

# THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



## في الانتخابات الأمريكية النصفية من سيهزم الآخر.. الحمار أم الفيل؟

In the US midterm elections, who will defeat the other, the donkey or the elephant?

الرئيس بايدن يوقع قانون  
خطته الضخمة للمناخ والصحة

Judge rules US senator Graham  
must testify in Trump 2020

الشرطة الأمريكية تعتدي  
بعنف على مراهق عربي

Arab Americans hold ground  
in Michigan elections

انتخابات أمريكا 2024.. 75% من  
الديمقراطيين لا يريدون بايدن

المبعوث الأممي يطالب الأطراف  
اليمنية بقرارات جريئة لبناء سلام دائم

UN envoy seeks expanded Yemen  
truce to spur ceasefire talks

تنافس روسي - صيني - أمريكي  
على القارة الإفريقية جعلها  
محط أنظار قادة العالم

central bank will not back down  
from raising interest rates until  
inflation drops significantly

بوتين يتهم الولايات المتحدة  
بإطالة أمد النزاع في أوكرانيا

12 firm ways to develop  
healthy sleep  
habits in children

اضطراب النوم والاستيقاظ يمكن  
أن يؤدي لخطر الأمراض المزمنة

10 bad habits for your  
oral health..

شيفروليه تكشف عن عملاقها  
الجديد للطرق الوعرة



بتهمة العنصرية..  
عربان يقاضيان  
شركة طيران  
أمريكية



15 active  
games to get  
kids away  
from their  
screens



التغيير  
المناخي... الناس  
والبيئة والبنى  
التحتية في خطر

الأمم  
البرس  
.. نضع العالم بين يديك

متصفحاً أكثر من  
100K  
السويش على الموقع



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

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



# PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

## الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة



هل معك مشاكل مع State and IRS وتحتاج إلى المساعدة؟ اتصل بنا ونحن بعون الله سنحل جميع مشاكلك معهم.

Do You Have Problems With IRS or State . Let us help you.



15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120  
بجانب مكتب البريد، خلف بنك DFCU

Tel:313.581.6605  
Fax:313.483.1721

Amin Ali:  
313-995-1754

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

# المحتويات Contents

## العربي الأمريكي اليوم مجلة عرب أمريكا الأولى

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

الناشر ورئيس التحرير

**عبدالنصر مجلي**

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

يتم إرسال جميع المشاركات والرسائل 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

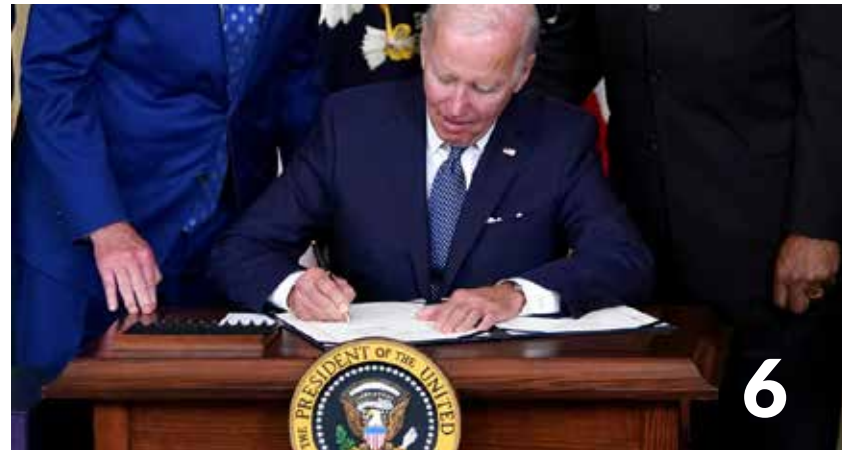
ALL ARTICLES, OPINIONS AND  
LETTERS ARE SENT IN THE NAME  
OF THE EDITOR AND DO NOT  
NECESSARILY EXPRESS THE  
OPINION OF THE NEWSPAPER OR THE  
CENTER. CONTACT THE ADVERTISER IN  
THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE

**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



22



10



تغطية خاصة 14 - 20

انتخابات الكونغرس الأمريكي.. قراءة لما هو قادم



42



64



68



37

Provision نصوص

34

ثقافة culturer

38

تشكيل ART

36

نقد Criticism

39

سينما CINEMA

40

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

66

28



**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 بايدن يوقع قانون خطته الضخمة للمناخ والصحة

إلى أنه يحدث تغييرات طال انتظارها على صعيد تسعير الأدوية ويجعل النظام الضريبي أكثر إنصافاً مع فرض ضريبة جديدة بنسبة 15% كحد أدنى على كل شركة تجني أرباحاً تتخطى مليار دولار. وقال بايدن إن «الأمّة يمكن أن تشهد تحولاً. هذا ما يحدث الآن»، في كلمة يرحّب أن تشكل أساس حملته قبيل انتخابات تشرين الثاني/نوفمبر التي يتوقع أن يخسر فيها الديمقراطيون غالبيتهم الضئيلة في الكونغرس.

وقّع الرئيس الأمريكي جو بايدن خطته الضخمة للمناخ والصحة وأصدرها قانوناً نافذاً، في خطوة تعطي الديمقراطيين دفعةً جديداً قبيل انتخابات منتصف الولاية التي تراجعت بشكل مفاجئ ترجيحات تحقيق الجمهوريين فيها انتصاراً ساحقاً. والنص الذي أطلقت عليه تسمية «قانون خفض التضخم» وصفه البيت الأبيض بأنه أكبر التزام بالحد من التغيّر المناخي في تاريخ الولايات المتحدة، مشيراً أيضاً

وتابع «الأمر يتعلّق بالغد. يتعلّق بتأمين التقدّم والازدهار للعائلات الأمريكية. يتعلّق بأن نظهر للولايات المتحدة وللشعب الأمريكي أنّ الديمقراطية لا تزال فاعلة في الولايات المتحدة». ويقتصر القانون على جزء ممّا كان بايدن يطمح له بادئ الأمر وفشل في تمريره في الكونغرس، إلا أنّ توصله إلى إصداره ولو بصيغة جديدة يُعدّ إنجازاً سياسياً ونجاحاً مفاجئاً يأمل الديمقراطيون أن يعزز حظوظهم في

انتخابات تشرين الثاني/نوفمبر. ويلحظ القانون رصد 370 مليار دولار للبيئة و64 مليار دولار للصحة، وسيتيح لنظام الضمان الصحي «ميديكير» لأول مرة التفاوض مباشرة على أسعار بعض الأدوية مع المختبرات للحصول على أسعار أكثر تنافسية. ولتحقيق ذلك يلحظ القانون إصلاح ثغرات ضريبية وفرض ضريبة جديدة بنسبة 15 بالمائة كحد أدنى على كلّ شركة تجني أرباحاً تتخطى مليار دولار.

## ترمب يلّمّ برد مزلزل على اقتحام منزله.. الآتي أعظم

وشدد على أنه «لا ينبغي السماح باستمرار تلك المخالفات»، وفق تعبيره.

