

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

10

سنوات من التميز والفرادة والصدارة
Years of excellence, uniqueness and leadership



مجلة العربي الامريكي اليوم تحتفل بالذكرى العاشرة لتأسيسها
Arab American Today magazine celebrates its tenth anniversary

الأمم
البرس

.. نضع العالم بين يديك

متصفاً أكثر من
100K
الصفحة على
السوشيال ميديا



ضع إعلانك
معنا..
شاركنا
الريادة

أكثر من
100,000
متصفح
يوميًا

الموقع
الأخباري اليومي
الأول في
شمال أمريكا
منذ
2006

أكثر من
70 مليون
متصفح
حتى
الآن

قم
بزيارتنا الان
لترى الفرق



تقريباً 4
مليون
متصفح
تقريباً

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

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

**THE INTERNATIONAL
MAGAZINE OF ARAB AMERICANS**

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

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

please call : 313- 409-9541

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

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
**THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM**



6



12



10



تغطية خاصة 18 - 21

بايدن يطمئن القادة العرب: أمريكا ملتزمة بدورها في المنطقة



تغطية خاصة 14 - 17

مجلة العربي الأمريكي اليوم تحتفل بالذكرى العاشرة لتأسيسها



تغطية خاصة 22

الشذوذ الجنسي.. تلوث يستهدف المجتمعات عامة والمسلمة خاصة



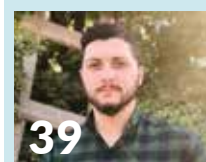
25



68

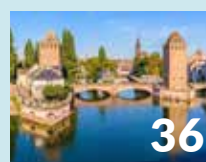


مجلة العربي الأمريكي اليوم تحتفل بالذكرى العاشرة لتأسيسها
Arab American Today magazine celebrates its tenth anniversary



39

نصوص Provision



36

ثقافة culturer



40

تشكيل ART



38

نقد Criticism



41

سينما CINEMA

42

كتب books

عرب أمريكا Arab America 10

العرب اليوم Arabs Today 28

العالم WORLD 30

بروفایل profile 44

قضية Issue 46

تقارير Reports 54

سياسة POLITICS 56

صحافة عالمية Global Press 58

تكنولوجيا TECHNOLOGY 64

الرجل THE MAN 66

نساء رائدات Women Pioneering 74

صحة وطب Health Medical 86

سيارات CARS 88

30

66



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



الرئيس جو بايدن يصاب للمرة الأولى بفيروس كورونا

بايدن لمرض خطير محدود للغاية نظرا لتلقيه التطعيم إضافة إلى جرعتين تنشيطيتين. وكان بايدن قد قام مؤخراً، بجولة شرق أوسطية شملت إسرائيل والصفة الغربية والسعودية، التقى خلالها عدداً من الرؤساء والقادة، كما حضر قمة عربية أميركية في مدينة جدة. ولم يكشف البيت الأبيض كيف أصيب بايدن بالفيروس، لكن آخر ظهور له كان لدى استقباله السيدة الأولى الأوكرانية وخلال كلمة له عن التغير المناخي. وكان مقرراً أن يسافر بايدن إلى ولاية بنسلفانيا خلال النهار في إطار سلسلة من الرحلات في جميع أنحاء البلاد، تهدف إلى إحياء حظوظ الديمقراطيين قبل انتخابات التجديد النصفي.

المصدر: الجزيرة + وكالات

الفحوص سلبية الإصابة، وأن البيت الأبيض سيصدر نشرة يومية عن صحة الرئيس. وأصيب دونالد ترامب سلف بايدن بكوفيد-19 في أواخر 2020 وعولج في المستشفى لعدة أيام. وقال عزقيل إيمانويل، وهو طبيب وعضو سابق في فريق بايدن الانتقالي لشؤون كوفيد، على تويتر «نحن في وضع مختلف للغاية عن آخر مرة أصيب فيها رئيس للولايات المتحدة بكوفيد». وأضاف «بايدن مطعم بالكامل تطعيماً معزماً، وتفيد التقارير بأنه يتناول علاجاً (باكسلوفيد). إذا كان من شأن ذلك إظهار شيء فهو كم هو معد هذا المتحور الخامس. اطمئنوا». وبشأن التداعيات الصحية لإصابة بايدن بكورونا، قال رئيس فريق مكافحة فيروس كورونا في البيت الأبيض أشيش جها أمس الخميس إن خطر تعرض الرئيس جو

وقالت كارين جان بيير المتحدث باسم بايدن في بيان «التزاماً بإرشادات المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها سيعزل نفسه في البيت الأبيض وسيواصل أداء جميع مهامه كاملة خلال هذا الوقت».

وفي الشهر الماضي أثبتت الفحوص إيجابية إصابة عدد كبير من أعضاء إدارة بايدن وكبار الشخصيات الأخرى في واشنطن بفيروس كورونا، من بينهم كامالا هاريس نائبة الرئيس، في أبريل/نيسان الماضي ورئيسة مجلس النواب نانسي بيلوسي ووزير العدل ميريك جابلاند.

وقالت جان بيير إن بايدن يتحدث مع العاملين معه بالهاتف وسيواصل المشاركة في الاجتماعات بالهاتف وعبر تطبيق زوم من البيت الأبيض خلال تعافيه. وأضافت أن بايدن سيؤدي العمل مباشرة عندما تثبت

قال البيت الأبيض إن الفحوص أثبتت إصابة الرئيس الأمريكي جو بايدن بفيروس كورونا (كوفيد-19)، وإنه يعاني من أعراض طفيفة وسيواصل العمل، لكن مع خضوعه للعزل الذاتي.

وقال طبيب البيت الأبيض كيفين أوكونور في مذكرة نُشرت مؤخراً، إن بايدن (79 عاماً) يعاني من رشح في الأنف وتعب وسعال جاف متقطع، وهي أعراض بدأ ظهورها عليه أول أمس الأربعاء، وإنه بدأ في تناول دواء باكسلوفيد المضاد للفيروسات.

وقال بايدن -الذي تلقى التطعيم وجرعتين معززتين- في مقطع فيديو نُشر في حسابه على تويتر إنه بخير، وينجز الكثير من العمل وسيواصل أداء مهامه. كما ظهر بايدن مبتسماً في صورة نُشرت في الحساب ومرتبدا سترة وجالساً إلى مكتب عليه أوراق.

لجنة التحقيق بهجوم الكابيتول: ترمب فتح الطريق للفوضى

الشهر المنصرمة، روت اللجنة قصة رئيس فعل كل ما في وسعه لقلب نتيجة انتخابات.

وأكد تومبسون أن الرئيس الجمهوري السابق «قد حاول تدمير مؤسساتنا الديمقراطية»، و«فتح بتهور طريقاً من الفوضى والفساد».

«يجب أن تكون هناك مساءلة»

وأضاف «يجب أن تكون هناك مساءلة» لجميع المتورطين في الهجوم على الكونغرس، من أدنى شخص «وصولاً إلى المكتب البيضاوي».

وفي سلسلة من جلسات الاستماع العامة، سعت لجنة 6 يناير/كانون الثاني التي يقودها الديمقراطيون، إلى ربط دور الرئيس السابق مباشرة بالجهود المبذولة لمنع الكونغرس من التصديق على نتائج انتخابات 2020.

أتهم رئيس لجنة التحقيق النيابية في الهجوم على الكابيتول، بيني تومبسون، الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترمب بـ«فتح الطريق أمام الفوضى والفساد بطريقة لا مسؤولة».

«عدوان على الديمقراطية»

وأضاف في مستهل آخر جلسة استماع علنية تعدها اللجنة أن المسؤولين عن الهجوم، الذي استهدف مقر السلطة التشريعية في الولايات المتحدة في 6 كانون الثاني/يناير 2021 «يجب أن يحاسبوا أمام القانون»، على ما ارتكبه من «عدوان على الديمقراطية».

وعقدت اللجنة جلساتها العلنية الأخيرة هذه في ذروة ساعة المشاهدة التلفزيونية.

حاول قلب نتيجة الانتخابات

كما أضاف النائب الديمقراطي أنه «خلال فترة الشهر ونصف



الولايات المتحدة تحذر إيران من خطر «التبعية» لموسكو

اعتبرت الولايات المتحدة أن إيران تخاطر بأن تصبح في نوع من «التبعية» لروسيا، في تحذير يأتي عادة زيارة قام بها الرئيس الروسي فلاديمير بوتين إلى طهران حيث شارك في قمة روسية-إيرانية-تركية.

وخلال القمة الثلاثية التي كان موضوعها الأساسي الوضع في سوريا بحث بوتين أيضاً مع نظيره الإيراني إبراهيم رئيسي والتركي رجب طيب أردوغان ملف الحرب في أوكرانيا. وفي طهران التقى بوتين أيضاً المرشد الأعلى للجمهورية الإسلامية آية الله علي خامنئي الذي دعا إلى تعزيز «التعاون على المدى الطويل» بين إيران وروسيا، على الرغم من أن طهران امتنعت عن التصويت خلال تصويت في الأمم المتحدة على قرار يدين موسكو لغزوها وأوكرانيا.

وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية نيد برايس إن «إيران وُحِدَت الآن مصيرها مع عدد صغير من الدول التي ليست في البدء لبوس الحياد لتدعم في نهاية المطاف الرئيس بوتين في حربه ضد أوكرانيا والشعب الأوكراني».

وأضاف أن مثل هذا السلوك يمكن أن يجعل الجمهورية الإسلامية في «تبعية نسبية لدولة مثل روسيا».

ونشرت الولايات المتحدة مؤخراً معلومات استخباراتية مفادها أن مسؤولين روساً زاروا إيران مرتين على الأقل هذا الصيف لتفقد طائرات مسيرة قتالية تعتزم طهران تزويد الجيش الروسي بها لتمكينه من التصدي للعتاد الغربي الذي يتدفق على أوكرانيا. وبالنسبة إلى برايس فإن الحل الأسلم لإيران يكمن في عودتها إلى اتفاق فيينا.

وفي 2015، أبرمت إيران والدول الست الكبرى اتفاقاً في فيينا بشأن برنامجها النووي، أتاح رفع عقوبات كانت مفروضة عليها، في مقابل تقييد أنشطتها النووية وضمن سلمية برنامجها.

وفي نيسان/أبريل 2021 بدأت في فيينا برعاية الاتحاد الأوروبي مفاوضات غير مباشرة بين طهران وواشنطن تهدف لعودة الولايات المتحدة إلى الاتفاق، ومعاهدة إيران الوفاء الكامل بالتزاماتها المنصوص عليها فيه.

كما دعا المتحدث الأمريكي طهران إلى نسج «علاقات اقتصادية جديدة مع دول أخرى في العالم».

والمفاوضات غير المباشرة بين الولايات المتحدة والجمهورية الإسلامية حول الملف النووي عالقة خصوصاً بسبب إصرار طهران على أن ترفع واشنطن العقوبات المفروضة على الحرس الثوري الإيراني، وهو ما ترفضه إدارة الرئيس جو بايدن حتى الآن.

وقال مدير وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية «سي أي إيه» وليام بيرنز، الدبلوماسي السابق الذي ساهم في إبرام اتفاق فيينا، إن السبب الأساسي للتقارب الراهن بين روسيا وإيران هو أن كليهما يخضع لعقوبات «ويُسمى لكسر عزله السياسية».

لكن بيرنز شدد خلال «مُنْدَى أَسْبِن الأَمْنِي» في جبال الروكي بولاية كولورادو (غرب) على أنه «إذا كانت (روسيا وإيران) بحاجة إلى بعضهما البعض، فإنهما لا تتفان فعلياً ببعضهما البعض، إذ إنهما تتنافسان في مجال الطاقة وهما متنافسان عبر التاريخ».



البيت الأبيض يكشف.. 3 أسباب وراء لجوء بوتين لطهران

مسعود الزاهد

هو الاجتماع الخامس بين فلاديمير بوتين وعلي خامنئي.

وقد أثرت قبل أسبوع من زيارة بوتين لطهران، إمكانية بيع مسيرات إيرانية إلى روسيا بهدف استخدامها في حرب أوكرانيا، حيث قال مستشار الأمن القومي للبيت الأبيض جيك سوليفان في 11 يوليو/تموز، إن روسيا طلبت من إيران تسليمها «مئات المسيرات» القادرة على حمل أسلحة بغية استخدامها في الهجمات العسكرية ضد أوكرانيا.

وأشار جيك سوليفان أيضاً إلى صور التقطتها الأقمار الصناعية في يونيو الماضي، تظهر المسيرات التي تفقدها الوفد الروسي، مضيفاً «هذا يظهر اهتمام روسيا المستمر بامتلاك المسيرات الإيرانية القادرة على شن الهجمات».

وأضاف، مع ذلك لدى واشنطن، «معلومات» تظهر أن إيران تستعد لتدريب القوات الروسية على استخدام الطائرات المسيرة المذكورة. أشار الأمن القومي الأمريكي بعد يومين من ذلك إلى أن جهود فلاديمير بوتين لتوسيع العلاقات مع إيران في خضم الحرب الأوكرانية تشكل «تهديداً عميقاً».

هل المسيرات الإيرانية متطورة إلى هذه الدرجة؟! وفي غضون ذلك، نفى وزير الخارجية الإيراني، حسين أمير عبد اللهيان، في اتصال هاتفى مع نظيره الأوكراني في 15 يوليو/تموز، تزويد روسيا بمسيرات إيرانية لاستخدامها في الحرب ضد أوكرانيا، وقال إن هذا الادعاء طرحته الولايات المتحدة «تماشياً مع أهداف سياسية وأغراض خاصة».

سؤالان يطرحهما المتابعون للحرب في أوكرانيا بإلحاح، الأول، هل المسيرات التي تصنعها إيران متطورة إلى هذه الدرجة لتدفع روسيا إلى استخدامها في الحرب؟ والسؤال الثاني: إلى أي مدى أصبح الوضع العسكري الروسي متريداً لدرجة جعلها تفكر في شراء أسلحة من إيران؟

يذكر أن الحرب في أوكرانيا مستمرة منذ نحو ستة أشهر، ونتيجة لإطالتها بات الجيش الروسي يواجه نقصاً كبيراً في المعدات المتطورة،

قال المتحدث باسم مجلس الأمن القومي في البيت الأبيض، جون كيربي، إن زيارة الرئيس الروسي فلاديمير بوتين لإيران تظهر مدى عزلة روسيا بعد هجومها العسكري على أوكرانيا.

وبحسب إذاعة «فردا» الأمريكية الناطقة بالفارسية قال المتحدث، رداً على سؤال حول تقييم أسباب زيارة فلاديمير بوتين لطهران: «لدي ثلاث نقاط في ذهني بشأن هذه الزيارة، أولاً، تظهر مدى عزلة بوتين وروسيا، مما اضطره إلى التوجه لإيران طلباً للمساعدة». وأضاف أن النقطة الثانية هي أن صناعة الدفاع الروسية تواجه صعوبات، وأنها غير قادرة على تلبية احتياجات الحرب في أوكرانيا.

صناعة الدفاع الروسية تواجه المشاكل

كما أكد جون كيربي أن المعدات العسكرية الروسية، بما في ذلك الدبابات والطائرات، تواجه مشاكل في مجال الإصابة الدقيقة لأهدافها، وخاصة فيما يتعلق بالموثوقية الإلكترونية الدقيقة، التي لا يمكن استيرادها بسبب العقوبات.

وواصل المتحدث باسم مجلس الأمن القومي للبيت الأبيض يقول إن النقطة الأخرى هي أن هذه الرحلة هي علامة على أن فلاديمير بوتين ليس لديه نية لإنهاء الحرب في أوكرانيا ولا يريد الدخول في مفاوضات بحسن نية للوصول إلى اتفاق مع الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي. وتابع كيربي يقول «وبالمقابل، سيشتري (فلاديمير بوتين) مئات الطائرات بدون طيار وسيواصل قتل الأوكرانيين».

وصول بوتين إلى طهران وإثارة موضوع المسيرات كان في استقبال الرئيس الروسي لدى وصوله إلى مطار مهر آباد بطهران وزير النفط الإيراني جواد أوجي، ثم التقى أولاً بالرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي ثم مع المرشد الإيراني علي خامنئي وهذا

واشنطن: تحمل روسيا مسؤولية تنفيذ اتفاق تصدير الحبوب

رحبت الولايات المتحدة، بالاتفاق بين روسيا وأوكرانيا بشأن تصدير الحبوب والذي سيوقع في إسطنبول، مطالبة موسكو بتنفيذه.

«نرحب من حيث المبدأ»

وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية، نيد برايس، «نرحب بإعلان هذا الاتفاق من حيث المبدأ، ولكن ما يهمنا الآن هو تحميل روسيا مسؤولية تنفيذ هذا الاتفاق والسماح للحبوب الأوكرانية ببلوغ الأسواق العالمية».

كما قال «كان ينبغي ألا نكون في هذا الوضع منذ البداية. كان ذلك قرارا متعمدا من جانب روسيا باستخدام الأسمدة الغذائية كسلاح».

«اطلعنا على تفاصيل الاتفاق»

وأشاد برايس خصوصا بالجهود الدبلوماسية التي بذلها الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش وتركيا، التي تعارضت مواقفها غالبا في الأعوام الأخيرة مع الولايات المتحدة حول أزمة سوريا وشراء الأسلحة من روسيا.

وأوضح المتحدث أنه تم إطلاع واشنطن على تفاصيل الاتفاق.

الدول الأشد فقرا تعاني

يشار إلى أن أسعار الغذاء ارتفعت بشكل كبير في العالم منذ العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، أحد أكبر مصدري الحبوب، وطالت هذه الأزمة خصوصا الدول الأشد فقرا.

ويهدف الاتفاق الذي يتم التفاوض في شأنه منذ أكثر من شهرين إلى إخراج نحو عشرين مليون طن من الحبوب الأوكرانية العالقة بسبب النزاع عبر البحر الأسود، مع تسهيل الصادرات الروسية من الأسمدة والحبوب.



US military opposed to Nancy Pelosi's potential Taiwan trip

House Speaker Nancy Pelosi faced pushback on potential plans to visit Taiwan, with President Joe Biden saying that the military was opposed amid fears of inflaming tensions with China.

Pelosi, who is second in line to the presidency after the vice president, declined to comment on whether she would make the trip, but told reporters: "I think it's important for us to show support for Taiwan."

China, which claims the self-ruling island, has already voiced anger and accused the United States of supporting pro-independence forces in Taiwan.

Biden said that U.S. military officials believe it's "not a good idea" for Nancy Pelosi to visit Taiwan at the moment.

Asked if Pelosi should travel to Taiwan, Biden told reporters: "The military thinks it's not a good idea right now, but I don't know what the status of it is."

Pelosi said she had not heard directly from Biden on Taiwan and said, "Maybe the military was afraid our plane would get shot down or something like that by the Chinese."

"None of us has ever said we're for independence when it comes to Taiwan. That's up to Taiwan to decide," she said.

The Biden administration has been stepping up support for Taiwan, but the United States is careful not to send high-level delegations to Taipei, in-

stead dispatching lower-level officials in charge of trade or other less controversial areas, or former officials. China's air incursions near Taiwan have risen sharply this year. CIA chief Bill Burns said at the Aspen Security Forum on that Beijing appeared determined to use force in Taiwan, with risks of action growing later this decade.

China considers self-ruling Taiwan a province awaiting reunification. The mainland's defeated nationalists fled to Taiwan in 1949 after losing the civil war, but the island has since transformed into a flourishing democracy and technological power.

Washington switched recognition from Taipei to Beijing in 1979, but Congress has ever since required US administrations to provide weapons to the island for its self-defense.

Biden said in May that the United States was ready to use force to defend Taiwan from a Chinese attack, appearing to shed the long-held US ambiguity on whether it would engage militarily, although the White House quickly walked his comments back.

Diplomats say the Biden administration is concerned that a visit by Pelosi - a member of Biden's Democratic Party - would be seen by China as part of an orchestrated administration campaign, even though Congress is a co-equal branch of government under the US Constitution with lawmakers free to travel as they please.

Chinese foreign ministry spokesman Zhao Lijian said earlier that Congress

"is an integral part of the US government."

"If Pelosi visits Taiwan, this would severely violate the One-China principle," he said.

If Speaker Pelosi visits Taiwan, this would

-gravely violate the one-China principle+the stipulations of the three China-US Joint Communiqués

that the One-China policy of the US "is under threat," but that Beijing still wanted "peaceful reunification" of Taiwan.

"The United States is hollowing out and blurring up the One-China policy. It is substantially uplifting the official links with Taiwan by sending more officials to the island," he said.

Taiwan has been a rallying cry for conservative Republicans, but enjoys bipartisan support in Washington.

Pelosi has long been an outspoken critic of Beijing's human rights record, in 1991 outraging her hosts by unfurling a banner in Tiananmen Square in memory of pro-democracy demonstrators killed there two years earlier. Newt Gingrich, then the Republican speaker of the House of Representatives and an outspoken supporter of Taiwan, visited the island in 1997, but China at that time was seen as less capable of invading the island.

The New Arab & Agencies



تراجع أعداد المجندين الأميركيين إلى مستوى غير مسبق

المعايير لتلبية القوة النهائية، أم نخفض عدد القوة النهائية للحفاظ على احترافية عالية الجودة؟ نعتقد أن الإجابة واضحة: الجودة أهم من الكمية». وليس الجيش هو الفرع العسكري الوحيد الذي يواجه مشاكل التجنيد، رغم أن مشاكله تبدو الأشد خطورة. وقال كبار قادة القوات الجوية والبحرية وسلاح مشاة البحرية إنهم يعانون من نفس المشكلة وسيتخذون إجراءات للوصول إلى العدد المستهدف.

العربية نت

وقال مارتن للجنة مجلس النواب: «لدينا تحديات غير مسبقة، بسبب أوضاع جائحة كوفيد-19، وأيضًا المنافسة مع الشركات الخاصة التي غيرت حوافزها بمرور الوقت». وذكرت وزيرة الجيش الأميركي، كريستين ورموت، في جلسة الاستماع، أن الجيش «يواجه بيئة التجنيد الأكثر تحديًا» منذ سنوات طويلة. وأضافت ورموت: «هذا ليس تحديًا لمدة عام واحد ولن يتم حله بين عشية وضحاها». وتساءلت: «هل نخفض

وقال الجنرال جوزيف مارتن نائب رئيس أركان الجيش في جلسة الاستماع بمقر الكونغرس الأميركي: «قد يكون لانخفاض عدد الجنود تأثير على الاستعداد الكلي». وكان المتوقع أن يبلغ حجم الجيش الأميركي هذا العام 476 ألف جندي، لكن الأعداد الحالية تبلغ حوالي 466 ألف جندي. ويمكن لقوة الجيش أن تتراوح خلال عام 2023 ما بين 445000 و452000 جندي، بحسب وتيرة التجنيد، وفقًا لأسوشيتد برس.

واشنطن - بندر الدوشي

خفض الجيش الأميركي العدد الإجمالي المتوقع للمجنود خلال العامين المقبلين، بسبب «تحديات غير مسبقة» في التجنيد. وقدر مسؤولو الجيش في لجنة القوات المسلحة بمجلس النواب، أنهم سيكونون أقل بحوالي 10.000 جندي من حجم القوة المخطط لها في هذه السنة المالية، مع استمرار انخفاض الأرقام العام المقبل، وفقًا لموقع «أكسيوس» الإخباري الأميركي.

US reports first polio case in nearly a decade

The United States has reported its first case of polio in nearly a decade after health officials in the state of New York said a patient had tested positive for the disease.

The state's health department said on that the case was detected in a resident of Rockland County, about 48km (30 miles) north of Manhattan. Testing suggested the case of the highly contagious virus may have originated outside of the US, the department said in a statement.

"We are monitoring the situation closely and working with the New York State Department of Health and the Centers for Disease Control and Prevention to respond to this emergent public health issue to protect the health and wellbeing of county residents," Rockland County Health Commissioner Patricia Schnabel Ruppert said.

The person is no longer deemed contagious, but investigators are trying to figure out how the infection occurred and whether others were exposed. Officials also told healthcare providers to be on the lookout for more cases and urged people in the area who are not vaccinated to get the shot.

The last case of polio in the US was recorded in 2013,

according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

The CDC, which confirmed Thursday's case, has said no cases of polio have originated in the US since 1979. However, the virus in the past has been brought into the country by travellers with polio.

The last such case was in 2013 when a 7-month-old who had recently moved to the US from India was diagnosed in San Antonio, Texas, according to federal health officials. Polio was once one of the nation's most feared diseases, with annual outbreaks causing thousands of cases of paralysis. The virus mainly affects children and its symptoms include sore throat, fever, tiredness and nausea, the CDC said.



Vaccines became available starting in 1955, and a national vaccination campaign cut the annual number of US cases to less than 100 in the 1960s and fewer than 10 in the 1970s, according to the CDC.

In 1979, polio was declared eliminated in the US, meaning there was no longer routine spread.

Most Americans are vaccinated against polio, but the new case should serve as a wake-up call to the unvaccinated, said Jennifer Nuzzo, a Brown University pandemic researcher.

"This isn't normal. We don't want to see this," Nuzzo said. "If you're vaccinated, it's not something you need to worry about. But if you haven't gotten your kids vaccinated, it's really important that you make sure they're up to date."

There are two types of polio vaccines. The US and many other countries use jabs made with an inacti-

vated version of the virus. But some countries where polio has been more of a recent threat use a weakened live virus that is given to children as drops in the mouth. In rare instances, the weakened virus can mutate into a form capable of sparking new outbreaks. US children are still routinely vaccinated against polio with the inactivated vaccine. Federal officials recommend four doses to be given at set ages from two months through to six years old.

According to the CDC's most recent childhood vaccination data, about 93 percent of 2-year-olds had received at least three doses of polio vaccine. Polio spreads mostly from person to person or through contaminated water. It can infect a person's spinal cord, causing paralysis and possibly permanent disability and death.

The disease is endemic in Afghanistan and Pakistan, although numerous countries in Africa, the Middle East and Asia have also reported cases in recent years. Rockland County, in New York City's northern suburbs, has been a centre of vaccine resistance in recent years. A 2018-2019 measles outbreak there infected 312 people.

SOURCE: AL JAZEERA AND NEWS AGENCIES



مجلة العربي الامريكي تكرم حاكمة ولاية ميتشغان السيدة جريتشن ويتمر

بالقرب من غراند رابيدز. حصلت على درجة البكالوريوس في الاتصالات من جامعة ولاية ميشيغان في عام 1993 وحصلت على شهادة الدكتوراه من كلية الحقوق في ديترويت في جامعة ولاية ميشيغان عام 1998.

التشريع الخاص بالولاية

انتُخبت ويتمر لعضوية مجلس الشيوخ في مارس عام 2006، بعد أن شغلت منصب عضو في مجلس النواب في ميشيغان من عام 2000 وحتى عام 2006. عملت لمدة أربع سنوات بصفقتها ممثلة للولاية، كديموقراطية بارزة في لجنة الاعتمادات بمجلس النواب. شغلت مناصب أيضاً في مجلس الشيوخ في اللجان التالية: لجنة الأعمال الحكومية (تصنيف الديمقراطيين)، ولجنة السلطة القضائية، ولجنة السياسة الصحية، واللجنة الزراعية، ولجنة المجلس التشريعي، ولجنة مجلس محافظي الوكالة المالية في مجلس الشيوخ. لم تتمكن ويتمر من الترشح للانتخابات عام 2014، بسبب قيود مدة فترة الولاية.

التعليم

تسعى ويتمر لإدخال الرعاية اليومية الشاملة في مرحلة ما قبل الروضة (PK) للأطفال البالغين من العمر 4 سنوات في ميشيغان. تريد ويتمر أيضاً خفض تكلفة رعاية الأطفال للأسر الكادحة. سوف تلغي سياسة الصف الثالث الحالية «القراءة أو الرسوب» في ميشيغان، والتي قالت إن هذه السياسة تعاقب الطلاب الذين أخفقوا بسبب نظام التعليم، وستعمل بدلاً من ذلك على تحسين مهارات القراءة لديهم. بل وتقترح أن يُمنح جميع طلاب المدارس الثانوية عامين من التعليم العالي الخالي من الالتزامات المادية، سواء في مرحلة الجامعة أو مرحلة التدريب ما بعد الدراسة الثانوية للحرف الماهرة.

الرعاية الصحية

قالت ويتمر إنها ستحارب الجهود التي يبذلها الجمهوريون للتخلص من ضمانات المرضى الذين يعانون من حالات مرضية مُسجلة مسبقاً. نجحت ويتمر في مجلس شيوخ الولاية، بتوسيع نطاق المساعدات الطبية لمرض الولاية. أعربت أيضاً عن معارضتها للرعاية الصحية المدفوعة حكومياً للجميع، باعتبارها أمراً غير واقعيًا. صرحت بأنها ستعمل على خفض تكلفة الأدوية الموصوفة، وستتخلص من قانون حصانة شويت للمخدرات، والتي تعتقد أنه يحمي شركات الأدوية من أي مشكلة قانونية في حال تسببت عقاقيرهم بإلحاق الضرر بالناس أو قتلهم. تحصيل الضرائب اقتُرحت ويتمر في مارس عام 2019 زيادة ضريبة البنزين بمقدار 45 سنتاً للغالون الواحد، وذلك لتمويل عمليات إصلاح الطرق. ستشهد ميشيغان أعلى ضريبة للوقود في الولايات المتحدة في حال سن هذا القانون.

الحياة الشخصية

لدى ويتمر طفلان من زوجها الأول مع غاري شروزييري. تطلق الزوجان، لتتزوج ويتمر في عام 2011 من مارك مالوري، الذي لديه ثلاثة أطفال من زواجه السابق. تعيش ويتمر وزوجها في إيبست لانسنغ في ميشيغان، مع ابنتها شيري وسيدني، الذين يرتادون مدرسة إيبست لانسنغ الثانوية، وأبنائه الثلاثة، أليكس، وماسون، ووينستون. (المصدر ويكيبيديا)



بطاقة السيدة غريتشن ويتمر حاكمة ميتشغان

غريتشن ويستير ويتمر (بالإنجليزية: Gretchen Whitmer) (من مواليد 23 أغسطس عام 1971)، سياسية أمريكية تشغل منصب الحاكم التاسع والأربعين في ولاية ميشيغان منذ يناير عام 2019. كانت عضواً في الحزب الديمقراطي، إذ عملت بصفقتها أحد ممثلي مجلس نواب ميشيغان منذ عام 2001 وحتى عام 2006، وعضواً في مجلس شيوخ ولاية ميشيغان منذ عام 2006 وحتى عام 2015. فازت ويتمر في الانتخابات الرئاسية في 6 نوفمبر عام 2018، حين هزمت المرشح الجمهوري بيل شويت، وأدت اليمين الدستوري في 1 يناير 2019.

نشأتها المبكرة والتعليم

وُلدت غريتشن ويتمر في عام 1971 في لانسنغ في ميشيغان، وهي الطفلة الأكبر لشارون إتش «شيري» بين إخوانها، رابيسغ وريتشارد ويتمر، اللذان أصبحا محامين فيما بعد. شغل والدها منصب رئيس وزارة التجارة في الولاية في عهد الحاكم ويليام ميليكن، وكان رئيس شركة «بلو كروس بلو شيلد» في ميشيغان ومديرها التنفيذي، في الفترة الممتدة بين عامي (1988 و2006). عملت والدها ويتمر في منصب مساعد المدعي العام في عهد المحامي فرانك جاي كيل، النائب العام لولاية ميشيغان. تطلق والدها عندما كانت في العاشرة من العمر، إذ عاشت مع إخوانها والدة في غراند رابيدز. اعتاد والدها السفر من منزله في ديترويت لزيارة العائلة على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. تخرجت من مدرسة فورست هيلز المركزية الثانوية، الموجودة



ويتقدم بقوة وجدارة، إلى صدارة المشهد العربي الأمريكي في ولاية ميتشغان، وقالت لقد أتيت للالتقاء بكم والاستماع إليكم لمعرفة ماهي أفضل السبل للتعاون فيما بيننا. بعدها تم فتح باب النقاش والحوار مع الحاكمة ويتمر التي كانت تستمع بانتباه وحرص، وكانت ترد على الاستفسارات أولاً بأول؛ حيث تم التطرق إلى كثير من القضايا التي تهتم المجتمع اليمني الأمريكي، وقد رحبت الحاكمة بوجود شباب من الجالية اليمنية الأمريكية في فريق حملتها الانتخابية، كما أنها وعدت بأنها لن تقصر في تقديم العون والدعم، لكل سكان ميتشغان بمختلف إثنياتهم ودياناتهم فهذا هو عملها كما قالت خدمة الولاية وسكانها، ولهذا ترشح نفسها لمنصب الحكم مرة ثانية، لتكتمل مسيرتها في جعل ولاية ميتشغان أفضل، وأكثر ازدهاراً وأمناً وصحة وتعليمًا واقتصاداً وفي مختلف المجالات، وهذا لن يتم كما قالت إلا بتعاون الجميع كفريق واحد.

الجدير بالذكر أن المهندس نشوان نجل الرئيس اليمني الأسبق الشهيد إبراهيم الحمدي كان من الحاضرين للقاء الحاكمة التي رحبت به ترحيباً خاصاً، بعد ذلك تناول الجميع طعام الغداء اليمني في مطعم ريماس بإشراف الشيف اليمني الأمريكي أنور السورقي، وقد أبدت الحاكمة إعجابها بالمذاق اللذيذ للأكل اليمني الذي تتناوله للمرة الأولى والتي لن تكون الأخيرة كما قالت ضاحكة.

من جهة ثانية تتقدم مجلة العربي الأمريكي اليوم بجزيل الشكر للأخ الأستاذ وليد فدامة مسؤول العلاقات العامة في المجلة على مبادرته ودوره الكبير في التواصل مع مكتب الحاكمة ومعها شخصياً والذي كان له الفضل بعد الله في هذا اللقاء رغم مشاغل الحاكمة الكثيرة.

خاص

بمبادرة وبتنسيق ومتابعة جادة ومتميزة ومثمرة من الأستاذ وليد صالح فدامة مسؤول العلاقات العامة في مجلة العربي الأمريكي اليوم التقت حاكمة ولاية ميتشغان الأمريكية السيدة جريتشن ويتمر في العاشر من يوليو 2022، بوفد من الجالية اليمنية وذلك تلبية لدعوة من مجلة العربي الأمريكي اليوم. وبدأ اللقاء الأول بين وفد الجالية اليمنية الأمريكية والحاكمة بالتعارف، ثم بدأ الدكتور خالد شاجرة بكلمة قصيرة رحب فيها بالحاكمة، وشكرها على تلبية الدعوة للالتقاء بأبناء الجالية اليمنية لتكون على قرب من همومهم وتطلعاتهم. وقال الدكتور شاجرة بأن الجالية اليمنية صارت جالية قوية في كافة الجوانب السياسية والاقتصادية، وأضاف بالقول أن المجتمع اليمني الأمريكي يتطلع للتعاون مع الحاكمة في كافة المجالات، خصوصاً في مثل هذه الأيام المهمة والقريبة من أهم انتخابات تصفية ستنشدها الولايات المتحدة، في الثاني من أغسطس القادم 2022 عامة وفي ولاية ميتشغان خاصة، وحدد الدكتور خالد شاجرة بعض الأفكار والنقاط التي طرحها على الحاكمة جريتشن، بعد ذلك تحدث الناشط اليمني والعربي الأمريكي الأستاذ وليد فدامة، وبدأ بالترحيب بالحاكمة شاكرًا لها حضورها إلى غداء العمل، الذي أقامه الوفد اليمني الأمريكي على شرفها، وتطرق الأستاذ فدامة إلى كثير من الإشكاليات والعوائق وربما القصور الذي يحيط بالعمل اليمني الأمريكي، ودعا السيدة الحاكمة إلى مد يد العون للجالية اليمنية بالتعاون معها فهي صارت جالية قوية ومنتجة وناجحة، ويمكنها تقديم الكثير للولاية وكذلك المشاركة في صنع القرار بقوة وتميز. إلى ذلك تحدث النائب اليمني الأمريكي إبراهيم عياش وهو بالناسبة أول عضو مجلس نواب في ولاية ميتشغان من أصل يمني، وقد تحدث عن أفكار وهموم المجتمع اليمني الأمريكي، وتحدث عن صعوده القوي والمبهر ليس في ولاية ميتشغان بل في عموم الولايات المتحدة.

بعدها تحدث الزميل عبدالناصر مجلي ناشر ورئيس تحرير مجلة العربي الأمريكي اليوم وموقع الأمة برس أول موقع عربي أمريكي إخباري يومي في الولايات المتحدة الأمريكية منذ العام 2006، ومدير إذاعة يمن أميركان راديو، وقد رحب الزميل مجلي بالسيدة جريتشن ويتمر، وقام بسرد تاريخي موجز عن الإعلام اليمني الأمريكي وأهميته وصدارته للمشهد الإعلامي العربي في ولاية ميتشغان وفي عموم الولايات المتحدة، وكيف أنه صار إعلاماً متميزاً وقوياً ونوعياً، مما يشكل دعامة إعلامية قوية للمجتمع اليمني والعربي الأمريكي والمسلم وكذلك للإعلام الأمريكي عامة.

وختم كلمته بدعوة السيدة الحاكمة إلى قبول التكريم الخاص بها من قبل مجلة العربي الأمريكي وموقع الأمة برس وراديو صوت اليمن، من خلال تسليمها درع التكريم، الذي شارك الزميل مجلي في تسليمه لها كل من الأستاذ أمين علي رئيس شركة بيور تاكس، والأستاذ وليد فدامة، وقد استقبلت السيدة الحاكمة التكريم بالشكر الجزيل، وقالت انها مفاجأة رائعة وشكرت مجلة العربي الأمريكي وطاقمها على هذه اللقطة الجميلة.

بعد ذلك دعا الدكتور خالد شاجرة السيد الحاكمة إلى التحدث، وقد بدأت بشكرها للوفد اليمني الأمريكي الذي أتى لمقابلتها، وقالت أنها لاتمانع أبداً في التعاون مع المجتمع اليمني الأمريكي، بل تدعوه إلى ذلك، وستكون مسرورة بمثل هذه المشاركة، وستكون داعمة للمجتمع اليمني الأمريكي الذي قالت انها تراه



في زيارته للمؤسسة الرياضية اليمنية الأمريكية - رئيس المجلس الاغترابي اللبناني الحاج نسيب فواز: الاهتمام بالأطفال والشباب وصحتهم وتعليمهم هو الطريق الآمن الى المستقبل

ديربورن - فاص

الأمريكي، ولذلك فيجب علينا كما قال أن لا نبخل في دعم أبنائنا وشبابنا لأنهم الطريق الى المستقبل المزدهر بإذن الله وتوفيقه.

الجديد بالذكر أن المؤسسة الرياضية اليمنية الأمريكية جمعية ميشيغان الرياضية اليمنية (MYSA) هي منظمة غير ربحية، تأسست في يوليو 2003 من قبل مجموعة من الآباء والمتطوعين. كان الهدف من هذه المؤسسة هو إنشاء برامج ترفيهية واجتماعية وتعليمية للمساعدة في إبعاد أطفالنا عن الشوارع وبعيداً عن الأذى. لذلك، بدأنا في إدارة برامج تدريب كرة القدم للأعمار من 8 إلى 18 عامًا بالإضافة إلى برامج الكبار. على مدى السنوات الـ19 الماضية ومن خلال العمل الجاد والالتزام من قبل العديد من الآباء والمتطوعين، بدأنا في تمهيد الطريق لإنشاء MYSA. في مارس 2006، أصبحت MYSA مؤسسة 501 (C) (3) غير ربحية رسمية مسجلة لدى ولاية ميشيغان وخدمات الإيرادات الداخلية. الهدف من MYSA هو المشاركة في تطوير وتحسين مجتمعنا وشبابه، من خلال الأنشطة الترفيهية والاجتماعية والتعليمية. تتمثل مهمة MYSA في زيادة الوعي بالمصالح والاحتياجات المتنوعة لأعضاء مجتمعنا وتعزيز مشاركة أكبر في الحوار والتبادل. من خلال الدبلوماسية، يمكننا بناء جسور قوية من التعاون بين مجتمعنا والمجتمعات الأخرى محلياً ووطنياً ودولياً.

وقد أبدى الدكتور نسيب فواز ومرافقوه إعجابهم الشديد بما يقدمه المسؤولون في هذه المؤسسة الرائدة من جهود كبيرة و متميزة تجاه الفئات العمرية في المنطقة.



بدعمهم في مختلف المجالات التعليمية والرياضية والثقافة والاعلامية والدينية، مما يمثل شخصية أبنوية تحضى بحب واحترام الجالية العربية كافة بكافة تمثيلاتها. وفي نهاية الزيارة لم ينسى الدكتور فواز أن يقدم يد العون كما هي عادته وقدم تبرعا سخيا دعما منه للمؤسسة، ودعى كافة رجال الأعمال اليمنيين والعرب الأمريكيين، الى دعم هذه المؤسسة بسخاء لتواصل مهمتها العظيمة، في الحفاظ على أبنائنا وشباب الجالية من الكثير من المخاطر التي تتربص بهم، وقد قال الدكتور فواز في كلمته الهامة، بأن الرياضة درع واق قوي ضد المخدرات والتدخين وكل الأفات التي تحاصر الشباب هذه الأيام، في كل الجاليات العربية والمجتمع



وهو في الخامسة عشرة من عمره، وهو مثال للمغرب العربي الأمريكي المثابر، الذي بدأ من الصفر، ورغم قصة كفاحه الكبيرة والمثيرة للإعجاب، والتي تعتبر قصة ملهمة للأجيال جيلا بعد جيل، إلا أنه لم ينسى جاليته ومجتمعه العربي الأمريكي، بل بقي قريبا منه وفاعلا فيه، ومساهما كبيرا في رفع بنيانه حتى وصل الى ما وصل اليه اليوم من تقدم وتميز ونجاح، وهو الى جانب كونه رجل أعمال فهو ناشط اجتماعي وسياسي منذ أكثر من خمسين عاما، ويعتبر أحد رواد الجالية العربية في ولاية ميشيغان خصوصا والولايات المتحدة الأمريكية عموما. كما أبدى الحاج الدكتور نسيب فواز اهتمامه بالشباب وقام

قام الحاج نسيب فواز رئيس المجلس الاغترابي اللبناني للأعمال، بزيارة مهمة ومثمرة الى ملعب لير بارك بمدينة ديربورن، لزيارة المؤسسة الرياضية اليمنية الأمريكية في ولاية ميشيغان (ميسا)، وقد رافقه في زيارته الزميل عبدالناصر مجلي ناشر ورئيس تحرير مجلة العربي الأمريكي اليوم وموقع الأمة برس الإخباري ومدير إذاعة يمن أميركان راديو، والناشط اليمني الأمريكي الدكتور خالد شاجرة، والأستاذ سام بيضون مفوض مقاطعة وين كاونتي، وقد كان في استقبالهم الأستاذ محمد التريادي المشرف العام للمؤسسة وكذلك الكابتن محمد الرياضي مسؤول الفئات العمرية في المؤسسة، الذي قام بشرح مفصل لتاريخ النادي والمرحلة التي مر بها حتى صار واحدا من أهم أندية ولاية ميشيغان. وقد تناقش الجميع حول أفضل الطرق لدعم الشباب العربي الأمريكي في مختلف المجالات ومنها الرياضة.

وقد ألقى الحاج نسيب فواز كلمة هامة أمام فريق الأشبال، هنتهم فيها على شغفهم بالرياضة ودعاهم الى الاستمرارية في مزاولتها، لأنها ستحميهم وتبعدهم عن الكثير من الأشياء السيئة التي قد تواجههم في حياتهم، كما اشار الى أهمية التعليم وضرورة مواصلة حتى التخرج بإذن الله، حتى يستطيعوا أن ينهضوا بمجتمعهم وبأنفسهم والوصول الى القمة إن شاء الله.

الجدير بالذكر أن الدكتور نسيب فواز، شخصية اجتماعية عربية أمريكية من أصل لبناني، دخل الى الولايات المتحدة





نائب حاكم ولاية ميتشغان جارلين جيل كريست للعربي الامريكي اليوم : نعمل على تحسين الخدمات العامة في مختلف مدن الولاية ولن يكن هناك إغلاق جديد

ويعاني الجميع في مختلف دول العالم، من ارتفاع الاسعار والتكاليف المالية لمختلف السلع، ولكن نعمل وفق خطط اقتصادية للتقليل من آثار هذه الظاهرة، من خلال بعض برامج الدعم المالي للعائلات الى جانب المخصصات المالية التي تدعم ذوي الدخل المحدود، الى أن تتلاشى هذه الظاهرة حينما يتعافى الاقتصاد، ولدينا على طاولة التشريع عدد من القوانين التي تصب في احتواء ظاهرة التضخم، ونعمل بشكل جدي على اقرارها مثل خلق الوظائف، الى جانب دعم المؤسسات التعليمية مثل الكليات التي تؤهل الكوادر المهنية، ولتتمكن من الولوج في سوق العمل، ونعمل توفير المخصصات المالية لتلك المؤسسات، ليعطي الطالب بتعليم مجاني في تلك الكليات، ونحاول تأمين المواصلات المجانية لبعض البرامج التي تؤهل العناصر المنخرطة في دورات التعليم المهني، لغرض توفير الوظائف للناس التي تبحث عن فرص عمل، ونشجع على الاستثمار في الولاية لتحسين واقعها الاقتصادي

- نلاحظ ان جائحة كورونا لم تنته بعد حيث شهدنا وجود حالات جديدة هل تعتقد انه اذا ما ارتفع عدد الاصابات سيصار الى تبني الية الاغلاق العام مجددا في ولاية ميتشغان ؟
- لا أعتقد لان معظ الناس قد تلقت اللقاح الخاص بالوباء وتلقت الجرعة المعززة، كما أن المؤسسات الصحية والطبية على أهبة الاستعداد للتعامل مع مختلف الحالات، وتبقى المسألة مرهونة بخيارات الشخص المصاب نفسه، والناس بحاجة الى العلاج الجيد والبيئة الصحية الجيدة، ويمكنها أخذ الاحتياطات اللازمة لتفادي انتشار الوباء مجددا، ولكن لا أعتقد أن الامر مرشح للدخول في إغلاق جديد، كما حصل إبان أزمة التفشي الكبير، لأن الناس الآن قد مرت بالتجربة وتحاول حماية نفسها عبر اللقاح والجرعة المعززة.



شروط الامان للطرق والشوارع، لتفادي وتقليل نسب الحوادث التي تحصل في طرق وشوارع مختلفة من مدن الولاية، ونحاول توفير الاموال لانجاز المزيد من أعمال البناء والصيانة، وقد أنجزنا ما يقارب 400 جسر والخطوط السريعة مثل أي 94، وقد قمنا بإعادة تأيل 1600 خط سير في مدن ولاية ميتشغان وفي نهاية العام سننتهي من مرحلة مهمة في هذا القطاع ونعمل على زج الكفاءات العالية في مراحل العمل المختلفة للمشروعات الحالية والقادمة.

- وماذا عن القطاع الاقتصادي ولاسيما ان البلاد تعيش حالة من التضخم الاقتصادي الذي ينعكس على حياة المواطن حيث غلاء الاسعار وتدني فرص العمل ؟
- التضخم تعد ظاهرة عالمية في الوقت الحاضر



والميزانية التي تم التوقيع عليها تتوزع مخصصاتها المالية على التعليم ومتطلباته، من كتب وأدوات تعليمية وكوادر تعليمية وكل ما يحتاجه الطالب من برامج تقوية وتدريب ورعاية طبية، برامج للطلبة من المهاجرين الجدد لتعليم اللغة الانجليزية، ونعمل على إيجاد أطفال أصحاء ليتمكنوا من تحقيق المستوى العلمي المتميز.

- وماذا عن الطرق في ولاية ميتشغان لاسيما إننا نرى أعمال صيانة في مدن مختلفة من الولاية ؟

- نعم هذا صحيح لقد بدأنا بتعمير طرق ولاية ميتشغان منذ مدة وقد رشحنا أنفسنا للانتخابات لنساهم في عملية إعمار البنى التحتية للولاية، وهي تندرج في فضاء الخدمات العامة لاننا نريد أن نحقق

ديربورن -مجلة العربي الامريكي اليوم -
طاورته إستبرق عزاوي

على هامش الاحتفال بالذكرى العاشرة لتأسيس مجلة العربي اليوم والتي حضرها عدد كبير من الشخصيات الرسمية ومنها نائب حاكم ولاية ميشيغن جارلين جيل كريست الذي التقته مجلة العربي الامريكي اليوم على هامش الاحتفال لتسأله عن برنامجهم الانتخابي لاسيما ان موعد الانتخابات بات قريبا حيث يصادف الثاني من آب أغسطس القادم، فكان هذا اللقاء السريع :

- نرحب بك سيد جيل كريست، بما إننا نقرب من موعد الانتخابات ما هو برنامج المتعلق بقطاع الصحة في ميتشغان ؟

بالتأكيد، وأولاً أنا فخور بالعمل في مجال الخدمات العامة في ولاية ميشيغن لانها ولاية تحتضن تنوعاً مجتمعياً كبيراً ونحن نشعر بالفخر كوننا نخدم كل هذه الفئات ومنها الجالية العربية التي تشكل تجمعا سكانيا كبيرا، وقد يعد الاكبر خارج نطاق منطقة الشرق الاوسط والقاطنة في عدد من مدن ولاية ميشيغن، وكهينة تنفيذية نقوم بواجبنا في مختلف المناطق ومنها مدينة ديربورن، حيث كانت لدينا استجابة سريعة وفعالة إبان فترة تفشي كوفيد 19، ونعمل على تحسين الخدمات الصحية لتكون على قدر كبير من الكفاءة لاسيما في التعامل مع الحالات الطارئة. وحرصنا على تأمين الكوادر الصحية المحترفة ونعمل على استثمار الموارد في هذا القطاع، بشكل مناسب لاسيما في مناطق الاقلية الاثنية التي تحتاج الى رعاية أكثر بسبب تدني مستوى الخدمة في مناطقها. وأعتقد أن تأهيل الكوادر عبر العلم والمعرفة كفيلا بتأمين ما تحتاجه مؤسسات القطاع الصحي في الولاية ويساهم بتوفير الوظائف،



DEARBORN MANOR

بأفضل الأسعار

لكافة حفلاتكم ومناسباتكم

بإدارة الحاج/ أبو علي



5101 Oakman Blvd Dearborn, MI 48126



Tel: 313.582.7433



Cell: 313.978.6288


Golden Chicken
Restaurant
الفرج الذهبي



Middle Eastern Cuisine

(313) 581-4477

13126 W. Warren Dearborn, MI 48126



10
سنوات من التميز
والقيادة والصدارة

في حفل كبير : نخبة من الشخصيات الرسمية تشارك مجلة العربي الامريكي اليوم إحتفالها في الذكرى العاشرة لتأسيسها

أحداث الحادي عشر من سبتمبر وكيف ركزت الجالية على إثبات وجودها عبر العمل الشاق والجدي لتثبت أنها تستحق حق المواطنة والمساهمة في الحياة العامة الأمريكية عبر العمل والعلم والمعرفة وأعربت عن فخرها بالجالية التي لطالما ساندتها في الانتخابات وهي أيضا تساند الجالية في قضاياها العادلة وقد تم تكريمها من قبل الزميل عبد الناصر مجلي رئيس المجلة بدرج تكريم لدورها الداعم في مجتمع الجالية .

أهل الاعلام يهنئون أسرة المجلة

وبدوره هنا الزميل والناشر أسامة السبلاني أسرة المجلة مستذكرا الزعيم العربي جمال عبد الناصر ورمزية دوره العربي ، مهنا أسرة التحرير بذكرى تأسيس مجلتها العاشر ، ومعربا عن سروره بالمشاركة بهذا الاحتفال ومتحدثا عن جريدته صدى الوطن التي تأسست في العام 1984 وكيف واجهت الصعوبات الحمة آنذاك كما واجهت الجالية العربية صعوبات حتى أثبتت وجودها المؤثر الذي تجل في نتائج الانتخابات الاخيرة ولان الانتخابات على الأبواب فقد دعا سبلاني الى التصويت بشكل فعال في الانتخابات المقبلة لتتمكن الجالية من تحقيق النتائج الانتخابية المطلوبة . وفي سياق متصل تم عرض فيديو لحاكم ولاية ميتشيغان غريبتشن ويتمر هنأت خلاله أسرة مجلة العربي الأمريكي اليوم ، مثنية على جهودها لإيصال ثقافة الجالية والتعبير عن القضايا المهمة والمشاركة الفعالة في صنع الرأي العام . متمنية للمجلة التطور الدائم .

نائب حاكم الولاية جيرلين كرسست يحضر الاحتفال

بدوره ألقى نائب حاكم ولاية ميشيغان جيرلين كيلرست كلمة تحدث عن دور الاعلام الهام بالامس واليوم وغدا ، في كشف الحقائق وإيصال المعلومة وتعزيز القيادة وترسيخ الشفافية ، وقال أنه يفخر بمجلة العربي الأمريكي بوصفها مصدر لإلهام أجيال المستقبل ،



وفي مستهل حديثها أشادت دنغل بالجالية العربية الأمريكية وباركت لأسرة المجلة ذكرى تأسيسها العاشرة مستذكرا المواقف التي مرت بها الجالية العربية إبان



قام عريف الحفل الناشط وليد فدامة بتقديم النائية في الكونغرس ديببي دنغل بعد كلمات إشادة بدورها كمشرعة .

ديربورن - العربي الامريكي اليوم- إستبرق عزاوي

إحتضنت قاعة (ديربورن مانر) في مدينة ديربورن الحفل الذي أقيم لمناسبة الذكرى العاشرة لتأسيس مجلة العربي الأمريكي اليوم ، وقد حضر الحفل نخبة من الشخصيات الرسمية منهم نائب حاكم ولاية ميشيغان وعمدة مدينة ديربورن ، وديربورن هايتس ، وهامترامك ، الى جانب أعضاء من الكونغرس أبرزهم النائبة ديببي دنغل ، ورشيده طليب ، وسانتا ، وقد أستهل الحفل بالنشيد الوطني الأمريكي واليميني ، وقد تناوب على تقديم فقرات الحفل كل من الناشط الشيخ وليد فدامة مدير المنظمة اليمينية للاحتفالات ، ود . وليد شاجرة الذي رحب بالحضور مؤكدا على الاحتفال بالذكرى العاشرة لتأسيس مجلة العربي الأمريكي اليوم يأتي تكريسا لمسؤولية الاعلام والصحافة في الحياة العامة لبشكل مفتاحا لترسيخ الثقة في نقل المعلومة الصحيحة . كما تحدث الناشط وليد فدامة مرحبا بالحضور ومهنئا أسرة تحرير المجلة .

كلمات تهنئة لشخصيات رسمية .

وأستهل عمدة مدينة ديربورن عبدالله حمود ، الحديث بالمناسبة حيث هنأ أسرة تحرير المجلة مؤكدا على أهمية الاعلام ووظيفته في محاسبة الجهات الرسمية مبينا أن الجهات الرسمية والاعلام يتقاسمان المسؤولية تجاه المجتمع ودعا الجالية الى التصويت بشكل فعال في الانتخابات المقبلة التي ستصادف مطلع شهر آب أغسطس المقبل وذكر أن الجالية ستستمر في صنع تاريخها في ديترويت ، ديربورن ، ديربورن هايتس ، هامترامك وما بعدها . وفي ختام حديثه تم تقديم درج تكريم للعمدة حمود من قبل الزميل عبد الناصر مجلي رئيس تحرير المجلة . ثم

جنوب شرق ميشيغان الذين تسعى لخدمتهم عبر منصة التشريع القانوني . الى جانب ذلك تحدثت عمدة بلدية ديربورن هاييتس بيل بزي الذي خدم في القوات المسلحة الأمريكية وحاول خدمة البلد من مواقع متعددة حتى وصل لمنصب عمدة مدينة ديربورن هاييتس مقمدا تهانيه الى أسرة تحرير العربي الأمريكي اليوم متمنيا لهم الازدهار مشددا على أهمية الاعلام في عمليات المحاسبة وتكريس الشفافية في نقل المعلومة الصحيحة ، ومؤكدا على أهمية الصوت العربي الانتخابات للحفاظ على الحضور الديموغرافي للجالية في عدد من مدن ولاية ميشيغان وقد تم تكريم العمدة بزي بدرج التكريم تقديرا لجهوده في خدمة أهالي مدينة ديربورن هاييتس ، وفي ذات السياق تحدثت عمدة مدينة هامتراك أمير غالب بالمناسبة موجهاً التهاني والتبريكات للزميل عبد الناصر مجلي ولاسرة التحرير متمنيا التطور المستمر للمجلة لتتمكن من أداء دورها المؤثر في خريطة الاعلام العربي الأمريكي متحدثا عن دور الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في تداول المعلومة والتأثير على الرأي العام داعيا الى إستثمار منصات التواصل في ترويج القضايا المهمة والجهوية للجالية ونقل محتوى المجلة لتلك المنصات لسرعة وصولها الى المستخدمين وأكد على دور الاعلام المهم في قضايا العدالة الاجتماعية والانصاف ومناهضة العنصرية ، وأوضح انه يتواصل مع الناخبين للتفاعل معهم وسماع وجهات نظرهم ، ودعا الناخبين الى المشاركة الفاعلة في الانتخابات القادمة التي لا يفضلنا عنها سوى أيام قليلة ، وقد تم تكريم العمدة غالب الذي تسلم درج التكريم معبرا عن شكره للقائمين على الحفل . الى جانب ذلك شاركت مديرة المركز العربي الأمريكي للخدمات مها فريج في الحفل وألقت كلمة مختصرة تضمنت التهاني والتبريكات للمجلة وكادرها ولرئيس تحريرها الزميل عبد الناصر مجلي معبرة عن سعادتها لحضور الحفل ومعبرة عن فخرها لنجاح وخلال سياق الحديث وجه عريفا الحفل تحية للشخصية المتميزة في الجالية العربية جورج خوري الذي حضر الحفل مذكرين بمسيرته المتميزة لخدمة الجالية .

المنظمة العربية الاسلامية الأمريكية للعمل السياسي .

وشارك الرئيس التنفيذي للمنظمة العربية الاسلامية الأمريكية للعمل السياسي إمبرك عبدالله الشيخ بالحفل عبر كلمة ألقاها وجه خلالها تهانيه للزميل عبد الناصر مجلي متمنيا له النجاح في أداء مهمته الاعلامية ، وتحدثت عن حدث الانتخابات الذي تم تنظيمه بشكل فعال خلال هذا الحفل بالنظر لتزامن تنظيم الحفل مع اقتراب حدث الانتخابات المهم ، حيث شرح عمل منظمته في الوصول لأماكن تواجد الجالية في المدن المختلفة وكيفية نشر التوعية الانتخابية بين الجالية العربية والمسلمة بهدف إيصال المرشحين لذكة الفوز ليتمكنوا من تمثيل الجالية العربية والمسلمة وأوضح أن دور منظمته يكمن في تنسيق الجهود عبر الحملات الانتخابية للتأكد من أن القاعدة الانتخابية في تل المدن سوف تصوت للمرشحين الذين تجد فيهم المنظمة الكفاءة المطلوبة لتمثيل أبناء الجالية العربية والمسلمة

وتحدثت عن أبرز التحديات التي تواجه المرشحين في ظل ظروف التضخم الاقتصادي وارتفاع الاسعار ، داعيا الناخبين للتصويت وعدم تضييع أصواتهم وحضورهم الديموغرافي في مختلف المدن التي . وفي ختام الحفل تم تكريم الدكتور خالد شاجرة الذي يعد أحد عريفي الحفل والذي تحدثت عبر فقراته عن عدة أمور تخص التجارب الناجحة التي يجب إتقائها أثرها للمحافظة على نجاح أبناء الجالية وتأكيد حضورهم الرسمي من خلال الانتخابات ليتمكنوا من الوصول الى المناسبات المرجوة وذلك يحتاج الى علم ومعرفة وعمل جاد ورغبة في خدمة أبناء الجالية ، يذكر أن الدكتور خالد شاجرة من أبرز وجهاء الجالية العربية واليمنية وقد تسلم درعا تكريما تمينا لجهوده المتميزة لخدمة أبناء الجالية . بعدها تناول الجميع طعام العشاء وسط أجواء من الفرح وتم التقاط الصور التذكارية للحضور مع الشخصيات الرسمية .



وأعرب عن سروره لحضوره الحفل كما دعا الحضور الى المشاركة في الانتخابات النصفية المقبلة التي ستصادف في مطلع الشهر المقبل آب أغسطس . وفي فقره التقديم ذكر عريف الحفل د. وليد شاجرة أنه فخور ليكون مديرا لإحدى الحملات الانتخابية الحالية لتوعية الناخب ليتكمن من التصويت بشفافية وحرية بما ينسجم مع خيارات الجالية . ثم قام بتقديم عضو الهيئة التنفيذية لمقاطعة (وين) سام بيضون الذي تحدث بإيجاز مقدماً التهاني للزميل رئيس التحرير ومتحدثا عن أهمية دور الاعلام في الحياة العامة ، ومقدما شهادة تقدير للزميل عبد الناصر مجلي رئيس التحرير ومؤكدا على ضرورة مساندة الاعلام ليقوم بدوره كما تم تكريم سام بيضون بدرج تكريم من قبل الزميل عبد الناصر مجلي . وفي سياق متصل تحدثت عضو الهيئة التنفيذية لمقاطعة (وين) أسعد طرفة مقدما التهاني للزميل عبد الناصر مجلي بالمناسبة ومذكرا بأهمية مساندة وسائل الصحافة والاعلام بوصفها عنصرا مؤثرا بالمجتمع وذكر أن الهيئة تتعاون مع مدينة ديربورن لإنجاز المشروعات الخاصة بالمدينة وقد تم تكريم المتحدث بدرج تكريم من قبل أسرة المجلة . وقد أشار الناشط وليد فدانة بأننا نصوت لبقاة المرشحين ليس لأنهم عرب بل لأنهم يملكون الرغبة لخدمة البلد والجالية ولأنهم يملكون برامج انتخابية جيدة . بعدها تم عرض فيديو للزميل عبد الناصر مجلي للحديث عن رحلة تأسيس المجلة والصعوبات التي واجهها لتكريس وجودها وعن النجاح كمفهوم وكفعل ومنجز مؤكدا على أهمية العمل الجاد والشجاعة والايتمان بالحلم لتحقيق النجاح . كما أشار الى الموقع الالكتروني الذي يعد مكملا للمجلة وهو الامة برس الذي وصل عدد المتصفحين له الى 80 مليون شخص حول العالم ، الى جانب إذاعة صوت اليمن .

عضو الكونغرس الأمريكي رشيدة طليب تشارك المحققين أقرامهم

بدورها ألقى النائبة في الكونغرس الأمريكية رشيدة طليب كلمة بالمناسبة مقدمة التهاني للزميل عبد الناصر مجلي رئيس التحرير ، وتحدثت عن بعض المواقف الشخصية الطريفة التي كانت السبب في وصولها الى الكونغرس حيث الخطوة الأولى للنجاح وإثبات الذات والتعبير عنها تبدأ بالجدل حيال ما يحيط بنا والرغبة في المشاركة بتصحيحها وذلك ما دعا والدتها الى مناداتها بأنها مسببة للمشكلات ، موضحة ان الاعلام هو نافذة لظهور الحكايات التي لم تقل بعد وأنه سلطة تمثل صوت الجمهور لمحاسبة المسؤول ، وأنها استهلكت الكثير من بعض الشخصيات المؤثرة في المجتمع الأمريكي مثل روزا باركس وغيرها لتحقيق حلمها والوصول الى السلطة التشريعية لتمثيل أبناء المدن والمقاطعة التي انتخبته وأختتمت حديثها بتقديم التهاني والتمنيات للمجلة للاحتفال بعيدها المئة .

وكغيرها من الضيوف الرسميين تسلمت طليب درعا تكريما من قبل المجلة والقائمين على تنظيم الاحتفال . وفي سياق متصل تحدثت بشكل مقتضب عن العضو في الهيئة التنفيذية لمقاطعة (وين) أسعد طرفه مهنا كادر أسرة مجلة العربي الأمريكي ممثلا بالزميل رئيس التحرير مجلي متمنيا لها النجاح الدائم والتطور المستمر مبينا أن أهمية الاعلام لا تقل عن أهمية أي قطاع يخدم المجتمع وعبر عن فخره بمنجز المجلة في تمثيل الصوت العربي والمسلم ، وقد تسلم طرفه الدرج التكريمي من لدن القائمين على الحفل ، ودعا الحضور للمشاركة بالانتخابات النصفية لاختيار من يمثلهم في الهيئات الحكومية .

السيناتورة سانتانا تحضر حفل الذكرى العاشرة لتأسيس مجلة العربي الأمريكي اليوم

كما ألقى السيناتورة في كونغرس ولاية ميشيغان سلفيا سانتانا كلمة رحبت خلالها بالحضور ومقدمة التهاني للزميل رئيس تحرير المجلة عبد الناصر مجلي وأعربت عن سعادتها بحضور الحفل وأوضحت أنها كمسؤولة شريكة في نجاح مهمة أي وسيلة إعلام ومنها مجلة العربي الأمريكي اليوم لأن وسائل الاعلام تنقل المعلومة للجمهور حول مختلف القضايا ، والعربي الأمريكي اليوم هي نافذة للتعبير عن الهوية الثقافية والالتنية للجالية وأبدت سعادتها كونها تمثل سكان منطقة

صور متنوعة من الحفل :



صور متنوعة من الحفل :



Joe Biden tells Middle East summit: 'America is not going anywhere'

Joe Biden told Middle East leaders on that the US was invested in the region and not about to cede influence to Russia, China and Iran, which have all built a presence in the region over recent years.

"We will not walk away and leave a vacuum to be filled by China, Russia, or Iran. And we'll seek to build on this moment with active, principled American leadership," the US president said. "The United States is not going anywhere."

Biden, who was on his first tour of the region, partly aimed at persuading Gulf states to pump more oil, was speaking at a summit in the Saudi city of Jeddah where heads of the Gulf states, Egypt and Jordan had gathered.

His administration has already been at odds with key Middle East allies such as Saudi Arabia, the United Arab Emirates, and Egypt over a range of issues, including human rights.

Relations between Washington and Riyadh in particular deteriorated after Biden promised to turn the country into a pariah during his presidential campaign, citing the murder of Saudi journalist Jamal Khashoggi by Saudi agents. The CIA concluded that Saudi Crown Prince and day-to-day ruler Mohammed bin Salman ordered the operation, something the prince denies.

Biden met the crown prince for the first time on . He said after the meeting that he had raised Khashoggi's case with the prince, and that he expected Saudi Arabia to increase oil production in coming weeks.

A Saudi official told reporters the country would increase production if there were demand on the market.

Saudi Arabia, along with the UAE, has been lobbying the US for more military assistance to counter Iran's power in the region and to defend against Houthis rebels in Yemen who have attacked installations in both Gulf countries. It was not immediately clear whether Biden's visit would lead to an increase in military support and aid to Saudi Arabia.

"As we continue to work closely with many of you to counter the threats posed [in]... the region by Iran, we're also pursuing diplomacy to return constraints on Iran's nuclear program. But no matter what, the United States is committed to ensuring that Iran never gets a nuclear weapon," Biden said.

On the sidelines, the president met the leaders of Egypt, Iraq and the UAE president, Shaikh Mohammed bin Zayed, who he invited to Washington.

Biden, who visited Israel and the Palestinian territories before arriving in Saudi Arabia, achieved a foreign policy win during the trip, with Saudi Arabia announcing that it would open up its skies to all overflights to and from Israel after US-brokered ties. Israel agreed to the transfer of multinational peacekeeping forces from two Red Sea islands Egypt had relinquished to Saudi Arabia in 2017.

US officials said they expected establishing full diplomatic ties between Saudi Arabia and Israel would take years and made clear before the trip they were not expecting significant breakthroughs.

The arrangements brokered between Saudi Arabia and Israel over the course of the trip fell short of the peace accords brokered by the US between Israel and four Arab countries in 2020. Saudi Arabia has said it would normalise ties with Israel only when it settles its conflict with the Palestinians.

Source-<https://www.ft.com/content/a4dfa202-2f25-49f1-9635-25f737f4f227>



بايدن يطمئن القادة العرب: أمريكا ملتزمة بدورها في المنطقة

مد جسور التواصل بين واشنطن والقاهرة. وقال مسؤول كبير آخر في الإدارة الأمريكية إن بايدن سيعلن تخصيص الولايات المتحدة مليار دولار في صورة مساعدات جديدة على المدى القريب والمدى البعيد للأمن الغذائي في منطقة الشرق الأوسط.

وشمال أفريقيا مع التزام دول الخليج أيضا بتقديم ثلاثة مليارات دولار على مدار العامين المقبلين في مشروعات تتماشى مع شركات الولايات المتحدة في البنية التحتية العالمية والاستثمار.

وتسعى دول الخليج، التي رفضت الوقوف في صف الغرب ضد روسيا فيما يتعلق بالصراع في أوكرانيا، بدورها إلى الحصول على تعهدات ملموسة من الولايات المتحدة حول التزامها بالعلاقات الاستراتيجية التي توترت بسبب ما ترى أنه توجه أمريكي لفك الارتباط مع المنطقة.

وأصبحت الرياض وأبوظبي بالإحباط بسبب الشروط الأمريكية بشأن مبيعات الأسلحة واستبعادها من المحادثات غير المباشرة بين الولايات المتحدة وإيران لإحياء الاتفاق النووي المبرم عام 2015 الذي يرون أنه معيب لعدم معالجة المخاوف الإقليمية بشأن برنامج طهران الصاروخي وتصرفاتها.

وشجعت إسرائيل، التي تشاركها المخاوف بشأن إيران، رحلة بايدن إلى المملكة على أمل أن تعزز الدفء بين الرياض وإسرائيل ضمن تقارب عربي أوسع بعد أن أقامت الإمارات والبحرين علاقات مع إسرائيل في اتفاقيات توسطت فيها الولايات المتحدة وباركتها الرياض.

وقالت السعودية إنها ستفتح مجالها الجوي لجميع شركات الطيران، مما يهدد الطريق أمام مزيد من الرحلات من وإلى إسرائيل.

وسيكون من الصعب ترويض مثل هذه الخطة للدول العربية التي ليس لها علاقات مع إسرائيل وترفض أن تكون جزءا من تحالف يُنظر إليه على أنه ضد إيران التي أسست شبكة قوية من الوكلاء في جميع أنحاء المنطقة بما في ذلك العراق ولبنان واليمن.

واحدة. الولايات المتحدة تستثمر في بناء مستقلب إيجابي في المنطقة، بالشراكة معكم جميعا، والولايات المتحدة لن تذهب بعيدا».

وفي كلمته أمام الرؤساء والملوك والمسؤولين الممثلين لسند دول خليجية والأردن ومصر والعراق، شدد بايدن على أنه أول رئيس أمريكي منذ هجمات 11 أيلول/سبتمبر 2001 يزور الشرق الأوسط دون أن يكون الجيش الأمريكي منخرطا في حرب في المنطقة، وقال «لن نتخلى (عن الشرق الأوسط) ولن نتزك فراغا تملؤه الصين أو روسيا أو إيران».

خاشقجي الغائب الحاضر

وكان بايدن قد وعد بجعل المملكة العربية السعودية «منبوذة» على الصعيد العالمي بسبب مقتل الصحفي جمال خاشقجي عام 2018 على يد فريق من ضباط مخابرات سعوديين، لكنه قرر في النهاية أن المصالح الأمريكية تفرض إعادة تقويم وليس قطعية في العلاقات مع أكبر مصدر للنفط في العالم.

وقال الرئيس الأمريكي إنه أثار قضية مقتل خاشقجي في اجتماعه مع ولي العهد السعودي أسس الجمعة وإن الصمت بشأن حقوق الإنسان هو «شيء يتعارض مع طبيعتنا ومع طبيعتي».

وقال مسؤول سعودي إن ولي العهد أبلغ بايدن بأن السعودية تحركت للحيلولة دون حدوث أخطاء مثل مقتل خاشقجي لكن الولايات المتحدة ارتكبت أخطاء أيضا، مثل ما حدث في العراق.

الأمن الغذائي

وقالت الرئاسة المصرية إن الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي ناقش في أول لقاء له مع بايدن الأمن الغذائي واضطرابات إمدادات الطاقة.

وتوترت العلاقات بين مصر والولايات المتحدة في الأشهر الأولى من فترة رئاسة بايدن في ظل خلافات بشأن حقوق الإنسان، لكن جهود مصر للتوسط في وقف لإطلاق النار في غزة في مايو/أيار 2021 أعادت

أكد الرئيس الأمريكي جو بايدن لقادة دول الخليج ودول عربية أخرى في جدة أن واشنطن «لن تتخلى» عن الشرق الأوسط، وأنها ستعتمد رؤية جديدة للمنطقة الاستراتيجية ولن تسمح بوجود فراغ تملؤه الصين أو روسيا أو إيران.

قال الرئيس الأمريكي جو بايدن أمام قمة عربية عقدت في 16 تموز/يوليو 2022 إن الولايات المتحدة ستظل ملتزمة بقوة بدورها تجاه حلفائها في الشرق الأوسط وإنها «لن تذهب بعيدا»، في الوقت الذي ضغط فيه من أجل إرساء أسس تحالف أمني إقليمي من شأنه دمج إسرائيل بالمنطقة.

وغادر بايدن السعودية في ختام جولة شرق أوسطية شملت أيضا إسرائيل والأراضي الفلسطينية.

وقدم بايدن، الذي بدأ أول جولة له بالشرق الأوسط منذ توليه الرئاسة بزيارة إسرائيل، رؤيته واستراتيجيته لدور الولايات المتحدة في الشرق الأوسط. كما سعى إلى استغلال التجمع في جدة لدمج إسرائيل ضمن محور جديد مدفوع إلى حد كبير بمخاوف مشتركة إزاء إيران.

وقال مسؤول كبير في الإدارة الأمريكية «نعتقد أن هناك قيمة كبيرة في حشد أكبر قدر ممكن من القدرات في هذه المنطقة، وبالتأكيد إسرائيل تمتلك قدرات دفاعية جوية وصاروخية كبيرة بما يتماشى مع احتياجاتها. لكننا نجري هذه المناقشات على المستوى الثنائي مع هذه الدول».

وصب بايدن تركيزه خلال الجولة على القمة التي جمعته مع زعماء ست دول خليجية ومصر والأردن والعراق لكنه قلل من أهمية لقائه مع ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان. وأثارت تلك المقابلة انتقادات في الولايات المتحدة فيما يتعلق بانتهاكات حقوق الإنسان.

وقال بايدن «لا يوجد بلد يصيب طوال الوقت، أو حتى في معظم الأوقات، بما فيها الولايات المتحدة. لكن شعبنا هو مصدر قوتنا. وبلداننا ستزداد قوة بما تملك من ثقة في التعلم من أخطائها». وأضاف «لذا سمحوا لي أن أختتم بإيجاز كل هذا في جملة»

لوفيفارو: بايدن عاد خالي الوفاض من قمة جدة

اعتبرت صحيفة "لوفيفارو" الفرنسية أن الرئيس الأمريكي جو بايدن خرج خالي الوفاض من القمة العربية الأمريكية التي عقدت مؤخراً في جدة السعودية، في غياب اتفاقات واضحة حول الأمن والطاقة وبناء حلف مشترك مناهض لإيران.

وذكرت الصحيفة في تقرير، أن نتيجة جولة جو بايدن في الشرق الأوسط بدت هزيلة للغاية، إذ "لا شيء تحقق عن الطاقة سوى القليل ولا شيء بشأن التقارب بين السعودية وإسرائيل، أو بشأن هيكل أمني إقليمي جديد ضد إيران".

واعتبر التقرير أن "القمة فشلت في الحصول على التزام سعودي بإقامة تحالف دفاعي بين دول الخليج وإسرائيل"، مشيراً إلى أنه "في ختام قمة جدة قال وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان آل سعود إنه لا علم له بالمناقشات حول إقامة هذا التحالف وإن المملكة لم تكن طرفاً في مثل هذه المحادثات".

وقال الوزير السعودي من أهمية قرار الرياض فتح مجالها الجوي أمام الرحلات الجوية الإسرائيلية إلى آسيا، وأضاف الأمير فيصل بن فرحان أن "الأمر لا علاقة له بإقامة علاقات دبلوماسية مع إسرائيل وليس شرطاً مسبقاً لخطوات أخرى" بهدف إقامة مثل هذه العلاقات مع الدولة اليهودية، وفق ما نقله التقرير.

وعلمت "لوفيفارو" بأنه "إذا كانت المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة قلقتان من التدخل المزعزج للاستقرار من جارتها إيران، فإنهما لم يتديبا استعداداً للدخول في تحالف عسكري ضد طهران، حتى من خلال ربط أنظمة دفاعهما الجوية بإسرائيل، وهذا ينطبق بشكل أكبر على قطر والكويت، اللتين تحافظان على علاقات ودية مع إيران وتظلان مرتبطتين بشدة بالقضية الفلسطينية"، وفق قراءتها.

وأشار التقرير الفرنسي إلى أنه "تم إطلاق فكرة (الناو العربي) في إسرائيل في مارس/ آذار الماضي برعاية الولايات المتحدة ويبدو أن هذه المبادرة فقدت زخمها مع عدم تحمس مصر بينما غاب الأردن طواعية وأكدت الإمارات العربية المتحدة أنها ليست جزءاً من أي تحالف أمني في المنطقة ولا تنوي أن تفعل ذلك".

وتابع التقرير أنه "فيما يتعلق بالطاقة غادر جو بايدن جدة خالي الوفاض، حيث لم توافق السعودية على طلبه برفع مستوى إنتاجها النفطي لوقف ارتفاع الأسعار منذ الغزو الروسي لأوكرانيا، وقال جو بايدن "أنا أنتظر لأرى ما سيحدث في الأشهر القليلة المقبلة" في إشارة إلى اجتماع "أوبك+" في 3 أغسطس/ آب المقبل، والذي ستقرر خلاله الرياض وموسكو ومنتهجون آخرون ما إذا كان سيتم الرفع من طاقة الإنتاج.



بايدن يختتم زيارته الأولى الى الشرق الأوسط برد فاتر من دول المنطقة

الزيارة التي دفعت الفلسطينيين إلى الشوارع للاحتجاج. وقالت صحيفة ((واشنطن بوست)) في مقال رأي مؤخراً إن الولايات المتحدة "تتجاهل أن التوتر والعنف والظلم الذي يسيطر على الواقع الإسرائيلي والفلسطيني سيزيد من التدهور المستمر للوضع الراهن بين الطرفين".

