرور الوقت سيؤدي إلى زيادة حجمها وزيادة حدتها، مما يعمل على تشتت انتباهك وقلة تركيزك في الأعمال التي تقوم بها. إذا تمكنت من التعرف على الاعتراف بمشاعرك عند ظهورها لأول مرة، ثم التحقق من صحتها بدلاً من محاولة التخلص منها، فسوف تتمتع بفرصة أفضل بكثير للبقاء متوازناً عاطفياً والاستمرار في حياتك وتحقيق النجاح.

مراقبة طريقة تفكيرهم

بصرف النظر عن تجاهل مشاعرك عندما تظهر لأول مرة، فإن السبب الآخر الذي يتسبب في تضخم هذه المشاعر السلبية هو أننا نقوم بتغذيتها عن غير قصد من خلال أنماط تفكيرنا، مثل القلق المزمع أو الحديث السلبي عن النفس الذي يتحول إلى مشاعر أقوى وأطول أمداً. إذا كنت تريد التحكم في عواطفك، فيجب أن تتعلم كيفية إدارة تفكيرك. معظم الناس لا يدركون تماماً أنماطهم العقلية. ونتيجة لذلك، يجدون أنفسهم

نصائح لمكياج شبابي خفيف فخم

على الرغم من أهمية منتجات العناية بالبشرة في مكافحة التجاعيد، يمكن أن يكون للمكياج نفس الأهمية في التستر على علامات الشيخوخة على الجلد وإخفائه. بناءً على ذلك، سنعرض لك أدناه أهم النصائح لتحقيق أجمل مكياج شبابي وخفيف يجعلك دائماً تبتدين أصغر سناً ويمنحك إطلالة طبيعية متأققة.

انسى أمر كونتور الوجه

لا شك في أن نحت الوجه اكتسب شعبية بين النساء في السنوات الأخيرة، وهي تقنية تدور حول نحت ونحت عظام الوجنتين. لكن بالنسبة للمكياج الخفيف والشبابي، انسى كونتور الوجه واستبدليه بأحمر الخدود والبرونزر، والنتيجة ستكون مظهر أكثر شبابياً.

التزمي بالتركيبات المات

في حين أن تركيبات المكياج اللامعة والمشرقة تبدو جذابة للغاية وملفتة للنظر، نوصيك باستخدام منتجات المكياج غير اللامعة فقط، وخاصة البرونزر، حيث أنه كلما زاد لمعان المنتج، زادت المسام وكبر مظهره.

تجنبي استخدام بودرة التثبيت

على الرغم من أهمية وضع البودرة، إلا أنها يمكن أن تشكل طبقة سميكة على الجلد، مما يبرز الخطوط الدقيقة والتجاعيد، مما يجعلك تبدو أكبر سناً، لذا تجنبي استخدامه لجعل بشرتك تبدو طبيعية وصحية. يمكنك فقط استخدام بودرة التثبيت تحت العينين لضمان اتساق خافي العيوب.

لا تستخدم الكثير من كريم الأساس

بالنسبة للعديد من النساء، قد يكون وضع الكثير من كريم الأساس ذو التغطية الكاملة أمراً مغريباً، ولكن هذه الخطوة يمكن أن تبرز الخطوط الدقيقة والتجاعيد. لذلك، تجنبي استخدام الكثير من كريم الأساس، وتأكد من تطبيقه بالتساوي وتأكد من ترطيب بشرتك جيداً، وضعي القليل من أحمر الخدود الوردى أو الكريمي على تفاحة الخدين للحصول على مظهر شبابي طبيعي ومشرق ومنعش.

تجنبي استعمال ظلال العيون الداكنة

للمكياج الخفيف والشبابي، تجنبي ظلال العيون الداكنة لأنها قد تبرز الخطوط الدقيقة حول العينين. بدلاً من ذلك، استخدم ظلال العيون بألوان أفتح وأنعم، وكذلك كحل بني ورمادي، فهذه خدعة تضمن لك أجمل مكياج شبابي وخفيف.

اجعلي قلم تحديد الشفاه صديقك الدائم

لجعل شفطيك تبدو أكثر امتلاءً وشباباً على الفور، احرصي دائماً على تحديد شفطيك باستخدام محدد شفاه بلون أقرب ما يكون إلى لون شفطيك. ثم املئي شفطيك بلمعان شفاه واتبعيه بأحمر شفاه خفيف.



فوائد التمر الجمالية والصحية للبشرة والجسم

وأفضل طريقة للاستخدام عن طريق نعه لعدة ساعات ثم تناوله.

فوائد التمر على الريق للتخسيس

عندما يتعلق الأمر بالأطعمة الصديقة للنظام الغذائي، فربما يكون تناول التمر لفقدان الوزن هو آخر شيء يدور في ذهنك، مع أنه شيء يستحق التفكير فيه، والتمر هو بديل صحي للكعك والحلويات السكرية الأخرى، كما أنه يحتوي على الألياف مما يبطئ امتصاص السكر في مجرى الدم ويؤخر إفراغ المعدة، ويمكن للألياف الموجودة في التمر تسهيل الالتزام بنظامك الغذائي وتقليل حصصك، وتسهل هذه المغذيات فقدان الوزن بعدة طرق، فإنها تشعرك بالشبع بسرعة وتبقيك ممتلئة كما أنها تنظم الهرمونات التي تؤثر على شهيتك، مما يؤدي إلى تقليل الجوع، وتبطن الألياف امتصاص المغذيات، مما يزيد بدوره من الشبع ويساعد على تقليل إجمالي كمية الطعام المستهلك على مدار اليوم، وإن الفواكه تظهر أثاراً مضادة للسمنة على الرغم من ارتفاع نسبة الفركتوز والجلوكوز والسكريات البسيطة الأخرى، وهذا بسبب الفوائد المحتملة للألياف الغذائية، بالإضافة إلى ذلك تحتوي الفاكهة على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تلعب دوراً رئيسياً في الوقاية من السمنة وإدارة الوزن.

فوائد التمر قبل النوم

يعتبر التمر من المأكولات التي لا تضر عند تناولها في المساء قبل الخلود إلى النوم، كونه غنياً بالفوائد الصحية، حيث يمكنه أن يزيد من الطاقة الجسدية ويساعد على امداد الجسم بالعديد من الأمور الإيجابية. كما يساعد التمر على الاسترخاء ويجعل الجسم في حالة مريحة وخالية من التشنجات، نظراً لقدرته على تنشيط الدورة الدموية التي تعمل على تحسين وظائف الجسم المتعددة. بالإضافة إلى أن التمر يساعد على تنشيط عمل الجهاز العصبي في الجسم، وهذا ما يساعد على التخفيف من التشنجات العصبية التي تصيب عند الشعور بالتوتر والضغط، الامر الذي يعتبر مفيداً على صعيد الحصول على القسط الوافي والمريح من النوم، كونه يخفف من آثار التشنجات على الدماغ.



زينة براجوي

التمر من أفضل المصادر الطبيعية للبيوتاسيوم والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز وفيتامين B6، كما تحتوي على كميات لا بأس بها من فيتامينات B المركب مثل - الثيامين والريبوفلافين والنياسين وحمض البانتوثنيك، وكذلك حمض الفوليك وفيتامين A، وفيتامين K، بالإضافة إلى معادن الزنك والكالسيوم والسيلينيوم.

والتمر عالي المحتوى من السكريات، ولكن يترافق ذلك مع نسبة عالية من الألياف حيث 100 غرام توفر حوالي ثلث إلى نصف احتياجاتنا اليومية من الألياف، وتحصل على كل هذه الفوائد إذا بدأت يومك بكوب من التمر.

فوائد التمر للبشرة

يساعد التمر في حماية البشرة من التجاعيد وتأخير ظهور علامات الشيخوخة المبكرة عليها ومقاومة الجذور الحرة التي تلتف خلايا البشرة، فواظبي على تناول ثلاث حبات من التمر صباحاً لبشرة أكثر نضارة.

كما يساهم التمر في تعزيز مرونة البشرة كونه مصدراً غنياً للفيتامين C والفيتامين B، ونظراً إلى غناه بالعديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى فهو يساهم في تحسين نوعية الأنسجة تحت البشرة والتخلص من البقع والشوائب، وبالتالي فإن تناوله يخلصك من الكثير من مشاكل البشرة.

التمر يساعد على الهضم ويخفف الإمساك

في الطب القديم كانت التمر تستخدم لعلاج الإمساك، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الألياف الغذائية هي التي تقوم بهذا الأثر، فهي ضرورية لحركة الأمعاء الصحية، والذي بدوره يؤدي إلى سرعة وسهولة مرور الطعام عبر الأمعاء، وتحسن هضم الأطعمة. تحتوي الفواكه المجففة، ومنها التمر على مستويات عالية من الألياف الغذائية خاصة غير القابلة للذوبان، وتحتوي التمر على 7-8 غرامات من الألياف لكل 100 غرام، وتساعد الألياف على المحافظة على صحة الجهاز الهضمي عن طريق زيادة حجم البراز فيسهل مروره في الأمعاء، وتخفيف أعراض الإمساك، وتحسن الارتجاع في المريء،

reasons why your period seems oddly light, plus when to check in with your doctor

If your period seems unusually light, there may — or may not — be a reason for it. Period flow can vary from person to person, and month to month, for all kinds of reasons, most of which aren't usually a cause for concern.

Here's what experts have to say about possible causes of a light period, plus what you can do about it.

1. Pregnancy

"Early pregnancy can occasionally result in early light spotting which could be mistaken for a light period," says Alyssa Dweck, MD, INTIMINA's sexual and reproductive health expert.

"This could be simple spotting that occurs with implantation into the uterus or something more concerning such as a threatened miscarriage."

If your light period is due to pregnancy, you may have notice some telltale symptoms of early pregnancy, such as: Nausea Breast soreness or sensitivity Fatigue If you experience pain in

addition to these other symptoms, this could indicate a miscarriage.

Important: When bleeding is accompanied by severe abdominal or pelvic pain that feels different than your usual period cramps, head to the nearest ER. These signs may indicate an ectopic pregnancy. This potentially dangerous cause of light bleeding in early pregnancy is always a medical emergency.

2. Hormonal birth control

Lighter periods are one of the perks of hormonal birth control. This is because the hormones estrogen and progestin thin the lining of the uterus so there's less blood to shed.

"Many hormonal methods of birth control

can result in light menses. For example, the hormonal types of IUDs can often lead to irregular bleeding for 3-6 months followed by a very light, but monthly, regular flow. Similarly, the low dose oral contraceptive pill will often result in a lighter shorter flow over time," says Dweck.



مرحلة في حياة المرأة



إيناس عبد الفتاح

الحمل مرحلة مهمة في حياة المرأة، ومن حق كل امرأة معرفة التغييرات التي ستطرأ عليها مسبقاً من اللحظة التي تقرر الارتباط فيها، حتى تستطيع المرور بهذه التجربة بأمان وسلام من دون الوقوع في أخطاء من شأنها ترك أثر نفسي وجسدي طويل المدى.

سنبدأ بالحمل كمفهوم، فهو حالة تمتلك المرأة فيها جنيناً عُرس في أحشائها ليخوضا معا رحلة من تسعة أشهر أو أقل بقليل، قد تنتهي بولادة أجمل روح خلقت

على الأرض، أو لا قدر الله تنتهي قبل ذلك. هذه المرحلة تتكون من ثلاث فترات

الفترة الأولى هي بداية الحمل حيث تنغرس النطفة في بطانة الرحم وتستمر هذه المرحلة من اليوم الأول حتى الأسبوع الثاني عشر أو الرابع عشر، يأخذ الجنين غذاءه من خلال ما يمتصه من جدار الرحم وتتشكل في الأسابيع الأولى معظم الأعضاء وتكون احتمالية الإجهاض كبيرة.

الفترة الثانية تمتد من الأسبوع الثاني عشر أو الرابع عشر وحتى الأسبوع الرابع والعشرين أو الثامن والعشرين، معظم النساء تشعر في هذه المرحلة بطاقة وصحة أفضل من المرحلة الأولى وفيها أول مرة ستشعر بحركة الجنين، إذ تظهر ملامحه خلال الشهر الرابع ونستطيع تمييز جنسه ذكراً كان أو أنثى.

وأخيراً الفترة الثالثة وهي من الأسبوع الرابع والعشرين أو الثامن والعشرين حتى الولادة، في هذه المرحلة يزداد وزن الطفل بشكل جيد، وتبدأ حركته بشكل منتظم وتزداد أعراض الحمل سوءاً بالنسبة للأم، فيزداد ضعف المثانة وقدرتها على السيطرة على التبول، وتزداد الأم الظهر ومشاكل المعدة، وتصبح حركة الجنين أقوى وأشد، وتبرز ملامحه وأعضاؤه بشكل أوضح من ذي قبل.

التدخين يعرض الجنين لمشاكل صحية بغنى عنها، فإذا كانت الأم تنوي ترك التدخين فالحمل هو أفضل وقت لذلك

طرق معرفة الحمل والتأكد منه

بطريقتين: إما فحص الدم، وهو نوعان، فحص يبين وجود هرمون الحمل من عدمه، وهناك فحص يبين قوة الحمل من خلال قياس كمية هرمون الحمل في الدم، حتى لو كانت كميته بسيطة، ويمكن فحصه خلال سبعة أيام من الإخصاب ويعرف هرمون الحمل بـhcg. الطريقة الثانية من خلال فحص هرمون الحمل عبر البول.