مصادرة 11 مجموعة يذكر أن وزارة العدل كانت أعلنت، مؤخراً، أن أفراد مكتب التحقيقات الاتحادي «إف بي آي» صادروا 11 مجموعة من الوثائق، من بينها بعض الوثائق التي تم تصنيفها على أنها سرية للغاية من منزل الرئيس الجمهوري السابق، ملمحة إلى أن ترمب قد يكون انتهك قانون التجسس، لاسيما أنه كان من المفترض أن يسلم في نهاية ولايته الوثائق والتذكارات التي بحوزته، غير أنه بدلاً من ذلك نقلها إلى مقره في منتجع «مار أبه لاغو». وقد فتحت تلك القضية الباب واسعاً حول التزام الرئيس السابق بقوانين السجلات الرئاسية، التي تم وضعها بعد فضيحة «ووتر غيت» في السبعينيات، والتي تتطلب من الرؤساء الاحتفاظ بالسجلات المتعلقة بعملهم.

العربية نت

لن يطوي الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترمب، على ما يبدو صفحة اقتحام منزله من قبل عناصر الإف بي آي في الثامن من أغسطس الماضي بلا ثمن، ولن يسكت عما يعتبره ضيماً تعرض له.

فقد ألجأ إلى رد قوي وكان حاله تقول الآتي أعظم. وقال في تعليقات على موقعه «Truth Social» إن تحركاً كبيراً رداً على «مداهمة منتجع مار أبه لاغو في فلوريدا» لا يزال معلقاً أو قيد الدرس، بحسب ما نقلت شبكة «فوكس نيوز».

وأوضح أن نواباً من حزبه يعدون «اقتراحاً مهماً يتعلّق بالتعديل الرابع في الدستور الأمريكي (يحدد أصول تفتيش الممتلكات الخاصة)، قبل الانتخابات النصفية المهمة جداً.

كما أكد أنه تم انتهاك حقوقه، فضلاً عن حقوق جميع الأمريكيين، عبر «اقتحام منزله»، في حادث قلما شهدته البلاد.

إلى ذلك، اتهم الإدارة الأمريكية بالتجسس على حملته.





## سيناتور أميركي: على إدارة بايدن رفض عقد أي صفقة مع إيران



شددت السيناتور الجمهورية، مارشا بلاكبيرن، في تغريدة على حسابها في تويتر السبت، على أنه يجب على إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن رفض عقد أي صفقة مع النظام الإيراني الخطير، لتوجه بذلك رسالة إلى العالم بأن الولايات المتحدة لن ترسخ للإرهاب، وفق قولها.

### الحرس الثوري وقائمة الإرهاب

جاء ذلك بعدما كشف مسؤول أميركي كبير بإدارة بايدن، أن إيران تخلت رسمياً عن مطلب رفع الحرس الثوري من قائمة الإرهاب، الذي كان يمثل نقطة شائكة رئيسية في الجهود المبذولة لإحياء الاتفاق النووي.

وقال المسؤول لشبكة «سي إن إن»، إن طهران لم تطالب في ردها الاثنين على مقترح الاتحاد الأوروبي لإعادة إحياء اتفاق 2015، بإزالة الحرس الثوري من قائمة الإرهاب، الذي يعد «خطأً أحمر» بالنسبة إليها.

كما أكد أن «النسخة الحالية من النص وما يطالبون به تسقط هذا المطلب»، مشيراً إلى أن الولايات المتحدة رفضت هذا الطلب مراراً وتكراراً. وأضاف: «لذا إذا كنا أقرب إلى صفقة، فهذا هو السبب».

### «بعض الفجوات»

كذلك أوضح أن طهران تخلت عن مطالب رفع العديد من الشركات المرتبطة بالحرس الثوري من قائمة الإرهاب. وشدد المسؤول على أن «الرئيس كان حازماً وثابتاً على أنه لن يرفع الحرس الثوري الإيراني من قائمة الإرهاب». غير أنه قال إنه في حين أن الصفقة الآن «أقرب مما كانت عليه، فإن النتيجة لا تزال غير مؤكدة، حيث لا تزال هناك بعض الفجوات. سيوافق الرئيس بايدن فقط على صفقة تلبي مصالح أمننا القومي».

### إيران ترد

في المقابل رد المستشار السياسي لفريق التفاوض الإيراني سيد محمد مارندي على هذه التصريحات. وقال بتغريدة على حسابه في تويتر، إن «إزالة الحرس الثوري من قائمة المنظمات الإرهابية الأجنبية الأميركية لم يكن أبداً شرطاً مسبقاً أو مطلباً رئيسياً»، علماً أن تلك المسألة شكلت سابقاً إحدى العقبات الرئيسية التي عرقلت جهود إحياء الاتفاق. غير أنه اعتبر أن واشنطن تحتاج على ما يبدو إلى عذر لتبرير موافقتها على الصفقة، قائلاً: «لكن إذا احتاجت الولايات المتحدة إلى مثل تلك الادعاءات لتسويق الصفقة، فهذا شأنها!».

### كم هائل من التسريبات

يشار إلى أن الفترة الماضية شهدت كما هائلاً من التسريبات بشأن المطالب الإيرانية، وما وصف بالتنازلات الأميركية، إلا أن واشنطن نفت رسمياً صحتها. وكانت المفاوضات النووية التي انطلقت في أبريل 2021 وامتدت أشهراً دخلت مؤخراً مرحلة حاسمة، قد تنفضي قريباً إما إلى اتفاق يبصر النور، أو جولة أخرى من المماطلة. فيما تعكف حالياً الأطراف المعنية، خصوصاً بروكسل وواشنطن، على دراسة الرد الذي تقدمت به طهران مؤخراً على مقترح الاتحاد الأوروبي، الذي يهدف لإنجاز تفاهم أخير. العربية نت

## Judge rules US senator Graham must testify in Trump 2020 election probe

Darren Lyn

**U**S Senator Lindsey Graham must testify before a grand jury in Georgia state, which is investigating possible 2020 election interference by former President Donald Trump, a federal judge ruled on.

“The Court finds that there are considerable areas of potential grand jury inquiry falling outside the Speech or Debate Clause’s protections,” Judge Leigh Martin May said in the 22-page ruling.

Graham’s attorneys argued that a post-election telephone call Graham made to Georgia Secretary of State Brad Raffensperger in November 2020 had a legislative purpose and therefore was covered by the Speech and Debate clause.

But, May countered that the grand jury has been impaneled to “investigat[e] the facts and circumstances relating directly or indirectly to possible attempts to disrupt the lawful administration of the 2020 elections in the State of Georgia.”

The judge also rejected the notion that sovereign immunity protected Graham from having to testify because he is a sitting US senator.

“Sovereign immunity fails to shield Senator Graham from testifying before the Special Purpose Grand Jury,” May’s ruling continued.

“If the Court were to accept Senator Graham’s sovereign immunity argument, it would mean that U.S. Senators would not be required to testify before state grand juries no matter the circumstances. The law would give them complete immunity based solely on their status as federal officials.”

The judge said Graham’s reasoning for being exempt from testifying because he is a high-ranking government official also does not apply to this case.

“The Court finds that the District Attorney has shown extraordinary circumstances and a special need for Senator Graham’s testimony on issues relating to alleged attempts to influence or disrupt the lawful administration of Georgia’s 2022 elections,” said May.

“Senator Graham has unique personal knowledge about the substance and circumstances of the phone calls with Georgia election officials... Senator Graham’s potential testimony on these issues—in addition to his knowledge about topics outside of the calls such as his alleged coordination with the Trump Campaign before and after the calls are unique to Senator Graham,” she added.