وعلى مر السنين، تدخلت الولايات المتحدة بشكل تعسفي في شؤون الشرق الأوسط، وشنت الحروب، وفرضت عقوبات من جانب واحد في المنطقة، مما تسبب بسقوط أعداد كبيرة من القتلى بين المدنيين وتشريد لاجئين. وأصبح وجهها الحقيقي كـ"مثير للمتعاطب" واضحاً بشكل متزايد لشعوب الشرق الأوسط.

إن ما يريده الناس بالفعل في الشرق الأوسط وسط الصعوبات العالمية المتزايدة وبعد عقود من الحروب والصراعات هو السلام والأمن والتنمية. لكن على ما يبدو أن الولايات المتحدة يمكنها أن تجلب أي شيء غير ذلك.

مصدر: شينخوا/

بغض النظر عن كيفية تملق الجانب الأمريكي ودفعه في هذا الاتجاه، اتسمت استجابة دول المنطقة بالفاتور. ولم ينجح بايدن في محاولته لتشكيل تحالف عسكري إقليمي ضد إيران ولم يقتنع المملكة العربية السعودية بالعمل على الفور لزيادة إنتاجها من النفط.

لماذا؟ السبب الأساسي يكمن في تعارض تفكير واشنطن المهيمن ونهجها المتمثل في المواجهة مع تطلعات شعوب المنطقة في التنمية والتعاون والسلام.

إن العالم يواجه الآن تحديات كبيرة ناجمة عن كوفيد-19 والصراعات الجيوسياسية. وينبغي أن يركز المجتمع الدولي على إنعاش الاقتصاد العالمي وتحقيق الأمن الغذائي والحفاظ على الصحة العامة، غير أن واشنطن تقف ضد الطموح المشترك في جميع أنحاء العالم من خلال محاولة استخدام الشرق الأوسط كمسرح للألعاب الجيوسياسية بين القوى الكبرى.

وقد انكشف موقف بايدن الحيادي الزائف في القضية الإسرائيلية الفلسطينية مرة أخرى خلال

اختتم الرئيس الأمريكي جو بايدن أول زيارة له إلى الشرق الأوسط منذ توليه منصبه برد فاتر من دول المنطقة، مما يثبت مرة أخرى أن سعي الولايات المتحدة الأثني للهيمنة الأحادية أمر غير مرحب به.

ورغم أن بايدن سعى لبدء "فصل جديد" في التدخل الأمريكي في المنطقة، إلا أن الخطاب طغى عليه حقيقة أن واشنطن تعتبر دول الشرق الأوسط أدواتها، وعلى استعداد لإساءة استخدامها أو التخلي عنها متى شاءت.

وعلى الرغم من مستواها الرفيع، إلا أن جوهر زيارة بايدن إلى الشرق الأوسط هو السعي لتحقيق مكاسب سياسية والحفاظ على نفوذ أمريكا هناك. خلال زيارته، حاول بايدن جاهداً دفع المملكة العربية السعودية ودول الخليج الأخرى لضخ المزيد من النفط لتخفيف الضغوط التضخمية في الداخل. كما حاول تحريض العديد من دول المنطقة على موازنة إيران وروسيا، ونشر فكرة التحالف العسكري المناهض لإيران، الذي يسميه الكثيرون بنسخة الشرق الأوسط من حلف الناتو.

Biden's Middle East Visit: An Alternative View

Written By: Marc J. Sievers

President Biden recently made his first visit to the Middle East as president. It included two days in Israel, along with separate meetings with Palestinians in East Jerusalem and Bethlehem and two days in Saudi Arabia.

The Saudi Arabia leg was politically controversial in the US primarily because of the murder of Saudi journalist Jamal Khashoggi in 2018 as well as criticism of the Saudi role in the war in Yemen. Not surprisingly, much of the American media coverage of the trip, especially the Saudi portion, was critical. I would like to suggest an alternative, more positive view.

The president's visit to Israel was a welcome opportunity to show support for a beleaguered ally, but it broke little new ground. Israelis welcomed Biden's public declarations of solidarity with Israel and appreciation for its accomplishments. The Jerusalem Declaration, while appreciated by Israelis, was largely a repackaging of existing American commitments and on the issue of how to handle the threat posed by Iran's nuclear programme, there was no meeting of minds between Biden and Israeli Prime Minister Lapid.

Biden declined to set a time limit for ending the stalled nuclear negotiations with Iran and insisted on continuing to pursue the diplomatic track, while Lapid stressed the need for a credible threat of force if Iran continues to accelerate its march toward a nuclear weapons

capability. Yet Biden's visible displays of affection and reaffirmation of his long-standing sympathy for Israel struck a positive chord among Israelis across the political spectrum.

Even opposition leader Binyamin Netanyahu, with whom Biden often sparred when he was President Obama's vice-president and Netanyahu was prime minister, appeared to have had a friendly meeting with Biden despite their differences over Iran and the Palestinians. And while Palestinian Authority President Mahmoud Abbas must have been pleased to accomplish his desire to resume his direct dialogue with a US president, Abbas reportedly was disappointed by Biden's frank declaration that he did not intend to launch a new attempt to establish a Palestinian state under current circumstances.

Moving on to Jeddah, Biden faced the challenge of how to rebuild the US-Saudi relationship, damaged in part by Biden's declaration when he ran for president in 2020 election campaign that he would treat the Saudis as "pariahs" due to their human rights record. Once president, Biden quickly ceased US military

cooperation with the Saudi-led Arab Coalition fighting the Iranian-backed Houthis in Yemen, withdrew defensive Patriot missile batteries deployed to protect Saudi cities and airfields from Houthi and even Iranian-launched drones and ballistic missiles and reversed the Trump administration's designation of the Houthis as a terrorist organisation.

The president also declared he would only deal with King Salman and not Crown Prince Mohammed bin Salman (MbS), even though the King is in poor health and the Crown Prince is Saudi Arabia's de facto ruler. Finally, he ordered the public release of a CIA assessment that concluded MbS ordered Khashoggi's murder.

Yet, international politics do not stand still and changing circumstances can compel substantial changes to policy. Russia's invasion of Ukraine and subsequent Western efforts to restrict Russia's sales of oil, along with the lack of progress toward a return to a nuclear agreement with Iran and therefore continued sanctions on Iranian oil, led to higher petrol prices. Growing doubts on the part of traditional Gulf allies about the reliability of the US as a security part-

ner increased following the chaotic withdrawal from Afghanistan and created new opportunities for Russia and China to pose as alternatives to America while Iran doubled down on enrichment of uranium. To his credit, Biden concluded he needed to rebuild a partnership with the Saudis.

Much of the media criticism of Biden's visit to Jeddah focused on his initial meeting with MbS. But I believe much of the criticism has missed the point. Yes, the decision to go for a fist bump instead of a handshake struck both Americans and Saudis as silly and arguments about how directly the president accused the crown prince of responsibility for Khashoggi's murder may remain a matter of perception. However, the essential point is Biden took a relationship that was broken to the point that the crown prince last spring reportedly refused to take the president's phone call, and now made a serious effort to put it back in working order.

Time will tell if the visit was a success. The Saudis largely got what they wanted in terms of Biden ending their "pariah" status; for them the meeting itself was a big part of the message. It is less clear the US got what it wanted. Oil markets remain tight and the Saudis still appear committed to working with Russia in the OPEC+ format.

<https://thearabweekly.com/bidens-middle-east-visit-alternative-view>

Five takeaways from President Biden's first trip to Middle East

By Ali Harb

The United States "will not walk away" from the Middle East, US President Joe Biden reaffirmed to allies during his trip to the region.

The trip to Israel and Saudi Arabia came at a time of international and domestic crises for the US president, who had vowed to strengthen "promising trends" in a "less pressurized" Middle East.

"The United States is going to remain an active, engaged partner in the Middle East," Biden told Arab leaders during a summit in the Saudi city of Jeddah on Saturday.

Throughout the four-day trip, Biden reaffirmed old commitments to allies and pushed for the acceleration of shifts already in motion, including Israeli-Arab normalisation.

Here are five key takeaways from Biden's first visit to the Middle East as president.

Biden puts on pro-Israel display

From the moment he landed at Ben Gurion Airport in Tel Aviv, Biden made a series of pronouncements reaffirming Washington's commitment to Israel's security and his own affinity for the country.

Biden suggested that he identifies as a Zionist, echoing previous comments he has made over the years. "I did say and I say again, you need not be a Jew to be a Zionist," he said.

He added that the US-Israeli connection is "bone deep".

As he heaped praise on Israel, Biden did not openly press for concessions relating to Palestinians in engagements with Israeli officials. According to public statements, there were no criticisms of settlements, no calls for allowing Washington to open a consulate for Palestinians in Jerusalem, and no pushes for accountability for the killing of Al Jazeera journalist Shireen Abu Akleh.

As he headed to occupied East Jerusalem and the West Bank, Biden struck a more balanced tone without explicitly criticising Israel. Last Friday, he appeared to liken the plight of Palestinians to that of Irish people who struggled under British colonialism.

"My background and the background of my family is Irish American, and we have a long history not fundamentally unlike the Palestinian people with Great Britain," he told a Palestinian audience in East Jerusalem.

During the visit, Biden pledged \$100m in additional aid to hospitals that serve Palestinians in the holy city. And after a meeting with Palestinian President Mahmoud Abbas, he also said Washington would continue to "insist on a full and transparent accounting" of the killing of Abu Akleh, who was fatally shot by Israeli forces in May.

But the US president did not commit to an independent probe or meet with the slain journalist's family – as Abu Akleh's relatives had requested – during his visit.

US, Israel present united front against Iran

While US officials say they are committed to reviving the Iran nuclear deal and Israel openly opposes the agreement, Biden and Israeli Prime Minister Yair Lapid displayed a united front against Tehran last week.

The two leaders signed a joint declaration pledging to never allow Iran to obtain nuclear weapons, with Washington vowing to keep the US commitment to Israel's security "bipartisan and sacrosanct".

"The United States stresses that integral to this pledge is the commitment never to allow Iran to acquire a nuclear weapon, and that it is prepared to use all elements of its national power to ensure that outcome," the joint statement, released on July 14, reads. Tehran denies seeking nuclear arms.

Asked days earlier by Israel's Channel 12 news whether he would use force against Iran to prevent it from acquiring a nuclear weapon, Biden said, "If that was the last resort, yes."

The US president also ruled out removing Iran's Islamic Revolutionary Guard Corps (IRGC) from the US list of "foreign terrorist organizations" even if it means killing the 2015 nuclear pact, which saw Iran scale back its nuclear programme in exchange for the lifting of sanctions against its economy.

Biden later said he continues to believe that "diplomacy is the best way" to ensure a nuclear weapons-free Iran.

Imad Harb, director of research and analysis at the Arab Center Washington DC, said that while the US commitment to Iran is not entirely new, spelling it out in such a way at a time when the nuclear talks are stalling increases the chances of confrontation with Tehran.

"You won't allow Iran to have nuclear weapons. But yet at the same time, you have not been able to reach an agreement with Iran on the nuclear file," Harb said of Biden.

"So what does that mean? Are we, the United States, tip-toeing into a military confrontation with Iran based on Israeli perceptions of threat? Or is the United States truly actually threatening because it feels that Iran is arriving at the nuclear breakout or nuclear weapons?"

Push for normalisation turns incremental

Biden made it clear before leaving on his trip that pushing for normalisation

between Israel and Arab countries – particularly Saudi Arabia – would be a top priority.

Saudi officials had previously said they would not normalise with Israel absent of a viable Palestinian state. And so during his visit, Biden pushed for incremental normalising gestures between the two countries that fall short of fully establishing diplomatic relations.

When he was in Israel, Biden announced that Saudi Arabia has agreed to open its airspace to all air carriers, including Israeli planes, hailing the move as "historic".

Washington also helped secure an agreement to transfer two Red Sea islands from Egyptian to Saudi sovereignty, which required Israeli consent. Biden portrayed the pact as a major achievement, describing it as a "historic deal to transform a flashpoint at the heart of the Middle East wars into an area of peace".

While Biden was not able to add new countries to the normalisation agreements, known as the "Abraham Accords" and brokered by his predecessor Donald Trump, he pushed on with US calls for regional economic and security integration that would include Israel.

MBS fist bump stirs criticism, debate
Saudi Arabia's crown prince was outside the royal palace in Jeddah when Biden's presidential limousine arrived.

Biden took a few steps out of the vehicle, clutching both sides of his blazer – in an apparent effort to button it up – with one hand. As the crown prince approached, Biden extended an arm with a clenched fist towards him.

The two leaders bumped fists – not an uncommon greeting in the age of COVID-19 – and exchanged smiles as they walked into the building.

The moment ended the estrangement between the US president and de facto Saudi leader, whom the US intelligence community accuses of being behind the killing of journalist Jamal Khashoggi.

Saudi Arabia has said that the killing of Khashoggi at the kingdom's consulate in Istanbul in 2018 was a rogue operation that took place without the approval or knowledge of top officials, including bin Salman (known by his initials, MBS). The kingdom also says it tried and convicted those responsible for the murder. But Biden, who called Saudi Arabia a "pariah" as a candidate, initially refused to engage directly with MBS, with the White House saying that the US president would conduct relations with his counterpart, King Salman.

Now, the proverbial ice between Biden and MBS has been broken.

The US president said he brought up the killing of Khashoggi in a meeting with the crown prince and other Saudi officials, but rights groups were quick to criticise the president over the encounter.

Fred Ryan – the publisher of the Washington Post newspaper, where Khashoggi worked at the time of his death – called the fist bump "shameful", and the Committee to Protect Journalists said it was "appalled" by Biden's "failure" to hold the crown prince accountable.

However, many mainstream commentators in Washington defended Biden, with some citing the important issues that the US and Saudi Arabia must tackle jointly – including oil and Iran.

"Critics of [Biden] trip to KSA get 2 things wrong. First, you have to deal with the leaders that exist, not ones you prefer. 2nd, what matters is not 'deliverables' but building a relationship w Saudi leaders that will allow the 2 countries to collaborate on Iran, Israel, oil, etc," Richard Haass, president of the Council on Foreign Relations, wrote on Twitter on Sunday.

Harb, of the Arab Center, said Biden may have wanted to avoid a handshake with the crown prince, but there was no way to escape the visuals of being with MBS on the visit.

"The issue is how would Mohammed bin Salman take it. It looks like he is taking it as an admission that the US president was wrong, as well as an American recognition of his leadership," Harb told Al Jazeera.

Discussions for more oil, but nothing concrete

As much as Biden and his top aides stressed over the past weeks that the trip to the Middle East was not about oil, experts have argued that the energy crisis is driving the president's trip.

The trip did not result in an explicit agreement to boost production from the kingdom to tame oil prices that skyrocketed after the Russian invasion of Ukraine. But Biden appeared optimistic when addressing the issue.

"We had a good discussion on ensuring global energy security and adequate oil supplies to support global economic growth, and that will begin shortly," Biden told reporters after talks with Saudi officials, adding that Riyadh shares "the urgency" about the need to tackle the energy crisis.

In a joint statement on Friday, Washington and Riyadh "reaffirmed their commitment to a stable global energy market". The White House later said the two countries finalised several bilateral agreements, including on energy security, without providing details.

Oil prices had been gradually going down since before Biden's trip. The US president said on Friday that it will be "another couple weeks" before the possible effects of his visit to Saudi Arabia are seen by US fuel consumers at the pump.

SOURCE: AL JAZEERA



زيارة بايدن: المزيد من الدعم لإسرائيل وخطوات صغيرة للفلسطينيين

في سياق متابعتها للزيارة التي يقوم بها الرئيس الأمريكي، جو بايدن، للمنطقة، قالت صحيفة «نيويورك تايمز»، إنها شكلت بالنسبة إلى الإسرائيليين فرصة للاحتفاء بالتطبيع مع الدول العربية، مقابل اكتفاء بايدن بتقديم بعض الدعم المالي إلى الفلسطينيين وإبداء التعاطف معهم، دون أي التزام من جانبه بأي خطط على المدى الطويل.

وأوضح تقرير الصحيفة أن بايدن حمل معه خلال زيارته للأراضي المحتلة رسائل متضاربة للإسرائيليين والفلسطينيين، قبل توجهه نحو المملكة العربية السعودية، مضيفاً أنه أعلن خطوات جديدة تقود نحو «اندماج إسرائيلي في الشرق الأوسط مقابل تحذيره الفلسطينيين من أن الوقت الراهن ليس مناسباً لإجراء محادثات سلام تنهي الصراع الإسرائيلي الفلسطيني».

ولفت التقرير إلى أن الرئيس الأمريكي زيارته بإعلانه أن المملكة العربية السعودية ستسمح برحلات جوية مباشرة نحو أراضيها من إسرائيل وإليها، معتبراً أن الاتفاق على فتح الأجواء الجوية يتوَّج سنوات من المحادثات السرية بين الرياض وتل أبيب، ويمثل أول خطوة علنية من جانب السعوديين لإقامة علاقات رسمية مع إسرائيل.

وأضافت «نيويورك تايمز» أن القرار الذي وصفه بايدن بـ«التاريخي» يجسد مؤشراً آخر على «القبول المتزايد بإسرائيل في أوساط القادة العرب بعد سنوات من العزلة الإقليمية، وذلك في ظل المخاوف من البرنامج النووي الإيراني، التي تتقاسمها إسرائيل مع العديد من القادة السنة العرب، والتي تفوقت على التضامن العربي مع الفلسطينيين»، كما جاء في التقرير.

أما بالنسبة إلى الفلسطينيين، يورد التقرير، فقد أعرب بايدن عن تعاطفه وقدم دعماً مالياً، دون أن يرقى ذلك إلى أي التزامات طويلة الأمد. وأشار إلى أن الرئيس الأمريكي أعلن خلال زيارة قصيرة للضفة الغربية تخصيص 300 مليون دولار من المساعدات للمستشفيات واللاجئين، بعضها يتطلب موافقة الكونغرس. وأضاف أنه نقل تعهداً بموافقة الجانب الإسرائيلي على السماح للفلسطينيين بالولوج للجيل الرابع من شبكة الإنترنت، دون أن تؤكد تل أبيب ذلك. وقالت «نيويورك تايمز» إن الرئيس الأمريكي جدد دعمه لإقامة دولة فلسطينية، تكون عاصمتها في جزء على الأقل من القدس، وأكد أن «القبول المتزايد بإسرائيل داخل العالم العربي قد يمنح زخماً لعملية السلام المترنحة».

إلى ذلك، لفتت الصحيفة الأمريكية إلى أن رغم ما أعلن بالتزامن مع زيارة بايدن، إلا أن الزيارة تمثل تذكيراً بأن الآمال الفلسطينية ليست أولوية بالنسبة إلى إدارة الرئيس الأمريكي. وأوضح أن بايدن أمضى فقط ثلاث ساعات بالضفة الغربية، مقابل 46 ساعة بإسرائيل. كذلك فإنه حَيَّب آمال الفلسطينيين، إثر تحذيره توجيه أي انتقادات إلى الاحتلال الإسرائيلي، وتبديده أي توقعات بلعب واشنطن دوراً في إحياء مسلسل السلام، وكذا تشبته بالعديد من القرارات التي اتخذتها إدارة سلفه دونالد ترامب، التي لاقت انتقادات واسعة من الجانب الفلسطيني.



بايدن للرئيس الفلسطيني خلال زيارة الضفة: مطالبك تحتاج «المسيح» لتحقيقها

في المقابل، قال رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية عقب انتهاء الزيارة «إذا كان الحل، كما قال الرئيس الأمريكي، بعيد المنال، فلا بد من تجميد الاستيطان على الفور، وفقاً للقانون والقرارات الدولية للحفاظ على حق الشعب الفلسطيني في دولته المستقلة».

خلافات على الصياغة

كان الفلسطينيون يأملون في أن يفرض الرئيس الأمريكي بوعده بإعادة فتح قنصلية للفلسطينيين في القدس الشرقية المحتلة بعد أن أغلقها سلفه دونالد ترمب في عام 2019 فيما تعارض إسرائيل بشدة إعادة فتحها. ويطالب الفلسطينيون بالجزء الشرقي من مدينة القدس عاصمة لهم. وعلى مدى عقود، أيد بايدن علناً الاعتراف بالجزء الغربي من القدس عاصمة لإسرائيل ثم قال إنه لن يتراجع عن قرار ترمب بنقل السفارة الأمريكية من تل أبيب.

لكن بايدن لم يعرض أي خطة موضوعية لمعالجة مسألة الاحتلال الإسرائيلي حتى أنه تجاوز موضوع التوسع الاستيطاني في الضفة الغربية، وهي قضية سلطت الضوء عليها إدارة الرئيس السابق باراك أوباما الذي كان بايدن نائبه.

ومع ذلك أعلن فريق بايدن عن خطوات لإيصال الإنترنت من الجيل الرابع 4G في الضفة الغربية وقطاع غزة الذي تحاصره تلبية لمطلب قديم للفلسطينيين عارضته إسرائيل مراراً.

وذكرت مصادر فلسطينية، أنه «لم يكتب النجاح لمحاولات إصدار بيان مشترك بين بايدن وعباس لأن الطرفين لم يتفقا على الصياغة».

الحل السياسي

وأشار رئيس وحدة الشؤون الفلسطينية، إلى أن الرئيس الأمريكي أعاد التأكيد في هذه الزيارة على موقف واشنطن الداعي إلى «حل سياسي» تفاوضي على أساس حل الدولتين على حدود عام 1967، وعلى إيجاد حل تفاوضي بشأن القدس، ووقف الاستيطان، وحصول الفلسطينيين على إجراءات متساوية مع الإسرائيليين «خاصة في الكرامة والحرية والحركة والأزدهار».

وقال إن الجانب الأمريكي يعمل مع الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي في هذه المرحلة على «تحسين شروط حياة الفلسطينيين في انتظار أجواء سياسية تسمح بإطلاق عملية سياسية ذات مغزى». وأشار في هذا الصدد إلى أن تحسين شروط الحياة والاقتصاد أمر بالغ الأهمية للفلسطينيين، وإن كان لا يغني عن الحل السياسي الذي ينهي الاحتلال.

وفيما يتعلق بعملية السلام، أكد بايدن خلال لقائه مع عباس دعمه للدولة الفلسطينية وحث على المتابعة «حتى عندما تبدو الظروف قاتمة».

وقال في بيت لحم وهو يقف إلى جانب عباس «أعلم أن هدف الدولتين يبدو بعيد المنال، بينما الإهانات مثل القيود على الحركة والسفر أو القلق اليومي على سلامة أطفالكم، حقيقية وفورية.. لا بد من أفق سياسي يمكن للشعب الفلسطيني أن يراه أو أن يشعر به على الأقل. لا يمكننا أن نسمح لليأس بسرقة المستقبل».

لللقاءات الخاصة والعامة عن تعاطف عميق مع الشعب الفلسطيني ومع معاناته، وأنه استحضر معاناة الشعب الإيرلندي تحت الاحتلال البريطاني بصفته ينحدر من أصول إيرلندية كنموذج لإيمانه بضرورة العمل على إنهاء الاحتلال الإسرائيلي هنا كما انتهى الاحتلال البريطاني هناك.

وأضاف: «لقد شدد بايدن على أهمية الكرامة للشعب الفلسطيني، وكان يعني ما يقول، فقد ألمه أن يتعرض كرامة الفلسطينيين للانتهاك».

وفي رده على سؤال حول العلاقات الثانية «الفلسطينية - الأمريكية»، وأسباب عدم إعادة فتح القنصلية الأمريكية في القدس، وعدم إزالة منظمة التحرير من قائمة الإرهاب، وعدم إعادة فتح مكتب التمثيل الفلسطيني في واشنطن، قال جورج نول: «إن المكتب الأمريكي للشؤون الفلسطينية يقوم بكافة المهام التي كانت تقوم بها القنصلية الأمريكية في القدس، وهناك اتصالات تجري مع الجانب الإسرائيلي لإعادة فتح القنصلية».

وأوضح أن منظمة التحرير «ليست على قائمة الإرهاب» التي وضعتها الإدارة الأمريكية لكن هناك قانون صدر عن الكونغرس في عام 1978 اعتبر المنظمة «جماعة إرهابية»، و«حدد شروطاً لتغيير هذه الصفة»، مشيراً إلى أن هناك حواراً مع القيادة الفلسطينية بهذا الشأن.

وأكد الدبلوماسي الأمريكي وجود قوانين في الكونغرس مثل «تاييلور فورس» تقيد الدعم المالي الأمريكي المباشر للسلطة الفلسطينية، وأن هناك حواراً بشأن متطلبات إلغاء هذا القانون «الذي يقيد أيدي الإدارة».

محمد دراغمة

كشف رئيس المكتب الأمريكي للشؤون الفلسطينية جورج نول، جوانب من اللقاء الشخصي بين الرئيسين جو بايدن ومحمود عباس في بيت لحم، قائلاً إن الرئيس الأمريكي أكد أن مطالب السلطة الفلسطينية تحتاج إلى «صانع المعجزات» لتحقيقها.

وقال نول في لقاء مع عدد من الصحفيين الفلسطينيين، في رام الله، إن «الرئيس محمود عباس قدم للرئيس جو بايدن في لقاؤهما قائمة طويلة من المطالب».

وأضاف أن بايدن رد على هذه المطالب بالقول «هذه أشياء تحتاج إلى السيد المسيح، صانع المعجزات كي يحققها».

وقال جورج نول الذي يقوم بمهام القنصل الأمريكي العام لدى فلسطين، إن الرئيس الأمريكي جو بايدن «شعر في زيارته للبلاد بتعاطف كبير مع الفلسطينيين، وشعر بالأهم الناجمة عن الاحتلال الإسرائيلي»، «لكن هناك حدود لما يمكن لواشنطن القيام به للضغط على إسرائيل لإنهاء هذا الاحتلال».

ولفت إلى أن «واشنطن ضد الاحتلال وضد الاستيطان، لكن هناك من يعتقد أن الولايات المتحدة قادرة على رفع الهاتف ومطالبة إسرائيل بالقيام بكذا وكذا، أنا أتضمن لو كان الأمر على هذا النحو، لكنه ليس كذلك».

اتصالات لإعادة فتح قنصلية القدس

وأشار الدبلوماسي الأمريكي، إلى أن بايدن عبر في

ما حكم المثلية في الإسلام.. جريمة شنيعة محرمة

قال تعالى على لسان سيدنا لوط: ﴿إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾، المثلية الجنسية هي نوع من أنواع الشذوذ الجنسي وتبديل فطرة الله، حيث يقوم المثليين بالأفعال الشهوانية مع الرجال، وهم يتشبهون بقوم لوط الملعونين، فما حكم المثلية في الإسلام هذا هو موضوع مقالنا.

ما حكم المثلية في الإسلام

تعد المثلية جريمة شنيعة حرّمها الإسلام ويعاقب عليها، ومن الآراء حول العقاب ما يلي: اجتمع الصحابة على أن المثليين الذين يقومون بفعل قوم لوط حكمهم هو القتل، ولكن لم يتم تحديد كيفية القيام بذلك الفعل، حيث كانت الآراء كالآتي: رأى علي بن أبي طالب هو أن يتم إحراقهم في النار، وقد أيدته أبو بكر الصديق في رأيه. رأى ابن عباس أن يكون عقابهم الرمي من مكان مرتفع ثم قذفهم بالحجارة. يرى بعض الصحابة أن يرحموا بالحجارة حتى الموت. أما الفقهاء فقد اجتمعوا على تحريم المثلية، ولكن اختلفوا في طريقة العقاب، وقد انقسموا إلى ثلاثة

أراء وهي:

القتل:

يرى بعض الفقهاء تأكيد عقوبة قتلهم سواء كانوا متزوجين أو غير متزوجين. وذلك رأى المذهب المالكي والمذهب الحنبلي.

ويقع فعل الرجم على الطرفين الفاعل والمفعول به في حالة كونه بالغ ويزرى بتلك الخطيئة. **الجلد:**

يرى بعض الفقهاء ومنهم الإمام الشافعي في ظاهر مذهبه والصاحبان من المذهب الحنفي. أن تكون عقوبة المثلي نفس عقوبة الزاني، وهي الرجم في حالة كونه متزوج، والجلد إن كان غير متزوج.

الحاكم:

ويرى البعض ومنهم الإمام أبو حنيفة أن يعود الأمر للحاكم. فيحكم كما يرى الصالح، وذلك من منطلق أنه لا يوجد اختلاف في النسب في حالة المثليين.

الحقيقة:

كما يرى الحنفية أنه إذا تم تكرار المثلية، فإن المثلي يقتل، بناء على قرار الحاكم أو نائبه.

هل المثلية محرمة في الإسلام

تصنف المثلية بإجماع الإسلام والمسلمين بأنها محرمة، وهناك العديد من الآيات القرآنية التي تنص على التحريم ومنها:

آية تدل على تحريم الشذوذ:

من الآيات التي تدل على التحريم قول الله تعالى: ﴿فِي سُورَةِ الشُّعَرَاءِ: ﴿أَتَأْتُونَ الذِّكْرَانَ مَنِ الْغَائِبِينَ﴾ ﴿وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ﴾. ﴿فِي سُورَةِ الْأَعْرَابِ: ﴿وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ اتَّأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ﴾. ﴿إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾.

علاج المثلية في الإسلام

في بداية الأمر يحتاج الشخص المثلي إلى أن يتم تذكيره بالله وتخويفه من الموت وعقاب الله، وتنبيهه إلى أن المتعة المؤقتة التي يشعر بها سوف تزول ولا يبقى له إلا الذنوب، ونصحته ببدء العلاج.

وذلك لأن المثلية تعد مرض نفسي، لذا يجب على الشخص المثلي اتباع طرق علاجية من شأنها تقليل الصراعات النفسية وترسيخ السلام النفسي داخل المريض، ومن طرق العلاج:

العلاج النفسي:

يعد العلاج النفسي أفضل أنواع العلاج لذلك المرض، حيث يهتم بمعرفة السبب في الميل إلى نفس الجنس والبدء في علاج السبب الأساسي.

في حالة كان السبب الأساسي هو التعرض للإعتداء الجنسي، يتدرب المريض، حتى يتمكن من تغيير طريقة تفكيره ويتغلب على الصدمة التي مر بها.

في حالة كان السبب طبي، يتم توجيه المريض واستخدام برامج العلاج السلوكي، حيث يتم الاهتمام بتغيير السلوك للمثلي وليس التغيير في الرغبة.

قد لا يستطيع العلاج النفسي تغيير رغبة الشخص المثلي في الأفراد من نفس الجنس، ولكن يهتم البرنامج بتعليم الشخص المثلي التحكم في رغباته وردود أفعاله، وعدم اتباع الرغبات. يشترط في العلاج النفسي أن يكون الشخص المثلي راغب في التعافي من ذلك الأمر، وأن يكون بمحض إرادته وليس مجبر على فعل ذلك.

العلاج الدوائي:

ليس هناك علاجات تعمل على تغيير الرغبة الجنسية عند الأشخاص أو تغيير ميولهم لأفراد نفس الجنس.

تساهم بعض الأدوية في الحد من إحساس القلق والتوتر والخوف المصاحب للمثليين.

وتساعد في الإحساس ببعض الاسترخاء وتحسن قليلاً من مزاج المثلي.

من تلك العلاجات الدوائية التي تستخدم في علاج الاكتئاب والرهاب.



الشذوذ الجنسي.. تلوث يستهدف المجتمعات عامةً والمسلمة خاصة

علي ديمير

"إنما الأمم الأخلاق ما بقيت.. فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا".. بهذه الكلمات لشاعر النيل الراحل حافظ إبراهيم، عبر كثير من المراقبين عن مدى التلوث الناجم عن نشر ظاهرة "الشذوذ الجنسي"، لافتين في الوقت ذاته إلى خطر هذه الظاهرة على المجتمعات عامة والمسلمين خاصة.

ونقل بعض الباحثين ومنهم الباحث ساجد تركماني، عن الفكر الإسلامي عبد الوهاب المسيري، قوله إن "الشذوذ الجنسي لم يعد مجرد تعبير عن مزاج أو انحراف شخصي، إنما تحول إلى أيديولوجية تهدف إلى إلغاء ثنائية إنسانية أساسية، هي ثنائية (الذكر/ الأنثى) التي يستند إليها العمران الإنساني والمعايير الإنسانية".

وعلى اعتبار أن "الشذوذ الجنسي" تحول إلى أيديولوجية، حسب المسيري، باتت الأصوات تتعالى مطالبة أهل الفكر والعلم بالتصدي لهذه الأيديولوجية بمختلف الوسائل والوسائل، لحماية المجتمع من هذا التلوث، حسب وصفهم.

وفي هذا الجانب أوضح الباحث ساجد تركماني في حديثه لـ"وكالة أنباء تركيا" قائلاً إن "لوثة الشذوذ الجنسي التي تتحتاح العالم مؤخراً بطريقة مجنونة ويتم تسخير مؤسسات وإمكانات ضخمة لمولمتها قتلها ليست عبثية، إنما المراد منها تدمير بواقى الأخلاق ودك أواخر حصون القيم والفضيلة في الأمم والمجتمعات ليسهل اختراقها والسيطرة عليها وأضعاف مقاومتها، ثم استعمارها فكرياً وسلوكياً، ليتولد عنها ارتهاض حضاري يجعل من الإنسان مجرد مسخ مطموس المعالم ومجرد من الهوية".

وأضاف "لا توجد ديانة سماوية ولا أعرف إنسانية أو فطرة سليمة إلا وتتأثر الشذوذ والانحلال، وربما ليس من العسف والافتقار أن نزع من المجتمعات الإسلامية اليوم وبما تملكه من ضوابط قيمية ومفاهيم أخلاقية، وكتاب سماوي وسنة مطهرة، محفوظين في الوجدان والعقول قبل الكتب والسطور، تعتبر آخر حصون الإنسانية قبل الارتكاس بها نحو قعر سحيق من الانحطاط والانحلال، ولذلك يتم التركيز عليها اليوم بقوة، ويتم إنفاق المليارات على كيانات ومؤسسات وجمعيات ومنصات إعلامية تروج للشذوذ الجنسي ويتم إدراجه تحت عناوين جذابة مثل: (الحرية الشخصية)، (احترام ميول الآخرين)، (مراعاة مشاعر الشاذين)، (حقوق الشاذين)، ونتيجة للرفض الصلب من المجتمعات الإسلامية لتقبل هذا الانحلال والشذوذ، يتم مؤخراً إعادة تقديمه تحت عناوين أخرى مضللة مثل: (الجدرة أو الجندر)، (تمكين المرأة)، (مقاومة الذكورية) ونحوها من هذه المصطلحات المضللة".

وكان الكاتب محمد خاطر، ذكر في مقال له في

"الجزيرة نت"، أنه "من البيهبي ومن المعلوم من الدين بالضرورة كما يقول العلماء أن الإسلام يحارب الفاحشة، وينهى عن الاقتراب منها، ووضع لها حدوداً شرعية، ولكن البعد عن جوهر الإسلام الصحيح وعن النبع الصافي للدين، وهما: الكتاب وصحيح السنة، أنتج لنا أنواعاً ومسميات عديدة من الإسلام ك(الإسلام الغربي)، أو (الليبرالي)، أو (الإسلام الأميركي)".

ولفت خاطر إلى أن "الشذوذ الجنسي مُحَرَّم لأسباب كثيرة منها: مخالفة الفطرة السوية التي فطر الله الناس عليها، ومنها ميل الذكر إلى الأنثى وميل الأنثى إلى الرجل، وسنة الزوجية التي وضعها الله عز وجل في الكون، والتزاوج بين الذكر والأنثى".

من جهته، رأى المؤرخ عمر الحسون الهاشمي في حديثه لـ"وكالة أنباء تركيا"، أن "الشذوذ الجنسي هو هدف الدولة العميقة السرية العالمية التي لا تؤمن بدين ولا بحق البشرية في العيش، وهي لا تستهدف المسلمين فقط بل تستهدف أيضاً النصارى، بل إن هناك قساوسة دفعوا أرواحهم بسبب معارضتهم لهذا النظام الذي يفسد أخلاق المجتمعات".

وزاد قائلاً "يريدون من هذه الحركة تغيير خلق الله بعد أن بأسوا من كل أساليب محاربة الله سبحانه وشرائعه متجاهلين قول الله تعالى (اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ كُلَّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِعَدَدٍ مِّمَّا عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْكَبِيرِ الْمُتَعَالَى)".

وتابع "أيضاً أدعياء المثلية الجنسية (الشذوذ الجنسي) يريدون منع الزواج بأية وسيلة ويريدون نشر الفاحشة والشذوذ الجنسي، كما أنهم يريدون الحمل سفاحاً في تحدي لله سبحانه وهو خالفهم، لكنهم سيفشلون كما فشلوا في جميع حروبهم، قال تعالى (يُرِيدُونَ لِيُطْفَئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ)".

وأكد الاتحاد الماضي 2021، أكد الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين في بيان، إجماع الأديان السماوية الثلاثة على التحريم القاطع التام للشذوذ الجنسي ومخالفته للفطرة السليمة وبقاء الجنس البشري، ويستنكر بشدة المحاولات الاستبدادية لفرضه على شعوب العالم.

وأكد الاتحاد "إفتاءه" أن "العلاقات الجنسية الشاذة (بين ذكر وذكور، أو بين أنثى وأنثى) محرمة تحريماً قطعياً تاماً، بالكتاب والسنة وإجماع العلماء من جميع المذاهب الإسلامية.. والعلاقات الجنسية الشاذة قد ثبت تحريمها واستنكارها في كل الديانات والشرائع المنزلة: كاليهودية والمسيحية وغيرها".

من جهته، قال الحقوقي المهتم بالقضايا الاجتماعية والإسلامية محمد أبو كريم لـ"وكالة أنباء تركيا"، إن "الشذوذ الجنسي دائماً ما نسمع بهذا المصطلح الذي يتم تلبيسه بمسميات كثيرة منها الحرية الجنسية

ومنها الإضطراب السيكلوجي أو أنها سلوك نفسي، لكنها في الحقيقة حرب على الطبيعة البشرية". وأضاف "من الذين استنكروا المثلية الجنسية (الشذوذ الجنسي) كونها تمثل حرباً حقيقية على الطبيعة البشرية جوزيف نيلوكوسي العالج النفسي، وهو الذي أكد الدكتور سام جيم ماكفرلاند في مقالة نشرها موقع الجمعية الأمريكية للطب النفسي قائلاً: إن علم النفس ساهم في قبول المجتمع المثلية الجنسية، الأمر الذي أدى إلى انتقال هذا الأمر إلى الأطفال والمراهقين بترويج المثلية الجنسية بوصفها ميولاً طبيعياً، الأمر الذي أدى إلى انتشار وزيادة اللوبيات السياسية والإعلامية في التعليم من أجل نشر هذه الثقافة الشاذة".

ولفت أبو كريم إلى أن "عالم الانترنت وولوجيا جوزيف أنوبيل الذي قام بدراسة 86 حضارة في كل العالم قال: إن قيام الحضارة كان دائماً مرهوناً دائماً وأبداً بالنشاط الجنسي المتسامي والانضباط الجنسي عبر قصر الممارسة الجنسية على العلاقة الحصرية بين الجنسين. كما خلص ذات العالم إلى أن المثلية الجنسية كانت دائماً مرهونة ببدء انهيار الحضارة كمنطق متكرر في التاريخ".

وختم قائلاً إن "هذا الأمر الذي نستنتجه أن انتشار الشذوذ الجنسي كان نتاج التاريخ الحديث والرأسمالية والذي تم ترويجه لأغراض سياسية لاعلاقة لها بالطبيعة البشرية، الأمر الذي أدى إلى تفكك الأسرة باعتبارها نواة أي مجتمع يريد التقدم باعتبار أن الأسرة هي عماد التطور الاقتصادي والصناعي والثقافي في أي مجتمع، حيث أن انتشار المثلية (الشذوذ) في أي مجتمع ماهو الا علامة على مجتمع غارق في الملاهي وغافل عن البناء الاجتماعي السليم، ومجتمع استشرت فيه الإضطرابات النفسية تحت مسمى الممارسة الحرة، وهذا الذي نجده

في المثلية الجنسية (الشذوذ الجنسي) كونها داء حينما يغزو أي مجتمع يدمره ويحيله إلى الانهيار والانحطاط الفكري والنفسي والاجتماعي والاقتصادي".

الجدير ذكره أن الاتحاد العلمي لعلماء المسلمين، أُنذِر في بيان سابق له أنه "خلال السنوات الأخيرة تصاعدت وتيرة الحملات والضغوط الغربية لفرض القبول والتزجيب بالشذوذ الجنسي على مختلف شعوب العالم وأفراده، وجعله حقاً أساسياً من حقوق الإنسان".

وحذّر أن "الاتهامات وحملات التشهير الموجهة ضد رافضي الشذوذ الجنسي تعدّ انتكاسة مفرجة لحرية الرأي والتعبير والاعتقاد، وتمثل شكلاً من أشكال التسلط والأنانية والاستبداد والوصاية، يمارسه الغرب وأتباعه على شعوب العالم"، حسب ذات البيان.



الخليدي للمفروشات OSAAN FURNITURE

جلسات عربية - أحدث تصاميم الستائر

Curtains - Arabic Seats



313-768-5656

313-564-9851

www.osaanfurniture.com

17986 Allen Rd, Melvindale, Mi 48122

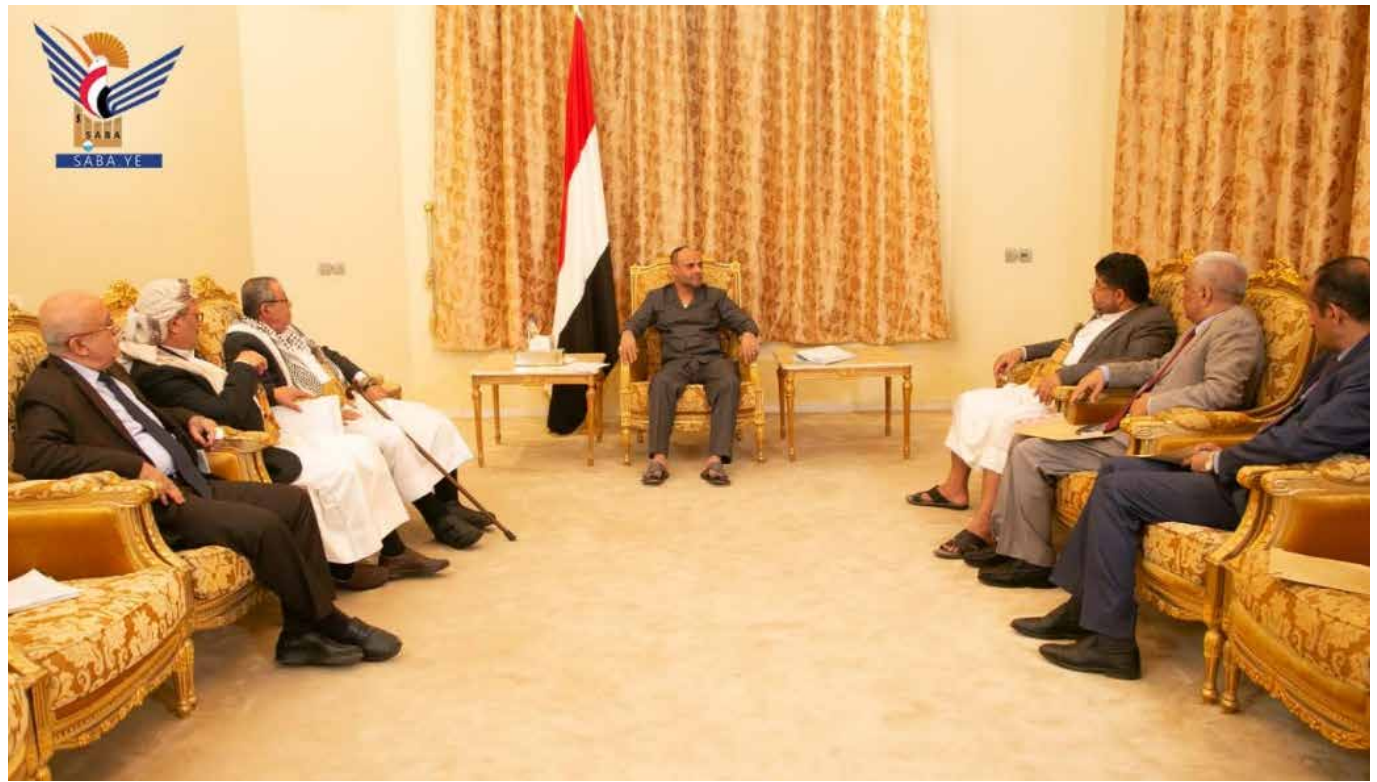
osaanemp@gmail.com

المبعوث الأممي لليمن يؤكد ضرورة تعاطي الأطراف بإيجابية مع مقترح فتح الطرق

شدد المبعوث الأممي إلى اليمن، هانس جرونديج، على ضرورة تعاطي أطراف الصراع بإيجابية مع مقترح فتح الطرق، موضحاً أنهم مسؤولون عن تخفيف معاناة المدنيين وتسهيل حرية حركتهم الأمانة في البلاد.

وقال جرونديج، في بيان صحفي، «التزم الأطراف تحت بنود الهدنة بالاجتماع تحت رعاية أممية للاتفاق على فتح طرق في تعز (جنوب غرب) ومحافظة أخرى».

وأكد المبعوث الأممي، أن العملية التي تيسرها الأمم المتحدة توفر للأطراف المنصة لنهج تفاوضي مستدام وموثوق لفتح الطرق. وأردف بالقول «الاتفاق بين الجانبين (الحكومة الشرعية وجماعة الحوثي) مهم، لأن فتح الطرق يحتاج إلى التنسيق والتواصل المستمر بين الأطراف المختلفة لضمان عبور آمن ومستدام للمدنيين». ووفقاً للبيان، فقد شارك مكتب المبعوث في الثالث من الشهر الجاري، مقترحاً معدلاً حول فتح الطرق على مراحل، بعد جولات أولية من المفاوضات في العاصمة الأردنية عمان، ونقاشات ثنائية لاحقة. وأكد المبعوث، أنه سيبسّم بالتواصل مع الطرفين (وقدي الحوثيين والحكومة)، وحثهم على التعاطي بإيجابية مع هذا المقترح، لافتاً إلى أنه «سيكون لذلك دلالة على إرادتهم السياسية، ومدى استثمارهم في الهدنة والتزامهم بإيجاد حلول لتخفيف العبء عن الشعب اليمني».



الحوثيون في اليمن يعلنون رفضهم ضمناً تمديد الهدنة

أعلنت جماعة أنصار الله الحوثية في اليمن، عن «رفضها ضمناً» تمديد الهدنة الإنسانية التي تنتهي في الثاني من آب/أغسطس.

وعبر المجلس السياسي الأعلى للحوثيين، عن رفضه لأي مخرجات تصدر عن زيارة الرئيس الأمريكي جو بايدن للمنطقة كونها «تمس بسيادة وأمن واستقرار اليمن»، وفقاً لما أوردته وكالة الأنباء «سبأ»، بنسختها الحوثية.

واستهجن المجلس «الحديث عن تفاهات حول تمديد الهدنة».

وقال المجلس «الهدنة التي لم يلتزم طرف العدوان (التحالف العربي) بتنفيذ بنودها، مثلت تجربة صادمة ومخيبة للأمال ولا يمكن تكرارها في المستقبل، مع الاستعداد الدائم لتعزيز أي جهود تتسم بالمصداقية وتقوم على نحو مضمون إلى معالجات حقيقية وعملية في الجانبين الإنساني والاقتصادي».

وأوضح المجلس أن «أي تدخلات خارجية في الشأن الداخلي لليمن، تمثل الإعاقة الكبرى للسلام في البلاد».

وأضاف «السلام في اليمن يتطلب إرادة واضحة وجادة واستعداد عملي من قبل العدوان، باحترام سيادة واستقلال اليمن والانخراط بشكل عملي في وقف العدوان ورفع الحصار وإنهاء الاحتلال».

وأي شكل من أشكال التواجد العسكري في اليمن إلى جانب معالجة كل آثار وتداعيات الحرب وفي مقدمة ذلك الإفراج عن الأسرى وإعادة الإعمار والتعويض وجبر الأضرار».

وتابع المجلس «قدمنا الكثير من المبادرات والتنازلات بغية التخفيف من المعاناة وتشجيع تحالف العدوان على الانخراط في السلام، ولكن بدون جدوى وما زالت دول العدوان تتمسك بالحصار وإعاقة تدفق السفن إلى ميناء الحديدة، وما زالوا يصرون على إغلاق أجواءنا ومطاراتنا في جريمة حرب واضحة».

واعتبر المجلس أن «كل هذه مؤشرات تنعدم معها أي مصداقية في أي حديث أمريكي أو سعودي عن موضوع السلام».

وأكد المجلس التابع للحوثيين، ما اعتبره «حقهم في اتخاذ ما يرونه من الإجراءات والخيارات التي تضمن حقوق الشعب اليمني كاملة غير منقوصة».

وكان الرئيس الأمريكي، جو بايدن، أجرى مباحثات في السعودية بخصوص وقف إطلاق النار في اليمن، الذي بدأ منذ ثلاثة أشهر.

وقال بايدن «اتفقنا على تعميق الهدنة وتكثيف الجهود من أجل تمديدتها، كما نعمل على تسوية أوسع في اليمن».



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





Five Million Yemenis Receive Less Than Half of Daily Food Needs

Aden - Mohammed Nasser

The United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA) revealed in a recent report a new reduction in food rations distributed to millions of needy people in Yemen.

By the end of June, the 2022 Humanitarian Response Plan (HRP) remained under-funded, forcing aid organizations to reduce or close critical assistance programs, the report showed.

As of June 30, the 2022 HRP secured only 26% of the requested \$4.27 billion to provide lifesaving assistance and protection services to 17.9 million people.

With the funding cut in June, five million people will now receive less than half of their daily needs, while eight million people will receive less than one-third of their daily needs.

The report also revealed that the lack of funding has forced the United Nations Population Fund (UNFPA), the sole provider of reproductive health medicines and is leading reproductive health service provision

in Yemen, to scale back humanitarian operations by 25% since the beginning of the year.

Only 13% of a \$100 million appeal has been funded so far. In 2021, UNFPA reached 1.6 million women and girls with reproductive health services, assisting 151,000 safe deliveries and averting 344,000 unintended pregnancies, with support to 127 health facilities and payments to 2,065 health workers.

It warned that of the 41 major UN programs, 26 have been scaled back or closed. Unless funding is received, 15 will be either further reduced or closed in the coming months.

The report mentioned that hunger now is worse than ever, yet the World Food Program (WFP) was forced to cut rations for millions of people several weeks ago as it and other aid agencies are dangerously under-resourced.

Similar cuts across all sectors are sadly costing lives, the report stressed, noting that it is the second major cut in six months only. On June 26, the WFP announced scaling back its support in Yemen following critical funding gaps, global

inflation and the knock-on effects of the war in Ukraine.

This came at the time when an estimated 19 million people are facing acute food insecurity or worse, with more than 160,000 in catastrophic food needs.

In December 2021, WFP was forced to reduce food rations for eight million people due to funding gaps, and it had to introduce another round of cuts in May.

Resilience and livelihood activities, as well as school feeding and nutrition programs will cease for four million people, leaving assistance available for only 1.8 million people. The report further warned that if immediate action is not taken, millions of people will face severe food insecurity, avoidable diseases, displacement and death. Millions more will not be able to rebuild their shattered livelihoods. Despite a severe funding shortfall, aid agencies in Yemen delivered life-saving assistance and services to an average of 12.6 million people per month during Q1 2022, reaching 70% of the targeted 17.9 million people through the 2022 HRP. Some 25% of the number of people reached were women and 49% were children.

برنامج الأغذية العالمي يعلن تقليصاً إضافياً للمساعدات في اليمن

أعلن برنامج الأغذية العالمي تقليصاً إضافياً لمساعداته لليمن، بسبب ما قال إنه «نقص حاد» للتمويل والتضخم، بالإضافة إلى تداعيات الأزمة في أوكرانيا.

وقال البرنامج التابع للأمم المتحدة، في بيان، إنه اضطر إلى «اتخاذ بعض القرارات الصعبة بخصوص المساعدات التي يقدمها إلى المستفيدين في اليمن»، بسبب «النقص الحاد في التمويل، وتداعيات الحرب في أوكرانيا، إلى جانب التضخم المشهود على المستوى العالمي».

وأضاف أنه «سيتم تقليص المساعدات إلى ما دون 50% من الاحتياجات اليومية لخمسة ملايين شخص، هم الأكثر احتياجاً، في حين سيتم تقليص المساعدات لسائر المستفيدين، البالغ عددهم 8 ملايين مستفيد، إلى نحو 25% من احتياجاتهم اليومية».

وبحسب البيان، سيتم أيضاً «إيقاف أنشطة تعزيز القدرة على الصمود وسبل كسب العيش وبرامج التغذية وأنشطة التغذية المدرسية، لأربعة ملايين مستفيد، بينما سيستمر تقديم المساعدات ضمن هذه الأنشطة والبرامج إلى نحو 1.8 مليون شخص فقط».

وقال البرنامج إنه «يدرك جيداً التداعيات والآثار الكبيرة لتقليص المساعدات بالنسبة إلى الأسر الفقيرة والأكثر حاجة»، مؤكداً أنه يواصل «بذل أقصى الجهود في سبيل حشد التمويل والموارد المطلوبة» لاستئناف تقديم هذه المساعدات.

وتحذّر المنظمات الإغاثية من أن نقص التمويل سيؤدي إلى تفاقم عواقب عدوان التحالف السعودي، الذي قتل مئات الآف، وشرّد ملايين السكان، ودمّر الاقتصاد، وتسبب بأكبر أزمة إنسانية في العالم.

وتسبب العدوان على اليمن بمقتل أكثر من 377 ألف شخص، بصورة مباشرة، أو بسبب تداعيات الحرب، وفق الأمم المتحدة.

ويعتمد نحو 80% من سكان اليمن، البالغ عددهم 30 مليون نسمة، على المساعدات من أجل البقاء في قيد الحياة، بينما تقول الأمم المتحدة إن اليمن يشهد أسوأ أزمة إنسانية في العالم.

وأفاد مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة (أوتشا)، مؤخراً، بأن وكالات الإغاثة لا تزال تشعر بالقلق من أن الأزمة الإنسانية في اليمن ستتفاقم بصورة حادة في الأشهر المقبلة، بسبب المشاكل الاقتصادية، إلى حد كبير، بما في ذلك ضعف العملة، وارتفاع أسعار السلع، بسبب العملية العسكرية في أوكرانيا.



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

20 منظمة حقوقية وإنسانية تطالب بدعم فوري لمنع تسرب النفط من الناقل «صافر» في اليمن

دون صيانة منذ عام 2015، وتحمل حوالي 14 مليون برميل من النفط الخام الخفيف، وهي معرضة لخطر الانفجار الوشيك بسبب التآكل المتزايد، وفق تقارير للأمم المتحدة. وكانت سلطات الحوثي التي تسيطر على محافظة الحديدة (غرباً)، قد وقعت مذكرة تفاهم مع الأمم المتحدة في 5 آذار/مارس الماضي، للموافقة على تسهيل خطة من مرحلتين تنسّقها الأمم المتحدة لمنع وقوع كارثة.

تشمل الخطوة الأولى عملية نقل النفط من صافر إلى سفينة آمنة، تستغرق أربعة أشهر وستكلف 80 مليون دولار، ما يزال ربعها مطلوباً، فيما تشمل المرحلة الثانية توفير سفينة بديلة خلال 18 شهراً «كلتا المرحلتين تحتاجان إلى ما مجموعه 144 مليون دولار»، وفقاً للبيان.

وأشار البيان إلى أن الدمار البيئي «سيكون له عواقب اقتصادية وخيمة طويلة الأمد على حوالي 28 مليون شخص في اليمن، والسعودية، وإريتريا، والسودان، ومصر، وحبشوت، الذين يعتمدون على هذه المناطق في معيشتهم نظراً إلى موقع صافر بالقرب من ممرات الشحن العالمية المهمة».

وأضاف «قد يؤدي تسرب النفط أيضاً إلى إغلاق ميناء الحديدة، ما يؤثر على ملايين اليمنيين المعتمدين على واردات الغذاء والسلع الأساسية الأخرى. يصل بين 80 بالمائة و90 بالمائة من الاحتياجات الأساسية لسكان اليمن عن طريق الواردات التجارية والمساعدات، والتي يدخل حوالي 70 بالمائة منها عبر الحديدة».



قالت 20 منظمة حقوقية وإنسانية، إن على الحكومات أن تدعم فوراً عملية لمنع تسرب مئات الآلاف من براميل النفط من ناقلة النفط صافر الراسية في محافظة الحديدة، قبالة الساحل اليمني على البحر الأحمر.

وذكر بيان مشترك للمنظمات، أن الناقل «قد تنفجر في أي وقت، ما يهدد بكارثة بيئية وإنسانية».

وقال مايكل بيغ، نائب مديرة الشرق الأوسط في هيومن رايتس ووتش: «إن غياب الاستعجال من جانب الحكومات، قرب اليمن بشكل خطير من كارثة إنسانية وبيئية جديدة. من غير المفهوم أن تضطر الأمم المتحدة الآن إلى جمع تمويل بقيمة 20 مليون دولار بينما قد تكون الأضرار المحتملة أكبر بألف مرة. ينبغي للمانحين أن يعملوا فوراً بشكل حثيث لمعالجة هذا الخطر المحدق».

وأوضح أن التبرع بعشرين مليون دولار اليوم لإنهاء خطر انفجار الناقل صافر «يعني تجنب كارثة ستكلف المليارات جراء التنظيف البيئي وحده، بينما ستكون التكاليف التي تمس حقوق الإنسان، والوضع الإنساني، والتكاليف البيئية الأخرى لا تحصى».

وتعهد المانحون في أيار/مايو بتقديم 33 مليون دولار لدعم خطة الأمم المتحدة. وشملت الجهات المانحة هولندا، وألمانيا، وبريطانيا، والاتحاد الأوروبي، وقطر، والسويد، والنرويج، وفنلندا، وفرنسا، وسويسرا، ولوكسمبورج. بحسب تقارير، التزمت الولايات المتحدة والسعودية أيضاً بالتبرع لجهود الإنقاذ.

وترسو ناقلة النفط صافر قبالة الساحل اليمني وأشاد العليمي، «بالمواقف الأمريكية إلى جانب الشعب اليمني، وقيادة الشرعية، وبدور التحالف بقيادة السعودية والإمارات، في منع انهيار شامل للدولة، إضافة إلى الدعم الاقتصادي، والائتماني والانساني».

من جانبه، أكد بليكن، التزام بلاده بدعم وحدة اليمن وسيادته واستقراره، وتشجيع الحلفاء الإقليميين والدوليين، على تقديم مزيد من الدعم الاقتصادي والإنساني لمجلس القيادة الرئاسي والحكومة.

وأشاد العليمي، «بالمواقف الأمريكية إلى جانب الشعب اليمني، وقيادة الشرعية، وبدور التحالف بقيادة السعودية والإمارات، في منع انهيار شامل للدولة، إضافة إلى الدعم الاقتصادي، والائتماني والانساني».



رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني يدعو أمريكا للضغط على الحوثيين من أجل تنفيذ بنود الهدنة

السلم، واستعادة التعاون المشترك في مجال مكافحة الإرهاب، وفقاً لوكالة الأنباء الرسمية «سبأ».

وأكد العليمي، التزامهم بمسار السلام الشامل، القائم على المرجعيات الوطنية والإقليمية والدولية، داعياً إلى دور أمريكي فاعل، «للضغط على الميليشيات الحوثية من أجل تنفيذ بنود الهدنة، بما في ذلك فتح الطرق الرئيسية في تعز (جنوب غرب)، المحاصرة منذ سبع سنوات».

دعا رشاد محمد العليمي، رئيس مجلس القيادة الرئاسي في اليمن، الولايات المتحدة الأمريكية، للضغط على الحوثيين من أجل تنفيذ بقية بنود الهدنة الإنسانية المعلنة في نيسان/إبريل الماضي، والتي مددت حتى آب/أغسطس.

جاء ذلك خلال لقاء العليمي، بوزير الخارجية الأمريكي، أنتوني بلينكن، في مدينة جدة السعودية، لمناقشة مستجدات الأوضاع اليمنية، والجهود الرامية لإحلال

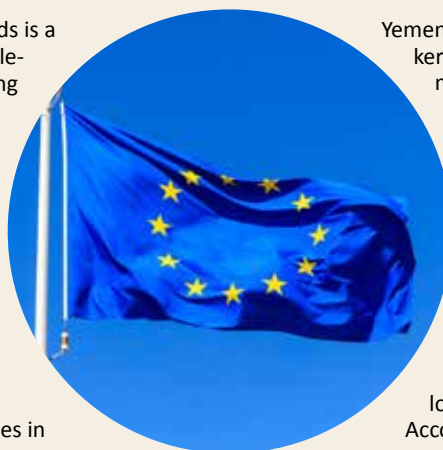
EU Criticizes Continued Siege on Taiz Amid Efforts to Extend Yemeni Truce

Aden - Ali Rabih

The EU on slammed the Iran-backed Houthis for refusing to end their siege on Taiz, a major Yemeni city, at a time when Yemen's Foreign Minister Ahmed Awad bin Mubarak confirmed that the militias are still not ready to commit to peace.

"The EU deeply regrets a rejection by the Houthis of the latest proposal by UN special envoy (UNSE) on road reopening notably around Taiz," the EU said in a statement, urging the Houthis to accept the UN's proposals in Taiz.

"The reopening of roads is a crucial humanitarian element of the truce, along with fuel shipments through the port of Hodeidah and commercial flights from/to Sanaa. The EU urges the Houthis to reconsider and accept the UNSE's proposal," the statement explained. Moreover, the EU also called on warring parties in



Yemen to extend the UN-brokered truce for further six months.

"The EU calls on all parties to accept further six-month extension of the truce beyond 2 August. This is what the Yemeni people wish and deserve after suffering under the conflict for too long," the statement said. According to Brussels, the

truce has "broken the diplomatic stalemate and brought unprecedented tangible benefits to Yemenis, and this momentum should not be lost."

The EU also reiterated its full support to UN-led peace efforts that aim at bringing an end to the conflict in Yemen.

The two-month truce that came into effect on April 2 was extended by a further two months, but it suffered a significant blow in June after the Houthis rejected the UN envoy's proposal on opening roads in Taiz to partially end the people's suffering amid the Houthis' seven-year siege of the city.

الأيدي 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



SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

الكلف - عرق النسا - منع تساقط
الشعر - خسارة الوزن - علاج الهربس
الصدفية - الأكزيما - الطفح الجلدي
- الحجامه - حب الشباب

**PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING**



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W Warren, Dearborn, MI 48126

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

586.693.5377



بغداد تطالب أنقرة بسحب قواتها من العراق وتعويض الضحايا

طلبت بغداد تركيا بسحب قواتها العسكرية من العراق وتقديم اعتذار رسمي عن القصف الذي أودى بحياة مدنيين.

وذكرت الخارجية العراقية في بيان، أنها استدعت السفير التركي لدى العراق، علي رضا كونا، «على خلفية الاعتداء السافر والإجرامي» الذي طال أحد المصافي السياحية في قرية برخ/ ناحية دركار بمحافظة دهوك في إقليم كردستان العراق يوم أمس الأربعاء، «وأدى إلى استشهاد وإصابة عدد كبير من المدنيين العراقيين الآمنين بضمنهم نساء وأطفال، وما تسبب به من ترويع للسكان، وبت الذعر بينهم».

وأضافت الخارجية: «سلمنا سفير الجمهورية التركية مذكرة احتجاج شديدة الهمجية تضمنت إدانة الحكومة العراقية لهذه الجريمة النكراء التي ارتكبتها القوات التركية والتي مثلت قمة لاعتداءاتها المستمرة على سيادة العراق وحرمة أراضيه وأخذت طابعا استفزازيا جديدا لا يمكن السكوت عنه، تمثل باستهداف المواطنين الآمنين داخل عمق المدن العراقية».

وشددت الخارجية العراقية على «حق العراق في اتخاذ كل الإجراءات التي كفلتها المواثيق الدولية التي من شأنها حماية سيادته وأرضه وسلامة مواطنيه من الاعتداءات الأثمة والمستنكرة».

وأضاف البيان أن «العراق وإذ يطالب بانسحاب القوات التركية كافة من داخل الأراضي العراقية فإنه يدعو تركيا لحل مشاكلها الداخلية بعيدا عن حدود العراق وإلحاق الأذى بشعبه، ويطالبها بتقديم اعتذار رسمي عن هذه الجريمة وتعويض ذوي الشهداء الأبرياء والجرحى».

وأشارت الوزارة إلى أنها «مستمرة بحشد كافة الجهود ومصادر القوة للموقف أمام هذا التحول الخطير في سلسلة الاعتداءات التركية».



البرلمان العربي يدين الهجوم التركي على دهوك في العراق

دان البرلمان العربي الهجوم التركي على محافظة دهوك بإقليم كردستان في شمال العراق، والذي أسفر عن مقتل عدد من المدنيين، وجرح عشرات آخرين.

وأكد البرلمان في بيان له على أن «هذا الاعتداء يمثل انتهاكا صارخا لكافة المواثيق والأعراف الدولية، وانتهاكا سافرا لسيادة العراق ولبادئ وقواعد حسن الجوار».

وشدد البرلمان العربي على تضامنه ودعمه الكامل لجمهورية العراق في كل ما تتخذه من إجراءات لحماية مواطنيها وأراضيها والدفاع عن سيادتها، مطالبا تركيا «بالتوقف عن هذه الأعمال العدائية واحترام سيادة جمهورية العراق على كامل أراضيها، والالتزام بمبدأ حسن الجوار».

وأعرب البرلمان العربي عن خالص التعازي لذوي الضحايا الأبرياء والتعنيات بالشفاء العاجل لكافة المصابين.

يشار إلى أن قسفا تركيا، استهدف في وقت سابق من أمس الأربعاء، مصيف برخ بمحافظة دهوك بشما العراق، ما أسفر عن وقوع 9 قتلى و 23 جريحا.

وقرر العراق رفع شكوى لدى مجلس الأمن الدولي ضد تركيا. كما وجه رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي بإعداد ملف شامل للانتهاكات التركية المستمرة وتقديمه إلى مجلس الأمن.



الحكومة المغربية تتسلم بصناديق الاقتراع في مواجهة مطالب رحيل أخنوش

عادل نجدي
Akhannouch (أخنوش ارحل) قائمة الوسوم الأكثر تفاعلا في المغرب.

وانتقد المشاركون في الحملة حكومة أخنوش جراء عدم اتخاذها أية تدابير من شأنها أن تخفف عن المغاربة من وطأة غلاء أسعار المحروقات، لافتين إلى أنه عندما كان سعر برميل النفط في يونيو/حزيران الماضي أكثر من 120 دولارا، ارتفع سعر المحروقات إلى أزيد من 16 درهما، لكن عندما انخفض الثمن في السوق الدولية إلى ما بين 90 و100 دولار للبرميل في يوليو/تموز الحالي، ظل الثمن يفوق أو يقل قليلا عن 16 درهما (10 دراهم تساوي دولارا تقريبا).

واتهم المشاركون في الحملة رئيس الحكومة المغربي الحالي بـ«استهداف جيوب المغاربة» وبـ«مص دمائهم»، معتبرين أنه المستفيد الأول من ارتفاع أسعار المحروقات لكونه يملك واحدة من أكبر شركات المحروقات في السوق المغربية، وأنه اختار مصلحته الخاصة على المصلحة العامة برفضه تقليص الضرائب على واردات النفط والغاز وعدم تدخله لتقليص هامش الربح لشركات المحروقات.

وليست هي المرة الأولى التي يواجه فيها أخنوش حملة مماثلة، إذ وجد نفسه بعد 5 أشهر من قيادته الحكومة في منتصف فبراير/شباط الماضي في مواجهة وسم «أخنوش ارحل» على منصة «تويت»، امتد تداوله لأيام، بالتزامن مع ارتفاع أسعار المواد الأساسية في البلاد، ثم عاد هذا الوبس لأيام خلال شهر مارس/آذار الماضي.

يأتي ذلك في وقت كان فيه لافتا إعلان الأمين العام لـ«حزب العدالة والتنمية» المعارض في المغرب عبد الإله بنكيران، مؤخرا، معارضته الحملة التي أطلقها نشطاء.

لجأت الحكومة المغربية إلى إشهار «شرعية صناديق الاقتراع» و«الخيار الديمقراطي» في وجه الحملة الواسعة في مواقع التواصل الاجتماعي المطالبة برحيل رئيسها عزيز أخنوش، على خلفية الغضب الشعبي من ارتفاع أسعار المحروقات إلى مستويات غير مسبوقة، رغم الانخفاض الذي تعرفه حاليا في الأسواق الدولية.

وقال الناطق الرسمي باسم الحكومة مصطفى بايتاس، معلقا على مطلب رحيل أخنوش: «بلادنا لها ثابت أساسي، تضاف إلى الثوابت الثلاثة، وهو الخيار الديمقراطي، وبلادنا أجرت انتخابات نزيهة وشفافة بشهادة جميع المنظمات الدولية، والمفروض أنه بناء على مخرجات صندوق الانتخابات، جرت صياغة برنامج حكومي صادق عليه البرلمان، وعلى أثر ذلك، حظيت الحكومة بالتنصيب البرلماني، وفي أفق ذلك تشتغل لتفعيل البرنامج الحكومي».

وأوضح بايتاس، خلال رده على سؤال حول موقف الحكومة من الحملة التي أطلقها نشطاء في مواقع التواصل الاجتماعي للمطالبة برحيل أخنوش، أن «الحكومة تنصت لجميع التعبيرات كيفما كان نوعها، وتستمع إليها بإمعان»، مشددا في الآن ذاته على أن البلاد تحترم للدستور والخيار الديمقراطي.

وأضاف بايتاس، خلال المؤتمر الصحفي التي عقد بعد انتهاء اجتماع للحكومة: «بلادنا تبدل قسارى جهدها لتتفاعل وتتجاوب وتتخذ جميع الإجراءات التي يمكنها أن تخفف عددا من المواد التي عرفت ارتفاعات».

ومؤخرا، تصدر وسم #7dh_Gazoil (يطالب بخفض سعر السولار «الغازوال» إلى 7 دراهم)، و#8dh_Essence (يطالب بخفض سعر البنزين إلى 8 دراهم)، و#Dégage (يطالب بخفض

In rare meeting, Egypt opposition parties reject any future alliances with Israel

Egyptian opposition parties announced their categorical rejection of any alliance with Israel over the , despite the two countries having had diplomatic ties for decades.

The parties held a rare meeting on at the Karama (Dignity) Party headquarters in Cairo, named "The Conference of the National Committee in Support of Palestine to Reject the Policy of Military Alliances and Normalisation with the Zionist Enemy".

"Normalisation is not a paper that anyone can sign. Normalisation with the Zionist entity is corruption," said Arab Nasserist Party Chairman Mohamed Al-Nimr, adding that Palestine needed the backing of a strong Arab region. General Coordinator of the Karama party, Mohamed Bayoumi, said he was not worried about such "unrealistic" alliances which "fail before they are even created."

Bayoumi added that it was up to the Arab peoples and not their regimes to bring down any "suspicious" alliances with Israel.

Karima al-Hafnawi from Egypt's Socialist Party also voiced complete rejection to normalisation or alliances with Israel.

"We repeat it generation after generation, you are our enemy, Israel."

The parties' comments come amid reports of a possible joint Arab-Israeli alliance to deter Iran's growing influence in the region, something regional power Saudi Arabia denied was being planned.

The conference in Egypt took place on the same day of the US-Arab summit in Jeddah.

Saudi Foreign Minister Faisal bin Farhan said Sunday that there was "was absolutely no talk of a defence alliance between the Gulf states and Israel".

In recent months, there have also been reports of a possible normalisation deal between Saudi Arabia and Israel - something Riyadh has denied, saying any agreement depends on reaching an Israel-Palestine two-state solution.

Officials in Israel have said they are close to striking a deal with more countries in the region.

Israel formally established ties with the United Arab Emirates, Bahrain, and Morocco in 2020, through the US-brokered Abraham Accords.



عباس يجدد استعداده لعملية سياسية مع إسرائيل على «أسس الشرعية الدولية»

للجميع في المنطقة، وإنهاء الاحتلال الإسرائيلي وتأسيس دولة فلسطين، بعاصمتها القدس الشرقية».

وتوقفت المفاوضات الفلسطينية الإسرائيلية منذ العام 2014، عقب رفض إسرائيل الإفراج عن الدفعة الرابعة من أسرى ما قبل اتفاق أوسلو، واستمرارها في البناء الاستيطاني.

وكان الرئيس الفلسطيني قد وصل، إلى العاصمة الرومانية، بوخارست، في زيارة استمرت يومين، ضمن جولة أوروبية تشمل فرنسا.

الاحتلال الإسرائيلي، لتعيش جميع دول المنطقة بأمن وسلام وحسن جوار».

وقال إن «الوضع الحالي غير قابل للاستمرار، وسنواصل إجراء الاتصالات من أجل حشد الدعم الدولي لخلق مبادرات لمنع تدهور الأوضاع قبل فوات الأوان، لأن انهيار حل الدولتين سيضعنا أمام خيارات صعبة ومعقدة».

وأضاف: «بالرغم من كل ذلك، فإننا على استعداد للانخراط في أي جهود سلام أو مبادرات مبنية على أساس الشرعية الدولية، وبما يؤدي إلى إحلال السلام والأمن والاستقرار».

جدّد الرئيس الفلسطيني محمود عباس، استعداده للانخراط في عملية «سلام» مع إسرائيل على «أسس الشرعية الدولية».

جاء ذلك في مؤتمر صحفي عقد مع نظيره الروماني كلاوس يوهانس، في العاصمة الرومانية، بوخارست، عقب اجتماع عقده.

وطالب الرئيس الفلسطيني، إسرائيل بـ«تطبيق الاتفاقيات الموقعة، تمهيداً للانتقال للأفق السياسي، الذي يستند إلى حل الدولتين (فلسطينية وإسرائيلية) على أساس حدود 1967، ووفق قرارات الشرعية الدولية، وإنهاء».

الجزائر.. مشروع قانون بشأن «لم الشمل» وتجديد قيم التسامح»

درست الحكومة الجزائرية خلال اجتماعها برئاسة رئيس الوزراء أيمن بن عبد الرحمن مشروع قانون تمهيدياً قدمه وزير العدل عبد الرشيد طيبي بشأن «لم الشمل» وتجديد قيم التسامح».

وخلال الاجتماع الذي جرى بقصر الحكومة قدم وزير العدل عرض مشروع تمهيدياً لقانون يتضمن تدابير خاصة للـم الشمل من أجل تعزيز الوحدة الوطنية. ويهدف المشروع إلى الأخذ بعين الاعتبار التجربة خلال مختلف مراحل المصالحة الوطنية التي عرفتها الجزائر.

وبمناسبة إحياء الذكرى الـ60 لعيد الاستقلال اقترح المشروع «تجديد قيم التسامح وتفضيل مقاربة الحوار الوطني بما يسمح بتجسيد المبادرة الرامية إلى فتح آفاق جديدة نحو المصالحة الوطنية».

وذكرت تقارير إعلامية جزائرية أن دراسة مشروع النص التمهيدي سيتم خلال الاجتماع المقبل لمجلس الوزراء.





”امرأة قصيرة“ تغير قانوناً في إسبانيا.. رفضت الشرطة انضمامها لصفوفها، والمحكمة العليا تنصفها

قضت أعلى محكمة في إسبانيا، بالغاء اشتراط حد أدنى للطول بالنسبة للنساء اللاتي يرغبن في الانضمام لقوات الشرطة، قائلة إن هذا الشرط يتضمن تمييزاً؛ وبهذا ستتمكن النساء الأقصر قامته من الالتحاق بالشرطة.

المحكمة العليا بإسبانيا ألغت شرط الحد الأدنى لطول القامة البالغ 1.60 متر، في حكم في قضية رفعتها امرأة شابة مُنعت من إجراء اختبارات الالتحاق بالشرطة في 2017؛ لأنها كانت أقصر بأربعة سنتيمترات من الحد الأدنى المطلوب.

فيما قالت المحكمة إن هذا الشرط «يشكل تمييزاً غير مباشر ضد النساء مقارنة بالرجال الذين يمكن أن يستوفوا بسهولة شرط الحد الأدنى المطلوب لطول القامة (1.65 متر)، لأن النسبة المئوية للنساء (في إسبانيا) تحت هذا الحد الأدنى (25%) أعلى بكثير من النسبة المئوية للرجال (3%)».

وأمرت المحكمة الشرطة بتوظيف المرأة ومنحها نفس الأقدمية في الأجر مثل النساء اللاتي تم قبولهن في عام 2017، بشرط اجتيازها الاختبارات.



An unprecedented ruling for a short woman who joined the police

Spain's highest court ruled on to scrap a minimum height requirement for women who want to join the police force, saying the requirement discriminated against. This will enable shorter women to join the police.

The court overturned the minimum height requirement of 1.60 meters in a ruling in a case brought by a young woman who was barred from taking police exams in 2017 because she was four centimeters shorter than the minimum requirement.

The court said that this requirement “constitutes indirect discrimination against women compared to men who can easily fulfill the requirement for a minimum height (1.65 metres), because the percentage of women (in Spain) below this height of 25 percent) is much higher than the percentage Percentage of men (three percent).

The court ordered the police to hire the women and give them the same seniority in pay as the women admitted in 2017, provided they pass the exams.



العائلة الملكية البريطانية أخفت 224 مليون دولار منذ أكثر من قرن! هكذا استغلت استثناءً بالقانون لحجب ثروتها

يعادل 2.16 مليون دولار اليوم)، ومن المقرر أن تخضع هذه الممارسة المبهمة، التي تخفي وصايا أفراد العائلة الملكية، للتدقيق في قضية يبدأ تداولها أمام المحكمة غداً الأربعاء 20 يوليو/ تموز. حيث تحركت الصحيفة البريطانية قانونياً للطعن على قرار منع وسائل الإعلام من حضور جلسة استماع عقدت العام الماضي، وأسفرت عن صدور حكم بالإبقاء على وصية الأمير فيليب دوق إندره طي الكنتمان.

وتثير هذه الممارسة الجدل؛ لأن وصايا عامة الجمهور تنشر عادةً بعد وفاتهم. ويجري نشر الوصايا من أجل ضمان تطبيقها بالشكل الصحيح وعدم التلاعب بها. لكن التشريع الذي يرجع أصله إلى القرن 19 يحظر نشر وصايا العائلة الملكية.