كذلك يمكن معرفة الحمل من خلال أعراض تظهر على الأم مثل:

- غياب الدورة الشهرية
- الغثيان
- تحجر الثدي
- الإرهاق والتعب
- الجوع والنهم في الأكل
- الصداع
- الآلام أسفل الظهر
- كثرة التبول

ولكن أدق عرض هو فحص الدم.

الأمر الصعب السهل هو تغذية الحامل، فمع أعراض الحمل التي تصعب أمر التغذية يجب على المرأة الحامل مقاومتها والحرص على تغذيتها تغذية جيدة، تركز فيها على اللحوم والخضراوات والفواكه ومشروبات الحليب، وعليها الابتعاد عن مشتقات فيتامين A والأسماك

لاحتوائها على نسب عالية من الزئبق والأطعمة الجاهزة والسريعة واللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً، والابتعاد أو تخفيف نسبة الكافيين أي لا تزيد عن سبعة أكواب يوميا، فالتغذية السيئة تؤدي إلى مشاكل في نمو الجنين وقلة وزنه وأحياناً الولادة المتعسرة أو قبل الأوان، وأحياناً تتعرض الأم لخطر الإجهاض.

إذا عجزت الأم عن تناول الطعام بشكل كافٍ نلجأ للفيتامينات الآمنة تحت إشراف الطبيب والصيدلاني، مثل تناول الحديد والفوليك أسيد وغيرها من الفيتامينات التي تحتاجها المرأة، ويوجد العديد من منتجات الفيتامينات المتنوعة التي تحتاجها الحامل خلال فترة حملها وبعده، كما عليها التركيز على شرب كميات كافية من الماء على الأقل الحاجة اليومية منها.

أخيراً التدخين يعرض الجنين لمشاكل صحية بغنى عنها، فإذا كانت الأم تنوي ترك التدخين فالحمل هو أفضل وقت لذلك.

الجانب المهم المتناسى دائماً هو الجانب النفسي للحامل، فالتغيرات الهرمونية وإرهاق الحمل يزيد من توتر المرأة وسوء وضعها النفسي، وفي بعض الحالات قد تحتاج إلى متابعة من أخصائي نفسي، وعلى الجميع حولها الاهتمام بصحتها النفسية والأخذ بعين الاعتبار مخاوفها وتطلعاتها وطمانتها دائماً، فالحمل مرحلة جديدة تنتهي بولادة طفل هو إنسان المستقبل وأمه هي معلمه ووطنه الأول.. فلنهتم بالوطن ليصلح الإنسان.

Muslim women no longer willing to be terrorized by their husbands



Heba Yosry

There has been recent tension between two prominent representatives of Egyptian society's religious and secular branches. The highly-publicized tension between the head of Al Azhar, Sheikh Ahmed al-Tayeb, and the head of the National Council of Women, Dr. Maya Morsy, has been unfolding on television. Al-Tayeb commented on the physical violence against married women perpetrated by their husbands.

The initial statement by al-Tayeb asserted the husband's right to physically discipline his wife without causing severe injury under the Quran. His comment drew criticisms from women's rights groups, especially from Dr. Morsy, since it conflicts with his previous statements that forbade violence against women. Furthermore, the Quranic interpretation

espoused by al-Tayeb's first statement is incongruent with the pervasive spirit of support and centrality of women's rights on the government's strategies. This open spirit drove Sheikh al-Tayeb to urge legislators to increase a wife's share of inheritance based on her active participation in her husband's wealth.

Al-Tayeb, later on, amended his statement pointing out that physical violence against any human being will negatively impact this person. Emanating from this, the legislator has the right to suspend physical discipline to alleviate the more considerable societal impact.

The power dynamics displayed in this issue reveal a positive development and attests to the importance of women's rights. The implicit message of his amended statement conveys that violence will no longer receive the coveted protection of religion. Muslim women will no longer be terrorized by their husbands under the guise of antiquated Quranic interpretations. A man can no longer beat his wife and hide underneath the cloak of righteousness, claiming that it was his divinely ordained role to discipline his wife.

Muslim women have had enough. Egyptian women have had enough.

The religious institution authorized with the crucial aim of revising religious discourse to be aligned with the zeitgeist is

trying to keep up and appease the discontent.

Excuse me if I sound aggrieved. A tragic incident occurred recently that touched me very deeply. A young woman was taken to the hospital with her brains falling out from her open skull, where she died. Alaa, the deceased victim, was delivered to the hospital by her husband's family, who claimed that she fell on the stairs. Alaa's mother narrated a different story.

She shared the story of a physically and emotionally abused daughter dwelling under a consistent cloud of fear that drowned her bleak days. She spoke of the night before the murder of her beloved daughter. She recounted how Alaa called in the middle of the night and pleaded with her mother to pick her up. The mother, old and living away from her daughter, couldn't and told her to wait till the morning. The following morning, the mother received another phone call from Alaa telling her not to come.

The mother suspected that her husband threatened her daughter, but perhaps she hoped the rift could be dealt with amicably. A mother wants her daughter to be happy. She wished that things could be better in her daughter's home. A home blessed with the arrival of a new life, new hope that -she convinced herself- could bring the abuse to an end.

However, Alaa's mother received a final

phone call; this time, it wasn't Alaa but her mother-in-law. She was informed that she should come to the hospital because Alaa smashed her head when climbing the stairs. The mother knew what happened, and she's trying to make the world listen.

I know that Islam is against the brutality and savagery this young mother experienced. That the Quran explained the pillars of marriage as consistent love and mercy, one can't also help but think that the tragic murder of Alaa is a direct manifestation of men previously being given the "right" to discipline their wives. In Islam, divorce is described as the ugliest permissible act because Islam seeks to uphold the integrity of the family.

Nonetheless, divorce is permitted, especially when a marriage jeopardizes an even higher premise; the sanctity of human life. We could all mourn what happened to Alaa as a single occurrence, but it isn't.

Violence against women is a malignant phenomenon that we should acknowledge, address and exert every effort to eradicate from our midst. All religious and secular institutions must criminalize violence against women, saving others from becoming another Alaa. As for Alaa, I hope that she can finally experience the love, peace, and mercy deprived of her in this life. May she rest in peace.



U.S. Lawmakers Introduce Bipartisan Bill To Address Social Media Addiction

U.S. Senators Amy Klobuchar, a Democrat, and Cynthia Lummis, a Republican, introduced a bill aimed at addressing addiction to social media platforms like Meta Platform's Facebook or Twitter.

A Facebook whistleblower, Frances Haugen, made a big splash last year with documents showing that subsidiary Instagram was harmful to teenagers while others have alleged that social media platforms spread dangerous misinformation about coronavirus and the vaccines to prevent it, among other ills.

Under the bill, the National Science Foundation and National Academy of Sciences, Engineering and Medicine would do a study into potential interventions that Facebook or others could use to address problems of social media addiction, Klobuchar's office said in a release on Thursday.

The Federal Trade Commission would create rules based on the findings, and hold the platforms accountable if they do not comply, the release said.

"For too long, tech companies have said 'Trust us, we've got this.' But we know that social media platforms have repeatedly put profits over people, with algorithms pushing dangerous content that hooks users and spreads misinformation. This bill will help address these practices," said Klobuchar in a statement. Twitter did not immediately respond to a request for comment but pointed to a blog post in December that said it would implement new tools for Instagram that would, for example, stop people from tagging teens who don't follow them or to take a break from the screen.



CNN: دخول محدود للمستخدمين علي شبكة ترامب للسوشيال ميديا بعد انطلاقها

وفي الأيام الماضية، كتب نجل ترامب، دونالد ترامب، جونيور ما يبدو أنه أول منشور علي المنصة، وقال «استعدوا، رئيسكم المفضل سيراكم قريباً».

وقال ديفين نونيس، عضو الكونجرس السابق الجمهوري الذي استقال ليصبح رئيس شركة التواصل الاجتماعي الخاصة بترامب، إن موقع تروث سوشيال يتوقع أن تكون جاهزة للعمل بكامل طاقتها بحلول نهاية شهر مارس، عندما يمكن لأي شخص الدخول إلي المنصة داخل الولايات المتحدة في أي وقت.

وتم استقبال المستخدمين الذين قاموا بتنزيل التطبيق صباح اليوم، الاثنين، برسالة تدعوهم للتسجيل علي الخدمة، إلي أن عملية التسجيل انتهت بقائمة تسجيل للدخول إلي المنصة التي نمت بالفعل لتشمل أكثر من 150 ألف. ورأت «سي إن إن» أن ظهور التطبيق لأول مرة في متجر التطبيقات يظهر كيف يسعى ترامب للعودة إلي وسائل التواصل الاجتماعي بعد عام من حظره من قبل العديد من مواقع التواصل الاجتماعي الرئيسية بما في ذلك فيس بوك وتويتير ويوتيوب بعد أحداث اقتحام الكونجرس في يناير 2021.

قالت شبكة «سي إن إن» الأمريكية، إن منصة السوشيال ميديا البديلة التي أطلقها الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب قد انطلقت، وأصبحت متاحة علي متجر التطبيقات لأجهزة أبل، وإن كان الدخول إلي الخدمة يبدأ بمحدودا حتي الآن.

وأوضحت الشبكة أن الخدمة الأشبه بتويتير، والتي تعرف باسم تروث سوشيال، تمتلكها مجموعة ترامب للإعلام والتكنولوجيا، وهي الشركة الإعلامية التي بدأها ترامب بعد مغادرته البيت الأبيض.

الشبكات الاجتماعية تتعهد بمحاربة الأخبار الكاذبة في تصويت البرازيل

تحول بولسونارو، الذي يواجه العديد من الاتهامات باستخدام الأخبار المزيفة كسلاح سياسي، مؤخرًا إلى Telegram حيث تصرفت يوتيوب وتويتير وفيسبوك لمنع من نشر معلومات مضللة علي منصاتهما.

ومع ذلك، تواجه Telegram تدقيقًا من السلطات البرازيلية بشأن اتهامات بأنها فشلت في التعاون مع الجهود المبذولة لوقف انتشار المعلومات المضللة الضارة.

وقال باروسو مؤخرًا إن البرنامج قد يحتاج للتعليق قبل الانتخابات.

ومن المتوقع أن يؤدي التصويت في أكتوبر / تشرين الأول إلى وضع بولسونارو في مواجهة الرئيس اليساري السابق لويس إيناسيو لولا دا سيلفا، الذي يتقدم حاليًا بشكل كبير في استطلاعات الرأي.

اعتمد بولسونارو بشكل كبير علي الشبكات الاجتماعية خلال الحملة الانتخابية لعام 2018، والتي كانت مليئة بالأخبار الكاذبة، ولا يزال يستخدمها لإشغال فتيل قاعدته المتشددة.

وقعت ثمانى شبكات اجتماعية بارزة اتفاقية لمكافحة المعلومات المضللة خلال الانتخابات الرئاسية البرازيلية في أكتوبر، على الرغم من أن Telegram المفضل للرئيس اليميني المتطرف، جاير بولسونارو، كان غائبًا بشكل ملحوظ.

وقع كل من Facebook وTikTok وTwitter وInstagram وGoogle وWhatsApp وYouTube وKwai على الصيغة مع المحكمة الانتخابية العليا في البرازيل (TSE) وتعهدوا بالعمل مع السلطات الانتخابية ومستخدميهم لاستئصال المعلومات الخاطئة عن عمد.

وقال لويس روبرتو باروسو رئيس بورصة طوكيو في حفل التوقيع: «هذه لحظة مهمة في حياة البرازيل وحياة ديمقراطيتنا. نحن مخلصون جميعًا للحفاظ على بيئة من النقاش الحر، ضمن الحد الأدنى من الكياسة».

«نحن هنا لدفع الأخبار الكاذبة والمعلومات المضللة ونظريات المؤامرة إلى هوامش التاريخ». وقالت المحكمة لوكالة فرانس برس إن المحكمة حاولت الاتصال بتيليفرام للانضمام إلى الاتفاق، لكنها لم تتلق ردًا.





تشعر بحرقة في صدرك وحموضة مزعجة في فمك؟ 5 عادات لتجنب وعلاج حرقة المعدة

يساعد تناول نظام غذائي نباتي على غرار حمية البحر الأبيض المتوسط في تخفيف أعراض حرقة المعدة تماماً مثل الأدوية. ويشير موقع eating Well للصحة والتغذية، إلى أن الباحثين في كلية نيويورك الطبية وجدوا أن الأشخاص الذين يقومون باتباع نظام غذائي متوسطي للنباتات لديهم نفس الانخفاض في أعراض ارتجاع الحمض مثل أولئك الذين تناولوا أدوية مثبطات للحموضة.

على عكس البروتينات الحيوانية، لا يتم تكسير البروتين النباتي بسهولة في المعدة - وغالباً ما يتم امتصاصه في الأمعاء - وبالتالي يقلل من كمية الحمض التي يتم إنتاجها أثناء الهضم. نصائح أخرى للتخفيف من حموضة المعدة تجنب الاستلقاء أو النوم لمدة ثلاث ساعات بعد الأكل. تناول وجبات أصغر بشكل متكرر على مدار اليوم. ارتد ملابس فضفاضة لتجنب الضغط على بطنك. احرص على رفع رأسك قليلاً أثناء النوم لتجنب حدوث الارتجاع. النوم على الطرف الأيسر أفضل للمعدة المريء.