A spokesman for Graham said he will appeal the judge’s ruling.





## US Attorney General says he 'personally approved' Trump home search

**U**S Attorney General Merrick Garland said he "personally approved" the FBI raid on former President Donald Trump's Mar-a-Lago home in Florida.

Making for quite an unusual move, Garland was requesting that the warrant justifying the search be made public in light of the outrage among the ranks of Republicans over the process deemed "unlawful" by many.

Garland did not reveal why the raid - which raised many eyebrows mostly due to it being unusual for law enforcement to raid the home of a former US president - took place. He condemned the "unfounded attacks" on the FBI and the Department of Justice that followed suit.

"I personally approved the decision to seek a search warrant," Garland told reporters. "The department does not take such a decision lightly."

Garland stressed that there were ethical obligations preventing him from going into details about the raid; he did note, however, that he had asked a Florida judge to unseal the warrant because Trump publicly confirmed the search, saying there was "substantial public interest in this matter."

The dramatic FBI raid on Donald Trump's palatial Florida residence has supercharged the bitter, polarizing political debate around the slew of judicial investigations facing the former President as he considers another White House run.

Former US President Donald Trump said Monday that his Mar-a-Lago residence in Florida was being "raided" by FBI agents in what he called an act of "prosecutorial misconduct".

The FBI declined to comment on whether the search was happening or what it might be for, and Trump did not indicate why federal agents were at his home.

Trump later on, with a copy of the search warrant in his possession while declining to reveal its contents, said he would not oppose the unsealing of the warrant.

"Not only will I not oppose the release of documents... I am going a step further by ENCOURAGING the immediate release of those documents," the Republican wrote on Truth Social, the social media site he launched this year.

Trump reiterated his claim that the search was an "unprecedented political weaponization of law enforcement," which was later called out by Andrew Weissman, a former Justice Department

official. He said Garland had "called Trump's bluff" by making it his responsibility to object or consent to the release of the document.

The Justice Department's motion to unseal the warrant noted statements by Trump's representatives that the FBI was seeking presidential records and potential classified material, without denying the claims.

US media said the search related to potential mishandling of classified documents taken to Trump's estate in Florida after he left the White House in January 2021.

Anonymous sources close to the investigation told The Washington Post on saying that classified documents relating to nuclear weapons were among the papers sought by the FBI agents during the raid.

The newspaper did not clarify if the nuclear weapons involved belonged to the United States or another country nor whether they were found.

The whole debacle with the Department of Justice deals a Trump mighty legal blow, which constitutes his latest, as he fights numerous other cases, including the January 6 attack on the Capitol, which obstructs his path to a new presidency at the White House in 2024.

## توقعات زعيم الجمهوريين لخريطة الكونغرس بعد انتخابات نوفمبر

واشنطن - بندر الدوشي

يعتقد زعيم الأقلية في مجلس الشيوخ السيناتور الجمهوري ميتش ماكونيل أن الجمهوريين لديهم فرصة ضعيفة لقلب مجلس الشيوخ في تشرين الثاني/نوفمبر مشيرًا إلى «جودة المرشح» كعامل مهم. وقدم السناتور التنبؤ الصريح في مقابلة مع الفوكس نيوز، قائلاً «أعتقد أنه من المحتمل أن ينقلب مجلس النواب أكثر من مجلس الشيوخ»، مضيفاً أن «سباقات مجلس الشيوخ مختلف فهو على مستوى الولاية وجودة المرشح لها علاقة كبيرة بالنتيجة».

وأضاف «في الوقت الحالي لدينا مجلس شيوخ 50-50 وبلد منقسم بالتساوي 50-50، لكنني أعتقد أنه عندما يأتي الخريف فمن المحتمل أن يكون مجلس شيوخ قريباً للغاية إما أن تكون لدينا الأغلبية بنسبة ضئيلة أو جانبهم بشكل طفيف».

ويقود مكاويل الحزب الجمهوري في مجلس الشيوخ منذ عام 2007 وفشل الحزب الجمهوري في الحصول على أغلبية في مجلس الشيوخ في عامي 2010 و 2012 بسبب مرشحين مثل تود أكين في ميسوري وكريستين أودونيل في ديلاوير. وبينما يتقدم الجمهوري جي دي فانس بخمس نقاط على الخصم الديمقراطي نيم رايان في أوهايو وفقاً لاستطلاع جديد لكلية إيمرسون إلا أن السياق لا يزال صعباً. لكن الخطورة تأتي من ولاية بنسلفانيا وجورجيا حيث يتقدم المرشح الديمقراطي جون فيترمان برقمين عن المرشح الجمهوري محمد أوز، كما أن السيناتور الديمقراطي في جورجيا وراونك يتقدم عن المرشح الجمهوري هرشل والكر بفارق واسع قبل شهرين من الانتخابات بخلاف قوة التبرعات المالية التي تتدفق عليه.







## بومبيو: المحادثات الخاصة بإقالة ترامب بعد الهجوم على الكابيتول لم تكن جادة

بالفعل بكتابة نهايتها.. لقد كانت عملية اضطهاد.. كانت هذه مقابلة شاملة للعديد من الأمور». وقد ظل بومبيو، الذي كان يشغل أيضاً منصب مدير وكالة الاستخبارات المركزية على صلة جيدة بالرئيس السابق وظل يدافع عنه بعد حصار مبنى الكابيتول الأمريكي يوم 6 كانون الثاني/يناير 2021 .

لا انتخابات الرئاسة الأمريكية عام 2024، في الوقت الذي أعلنت فيه ليز تشيني نائبة رئيس اللجنة إن اللجنة تعتزم إجراء مقابلات مع العديد من المسؤولين السابقين في الحكومة. وكان ستيفن منوشين، وزير الخزانة في إدارة ترامب قد أدلى بشهادته أمام اللجنة الشهر الماضي. وقال بومبيو «لقد كانوا يسعون لبناء قصة قاموا

آخرين في الحكومة تحدثوا عن الإطاحة بترامب بسبب التحريض على الشعب. وقال بومبيو في مقابلة مع شبكة «فوكس نيوز» إنهم (لجنة 6 كانون الثاني/يناير) كانوا يبحثون عن مناقشات بشأن التعديل الـ25، وهي مناقشات لم أقم بإجرائها مع نظرائي». وتأتي المقابلة مع بومبيو، الذي يدرس الترشح

قال وزير الخارجية الأمريكي السابق مايك بومبيو إنه «لم يحاول جدياً» أن يستخدم التعديل الـ25 لإقالة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب من منصبه بعد الهجوم على الكابيتول يوم 6 كانون الثاني/يناير. وسعى بومبيو إلى التقليل من أهمية- لكنه لم ينف بشكل صريح- التقارير التي أفادت بأنه وأعضاء

## عدوة ترامب اللدودة النائبة الجمهورية ليز تشيني تخسر ترشيح حزبيها لإعادة انتخابها

وكتب ترامب على «توتو سوشل»، شبكة التواصل الاجتماعي التي أسسها، إنه يتعين على تشيني «أن تخل من نفسها، من الطريقة التي تتصرف بها». وأضاف الرئيس السابق «الآن، يمكنها أخيراً أن تقع في غياهب النسيان السياسي».