وحكم العديد من قضاة المحكمة العليا بإخفاء وصايا العائلة الملكية لأكثر من قرن كامل، وخلصوا كذلك إلى عدم نشر دفع أحكامهم أمام العامة أيضاً، لكن أول حكم نُشر علناً جاء في سبتمبر/ أيلول الماضي، عندما نشر قاضي المحكمة العليا، السير أندرو ماكفارلان، قراره بحظر نشر وصية الأمير فيليب.

وُمُنِعَت وسائل الإعلام من الحضور أو حتى تبرير الأسباب التي تستوجب حضورها، كما كان الحال في جلسات الاستماع الأخرى، فيما تجادل الصحيفة البريطانية في طعنها القانوني، الذي سيجري الاستماع له على يومين، بأن المحكمة العليا فشلت في التعامل مع مسألة حضور الصحافة لجلسة الاستماع. وتضيف الصحيفة أن هذا الفشل في السماح بتمثيل وسائل الإعلام يُشكل تداخلاً خطيراً مع مبدأ العدالة المفتوحة بدرجة ينبغي معها إعادة النظر في القضية.

ورفض قصر باكنغهام التعليق على التفاصيل. لكن المتحدث باسم القصر قال إن «التعامل مع الوصايا هي مسألة تخص منفذي الوصايا». وأوضح المتحدث أن منفذي وصية أي مواطن بريطاني يمكنهم التقدم بطلب لحجب وصيته. ولا يعلم أحد عدد وصايا البريطانيين، من غير أفراد العائلة الملكية، التي جرى حجبها بموجب طلبات قانونية.

عربي بوست



عام 2002 (أي ما يعادل 14 مليون دولار اليوم).

كما جرى أيضاً الحفاظ على سرية الوصايا الخاصة بمجموعة من أفراد العائلة الملكية القصر، وبينهم أحفاد الملكة فيكتوريا، وتضمنت القائمة أحد الأقارب البعيدين للعائلة وهو الأمير جورج فالديمار كارل أكسل، الذي كان من أفراد العائلة الملكية الدنماركية، وُوُلِدَ في الدنمارك، حيث عاش الأمير جورج في بريطانيا، وتزوج من نبيلة كانت من الأقرباء البعيدين عن العائلة الملكية البريطانية.

وحُجِبَت وصيته في لندن بعد وفاته عام 1986. لكنه ترك تركة بقيمة 943 ألف دولار (أي ما

أخفت أجيال متعاقبة من العائلة الملكية في بريطانيا تفاصيل أصول بقيمة تتعدى 216 مليون دولار، عبر سلسلة من الطلبات القانونية التي جرت الموافقة عليها في سرية تامة، وتظهر هذه الأصول في 33 وصية تركها آل ويندسور على مدار أكثر من قرن كامل.

صحيفة The Guardian البريطانية قالت إن العائلة الملكية نجحت في الحفاظ على سرية محتويات الوصايا باستغلال استثناء خاص من القانون، الذي يُلزم بنشر الوصايا البريطانية عادةً.

وتمكن آل ويندسور، بفضل حجب الوصايا، في تجنب معرفة العامة بالأصول التي جمعها أفراد العائلة الملكية، من عقارات ومجوهرات ونقود، وكيفية توزيعها على الأقارب والأصدقاء والموظفين بعد وفاتهم.

لكن صحيفة The Guardian البريطانية نجحت في حساب الحجم الإجمالي للثروات التي توارثها العديد من أعضاء العائلة، بالإضافة إلى قيمة ممتلكاتهم المنشورة في السجلات الرسمية، وملفات الحكومة التي فُتِحَتْ عنها السرية.

وأظهرت حسابات الصحيفة أن آل ويندسور، الذين يُعتبر ثروتهم غامضة، قد تمكنوا من إخفاء وصايا بأصول تصل قيمتها الإجمالية إلى نحو 224 مليون دولار (بقيمة العملة اليوم بعد حساب معدلات التضخم). لكن محتويات الوصايا تظل سرية، ولهذا ربما ظهرت بعض الأصول في عدة وصايا، وجرى حسابها أكثر من مرة.

وتصدر القائمة أليكساندر دوف، دوق فيفي، الذي تزوج من الأميرة لوييز نجلة الملك إدوارد السابع، وترك الدوق بعد وفاته عام 1912 ثروة تقدر بما يعادل 95 مليون دولار اليوم، كما احتوت 9 وصايا أخرى على أصول تتراوح قيمتها بين 6 و14 مليون دولار بحسابات اليوم. وتشمل هذه الوصايا الأميرة مارغريت، شقيقة الملكة، التي تركت ثروة تقدر بنحو 9 ملايين دولار عند وفاتها

هونغ كونغ تطلق جهازاً جديداً يتبّه المارة المنشغلين بهواتفهم

وضعت السلطات في هونغ كونغ جهازاً على الطرقات يذكّر المارة المنشغلين بهواتفهم بضرورة الالتزام بإشارات المرور. وقال كبير المهندسين في إدارة النقل الخاصة بالمدينة اليكس أو، إن الكثير من سكان هونغ كونغ يجتازون الطريق مشتتتي الانتباه أثناء مرور السيارات نتيجة استخدامهم هواتفهم المحمولة. وأضاف اليكس في حديث إذاعي: «وجدنا حلاً لتنبه الأشخاص الذين لا يكفون عن النظر إلى هواتفهم».

وأوضح أن أربعة من أصل سبعة حوادث مميتة سُجّلت في النصف الأول من السنة على التقاطعات المرورية في هونغ كونغ حدثت نتيجة سلوك المشاة، مضيفاً: «ربما سيساعد (الجهاز) في إنقاذ الأرواح». ويستند الجهاز الجديد في عمله إلى التنسيق مع إشارات المرور، إذ يبت ضوءاً أحمر من الأعلى عندما ينبغي على المشاة التوقف. ويُختبر هذا الجهاز على أربعة تقاطعات مرورية في مختلف أنحاء المدينة، وسيستعرض المسؤولون بعد ستة أشهر فعاليته في لفت انتباه المارة.

ولاقى أحد الأجهزة المثبتة قرب مركز تجاري مزدحم في كوزواي باي، وهي إحدى مناطق التسوق الأشهر في المدينة، ترحيباً من المارة الذين أظهر بعضهم ارتباكاً جراء ظهور ضوء أحمر أمامهم بشكل مفاجئ.

وقال أحد المارة، وهو باحث ملقب بكوك، «شخصياً، لا أستخدم هاتفي المحمول على الطرقات، لكنني لاحظت أن المارة يتجاهلون أحوال الطرقات لتركيزهم الشديد في هواتفهم».

وأضاف: «أعتقد أنهم سيلاحظون الضوء الأحمر حتى لو كانوا منشغلين بهواتفهم».

وأكدت امرأة أخرى واقفة إلى جانب لافتات ولوحات إعلانية مضيفة أن ليس لديها أدنى فكرة عما يفترض أن يعنيه الضوء المنبثق من الجهاز.

وقالت لوكالة فرانس برس: «عندما مشيت للتو لم أعرف ما الهدف منه».

وقد يتجاهل آخرون من المشاة الضوء الأحمر. وقال موظف ملقب بتشونغ «إن كانت نية المارة تجاهل (الضوء الأحمر)، فسيقومون بذلك، ولا يستطيع أحد منعهم».

وتوفي في هونغ كونغ خلال السنوات الأخيرة نحو ألفي إلى ثلاثة آلاف شخص من المارة بحوادث سير سنوية تُسجل في المدينة التي تضم 7,4 ملايين نسمة.



سيده أوكراينا الأولى بإطلالة عسكرية في واشنطن

رمز الصليب الذي سبق أن اعتمده الرئيس الأوكراني سابقاً على ثيابه العسكرية في العديد من إطلالاته، ومنها خلال رسالة توجه بها إلى الكونغرس الأمريكي. وهي أرادت أن تعبر من خلال هذه الإطلالة عن دورها الفاعل في مجال مواجهة العدوان الروسي على أوكرانيا. ما نعرفه عن زيلينسكا أنها درست الهندسة ولكنها عملت في مجال كتابة السيناريو حيث تعرّفت على زوجها عندما كان يعمل في مجال التمثيل.

وقد أدت مهامها كسيده أولى لأوكرانيا بمسؤولية عالية قبل الحرب وخلالها. أما خلال زيارتها إلى الولايات المتحدة فرافقها وفد صغير ما يعني أن هذه الزيارة غير رسمية، وهي تلقت السيدة الأمريكية الأولى جيل بايدن، اليوم الثلاثاء، وتلقّى خطاباً أمام النواب في الكونغرس الأمريكي يوم الأربعاء.

العربية.نت

رانيا لوقا

لقت السيدة الأوكرانية الأولى أولينا زيلينسكا الأنظار، خلال الزيارة التي قامت بها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، بإطلالة تستحضر اللون الأخضر العسكري الذي حرص زوجها الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي على اعتماده منذ بدء العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا. فما الرسالة التي أرادت توجيهها في هذا المجال؟ في اليوم الأول لزيارتها إلى الولايات المتحدة، التقت السيدة الأوكرانية الأولى بوزير الخارجية الأمريكي أنطوني بلينكن. وقد اعتمدت بهذه المناسبة ثوباً كلاسيكياً باللون الأخضر العسكري، وهو اللون نفسه الذي واطب زوجها الرئيس على اعتماده منذ بداية الحرب الروسية على أوكرانيا.

زيّنت زيلينسكا ثوبها ببروشات ذهبية تُجسّد الرمح الثلاثي وهو رمز أوكرانيا بالإضافة إلى

Afghan women told by Taliban to send male relative to replace them at work

Afghan women were told by Taliban officials to send a male relative to their workplace to replace them, in yet another example of the hardline group cracking down on female freedoms following their 2021 return to power.

As many as 60 female workers in Afghanistan's finance ministry received a call from the Taliban requesting they recommend a male relative in their place because the "workload in the office has increased," according to a report by The Guardian. Female staff, who were sent home after the group regained power in August and have since been paid a reduced salary, expressed outrage over the request. They pointed out that they had spent years in ser-

vice in highly specialised roles and expressed anxiety and uncertainty over their futures.

37-year-old Maryam, a long-term employee of the Afghan finance ministry, received a call from the HR department.

"I was asked to introduce a male family member to replace me at the ministry, so I could be dismissed from the job," she told The Guardian. "This is a difficult and technical position I was trained for and have years of experience in. And even if he could do

the same work eventually, what would happen to me?"

Since seizing power last year, the hardline Islamist group have introduced several measures which constrain women's rights and freedoms, contradicting initial announcements that they would be more progressive than during their first period of rule, which lasted from 1996 to 2001.

Afghan girls in some provinces have been barred from attending school for over a year and

women across several sectors were dismissed from work.

"Afghan women's rights activists warned all along that the Taliban's promises to respect women's rights were false," said Heather Barr, Associate Director of the Women's Rights Division in Afghanistan for Human Rights Watch.

"They warned in the days after the Taliban took the capital... And that's what happened". The Taliban ordered their most restrictive hijab regulation on female students at a polytechnic university, reported Afghan news outlet Rukhshana. This decision led to at least two female students deferring their studies, Rukhshana reported. It follows an order in May, denounced by the international community, calling on all Afghan women to wear mandatory face covering in public.





10 Reasons Why You Should Read the Morning & Evening Adhkar

Why do we remember Allah in the morning and evening specifically? What is the reward of reciting them? How will performing these adhkar transform our lives?

Here are 10 reasons:

1. Fulfil the command of Allah

Allah instructed the Prophets and the believers to remember Him in the morning and the evening in over 15 āyāt of the Qur'ān. He also instructed the Messenger of Allah ﷺ to keep the company of those who remember Allah during these two times.

2. Join the creation in glorifying Allah

Allah has made this an act of worship not just for humans, but for all of the creation, including the mountains and birds. (Q38:18-19) The Messenger of Allah ﷺ said: "The sun does not rise except that all of Allah's creation glorifies Allah with His praises, except for the devils and the foolish humans." (Ibn al-Sunni)

3. Appreciate Allah's Greatness at the best times

In these two times we observe the clear manifestation of Allah's power as the night changes into the day and the day into the night. These times are therefore befitting for the believer to remember Allah, glorify Him and appreciate His greatness.

4. Reaffirm your Tawhīd and servitude to Allah

Through these adhkar, you affirm the oneness (tawhīd), uniqueness and absolute perfection of Allah on a daily basis.

Along with acknowledging your weakness and need of Him, you renew your pledge of servitude ('ubudiyyah) to Him by supplicating and praising Him. The adhkar will inspire you to love Allah, fear Him, have hope in Him, submit to Him and be grateful to Him.

5. Acquire blessings in your Day

By starting and ending your day with the remembrance of Allah, you will gain an immense amount of blessings (barakah) in your day.

Four acts bring sustenance:

(1) Standing for the night prayer, (2) An abundance of istighfār before dawn, (3) A commitment to giving charity and (4) Dhikr in the morning and evening. (Ibn al-Qayyim)

6. Earn Unparalleled Rewards

The Messenger of Allah ﷺ gave glad tidings of unparalleled reward to those who read the adhkar. The virtues of some of the adhkar include:

All of your sins will be forgiven. (Bukhārī) If you die on that day or night, you will enter Paradise. (Bukhārī)

You will be freed from Hell-fire. (Abū Dāwūd)

You will be pleased on the Day of Judgement. (Tirmidhī)

You will receive the intercession of the Prophet ﷺ, and he will hold your hand and enter you in to Paradise. (abarānī)

7. Enjoy well-being in this Life & the Next

You will enjoy well-being (āfiyah) in your family, health, wealth, religion and in the Hereafter.

8. Get Peace & Contentment

You will have peace and contentment in your life. (Q20:130)

Maintaining these adhkar is one of the best means of dealing with difficulties. When we glorify Allah, we have a direct link with Him, and one who maintains such a link is content and reassured. He is reassured because he knows that, with Allah's help, he is safe and secure. Thus, contentment is the fruit of tasbīh and worship.

9. Journey to Allah in these two times

The morning and evening are two of the three times in which a servant journeys to his Lord. (Bukhārī)

It is hoped that one who preserves Fajr and 'Asr and remembers Allah thereafter will be amongst the elite of Paradise, for whom the morning and the evening will be reserved to see Allah.

10. Protect Yourself from all Evil

You will be protected from all forms of evil and harm, including illnesses, anxiety, grief, depression, devils, evil eye and magic.

'The morning and evening adhkar play the role of a shield; the thicker it is, the more its owner is protected. Rather, its strength can reach to such an extent that the arrow shot at it will bounce back to affect the one who shot it.' (Ibn al-Qayyim ra'imahullāh)

<https://lifewithallah.com/articles/morning-evening/>

في حب الله : إذا وصلت إليها فزت بالخير كله.. تعرّف على أهم العبادات القلبية

قال الدكتور محمد يسري وكيل جامعة المدينة العالمية بماليزيا إن التقوى عمل جليل وهي رأس الأعمال القلبية، وإذا وصل الإنسان إليها وصل إلى كل خير.

جاء ذلك خلال لقائه مع برنامج "أيام الله" على الجزيرة مباشر، ردًا على سؤال أحد متابعي البرنامج عن أهم العبادات القلبية التي ينبغي للإنسان أن يستزيد منها.

وقال يسري "هذه العبادات كثيرة وعظيمة وجميلة ومن رؤوس هذه العبادات التقوى، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم التقوى ها هنا وأشار إلى صدره ثلاث مرات".

وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:



"لا تحاسدوا، ولا تناجسوا، ولا تباعضوا، ولا تدابروا، ولا يبع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخوانًا، المسلم أخو المسلم: لا يظلمه ولا يحقره، ولا يخذله، التقوى ها هنا -ويشير إلى صدره ثلاث مرات- بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم، كل المسلم على المسلم حرام: دمه، وماله، وعرضه". رواه مسلم.

وأضاف "التقوى عمل قلبي، وهي رأس الأعمال القلبية، لأنها جامعة لجميع ما أمر الله بفعله واجتتاب جميع ما أمر الله تعالى بالكف عن فعله".

وتابع "التقوى ذلك العمل الجليل الذي فيه الرضا بالقليل وفيه العمل بالتنزيل وفيه الاستعداد ليوم الرحيل، هي جماع أعمال القلب هي غاية منشودة ودرة مفقودة إذا وصل إليها الإنسان وصل إلى كل خير".

وقال يسري "إذا بحثنا عن غاية العبادات جميعًا نجد قول الله تعالى في سورة البقرة { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ }، فالتقوى هي غاية الصيام وثمرته وحكمته وهي في القلب.

وفي الحج قال تعالى في سورة الحج { لَن يَنَالَ اللَّهُ لُحُومَهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِن يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ }، فثمره الحج أيضًا هي التقوى.

وفي العبادات بأسرها قال تعالى { وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ }، والغاية من وراء العبادات تحصيل التقوى قال الله تعالى في أول نداء في كتابه للناس في سورة البقرة { يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } أي تجعلون بينكم وبين عذاب الله وقاية".



SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr, Khalid Almasmari/ Dr.riyad Almasmari
Call today for an appointment
313-582-2225



د/خالد المسمري

د/رياض المسمري

مركز العمود الفقري
13323 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126
spinerehab@outlook.com

Did You Know...
Most Auto Accident Injuries Don't Reveal Themselves For Days Or Even Weeks After A Collision
WHY RISK SURGERY?
Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care



ARE YOU
SUFFERING
FROM

الدكتور خالد المسمري -
الدكتور رياض المسمري
متخصصون في علاج الآلام الناتجة عن
حوادث السير والعمل والرياضة
Dr, Khalid Almasmari/ Dr.riyad
Almasmari

FREE
CHIROPRACTIC
CONSULTATION

- الظهر
- الساقين
- الأم الرقبة
- الصداع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- الأم الديسك

- Neck & Back Pain
- Arm & Leg Pain
- Disc Related Injuries
- Headaches
- Dizziness
- Auto Accidents
- Work Related Injuries

We can help



Family Health Center & Rehab
313-874-3130

9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

افتتاح أول مسجد في مدينة فينسيا الإيطالية

افتتح اتحاد الهيئات والجاليات الإسلامية في إيطاليا أول مسجد بمدينة فينسيا (مدينة البندقية) عاصمة إقليم فينيتو شمال شرق إيطاليا، وسط حضور عدد من الشخصيات الإسلامية ومسؤولي المدينة والمسلمين. وقال رئيس اتحاد الهيئات والجاليات الإسلامية في إيطاليا ياسين لفرام، بحسب شبكة «الألوكة»: نحن فخورون بالمسجد الجديد، وسيكون مفتوحاً من الآن للجميع، سواء من المسلمين أو غير المسلمين. وبدوره، أكد رئيس الجالية الإسلامية في مدينة فينسيا سادير ألبوسكي أن المسجد الجديد سيلبي احتياجات المسلمين، وسيكون مفتوحاً أيضاً لغير المسلمين، بالإضافة إلى إقامة عدد من الأنشطة المختلفة التي تسمح بمشاركة الجميع.

ومؤخراً، اختتمت فعاليات مسابقة القرآن الكريم التي أقيمت تحت إشراف الهيئة الإيطالية للقرآن الكريم في إيطاليا، بحضور عدد من العلماء والأساتذة والمسلمين، ولأول مرة قامت الهيئة الإيطالية للقرآن الكريم بتخريج 70 خاتماً للقرآن الكريم، تحت شعار «بشائر خير ودعاة سلام».

ووفق إحصاءات مركز بيو للأبحاث، فإن أعداد المسلمين في إيطاليا تقدر بمليون و400 ألف، بواقع نسبة 2.3% من العدد الإجمالي لسكان إيطاليا.



تركيا.. نحو 9 آلاف حافظ للقرآن خلال عام 2021-2022

هناك أيضاً مدارس الأئمة والخطباء التي بدأت تعنى بتحفيظ القرآن للطلبة الراغبين بجانب تدريسها للمناهج الدراسية سواء العلمية أو الأدبية أو المهنية، التي وصل عددها خلال العام الدراسي 2021 - 2022 إلى 1673 مدرسة ثانوية يترادها قرابة 667 ألف طالب وطالبة.

وتنتشر حلقات تعليم القرآن في تركيا لمختلف الأعمار وللرجال والنساء، وهي متنوعة بين الدروس في التجويد والتحفيظ والتفسير والفقه وغيرها، وهي لا تقتصر على الأتراك فقط، بل تضم الأتراك والعرب وطلبة من جميع الجنسيات أيضاً.

وافتتحت رئاسة الشؤون الدينية التركية، أمس الإثنين، دورات تعليم القرآن الكريم للأطفال واليافعين في المساجد لصيف عام 2022، وذلك بمشاركة مئات الآلاف من الطلاب في جميع أنحاء تركيا، وفق «وكالة أنباء تركيا».

وأوضحت أنه أشرف على تحفيظ الطلاب 7201 معلم، وبعد الانتهاء من تعليمهم وتدريبهم خضعوا لاختبار الحفظ 4 مرات في مراكز الامتحانات المخصصة في جميع أنحاء تركيا.

وأشارت إلى أنه وفقاً لهذه الأرقام، فقد بلغ عدد الحاصلين على إجازة حفظ القرآن منذ عام 1975 إلى الآن قرابة 200 ألف شخص.

الجدير ذكره أنه خلال عمر الجمهورية التركية الذي تاهز 100 عام تقريباً، استمرت المساجد المنتشرة بجميع الولايات التركية والبالغ عددها حتى نهاية العام الماضي نحو 90 ألف مسجد، بأن تكون القبلة الأولى للطلبة الراغبين في حفظ القرآن الكريم وتعلم تفسيره وأحكامه وتعاليمه.

وإلى جانب المساجد المنتشرة في عموم تركيا،

كشفت وسائل إعلام تركية أن إجمالي حفظة القرآن الكريم الجدد في تركيا خلال عام بلغ 8695 طالباً وطالبة، اجتازوا اختبار إتمام حفظ القرآن الكريم كاملاً، وحصلوا على إجازة حفظ القرآن من رئاسة الشؤون الدينية في تركيا.

وقالت وكالة «الأناضول»: إن أكثر من 73 ألف طالب وطالبة تلقوا تدريبات حفظ القرآن في 1704 دورات قرآنية في عموم تركيا، خلال العام الدراسي 2021-2022.

وأضافت أن تعليم الطلاب الذين حفظوا القرآن الكريم وحصلوا على إجازاتهم استمر مدة 9 فصول دراسية، 3 منها «تحضيرية» و6 منها «حفظ»، لمدة 3 أعوام تقريباً، بمعدل 30 ساعة تدريب في الأسبوع.

UK's first-ever survey details attacks on mosques and Islamic bodies

According to a recent investigation, attacks have occurred against 42 percent of mosques or Islamic organisations polled in the UK during the past three years.

About 42 percent of mosques or Islamic institutions in a newly released UK report have experienced religiously motivated attacks in the last three years in the British capital London.

The survey, the first of its kind, was jointly carried out by two British Muslim organisations – Muslim Engagement and Development (MEND) and Muslim Census.

Nearly two-thirds of the 113 mosques who participated in the survey reported that the attacks harmed the wider community, with 9 percent reporting that their mosques or Islamic institutions were targeted frequently, at least every three months.

The report indicated that 15 percent of mosques saw an increase in attacks during the COVID-19 pandemic.

Police response:

The survey also investigated the UK police response to such attacks. It said 85 percent of the mosques that have been attacked or threatened reported these incidents to the police. About 55 percent of the mosques were satisfied with the police response, while 38 percent said that no police action was taken when they reported the incident, according to the report.

Recommendations to the police:

About 64 percent of mosques reported that they feared these attacks would have a negative impact on Muslim communities, with responses ranging from worshippers being discouraged from attending mosques, to causing rifts in the community to Muslims losing faith in the police.

The UK Home Office statistics record 6,377 religious hate crimes between March 2020 and 2121 with almost half of them aimed at the Muslim community in Britain, which is estimated to be about 2.8 million or 4.4 percent of the British population.



حملة داخل «العمال» البريطانية ضد ترشح نائبة مسلمة للانتخابات المقبلة

أطلقت مجموعة في حزب العمال البريطاني إجراءات لمنع النائبة المسلمة أسانا بيغوم من الترشح للانتخابات القادمة، رغم أنها فازت بأغلبية كبيرة في الانتخابات الأخيرة عام 2019.

ويأتي استمرار الحملة ضد بيغوم، وهي أول امرأة محجبة تصل للبرلمان البريطاني، بينما أعلنت، في بيان، أنها اضطرت للحصول على إجازة طبية؛ بسبب تعرضها لأزمة نفسية نتيجة الحملة التي وصفها بأنها «معادية للمرأة»، وفق موقع «عربي 21».

ويقول الحزب: إن النصاب اللازم لإجراء تصويت في فرع الحزب بمنطقتها الانتخابية قد تحقق، وإن الطريق بات ممهداً الآن للتصويت على ما إذا كان سيُسمح لها بالترشح في الانتخابات القادمة على قوائم الحزب أم لا.

وسيمضي التصويت قُدماً رغم تأكيد مصادر في الحزب أن أكثر من 40 شكوى قد تم التقدم بها بشأن مخالفات شابت العملية، ويؤكد مقرّبون من بيغوم أن أعضاء في فرع الحزب خرّقوا القواعد في حملتهم لاستبعاد ترشيحها، لكن قيادة الحزب رفضت وقف العملية لإجراء تحقيق، بحسب ما أورده موقع محطة سكاي نيوز البريطانية.

ويُتهم الزعيم الحالي لحزب العمال، كير ستارمر، بشن حملة لـ «تطهير» الحزب من أنصار الزعيم السابق جيرمي كوربين، بمن فيهم المؤيدون لفلسطين.

وكانت بيغوم قد أصدرت، بياناً، كشفت فيه أنها حصلت على إجازة مرضية من طبيبتها، بعدما اضطرت لزيارة المستشفى.

وأضافت: طوال فترة عضويتي في البرلمان، تعرضت لحملة مستمرة من معاداة المرأة والمضايقات، بوصفي ناجية من العنف المنزلي، فقد كانت مؤذية وصعبة، وقالت: الحملة العدوانية كان لها تأثير كبير على صحتي النفسية والجسدية.

وكانت بيغوم قد تعرضت لتحقيق وملاحقة قانونية بعد انتخابها عام 2019، حيث جرى اتهامها بالاحتيال للحصول على شقة في بلدية تاور هاملت في لندن، لكن المحكمة برأتها من التهمة العام الماضي.

وقال محاموها في دفاعهم: إن الشكوى التي تقدم بها شقيق زوجها السابق وبموجبها تم إطلاق التحقيق؛ كانت «كاذبة».

وبعد عام من انتصارها القانوني، تواجه بيغوم معركة أخرى لإنقاذ مسيرتها السياسية، فعندما لم تنجح اتهامات الاحتيال، لجأ القائمون على الحملة التي تستهدفها إلى صحفيين مؤيدين لـ «إسرائيل».

وفي هذا السياق، هاجمت صحيفة «جويش نيوز» اليهودية مواقف بيغوم المؤيدة للفلسطينيين، كما هاجمت الصحيفة زميلتها العمالية المسلمة عن دائرة كوفنتري ساوث، زارا سلطانة، بسبب مواقفها المشابهة أيضاً.



المحكمة العليا بالهند تطالب المتحدثة السابقة باسم الحزب الحاكم بالاعتذار عن تصريحاتها المسيئة للرسول الكريم

1983 أظهر فندقاً يحمل اسم إله هندوسي. ومنذ تعليقاتها، تم تقديم عدد من شكوى الشرطة في جميع أنحاء الهند ضد شارما البالغة من العمر 37 عاماً. وفي حين أن مكان وجودها غير معروف، فإن محاميتها كان في المحكمة العليا يوم الجمعة وطالب بتوحيد القضايا في نيودلهي، وهو طلب رفضته المحكمة.

وذكر الموقع القانوني في الهند «لايف لو» (Live Law) على تويتر أن مجموعة هندوسية يمينية قدمت التماساً إلى المحكمة العليا تطالب بسحب الملاحظات الشفوية للمحكمة ضد شارما.

وإزاء الغضب الشعبية والرسمية في العالم الإسلامي، اضطرت الحزب الحاكم في الهند إلى تعليق عضوية شارما وإصدار بيان نادر أكد فيه احترامه لكافة الأديان.

ومنذ وصوله إلى السلطة في عام 2014، اتهم حزب بهاراتيا جاناتا، برئاسة رئيس الوزراء ناريندرا مودي، باتباع سياسات تمييزية ضد المسلمين، الذين يشكلون ما يقرب من 14% من سكان الهند البالغ عددهم 1.350 مليار نسمة.

20 دولة سفراء الهند لديها للحصول على تفسير. ونظمت مسيرات في بنغلاديش وباكستان واندونيسيا والعديد من الدول الإسلامية الأخرى، حيث دعا آلاف المتظاهرين في تلك البلاد إلى مقاطعة المنتجات الهندية.

وفي الهند، قُتل متظاهران على الأقل -أحدهما مراهق- بنيران الشرطة، بينما أُهدم عدد من منازل المسلمين بالجرافات، فيما وصفه منتقدون بـ«العقاب الجماعي» من قبل السلطات على تنظيم الاحتجاجات.

وتم القبض مؤخراً على رجلين مسلمين في مدينة أودايور الشمالية الغربية بزعم قطع رأس خياط هندوسي كان قد نشر دعماً لشارما على فيسبوك. واعتقلت الشرطة في نيودلهي مؤخراً، أيضاً الصحفي محمد زبير، وهو من أشد المنتقدين للحكومة والذي ساعد في لفت الانتباه إلى تصريحات شارما من خلال موقعه الإلكتروني للتحقق من الحقائق «ألت نيوز» (Alt News) وعلى وسائل التواصل الاجتماعي. وألقي القبض على زبير ولا يزال محتجزاً بسبب تغريدة عمرها 4 سنوات تضمنت صورة من فيلم عام

طالبت المحكمة العليا في الهند المتحدثة السابقة باسم حزب «بهاراتيا جاناتا» -الذي يتزعمه رئيس الوزراء ناريندرا مودي- نوبور شارما، بالظهور على شاشات التلفزيون وتقديم اعتذار للأمة الهندية بأكملها، بعدما تسببت تصريحاتها المسيئة للرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم في احتجاجات ضخمة وتأجيج التوتر في البلاد وعرقلة العلاقات الدبلوماسية المتطورة مع بعض الدول العربية والإسلامية.

وانتقدت المحكمة العليا بشدة تصريحات شارما، ووصفتها بسليطة اللسان، وقالت إنها تتحمل بمفردها مسؤولية ما يقع في البلاد من توترات. وقالت المحكمة العليا خلال جلسة استماع إجرائية بشأن عدد من الشكاوى الجنائية المرفوعة ضد شارما «لقد أشعلت هي ولسانها السليط النار في البلاد». وأضافت «هذه السيدة مسؤولة بمفردها عما يحدث في البلاد»، «عليها أن تعتذر للأمة كلها». وأجتاح الغضب الهند والعالم الإسلامي الشهر الماضي بعد أن أدلت شارما بالتعليقات المسيئة للنبي الكريم خلال مناظرة تلفزيونية، حيث استدعت ما يقرب من

Muslim woman wearing headscarf attacked in Germany

A woman wearing a headscarf has been assaulted in the German capital Berlin, with her head covering torn off, local media has reported.

A 37-year-old attacker is said to have torn off the headscarf of the victim, 39, and hit her head and upper body, said the daily Der Tagesspiegel on .

The attack took place in a restaurant in the Weissensee district, the daily added.

According to the daily, another racist attack took place in Berlin's Prenzlauer Berg district on Friday during which a man, 52, racially insulted two women.

The attacker was arrested and taken to a clinic for abnormal behaviour before being released, the daily said.

Although Germany's Constitution guarantees freedom of religion, Muslims, especially women wearing headscarves, often face discriminatory practices in education and the labour market.

The country has witnessed growing racism and anti-Muslim sentiment in recent years, fuelled by the propaganda of neo-Nazi groups and the far-right Alternative for Ger-



many (AfD) party.

Germany, a country of over 83 million people, has the second-largest Muslim population in Western Europe after France.



اليونسكو تختار ستراسبورغ الفرنسية عاصمة عالمية للكتاب لعام 2024

الإطار: مدريد (2001) والاسكندرية (2002) وبيروت (2009) والشارقة (2019)، وأخيراً غوادالاخارا (2022) وأكرا (2023).

وستكرّس ستراسبورغ ميزانية لهذا الحدث تبلغ 4,5 ملايين يورو، وفق رئيسة البلدية.

وتنافست ستراسبورغ على نيل اللقب مع تسع مدن أخرى هي عمان الأردنية وهافانا الكوبية وياش الرومانية وأوبيدوس البرتغالية وبلوديف البرتغالية والرياض السعودية وسالامانكا الإسبانية وطشقند الأوزبكية وفيليكو تارنوفو البلغارية.

الكتاب والرسامين التوضيحيين ودور النشر».

وتنطلق فعاليات هذه السنة الاحتفالية في 23 نيسان/أبريل 2024، تزامناً مع اليوم العالمي للكتاب وحقوق النشر.

وستكون ستراسبورغ المدينة الرابعة والعشرين التي تحمل لقب العاصمة العالمية للكتاب منذ 2001.

ومن المدن التي اختارتها اليونسكو سابقاً في هذا



التغيير».

واعترفت رئيسة بلدية المدينة الفرنسية الفائزة جان بارسيفيان خلال مؤتمر صحافي أعقب الإعلان الرسمي أن «الرهان من هذا الترشيح كان في أن يظهر أن الرابط القوي جداً لستراسبورغ مع

القراءة لا يرتبط فقط بتراثها الغني للغاية. الكتاب حيّ في ستراسبورغ وله جمهوره، إنها مدينة نهمة على القراءة وعاشقة للكتب، مع منظومة مذهلة من

اختارت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو)، ستراسبورغ عاصمة عالمية للكتاب لسنة 2024، لتصبح أول مدينة فرنسية تنال هذا اللقب منذ إنطلاقه عام 2001.

وأبدت اليونسكو في بيان «إعجابها» بالأهمية التي توليها ستراسبورغ للكتاب «كوسيلة لمواجهة تحديات الانصهار الاجتماعي والتغير المناخي».

وقالت إن ستراسبورغ، وهي المدينة الفرنسية الوحيدة التي شاركت في المنافسة، «تسلط الضوء على دور الكتاب في تشارك المخاوف البيئية والمعارف العلمية، مع إعطاء أولوية إلى الشباب كلاعبين في

رحيل أحمد مرسي أحد رواد الأدب الشعبي في مصر



ما يصدر عن الإنسان من كلام منطوق، وإنما اتسعت آفاقها لتشمل الحركة والإشارة والنغمة وتشكيل المادة، وتجاوزت وظيفتها الإبانة لترتبط بتحقيق وجود الإنسان، وتواصله مع غيره من الأفراد في مجتمعه. يتتبع مرسي تاريخ بناء الأرشيف المصري عبر اللجان والهيئات التي تشكلت في العصر الحديث، والمراكز المتخصصة التي أنشئت لجمعه وتوثيقه وتحقيقه لكن ظروف هزيمة حزيران/يونيو عام 1967 قلصت إنفاق الدولة المصرية على الثقافة، وصولاً إلى هجرة العديد من الكفاءات إلى البلدان العربية في عقد السبعينيات، إضافة إلى عوائق إدارية وبيروقراطية حالت دون استكمال الجهود المبذولة في هذا السياق. ترك الراحل العديد من المؤلفات؛ من بينها: «المأثورات الشعبية الأدبية: دراسة ميدانية في منطقة الفيوم» (1969)، و«الأغنية الشعبية» (1971)، و«الأغنية الشعبية: مدخل إلى دراستها» (1982)، و«الأدب الشعبي وفنونه» (1985)، و«من مأثوراتنا الشعبية» (1998)، و«الأدب الشعبي وثقافة المجتمع» (1999)، و«الإنسان والخرافة» (2003).

ليصدر كتابه الأول بعنوان «الأغنية الشعبية: دراسة ميدانية في منطقة البرلس» عام 1966. في عدد من دراساته، أشار إلى عدم وجود ما يسمى «الفلكلور»، مفضلاً استخدام مصطلحات «التراث» أو «المأثورات الشعبية»، محاولاً البحث في مناطق لم يتطرق إليها العديد من الباحثين الذين توجّهوا أساساً إلى فنون الرقص والغناء الشعبي، داعياً إلى ضرورة دراستهم للمسرح والأوبرا والفنون الأدائية التي من شأنها إعادة تقديم جزء مهم من التراث المصري والعربي لم يخل حظه من الاهتمام في التوثيق الكتابي. يوضح مرسي في كتابه «صون التراث الثقافي غير المادي؛ أرشيف الحياة والمأثورات الشعبية - مصر أنموذجاً» (2013) أن النصف الأول من القرن العشرين شهد تحولات كبيرة في مجالات علمية متعددة، ومنها الأدب الشعبي وربطه بالحياة المعاصر، والذي تساحل حوله العديد من الكتاب على صفحات الجرائد والمجلات آنذاك. ورأى أن تلك الجدالات لم تكن منفصلة عن تغير في مفهوم اللغة أيضاً، حيث لم تعد اللغة مقصورة على

انشغل الباحث المصري أحمد مرسي (1944 - 2022) الذي رحل في العشرين من يوليو، على مدار عقود عدة في قراءة الأدب الشعبي وتحليل مضامينه وتطوره التاريخي، وكان من أوائل الباحثين المصريين الذين اعتمدوا على الدراسات الميدانية في جمع المواد والنصوص التي تروى شفاهة في المدن والأرياف المصرية.

تحول الراحل الذي حصل على بكالوريوس اللغة العربية من «جامعة القاهرة» عام 1963، من اهتمامه بصور البطولة والفروسية في الأدب العربي، إلى مجال معرفي آخر شهدت تلك الفترة بداياته الحقيقية في الجامعات المصرية، على يد أساتذة من أمثال عبد الحميد يونس وسهير القلماوي وأحمد رشدي صالح وآخرين.

عاد مرسي إلى الأغاني التي كان يرددتها الفلاحون المصريون في قرى كفر الشيخ خلال موسم حصاد القطن، وكذلك في الأفراح والمواسم الدينية، والحكايات الشعبية والأمثال، وغيرها من التعبيرات الشفوية التي لم تتوافر حينها المراجع المتخصصة حولها في مصر،



Jennifer Down wins the 2022 Miles Franklin Literary Award for Bodies of Light

Jennifer Down has won the prestigious Miles Franklin Literary Award for her novel, *Bodies of Light*, published by Text Publishing. As one of the youngest authors to be honoured with the Award in its 65-year history – the youngest being Randolph Stow for *To the Islands* in 1958 at 23 – Jennifer Down has established herself as a potent voice in the new generation of Australian writers.

On winning the award, Ms Down said:

"It's a profound honour to be awarded the Miles Franklin Literary Award—I'm still pinching myself. To be longlisted, and then shortlisted, among authors whose works I've long read and admired, already felt like a stroke of exceptional fortune. I was, and am, elated to be in the company of writers embracing stylistic, thematic and formal diversity, whose works explore such different slivers of 'Australian life'."

"Bodies of Light took me a long time to write, and, many times over, I doubted I would finish it at all. It is not an easy book. It demands quite a lot from the reader, I think; not in the sense of being academic or intellectually challenging, but in what it asks the reader to sit with and witness. I'm grateful to the judges for their willingness to do so, and for considering this a story worthy of recognition." added Ms Down.

Jennifer Down, 2022 Miles Franklin Literary Award



winner. Photo by Monique Ferguson.

Established through the will of My Brilliant Career author, Miles Franklin, for the "advancement, improvement and betterment of Australian literature", the Miles Franklin Literary Award recognises a novel of "the highest literary merit" that presents "Australian life in any of its phases". Perpetual serves

as Trustee for the Award.

Ms Down will receive \$60,000 in prize money. Her novel was chosen from a shortlist that included two-time Miles Franklin shortlisted author Michael Mohammed Ahmad, two-time Miles Franklin winner Michelle de Kretser, award-winning novelist Alice Pung and self-published writer Michael Winkler.

When describing this year's winning novel, the judges said, "Bodies of Light invites readers to witness the all-too-often concealed, destructive forces of institutionalised care. With extraordinary skill and compassion, Down has written an important book which speaks to an urgent issue in contemporary Australian life."

The 2022 judging panel comprised of author and literary critic, Dr Bernadette Brennan; literary scholar, Dr Mridula Nath Chakraborty; book critic, Dr James Ley; NSW Mitchell Librarian and Chair, Richard Neville; and author and editor, Dr Elfie Shiosaki.

أربع روايات تسببت في شهرة إرنست همنجواي.. تعرف عليها

بلال رمضان

إرنست همنجواي.. روائي وكاتب قصة قصيرة وصحفي ورياضي أمريكي، لقب بالبابا في أدب القرن العشرين، نظراً لأسلوبه البليغ والبسيط، وخلال مسيرته الأدبية، ذاعت شهرته بسبب أربع روايات كتبها لا تزال تزداد حتى يومنا هذا، تحظى باهتمام كبير بين جمهور الأدب العالمي وقد ذاعت شهرته بفضل روايات: «ثم تشرق الشمس»، «وداعاً للسلاح»، «لمن تفرح الأجراس»، و«العجوز والبحر»، والتي نتعرف عليها في هذا التقرير.

ثم تشرق الشمس

أول رواية مهمة لإرنست همنجواي، نشرت في عام 1926، وتدور أحداثها حول مجموعة من المغتربين الأمريكيين وأفراد بريطانيين في أوروبا القارية خلال العشرينات من القرن العشرين. اختار همنجواي عنوان الرواية بناء على توصية من ناشره الذي اقتبس من سفر الجامعة (1:05) «والشمس تشرق والشمس تغرب وتسرع إلي موضعها حيث تشرق».



جعلت الرواية همنجواي مشهوراً، وألهمت الشباب في أنحاء أمريكا أن يتخذن قصص الشعر القصيرة ويرتدين السترات مثل بريت ويتصرفن مثلها، وكذلك غيرت الرواية أسلوب الكتابة التي يمكن أن تجده في أي مجلة أمريكية نشرت خلال العشرينات من القرن العشرين.

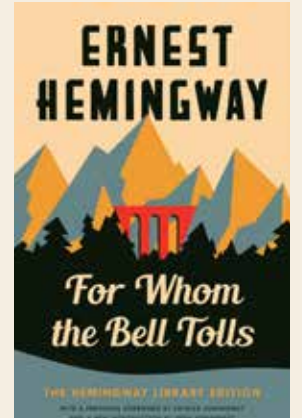
وأضافت مجلة التايم الرواية في قائمتها لأفضل الروايات باللغة الإنجليزية في الفترة الممتدة من عام 1923 إلى عام 2005.

رواية لمن تفرح الأجراس

صدرت هذه الرواية في عام 1948، وتحكي أحداثها قصة «روبرت جوردون» الشاب الأمريكي المنتمي إلى الكنائس الدولية المرافقة لإحدى عصابات الحرب الشيوعية خلال الحرب الأهلية الإسبانية.

تُحكى القصة في المقام الأول من خلال أفكار وتجارب روبرت جوردون الشخصية المستوحاة من تجارب همنجواي في الحرب الأهلية الإسبانية. يسافر روبرت جوردون الشاب الأمريكي إلى إسبانيا لمواجهة قوات فرانسيكو فرانكو.

يأمر المشرف جوردون أن يتعدى حدود العدو لتدمير جسر مستعينة بمجموعة من عصابات الحرب الذين كانوا يعيشون في الجبال القريبة. ويلتقي روبرت بماريا، واحدة من أعضاء عصابة الحرب هذه في مخيمهم، وهي مواطنة إسبانية شابة قد دمر اندلاع الحرب حياتها.



يتصادم إحساس روبرت القوي بأداء عمله مع كلاً من خوف قائد الحزب الجمهوري بالبلو وعدم رغبته في الالتزام بهذه العملية السرية التي قد يكون لها تداعيات، ورغبة روبرت في التمتع في الحياة التي عززها حبه المكتشف حديثاً لماريا. وتجسد الرواية وحشية الحرب الأهلية.

رواية العجوز والبحر أو الشيخ والبحر

كتبها إرنست همنجواي في هافانا، كوبا في عام 1952، وتعد إحدى روايته الأدبية، وحاز بسببها على جائزة نوبل في الأدب وجائزة بوليتزر الأمريكية «لأستاذيته في فن الرواية الحديثة ولقوة أسلوبه كما يظهر ذلك بوضوح في قصته الأخيرة «العجوز والبحر» كما جاء في تقرير لجنة نوبل.

ونُشرت هذه الرواية لأول مرة في مجلة Life قصة رمزية تشير إلى كفاح الكاتب نفسه للحفاظ على فنه في مواجهة الشهرة والانتباه، وتحكي الرواية قصة الصياد العجوز سانتياجو والذي استمر لمدة طويلة دون أن يصطاد أي أسماك، فيقرر أن يدخل لعرض البحر، فيصطاد سمكة كبيرة لكن لسوء حظه تأكلها أسماك القرش، كانت ثمار لإبحاره المؤلف في أعماق الذات الإنسانية، مبرزا خفايا العلاقات الاجتماعية.

رواية وداعاً للسلاح

كتبها إرنست همنجواي خلال الحملة الإيطالية في الحرب العالمية الأولى، ونشرت عام 1929، وعنوانها مأخوذ من قصيدة للكاتب المسرحي الإنجليزي جورج بيبله والذي عاش في القرن السادس عشر.

تروي الرواية علي لسان الأمريكي فريدريك هنري، والذي يحمل رتبة ملازم في المستشفى الميداني للجيش الإيطالي، وتدور أحداثها حول علاقة حب تنشأ بين المغترب الأمريكي هنري وكاترين باركلي علي خلفية الحرب العالمية الأولى، من هزل الجنود والقتال ونزوح السكان.

«لسع الثلج» لطفه خليل: حيث لا علاج للهزائم إلا بالأحلام

حسن داوود

لم تف الحياة بما وعدت الصديقين به. أولهما، وإسماعيل الذي لم يكن يعلم أن اختلاف مذهبه عن مذهب هبة، محبوبته، سيؤدي إلى انفصالهما. العمل السياسي الذي انخرط فيه، وكذلك الكتب التي كان قرأها، جعلاه يظن أن ما هو هناك، في الكتب، هو هنا في الحياة، أو أنه ظن، على الأقل، أنهما يصعب أن يكونا مختلفين هكذا مسدودة طريق أولهما أمام طريق ثانيهما. لم يملك إزاء ذلك إلا أن يكرّر الكلام الشائع عن تحكّم الماضي، الذي انقضى منذ ما يزيد عن ألف سنة، بحاضر البشر.

ولا يقتصر ذلك التحكّم على ما قد يردّ به أهل هبة على المتقدم للزواج منها، بل على صعيد أكثر هولاء، يمكنه أن يؤدي إلى حرب وحشية مدمرة. في ذلك الجزء من الرواية، جزء إسماعيل، وصف معركة حربية عنيفة بين الجنود، وكان إسماعيل أحدهم يؤدي خدمته الإجبارية، والأخوان المسلمين في حماه. هناك، ولسوء طالع، وجب على إسماعيل أن يكون قائد المجموعة التي تربط أمام بيت هبة، بل كان عليه أن يأمر بإطلاق النار على تلك النافذة التي ظهر له خلفها ما ظنّه خيال حبيبته، لم يستطع أن يفعل، بدلا من ذلك أفرغ الطلقات الثلاثين من سلاحه الرشاش على يده، تلك التي انفصلت عن جسمه. وهو أعقب فعلته تلك برحيله في أحد تلك القوارب الهاربة براكبها من عالمهم الذي ما عادوا يطيقون العيش فيه.

أما الرجل الثاني، بل الأول طالما أن الرواية تبتدىء به وبه تنتهي، فهو يارو. كان يلتقي إسماعيل، الأكبر منه سنا والأوسع تجربة، مجالسا إياه ومستمعاً له

دون أن يشاركه الاستغراق بشرب العرق حتى السكر والنوم. تبدأ الرواية مع يارو في أحد شوارع دمشق، حيث التقى صدفة بفيليتسيا السويسرية، كان قد التقاها من قبل في إحدى السهرات، وعلق بها وظل، بعد عودتها إلى سويسرا يكتب لها، دون دراية بما ينبغي أن يكون عليه التصرف الغرامي، رسائل حبّ لا تكل.

كان خارجا من علاقة محبطة مع هيليا الكردية مثله، والأيوبيّة بما ينسبها إلى جدّها الأعلى صلاح الدين، هذا النسب مدعاة لاعتزازها، لكنها مع ذلك لم تتوقف عن قراءة الكتب الماركسية والتشعب في أجنحتها وتياراتها، وقد أحبطت علاقة يارو بها بسبب السياسة وما تستجره من علاقات شخصية مستجدة. وعلى أي حال لم يكن حال يارو مختلفا عن حال هيليا لجهة توزيعه

بين انتماءين أو ثقافتين، فهو بعد اكتسابه وعيا سياسيا تحضّل له من التجارب والكتب، لا يفوته الحنين إلى منشئه القومي. في يفاعته واطب على زيارة ضريح صلاح الدين الأيوبي في دمشق، ومخاطبته عليه يسمع منه جوابا. هناك زمان كتابيان في رواية طه خليل، ذاك أنها انتقلت من زمن واقعي، بل مغرق في واقعيتها، إلى

عالم سحري وخرافي، كأن تلك الرحلة إلى جبال كردستان لم تكن إلا حلما اخترق الزمن الأول، وانتهى، كما ينتهي الحلم، باستنفاة يارو بين أحضان فيليتسيا.

وها هو، دون سابق تخطيط، يرى نفسه منضمّا إلى الأنصار الذين يقاطلون في كردستان، منفصلا بذلك عن حياة سياسية واجتماعية حفل بها تاريخه الشخصي في سوريا. في فصول الرواية الأخيرة وصف للرحلة التي أوصلته إلى جبال هكارلي «زهرة جبال كردستان».

استغرقت تفاصيل الرحلة إلى تلك الجبال، ومن ثم إلى سلسلة جبال أورامار، ما يقرب من ثلث الكتاب وكلها تجري في واحد من الفصول الأربعة، حيث تساقط الثلوج لا يتوقف، وحيث تتجمد أطراف المجموعة التي ترافقه، رجلا ونساء، إلى حدّ الاضطراب إلى قطع بعضها. لكن دائما، وبالتوافق مع قسوتها، لا يغيب احتفاله بتلك الطبيعة، مكانا مكانا، وإسما إسما. كأننا، في ما نقرأ نتابع تفاصيل تلك الرحلة، نشعر بالوقع العميق لأسماء الجبال وهو يتركز في وجدان يارو، العائد بقوة إلى كرديته. الأسماء المحفلة بوقعها وحده، دون حاجة إلى ذكر ما حفل به تاريخ كل من هذه الأمكنة.



وفي هذا الامتداد المكاني المهدّد من رجال البشمركة في الجنوب، أولئك الذين انضموا إلى القوات التركية بسبب الخوف والسعي للأمان، والهجمات التي يقوم بها الأتراك، «أحفاد سلجوق» كما يطلق عليهم الكاتب، ليس إلا المدى الشاسع الخالي إلا من قساوة الثلج وامتداده اللامتناهي. تلوج وجبال وأسماء جبال، هكذا كأننا في زمن ما قبل إشغال الأرض بساكنيها. لا تجري هنا إلا الاقتحامات التي يقوم بها شباب الأنصار، ثم يعودون من بعدها إلى حمايتهم. هذا المكان الأسطوري سيختّج خيال الكردي يارو، كما خيال طه خليل، كاتب الرواية، حيث فجأة، يبدأ شيخ صلاح الدين الأيوبي بالظهور، رجلا كبيرا وقديما. في مخاطباته ليارو يقول، إنه الأكثر معرفة بهذه الجبال، والعارف بما قد يحدث وما لن يحدث فيها. في ظهوره الثاني بدأ مقطوع الساق، إثر مواجهة خاضها، لكن على جذع الشجرة الذي انتزعه ليحمله منه ساقا أخرى، كانت تنبت فروع يسرع إلى تقصيفها.

هناك زمان كتابيان في رواية طه خليل، ذاك أنها انتقلت من زمن واقعي، بل مغرق في واقعيتها، إلى عالم سحري وخرافي، كأن تلك الرحلة إلى جبال كردستان لم تكن إلا حلما اخترق الزمن الأول، وانتهى، كما ينتهي الحلم، باستنفاة يارو بين أحضان فيليتسيا. ثم، لمزيد من إرجاع الحياة إلى واقعيتها، يقتر يارو أن يهاجر بصحبة فيليتسيا إلى بلدها، حيث لم تعد الحياة ممكنة في هذه البلاد. سأعيش هناك معك يا فيليتسيا، قال لها مستعيذا ما فعله إسماعيل، صديقه وسابقه الهارب من وجعه وخيباته.

رواية طه خليل «لسع الثلج» صدرت عن دار نفرتيتي في القاهرة في 200 صفحة - 2022

كاتب لبناني

القصة السير. ذاتية في كتاب «تحفة السهران» لمحسن الرملي

مهذ الخيكاني

إن السمة الغالبة على سرديات الرملي بالإضافة إلى جملة اعتبارات أخرى، أنها حكايات شخصية ينوعها الذاكرة، وتأخذ شكل السيرة من الناحية الموضوعية وبالأخص، حينما يجد القارئ سلسلة من القصص عن طفولة الكاتب ومراهقته وشبابه، وكثيرا ما يعلو فيها صوت الكاتب من خلال الشخصية الساردة. غالبا ما تكون الأنا هي الساردة، لكنّه -الكاتب، حتى مع كونه ساردا علميا في أحيان آخر، فإنه يتحدث عن نفسه وما أحاط بها في تلك السرديات وقد انعكست تلك الشحنات العاطفية المترسبة في الذاكرة عبر لغته السردية، ومنحتها تلك المرونة الفائقة، منشوبة بالدعابة والمواقف الفكاهية، فهي لغة ذات حيوية عالية اكتسبتها من قدرتها على الانفلات والانطلاق في توظيف اللامتوقع من أبيات شعرية، أو مواويل أو أقاويل وغيرها من المقبوسات، إذ لا حدود لقبليتها على التوظيف والإحالة، فليس هنالك قالب جملي معين يهيمن على جملته السردية، ويحد من زئبقيتها، ولذا فإنها تميل إلى التدفق مدفوعة بتلذذ الكاتب في سردياته، قبل التفكير بتلذذ القارئ.

سرديات الرملي تنحو في اتجاه التوثيق، خصوصا في تلك القصص التي يتحدث فيها عن القرية وعمري الطفولة والمراهقة كما في مجموعته «برتقالات بغداد وحبي صيني»، ويمكن ملاحظة مثل تفصيل كهذا في إسبانيا التي تخللت قصصا كثيرة بمدنها وتاريخها، إذ هو مقیم في إسبانيا، وقد طمّعت قصصه بمخاطباتها وشخصياتها ورموزها وطبيعتها، وهو ما يترك شيئا من الجاذبية

والدماء الجديدة تضيء من داخل الثيمات، وتتخلل تلك القصص أو الحكايات الشخصية الكثير من النصوص المختلفة، إلا أن الذي يطغى فيها هو صوت الكاتب إذ يتجلّى واضحا في الكلمات. إنها قصص سير - ذاتية في أغلبها، وهناك تلك القصص التي تضم مجموعة حكايات في سياق حكاياتي أعم، ولا ندري ماذا يمكن أن نطلق عليها، لكنّها بلا شك مجموعة قصص في قصة واحدة مثل قصة «التلفزيون الأعور» وقصة «برتقالات وشفرات حلاقة بغداد» من مجموعته الأولى، حيث ينتهي سرد كل واحدة من تلك الحكايات الغائصة عميقا في لوعي الشخصية، بينما يجري من الأعلى الخط السردى لحكاية ترتبط بالشخصية أو الموضوعية برابط معين، وما إن تتوقف الحكاية الجامعة لتلك التفردات القصصية، تعالج جميع تلك الحكايات في الوقت نفسه. وهي ممتعة لكونها مكثفة وغنية ومتنوعة وغريبة، كأن



تتحدث عن شفرات الحلاقة والمواقف التي تكون فيها مع الناس، حيث شفرة الحلاقة هنا تأخذ دور البطولة، أما الشخصيات والمواقف التي توضع فهي أدوار لازمة وليست سببية، فهذه الشخصية/الرجل في قصة الشفرات وهو يركب السيارة لإنهاء معاملة معينة، في جو حار وتعرق كرهه في ظهر صيف بغداد، هو كيف سيجمع شفرات الحلاقة ومواقفها مع الناس في قصة، فبدأ استدعاؤها من الذكريات، مرة من مرحلة الطفولة ومرة من أيام الجيش إلخ. فيكتشف القارئ أنه صنع قصة عن الشفرات من خلال تفكيره بصناعة قصة عنها داخل عقل الشخصية، التي يعلو فيها صوت الضمير المتكلم. الاعتماد على الذاكرة والذكريات له إيجابياته وله سلبياته أيضا، من جانب منحها طابعا حميميا لكونها تلتصق بوقائع شخصية حميمة من جهة الكاتب، ومن جهة القارئ المحلي الذي ألف هذه الحكايات، وهي جزء من ذاكرة مشتركة، فمرة تشده

ومرة تبعده لكونها مألوفة بالنسبة إليه. لكنّها بلا شك تلك المحلية التي تخضبت بها حكايات الرملي، طاقة انفجارية لعالم غريبة، بالنسبة للقارئ المولود بعد أجيال وللقارئ غير المحلي، الذي لا يرتبط مع الكاتب برباط الذاكرة والتشوّ والذاكرة، إذ ليس هنالك جامع سياسي أو اجتماعي بينهما. يشبه الأمر إلى حد ما قراءة قصص عن الريف الهولندي، أو الأمريكي أو أي موضع جغرافي بعيد ومعرفة أسماء جديدة للأشجار والزرور والحيوانات، وغير ذلك من التفاصيل. وهو طريق اتبعه فنانون مختلفون في فهم من خلال سلوك المحلية للوصول إلى العالمية. وعلى وجه العموم تميل قصص الرملي إلى كونها حكاية أو رواية أكثر من كونها مبالغة إلى معالجات القضايا الكبرى والصغرى، والظواهر الثقافية والاجتماعية وغيرها، وهذا لا يعني أنها تخلو من ذلك النوع من القصص لكنّها لا تميل إليه وقد يجذب هذا الأسلوب بعضا من القراء، وينفر آخرين ممن اعتادوا أو لديهم قناعات معينة عما ألفوه في القصة القصيرة. ويصح القول على ما ورد في «تحفة السهران» إنها حياة الكاتب منثورة على شكل حكايات لتخبرنا ما حصل ضمن حقب زمنية ترتبط بعمر الكاتب وفي مضمون هذا الحكى، يتلقف القارئ أحداثا سياسية واجتماعية ودينية أحيانا تخص تلك الشخصية، كما في قصة «التلفزيون الأعور»، وفي قصص أخرى. وعادة ما يجمع هذا اللون السردى بين التخيل والعجائبي والواقعي، ولا يسهل على أي كان تلويحه وجعله مقبولا في سياقات القصة القصيرة. كما نجد هناك حضورا لافتا للمرأة بين شخصية الأم والحبيبة وشخصيات أخرى، حسب مواضع الحدث، فهي سيرة ذاتية للذاكرة بتنوعاتها لا لشخصية بذاتها، دون إفراط في الوصف أو تفریط به.

قبل غياب ...

الكثيب»
ومضيت لا ليلي معي
ولا نهاري....
انتهيت إلى حيرة أكبر:
سمعت جوارحي تسبّح
دون أمر مني
وقد نالني شحوب من يهيم
على وجهه
في
صحراء
لا صبح يأتيه ولا ماء وقوت...
مكثت عامًا إلا قليل
لعل عبء الجبال يرشدني
إلى غاية
ولعل بصيرة القلب تفتح
لي
ما أغلقت نوايا النفس الجامعة
ولعل كثبان النور المتقلبة في
سماء الحق
تهمس لي ولو بكلمة....
لن ينقضي هذا الأسبوع
إلا وقد نفذت ذخيرتي
من الارتقارب
وتموّجت حنجرتي من هول ما
يعتريني
من عذاب وجنة...
لن أبارح هذا الصمت
فهو صلاتي
ولن أترك هذا الليل
ففيه سرّ إخفاقاتي المتصرمة
في
جعبة الغروب
ولن أكتب شيئاً وأذني مفتوحة
للريح
سأنام باكراً وسأصحو
لأنام مجدداً

سأبدد نار الحيرة
بأن أسلم جسدي للفراش
وطاحونة رأسي لعلياؤها
وما لم أكتبه، للمنفى
ويقبلاً، سأنتظر عزرائيل
أو من ينوب عنه
فإما تغرب هذي الروح فلا تفيق
وإما آخر شهقة في مودم
النت
تتكفل بالأمر
لأربعة أيام قادمة.
هذا آخر ما أكتبه قبل
الغياب
وأول ما أنتزه على امتداد
القمر
وأنا نائم بما تحمله الكلمة
من
معنى
لن ينقضي أسبوع أول
إلا بضربة نور
تفصل الروح عن الجسد
أو تحفر نفقاً في الروح
لتعيد تركيب الفتى
من
الصفير
فيما الأربعون تغالزه
والستون تتابع المشهد بحيرة
وما لله فهو لله
وما لفيسبوك، ف2% منه
للوهم
والبقية مصاعد إلى غيابة
الجب
في
قلب
الرّهرة....

شاعر من اليمن



صدام الزيدي

لن ينقضي أسبوع أول من يوليو
تموز القادم
إلا بضربة ملاك
تهتز لها الأرجاء
فإن كنت ما زلت حياً، يومها
سأحتفل بولادتي
وإن كنت قد مت
فهذا بيان لمن نرفته الطريق
إلى
أغوراه المعتمة:
رأيت السماء بوابات ووجوهاً
تتأملني في صمت
وصار يومي طويلاً
لا ينتهي
وكان لي في كل كلمة أو عبارة
أو رؤية أو نشيد: نصيب أسدٍ في
غابة ضواري
وكنتم أجمع الحيرة التي
تضاعفت
لأبني منها برحاً أسميته
«برج الجهل الكثيف»
يرتجي صاحبه وجه «رب»
لأنام مجدداً

فارٌّ من خطيئة لم ارتكبها

ويوسّعه.

في حنجرتي يتورّم الصمّت
وفي قدمي تنتحرّ الخرائط

إنني ميّتٌ يشاهد ميّنته
ميّتٌ وأنا قبري.



علي صلاح بلداوي

نعش من الريح
وكفنّ مغزول من الهباء مطرّز بالعبث
أقرأ على جسدي مرثية التائه في محنته
وأبكيه قتيلاً بطعنة من خنجر الفناء.

هكذا أتخيّل جنازتي
فكم عليّ أن أتخيّل مشييعين لا أعرفهم
والذين أعرفهم صرعى.

أصادف في طريقي الموبوء بالندم محرومين
يصفرون رغباتهم كي يُشنقوا بها
ومنسيين

لم تلامسهم الأقلام ولم يُذكروا في الصحف
فأنصّبني إلا عن ألم ينخر وجودهم بصمت.

أصادف مطرودين من هامش إلى هامش
ومنهوبين تطاردتهم أشباح الأفلاة.

إذن من سيُنزل لنا سلالم الشفاعة؟
من سيقول: لكم المقاعد في باص الفرقة الهاربة
اصعدوا، ناجين بلا سجلاتٍ وبلا فضائح؟

من سيُعثر علينا
ونحن في الدرك الأسفل من النوائب؟

لا مؤنسٍ سوى حجرٍ يُشعلُ نفسه في القسّ كي
أستضيء
ويعرّف لي مقطوعةً يحفظها من بقايا نهر قديم
لا صحبة سوى ظلّ يُشاركني وحشة الغاب
ورسم الخرائط للمخلص كي لا يتأخّر على محنتي
ويتيه.

لا يجاورني غير طير ضيع البيت واحتمي بخوفي
ويحرّ تعريد فيه المنارة، والمرسلون في أعلاها سيطفئون
الضوء.

إنّ، كل من عليها مكفّنٌ بالفخاخ
كل من عليها تحت لسانه لحدّ
يحمل شهادته معه
وقبره محفور.

تطاردني براخ كُتبت على أبوابها ذنوبي التي لم
أرتكبها بعد
وينتظرنني جلاّدون كي يختموا على جسدي إنّ
عبوري إلى التهلكة.

صلّوا لأجلي
وحشني ببدي
وبراءتي في فم الذئب.

* شاعر من العراق

على جبهتي تحسّسته موشوماً
- اسمي -
وليس من مرآة كي أقرأه فيها.

إنني في عراقٍ لا يُشاركني فيه سوى ظليّ
مستوحشاً ببطأ أرضاً غريبة للمرة الأولى
تناديه أشباح من خلفه
وفي جسده رعشة الغريب
ويجرّه التيه من أمامه
فينقاد خلفه وفي خطوته عثرة هالكين.

عليها أيضاً
صدى صراخٍ يُنحّث المقادير.

على جبهتي وجدتها موشومةً
خارطة وأسماء مدنٍ وعبادٍ ساحبهم وآخرين
سيقتلونني
وجدت أدياناً منقوشةً وجنائاً مسجّلةً بأسماء لم يكن
من بينها اسمي
كنت مطروداً يبحث عن خلاصٍ ولكنّ القفار تنبج في
وجهه أني توجهه
مسلوباً لا جوفة نساءٍ تبكيه.

كنت أول الواصلين إلى أرض سيرتها مكتوبةً بالدم
متأخراً عن قسمةٍ لم يكن نصيبي منها سوى الخراب.

أقرأ شهقةً منقوبةً في صدرٍ تلتهب فيهِ الصّحاري
أقرأ عتاباً يقطع لساني
أقرأ... ما أنا بقارئٍ سوى ضياعٍ
هو ضياعي.

أنصّفح صحيفتي فأجدني فارّاً لا يستريح على ربوة
ظلمانٍ وفي يمينه بحرٌ لا يعرف منها
متعباً ولكن حتى في أحلامه محكومٌ بالفرار.

فارٌّ من خطيئة لم ارتكبها، لكنّها حذبةٌ تكبر على ظهري
من حكم مؤبّد بالهزيمة
من حروبٍ كنت فيها كلّ القتلى
ومن أسرٍ طُفت به حافياً بلداناً من الشوك والشظايا.

يا صحيفتي المكتوبة على ورق الخذلان
يا صحيفتي المهورّة بالمدامح.

مذ استيقظت وعلى رقبتني يدور سكينٌ أعمى يُردّد
نشيد الأضحى
مذ استيقظت وعلى كتفي غرابٌ يحفر في لحمي لحدّاً

Bubu the Bunny



BY QIANG MENG

My girlfriend adopts a rabbit,
and we name him Bubu Dostoevsky Luo.
Luo is my girlfriend's last name.
Luo bu means radish in Chinese.
Dostoevsky is a writer I like.

Bubu never writes in the first month,
although his modest nose twitching
implies a burning interest in language.
My girlfriend and I speak Chinese at home
but feel obliged to rethink this practice
like every immigrant household:
She points out that Bubu
is an American bunny,
and he needs to fit into society.
Poor Bubu. Will he grow up ignorant of the story
behind the Mooncake Festival,
meaning of his own name,
locations of Beijing and Shanghai—
which one is farther north?
And Guangzhou, Wuhan, Chengdu
where people cook (Bubu should be aware!)

spicy marinated rabbit heads.
Do we take Bubu to church on Sunday?
Wedding ceremony sans fresh longans,
grave adorned with a cute wood cross?
Other bunnies carrying Easter egg baskets
may ask Bubu to talk about his family.
What will they call Bubu in his absence?
How does Bubu see himself?
In the long 21st century, Bubu may meet
some communist bunny from China.
Will Bubu return her accented greeting
with a perplexed smile,
or will they sniff and pass each other—
a fluffy moon at its perigee?
Yes, Bubu is born so American
he can easily run for president.
Thank God he hasn't expressed a zeal
for proposing tax reforms
or deporting Russian spies.
Bubu munches orchard hay.
From behind I see a fierce typist at work.
The paper balls he throws away
hang in the sky as crumpled clouds.
Or is Bubu an underground radio operator,
who keeps sending the Morse code of wonder
(now his antennae ears are up)
to somewhere far, far away?
No matter which language Bubu the bunny
adopts to write his early oeuvre,
we will always love him, support him, and make sure
he doesn't travel alone to Chengdu.

Qiang Meng grew up in Changchun, China

Visual artist Sam Gilliam has died at 88

Anastasia Tsioulcas

One of the most important and influential abstract visual artists in the U.S. has died: Sam Gilliam, a great colorist whose work influenced generations of artists, was 88 years old. Gilliam's death on was announced by the Pace Gallery, which had represented him since 2019, and the David Kordansky Gallery, which had represented him since 2012. The cause of death was not disclosed.

Gilliam was born in Tupelo, Miss., in 1933 as the seventh child of eight to a father who worked on the railroad and a homemaking mother. He attended the University of Louisville for both bachelor's and master's degrees, but in 1962 moved to Washington, D.C., where he lived and had his studio for the rest of his life. He became one of the leading artists of the Washington Color School — a 1950s movement that emphasized large fields of color.

He was very interested in freeing his paintings from the boundaries of canvases and frames. Instead, in his Drape works of the 1960s, he took unstretched canvases and hung them from ceilings or pinned them in great waterfalls to walls. Each time his work — part painting, part sculpture — was installed in an exhibition, it hung differently, never the same way twice.

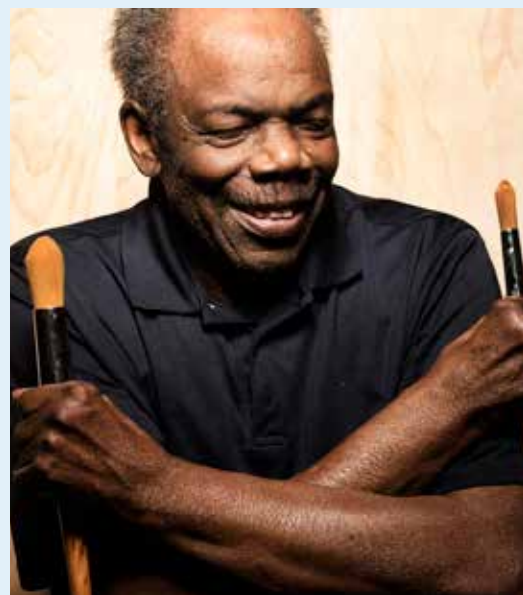
In a 2018 Morning Edition profile, Gilliam explained that the intention behind his Drape work was "to develop the idea of movement into shapes" — and that he was inspired by laundry hanging from a clothesline. During the late 1970s, he thickly painted canvases, and then cut out and rearranged geometric shapes. The results evoked both African American quilts and the improvisations of the jazz music he loved.

In 2016, Gilliam debuted a 28-foot public work commissioned by the then-new Smithsonian National Museum of African American History and Culture.

Currently, the exhibition Sam Gilliam: Full Circle is on view at the Hirshhorn Museum and Sculpture Garden in Washington, D.C., through Sept. 11, and his work Double Merge is on view at Dia Beacon in Beacon, N.Y.

Gilliam was also the recipient of solo shows at New York's Museum of Modern Art, the Studio Museum in Harlem and the Whitney Museum, as well as at the Phillips Collection in Washington, D.C. In 2015, he was awarded the U.S. State Department's Medal of Arts Lifetime Achievement Award.

In the 2018 Morning Edition profile, the then 84-year-old Gilliam said that he felt that he was in his prime, despite health challenges. "I've never felt better in my life.



لوحة وراء لوحة.. أعمال فنية تحتها لوطات مخفية لا تری بالعين المجردة

التكنولوجيا المتطورة قام باحثون في لندن بإعادة ترميم بعض لوحات بيكاسو، ومن بينها لوحة «عازف الجيتار» التي رسمها عام 1903.

وأوضح الباحثون ظهور لوحة أخرى خلف لوحة عازف الجيتار وهي رسم لـ «امرأة»، جاء ذلك حسبما ذكر موقع «ديلي ميل» البريطاني، وأطلق الباحثون على المرأة التي عثر عليها في اللوحة اسم «المرأة المفقودة»، مضيفين أن الرسمة المكتشفة توضح بدايات بيكاسو واستخدامه للون الأزرق.

وأشار الباحثون إلى أنهم يحاولون تقديم طريقة جديدة لإعادة بناء العمل الفني المفقود، من خلال برنامج تكنولوجي يستخدم صور الأشعة السينية للكشف عن الأعمال الفنية التي تتزج مع الأعمال الفنية الداخلية للوحة.

لوحة إدجار ديغا

اكتشف العلماء لوحة بورتريه مخفية تحت لوحة أخرى رسمها الرسام الفرنسي الراحل إدجار ديغا، واستخدم باحثون في استراليا أشعة سينية قوية، لتسليط الضوء على لوحة بورتريه لامرأة شابة، كانت مستترة تحت بورتريه لسيدة في لوحة ديغا المسماة «بورتريه لامرأة»، ويعتقد الباحثون أن المرأة المرسومة في اللوحة هي «إيما دوبنيه»، التي ظهرت في أعمال أخرى لـ ديغا.



لا شك أن التطور التكنولوجي الحديث، وخاصة خاصة الأشعة السينية ساعد في الكشف عن الأسرار التي تخفيها عدد من اللوحات الفنية الشهيرة لكبار رواد الحركة التشكيلية في العالم، ولهذا نستعرض خلال السطور التالية أبرز اللوحات التي ظهر خلفها لوحة أخرى مخفية عن الأعين ولكنها ظهرت بعد إجراء الأشعة عليها.

لوحة فان جوخ

مؤخراً اكتشف القائمون على ترميم لوحة للفنان الهولندي العالمي فان جوخ لوحة مخبأة له أثناء عملية الترميم استعداداً للتجهيز لمعرض الفن الأسكتلندي، وتظهر لوحة المخبأة صورة فان جوخ نفسه وهو يحدق باهتمام بالغ ويرتدي قبعة واسعة الحواف ومدبيل عنق فضفاض، وقد كانت هذه اللوحة موجودة في اسكتلندا بأحد المخازن الفنية هناك منذ أكثر من نصف قرن.

وقالت ليزلي ستيفنسون، كبيرة مسؤولي صيانة اللوحات في المعارض الوطنية في اسكتلندا: لقد كان أمر مثيراً للغاية فبعد استخدام أشعة سينية روتينية ظهرت لوحة أخرى لفان جوخ تحت طبقات من الغراء والكرتون.

لوحة بيكاسو

وفي واقعة أخرى، وباستخدام



Selling the 5 most famous cars in the history of Hollywood cinema.. Fantastic prices

Many Hollywood movie fans were attached to the cars that appeared in its films, and many of them even wished to buy them at the highest price through auctions.

It was customary to put up the most distinguished cars that appear in Hollywood films for sale through public auctions, with the prices of some of them reaching an astronomical cost.

Hot Cars revealed, in a report, the most expensive cars that appeared in Hollywood films, and were sold at the most expensive price through an auction.

Porsche 917K

The Porsche 917K racing model, the classic Le Mans movie based on the famous 24 Hours of Le Mans races. And this classic model was put up for auction before, at a price of 14 million dollars.

Ferrari 250 GT LWB Berlinetta

Then the 1956 Ferrari 250 GT LWB Berlinetta, featured in the 1961 movie The Love Bug. This 300-horsepower model was up for auction, at a cost of \$6.7 million.

Aston Martin DB5

The list included a famous model, the Aston Martin DB5, which appeared in the James Bond films, specifically Goldfinger, starring Sean Connery. The model was powered by a 325-horsepower engine and was auctioned in 2010 at a price of \$6.4 million.

Lincoln Batmobile

The famous Lincoln Batman classic, modified 1955 model, appeared in the 1966 Batman movie. This model was put up for auction before, at a price of \$4.6 million, and was powered by a V8 engine that produced 360 horsepower.

Mercedes-Benz S 26

The list included a Mercedes-Benz S 26/180 Boattail Speedster, a 1928 model that appeared in the 1935 comedy classic Sylvia Scarlett.

It was auctioned in 2012, at a price of \$3.7 million.



«كلارا سولا»: آلام القاع وأوجاعه المتعددة

عبد الكريم قادري

يذهب فيلم «كلارا سولا» (2021)، لنانالي ألفاريز ميسن (كوستاريكا، مواليد السويد، 15 يناير/ كانون الثاني 1988)، صوب العقل. يُحرض مُشاهده على الانعتاق من الخرافات والتقاليد البائدة، التي تحجب التفكير، وتمنع طرح أسئلة منطقية، تجلب إجابات واضحة لا تلاعب فيها، وتدعو إلى الاستماع إلى نداءات الجسد، والإنصات إليه بأذن صافية، لتفكيك شيفرات لغته الإيحائية، التي تستجدي من خلالها متطلباتها، بعيداً عن أي توظيف أيديولوجي يُمكن أن يُقوض هذا النداء ويتجاوز بطريقتة توليد العنف والكراهية، انطلاقاً من الذات المُقيّدة ضد الآخر، الذي لا يفهمها إطلاقاً، لأنّه ينظر إليها من زاوية ضيقة، ومن مصالحة أنيّة.

هذا حدث مع كلارا سولا (ويندي تشنشيلا أرايا)، ذات الـ40 عاماً، التي تعيش حياة تشبه ما يُطلق عليه مصطلح الدراويش. تقطن في قرية نائية في كوستاريكا، ويعتقد سكانها أنّها تمتلك صلة خاصة بـ«الرب»، وأنّها قريبة منه إلى درجة أنّه جعلها وسيطة، فامتلكت قدرات خارقة، تُعالج بها المرضى، وتحقق بفضلها أمنيات الغير. استغلّت والدتها فريزيا (فلور ماريا فارغاس تشافيز)، هاتين الطاقة الروحية والهالة الدينية، المرسمتين حولها، لصالحها، إذ بات الأمر ينعكس عليها مادياً.

ذات يوم، يحدث غير المُنتظر: إنجذاب كلارا سولا نحو صديق ابنة أختها المراهقة ماري (أنا جوليا بوراس إسبينوزا)، فتتحرك فيها مشاعر التواصل والعلاقات الحميمة، وهذا ترفضه الأم، التي تحاول بطرق عدّة كبح هذه الأحلام والطموحات الطبيعية. لكنّ كلارا الطبية لا تستمع إلا إلى نداء قلبها، لتبدأ معركة التحرر من قيود الأمر الواقع وصور المجتمع، وتقاوم المعتقدات الاجتماعية والدينية المُلزّمة بها منذ صغرها. تُصبح سيدة نفسها، وتتصرّف وفقاً لسجيّتها، بفضل القوة الجديدة المكتشفة فيها، التي لم تعرفها سابقاً، بسبب قيود كثيرة تُكبّلها، وتجعلها تعتقد أنّها تمتلك قوى خارقة، مستمدة من القديسين والأطهار، المتجسدين فيها بصورة ما.