مضغ العلكة يساهم في زيادة اللعاب والتخفيف من الحموضة في الفم. تجنب مسببات الحموضة المعوية من الأطعمة والمشروبات وحاول أكلها بكميات محدودة مثل: البصل الشوكولاتة مشروبات الكافيين عصائر الحمضيات الطماطم الأطعمة الغنية بالدهون والتوابل

النيكوتين الموجود في السجائر يمكن أن يضعف العضلة العاصرة للمريء التي تتحكم في الفتحة بين المريء والمعدة وتمنع الحمض والأشياء الأخرى في معدتك من العودة إلى فمك، كما يشير موقع WebMD للصحة. وقد تبين أن داء الارتداد المعدي المريئي يُصيب نحو 20% من المدخنين، مقارنةً بـ 16% فقط بين غير المدخنين.

3. مارس التمارين الرياضية بانتظام

قد يؤدي القيام بالتمارين الرياضية المعتدلة لمدة 30 دقيقة أو أكثر كل يوم إلى منع الارتجاع المريئي. لا يدعم النشاط البدني صحة الأمعاء فحسب، بل قد يساعد أيضاً في التخلص من حمض المعدة بشكل أفضل. كما يقوي التنفس بشدة أيضاً عضلات الحجاب الحاجز التي تحيط وتدعم العضلة العاصرة للمريء السفلية.

4. قلل من شرب القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية

يعتبر الكافيين - وهو مكون رئيسي في أنواع القهوة والشاي - محفزاً للحموضة المعوية لدى بعض الأشخاص. قد يؤدي الكافيين إلى ظهور أعراض ارتجاع المريء لأنه يمكن أن يريح العضلة العاصرة المريئية السفلى. لتجنب خطر الإصابة بداء الارتداد المعدي المريئي، من الأفضل شرب كوبين أو أقل من القهوة، أو الشاي، أو المشروبات الغازية يومياً.

5. اتبع حمية صحية للقلب

توصلوا إلى أنه يمكن تجنب حدوث ارتجاع المريء عن طريق اتباع أسلوب حياة معين. إذ حلل الباحثون المسوحات الصحية الدورية لأكثر من 40 ألف ممرضة على مدار 12 عاماً، وحددوا خمس عادات وسلوكيات ساعدتهم في السيطرة على ارتجاع المريء وتقليل خطر الإصابة بداء الارتداد المعدي المريئي، وهو حالة متطورة وأكثر خطورة، بنسبة 37%. علاج ارتجاع المريء

1. حافظ على وزن جسم صحي

وجد تحليل لمنشور علمي قام به معهد كارولينا الطبي في ستوكهولم عام 2020، أن داء الارتداد المعدي المريئي يصيب 22% تقريباً من الأشخاص المصنفين على أنهم يعانون من السمنة، مقارنةً بنسبة 14% فقط بين الأشخاص الذين لا يعانون من السمنة. أما التفسير العلمي لذلك، فهو أنك بعد تناولك الطعام، تنتفخ العضلة العاصرة الموجودة في قاع المريء حتى تسمح للطعام بدخول المعدة، ثم تغلق لتمنع الطعام من العودة في الاتجاه العكس.

لكن البطن كبير الحجم قد يضغط على هذه العضلة العاصرة ويمنعها من الانغلاق في الوقت المناسب، مما يسمح لمحتويات المعدة الحمضية بالتسرب إلى المريء.

2. التوقف عن التدخين مهم لعلاج حرقة المعدة

قد يطيل التبغ مدة بقاء الطعام الحامض في المريء. كما أن

تحدث حرقة المعدة والتي تعرف أيضاً باسم ارتجاع المريء، عندما لا تعمل عضلات المريء السفلى بشكل صحيح وتتقلص، مما يؤدي إلى عودة الطعام والأحماض من المعدة إلى المريء أو ارتجاعها.

أما بالنسبة لأسبابه، فهناك عوامل مختلفة تؤدي لحدوث حموضة المعدة، منها الإجهاد والحمل وبعض الأدوية والإفراط في تناول الطعام وممارسة الرياضة على معدة ممتلئة وزيادة الوزن أو السمنة.

لكن كيف يمكن تجنب حدوث حرقة المعدة وعلاجها منزلياً؟ دعنا نعرفك على بعض الخطوات والتغييرات في نمط الحياة والعادات اليومية التي يمكنك القيام بها لعلاج ارتجاع المريء والوقاية منه.

لكن بدايةً، كيف تعرف أنك تعاني من ارتجاع المريء؟ وفقاً لموقع Healthline للصحة، تشمل الأعراض الشائعة لارتجاع المريء الشعور بحرقة في الصدر والإحساس بتورم في الحلق، والتجشؤ، وارتجاع الطعام شبه المهضوم وشديد الحموضة من المعدة إلى الفم، مما يترك طعماً حامضاً فيه طوال الوقت.

وقد يؤثر الارتجاع أيضاً على المسالك الهوائية ليسبب حكة في الصوت، أو اللهاث، أو السعال.

رغم أن حموضة المعدة قد تحصل بشكل عرضي أحياناً نتيجة تناول أطعمة معينة أو القيام بالتمارين على معدة ممتلئة، إلا أن استمرار ارتجاع المريء وتكراره لفترة طويلة قد يتسبب في تآكل بطانة المريء، وزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء المميت. والآن إليكم خمس طرق لتجنب وتخفيف أعراض حموضة المعدة في بحث قام به فريق من باحثي جامعة هارفارد في عام 2021،

للتخلص من الكرش.. ابتعد عن هذه النصائح الغير علمية



الطعام، وهذا الأمر يتسبب في نقص نسبة كبيرة من الفيتامينات المهمة للشخص بشكل عام وللأطفال بشكل خاص، وأيضاً هذه الحيلة تتسبب في احتفاظ الجسم بالدهون وعدم التخلص منها.

والحل تناول الطعام قليل السعرات الحرارية، وأيضاً الذي يساهم في التخلص من الوزن، كالسلة الخضراء والفواكه والبروتين.

-العب تمارين البطن عشان تشد-

الحل الأمثل للتخلص من الكرش هو اتباع نظام غذائي مثالي مع ممارسة الرياضة، ولكن لا يصلح ممارسة التمارين الرياضية فقط، فالهدف هو التخلص من الدهون المتراكمة وهذا الأمر لن يحصل إلا بتابع حيل غذائية صحية، وأيضاً ممارسة الرياضة.

فاطمة ياسر

بروز البطن أو تراكم الدهون حول البطن، يطلق عليها «الكرش»، هذا المنظر الذي لا يفضلهُ الكثيرون، ويسعون بشتى الطرق للتخلص منه والقضاء عليه، عند طريق اتباع العديد من الحيل الغذائية أو ممارسة الرياضة القاسية.

وأوضح التقرير المنشور عبر موقع «webmd»، أن هناك بعض الأكاذيب أو النصائح الخاطئة التي ينصح بها البعض للتخلص من الكرش، ولكنها حيل غير صحية، ومنها:

-جوع نفسك-

عند الرغبة في التخلص من الوزن الزائد يلجأ الكثيرون لعدم تناول

Long-term paracetamol use could increase risk of heart attack in those with high blood pressure, study finds

Doctors should be cautious when prescribing the painkiller, researchers said, and start patients on as low a dose as possible.

Paracetamol, which is commonly prescribed on a regimen of one gram four times a day for chronic pain, has been considered a "safer" alternative to other painkillers due to its reduced side effects. But authors of the study, funded by the British Heart Foundation and published in scientific journal *Circulation*, found regular use increased blood pressure in those who already had a history of hypertension.

High blood pressure is known to increase the risk of heart attack and stroke.

Around one in ten people in Scotland are thought to have a prescription for one gram of paracetamol four times daily, while more may be purchasing this dosage over the counter.

About one in three adults are believed to have high blood pressure. Older people are most at risk of having both high blood pressure and taking regular paracetamol – the combination that may lead to an increased risk of heart attack and stroke. In the study, 103 Scottish adults with a history of high blood pressure were given one gram of paracetamol four times a day or placebo, for two weeks.

All patients received both treatments, with the order randomised and blinded.

Those prescribed paracetamol saw a significant increase in their blood pressure compared to those taking the placebo.

This rise was similar to that seen with non-steroidal anti-inflammatory drugs such as ibuprofen, despite paracetamol being seen as a safer option.

It could be expected to increase the risk of heart disease or stroke by around 20 per cent, experts said.

Researchers said doctors prescribing regular paracetamol should consider whether a lower dose would be as effective.

However, they added that if a patient needs paracetamol to cope with chronic pain, this should not necessarily be avoided.

The study authors also stressed the results did not refer to occasional low-dose use of paracetamol.

Lead Investigator Dr Iain MacIntyre, consultant in clinical pharmacology and nephrology at NHS Lothian, said:

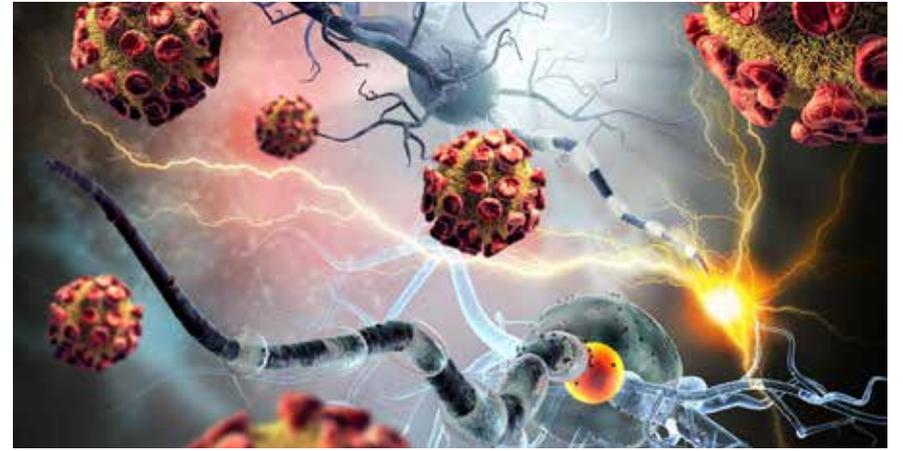
"This is not about short-term use of paracetamol for headaches or fever, which is, of course, fine. But it does indicate a newly discovered risk for people who take it regularly over the longer term, usually for chronic pain."

Professor James Dear, personal chair of clinical pharmacology at Edinburgh University, said:

"This study clearly shows that paracetamol – the world's most used drug – increases blood pressure, one of the most important risk factors for heart attacks and strokes. Doctors and patients together should consider the risks versus the benefits of long-term paracetamol prescription, especially in patients at risk of cardiovascular disease."

Principal investigator Professor David Webb, chair of therapeutics and clinical pharmacology at Edinburgh University, said: "Given the substantial rises in blood pressure seen in some of our patients, there may be a benefit for clinicians to keep a closer eye on blood pressure in people with high blood pressure who newly start paracetamol for chronic pain."

Professor Webb said: "This study clearly shows that paracetamol – the world's most used drug – increases blood pressure, one of the most important risk factors for heart attacks and strokes. Doctors and patients together should consider the risks versus the benefits of long-term paracetamol prescription, especially in patients at risk of cardiovascular disease."



دراسة: أدوية تنشيط الجهاز المناعي تساعد في علاج السرطان

يعد تحفيز جهاز المناعة في الجسم لمهاجمة الأورام طريقة واحدة لعلاج السرطان، فيعمل العلماء على استراتيجيتين تكمليتين لتحقيق ذلك وهما نزع الأضرار التي تضعها الأورام على جهاز المناعة؛ وتوصيل الجزيئات التي تحفز الخلايا المناعية.

فعند تحفيز جهاز المناعة، يجب على الباحثين توخي الحذر حتى لا يبالغوا في تحفيزه، مما قد يتسبب في آثار جانبية خطيرة ومميتة، و طور فريق من باحثي معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا الأمريكي طريقة جديدة لإيصال جزء محفز يسمى IL-12 إلى الأورام، وتجنب الآثار السامة التي يمكن أن تحدث عند إعطاء الأدوية المناعية في جميع أنحاء الجسم.

في دراسة أجريت على الفئران، أثبتت أن هذا العلاج الجديد قضى على العديد من الأورام عند إعطائه مع دواء معتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية والذي يزيل الأضرار عن جهاز المناعة، ونشرت هذه الدراسة في موقع «medicalxpress».

وحول ذلك يقول داريل إيرفين، أن أستاذ ومن رواد في علوم الغذاء في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، أنه في حالة تحفيز IL-12، يمكن تطبيق استراتيجية وثبات دور الأدوية المناعية.

وقدم الباحثون طلبات براءات اختراع بشأن استراتيجيتهم، وتم ترخيص التكنولوجيا لشركة ناشئة تأمل في بدء التجارب السريرية بحلول نهاية عام 2022.

فمع تطور الأورام، تفرز الجزيئات التي تعطل الخلايا التائية القريبة والخلايا المناعية الأخرى، مما يسمح

للأورام بالنمو دون رادع، فالأدوية المعروفة باسم مثبطات المناعة يمكنها أن تزيل هذه المكايح من جهاز المناعة، وتستخدم لعلاج بعض أنواع السرطان، لكن العديد من الأنواع الأخرى تقاوم هذا النوع من العلاج. فنجدت الاستراتيجيات في الدراسة التي أجريت على الفئران، لكن الباحثين أرادوا إيجاد طريقة لجعل إنترفيرون ترتبط بقوة أكبر بالأورام، وفي دراستهم الجديدة، قاموا باستبدال البروتين المرتبط بالكولاجين بهيدروكسيد الألومنيوم، وغالبًا ما يستخدم هذا المركب، كمساعد للقاح دواء يساعد على تعزيز الاستجابة المناعية للتطعيم.