وفي ولاية محافظة للغاية وصوت أكثر من 70% من ناخبيها لترامب في الانتخابات الرئاسية الأخيرة، تؤيد هاربيت هيغيمن النظرية التي يعتنقها أنصار ترامب ومفادها أن انتخابات العام 2020 «سُرقت» من الرئيس السابق، وذلك بالرغم من أدلة لا تحصى أثبتت عدم صحة هذه المزاعم.

أما تشيني التي سرت شائعات بشأن عزمها على الترشح للانتخابات الرئاسية المقبلة فقد أكدت أن يدها ممدودة إلى «الجمهوريين والديموقراطيين والمستقلين». وقالت «فلنتعهد ببناء جبهة موحدة ضد كل من يريدون تدمير جمهوريتنا».

منيت الجمهورية ليز تشيني، العدو اللدود لدونالد ترامب، بهزيمة نكراء في السباق لنيل ترشيح حزبيها لإعادة انتخابها نائبة عن ولايتها وايومينغ إذ فازت بهذا الترشيح هاربيت هيغيمن المدعومة من الرئيس السابق.

وتحولت تشيني (56 عاماً) إلى واحدة من أشد أعداء ترامب منذ انضمت إلى لجنة برلمانية تحقق في دور الرئيس السابق في الهجوم الذي شنه حشد من أنصاره على مبنى الكابيتول في 6 كانون الثاني/يناير 2021.

وفي خطاب أقرت فيه بهزيمتها أمام هيغيمن، تعهدت ابنة ديك تشيني، نائب الرئيس الأمريكي الأسبق، «فعل كل ما يلزم» لكي لا يُنتخب ترامب رئيساً مجدداً. وأضافت «لقد قلت منذ السادس من كانون الثاني/يناير إنني سأفعل كل ما يلزم لضمان أن لا يقترب دونالد ترامب مجدداً من المكتب البيضاوي، وأنا أعني ذلك». وسارع الملياردير الجمهوري إلى الترحيب بهزيمة عدوته.





## الشرطة الأمريكية تعتدي بعنف على مراهق عربي

ضرب الضباط طفلاً صغيراً. وفي بيان زعمت الشرطة أن أبو تله كان مسلحاً بمسدس نصف آلي، وهو أمر لاحظوه أثناء "توقيفه" مروراً.

وزعمت الشرطة أن أبو تله لم يستجب للضباط الذين أمروه بالتوقف، وعندما أمسك حقيبته وحاول فتحها، تصرف الضباط معه لمنع التقاط المسدس.

وحسب ما ورد قالت إدارة شرطة أوك لاون إن المراهق رفض الاستماع إلى الأوامر الشفهية مما أدى إلى مواجهة جسدية مع ضابطتين.

والدته ووالده". وفي مقطع الفيديو الذي تبلغ مدته دقيقة واحدة وجرى نشره على وسائل الاتصال الاجتماعي، تمكن رؤية ضابطتين من "أوك لاون" أثناء عملية تقييد أبو تله، الذي يبدو أنه لا يتحرك بينما يُجبر على الاستلقاء، وقال شهود عيان إن الضابطتين تناوبا على ضربه مراراً. وتمكن رؤية الضباط وهم يلكمونه 10 مرات على الأقل على ساقيه ووجهه، وفي منتصف التسجيل تقريباً، وصل ضابطان آخران إلى مكان الحادث، ولكن لم يبدو أنهما ضربا الصبي. ويمكن سماع المارة وهم يسألون الشرطة عن سبب

بريدجفيو (إلينيوي) ويتدرب حالياً ليصبح حلاقاً. وأفادت منظمات إسلامية وعربية في الولايات المتحدة بأن الشاب موجود حالياً في المستشفى وكشفت أنه يعاني كسراً في الأنف وكدمات في وجهه وذراعه اليمنى وظهره مع نزيف داخلي بالقرب من دماغه وجبهته. وقالت دينا الناطور والدة هادي إن رجال الشرطة هاجموه وضربوه حتى الموت تقريباً، وأضافت: «لديه كسور في جميع أنحاء وجهه تقريباً، وهو في المستشفى الآن مع دعامة لرقبته». وقال المحامي زيد عبد الله إن حالة موكله ليست جيدة في الوقت الحالي، وأضاف أنه يعاني "ندوباً عاطفية لدرجة أنه لا يريد مشاهدة أي أحد سوى

أثار مقطع فيديو لاعتداء الشرطة الأمريكية على مراهق عربي بولاية إلينيوي استياء من قبل منظمات إسلامية وعربية في الولايات المتحدة، بخاصة بعدما تعرض للضرب بشكل مبرح ما تسبب بنزيف داخلي قرب دماغه، في حين بررت الشرطة الاعتداء بأن المراهق كان يحمل سلاحاً.

وشاهد مراهق وهو يتعرض للضرب المبرح على أيدي ضباط الشرطة في منطقة "أوك لاون" بولاية إلينيوي الأمريكية في مقطع فيديو صوره أحد المارة. وحدد محامون هوية المراهق بأنه هاني أبو تله البالغ من العمر 17 عاماً، وهو طالب ثانوي في منطقة



## مسلمون يوزعون المستلزمات المدرسية على غير القادرين بولاية إلينيوي

خيرية ودعوية وثقافية أخرى. وفي العام الماضي قام عددٌ من المتطوعين المسلمين التابعين للمركز الإسلامي (Islamic Center of Quad Cities) بافتتاح بنك للطعام لإغاثة المحتاجين، بالتعاون مع مؤسسة الإغاثة الإسلامية لأمريكا الشمالية (ICNA Relief)، ومؤسسة «مسلمون من أجل الإنسانية»، لينجحوا في توزيع الطعام على أكثر من 200 عائلة في مدينة «مولين». وفي عام 2019 أطلقت «الدائرة الإسلامية في أمريكا الشمالية» حملة موسعة لتوزيع اللوازم المدرسية على مستحقيها في العديد من المدن المختلفة بجميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، ونجحت الحملة في توزيع ما يقرب من 2000 حقيبة مدرسية وبعض اللوازم على الأطفال والعائلات الفقيرة في أكثر من 35 مدينة أمريكية.

المصدر: شبكة الألوكة.

نظم المركز الإسلامي «Islamic Center of Quad Cities» في مدينة «مولين» الواقعة بولاية «إلينيوي» الأمريكية - فعالية خيرية لتوزيع حقائب الظهر ومستلزمات المدارس على غير القادرين.

ويسعى المسلمون لمساعدة غير القادرين على تحمّل نفقات الدراسة، خصوصاً مع بداية العام الدراسي الجديد.

ويتعاون المركز الإسلام مع الدائرة الإسلامية لإغاثة أمريكا الشمالية، لتقديم المساعدات المدرسية لغير القادرين، في إطار الأنشطة الخيرية المستمرة للدائرة الإسلامية في أكثر من ولاية أمريكية.

الجدير بالذكر أن المركز الإسلامي «Islamic Center of Quad Cities» ينظم هذه الفعالية الخيرية لتوزيع المستلزمات المدرسية كل عام، بالإضافة إلى أنشطة



# دراسة: المسلمون الأمريكيون معرضون أكثر بخمس مرات لمضايقات الشرطة بسبب دينهم

المسلمين الأمريكيين من مراقبة الشرطة التي تفرضها الدولة من خلال إجراءات مثل التتبع عبر الإنترنت، أو أمن المطارات، أو التوقيفات الروتينية أو المراقبة داخل الأماكن الدينية «، كما جاء في دراسة جامعة رايس.