ينطلق «كلارا سولا» (إنتاج مشترك بين كوستاريكا والسويد وبلجيكا وألمانيا)، من فكرة الاستغلال العاطفي المفرط، لإدانة الناس، وإيهامهم بأشياء غير موجودة، نتيجة التمسك الكبير للريفيين والبسطاء ومحدودي التعليم والمُشيعين بالتعاليم الدينية بتعاليم دينية مُحرفة وغير موجودة، لأنهم يبحثون دائماً عن أشياء غير موجودة ويُصدّقونها، وينسجون حولها أساطير وهالات ومعجزات. هذا حدث لكلارا، التي كانت بالنسبة إليهم المرأة المنشودة، لتكون لسان حال مريم العذراء، بحسب اعتقادهم، والناطقة بلسانها. لذا، كان ضرورياً أنّ تمتلك طاقة وقدرة على ابتكار معجزات، ثم تمكّنوا من تأويل أحداث وظواهر طبيعية بربطها بها. كما أنّ والدتها جعلتها قديسة أمام الجميع، فوجبت المحافظة على هذه الشخصية الدينية التي ابتكرتها.

كلارا تعاني مرضاً خطراً يهدّد حياتها، يتمثل بانحناء عمودها الفقري، فنصح الطبيب الأم بضرورة إجراء عملية جراحية تقضي على المرض، قائلاً لها إنّ التأمين الصحي سيُعطي التكليف. ترفض الأم، وتردّ عليه: «وهبني الله إياها هكذا، وستبقى هكذا»، وإنّ أجرت العملية، ستلاشي قواها الخارقة في نظر الناس، وبالتالي لن تدرّ المال عليها. فالأم استطاعت إيهام ابنتها بأنّها قديسة، ويجب عليها التصرف كالقديسين: تزهد، ولا تضع مساحيق التجميل، ولا ترتدي الفساتين مثل أترابها. زرعت فيها هذه الأفكار منذ صغرها. لكنّ كلارا بدأت تكتشف نفسها، وتتحرر من هذه الأفكار الرجعية، التي حرمتها أنّ تكون امرأة كغيرها، وبدأت تجهد في اللحاق بما فاتها، وهذا ليس سهلاً عليها، لذا يجب خلق صدمة كبيرة ليبيعي الجميع تحوّلها ويفهمونه، خاصة والدتها.



«مرايا التحوّلات الرقمية».. صوّر متغيرة عن العالم واللغة

سمكري الهواء العليم بكل شيء.. ديوان جديد للشاعر اللبناني سرجون كرم

صدر عن المؤسسة العربية للدراسات والنشر في عمّان وبيروت ديوان جديد للشاعر اللبناني سرجون كرم بعنوان «سمكريّ الهواء - العليم بكل شيء» في تسع وخمسين قصيدة موزّعة على 176 صفحة. بصمة جديدة مميّزة على مسرح الشعر العربي المعاصر والحياة الفكرية والثقافية. يأتي «سمكريّ الهواء» في زمن الفوضى العامرة على صعيد القيم واللغة والشعر والمفاهيم. يطرح فيه سرجون كرم، وبشكل فجّ وصريح، إشكالية الشعر العربي المعاصر، الذي يبدو وكأنه عاجز عن تجاوز ذاته المأزومة بين التقليد ومفاهيم الحدائق العالقة في دوامة التكرار النمطي للنماذج الشعرية العربية:

أعود من غابة الشعراء/ كما دخلتُ/ ذنباً

منفرداً/ مزتراً بالرمل المتحرك/ في التأويل

والخرافة.

يستفزك سرجون كرم في «سمكريّ الهواء»

فيحرض الإنسان فيك، ثائراً على الشعر

والشعراء الذين يدعون بفوضاهم البليدة إنجاب

ما يرقى إلى مستوى التراث الشعري العربي،

أو إلى المستوى الذي يسمح للقصيد بأن يكون

انتاجاً نداءً في الثقافة العالمية والإنسانية.

«ونحن صاعدون برج بابل/ وكل يقطف من

عمود الملح/ وعمود النار ورقة فتواه/ في أشكال

الحكم/ ومسألة الجندر وإبر تكبير الشفاه/

والشاعرات الجميلات على فيسبوك/ واللايكات

فيهنّ...
أقول لنوح: لا ذنب لك/ سوى أنك في فلكك

ربطت منقار نقر الخشب».

يقع الديوان في 176 صفحة من القطع المتوسط.

الراهنة، فالأمر لا يتعلّق أبداً بجمود أو قدرة أكبر عند لغة دون أخرى. على العكس تماماً، فالنفاغ الكبير كشف عن مدى واسع تستطيع العربية أن تبني عليه من حيث المفردات والتحوّل الدلالي والاستخدامات الوظيفية.

إلا أنّ الجانب الأهم الذي يُنبّه إليه العمل ليس الجدل النظري حول القدرة على التطوّر، إنّما يذهب إلى كيفية الاستفادة من خوارزميات الذكاء الاصطناعي في عمليات حوسبة اللغة العربية، وهذا ما يجب السعي إليه والنظر فيه بجديّة، بحسب المؤلف.

ومن المسائل التي يُعالجها الكتاب ما صار رائجاً تسميته بـ«الفقاعات المعلوماتية» التي حولت الإنسان الحديث إلى مُتعرّض يومي لكميّة من المعلومات قد لا تكون كلّها تعنيه ولكن بمجرد وصولها إليه ستؤثر فيه وتجعل منه جزءاً من تيار كبير.

الحدير بالذكر أنّ الكتاب يُكمّل ما بدأه الباحث في عمليتين سابقتين له: «دهاء شبكات التواصل» (2014) و«الإنسانيات الرقمية» (2018).



أسئلة كثيرة بات يفرضها الواقع التقني من حولنا، سواء بأدواته وتطبيقاته التواصلية السريعة، أو التحدّيات الناتجة عنه، وطرائق التفكير بحلول لها. ومن بين الحقول الإنسانية التي سرعان ما تأثرت بذلك التغيّر هي اللغة، كونها الشرط الأساسي في التواصل.

«مرايا التحوّلات الرقمية والتمثّلات الذهنية للذكاء الاصطناعي» هو عنوان الكتاب الصادر مؤخراً للباحث اللبناني غسان مراد عن «شركة المطبوعات للتوزيع والنشر». وفيه يعرض أستاذ اللسانيات الإشارات التي بات يعجّ بها عالمنا اليوم، إنّما بالانطلاق في تحليله من زاوية اللغة، فصحيح أنّ العلوم التطبيقية هي القاعدة الأساسية لتطوير وسائل الاتصال من حولنا إلا أنّ المدى الذي يتفاعل فيه المستهلك هو عبارة عن عملية تبادل لغوي ضخمة.

وحيث تتعلّق مفاهيم الرقمنة بالرياضيات عادةً، فإنّ الكتاب بالمقابل يُقاطع ما بين بُنية ومنطق اللغة وبين المنطق الرياضي، ويكشف في هذا السياق عن جملة من المشتراكات طوّرها الوعي الإنساني عبر التاريخ واستخدمها في تنمية التواصل حتّى في مراحل البدايات

بيع نسخة من رواية «حكاية الخادمة» بـ 130 ألف دولار

أعلن مزاد سوئبي، عن بيع نسخة من رواية «حكاية الخادمة» للكاتبة العالمية مارجريت أتوود، غير القابلة للحرق في مزاد عبر الإنترنت، بـ 130 ألف دولار، سيتم تقديمها لمنظمة PEN المناهضة للرقابة على الإبداع.

كانت دار بنجوين قد أصدرت مؤخراً، نسخة غير قابلة للحرق من رواية «حكاية الخادمة» كنوع من الاعتراض على حملات الرقابة على الكتب ومصادرتها في الولايات المتحدة الأمريكية، وفي هذا السياق، أطلقت الدار مقطع فيديو ترويجي، ظهرت فيه الكاتبة الكندية الشهيرة مارجريت أتوود وهي تقوم بفتح النيران على روايتها التي صنعت من مواد غير قابلة للحرق.

ووفقاً لوسائل الإعلام الأجنبية، فقد صنعت

هذه النسخة من الرواية التي تنتمي إلى أدب الديستوبيا باستخدام المواد التالية: صفحات رقيقة تمتاز بحماية من الحرارة، وخبوط يدوية من أسلاك النيكل، وغطاء صلب من الفينول، وشرائط من الفولان المقاوم للصدأ، ومادة لاصقة بدرجة حرارة عالية من Kapton.

وتدور أحداث رواية «حكاية الخادمة»، والتي تنتمي إلى الديستوبيا، حول قصة الخادمة «أوفريد» بعد سيطرة جماعة دينية مسيحية على السلطة في الولايات المتحدة الأمريكية، وتناقش الرواية الاستعباد الذكوري للمرأة في ظل المجتمعات الأبوية، والوسائل المختلفة التي استعادت فيها الشخصيات فردانيته واستقلاليتها.



التنزه بوصفه علما.. كتاب لعالم الاجتماع السويسري لوسيو بروكهارت

عندما وُلد المنظر الاقتصادي وعالم الاجتماع السويسري لوسيو بروكهارت، عام 1925، كان مواطنه، الكاتب روبرت فالزر، يعيش قمة عطائه، بعد أن نشر معظم أعماله النظرية والسردية التي وضعت قيمة المشي، والتنزه، والتجول، في قلب مشروعه الأدبي.

هكذا، سيدج بروكهارت، في شبابه، العديد من الصلات التي جرى عقدها بين المشي من ناحية وعوالم الكتابة والتأمل والجماليات من ناحية أخرى، وهو أمرٌ لن يكتفي بتطبيقه على نفسه فقط، بل سيحوّله إلى جزءٍ من منهجه كمدّرس في «جامعة كاسل» بدءاً من ثمانينيات القرن الماضي.



«علم

التنزه» هو عنوان كتاب

بروكهارت الذي صدرت نسخته الفرنسية حديثاً لدى منشورات «فلاماريون» في باريس، وفيه يضع الباحث، الذي رحل عام 2003، خلاصات عقود من البحث في دور المشي في حياة الفرد الخاصة، النفسية، وفي تجربته الجمالية والفكرية والمدنية.

يتفق المؤلف مع العديد من الذين كتبوا عن التجوال في تعريفه بأنه مشي دون هدف محدد، بخلاف المشي العادي، اليومي، الذي ينقلنا من نقطة أولى إلى أخرى (من البيت إلى العمل، مثلاً)؛ ويضيف إلى ذلك أن التنزه هو الفعل الذي يسمح لنا بتشكيل صورة عن البيئة التي نعيش فيها.

بهذا المعنى، تتحوّل النزهة إلى فعل إبداعي؛ فهي، بخلاف البقاء في نقطة ثابتة، تسمح لنا بابتكار تضاريس ومناظر طبيعية متتابعة، وبخوض تجربة جمالية تُدِين بشكل كامل إلى الحركة. هكذا، تساعد النزهة على صنع ما يشبه العقد الذي نضمّ فيه صوراً ومشاهد كانت لتبقى متباعدة ودون علاقة بين بعضها.

فرنسي في بلاد الرافدين

“French in Mesopotamia” is a book that records Tavernier’s travels to Iraq in the 17th century

Recently, Alka Publishing and Distribution published the Arabic edition of the book “French in Mesopotamia”, a book that chronicles the travels of the French traveler Tavernier to Iraq in the seventeenth century. The book was translated into Arabic by Bashir Francis and Corgis Awad.

The book presents the most prominent observations of the French traveler Tavernier in Iraq, which he visited as part of a group of travels throughout his life, as he was fond of trips and adventure.

Tavernier is considered one of the most prominent ancient travelers of the West, as he toured the world in a wide range, through his six trips in which he visited most European countries, and also saw the countries of the Near and Middle East, and even reached the East Indies and reached the countries of Japan, and described everything that He went through what he had.

In addition to being a traveler, Tavernier was a jeweler, so he was able to finance his trips, which included six trips to Per-

sia and India between 1630 and 1668. In 1675, Tavernier published the book “The Travels of Jean-Baptiste Tavernier” at the request of his patron Louis XIV.

Tavernier’s writings show that he was a keen detective of the news of the countries he visited as well as a prominent cultural anthropologist. The book describing his six travels is a bestseller and was translated into German, Dutch, Italian and English during his lifetime, and his works are often cited by contemporary scholars who write about those Period.

صدر حديثاً.. كتاب دخول الفلسفة من باب العواطف.. لـ "إيلاريا غاسباري"

السلبية في الفكر إلى الأحاسيس اللحظية. في 12 فصلاً وخاتمة، تُعالج غاسباري مختلف أنواع العواطف والمشاعر، من الندم والحسرة والقلق والتعاطف والكراه والغضب إلى الحسد والغيرة، مروراً بالامتنان والسعادة والإعجاب وغيرها، مقترحة على القارئ ما يشبه أطلساً فلسفياً للعواطف، التي تستعين أيضاً بأمثلة من الأدب لإيضاحها وتثبيت تعريفات لها.

وبخلاف عنوان الكتاب، الذي قد يُشير إلى صيغة معجمية ذات تعريفات جافة، تتناول الكاتبة موضوعها بلغة سردية بسيطة، وبن قراءاتها لعدد من المفكرين والفلاسفة، مثل سبينوزا وهيوم وغيرهما، في مسعى لتخليص الإحساسات الأنية من الأحكام الأخلاقية التي عانت منها لقرون، جاعلةً منها ضرورة حيوية واستجابة طبيعية من الإنسان لبيئته.



ليست إدانة العواطف، أو الحذر منها على الأقل، بالأمر المستجد في تاريخ الفلسفة الغربية. فالعديد من الفلاسفة والمفكرين الإغريق المبكرين، مثل الرواقيين، والعديد من المفكرين اللاتينيين، بنوا أطروحاتهم على ضرورة تعالي الإنسان على عواطفه ونوازع اللحظية لو أراد أن يصل الحكمة.

وقد ظلت هذه الأطروحات مخيمة طويلاً على النظرة الفلسفية إلى العاطفة، التي توجس منها الفلاسفة الحداثيون ومفكرو الأنوار، حتى أن إيمانويل كانط كتب في أحد الأيام أن «العاطفة هي الإحساس بالرضا أو السخط في لحظة ما تمتنع فيها قدرة الذات على التفكير»، رابطاً، بشكل غير مباشر، بين غياب الفكر وحضور العاطفة.

عن «منشورات فرنسا الجامعية» صدر حديثاً ترجمة كتاب «دليل فلسفي صغير موجه إلى كبار العاطفيين»، للباحثة الإيطالية إيلاريا غاسباري، التي تنضم إلى سلسلة الباحثين المعاصرين الساعين إلى تغيير النظرة

إبراهيم الجبين كاتب سوري

من قبل أن تكون هناك أي ضغوط سياسية خارجية، انسحبت رئيسة وزراء السويد ماغدا ليندا أندرسن من موقعها في أول معركة داخلية، حين أعلنت استقالته من منصبها بعد سبع ساعات فقط من تكليفها، متسببة بحالة من الارتباك أطلق عليها حينها "عدم اليقين السياسي".

حالة عدم اليقين السياسي هذه تعيشها أندرسن بنفسها هذه المرة، وهي تخوض معركة ثانية، نيابة عن أطراف عديدة؛ معركة الانضمام إلى خلف الناتو التي تبدو حتى الآن عصية عليها. وإن تنصّر جيش السويد الدبلوماسي، تنصّر أندرسن على أن طلب ستوكهولم الانضمام إلى مظلة الناتو، ليس موجهاً ضد روسيا، بعد أن رأت هي وجارتها فنلندا مصير أوكرانيا التي تتعرض للغزو منذ فبراير من العام الحالي، ومن جهة ثانية تقول إن بلادها حريصة على حل جميع القضايا التي يمكن أن تعرقل ذلك. ويتطلب قبول عضوية الناتو موافقة بالإجماع من كافة الدول الثلاثين الأعضاء فيه، لاسيما تركيا، الدولة التي اعترضت

رئيسة وزراء السويد التي تسعى لتصحيح خطأ عمره 200 سنة

حتى الآن وبشدة على ضم السويد إلى الحلف، بسبب دعمها لحزب العمال الكردستاني الذي يدرجه الاتحاد الأوروبي والناتو والولايات المتحدة على قوائم الإرهاب.

تقول أندرسن إن هناك منظمة كردية واحدة فقط، مدرجة على قوائم الإرهاب في السويد هي تنظيم "بي كي كي"، ومع أن الدعم العسكري والسياسي السويدي للحزب الانفصالي الكردي لم يعد سراً، إلا أن أندرسن تنصّر على مواصلة المباحثات التي انطلقت مؤخراً، حيث يقوم وفد سويدي - فنلندي من كبار الدبلوماسيين والمسؤولين بالتحايل وعلى جولات في أنقرة حول مطالب تركيا من البلدين قبل قمة الناتو نهاية يونيو الجاري.

وتركيا سلّمت قائمة من خمسة مطالب على رأسها ضرورة توقف السويد عن تقديم الدعم السياسي لما تعتبره إرهابياً، وتجنيف الموارد المالية له، ووقف تقديم الأسلحة لـ"بي كي كي" ونسخته السورية حزب الاتحاد الديمقراطي، وإلغاء القيود والعقوبات التي تفرضها السويد على تركيا، والتعاون الدولي في مكافحة الإرهاب، والضغط على حلفاء السويد لرفع الغطاء عن "بي كي كي" وفروعه. ولهذا يكرّز الرئيس التركي رجب طيب أردوغان ووزير خارجيته مولود جاويش أوغلو أن بلادها تريد الحصول على ضمانات خطية من السويد بشأن "توقفها عن دعم الإرهابيين" قبل الموافقة على انضمامها إلى حلف شمال الأطلسي.

أبعد من ستوكهولم

يبدو الأمر صعباً على أندرسن، فالسويد تنفي حتى هذه اللحظة أي دعم أو تنسيق أو رعاية منها لـ"بي كي كي" أو أي منظمة فرعية تابعة له، سواء كانت تركية أو سورية، لكن الأتراك في المفاوضات أبرزوا لنظراتهم السويديين قوائم ضمت صوراً وأرقاماً للأسلحة السويدية التي تم ضبطها بحوزة حزب العمال الكردستاني في تركيا وفي شمال العراق ولدى ميليشيات "قسد" في سوريا، قبل أن يجري تسريبها إلى وسائل الإعلام التركية التي عرضت صوراً لمضادات دبابات من طراز "أي تي 4" سويدية الصنع، كانت قد استولت تركيا عليها خلال عملياتها العسكرية ضد "بي كي كي" بين العامين 2017-2021.

حتى وزيرة خارجيتها، أن لينده، مضت تؤكد بالتوازي مع نفي أندرسن أن السويد لا تدعم الإرهابيين، وانتقدت ما اعتبرته تضليلاً يستهدف موقف السويد القطعي الراض لحزب العمال الكردستاني.

ستولتبرغ أشار في مؤتمر صحفي مشترك الأحد الماضي مع الرئيس الفنلندي سولي نينيسو في نانطالي بفنلندا إلى أن تركيا كانت حليفاً رئيسياً في الناتو بسبب موقعها الاستراتيجي على البحر الأسود بين أوروبا والشرق الأوسط، منوهاً بالدعم الذي قدمته أنقرة لأوكرانيا منذ الغزو الروسي لها. وأضاف "علينا أن ننذكر ونفهم أنه لم يتعرّض أي من حلفاء الناتو لهجمات إرهابية أكثر من تركيا".

وتريد أنقرة من أندرسن رفع القيود المفروضة على صادرات الأسلحة إلى تركيا منذ عام 2019 عقب العملية العسكرية التركية في شمال سوريا، إضافة إلى تسليم أنقرة أعضاء مطلوبين لتركيا

مخترطين في تنظيمات معارضة كجماعة فتح الله غولن وحزب العمل الكردستاني، وكانت أنقرة قد طالبت السويد وفنلندا بتسليم 21 مشتبهاً بصلتهم بالإرهاب وقبول طلبها برفض تسليم معظم هؤلاء. أكثر من ذلك فإن تركيا ترغب باستثمار فرصة الحاجة إلى موافقتها على انضمام السويد إلى الناتو للحصول على تنازلات أبعد مما في متناول أندرسن.

خطأ القرنين
زعيمه الحزب الاجتماعي الديمقراطي هي أول امرأة تتولى منصب رئيس الوزراء في السويد على الرغم من أن هذا البلد يعتبر من البلدان التي لا تميز فيها بين الجنسين، وقد أتت بعد فترة من الاضطراب السياسي، والحكومات الضعيفة التي افتتحت إلى الأغلبية البرلمانية الكافية للحكم، فنشأت تحالفات وائتلافات سرعان ما انهارت حين تم سحب الثقة من سلفها ستيفان لوفين. ما يحدث على الساحة السياسية في السويد وحده كفيل بقض مضجع أندرسن وإقلاق نومها، فالعلاقات الأستخداني في بواجه تيارات سياسية نازية لكن بعد أن استقبلت البلاد واحدة من أكبر موجات اللجوء الإنساني والسياسي إليها بين جاراتها الأوروبية، ما خلق حالة من الاستقطاب الحاد الذي عززته تلك التيارات والأحزاب الشعبوية.

احتفل السويديون بوصولها إلى المنصب، وقالت الصحافة إن قرناً كاملاً قد تم بعد نيل المرأة السويدية الحق بالتصويت توج أخيراً بهذا الحدث. تقول أندرسن "نحن الاشتراكيين الديمقراطيون نعتبر أن الأفضل للسويد وأمن الشعب السويدي هو أن ننضم إلى حلف شمال الأطلسي. هذا قرار اتخذناه بعد دراسة متأنية للغاية".

وهي ترى أن ستوكهولم في حاجة إلى الضمانات الأمنية الرسمية التي يمكن أن تؤمّنها عضوية الناتو، غير أنها تشير إلى ما لم يسمعهما إليه أحد من سياسيي السويد، في انتقاد عميق للنهج العام السابق، إذ ترى أن قرارها بالانضمام إلى الناتو "يعكس موقفاً اتخذته البلاد منذ 200 عام، تاركة خطأ سياسياً من السياسات الأمنية التي كانت لدينا بأشكال وأشكال

مختلفة، وبالنسبة إلينا نحن الاشتراكيين الديمقراطيون، خدمتنا سياسة عدم التحالف العسكري بشكل جيد،

لكن تحليلاً

يظهر أنها لن تخدمنا أيضاً في المستقبل. هذا ليس قراراً اتخذناه باستخفاف".

تعتقد أندرسن أن عليها "التكيف مع الواقع" واتخاذ القرارات الملائمة وفقاً للمناخ الدولي الحالي، وهي لا تخفي صراحتها حول أن هناك مرحلة ما قبل الرابع والعشرين من فبراير 2022 وما بعدها. فأوروبا والسويد تعيشان في واقع جديد وخطير، والنظام الأمني الأوروبي الذي استندت إليه السويد في سياساتها الأمنية لعدة قرون "يتعرض الآن للهجوم"، على حد وصف أندرسن. ترمي أندرسن إلى سياسة كانت المملكة البعيدة عن صراعات العالم قد اتخذتها خلال العهود الماضية، قضت بعدم الانحياز وعدم التدخل في النزاعات الدولية، لكن هل استطاعت السويد فعلاً المحافظة على حيادها ذاك بالطريقة التي كان تعلن فيه الحياد؟

صدام بين نسقين

نظام السويد الديمقراطي يلزم حكومته بفتح أبوابها لطالبي اللجوء وكان هذا المدخل أول سيل تدفق منه عدد كبير من المعارضين السياسيين للمنظمة في العالم، ومن بينها تركيا ودول الشرق الأوسط، وغالبية المعارضين الأتراك الذي فروا إلى السويد يتحدرون من أصول كردية وعلى علاقة تنظيمية وثيقة بالـ"بي كي كي" أصبحوا من حملة الجنسية السويدية، وهم يقومون بممارسة أنشطتهم السياسية بحرية كاملة بما في ذلك تنظيم وعقد المؤتمرات وجمع التبرعات ودعم التيارات السياسية التي ينتمون إليها في بلدانهم الأم، غير أن هذا لا يؤثر كثيراً على الموقف الرسمي للحكومة، لولا أنه يتداخل مع دعم

معلن تقدمه وزارة الخارجية السويدية بإيعاز من حلفاء السويد في واشنطن وباريس وغيرها من عواصم القرار، هذا الدعم تمثل سياسياً باحتضان العاصمة السويدية

باستمرار لمؤتمرات لما يعرف باسم مجلس سوريا الديمقراطي "مسد" وهو الواجهة المدنية لحزب العمال. أحدثت تلك المؤتمرات كان منتصف مايو الماضي، وسبقه اجتماع آخر في أكتوبر من العام الماضي ضم منظمات كردية مع ممثلين عن حزب العمال الكردستاني وأعلن بالحرف الواحد ضرورة "إفشال الخطط التي تحاك من الدولة التركية للبلن من إرادة الشعب الكردي".

إضافة إلى ذلك فقد سبق لوزير الدفاع السويدي بيتر هولتكفيست وأن عقد لقاء مع قائد ميليشيات "قسد" مظلوم عدي، وحينها استدعت تركيا سفير السويد في أنقرة احتجاجاً على ذلك اللقاء وعلى زيارات رسمية متكررة للمسؤولين السويديين إلى المناطق التي يسيطر عليها حزب العمال الكردستاني في إطار ما يعرف بالحرب على تنظيم داعش الإرهابي، وهذا التنسيق شمل مشاركة المئات من المقاتلين

السويديين ضمن صفوف الميليشيا الكردية. كما التقى وزير الدفاع السويدي بيتر هولتكفيست بأعضاء من "وحدات حماية الشعب" الكردية التابعة لـ"بي كي كي"، ونشرت وزيرة الخارجية ليندي، في ديسمبر الماضي صورة جمعتها مع مسؤولين من "قسد". ومؤخراً جلب جهاز الاستخبارات التركي القيادي العسكري في تنظيم "بي كي كي" رسول أوزدمير من السويد، وهو مسؤول "حركة الشباب الثوري الوطني" الذراع الشبابي لـ"بي كي كي" في ولاية شرناق جنوب شرقي تركيا، وكانت مهمة أوزدمير العمل على تجنيد مسلحين جدد في قوات "قسد" في سوريا. وترزع تركيا أن تنظيم "بي كي كي" يعتمد على خط إمداد مع السويد يؤمن له مصادر دخل كبيرة، من خلال تجارة الأسلحة والمخدرات، وعبر مؤسسات إعلامية ترّوج له.

الاضطراب السياسي السويدي في الداخل ينعكس اليوم على حاجة السويد الملحة في الانضمام إلى الناتو، وأندرسن ذاتها نتاج لذلك الاضطراب، فحين تم انتخابها وتذليل الطريق أمام رؤيتها الحكومية لاحقاً، جرى ذلك بدعم من البرلمانية السويدية المؤيدة لحزب العمال الكردستاني أمينة كاكابا وهي مهاجرة كردية إيرانية، وكنوع من رد الجميل كانت أولى تصريحات أندرسن بعد تولي رئاسة الحكومة قولها إنه من غير المنطقي تصنيف المقاتلين الأكراد جماعة إرهابية من قبل الجهات الحكومية، ويقول المراقبون إنها كانت تنوي رفع "بي كي كي" من قوائم الإرهاب. أما روسيا فتقول على لسان رئيسها فلاديمير بوتين إنه يتعين على الغرب "الالتفات لدية أي أوهاج" عن أن موسكو قد تغض الطرف ببساطة عن انضمام السويد وفنلندا إلى الناتو، معتبراً أن ذلك سيكون خطأ من شأنه أن يؤجج التوتر العسكري. وقال بوتين إن توسيع البنى التحتية العسكرية في أراضي السويد وفنلندا "سيدفعنا بالتأكيد إلى الرد".

أندرسن قرأت تهديدات بوتين بعناية، ونقلت بثقة عن الرئيس الأمريكي جو بايدن وهدم بدعم الانضمام إلى الحلف، ولا خيار أمامها سوى الانتصار في هذه المعركة، ولكن يمكن لتركيا الاستمرار في عرقلة جهودها، وهي ليست سابقة على أي حال في الناتو، فاليونان أعاقت انضمام مقدونيا لعشر سنوات كاملة، محتجة على اسم مقدونيا الذي رأت فيه اليونان سطواً على تراثها، ولم توافق على انضمامها إلى الناتو إلا بعد أن غيرت الاسم وأقرت ذلك في دستورها.

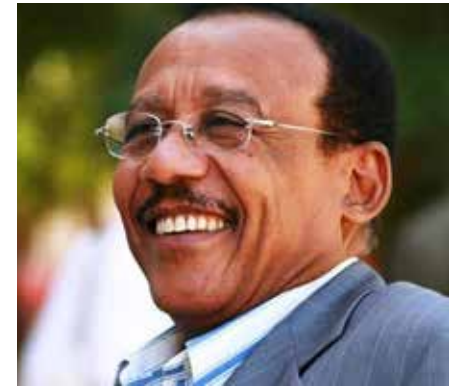
أحدث إشارات أندرسن كانت قولها خلال اليومين الماضيين إثر لقائها مع أمين عام الناتو في مدينة هاربسوند "نحن نأخذ بواعث القلق التركية على محمل الجد ونعمل على التعامل معها عبر الحوار، وأمل أن تسهم جهود الأمين العام للناتو في حل مشكلة رفض تركيا للانضمام". شتولتبرغ بدوره بعث برسالة تطمين إلى تركيا حين ألمح إلى إن هناك إشارات من جانب السويد تساعد كثيراً في مواجهة المخاوف الأمنية لدى تركيا، مضيفاً قوله "لا أعتقد أنه من المفيد أن ندخل في التفاصيل".

فهل سيطلب الأمر من أول رئيسة وزراء للسويد، ومن أجل أمن بلادها القومي، أن تتغير نسقتها العام، في إطار تصحيح ما اعتبرته خطأ تاريخياً، للاقترب أكثر من نسق آخر يبدو مغايراً تماماً لما اعتادت عليه؟ وما الذي يمكن أن تتنازل عنه تركيا في معركتها لضمان أمنها أيضاً من تهديد تعتبره الأول على لا حجة ما يتهدد أمنها القومي ووحدة أراضيها؟ مكاسرة يبدو العنصر الأضعف فيها هو الورقة الكردية التي عادة ما كان يرميها الخصوم جانباً حين تتقاطع مصالحهم العليا وينتهي مفعول اللعب بها.

فَن تَرَكَ جامِعَةَ الدَّولِ العَرَبِيَّةَ وَرَءَا ظَهْرَهُ؟

الولايات المتحدة، إضافة إلى قضايا احتواء الإرهاب الدولي.

لوحظ تجاوز الإدارة الأمريكية وقتذاك المنظمات الإقليمية التي تنضوي تحت لوائها دول شاركت في اجتماعات الرياض ذلك العام، بما بدأ نوعاً من التواصل الدبلوماسي غير المعهود من إدارة ترامب. ما أعطى تلك الاجتماعات، في شكلها الجماعي، طابعاً مراسمياً يتصل بتقديم الإدارة الأمريكية نفسها لقيادات تلك الدول ورؤسائها والتعريف إليهم.



جمال محمد إبراهيم

(1)

استضافت السعودية اجتماعات دعت إليها واقترحتها الإدارة الأمريكية، وضمّت بلدان مجلس التعاون الخليجي إضافة إلى مصر والأردن والعراق، ووصفتها الأطراف المشاركة بـ«اجتماعات قمة» خاصة بمنطقة الشرق الأوسط تعنى بالأمن والتنمية. لم تختلف النواحي التنظيمية عن الاجتماع الذي أدارته الإدارة الأمريكية السابقة برئاسة دونالد ترامب في مايو/ أيار من عام 2017. لقد سعى الرجل إلى عقد اجتماع موسع دعيت إليه قيادات عربية وأفريقية وإسلامية في الرياض، وذلك في الأشهر الأولى لولاية ترامب. انتهى اللقاء بين الرئيس الأمريكي والعاقل السعودي في 2017 إلى اتفاقية التسلح التي قيمتها 400 مليار دولار، كما ركّز الاجتماع الجماعي مع بلدان دول مجلس التعاون الخليجي، وأيضاً مع الدول الأفريقية والإسلامية، على مسائل التعاون بينها وبين

ها هي اجتماعات جده جري تنظيمها على النسق نفسه الذي اتبعته الإدارة الأمريكية السابقة في عقد اجتماعات شراكاتها مفضلة اجتماعات جماعية، لا ثنائية، إذا جاز إطلاق صفة القمة على اجتماعات مدينة جده، والتي وُصفت بأنها «قمة للأمن والتنمية» في الشرق الأوسط، فإِنَّه وإن اختلفت طبيعتها عن تلك الاجتماعات الجماعية التي عقدها الرئيس الأمريكي السابق ترامب عام 2017، فإن اجتماعات 2022 لا تختلف، في أسلوبها، عن الاجتماعات السابقة، سوى أنها كانت أقل حضوراً من ناحية، بيد أنها قد تجاوزت، من ناحية أخرى، الأثر التقليدي المعهود في الدبلوماسية متعددة الأطراف.

(2)

لقد رسخت اجتماعات المنظمات الإقليمية وشبه الإقليمية منذ إنشائها بعد فترة وجيزة من انتهاء سنوات الحرب العالمية الثانية، وقيام هيئة الأمم المتحدة. نشأت معظم هذه التجمعات بانضواء مجموعات البلدان التي تتشارك سماتها الجغرافية أو السياسية أو الاقتصادية، لتشكل ما يعرف بالمنظمات الإقليمية، والتي أثبتت حراكها فعالية عالية في جهود التنمية الاقتصادية والاجتماعية، كما في حفظ السلم والأمن الدوليين، في ما عرف بعد ذلك بالدبلوماسية الجماعية، وهي التي أكملت جوانب التنسيق في مجالات التعاون الدولي، إضافة إلى الدبلوماسية الثنائية التقليدية.

ولتدعيم فعالية الدبلوماسية الثنائية، أسهمت الدبلوماسية الجماعية، وعبر التواصل والتنسيق بين المنظمات الإقليمية، بأدوار غير منكرة في ضبط مقومات التعاون الدولي وتعزيزه. ولأن التواصل الدبلوماسي ساحة مفتوحة للتجديد ولابتكار بما يحسن من وسائل التواصل بين البلدان والشعوب، فإن التطور المتسارع والتحوّل الكبير في وسائل الاتصالات الرقمية هيأ للدبلوماسية أن تتواءم مع ما استجد من معطيات ومن أساليب محدثة.

(3)

لربما لا يتيح المجال هنا التوسّع في الذي حققته اجتماعات جده للأمن والتنمية، على ما له من أهمية، غير أن ملاحظات هذه السطور على الشكل والأسلوب، أكثر من الموضوع والمحتوى. ولعلّ من البديهي والمعلوم أنّ للدبلوماسية وجوهاً الشكلية والإجرائية، مثل ما لمخرجاتها مضامينها ومحتواها. اقتضت اجتماعات الرئيس بايدن في جولته في منطقة الشرق الأوسط على السعودية وإسرائيل، إلا أن الانتقائية في ترتيب اجتماعات جده كانت واضحة، وتتصل بعدد من البلدان العربية، تمثلت بقيادة مجلس التعاون لدول الخليج العربية، إضافة إلى كل من مصر والأردن والعراق. لن يغيب عن نظر المراقب المتفحص أنّ هذه الدول جميعها أعضاء في جامعة الدول العربية، لكن هذه الجامعة لم يكن لها وجود أو صوت في اجتماعات جده. تجاهل الإدارة الأمريكية، صاحبة اقتراح قمة الأمن والتنمية في جده، أمانة جامعة الدول العربية بعكس إهمالاً متعمداً منها. لربما كان سببه تقييم الإدارة دور الجامعة، وما تحفظ لها من مواقف لم تكن يوماً متعاطفة، بصورة أو أخرى، مع إسرائيل، أو مع الولايات المتحدة، الراعي الخاص لإسرائيل، وإن لم تبد الإدارة الأمريكية تحفظاً صريحاً تجاه الجامعة. في المقابل، لم يكن ثمة تحفظ على مشاركة مجلس التعاون الخليجي في اجتماعات جده للأمن والتنمية. وسنجد تفسيراً لذلك في خصوصية بعض الملفات، مثل التسلح النووي الإيراني

والإرهاب الدولي والإقليمي وقضايا النزاعات ومسائل الطاقة، والعديد من قضايا الإقليم، وتلك التي تتشارك حولها الرؤى الأمريكية مع معظم الدول العربية التي شاركت في اجتماعات جده.

(4)

ربما لا يختلف اثنان على أهمية ملفات اجتماعات جده، غير أنّ ما يلفت النظر هو أسلوب جلسات التداول حولها، وتحت قبة عنوانها «قمة مشتركة» في الشرق الأوسط، تقترحها الإدارة الأمريكية، وتتساق إليها أعداد من الدول العربية، وتتضيفها العربية السعودية. لا تخفي ترتيبات عقد هذه الاجتماعات، على أهميتها، حقيقة واضحة للعيان، أنها تجاهلت جامعة الدول العربية، وهي من أقدم المنظمات الإقليمية التي أسست مع خواتيم الحرب العالمية الثانية. وفيما يستشرف العالم عقده الثالث في ألفيته الثالثة، فإنّ عيون المجتمع الدولي لم تعد ترى عند منظمة العرب العتيقة أهمية يعول عليها. يرونها ظاهرة صوتية محضة، ولا تكاد تجد لنفسها أدواراً في الصراعات والحروب في بلدانها، فلا نجد لها صوتاً ولا أثراً، لا في سورية ولا في اليمن ولا في ليبيا ولا في السودان. بل تكاد، إن أمعنا النظر، نراها قد استسلمت لمصائر تهميش دورها وأفوله وضعفه. وما أصدق هذا القول إن قصدنا مقارنة فعالية الجامعة مع منظمة إقليمية شبيهة، مثل الاتحاد الأوروبي، فالليون شاسع. رحم الله جامعة الدول العربية، وأحسن عملها. كأنّ قمة جده للأمن والتنمية في يوليو/ تموز، وقد جمعت لفيها من بلدان الشرق الأوسط، قد شرعت في صياغات جديدة لأطر تتجاوز أطر جامعة الدول العربية، فتتجه إلى معالجة ما بيدها من ملفات تتصل بمصالح أنية لأطراف تلك الشراكة الأمريكية المنتقاة مع بعض دول عربية. من الطبيعي أن يجري ذلك بعيداً عن ترهلات الجامعة بعيداً عن مجاملاتها ومناقشاتها التي ما قتلت ذبابة.

Social barriers remain for women reaching top positions in the Gulf



Omar Al-Ubaydli

While Gulf women have made considerable progress during the last 20 years, their representation in corporate boards and executive management teams remains low. This is partially due to the role that casual socializing plays in securing these positions. Our societies need to develop alternative ways of ensuring that top female talent is given an opportunity to shine.

In an ideal world, getting a job would be based on an objective reading of your qualifications, and there would be no role for prior social contact between the hirer and prospective employee. Such a system works for many normal jobs, such as sales assistant, taxi driver, or working on an assembly line, where the interview will be the first time the candidate meets those evaluating them.

However, when it comes to the highest echelons of the corporate world, personal connections play an important role. The circle of suitable candidates is usually small enough that people know one another prior to positions becoming available. Those who have a preexisting friendship with the employer possess a decisive advantage.

This is partially due to the power that these positions afford their holder, which creates a much larger need for trust than for a regular job. For example, if I hire someone to serve coffee, then I can specify what they should and shouldn't do in detail quite easily, and even if they go off the rails, the amount of damage they can do before I realize and fire them is quite limited. In contrast, if I hire a CEO, then their job is too complex to specify a detailed flowchart that they should adhere to, and so I need to trust them to exercise good judgement on the job. Moreover, if they decide to pursue their own interests, contrary to those of the organization, they can wreak massive havoc before I become aware and can intervene.

Accordingly, for a top corporate position, being on the chairperson's radar, and being a trusted friend, are virtual prerequisites for being considered. In the Gulf, where socializing between men and women is extremely limited, this places women at a big disadvantage compared to men, given that the incumbents making the hiring decisions are invariably men. This is most clearly seen in the Gulf institution of

the majlis, or diwaniyya. These regular meeting places allow men to casually network, and these interactions can lay the foundation for a future appointment to a board or executive team. By being excluded from these gatherings, Gulf women enter the 100m employment race with a 10-second penalty, meaning that by the time they start running, the race has usually already been won by a man who has earned the chairperson's trust through casual socializing.

Women should be afforded equal opportunities as a basic human right. Beyond moral considerations, it also makes economic sense, too: women represent half the talent available, and excluding such talent is akin to refusing to use one of your two hands. In many settings, women bring skills and perspectives that systematically differ from those of men, and so diversity unlocks the benefits of complementarity.

Therefore, both men and women in the Gulf should be looking to address the gender imbalance at the top of the corporate hierarchy. A Western onlooker may immediately respond that the solution is to undermine the traditional aversion to mixed-sex socialization, so that women and men have an equal chance of being friends with the incumbent chairperson. However, such an approach is short-sighted for several reasons. First, the religious and cultural barriers to mixing between the sexes are part of the personal identity of people in the Gulf. Accordingly, there would be pushback to such a change, and if the change were successful, it might precipitate an identity crisis with severe unintended consequences. My guess is that

many Gulf women would be averse to such a change, too.

Second, it represents a misdiagnosis of the underlying problem. Rather than creating equal opportunities for socialization, we should be decreasing the need for personal trust in these top positions. This can be done by improving the legal system, so that corporate principals are afforded better protections against wayward or corrupt executives.

There are other approaches, too, such as the quotas adopted by countries. In Norway, for example, women need to represent no less than 40 percent of the board. In professional American football, the "Rooney rule" has been established, whereby a minimum number of coaches from underrepresented minorities need to be interviewed before a hiring decision is made.

Critically, whatever intervention is chosen should be done in consultation with labor market researchers who can design systems to rigorously evaluate the effectiveness of the method used. For example, the quota decision in Norway has led to the publication of many scientific papers evaluating its impact. These studies help both the Norwegian government and others refine their female empowerment policies in a manner that does not require wholesale changes in the prevailing cultural norms.

In the long-run, one of the biggest services that the Gulf governments can do to Gulf women is gathering and publishing data that allows for a scientific evaluation of policies regarding female employment. Only then will we see equal representation in corporate boards in the region.

في ذكرى «استرجاع» هونغ كونغ.. ماذا يعني ذلك بالنسبة إلى تايوان؟

تحتفل الصين في الأول من يوليو/تموز من كل سنة بذكرى استرجاعها إقليم هونغ كونغ، عام 1997، من يد العرش البريطاني الذي استعمر الإقليم لما قارب 158 سنة. ومنذ ذلك التاريخ أصبحت هونغ كونغ مقاطعة صينية تتمتع بحكم ذاتي، ويحكمها دستور خاص يكفل الديمقراطية والتعددية الحزبية.

وما بين 2019 و2020، عرف إقليم هونغ كونغ مظاهرات حاشدة احتجاجاً على قانون تسليم المطلوبين إلى سلطات البر الصيني، والذي اعتبره رافضوه مساساً بسيادة الإقليم وتجريداً ناعماً من نظامه الديمقراطي وحكمه الذاتي.

هذا ويأتي احتفال هذه السنة في خضم توترات كبيرة بين بكين وتايوان، والتي تدعي الأولى سيادتها عليها، فيما تحذر الثانية من مساعي بكين لضمها بالقوة. وترى تايوان ما الت إليه التجربة في هونغ كونغ مصيراً مستقبلياً لها، إذا ما نجحت بكين في مساعيها تلك.

احتفال وسط التوترات

ويشارك الرئيس الصيني شي جين بينغ، خلال احتفالات هونغ كونغ بذكرى مرور ربع قرن على استرجاعها، وأعلن أنه «ما من داع بتاتا» لتغيير مبدأ «بلد واحد ونظامان» المطبق في هونغ كونغ منذ ربع قرن والذي يمنح المستعمرة البريطانية السابقة درجة ما من الحكم الذاتي. وأضاف شي بأن كل ما فعلته الصين منذ الأول من يوليو/تموز 1997 حين عادت المدينة إلى سيادتها كان «لما فيه خير هونغ كونغ». معتبراً أن «الديموقراطية الحقيقية» في هونغ كونغ بدأت بعد عودتها إلى حضن الصين، حيث «بعد إعادة توحيدها مع الوطن الأم، أصبح سكان هونغ كونغ أسياد مدينتهم».

هذا وازدادت الانتقادات الموجهة إلى بكين بسعيها إلى «المساس بسيادة هونغ كونغ»، ذلك عقب الاحتجاجات الكبيرة التي شهدتها الإقليم ما بين 2019 و2020، رفضاً لقانون تسليم المطلوبين لسلطات بر الصين. وفي هذا السياق، أعرب وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن عن أسفه «لتآكل الحكم الذاتي» في هونغ كونغ بعد 25 سنة من عودتها إلى السيادة الصينية.

وقال بلينكن في بيان إنه «من الواضح الآن أن السلطات في كل من هونغ كونغ وبكين لم تعد تعتبر المشاركة الديمقراطية والحريات الأساسية واستقلالية الإعلام» جزءاً من مبدأ «دولة واحدة ونظامان» الذي اتفقت عليه بريطانيا والصين في 1997.

وأضاف بأن قانون «الأمن القومي» الصارم الذي فرضته بكين على هونغ كونغ في 2019 أدى إلى «تآكل الحكم الذاتي» الذي كانت المدينة تتمتع به، كما ساهم بالحد من «حقوق سكان هونغ كونغ وحرياتهم على مدى العامين الماضيين»، مشيراً إلى أن الولايات المتحدة «متضامنة مع سكان هونغ كونغ وتؤيد مطالبتهم باستعادة حرياتهم الموعودة».

عين تايوان على هونغ كونغ

هذا وتأتي احتفالات هذه السنة وسط تصاعد التوتر بين تايبيه وبكين، حول ما تصفه الأولى بالمساعي الصينية لضمها بالقوة. كما تحذر واشنطن الصين من تماديها في تلك الخطوة، مؤكدة في أكثر من مرة على لسان الرئيس الأمريكي جو بايدن بأن بلاده ستأخذ موقف الدفاع عن تايوان.

وفي تصريحاته للصحافة، عبّر رئيس الوزراء التايواني سو تشينغ تشانغ عن مخاوفه لما وصفه «اختفاء الحرية» في هونغ كونغ، مشيراً إلى أن هذا حصل «ولم يمر سوى 25 عاماً فقط، فيما كان الوعد في الماضي 50 عاماً بدون تغيير».

وأردف سو قائلاً، بأن ما يحصل الآن في هونغ كونغ «ينهبنا إلى أننا نحن أيضاً يجب علينا التمسك بسيادة تايوان وحريتها وديمقراطيتها»، موضحاً أن «ما تروج له الصين على أنه مبدأ «دولة واحدة ونظامان» طريق محتمل لاستيلائها على تايوان».



بغداد تلجأ إلى تركيا لإنقاذها.. العراق يطلب رسمياً حصة إضافية من المياه لمواجهة خطر الجفاف والمجاعة

في المنطقة.

اتفاقيات موقوفة

عقدت البلدان المشاركة في مياه نهري دجلة والفرات؛ العراق وتركيا وسوريا، العديد من الاتفاقيات والمعاهدات الجزئية طيلة السنين الماضية. كانت أولى هذه الاتفاقيات بين كل من تركيا من جهة، وبين فرنسا وبريطانيا الدولتين المنتدبتين على العراق وسوريا حينها من الجهة الأخرى. ونصت معاهدة لوزان في يوليو/تموز 1923، في المادة 109 منها، على «المصالح والحقوق المكتسبة» التي يجب الحفاظ عليها من خلال اتفاق يُعقد بين الدول المعنية، كما أشارت إلى أنه «في حال تعذر الاتفاق بين الدول المعنية بشأن هذا الموضوع فإنه يُحال إلى التحكيم».

وفي عام 1972، وقع العراق مع تركيا بروتوكولاً للتعاون الاقتصادي والفني، تعهدت فيه تركيا بإطلاع الجانب العراقي على برنامج ملء خزان سد كيبان، من أجل تأمين احتياجات العراق من المياه، وأن يباشر الطرفان في أسرع وقت ممكن مباحثات حول المياه المشتركة ابتداءً بنهر الفرات وبمشاركة جميع الأطراف المعنية، بما في ذلك سوريا.

وتم توقيع بروتوكول آخر للتعاون الاقتصادي والفني بين العراق وتركيا في عام 1980، قضى بتشكيل لجنة فنية لتحديد الكمية المناسبة والمعقولة من المياه التي يحتاجها كلا البلدين، وعلى اللجنة أن تقدم تقريرها خلال مدة سنتين.

ومنذ ذلك التاريخ، عقدت اللجنة 16 اجتماعاً، إلا أنها لم تسفر عن توقيع اتفاق ثلاثي بين العراق وسوريا وتركيا، ولم تحدد الحصة النهائية لكل دولة. ولم تتمكن أيضاً من وضع خطة لعملها بسبب اختلاف وجهات النظر بين الأطراف.

واستمرت المفاوضات تراوح مكانها بين البلدين، حتى أعلنت وزارة الموارد المائية العراقية عن توقيع بروتوكول لتوزيع مياه دجلة في 16 أكتوبر/تشرين الأول 2021، اعتبرته الوزارة حينها «الأول من نوعه» عقب مصادقة الرئيس التركي رجب طيب أردوغان على مذكرة تفاهم أعدت عام 2009، وتم تحديثها عام 2014، ثم وقعتها الحكومة التركية في مارس/آذار 2021.

تقدمت وزارة المياه العراقية بطلب رسمي إلى أنقرة لزيادة كمية المياه المتدفقة إلى العراق، في محاولة من الحكومة العراقية للتغلب على أزمة الجفاف التي تضرب أراضيها وتهدد شعبها بخطر المجاعة.

وعقد المبعوث التركي الخاص إلى العراق، فسيل إراوغلو، اجتماعاً مع وزير المياه العراقي مهدي الحمداي عبر الفيديو، نقل فيها الحمداي للمبعوث التركي طلب بغداد بزيادة تدفق المياه عبر نهري دجلة والفرات بشكل رسمي.

وخلال الاجتماع ناقش الطرفان كمية المياه التي تصل العراق عبر نهري دجلة والفرات، وقال حمداي إنه طلب من تركيا إعادة فحص كمية المياه المنقولة لمساعدة العراق على تجاوز الأزمة الحالية. وأوضح المبعوث التركي أنه سينقل الطلب إلى السلطات المختصة في أنقرة لزيادة كمية المياه خلال الأيام المقبلة، وفقاً لاحتياجات تركيا الحالية.

العراق ضمن أكثر الدول عرضة للجفاف ويعد العراق، بحسب الأمم المتحدة، خامس دولة معرضة للخطر في العالم، بسبب انخفاض هطول الأمطار وارتفاع درجات الحرارة في السنوات الأخيرة؛ إذ يقع العراق في المرتبة الخامسة بين البلدان المعرضة بشدة لخطر التغير المناخي. ويعتمد العراق في تأمين المياه بشكل أساسي على نهري دجلة والفرات، وروافدهما التي تنبع جميعها من تركيا وإيران وتلتقي قرب مدينة البصرة جنوب العراق لتشكل شط العرب الذي يسبب في الخليج العربي.

وحسب أبحاث معهد ميديترانية للدراسات الإقليمية، فإن العراق يفقد القسم الأعظم من مصادر مياهه؛ إذ كانت تصريفات المياه الداخلة عن طريق نهر الفرات من تركيا وسوريا سنة 1933 تبلغ 30 مليار متر مكعب، وبلغت هذه التصريفات 9.5 مليار متر مكعب سنة 2021. أما نهر دجلة فقد كانت تصريفاته 20.5 مليار متر مكعب وانخفضت إلى 9.7 مليار متر مكعب سنة 2021، وهذا بسبب بناء سد أليسو من قبل تركيا. أما إيران فقد قامت بتجفيف 5 أنهار عراقية، كنجان جم وكلال بدره وجنكيبلا وكرخ وخوبين. وأدى هذا التجفيف إلى هجرة قاطني عشرات القرى الحدودية؛ مما أدى لحصول تغيير جذري في النظام الحيواني والبيئي

EU slammed after launching new migrant deal with Niger

The EU has launched a new multi-million-pound partnership with Niger to "tackle migrant smuggling", leading to criticism from human rights groups.

The partnership aims to "disrupt the business model of people smugglers and criminal networks", inform migrants of the risks of people smuggling, and "offer genuine economic alternatives to people seeking a better life".

But the deal has been slammed by rights groups who say its sole intention is on "securitising borders".

"[This is] yet another example of the EU's approach of externalisation of migration control to third countries, and its focus on securitising borders rather than offering legal pathways for migration," EuroMed researcher Eva Baluganti told The New Arab.

"This partnership uses the rhetoric to help saving lives and prevent migrants from becoming victims of violence and exploitation but only focuses on boosting border security."

The latest migration deal between the EU and an African nation involves an initial payment of 195 million euros in financial support to Niger from the European bloc.

"Together, we will do all we can to save migrants' lives and prevent violations of their rights... and offer genuine economic alternatives to people seeking a better life in Niger," said EU commissioner Ylva Johansson at the partnership launch.

Niger and the EU will also increase integrated border management and shore up European attempts to tackle terrorism in the Sahel as part of the deal.

The arrangement also signals the start of closer cooperation between Nigerien authorities and Frontex, the EU's controversial border agency, according to a statement released by the European Commission following the launch.

"This will allow us to work together to better protect migrants, securing our borders and achieving our ultimate goal, which is to improve the living conditions of migrants and their host communities," said Niger's Minister of Interior Hamadou Adamou Souley. But Niger's security forces also have a terrible track record of abuses against civilians.

"Nigerien security forces have demonstrated inconsistent regard for human rights and have been implicated in serious abuses against civilians," said Human Rights Watch.

The EU has been regularly accused of 'border externalisation' - outsourcing enforcement to countries across northern Africa, including Libya, irrespective of their human rights records.

"externalisation and securitisation of borders means more dangerous migratory routes, and more deaths, as recently seen at the Nador-Melilla border," concluded Baluganti.

Rights groups say this has created a 'migration industry' involving third state and non-state actors.

Libyan authorities have been accused of gross rights abuses against migrants.

Sharing a border with both Libya and Algeria, Niger has been a key transit state on migration routes from west and central Africa to the north - and onwards to Europe.



على رأسهم المستشار الألماني.. شتاء صعب قد يطيح بقيادة أوربويين

حيث يرى الصحفي جونسون أن المستشار الحالي، بالإضافة إلى الأخطاء في قطاع الطاقة، لم يكن حازماً بما يكفي في مجال السياسة الخارجية.

الرئيس الفرنسي في خطر

خلال مقابلة أجراها عقب حضوره العرض العسكري التقليدي في جادة الشانزليزيه بمناسبة العيد الوطني الفرنسي، حذر الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون من أن أمد النزاع الدائر في أوكرانيا «سيطول» وأنه يتعين على الفرنسيين أن يستعدوا للاستغناء عن الغاز الروسي الذي تستخدمه موسكو «سلاح حرب».

وأضاف ماكرون قائلاً: «علينا جميعاً أن نستعد لحرب طويلة الأمد. سيكون الشتاء ومطلع الخريف من دون شك قاسيين جداً». يذكر أن شعبية ماكرون بدأت في الهبوط رغم فوزه في الانتخابات الرئاسية التي عُقدت مؤخراً، والتي أعقبها خسارته الأغلبية في البرلمان لصالح منافسته اليمينية المتطرفة مارين لوغان، التي تتبنى مواقف إيجابية تجاه روسيا ورئيسها فلاديمير بوتين.

فيما نجت رئيسة الوزراء الفرنسية إليزابيث بورن، الاثنين الماضي، من أول تصويت لسحب الثقة في البرلمان برعاية المعارضة اليسارية المتشددة. وجاء التصويت في الوقت الذي يتعرض فيه الرئيس إيمانويل ماكرون لضغوط لتفسير مزاعم دعمه السابق لتطبيق أوبر لسيارات الأجرة عندما كان وزيراً للاقتصاد.

الحكومة الهولندية

طالبت الحكومة الهولندية يوم 4 يونيو/حزيران الماضي كبار مستخدمي الطاقة في البلاد أن ينفذوا إجراءات لخفض استهلاك الطاقة الأحفورية من بداية 2023، وذلك في إطار مساع لتقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون وإنهاء الاعتماد على مصادر الطاقة الروسية.

لكن ما يهدد الحكومة الهولندية ليست المساعي لحظر منتجات الطاقة الروسية، بل القرارات الصارمة التي اتخذتها لتنفيذ الخطط الرامية لكبح انبعاثات أكسيد النيتروجين والأمونيا بهدف تقليل انبعاثات النيتروجين بنسبة 50% بحلول عام 2030، والتي خصصت لأجلها أكثر من 25 مليار دولار لتمويل التغييرات الضرورية.

ومنذ إعلان الحكومة عن هذه الخطط قبل نحو شهر، انخرط المزارعون الهولنديون في مظاهرات يسودها السخط والغضب لا تظهر فيها أية علامة على التراجع، حيث يقولون إن مثل هذه الإجراءات تهدد بتدمير نمط حياتهم ومصادر رزقهم. ورغم دعوات الحكومة المتكررة لإجراء مباحثات مع جمعيات المزارعين، يرفض المزارعون حتى الآن خوض محادثات مع مفاوضي الحكومة، وسط استمرارهم في قطع الشوارع السريعة بجاراتهم واشتباكاتهم مع الشرطة.

يبدو أن سقوط الحكومات لن يكون حكرًا على بريطانيا ورئيس وزرائها جونسون، فإن لم تُسقط الفضائح المتوالية ماكرون وشولتس، فإن الشتاء القادم على الطريق لن يتوانى عن الإطاحة بهم وغيرهم في ظل شح موارد الطاقة البديلة وتفعيل روسيا غازها ك«سلاح».

قال رئيس شركة الطاقة العملاقة «شل»، بين فان بيردن، خلال مؤتمر للطاقة عقد مؤخراً، «إن شتاء صعباً جداً في أوروبا قادم على الطريق»، وذلك في ظل ترقب لزيادة كبيرة في أسعار الطاقة. وأضاف قائلاً: «إنه لا يمكن استبعاد ترشيح استخدام الطاقة في أوروبا، بسبب القلق بشأن إمدادات الغاز القادم من روسيا».

وفي ظل ارتفاع أسعار الطاقة بعد الغزو الروسي لأوكرانيا نهاية فبراير/ شباط الماضي، واستخدام روسيا الغاز «كسلاح» بعدما قللت صادراتها كرد فعل على عقوبات الاتحاد الأوروبي وقطعت الإمدادات عبر خط «نوردستريم 1» المتوجه إلى ألمانيا بحجة إجراء إصلاحات روتينية، بدأت الحكومات الأوروبية تستشعر الخطر الذي قد يطيح بها بسبب موجات التضخم التي تضرب البلاد وترفع أسعار السلع الأساسية، وعلى رأسها الطاقة، إلى مستويات قياسية غير معهودة.

فإلى جانب الفضائح التي أطاحت برئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون وحكومته، وفضائح أوبر التي تهدد استمرار حكومة الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، وتلك التي تهدد المستشار الألماني أولاف شولتس بعد حفلة التي حضرها وتعرضت خلالها 9 نساء على الأقل للتخدير بما يسمى «مخدرات الاغتصاب»، ينتظر أوروبا شتاء قاس قد يطيح بحكومات دول كبرى داخلها.

المستشار الألماني تالياً؟

في مقالة نشرتها صحيفة «تيليجراف» البريطانية، قال الصحفي دانيال جونسون «إن المستشار الألماني أولاف شولتس، يخاطر بفقدان منصبه الحالي إن لم «يستسلم» أمام الرئيس الروسي فلاديمير بوتين»، مشيراً إلى أن ألمانيا تعاني أزمة حادة بسبب نقص موارد الطاقة، وهو مجال تعتمد برلين فيه كثيراً على الجانب الروسي.

وخصصت المقالة جزءاً كبيراً لاستعراض «الدراما الحقيقية» التي اندلعت للبحث عن المسؤولين المذنبين في اتخاذ القرار الكارثي قبل عقد من الزمان بالتخلي عن الطاقة النووية، والتي بسببها أصبحت ألمانيا تعتمد بشكل شبة كامل على الطاقة الروسية الرخيصة نسبياً.

وبيّنا تلخّط سمعة المستشار السابقة أنغلياً ميركل بسبب رهن بلادها للغاز الروسي، يلقي ثلثا الناخبين اللوم على أولاف شولتس لفشله في ضمان أمن الطاقة،



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



الأمس
...نضع العالم بين يديك

مديلاً أكثر من
100K
السوق على



ضع إعلانك

معنا..

شاركنا

الريادة

أكثر من

100,000

متصفح

يوميًا

الموقع
الأخباري اليومي
الأول في
شمال أمريكا
منذ
2006

أكثر من
70 مليون
متصفح
حتى
الآن

قم
بزيارتنا الآن
لترى الفرق



نتميزاً قرابة الـ
4
مليون

www.thenationpress.net

سمانة عربية
بأنواعها



أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126



صندوق النقد يحذر من ضربة اقتصادية موجهة لأوروبا في 2023

الناشئة، ووباء كورونا المتفشي في الصين والذي يؤثر بدوره على النمو. يذكر أن صندوق النقد الدولي كان قد خفض توقعاته لنمو الاقتصاد العالمي في أبريل الماضي إلى 3.6% من 4.4% قبل الحرب الروسية - الأوكرانية.

النقد الدولي، إن الصندوق سيخفض توقعاته لنمو الاقتصاد العالمي بشكل كبير في المراجعة المقرر إجراؤها نهاية الشهر الحالي. وأشارت إلى ارتفاع أسعار الغذاء والطاقة، وتباطؤ تدفقات رؤوس الأموال إلى الأسواق

غورغيفا، كانت قد حذرت مسبقا من أن اضطرابات إمدادات الغاز الطبيعي إلى أوروبا قد تؤدي إلى الركود، وإحداث أزمة طاقة عالمية. وفي وقت سابق، قالت مديرة إدارة الاستراتيجيات والسياسات في صندوق

حذر صندوق النقد الدولي من ضربة اقتصادية موجهة للقارة الأوروبية قد تؤدي إلى انكماش اقتصاد جمهورية التشيك والمجر وسلوفاكيا وإيطاليا بـ6% العام المقبل في حال حظر الغاز الروسي. يذكر أن مديرة الصندوق كريستالينا



التضخم في بريطانيا يسجل 9.4% خلال يونيو.. ويسجل أعلى مستوى منذ 1982

تسارع التضخم السنوي في المملكة المتحدة في يونيو الماضي إلى مستوى قياسي بلغ 9.4%، وسجل بذلك أعلى مستوى منذ العام 1982، وفقا لبيانات مكتب الإحصاء الوطني (ONS).

ووفقا لبيانات مكتب الإحصاء الوطني (ONS) فإن مؤشر التضخم السنوي كان في شهر مايو الماضي عند مستوى 9.1%.

وقالت الهيئة البريطانية، إن أسعار المستهلك صعدت بنسبة 0.8% في شهر يونيو الماضي بعد أن كانت قد ارتفعت بنسبة 0.7% في شهر مايو 2022.

وجاءت نتيجة شهر يونيو 2022 مخالفة لتوقعات المحللين، الذين توقعوا في استطلاع رأي أجرته بوابة DailyFx، أن يبلغ التضخم السنوي في الشهر الماضي عند 9.3%.



India has a chance to escape global inflation trap, central bank says

Inflation pressures may be peaking in India, putting it on track to be the world's fastest growing economy, according to the central bank.

India's economy is showing signs of resilience despite fears of recession and war globally, the Reserve Bank of India said in a monthly bulletin. Stronger agricultural activity and a pick-up in manufacturing and services point to a high-growth trajectory over the medium-term, it said.

If recent moderation in commodity prices and an easing of supply chain pressures continue, "the worst of the recent surge in inflation will be left behind, enabling the Indian economy to escape the global inflation trap," the bank said.

"There are sparks in the wind that ignite the innate strength of the economy and set it on course to becoming the fastest growing economy in the world," according to the bank.

India's wholesale inflation eased from a three-decade high in June due to softening in prices of raw materials including crude and edible oils.

Higher recent rainfall and an increase in sowing activity is "raising expectations that rural demand will soon catch up with urban spending and consolidate the recovery," the bank said. India's June-September monsoon rains were 13 percent above average as of July 16, after hitting a deficit of 18 percent on June 17, according to India Meteorological Department.



«موديز» تتوقع نمو اقتصاد السعودية بمعدل 3.9% سنويا حتى 2026

لتبلغ 34% بنهاية الربع الأول من العام الجاري. وأضافت موديز أن برامج تحقيق الرؤية ستكون المحرك الرئيسي لتحقيق التحول المستهدف. حيث تم إطلاق ثمانية برامج بالكامل من أصل ثلاثة عشر برنامجا.

علاوة على ذلك، هناك مجموعة من الإصلاحات التشريعية والتنظيمية والتعليمية والاجتماعية، إما مخطط لها أو قيد التنفيذ، بهدف تحسين مناخ الاستثمار في السعودية، ودعم نمو الناتج المحلي الإجمالي للقطاع الخاص غير النفطي على المدى المتوسط إلى الطويل.

وتشمل هذه الإصلاحات قانون الإفلاس والنظام التجاري، وقانون التعدين وقانون المشتريات الجديد.

هذا إضافة إلى تطبيق إصلاحات في سوق العمل والعمل على تطوير السياحة. ولعل أهم البرامج التي ستدعم النمو الاقتصادي برنامج الإسكان الذي سيرفع مستويات التملك بين المواطنين حيث ارتفعت هذه النسبة من 47% في 2016 إلى 60% حاليا.

فيما نمت القروض العقارية 267% بين نهاية 2017 و2021 ما يرفع إجمالي القروض العقارية إلى 14% من الناتج المحلي الإجمالي بنهاية 2021.

وأضافت أن من العوامل الأخرى، التدابير والإصلاحات الهيكلية الاقتصادية والقانونية والاجتماعية التي تنفذها الحكومة لتحسين بيئة الأعمال، مما سيسهم بشكل واضح في زيادة نمو استثمارات القطاع الخاص.

يشار إلى أن «موديز» حذرت تقريرها الائتماني للسعودية خلال يونيو 2022 عند «A1» مع نظرة مستقبلية مستقرة نظير استمرار الحكومة في ضبط الأوضاع المالية العامة، وتنفيذ الإصلاحات الهيكلية، فضلاً عن جهودها الواضحة نحو الاستدامة المالية على المدى الطويل.

أشاد التقرير السنوي لموديز بقوة الاقتصاد السعودي رغم بعض التحديات، مشدداً على أهمية الخطوات التي تقوم بها المملكة لتنويع اقتصادها بعيداً عن النفط والتي بدأت تؤتي ثمارها.

وتشمل القطاعات الرئيسية التي تعزز الحكومة التركيز عليها الخدمات اللوجستية والتعدين والسياحة والترفيه والإسكان والتصنيع بما في ذلك البتروكيماويات والدفاع والفضاء والطاقة المتجددة بالإضافة إلى تطوير قطاع الغاز الطبيعي وقطاع التجزئة.

كما تهدف المملكة لرفع مشاركة المرأة في سوق العمل والتي تحققت بالفعل قبل الموعد المحدد

أصدرت وكالة التصنيف الائتماني «موديز» تقريرها السنوي الائتماني المفصل للسعودية، موضحة فيه وضعها الائتماني، حسب العوامل التحليلية الرئيسية الأربعة، التي تنتهجها الوكالة في تصنيفها السيادي.

وحلل التقرير المتانة الاقتصادية للسعودية، وقوة مستوى الحوكمة والمؤسسات الحكومية فيها، إضافة إلى قوتها المالية، وقابليتها للتعرض للمخاطر، وقدرتها على إدارتها والتخفيف من آثارها.

وأوضحت «موديز» في تقريرها، أن نقاط القوة الائتمانية للسعودية مستمدة من قوة ميزانيتها العامة، المدعومة بمستويات دين معتدلة ومخزون احتياطي مالي ضخم، إضافة إلى مخزون ضخم ثابت من احتياطات نفطية ذات تكاليف استخراج منخفضة، ونظام مالي مستقر ومنظم يعزز من متانة ملفها الائتماني السيادي.

وتوقعت الوكالة نمو اقتصاد السعودية بمعدل متوسط يبلغ نحو 3.9% خلال الأعوام من 2022 حتى 2026، مبيّنة العوامل المؤدية لهذا النمو، منها استمرار الضبط المالي على الرغم من ارتفاع أسعار النفط، وتباطؤ نمو زيادة إنتاج النفط، واستمرار مشاريع التنوع الاقتصادي، إضافة إلى وصولها بفاعلية إلى مراحل التنفيذ والبناء خلال السنوات القادمة.

التضخم السنوي في السودان ينخفض إلى 148.8% في يونيو

قال الجهاز المركزي للإحصاء في السودان، إن معدل التضخم السنوي انخفض إلى 148.88%

وتدهور اقتصاد السودان في أعقاب أحداث أكتوبر/تشرين الأول الماضي والتي تسببت في تعليق التمويل الدولي، كما انخفضت قيمة عملته إلى أكثر من الربع. ويعاني السودان أيضاً من شح حاد في العملة الصعبة.



230 مليار درهم مبيعات متوقعة لعقارات دبي بنهاية 2022

ثقة أصحاب رؤوس الأموال بمختلف جنسياتهم.

العامل الثالث: استمرار مكاسب «إكسبو»

أشار الزرعوني، إلى أن دبي لازالت تجني ثمار تنظيم معرض إكسبو 2020 دبي الذي استمر لمدة 6 أشهر وانتهى في أواخر مارس الماضي، لافتاً أن المعرض الدولي وضع دبي في صدارة المشهد العالمي من حيث السياحة، والتدفقات الاستثمارية، وجلب معه فوائد هائلة للقطاع العقاري، حيث ساهم في زيادة الطلب على الإقامة، واستقطاب المستثمرين وملاك العقارات من الأفراد وأصحاب الشركات التجارية.

وأوضح أن الوعي الحكومي اهتدى إلى الحفاظ على مكتسبات تنظيم المعرض العالمي من خلال إطلاق مدينة إكسبو في نفس المكان الذي احتضن فاعليات المعرض ولتكون مدينة للمستقبل.

العامل الرابع: عوائد جيدة

أفاد الزرعوني، أن تحقيق العائد الجيد وحفظ القيمة هو الهدف الأهم بالنسبة للمستثمرين، ولا شك أن الاستثمار العقاري في دبي يقدم أفضل عائد في المنطقة وضمن الأفضل عالمياً بنسبة تتراوح بين 6-9%، فضلاً عن كون عقارات الإمارات ودبي وأبوظبي تحديداً تعد ملاذاً آمناً لحفظ قيمة الأموال.

وبين رئيس مجلس إدارة ديليو كابيتال، أن جميع فئات الأصول تعاني من مخاطر الركود الاقتصادي حول العالم، بينما قد تنشط الملائمات الآمنة للقيمة ومنها العقارات، وإن تأثرت بعض الشيء من موجات رفع الفائدة.

العامل الخامس: تسهيلات الإقامة

كشف الزرعوني، أن دبي بدأت تجني ثمار تسهيلات الإقامة ومنح الإقامة التي أقرتها دولة الإمارات على مدار العامين الماضيين، مما أوجد طلباً قوياً على شراء واقتناء عقار في دبي، مشيراً إلى أن هناك تدفق هائل للمواهب والمستثمرين من كافة أنحاء العالم للاستقرار والعمل في دبي.

العامل السادس: البنية التحتية المتطورة

ويرى وليد الزرعوني، أن البنية التحتية المتطورة أحد أهم المتطلبات التي يراعيها المستثمر قبل القدوم إلى أي بلد، مضيفاً: «بلا شك دبي توفر أفضل الخدمات وتجلب أفضل التقنيات لتحسين تجربة العيش باستمرار، وهو بالطبع يعزز الطلب العقاري».

توقعت شركة «ديليو كابيتال» للوساطة العقارية، أن تسجل سوق العقارات في دبي مبيعات قياسية غير مسبوقة تتجاوز 230 مليار درهم مع نهاية عام 2022، لتكون الأعلى على الإطلاق بعد تخطي مستوي مائتي مليار درهم لأول مرة مقابل 150 مليار درهم تم تحقيقها في العام الماضي.

وقالت الشركة في تقرير لها، إن مواصلة الأداء الاستثنائي المتوقع خلال النصف الثاني من العام الحالي يأتي بعد أن سجل السوق أفضل مبيعات نصفية في تاريخه بقيمة 114.2 مليار درهم في الستة أشهر الأولى من هذا العام. وأفاد رئيس مجلس إدارة شركة ديليو كابيتال، وليد الزرعوني، بأن المبيعات العقارية في دبي تواصل تسجيل أرقام قياسية شهراً بعد آخر، وعلى سبيل المثال لا الحصر سجلت حركة البيع خلال النصف الأول من شهر يوليو أكثر من 11 مليار درهم وهي نفس المبيعات لكامل الشهر ذاته من العام الماضي وتعادل مرتين ونصف مبيعات شهر يوليو من عام 2020 في مؤشر على مواصلة المبيعات القياسية في القطاع خلال الفترة المتبقية من العام الحالي. وأكد الزرعوني أن النشاط العقاري سيكون مدفوعاً من 6 عوامل رئيسية داعمة تؤهل السوق لبلوغ مستويات قياسية جديدة على صعيد جميع أنواع التصرفات العقارية.

العامل الأول: النمو الاقتصادي القوي

وذكر الزرعوني، أن انتعاش الاقتصاد الإماراتي هو المحرك الأساسي لتوسع القطاع العقاري وتحقيقه طفرات على جميع الجوانب سواء حجم المبيعات أو جذب المستثمرين الأجانب واستفادة المطورين وتحسن أداء الوسطاء العقاريين.

ولفت إلى أن هذا النمو يتحقق على الرغم من توقعات الركود الاقتصادي العالمي لكبرى الاقتصادات المتقدمة وغالبية الأسواق الناشئة، إلا أن صمود الإمارات على وجه العموم ودبي خصوصاً يأتي بفضل نمو الاقتصاد النفطي وغير النفطي، وهو ما ينعكس إيجاباً على المبيعات العقارية.

العامل الثاني: الأمن والاستقرار السياسي

وأفاد الزرعوني، أن قطاع العقارات ينتعش أيضاً بفضل الاستقرار السياسي ومستويات الأمن والأمان العالية، وهو ما يمثل قيمة مضافة حقيقية لقطاع العقارات في دبي والدولة ككل مقارنة بأسواق عقارية أخرى حول العالم يغييب عنها الاستقرار الأمني أو النمو الاقتصادي، مضيفاً أن هذه العوامل تقع في مقدمة أولويات المستثمرين وتعود

مبيعات المنازل القائمة في الولايات المتحدة تهبط مجدداً في يونيو

هبطت مبيعات المنازل القائمة في الولايات المتحدة لخامس شهر على التوالي في يونيو/حزيران إلى أدنى مستوى في عامين، بينما تجعل أسعار قياسية مرتفعة ومعدلات للفائدة تتزايد سرعاً شراء المساكن مكلفاً جداً لخدمة متنامية من الأسر الأمريكية.

وقالت الرابطة الوطنية للوسطاء العقاريين، إن مبيعات المنازل المملوكة في السابق تراجعت 5.4% إلى معدل سنوي بلغ 5.12 مليون وحدة الشهر الماضي، وهو أدنى مستوى منذ يونيو/حزيران 2020 عندما كانت المبيعات تتعافى من ركود إغلاق كوفيد-19. وسجلت المبيعات انخفاضات في كل شهر منذ يناير/كانون الثاني. وكان خبراء اقتصاديون قد توقعوا أن تنخفض المبيعات إلى معدل قدره 5.38 مليون وحدة. وعلى أساس سنوي، هبطت مبيعات المنازل القائمة، التي تشكل حوالي 90% من إجمالي مبيعات المساكن في أكبر اقتصاد في العالم، 14.2% بالمئة. وقفز متوسط أسعار المنازل القائمة في يونيو/حزيران 13.4% عن مستواه قبل عام إلى 416 ألف دولار وهو أعلى مستوى على الإطلاق.



Turkey.. 8,630 housing units were sold to foreigners in June

Last June, Turkey recorded the sale of 8,630 housing units to foreigners across the country.

According to figures announced by the Turkish Statistics Authority on , the volume of real estate sales to foreigners in June increased by 81.8 percent compared to the same month last year.

The figures reveal that Russian citizens topped the list of real estate purchases with 1,887 housing units, then Iranians with 987, and Iraqis with 807.

In the same month, Turkey in general witnessed the sale of 150,509 housing units, an increase of 22.6 percent compared to last May, and an increase of 11.7 percent compared to June last year.

The city of Istanbul recorded the largest



number of real estate sales to foreigners in April with 27,998 housing units, then the capital, Ankara, 13,303, and Izmir 8,243.