ولمحااربة الأورام، يجب اختبار فعالية هذا العلاج، ولذا أعطى الباحثون الفئران حقنة واحدة من IL-12 أو IL-2 مرتبطة بجزيئات الشب، وعالجوا الفئران بمثبط حاجز نقطة التفتيش يسمى anti-PD1 كل بضعة أيام.

وفي نماذج الفئران لثلاثة أنواع من السرطان، وجد الباحثون أنه تم القضاء على الأورام في 90 في المائة من الفئران.

وجد الباحثون أيضًا أن الفئران المعالجة لم تظهر أيًا من الآثار الجانبية التي تظهر عند إعطاء IL-12 بشكل منهجي. الشركة الناشئة التي رخصت الخطط التقنية لاختبار جزيئات IL-12-alum من تلقاء نفسها، وإذا ثبت أن هذا العلاج آمن، فإنها تأمل في اختبار IL-12 جنبًا إلى جنب مع مثبطات حاجز نقاط التفتيش.

يقول الباحثون إن النهج الجديد لربط الجزيئات بالشب يمكن أيضًا استخدامه لتوصيل أنواع أخرى من الأدوية المناعية.

Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experince In General & Pediatric Surgery Staff Member At Oakwood Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

Nitha Abraham, PA-C Fathima Syed, FNP-BC

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

(313)-843 - 8300



«LX 600».. إليك مواصفات الرفاهية في أيقونة لكزس

إلا أنه تم تجميع طراز RX330 في كندا وبالتحديد في مقاطعة أونتاريو وكان هذا عام 2003، وسبقت هذه الخطوة عملية إعادة هيكلة واسعة النطاق للشركة (بين 2001-2005) حيث أن شركة لكزس هي المسؤولة عن تصميم وهندسة وتصنيع جميع سياراتها. ومنذ نشأتها حرصت شركة لكزس على الوصول بسمعتها إلى مستوى مرموق من خلال الاهتمام بمعايير الكفاءة الإنتاجية وتقديم خدمة عملاء مميزة.

في المكيف وبرامج القيادة في وضع الطرق الوعرة. وتروج الشركة التابعة لمجموعة تويوتا للسيارة الجديدة من خلال نظام Multi Terrain Select، والذي يمنح السيارة قدرة خاصة على السير على الطرق الوعرة والصحراوية في نفس الوقت. ولكزس هي علامة سيارات فاخرة يابانية وهي إحدى أقسام شركة تويوتا اليابانية. وفي بداية إنتاجها كانت سيارات لكزس تنتج عادة في اليابان وتركزت مصانعها في منطقتي تشوبو وكيوشو، ولكن بالرغم من أن السيارة يابانية المنشأ والتصنيع

في الجزء الخلفي من الكونسول الأوسط، والتي يمكن استخدامها للتحكم في نظام الترفيه والمقاعد ومكيف الهواء. وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي LX 600 في إصدار Ultra Luxury على نظام تكييف هواء متعدد المناطق مع فتحات إضافية في السقف. ويوفر خط التجهيزات F Sport كسوات جلدية فاخرة بلونين متباينين وحليات تصميمية خاصة، مع شبكة مبرد على شكل قرص شمع العسل. وتقف هذه النسخة من السيارة على عجلات قياس 22 بوصة، كما تعتمد على نظام توجيه فائق. وتشتمل قمرة القيادة على شاشتين؛ حيث تعرض الشاشة العلوية قياس 12.3 بوصة وظائف نظام الملتيميديا المعتادة. وتعرض الشاشة الملونة الأصغر وظائف التحكم

أطلقت شركة لكزس أيقونتها LX 600 الجديدة، والتي تعتمد مستويات جديدة من الفخامة والرفاهية. وأوضحت الشركة اليابانية أن سيارة الطرق الوعرة يزأر بداخلها محرك V6 بقوة 415 حصان/650 نيوتن متر لعزم الدوران الأقصى. ويقدم خط تجهيزات «Ultra Luxury» العديد من التجهيزات الفاخرة؛ فللمرة الأولى، يأتي Ultra Luxury LX 600 بأربعة مقاعد فردية، مع سينما كبيرة في الجهة اليمنى في الخلف، مع العديد من خيارات الراحة مثل طي مسند الرأس الخاص بمقعد الراكب الأمامي لرؤية أكثر وضوحاً، فضلاً عن تحويل المقعد نفسه لوضع الاسترخاء. وحدة تحكم وتوجد وحدة تحكم كبيرة مع شاشة تعمل باللمس

بي إم دبليو تلفت الأنظار مجدداً بسيارة شبابية مميزة

كما حصلت السيارة على أنظمة فرامل معدلة، وأنظمة تساعد على التحكم وبحركتها وركبتها عبر الهاتف الذكي، ونظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث، ونظام للتحكم بالمحرك وأنظمة التكييف عن بعد، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات وكاميرات أمامية وخلفية، ونظام يحافظ أوتوماتيكياً على المسار على الطرقات السريعة، ونظام فرملة آلي لتفادي اصطدام المركبة بالسيارات والمشاة في الحالات الطارئة. وستطرح من هذه المركبة عدة نماذج، نموذج مجهزة بمحركات بسعة 2.0 لتر بعزم 192 حصاناً، ونموذج بمحركات ديزل تولد عزمًا يعادل 190 حصاناً، ونموذج بمحرك توربيني بعزم 231 حصاناً، ونموذج بمحرك هجين اقتصادي في استهلاك الوقود، وستعمل هذه المحركات مع علب سرعة يدوية بست سرعات وعلب أوتوماتيكية بـ 7 و 8 سرعات.

من بين أبرز سيارات الكروس أوفر الصغيرة التي ظهرت مؤخراً جاءت سيارة BMW X2 التي جمعت بين القوة والمظهر العصري. وجاءت السيارة الجديدة بهيكل بطول 4 أمتار و26 سم تقريباً، ارتفاعه 152 سم، والمسافة بين محوري العجلات فيه 267 سم، وجهزة بصندوق أمتعة خلفي بسعة 470 ليترًا، وعجلات رياضية عريضة بمقاسات تتراوح ما بين 16 و18 إنشاً. أما قمرتها فحصلت على بعض التعديلات مقارنة بقمرة X2 التي طرحت العام الماضي، إذ أصبحت الشاشة الرئيسية بارزة من منتصف واجهة القيادة، وزودت بأحدث التقنيات وميزات تسمح بتقسيمها لـ 3 أقسام للتحكم بأنظمة التوجيه ومشاهدة صور الكاميرات والتحكم بأنظمة المولتيميديا وأنظمة القيادة بنفس الوقت.



سكودا تدخل عالم سيارات المستقبل بمركبة جديدة

كشفت شركة سكودا عن أحدث سيارة ستنافس من خلالها المركبات الكهربائية المتطورة التي تنتجها تسلا وبي إم دبليو ومرسيدس. وحصلت المركبة على هيكل كروس أوفر انسيابي بشكل كبير، طوله 4 أمتار و56 سنتيمتراً، عرضه 187 سم، وارتفاعه 162 سم. وأنت قمرتها آية في العصرية والتطور، وجهزة بواجهة قيادة مميزة فيها شاشة لمسية طويلة بمقاس 13 بوصة يمكن من خلالها التحكم بمعظم وظائف المركبة وإدارة أنظمة المولتيميديا وأنظمة تحديد المواقع ومراقبة محيط الهيكل عبر الكاميرات. كما جهزت سكودا هذه السيارة بتقنيات تسمح بالتحكم بها عن بعد عبر تطبيقات في الهواتف الذكية، وزودتها بأنظمة أمان متطورة تعتمد على الكاميرات وحساسات المسافات لمنع الحوادث، إضافة إلى أنظمة لمساعدة السائق بركن المركبة، ونظام الحفاظ على المسار على طرقات السفر، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات أمامية وخلفية، وتقنيات للتحكم بأنظمة المركبة عبر الأوامر الصوتية. وستطرح من هذه المركبة عدة نسخ، نسخ مجهزة بمحركات كهربائية بعزم 175 حصاناً، ونسخ بمحركات كهربائية أقوى بعزم 204 حصاناً.





New 2022 Ford Bronco Raptor storm with more than 400bhp

Here's the new Ford Bronco Raptor, a heavy-duty version of the brand's best-selling new SUV designed to inject some of the appeal of off-road performance into Bronco lined up.

It goes on sale in the US in March, and while we won't be selling it here in the UK, it can showcase some of the off-road technology and performance we can expect in the sequel. follow Ranger Raptor with The latest generation Ranger was revealed late last year.

Developed by Ford Performance, the Bronco Raptor is equipped with a significantly revised chassis with a higher ground clearance and a wider track than the regular Bronco. Final power numbers are yet to be confirmed, but Ford claims that the Bronco Raptor will produce around 400 hp.

A tweaked version of Bronco's regular steel-frame chassis is paired with new taller shock absorbers and what Ford claims are the competitor's front and rear axles, used on the Bronco raid car. DR. These axles extend the run by 218mm, while the Bronco Raptor's minimum stroke height is 332mm, an increase of 122mm. Semi-active dampers with front and rear specific adjustment are fitted and adjusted by sensors in each cor-

ner of the vehicle, monitoring suspension conditions and height to adjust the suspension when move. New front and rear handlebars allow for better suspension travel, while the Bronco Raptor is fitted with 37-inch all-terrain tires from BFGoodrich, wrapped around 17-inch wheels.

Additional underbody protection is another key component. Heavy-duty fenders and skids cover the front bumper, engine, transmission and transmission. Body strengthening has been done in the B-pillar and C-pillar for greater rigidity.

Power is provided by a new 3.0-liter six-cylinder turbocharged petrol engine that develops around 400 hp and is linked to a 10-speed automatic transmission. Ford has integrated seven driving modes into the Bronco Raptor, including a new 'Baja mode' for maximum off-road performance, with optimized anti-lag for the turbocharger.

The makeover comes complete with more aggressive styling that makes the most of the wider track and raised ride height, while Bronco Raptor owners will be able to utilize the car's modular body system, Remove and add doors, roof panels and accessories as they see fit. .



هيونداي تعلن عن سيارة شبابية أنيقة واقتصادية ورخيصة الثمن

كشفت هيونداي مؤخراً عن سيارة Casper Van الجديدة التي صنعتها لتكون متطورة تقنيا واقتصادية في استهلاك الوقود.

وحصلت السيارة الجديدة على هيكل كروس أوفر أنيق بطول 3 أمتار و59 سم تقريبا، صمم ليمنح المركبة طابع المركبات الشبابية، وتميز بشكل واجهته الأمامية والمصابيح التي توفر إضاءة ممتازة جدا ليلا ونهارا وفي مختلف ظروف الطقس. ولم تغب روح التطور عن قمرة هذه السيارة أيضا إذ جهزت بأحدث أنظمة المولتيميديا والإضاءة وأنظمة لتدفئة وتبريد المقاعد، وحصلت واجهة القيادة على شاشة لمسية أساسية قادرة على الاتصال لاسلكيا بالأجهزة والهواتف الذكية، ووضع قبالة السائق شاشة أخرى تعمل كلوحة عدادات رقمية. وزودت هيونداي مركبتها بنظام لمنع الانزلاق على المنحدرات والمنعطفات، وأنظمة تعليق متطورة تمكنها من اجتياز الطرق الوعرة، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات وكاميرات أمامية وخلفية، ونظام لتشغيل المحرك وأنظمة التكييف عن بعد. وستعمل نماذج Casper بمحركات بنزين اقتصادية بسعة 1.0 لتر بعزم 76 حصانا، ومحركات T-GDI بسعة 1.0 لتر بعزم 100 حصان، وعلب سرعة أوتوماتيكية بأربع مراحل، أما أسعارها في الأسواق العالمية فستبدأ من 11400 دولار.



شركة بنتلي تتجه لإنتاج أول سيارة كهربائية بالكامل في 2025

قالت شركة بنتلي البريطانية للسيارات الفاخرة إنها ستبدأ في تصنيع أول سيارة كهربائية بالكامل في 2025، وهي خطوة هامة في التحول المخطط لوحدة فولكسفاغن إلى السيارات الكهربائية بالكامل بحلول 2030.

وتعهدت بنتلي باستثمار 2.5 مليار جنيه إسترليني (3.4 مليار دولار) في مجال الاستدامة خلال العقد القادم.

وقالت الشركة إنها ستجدد مصنعها في بريطانيا في مدينة كرو لتصنيع السيارات الجديدة. ولم تنطق الشركة لمزيد من التفاصيل حول شكل أول سيارة كهربائية بالكامل. وفي وقت مبكر من هذا الشهر، قالت بنتلي إنها حققت رقما قياسيا في مبيعات 2021، إذ ارتفعت المبيعات العالمية 31 بالمائة وسط طلب قوي على السيارات الفاخرة. وتكتسح السيارات الكهربائية أسواق الاستهلاك، مستقطبة مزيداً من اهتمام الزبائن بشرائها، مما دفع العديد من شركات السيارات التقليدية مثل «فولكسفاغن» و«فورد» و«تويوتا» و«سويارو» و«هيونداي» وغيرها، إلى إنتاج هذه النوعية من السيارات كما دخلت مضمرا السباق أيضا شركات تكنولوجيا مثل «أبل» و«هاواي» وغيرها. وأعلنت شركة «تسلا» الأميركية لصناعة السيارات الكهربائية أخيراً، أنها سلّمت في العام 2021 ما يقرب من مليون سيارة حول العالم؛ أي ما يقرب من ضعف الرقم الذي حقّقه في 2020، في أداء أفضّل من المتوقع على الرّغم من مشاكل الإمدادات العالمية.