وتشير الدراسة إلى أن الأفراد الذين يُعرفون على أنهم من أصول شرق أوسطية، أكثر عرضة للقول إنهم تعرضوا لمضايقات الشرطة بسبب الدين. وما يزيد قليلاً عن 35% من الأفراد في هذه المجموعة، بغض النظر عن دياناتهم الفردية، واجهوا مثل هذه المضايقات، وهو ما يقرب من 10 أضعاف النسبة المئوية التي لوحظت بين البالغين في الولايات المتحدة بشكل عام.

ولم يبلغ أي مسلمين بالغين من البيض تقريباً عن أنهم تعرضوا لمضايقات الشرطة بسبب دينهم. لكن أكثر من 23% من المسلمين السود تعرضوا لمضايقات الشرطة بسبب الدين. وبذلك ترتفع النسبة إلى ما يقرب من 40% بين المسلمين البالغين من أصول شرق أوسطية.

وقال جوهانا فيرغسون، المؤلف الرئيسي للدراسة وطالب دكتوراه في علم الاجتماع في جامعة رايس: «نعتقد أنه موضوع مهم يجب استكشافه، ويمكن أن يساعدنا في فهم الروابط بين الدين والعرق في التجارب مع مضايقات الشرطة».

TRT عربي - وكالات

النصية أو التقاط الصور، وُصفوا بأنهم من أصول عربية في شيكاغو.

وخلقت البيئة الجيوسياسية التي أعقبت 11 سبتمبر علاقة متوترة مع سلطات تطبيق القانون للمجتمعات الأمريكية المسلمة. ويخشى عديد من

مشبهوه» من خلال قانون حرية المعلومات. وقدمت إدارة شرطة شيكاغو وشرطة ولاية إلينوي التقارير بين عامي 2016 و2020، ووجدوا فيها أن أكثر من 50% من «المشتبه فيهم» أبلغوا الشرطة، في المقام الأول لفعلهم أشياءً عادية مثل إرسال الرسائل



أظهرت دراسة أجرتها جامعة «رايس» أن المسلمين أكثر عرضة بخمس مرات لمضايقات الشرطة بسبب دينهم مقارنة بالديانات الأخرى.

وبشكل أكثر تحديداً، فإن البالغين المسلمين الذين يُعرفون بأنهم سود أو شرق أوسطيين أو عرب أو شمال إفريقيين أكثر عرضة للإبلاغ عن تعرضهم لمضايقات الشرطة بسبب دينهم، وفقاً للدراسة. وقال تقرير نشرته «ميدل إيست آي» إن المعدل الإجمالي بين البالغين في الولايات المتحدة قُدِّر به 3.8%، لذا فإن الأفراد المسلمين أكثر عرضة بنحو خمسة أضعاف للقول إنهم تعرضوا لمضايقات من الشرطة بسبب دينهم.

وجاءت بيانات هذه الدراسة من مكون الاستطلاع الخاص بدراسة تجارب التمييز الديني لعام 2019 (ERDS)، وهو مشروع يدرس تجارب الأفراد مع العداة الشخصي والتمييز والإيذاء بسبب دينهم. ودائماً كانت العلاقة بين المجتمعات المسلمة والشرطة متوترة. وفيما يتطلع المجتمع إلى الشرطة للحصول على الحماية في أوقات المضايقات، فإن عديداً من المسلمين لا يتقنون أيضاً بالشرطة بسبب مراقبة ما بعد أحداث 11 سبتمبر/أيلول التي أجرتها الشرطة.

وفي يوليو/تموز، حصلت شبكة العمل العربية الأمريكية (AAAN) على 235 «تقرير نشاط



## محكمة أمريكية تقضى بالسجن مدى الحياة لمصري قتل ابنتيه في تكساس

قضت محكمة أمريكية بالسجن مدى الحياة لمصري يعيش في الولايات المتحدة، متهم بقتل ابنتيه المراهقتين في 2008 بولاية تكساس، بعد أن تم إلقاء القبض عليه، حيث بقي هارباً من العدالة طوال 12 عاماً، إلى أن تم اعتقاله في 2020.

ومثل رجل مصري يحاكم بتهمة قتل بناته فيما وصفته النيابة الأمريكية بـ «جريمة شرف» للدفاع عن نفسه، وأدعى أنه ترك الفتاتين على قيد الحياة في سيارته الأجرة وهرب لأنه كان يعتقد أنه يتم ملاحقته، وشعر أن حياته كانت في خطر حسب ما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. ويعمل القاتل ياسر سعيد 64 عاماً، سائق سيارة أجرة في تكساس، ومتهم بإطلاق النار على سارة البالغة من العمر 17 عاماً وأميئة البالغة من العمر 18 عاماً في يوم رأس السنة الجديدة في عام 2008، حيث تم العثور على جثتيهما في الجزء الخلفي من سيارة الأجرة الخاصة به. وخلال جلسة المحاكمة نفى سعيد أنه قتل ابنتيه، وأخبر المحكمة أن الفتاتين كنّ على قيد الحياة «بالتأكيد» عندما تركهما في سيارة الأجرة في ذلك المساء، وهرب بعد أن شعر بالخوف على ما يبدو من ملاحقته.

وبعد فراره من مكان الجريمة وبدء التحقيقات والبحث عنه وضع على قائمة أكثر المطلوبين لمكتب التحقيقات الفيدرالي قبل أن يتم العثور عليه في جاستن، تكساس، حيث كان يختبئ. وقال المدعون في المحكمة إن سعيد ارتكب جريمة الشرف - وهي ممارسة يُقتل فيها الأفراد لجلبهم العار إلى عائلاتهم - بعد أن اكتشف أن الفتاتين تواعدن رجلاً غير مسلمين، واعتقدوا أنهم أصبحوا «أمريكيين أكثر من اللازم»، على حد اعترافاته التي أوردتها الصحيفة.

كما أن سعيد تحدث أمام المحكمة بلغته العربية من خلال مترجم على المنصة عندما كان يشرح روايته للأحداث ليلة رأس السنة الميلادية عام 2008.



## بايدن يعين طيب مسلم من أصول مصرية وكيلاً لشؤون صحة المحاربين القدامى

الجودة وسلامة المرضى، والأداء المالي، والمشاركة المجتمعية، والعدالة الصحية والشمول.

وكان المفوض الحادي والعشرين لإدارة الصحة بنيجيرسي في ولاية نيو جيرسي، بصفته مسؤولاً في مجلس الوزراء في عهد الحاكم فيل مورفي.

وقبل ذلك، تم تعيين النحال في برنامج زملاء البيت الأبيض من قبل الرئيس الأسبق باراك أوباما في عام 2015.

وبهذه الصفة، عمل في وزارة شؤون المحاربين القدامى، حيث شارك في تأسيس النظام البيئي للابتكار لشؤون المحاربين القدامى، وهو شبكة من المبتكرين والمتخصصين في التنفيذ. في جميع أنحاء الولايات المتحدة الذين يطورون ويوسعون أفضل الممارسات التي حسنت جودة الرعاية الصحية، وصحة المرأة، والصحة العقلية وعلاج المواد، وغيرها من المجالات، وقد نُشرت نتائجها في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية.