PURE HANDS
Yemen Relief

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

DONATE NOW

www.purehands.org

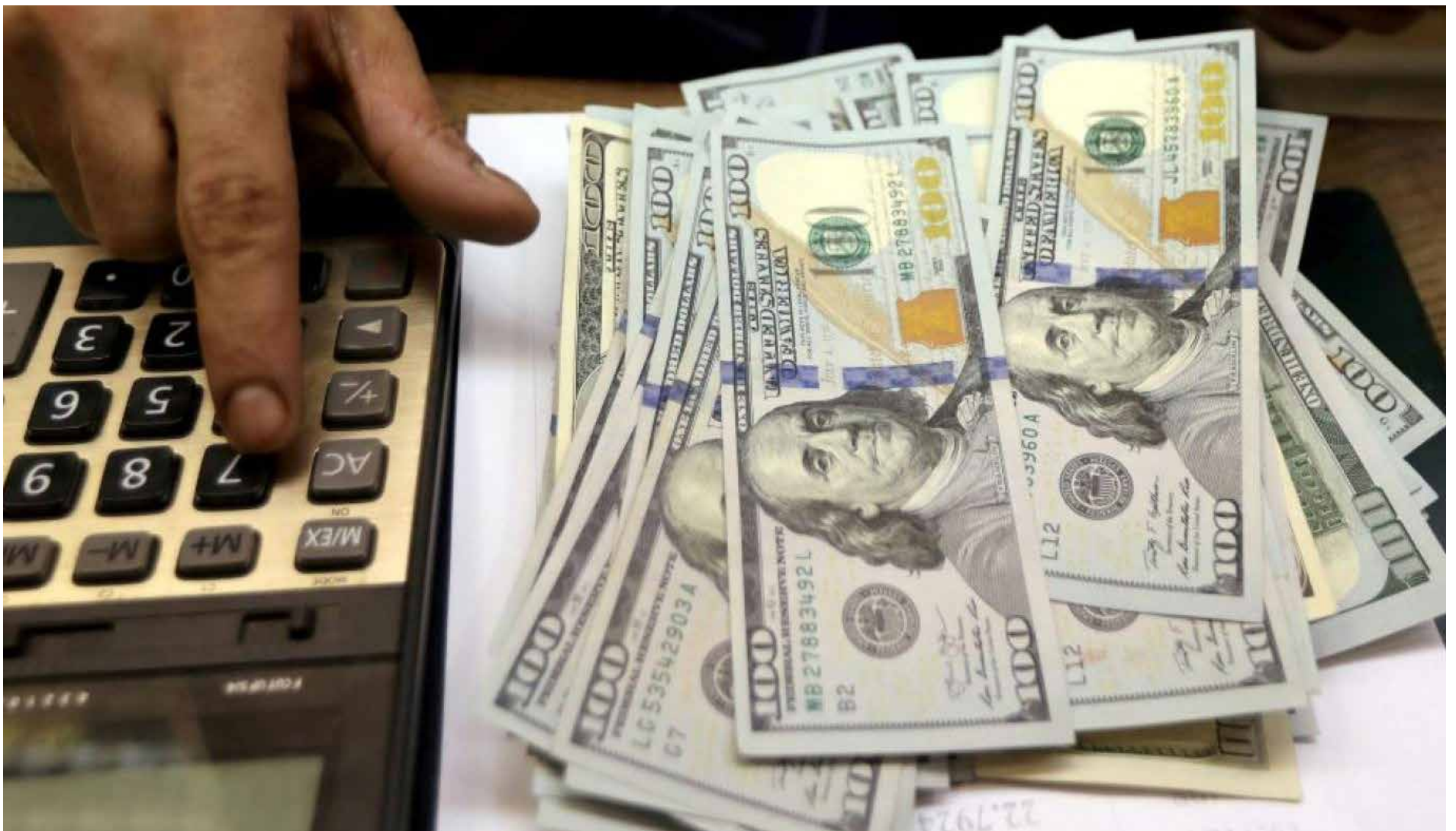
info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



تقرير يرصد تعثر الدول النامية في سداد ديونها.. ماذا عن مصر؟

محمد علي الدين

رصد تقرير لوكالة «بلومبرغ» الأمريكية تداعيات الأزمة الاقتصادية العالمية على الأسواق الناشئة من بينها مصر، وقال إن تلك الدول مُقبلة على سلسلة تاريخية من التعثر في سداد ديونها.

وأشار التقرير إلى أن سريلانكا - أول دولة تعلق سداد المدفوعات المستحقة لحاملي سنداتها الأجنبية - ليست الأخيرة والسلفادور وغانا ومصر وتونس وباكستان ضمن قائمة الدول الأكثر عرضة للتخلف عن السداد في الوقت الحالي.

وقدر التقرير تلك الديون المتعثرة بـ 250 مليار دولار ومن شأنها إقحام العالم النامي في سلسلة تاريخية من التخلف عن السداد على غرار سريلانكا وروسيا في ظل ارتفاع تكلفة تأمين ديون الأسواق الناشئة من خطر عدم السداد، إلى أعلى مستوياتها منذ الحرب الروسية الأوكرانية.

لدى مصر التزامات خارجية، وفق بيانات جمعتها بلومبرغ، بنحو 4 مليارات دولار من الديون الخارجية المستحقة في تشرين الثاني / نوفمبر 2022، و3 مليارات دولار أخرى مستحقة في شباط / فبراير 2023، ما يضع البنك المركزي تحت ضغط توفير الدولار بشكل ملح. وقفز إجمالي الدين الخارجي لمصر إلى 145.529 مليار دولار بنهاية كانون الأول / ديسمبر الماضي، مقابل 137.420 مليار دولار نهاية أيلول / سبتمبر بارتفاع قدره 8.1 مليارات دولار، وسط توقعات بارتفاع هذا الرقم كثيرا عند إعلان إجمالي الديون.

وبحسب الوكالة الأمريكية ارتفع عدد الأسواق الناشئة ذات الديون السيادية المتداولة عند مستويات متعثره أكثر من الضعف في الأشهر الستة الماضية، حيث يعتقد المستثمرون الأجانب أن التخلف عن السداد احتمال حقيقي.

ويصف التقرير دولا من بينها مصر وغانا - المثقلة بالديون - بأنها ضمن الدول النامية الأكثر ضعفا، ومعرضة لنوبات اضطرابات سياسية مرتبطة بارتفاع تكاليف

الغذاء والطاقة، ما يلقي بظلاله على مدفوعات السندات المرتقبة.

أزمة ديون تدق الأبواب

حذر الخبير الاقتصادي الدكتور إبراهيم نوار من «أزمة ديون كبيرة في الأسواق الناشئة تدق الأبواب، وانفراط عقد الدول المثقلة بالديون بعد تخلف سريلانكا عن السداد وهروب رؤوس الأموال»، مشيرا إلى أن «مصر تشهد مثلها مثل الدول النامية موجة نزوح كبيرة للأموال الساخنة».

واعتبر أن «سياسة الحكومة الاقتصادية القائمة على الاقتراض وجذب أموال المستثمرين الأجانب في الأذون والسندات المصرية هي المسؤول الرئيسي عن وصولها إلى تلك المرحلة الصعبة، وأصبحت مصر تصنف من بين الدول الخمس الأولى في العالم التي قد تواجه تعثرا في سداد فوائدها وأقساط الديون المستحقة عليها».

وأوضح: «بعد سريلانكا، حسب تقديرات بلومبرغ، تأتي السلفادور وغانا ومصر وتونس وباكستان على قائمة الدول الناشئة المعرضة لخطر التعثر عن السداد، كما أن أزمة الديون الخارجية تأتي في ظروف صعبة جدا على المستوى العالمي وسط أزمات الغذاء والطاقة، وتعاظم الركود».

ضربات اقتصادية موجبة

وهبط صافي الأصول الأجنبية (النقد الأجنبي) لدى

البنوك المحلية إلى سالب 305.1 مليارات جنيه في أيار / مايو الماضي للشهر الثامن على التوالي بحسب ما أظهرت بيانات البنك المركزي المصري. (الدولار يساوي 18.8 جنيها).

وتعرضت السندات السيادية للدولارية للحكومة المصرية لصدمة جديدة بعد ارتفاع مؤشر الدولار في الأسابيع القليلة الماضية نتيجة ارتفاع العائد على سندات الخزانة الأمريكية لأجل 10 سنوات، وتراجعت السندات (المصرية) ذات الأجل الأطول بما يصل

إلى 1.3 سنت في الدولار لتسجل مستوى قياسيا جديدا، وفقا لبيانات ترديد ويب.

وواصل الاحتياطي النقدي الأجنبي لدى البنك المركزي المصري تراجع، وهبط إلى 33.3 مليار دولار في نهاية شهر حزيران / يونيو 2022، متراجعا بنحو 18.5% على مدار الأشهر الستة الأولى من العام الحالي مقارنة بمستواه البالغ 40.93 مليار دولار بنهاية كانون الأول / ديسمبر 2021، على خلفية سداد مدفوعات ومستحقات والتزامات بالدولار.

وفي وقت سابق كشف وزير المالية المصري، محمد معيط، عن حجم الأموال الساخنة التي غادرت البلاد على مدار أربع سنوات، مشيرا إلى أن 55 مليار دولار خرجت من مصر منذ 2018 في ثلاث أزمات؛ كانت الأولى أثناء أزمة الأسواق الناشئة في 2018، والثانية في 2020 أثناء جائحة كورونا، والثالثة بسبب الحرب الروسية الأوكرانية.

شبح التعثر يلاحق مصر

بدوره، قال مستشار التمويل والاستثمار الدولي، الدكتور علاء السيد: «منذ قيام مؤسسة موديز الأمريكية بتعديل نظرتها المستقبلية لمصر من مستقرة إلى سلبية وإبقاء تصنيفها عند B2 (وهو تصنيف منخفض لقدرة مصر على سداد الديون) والأخبار السلبية عن الاقتصاد تتوالى، سواء بتراجع الاحتياطي أو هبوط صافي الأصول الأجنبية لمستوى قياسي، وتعرض السندات الدولارية السيادية للبلاد لموجة انخفاض كبيرة».

وأوضح: «رغم أن النظام مدعوم بقوة من قبل جهات إقليمية، لكن ذلك لم يمنع من رفع الفائدة على القروض الأجنبية والعائد على السندات وأذون الخزانة، بسبب ارتفاع درجة المخاطرة وانعدام اليقين في السداد».

وحذر الخبير الاقتصادي من أن «التخلف عن سداد الديون وأقساطها شبح يطارد الحكومة المصرية والحكومات الناشئة التي حذت حذوها، ولم يعد من طريق لتجنب الوقوع في فخ التعثر إلا بيع أكبر قدر ممكن من الأصول التابعة للدولة مع استمرار الاقتراض بأي ثمن حيث أن القروض تعد الهواء الذي يتنفسه النظام وبدونه يخنق ويفلس ويزول».

وأطلقت الحكومة المصرية، في وقت سابق، ما أسمته وثيقة «سياسة ملكية الدولة» بغرض إعادة الثقة إلى مناخ الاستثمار المحلي وجذب المستثمرين الأجانب من خلال التخلي عن سيطرتها على بعض القطاعات الاقتصادية أو تخفيفها في البعض الآخر، عبر بيع حصصها أو أصولها أو جزء منها للمستثمرين الأجانب لتوفير سيولة أجنبية.

وتسعى الوثيقة الجديدة إلى مضاعفة حصة القطاع الخاص من نحو 30% من حجم الاقتصاد إلى أكثر من 65%، وفي هذا الصدد تعترم عرض أصول ومشاريع بقيمة 40 مليار دولار للبيع للقطاع الخاص خلال السنوات الثلاث المقبلة.



UN report reveals worsening state of global hunger

Tala Michel Issa

Almost 828 million were affected by hunger globally in 2021, a new United Nations report found, highlighting fresh evidence that the world is moving backwards in its fight to end hunger, food insecurity, and malnutrition.

The new report entitled The State of Food Security and Nutrition in the World (SOFI) found that the number of people suffering from hunger globally increased by almost 46 million since 2020, when the COVID-19 pandemic wreaked havoc on the global economy, and 150 million more since 2019.

The report outlined updates on the global state of food security and nutrition, the latest estimates of the cost and affordability of a healthy diet, and the ways in which governments can repurpose their current support to the agricultural industry and make healthy food cheaper.

Approximately 2.3 billion people (29.3 percent) were moderately or severely food insecure in 2021 – 350 million more compared to before the onset of the COVID-19 pandemic. Almost 924 million people faced food insecurity at severe levels, accounting for an increase of 207 million in just two years.

Speaking at the SOFI launch in New York on Thursday, Deputy Secretary-General Amina Mohammed said that the report's figures were a "shocking report card of our efforts to end hunger."

"These are people whose lives, livelihoods and prospects for a fruitful and dignified life are being crippled, with their future eroded and potential aspirations held back," she added.

Almost 3.1 billion could not afford a healthy diet in 2020, up 112 million from the year before the pandemic, reflecting the economic impacts of the pandemic, such as inflation, and the measures put in place to mitigate the spread of the virus.

Particularly worrying was the fact that an estimated 45 million children under the age of five were suffering from wasting – the deadliest form of malnutrition which involves changes in the way one's body uses proteins, carbohydrates and fat, leading to involuntary weight loss and muscle mass. Wasting increases the risk of death by up to 12 times, the UN said.

"They need our crosscutting resolve. The evidence presented in this report is compelling as it is outrageous when we see that children in rural settings and poorer households, whose mothers received no formal education, were even more vulnerable to stunting and wasting," Mohammed said.

The global organization also reported that another 149 million children under the age of five had stunted growth and development due to the lack of essential nutrients in their diet, while 39 million were reported to be overweight.

"These are depressing figures for humanity," said President of the International Fund for Agricultural Development Gilbert Houngbo.

"We continue to move away from our goal of ending hunger by 2030. The ripple effects of the global food crisis will most likely worsen the outcome again next year. We need a more intense approach to end hunger and IFAD stands ready to do its part by scaling up its operations and impact."

Ukraine war, climate change are major drivers

Russia's invasion of Ukraine, which began on February 24 this year, caused immense disruption to the supply of staple cereals, oilseeds, and fertilizer from both nations and global supply chains, the report stated.

This disruption has led to soaring food prices and worsened the state of food insecurity. Extreme climate events, within the context of this disruption during the Ukraine war, has only made matters worse in low-income countries.

"This report repeatedly highlights the intensification of these major drivers of food insecurity and malnutrition: Conflict, climate extremes, and economic shocks, combined with growing inequalities," the heads of the five UN agencies involved in the report wrote.

"The issue at stake is not whether adversities will continue to occur or not, but how we must take bolder action to build resilience against future shocks."

World Food Program chief David Beasley said the "real danger" was that these figures were likely to increase "in the months ahead," resulting in: "Global destabilization, starvation, and mass migration on an unprecedented scale. We have to act today to avert this looming catastrophe."

The report urged governments to take immediate action, suggesting they repurpose the resources being used to incentivize production, supply, and consumption of nutritious foods in order to make healthy foods more affordable and to reduce trade barriers to help lower the price of nutritious foods.



وزارة العدل الروسية تطلب حل الوكالة اليهودية وسط توتر مع إسرائيل

روسيا، أن هناك «اتصالات مع السلطات تتم بشكل مستمر بهدف مواصلة أنشطتنا وفق القواعد التي تضعها الجهات المختصة، وحتى في الوقت الحاضر يتم مثل هذا الحوار».

الوكالة اليهودية لإسرائيل ومقرها القدس هي أكبر منظمة يهودية غير ربحية في العالم، وتساعد اليهود على الهجرة إلى إسرائيل.

وأضافت «جيرزوليم بوست» أن «تعليق عمل الوكالة اليهودية في روسيا يفوض بشكل مباشر قدرة اليهود الروس على الهجرة إلى إسرائيل، وقد أنهى الآلاف منهم أوراق الهجرة الخاصة بهم وينتظرون رحلات جوية متاحة إلى إسرائيل، لكن العقوبات المفروضة على موسكو تسببت في توقف معظم شركات الطيران الدولية عن التحليق إلى روسيا».

وفي 5 يوليو أيضاً، ذكرت قناة التلفزة الإسرائيلية الرسمية «كان» أن الحكومة الروسية بعثت رسالة إلى الوكالة اليهودية تطلب فيها وقف أنشطتها هناك حتى تستجيب لجملة من الشروط، مشيرة إلى أن الوفاء بتلك الشروط سيقص إلى حد كبير من أنشطتها في الأراضي الروسية، ويمس بوتيرة الهجرة اليهودية من هناك.

وتأسست «سخنوت» أو الوكالة اليهودية في العام 1929، وأدرجت ضمن أهدافها «عودة اليهود إلى أرض إسرائيل»، ومساعدة اليهود الذين يعيشون في «الشتات» على البقاء «يهوداً»، للحفاظ على علاقتهم بالدولة اليهودية وتعزيزها.

وبدأت الوكالة نشاطها على أراضي الاتحاد السوفييتي السابق في العام 1989، وذلك قبل عامين من الافتتاح الرسمي للسفارة الإسرائيلية في موسكو، ولديها مكاتب تمثيلية في العديد من الجمهوريات السوفييتية السابقة.

طلبت وزارة العدل الروسية، تصفية الفرع الروسي للوكالة اليهودية لإسرائيل، وسط توتر متزايد بين موسكو وقل أيبب، بسبب موقف الأخيرة من الحرب على أوكرانيا.

وذكرت وكالة إنترفاكس الروسية للأنباء أن الدعوى المرفوعة أمام محكمة منطقة باسماني في موسكو مرتبطة بانتهاكات غير محددة للقانون الروسي.

وفي الخامس من الشهر الحالي، أفادت وسائل إعلام عبرية بأن موسكو أبلغت الوكالة اليهودية بوقف كافة أنشطتها في روسيا.

وأكدت وزيرة الهجرة الإسرائيلية بنيينا تامينو، في حينه، أن وزارة العدل الروسية أبلغتها بتعليق أنشطة الوكالة اليهودية في البلاد، وقالت إنها ناشدت رئاسة الوزراء العمل على حل المشكلة مع موسكو.

وقال موقع «ليخايم» اليهودي الناطق بالروسية، إن تامينو بعثت رسالة إلى رئيس الوزراء يائير لبيد طالبت فيها ببحث أنشطة «سخنوت» مع الحكومة الروسية، مضيفة «إنني أحتكم على التدخل بشكل عاجل من أجل مواصلة أنشطة الوكالة اليهودية في روسيا وعدم الإضرار بالعودة المستمرة إلى الوطن».

وأشارت تامينو إلى دور الوكالة اليهودية في إعادة اليهود إلى الكيان الإسرائيلي في فلسطين المحتلة، مذكرة أن أكثر من 21 ألف يهودي روسي جاؤوا إلى «إسرائيل» خلال العام الماضي، وفي الأشهر الأخيرة جاء 30 ألف شخص من روسيا وأوكرانيا. وفي 5 يوليو/تموز، ذكرت صحيفة جيرزوليم بوست أن السلطات الإسرائيلية استلمت من الحكومة الروسية رسالة بهذا الشأن. ونقلت الصحيفة عن مصادر رفيعة المستوى في الجالية اليهودية في





المفاوضات بين السعودية وإيران تنتقل إلى المستوى السياسي

حُسن الجوار. وفيما يخص تنشيط العلاقات مع الإمارات والكويت، قال عبد الله إن الإمارات والكويت تستعدان لإرسال سفيريهما إلى طهران، مشيراً إلى أن أبوظبي لن تكون جزءاً من أي تكتل عسكري ضد إيران لأنها لا تتبع سياسة المواجهة مع طهران.

وفي وقت سابق، أعلن مستشار الرئيس الإماراتي للشؤون الدبلوماسية، أنور قرقاش، أن بلاده ضد أي تحالف عسكري يستهدف إيران وأن الإمارات في طور إرسال سفير إلى طهران، وفق تصريحات لشبكة «سي إن إن».

الخلافات القائمة بينهما في عدة ملفات أبرزها الحرب باليمن والبرنامج النووي. وفي كانون الثاني/يناير 2016، قطعت السعودية علاقاتها مع إيران، إثر اعتداءات تعرضت لها سفارة الرياض في طهران وقنصليتها بمدينة مشهد (شرقاً)، احتجاجاً على إعدام الملكة رجل الدين الشيعي السعودي نمر النمر، لإدانته بتهم منها الإرهاب.

وتتهم دول خليجية، تتقدمها السعودية، إيران بامتلاك «أجنحة شيعية» توسعية في المنطقة والتدخل في الشؤون الداخلية لدول عربية، بينها العراق واليمن ولبنان وسوريا، وهو ما تنفيه طهران، وتقول إنها تلتزم بعلاقات

الرسمية الإيرانية. وأوضح أن طهران تلقت مؤخراً رسالة من وزير الخارجية العراقي فؤاد حسين، بأن الجانب السعودي مستعد لنقل المباحثات إلى المستوى السياسي والعلني، مؤكداً أن إيران أبدت استعدادها لدخول المباحثات المرحلة السياسية. وأعرب عن أمله بأن يؤدي ذلك «إلى عودة العلاقات الدبلوماسية بين السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية إلى طبيعتها».

وتستضيف بغداد منذ العام الماضي، مباحثات بين إيران والسعودية جرى آخرها في أبريل الماضي، لإنهاء القطيعة الممتدة منذ عام 2016، والتوصل إلى تفاهات بشأن

قال وزير الخارجية الإيراني، حسين أمير عبد اللهيان، إن إيران أبلغت بموافقة السعودية على انتقال المفاوضات من المستوى الأمني إلى المستوى السياسي، وبصورة علنية، بهدف إعادة العلاقات بين الطرفين، مشيراً إلى أن الإمارات والكويت تعترضان رفع تمثيلهما الدبلوماسي في طهران إلى مستوى سفير قريباً.

وأجرت السعودية وإيران خمس جولات من المفاوضات في العاصمة العراقية بغداد، أقيمت بشكل رئيسي على المستوى الأمني، وتم تحقيق تقدم في هذه المفاوضات، وفق ما أفاد به وزير الخارجية الإيراني في حوار مع التلفزيون

الكرملين يعيد إضافة خمس دول أوروبية مدرجة بالفعل على قائمة البلدان غير الصديقة

الأخرى معرضة لإجراءات أكبر صارمة. وقال بيسكوف إنه يمكن فرض مزيد من القيود.

وقال إن العقوبة الدبلوماسية الجديدة هي نتيجة للسياسات المعادية من جانب تلك الدول، ولكنه لم يقدم تفاصيل.

بدأت روسيا قائمتها للدول غير الصديقة العام الماضي، وكانت تحتوي في البداية جمهورية التشيك والولايات المتحدة فقط. ثم اتسعت لتشمل كل الدول التي فرضت عقوبات على روسيا عقب غزوها لأوكرانيا.

وتلزم روسيا الدول المدرجة على القائمة بسداد تكلفة السلع الروسية بالروبل، وهو مطلب قاومته أغلب الدول.

أصبحت مجموعة من خمس دول بالاتحاد الأوروبي مدرجة مرتين على قائمة روسيا للدول غير الصديقة - وهي قائمة تشمل بالفعل كل الدول الأعضاء بالاتحاد الأوروبي - وذلك في معرض إعلان روسيا عن خطط لخفض العلاقات الدبلوماسية بشكل كبير معهم.

ويركز تغيير الوضع لكرواتيا والدنمارك واليونان وسلوفاكيا وسلوفينيا بشكل كبير على قدرة سفاراتهم في روسيا على توظيف أفراد محليين. وأشار المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف إلى ذلك كخطوة أخرى.

وتعني القواعد الجديدة أنه لم يعد مسموحاً لكرواتيا وسلوفينيا توظيف روس في سفارتيهما بينما الدول الثلاث





European fears of a far-right government in Italy

With the resignation of Mario Draghi, the European Union and NATO have lost a major ally in their position in support of Ukraine in the face of the Russian attack, but they now fear the coming to power of Italian far-right leaders Georgia Meloni, who is skeptical about the usefulness of the European Union and Matteo Salvini, who is close to Moscow.

Their two neo-fascist Brothers Italy (Fratelli d'Italia) parties and the anti-immigration "League" have about 40% of voting intentions, according to the last two opinion polls, the results of which were released about two months before the early elections.

And if the Forza Italia, the right-wing party led by Silvio Berlusconi, joins them, expectations indicate that the right-wing coalition will get 45 to 48 percent of the vote.

With the exception of the European Commissioner Paolo Gentiloni, who strongly condemned those who pushed the Italian prime minister to resign, saying that they "lack a sense of responsibility", the first reactions of Western leaders were moderate.

French President Emmanuel Macron, for example, only praised a "great statesman".

But the tone is different behind the scenes, as a diplomat working in Rome said that the Europeans "are concerned" because Draghi, who visited Kyiv in June with Macron and German Chancellor Olaf Scholz, "was an important stabilizing factor," adding, "The political, economic and military support must continue." For Ukraine without obstacles, whatever the political color

of the next government." Luca Siriani, head of the "Brothers of Italy" bloc in the Senate, commented on some liberal headlines in the Italian press on Wednesday, denouncing the "false news that warns that the barbarians are at the gates" of Rome, adding, "We have proven our seriousness in foreign policy by standing with Italy, the European Union, NATO and Ukraine, While it could have cost us dearly in terms of elections."

Georgia Meloni unequivocally denounced the Russian attack on Ukraine, insisting on state sovereignty, and supported providing aid to Kiev. But Matteo Salvini, who professes his admiration for Vladimir Putin, finds it difficult to distinguish from this picture, while Berlusconi, a personal friend of the Russian president, remained completely silent.

Geopolitical expert Alfio Sciaarisa said that "a conservative national coalition will most likely adopt a twisted policy that is accompanied by a lot of internal tension in connection with the different positions of the three parties on international issues."

And he warned that "it is not possible to reconsider" Italy's commitment to NATO, but "we may witness isolated initiatives by the ruling parties that undermine confidence in our country and weaken Western policy towards Putin."

In an editorial, the French newspaper Le Monde expressed fears of "the geopolitical confusion that will result from the return of those formations with a past burdened with deference to Vladimir Putin to power through upcoming elections, in light of concerns about energy with the approach of the winter season."

Ukrainian President Volodymyr Zelensky published a diplomatic tweet in which he praised Draghi and expressed his confidence that Rome would remain by Kyiv's side.

"I am sincerely grateful to Mario Draghi for his unwavering support for Ukraine in its fight against Russian aggression and for his defense of common European values, democracy and freedom," he wrote.

"We will continue to work to strengthen cooperation between Ukraine and Italy. I am confident that the Italians will continue their active support for Ukraine," he added.

Another essential file in the opinion of Westerners is, according to the European diplomat, that "the next government will continue the enormous efforts undertaken by Mario Draghi to reduce Italy's dependence on Russian energy." The resigned Prime Minister signed at the weekend a huge contract to purchase gas from Algeria.

At a remarkable time, the Russian "Gazprom" group's supplies to Italy rose by 70% on Thursday to 36 million cubic meters of gas per day, compared to the 21 million cubic meters it received daily in recent days.

And the pro-NATO online magazine Formici.net said that "it is difficult not to link with Wednesday, when all indicators were converging for the fall of the national unity government led by Draghi, who supports the European Union and NATO."

But the reality is that on , Russia partially restored gas supplies to other European countries through the resumption of work on the Nord Stream pipeline.

الرئيس الإيطالي يحل البرلمان بعد استقالة الحكومة وانتخابات تشريعية في 25 سبتمبر القادم

أعلن الرئيس الإيطالي سيرجيو ماتيريلي حل البرلمان، وتكليف رئيس الوزراء المستقبل مارينو دراغي برئاسة حكومة تصريف الأعمال لحين إجراء انتخابات مبكرة.

جاء ذلك بعد قبول الرئيس الاستقالة التي تقدم بها دراغي إثر انسحاب الأحزاب الثلاثة الكبيرة من حكومته خلال تصويت على الثقة في مجلس الشيوخ.

وستجرى الانتخابات العامة المبكرة في إيطاليا يوم 25 سبتمبر/أيلول القادم.

وقال ماتيريلي في كلمة مقتضبة عبر التلفزيون إن «الوضع السياسي أدى إلى هذا القرار»، في إشارة إلى استقالة دراغي.

وأوضح الرئيس أن «المناقشة والتصويت وكيفية التعبير عن التصويت بالأمر في مجلس الشيوخ أظهرت انتهاء الدعم البرلماني للحكومة وانعدام إمكانات نشوء أغلبية جديدة»، مشيداً بـ«الجهود التي بذلها» دراغي خلال الأشهر الـ18 الماضية.

وأفادت وكالة الأنباء الفرنسية بأن ائتلاف ما يسمى «بيمين الوسط» يبدو الأوفر حظاً في الانتخابات المقبلة، ويضم هذا الائتلاف بشكل أساسي حزب «فورنسا إيطاليا» اليميني بزعامة سيلفيو برلوسكوني، واليمين المتطرف ممثلاً بحزب «الرابطة» الشعبوي بزعامة ماتيو سالفيني، وحزب «إخوة إيطاليا» (فرايتيلي ديتاليا) من الفاشيين الجدد.

وتشير استطلاعات الرأي إلى تصدر «إخوة إيطاليا» برئاسة جورجيا ميلوني استطلاعات الرأي بحصوله على ما يقارب 24% من نوايا التصويت، متقدماً على الحزب الديمقراطي (22%) والرابطة (14%)، وفق تحقيق أجراه معهد إس دبليو جي يوم 18 يوليو/تموز الجاري. أما فورنسا إيطاليا فجمع 7.4% من نوايا التصويت، في حين تذهب 11.2% من الأصوات لـ«حركة خمس نجوم» الشعبوية المعادية للهجرة.

ومن شأن مغادرة مارينو دراغي السلطة أن تؤدي إلى خسارة الاتحاد الأوروبي وحلف شمال الأطلسي «ناتو» (NATO) لحليف كبير في دعمهما لأوكرانيا بوجه الحرب الروسية، ويخشى في الوقت ذاته وصول ماتيو سالفيني المقرب من روسيا إلى السلطة.

المصدر: الجزيرة + وكالات



The Economist: The downfall of the clown..a failed prime minister and a stricken country

The British Economist magazine said that the government of Boris Johnson finally collapsed, describing him as dishonest, saying that his fingerprints are clear in all aspects of the chaos in Britain today.

The British magazine The Economist said that the government of British Prime Minister Boris Johnson has finally collapsed. For months, he managed to get rid of one scandal after another. Now, his deputies have irrevocably rejected him, and he has agreed that his prime ministership is over. She explained in an editorial

that Johnson was brought down because of his dishonesty, so some might conclude that a simple change of leadership would be enough to put Britain back on the right track. Although his fingerprints are evident in all aspects of today's chaos, the problems are too deep for a single man to be responsible for. Unless the ruling Conservative Party acts to counter this reality, Britain's many social and economic difficulties will only get worse. No different from Trump

The British magazine added that Johnson clung tightly to power to the end, arguing that he had a direct mandate from the people, describing it as nonsense, noting that his legitimacy derives from Parliament.

She likened him to former US President Donald Trump, who was the more clinging to power, the more disqualified he became.

She went on to say that although the conclusion took a painful period, Johnson's fate was decided on the fifth of this month when two ministers resigned.

The immediate cause was the behavior of the deputy head of his party, whom two men accused of drunken sexual assault.

Downing Street lied about what the prime minister knew about the man's record of abuse, and sent ministers to repeat the lies - just as he did months ago about the illegal party during the coronavirus lockdown.

She said Johnson rejected the idea that judgment meant choice, and lacked the moral cohesion required to make tough decisions for the national good if doing so threatened his popularity.

He lacks consistency and an understanding of detail to see politics with clarity, he delights in trampling on rules and conventions, and that inherent in his style is his unwavering belief in his ability to get out of trouble by spinning words, while he evasives and lies downright. fantasy politics

She noted that Johnson, with a "charisma", was able to tie together the contradictory factions in his party because he had never felt the need to resolve their contradictions.

Instead he supported both protectionism and free trade agreements. She described it as a fantasy policy.

In his campaign to leave the European Union, Johnson promised voters that they could have whatever they wanted—more wealth; More freedom, less regulation;

More dynamism, less immigration - and that the EU will be knocking on Britain's door desperately for a deal.

And this fantasy worked so well that fantasy became the organizing principle of the Conservative Party.

The need for a cohesive and resolute government

The magazine pointed out that Britain is facing serious problems today. It has the highest inflation rate in the Group of Seven, and is expected to see the group's slowest growth in 2023. Strikes have spread from railway unions to lawyers and doctors.

With the cost of living rising, there is a need for a cohesive and resolute government to stop spending.

She concluded by saying that Britain is in a dangerous state, as it is poorer than people imagine.

The current account deficit has ballooned, the British pound has fallen, and the interest costs on debt have increased.

If the next government insists on increasing spending and cutting taxes at the same time, it could enter a crisis.

The time when everything was possible is over.

With Johnson gone, politics must once again become relevant.

Source: aljazeera



فورين بوليسي: خسارة روسيا جنراليتها بأوكرانيا مستقرة.. فما الأسباب؟

الأركان العامة. الأولى هي إلغاء الرقابة البرلمانية على الأجهزة الأمنية وتعزيز سيطرته على وزارتي الدفاع والداخلية وكذلك جهاز المخابرات «كيه جي بي» (KGB) من خلال إنشاء وزارة الأمن والشؤون الداخلية الروسية.

وتسربت رغبة يلتسين في السيطرة الشخصية على حساب الكفاءة إلى بقية أجهزة الحكومة، وهي حقيقة تجلت في وزير دفاعه بافيل غراتشيف، الذي كان يفتقر للكفاءة برأي الكثيرين.

ومضى رايت إلى القول إن المتألم التي كانت سمة بارزة في الاتحاد السوفياتي انتقلت عقب سقوطه إلى أسلوب الإدارة ونمط القيادة للحكام الجدد في روسيا. وكان أن شاب الفساد جوانب كثيرة من الدولة الروسية الجديدة.

وعندما تقلد بوتين مقاليد الرئاسة لأول مرة بين عامي 2000 و2008، كانت متطلباته -وليس متطلبات الجيش- التي حددت طبيعة تحديث خدمات الدفاع والقيادة الروسية.

إصلاحات عسكرية

وطبقا لمقال فورين بوليسي، فإن الأداء «الباهت» للقوة الجوية الروسية، وعجز خدمات الجيش عن التعاون في العمل، والفشل في عمليات النقل والإمداد، والإخفاق في تبادل المعلومات الاستخباراتية وبيانات الاستطلاع بشكل فوري، وسوء تنظيم القوات المسلحة، كل ذلك أظهر حجم الأضرار التي تسبب فيها القادة العسكريون.

وتعد تجربة روسيا في أوكرانيا خير مثال على ذلك، بحسب رايت الذي أوضح أن القيادة الروسية فقدت مجموعة كاملة من القادة رفيعي المستوى، من قادة كتائب المشاة وفرق الدبابات إلى رؤساء وحدات الحرب الإلكترونية.

ولقد أظهرت القيادة العسكرية الروسية عدم استعدادها لتفويض صلاحيات إلى صغار الضباط، وهذا يعني ليس فقط أن الجنرالات يميلون إلى الظهور في أرض المعارك بشكل أكبر مما يجعلهم عرضة لهجمات، بل إن صغار الضباط كذلك يفتقرون إلى الخبرة لقيادة العمليات في ساحات القتال عند استدعائهم.

ويخلص الكاتب -في نهاية مقاله- إلى أن خسائر الجيش الروسي تفاقمت بسبب النقص في الضباط الذين يحلون محل الذين فقدوا في الحرب.

نشرت مجلة «فورين بوليسي» (Foreign Policy) مقالا تناول إخفاقات الجيش الروسي العديدة، سواء في ميادين القتال بأوكرانيا، أو في محاولاته إصلاح مكانم الضعف في أجهزته وأساليب عمله.

وذكر كاتب المقال أوستن رايت -وهو خبير في مجال الحد من انتشار الأسلحة والتجارة الإستراتيجي- أن روسيا كان يُنظر لها قبل فبراير/ شباط الماضي على أنها إحدى القوى العسكرية العظمى في العالم.

وقال إن قوة روسيا العسكرية -التي تمتلك خامس أكبر جيش نظامي في العالم قوامه 900 ألف جندي و2 مليون جندي احتياطي، وميزانية دفاع تبلغ 65.9 مليار دولار- خيمت على منطقة أوراسيا وحلف شمال الأطلسي (ناتو) بشكل عام.

ومع ذلك فإن الشيء الوحيد الذي يجيده الجيش الروسي على ما يبدو هو استخدام نيران المدفعية بكثافة، وارتكاب جرائم حرب، على حد وصف كاتب المقال.

ثقافة عسكرية فظيرة

في حين أن الأمر المحرج بشكل خاص -برأي أوستن رايت- هو قدرة روسيا على قتل كبار قادتها العسكريين، أو إقالتهم. فقد أفادت التقارير بأن روسيا فقدت حتى الآن 9 من جنراليتها في ساحة المعركة، وعددا كبيرا آخر منهم داخل البلاد بينما يواصل الرئيس فلاديمير بوتين حملة تطهيره لكبار الضباط.

ووفقا للمقال، لم تفلح زيادة الإنفاق الدفاعي والسياسة الخارجية «العدائية» في معالجة القضايا «الخطيرة» التي ابتليت بها الثقافة العسكرية الروسية منذ انهيار الاتحاد السوفياتي.

ولطالما كان توطيد دعائم السلطة في أيدي قلة من كبار المسؤولين العسكريين والنأي بالجيش عن الرقابة العسكرية من السمات المميزة للدولة الروسية، حسب مقال رايت.

وضرب مثلا على ذلك بمساعي الرئيس الروسي الأسبق بوريس يلتسين (1991-1999)، الذي كانت خطوته

بوليتيكو: حان الوقت لإعادة تقييم نهج أوروبا تجاه إيران

رأى نائب رئيس البرلمان الأوروبي نيكولا بير وأستاذ الدراسات الأمنية ومدير معهد حرية العقيدة والأمن في أوروبا بيتر نيومان، في تحليل نشرته مجلة «بوليتيكو»، أن أوروبا بحاجة الآن إلى التفكير في بدائلها عن الاتفاق النووي الإيراني.

وأكد أن التمسك بفكرة أن المفاوضات النووية ستصل إلى حل، سيؤدي إلى تكرار نفس الخطأ مع روسيا التي استغلت التهاون الغربي واحتلت أوكرانيا. واعتبر التحليل أن تكرار أخطاء التعامل مع روسيا، في قضية الاتفاق النووي، قد يسمح لقوة معادية بالاستفادة من الدبلوماسية لمواصلة الأفعال العدوانية المتزايدة ضد أوروبا وحلفائها، مشيراً إلى أن طهران وفي «ظل حكم الرئيس المتشدد إبراهيم رئيسي، أصبحت خارجة عن السيطرة بشكل متزايد».

وشدد على أن الوقت حان لإعادة تقييم نهج أوروبا تجاه إيران من خلال إعادة فرض عقوبات متعددة الأطراف وبذل المزيد من الجهد للحد من أنشطة إيران في أوروبا، حيث تنشر طهران دعايتها وتجمع الأموال وتضطهد نشطاء المعارضة وتخطط لهجمات إرهابية.

وأكد أن الاتحاد الأوروبي لا يمكنه غض الطرف عن عدم استعداد طهران للانخراط في محادثات بناءة مع تصعيدها للعمليات العدائية في نفس الوقت، على الرغم من أن التحليل يعتقد أنه لا يزال يتعين استخدام جميع الجهود الدبلوماسية لتسهيل التوصل لصفقة يمكن لجميع الأطراف الاتفاق عليها.

وأضاف: «من الواضح أن محاولات إحياء الاتفاق النووي مع طهران في طريقها للفشل بعد نحو 10 أشهر من المفاوضات».

وأشار التحليل إلى أن الشهرين الماضيين شهدا قيام الحكومة الإيرانية بعدد من الخطوات التصعيدية، من بينها زيادة تخصيب اليورانيوم وإغلاق عدة كاميرات في مواقعها النووية.

ولفت إلى أن السلطات الإيرانية اعتقلت آلاف الأشخاص ومارست ضدهم عمليات تعذيب معارضة النظام، بينما ينتظر المئات حكم الإعدام، كما أن إيران لا تزال مصدراً رئيسياً لعدم الاستقرار في جميع أنحاء الشرق الأوسط من خلال رعايتها لمليشيات كحزب الله اللبناني والحوثيين في اليمن وحركة حماس، بحسب التحليل. وبدأت المحادثات غير المباشرة بين إيران والولايات المتحدة بهدف إحياء الاتفاق النووي المبرم عام 2015 في تشرين الثاني/نوفمبر في فيينا، واستمرت في قطر في حزيران/يونيو، لكن المفاوضات تتعثر منذ شهرين.

وتعهدت إدارة الرئيس جو بايدن بدعم جميع الأمريكيين، على الرغم من أي خلافات حول السياسات.

وفي أبريل 2021 بدأت في فيينا برعاية الاتحاد الأوروبي مفاوضات غير مباشرة بين طهران وواشنطن تهدف لعودة الولايات المتحدة إلى الاتفاق، ومعاودة إيران الوفاء الكامل بالتزاماتها المنصوص عليها فيه.

والمفاوضات غير المباشرة بين الولايات المتحدة والجمهورية الإسلامية حول الملف النووي عالقة خصوصاً بسبب إصرار طهران على أن ترفع واشنطن العقوبات المفروضة على الحرس الثوري الإيراني، وهو ما ترفضه إدارة الرئيس جو بايدن حتى الآن.



واشنطن پوست: بايدن تخلى عن القيادة في سوريا وسلمها لروسيا وإيران

وفي الوقت نفسه، اتفقت روسيا وإيران على توسيع الشراكة العسكرية التي تطورت أثناء الحرب في سوريا، ونقلها إلى أوكرانيا. وتقوم روسيا بمهاجمة حلفاء الولايات المتحدة في سوريا، والوحدات المحلية التي كانت تساعد واشنطن في الحرب ضد تنظيم «الدولة».

ويرى الكثير من السوريين أن بايدن غائب عن ساحة العمل، ففي شهادة أمام مجلس الأمن الدولي في حزيران/يونيو، انتقد عمر الشغري الذي قضى ثلاثة أعوام في سجون الأسد، الولايات المتحدة لأنها حنّنت بوعودها. وقال: «كانت الولايات المتحدة، وفي الفترة الأخيرة حكومتكم، محددة في بياناتها الفارغة بدون فعل». وأضاف: «من المفترض أنكم قادة العالم الديمقراطي، ولكنني لا أراكم حتى في الساحة الدولية». وانتقد الشغري القيادة في الأردن لأنها قررت إغلاق حدودها أمام اللاجئين السوريين، كما انتقد الإمارات لترحيبيها بالأسد وإعادته إلى المجتمع الدبلوماسي، واستقبالها له في آذار/مارس. وقال مخاطباً الإمارات: «أيتها الإمارات، أليس لديك احترام للشعب الذي يعاني منذ سنين ولكل واحد مات تحت التعذيب في سوريا ولكل أم فقدت ابنها؟ التطبيع هو جريمة». مضيفاً: «عار عليك».

ونقل الكاتب عن متحدث باسم مجلس الأمن الدولي، أن سوريا هي «موضوع حاضر في النقاشات» مع شركاء الولايات المتحدة بمنطقة الخليج، وأن الإدارة الأمريكية «تتواصل بشكل دائم عبر الدبلوماسية الهادئة في سوريا»، وأشار المتحدث إلى أن سوريا ذكرت في البيان الصادر بعد لقاء بايدن مع قادة السعودية والأردن ومصر والعراق الأسبوع الماضي. وقال: «نواصل طرح سوريا مع شركائنا في الخليج، وحثهم على عدم اتخاذ تحركات قد تمنح الشرعية للنظام السوري، ونحن لم نرفع العقوبات المفروضة على سوريا».

وفي الوقت الذي لم ترفع فيه إدارة بايدن العقوبات،

نشرت صحيفة «واشنطن بوست» مقال رأي للمعلق جوش روغين، اتهم فيه الرئيس الأمريكي جو بايدن، بالتخلي عن القيادة في سوريا وتسليمها لإيران وروسيا.

وقال روغين إن زيارة الرئيس بايدن للشرق الأوسط، أزلت أي مظهر للقيادة الأمريكية، وأنها تحاول معالجة الأزمة في سوريا. وسياسة الإهمال هذه تضر بالمصالح الأمريكية والإقليمية وتهدد بوضع مسؤولية الأمن الإقليمي في عهدة كل من روسيا وإيران.

ولاحظ الكاتب أن بايدن لم يذكر سوريا ولا مرة واحدة، أثناء رحلته التي استمرت أربعة أيام في المنطقة، مع أن الزيارة قدمت باعتبارها صورة عن تواصل الإدارة الأمريكية مع المنطقة التي حققت فيها قوى مثل إيران وروسيا تأثيراً واسعاً. ولم تقدم إدارة بايدن أفكاراً جديدة حول كيفية حل الأزمة السياسية السورية. ولم يعبر عن أي مواقف أو إشارات لقيادة دول الخليج الذين اجتمع معهم، ويقومون بشكل ثابت وبطيء بالغاء وضع «المنبوذ» للرئيس السوري بشار الأسد، رغم استمراره بارتكاب مذابح ضد شعبه.

وفي مقال الرأي الذي نشره بايدن في «واشنطن بوست» قبل سفره إلى الشرق الأوسط، لم يذكر سوريا إلا في سياق الحديث عن إنجازات بلاده في ملاحقة الإرهابيين هناك.

وقال روغين إن بايدن انتقد في حملته الرئاسية وبشدة الرئيس السابق دونالد ترامب؛ لأنه لم يفعل الكثير لمنع تركيا من ضرب حلفاء الولايات المتحدة، الأكراد في شمال-شرق سوريا. ومع تحضير تركيا لعملية جديدة، لم يقل بايدن أي شيء. وهو ما فوّض الدبلوماسية لكل من إيران وروسيا اللتين اجتمعتا هذا الأسبوع مع تركيا في طهران للبحث في سوريا بدون أن يكون للولايات المتحدة صوت.

تليغراف: زيارة بوتين لإيران ولقاؤه بأردوغان متبع قلق للغرب

إستراتيجية لتعظيم الضرر الذي يلحق باقتصادات الغرب من خلال الحد من إمدادات الوقود مع ضمان ارتفاع أسعار صادراتهما، وهي الأسعار التي يجب أن تدفعها البلدان نفسها (في الغرب) التي تسعى إلى عزلهما.

كما أشارت التليغراف إلى أن شركة غازبروم الروسية أبلغت عملاءها في أوروبا بأنها لا تستطيع ضمان إمدادات الغاز بسبب ظروف «غير عادية»، متذرة بما يسمى بند «الظروف القاهرة» الموجود في العقد والذي يسمح لها بإلغاء العقود الملزمة قانوناً.

وختمت الصحيفة افتتاحيتها بالتساؤل التالي: إلى متى ستتمتع دول مثل ألمانيا وإيطاليا، وكلتاها تواجه نقصاً في النفط والغاز، من الصمود؟

يُنظر إلى إيران على أنها دولة منبوذة بسبب طموحاتها النووية وتوسع إلى تعاون مشترك مع دولة أخرى.

وقالت التليغراف إن بوتين «يحتاج إلى أسلحة لتعويض الخسائر الفادحة في الذخائر في أوكرانيا وسوف توفرها إيران إذا استطاعت».

وحسب الصحيفة فإن روسيا وإيران هما من منتجي النفط والغاز الرئيسيين ويمكنهما وضع



ولفتت إلى أن الغرب في واشنطن ولندن وعواصم أوروبا قد راقب هذا الاجتماع بقلق، مشيرة إلى أن اللقاء هو «بمثابة مواجهة

متعمدة لزيارة الرئيس الأمريكي جو بايدن، الأخيرة إلى إسرائيل والسعودية، وهما خصمان رئيسيان ل طهران في المنطقة».

كما اعتبرت الصحيفة أنه على غرار روسيا،

اعتبرت صحيفة التليغراف البريطانية في افتتاحيتها أن زيارة الرئيس الروسي فلاديمير بوتين لإيران، ولقائه بالرئيسين الإيراني إبراهيم رئيسي والتركي رجب طيب أردوغان «يجب أن تكون مصدر قلق في لندن وواشنطن».

وقالت الصحيفة إن صدى التداينات الجيوسياسية للحرب الروسية على أوكرانيا لا زال يتردد عبر أوروبا وخارجها.

وأدت الأزمة إلى تفاقم التوتر في الشرق الأوسط والخليج، حيث يبحث فلاديمير بوتين، عن حلفاء وأسواق جديدة للاتفاف على العقوبات الغربية، وفقاً للصحيفة.

وذكرت التليغراف أن بوتين التقى الرئيس التركي في أول اجتماع مباشر له مع زعيم دولة عضو في حلف الناتو منذ بدء الحرب على أوكرانيا في فبراير/شباط.



هجمات عنصرية مكثفة على النساء المسلمات في النمسا

سارة أندلسي - ترجمة: جمال خطاب
تعرض المسلمون في النمسا لـ 106 اعتداء عنصرياً في عام 2021، وفقاً لتقرير صادر عن إحدى منظمات المجتمع المدني في النمسا. وقد تم الكشف عن ذلك في التقرير السنوي المعنون «الهجمات العنصرية ضد المسلمين 2021» الصادر عن التوثيق والإرشاد للمسلمين النمساويين، في 2 يونيو الماضي. وذكر التقرير أن العام الماضي سجل حدوث 1061 اعتداء عنصرياً ضد المسلمين، موضحاً أن 69% من الضحايا كانوا من النساء، و26% من الرجال. وأوضح التقرير أن 77% من الاعتداءات العنصرية نفذها رجال، و22% قامت بها نساء، وأشار إلى أن أكثر الاعتداءات عنصرية وكراهية ضد المسلمين كانت عبر المنصات الرقمية بنسبة 65.4%، تليها مجالات الحياة الاجتماعية المختلفة بنسبة 34.6%.

خطاب الكراهية

وكشف التقرير أن خطاب الكراهية والتحريض ضد المسلمين

احتل المرتبة الأولى بنسبة 78.5%، وشكلت الإهانات ضد الإسلام والمسلمين 9.1% من الهجمات، وشكلت الأضرار المادية لممتلكات المسلمين 2.4%، يشار إلى أن عدد المسلمين في النمسا يبلغ نحو 700 ألف نسمة.

وقال مسؤول المركز أومو سليم توري، في تصريح صحفي: إن عام 2020 شهد تسجيل أكثر من 1400 اعتداء عنصري، مشيراً إلى تراجع عدد الاعتداءات العام الماضي مقارنة بالعام السابق. وأضاف التقرير أن السبب الرئيسي وراء التراجع هو أن الأفراد أصبحوا أقل تفاعلاً اجتماعياً بسبب قيود فيروس كورونا، مؤكداً أن معظم الهجمات العنصرية تمت عبر منصات الإنترنت. وأشار إلى أن الخطاب التمييزي والتهميشي الذي ينتهجه السياسيون في البلاد أدى إلى انتشار المقاربات العنصرية. وقال التقرير: عادة ما يكون دافع السياسييين أو الأحزاب هو تهميش المسلمين وتصويرهم على أنهم خطرون وسن القوانين بناء على ذلك.

وصمة عار شديدة

وقالت الناشطة السياسية والاجتماعية خالدة بكالي: إن المسلمين أصبحوا أكثر عرضة للريبة، وربما الاضطهاد السياسي والإعلامي والشبكي (الانترنتي)، مع تفاقم النزعة الكارثية التي تظهر في الدول الأوروبية تحت عناوين غامضة، مثل القتال، ضد «الانفصالية»، «المجتمعات الموازية»، «الإسلام السياسي» و«التطرف».

عندما تسللت جائحة كورونا إلى أوروبا، في النصف الأول من عام 2020، كانت الأولوية الصحية لها الأسبقية على المخاوف الأخرى، وسادت مشاعر التضامن المجتمعي الدافئ، وتصدرت صور الأطباء والمرمضات وسائل الإعلام التي سلطت الضوء على تضحياتهم.

كانت هناك نسبة ملحوظة من المسلمين بين الأطباء الذين وقعوا ضحايا في الخطوط الأمامية، وكانت هذه رسالة عملية ضد العنصرية وكراهية الإسلام ورأياً بليغاً على خطابات التمييز والتحريض. ثم تأكدت الرسالة بوجود رجال مسلمين ونساء مسلمات بين طلائع الذين كانوا يعملون على تطوير لقاحات ضد كورونا في المعامل الأوروبية.

عنصرية انتهازية

مع اقتراب الانتخابات في جميع أنحاء القارة، واجهت الحكومات انتقادات شعبية بشأن أدائها خلال موسم الوباء والمعضلات الاقتصادية المزمعة، وعادت ظاهرة «الإسلاموفوبيا» إلى الظهور. بعد الأحداث الأمنية في الدول الأوروبية، تحول النقاش إلى تفسيرات ثقافية جامحة تلقي بعبء أخلاقي ثقيل على عاتق المسلمين، من خلال العودة إلى الاتهامات الصريحة أو المغفلة ضد دينهم وثقافتهم، وتعميم وصمة الشك على الأحياء السكنية التي يتركزون فيها.

السيدات على وجه الخصوص

كانت امرأة تبلغ من العمر 35 عاماً تقف خارج متجر عندما شعرت ببعض الحرارة على جانبها الأيسر لتكتشف أن قميصها بدأ يحترق، بالقرب منها كان يقف رجل يمسك بقداحة، لم تصب المرأة بأذى، لكنها لم تعد قادرة على ارتداء قميصها المنقوب، كان

هذا أحد الأمثلة التي أوضحتها رنا المير في صحيفة «واشنطن بوست»، وقد كانت هذه مجرد حالة واحدة من آلاف الحالات من جرائم الكراهية ضد المسلمات اللواتي يرتدين الحجاب. وأشارت المير إلى أنه من المحتمل أن يكون عدد كبير من النساء قد واجهن صعوبات خاصة في الأماكن العامة، مثل الاقتراب الشديد من الغرباء، وكذلك الإساءة اللفظية أو التحرش الجنسي، ومع ذلك، تبدو المرأة المسلمة عرضة لمشكلات إضافية بسبب كونها «مسلمة».

مع ظهور السياسات والخطابات المعادية للمسلمين، ازداد عدد جرائم الكراهية ضد المسلمين في الولايات المتحدة وأوروبا وخاصة في النمسا.

خريطة عنصرية

في يونيو 2021، أصدرت الحكومة النمساوية خريطة وطنية مثيرة للجدل لمواقع المعالم والمواقع والمساجد الإسلامية ووضعت لافتات في جميع أنحاء البلاد تحذر من المساجد القريبة التي قد تشكل تهديداً، ومنذ نشر الخريطة المثيرة للجدل، ازدادت الهجمات ضد المسلمين بشكل سريع.

وعلى الرغم من أن هذه المشاعر كانت موجهة ضد الرجال المسلمين والنساء المسلمات على حد سواء، فإنه لوحظ التمييز بين الجنسين حتى فيما يتعلق بمشاعر الكراهية، حيث تتحمل النساء العبء الأكبر.

من الصعب العثور على تقارير عن جرائم كراهية تستهدف النساء أكثر من الرجال، لكن الدراسات تشير إلى أن النساء،

وخاصة من يرتدين الحجاب أو النقاب، أكثر عرضة للإهانة، حيث لا مجال للشك في الدين الذي يعتنقته.

سقف زجاجي

النساء المسلمات في أوروبا مستهدفات بحملات تعبئة مصورة ويتحملن أعباء مزدوجة من التمييز، من خلال وضع قيود متزايدة عليهن على أساس اختيارهن للباسهن في أماكن العمل، وحمامات السباحة، والأماكن العامة، وحتى في مرافقة أطفالهن للمدارس، ورغم إعلان الالتزامات الأوروبية بمكافحة جميع أشكال التمييز ضد المرأة.

ومع ذلك، ففحص نجاح المسلمات في المجال العام كثيرة للغاية، لكن حساسية الموقف المحيط بهن تبتدأ أمال الأجيال المسلمة الجديدة في الوصول إلى فرص متساوية في مجتمعات متنوعة. يواجه المسلمون صعوبات متزايدة في الصعود إلى مراتب الحياة العامة في بعض البيئات الأوروبية، وحتى الحالات التي تنجح في تجاوز «السقف الزجاجي»، أي العوائق غير المرئية في طريق النهوض المجتمعي، تواجه ضغطاً يؤثر عليها فيما بعد. كما حدث مثلاً مع إحسان حواش (36 عاماً)، أول مسلمة محجبة تتولى منصباً حكومياً، ففي 9 يوليو 2021، اضطرت حواش إلى الاستقالة من منصبها كمندوبة للحكومة البلجيكية في معهد المساواة بين الرجل والمرأة، بعد 10 أسابيع فقط من تعيينها، مما أثار احتجاجات في المجتمع السياسي وموجة من التنمر عبر الشبكة العنكبوتية.

Japan Makes Cyberbullying Punishable by One Year in Prison

In an attempt to curb cyberbullying in the country, Japan proposed law earlier this year that tightens the penalties for online trolls. The law finally came into effect and aims to hold trolls accountable for online insults by introducing stricter punishment.

Japan's Tightens Law to Prevent Cyberbullying

According to Japan's revised Penal Code, people charged for online insults will have to face a year in prison and pay up to 300,000 Yen (~\$2,200/Rs.1,75,000). Before this legislation, the punishment was up to 30 days in prison and up to 10,000 Yen (~\$73/~Rs.5,800) as a fine.

The Japanese government will review the law in three years to analyze its impact and revise the legislation if necessary. Notably, people criticized the bill when the government proposed it. The primary argument of the opposers of the law is that it could hinder free speech. However, as CNN

reports, Japan passed the legislation after adding the clause to review the terms in three years.

Japan fast-tracked the anti-cyber bullying laws after the suicide of Netflix reality show (Terrace House) star and professional wrestler Hana Kimura a few years back. Kimura was reportedly a victim of online abuse and committed suicide in May 2020.

"It demonstrates the legal assessment that (cyberbullying) is a crime that should be severely dealt with, and acts as a deterrent," Japan's Justice Minister Yoshihisa Furukawa was quoted as saying by Japan Times. He also reassured that the law will not restrict freedom of expression in the country.

We will have to wait to see how this new law works out for the country and if it could reduce cyberbullying. So, do you think other countries should adopt such measures? Share your thoughts with us in the comments.



Amnesty accuses Lithuania of arbitrarily detaining migrants, subjecting them to inhumane treatment

Amnesty International has accused Lithuanian authorities of arbitrarily detaining thousands of migrants in military centers, subjecting them to "inhumane treatment" and torturing them.

Amnesty International released a report detailing how refugees and migrants have been held for months in prison-like facilities in Lithuania, where they are denied fair asylum procedures and subjected to serious human rights violations.

Amnesty International conducted interviews with dozens of refugees from Iraq, Syria, Nigeria, Sri Lanka, Cameroon, and the Democratic Republic of the Congo.

Many have reported being beaten, insulted and subjected to racially-motivated intimidation and harassment by guards.

They also complained of insufficient access to sanitary facilities and healthcare. "In Iraq, we hear about human rights and women's rights in Europe. But here there are no rights", said a Yazidi woman who was detained in the Medininkai detention center to Amnesty.

This treatment stands in stark contrast to the treatment of people fleeing the conflict in Ukraine.

"While Lithuania has rightly extended a warm welcome to tens of thousands of people fleeing Ukraine, the experience of the detainees we spoke with could not be more different. This raises serious concerns about institutional racism embedded within Lithuania's migration system." said Nils Muiznieks, Europe Regional Director of Amnesty International.

In July 2021, lawmakers passed new legislation mandating the detention of people who irregularly crossed into Lithuanian territory.

In order to escape EU legal safeguards against arbitrary detention, Lithuanian authorities described such detention as "temporary accommodation".

The detainees interviewed by Amnesty International reported the aggressive behavior of the center's guards when they protested against the appalling detention conditions.

Authorities retaliated by beating them with batons, spraying them with pepper spray, and using taser guns.

A psychologist who worked at the center is being investigated for alleged sexual violence against detainees in his care. Amnesty International also documented how racialized detainees, particularly Black men and women, were subjected to profoundly offensive racist slurs.

Despite the overwhelming evidence released by Amnesty and other international organizations and local groups over the last year, the European Parliament claims that there is no hard evidence of these international and EU law violations.



توقيف 17 برلمانياً في واشنطن خلال تظاهرة للدفاع عن الحق بالإجهاض

وفي 1973 أصدرت المحكمة العليا في ختام نظرها في قضية «رو ضد ويد» حكماً شكّل سابقة قضائية إذ إنه كفل حق المرأة في أن تنهي طوعاً حملها ما دام جنينها غير قادر على البقاء على قيد الحياة خارج رحمها، أي لغاية حوالي 22 أسبوعاً من بدء الحمل.

لكن أعلى هيئة قضائية في الولايات المتحدة ألغت هذا القرار، وبالتالي فإن الحق في الإجهاض لم يعد مكرساً في الدستور الفدرالي بل يختلف من ولاية إلى أخرى.

وتغيّر ميزان القوى داخل المحكمة العليا بشكل جذري في عهد الرئيس السابق دونالد ترامب الذي عين ثلاثة من قضاتها التسعة، واختارهم جميعاً من المحافظين، فأصبحت أغلبية الثلثين فيها من المحافظين (سنة مقابل ثلاثة).

وأضافت عمر التي تعتبر مع أوكازيو كورتيز من رموز الجناح اليساري في الحزب الديمقراطي «سأفعل كل ما بوسعي لدق ناقوس الخطر بشأن الاعتداء على حقوقنا الإنجابية».

وأظهر مقطع فيديو نشرته أوكازيو كورتيز على حسابها في تويتر شرطياً يقتادها خارج الطريق الفاصل بين مبنى الكونغرس والمحكمة العليا.

وبحسب موقع أكسيوس الإخباري فإن البرلمانين الـ17 الذين أوقفوا هم جميعاً نواب ديمقراطيون وغالبية نساء.

وكانت المحكمة العليا ألغت في نهاية حزيران/يونيو الحكم التاريخي الذي أصدرته في 1973 واعتبرت فيه أن حق النساء في الإجهاض مكرس في دستور الولايات المتحدة، في قرار أعاد الولايات المتحدة إلى الوضع الذي كان سارياً قبل 1973 عندما كانت كل ولاية حرة في أن تسمح بالإجهاض أو أن تحظره.

أعلنت شرطة الكونغرس الأمريكي أنها أوقفت 17 أمام مبنى الكابيتول برلمانياً، من بينهم النائبة اليسارية الصاعدة ألكساندريا أوكازيو كورتيز، بسبب رفضهم الانصياع لأوامرها خلال مشاركتهم في تظاهرة دفاعاً عن الحق في الإجهاض.

وقالت شرطة الكابيتول في تغريدة على تويتر «لقد أوقفنا في المجموع 35 شخصاً، من بينهم 17 عضواً في الكونغرس».

وأوضحت أنها أمرت المتظاهرين بإخلاء الشارع الواقع بين مبنى الكابيتول والمحكمة العليا، لكن بعضاً منهم رفضوا الامتثال لأوامرها، وبعد أن وجهت إلى هؤلاء ثلاثة إنذارات قامت بتوقيفهم من جهتها قالت النائبة الديمقراطية إلهان عمر في تغريدة على تويتر إن شرطة الكابيتول أوقفتها خلال مشاركتها في «عصيان مدني».

تقرير حقوق: 44 انتهاكا إسرائيلياً جديداً بحق إعلاميين فلسطينيين

بالكسور والرضوض، والإهانة والإصابة بالاختناق جراء استنشاق الغاز السام والحروق والتشويه بسبب استخدام غاز الفلفل».

وذكرت اللجنة أن التقرير وثق حالتها لاعتقال صحفيين اثنين أفرج عنهما لاحقاً، وتسجيل حالة إبعاد بحق صحفية عن المسجد الأقصى.

كما وثق تجديد الاعتقال الإداري بحق الصحفية المعتقلة بشرى الطويل، للمرة الثانية خلال 3 أشهر.

وبينت اللجنة أنها رصدت أكثر من 18 حالة منع وعرقلة من الاحتلال لعمل الصحفيين والمصورين، خاصة في مدينتي القدس والخليل».

وأشارت إلى أن «الاحتلال أجبر صحفية على دفع غرامة مالية مقابل الإفراج عنها».

ومن جانب آخر، رصدت اللجنة أكثر من 27 حالة انتهاك على مواقع التواصل الاجتماعي بحق صفحات وحسابات صحفيين وإعلاميين، في إطار محاربة المحتوى الفلسطيني على الإنترنت.



اتهمت لجنة دعم الصحفيين (مقرها بيروت) إسرائيل بارتكاب 44 انتهاكاً بحق الحريات الإعلامية في الأراضي الفلسطينية المحتلة خلال يونيو/حزيران الماضي، من بينها قتل صحفية.

وذكرت اللجنة الحقوقية العربية، في تقرير شهري، أن «قوات الاحتلال الإسرائيلي اغتالت بشكل متعمد الشهر الماضي، الصحفية غفران وراسنة (31 عاماً)، حيث أطلقت الرصاص الحي على جسدها بمخيم العروب بالخليل».

وأوضحت اللجنة أن «أكثر من 17 صحفياً وإعلامياً يعملون في مؤسسات دولية وعربية ومحلية أصيبوا جراء الاعتداء المباشر عليهم من جيش الاحتلال أو المستوطنين».

وأضافت أن تلك الاعتداءات «تنوعت بين الاعتداء اللفظي بكلمات عنصرية أو الجسدي عبر الاستهداف المباشر بالرصاص الحي، أو المطاطي، أو بالضرب والسحل، والركل بالعصي وأعقاب البنادق».

وتابعت «أدت هذه الاعتداءات إلى إلحاق الأذى والإصابة

علماء صينيون يطوّرون سمكة آلية تلتهم الميكرو بلاستيك

قال فريق من العلماء الصينيين من جامعة سينشوان، في جنوب غرب الصين، إن الأسماك الآلية التي «تأكل» النفايات الميكرو بلاستيكية قد تساعد يوماً ما في تنظيف محيطات العالم الملوثة، بحسب ما نقلته وكالة رويترز. تمتص الأسماك ناعمة الملمس، والتي يبلغ حجمها 1.3 سنتيمتر، البلاستيك الدقيق في المياه الضحلة.

قالت واحدة من الباحثين الذين طوروا السمكة الآلية وانغ يويان، إن الفريق يهدف إلى تمكينهم من جمع النفايات الميكرو بلاستيكية في المياه العميقة، وتقديم معلومات لتحليل التلوث البحري في الوقت الفعلي.

أضافت: «لقد طوّرنّا مثل هذا الروبوت المصغر خفيف الوزن، والذي يمكن استخدامه بعدة طرق. على سبيل المثال في العمليات الطبية الحيوية أو العمليات الخطرة. روبوت بهذا الحجم الصغير يمكن وضعه في جزء من الجسم للمساعدة في القضاء على بعض الأمراض».

ويتم تعريض السمكة الآلية السوداء إلى أشعة الضوء، مما يساعدها على رفرفة زعانفها ونفض جسدها. ويمكن للعلماء التحكم في الأسماك باستخدام الضوء لتجنّب اصطدامها بالأسماك أو بالسفن الأخرى.

قالت وانغ إنّه إذا تمّ أكل الروبوت عن طريق الخطأ من قبل أسماك أخرى، فإنّ هضمه لن يسبّب أي ضرر، لأنّه مصنوع من مادة بولي يوريثين.

وتملك الأسماك الآلية القدرة على امتصاص النفايات والتعافي من ذلك حتّى عند تضرّرها. كذلك، يمكنها السباحة أسرع من معظم الروبوتات اللينة.

أضافت وانغ: «نحن نعمل في الغالب على جمع (البلاستيك الدقيق). إنّه يشبه الروبوت الذي يجمع العيّات، ويمكن استخدامه بشكل متكرر».



دراسة جديدة: الحشرات تحس بالألم وتفرق بين أنواعه أيضا

فكرت المهدي

لطالما رأينا الحشرات كمخلوقات فطرية بلا عقل وتتصرف بردود أفعال مشابهة للروبوتات تجاه أي مؤثر خارجي. لكن كلما نظرنا عن قرب، وجدنا سلوكيات معقدة بشكل مدهش بدءاً من تواصل النحل من خلال الرقص، وصولاً إلى ماثر لا تصدق للتعاون ما بين النمل. والآن لدينا أدلة متزايدة على أن تلك المخلوقات الصغيرة التي تدبر عالمنا قد تعاني أيضاً من الألم.

نظام تحكّم عصبي

في تعاون بحثي ما بين جامعة كوين ماري البريطانية، وجامعة طهران الإيرانية توصل باحثون إلى أنه على الرغم من افتقار الحشرات إلى جينات المستقبلات الأفيونية التي تنظم الألم، إلا أنها تنتج بروتينات أخرى في أثناء تعرضها لحادث مؤلم؛ مما يؤدي إلى إحساسها بالألم.

وقد نُشرت هذه الدراسة في السادس من يوليو/تموز الجاري في دورية «بروسيدنغ أوف ذا رويال سوسايتي بي: بيولوجيكال ساينسز» (Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences).

وقالت ماتيلدا جيبونز عالمة الأحياء العصبية بجامعة كوين ماري لمجلة «نيوزويك» (Newsweek) إن إحدى السمات المميزة لإدراك الألم البشري هو أنه يمكن تعديله بواسطة إشارات عصبية من الدماغ.

وأضافت «أحياناً يتجاهل الجنود الإصابات الخطيرة في ساحة المعركة لأن المواد الأفيونية بالجسم تكبت الإشارة المسببة للألم. وبالتالي، بحثنا عما إذا كان دماغ الحشرة يحتوي على الآليات العصبية التي تجعل تجربة الإدراك الشبيهة بالألم أمراً مبرراً». وأوضحت الدراسة أن الأدلة السلوكية للحشرات تشير إلى أنها تمتلك مسارات جزئية تمنع الاستجابة للتلامس الضار سواء بالنسبة للجهاز العصبي المحيطي أو المركزي.

أما من الناحية التشريحية، فقد أوضح الباحثون أن الحشرات تمتلك خلايا عصبية تمتد من الدماغ إلى الجزء الموجود في الحبل العصبي، حيث ينبع رد فعلها الدفاعي ضد أي مؤثر ضار. وهكذا يمكن القول إن الحشرات لديها نوع من نظام التحكم في الاستجابة للألم على غرار نظامنا.

نظام كبح الألم

وكشفت دراسة نشرت في دورية «ساينس أدفانسنز» (Science Advances) عام 2019 عن ظهور أعراض الألم المزمن على ذبابة الفاكهة، وذلك بعد أن أزال الباحثون ساقها. وبمجرد التئام ساقها من جديد، وجد فريق الدراسة من جامعة سيدني في أستراليا أن الساق الأخرى لذبابة الفاكهة أصبحت شديدة الحساسية. وعزا الباحثون ذلك إلى أن الذبابة فقدت آلية «كبح الألم» في وترها العصبي، حيث تعمل آلية كبح الألم على تلطيف الإحساس به، ولكن تحفيز الأعصاب الحسية بشكل مفرط أدى إلى فقدان ذباب الفاكهة لتلك الآلية.

وذكر الباحثون في ورقّتهم أنه لتسجيل الشعور بالألم الواعي، فإننا نحتاج إلى نظام فسيولوجي معقد يتصل بأدمغتنا، وربما حتى بالعواطف. وفي الثدييات، ترسل مستقبلات الألم إنذاراً للمنبهات السيئة إلى أدمغتنا، حيث تولد الخلايا العصبية الشعور بالألم السلبي والجسدي والعاطفي. وتشير الدراسات إلى أنه يمكن تنظيم الشعور بين مصادر الألم المختلفة بشكل مستقل عن بعضهما البعض، وقد حددت أنظمة متميزة لتنظيم كل منهما. إلا أنه لم يتم تحديد هذه الأنظمة بشكل كامل في الحشرات.

جملة عصبية مركزية

ولخص الفريق نتائج البحث في بيان صحفي نشر على موقع «سايمكس دوت أورغ» (Scimex.org) يقولهم «نحن نجادل بأن الحشرات تمتلك على الأرجح سيطرة عصبية مركزية على الشعور بالألم، وذلك بالاستناد إلى أدلة علم الأعصاب السلوكية والجزئية والتشريحية. حيث يتوافق مثل هذا التحكم مع وجود تجربة الألم». ونظراً لأن الحشرات مجموعة كبيرة ومتنوعة، فمن الممكن تماماً أن يختلف تعقيد نظام تنبيهها والمشاعر المحتملة للألم بشكل كبير فيما بين أفرادها. ومع ذلك، فإن احتمال ألها يثير أسئلة أخلاقية مهمة تتطلب

المزيد من البحث.

ويقول الباحثون «نحن نقف على مفترق طرق حاسم لكيفية إطعام تعداد سكاني يتوقع أن يصل إلى 10 مليارات بحلول عام 2050». وأضافوا «على الرغم من مساهمة تربية الماشية التقليدية بشكل رئيسي في تغير المناخ، توصي الأمم المتحدة بإنتاج كميات كبيرة من الحشرات من أجل الغذاء. ومع ذلك، لم يتم النظر في الآثار الأخلاقية لهذا الفعل بشكل شامل على اعتبار أن حماية رفاة الحيوان تميل إلى عدم شمول الحشرات».



Mice cloned from freeze-dried cells could improve species conservation

By Michael Irving

Climate change is threatening many species with extinction, so we owe it to them to try to help. Japanese scientists have now successfully cloned mice from freeze-dried adult cells, which can be stored easily for long periods of time. Importantly, the cloned mice were later able to have their own offspring.

Currently, facilities referred to as "frozen zoos" are used to store samples of animal sperm, eggs and other tissues at cryogenic temperatures, allowing us to potentially revive species or populations that are wiped out. The problem is, these facilities require huge amounts of energy to run, making them expensive and vulnerable to power outages or damage from the same environmental disasters that threaten the animals themselves.

Freeze-drying could be an alternative, preserving samples in a form that's more stable and doesn't require such extreme temperatures. While storing sperm in this way has been achieved, it's not always easy to obtain healthy sperm cells from some animals.

So the researchers on the new study set out to develop a method for cloning animals from freeze-dried somatic cells, a category that includes any cells that aren't sperm or eggs. And the results were impressive – the freeze-dried somatic cells can be stored for up to nine months, at more manageable temperatures of -30 °C (-22 °F). Most importantly, the scientists were able to successfully clone mice from these freeze-dried cells. After the cells were rehydrated, their nuclei were removed and transferred to an oocyte, then allowed to form a blastocyst. These were then used to grow new lines of embryonic stem cells, which were in turn used to create embryos that were transferred to surrogate mother mice, ultimately producing cloned mice.

When the clones reached maturity, they were paired with opposite sex mates, and were all able to have their own offspring. That indicates their fertility remains intact, and bodes well for the technique's potential in restoring threatened species.

It's not without its issues however. The somatic cells die during the freeze-drying process, and as such there's more DNA damage than is incurred through other methods. After all the steps involved, the total success rate of cloned mice from freeze-dried somatic cells is a mere 0.02 percent.

Those problems aside, the researchers say that their success indicates that the technique can be viable, and its increased stability and lower cost could make it a decent back-up.

Source: Scimex



تطوير روبوتات دقيقة تساعد الأطباء في علاج الأمراض

ناريان محمد

يمكن للروبوتات الدقيقة الطبية أن تساعد الأطباء في علاج الأمراض والوقاية منها بشكل أفضل.

لكن معظم هذه الأجهزة مصنوعة من مواد اصطناعية تؤدي إلى استجابات مناعية في الجسم الحي والآن، ولأول مرة، استخدم الباحثون الليزر للتحكم الدقيق في العدلات - نوع من خلايا الدم البيضاء - باعتباره روبوتاً دقيقاً طبيعياً متوافقاً حيوياً في الأسماك الحية، وفقاً للورقة البحثية المنشورة في ACS Central Science.

وقامت «النيوتروبوتات» (neutrobots) /روبوتات مجهرية قائمة على العدلات) بمهام متعددة، ما يدل على أنها تستطيع يوماً ما توصيل الأدوية إلى مواقع محددة في الجسم.

واستخدام الليزر للتحكم الدقيق في خلايا الدم البيضاء في الأسماك الحية، وأثبت الباحثون أن بعض خلايا الجسم الأصلية يمكن «التحكم فيها عن بُعد» لإنجاز مجموعة متنوعة من المهام بطريقة دقيقة للغاية.

وتشمل هذه المهام في يوم من الأيام تطبيقات طبية حيوية مثل توصيل الأدوية المستهدفة والعلاج الدقيق للأمراض الالتهابية. ويشار إلى أن الروبوتات الدقيقة قيد التطوير حالياً للتطبيقات الطبية الحقن أو استهلاك كبسولات لإدخالها داخل حيوان أو شخص. لكن الباحثين وجدوا أن هذه الأجسام المجهرية غالباً ما تؤدي إلى ردود فعل مناعية لدى الحيوانات الصغيرة، ما يؤدي إلى إزالة الروبوتات الدقيقة من الجسم قبل أن تتمكن من أداء وظائفها.

وقد يكون استخدام الخلايا الموجودة بالفعل في الجسم، مثل العدلات، بديلاً أقل توغلاً لإيصال الأدوية التي لا تؤدي إلى إعاقة الجهاز المناعي. وتلتقط خلايا الدم البيضاء هذه الجسيمات النانوية وخلايا الدم الحمراء الميتة بشكل طبيعي ويمكن أن تهجر عبر الأوعية الدموية إلى الأنسجة المجاورة، لذا فهي مرشحة جيدة لتصبح روبوتات دقيقة. كان الباحثون يوجهون العدلات بالليزر في أطباق المختبر، وتحريكها على أنها «نيوتروبوتات» ومع ذلك، لا توجد معلومات حول ما إذا كان هذا النهج سيعمل في الحيوانات الحية لذلك، أراد شيان جيوانغ جانغ وباوجون لي، وزملاؤهم إثبات جدوى «النيوتروبوتات» التي يحركها الضوء في الحيوانات، واستخدموا أسماك الزرد الحية. وتلاعب الباحثون بالعدلات في ذبول الزرد ومناورتها باستخدام أشعة الليزر المركزة كملاقط بصرية بعيدة.

ويمكن تحريك الروبوت الصغير الذي يعمل بالضوء بسرعة تصل إلى 1.3 ميكرومتر / ثانية، وهو أسرع بثلاث مرات من حركة العدلة بشكل طبيعي.

وفي تجاربهم، استخدم الباحثون الملاقط البصرية للتحكم بدقة وفعالية في الوظائف التي تؤديها العدلات كجزء من جهاز المناعة.

على سبيل المثال، تم نقل «نيوتروبوت» من خلال جدار الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة، والتقط آخر ونقل جسيمات نانوية بلاستيكية، ما يدل على قدرتها على حمل الدواء، وعندما دُفِع «النيوتروبوت» نحو حطام خلايا الدم الحمراء، اجتاحت القطع والمثير للدهشة، في نفس الوقت، أن العدلة المختلفة، التي لم يتم التحكم فيها بواسطة الليزر، حاولت بشكل طبيعي إزالة الحطام الخلوي.





Vivo تطلق هاتف أندرويد بميزة غير مسبوقة!

تستعد Vivo لإطلاق هاتف ذكي يتمتع بسرعة شحن عالية جدا للبطارية لم تشهدها الهواتف الذكية من قبل.

وتشير التسريبات إلى أن هاتف Vivo 10 Pro المنتظر سيوزن ببطارية بسعة 5000 ميلي أمبير تقريبا، تعمل مع شاحن فائق السرعة باستطاعة 200 واط، يمكنه ملئ ثلث البطارية تقريبا في غضون 5 دقائق فقط. وسيأتي الهاتف بهيكل مقاوم للماء والغبار، أبعاده (165/75.2/9.2) ملم، وزنه 205 غ، وسيحصل على شاشة AMOLED بمقاس 6.87 بوصة، دقة عرضها (3200/1400) بيكسل، ترددها 120 هيرتز، معدل سطوعها الأعظمي يصل إلى 510 شمعة/م تقريبا، وتعمل مع تقنيات HDR10+ و Dolby Vision.