علاج متلازمة الأيض بالأعشاب

مريم الكالوتي

متلازمة الأيض (Metabolic syndrome) أو ما تعرف بمتلازمة التمثيل الغذائي، هي مجموعة من الحالات الصحية التي من الممكن أن تحدث في ذات الوقت، مما ينجم عنه زيادة خطر الإصابة والمعاناة من أمراض القلب، السكتة الدماغية، ومرض السكري من النوع الثاني.

وفي حال معاناتك من إحدى هذه الحالات فقط، عندها لا تعرف الحالة باسم متلازمة الأيض، ولكن من الممكن أن يكون هذا مؤشر لاحتمالية إصابتك بحالة خطيرة، لكن من الممكن السيطرة على هذا النوع من الحالات الصحية من خلال العديد من الطرق والتي سنذكر إحداها في المقال الآتي وهي علاج متلازمة الأيض بالأعشاب.

علاج متلازمة الأيض بالأعشاب

لوحظ أن لبعض الأعشاب دوراً في تحسين متلازمة الأيض التي قد يعاني منها بعض الأفراد، ومن أهم وأبرز هذه الأعشاب ما يأتي:

الجنسينغ (Ginseng)

وُجد أن لمستخلصات الجنسينغ دور فعال في تخفيف متلازمة الأيض، وذلك لفعاليتها في محاربة ومكافحة ارتفاع مستويات السكر في الدم، وحساسية الأنسولين، والسمنة أيضاً، وهذا ما أكدته مراجعة منهجية نُشرت في مجلة (Journal of ginseng research) عام 2020م.

البربرين (Berberine)

ظهرت فعالية البربرين في تخفيف متلازمة الأيض من خلال دوره في استقلاب الغلوكوز والدهون، والعوامل الالتهابية، بالإضافة إلى تحسين مقاومة الأنسولين للأفراد المصابين بهذا النوع من الحالات الصحية، وفقاً لما أشارت إليه دراسة سريرية نشرت في مجلة (Experimental and therapeutic medicine) عام 2019م.

نبته سانت جون (St. John's wort)

وُجد أن لهذه النبتة أيضاً دور واضح في تخفيف

متلازمة الأيض من خلال السيطرة على مستويات الغلوكوز والدهون في الدم، بالإضافة إلى مقاومة حساسية الأنسولين وغيرها، مراجعة منهجية نُشرت في مجلة (OBM Integrative and Complementary Medicine) عام 2018م.

علاج متلازمة الأيض طبيعياً

من الممكن تحسين متلازمة الأيض من خلال اتباع بعض الطرق الطبيعية التي تتمثل في تغيير بعض أنماط الحياة، مثل: ممارسة بعض التمارين الرياضية. اتباع الأنظمة الغذائية الصحية. خسارة الوزن.

الإقلاع عن التدخين.

علاج متلازمة الأيض بالمكملات الغذائية من الممكن أيضاً اللجوء إلى بعض المكملات الغذائية بعد استشارة الطبيب من أجل تخفيف متلازمة الأيض، ومن أهم المكملات الغذائية المستخدمة في مثل هذه الحالة ما يأتي:

مكملات الكروم:

وذلك لحالات ارتفاع سكر الدم.

مكملات الألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية:

في حالات ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية.

مكملات البوتاسيوم:

لحالات ارتفاع ضغط الدم.

مكملات النوم:

تفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

ملخص المقال

من الممكن علاج متلازمة الأيض بالعديد من الطرق والتي من أهمها الأعشاب، بالإضافة إلى بعض الطرق الطبيعية، والمكملات الغذائية، ومن خلال المقال تم توضيح أبرز الأعشاب والطرق الأخرى التي من الممكن اتباعها من أجل علاج هذا النوع من الحالات الصحية.



8 أعشاب شائعة في الطب البديل.. إليك أبرز استخداماتها

أعراض الاكتئاب وتخفيف الشعور من القلق والتوتر. ويساهم شاي النعناع في الوقاية من الإمساك، ويمكن الاعتماد عليه أيضاً لعلاج عسر الهضم، لاحتوائه على المضادات الأكسدة، التي تساهم في تطهير الجهاز الهضمي من البكتيريا والطفيليات المسببة لهذه المشكلة.

6 - علاج متلازمة القولون العصبي

أظهرت الدراسات العلمية، أن تناول شاي البابونج يومياً لمدة 4 أسابيع، قد يساعد على تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي، مثل الانتفاخ وآلام المعدة والإسهال.

7 - تخفيف آلام الدورة الشهرية

شاي الورد، من أفضل المشروبات العشبية التي تساعد على تسكين آلام الدورة الشهرية وتخفيف القلق الناتج عن الاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة الحيض.

8 - علاج ضعف التركيز

يمتاز شاي الشوفان بقدرته الكبيرة في تعزيز الصحة العقلية وتحسين وظائف الدماغ، لذلك، يمكن الاعتماد عليه لعلاج ضعف التركيز وتشتت الانتباه.

العضلات.

2 - الوقاية من ألزهايمر

تمتلك عشبة إكليل الجبل - المعروف أيضاً باسم الروزماري - أهمية كبيرة لصحة الدماغ، حيث تساعد على حماية المخ من الالتهاب والتليف، ومن ثم الوقاية من الإصابة بألزهايمر والخرف.

3 - علاج الصداع

تساعد زهرة الزيزفون على علاج الصداع، نظراً لاحتوائها على حمض جاما أمينوبوتيريك، الذي يعمل كمنشط طبيعي لنقل كيميائي في الدماغ، ومع ذلك، يوصى أطباء الطب البديل بعدم تناوله في حالة الإصابة بانخفاض ضغط الدم.

4 - علاج الأرق

شرب كوب من شاي الياسمين أو الناردين مساءً، قد تكون وسيلة فعالة لعلاج الأرق، لأن هذه المشروبات العشبية تتميز بخصائصها المهدئة للأعصاب والمرخية للعضلات، مما يعزز القدرة على النوم.

5 - علاج مشاكل الجهاز الهضمي

لشاي اللافندر استخدامات متعددة، حيث يساهم في علاج مشاكل الجهاز الهضمي والتخلص من الأرق وتقليل

كثبت - أمنية قلاوون

لا يخلو المطبخ العربي من الأعشاب الطبيعية، إما لاستخدامها في تحضير الطعام أو الاعتماد عليها في علاج الأمراض والوقاية منها، فهي تجمع بين المذاق المميز والخصائص العلاجية والوقائية واسعة المجال. في التقرير التالي، يستعرض «الكونسلتو» قائمة بأبرز الأعشاب المستخدمة في الطب البديل، وفقاً لموقع «Healthline».

الأعشاب الشائعة في الطب البديل

1 - علاج التوتر

يعتبر بلسم الليمون من أبرز الأعشاب الطبيعية الفعالة في علاج التوتر والقلق، ويرجع السبب إلى احتوائه على مواد مهدئة للأعصاب، كما يساعد أيضاً على تعزيز الوظائف الإدراكية للدماغ. وأثبتت بعض الأبحاث، أن عشبة المليسة تلعب دوراً كبيراً في علاج التوتر والقلق، بفضل قدرتها على تحسين المزاج واسترخاء

6617 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126

VISA MasterCard

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



Dearborn Roastery
مطبخة خبير بون
Always Fresh
Wake Up for Oil...

(313) 584-7700
www.dearbornroastery.com

DISCOVER NOVUS

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

Top 10 Cyber Safety Tips That Will Help Your Kids Stay Safe Online

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. 10 Easy Tips On How To Keep Your Child Safe Online supervision 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.

Read Next: Online Resources To Help Your Little One Have Fun & Keep Learning

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.



نشاطات تعزز صحة الأطفال العقلية

على التركيز على الإيجابيات التي حققتوها سويًا، من خلال سردها وتشاركتها قبل مكافأة أنفسكم.

الاعتراف بالأخطاء

لا تخجلي من الأخطاء، بل اعترفي بها وتعلمي منها، وعلمي طفلك فعل ذلك أيضاً.

خصصي وقتاً للقلق

لا فائدة من القلق بشأن مشكلة طوال اليوم، وبدلاً من ذلك علمي طفلك تحديد وقت لمواجهة المخاوف والقلق، قبل أن يتابع يومه ويتعامل مع المشكلة لحلها.

قضاء الوقت في صنع الذكريات الإيجابية مع أطفالك بقدر الإمكان مع تحديد الأولويات، ووضعها في نصائبها الصحيح.

وقت التواصل

انخرطي في الأنشطة التي تشجع أطفالك على التواصل معك، حيث يعزز التواصل بين الوالدين والأطفال الوقاية من مشاكل الصحة العقلية.

تشارك المشاعر

لا تمنعي نفسك أو طفلك أبداً من التعبير عن مشاعره، واحرصي على احتضانه واحتوائه والعمل على الوصول للحلول معاً.

التركيز على الإيجابيات

في نهاية اليوم، اجلسي مع أطفالك، واعملوا

يواجه كل من البالغين والأطفال تحديات يمكن أن تؤثر في صحتهم العقلية، والتي يجب التعامل معها بسرعة؛ كي لا تؤدي لمشاكل في الصحة العقلية والنفسية.

ومن حس الحظ، يمكن للوالدين استخدام بعض الأنشطة البسيطة، لضمان صحة أطفالهم العقلية، والتي نوضحها عبر السطور التالية:

التعبير عن الامتنان

يمكن للأسرة بدء يومها بالتعبير عن امتنانها وشكرها لما لديها، والصلاة من أجل من هم أقل حظاً.

التخطيط لليوم بشكل صحيح

خططي ليومك بشكل مناسب، حتى يمكنك

استخدام الأجهزة الذكية لتهدئة الطفل يؤثر على مهاراته

لعل أغلبنا يفعل هذا الأمر، محاولاً كسب الوقت وتخفيف العناء أثناء تربية الأطفال، إلا أن دراسة حديثة من بريطانيا حذرت بشدة منه.

ووجدت أنه كلما زادت المدة التي يقضيها الطفل أمام الأجهزة الذكية، كان أقل قدرة على التحكم في عواطفه.

وأوضحت أيضاً أن الأطفال يتمتعون بمهارات تفكير أقوى كلما زاد الوقت الذي يقضونه في اللعب مع آبائهم وفي ممارسة أنشطة مفيدة معهم.

البحث عن طرق بديلة

يشار إلى أن دراسات سابقة كانت تناولت مسألة مدى تضرر الأطفال من الأجهزة الذكية، موضحة أن الضوء الأزرق المنبعث من شاشة التلفزيون والأجهزة اللوحية يحول دون حصول الأطفال على نوم جيد، وهو ما يؤثر على مزاجهم.

واعتبر القائمون على الدراسة أنها أثبتت أهمية حصول الآباء على الدعم لإيجاد طرق بديلة للتعامل مع أطفالهم وتهديتهم أثناء نوبات الغضب دون تعريضهم للأجهزة الذكية.



فقد أوضحت الأبحاث أن استخدام الأجهزة الذكية مثل الهواتف أو الآي باد وغيرها لتهدئة الأطفال يمكن أن يفقدتهم قدرات ضرورية جداً لحياتهم فيما بعد، وذلك وفقاً لما نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ضرر جديد

ونبهت الدراسة من أن تهدئة الطفل عبر منحه تلك الأجهزة يفقده القدرة على التحكم في عواطفه وتهديته نفسه، فضلاً عن أنه يؤثر على مهاراته الخاصة بالتفكير.

كما لفتت الدراسة، التي أجراها فريق بحثي من جامعة أوكسفورد، إلى ضرر جديد تسببه آخر هذه الأجهزة، وذلك بعد أن سأل الباحثون آباء وأمهاً 575 طفلاً تتراوح أعمارهم بين ثمانية أشهر وثلاث سنوات عن المدة التي قضوها أمام الشاشات خلال إغلاق جائحة كورونا في عام 2020.

الأمم المتحدة تكشف عن وجود 12 مليون أمي في العراق

لا تزال أفة الأمية تعصف بالعراق، وفقاً لتقديرات جديدة صادرة عن الأمم المتحدة.

وقال عضو نقابة المعلمين ناصر الكعبي، الخميس، إن الأمم المتحدة أبلغتهم بوجود 12 مليون شخص أمي في العراق. وقد تجاوزت التقديرات الجديدة الرقم السابق الذي أعلنت عنه وزارة التربية العراقية في العام 2020، والمقدر بنحو 5 ملايين شخص لا يجيدون القراءة والكتابة.

ويشير الكعبي إلى أن العراق يتجه نحو الأمية، وليس محو الأمية.

لكن عضو اللجنة الاستشارية للجنة محو الأمية في بغداد، صفاء عبد الكريم الأسدي، وصف الأرقام المعلنة بالمبالغ جداً فيها.

وأضاف أن الحديث عن 12 مليون أمي في العراق غير منطقي بالحسابات الرياضية التي تعتمد عدد سكان العراق والفئات المشمولة بالإحصاء، الذين هم أكبر من 10 سنوات. وبلغت نسبة الأمية في العراق، مطلع 2020 ممن تزيد أعمارهم عن 10 سنوات، وبحسب آخر مسح نفذته الجهاز المركزي للإحصاء، بلغت 13 بالمائة.