كما شغل منصب كبير مسؤولي الجودة وسلامة المرضى في الإدارة الصحية للمحاربين القدامى، وهي أكبر نظام صحي في الولايات المتحدة.

المصدر: عربي بوست

عين الرئيس الأمريكي جو بايدن، الطبيب المسلم من أصول مصرية شريف النحال، وكيلاً لشؤون صحة المحاربين القدامى، إذ أقر مجلس الشيوخ القرار بغالبية 66 صوتاً.

ووجه النحال عبر صفحته على موقع تويتر، الشكر الحار للرئيس الأمريكي ووزير شؤون المحاربين القدامى؛ لتقنتهم به لإدارة قسم الصحة في الوزارة، كما وجه الشكر لمجلس الشيوخ الذي وافق على القرار.

في السياق ذاته، وجه مجلس الشؤون العامة للمسلمين في الولايات المتحدة، التهنية إلى النحال، وقال إن شريف النحال أحد أعلى أعضاء إدارة بايدن من الجالية الأمريكية المسلمة، وسيشرف على مئات المستشفيات والعيادات التي تشكل أكبر نظام رعاية صحية في أمريكا، الذي سيرعى 9 ملايين مريض من المحاربين القدامى.

وعمل الدكتور شريف النحال في مختلف القدرات القيادية في مجال الرعاية الصحية في كل من القطاعين العام والخاص، وفقاً وسائل إعلام أمريكية.

إذ شغل منصب الرئيس والمدير التنفيذي للمستشفى الجامعي في نيوارك، بنيجيرسي، وهو المستشفى الأكاديمي الرئيسي لكلية الطب روتجرز نيوجيرسي.

وخلال فترة عمله، حقق المستشفى الجامعي تحسينات كبيرة في



# 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



# انتخابات الكونغرس الأميركي.. قراءة لما هو قادم

## محمد المنشاوي

يتوجه ملايين الأميركيين لاختيار مرشحهم في الانتخابات النصفية في 8 نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل حيث سيتم انتخاب جميع أعضاء مجلس النواب الـ435، إضافة إلى 35 عضواً بمجلس الشيوخ. وفي ذات اليوم ستجرى الانتخابات التشريعية المحلية للولايات الـ50، كما سيتم انتخاب حكام جدد لـ36 ولاية.

وتكتسب الانتخابات المرتقبة أهمية كبيرة على اعتبار أنها تأتي على وقع تملل شعبي يطال شكل النظام السياسي نفسه، وتزداد حدته بسبب موجة التضخم وارتفاع أسعار السلع والبنزين وتداعيات الحرب الروسية على أوكرانيا.

ويهدف الحزب الجمهوري إلى استعادة الأغلبية بمجلس النواب التي خسرها في انتخابات التجديد النصفى لعام 2018، ويحتاج إلى 5 مقاعد فقط لاستعادة الأغلبية، وتشير أغلب استطلاعات الرأي إلى أن الجمهوريين سينجحون في مهمتهم.

وينقسم مجلس الشيوخ حالياً بنسبة 50/50 بين الحزبين الجمهوري والديمقراطي، لكن الأخير يملك الأغلبية من خلال امتلاك نائبة الرئيس كامالا هاريس حق «كسر التعادل في التصويت» بوصفها رئيسة مجلس الشيوخ. ويحتاج الحزب الجمهوري إلى كسب مقعد واحد فقط لاستعادة الأغلبية في مجلس الشيوخ، في حين يواجه الديمقراطيون تحديات كبيرة قد تنسب في حرمانهم من الأغلبية.

## الناخب الديمقراطي الغاضب

يواجه الديمقراطيون مناخاً سياسياً عدائياً، وموقفاً صعباً مع الإحباط الواسع نتيجة الأداء الاقتصادي السيئ والذي يظهر بوضوح في معدلات التضخم المرتفعة وغلاء الأسعار، وانخفاض معدلات التأييد والرضاء على أداء الرئيس جو بايدن.

ويرى كثير من المراقبين أن تزامن انتخابات الكونغرس مع حالة عدم اليقين الاقتصادي، ومع استمرار تفشي وانتشار وباء كورونا الذي أودى بحياة أكثر من مليون أميركي، وأخيراً قرار المحكمة العليا بإلغاء حقوق الإجهاض الفدرالية، كلها تدفع الديمقراطيين لموقف شديد الصعوبة.

وبلغ التضخم أعلى مستوى له منذ 40 عاماً ووصل إلى 9.1% في يونيو/ حزيران، وكشفت بيانات الناتج المحلي الإجمالي الصادرة الخميس أن اقتصاد الولايات المتحدة، بحكم تعريفه، دخل في حالة ركود.

ويحاول الديمقراطيون أيضاً قلب القاعدة، من خلال القول إنه بدلاً من إلقاء اللوم على حزب الأغلبية بانتخابات كونغرس عام 2022، فإن ما تحتاجه البلاد للخروج من الأزمات الحالية هو أغلبية ديمقراطية أكثر قوة للمساعدة في تحريك الأجزاء المتوقفة من أجندة بايدن الداخلية.

## تحفز الناخب الجمهوري

يرى الجمهوريون أن سيطرتهم على الأغلبية في مجلس النواب أصبحت شيئاً مؤكداً، ويرون أن الأوضاع الاقتصادية التي يشعرون بها كل الأميركيين

في ظل سيطرة الديمقراطيين الثلاثة على البيت الأبيض ومجلسي الكونغرس، النواب والشيوخ، يجعل هذه الانتخابات بمثابة خطوة تغير توازن القوى في البلاد.

وتشير استطلاعات الرأي المتكررة إلى أن الأولويات العليا للناخبين لا تزال تتمحور حول التضخم وارتفاع تكاليف المعيشة.

وبينما يعترف الجمهوريون بأن قرار المحكمة العليا بإلغاء حق الإجهاض الفدرالي قد نشط المانحين الديمقراطيين وقواعدهم الشعبية خاصة بين النساء، إلا أنه لم يفعل شيئاً يذكر لتغيير واقع انتصار الجمهوريين المتوقع بأغلبية مجلس النواب.

ويتفق الجمهوريون في فوزهم بأغلبية مجلسي الكونغرس في نوفمبر/ تشرين الثاني، وتستند تكهناتهم إلى رد الفعل العنيف على تراجع المحكمة العليا عن حق فدرالية حقوق الإجهاض، والتشريع الطموح للسيطرة على اقتناء الأسلحة الهجومية، وهما أمران يعتقد أنهما يثيران الناخبين الأساسيين.

## غياب الرسائل السياسية

قبل 4 سنوات، ومع احتدام الغضب من الرئيس السابق دونالد ترامب، تمتع الديمقراطيون بقاعدة قوية ورسالة «وطنية واضحة المعالم» ركزت على الرعاية الصحية ومحاولات الجمهوريين القضاء على قانون توفير الرعاية الصحية بأسعار معقولة.