وسيضمن الأداء الجبار لهذا الهاتف معالج Qualcomm Snapdragon 8+ Gen 1 5G، وذواكر وصول عشوائي 8 و 12 غيغابايت، وذواكر داخلية 256/512 غيغابايت، ونظام تشغيل Android 12.

أما الكاميرا الأساسية له فستحصل على 3 عدسات بدقة (50+48+16) ميغابيكسل، والكاميرا الأمامية ستكون بدقة 16 ميغابيكسل.

وسيحصل الهاتف على منفذين لشحن الاتصال، ومنفذ 3.5 ملم للسماعات، ومنفذ USB-C، وشريحة NFC، وأنظمة لتحديد المواقع، وماسح لبصمات الأصابع.



كيفية توفر مساحة تخزين كبيرة في الآيفون؟

كشفت صحيفة «ذا صن» البريطانية ما وصفته بـ«الخطأ الفادح»، الذي يرتكبه مستخدمو هواتف آيفون، والذي يتسبب لهم في هدر مساحة تخزين كبيرة. وأوضح المصدر، أن العديد من المستخدمين يهدرون الكثير من مساحة التخزين دون أن يشعروا، مما يجعلهم يلجؤون إلى الدفع مقابل المزيد من مساحة التخزين السحابية الاحتياطية أو حذف صورهم وفيديوهاتهم الثمينة.

ويتعلق الخطأ بـ«التطبيقات المنسية»، التي يقوم المستخدم بتحميلها ولا يستخدمها إلا نادرا، مما يعني استغلالها لسعة التخزين دون الاستفادة منها. وقالت «ذا صن»، إن هناك حلا بسيطا لهذا النوع من التطبيقات، وذلك من خلال خاصية «Offload Unused Apps»، التي تظهر في إعدادات هاتفك. وتقوم هذه الميزة بإزالة التطبيقات التي لا تستخدمها بانتظام، لكنها في نفس الوقت تعمل على حفظ محتوياتها ومعلوماتك الشخصية الموجودة داخلها. وأضافت: «بعد إزالة التطبيقات، يجري الاحتفاظ بالبيانات على مساحة التخزين السحابية، هذا يعني أنه بإمكانك إعادة استخدامها مرة أخرى بكل سهولة». واختبرت «ذا صن» هذه الميزة، فاستطاعت تحرير 38 جيجا بايت من سعة التخزين.

ويقول المتخصصون، إن هذه الميزة يستفيد منها المستخدم من مساحة التخزين التي كانت مستغلة دون فائدة، كما أنه يحتفظ بمعطياته كما هي.



أيهما أفضل.. «ماك بوك إير 2» أم «إير إم 1»؟

ويعد النظام الصوتي المدمج المحسن الذي يدعم الآن الوسائط المتوافقة مع تقنيات الصوت المحيطية والمكانية أفضل من نظام «إير إم 1»، ولكن أداءه أقل مقارنة بمجموعة من سماعات الرأس أو مكبرات الصوت التي تعمل بتقنية البلوتوث.

صف من المفاتيح عالية الأداء

أصبح الصف العلوي من لوحة المفاتيح، حيث توجد عناصر التحكم في مستوى الصوت، بالحجم الكامل الآن. ويعد مستشعر اللمس الذي أصبح حجمه أكبر رائعا، لذلك أصبح إلغاء قفل الحاسوب والسماح بالدفع ومصادقة مدير كلمات المرور أسرع وأسهل.

تقول الشركة إن عمليات تحرير الفيديو على جهاز «إير إم 2»، أسرع بـ15 مرة من جهاز «إير إم 1» الذي يعمل بمعالج إنتل. ويعد «إير إم 2» قادرا على التعامل بسلاسة مع ساعات من مقاطع الفيديو بدقة 4 كيلو بيكسل.

وأوضحت الكاتبة أن الجهاز بدأ بالتباطؤ عند فتح 75 علامة تبويب في متصفح كروم. وفي مراجعة زميلتها جوانا، بدأ «إير إم 1» بالتباطؤ عند فتح 65 علامة تبويب وبدأ الطراز الأقدم من جهاز «إير إم 2» الذي يعمل بمعالج إنتل في تسريع مرواح التبريد عند فتح 35 علامة تبويب.

وذكرت الكاتبة أن تصنيف بطارية جهاز «إير إم 2» هو نفسه في جهاز «إير إم 1»، ما يصل إلى 15 ساعة من تصفح الويب و18 ساعة من مشاهدة الأفلام على تطبيق «أبل تي في» (Apple TV).

ومع يوم كامل من العمل، استمرت البطارية لأكثر من 10 ساعات بما في ذلك ساعات من مكالمات الفيديو وكتابة رسائل البريد الإلكتروني والمستندات والتنقل بين «إنستغرام» (Instagram) و«تويتر» (Twitter) و«ريدديت» (Reddit).

هل يجب عليك تحديث جهازك؟

يجب على المشتريين المهتمين بالسعر التفكير في الحصول على جهاز «إير إم 1 ماك بوك إير» حيث تباع أبل الأجهزة التي تم تجديدها بسعر منخفض يصل إلى 849 دولارا.

بالنسبة لمعظم مستخدمي ماك، إذا كان جهاز الحاسوب الحالي الخاص بك بطيئا وترغب في أن تكون ضمن نظام أبل لأنك تمتلك جهاز «آيفون» (iPhone) أو «آيباد» (iPad) أو أي

جهاز أبل آخر، فإن جهاز «إير إم 1 ماك بوك إير» هو ترقية جيدة بالاهتمام. ما لم تكن تفكر في القيام بأي عمل على برامج «فوتوشوب» (Photoshop) أو «فاينال كات برو» (Final Cut Pro)، فلن تضطر إلى الانتقال إلى المستوى الأعلى المتضمن على وحدة معالجة الرسومات ذات 10 نويات. وتوصي الكاتبة بترقية السعة التخزينية إلى 512 غيغابايت إذا كنت تنوي الاحتفاظ بجهاز الحاسوب الخاص بك لأكثر من 3 سنوات.

لا يتضمن أحدث إصدار من جهاز «إير إم 2» نظام التعرف على الوجه ولا يمكنك ترقية الذاكرة أو السعة التخزينية بعد الشراء ولا يوجد منفذ «يو إس بي سي» (USB-C) من الجانب الأيمن. ومع ذلك، تراه الكاتبة جهازا جديرا بالثقة من ماك بوك.

«ماك بوك إير 2» (MacBook Air 2) -أحدث جهاز من «أبل» (Apple) -يحتوي على شريحة أسرع، ولكن جاذبيته الحقيقية تكمن في شاشته الأكبر والأكثر سطوعا وكاميرا الويب المحسنة.

وفي تقريرها الذي نشرته صحيفة «وول ستريت جورنال» (Wall Street Journal) الأميركية، قالت الكاتبة نيكول نغوين إن جهاز «ماك بوك إير 2» من أنحف وأخف أجهزة الحاسوب في العالم، ويأتي مع عدد من الميزات التي تشمل عمرا أطول للبطارية.

واكتسب جهاز «ماك بوك إير 2» شهرة واسعة بوصفه جهاز حاسوب محمولا وظيفيا منذ سنوات. وقد حدث تغيير عام 2020 عندما أطلقت أبل إصدارا جديدا لأول شريحة مصنعة من الشركة، وهي «إير إم 1» (M1).

يعمل جهاز «ماك بوك إير 2» بشكل أسرع وأكثر هدوءا وبرودة بشكل ملحوظ، مقارنة بالإصدارات القديمة التي تعمل بنظام «إنتل» (Intel)، وهو يفتح بشكل فوري تقريبا. تقول شركة «أبل» إن جهاز «ماك بوك إير 2» الجديد الذي يعمل بنظام «إير إم 2» (M2) قادر على تحرير مقاطع فيديو بدقة 4 كيلوبايت و8 كيلوبايت بجودة احترافية.

وتعد التحسينات الخارجية لهذا الجهاز مركز جاذبيته الحقيقية، من حيث شاشته الأكبر والأكثر إشراقا، وصف علوي أكبر من المفاتيح.

وهناك فئتان من «ماك بوك إير 2»، الأول نموذج أساسي يبدأ سعره من 1199 دولارا والثاني نموذج به سعة تخزين أكبر وقدرات بيانية أفضل يبدأ سعره من 1499 دولارا. كما يعرض الجهاز بألوان مختلفة، بما في ذلك اللون الفضي الكلاسيكي والرمادي الفلكي.

يمكن للأشخاص الذين يتسوقون لشراء جهاز «ماك بوك» الجديد الاختيار بين السريع والأسرع (جهاز إم 2 إير الجديد). وفي ما يلي، أهم التحسينات التي أدخلتها أبل على الإصدار الجديد:

شاحن أكثر أمانا

يحتوي جهاز «إير إم 1 برو ماك بوك برو» (MacBook Pro M1 Pro) على شاحن «ماغ سايف» (magsafe). وهو شاحن مغناطيسي ينفصل عن الجهاز في حال قام أي شخص بسحب الكابل، مما يقلل من احتمال سقوط جهاز الحاسوب الخاص بك على الأرض.

شاشة أكبر ووزن أقل

يبلغ مقاس الشاشة 13.6 بوصة قطريا. وبفضل إضاءتها الساطعة المحسنة، من السهل النظر إلى الأماكن الخارجية. كما يعتبر الإصدار الجديد أخف قليلا من الإصدار السابق.

كاميرا ويب عالية الدقة ومكبرات صوت أفضل

يحتوي الإصدار الجديد على كاميرا بدقة 1080 بكسل، تتميز بصورة أكثر وضوحا.



Announcing the Infinix Note 12 Pro 4G phone with a 108MP main sensor

Infinix launched its new Infinix Note 12 Pro 4G, which comes with a 108-megapixel main sensor, and a starting price of approximately \$ 276.

The Infinix Note 12 Pro 4G phone features a 6.7-inch AMOLED screen, FullHD Plus display quality, and the screen includes a drop bump for the 16-megapixel front camera and f/2.0 lens slot.

The phone is also the first version in the market with the new Helio G99 chip from MediaTek, which is based on the TSMC manufacturing process with a precision of 6 nm, and includes two Cortex-A76 cores at 2.2GHz, and 6 Cortex-A55 cores at 2.0GHz with a Mali-G57 MC2 graphics card .

The phone also comes with 8 GB of random memory, which reaches with the default memory of 13 GB of RAM, and a storage capacity of 256 GB, and the phone also supports external storage in microSD.

In the rear camera settings, Infinix supports the phone with a 108-megapixel main sensor with an f/1.8 lens slot, with two 2-megapixel sensors.

The Infinix Note 12 Pro 4G also supports a 5000 mAh battery, 33W fast charging technology, and the phone features a thickness of 7.8 mm, and Infinix offers the phone in gray and blue colors, at a price of 275.88 dollars.



غوغل تزيل تطبيقا شهيرا يسرق البيانات من فيسبوك.. ما هو؟

تحتوي جميعها على برامج ضارة قادرة على عرض إعلانات غير مرغوب فيها، وتقليص عمر البطارية وحتى إجراء تغييرات غير مصرح بها على الهاتف نفسه.

وتتضمن التطبيقات: «وايلد أند إكسوتيك أنمال وال بيبر» (Wild & Exotic Animal Wallpaper) و«زودي هوروسكوب» (ZodiHoroscope) و«بيبي كاميرا 2022» (PIP Camera 2022) و«ماغنفاير فلاش لايت» (Magnifier Flashlight).

وتمت الآن إزالة بعض هذه التطبيقات بواسطة غوغل، حيث لم يعد كل من «زودي هوروسكوب» و«بيبي كاميرا 2022» متاحين للتنزيل.

ويُنصح قبل أن تبدأ في تنزيل أي شيء على جهازك، بالتحقق من الشخص الذي طوّر البرنامج ثم قراءة أكبر عدد ممكن من المراجعات.

ونصح التقرير بالابتعاد عن التطبيقات المتحصلة على نجمة واحدة في التقييم فضلا عن استخدام «غوغل بلاي بروتيكت» (Google Play Protect) للمساعدة في الحفاظ على أمان التطبيقات وخصوصية بيانات المستخدمين.

ويفحص «غوغل بلاي بروتيكت» التطبيقات والأجهزة بحثا عن أي سلوك ضار ويقوم بإجراء فحص أمان على التطبيقات من متجر «بلاي» قبل تنزيلها، كما يفحص الجهاز بحثا عن التطبيقات التي يحتمل أن تكون ضارة من مصادر أخرى.

قررت «غوغل» إزالة تطبيق من متجر «بلاي ستور» بعد تحميله أكثر من مليون مرة، بعد اكتشاف أنه يحتوي على برامج ضارة سيئة قادرة على سرقة بيانات اعتماد «فيسبوك» بما في ذلك أسماء المستخدمين وكلمات المرور.

وتبين أن التطبيق، المسمى «بيبي بك كاميرا فوتو إديتور» (PIP Pic Camera Photo Editor)، بحسب تقرير نشره موقع إكسبريس (Express)، يحتوي على برامج ضارة.

وبحسب التقرير، من الممكن لهذا التطبيق أن يسمح للمتسللين بالوصول إلى حسابات المستخدمين على «فيسبوك» وسرقة البيانات الشخصية وإرسال رسائل احتيالية إلى جهات الاتصال.

وفي وقت سابق، كان برنامج تحرير الصور لا يزال متاحا للتنزيل والتنصيب، لكن غوغل حظرت في وقت لاحق الوصول بعد أن تم تنبيهها إلى مخاطره.

وإذا كنت من بين الذين قاموا بالفعل بتنصيب التطبيق على أجهزتهم، فمن الجيد حذف التطبيق من أجهزتك وتغيير كلمة مرور «فيسبوك» الخاصة بك دون تأخير.

واكتُشف هذا التهديد من قبل فريق دكتور ويب (Dr. Web)، وهو ليس التطبيق الوحيد الذي تسبب في بعض القلق.

ووفقاً لأحدث تقرير لشركة الأمان، هناك 4 تطبيقات أخرى

F-80 SKELETON .. ساعة أنيقة بسوار مستدام

يميز الابتكار والإبداع في استخدام المواد مسار «سالفاتوري فيراجامو»، إحدى علامات الأزياء التجارية الرائدة في العالم في مجال السلع الكمالية.

فلسنات، كانت الشركة تولي اهتمامًا متزايدًا للتأثير البيئي لأنشطتها، بهدف تقديم منتجات عالية الجودة ومسؤولة ومستدامة. وبمناسبة شهر يونيو المخصص للمحيطات، تكشف الدار النقاب عن ساعة F-80 Skeleton With Sustainable Strap، وهي إعادة إصدار حصري لواحدة من أنجح الساعات الرجالي في مفتاح مستدام. يتوافر طراز F-80 Skeleton الجديد المزود بحزام مستدام في نسختين جديدتين باللونين الأخضر والأزرق، في سلسلة محدودة. وتزدان الساعة في علبتها الأنيقة المصنوعة من الفولاذ المطلي بالساعات. أما الحركة فهي أوتوماتيكية مرئية من خلال شفافية ظهر العلبة والميناء الهيكلية.

الحزام مصنوع من مواد ذات تأثير بيئي أقل: طبقة رقيقة من الفلين المعتمد من FSC تغطي الجزء الداخلي، بينما الجزء الخارجي مصنوع من قماش مكون من ألياف البولي إيثيلين تيريفثالات، المعاد تدويرها بعد الاستهلاك مع أغطية فتحات من الجلد المدبوغ بالبنياتات. يميز الابتكار والإبداع في استخدام المواد مسار «سالفاتوري فيراجامو»، إحدى علامات الأزياء التجارية الرائدة في العالم في مجال السلع الكمالية.

فلسنات، كانت الشركة تولي اهتمامًا متزايدًا للتأثير البيئي لأنشطتها، بهدف تقديم منتجات عالية الجودة ومسؤولة ومستدامة. وبمناسبة شهر يونيو المخصص للمحيطات، تكشف الدار النقاب عن ساعة F-80 Skeleton With Sustainable Strap، وهي إعادة إصدار حصري لواحدة من أنجح الساعات الرجالي في مفتاح مستدام. يتوافر طراز F-80 Skeleton الجديد المزود بحزام مستدام في نسختين جديدتين باللونين الأخضر والأزرق، في سلسلة محدودة. وتزدان الساعة في علبتها الأنيقة المصنوعة من الفولاذ المطلي بالساعات. أما الحركة فهي أوتوماتيكية مرئية من خلال شفافية ظهر العلبة والميناء الهيكلية.

الحزام مصنوع من مواد ذات تأثير بيئي أقل: طبقة رقيقة من الفلين المعتمد من FSC تغطي الجزء الداخلي، بينما الجزء الخارجي مصنوع من قماش مكون من ألياف البولي إيثيلين تيريفثالات، المعاد تدويرها بعد الاستهلاك مع أغطية فتحات من الجلد المدبوغ بالبنياتات. يتوافر طراز F-80 Skeleton With Sustainable Strap الجديد المزود بحزام مستدام في نسختين جديدتين باللونين الأخضر والأزرق، في سلسلة محدودة. وتزدان الساعة في علبتها الأنيقة المصنوعة من الفولاذ المطلي بالساعات. أما الحركة فهي أوتوماتيكية مرئية من خلال شفافية ظهر العلبة والميناء الهيكلية.

بينما الحقيبة الواقية من الخشب والمعدن (متوفرة بلونين لتناسب مع تلك الموجودة في الساعة) مبطنة داخليًا بالفلين وخارجيًا بنسيج مصنوع من ألياف البولي إيثيلين تيريفثالات المعاد تدويرها بعد الاستهلاك. أما وسادة الساعة فمصنوعة من مادة بلاستيكية حيوية مشتقة 100% من قصب السكر.

جدير بالذكر أنه سيتم طرح ساعة F-80 Skeleton With Sustainable Strap الجديدة للبيع اعتبارًا من نهاية شهر يونيو الجاري في متاجر سالفاتوري فيراجامو في متاجر التجزئة المعتمدين وعبر الإنترنت.

مواصفات الساعة الفنية

العلبة: قطر 41 ملميمترًا من الفولاذ المقاوم للصدأ.

الحركة: ميناء سويسري الصنع (3 عقارب).

السوار: قماش من ألياف البولي إيثيلين تيريفثالات مُعاد تدويره بعد الاستهلاك.

مقاومة الماء: 50 مترًا.



دليلك لارتداء سمات كاجوال لإطلاات العمل

سمر حمدي

على إطلاات متعددة بشكل أنيق.

3- التركيز على الدرجات الغامقة

قد لا تحتاج نهائيًا إلى استبدال القطع الكاجوال لتعديل المظهر غير الرسمي لإطلااتك، فتميل الألوان الداكنة لأن تصبح رسمية أكثر، لذا، يمكنك أن تستثمر فيها بشكل ذكي.

على سبيل المثال، اختر سترة من الجينز أو الكتان باللون الأخضر الزيتوني مع قميص أبيض وبنطلون جينز وحذاء رياضي أبيض، والآن، استبدل بالسترة أخرى من الكحلي أو الجينز المصبوغ الداكن باللون النيلي، فسيفيدو الأمر أكثر أناقة. الأنماط المكونة هي نفسها تمامًا، لكن التأثير العام مختلف تمامًا. والعكس صحيح.

4- المزج بين الملمس الخشن والناعم

قد يتناسب ذلك مع الإطلاات الشتوية أكثر، فيمكن استبدال الكنزات الناعمة بالصوفية ذات الملمس الخشن.

تغيير الملمس من الحيل الجذابة التي يجهلها الكثيرون، فيؤدي ذلك إلى جعل الثوب يبدو أكثر أناقة ويضفي مظهرًا رسميًا على الملابس الكاجوال.

يمكنك تطبيق تلك الحيلة السهلة على أي من القطع سواء كانت القمصان أم السراويل وحتى الأحذية.

5- اختيار السترات المناسبة

قد يفضل البعض ارتداء السترات فوق التيشيرت القطني مع الجينز والحذاء الرياضي للحصول على مظهر جذاب بشكل سهل، لكن هناك بعض الحيل البسيطة التي تضمن لمسة غاية في الأناقة.

كل السترات ليست متشابهة في تفاصيلها، باختبار التصاميم الخالية من الأكتاف المبطن والصدر المغطى يمكنك الحصول على مزيد من الراحة، كما تزيد من أناقتك دون مجهود. ينصح خبراء الموضة كذلك باختيار الأنواع ذات طية الصدر الأقل حجمًا مع الجيوب الصغيرة.

6- تنسيق التيشيرت القطني

قد يتسم التيشيرت القطني بأنه كاجوال وغير مناسب لأسلوب سمات كاجوال، لكن يمكن تنسيقه في حالة اختيار التيشيرتات البولو ذات الأزرار والياقة.

تضفي تلك التيشيرتات القطنية لمسة من الأناقة على الرغم من مظهرها الرياضي عند ارتدائها أسفل سترة من الكتان أو الجينز الداكن.

7- تنسيق البنطلون المناسب

عادةً ما تكون السراويل المناسبة لسمايل سمات كاجوال نقطة شائكة، فيظن الأغلب أن الجينز غير مناسب وهو أمر خاطئ كليًا. يمكن تنسيق الجينز بلونه الداكن والقصة المناسبة بعيدًا عن الطبقات أو القطعات غير التقليدية، ركز اختيارك على البنطلونات السبور العادية.

يمكن كذلك الاختيار بين خامات الكتان الناعمة أو الجبردين بألوانه الحيادية لتنسيق إطلاة بسيطة وشبه رسمية.

8- تنسيق الحذاء المناسب

كما هو الحال مع الجينز، هناك القليل من الأحذية غير الرسمية التي قد تجعل التخلي عن الأحذية الرياضية أمر صعب. اختيار لون الحذاء أكثر ما يجعله مناسبًا لسمايل سمات كاجوال، يبقى الأسود هو اللون الأكثر ذكاءً، والبني الأكثر أناقة. كما تبقى الأحذية الجلدية البديلة لحذاء الأكسفورد الرسمي هي المستديرة من الأمام مع نعل سميك ومظهر غير لامع.

يرمز مصطلح «سمات كاجوال» لسمايل الملابس الذي يجمع بين القطع الفورمال الرسمية مع القطع الكاجوال بأسلوب شبه رسمي يناسب العمل. على الرغم من مظهره المريح والعمل، فإن الأمر قد يتطلب الكثير من التنسيق عند اختيار الأزياء المناسبة، فارتكاب خطأ واحد كفيل بإفساد إطلااتك بالكامل.

في مقالنا هذا، نتعرف معًا إلى أهم القواعد لتنسيق إطلاات العمل بسمايل سمات كاجوال. أنواع إطلاات السمارت كاجوال للرجال

لا يوجد تعريف محدد لأسلوب السمارت كاجوال لأزياء الرجال، لكن يمكن تعريفه بأنه الأسلوب الأكثر أناقة من البدلات الرياضية والأقل من البدلة الرسمية، لكن يمكن تعريفه بشكل مختصر أنه الإطلاة المكونة من سترة وقميص أبيض وبنطلون جينز أنيق وزوج من أحذية اللوفر بنية اللون.

يمكن تقسيم أسلوب سمات كاجوال إلى قسمين أساسيين، وهما:

1- سمات كاجوال رسمي

يشمل ذلك ارتداء بعض القطع الرسمية مثل البليزير أو الجاكيت أو البالطو بسمايل رسمي مع بنطلون كلاسيكي بقصة مناسبة بعيدًا عن الجينز، مع قميص بياقة وليس تيشيرت قطني، واختيار زوج من الأحذية الجلدية ليس بالضرورة أن يكون حذاء برباط ولكن ليس حذاء رياضي أو صندلاً مفتوحًا.

تناسب تلك الإطلاة المناسبات الرسمية كالعمل والتجمعات المهمة.

2- سمات كاجوال غير رسمي

لا يزال أسلوب سمات كاجوال غير الرسمي محببًا، مع ذلك، يمكن إدراج بعض القطع الكاجوال الأنيقة لإطلااتك، ولا سيما الجينز الأنيق والداكن والمنسق، كما يمكن ارتداء القمصان البولو كبديل للقمصان دون ياقة.

قواعد ذهبية لتطبيق سمايل سمات كاجوال بأناقة

بالنسبة للكثيرين، فإن سمايل سمات كاجوال هو البديل المثالي للحصول على إطلاة أنيقة بعيدًا عن ارتداء الملابس الرسمية المكلفة وغير المريحة، فيمنحك هذا السمايل مظهرًا أنيقًا دون عناء. عندما يتعلق الأمر بتنسيق إطلااتك للسمايل كاجوال، عليك اتباع النصائح التالية للحصول على مظهر أنيق بشكل بسيط وناجح.

1- اختيار قطع الملابس العملية

يؤكد خبراء الموضة والأزياء أن الاختيار الذكي للملابس يتعلق بمظهر أكثر من السمايل الذي تتبعمه، ما يعني أن الأحذية المصقولة والسراويل المنمقة وربطة العنق المناسبة هي كلها عوامل ضرورية للمظهر الأنيق.

لا ينبغي أن يقتصر الأمر على اختيار علامات تجارية باهظة الثمن أو قطع الملابس بسمايل محدد للحصول على مظهر أنيق، لكن ينبغي التنسيق على اختيار القطع المناسبة والعملية والمريحة.

على سبيل المثال، يمكن أن يبدو القميص الأبيض والجينز النيلي والأحذية الرياضية من علامة تجارية بسيطة أكثر أناقة من القميص المتعدد والسراويل الملطخة والأحذية المبطنه باهظة الثمن.

مع ذلك، قد لا يناسب القميص والجينز والحذاء الرياضي كل المناسبات، لكن يمكن أن نقول إن أسلوب السمارت كاجوال أسلوب ذكي ومتحرر يمكنك من خلاله التغيير المستمر والحفاظ على الأناقة بسهولة.

2- تنسيق القطع الرسمية مع الكاجوال

يمكن للمبتدئين اتباع أسلوب بسيط وهو اختيار قطعة واحدة رسمية مع باقي القطع غير الرسمية كبديل ذكي.

على سبيل المثال، اختر سترة كلاسيكية مع قميص وبنطلون من الجينز وحذاء رياضي، يصبح الأمر متناسقًا جدًا. بعد ذلك، يمكن استبدال قطعة أخرى من القطع غير الرسمية مع قطعة رسمية، وهكذا يمكنك الاستمرار في تبديل القطع للحصول



New Breitling Superocean Is the Ultimate Beach Watch

by Michael Charboneau

Dive watches look great and are highly functional, but how many of them actually get used for diving? Probably very few, especially since digital dive computers have largely taken the place of mechanical timepieces for most divers. Dive watches need a rebrand, and that's exactly what Breitling has done with its expansive new Superocean collection. The Breitling Superocean watches draw on the distinctive design of the brand's SuperOcean Slow Motion from the '60s and '70s, but now with modern features and plenty of color. And Breitling is clear about how these watches should be used: They're not strictly for diving. Think of them as all-purpose, beach-friendly watches suitable for swimming, surfing, and (of course) wearing on land. You don't need to have your scuba certification to appreciate these timepieces.

The Breitling Superocean collection traces its roots to the original SuperOcean watch, which was developed in the 1960s as a tool for the new sport of scuba diving. It was a unique watch because it focused squarely on its mission: Breitling's designers deleted traditional watch features—like small indices and even the seconds hand—that wouldn't help divers underwater. It had a high-contrast minutes scale; large indices for good legibility; and used a minutes-based chronograph, which slowly tracked around the dial, making a full rotation every hour. This earned it the "Slow Motion" nickname.

The new Breitling Superocean watches draw on similar aesthetic hallmarks and combine them with modern features geared toward everyday wearability. First off, there's a lot of variety. The watches are available in four case sizes (46, 44, 42, and 36 mm), and there are three different case materials available: steel, steel-gold, and bronze. The 42mm and 44mm bronze models utilize a special alloy that resists corrosion (a key feature for anything designed to interact with saltwater) but will still develop a patina the more you wear it—a beloved aspect of bronze timepieces.

You can also choose from a wide range of dial colors, including blue, black, forest green, and orange. All of the models in the new collection feature contrasting minute tracks on the dials—like the original Slow Motion watches—and the indices and hands are coated in Super-LumiNova for excellent visibility. The minute hand wears a distinctive square shape, while the seconds hand has a small circle—a reference to the circular chronograph status window on the original SuperOcean watches.



قواعد حمل الحقيبة لطلّة أنيقة وجذابة

حقائب بألوان فاقعة، أو طبقات أو خامات مختلفة، إن كنت تملك الجرأة لذلك.

- الحقيبة ذات اللون الحيادي يمكن تنسيقها مع الكثير من الملابس ما يجعلها متنوعة.

- الحقيبة يجب أن تلائم المناسبة، ويجب أن تكون عملية.

- إذا كنت ترغب في حقيبة جلدية فإنها يجب أن تكون مصنوعة من الجلد الأصلي.

نصائح لطلّة أنيقة

- لا تشتت حقيبتي من دون جيوب أو غير مقسمة، لأنك ستحتاج إلى حقيبة مقسمة لتنظيم أغراضك، وما ستحتاج إليه خلال يومك، أو للغرض الذي تحمل الحقيبة من أجله. وإن كنت لا تريد حقيبة بجيوب كثيرة فابحث عن حقيبة مع جيوب جانبية.

- من المهم الاعتناء بالحقيبة الجلدية أو المصنوعة من الجلد المقلوب وتنظيفها باستمرار.

وتذكر أن الجلد المقلوب يحتاج إلى تنظيفه بالفرشاة الناعمة للتخلص من الغبار، كي يظل ناعماً، بينما الجلد الأصلي يحتاج إلى مسحه بمواد مرطبة

- الحقيبة يجب أن تكون مناسبة لما سيوضع فيها بحيث لا تكون فارغة وكأنها بالون فارغ من الهواء، ولا منتفخة وكأنها تكاد تنفجر من كثرة ما فيها، لأن كلا المظهرين غير مرتب. هذا يعني أنه إن لم يكن لديك الكثير من الأمور لوضعها فاختر حقيبة صغيرة والعكس صحيح.



ومتينة لحقائبك.

- لا تقلل من أهمية اللون، ابدأ بالألوان الأساسية لأنها سر الأناقة، وهذا يعني الكحلي والأسود ولون الجلد البني قبل أي لون آخر.

- بعد أن تتقن لعبة اللون يمكن أن تختار

قد تعتقد أن حمل حقيبة لا يليق بالرجل، لكن هذا الاعتقاد خاطئ، فالرجل الأنيق يستطيع أن يحمل حقيبة. والاستثمار في حقيبة يومية مهم لأي رجل لأن الحقيبة تكشف الكثير عن شخصية الرجل وذوقه.

وإذا كنت ترغب في حمل حقيبة فيجب أن تحرص على أن تكون عملية وكافية لحمل كل ضرورياتك، وكل ما تحتاج إليه خلال اليوم، مثل اللاب توب والتليفون والملفات وغيرها.

كيف تختار الحقيبة المناسبة؟

- إذا كنت تنتعل أحذية بنية بشكل مستمر، فأنت تحتاج إلى حقيبة بنية، وإذا كنت تنتعل حذاءً أسود دائماً فاختر حقيبة سوداء.

- في حال كنت تعمل في بيئة عمل غير رسمية يمكن أن تختار حقيبة مصنوعة من الكانفا أو الكتان أو ممزوجة بين الجلد والكانفا.

- يمكن أن تختار حقيبة ظهر من الجلد.

- يجب أن تكون الحقيبة متناسقة مع أسلوب ملابسك، فحقيبة tote مناسبة للتنقل اليومي للذهاب إلى العمل. بينما حقيبة الظهر المصنوعة من الكانفا يجب ألا تُحمل مع بدلة رسمية.

- الحقيبة يجب أن تلائم الزي، صحيح من الممكن حمل حقيبة ملفات للمكتب أو حقيبة ظهر مع بدلة، لكن من المهم تنسيق الإطلالة.

- من الضروري البحث عن مواد فاخرة



سهل حشيش.. مدينة الأغنياء في مصر

التاريخ:

بدأت الحكومة المصرية في تخصيص منطقة سهل حشيش لمشروع «مدينة الأغنياء» عام 1993، وافتتح عام 2007.

وفي 1 يوليو/تموز الجاري، توفيت سيدة نمساوية بأزمة قلبية بعد مهاجمة سمك قرش لها أثناء سباحتها في شاطئ سهل حشيش، فأصدرت محافظة البحر الأحمر أمرا بإغلاق الشواطئ وتعليق السياحة من منطقة سهل حشيش حتى منطقة مكادي.

الاقتصاد والمعاليم:

تعد سهل حشيش كبرى مناطق الاستثمار السياحي في البحر الأحمر.

وتضم 14 فندقا حاصلا على تقييم 5 نجوم، وقرية سياحية تستهدف الأثرياء والصفوة، لذا يطلق عليها «مدينة الأغنياء».

كما تضم «سهل حشيش» مجمعا ضخما للسينما، وجسرا (كوبري) علويا داخل حدود البحر يصل طوله إلى 250 مترا.

وتحوي ملعبين لرياضة الغولف، ومدينة كاملة تحت الماء تسمى «المدينة الفرعونية» الأولى من نوعها لهواة الغطس.



«مدينة الصفوة أو الأغنياء» هكذا يطلق على منطقة سهل حشيش، إحدى كبرى المناطق الساحلية التي تشتهر بالاستثمار السياحي في البحر الأحمر.

تقع منطقة سهل حشيش على الساحل الغربي للبحر الأحمر في الجهة الجنوبية الغربية من مصر، وتبعد 18 كيلومترا جنوبا عن مطار الغردقة الدولي.

الموقع:

تقع منطقة سهل حشيش على ساحل البحر الأحمر، وتبعد 25 كيلومترا جنوب مدينة الغردقة، العاصمة الإدارية لمحافظة البحر الأحمر، شرق مصر.

وتتمتع بطقس مشمس طوال العام، حيث تصل درجات الحرارة في الشتاء إلى 25 درجة مئوية مع رياح خفيفة، وتتراوح بين 28 إلى 35 درجة مئوية صيفا.

أما مساحة المنطقة فتبلغ 12 كيلومترا مربعا، وتشكل نسبة مساحة البناء فيها 13% إلى 14%، والباقي مقسم بين حدائق وصحراء.

السكان:

تصنف سهل حشيش على أنها منطقة فنادق ومنتجعات فقط، فهي سياحية بالكامل، ولا يوجد بها أي مساكن أهلية، ويقصدها الأوروبيون بكثرة خاصة الألمان والإنجليز.

أفضل 25 مدينة في العالم

2. سان ميغيل دي أليندي - المكسيك.
3. أوبود - إندونيسيا.
4. فلورنسا.
5. إسطنبول.
6. مكسيكو سيتي - المكسيك.
7. شيانغ ماي - تايلاند.
8. جايبور - الهند.
9. أوساكا - اليابان.
10. أودايبور - الهند.
11. إشبيلية - إسبانيا.
12. ميريديا - المكسيك.
13. طوكيو.
14. كيوتو - اليابان.
15. سيم ريب - كمبوديا.
16. سيؤول.
17. بودروم - تركيا.
18. روما.
19. مسقط - عمان.
20. هوي آن - فيتنام.
21. كوزكو - بيرو.
22. كيب تاون.
23. تشارلستون - ساوث كارولينا.
24. بانكوك.
25. ليوبليانا - سلوفينيا.

الطعام. تؤثر ثقافة الزابوتيك الأصلية المهيمنة على المطبخ المحلي، والذي يتم عرضه بالكامل في مدينة أوكساكا، حيث أهدى الكثير من الزائرين إعجابهم بالطعام، والأجواء المفعمة بالحياة، جنباً إلى جنب مع لطف سكانها.

1. أوكساكا - المكسيك

بعد خسارة الصدارة لصالح سان ميغيل دي أليندي العام الماضي، عادت هذه المدينة الواقعة جنوب غرب المكسيك مرة أخرى إلى صدارة قائمة القراء للمدن المفضلة حول العالم، إنها وجهة تحلم بتذوق

عند الإعلان عن أفضل المدن في العالم، فإنه يؤخذ بعين الاعتبار الفنادق والمطاعم الحائزة تصنيف ميشلان، والتراث الثقافي الغني وأفضل مناطق الجذب في السنوات الأخيرة، بالإضافة إلى بروتوكولات «كوفيد-19».

ثم يتم بعد ذلك عد الأصوات، وتحطيم الأرقام، والوصول إلى نتيجة لكل مدينة، وفي النهاية ترتيب أفضل 25 في جميع أنحاء العالم، بمجرد الكشف عن قوائم أفضل المدن الذي أعلنت عنها «+ Travel Leisure»، يقوم مئات الآلاف من الأشخاص بفحص النتائج، ويخطط المسافرون للرحلات بناءً على هذه الوجهات.

وخلال تصنيف هذا العام، لأجمل مدن في العالم، فقد عادت فلورنسا إلى المدن الخمس الأولى، حيث ارتفعت من المرتبة السادسة إلى المرتبة الرابعة، بينما تراجعت مدينة أودايبور الهندية إلى المركز العاشر من رقم 2، واحتلت مدينة سان ميغيل دي أليندي الفائزة العام الماضي المرتبة الثانية هذا العام. كما تراجعت مدينة كيوتو اليابانية في القائمة، من المرتبة الخامسة إلى المرتبة 14، لكن إسطنبول (رقم 5) وأوبود، إندونيسيا (رقم 3)، ظلتا في المراكز الخمسة الأولى، تابع القراءة لمعرفة سبب تتويج أوكساكا كأفضل مدينة في العالم، وما محاور العالم الأخرى التي صنعت القائمة.



كورسيكا.. جنة فرنسية لعشاق رياضة «الكانيوننج»

تعتبر جزيرة كورسيكا الواقعة في جنوب شرق فرنسا بمثابة جنة لعشاق المغامرات.

وتزخر الجزيرة بالقمم الجبلية الجرانيتية، التي تجتذب عشاق تسلق الجبال من جميع أنحاء العالم، كما أنها تعتبر قبلة لعشاق رياضة «الكانيوننج» المغامرة بالإثارة، بالإضافة إلى أن الطبيعة الجبلية الوعرة تلبي متطلبات عشاق التجول والمشي لمسافات طويلة.

أبطال خارقون

وتظهر المرشدة السياحية «إليزا كورتوا» على الصخرة في هيئة النينجا؛ حيث ترتدي بذلة الغوص الضيقة مع غطاء للرأس وقناع على الأنف، وتبدو مثل الأبطال الخارقين عندما تنقفز إلى أسفل الشلال من ارتفاع يصل إلى 9 أمتار. وتصدر المرشدة السياحية البالغة من العمر 41 عاما من منطقة شاموني، وعملت مرشدة سياحية لرياضة «الكانيوننج» أو رياضة التجول في الأودية في جزيرة ريونيون لمدة 12 عاما، ولكنها أوضحت أنه لا يوجد مكان أفضل لرياضة المغامرة أفضل من جزيرة كورسيكا، وأضافت قائلة: «تمتاز المياه هنا بأنها دافئة وصافية بشكل غير معتاد، كما تعتبر منطقة بافيليا بمثابة الجنة».

ويطلق على منطقة بافيليا الواقعة في جنوب شرق الجزيرة اسم «دولوميت كورسيكا»، وتشتهر بالقمم الجبلية الجرانيتية، التي تجتذب عشاق تسلق الجبال من جميع أرجاء العالم، ولكن معظم السياح يأتون إلى هذه المنطقة بسبب الجداول المائية المنتشرة في الأخاديد والوديان العميقة، والتي تعتبر مقصدا لعشاق التجديف في الأنهار.

حمامات سباحة طبيعية

ويشاهد السياح حمامات السباحة الطبيعية الأولى وهو يقودون سياراتهم من الساحل حتى ممر بافيليا؛ حيث حفر نهر «سولينزارا» الصغير عددا من أحواض السباحة الطبيعية، وتظهر المياه هنا باللون الفيروزي وينعم السياح بالمياه الدافئة ولا يحتاجون هنا إلى أية تجهيزات؛ حيث يستغرق الأمر بعض دقائق فقط للسبر من مخيم «يوزومارينو» حتى الوصول على الصخور الوردية والقفز في أي حوض سباحة طبيعي.

وأكدت المرشدة السياحية «إليزا كورتوا» أنه يتم السير دائما باتجاه المصب عند ممارسة رياضة التجول في الأودية أو «الكانيوننج»، وهي من التعليمات الأساسية عندما يتعلق الأمر بالقفز في الأحواض الطبيعية، على غرار ارتداء بذلة الغوص وأحذية الكانيوننج وحقيبة الظهر المثقبة، التي تسمح بتصريف المياه.

وتتوالى الشلالات، التي تمنح السياح فرصة القفز في أحواض المياه الطبيعية والسباحة، وتحظى هذه الجولة بإعجاب السياح؛ لأن الصعود قصير ويمكن للسياح النزول في أي مكان.

زحام شديد

وتصطحب المرشدة السياحية «إليزا كورتوا» ثلاث مجموعات في اليوم خلال ذروة الموسم السياحي، وأضافت قائلة: «قد اضطر إلى الانتظار لمدة ساعة حتى يقوم السياح بالقفز في الماء، نظرا لوجود 15 مجموعة أخرى تسبقني».

وقد يتجمع أكثر من 1000 سائح من عشاق رياضة الكانيوننج خلال أيام الصيف في جداول بافيليا الشهيرة مثل «بوليشيلو» أو «فيوميتشيلي»، ولكن السباحة «بوركاراشيا» يعتبر من أكثر المواقع جذبا للسياح.

وأوضح سفير جريسوني رئيس جمعية المرشدين السياحيين في الهواء الطلق قائلاً: «هناك أكثر من 120 نهرا في جزيرة كورسيكا، تتيج للسياح ممارسة رياضة الكانيوننج»، وتعتبر سباحة المغامرات من أهم الأنشطة الاقتصادية في جزيرة كورسيكا، والتي يوجد بها 14 شركة لسباحة الكانيوننج، وهناك الكثير من السياح، الذين يتجولون بمفردهم وعلى مسؤوليتهم الشخصية.

بذلت الغوص

وتنتهي رحلة الصعود إلى الهضبة الصخرية الصغيرة بعد ساعة ونصف، ويرتدي السياح بذلات الغوص المصنوعة من النيوبرين بسلك 5 ملم مع أحزمة التسلق والمآزر البلاستيكية، ودائما ما يتحقق المرشد السياحي سفير جريسوني من أن المعدات مناسبة بشكل صحيح، ودائما ما يحذر السياح قائلا: «نحن هنا في الطبيعة البرية».

وأوضح المرشد السياحي أنه يتوافر أمام السياح ما يبلغ مجموعه 7 منزلقات صخرية وموقعين للهبوط من القمم الجبلية وثلاثة مواقع للقفز في المياه، وتمتاز المياه هنا بدرجة حرارة معتدلة تبلغ 15 درجة مئوية، ولكنها تصل في بداية الموسم السياحي خلال شهر أبريل/نيسان الماضي إلى 8 درجات مئوية.

التحدي الأكبر

ويتمثل التحدي الأكبر أمام السياح في حوض «بوركاراشيا» في الهبوط من القمم الجبلية إلى جانب شلال بعمق 40 مترا، وفي منتصف الارتفاع تندفع المياه إلى أقدام السياح، الذين قد يتعرضون للانزلاق.

ويبدو الأمر بسيطا من أسفل خاصة مع المرشد السياحي، الذي يهبط بسرعة في بضع ثوان، وخلال الجولة التالية يقفز بشجاعة كبيرة فوق حافة الجرف، ولكن ليس بنفس طريقة النينجا.



السياحة في ستوكهولم.. 6 وجهات ساحرة بـ«فينيسيا الشمال» وتكلفة الزيارة

لا يُعد «Fotografiska» الواقع في جزيرة سودرمال بجوار أرصفة السفن الكبيرة متحفاً للتصوير الفوتوغرافي العادي، بل إنه نقطة التقاء هامة تنتج لك فرصة استكشاف 4 معارض كبرى فيه بالجانب مشاهدة تصميمه الجميل على الطراز فن نوفو، ويضم المتحف مجموعات من التصوير الفوتوغرافي الحديث على مساحة تزيد عن 2500 متر مربع. يستضيف المتحف أربعة معارض كبيرة سنويا وما بين 15 و 20 معرضاً أصغر، كل عام يجذب أكثر من 500000 زائر.

6. حديقة جرونا لوند

حديقة «Gröna Lund» هي مدينة ملاهي تاريخية تقع في جزيرة «Kungliga Djurgården» بجوار «Skansen». يُمكنك الإستمتاع بوقاياتها الدوارة ومناطق الجذب بها للبالغين والأطفال، فهي واحدة من أهم الأماكن السياحية في ستوكهولم المناسبة للعوائل. أفضل 5 فنادق في ستوكهولم بناءً على تقييم الزوار تتعدد الفنادق في ستوكهولم وتقدم العديد من المزايا لضمان راحة الزائر في مكان الإقامة، ومن أفضل 5 فنادق في ستوكهولم ما يلي:-
فندق «Comfort Hotel Solna».
فندق «Generator Stockholm».
فندق راديسون بلو.
بيست ويسترن أند هوتيل.
فندق هيلتون ستوكهولم سلوسن.

جميع الفنادق قريبة من أماكن الجذب السياحي في ستوكهولم، مما يوفر على الزائر العديد من المزايا، جميع الغرف تحتوي على ميني ثلاجة وتلفاز بشاشة مسطحة وخدمة الواي فاي المجانية.
تتراوح تكلفة الإقامة في فنادق ستوكهولم ما بين 100 دولار إلى 370 دولاراً أمريكياً للشخصين بالغين في الليلة الواحدة.

أفضل وقت للسياحة في ستوكهولم

أفضل وقت للسياحة في ستوكهولم هو فصل الصيف على الرغم من ارتفاع الأسعار في هذه الفترة، إلا يكون الطقس مُعتدل وأكثر سحراً وضوء النهار يستمر لفترة أطول.



تحتوي المدينة على معالم تاريخية عديدة ومحلات تجارية صغيرة ومطاعم فريدة من نوعها. مدينة جاملا ستان واحد من أهم أماكن السياحة في ستوكهولم حيث يأتي إليها الزائرون للإستمتاع بشوارعها الضيقة والمباني القديمة ذات الهندسة المعمارية الفريدة.

4. القصر الملكي «البالاسيو ريال»

القصر الملكي في ستوكهولم هو المقر الرسمي لجلالة ملك السويد وهو أحد أكبر القصور في أوروبا وواحد من أهم أماكن السياحة في ستوكهولم، حيث يرجع تاريخه إلى القرن السابع عشر، يُمكن للسياح الوصول إلى أجزاء معينة من القصر للزيارة. وفي محيط القصر يُمكنك زيارة تغيير الحارس كل يوم في الساعة 12:15 وسط احتفالات رائعة، كما يُمكن الوصول إلى الداخل عن طريق شراء التذكرة من القصر نفسه أو يُمكنك زيارته مجاناً إذا كان لديك البطاقة السياحية.

5. متحف الصور الفوتوغرافية

ستوكهولم هي عاصمة السويد وأكبر مدينة بها وواحدة من أكثر المدن السياحية في المنطقة الإسكندنافية، إليكم أماكن السياحة في ستوكهولم.

تشتهر ستوكهولم في جميع أنحاء العالم بجمالها، وهي مزينة بمبان وهندسة معمارية ذات نطق رفيع من فترات تاريخية مُختلفة، وتضم حدائق واسعة وقنوات جميلة.

يطلق على ستوكهولم اسم «فينيسيا الشمال» وتتكون من 14 جزيرة مُرتبطة ببعضها البعض عن طريق القنوات والجسور الرائعة، من أهم المدن السياحية بها المدينة القديمة «جاملا ستان» والتي تضم أقدم وأهم المباني المعمارية في ستوكهولم.

تقع المدينة في وسط السويد وهي مُتصلة تماماً ببقية مناطق البلاد ومع المراكز السياحية في المنطقة، كما أن لديها روابط مواصلات جيدة مع جميع المدن الرئيسية في شمال أوروبا مثل هلسنكي، كوبنهاغن، هامبورج، روستوك، كوزالين وغيرها، ومن هنا نأخذكم في جولة سريعة مع أماكن السياحة في ستوكهولم وأفضل الفنادق بها. أماكن السياحة في ستوكهولم الأكثر شعبية

1. متحف فاسا

غرقت سفينة فاسا الحربية منذُ يوم إطلاقها عام 1628 وتم إنشائها عام 1961 بعد 333 عاماً ووضعتها في متحف فاسا، يُمكنك هناك الإستمتاع بروعتها، فكل ما عليك هو إصطحاب مرشد سياحي للتعرف على روعتها وأسرارها.

2. متحف سكانسن المفتوح

سكانسن هو أقدم متحف في الهواء الطلق في العالم، يضم متحفها الإقليمي منازل قديمة من فترات مُختلفة، كما يضم أيضاً حديقة حيوانات بها مجموعة من الحيوانات البرية منها والمحلية، ومركزاً للاحتفالات التقليدية.

3. مدينة جاملا ستان القديمة

مدينة جاملا ستان هي المركز التاريخي لستوكهولم، وتتصف بالشوارع الضيقة الأثرية القديمة، يبلغ عرض الأزقة فيها 90 سم فقط،



كل ما تحتاج إليه في رحلتك السياحية المقبلة

الإترنت، والتي يطلق عليها اسم EU Digital passenger أو Thailand Digital passenger، معلومات عن الحالة الصحية للسائح، عدد المرات التي أصيب بها السائح بفيروس كورونا، ونوعية اللقاح وتأريخ الحصول عليه، إضافة إلى معلومات صحية أخرى. التوقيع على هذه الوثائق لا يؤثر على زيارة السائح أو منحه التأشيرات اللازمة، بل هي إجراءات للتعرف على الحالة الصحية للسائح.

جواز سفر صالح لمدة 6 أشهر

يُعد جواز السفر الأداة الوحيدة التي يسمح من خلالها للزائر بالانتقال من مكان إلى آخر، وركوب الطائرة. عادة ما يتطلب أن يكون جواز السفر صالحاً لمدة 6 أشهر، خصوصاً الوجهات إلى الدول الأوروبية. إضافة إلى ذلك، يتطلب أيضاً أن تكون تأشيرة السفر صالحة وضمن الفترة الزمنية المحددة للسفر، فإن حصلت على تأشيرة دخول إلى أوروبا أو المملكة المتحدة لمدة شهرين، عليك السفر خلال هذه الفترة منذ تاريخ إصدار التأشيرة.

كذلك، على السائح التأكد من فترة الإقامة الممنوحة لهم بموجب القوانين، إذ لا يمكن البقاء في أي دولة أكثر من الفترة المصرح بها، وإلا يعد ذلك تعدياً على القوانين الداخلية. خلال الرحلة، يتطلب عادة الاحتفاظ بجواز السفر والوثائق المهمة، مثل تذكرة السفر، بطاقة التأمين في الفندق، فيما يمكنك أخذ صور طبق الأصل عن هذه الوثائق خلال الانتقال من مكان إلى آخر، والاستمتاع بالفعاليات الترفيهية في أكثر من دولة.

تغطي بوليصة التأمين تكاليف علاج تصل إلى 35 ألف دولار.

أضف إلى ذلك، على السائح أن يتحقق قبل السفر، من حجز بطاقة تأمين خاصة بتسديد تكاليف الإصابة بفيروس كورونا، والتي تتطلبها بعض الدول، خصوصاً في جنوب آسيا وأوروبا.

وينصح خبراء السياحة، بضرورة الحصول على تأمين خاص بالرحلة السياحية، بحيث يشمل تعويض عن الحوادث في حال فقدانها، إضافة إلى تعويض عن فقدان أي أشياء ثمينة يتم التصريح عنها.

التسجيل المسبق عبر الإنترنت

صحيح أن جائحة فيروس كورونا بدلت الكثير من المفاهيم لدى السائح، سواء لناحية الإجراءات الطبية وفحوصات «بي سي آر» PCR والتي ما زالت تتطلبها الكثير من الدول خاصة في منطقة الخليج، وبعض الوجهات الأوروبية، مثل فرنسا، وإيطاليا، وألمانيا، إضافة إلى المملكة المتحدة.

لكن هناك وثائق مهمة قد يجهلها الكثير من السائح، خصوصاً إن كانت الوجهة إلى الاتحاد الأوروبي أو دول جنوب آسيا على غرار تايلاند، والصين. تتطلب هذه الوثائق التي يمكن الحصول عليها عبر

كيلوغراماً.

إضافة إلى ذلك، يسمح لكل راكب باقتناء حقيبة تضم أجهزة إلكترونية مثل جهاز اللابتوب، أو الأيباد وغيرها. وعادة ما تتطلب الأجهزة الأمنية في المطارات بفحص هذه الأدوات الكهربائية خشية أن تكون أجهزة معدة للتفجير أو التجسس.

ويسمح باستخدام هذه الأجهزة على متن الطائرة، ولكن بعد الإقلاع مباشرة، حتى لا يتم التشويش على أجهزة الطائرة. ولذا إن كنت زائراً إلى إحدى الوجهات في الشرق الأوسط أو أوروبا، يمكنك الحصول على نحو 40 كيلوغراماً من دون تسديد أي تكاليف إضافية.

التأمين الصحي للزائر

كثير من الأشخاص يجهلون أن التأمين الصحي الخاص بهم في دولهم يغطي العديد من الوجهات السياحية. عادة ما يتطلب التأمين الصحي الدولي دفع تكاليف لا تزيد عن 50 دولاراً سنوياً، أي بمعنى يمكن تحويل التأمين الصحي الداخلي إلى دولي بدفع رسوم مالية بسيطة، والتي يسمح من خلالها للسائح بالسفر من دون الحصول على تأمين إضافي. في حال لم تتمكن من تحويل التأمين الصحي الداخلي إلى دولي، عليك الحصول على بوليصة تأمين تغطي تكاليف العلاج في المستشفيات والمراكز الصحية العالمية، على أن

بليسي عبد الرضا

ليس من السهل اختيار وجهة سياحية ترفيهية خلال هذا الصيف، لأسباب عديدة، منها القوانين التي تتغير بشكل دوري، تماشياً مع الحالة العامة للأوبئة والأمراض ووثائق مهمة

صحيح أن الكثير من السائح، بدأوا بكسر العزلة التي فرضتها جائحة فيروس كورونا، وقصدوا وجهات عديدة سواء للعمل، أو السياحة، إلا أن ذلك لا يمنع من ارتفاع حدة الشكاوى من قبل السائح، الذين لم يحالفهم الحظ في رحلات عديدة بسبب نقص البيانات أو حتى بسبب الجهل بالقواعد الإجرائية التي تحدتها لأتحة كل دولة، بالتعاون مع منظمة السياحة العالمية.

فإن كنتم تخططون لرحلة بعيدة عن المتابع إلى كل من غرب أوروبا، والبلقان، ودول الشرق الأوسط، إليكم قائمة بالأشياء التي قد تشكل عائقاً أمامكم، بدءاً من جوازات السفر إلى الاختبارات والأقنعة وتطبيقات ومستندات السفر، والوثائق التي تفرضها منظمة السياحة العالمية لسفر ناجح، من دون أي تكاليف إضافية.

الحقائب والأجهزة الإلكترونية

العديد من السائح يجهلون حقاً نوع الحقائب والأوزان التي تسمح بها شركات الطيران، عادة يتراوح وزن الحقيبة المسموح بها ما بين 20 و30 كيلوغراماً، فيما يسمح بحقيبة لا تتعدى 10 كيلوغرامات يمكن حملها باليد، إضافة إلى إمكانية حمل حقيبة صغيرة للأطفال الرضع، ناهيك عن حقيبة اليد لوضع الأوراق اللازمة. يزداد حجم الحقائب للسائح على درجة الأعمال، إذ يسمح له بحقيبتين بإجمالي وزن يتراوح ما بين 60 و90

5 of the Best Swimmable Los Cabos Beaches

Michelle Rae Uy

While Los Cabos' breathless coast might be its most valued lure, many first-time travelers to this Baja California escape do not realize that many of the beaches here are not suitable for swimming.

Most of Cabo's beaches are off-limits to swimmers because the Sea of Cortez boasts strong waves and some powerful undercurrent.

Don't let that ruin your hopes for some quality time in the water, however. Tucked into its tempestuous coastline and rocky bluffs are little pockets of seashore with water mild enough for even the smallest of swimmers. You might not be able to get in the water right in front of your favorite resort, but you can spend a day cavorting at one of these five swimmable beaches located just a quick drive away.

Medano Beach

Medano Beach is considered the main swimming beach in San Lucas. Full of beach restaurants, vendors and beach lounge rentals, it often gets overcrowded with

tourists. However, if you don't mind all the commerce, you'll definitely satisfy that need for time in the water. For added perks such as water sports equipment rentals, head to one of the area's beach clubs.

Chileno Beach

While Medano Beach is touristy, Chileno Beach along the hotel zone is a favorite among locals. This low-key spot may not have all the luxuries of Medano, but it offers some useful amenities such as palapas, portable restrooms and a nearby restaurant. More importantly, it features a calm bay that is as good for snorkeling as it is for swimming. In fact, it's one of Cabo's best snorkeling spots, easily accessible by bus or cab. Take a nice, refreshing dip first, and then go snorkeling for an hour. You might be able to spot lobsters, sea urchins and even stingrays.

Palmilla Beach

If you want a quiet spot with few vendors, Palmilla Beach in San Jose del Cabo might just be the ticket. Playa Palmilla may be a tad tricky to get to — you'll need a car — and it might not have much as far as beach amenities, but its crescent-shaped shore is certainly worth the hassle. In fact, it is San Jose's most cherished beach, with plenty of snorkeling and swimming opportunities. There are a few beach palapas for shade too,

but rental umbrellas are also on hand. Pack a picnic and some beach blankets as there are no restaurants nearby, and do remember to bring your snorkeling gear.

Cannery Beaches

Some claim that the beaches of Coral Negro and Balconito, also known collectively as Cannery Beaches, might just be the best in all of Los Cabos. And in many ways, they would be right. These beaches set just outside the

marina before you reach Land's End have fewer vendors than their counterparts and therefore aren't as crowded. Best of all, they feature massive boulders to sit on or take refuge from the sun, and the water is fantastic for swimming. Some visitors snorkel here, but they're not the best spots for that. Better save that for Chileno or Santa Maria, and simply enjoy a day of splashing in the water.

Santa Maria Beach

Speaking of Santa Maria Beach, it is arguably Los Cabo's most famed snorkeling spot, thanks to the abundance of coral reefs in its bay. Due to its popularity, consider going elsewhere if you're interested in just swimming. Because of its reputation, this beach might be a little crowded with tour companies that dock their boats here for snorkeling excursions. The good news is there aren't a lot of vendors touting their wares, which means that the beach isn't as busy. Onsite amenities include restrooms, showers and a parking lot. During whale-watching season (particularly in January and February), keep an eye out for occasional spouts and breaching.

<https://www.travelagewest.com/Travel/Mexico/5-of-the-Best-Swimmable-Los-Cabos-Beaches>

“Abu Dhabi Hunting” launches for the first time the “Most Beautiful Falconry Burqa” Contest

The Abu Dhabi International Hunting and Equestrian Exhibition announced the launch of a unique competition for the first time in its history that aims to select the most beautiful and best falcon burqas, which contributes to supporting and encouraging craftsmen, creators and companies specializing in the manufacture of falconry tools and equipment, due to the symbolism of falcon patches. Historic and authentic heritage value.

The upcoming 19th edition of the International Hunting and Equestrian Exhibition “Abu Dhabi 2022” will be held from September 26 to October 2, organized by the Emirates Falconers Club and officially sponsored by the Environment Agency.

The burqa is a vital tool in training falcons to hunt, and it is important to ensure the falcon's comfortable size. It is a cover that the falcon puts on the entire head of the falcon/ prevents it from seeing/ and it has a small opening from which its beak comes out. It is usually made of soft leather and may take different shapes and colors.



The burqa is made either manually according to its type or automatically by companies concerned with falconry tools. It is considered necessary for the falcon so that it does not jump from the hand of its falconer

unnecessarily, and so that he does not launch on the prey prematurely, so his strength becomes weak and his resolve weakens, and the burqa helps the falcon to rest by blocking the rays and light about his eyes.

The criteria adopted in the evaluation are the degree of efficiency and usefulness of the burqa manufactured for the bird, so that it feels better comfortable, the general aesthetic appearance of the burqa and the quality of the materials from which the burqa is made, and that the price of the burqa is appropriate, i.e. not exaggerating its price, in addition to the aesthetic image from a heritage point of view. Participation is limited to handmade falcon patch manufacturers, falconers, artisans and companies alike.

The competition jury is composed of experts specialized in the falconry sector and its equipment, and members of the Emirates Falconers Club.

In early July, the Abu Dhabi International Hunting and Equestrian Exhibition announced the start of candidacy to participate in its specialized heritage, artistic and cultural competitions, which include 27 branches and categories, noting that registration is available until the end of next month, where 45 prizes have been allocated for various competitions.

The theme of the event for the next session was adopted, “Sustainability and Heritage... in a Renewed Spirit”, as a reflection of Abu Dhabi and the world's efforts to enhance the sustainability of the environment, fishing, heritage sports and related businesses, and to formulate a comprehensive strategy to develop the event and create more events and activities that build on the successes of the past sessions in a creative renewed spirit.



الإنجليزية فهى في الأصل رقص الخصوبة. وما زالت تؤديها فرق خاصة مدربة من الرجال أو النساء.

طرح مجلس الرقص العالمي بالاشتراك مع منظمة اليونسكو، عام 1982، يوماً خاصاً للاحتفال بالرقص العالمي وكان الغرض الرئيسي من يوم الرقص العالمي هو جذب انتباه أكبر جمهور ممكن إلى فن الرقص وثقافته.

يقوم كل عام رئيس مجلس الرقص العالمي بإرسال رسالة رسمية إلى مختلف دول العالم، بهدف الترويج لهذا اليوم، وكذلك التركيز على جذب انتباه جمهور جديد، يشمل الأشخاص الذين لا يتابعون أحداث الرقص خلال العام.

تم تحديد يوم 29 أبريل، ثم اقترح أن يكون هذا اليوم عطلة رسمية من قبل لجنة الرقص الدولية في معهد المسرح الدولي التابع لليونسكو، وذلك عام 1982.

وجاء الاقتراح كنوع من إحياء ذكرى جان-جورج نوثر، وهو مصمم رقصات فرنسي ولد في 29 أبريل 1727، وكان أساتذاً لرقص الباليه ابتداءً من أربعينيات القرن الثامن عشر.



يعتبر الرقص الشعبي من الفنون المؤثرة في ثقافة الشعوب حيث يشتهر كل دولة بفنونها الاستعراضية المختلفة، ويعد الرقص الشعبي هو الشكل التقليدي للرقص لدى شعب، أو مجموعة عرقية وعلى مر التاريخ، تكاد تكون معظم الحضارات قد اتخذت لها رقصات خاصة بها.

وانتقلت هذه الرقصات من جيل إلى جيل، وألفت الشعوب أغاني راقصة، ونشأت أغلب الرقصات الشعبية شكلاً من أشكال الاحتفال، أو الشعائر الدينية أو طريقة للسيطرة على قوى خفية، وبنيت أشكال وحركات كثير من هذه الرقصات على معتقدات خرافية، وفي بعض الثقافات القديمة كان هناك اعتقاد بأن الحركة الدائرية تجلب الحظ السعيد أو تبعد السوء.

استخدمت الشعوب القديمة رقصات للاحتفال بالمناسبات كالولادة، والزواج، والموت. كما كانت هناك رقصات أخرى، تؤدى لعلاج الأمراض أو لنيل الخبرات، كمحاصيل وفيرة، أو للاحتفال بالنصر في موقعة. ونشأت رقصة التارانتولا الإيطالية في الأصل وسيلة لعلاج لسعة العنكبوت السام. ورقصة السيف الأستلندية للاحتفال بالانتصار في الحرب. أما رقصة موريس





The remains of a turtle and its egg were found during an excavation in the ancient city of Pompeii

European archaeologists have discovered the remains of a turtle in the ancient city of Pompeii in Italy that was carrying an egg and seeking refuge in the ruins of a house destroyed by an earthquake and then buried with volcanic ash and stones after the eruption of Mount Vesuvius in 79 AD, which destroyed the city.

Sky News reported that the Free University of Berlin, the University of the Orient in Naples and the University of Oxford are excavating in the Stabian Department of Baths in Pompeii, as well as the ruins of Pompeii. The tortoise, which was popular in southern Europe, took refuge in the rubble of a house that was badly destroyed during the earthquake and is not rebuilt.

The channel quoted the Director General of Pompeii Gabriel Zuchtreger as saying: It is not the first tortoise found in Pompeii, but today's discovery adds to the mosaic of relations between culture, nature, society and the environment that represents the history of ancient Pompeii.

Zuchtreger pointed out that some places in Pompeii were not used after the earthquake and before the eruption of the volcano to the point that wild animals entered them and wandered in and tried to lay their eggs inside them.

It is noteworthy that Pompeii was inhabited by about 20,000 people, and it is located at the foot of Mount Vesuvius near the Gulf of Naples in Italy, and only its ancient ruins remained from the city after the volcano erupted in a huge devastating eruption in 79 AD and destroyed the cities of Pompeii and Herculaneum and buried Pompeii in ash for 1,600 years. Until it was discovered in the eighteenth century.



ميدان موناستارياكي.. مزيج من التاريخ اليوناني في قلب أثينا

كتب.. عبد الرحمن حبيب

يقع ميدان مونا ستارياكي Monastiraki Square في قلب أثينا وهو مزيج فريد من الأساليب والثقافات والعصور المتغيرة والناضجة بالحياة في العاصمة اليونانية.

إذا وقفت في وسط ميدان مونا ستارياكي وألقيت نظرة جيدة حولك يمكنك تكوين صورة كاملة إلى حد ما لماضي أثينا والحاضر في نطاق بضعة أمتار مربعة فالتنوع المذهل في الهندسة المعمارية لمبانيها وحدها يلخص تاريخ اليونان.

علي جانب واحد من الساحة توجد الكنيسة الأثوذكسية للسيدة العذراء مريم بانتاناسا بينما يوجد علي الجانب الآخر مسجد تزيستاراكيس الذي

يعود إلى العصر العثماني. تم بناء أعمدة مكتبة هادريان في القرن الثاني بعد الميلاد ولا يزال من الممكن رؤية أعمدة مكتبة هادريان من خلال أقواس المسجد، بينما يظهر معبد الأروبوليس فوقها مباشرة، مما يشكل خلفية مذهلة للمشهد.

ويضيف عدد من المباني الكلاسيكية الجديدة التي تحيط بالميدان بما في ذلك محطة المترو حلبة أخري إلى قائمة تلك التي يتم تمثيلها في هذه المساحة الصغيرة.

تم تجديد الساحة نفسها مؤخرًا وهي مرصوفة بتدفقات فسيفساء من الرخام والحجر والحديد المطاوع مما يرمز إلى تنوع البحر الأبيض المتوسط.

وتماثل مثل أي مكان آخر في أثينا أدى إنشاء المترو إلى اكتشاف الآثار القديمة، والتي يتم عرض بعضها في المحطة نفسها وفقًا لموقع جريك ريبورتر اليوناني. وعندما بدأت أعمال البناء لمحطة المترو الجديدة في عام 2004، كانت هناك العديد من الصعوبات في هذا الجزء من المدينة لأنه يتاخم مجري نهر إريدانوس، الذي كان نهرًا مقدسًا بالنسبة للأثينيين القدماء. ويتدفق نهر إريدانوس من منبعه علي منحدرات تل ليكابيتوس في أثينا، والذي يرتفع 300 متر (984 قدم) فوق مستوى سطح البحر. وتتدفق مياهه عبر في أثينا القديمة إلى موقع كيراميكوس الأثري، وهي مقبرة قديمة لا يزال قاعها مرئيًا.

الوحيد المتبقي بالمدينة وعمره يقارب 900 عام.. "حمام السمرة" في غزة

يقود ممر يشبه دهاليز الكهوف الجبلية إلى ساحة رخامية عتيقة تتوسطها نافورة مياه مثمثة الشكل وتحيطها على جانبيها إيونات، سقفها عبارة عن قبة ذات فتحات مستديرة معشقة بالزجاج الملون تتسلل عبرها أشعة الشمس.. هنا حمام السمرة أحد المعالم التاريخية الأثرية لمدينة غزة القديمة والوحيد المتبقي بالمدينة الفلسطينية والذي يعيد من يدخله مئات السنين إلى الوراء عندما كانت هذه الحمامات جزءاً أساسياً من الحضارات القديمة، ويعتبر الحمام الوحيد المتبقي بقطاع غزة، الذي أنشئ ورُم قبيل 867 عاماً.

حمامات العصور الإسلامية

وارتبطت إقامة حمامات الاستحمام العامة في الحضارات القديمة بالحياة الدينية وأمور الطهارة، وفي العصر الإسلامي كان لها دور بارز في الحياة الاجتماعية.

وأنشئت في غزة العديد من الحمامات العامة في العصور الإسلامية المختلفة لخدمة سكان المدينة وغيرهم من المسافرين والتجار، وقد كانت مصدراً لثراء العديد من الأمراء والسلاطين وكبار التجار. وجرت العادة بأن يتم بناء الحمامات من الحجر الرخامي الذي يقاوم رطوبة الماء، ولم يبق منها سوى (حمام السمرة) الذي يقع في حي الزيتون بالبلدة القديمة في مدينة غزة ويعد نموذجا رائعا للحمامات.

وفي العصر العثماني تملك «حمام السمرة» (أويس باشا) والي دمشق، وقام بتجديده وعمارته وإصلاحه، ثم آل إلى ابنته (أمينة هانم). وقد عمل بالحمام مجموعة من طائفة اليهود السامريين فسمي باسمهم (حمام السمرة).

ويمكن الدخول إلى الحمام عبر مدخل خارجي يؤدي إلى ممر يشبه الدهاليز، يقود إلى ساحة تحتوي على نافورة مياه مثمثة الشكل تستخدم للماء البارد.

وتتكون أرضيته من البلاط الرخامي، الذي يتشكل من اللون الأحمر والأبيض والأسود، بأشكال هندسية جميلة.

وهذه الساحة متصلة بباقي غرف الحمام، منها غرف صغيرة لخلع الملابس ثم غرفة واسعة للاستحمام، وهي ذات جو مشبع بالبخار تتألف من أربع خلوات صغيرة، تحيطها من الجانب الغربي أحواض رخامية قديمة بغترف منها المستحمون الماء الساخن، وفي إحدى زواياها غرفة صغيرة بها المغطس.

حطب الزيتون والكينيا

ويعتمد الحمام في تشغيله بشكل أساسي على حطب شجر الزيتون والكينيا؛ لكونهما سريع الاشتعال. وفي حال عدم توافر الحطب بسبب الحصار الإسرائيلي على قطاع غزة، يتم استخدام الوقود كبديل. ويرمم الحمام بشكل دوري؛ للحفاظ عليه، إذ تتعرض جدرانه للضعف بفعل الرطوبة؛ لكونها معرضة للحرارة والبخار باستمرار.

ويقبل سكان غزة، نساء ورجال، على الحمام خاصة في فصل الشتاء أكثر من غيره من الفصول؛ للحصول على حمام دافئ وتنشيط الدورة الدموية.

عربي بوست





العراقية ميسون حسن تقتحم عالم صيانة السيارات وتحظى بإقبال كبير من النساء

بعد العمل في ورش مختلفة لإصلاح السيارات في العاصمة العراقية بغداد، قررت ميسون حسن (38 عاماً) فتح ورشتها الخاصة.

تشرح ميسون طبيعة عملها، قائلة "أنا أصلح السيارات، وعندني ورشة توفر عدة خدمات، من بينها التلميع والنانو وتبديل الزيوت، أي توفر عناية كاملة بالسيارات". وعن مدى إقبال الزبائن على ورشتها، قالت "لم أكن معروفة في البداية، ولكن الحمد لله -الورشة تشهد الآن إقبالا، خاصة من النساء؛ لأنهن يجدن راحة في التعامل مع امرأة في هذا المجال".

واقترحت ميسون مجال صيانة السيارات بمساعدة والدها منذ أن كانت مراهقة، فتقول "بدأت هذا العمل منذ أن كان عمري 14 سنة. بدأت بتصليح السيارات مع والدي، وأول محرك بدأت العمل عليه كان لسيارة يابانية الصنع".

وتقول سندس علي -إحدى العميلات بورشة ميسون- إنها تشعر بالارتياح عند التعامل مع امرأة مثلها لإصلاح سيارتها. وأضافت "أستطيع التفاهم معها، ونحن النساء لا نفضل التنقل إلى صناعية (منطقة ورش لتصليح السيارات)، لا نستطيع التفاهم مع الرجال هناك. هنا أجد راحتي، وأجلس في الورشة في انتظار أن تكمل ميسون عملها".

وبعد رحيل والدها، تولت ميسون المسؤولية لتوفير دخل لأسرتها. وتقول إن أكثر من نصف زبائنهن من النساء. وتأمل أن تتمكن من تطوير الورشة ليعمل بها المزيد من النساء، وتستطيع توفير الخدمة لمزيد من الزبائن. وتابعت "أطمح في المستقبل إلى أن تكون لي ورشة أكبر من هذه، وأوظف عاملات معي؛ فلدينا نساء متمكنات في مجال تصليح السيارات".



التونسية أنس جابر.. أول امرأة عربية تتأهل لنهائي ويمبيلدون



بعد مواجهة قوية، استطاعت التونسية أنس جابر، أن تتأهل إلى نهائي بطولة ويمبيلدون، بعد أن فازت على الألمانية تاتيانا مارييا في نصف نهائي البطولة العالمية. وحسبت البطلة التونسية المجموعة الأولى لصالحها بنتيجة 6 أشواط مقابل شوطين، إلا أن تاتيانا مارييا فازت بالمجموعة الثانية بستة أشواط مقابل شوط واحد، ليتم الاحتكام لمجموعة فاصلة، وفي المجموعة الثالثة، اكتسحت البطلة التونسية نظيرتها بستة أشواط مقابل شوط وحيد، لتحسم المباراة لصالحها، وتتأهل لنهائي بطولة ويمبيلدون.

وكانت البطلة التونسية أنس جابر قد تأهلت إلى نصف نهائي بطولة ويمبيلدون، بعد الفوز على التشيكية ماري بوزكوفيا بمجموعتين دون رد.

واستطاعت أنس جابر الفوز على التشيكية ماري بوزكوفيا في المجموعة الأولى بنتيجة 6/3، كما فازت أيضا أنس جابر بالمجموعة الثانية على التشيكية ماري بوزكوفيا بنتيجة 6/1 وذلك مكنها من إعلان أهلها بشكل رسمي إلى دور نصف النهائي، الذي فازت به اليوم.

وبعد أن حققت أنس رقماً قياسياً في الدور ربع النهائي بتأهلها إلى الدور نصف النهائي من بطولة ويمبيلدون، وتصبح أول امرأة عربية تتأهل إلى الدور نصف النهائي، استطاعت في مباراة نصف النهائي أن تجدد تكسير الأرقام القياسية، لتكون أول لاعبة تنس عربية وإفريقية في التاريخ تصل إلى نهائي البطولة، التي تعتبر ضمن بطولات الجرانند سلام.

وكانت قد حققت أنس جابر 10 انتصارات على العشب للعام الثاني على التوالي، لتصبح أول لاعبة تحقق 10 انتصارات على الملاعب العشبية لعامين متتاليين منذ الروسية مارييا شارابوفا عامي 2004 و2005.

وتوجت أنس جابر مؤخراً بلقب برلين، كما حصلت على أول لقب في مسيرتها الرياضية في دورة برمنغهام لكرة التنس للسيدات العام الماضي 2021.

Essential factors that influence a child's development

Many factors influence the child's development. These are physical, intellectual, spiritual, economic, and social. Family structure, child-rearing methodology, and child care services are three critical factors considered in child development.

Factors that influence child's development

1) The family structure

The type of family has a significant influence on a child's development. Two major types of families are nuclear and extended.

What are the critical factors that matter in the development of your child

A) NUCLEAR

This family comprises parents who live with their children without any grandparents or other relatives cohabitation. The parents are responsible for education, health care, discipline, etc. This type is most suitable for child adoption as they have no interference from relatives. They can grow up in a healthy atmosphere with complete freedom to express themselves. But they lack the love and care of the child's grandparents and cousins. But they possess good understanding and relationships among themselves. This is the nuclear family's influence on a child's development.

B) EXTENDED

The family comprises blood relatives of the child. This type is found in Asia, Africa, Latin America, etc. The child gets all their love, affection, attention here. He has more opportunities to learn moral values like sharing etc. He does not lack the company of other children. They are financially stable, which means a child can get higher education quickly if he qualifies for it. But this type is not suitable for child adoption as a child cannot be given full freedom or privacy even within family members.

2) Age factor

There are different stages of a child's development (infant, toddler, adolescent) in a child's life. A child is in the initial stage of development; the child needs more care and love than his elder child, who has already learned many things. He plays with the child easily gets irritated when a child cries or breaks something. He is less productive since he does not want to leave a child alone at home.

3) Physical factor

In the initial stage, a child's development is purely dependent on the child's physical environment, the number of child caregivers, food, etc.; when the child becomes an elder child's physical environment has less influence on the child's development. But it cannot be denied that a child's physical needs are fulfilled at this age also. If a child does not get his share in the property after the father/elder child's death, the child can adopt illegal means to fulfil his physical need, adversely affecting his life and health.

4) Social Factor

At present social factors have a significant impact on a child's development. Many children follow different cultures by watching movies TV serials, coming in contact with different child-caregivers, etc. Some children are influenced by child labour due to social pressure. These children follow child labour at an early age which affects a child's development.

<https://www.orchidsinternationalschool.com/parents-corner/childs-development/>



كرسي الأطفال الهزاز يهدد حياة طفلك أثناء تومته لهذا السبب

إسراء تريسي

عند شراء المستلزمات في الأشهر التي تسبق الولادة، قد يكون الكرسي الهزاز للأطفال من أول الأشياء التي يفكر الأهل في شرائها كوسيلة لتهدئة الطفل وحتى مساعدته على النوم.

لكن الكثير من الأطباء يحذرون من استخدام الكراسي الهزازة؛ لأنها تعيق تنفس الطفل وتشكل خطراً كبيراً في حال وقع منها أو نام فيها؛ لأنها قد تسبب الاحتقان والموت المفاجئ.

هذه المخاطر دفعت رئيس الولايات المتحدة، جو بايدن، لتوقيع قرار فيدرالي ينص على منع تصنيع هزازات الأطفال والكراسي المائلة وبيعها في الولايات المتحدة الأمريكية في شهر يونيو/حزيران من عام 2022، بعد أن تم توثيق حدوث 74 حالة وفاة على الأقل بين الأطفال الرضع في الولايات المتحدة وحدها أثناء استخدام الكراسي الهزازة.