وترتفع النسبة بين الإناث اللواتي تزيد أعمارهن عن 10 سنوات، لتصل إلى 18 بالمائة، فيما تنخفض بين الذكور إلى 8 بالمائة. وكان العراق مطلع ثمانينيات القرن الماضي يمتلك منظومة تعليمية متطورة تتفوق على قربانها في دول المنطقة بشهادة اليونسكو، إلا أن المنظمة نفسها عادت لتصفه من ضمن البلدان التي تعاني صعوداً كبيراً في نسب الأمية يتجاوز 47% (لأعمار بين ستة و55 عاماً).

وفي محاولة منها للحد من الظاهرة، عمدت الحكومة عام 2011 لإصدار قانون محو الأمية برقم 23، وعلى الإثر قامت بتشكيل هيئة لمحو الأمية تابعة لوزارة التربية تضم ممثلين عن تسع وزارات بالإضافة إلى دواوين الأوقاف ونقابة المعلمين والمجتمع المدني.

وكبائقي القوانين التي شرعت عقب غزو العراق عام 2003 ثم زويت في أروقة النسيان، فلا يوجد ما يلزم على إكمال التعليم ويجرم من لا يلتزم، ليبقى ذلك القانون ماداماً على ورق بينما الأمية تزحف وتتمدد في بيئة باتت لا تتحرج كثيراً من غير المتعلمين.



جامعات رسمية تفتح أبوابها في أفغانستان بحضور بضع طالبات

وكانت حركة «طالبان» أعلنت أنها تجري مراجعة للمناهج لتعديلها بحسب مقاربتها للشيعة الإسلامية.

ووصفت بعثة الأمم المتحدة في أفغانستان، الثلاثاء، قرار إعادة فتح الجامعات الرسمية بـ«المهم جداً»، وتأتي الخطوة بعد محادثات رسمية في الترويح بين الدول الغربية وحركة «طالبان»، التي لم تعترف أي دولة بحكومتها حتى الآن.

وإثر اللقاءات، طالبت الدول الغربية حركة «طالبان» بتلبية مجموعة شروط على رأسها احترام حقوق الإنسان، وبينها إعادة فتح المدارس للفتيات والفتيات مقابل استئناف إيصال المساعدات الإنسانية إلى أفغانستان.

وتؤكد حركة «طالبان» أن المدارس كافة ستعيد فتح أبوابها، في مارس/آذار المقبل. وتسعى الحركة، التي تصرّ على أنها ستحترم حقوق المرأة لكن في إطار الشريعة الإسلامية، إلى الاتفاق مع الغرب لإفراج عن 9.5 مليارات دولار من أصول المصرف المركزي التي جمّعتها الولايات المتحدة.

وقال أندرو واتكنز، من مجموعة الأزمات الدولية، إن إعادة فتح الجامعات «خطوة مهمة جداً من حركة طالبان وتبشر خيراً بإمكانية عودة الفتيات لكافة المدارس في البلاد». وأضاف أن «حركة طالبان اتخذت خطوة من شأنها أن تشكل علامة حاسمة في الاقتراب من الاعتراف بحكومتها، برغم معرفتها أن الاعتراف «لن يكون سريعاً».

(فرانس برس)

وقال أستاذ في كلية الطب في نغرهار «جهّزنا أنفسنا (...) وستحضر الطالبات في أوقات مختلفة عن الطلبة».

ومن المفترض أن تفتح الجامعات في باقي المحافظات في وقت لاحق الشهر الحالي.

وكانت الجامعات الخاصة فتحت أبوابها واعتمدت سياسات الفصل بين الجنسين.

وفي جامعة لغمان في مهتر لام، في شرق البلاد، شاهد مراسلون لوكالة «فرانس برس» بضع نساء، جميعهن يرتدين البرقع أو النقاب، يدخلن الكلية التي انتشر مقاتلون من «طالبان» في محيطها.

وقال أحد موظفي الجامعة، طالباً عدم الكشف عن اسمه، «يستطيع الجميع العودة» إلى الجامعة، مشيراً إلى أن الصفوف الصباحية بين «الساعة الثامنة والثانية عشرة ظهراً مخصصة للنساء، فيما الصفوف بين الواحدة والرابعة بعد الظهر مخصصة للرجال».

وأفاد مراسلو «فرانس برس» في الولايات الست، عن انتشار لمقاتلي حركة «طالبان» في محيط الجامعات، ومنعهم الصحافيين من دخول حرم الجامعات والحديث مع الطلاب.

وقال مليك صمدي، الطالب في جامعة لغمان، «ليس لدينا معلومات كافية.. قبل لنا أن الصفوف ستعقد بما يتوافق مع الشريعة الإسلامية». وأضاف: «أتمنى أن يسمحوا بكل الدروس لأن المجتمع بحاجة لها».

فتحت بضع جامعات رسمية، مؤخراً، أبوابها في أفغانستان للمرة الأولى منذ عودة حركة «طالبان» إلى الحكم قبل نحو ستة أشهر، فيما حضرت قلة من الطالبات الصفوف حيث يتم الفصل بين الجنسين، بحسب مسؤولين.

وبرغم إعادة فتح المدارس الابتدائية، لا تزال تلك الثانوية والجامعات الرسمية مغلقة أمام الفتيات في غالبية المحافظات منذ عودة حركة «طالبان» إلى الحكم في أغسطس/آب، مع إتمام انسحاب القوات الأمريكية والأجنبية من البلاد.

ومنذ عودتها، فرضت حركة «طالبان» قيوداً تدريجياً على النساء أعادت إلى الأذهان الفترة الأولى من حكمها بين 1996 و2001 حين أطاحها الغزو الأمريكي وتعد حقوق المرأة، وبشكل خاص في مجال التعليم، من أبرز القضايا العالقة بين حكومة «طالبان» والمجتمع الدولي.

وبعدما كانت تشدد على أنها تضع السياسات المناسبة لإعادة فتح الجامعات العامة أمام النساء مع احترام ضرورة الفصل بين الطالبات والطلبة، أعلن مسؤولون في حكومة «طالبان» إعادة فتح الجامعات الرسمية، الأربعاء، في ست ولايات هي لغمان، نغرهار، قندهار، نمرور، هلمند وفرح.

وفي نغرهار، قالت زلشستا حقميل، طالبة العلوم السياسية، «إنها لحظة فرح بالنسبة لنا أن نعود أخيراً إلى الجامعة، لكننا لا نزال نخشى أن نوقفنا حركة طالبان».

7 Ways to Improve Concentration During Studying for Exams

Concentration power of the brain is something one can increase with some practice. To increase your concentration for studying, you can follow these steps:

Find a silent surrounding – Silence helps you concentrate better. It is a very understandable yet neglected fact. Listening to songs while studying is not a good option for most people. Though it may feel soothing, it can soon turn into a distraction and affect your study quality. Choose a distraction-free environment.

Stock Up – Keep supplies on your table before starting studies. The goal is to study for long periods in one go. Leaving your chair for water, book, and stationery will make your study peri-

od short. There will also be a chance that you do not return to your studies. So, keep a water bottle and other study material close to you.

Nutrition – A healthy body means a healthy brain. Keep your nutrition right. Have balanced diets with all the essential macros your body need. Eat some snacks or a moderate quantity of food before you study. It energises your body. But make sure to not eat a heavy diet as it may make you sleepy.

Find a study time that suits you – It is

said that studies are best done in the morning.

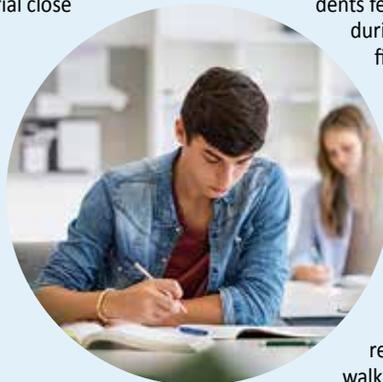
But this is a misleading statement. Some students feel focused and concentrated during the morning. While others find themselves very sleepy in the morning and energised at night. It all comes down to concentration. Whenever you can concentrate better, is the right time for you.

Have walk breaks – It is just a recommendation, but walking is an efficient refresher. Medium paced walking or a run improves blood flow to your brain. This can make you

more concentrated and focused. Keep the walks short. Otherwise, it can become tiring and cause the opposite effect.

Meditation – Meditation is a very fantastic way of relaxing your body and sorting your tensions. It can be boring and difficult in first but quickly gets addicting. Whenever you feel a decline in your concentration, Meditate a little. It will reduce your worries, and help you remain focused.

Play concentration games and do concentration exercises– These are an amazing and quick way of improving your focus. When you are tired of studying, you can work on your concentration by doing certain gazing exercises. Play games like Sudoku and chess to improve your concentration.





10-Minute Full-Body Workout For Home

Now, more than ever, it's important to take the time to stay physically and mentally healthy. Here's a full-body workout you can do in just 10 minutes!

You don't need any equipment, can do it easily at home, and both your body and mind will benefit. It's even more fun with a friend.

Benefits of the 10-Minute Full-Body Workout:

- Improves cardiorespiratory fitness
- Activates all major muscle groups
- Elevates your heart rate and helps burn more calories
- Boosts brain function

HOW TO DO THE FULL-BODY WORKOUT

Do each exercise at a 50/10 interval (50 seconds intense effort, 10 seconds rest)

Repeat for 2 rounds total

Important: For best results keep the intensity high – give it all you've got and go as fast as you can while maintaining good form!

BEGINNERS:

Do 30 seconds of exercise followed by 30 seconds rest

10-MINUTE FULL-BODY WORKOUT EXERCISES

1. FLAT OUT BURPEES

Burpees are the go-to exercise for a quick, intense workout.

Beginners modification: 4-Count Burpees

2. SKIER ABS

Work your abs (including obliques!) while keeping the heart rate high through jumps!

Beginners modification: High Plank Leg Lifts

3. TOUCHDOWN LUNGES

Touchdown Lunges will make your quads burn in a matter of seconds!

Beginners modification: Backward Lunges

4. PUSH-UP SHOULDER TAPS

Works your upper body strength and balance.

Beginners modification: Knee Push-ups

5. 180 JUMP SQUATS

Finish the round with another leg burner, the 180 Jump Squats.

Beginners modification: 180 Jumps

Useful tip:

In times of stress, doing any workout is better than no workout at all. Why not try to squeeze in 2-4 short training sessions per week? After only 2 weeks of this, you could be hooked on the great post-workout feeling and ready to consider making room for longer sessions in your schedule!

ARE SHORT WORKOUTS REALLY EFFECTIVE?

Yes, short workouts, such as 7-minute and 10-minute full-body workouts, can be considered a minimum effective dose of exercise. But the more active minutes you include in your day, the better you will feel, and the closer you can get to your fitness goals!



تمارين الضغط Push-ups.. لرفع مستوى اللياقة البدنية

مشغولة.

ثم أنزل وارفع جسمك عن طريق ثني مرفقيك وتقويمهما، مما يحافظ على استقرار جذعك في جميع أنحاء.

تقول روبا إن هناك دائماً طرقاً لجعل الأمر أكثر صعوبة. بمجرد أن يصبح الشكل مثاليًا، جرب ما يسميه تمارين الضغط على شكل حرف T: ادخل إلى وضع الضغط، ثم قم بأداء تمارين الضغط مع رفع ذراع واحدة إلى الجانب، مع تحقيق التوازن على الأطراف الثلاثة المتبقية دون تدوير الوركين.

مبتدئ أكثر، ابدأ بالدفع من ارتفاع طاولة المطبخ. ثم انتقل إلى مكتب وكرسي وأرضية بها ثني الركبتين، وأخيرًا الأرضية على أصابع قدميك»
فيما يلي كيفية القيام بتمرين الضغط التالي:

من وضع الوجه لأسفل، ضع يديك بعيدًا عن بعضهما بمقدار عرض الكتفين.

ضع أصابع قدميك أو ركبتيك على الأرض، وحاول إنشاء شكل قطري مثالي لجسمك، من الكتفين إلى الركبتين أو القدمين.
حافظ على عضلات المؤخرة والبطن

من أفضل تمارين لرفع مستوى اللياقة البدنية، إذا تم القيام بتمرين الضغط بشكل صحيح، فيمكن أن يقوي الصدر، والكتفين، والعضلة ثلاثية الرؤوس، وحتى عضلات الجذع الأساسية، كل ذلك في وقت واحد.

وفي هذا الصدد قال بيترسن: «إنني أعشق تمارين اللوح الخشبي، تقريبًا مثل حركات اليوجا».

وتابع: «في أي وقت يكون لديك الحوض والقلب [البطن والظهر] في وضع معلق، عليك الاعتماد على قوتك الملتصقة لتحقيق الاستقرار».

ويوضح كوتون أنه يمكن أداء تمارين الضغط على أي مستوى من اللياقة البدنية: «بالنسبة لشخص في مستوى



سبعة تمارين لتقوية عضلات الظهر

وفي تلك الأثناء لا يجوز للخصر أن يميل إلى الجانب، وبعد ذلك يتم خفض الخصر ببطء مرة أخرى، ويتم تكرار هذا التمرين عشر مرات.