وهاجم الديمقراطيون المرشحين الجمهوريين بسبب جهودهم لإلغاء قانون يساعد على توفير وحماية التأمين الصحي للملايين، ولم يكن لدى

الجمهوريين إجابة مباشرة. وفي النهاية، حصل الديمقراطيون على الأغلبية في مجلس النواب. ومع ذلك، فإن الرسالة هذا العام أقل اتساقاً بكثير، حيث يحاول المرشحون الديمقراطيون في مجلس النواب تركيز حملاتهم والمراهنة على قضايا ساخنة محددة يمكن أن تساعد على تقليل الخسائر، مثل زيادة التطرف اليميني بين الجمهوريين، ودعم أكاذيب ترانم الانتخابية لعام 2020، في حين يحاول الجمهوريون التركيز على معاناة الأميركيين من الركود والضعف الاقتصادي.

## عبء الرئيس

وقد دفع تراجع شعبية بايدن وسوء تعامل الديمقراطيين مع الاقتصاد إلى إيجاد فرص في بعض المناطق التي كان يعتقد ذات يوم أنها غير قابلة لفوز الجمهوريين بها.

ويجد الديمقراطيون أنفسهم بانتخابات الكونغرس القادمة في مواجهة مشكلة مماثلة لتلك التي واجهها الجمهوريون عام 2018، وهي كيف تتعامل مع رئيس لا يحظى بشعبية؟

ووفقاً لاستطلاع أجرته شبكة «سي إن إن» (CNN) مؤخراً، فإن معدل التأييد العام لبايدن يقل عن 40%. وليس هذا فحسب، بل إن 75% من الديمقراطيين والناخبين ذوي الميول الديمقراطية يريدون من الحزب ترشيح شخص آخر للرئاسة عام 2024.

المصدر: الجزيرة

رغم الدعم الصهيوني الهائل  
لمنافستها..

## النائبة رشيدة طليب تفوز في الانتخابات التمهيدية للحزب الديمقراطي بولاية ميشيغان

فازت النائبة الأمريكية من أصول فلسطينية رشيدة طليب، في الانتخابات التمهيدية للحزب الديمقراطي في الدائرة 12 بولاية ميشيغان، وذلك رغم كل محاولات إزاحتها خارج الكونغرس من قبل اللوبي الصهيوني في الولايات المتحدة.

وخاص عدة منافسين ديمقراطيين معركة الانتخابات التمهيدية، منهم جانيس وينفري والمرشحة المحلية بمدينة ديترويت، والنائبة السابقة عن الولاية شانيل جاكسون، وكيلي غاريت عمدة قرية لاثرروب، فيما نالت المرشحة جانيس وينفري دعم منظمة «أبياك» (AIPAC)، أكبر منظمات اللوبي الصهيوني في أمريكا وأقواها، في محاولة لهزيمة طليب.

وتقدّمت طليب في استطلاعات الرأي المحلية في الانتخابات التي يضمن الفائز بها فوزاً سهلاً على المرشح الجمهوري في انتخابات نوفمبر/ تشرين الثاني القادم، إذ إن الدائرة تاريخياً ديمقراطية ومضمون الفوز فيها للمرشح الديمقراطي.

ويُشار إلى أنّ منظمة «أبياك» كتّفت جهودها خلال الأشهر الأخيرة سعياً لهزيمة منتقدي كيان الاحتلال الصهيوني في الكونغرس، وعلى رأسهم النائبة رشيدة طليب وزميلتها من ولاية مينيسوتا النائبة إلهان عمر ذات الأصول الصومالية، حيث لم تتوقّف اتهامات اللوبي الصهيوني للنائبتين طليب وعمر عند مواقفهما المتعلقة بالحقوق الفلسطينية، بل ذهبت آلة اللوبي القوية لاتهامهما بـ«العداء للسامية»، ولم تنجح هذه الضغوط في إخراجهما المبكر من العملية السياسية.



## «مداهمة» مقر ترامب.. هل تعيّد طريقه لانتخابات 2024؟

هدير عادل

عاصفة سياسية يثيرها إعلان الرئيس الأمريكي «مداهمة» منزله الفاخر بفلوريدا تمنح انطباعاً بأنها قد تعيد طريقه نحو انتخابات 2024.

وأعلن ترامب أن رجال مكتب التحقيقات الفيدرالي «إف بي آي» داهموا مقر إقامته في منتجع «مار لاجو» بفلوريدا، دون أن يعطي إشارة لسبب حدوث هذا الأمر، كما لم يصدر بعد أي تأكيد أو نفي من الجهاز لتصرّيات الرئيس السابق.

وفي قراءات لإعلان ترامب وما ترتب عليه، رأت شبكة «سي إن إن» الأمريكية في التفتيش المفترض لمنتجع ترامب بولاية فلوريدا، تطوراً استثنائياً تاريخياً بالنظر إلى أنه استهدف رئيساً سابقاً للولايات المتحدة الأمريكية.

ولفتت الشبكة، في تقرير لها، إلى أن التصريح أثار ضجة سياسية يمكن أن يستخدمها ترامب لإذكاء ترشحه المحتمل للبيت الأبيض في عام 2024.

وذكر التحليل أن التحقيقات السياسية التي هدّدت ترامب في الماضي زادت من جاذبية قوته الخارقة لدى مؤيديه.

وبحسب الشبكة، جاء تفتيش العملاء الفيدراليين، لمنزل ترامب، بناء على مذكرة وافق عليه القضاء، ما يرجح أن لديهم أسباباً محتملة للاعتقاد بارتكاب جريمة.

كما ركزوا على مكاتب ترامب ومساحاته الشخصية بمقر إقامته في مارالاجو، بينما كان الرئيس السابق في نيويورك.

### وثائق سرية؟

التقرير اعتبر أن عملية التفتيش جاءت على خلفية إساءة التعامل مع الوثائق الرئاسية، والتي ربما كان بعضها سرية، وقد تكون نقلت إلى منزل ترامب؛ موضوع أحد تحقيقين لوزارة العدل مرتبطين بالرئيس السابق. وكانت تلك الأنباء من المفاجآت المذهلة في قصة ترامب الذي تعرض للمساءلة مرتين، وقد يكون حرص على أعمال شغب لمحاولة قلب خسارته في انتخابات 2020، ومزق باستمرار الديمقراطية خلال فترة ولايته الواحدة، وبعدها، كما لم يفعل أي رئيس آخر، وفق شبكة «سي إن إن».

وهدد ذلك بحقن سموم جديدة في الحياة السياسية لأمة منقسمة بشكل ميؤوس منه -حيث يصدق بالفعل الملايين من مؤيدي ترامب مزاعمه بشأن سرقة انتخابات 2020- وأنه في العديد من القضايا لم يعد هناك فهم مشترك للحقيقة نفسها. كما يأتي ذلك مع تلهف الرئيس السابق لإطلاق حملته لسباق 2024 المتجدرة في ادعاءاته المزيفة بتزوير الانتخابات.

### طابع سياسي

وبحسب التحليل، سرعان ما أضفى ترامب الطابع السياسي على عملية التفتيش، مدعياً أن «منزله الجميل» كان «تحت الحصار والمداهمة والاحتلال» بينما يشكو

من أنه ضحية «تسليح نظام العدالة» على أيدي الديمقراطيين الذين أرادوا منعه من أن يصبح الرئيس بعد انتخابات 2024. واستخدم بيانه نفس اللهجة المتفجرة والشعور بالظلم الذي حفز بعض أنصاره على العنف بواشنطن في 6 يناير/ كانون الثاني عام 2021.