تعرفوا معنا في هذا التقرير على مخاطر الكرسي الهزاز والمقاعد المائلة للأطفال، وما هي البيئة الأمثل والأكثر أماناً لنوم الطفل.

أولاً، ما هو مبدأ الكرسي الهزاز للأطفال والأثر المائل المتحركة؟

تُعرف هذه الأدوات بالأسرة المائلة أو الكراسي الهزازة أو حتى الأراجيح، وهي عبارة عن مقاعد مرتفعة قائمة بذاتها تتيح للرضع الجلوس بزاوية شبه مائلة. تصمم هذه الكراسي لتسهيل التفاعل مع الطفل الذي لا يستطيع الجلوس وحده دون دعم في السنة الأولى عادة. كما يمكن أن يكون لها تأثير مهدئ أيضاً عن طريق هز الطفل حتى جعله ينام. ولكن استخدامها لحديثي الولادة بشكل غير صحيح خاصة للنوم، قد يكون خطيراً لعدة أسباب.

زاوية الميلان الشديدة تسد مجرى التنفس وتعرض الطفل للاختناق

المشكلة الأساسية هي في زاوية الميلان التي تصمم فيها الكراسي الهزازة، والتي تتراوح بين 30 و45 درجة من الوضع الرأسي، وهو أمر غير مناسب للأطفال حديثي الولادة الذين يمتنع جلوسهم في زاوية ميلان ثابتة تزيد عن 10 درجات.

كما أن الأطفال الرضع تكون عضلاتهم مرنة جداً؛ مما يعني زيادة خطر ميلان رؤوسهم للأمام وإعاقة مجرى الهواء، وهذا هو السبب في وضع الطفل على ظهره بشكل مسطح عندما ينام، خاصة في السنة الأولى.

تقلّب الطفل في الكرسي قد يسبب الوفاة

أما الخطر الأكبر فهو عندما يتمكن الأطفال من التحرك وقلب أنفسهم على بطونهم، وهي مرحلة قد تبدأ من عمر يقارب 4 أشهر.

فقد وجد الباحثون أن الأطفال الذين يوضعون في هذه الكراسي ويحاولون الانقلاب، مارسوا نشاطاً عضلياً أكثر بنسبة 250% تقريباً وانخفضت مستويات الأوكسجين لديهم مرتين، مقارنة بالوقت الذي كانوا فيه على سطح مستو.

بعد أن يصبح الأطفال في وضعية الاستلقاء على البطن، فإنهم يكافحون لتعديل وضع الرأس والجسم حتى يتمكنوا من التنفس، ولكنهم في النهاية يتعبون وقد يختنقون؛ مما يتسبب بالموت.

رغم التحذيرات، فإن هذه الكراسي تودي بحياة عدة أطفال

وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض، «يموت حوالي 3400 طفل في الولايات المتحدة وحدها بشكل مفاجئ وغير متوقع كل عام»؛ بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، والاختناق العرضي. والعديد من هذه الحالات حصل في الكراسي أو الأسرة الهزازة المائلة. ومن الأسباب الرئيسية لهذه المتلازمة، نوم الطفل على بطنه أو جانبه أو النوم على سطح ناعم وطري أو سرير مائل يؤدي إلى سد مجرى الهواء للرضيع في جسمه.

وبناء عليه، حذرت السلطات الأمريكية وشركة فيشر برايس لأدوات ولعاب الأطفال من أن كراسي الأطفال الهزازة ليست آمنة لنوم الأطفال بعد أن تم ربط 13 حالة وفاة على الأقل بمنتجات الشركة بين عامي 2009 و2021، وفقاً لموقع CNN.

كما تحذر لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية (CPSC) الآباء من ترك أطفالهم في الكرسي الهزاز دون رقابة دائمة أو النوم فيه، نظراً للمخاطر التي يشكها على سلامة الطفل.

ويجدر بالذكر أن شركة فيشر برايس باعت أكثر من 17 مليون هزاز على مستوى العالم منذ التسعينيات، وهي

تحت الآباء على قراءة جميع معلومات السلامة المتاحة قبل وضع الطفل في الكرسي هزاز. ومن بين هذه المحاذير عدم ترك الطفل دون رقابة أو أن ينام في الكرسي.

لكن المسؤولين والحقوقيين لم يجدوا كتابة المحاذير كافية، وأن إنتاج هذه الكراسي وطريقة التسويق لها يعد بحد ذاته خطراً يهدد الأطفال، خاصة أن استخدامها من قِبل معظم الآباء يكون بهدف ترك الطفل فيها لوقت طويل أو لينام مما يشكل خطراً عليه.

ليست هذه هي المرة الأولى التي تتعرض فيها منتجات فيشر برايس للانتقاد؛ لأن منتجات الأطفال الخاصة بهم تعتبر غير آمنة للاستخدام. ففي عام 2021، تم سحب أكثر من 50000 قطعة من الكراسي الهزازة من الأسواق في كندا بعد تقارير متعددة عن الاختناق.

إذاً، ما هي وضعية نوم الطفل الآمنة أول سنتين؟

حتى عيد ميلادهم الأول، يجب أن ينام الأطفال على ظهورهم طوال أوقات النوم أثناء القيلولة والليل. السبب هو أن الأطفال الذين ينامون على ظهورهم أقل عرضة للوفاة بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ مقارنة بالأطفال الذين ينامون على بطونهم أو جوانبهم.

كما يجب التأكد من عدم وجود بطانيات أو وسائد أو ألعاب محشوة حول الطفل، بحيث لا يتدحرج على أي من هذه العناصر، مما قد يمنع تنفسه. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون الملاءة على السرير محكمة ولا يمكن أن تتحرك وتغطي الطفل، وأن يكون سطح السرير صلباً ومستوياً.

بمجرد أن يبلغ الطفل 18 شهراً، لا بأس أن ينام ببطانية خفيفة ووسادة ولعبة الفراء المفضلة لديه. ولكن يجب التأكد من أن البطانية والحيوان المحشو صغيران بدرجة كافية، حتى لا يتمكن من استخدامها للتسلق على الجانب والسقوط من السرير.

من الأفضل خفض مرتبة سرير الطفل قبل أن يصل إلى عامه الأول، أي بمجرد أن يتمكن من الجلوس بمفرده (عادة بين 4 و7 أشهر) أو سحب نفسه إلى وضع الوقوف.

وإذا كان الطفل قادراً على التسلق من سريره حتى مع وجود المرتبة في أدنى مستوى، يجب نقله إلى سرير طفل صغير مستقل آمن وغير مرتفع.

Boost your self-confidence with these simple tips

We all want to be successful, so who doesn't want to be able to achieve their dreams and financial gains as well? However, there is one thing that can stand between you and your success, and that is your confidence.

The feeling of self-confidence is one of the best feelings that a person acquires throughout his life, both in your abilities and qualities, but for that you must know how to build confidence, fortunately there are several ways in which you can increase your confidence in yourself, we will introduce you to them through this report.

1. Focus on your abilities

Make sure you always focus on your strengths, and reinforce them in your mind, by giving yourself a reminder of them.

2. Always trust yourself

Most confident people have a strong value system that they believe in, and ultimately make their decisions based on that. Be the best version of yourself to get there, and then practice skills to be able to develop belief in your ability to do things that are part of your work and personal life.

3. Avoid negative thoughts

Avoid any activity that tends to increase anxiety, and don't forget that any negative feeling or negative self-talk can limit your abilities by making you believe that you cannot do something, or that it is difficult for you to deal with.

4. Monitor progress

Break the tasks and activities that you have to do into smaller parts so that they are easier to handle, strengthen yourself in every step that makes you able to get the job done, and always keep a tab of your progress, not only will it help you stay on the right track, but you will see more confidence in yourself, The more progress you make.

5. Increased challenges

Create a hierarchy in which you gradually increase the complexity of tasks, it will see your progress in a row, and help you feel more confident that you can take on the next, more complex task.



كيفية مواجهة التمر الوظيفي؟

الاحترافية تعيين موظف واحد في الوظائف التنفيذية بل تلجأ إلى استقطاب مجموعة كاملة لتجنب التحيزات التنظيمية والتنمر. حسب المتخصصة نايف، كلما ازداد التنمر غير المباشر، اتجهنا عمودياً لأعلى الهيكل التنظيمي.

تجيب المتخصصة نايف عن السؤال المتعلق بأسباب امتناع الطرف الذي يتعرض للتنمر في مكان العمل عن تقديم شكوى، قائلة: «يرجع ذلك إلى الخوف من أن يظهر الشخص في موضع الضعيف، أو إلى جهل الفرد بحقوقه أو الخوف من خسارة الوظيفة»، مضيفاً أن «ضعف ثقة الفرد بكفاءة النظام الإداري قد يكون السبب، في بعض الأحيان». وتلفت إلى أن «الإدارات ذات الكفاءة العالية تستطيع التعرف إلى مظاهر التنمر الوظيفي عبر المراقبة أي تقييم الأداء المهني من المدراء والمسؤولين التنفيذيين، مع ربط التقييم بالرقابة السلوكية أي باختبار لوائح الانضباط السلوكي من مسؤولي الموارد البشرية». أضاف إلى ذلك، يمكن التعرف إلى سلوكيات التنمر من الاختصاصيين التنظيميين في المجالات المختلفة أو المستشارين الإداريين الداخليين أو الخارجيين.

سيدتي

مناسبين لمناصب معينة أو إعطائهم سلطة الوصول للمعلومات والصلاحيات.

عن أنواع التنمر الوظيفي، تقول المتخصصة نايف إن «للتنمر وجهين رئيسيين هما: «التنمر المباشر والتنمر غير المباشر»، وتوضح كل نوع منهما في الآتي:

تشتمل مظاهر التنمر غير المباشرة، على: التواصل العدواني، مثل: الإشارة باليد بشكل سلبي إلى أحد واتهامه أو الكلام بصوت مرتفع في حضوره أو التجاهل المتعمد له أو عدم الرد على التحية والسلام. أضاف إلى ذلك، تمثل الشائعات في بيئة العمل إحدى مظاهر التنمر الوظيفي غير المباشرة، مثل: وصف أحدهم بشكل صحيح، كقولك إنه «غير متعاون» أو «عدواني» أو «لا يرغب بالتعلم» أو «غير منظم»... وقد تتطور تلك الشائعات بشكل غير واع لتصبح تحت خانة التنمر الجماعي المباشر.

التنمر المباشر واضح؛ في هذا الإطار تشارك مجموعة في تصغير شخص واحد. يزداد التنمر المباشر في الوظائف الدنيا أي كلما اتجهنا عمودياً للأسفل وبشكل أفقي، لذا نتجنب غالبية المنظمات

يقال إن التنمر كفيل بتدمير حياة المرء، وكذا هو التنمر الوظيفي الذي يدمر المسار المهني، خصوصاً مع تغاضي المؤسسات عنه. في السطور الآتية، نتحدث الاختصاصية في التطوير التنظيمي أماني نايف عن ماهية التنمر الوظيفي؟ بالإضافة إلى سبب اتجاه الغالبية الإبلاغ عن المتنمرين، في المنظمات.

في التعريف عن التنمر الوظيفي، تقول الاختصاصية نايف إن «التنمر الوظيفي هو بمثابة آفة، ومؤشر إلى فشل المنظمات، إذ هو لا يعيق الفرد عن التطور المهني والأداء الجيد فحسب بل هو مسؤول عن مشكلات أكبر في العمل، منها: ازدياد معدل «دوران العمل» الناتج عن استقالة الموظف، أو الاحتراق الوظيفي الذي قد يؤدي في كثير من دول العالم إلى الانتحار، كما يرفع التنمر الوظيفي من معدل الاعتمادية وعدم التأكد التنظيمي». أضاف إلى ذلك، يعيق التنمر التواصل الفعال بين المتنمر عليه وزملائه في العمل، ويؤثر في البيئة التنظيمية.

عن أسباب التنمر الوظيفي، توضح الاختصاصية أنه يحدث نتيجة غياب الرقابة السلوكية من الإدارة أو النقص في القوى العاملة أو اختيار موظفين غير



5 Hallway Styling Ideas: From The Right Entrance Table To Glamorous Decor

It doesn't matter if you call it an entryway or foyer, it's the first thing people see when they step into your home so it has to look great. This is the first impression people have of your home and you want it to feel luxe, special and welcoming. Whether you are blessed with soaring ceilings and a dedicated foyer area or are working with a cramped corner, it is possible to transform your space into a stylish entry. Read on for our must-know tips to elevate your entryway and really dial up the wow factor.

1. Simple And Chic

Pull together an effortlessly simple and chic entryway that is a win for minimalists, lovers of California cool and eclectic style. An occasional chair draped with a sheepskin or throw paired with a statement rug to bring in some colour and pattern is a good place to start. A console table or bench seat adds a unique and functional design feature and you can finish the look with a large, oversized mirror – perfect for reflecting space, amplifying light and checking outfit details on your way out the door. The best thing? This is a look that will work in spaces large and small.

2. All Out Grand And Glam

Welcome friends and family in style with a glam entryway. If you are lucky to have some space to work with, or even a simple blank wall beside the door, wallpapering is a shortcut to instant opulence. Go bold and create a style statement by mashing up patterns to achieve a thoroughly confident foyer. Of course, declutter the everyday detritus and introduce some decorative objects for maximum impact. As ever, it goes without saying that a bench seat, statement chair or console is all important to define the space. And did somebody say chandelier?

3. It's All In The Details...

Say hello to statement lighting, a great rug and artwork you love. Designers have been telling us for an age that a large light fixture can make your space feel larger and taller. So go ahead and make an entrance with a bright first impression! Finishing touches in the form of a great rug and some artwork you love are all you need to complete the look and showcase your pro design skills. Go oversized with the artwork or curate a collection for a gallery wall. Bonus points for painting the door a bold colour for added style.

4. Storage Solutions Can Be Pretty Too

Reclaim the space around your entrance way by introducing some storage for the day-to-day essentials such as shoes, umbrellas and beach towels. A combination of baskets and hooks can create a beautiful and functional first impression in your entrance way. Having a hook for guests to hang their jackets and hats in the cooler months is a practical but welcoming gesture. If you have some floor room to play with, a stunning console with storage is another way to create a wee 'destination station' for keys and other bits and bobs.

5. A Large Mirror For The Win

Large, preferably round mirrors are definitely having a moment right now and with good reason. These sparkling beauties create a super chic design moment when positioned above a console or bench seat, as well as doing double duty by adding interest by providing a subtle counterpoint to the straight lines that are typically found in hallways. A mirror opens up spaces, increases light and looks good doing it. No wonder they're beloved of designers as must-haves when styling a space!



8 استخدامات رائعة للخل وصودا الخبز في تنظيف المنزل

عندما تدخل الغسالة في دورة الشطف، استخدم الخل بدلاً من منعم الأقمشة السائل.

5. تنظيف المناشف

هل فقدت مناشفك رائحتها النظيفة والجديدة؟ إحدى الطرق المفضلة لتجديد المناشف هي استخدام صودا الخبز والخل.

ما عليك سوى إضافة نحو نصف كوب من صودا الخبز بدلاً من منظف الغسيل المعتاد، ثم أضف الخل بدلاً من منعم الملابس في أثناء دورة الشطف للغسالة.

6. تلميع البلاط

تتراكم البقع بمرور الوقت على البلاط، خاصة في المطبخ الذي تتناثر عليه الصلصات عادة.

ولإعادة البلاط إلى حالته «الأصلية»، رش بعض صودا الخبز على البقع.

ثم رش عليه بعض الخل باستخدام زجاجة رش، واترك المزيج بعض الوقت، ثم افرك البلاط باستخدام فرشاة فرك أو فرشاة أسنان أو أي شيء مشابه.

اشطف البلاط حسب الحاجة وامسح الأوساخ الزائدة بخرقة نظيفة ومبللة.

7. إزالة البقع عن المكواة

إذا كانت لديك مكواة أصبحت قاعدتها مليئة بالأوساخ صعبة الإزالة، فحاول تنظيفها بصودا الخبز والخل.

اصنع عجينة من صودا الخبز والماء، ثم افركه في جميع أنحاء قاعدة المكواة حتى تنظف.

8. التخلص من رائحة المراض الخريمة

رشّ نحو نصفمتر كوب من صودا الخبز في المراض، وصب نحو نصف كوب من الخل فوق صودا الخبز.

اترك الفقاعات تقوم بعملها لمدة 10 دقائق، ثم افركها بفرشاة المراض، وبمجرد أن تعمل الفقاعات عملها، امسح كل شيء بقطعة قماش مبللة نظيفة حتى ترى الفرق.



البيئة، وفقاً لما ذكره موقع The Green Cities. أولاً، صبّ بعض الماء المغلي في البالوعة. ثم اسكب نصف كوب من صودا الخبز واتركها في البالوعة من 3 إلى 5 دقائق. ثم أضف كوباً من الخل، وكوباً من الماء الساخن. انتظر من 5 إلى 10 دقائق. ثم اغسله بمزيد من الماء المغلي.

3. تنظيف غسالة الأطباق

بعض غسالات الأطباق تتراكم عليها الأوساخ بسبب بقايا الطعام، فضلاً عن بقع الصدا التي تغطيها. ولحسن الحظ، الخل وصودا الخبز مثاليان لعلاج هذه المشكلات.

ما عليك سوى وضع كوب مملوء بالخل على الرف العلوي لغسالة الأطباق. ثم شغّل دورة الماء الساخن، وبعد انتهائها، رشّ قليلاً من صودا الخبز على طول الجزء السفلي من الغسالة، ثم شغّل دورة ماء ساخن أقصر مدة.

4. تنظيف غسالة الملابس

إذا كانت غسالة ملابسك تحتوي على بقع أو رواسب كلسية داخلها فقد حان الوقت لتنظيفها باستخدام صودا الخبز والخل.

وينصح موقع One Crazy Mom بملء الغسالة بالكامل بالماء الساخن.

أضف نحو كوب واحد من صودا الخبز واترك الآلة تعمل (لا تضع أي ملابس أو أي شيء فيها).

المنظفات الطبيعية غير السامة أصبحت واسعة الانتشار، والخل الأبيض وصودا الخبز من الخيارات الشائعة في هذا الخصوص، إذ يعرف معظم الناس أن صودا الخبز منظف قوي ومزيل للروائح الكريهة، وأن الخل يحتوي على مواد مضادة للبكتيريا ومقاومة للصدأ، ورغم أن كل مادة بمفردها منظف فعال، فهما مجتمعتان لهما تأثير مضاعف.

استخدامات صودا الخبز والخل الأبيض

حين يمتزج الخل (حمض الأسيتيك المخفف) بصودا الخبز (بيكربونات الصوديوم)، تتفاعل المادتان وتكونان مزيجاً رغوياً ينتج غاز ثاني أكسيد الكربون، إضافة إلى الماء السائل وأيونات الأسيتات وأيونات الصوديوم، وغاز ثاني أكسيد الكربون هو ما يحدث الفقاعات، وفقاً لما ذكره موقع HowStuffWorks الأمريكي.

وحالما يتبخر الماء السائل وتذوب صودا الخبز الصلبة، تترسب أسيتات الصوديوم، لكن هذه المادة الفعالة في التنظيف توجد بمواد أخرى وليس المنتجات المنزلية فقط، فهي مكون رئيسي في المنسوجات ومستحضرات التجميل، بل تضاف إلى الأغذية!

والآن بعدما عرفت قليلاً من المعلومات العلمية عن هذا التفاعل المذهل، حان الوقت لتعرف كيف تسخره لصالحك.

فيما يلي، 8 نصائح ممتازة لاستخدام مزيج صودا الخبز والخل لتحقيق أقصى قدر من الفائدة.

1. تنظيف الأواني والمقالي

لو احترق طعامك في قاع إناء أو مقلاة مرة أخرى، فاستخدم مزيج صودا الخبز والخل لتصحيح الوضع.

ضع بعض الماء وكوباً واحداً (240 مل) من الخل في قاع المقلاة، ثم سخنها قليلاً.

ارفع المقلاة عن النار ثم أضف 2 ملعقة كبيرة (28 غراماً) من صودا الخبز.

اترك المزيج في المقلاة حتى تختفي الفقاعات، ثم افركها بإسفنجة تنظيف وستلاحظ تساقط القشور.

2. تسليك المصرف

يستخدم خليط صودا الخبز والخل أيضاً كحل مثالي لانسداد المصارف. تحتوي منظفات الصرف الكاوية التي نستخدمها لفك انسدادها، على هيدروكسيد الصوديوم أو حمض الكبريتيك، على الرغم من أن هذه الحلول تعمل بكفاءة، فإنها تعتبر شديدة الخطورة على

كيف تتسقين إطلالاتك في رحلات الصيف؟

سارة سمير

يعد الصيف أفضل شهور العام للسفر والتجوال حول العالم، ما يجعلك تبحثن دائماً عن القطع المثالية لرحلات السفر، التي يمكن تنسيقها بأكثر من أسلوب، بالإضافة إلى تمتعها بالراحة، وسهولة التخزين في حقائب السفر. في هذا التقرير، اكتشفي معنا أفضل القطع التي يجب أن ترافقك لإطلالات صيفية أنيقة خلال رحلتك إلى دول العالم.

1. القميص

يعد القميص الكلاسيكي المعتاد من أفضل القطع التي يجب اصطحابها معك في السفر، لأنه سهل التنسيق مع البناتيل الواسعة أو البناتيل الدنيم أو مع الفساتين الانسيابية أو حتى مع الجواكيت، فهو من الخيارات التي لا غنى عنها في خزانتك بالعموم. وتعد الألوان الفاتحة هي الأفضل لفصل الصيف، بالإضافة إلى إمكانية تنسيقها بسهولة، على سبيل المثال: القميص الأبيض دائماً مناسب مع الإطلالات النهارية والمسائية أيضاً، كما يمكنك تنسيقه مع البناتيل الدنيم أو حتى الأقمشة الأخرى، وبواسطة إكسسوارات ذات ألوان مُبهجة يمكنك الحصول على إطلالة نابضة بالحياة.

2. البلوزة دون أكمام

تعتبر البلوزة من دون أكمام من القطع الرئيسية الراقية للغاية في صيف 2022، حيث برزت بشكل غير متوقع

في عروض أزياء العلامات الأشهر حول العالم، ويمكن تنسيقها بسهولة أيضاً، حيث تتناسب مع البنطال الدنيم أو الآخر الكتان، أو حتى السراويل القصيرة.

3. الفستان بأسلوب القميص

الفستان بأسلوب القميص يوفر إطلالة ناعمة وبسيطة وسريعة، حيث يمكنك التآلق بها في النزاهات النهارية، مع حقيبة كبيرة الحجم وحذاء سلايد، وتسريحة شعر مناسبة، وسوف تحصلين على إطلالة غاية في الروعة. يمكنك اختيار الفستان بأسلوب القميص من علامات تجارية متعددة، لأنه من القطع الراقية في صيف 2022، لذلك اعتمده أغلب العلامات في المجموعات الصيفية الخاصة بها، وقد شاهدناه كثيراً في «ستريت ستايل» لعروض دور الأزياء العالمية خلال الفترة الماضية.

4. بنطال واسع الساقين

من أهم القطع التي عليك أخذها معك في رحلاتك الصيفية، فهو خفيف الوزن وسهل الارتداء والتنسيق مع العديد من القطع، ويمكنك اختياره بقماس الكتان والتويل، الذي يسمح بمرور الهواء في درجات الحرارة العالية، ما يسهل عليك الاستمتاع برحلتك، كما أنه مناسب للأحذية الرياضية أو السلايد المريحة، أو حتى الأحذية ذات الكعب العالي للسهرات والإطلالات المسائية، فلا تتخلي عن البنطال واسع الساقين في حقيبة سفرك خلال الصيف.



ساعات نسائية مزينة بالورود لصيف 2022

ميرنا عادل

سيطرت الساعات المزينة بزخارف الورود بشكل لافت على موسم صيف 2022، فقدمتها دور المجوهرات العالمية بأفخم وأجمل التصاميم المنعشة والحيوية التي تفضلها النساء والفنانيات في معظم الإطلالات.

جمعنا لكن أجمل ساعات نسائية مزينة بالورود لتنتقي من بينهم الساعة المناسبة حسب شكل معصمك وذوقك.

ساعة Premier Sunflower من هاري وينستون Harry Winston

أعجبتنا هذه الساعة من هاري وينستون Harry Winston حيث صممت من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً مع مينا من عرق اللؤلؤ الأزرق مرصعة بورود من الماس وأحجار ياقوت زرقاء بقطع بريانت، كذلك رصع إطار اللعبة بالماس، وصمم سوار الساعة من جلد التمساح اللؤلؤي الأزرق.

تابعي المزيد موديلات ساعات نسائية باللون الرمادي لصيف 2022

ساعة L.U.C XP ESPRIT DE FLEURIER PEONY من شوبارد Chopard

قدمت علامة شوبارد Chopard العديد من الساعات المزينة بالورود واخترنا لك هذه الساعة المصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً بمينا مزينة بورود وردية وجسور محفورة باليد مع تاج الساعة المصمم من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، جاء إطارها مرصع بماسات لامعة مع حزام من جلد التمساح الأخضر.

ساعة Altiplano Rose من بياجيه Bouquet Piaget

ساعة ألتيلانو من المجوهرات الراقية من

بياجيه Piaget وصممت علبتها من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً مرصعة بـ279 ماسة قطع بريانت و48 ماسة قطع باغييت. وميناها تصور باقة وردة بياجيه مرصع بـ37 ماسة قطع بريانت و9 ماس قطع بريانت مزينة، الإطار جاء مرصع بماسات لامعة والسوار من جلد التمساح باللون الوردي.

ساعة epure tourbillon fuchsia من بوشرون Boucheron

لإطلالة عصرية نهارية يمكنك اعتماد هذه الساعة من بوشرون Boucheron المصممة من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً وإطار مرصع بالماس قطع باغييت، وجاءت بتوربيون طائر مُصنَّع مع ذراع ميزان سويسري مع الجسور السفلية المخزمة بزخارف منقوشة، تظهر أزهار الفوشية متألقة بالمينا الوردي وتعرّزها السيقان المصنوعة من الزمرد الأخضر.

ساعة Lady Arpels Poème Rose من فان



كلييف أند أربلز Van cleef&Arpels

وإلى مجموعة Extraordinary Dials، وساعة Lady Arpels Poème Rose من فان كلييف أند أربلز Van cleef&Arpels حيث صممت علبتها من الذهب الأبيض والإطار مرصع بماسات مستديرة، المينا مزينة بالورود والأوراق: مرصعة بالياقوت الوردي الكابوشون الملون، مع لوحة مصغرة على الذهب الأبيض. تاج الساعة من الذهب الأبيض مرصع بالماس الدائري؛ مع شريطين من جلد التمساح الفوشية قابلين للتبديل.



Colorful bags for summer 2022

The trend of colorful bags for summer 2022 has emerged to enjoy a fun and optimistic look. Do not hesitate to adopt it because it removes boredom from your appearance remarkably. In addition, many international fashion houses have presented colorful bags, whether they are large, small or medium in size.

Gorgeous summer look

With regard to the ways of coordinating colored bags, they differ and are numerous; You can wear it in a monochrome look for a fresh look, or you can coordinate it with strong, contrasting colors that have a bold and striking look. But if you prefer not to take a lot of risks in your looks, do not hesitate to carry a fun-colored bag with clothes in calm shades such as black, white or beige. Many of the bags' colors topped the list of summer 2022 fashion, so I made sure to choose them during this season, most of the fashion blogs, to ensure a great summer look. If you are a fan of adopting colored bags for a lively look, you should discover the most popular bags colors this season, which will guarantee you a successful look. The trend of red bags has caught the attention, whether through clothes or bags, such as those we saw at Valentino House, with a modern design to add a wonderful, or even distinctive, charm to your daytime and even evening appearance.

Pair it with classic and modern clothes colored in bright shades such as fuchsia and pink in a distinctive way. For a sophisticated look that keeps pace with fashion, choose the medium-sized practical bag from Chloe in its bright colors, as it is one of the most popular models this season that can give you an attractive look in a distinctive way. Therefore, you should try to coordinate it with clothes of different colors, whether bright, soft or neon, to ensure a charming look that suits you at all times.

Fashionable appearance

Most of the fashion and bag designers gathered to present the bags in the colors of pastel yellow and attractive blue in the summer fashion of 2022. That is why most fashion bloggers were keen on choosing it in a great way, whether through modern or classic bags, which succeeded in reflecting a wonderful appearance for the woman in a striking way. Pair it if you like with clothes in neutral tones or the same colors as the bag. If you are looking for a modern and charming look, there



is nothing better than keeping up with the fashion of colorful bags in several colors within the summer trends of 2022, such as the model presented by Marques Almeida, where you can reveal the extent of your creativity in coordinating bags with clothes, whether colored suits or casual operation that reflects an appearance Fashionable and wonderful for you in all times and occasions. Finally, remember that colored bags can match clothes at different times, whether in a formal, classic or modern way that suits your personality. This method will ensure that you get an impressively distinctive look.



أطقم مجوهرات سيراميك أبيض وأسود.. لمسة عصرية تحتاجها هذا الصيف

رنا الطوسي

أصبح إدخال السيراميك إلى المجوهرات أمراً شائعاً مؤخراً، حيث أدخلته أشهر دور المجوهرات العالمية إلى تصميم المجوهرات كالأساور، الأقراط، الخواتم والقلادات، كذلك نجده اليوم في مينا الكثير من الساعات الفاخرة. فكيف يتم صنع السيراميك ولماذا تفضله دور المجوهرات؟

يتألف السيراميك من مكونات غير عضوية وغير معدنية، يتم طحنها لتصبح بودرة، من ثم تُضغط إلى درجة عالية جداً وهنا يتم تشكيلها وفق التصميم المستهدف، بعدها يتم تعريضها لدرجة حرارة عالية تصل إلى 1600 درجة مئوية لتتم أكسدة السيراميك وتصبح طبقتة الخارجية قوية جداً يصعب تأثرها بالعوامل الخارجية، يميز السيراميك بعدة مراحل كالتلميع الذي يمنحه السطح الأملس البراق والذي نراه في أجمل قطع المجوهرات، كذلك يتم استخدام السيراميك على شكل طلاء شديد الصلابة باستخدام تقنية تعرف باسم الترسيب الفيزيائي للبخار القوسي الكاثودي (PVD).

إذا يتميز السيراميك بصلابته، متانته، مقاومته للعوامل الخارجية، عدا عن خفة وزنه ما يجعله الخيار الأمثل لإدخاله في قطع المجوهرات العصرية، حيث يتماشى مع الذهب الأبيض والأصفر والوردي. وفي هذا المقال سندرج لك أطقم مجوهرات من السيراميك من أشهر دور المجوهرات العالمية.

مجوهرات White Edition من Boucheron بوشرون

عند ذكر المجوهرات التي تتألق بالسيراميك تأتي دار مجوهرات بوشرون Boucheron في المقدمة، كمجموعة Quatre White Edition التي تأتي قطع المجوهرات فيها بتصميم حلقات متجاورة ومتلاصقة وكل منها مشغول من مادة ثمينة، فهناك حلقتان من الذهب الأصفر والوردي، بينهما حلقة مرصوفة بالماس وأخرى بالسيراميك الأبيض، ومن هذه المجموعة اخترنا لك أقراط Hoop وخاتم عريض!

مجوهرات B.zero1 من بلغاري Bulgari

يستوحى تصميم مجوهرات B.zero1 من بلغاري Bulgari من واحد من أقدم المدرجات الأثرية في العالم وهو مدرج الكولوسيوم the Colosseum البيضاوي في وسط روما بإيطاليا، وقد شغلت قطع مجوهرات هذه المجموعة التي تدمج الماضي بالحاضر بطريقة إبداعية من الذهب والسيراميك، اخترنا لك منها أقراط وخاتم B.zero1 المشغولة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً والسيراميك الأبيض.

مجوهرات Love من كارتيه Cartier

من الذهب الأبيض والألماس المرصوف والسيراميك الأسود شغلت بعض قطع مجوهرات Love من كارتيه Cartier، وهي المجموعة الشهيرة التي ابتكرت عام 1970 لتتغنى بالحب الطفولي النقي والتي تشتهر بتصميم المسامير المحفورة في الذهب أو المسامير المطعمة بأحجار كريمة أو غيرها من المواد كالسيراميك الأسود في القطع التي اخترناها لك من خاتم مرصوف بـ66 ألماسة قطع برلياننت وسوار مرصوف بـ204 ألماسة قطع برلياننت.

مجوهرات Ultra من شانيل Chanel

كذلك زاد السيراميك الأبيض وحتى الأسود من جمالية وحداثة مجوهرات Ultra من شانيل Chanel والتي اخترنا لك منها سوار مشغول من السيراميك الأبيض المحاط بالذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً والمرصوف بالماس، وكذلك قلادة مستوحاة من التصميم والمواد ذاتها.

مجموعة Ceramic من مجوهرات Shay

كذلك ابتكرت مجوهرات Shay Shay عدد كبير من قطع المجوهرات الإبداعية من السيراميك الأبيض والأسود على شكل مشابك الورق العصرية والتي يأتي بعضها من الذهب المرصع باللماس في القطعة الواحدة واخترنا لك منها خاتم PAVE & 3 DIAMOND SINGLE PAVE & BLACK CERAMIC MEDIUM LINK وسوار CERAMIC ESSENTIAL LINK.

كرات الجمبري المقلية.. من المأكولات البحرية لذيذة



وصفات من المأكولات البحرية المحضرة بطريقة مبتكرة وجديدة، جربي كرات الجمبري المقلية وقدميها على سفرتك كطبق جانبي ساخن ولذيذ.

وقت الطهي

40 دقيقة

يكفي لـ 4 أشخاص
المقادير

- مقادير التتبيلة:
- البيض : 1 حبة (مخفوق)
- طحين : كوب
- بيكنج بودر : ملعقة صغيرة
- الزيت النباتي : 3 ملاعق صغيرة
- الماء : قليل
- الجمبري : نصف كيلو (منظف)
- براعم الخيزران : نصف كوب
- الفطر : نصف كوب (معلب ومصفى)
- البصل الأخضر : ضمة
- زيت السمسم : ملعقة صغيرة
- بياض البيض : 1 حبة
- الزيت النباتي : 3 اكواب (للقلي)
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- بهار : ملعقة صغيرة

طريقة التحضير

قطعي الجمبري وبراعم الخيزران، والفطر، والبصل الأخضر إلى قطع

صغيرة الحجم وضعيها في وعاء عميق. أضيفي الطحين، والبيكنج باودر، والملح، والبهار، وزيت السمسم، وبياض البيض، وقلبي المزيج حتى يمتزج جيداً. اصنعي من المزيج كرات صغيرة الحجم. اخفقي مكونات التتبيلة جيداً حتى

تكثف، ثم أضيفي القليل من الماء. إغمسي الكرات في التتبيلة، ثم حمّي الزيت في مقلاة وإقليها على نار عالية حتى تصبح ذهبية اللون. صفّي الكرات من الزيت جيداً، ثم ضعها في طبق التقديم وقدميها.



محشي كوسا بالبرغل.. طبق لذيذ سهل التحضير

من المتعارف عليه بأن حشوة المحشي مكونة من الأرز مع اللحم المفروم، جديدي من وصفاتك وقدمي وصفات محشي الكوسا بحشوة البرغل الخفيفة، جربيها وشاركينا تجربتك بالذواق.

وقت الطهي

120 دقيقة

يكفي لـ 3 أشخاص

المقادير

- مقادير المرق :
 - زيت الزيتون : ربع كوب
 - عصير الليمون : ربع كوب
 - دبس الرمان : 5 ملاعق كبيرة
 - ماء ساخن : 4 اكواب
 - الكوسا : كيلو (مقوّرة من الداخل)
 - البصل : نصف كوب (مفروم)
 - الجوز : نصف كوب (مفروم)
 - طماطم : نصف كوب (مفرومة)
 - برغل : نصف كوب
 - بقودونس : نصف كوب (مفروم)
 - زيت الزيتون : ربع كوب
 - عصير الليمون : ربع كوب
 - الثوم : 5 فصوص (مهروس)
- اغسلي البرغل جيداً وانقعها في كوبين من الماء الفاتر لمدة نصف ساعة. قومي بإحضار وعاء عميق وضعي البرغل المنقوع، والبصل، والجوز، والطماطم، والبقودونس، وزيت الزيتون، والثوم المهروس، والملح، والفلفل الأسود، والبابريكا، والنعناع الأخضر، وقلبي جيداً حتى تتجانس المكونات مع بعضها. أضيفي عصير الليمون والزيت وقلبي مرة أخرى جيداً واتركي الخليط نصف ساعة جانباً. إبدئي في حشو الكوسا بكمية مناسبة من الحشو واتركي مقدار عقلة إصبع حتى تسمحي للبرغل بالتمدد في الكوسا أثناء النضج. لتحضير المرق: اخفطي جميع مكونات المرق معاً وضعيها على النار حتى تغلي. رصي الكوسا وأضيفي إليها المرق واتركي المزيج يغلي ثم خففي النار قليلاً وغطي القدر واتركي المحشي ينضج 45 دقيقة إلى ساعة. في طبق تقديم رصي فيه محشي الكوسا وقدميه ساخناً.

طريقة التحضير

أرز بخاري باللحم.. وصفة شهية تقدم للأسرة وفي العزائم والمناسبات

الطماطم وحركي جيداً. أضيفي البهارات جميعها والكرم والملح ثم ضعي الجزر وقلبي جيداً. إزيلي اللحم بعد نضجه من الشوربة ثم أضيفيه إلى الجزر. ثم أضيفي الحمص المسلوق بعد أن يدخل الجزر في النضج مع اللحم واتركيهما جانباً. في قدر كبير على النار ضعي كمية مناسبة من الماء وبه قليل من عيدان القرفة والقرنفل و3 حبات من الهيل واتركيه حتى يغلي. ضعي الأرز البسمتي ليتم سلقه بنسبة 70% ثم تصفيته. في قدر كبير به ملعقة زبدة وقليل من الزيت، ضعي كمية معقولة من الأرز المصفى بعد خلطه بقليل من الكرم المخلوط بالماء. ثم أضيفي كمية اللحم بالجزر ثم أضيفي باقي الأرز واتركيه حتى ينضج.

- 10 عيدان قرنفل
- 6 حبات هيل
- 1ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة قرفة
- 4 عود قرفة
- ملح حسب الحاجة
- ماء حسب الحاجة
- 3 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 2 ملعقة كبير زبدة
- 2 حبة لومي مجفف
- 1 ملعقة كبيرة كركم

طريقة التحضير

في قدر مناسب به ماء مغلي ضعي بصله كبيرة وفلفل أسود ومسحوق الهيل وانتظري حتى الغليان ثم أضيفي اللحم واتركيه على نار هادئة حتى ينضج. في قدر مناسب ضعي به الزيت والزبدة ثم أضيفي البصل وقلبي جيداً. أضيفي معجون الطماطم ثم عصير

طريقة عمل أرز بخاري باللحم، الأرز البخاري من أشهر الأكلات السعودية اللذيذة، ويمكن تحضيره بأكثر من طريقة، مثل: طريقة عمل أرز بخاري اللحم التي نقدمها اليوم.

وتعد طريقة عمل أرز بخاري باللحم أحد الوصفات الشهية التي يمكنك تعلمها معنا لتقديمه لأفراد أسرتك، وفي العزائم والمناسبات.

المقادير

- 3 أكواب أرز بسمتي مغسول ومنقوع
- 1 كيلو لحم مقطع مكعبات كبيرة
- عصير 3 حبة طماطم
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 3 حبة جزر مقطعة مثل أعواد كثير في حجم متوسط
- 1 حبة بصل كبيرة مفرومة
- 1 كوب حمص مسلوق



6 Ways to Save on Kitchen Remodeling Costs

by JOHNATHAN BREWER

Confronted with the prospect of a toweringly expensive full-scale kitchen remodel project, many homeowners start wondering if it's even possible to pare down costs. Yes, you can refresh your kitchen space for a much lower budget than you might expect. You can do so by employing simple methods that have worked for homeowners for years.

Retain the Kitchen Footprint

Most kitchens come in one of several pre-determined shapes. Few kitchen designers ever do anything different, mainly because these shapes work so well, but also because kitchens typically have such limited spaces.

Whether it is the one-wall kitchen layout, corridor or galley, L-shape, or U-shape, your existing kitchen layout probably works better than you may think it does. The problem may be more in the arrangement of your services within that shape than the shape itself.

Keep Appliances in Place If Possible

Any home remodel that involves moving plumbing, gas, or electrical lines will add to your budget and timeline.

The concept of leaving appliances in place as much as practically possible often works hand in hand with the concept of retaining the kitchen's footprint. But not always. You can retain the footprint but still end up moving appliances all over the place.

One way around this is to move appliances intelligently. As long as you do not move their hook-ups, you can move the appliance with greater ease.

For example, homeowners often want to move the dishwasher. A dishwasher can usually be moved to the other side of a sink because the washer's plumbing lines actually come from that central point under the sink. So, it doesn't matter if it's on the right or left side.

Install Functional Flooring

Along with bathrooms, kitchens are one space where the flooring really needs to perform. A less attractive resilient or ceramic tile that does the job well might be a compromise over a high-end impractical solid hardwood that soaks up spills and drains your budget.

Vinyl sheet, luxury vinyl plank, and ceramic tile are on the easier end for most do-it-yourselfers. Most importantly, make sure the flooring resists water, though it doesn't necessarily have to be waterproof. Laminate flooring can often be installed over existing flooring, obviating the need for demolition. If installing sheet vinyl over tile, be sure to skim coat the floor so as to avoid the grout lines showing through the vinyl.

Install Stock or RTA Cabinets

Stock kitchen cabinets are getting better and better all the time. No longer are you forced into choosing between three melamine-faced particle board cabinets. It is simple and easy to find kitchen cabinetry from your local home center. These cabinets are vastly cheaper than custom builds, and almost any general contractor or handyman can install them. Another shortcut that saves money is cabinet refacing. As long as the cabinet boxes or carcasses are in good condition, they can be refaced. Technicians come to your home and re-vener the cabinet boxes' sides and fronts. The doors are usually entirely replaced. Drawer fronts are replaced, too, and new hardware is added.

Best Cabinet Refacing Companies of 2022

Ready-to-assemble, or RTA, cabinets are an increasingly popular way for homeowners to slash their kitchen remodel budget. RTA cabinets arrive at your house via freight delivery flat-packed and ready for assembly. Because most RTA cabinets employ a cam-lock system of assembly, only a few tools are needed to put the cabinets together.

Choose Practical Countertops

Kitchen countertops can break your budget. Concrete, stainless steel, natural stone, and quartz are all quality materials, very desirable, but expensive.

Consider lower-cost alternatives such as laminate, solid surface, or ceramic tile. All of these materials are serviceable, inexpensive, and easy to maintain.

Use Permits as a High-Cost Alert

Never avoid permitting. Pulling permits must be done when permits are necessary. Use permits as a bellwether that your anticipated kitchen remodels may cost you a lot of money.

It's not that the permits alone cost a lot of money. Rather, anything that requires a permit is a signal that this job has ratcheted up your costs. Plumbing, electrical, and changing exterior walls all involve permits.

Usually, a permit is not needed to lay a tile floor. However, adding radiant heat below the tile triggers permitting, creating a domino effect. Unless you are a confident amateur electrician, properly certified by your jurisdiction to perform amateur repairs, adding radiant heat usually requires a licensed installer. Painting, flooring, cabinet installation, and one-for-one appliance installation are examples of kitchen remodel tasks that often do not require permits.



طهيها يضاعف قيمتها الغذائية.. 7 خضروات مفيدة لا يُنصح بتناولها نيئة

لكن كما هو الحال مع الطماطم، يُفقد فيتامين سي عند غليان الفلفل أو طهيها على البخار؛ لأنه قد يتسرب إلى الماء. لذلك يُنصح بتحميره في نقطة من الزيت النباتي في قدر على النار وحرارة معتدلة.

6- الفاصوليا الخضراء

الفاصوليا الخضراء هي واحدة ضمن العديد من الخضروات التي يجب طبخها لتحقيق المزيد من الفوائد.

بشكل صحي، ووفقاً لدراسة أجريت عام 2007 في مجلة Nutrition Research، قد يكون للفاصوليا الخضراء المطبوخة على البخار فوائد أكبر في خفض الكوليسترول، مقارنة بالفاصوليا الخضراء النيئة.

ومع ذلك، فإن الطريقة الوحيدة لجني هذه المكافآت الغذائية هي طهيها بالطريقة الصحيحة.

إذ كشفت الأبحاث المنشورة في مجلة Food Science أن الفاصوليا الخضراء تحتوي على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة عندما يتم شويها أو طهيها في الميكروويف، أو حتى قليها في قليل من الزيت النباتي.

7- الباذنجان

من المحتمل أنك تقوم بطهي الباذنجان أكثر من تناوله نيئاً - ولكن إليك حافزاً إضافياً لتسخين هذه الخضروات اللذيذة.

فقد وجدت دراسة أجريت عام 2007 في مجلة Nutrition Research أيضاً، أن سلق الباذنجان بالبخار يسمح لمكوناته بالارتباط مع الأحمض الصفراوية فيه، مما يسمح للكبد بتكسير الكوليسترول بسهولة أكبر، وتقليل وجوده في مجرى الدم.

ولكن ليست كل طرق الطهي متساوية عندما يتعلق الأمر بالباذنجان. حيث أظهرت دراسة أجريت عام 2016 في مجلة Food Chemistry أنه عند شوي الباذنجان، يحتفظ هذا النبات بكميات أعلى من حمض الكلوروجينيك، مما يبطل إطلاق الجلوكوز في مجرى الدم (وبالتالي من المحتمل أن يخفف ضغط الدم لديك، ويهددك بخطر الإصابة بمرض السكري).

يجعله متاحاً أكثر لامتصاص الجسم. وتشير الأبحاث إلى أن تبخير السبانخ يحافظ على مستويات حمض الفوليك (B9) فيها، مما قد يقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، ويعزز صحة الجسم.

3- الطماطم تُطهى بكل الطرق

طهي الطماطم بأي طريقة يزيد بشكل كبير من مادة الليكوبين المضادة للأكسدة في هذا النوع من الخضروات. ويرتبط الليكوبين بانخفاض مخاطر الإصابة بمجموعة من الأمراض المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان.

تأتي هذه الكمية المتزايدة من الليكوبين من الحرارة التي تساعد على تكسير جدران الخلايا السميكة في الطماطم، والتي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة.

وعلى الرغم من أن طهي الطماطم يقلل محتواها من فيتامين سي بنسبة 29%، فإن محتواها من الليكوبين يرتفع بنسبة تزيد على 50% في غضون 30 دقيقة من الطهي، بحسب موقع The Conversation.

4- الجزر المطبوخ لتعزيز فيتامين أ

يحتوي الجزر المطبوخ على بيتا كاروتين أكثر من الجزر النيء، وهي مادة يحولها الجسم إلى فيتامين أ. يدعم هذا الفيتامين، القابل للذوبان في الدهون، نمو العظام والرؤية والجهاز المناعي.

كما أن طهي الجزر بقشره يضاعف قوته المضادة للأكسدة. لذلك يجب سلق الجزر كاملاً قبل تقطيعه؛ لأنه يمتص هذه العناصر الغذائية من التسرب إلى مياه الطهي.

5- طهي الفلفل الحلو لتعزيز جهاز المناعة

يعتبر الفلفل الحلو مصدراً كبيراً لمضادات الأكسدة التي تعزز جهاز المناعة، وخاصة الكاروتينات وبيتا كاروتين وبيتا كريبينوكسانثين ولوتين.

وعند طهي الفلفل الحلو، تعمل الحرارة على تكسير جدران الخلايا، مما يسهل على الجسم امتصاص تلك الكاروتينات.

ما لم تكن أحد أفراد السلالات النادرة من البشر التي تستمتع بالخضروات فعلاً ضمن وجباتك اليومية، فعلى الأرجح أنت مثل معظمنا وتأكل الخضروات لجني الفوائد الغذائية لا أكثر، وللحصول على نظام صحي متوازن ومتنوع من الأطعمة.

أما إذا لم تقم بإعدادها بشكل صحيح، فقد لا تحصل بالفعل على التأثير الكامل للفيتامينات والمعادن في تلك الخضروات. وفي حين أن معظم الخضروات تكون أفضل وأكثر فائدة وهي نيئة وطازجة، فإن هناك الكثير منها أيضاً يجب طهيها لتحقيق الاستفادة الأمثل.

1- المشروم

يحتوي الفطر، أو المشروم، على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تدعى بـ(ergothioneine)، والتي عادة ما يتم إطلاقها وتغريزها أثناء الطهي.

تساعد مضادات الأكسدة تلك عند تناولها في تكسير «الجذور الحرة»، والمواد الكيميائية التي يمكن أن تدمر خلايانا، وتسبب الأمراض والشيخوخة.

وقد اكتشفت دراسة أجريت عام 2006، ونشرت في مجلة Food Chemistry، أن تعريض هذا النوع من الخضروات (عملية فطريات) للحرارة يعزز بشكل كبير أنشطتها المضادة للأكسدة. ومكافأة إضافية، يحتوي الفطر المطبوخ على مستويات أعلى من البوتاسيوم والنياسين والزنك، وهي المركبات الصحية ضمن النظام الغذائي.

ليس هذا فقط، ولكن بعض أنواع الفطر النيء تحتوي على مادة الأجاريتين، وهي مادة يُحتمل أن تكون مسببة للسرطانات، ومع ذلك يساعد طهيها على التخلص من هذا السم، والحفاظ على الفوائد وتعريزها.

2- السبانخ

السبانخ غنية بالعناصر الغذائية المتنوعة، بما في ذلك الحديد والمغنيسيوم والكالسيوم والزنك. ومع ذلك، يتم إهدار هذه العناصر الغذائية بسهولة عند عدم طهي السبانخ. وذلك لأن السبانخ مليئة بحمض الأوكساليك (مركب موجود في العديد من النباتات)، الذي يمنع امتصاص الحديد والكالسيوم. لكن يؤدي تسخين السبانخ إلى إطلاق الكالسيوم، مما

10 Things To Stop Caring About If You Want To Be Happier

BY MANDY KLOPPERS

It's time to care less. Yep, that's right. Sometimes we take the world on our shoulders, and instead of making the world a better place, all we end up doing is creating more stress for ourselves. Here are simple tips to ease that heavy mental load and feel more carefree.

1. What others think

Dance to your own beat. Act dumb. Do whatever you have to but don't take on board what others think. It's your life, your decisions and choices. Others love to judge, and why should you care if they do? Only you define yourself, so let them be amused if it makes them happy. When you care too much about that others will say, you live your life for them and not yourself.

2. Past mistakes

We all make mistakes and mess up in life. That's just how life goes. Don't be hard on yourself, though. Accept that everyone gets it wrong sometimes; it's part of the human condition. You really are allowed to cut yourself some slack. Learn to forgive yourself more often.

3. Failure

The big "F" word that everyone fears. It doesn't have to be a scary concept, though. Ultimately, it depends on your attitude to failure. If you see failure as not being perfect, you're going to be permanently miserable. A more realistic idea of failure is giving up. If you haven't given up, you haven't failed. See failure as a learning curve, a trial and error process. See failure as your friend – it's no big deal unless you allow it to be.

4. What you don't have

The human default position tends to err on the side of lack rather than abundance, which is not conducive to feeling carefree. We focus on what we don't have and end up feeling thoroughly deprived. What's the point of that? I often tell my clients to focus on the positives of what they have and the negatives of what they don't have. Why would you want to torture yourself with all the things you don't have? That type of thinking will not serve you in any productive way at all. Make a list of all the things in your life that you appreciate. There will always be others with more and others with less. What you have is enough.

5. "What ifs"

We can drive ourselves crazy worrying about what might happen in the future. No one can predict the future (psychics might dispute this), and there is no point in torturing yourself unnecessarily about things that may never come to pass. Remind yourself that this type of worry is wasted energy and distract yourself. Face worry head on – if you can do something in the present moment, go for it. If not, distract yourself and 'shelve'

the worries.

6. "I'll be happy when..." thoughts

When we believe that we will be happy once something has happened, we effectively put our life on hold until the event happens. Wishing your current life is away is a precious waste of happy moments in life. Be in the moment more and care less about being happy in the future. Decide to be happy now. Happiness is not a destination, it is a manner of traveling.

7. Regrets

Regret is a part of life. The past cannot be undone, so it pays to look at what you have done in life philosophically. Did you learn something from it? If you learned never to do it again or to try a different approach, then you've ended up with a positive result. Accept what has gone before, make allowances for human error and move on.

8. Rejection

Many of us are so afraid of rejection that we stay in our comfort zones and never risk true intimacy. Wear your heart on your sleeve and risk being vulnerable. The more you hide out of fear, the greater the fear will grow. Show yourself that you can express your feelings and live with the consequences. You will conquer fear of rejection in this way and feel more carefree. Even if the outcome is not as expected, you will soon realize that it wasn't as bad as you anticipated and that you can deal with it. Be a little more thick skinned, be brave and see life as an adventure.

9. Society's expectations

Be thin, be beautiful. Show off your wealth and status and then you'll be adored. What nonsense. When you like and accept yourself as you are, you don't need to prove yourself to anyone. Don't buy into the constant media images of perfection. Most of the images are airbrushed and lead us to believe that we should all look as perfect. Try not to take it to heart. We all like to see perfect images, but don't lose sight of the fact that most of it is digitally enhanced and not natural. Love yourself, imperfections and all. Self acceptance is true freedom.

10. Being good enough

It's easy to feel that we don't measure up somehow. We live in a competitive world. It's okay and even healthy to want to improve and grow as a person. It becomes unhealthy, though, when we internalize negative ideas about how we aren't good enough. Always challenge this type of thinking. What is "good enough"? Where is the international rule book that clarifies what "good enough" is? As long as you feel happy with who you are, where you are and how far you have come, that is all that matters.

We all worry unnecessarily and create inner misery for ourselves. Remember the above ten points, as they are definitely items you can immediately remove from your worry list. Hopefully you'll feel a little lighter and a little more carefree too!



إجازة ممتعة
دون ضغط
العمل...
خطوات
سهلة

على الأقل مكالمات هاتفية للتأكد من المهام والتوقعات.

الإجازة فرصة للتجديد حقاً

نذهب إلى العمل ونحن نفكر في العمل وفي نيتنا تقديم كل جهودنا من أجل العمل، نحن بحاجة إلى تطبيق نفس الفكرة على الاستمتاع بالإجازة، قرر أنك ستترك على الشعور بالبهجة والنشاط واستعادة الطاقة. انفصل تماماً عن العمل لتصل إلى الاسترخاء المنشود وحاول أن تقلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأنها ربما تعيدك إلى أجواء العمل ومشاكل الزملاء، وغالباً ما يتسبب في ضياع وقت الاستمتاع أو حتى الراحة في التصفح.

انغمس في الطبيعة

حاول أن تستمتع بالإجازة بكل حواسك، كل مكان هو مكان مناسب لإنعاش الحواس، اسمع الأصوات واشتم رائحة الهواء النقي واستمتع بالسباحة أو بملمس الرمال تحت قدميك.

فالأشخاص الذين ينخرطون في تلك الأنشطة الحسية ينتهي بهم الأمر إلى الشعور براحة واستمتاع أكبر في الإجازة ويعودون إلى العمل برغبة كبيرة في الإنجاز عكس الأشخاص الذين لا يأخذون من الإجازة سوى الانفصال الجسدي عن العمل ليس أكثر لأن الانفصال التام والفعلي عن العمل يشعرك بالتححر عندما تدرك أن العالم سيستمر من دونك ما يقلل من التوتر ويحسن النوم، ويعزز الذاكرة والتركيز والقدرة الإبداعية.

ما بعد الإجازة

إذا خططت جيداً لإجازاتك من قبلها واستمتعت بها جيداً فستحقق عودة أقل إرهاقاً إلى

العمل مع قدرة أكبر على التواصل لكن حتى إذا فشلت الرحلة وتحولت إلى فوضى من الرحلات المتأخرة أو الطعام السيئ أو صراخ الأطفال فلا تزال هناك أشياء يمكن القيام بها لتخفيف وطأة العودة إلى العمل وأهمها هي أن يكون هناك فاصل زمني -ولو قصيراً- بين نهاية الإجازة وبين العودة إلى العمل ويفضل أن يكون هناك يوم راحة في المنزل قبل مواصلة العمل.

بعد العودة إلى العمل خذ 30 دقيقة لتستعيد نشاطك الذهني وترتب الأعمال في عقلك ثم بعد ذلك يمكنك التحقق من رسائل البريد الإلكتروني والعودة إلى أجواء العمل بشكل تدريجي لكن دون أن تعطل العمل لأن الإجازة انتهت بالفعل.

وسام السيد

نشعر أحياناً أننا بحاجة إلى إجازة، لكننا في الوقت نفسه نشعر أن ضغوط الاستعداد للإجازة قد تثبتنا حيث نفكر أننا يمكن أن نتخلى عن الإجازة حتى لا نقوم بكل التجهيزات المطلوبة قبلها وربما تكون ضغوط العمل أكبر من رغبتنا في الإجازة.

يمكن لهذه المخاوف والضغوط أن تمنع البعض من الإجازة تماماً وبالنسبة للآخرين فإنها تجعلهم ينخرطون تماماً في أفكار وسلوكيات غير مفيدة مثل محاولة إنجاز كل العمل قبل المغادرة أو مغادرة العمل جسدياً فقط مع استمرار الضغط العقلي للعمل والشعور باستياء البعد عن العمل، لذلك هناك بعض الاستراتيجيات التي تساعد على إزالة التوتر والتهدئة للإجازة حتى يمكننا الاستمتاع بها قدر الإمكان. إذا كنت تريد قضاء أسبوع أو أكثر بعيداً عن ضغوط العمل يفضل أن تخطط لذلك بطريقة صحيحة. فعليك حل الأمور العالقة في العمل قبل المغادرة بأسبوعين على الأقل حتى تتمكن من جدولة أعباء العمل على مدى طويل نسبياً، وبالتالي يمكن تحديد الأولويات وتجهيز قائمة بها، ليبقى أي شيء خارج هذه القائمة ضمن المهام غير العاجلة. بعد القائمة، حاول الانتهاء من المهمة تلو الأخرى، حتى تنتهي من كل الأعمال العالقة في موعد مناسب، حتى لو استغرقت المهام وقتاً أطول من المتوقع وهو ما يحدث غالباً، سيكون هناك متسع من الوقت للانتهاء قبل الإجازة.

التعاون مع الزملاء

من المحتمل أن تحتاج إلى التعاون مع الزملاء ليتولى أحدهم مهامك العاجلة أثناء فترة الإجازة، لكن لا يمكن مفاجأة أحد بهذه الرغبة، لكن يجب التحقق من الأمر قبل الإجازة بفترة زمنية مناسبة، فزميل العمل الذي يعمل معك في نفس الفريق أو نفس المشروع هو الاختيار الأفضل دائماً لكن إذا لم يكن ذلك متاحاً يفضل الحديث مع رئيسك في العمل ليرشح شخصاً ما يتولى مهامك أثناء غيابك. وبمجرد تحديد الشخص الذي سيتولى مهامك أثناء غيابك، اكتب له أي مواعيد نهائية وأي معلومات اتصال سيكون بحاجة لها لإنجاز العمل أو للتواصل مع العملاء. ويمكن شرح الأمر في رسالة بالبريد الإلكتروني، لكن بالطبع يفضل عقد اجتماع مصغر أو

لا تجعل حرارة الصيف تضر بصحتك.. احذري «التجفاف»

مع ارتفاع درجة حرارة الجو في فصل الصيف، سيزداد خطر الوقوع في واحد من أهم المحاذير الصحية، هو التجفاف، و«التجفاف» حالة تصيب الإنسان عندما يهبط محتوى الماء في الجسم دون الحد الطبيعي، وذلك بسبب خسارة السوائل (عن طريق التعرق أو التنفس أو التبول)، وتكون نسبة خسارة الجسم للماء أعلى من نسبة اكتسابه (عن طريق المشروبات والأطعمة الغنية بالماء). ويمكن تصنيف التجفاف حسب درجته بالخفيف والمتوسط والشديد. ومن المعروف أن التجفاف الشديد له نتائج ضارة لكل الأعضاء، وقد ينتهي بالموت.

أضرار التجفاف

أهم الأضرار الناجمة عن التجفاف تأتي الكليتين (خاصة إن كانتا مصابتين بالأساس بدرجة من القصور)، ونقص حجم الدم الذي قد يؤدي لانخفاض الضغط وانسداد الشرايين المتضيقة (عند بعض الناس، الذين يكون لديهم استعداد للإصابة بالنوبات القلبية، أو السكتات الدماغية)، والإمساك، وآلام الرأس، وتغيم الوعي، والحمى، وحتى الهذيان. ويعكس ما يعتقد الكثيرون، فإن التجفاف وتبعاته أو آثاره الضارة، لا تأتي من ارتفاع درجة الحرارة والتعرق الذي ينتج عنه فحسب، فقد يضعف تقدير الإنسان لحاجته للماء مع تقدم العمر، أو يكره شرب الكثير من الماء ليتفادى زيارة عدد مرات احتياجه لدخول المراحيض (كما يحدث للمصابين بتضخم البروستاتا)، وقد تخسر الكليتان قدرتهما على التحكم في ميزان السوائل بالجسم، كما قد تلعب الأدوية التي يتعاطاها المرء (مثل: المدرات ومضادات الحساسية وبعض الأدوية النفسية) دوراً مهماً في زيادة فرص حدوث التجفاف.

علامات الإصابة بالتجفاف

لعل أبسط طريقة لمعرفة ما إن كنت تأخذ نصيبك الكافي من الماء والسوائل في الأشهر الحارة القادمة أم لا، هي ملاحظة لون البول. فالبول في الحالة الطبيعية يجب أن يكون رائقاً مائلاً قليلاً للصفرة، فإذا ازدادت درجة صفاره عن الأصفر الفاتح، فهذه علامة تدل على شروع الإصابة بالتجفاف. (لكن علينا ألا ننسى أن بعض المعادن والأدوية تجعل البول قائم اللون، كالحديد وفيتامين 12، كما أن البول يصبح بنيًا في الحالات المرضية التي تتميز باليرقان).

التجفاف الخفيف:

يؤلف الماء 75% من وزن الإنسان البالغ العادي. ويقال عن المرء إنه مصاب بدرجة خفيفة من التجفاف عندما يخسر 3-2% مما يحتويه جسده من الماء. ونعرض في ما يلي أهم الأعراض والعلامات الدالة على قرب حدوث التجفاف:

- التبدلات الذهنية: وجد باحثون في جامعة كونيتيكت أن التجفاف يعطل توازن شوارد الدم، ما يؤثر سلباً على مراكز الدماغ المعنية بالتحكمات العقلية، فتختل بذلك القدرة على التركيز، وتضعف الذاكرة، كما يقل إفراز هرمون السيروتونين، ما يجعل المرء أقل استعداداً للبهجة والاستمتاع بالحياة.

الإسساس بالدوار (الدوخة):

خاصة خلال (أو بعد) بذل مجهود عضلي، لأن جهد العضلات يتطلب توسع أوعيتها لتستهلك المزيد من الدم، ما ينقص كمية الدم المتوفر للدماغ، كما أن ارتفاع درجة الحرارة وتسارع التنفس أثناء التمرين، من شأنهما أن يوسعا أوعية الدماغ، وحصيلة كل ذلك نوبة من الدوار. - ألم الرأس: يحصل ألم الرأس جراء أي اختلال توازن في العمليات الفيزيولوجية الطبيعية بالجسم، لذلك من الطبيعي أن ترافق الأم الرأس ظاهرة التجفاف، التي تختل فيها شوارد الدم، والتي يصبح الدم فيها أكثر تركيزاً وكثافة، ما يجعل بروتينات الالتهاب في الدم تخرش أعصاب الألم المحيطة بالدماغ.



5 Home Remedies to Get Thicker Hair

If your hairs also feel dull and dry, worry not. There are numerous proven home remedies that you can try to get thicker and healthier hair. Listed below are 5 times tested recipes for bouncy, thick hair. Try them now and get the locks that you have always wished to have.

Protein Treatment with Eggs:

A regular protein treatment is necessary if you want bouncy, thick locks. Almost every beauty salon offers protein treatment but they are quite expensive and not everybody can afford them. An inexpensive and easy way of giving your hair a protein boost at home is to apply beaten egg on your hair regularly.

Take 2 or 3 eggs, depending on your hair length, and beat them thoroughly. Apply the beaten egg on your wet hair and leave it on for half an hour. Wash your hair with lukewarm water and mild shampoo. Repeat this remedy once or twice every month to see the results.

Coconut Oil Massage:

Coconut oil is rich in nutrients essential for hair growth. It contains lauric acid and capric acid, both of which help protect your hair against fungal infections. Coconut oil is also rich in vitamin A and essential fatty acids, which help lock the natural moisture of the hair besides providing them the right nutrition for healthy growth.

Take some lukewarm coconut oil and rub it between your palms to feel its warmth. Now apply this oil to your scalp and massage gently with your fingertips. Apply some oil on your hair strands as well and keep on massaging for a good 15 to 20 minutes. This will not only allow absorption of oil in the scalp but will also stimulate blood circulation, which is ultimately good for your hair follicles. Now take a clean towel and dip it in warm water – not hot water. Wring out excess water and wrap your hair in the towel, making sure it has covered your entire scalp. Leave the towel on for half an hour and then wash your hair with a mild shampoo and lukewarm water. Repeat this twice or thrice a week for thicker and stronger hair.

Honey Treatment:

One major cause of fragile hair is the lack of essential nutrients. If you are not consuming a balanced diet, containing all the nutrients essential for your hair growth – such as protein, iron, vitamins, zinc, selenium, omega 3 fatty acids – your hair follicles will become weak over time and eventually start falling out. While there is no alternative to oral consumption of essential nutrients, some ingredients help nourish your hair when applied directly to the hair, and honey is one of them. When applied directly to the hair, honey helps keep them hydrated

and thus prevents them from breaking due to dryness. Combine one tablespoon honey with half a tablespoon olive oil or coconut oil and mix thoroughly to get a smooth paste. Add 1 tablespoon of dried sage leaves into it and then blend in half cup water. Mix it well. Apply this natural hair tonic to your scalp and massage for 5 to 10 minutes. Let it sit for 30 minutes and then wash off with some mild shampoo and warm water. Repeat this procedure once every week and see your hair becoming thick, strong, and healthy within a few weeks.

Avocado Mask for Thick and Long Hair:

Avocado is a powerhouse of essential nutrients your body needs for healthy hair growth. It is a rich source of protein and various vitamins including vitamins A, D, and E. It also contains biotin, magnesium, iron, and amino acids. All these nutrients play a key role in the nourishment and growth of hair.

Take one avocado, deseeded. Take its pulp and mash it properly. Mix it with one roughly beaten egg white. Mix two tablespoons of honey and a few drops of olive oil into it and mix thoroughly. Apply this mask to your hair and let it sit for half an hour. Now wash it off with your regular shampoo or an herbal shampoo if you have any. Repeat this once or twice a week and see the results.

Onion Juice for Thicker Head of Hair:

Onions are known for making tasty stews and salads but did you ever know they can also feed your hair. Yes, the high sulfur content in onion makes it an ideal home remedy to get thicker and healthier hair. Sulfur is a mineral that makes your hair stronger by increasing the blood circulation in the scalp, allowing the maximum supply of nutrients to the hair follicles. It also helps stimulate collagen production in the scalp tissues, which also helps in hair growth.

Take 2 to 3 medium-sized onions, based on the length of your hair. Peel them and cut in a small cube. Then crush the onion cubes and squeeze them to get onion juice. Apply this freshly squeezed onion juice on your scalp and let it sit for 15 minutes then wash off with a mild shampoo and cold water. Repeat this once or twice a week for a couple of months and feel the difference.

Free Consultation:

If you are seeking an effective and permanent solution for baldness or thinning hair, getting a hair transplant may be the right option for you. Hair Transplant Dubai Clinic is a leading hair restoration facility in Dubai. We also offer free online consultations. If you are interested, book a free online appointment now by filling the form below.

لبنان أمام استحقاق مصيري

حزب الله الداخلية من تهديداته، لأن أقل ما يمكن القول عنها أنها منقطعة عن الواقع. الجمهور اللبناني ليس في حاجة إلى دليل جديد كي يقتنع بأن حزب الله هو المسيطر الأول والأخير على مجريات السياسة الداخلية اللبنانية، بغض النظر عن ميزان القوى الذي أفرزته الانتخابات النيابية أخيراً، وهو يدرك تماماً أن قرار الحرب والسلام في يد الحزب وحده الذي لا يستشير أحداً في قراراته.

على الرغم من كل التهويل الإسرائيلي، ليس من مصلحة أحد أن يؤدي النزاع على ترسيم الحدود إلى مواجهة عسكرية بين إسرائيل وحزب الله. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى أن إسرائيل تستغل تهديدات زعيم حزب الله وإطلاق المسيرات في اتجاه حقل «كاريش»، لانتهاك الحزب بأنه يسعى لإيجاد توازن ردع جديد، تكون فيه منصات الغاز الإسرائيلية هدفاً في المواجهة العسكرية المقبلة، بالإضافة إلى الجبهة الداخلية الإسرائيلية، وأنه يريد تقليص حرية تحرك سلاح الجو الإسرائيلي. وهي تحاول، من خلال ذلك، التمهيد لإمكانية شن اعتداء على لبنان، بحجة الدفاع عن نفسها في وجه تهديدات حزب الله الجديدة، ومحاولاته لتغيير قواعد اللعبة.

لبنان بحاجة ماسة إلى حل مشكلة ترسيم الحدود بالطرق الدبلوماسية، وثمة مؤشرات إيجابية في هذا الصدد، والخوف كل الخوف أن يضيق لبنان فرصته مرة أخرى في أن يصبح على خريطة الدول المنتجة للغاز.

قراراتها، فما الذي تغير فجأة، كي يعلن الحزب أنه هو الذي سيدير عملية التفاوض، ويسترجع حقوق لبنان التي تهتد إسرائيل بنهبها.

موقف حزب الله الذي، في رأيه، يهدف، بالدرجة الأولى، إلى الدفاع عن مصلحة لبنان، أخرج موضوع النزاع بين لبنان وإسرائيل على ترسيم الحدود البحرية من إطاره اللبناني، ومن محتواه الاقتصادي، ولكونه قضية تتعلق بحقوق لبنان في الاستفادة من ثرواته الطبيعية في مياحه الإقليمية، ونقله إلى مستويات أخرى أشد تعقيداً وتشابكاً، لها علاقة بملفات إقليمية ودولية. وقد قرأوا في إسرائيل إطلاق المسيرات وتهديدات نصر الله محاولة تصعيد إيرانية إزاء إسرائيل في ضوء زيارة الرئيس جو بايدن للمنطقة، والحديث عن تطبيع محتمل للعلاقات بين إسرائيل والسعودية، وعن إنشاء تحالف إقليمي دفاعي بين دول الخليج ومصر والأردن وإسرائيل في مواجهة التهديد الإيراني. وهناك من رأى أن تهديد نصر الله بمنع إسرائيل من استخراج الغاز من «كاريش» يخدم مصلحة روسيا التي تريد عرقلة الاتفاق بين إسرائيل ودول الاتحاد الأوروبي على استيراد الغاز من إسرائيل للتحرك من تبعية أوروبا للغاز الروسي. وهناك من ذهب إلى أبعد من ذلك، ورأى في رفع مستوى التصعيد بين الحزب وإسرائيل محاولة إيرانية للضغط على الولايات المتحدة في إطار المساعي لتوقيع اتفاق نووي جديد ورفع العقوبات عنها.

لن أدخل هنا في التأويلات الإسرائيلية لأهداف

الحزب ثلاث مسيرات في اتجاه الحقل، رداً على تخطيط إسرائيل للبدء باستخراج الغاز في سبتمبر/ أيلول المقبل، أي بعد شهرين، وفي ضوء عدم حصول لبنان على رد إسرائيلي على المقترح اللبناني الذي قدمه رئيس الجمهورية، ميشال عون، إلى الوسيط الأمريكي، أموس هوكشتاين، في الشهر الماضي (يونيو/ حزيران) بشأن تراجع لبنان عن المطالبة بالخط 29 وقبوله بالخط 23 شرط حصول لبنان على حقل قانا كاملاً. ورأى الحزب أن تحركه، أخيراً، هو للضغط على إسرائيل لتسريع ردها، ومن أجل تحسين شروط لبنان التفاوضية، فإلى أي حد هذا صحيح؟

الخلافات على الحدود البحرية أمرٌ مألوفٌ ومنتشرٌ بين الدول، سيما مع مشكلة الحدود العابرة للحدود البحرية المشتركة، وغالباً تلجأ الدول لحل خلافاتها البحرية إلى القانون الدولي، وتستعين بأطراف محايدة وموضوعية، للتوصل إلى تسوية تضمن حقوق الطرفين، والأمثلة كثيرة في العالم على ما تسمى اتفاقيات المشاركة في الحقول العابرة للحدود المشتركة. وقد كانت هذه مهمة المفاوضات غير المباشرة بين إسرائيل ولبنان في نهاية 2020، ومهمة الوساطة الأمريكية أخيراً. لكن عدم وجود سلطة لبنانية سياسية قادرة ومؤهلة لإدارة هذا الملف، شديد الأهمية والحيوي، لإخراج لبنان من ضائقته الاقتصادية، أدخل هذا الملف في مزاييد سياسية وتجاذبات وعدم وضوح في الرؤية وفي الهدف. وطوال الفترة الماضية، حرص حزب الله على القول إنه فوّض إلى السلطات السياسية في لبنان مهمة التوصل إلى حل لهذه القضية، وإنه يدعم



رندة حيدر

يقف لبنان، خلال الشهرين المقبلين، في مواجهة استحقاق كبير ومصيري، في مسألة نزاعه مع إسرائيل على ترسيم حدوده البحرية وحقوقه في التنقيب واستخراج الغاز. يأتي هذا بعد تهديد الأمين العام لحزب الله، حسن نصر الله، قبل أيام، بأنه لن يسمح لإسرائيل باستخراج الغاز من حقل «كاريش»، إذا لم يتمكّن لبنان من حل نزاعه معها وبدء التنقيب عن الغاز في حقوله البحرية، وأن مسيرات المقاومة تستطيع أن تصل إلى «كاريش» وما بعد بعد «كاريش».

أتى تهديد الأمين العام لحزب الله بعد إطلاق

The apathy of communities allows young men to murder women



Heba Yosry

Two recent tragic incidents shook the Arab world to its core. First, a young woman in Egypt, Nayiera Ashraf, was stabbed multiple times in front of her university in Mansoura. Her murderer was a young man who proposed to her and couldn't handle her rejection.

A second incident followed of another young woman Eman Ersheed, in Jordan. Eman was shot inside her university campus by a man experiencing unreciprocated love.

A slew of commentary has been haemorrhaging, especially from Western news outlets written primarily by Arabs living abroad. They

lamented not merely the tragic death of these young women but the sorry state of women in an oppressive region. Being told that those incidents manifest how little women are worth in the Arab world is silly.

That both Nayiera and Eman aren't anomalies but victims of their patriarchal societies is tragic. Two young men didn't brutally murder Nayiera and Eman. Instead, it was the apathy of their respective communities that murdered them.

A plausible narrative holds all the elements that can appeal to a western audience. There's the oppression of women in our less civilized societies.

There are the beautiful young women who were scapegoats placed on the altar of a prevailing patriarchal system. And there are the Incels, the males that believe and object to being unattractive to women.

These creepy young men lurk in the shadows of virtuality, waiting to pounce on their objects of desire because they harbor an innate need to harm women. A narrative appropriates all the particularities of what happened and weaves it into a coherent story that attracts western ears.

Yet one can only wonder about the impact of such commentaries fueled with anger towards "less civilized" societies. The first problem from

this account is that the victims are glossed over in a hurried rush to fit into the larger schemes of things. Their horrendous murders become symbolic. It is as if it erased their identities. Their individuality vanished, and their deaths became a vehicle to tell the world how inferior Arabs are.

The second problem is that the language used to describe the crimes is from a different culture that writers impose upon our reality regardless of the context. The word Incels stands for involuntary celibates. The term refers to groups of young men who are present online and express abhorrent views regarding women they believe are the cause of their celibacy.

The word assumes a society where premarital sexual relations are allowed and accepted. In Egypt and Jordan, premarital sexual relations are frowned upon. Incels are angry because they are frustrated. Not to mention that the men who perpetrated the crimes weren't probably part of an online hate group or were motivated by a general hatred for women.

Some might accuse me of providing apologetics to heinous crimes against innocent women. Quite the contrary, I would say. We should not reduce Nayiera and Eman's deaths to another time of women murdered in the Arab world. Their death demands an investigation that reveals the true causes that led two empowered young women to their tragic end. Perhaps we

should search for the reasons beyond the blanket statements and overarching narrative condemning the region.

Nayiera and Eman both said "no" to men. They were empowered by their families and by their education to say no. The men, however, were unable and unwilling to accept their rejection. Maybe the problem doesn't reside in a society that doesn't value women but in the discrepancy of messages communicated to women and men.

The issue at the heart of these tragedies is the lack of education. Various initiatives have targeted girls and their families to ingrain the idea that women can choose to be anything they want. Girls have agency over their bodies and their future.

Nevertheless, there is minimal effort to inform boys that they aren't naturally entitled to whatever they desire. Instilling aspirations in boys is lacking, while girls aim for the sky. Antiquated beliefs then fill this vacuum about male entitlement reinforced with poor parenting that convinces the boy that he is the center of the universe.

The road to hell is paved with good intentions. I have no reason to doubt the positive purpose of the commentaries written. However, writers of all people should be mindful that imposing alien notions on realities might muddle the public view rather than inform it.

Facebook removes Afghan media pages controlled by Taliban

Facebook has removed the accounts of at least two state-owned media outlets in Afghanistan, the company confirmed, saying it was complying with laws in the United States listing the Taliban as a "terrorist organization."

The Taliban have made liberal use of Facebook and Twitter since seizing power in August last year, and have a firm grip on state-owned media in the country — including radio and TV stations, and newspapers.

While Facebook parent Meta did not list the banned media outlets, state broadcaster National Radio Television Afghanistan (RTA) and the government-owned Bakhtar news agency both said that they had been blocked.

The Facebook pages of privately owned media houses seemed unaffected.

"The Taliban is sanctioned as a terrorist organization under US law and they are banned from using our services," a Meta spokesperson told AFP in a statement.

"We remove accounts maintained by or on behalf of the Taliban and prohibit praise, support, and representation of them," it added.