تمرين التوازن:

يبدأ هذا التمرين من وضع الارتكاز على الركبتين واليدين مع مد الساق اليمنى والذراع اليسرى ببطء، مع الحفاظ على الظهر في وضع مفرد والنظر لأسفل، وبعد ذلك يتم ضم الركبة والكوعين أسفل البطن، ثم مد الذراع والساق مرة أخرى، ويتم تكرار هذا التمرين عشر مرات.

تمرين تقوية عضلات الأرداف:

يبدأ هذا التمرين بالاستلقاء بالبطن على حصيرة التمرين، مع ضم الذراعين أسفل الجبهة، وبعد ذلك يتم رفع الساقين المفردتين وشد عضلات الأرداف. ويجب الاحتفاظ بهذا الوضع لفترة قصيرة، ثم خفض الساقين ببطء، ويتم تكرار هذا التمرين عشر مرات.

تمرين استئالة عضلات الفخذ:

يبدأ هذا التمرين بالاستلقاء على الظهر وضم الساق، ومد الساق الأخرى إلى أعلى، وبعد ذلك يجب إحاطة الفخذ بالساق المفردة بكلتا اليدين، وشدّها باتجاه الجسم، ويجب الاحتفاظ بوضع الاستئالة لمدة 30 ثانية، ويتم تكراره ثلاث مرات، ثم الانتقال إلى الساق الأخرى.

استرخاء الظهر:

يبدأ هذه التمرين من خلال الارتكاز على الأرض بالركبة مع إسناد الأرداف على العقب، ثم خفض الرأس إلى الأرض، مع فرد الذراعين للأمام ووضع اليدين على الأرض. وبعد ذلك يتم التنفس بعمق وبصورة منتظمة وتتبع حركة الاستئالة في الظهر، ويتم الحفاظ على الجسم في هذا الوضع لمدة دقيقة.

المصدر: الألمانية

يتعرض العمود الفقري للعديد من عوامل الإجهاد التي تتسبب في الشعور بالألم الظهر، مثل رفع الأحمال الثقيلة أو الجلوس لفترات طويلة أو زيادة الوزن.

ولكي يتحمل الظهر عوامل الإجهاد المختلفة يجب تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري. ويقدم الطبيب الألماني بيتر باوم بعض التمارين البسيطة التي تساعد على تقوية عضلات الظهر. تعرف عليها هنا:

تمرين ظهر القطة:

يبدأ هذا التمرين من وضع الارتكاز على الركبتين واليدين مع فرد الظهر تمامًا والنظر لأسفل، وبعد ذلك يتم تقويس الظهر ببطء، إلى أن يصبح الظهر مستديرًا تمامًا، ثم يتم الرجوع إلى الوضع الأصلي، ويتم تكرار هذا التمرين عشر مرات.

تمرين ظهر البقرة:

على العكس من تمرين ظهر القطة، يبدأ تمرين ظهر البقرة من وضع الارتكاز على الركبتين واليدين، وبدلاً من تقويس الظهر يتم تحريك الظهر لأسفل ببطء لعمل ظهر مجوف، مع النظر لأعلى، وبعد ذلك يتم الرجوع إلى الوضع الأصلي، ويتم تكرار هذا التمرين عشر مرات.

تمرين الجسر:

في هذا التمرين يتم الاستلقاء بالظهر على حصيرة، مع ضم الساقين ووضع الذراعين بجانب الجسم، وبعد ذلك رفع الخصر من الأرض، مع الاحتفاظ بالأرداف مرفوعة لمدة عشر ثوان.

وفي حال تمتع المرء باللياقة البدنية الكافية، فيمكنه مد أحد الساقين لأعلى،

علماء الفلك يحددون نظرية جديدة تشرح الموقع الغامض للنجوم الضخمة في درب التبانة

البعض. ويؤدي التحقيب في الاختلافات في ناتج الضوء والحركات المكتشفة في الأطياف إلى تقديرات الكتل النجمية.

ووجد ويسوكي لغزا مشابها من نتائج الكتلة، والعمر المتوقع أقل بكثير من وقت انتقال IT Librae من القرص.

ولكن الدراسة كشفت أيضا أن النجم الأقل كتلة في الثنائي بدأ بالفعل في نقل الكثير من كتلته إلى النجم ذي الكتلة الأعلى، ما أدى إلى بدء العملية التي قد تؤدي في النهاية إلى الاندماج.

وهذا يعني أن النجم الأعلى كتلة هو في الواقع أقدم مما يبدو، وقد بدأ حياته كنجم أقل كتلة.

وقال جيس إن هذه النجوم الضخمة البعيدة تقدم دليلا صارخا على أن الثنائيات القريبة من النجوم يمكن أن تندمج لتكوين نجوم أكبر، وهي أدلة أساسية حول مدى سرعة دوران النجوم الضخمة في تكوين ثقوب سوداء ذات دوران كبير.

المصدر: ساينس ديلي

Astronomical Journal

ويكمن مفتاح اللغز في أن HD93521 هو أحد أسرع النجوم الدوارة في المجرة. ويمكن للنجوم أن تدور من خلال الاندماجات النجمية حيث يمكن أن ينمو نجمان يدوران حول بعضهما بمرور الوقت ويصطدما ليشكلان نجما واحدا.

ويشرح جيس: «ربما بدأ HD93521 الحياة كثنائي قريب من النجوم متوسطة الكتلة، ومن المفترض أنه ابتلع كل منهما الآخر وخلقوا النجم الفردي سريع الدوران الذي نراه اليوم.»

وتعيش هذه النجوم ذات الكتلة المتوسطة لفترة طويلة بما يكفي لتتناسب مع زمن الرحلة الطويل لـ HD93521. ويشار إلى أن HD93521 ليس الحالة الوحيدة لنجم ضخم عُثر عليه بعيدا عن مكان ولادته. ويبحث بيتز ويسوكي، طالب الدراسات العليا في ولاية جورجيا، عن مثال لنظام ثنائي ضخم بعيد ربما يكون ممثلا للمرحلة التي سبقت الاندماج مباشرة.

ويعرف هذا النظام المزدوج باسم IT Librae، وله اتجاه يخلق خسوفا متبادلا حيث يمر النجمان أمام بعضهما

أطول من عمر النجم للوصول إلى هناك. وكيف يمكن أن يحدث هذا هو موضوع نقاش نشط بين العلماء.» وهذه هي المشكلة التي يمثلها النجم الهائل المعروف باسم HD93521، الذي يقع على ارتفاع نحو 3600 سنة ضوئية فوق قرص المجرة.

وكشفت دراسة جديدة أجراها جيس و علماء فلك آخرون من ولاية جورجيا عن تناقض عميق: وقت الرحلة للوصول إلى هذا الموقع يتجاوز بكثير العمر المتوقع لهذا النجم الضخم.

واستخدم علماء الفلك تقديرا جديدا للمسافة من مركبة الفضاء غايا التابعة لوكالة الفضاء الأوروبية، جنبا إلى جنب مع تحقيق في طيف النجم لتحديد كتلة النجم وعمره وكذلك حركته عبر الفضاء.

ووجدوا أن HD93521 له كتلة أكبر بنحو 17 مرة من كتلة الشمس، وهذا يؤدي إلى عمر متوقع بنحو 5 ملايين سنة. ومن ناحية أخرى، تشير حركة النجم إلى أن رحلته من القرص استغرقت وقتا أطول، نحو 39 مليون سنة.

ويشرح علماء الفلك في ولاية جورجيا هذا الاختلاف الغريب بين عمر النجم ووقت السفر من خلال اقتراح أن HD93521 ترك القرص كنجمن أقل كتلة وأطول عمرا، بدلا من النجم الوحيد الهائل الذي نراه اليوم. ونشرت هذه النتائج التي توصلوا إليها في مجلة The

وجد علماء الفلك من جامعة ولاية جورجيا تفسيراً للظهور الغريب لنجوم ضخمة تقع بعيدا عن مكان نشأتها في قرص مجرتنا درب التبانة.

والنجوم ذات الكتلة الأكبر من الشمس لها نوى ساخنة للغاية تدفع توليد الطاقة النووية بمعدلات عالية جدا. وهي من بين ألمع الأجسام في مجرتنا.

ولكن لأنها تحرق وقودها الهيدروجيني بسرعة كبيرة، فإن عمرها قصير نسبيا، ربما 10 ملايين سنة مقارنة بـ 10 مليارات سنة للشمس.

وتعني حياتها القصيرة أنه لا يوجد وقت طويل لها للابتعاد كثيرا عن مكان ولادتها.

وعثر على معظم النجوم الضخمة في جزء القرص المسطح من مجرتنا، حيث تكون السحب الغازية كثيفة بما يكفي لتعزير ولادة النجوم، وحيث يجد علماء الفلك عنقيد صغيرة من النجوم الضخمة.

لذا، عندما يقع العثور على نجم ضخم بعيدا عن قرص المجرة، فمن الطبيعي التساؤل عن كيفية وصوله إلى هناك.

وقال عالم الفلك بجامعة ولاية جورجيا دوغلاس جيس: «يعثر علماء الفلك على نجوم ضخمة بعيدة عن مكان نشأتها، بعيدة للغاية، وفي الواقع، يستغرق الأمر وقتا

Solving the mystery of the "Space Bermuda Triangle"...and tips for stopping the operation of electronic systems above it

The mystery of the Bermuda Triangle has continued to attract attention around the world for centuries, with ships, planes, and people disappearing without explanation. The Bermuda Triangle is located in the so-called "Devil's Triangle", west of the North Atlantic, between Florida, Puerto Rico and Bermuda, and no one knows for sure why it disappeared More than 50 ships and 20 aircraft since the mid-19th century.

According to the "RT" website, this mystery is not limited to Earth only, as experts have long been puzzled by something similar in space that causes chaos in spacecraft that happen to enter the region.

Attention has now turned to the so-called 'space Bermuda Triangle'. This region, officially known as the South Atlantic Anomaly (SAA), can be found over the South Atlantic, stretching from

Chile to Zimbabwe. It is located at the point where the inner "Van Allen Radiation Belt" approaches the Earth's surface, where the Earth's magnetic field is particularly weak.

And while the "space Bermuda Triangle" isn't quite as extreme as causing spacecraft to disappear from the air, the large area has been blamed for some mysterious events, including disabling equipment and thus endangering astronauts. And unlike the Bermuda Triangle on the surface level, we might actually understand

why the alien version of the "Devil's Triangle" is harmful, and of course it's not about any extra-terrestrials.

In fact, it appears that there is more intense solar radiation above that spot, and this leads to an increase in energetic particles, which can damage communications satellites and other key equipment.

"I'm not a big fan of the space nickname of the Bermuda Triangle, but in that region, the lower geomagnetic field strength eventually causes satellites to be exposed more to energetic

particles, to the point where spacecraft can be damaged," John Tarduno, professor of geophysics at the University of Rochester, told Space.com. to happen while crossing the area.

To protect it from potential damage, experts on the ground have to turn off the spacecraft's electronic systems as it passes through the area, so this anomaly doesn't end up destroying the computers on board the satellites and spacecraft and interfering with data collection.

Such a solution requires careful planning. For example, the Hubble Space Telescope, which is used to search for routes outside our solar system, passes through the region at an astounding rate of 10 times a day, which means that an essential set of instruments must be routinely turned off each time.

Scientists are concerned that the region is also growing, and thus problems will increase in the distant future.



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 - فمسي أولئك أن يكونوا من المهتدين

صدقة جارية ... لا تضيع الفرصة
لبناء مسجد جديد في سان دياجو كاليفورنيا

 Islamic Center of Eastlake

PROJECT EASTLAKE The Future Is New
PLEASE DONATE TO BUILD
A NEW MOSQUE FOR YOUR REAL FUTURE



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

Islamic Center Of Eastlake , San Diego , California
The above project is a mosque with Islamic school will be built in southern california near San Diego city.**please Donate Generously**

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

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

MOHAMED JARALLAH
REALTOR

Master Level Producer

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

24711 Michigan Avenue
Dearborn, MI 48124




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

التلوث الكيميائي في كوكبنا تجاوز الحدود

أعلن علماء مركز ستوكهولم للتنمية المستدامة، أن التلوث الكيميائي في العالم يشكل خطورة على البشر.

وتشير صحيفة The Guardian، إلى أنه وفقاً لعلماء مركز ستوكهولم، وصل التلوث إلى مستوى يشكل خطورة كبيرة على استقرار النظم البيئية الطبيعية.

ووفقاً للخبراء، تشكل المواد البلاستيكية وأكثر من 3500 مادة كيميائية صناعية، بما فيها المبيدات والمركبات الصناعية والمضادات الحيوية، مصدر قلق دائماً. فقد تجاوز التلوث "حدود كوكب الأرض" التي تشير إلى حدود استقرار النظم البيئية الطبيعية على مدى 10000 عام. فمثلاً المبيدات تقضي على الحشرات الضرورية لبقاء النباتات والحيوانات التي تتغذى عليها.

ومنذ عام 1950، تضاعف إنتاج المواد الكيميائية 50 مرة، ووفقاً للتوقعات سوف يتضاعف بحلول عام 2050 ثلاث مرات أخرى. كما أن وتائر انبعاث المركبات السامة إلى الوسط المحيط تتجاوز حدودها الآمنة للنظم البيئية الطبيعية.

ويشير العلماء، إلى أنه على الرغم من أن البيانات عن العديد من المركبات غير كاملة، إلا أن الأدلة تشير إلى أنها تجاوزت "حدود كوكب الأرض".

وتجدر الإشارة، إلى أن حدود التلوث الكيميائي لكوكب الأرض، هي أحد خمسة حدود، التي وفقاً للخبراء تم تجاوزها. والحدود الأخرى هي الاحتراق العالمي وتدمير الموائل البرية وفقدان التنوع البيولوجي والتلوث بالفوسفور والنتروجين.



خلال 40 عاماً...
ظواهر الطقس المتطرفة قتلت 140 ألف شخص في أوروبا

لكن بالنسبة للظواهر الأخرى مثل عواصف البرد، فلا يزال هناك نقص في الأدلة.

وكانت ألمانيا الدولة الأوروبية الأكثر تضرراً بخسائر بلغت 107 ملايين يورو (120 مليون دولار) و42 ألف ضحية على مدى العقود الأربعة الماضية بسبب ظواهر الطقس، وفق التقرير.

ثم تلتها فرنسا (99 بليون يورو من الأضرار و26 ألف و700 وفيات) وإيطاليا (90 بليون يورو أضرار و21 ألف و600 وفيات).

وغطت شركات التأمين 23 في المئة فقط من الأضرار المادية في جميع أنحاء أوروبا، كما كانت هناك أيضاً تباينات كبيرة بهذا الشأن بين البلدان.

وبحسب تقرير مماثل صادر عن وكالة الطقس الأميركية، عانت الولايات المتحدة من 310 كوارث متعلقة بالطقس منذ عام 1980. وتجاوز إجمالي الأضرار 2.155 بليون دولار.

بوفيات أقل «مع اتخاذ تدابير للتكيف في بلدان مختلفة»، مثل تركيب مكيفات هواء، حسبما ذكرت وكالة البيئة الأوروبية في بيان.

وعلى الصعيد العالمي، تقدر المنظمة العالمية للأرصاد الجوية أن عدد الكوارث المرتبطة بالطقس قد زاد على مدى الخمسين عاماً الماضية، مما تسبب بوقوع مزيد من الأضرار ولكن مع عدد وفيات أقل.

وأشارت وكالة البيئة الأوروبية إلى أن بيانات الأربعين عاماً الماضية لا تتيح استخلاص نتيجة محددة حول ما إذا كانت الزيادة في قسوة الطقس ناتجة عن التغير المناخي، وذلك بسبب عدم تسجيل حصول أضرار بانتظام في سنوات مختلفة.

وتشير دراسات حديثة، ولا سيما تلك التي تقوم بها الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ، إلى أن الكوارث مثل الجفاف وحرائق الغابات يسهل ربطها بتغير المناخ.

أفاد تقرير حديث نُشر حديثاً، أن تكلفة ظواهر الطقس المتطرفة مثل موجات الحر والفيضانات في أوروبا بلغت نحو 510 بلايين يورو وتسببت بوفاة 142 ألف شخص خلال الأربعين عاماً الماضية، وفقاً لوكالة الصحافة الفرنسية.

ودعت وكالة البيئة الأوروبية في دراستها إلى اتباع إجراءات متواصلة للتكيف مع هذه الظواهر سواء على مستوى الأفراد أو الدولة.

وأظهر التقرير أن نحو ثلاثة في المئة من إجمالي الظواهر المتطرفة تقف وراء 60 في المئة من الأضرار المالية في الفترة الممتدة من 1980 وحتى 2020.

وفي ما يتعلق بالخسائر البشرية، كانت موجات الحر سبب 91 في المئة من الوفيات، مثل موجة الحر التي حدثت صيف عام 2003 وأسفرت عن وفاة نحو 80 ألف شخص.

وتسببت موجات حر مماثلة بعد عام 2003

Millions at risk as drought threatens the Horn of Africa

The Associated Press

The children walk among carcasses of animals dead from hunger and exhaustion, a stark image of the drought threatening millions of people in the Horn of Africa.

Somalia, Kenya, and now Ethiopia have raised the alarm about the latest climate shock to a fragile region traversed by herders and others trying to keep their animals, and themselves, alive.

In Ethiopia's Somali region, people have seen the failures of what should have been three straight rainy seasons. Droughts come and go over the years, but resident Zaynab Wali told a visiting team with the United Nations children's agency that she and her seven children have never seen one like this.

The government distributed food and fodder during the last drought five years ago, she said. This time, "we don't have enough food for our family."

More than 6 million people in Ethiopia are expected to need urgent humanitarian aid by mid-March, UNICEF said. And in neighboring Somalia more than 7 million people need urgent help, the Somali NGO Consortium said in a separate statement, pleading with international donors to give much more.

This could be the region's worst drought in 40 years, the consortium said.

"We are just one month into the long dry season, and I have already lost 25 goats and sheep," Hafsa Bedel in Ethiopia's Somali region told UNICEF. "I also lost four camels. There is no pasture." There is not enough food for her own family, including her six children, she said.

UNICEF estimates that more than 150,000 children in such areas of Ethiopia have dropped out of school to help fetch scarce water and handle other chores.

One young boy supported a donkey, once crucial for carrying cargo, that had become too weak to walk on its own.

"We have animals dying at an impressive rate, which is increasing every month, and the death of animals means lack of food for children, for families," Gianfranco Rotigliano, UNICEF's Ethiopia representative, told a U.N. briefing in Geneva by videoconference on .

He said some water sources were drying up or already dry, and pointed to the need to rehabilitate wells, drill boreholes and get water to health and nutrition systems. Rotigliano said the Ethiopian government's conflict with fighters from the country's northern Tigray region has had no impact on UNICEF's response to the drought-stricken areas hundreds of kilometers (miles) to the southeast.





بيغاء تسرق كاميرا من عائلة نيوزيلندية وتقوم بجولة تصوير

على التلفزيون النيوزيلندي، إنه شغل الجهاز من أجل تصوير مجموعة من الطيور الغريبة، ولكن طائر «كيا» التقط الجهاز وأخذ صوراً جوية للمناظر الطبيعية، قبل أن يستقر على الأرض وينقر على الجهاز مراراً وتكراراً بمنقاره. وفي الفيديو يمكن رؤية الطائر وهو يحاول تمزيق قطعة البلاستيك على غلاف الكاميرا. وسمع أحد أفراد الأسرة صياح البيغاء وهرع من أجل استعادة الجهاز. وأوضح فيرهيول أن البيغاء طار في طريق مستقيم، لذلك تمكنت الأسرة من تعقبه.

حصلت عائلة نيوزيلندية على مقطع فيديو غير متوقع، مُصوّر من الأعلى، عندما كانت تمرّ في طريق بحديقة فيوردلاند الوطنية، إذ سرت بيغاء كاميرا من نوع «GoPro» وقامت برحلة، كما أفادت شبكة «سي أن أن» الأميركية. وكانت عائلة فيرهيول، والتي تتحدر من منطقة دنيدن من جنوبي نيوزيلندا، تتنزه في الحديقة حينما قامت بيغاء من نوع «كيا»، وهو من الأنواع المحلية النيوزيلندية، بسرقة الكاميرا والتحليق فوق الغابات. وقال أليكس فيرهيول، في مقابلة مع برنامج «سيفن شارب»

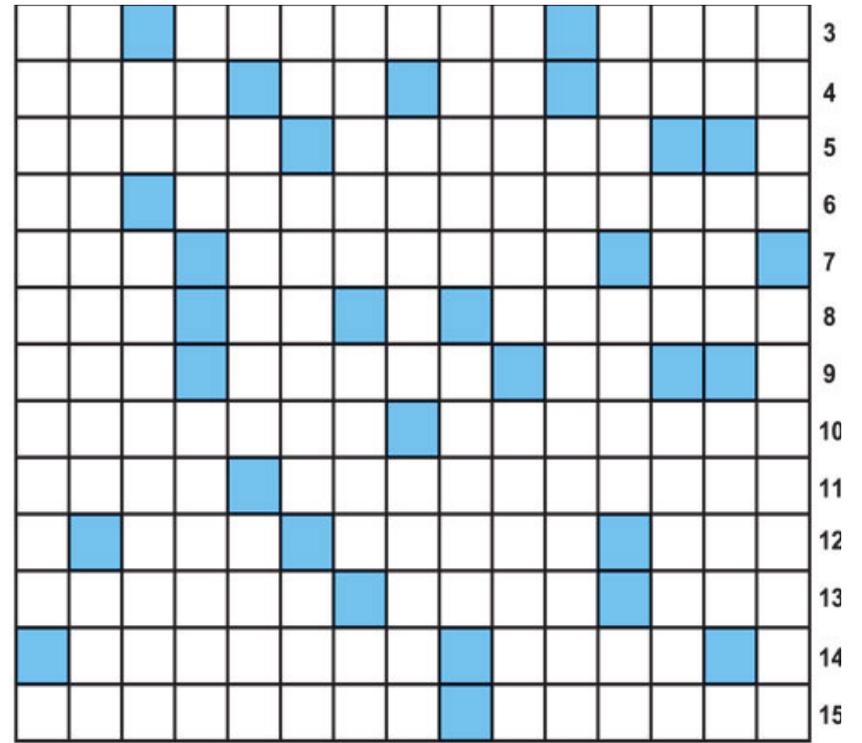
أطلق اسم حبيك السابق على صرصور في عيد الحب

لم يعد العاشقون الذين هجرهم شركاؤهم يهتمون بتمزيق ملابس العشاق السابقين أو التخلص من الأشياء التي تركوها وراءهم، للتعبير عن الانتقام منهم، لأن بإمكانهم الآن فعل ذلك بإطلاق اسم العشيق السابق على صرصور في عيد الحب.



(رويترز)

وبالفعل، تدفقت الطلبات من جميع أنحاء العالم على «هيمسلي كونفيريشن سنتر»، وهو حديقة حيوان جنوب شرق إنكلترا، وأطلق هذا المشروع كوسيلة لجمع التبرعات. وقال مدير العمليات هنري ويدون: «إذا كنت قد مررت بانفصال صعب وتحتاج إلى ما يسري عنك، فإن ذلك (الشيء الذي نفعله) طريقة جيدة لتضحك من قلبك بينك وبين نفسك أو مع أصدقائك». والمركز مستعد أيضاً لاستخدام أسماء السياسيين في هذا المجال. وقال ويدون: «نرحب بجميع الأسماء، وكل هدفنا جمع التبرعات للمشروعات التي ننفذها هنا في حديقة الحيوان».



عمودي

أفقي

- 1- أكبر بحيرة في العالم - ممثلة مصرية
- 2- من أكبر البحيرات في العالم - نغم - سهاد (م)
- 3- اوطان (م) - مطرب لبناني - كف
- 4- يكمل (م) - تقال في البرد - حرف جر - سحبني
- 5- جمع الامل (م) - من الحيوانات
- 6- مطرب عراقي - امتلأ المكان (م)
- 7- عملة اسيوية - نجدهم - وضح (م)
- 8- قناة فضائية - مقياس ارضي (م) - غير
- 9- فقط بالعامية - علم مؤنث (م) - كثير باللهجة المصرية (م)
- 10- متشابهة - فترة زمنية للاحتفال بمرور حدث معين
- 11- ينتسب الى احدى دول امريكا الجنوبية (م) - الزمه بدفع مبلغ مالي (م)
- 12- حيوان مفترس (م) - اخو الزوج - اذن بـ
- 13- من الحيوانات (م) - تذلل - يقتل النفس (م)
- 14- من فنون الغناء الشرقي (م) - من الحمضيات
- 15- مصمم ازياء عالمي (م) - اغنية لكوكب الشرق (م)
- 1- للملحق بالشيء (م) - ينتسب الى احدى الدول الاسيوية
- 2- مرض يصيب الجهاز التنفسي - عكس نهار - غمنا وحزننا (م)
- 3- فيلم من بطولة احمد السقا وحنان ترك (م) - علم مؤنث - مدينة مصرية (م)
- 4- الحر في (م) - زرع - والدة
- 5- دق (م) - قناة فضائية (م)
- 6- عكس الخلفي (م) - موتهما
- 7- يراها النائم (م) - علم مؤنث (م)
- 8- من الحشرات - الة موسيقية
- 9- مدينة مصرية - يطير بالانجليزي (م) - حرف نصب
- 10- عكس افرح - الرقيق (م) - اجمع
- 11- من الالوان - افعالي - علم مذكر
- 12- ابني - خيالكما
- 13- عصي - عكس خير (م) - شاعر واديب مصري راحل
- 14- مدينة برازيلية (م) - قناة فضائية للاطفال
- 15- ممثلة مصرية

Briton recovers his false teeth, lost in Spain 11 years ago

A British tourist recovered his false teeth in early 2011 during a vacation, reports Daily Mail.

Paul Bishop, 63, was shocked to receive a package containing his false teeth, which were eventually found in a landfill in Spain. Spanish authorities were able to trace the man's DNA, found on the prosthesis, and sent it to Greater Manchester along with a letter explaining how it was recovered.

After being discovered, the teeth were sent to a warehouse, since they were

classified as part of the body, and the Spanish authorities did not allow their destruction. In the end, a few months ago a lab technician came across the object and was able to identify its owner through DNA.

According to Bishop, he lost his false teeth while on holiday in Benidorm, when he was out drinking with his friends. The man ended up vomiting into a large dumpster, after which he headed to the bar, where someone told him that his teeth were missing. The man and his friends tried to recover the teeth, but his attempts were unsuccessful.





PURE HANDS
Yemen Relief

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



DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



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

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسألوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأجن والترازميشن

نعطيك أفضل
قيمة لسيارتك عند
الشراء

1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com