Government spokesman Zabihullah Mujahid criticized the blocking, saying it showed "impatience and intolerance" by the US firm.

"The slogan 'Freedom of expression' is used to deceive other nations," he tweeted.

RTA director Ahmadullah Wasiq said in a video statement that the Pashto and Dari-language pages of the organization on Facebook and Instagram had been closed "for unknown reasons."

"RTA is a national institution — the voice of the nation," he said.

Bakhtar also urged Facebook to reconsider, saying on Twitter: "The only goal of this news agency is to share accurate, timely and comprehensive information to its audiences."

On Thursday, the hashtag "#BanTaliban" was trending on Twitter, with thousands of users calling for Taliban accounts on that platform to be blocked.

The Taliban have made prolific use of Twitter since seizing power.

While most accounts linked to the former Western-backed government have been dormant since the takeover, new "official" ones have proliferated — although none with Twitter's blue tick of authenticity.



يوم وسائل التواصل الاجتماعي.. 6 أشخاص لازم تقابلهم على السوشيال ميديا

كتبت- نورا طارق

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي خلال هذه الفترة من أهم وسائل التواصل في حياتنا، حيث استطاعت أن تجعل العالم قرية صغيرة وساعدت على نشر الأخبار بشكل أسرع سواء عن طريق نشر الصور أو الفيديوهات، أو كتابة منشور، وبمناسبة يوم وسائل التواصل الاجتماعي، نستعرض في هذا التقرير، أنواع الأشخاص على السوشيال ميديا.

أنواع الأشخاص على السوشيال ميديا

ناقد فني

يخصص بعض الأشخاص منشوراتهم على صفحاتهم الخاصة بمواقع التواصل الاجتماعي، للندد فقط، سواء من خلال كتابة رأيه عن دور

ممثل في عمل فني معين أو حتى رأيه في أغنية جديدة ولم يكتفى بذلك فقط، بل يمتد لندد إطلالات المشاهير في الفعاليات الفنية المختلفة.

بمراقب في صمت

يفضل بعض الأشخاص مراقبة الآخرين في صمت، وهؤلاء لا يجدون صورهم الشخصية على صفحاتهم الخاصة، ولا يكتبون منشورا كل فترة، ودائماً ما يتواجدون على مواقع التواصل «أوف لاين».

عارضة الأزياء

تحرص بعض الفتيات والنساء من خلال صفحاتهن على مواقع التواصل الاجتماعي، أن ينشرن بين الحين والآخر، أحدث صورهم الشخصية بإطلالاتهن المختلفة.

بيقول رأيه في كل حاجة

يتعمد بعض الأشخاص على مواقع التواصل الاجتماعي، أن ينشرون آراءهم في مختلف القضايا الاجتماعية والأحداث وحتى المجالات المختلفة.

موهوب عايز حد يكتشفه

يستغل بعض الأشخاص مواقع التواصل الاجتماعي، لإبراز مواهبهم الفنية سواء في الغناء أو التمثيل والرسم وغيرها من المواهب الفنية المختلفة.

ماشى مع الريح

يتبع بعض الأشخاص على مواقع التواصل الاجتماعي، الاتجاه السائد في المجالات المختلفة، حتى إنه يكرر بعض المنشورات السائدة على السوشيال ميديا.

ماذا يحدث لعقلك عند تجنب مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أسبوع؟

كتبت - ياسمين الصاوي:

تعد مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية بالنسبة لكثير من الأشخاص، حيث يعتادون على قضاء ساعات طويلة في تصفحها، ولكن ماذا يحدث إذا تم الابتعاد عنها لمدة أسبوع؟

كشفت دراسة حديثة، أن التوقف عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي لمدة 7 أيام له تأثيرات إيجابية على الصحة العقلية، حيث يساعد على تحسين الحالة المزاجية، وتوصلت الدراسة لهذه النتيجة، عن طريق عقد مقارنة بين مجموعتين من الأشخاص، بلغ عددهم 154 وتراوحت أعمارهم بين 18 و72 عاماً، حسبما نشر موقع «WebMD».

والزم الباحثون المجموعة الأولى

بعدم استخدام مواقع «فيس بوك وتويتز وانستجرام وتيك توك» لمدة 7 أيام، في المقابل سمحوا للمجموعة الثانية بتصفح هذه المنصات يومياً كالمعتاد.

ووجد باحثو الدراسة أن الأشخاص في المجموعة الأولى شهدت حالتهم النفسية تحسناً كبيراً، حيث انخفض معدل شعورهم بالقلق والاكتئاب وازداد إحساسهم بالراحة والرفاهية، على عكس المجموعة الثانية. وقبل بدء التجربة، أفاد جميع المشاركين بأنهم يقضون ما يعادل 8 ساعات أسبوعياً على السوشيال ميديا.

ويخطط الفريق البحثي الآن، لدراسة ما إذا كان بالإمكان الاستفادة من أخذ استراحة قصيرة من المنصات الاجتماعية على الذين يعانون من حالات صحية وبدنية عقلية لمدة تزيد عن أسبوع.





مشروب الرمان مفيد لمرضى السكري

كتبت رشا مراد

يعد مرض السكري من النوع 2 حالة مزمنة ناجمة عن ضعف إنتاج الإنسولين، حيث يكافح الجسم لإنتاج ما يكفي من هذا الهرمون الحيوي، والحفاظ على معدله في الدم، وعند حرمانك من هذا الهرمون الأساسي، يمكن أن يصل مستوى الجلوكوز في الدم إلى مستويات خطيرة.

وفي حين أن البنكرياس قد لا يكون قادراً على إنتاج الأنسولين بشكل كافٍ، إلا أن نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم، ووفقاً للبحث، أحد المشروبات اللذيذة التي يمكن أن تساعد في فعل ذلك هو عصير الرمان.

وبحثت دراسة نُشرت في مجلة Current Developments in Nutrition، في آثار تناول جرعة واحدة من عصير الرمان سعة ثمانية أونصات على مستويات السكر في الدم.



وقام الباحثون بتجنيد 21 فرداً يتمتعون بوزن صحي و«طبيعي»، وتم إخبار هؤلاء المشاركين بشكل عشوائي بشرب الماء وعصير الرمان ومشروب قائم على الماء لمطابقة محتوى السكر في عصير الرمان.

وفي حين أن تناول الماء لم يغير مستويات السكر في الدم لدى أي مشارك، فقد حقق عصير الرمان نتائج واعدة، وتعرض أولئك الذين يعانون من انخفاض الأنسولين في الدم أثناء الصيام لانخفاض «كبير» في جلوكوز الدم لديهم خلال 15 دقيقة.

وخلصت الدراسة إلى أن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن المكونات الموجودة في عصير الرمان «من المحتمل» أن تنظم عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز لدى البشر، ويحتوي الرمان على نسبة عالية من الأنثوسيانين، وهي أصباغ تعطي العصير لونه المميز، وهذه الأشياء الجيدة غنية بمضادات الأكسدة.

وتقول إحدى النظريات إن مضادات الأكسدة قادرة على الارتباط بالسكر وتمنع التأثير الكبير على مستويات الأنسولين لديك، وفي حين أن الآليات الكامنة وراء عصير الرمان ومستويات السكر في الدم ليست واضحة تماماً، إلا أن هناك المزيد من الأبحاث التي تدعم تأثيره.

ووجدت دراسة نُشرت في مجلة Nutrition Research أن عصير الرمان كان قادراً على خفض مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام وتقليل مقاومة الأنسولين لدى المصابين بداء السكري من النوع 2، وعلى غرار البحث السابق، كانت هذه النتائج واضحة بسرعة كبيرة، بعد 3 ساعات فقط من الاستمتاع بمشروب الفواكه.



احتقان الحلق لمدة 5 أيام علامة على إصابتك بكورونا

مع تغير الفصول والرياح الموسمية التي تسبب عدوى فيروسية، قد يصبح من الصعب التمييز بين أعراض كورونا وأعراض الحساسية، ومع ذلك، إذا أصبت بالتهاب في الحلق، يعتقد الخبراء أن مدة الأعراض الخاصة بك يمكن أن تكشف ما إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا أم لا، بحسب موقع «تايمز أوف إنديا».

كيف يبدو التهاب الحلق الناتج عن فيروس كورونا

لا يوجد دليل يدعم أن التهاب الحلق الناتج عن فيروس كورونا يختلف عن التهاب الحلق الناتج عن الأنفلونزا أو نزلات البرد. ومع ذلك، بشكل عام، إذا كنت تعاني من التهاب في الحلق بسبب كورونا، فقد تعاني من ألم وحش وسماكة في حلقك، خاصة أثناء ابتلاع شيء ما. قد يكون هناك شعور جاف ومزعج قد يكون نتيجة التهاب في مؤخرة الحلق. هل يمكن أن يكون فيروس كورونا أم نزلة برد؟

فيروس كورونا هو مرض تنفسي مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا يمكن أن يؤثر على كل من الجهاز التنفسي العلوي والسفلي مما يعطي الضوء للعديد من الأعراض.

يعد التهاب الحلق من أكثر الأعراض شيوعاً التي تنشأ مع التهابات الجهاز التنفسي.

بخلاف ذلك، فإن الحمى والسعال وسيلان الأنف والعطس هي بعض الأعراض

الأخرى الأكثر شيوعاً التي يتم الإبلاغ عنها عند الأشخاص المصابين بكورونا أو نزلات البرد / الأنفلونزا.

أفضل طريقة للتمييز بين كورونا ونزلات البرد / الأنفلونزا هي من خلال النظر في شدة المرض ومدى سرعة انتقال الفيروسات. يبدو أن كورونا ينتشر بسهولة أكبر من الأنفلونزا أو نزلات البرد ويستغرق وقتاً أطول عندما يتعلق الأمر بالشفاء. قد تساعد مدة التهاب الحلق المصحوب بفيروس كورونا في تمييزه عن نزلات البرد العادية.

وفقاً للبيانات التي تم جمعها بواسطة تطبيق ZOE Covid Symptom Study في المملكة المتحدة، في حين أن التهاب الحلق هو عرض أقل شهرة من أعراض كورونا، فهو علامة مبكرة على المرض وشائع بين الأطفال والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 وما فوق.

إلى جانب كونه «خفيفاً نسبياً»، يشير الخبراء المسؤولون عن التطبيق إلى أن التهاب الحلق الناتج عن كورونا لا يستمر أكثر من خمسة أيام.

يجب على أي شخص يعاني من التهاب الحلق لأكثر من خمسة أيام أن يخضع لفحص بعض الأمراض الأخرى، وفقاً للخبراء.

التهاب الحلق الناتج عن كورونا يظهر «عادة» في الأسبوع الأول من المرض ويمكن أن يتحسن «بسرعة كبيرة» حيث أن الأمر يزداد سوءاً في اليوم الأول من الإصابة ولكنه يتحسن في كل يوم تالي.



3 ways to lower cholesterol naturally

If you have high cholesterol, you'll know that your risk of heart disease and heart attacks is higher than most. And while medications can help, there are also ways you can tweak your diet to help lower your numbers. Our dietitians give their three top tips to help naturally lower your cholesterol.

1. Seek out plant sterols

Plant sterols are natural compounds found in plant foods. They work to improve your cholesterol level by blocking the absorption of LDL cholesterol. In fact, studies have shown that consuming just 2g of plant sterols each day can lower your cholesterol levels by up to 10 per cent. The catch is, consuming this quantity of plant sterols is quite hard – so you need to look for products that are fortified such as milk, spreads and breakfast cereals.

HFG recommends:

- Sanitarium Weet-Bix Cholesterol Lowering
- Tablelands Heart Smart Reduce Cholesterol Absorption
- Dairy Farmers Heart Active Light Milk

2. Up your intake of soluble fibre

Fibre isn't just good for your gut – it's also a key component of a heart-healthy diet. Soluble fibre, in particular, supports heart health, because it binds to cholesterol in your body which, again, reduces its absorption. Beta-glucan is a special type of soluble fibre that is particularly effective in lowering cholesterol. One of the best sources of beta-glucan is the humble rolled oat – and research has shown that regularly eating oats can reduce cholesterol levels by up to 7 per cent.

HFG recommends:

- Rolled oats – great for porridge, muesli or overnight oats
- Lentils, chickpeas and kidney beans/4-bean mix
- Fruits such as apples, pears, blueberries and oranges

3. Add more healthy fats

Dietary fats can be divided into good-for-you unsaturated fats and not-so-good-for-you saturated fat. While it's important to reduce your intake of saturated fat to lower your 'bad' LDL cholesterol level, it's just as important to increase your intake of unsaturated fats to boost your 'good' HDL cholesterol level.

HFG recommends:

- Avocado
- Nuts and seeds
- Extra-virgin olive oil



4 طرق لتقليل خطر الإصابة بنوبات النقرس.. اعرف التفاصيل

بدلاً من ذلك، ركز نظامك الغذائي على الأطعمة المضادة للالتهابات مثل: البروتين الخالي من الدهون، بما في ذلك الدجاج والديك الرومي والسلمون والبيض والفاصوليا والدهون الصحية مثل الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات والبدور - خضروات - فاكهة الحبوب الكاملة، مثل الكينوا والأرز البني ودقيق الشوفان

2. الحد من المشروبات الغنية بالسكر

المشروبات المحلاة مثل الصودا وعصير الفاكهة والشاي الحلو يمكن أن تؤدي أيضاً إلى نوبة النقرس ويفضل استبدالها بالماء.

3. فقدان الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، فإن فقدان الوزن سيساعد في تقليل خطر الإصابة بنوبات النقرس ويوصي باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام للمساعدة في إنقاص الوزن وتقليل الالتهابات في الجسم.

4. تحدث إلى طبيبك حول كيفية منع نوبات النقرس

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالنقرس بسبب جيناتهم أو تاريخ عائلاتهم لدى البعض الآخر المزيد من حمض اليوريك في أجسامهم. قد لا يزال هؤلاء الأفراد يعانون من نوبات النقرس حتى لو فعلوا كل شيء بشكل صحيح. إذا كنت تعاني من نوبات النقرس بشكل كبير سنوياً، فاسأل طبيبك عن الأدوية التي تمنع حدوث نوبات النقرس.

كتبت فاطمة خليل النقرس هو أحد أكثر أشكال التهاب المفاصل شيوعاً يحدث عندما ينتج الجسم الكثير من حمض البوليك الذي يهاجم المفاصل المفصل الأكثر إصابة هو إصبع القدم الكبير، على الرغم من أن الحالة يمكن أن تؤثر أيضاً على الركبتين والكاحلين والمعصمين، وهو أكثر شيوعاً عند الرجال منه عند النساء، بحسب موقع piedmont.

النقرس يمكن أن يؤثر بشكل كبير على نوعية حياتك ويمكن أن يجعل المشي وارتداء الجوارب والأحذية أمراً صعباً، ويمكن أن يجعل الأنشطة اليومية مؤلمة. نوبات النقرس المتكررة والنقرس غير المعالج يمكن أن يسبب تشوهات في المفاصل ويقلل من نطاق الحركة بسبب الالتهاب المستمر هذا هو السبب في أن منع حدوث نوبات النقرس أمر بالغ الأهمية. نصائح لتقليل خطر الإصابة بنوبة النقرس

1. قلل من الأطعمة التي تزيد من خطر الإصابة بالنقرس

الأطعمة التالية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بنوبة النقرس: اللحوم الحمراء، بما في ذلك لحم البقر ولحم الضأن - اللحوم العضوية، بما في ذلك الخبز والكبد والكلى - محار البحر - أنواع معينة من الأسماك، بما في ذلك التونة والأنشوجة والسردين - الأطعمة السكرية، مثل البسكويت والكعك والحلويات وألواح الجرانولا والحبوب المحلاة والوجبات الخفيفة المصنعة الأخرى في حين أنك لست مضطراً بالضرورة إلى استبعاد هذه الأطعمة من نظامك الغذائي، فقد يكون التقليل من هذه الأطعمة مفيداً إذا كنت عرضة لنوبات النقرس ومن الأفضل تجنبها إذا كنت تعاني حالياً من نوبة النقرس.

Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experince In General & Pediatric Surgery Staff Member At Oakwood Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

Nitha Abraham, PA-C Fathima Syed, FNP-BC

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

(313)-843 - 8300

مرسيدس تطلق AMG C43 الجديدة بمواصفات شرسة

الأمامي وأشرطة الزينة على المنزر الأمامي وغطاء المرايا وأطر النوافذ، فضلا عن النوافذ المعتمة.

وتتميز المقصورة الداخلية بالتباين بين اللونين الأسود والأحمر. وتستقبل عتبات الأبواب المصنوعة من الفولاذ الركاب بحروف AMG المضيئة باللون الأحمر، مع سجاد من القطيفة السوداء، كما يتم التعريف بالنسخة من خلال العديد من الملصقات الخاصة والعديد من المكونات المصنوعة من ألياف الكربون باللون الأسود المطفاً.

ويتوفر الإصدار 55 Edition
بجميع محركات AMG GLE 53
+ 4Matic و + GLE 63 4Matic
+ GLE 63 S 4Matic



باللون الأبيض أو الأسود، مع طبقة رقائق خاصة على جوانب السيارة وشعار AMG. وتتقف السيارة على عجلات قياس 22 بوصة مطلية باللون الرمادي المطفاً، كما يتم التوقيع بالعدد 55 عليها.

وتتميز نسخ Night Package القياسية من خلال اللون الأسود شديد اللمعان على بعض المكونات الخارجية مثل المشتت

الحالات 8.7 لتر/ 100 كلم. وتتميز النسخة الجديدة من الفئة C من خلال رتوش تصميمية على المآزر، والعتبات، والمقاعد الداخلية ذات المظهر الرياضي، ومجموعة التعليق الخاصة ونظام التوجيه الأكثر دقة.

احتفال مرسيدس

وقبل عدة أيام احتفلت شركة مرسيدس بمرور 55 عامًا على تدشين فرعها الرياضي AMG بإطلاق الإصدار الخاص "Edition 55" من أيقونتها GLE.

وتتوفر أيقونة مرسيدس «GLE» في شكل SUV و SUV كوبيه.

وأوضحت الشركة الألمانية أن الموديل الخاص يتوفر

أطلقت شركة مرسيدس سيارتها AMG C43 الجديدة بسعر يبدأ من 71 ألف و 460 يورو.

وأوضحت الشركة الألمانية أن السيارة AMG C43 الجديدة تعتمد على سواعد محرك رباعي الأسطوانات سعة 2 لتر وبقوة 300 كيلووات/ 408 حصان.

ويتم دعم هذا المحرك بنظام دفع هجين معتدل 48 فولت لتشغيل مولد بدء بقوة 10 كيلووات/ 14 حصان.

ويفضل عزم الدوران الأقصى البالغ 500 نيوتن متر، فإن السيارة تتسارع من الثبات إلى 100 كلم/س في غضون 4.6 ثانية، لتتقف بعد ذلك على أعتاب 250 كلم/س. ويبلغ معدل استهلاك الوقود في أحسن



سيارة «هوندا أكورد» 2024 بتصميم مختلف

لم ينته بعد عصر سيارات الصالون في شركة «هوندا» اليابانية التي هي بصدد إطلاق نسخة جديدة لجيلها الـ 11 موديل 2024، بحيث يفصل ممتص الصدمات شبكة التهوية عن الفتحات الموجودة في الواجهة السفلية. ويبدو غطاء المحرك أكثر انبساطاً، فيما يبدو الجزء أمام العجلات الأمامية أقصر.

والمتوافر حالياً من فئة «أكورد» مزود بمحركات من 4 أسطوانات مع شاحن هواء توربو، سعة 1.5 لتر بقوة 192 حصاناً، وسعة لترين بقوة 252 حصاناً، إضافة إلى سيارة هجينة تستخدم محركاً سعته لتران يوازره محرك كهربائي بقدرة 212 حصاناً.

كما من المتوقع أن تصنع الشركة اليابانية الرائدة المزيد من السيارات تتيج من خلالها خيارات بمحركات هجينة وكهربائية، بحسب خطط وضعتها الشركة لمواكبة متغيرات الطلب في سوق السيارات العالمي.



«فيراري 296 جي تي بي» .. مواصفات فائقة

تتميز سيارة «فيراري 296 جي تي بي» بأداء عال جدا يكاد يتجاوز مواصفاتها، على حد تعبير خبراء «موتور 1»، بعدما حقق فريق الشركة في سباقات «فورمولا ون» 16 بطولة عالم للصانين و15 لقباً للسائقين و239 انتصاراً بجائزة كبرى والعديد غيرها من الإنجازات في عالم السباق.

فالسيرة تحظى بمحرك من 8 و12 أسطوانة ومنظومة هجينة ضمن تركيبة ميكانيكية ديناميكية سمحت لعجلاتها بأن تجتاز حلبة فيورانو بزمن أسرع بثانية ونصف عن شقيقتها «أف 8 تريوتو».

وهذا الإنجاز لم يكن ممكناً لولا تحرر المهندسين من أي قيد في تركيبة ديناميكية فعالة تنسجم مع متطلبات العصر في مجال خفض الإصدارات الضارة بالبيئة وتتمتع بتوازن مثالي في أن معاً.



Suzuki اليابانية تطلق سيارة شبابية أنيقة واقتصادية في استهلاك الوقود

كشفت Maruti اليابانية عن سيارة Maruti الجديدة التي صممت لتكون مركبة شبابية أنيقة واقتصادية وسعرها منافس.

بنيت السيارة على منصة معدلة عن منصات سيارات Suzuki Swift، وحصلت على هيكل بطول 3 أمتار و99 سنتيمتراً، عرضه 179 سم، ارتفاعه 168 سم، والمسافة بين محوري العجلات فيه 255 سم. وحصلت المركبة من الداخل على صفيين من المقاعد التي تتسع لـ 5 ركاب، وجهزت واجهة القيادة فيها بنظام مولتي ميديا متطور، وشاشة لمسية بمقاس 7 بوصات تعمل مع نظام Smartplay Pro+، كما ستحصل الإصدارات الأكثر ثمناً على شاشات أكثر تطوراً بمقاس 9 بوصات ونظام صوتيات Arkamys.

وصممت هذه السيارة لتكون قادرة على اجتياز الطرق الوعرة إذ زودت بأنظمة تعليق وعجلات خاصة، كما حصلت على أنظمة قيادة مختلفة، ونظام للحفاظ على الثبات على المنحدرات والمنعطفات، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات وكاميرات أمامية وخلفية.



Elegant and exquisite .. Kia unveils the new Seltos

Kia has announced the changes it has made to Seltos vehicles to increase the attractiveness of these vehicles, most of which are known for their unique designs.

Looking at photos and videos released recently by Kia, we noticed that the car has received a lot of changes compared to previous Seltos vehicles, as the design of the front-end grille and the chrome strips that decorate it have changed, and the fog lights. has been changed. it was equipped with modern LED lights and the wheels became 18 inches and the design of the discs was changed to have more gravity.

The changes made to the car were not only limited to the exterior design, but the shape of the driver interface was also changed and the

small touch screen on the interface was replaced by a large screen that extends from the front of the driver to the middle. . The gear lever and drive mode have been replaced by an elegant chrome rotating disc.

The vehicle is equipped with heating systems for the seats, steering wheel and side mirrors, airbags to protect passengers in emergencies, blind spot system to prevent accidents, cruise control system, light

and rain sensors, distance sensors and front and rear. rear cameras. . Kia is expected to launch in South Korea with a 1.6-liter T-GDI turbo engine and 177 horsepower, front and all-wheel drive systems and 7-speed automatic transmissions.

Source: moto1



فوائد الصمغ العربي للرجال

اعتدال مسعود

يُمكن أن يُساهم استهلاك الرجال للصمغ العربي في توفير العديد من الفوائد الصحية، إذ أشارت إحدى الدراسات إلى أنه يُمكن أن يزيد من معدلات الخصوبة لدى الرجال من خلال زيادة النشاط الجنسي لديهم، وذلك لمحتواه الغني ببعض المركبات النباتية التي تُساهم في ذلك، بالإضافة إلى أنه يُمكن أن يُساعد على تحسين قدرة مضادات الأكسدة في تعزيز صحة الخصيتين كما أظهرت إحدى الدراسات الحيوانية، ولكن لا يزال هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتأكيد ذلك.

فوائد أخرى للصمغ العربي للرجال

توجد بعض الفوائد الصحية الأخرى التي يُمكن للمعظم الحصول عليها عند استهلاك الصمغ العربي بما في ذلك الرجال، ولكن تجدر الإشارة إلى أن بعضها لا يزال بحاجة للمزيد من الدراسات لتأكيد، ومنها ما يأتي:

تعزيز صحة القلب

يحتوي الصمغ العربي على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان والتي يُساهم استهلاكها في التقليل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب وتعزيز صحته من خلال خفض مستويات الكوليسترول في الدم عن طريق خفض معدل امتصاصه في الأمعاء وزيادة إفراز الصفراء.

تحسين صحة الهضم

يُمكن أن يُساهم محتوى الصمغ العربي من الألياف في زيادة حجم البراز وتليينه، مما يُساعد على التخفيف من حدة حالات الإمساك، وتحسين معدل طرد الفضلات من الجسم، بالإضافة إلى توفير الغذاء المناسبة للبكتيريا النافعة في الأمعاء، وبالتالي تعزيز التوازن البكتيري فيها، وتحسين صحة الجهاز الهضمي.

فوائد أخرى

توضح النقاط الآتية بعض الفوائد الأخرى المحتملة لاستهلاك الرجال للصمغ العربي:

خفض المستويات المرتفعة للسكر، وتحسين مقاومة الخلايا للأنسولين، مما يُقلل من احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني. التخفيف من حدة الأعراض المرافقة للإصابة بالقولون العصبي بالإمساك. زيادة احتمالية خسارة الوزن من خلال زيادة مدة الشعور بالشبع، وبالتالي خفض إجمالي عدد السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم. تعزيز صحة الأسنان واللثة.

طرق استخدام الصمغ العربي

يُمكن استهلاك الصمغ العربي على شكل مسحوق تتم إضافته لبعض المشروبات، والعصائر، والشوربات، أو على شكل مكمل غذائي، ولكن يُنصح باستهلاكه مع كميات كافية من الماء لتقليل من احتمالية الإصابة ببعض الآثار الجانبية الناتجة عن استهلاك كميات كبيرة من الألياف الغذائية. لا توجد دراسات علمية كافية حول الكمية المسموح باستهلاكها من الصمغ العربي دون الإصابة بأي آثار جانبية، لذا يُنصح بالالتزام بتعليمات الاستخدام الموضحة في ملصق المعلومات الغذائية للمنتجات واستشارة الطبيب المختص قبل استهلاك أي منها.

أضرار استهلاك الصمغ العربي للرجال

يُعد استهلاك الرجال للصمغ العربي بالكميات الموجودة في الطعام أمراً غير ضارًا للمعظم، إلا أنه يُمكن أن يؤدي استهلاكه إلى ظهور بعض الآثار الجانبية الخفيفة لدى البعض كالعازات، والانتفاخ، والغثيان، وغيرها، بالإضافة إلى أنه يُمكن أن يؤدي إلى ظهور بعض ردود الفعل التحسسية في حال استهلاكه من قبل الذين يُعانون من الحساسية اتجاه لحاء الكَلَاخَة؛ لذا يُنصح بالتوقف عن استهلاكه في حال ظهور أي آثار جانبية واستشارة الطبيب المختص فوراً.



التقليل من خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة، السبب وراء ذلك غير محدد بعد، لكن يُعتقد أن الميرمية تحتوي على مجموعة من المركبات النباتية ذات الخصائص المضادة للالتهابات.

هل يجوز شرب الميرمية أثناء الدورة الشهرية؟

نعم لأنه للميرمية خصائص مضادة للتوتر تزودها بالقدرة على التقليل من الشعور بالتعب والاحتقان والحزن والتوتر وتقلبات المزاج أيضاً والتي تظهر قبل وخلال الدورة الشهرية.

هل الميرمية تضر الكلى؟

من فوائد الميرمية أنها تساهم في تخليص الجسم من الأملاح والمعادن الضارة عن طريق البول والعرق، بسبب احتوائها على عناصر غذائية تعمل على تعزيز صحة الكلى والكبد، اللذين يقع على عاتقهما مسؤولية تنقية الدم من السموم المتراكمة به.

فوائد شرب الميرمية للحامل

من فوائد شرب الميرمية للحامل أنها تساعد على الحمل من خلال تنشيط المبايض وزيادة قدرتها على الإخصاب، وتساهم أيضاً على ضبط الهرمونات وذلك عن طريق نفع أوراق الميرمية بالماء الساخن لمدة ربع ساعة، وعندما يصبح لون الماء أصفر يتم شربه بمقدار كوبين في اليوم بعد الوجبات، حيث يمكن تحليته بالعسل، ويمكن إضافة ورق الميرمية إلى كوب الشاي الساخن ويمكن أيضاً استخدامها كنوع من البهار حيث يتم تجفيف الأوراق ثم طحنها وإضافتها إلى الطعام.

الأمراض التي تعالجها عشبة الميرمية

التهاب الحلق وذلك بالغرغرة
السعال
الجروح

نزيف الدورة الشهرية
الروماتيزم
التهاب الحنجرة
التهاب الجيوب الأنفية واللوزتين
مشاكل الرئة
التعرق الليلي
انقطاع الدورة الشهرية
التهاب اللثة والفم
الربو

الصلع

الشعر الأبيض
تساقط الشعر
التهاب فروة الرأس
التهاب الجلد
أضرار الميرمية

يجب عدم شرب الميرمية بكميات كبيرة أو استعمالها لفترة طويلة، لذلك ينصح بعدم استعمال الميرمية من طرف المرضعة والحامل.
على مرضى السكري يجب استشارة الطبيب قبل شرب الميرمية.



نادين طاهر

الميرمية Sage هي ما تعرف بحديقة المروج أو السالمية أو القصعين لها رائحة عطرية لذلك عشبة الميرمية تستخدم بكثرة كمنكه للطعام، ولعشبة الميرمية الكثير من الفوائد على الصحة وقد استخدمت قديماً مثل علاج للعديد من الأمراض.

فوائد الميرمية للسكري

خفض مستويات السكر في الدم، إذ أن استخدامها يؤدي إلى خفض مستويات السكر المرتفعة عن معدلاتها الطبيعية، ما يجنب مرضى السكري العديد من المضاعفات الصحية التي قد تنتج عن هذا الأمر من هنا فإن الميرمية وخصوصاً في حال استخدام منقوع الميرمية تكون تأثيراتها مذهلة وفعالة فيما يخص تخليص منسوب أو معدل السكريات في الجسم، مما يعطي المريض حالة من الاستقرار في معدل السكري، إذا تزامن ذلك بالأكل المعتدل والابتعاد في الإفراط في تناول السكر.

التخفيف من الوزن والتخفيف وهذا يعد هاماً لمرضى السكري، وتعود قدرة هذه النبتة على التخفيف وتأثيرها الإيجابي على حرق الدهون وتعزيز الشعور بالشبع من خلال شرب الميرمية المغلية، الأمر الذي يؤدي إلى عدم تناول المزيد من الطعام.

حماية الأعصاب ومقاومة الالتهابات، تعتبر الميرمية قادرة على حماية الأعصاب في الجسم من التعب أو التلف خصوصاً عند استهلاكها مغلية، كما تعرف على تأثيرها الفعال على مقاومة الالتهابات على الجسم وذلك لاحتوائها على خصائص مضادة للالتهابات رغم الفوائد المتعددة للميرمية على مرضى السكري لكن يجب الانتباه إلى الجرعة التي يتم استخدامها من الميرمية، نظراً لقدرة هذه النبتة على خفض مستوى السكر في الدم بشكل فعال وملحوظ، إذا كان المريض لا يتناول سكريات فإن استهلاكه للميرمية بشكل مفرط قد يؤدي إلى اضطرابات في معدلات السكر في الدم.

فوائد شرب منقوع الميرمية

مضاد للميكروبات والفيروسات والجراثيم
مدر للبول
منبه للمخ
مقوي للذاكرة
طارد للبلغم من الصدر
يحمي من مرض الزهايمر
منشط للدماغ
مقوي للأسنان واللثة
يعالج الغازات
منظم للدورة الشهرية
يساعد على نمو الشعر وذلك بغسله بمغلي الميرمية

فوائد شرب الميرمية لتخفيف الوزن

الميرمية تحتوي على القليل من السعرات الحرارية فهي تساعد على انقاص الوزن وأيضاً تساعد على الهضم والرجيم أيضاً وتخلص من السممة وذلك بالمداومة على شرب منقوع الميرمية باستمرار.
هل تشرب الميرمية على الريق؟
نعم تشرب الميرمية على الريق فهي تساعد في

Board Games for Kids With a Healthy Twist

By Catherine Holecko

For your next family game night, try one of these board games for kids (and parents). Many of them will get you up and moving and others teach important lessons about health, fitness, and nutrition. Some do both—and all are fun to play!

1. PongCano

This game can be played solo or with a group of up to six people; it's recommended for ages 8 and up. The object is simple: Toss the ball into the volcano. If you miss, give up a gold token. It's harder than it looks, but the eye-hand coordination challenge just may hook you on this game for a whole evening. Yes, you could approximate the game with your own Ping-pong ball and a plastic vase, but the volcano, tokens, and tiki tribes make this version a lot more fun.

2. Bounce-Off

This bouncing-ball game has some features in common with PongCano. They both work on eye-hand coordination skills, with an added movement bonus of chasing down errant balls that fly off the game table. In Bounce-Off, you're aiming the balls (plural) at a special grid, trying to recreate a pattern in order to beat your opponent. Play head-to-head or in teams of two.

3. Sturdy Birdy

Consider this an update on Twister, with a little more balance challenge and the addition of some counting practice too. Instead of twisting together, players take turns attempting the balancing poses one by one. It's recommended for ages 5 and up.

4. Jake and the Never Land Pirates Never Land Challenge

This game will appeal to fans of the Disney Junior show "Jake and the Never Land Pirates," but is also fun for kids who aren't familiar with the program (especially if they are into pirates). Kids take on physical challenges and work as a team to defeat that famous baddie, Captain Hook.

5. Angelina Ballerina Dance With Me Game

With each spin of the spinner and flip of the card, players create a brand-new ballet routine, learning the moves step by step. No sitting still with this one! The game comes with an audio CD, too. It's recommended for budding ballerinas ages 3 and up.

6. Schwinn The Biking Game

If your family enjoys bicycling, this is the perfect post-ride game for you. Designed for 2 to 8 players, ages 4 and up, it incorporates lots of bike trivia (with a range of questions, so younger kids or those not as into biking won't be at a big disadvantage) with board game play. But it also offers opportunities to recall and share biking adventures from real life.

7. The Cat in the Hat - I Can Do That! Game

Fans of Dr. Seuss's famous feline will love this charming game, designed for kids ages 4 to 8. Follow the deceptively simple commands to show that you can do what that cat can do. Or can you?

8. Jungle Jive

Believe it or not, this board game boosts your child's balance, flexibility, and coordination. To play, he must hold the game's "amazing egg," then perform the action shown on a playing card. The challenge: Don't wake the baby bird inside the egg!

9. Memo Yoga and Yogi Cards

These two simple, cleverly illustrated games help introduce young children to basic yoga poses. Game play follows familiar patterns so it's easy to pick up.

10. FamilyTime Fun Dinner Games

Research draws a link between shared family meals and kids' physical and mental health. Prompt revealing conversations, or contagious giggles, with Original Dinner Games or its sequels, like Gather 'Round Dinner Game or Pizza Night Family Dinner Game.

11. Capture the Gag

This hide-and-seek/treasure-hunt combo is versatile, clever, and fun. The "Gags" are two cute critters that can hide almost anywhere, thanks to their built-in suction cups, magnets, clips, and grabbers. Players divide into two teams and each hides one Gag; then they try to find their opponents' Gag first.



قواعد مفيدة لضبط أوقات لعب الأطفال على الأجهزة اللوحية

يمكن للأطفال الصغار مشاهدته.

- اعمل مع الأطفال الأكبر سناً والمراهقين لوضع حدودهم الخاصة لقضاء وقت صحي أمام الشاشات.

- أغلق جميع الشاشات قبل النوم بنصف ساعة إلى ساعة.

- تقييد الأجهزة الإلكترونية على مائدة العشاء أو أثناء الأنشطة العائلية.

- قد يلزم إكمال الأعمال المنزلية والواجبات المنزلية والأنشطة الأخرى أولاً.

- ساعدهم على فهم سبب تقليل وقت الشاشة الذي يمكن أن يكون أكثر صحة وعقلياً وجسدياً.

- كن صريحاً معهم بشأن مدى صعوبة ذلك وامتنح قدرتهم على المتابعة.

- تأكد من أن مقدمي الرعاية الآخرين في حياتهم يعرفون ويتفقون مع هذه الحدود.

- من المهم أيضاً فهم مقدار التغييرات التي تحدث في السياقات الاجتماعية التي تتم عبر الإنترنت في الوقت الحاضر. مع تقدم الأطفال في السن، سيحتاجون لمعرفة التغييرات في الأعراف الاجتماعية التي ينشئها جيلهم، والتي يعتمد الكثير منها على وسائل التواصل الاجتماعي والعالم الافتراضي.

- لا تنس أن تصنع بنفسك نموذجاً جيداً لأولادك، إذا وجدت نفسك تواجه صعوبة في إدارة وقت الشاشات بالنسبة لك، فهناك العديد من التطبيقات المجانية التي تتيح لك مراقبة استخدام وتقييد الوصول إلى التطبيقات التي تشعر بأنها تستهلك الكثير من وقتك.

في حين أن هناك بعض الإرشادات الموصى بها، لا توجد إجابة واحدة مثالية عندما يتعلق الأمر بالوقت الذي يجب أن يقضيه أطفالك أمام الشاشة. ويختلف مقدار ونوع الوقت الذي يُسمح فيه للأطفال أمام الشاشة من عائلة إلى أخرى. ويمكن أن يختلف أيضاً من يوم لآخر ومن طفل لآخر.

بمجرد وضع الحدود، ابذل قصارى جهدك للالتزام بها وتشجيع وقت الشاشة كطريقة لمواصلة تعليم طفلك. ضع في اعتباطك أن مثالك الخاص في التقاط كتاب أو الخروج للنزهة يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في تشجيع العادات الجيدة.

مع وجود الهواتف، وأجهزة التلفزيون، وأجهزة iPad في كل مكان، قد يبدو من الصعب التفكير في الحد من وقت مكوث الأطفال أمام كل هذه المغريات من الشاشات.

في حين أنه قد يكون من المغري السماح لطفلك بالوقت الذي يقضيه أمام الشاشة متى أراد ذلك، فقد تكون هناك آثار جانبية. وفقاً للأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين، وتشمل الآثار الجانبية لوقت طويل أمام الشاشات ما يلي:

مشاكل النوم، ضعف الصورة الذاتية وصورة الجسم، قراءة كتب أقل، قضاء وقت أقل في الخارج، درجات أقل في المدرسة، صعوبة الحفاظ على وزن معتدل، نطاق أضيق من المصالح، واضطرابات المزاج أو الانتباه.

مع وضع المخاطر المحتملة في الاعتبار، ربما تتساءل عن مقدار الوقت المناسب أمام الشاشة، ومقدار ما يميل الأطفال الآخرون إلى الحصول عليه. في حين أن هناك العديد من الآراء، يتفق معظم الخبراء على أن قضاء وقت أقل أمام الشاشات أفضل، خاصة بالنسبة للرضع والأطفال الصغار.

إذا كنت قلقاً من أن طفلك يقضي وقتاً أطول أمام الشاشة أكثر من هذا، فلست وحدك، وفي عالم اليوم المليء بالتكنولوجيا، يحصل العديد من الأطفال والكبار على وقت أمام الشاشات أكثر مما هو موصى به.

حتى بالنسبة للأطفال الصغار جداً، تسمح معظم التوصيات ببعض وقت الشاشة لإجراء مكالمات فيديو. على سبيل المثال، الاتصال بالأجداد الذين يعيشون في مكان بعيد أو والد خارج المدينة للعمل. إذ يمكن أن يكون هذا وسيلة رائعة للعائلات للبقاء على اتصال لمسافات طويلة.

ومع ذلك، يُظهر بحث صدر عام 2018 أن الأطفال يجدون صعوبة في فهم التجربة دون أن يقوم شخص بالغ بنمذجتها وشرحها، وتأكد من أن شخصاً ما موجود مع الطفل دائماً يشجع على المشاركة أثناء هذه المكالمات.

إذا كنت غير متأكد من أين تبدأ وضع حدود حول وقت الشاشة لأطفالك، فإنها فكرة رائعة أن تفتح حواراً مع أطفالك حول كيفية التي تجعلهم وسائل التواصل الاجتماعي وعالم الإنترنت يشعرون.

وفي ما يلي بعض القواعد العامة والإرشادات التي قد تكون مفيدة:

- استخدم أدوات الرقابة الأبوية عند الضرورة للحد من المحتوى الذي



Indonesia school helps students recite Qur'an in sign language

Concerned about how Indonesian students with hearing impairments often miss out on religious education, cleric Abdul Kahfi founded an Islamic boarding school to help them study and recite scripture from the Qur'an using sign language.

Opened in 2019 in the city of Yogyakarta in central Java, the Darul A'shom school now has 12 staff and teaches 115 students aged between seven and 28 years from across the world's biggest Muslim-majority country.

Abdul hopes the school will make it easier for future generations to learn about Islam.

"Nowadays hearing-impaired adults barely know religion in depth because from school age they have never learned about it," said the cleric, noting how interest in his school had spread quickly.

In Indonesia, the curriculum in public schools provides limited religious teaching to children with special needs, starting at the age of eight or nine rather than at kindergarten as is the case for many other students.

Only three out of 10 children with disabilities in Indonesia are able to go to school, according to a survey by the United Nations children's agency (UNICEF).

Hearing-impaired students typically take about five years to learn to recite and memorize the Qur'an at the school.

"Now I am able to read and memorize 30 juz (parts) of the Qur'an," said Muhammad Farhad, a 10-year-old student, who said he wanted to become a cleric one day so he can pass on his knowledge to others.

Indonesia has tens of thousands of Islamic boarding schools and other religious schools that often provide the only way for children from poorer families to get an education.



التعلم بدون الالتحاق بمدارس.. نهج تعليمي مثير للجدل يسمح للأطفال بمتابعة اهتماماتهم

يبدو أن التعلم بدون الالتحاق بالمدارس، من الأفكار الأكثر إثارة للجدل في مجال التعليم في الوقت الحالي. وعلى الرغم من عدم وجود تعريف محدد رسمياً له، فإن الـ «لامدرسية» أو التعلم بدون الالتحاق بمدارس، هو عموماً نهج يسمح للأطفال بمتابعة اهتماماتهم عندما يتعلق الأمر بالتعلم.

وتقول الكاتبة والمحللة كولين هرونستيتش، في تقرير لها نشره معهد «كاتو» الأمريكي، إن مفهوم «عدم الالتحاق بالمدارس» يعتبر راديكالياً بالنسبة للكثير من الأشخاص الذين اعتادوا على نظام الدراسة الحالي. ولكن بالنظر إلى ما وراء نظام «كيبه 12» الحالي (ويقصد به المراحل التعليمية من رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر)، فمن الواضح أن الأفكار التي تكمن وراء اللامدرسية لها تاريخ طويل، حتى وإن لم يكن المصطلح كذلك.

ومن المعروف أن الأطفال يتعلمون منذ نعومة أظفارهم. فهم يتعلمون كيفية التدرج على الأرض والجلوس والوقوف والسير والتحدث والأكل والشرب، بدون أن يقضوا لحظة واحدة داخل الفصل الدراسي مع المعلمين. إنهم في سعي دائم للتعرف على كل ما يحيط بهم، وكيفية عمل الأشياء، وماذا سيحدث في حال لمسوا شيئاً ما. وتوضح هرونستيتش أنه مع تقدم المرء في العمر، من الممكن أن يحفز هذا الفضول الطبيعي لديه كل أنواع التعلم، إذا كان لديه الحرية في مواصلته. ويعد هذا صحيحاً بشكل خاص في عصر الإنترنت، حيث يمكننا البحث عن أي شيء من خلال مجرد ضغط زر واحدة.

ويمكن للأطفال أن يصيروا مستكشفين للطبيعة التي حولهم، من خلال قيامهم بمغامرة بسيطة في الفناء الخلفي للمنزل، أو في إحدى الحدائق المحلية، أو في غابة قريبة على سبيل المثال. يمكنهم البحث بصورة أعمق (بمساعدة شخص بالغ عند الحاجة إليه) مع الاستعانة بالكتابة أو الإنترنت أو مجموعة متنوعة من التطبيقات.

ومن الناحية التاريخية، فقد كان الكثير من التعلم يتم في المنزل من خلال الآباء أو مع الاستعانة بمعلم، وذلك قبل أن يتوفر نظام الدراسة الحديث. وكان الأطفال يتعلمون المهارات الحياتية التي يحتاجون إليها من خلال عائلاتهم، مثل تعلم الزراعة والطهي والصيد والحفاظ على الطعام. كما

تعلموا التجارة لكي يصيروا من ذوي المهن. أما القراءة والكتابة فغالباً ما كان يتم تعلمهما في المنزل، وصارتا بوابة لتعلم المزيد. وبدلاً من تلقي التوجيهات الرسمية، فكان الأطفال يتعلمون في الأغلب من خلال العمل. وتقول هرونستيتش إنه في كثير من الأحيان في الوقت الحالي، يتم القضاء على الفضول الطبيعي الذي يكون لدى الأطفال من خلال نظامنا المدرسي الحديث. فعلى سبيل المثال، دق الجرس كإشارة للتحرك بدلاً من استعداد الطفل للمضي قدماً، يتسبب في منع تساؤلات الأطفال. ويجب على الأطفال الذين يحتاجون إلى وقت إضافي أن يمضوا قدماً بدون أن يكون لديهم فهم كامل. ويتعلم الأطفال في سن مبكر أن النجاح في المدرسة يتعلق باتباع القواعد. وغالباً ما يكون التعليم فكرة ترد متأخرة في أحسن الأحوال.

وترى الكاتبة والمحللة أن تعليم الأطفال بدون إلحاقهم بالمدارس، يوفر لهم طريقة أخرى للتعلم، كما أنه طريقة تحافظ على فضولهم الطبيعي وتغذيه أيضاً، مضيئة أن ذلك لا يعني عدم وجود قواعد أو آوبة أو معلمين. إنه يعني فقط تتابع اهتمامات الطفل بدلاً من أن يملأ عليه ما يتعلمه.

وقد تبدو مساعدة الطفل على متابعة اهتماماته أمراً مزعجاً. ولحسن الحظ، أن هناك مراكز لموارد اللامدرسية، كما أن هناك «مدارس» بدوام كامل لفكرة اللامدرسية، يمكنها أن تساعد في ذلك. ومن الممكن العثور على تلك المدارس من خلال الإنترنت، عن طريق التعلم من المنزل والمجموعات الأخرى المتعلقة بالتعليم.

ويوجد لدى اللامدرسين عدة فصول تتضمن أمثلة، مع كيفية العثور على المزيد. أو، في حال لم يتوفر ذلك في منطقتهم، فإنه من الممكن للمرء حتى أن يبدأ بنفسه. ومع الاهتمام المتزايد بالتعلم الموجه للأطفال، صارت هناك فرص عمل مثيرة متاحة لأصحاب المشاريع الناشئة.

ومن الممكن أن يكون التعلم بدون الالتحاق بالمدارس غير متاح للجميع، شأنه شأن أي طريقة تعليمية أخرى. وهناك بعض الأطفال الذين يكونون مهتمين بهذا النوع من التعليم، ولكن البعض الآخر لا يتماشى معه. وتقول الكاتبة أنها وجدت مع أبنائها أن هذا النوع من التعلم ينجح في بعض المواد بشكل أفضل من غيرها، وذلك ربما لأن هناك موارد أفضل متاحة للبحث، مؤكدة على أن الأمر يستحق النظر فيه، في حال كان المرء يريد إعادة تنشيط أبنائه وتشجيع روح الفضول لديهم.





فوائد ممارسة تمرين متسلق الجبال بانتظام

مريم أبو شاهين

إذا كنت تبحث عن تمرين عضلي ثابت، فستكتشف أن متسلق الجبال خيار رائع، عندما تدفع قدميك بقوة وسرعة، ويرتفع معدل ضربات قلبك، وتتسبب عرقاً، كما يقول خبير اللياقة البدنية إبنيزر صموئيل. وقد لخص موقع "أونلي ماي هيلث" فوائد ممارسة تمرين متسلق الجبال، في الآتي:

مفيد لتقوية قلبك.
يقلل من الدهون في الجسم، ويساعد في إنقاص الوزن.
مفيد جداً لزيادة قدرتك على التحمل.
فعال في تطوير عضلات الصدر للرجال.
يساعد في زيادة خفة الحركة.
يساعد على تقوية الجزء العلوي من الجسم، مثل الكتفين واليدين والصدر.

يحسن تدفق الدم في الجسم، ويجعله مرناً.



رياضة الجري.. أكثر رياضة تحرق سعرات حرارية؟

بشكل عام، رياضة الجري هي الأكثر حرقاً للسعرات الحرارية خلال ساعة واحدة، كما تأتي رياضة ركوب الدراجات الثابتة والسباحة والمشي من الخيارات المثالية كذلك.

تمارين HIIT أيضاً من أفضل التمارين الفعالة لحرق السعرات الحرارية، فيستمر الجسم في حرق السعرات الحرارية بعد ممارستها لمدة تصل إلى 24 ساعة، وهي عبارة عن مجموعة من تمارين الأيروبيكس لمدة معينة يتم القيام بها على دورات متتالية.

إن كنت ترغب في بدء ممارسة التمارين الرياضية بشكل روتيني، ننصحك باستشارة طبيبك الخاص واستشارة مدرب شخصي أو معالج فيزيائي للحصول على الإرشادات المناسبة لتجنب الإصابات.

لا شك أن الرياضة طريقة رائعة لتنشيط الجسم والحفاظ على قوام رشيق. على الرغم من أن حرق السعرات الحرارية ليس هو المقياس الوحيد لقيمة التمرين، فقد يخبرك معدل السعرات بمدى صعوبة عملك وتأثيره على جسمك.

نتعرف من خلال المقال إلى أفضل التمارين الرياضية التي ينصح الأطباء بممارستها لتحسين صحة الجسم وتنسيق الوزن، كما نتعرف إلى أكثر رياضة تحرق سعرات حرارية.

يبقى السؤال عن أكثر رياضة تحرق سعرات حرارية سؤالاً شائعاً يجول بخاطر الكثير من الأشخاص.

5 Best Hamstring Exercises To Stack Strength And Size

Walter Hinchman

A strong set of hammies, can set you up for more explosive power and performance in the gym and in your functional movement. Your hamstrings are recruited in nearly every human movement pattern you perform, whether it's running, cycling, walking, or hiking, your hamstrings are crucial to wellness and athletic performance. With the right hamstring exercises you can efficiently isolate and strengthen your hamstrings to improve all-around performance and wellbeing.

What Are The Hamstrings

Your hamstrings are a collection of three muscles extending from your hips to the back of knees, comprised of the semitendinosus, semimembranosus, and biceps femoris muscles.

Your hamstrings cross two major joints – the hip and the knee, making them more complex than other muscle groups. Together these muscles work to bend your knees, extend the hips, and tilt your pelvis posteriorly. Hamstrings are one of the most commonly injured muscles in sports performance, therefore stretching and strengthening your hamstrings can help prevent injuries. Some of the most common injuries are strains, tears, and contusions. These injuries often range from mild to severe, characterized by pain, inflammation, swelling, and restricted range of motion. Therefore by adding effective hamstring exercises to your training program, you can help achieve better functional movement and prevent yourself from strain or injury.

5 Best Hamstring Exercises For Strength And Power

1. Romanian Deadlift

Romanian deadlifts are at the top of the list when it comes to the best hamstring exercises. Romanian deadlifts aka RDLs, firmly isolate your hamstrings with slow and controlled movement to stretch and strengthen your hamstrings. Unlike a conventional deadlift, the movement pattern hinges at your hips placing a majority of the load in your hamstrings as opposed to your lower back.

Like most compound movements, what's great about the RDL is that this hamstring exercise has a ton of variations. You can use different training implements such as a barbell, kettlebells, or dumbbells. You can perform them as a single-leg movement, or superset them and pair them up with lunges, squats, light weight snatches, or cleans. The possibilities are really endless.

2. Good Mornings

Good mornings are a heavily underutilized and effective hamstring exercise. Essentially the good morning is a mix between a squat and a deadlift, mimicking the movement pattern of a Romanian deadlift. However, unlike the RDL the weight is positioned behind your neck like a squat, not positioned in your hands. Hinging at your hips, good mornings heavily recruit the muscles in your

posterior chain, like your hip flexors, abductors, lower back muscles, hamstrings, glutes, and quads. When done correctly the good morning can provide better hip mobility and functional strength for better power and performance.

3. Conventional Deadlift

Deadlifts are a tried-and-true compound functional strength movement and one of the best exercises to build strong solid hamstrings. Deadlifts however not only build leg and lower body strength, but

they also build total body strength by stimulating multiple muscle groups, joints, and stabilizing muscles within one fluid movement.

With the proper form, the deadlift can add a ton of performance and health benefits, to your training program, improving posture, mobility, body composition, and athletic performance.

4. Bulgarian Split Squats

The Bulgarian-split squat is a single-leg squat variation. Compared to a traditional barbell squat, it removes all the pressure and load from your lower back and places it directly into your quads, glutes, and hamstrings. Bulgarian split-squat allows for a greater range of motion and more achievable depth supporting the development of more muscle mass and strength. Bulgarian split squats are a great exercise to

build your hamstrings, core stability, and produce additional raw strength and power.

As a single-leg unilateral movement, the Bulgarian split squat forces your core to actively engage stabilizing and balancing your body when driving the load back up on the positive phase of the lift into your heel. It also activates your glutes, and quads, which can help build a bigger, more solid foundation in your lower body strength.

5. Box Squats

Just like a traditional barbell back squat, the box squat is a compound functional strength movement that works multiple muscle groups, joints, and secondary stabilizing muscles. Primarily the box squat targets the muscles in your posterior chain and legs, such as the quadriceps, hamstrings, glutes, and core.

A plyobox is positioned behind you while performing a barbell back squat. Once you start the eccentric phase or decent of the squat, you sit on the box, pause, and explode back up driving the weight. Alternative to traditional back squats, to help heighten awareness of form and technique. What's great about the box squat, is that forces you to channel more power and strength. Traditional squats position your weight differently and anteriorly load your center of gravity. Box squats force your hips to reach back placing greater emphasis on your posterior chain (hips, glutes, hamstrings, back), taking the focus away from the quads. Instead of your knees breaking, your hips and glutes push back first placing more emphasis on the hamstrings, glutes, and core. From the pause on the box, the ascent or concentric phase, will help develop explosive power, as you stand back up using your posterior chain.



الولايات المتحدة تخطط لإرسال مفاعل نووي حراري إلى الفضاء

تخطط وزارة الدفاع الأمريكية، لإرسال مفاعل نووي حراري صغير إلى الفضاء، وقد وقعت مع شركة Avalanche Energy عقدا لتنفيذ هذا المشروع قبل عام 2027.

ويشير روبين لانغرتي رئيس الشركة في تصريح لـ Newsweek، إلى أن مبدأ عمل هذا المفاعل النووي الحراري الصغير Orbitron يكمن في التقاط أيونات عالية السرعة حول قطب سالب الشحنة. ويضمن هذا الجهاز الصغير تشكيل بلازما أيونية. ولكن هذه التقنية تحتاج إلى قدرة هائلة، وهذه المسألة بحاجة إلى حل.

ويضيف، إذا نجحت هذه العملية، فإن الطاقة التي سينتجها المفاعل ستخفض كثيرا الأسعار في قطاع الصناعات الفضائية. ويخطط مصممو المشروع للبدء من مليون دولار للكيلوواط، ومن ثم التخفيض إلى 100 ألف دولار أو 3000 دولار للكيلوواط. ويمكن استخدام هذه الطاقة في طائرات من دون طيار ووقود للمركبات الفضائية وفي مجالات أخرى.

ويذكر أن حسابات علماء جامعة كاليفورنيا في بيركلي، أظهرت أن استخدام البطاريات الشمسية في الرحلة إلى كوكب المريخ، ستكون أكثر فعالية وأقل تكلفة من نقل وبناء مفاعلات نووية.



اكتشاف أسرع نجم يدور حول الثقب الأسود الهائل في مركز مجرتنا

اكتشف باحثون في جامعة كولونيا وجامعة ماساريك في برنو (جمهورية التشيك) أسرع نجم معروف، والذي يدور حول ثقب أسود في وقت قياسي.

والنجم S4716 يدور حول منطقة الرامي أ* (Sagittarius A*)، الثقب الأسود في مركز مجرتنا درب التبانة، في غضون أربع سنوات، وتصل سرعته إلى نحو 8000 كيلومتر في الثانية، بحسب نتائج الدراسة التي نُشرت في مجلة The Astrophysical Journal.

ويقترّب S4716 من الثقب الأسود بمقدار 100 وحدة فلكية (AU)، وهي مسافة صغيرة وفقا للمعايير الفلكية. وتعادل وحدة فلكية واحدة 149597870 كيلومترا. وبالقرب من الثقب الأسود في مركز مجرتنا توجد مجموعة كثيفة من النجوم، والتي تسمى «العناقيد النجمية إس»، وهي موطن لما يزيد عن مائة نجم تختلف في سطوعها وتكلفتها. والنجوم «إس» تتحرك بسرعة خاصة.

وقال الدكتور فلوريان بيسكر، المؤلف الرئيسي للدراسة الجديدة: «أحد الأعضاء البارزين، النجم إس 2 (S2)، يتصرف مثل شخص كبير يجلس أمامك في السيخما: إنه يحجب الرؤية عنك لما هو مهم. لذلك، غالبا ما يحجب إس 2 المنظر إلى مركز مجرتنا. ومع ذلك، في لحظات وجيزة، يمكننا مراقبة المناطق المحيطة بالثقب الأسود المركزي».

وعن طريق التنقيب المستمر لأساليب التحليل، جنبا إلى جنب مع الملاحظات التي تغطي ما يقارب عشرين عاما، حدد العلماء الآن بلا شك نجما يسافر حول الثقب الأسود المركزي الهائل في غضون أربع سنوات فقط.

وقام ما مجموعه خمسة تلسكوبات بمراقبة النجم، حيث وقع دمج أربعة من هذه الخمسة في تلسكوب واحد كبير للسماح بملاحظات أكثر دقة وتفصيلا. وقال بيسكر: «كان وجود نجم في مدار مستقر قريبا جدا وسريعا بالقرب من ثقب أسود فائق الكتلة أمرا غير متوقع تماما ويمثل الحد الذي يمكن ملاحظته باستخدام التلسكوبات التقليدية».

وعلاوة على ذلك، يلقي هذا الاكتشاف الضوء على أصل وتطور مدار النجوم سريعة الحركة في قلب مجرة درب التبانة.

وقال مايكل زاچيك، عالم الفيزياء الفلكية في جامعة ماساريك في برنو الذي شارك في الدراسة: «إن المدار القصير المدى والمضغوط لـ S4716 محير للغاية. لا يمكن أن تتشكل النجوم بسهولة بالقرب من الثقب الأسود. وكان على S4716 أن يتحرك إلى الداخل، على سبيل المثال عن طريق الاقتراب من النجوم والأجسام الأخرى في العنقود النجمي إس، ما تسبب في تقلص مداره بشكل كبير».



Scientists discover a new type of crystal from outer space

Researchers have found new types of crystal hidden within tiny grains of well-preserved meteorite dust, after it hit Earth 9 years ago over Russia's Chelyabinsk region.

On February 15, 2013, an asteroid with a diameter of 18 meters and a weight of 12,125 tons entered the Earth's atmosphere at a speed of about 66,950 km / h. Fortunately, the meteorite fragmented about 23.3 kilometers above the city of Chelyabinsk, in southern Russia, scattering parts of it in the vicinity of the area above which it exploded.

The impact was then an opportunity for experts to sound the alarm about the threats that meteorites pose to our planet. The Chelyabinsk meteor explosion was the largest of its kind to occur in Earth's atmosphere since the Tunguska event of 1908.

In a recent study, researchers analyzed some of the small fragments of space rock left over after a meteorite eruption, known as meteorite dust. Researchers have discovered new types of crystals while examining specks of dust under a standard microscope.

These discovered crystals have distinct properties to the crystal we know on planet Earth. The team suspects it formed under the high-temperature and high-pressure conditions caused by a meteorite crash, although the exact mechanism remains unclear.

In the future, scientists hope to track other samples of meteorite dust from other space rocks to see if these crystals are a common byproduct of meteorite blasts or are unique to the Chelyabinsk meteorite blast.



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

1.81 billion people at risk of 1-in-100 year flood

1.81 billion people may be exposed to inundation depths greater than 0.15 metres in the event of a 1-in-100 year flood, with the majority residing in South and East Asia, suggests a study published in Nature Communications. The research also reveals that 780 million people living on under US\$5.50 a day are at risk from these floods and may have implications for targeted mitigation measures and policy.

Flooding is one of the most prevalent natural hazards and its impacts can be particularly acute for lower-income countries. While heightened flood risk is already a reality for many parts of the world, climate models have indicated flooding frequency could increase substantially in Africa, Asia and Latin America, which poses a risk for socioeconomic development. Although flood exposure assessments have been done at the local and national levels, a lack of global assessments limits our understanding of the impacts for lower-income countries and subregions.

Jun Rentschler and colleagues present results from a high-resolution global exposure assessment for 188 countries, using flood data from terrain and hydrographic models, and population maps to assess population exposure to flood risk.

They combined this with poverty estimates from the World Bank's Global Subnational Atlas of Poverty. The authors found that 23% of the world's population (1.81 billion people) may be exposed to inundation depths greater than 0.15 metres in the event of 1-in-100 year floods (floods with a 1% chance of occurring in a given year), with the majority living in South and East Asia. They suggest China and India account for over one third of the global exposure. The study also finds that 89% of those facing flood exposure reside in low- and middle-income countries. The authors show that over 780 million people living on under US\$5.50 per day face high flood risk, highlighting the relationship between flood exposure and poverty.



جفاف غير مسبوق منذ أكثر من ألف سنة في بعض مناطق إسبانيا والبرتغال وحالة طوارئ في إيطاليا

وأضافت أنها قرّرت أيضاً تخصيص مبلغ قدره 36.5 مليون يورو (39.5 مليون دولار) لمساعدة المتضررين.

وتواجه إيطاليا موجة حرّ مبركة غير عادية ونقصاً في تساقط الأمطار، ولا سيّما في وادي بو الزراعي في شمال البلاد، الذي تعرّض لآسوأ موجة جفاف منذ 70 عاماً.

وتوفر حالة الطوارئ «صلاحيات استثنائية» للمساعدة في ضمان السلامة العامة والتعويض عن الخسائر، مع السعي لضمان ظروف معيشية طبيعية لمن هم في المنطقة.

وبحسب نقابة «كولديريتي» الزراعية الأكبر في البلاد، يهدّد الجفاف أكثر من 30 بالمئة من الإنتاج الزراعي الوطني، ونحو نصف إنتاج مزارع وادي بو للمواشي.

كذلك تضرّرت بحيرتا ماغيبوري وغاردا بسبب انخفاض منسوب المياه عن المعتاد في هذا الوقت من العام، بينما انخفض أيضاً منسوب نهر التير جنوباً، الذي يمرّ عبر روما.

ويمثّل نهر بو أكبر خزان للمياه في شبه الجزيرة ويستخدم المزارعون معظمه. وأخيراً فرضت بلديات عدة قيوداً على استخدام المياه، حيث قامت مدينة فيرونا التي يبلغ عدد سكانها ربع مليون نسمة بتشديد استخدام مياه الشرب، فيما أعلنت ميلانو إغلاق نوافيرها المزخرفة.

ومن التبعات الأخرى للجفاف، انخفاض إنتاج الطاقة الكهرومائية بشكل حاد. وتشكّل المحطات الكهرومائية، ومعظمها في المناطق الجبلية شماليّ البلاد، ما يقرب من 20 بالمائة من إنتاج الطاقة الوطني. ويأتي هذا الإعلان بعد يوم واحد من مصرع سبعة أشخاص على الأقل في انهيار جليدي في جبال الألب الإيطالية، اعتبر رئيس الوزراء ماريو دراغي أنّه مرتبط «دون شك» بالتغيّر المناخي.

يذكر أنّ منظمة الأمم المتحدة، سبق أن حذرت في تقرير بعنوان «الجفاف بالأرقام 2022»، من موجة جفاف عالمية قد تؤثر بثلاثة أرباع سكان الأرض بحلول عام 2050، مشيرة إلى أن الجفاف زاد خلال العقد الأخير بنسبة 29 في المائة.

العشرين، ومن المتوقع أن ينخفض المستوى بنسبة إضافية تراوح بين 10% و20% بحلول نهاية القرن الحالي، ما يجعل الزراعة في شبه الجزيرة الأيبيرية «من أكثر المناطق ضعفاً في أوروبا». وأخفقت دراسات سابقة في تحديد مسؤولية تغير المناخ الناجم عن الأنشطة البشرية في تعديل المناخ في شمال المحيط الأطلسي. ونجح الباحثون في هذه الدراسة في تحديد هذا الرابط. وبدأ مزارعو الكروم يبحثون في كيفية التكيف مع هذا الوضع، في ظل مخاوف من احتمال



انحسار المناطق المناسبة لزراعة الكرمة بمقدار الربع على الأقل، أو حتى تختفي تقريباً بحلول عام 2050 في شبه الجزيرة الأيبيرية، بينما قد ينخفض إنتاج الزيتون في جنوب إسبانيا بنسبة 30% بحلول عام 2100، بحسب دراسات سابقة.

أما في إيطاليا، فقد قالت الحكومة في بيان، إنّها قرّرت حالة الطوارئ في خمس مناطق، هي إميلي-رومانيا، وفروبي-فينيسيا جوليان، ولومبارديا، وبيدمونت، وفينيتو، وذلك حتى 31 ديسمبر/كانون الأول.

تشهد مناطق في إسبانيا والبرتغال جفافاً غير مسبوق منذ ألف عام، وسط تحول يطاول الإعصار العكسي في جزر الأزور تحت تأثير تغير المناخ، بحسب دراسة نُشرت مؤخراً تحذر نتائجها من عواقب وخيمة على زراعة الكروم وأشجار الزيتون.

ويأتي هذا في الوقت الذي أعلنت فيه إيطاليا حالة الطوارئ في خمس مناطق في شمال البلاد، وأقرّت تمويلًا عاجلاً لمواجهة تداعيات موجة الجفاف التي اجتاحت وادي بو في الأسابيع الأخيرة، ولا تنفك تزداد سوءاً.

وفي الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «نيتشر جيوساينس» العلمية، بخصوص إسبانيا والبرتغال، أظهر الباحثون أن نظام الضغط الجوي المرتفع «تغير جذرياً خلال القرن الماضي، وأن هذه التغيرات غير مسبوقه في مناخ شمال الأطلسي خلال الألفية الماضية».

ويؤدّي إعصار الأزور العكسي الذي يحصل عندما يكون الضغط في منطقة من الغلاف الجوي أعلى من المناطق المجاورة الواقعة على الارتفاع عينه والموجودة بشكل رئيسي قرب أرخبيل جزر الأزور، دوراً مهماً على صعود الطقس والاتجاهات المناخية في أوروبا الغربية على المدى الطويل.

ودرس الباحثون التغيرات في الضغط الجوي في هذه المنطقة على مدى السنوات الـ1200 الماضية، ووجدوا أن الإعصار العكسي يغطي مساحة أكبر منذ نحو 200 عام، وهو ما يتزامن تقريباً مع الثورة الصناعية.

خلال فصل الصيف، يُرسل إعصار الأزور العكسي هواءً ساخناً وجافاً نحو البرتغال وإسبانيا، وكذلك إلى دول أخرى في غرب القارة مثل فرنسا.

ومع ذلك، خلال فصل الشتاء، يمكن أن تكون هذه الظاهرة مرادفة للرطوبة والمطر. ويشير معدو الدراسة إلى أن تساقط الأمطار في الشتاء «حيوي» للصحة البيئية والاقتصادية لشبه الجزيرة الأيبيرية.

وستزداد قوة إعصار الأزور العكسي في القرن الحادي والعشرين تحت تأثير تغير المناخ. وبنسبة ذلك، انخفض معدل تساقط الأمطار، وخصوصاً منذ النصف الثاني من القرن



ماعرز بأذنين طويلتين يصبح نجماً على مواقع التواصل في باكستان

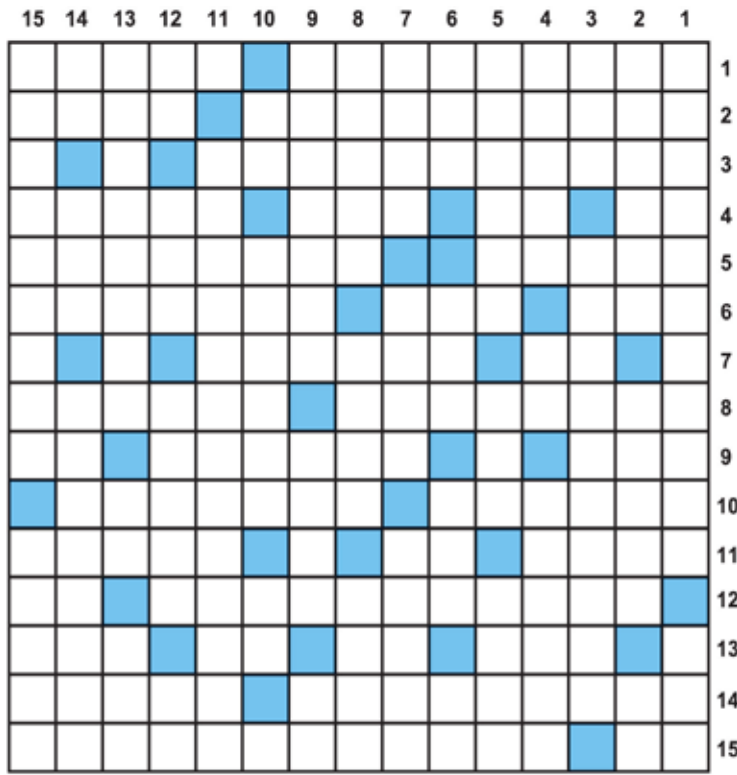
أصبح ماعرز صغير ذو أذنين طويلتين للغاية نجماً على وسائل التواصل الاجتماعي في باكستان، إذ يدعي مالكة أنه كسر رقماً قياسياً قد لا يكون موجوداً في الأساس. يعيش الماعز «سيمبا» الآن حياة مدللة في كراتشي، حيث ولد الشهر الماضي بأذنين طويلتين نمتا مذاك ليصل طولهما إلى 54 سنتيمتراً. ويقول المرابي محمد حسن ناريجو إنه اتصل بموسوعة غينيس للأرقام القياسية لمعرفة ما إذا كان بالإمكان إدخال الحيوان إليها، رغم عدم وجود فئة «أطول أذني ماعز» في الوقت الراهن على موقع المنظمة الإلكتروني.

وروى ناريجو بفخر «بالكاد بعد 10 إلى 12 يوماً من ولادته، بدأ الحيوان يظهر في وسائل الإعلام المحلية والعالمية وفاز بمسابقة جمالية».

وأضاف: «بعد 30 يوماً، أصبح محبوباً لدرجة أن شخصية مشهورة ستحتاج إلى 25 إلى 30 عاماً لتحقيق الشهرة نفسها». أذنا «سيمبا» ممدودتان لدرجة أن ناريجو اضطر إلى ثنيهما على ظهره لمنع الحيوان الصغير من الدوس عليهما. كما صمم حزاماً حتى يتمكن الحيوان الصغير من وضع أذنيه حول رقبتة.

ويبدي ناريجو بعض القلق بشأن الاهتمام الذي يحصل عليه «سيمبا»، بما في ذلك من المرابين المخافسين. وهو يلجأ إلى الصلوات والتقاليد طلباً للحماية للماعز الصغير. وأوضح ناريجو: «نتلو آيات من القرآن وننفخ عليه لدرء عين الحساد»، مضيفاً «عملاً بتقليد ورثناه عن أسلافنا، ربطنا حوله خيطاً أسود محصناً بآيات من القرآن». وهو يعتزم الآن رعاية «سيمبا» للترويج لباكستان كدولة رئيسية في قطاع تربية الماعز.

(فرانس برس)



عمودي

- 1- متشابهة- رجل بالانجليزي
- 2- متشابهة- يجرب (م) - حرامي
- 3- متشابهة- كائن خرافي (م) - غزال
- 4- متشابهة- عصي (م) - شعرتي بـ
- 5- متشابهة- باستثناء- يغير
- 6- متشابهة- نقود- اجمع- حرف اجنبي (م)
- 7- منبسط- وضعت الماء على النار- واضع الشيء على حاله (م)
- 8- شديدة وقوية- استنشقه (م) - نزول المطر
- 9- الحلويات (م) - موتي (م) - لا بالفارسي
- 10- مادة قاتلة- بائع السمكة- سقي
- 11- موسيقار لبناني
- 12- من السلم الموسيقي- هزت- من الحشرات (م) - منتهى
- 13- اوحيت اليهما (م) - والدة- رؤوس الجبال
- 14- عاصفة بحرية- ضجر (م) - متشابهة
- 15- متشابهة- عائلتها وعزوتها

أفقي

- 1- قناة فضائية- ادعو (م)
- 2- قناة فضائية- ماركة مسحوق غسيل (م)
- 3- قناة فضائية
- 4- حرف عطف- نعم بالانجليزي- ماء حياتك- سلاح قديم (م)
- 5- احدي قنوات روتانا (م) - المائلة والمطابقة (م)
- 6- جاهل- غط (م) - عاتبتهما
- 7- رد الكلام بلجاجة- الضرورية
- 8- الارشادات- القاعدة (م)
- 9- عكس اخر- آلة موسيقية- من السلم الموسيقي
- 10- متشابهة- البث
- 11- تقال في البرد- خاصته- ضروري للطعام (م)
- 12- ممثل مصري (م) - اداة استفهام (م)
- 13- يشتم- هر- للنداء- انقص من
- 14- للمترنون- نرفعه
- 15- متن- صاحب ادب المهين (م)



سيده في البيرو تفوز بحكم قضائي من أجل السماح لها بالموت

بعد معركة قانونية طويلة في بيرو من أجل الحق في الموت، قالت أنا إسترادا إنها تشعر الآن بالحرية في تجنب المعاناة من مرض عضال وموهن ابتليت بها على مدى ثلاثة عقود. وأكدت المحكمة العليا في بيرو مؤخرًا، حكمًا سابقًا يسمح لإسترادا، وهي طبيبة نفسية تبلغ من العمر 44 عامًا، بإنهاء حياتها بعد معركة قانونية استمرت خمس سنوات وسنوات من المرض. بموجب القانون البيروفي، فإن مساعدة شخص ما على الانتحار وقتل مريض مصاب بمرض عضال يعاقب عليها بالسجن. في بلد روماني كاثوليكي عميق، حيث لا يزال الإجهاض وزواج المثليين غير قانونيين، يُنظر إلى قرار المحكمة على أنه علامة فارقة في الجدل حول القتل الرحيم. ففي أمريكا اللاتينية، كولومبيا فقط هي التي تسمح بهذا الإجراء، ولكن بشروط معينة. وقالت لوكالة رويترز: «هذا الانتصار سيساعدني على التعامل بشكل أفضل مع هذا التدهور الوشيك والحتمي للمرض. سوف يمنحني راحة البال والهدوء».

ت تعاني إسترادا من التهاب العضلات، وهو مرض نادر يهاجم عضلاتها بتدهور تنكسي. لقد أضمت معظم حياتها مستلقية على سرير متصل بجهاز تنفس ميكانيكي وبمساعدة شبه يومية من ممرضة.

وصادق حكم المحكمة العليا الصادر مؤخرًا، على قرار سابق للمحكمة يطالب التأمين الصحي الحكومي في بيرو بتوفير «جميع الشروط» للقتل الرحيم لدى إسترادا، والتي يجب تنفيذها في غضون 10 أيام من التاريخ الذي عبرت فيه عن رغبتها في إنهاء حياتها.

وأعفت المحكمة العليا الطبيب الذي قام في النهاية بتزويد إسترادا بدواء يهدف إلى إنهاء حياتها من أي عقوبة. وقالت إسترادا وهي مستلقية على السرير بعد أن وضعت ممرضتها وسادة عليها: «لماذا الموت بكرامة؟ لأنني أريد أن أتجنب المعاناة، أريد أن أتجنب الألم، ولكن قبل كل شيء لأن الأمر يتعلق بالحياة ويتعلق بالحرية».

Mechanic finds millions in treasure inside a trash can

An American mechanic found a precious treasure worth millions of dollars, inside a garbage container in an abandoned barn in Waterbury, Connecticut, USA.

Mechanic finds millions in treasure inside a trash can

An American mechanic has found a valuable treasure worth millions of dollars, inside a garbage container in an abandoned barn in Waterbury, Connecticut, USA.

The American mechanic found paintings and artwork buried under the dirt in an abandoned barn, which later turned out to be the collection of works by the late artist Francis Haynes.

Jared Whipple, an auto mechanic in Waterbury, Connecticut, was given notice by

a contractor to take back parts covered in dirt since 2017, from a trash can containing materials from a Watertown barn.

Hearst Connecticut media group reported that Whipple later discovered that these paintings and works were by Francis Haynes, an abstract expressionist painter who died in 2016 at the age of 96 and kept his works stored in the barn.

His paintings and artwork have been compared

to the art of Christo and Jean-Claude, who were famous for their artwork packaging throughout Europe, including the Arc de Triomphe in Paris.



In this context, art coordinator and historian Peter Hastings Falk told the Hearst Connecticut media group that Heinz has enveloped more than a dozen buildings in New York, including the Washington Square Arch monument and JFK Airport. And Port Authority Bus Station.

Whipple exhibited some of the art at an exhibition in Waterbury last year, and recently decided to sell some of the art.

Currently, Whipple is collaborating with the Hollis Taggart Gallery in New York City, to organize exhibitions in New York and Connecticut starting next month.

Since the treasure was found, Whipple has researched Heinz's work and contacted the late artist's family, who he said allowed him to keep and sell the artwork.

"I pulled her out of that trash can, I fell in love with her, I hooked up with her, and I want Heinz to enter the history books," Whipple told the news site.

Follow our latest local and sports news and the latest political and economic developments via Google news



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



تابعونا على :



تخفيضات كل يوم
أربعاء

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

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأنجن 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