وقال ترامب إن «مثل هذا الهجوم لا يمكن أن يحدث إلا في دول العالم الثالث المحطمة. وللأسف، أصبحت أمريكا الآن أحد تلك البلدان، فاسدة على مستوى لم نشهده من قبل»، دون أن يذكر أن التفتيش أجري بناء على مذكرة مخولة قانونياً. ورفض مكتب التحقيقات الفيدرالي ووزارة العدل التعليق على عملية التفتيش، ولم يكن الرئيس جو بايدن على دراية بالتفتيش، حتى أوردت التقارير تلك الأنباء، بحسب مسؤول كبير في الإدارة.

وأشار التحليل المنشور في «سي إن إن» إلى أن اتخاذ مثل هذا الإجراء ضد شخصية سياسية كبيرة سيكون حساساً للغاية. وبالنظر إلى وضعه السابق كقائد أعلى، الأمر خطير بشكل خاص، كما أن تاريخ الرئيس السابق في التحريض على الغضب والعنف يجعل ذلك خطوة حساسة. كما أوضح التحليل أن الرهانات أمام المحققين والمستقبل السياسي للبلاد هائلة، وستصبح العواقب أكثر خطورة إذا تبين لاحقاً أن عملية التفتيش التي أجراها «إف بي آي» لم تجر كما يجب أو لم تكن مهمة للأمن القومي للبلاد.



# انتخابات جمهورية تضعف خصوم ترامب

الجمهوريين في وايومينغ. والولاية هي إحدى الولايات الحمراء التي تصوت تقليدياً للجمهوريين، ومنحت ترامب فوزاً كبيراً على بايدن (بفرق حوالي 40 نقطة) في انتخابات الرئاسة قبل عامين. وعاقب الناخبون الجمهوريون، كما يبدو تشيني، على مواقفها المعادية لترامب،



## ليز تشيني تتعهد بمواصلة معركتها ضد ترامب وأفضى نتيجة انتخابات 2020

تعهدت النائبة الأمريكية عن الحزب الجمهوري ليز تشيني بمواصلة معركتها ضد دونالد ترامب وأنصاره على الرغم من خسارتها المدوية في انتخابات تمهيدية أمام أحد أنصار الرئيس السابق. وذكرت صحيفة «نيويورك ديلي نيوز» أن تشيني - ابنة ديك تشيني النائبة السابقة لرئيس أمريكا - أذنت على لجنتها الجديدة للعمل السياسي، التي تستهدف السياسيين الذين يدعمون مزاعم ترامب غير الصحيحة بأن الانتخابات الرئاسية لعام 2020 قد سُرقت منه. وقالت في مقابلة أذيعت عبر برنامج «هذا الأسبوع» على قناة إيه بي سي: «سأركز بشدة على العمل لضمان أننا نستطيع فعل كل ما في وسعنا (حتى) لا... يجري انتخاب منكري الانتخابات». وأضافت «سأعمل ضد هؤلاء الناس. سأعمل لدعم خصومهم».

وأعربت النائبة التي فازت بثلاث دورات في الكونغرس عن أسفها بشأن سيطرة ترامب على الحزب الجمهوري، وانتقدت زملاءها الجمهوريين بعد أيام من خسارتها تذكره خوض انتخابات التجديد النصف للكونغرس عن الحزب الجمهوري في ولاية وايومنج بأكثر من 35 نقطة أمام منافستها هاربيت هاجمان التي تحظى بدعم ترامب.

حقّق الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، أكبر نصر له على الأرجح، منذ خسارته الانتخابات الرئاسية لصالح جو بايدن، في 2020، مع فقدان النائبة الجمهورية المعارضة له، والتي تعتبر من ألد أعدائه داخل الحزب، ليز تشيني (ابنة ديك تشيني)، مقعدها في مجلس النواب عن ولاية وايومينغ، والذي تشغله منذ 2017، في الانتخابات التمهيدية للحزب والتي تسبق الانتخابات النصفية للكونغرس، المقررة في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي.

وتمنح خسارة تشيني، ابنة نائب الرئيس الأمريكي السابق ديك تشيني، والتي لعائلتها حضور سياسي عريق في الولاية، دفعةً قوياً لترامب، ولأنصاره ومؤيديه داخل الحزب الذي انحاز كثيراً إلى أقصى اليمين منذ وصول ترامب إلى السلطة في 2016. كما تهب خسارة تشيني العاص، لأي جمهوري قد يفكر مجدداً بانتقاد الرئيس السابق، الذي تمكن كما يبدو من الانتقام من فرقة الجمهوريين المتواضعة جداً داخل مجلس النواب، والتي صوتت خصوصاً لصالح عزله بقضية اقتحام أنصاره مقر الكونغرس في يناير/ كانون الثاني 2021؛ إذ إن اثنين فقط من أصل النواب الجمهوريين العشرة المعارضين لترامب في المجلس، لا يزالان صامدين بعد خسارة تشيني، هما دافيد فالاداو ودان نيوهاوس.

وجاءت خسارة تشيني، بفارق كبير، لصالح المحامية المدعومة من ترامب، هاربيت هيغيمن، في وقت يواجه الرئيس السابق إحدى أكثر القضايا خطورة ضده، منذ خسارته الانتخابات.

## إطاحة ليز تشيني: المعتدلون ينقضون في الحزب

ففيما من المقرر أن تحلّ اللجنة النيابية التي تحقق في دور ترامب المحتمل في تحريض أنصاره على اقتحام الكونغرس في 6 يناير 2021، لمنع المصادقة على فوز بايدن بالرئاسة، نفسها، مع نهاية العام الحالي، إلا أن الرئيس السابق الذي تدور تكهنات حول عزمه الترشح للرئاسة مرة ثانية، يواجه قضية أكثر خطورة، قد تؤدي إلى إدانته، ومنعه من الترشح لأي منصب سياسي بعد الآن. وتتعلق القضية باحتفاظ ترامب بوثائق رئاسية في منزله الخاص بعد مغادرته الرئاسة، في خرق للقانون الذي يقتضي تسليمها للأرشيف الوطني.

وكانت خسارة تشيني، أمام هيغيمن، محسومة منذ أسابيع عدة، بحسب استطلاعات الرأي، لكن النائبة الجمهورية راهنت على إحباط قد يصيب قاعدة ترامب في الولاية، بعد المداومة، وحماسة المؤيدين لها في المقابل، بالإضافة إلى تسجيل واسع لناخبين ديمقراطيين لصالحها، لم يسعفها كما يبدو. وبحسب معهد إديسون، فقد تقدمت هيغيمن التصويت، بـ66 في المائة من أصوات الناخبين، فيما حصلت تشيني على 28.9 في المائة.

## تحقيقات «أف بي أي» لا تضعف ترامب

وكان مكتب التحقيقات الفيدرالي (أف بي أي) اقتحم منزل ترامب في ولاية فلوريدا، في 9 أغسطس/ آب، حيث صادر عملاؤه وثائق احتفظ بها الرئيس الجمهوري السابق بمنزله. لكن هذه القضية، التي تأخذ بعداً سياسياً استثنائياً اليوم في الولايات المتحدة، ويواجهها للمرة الأولى رئيس أميركي سابق، لم تؤثر كما بدا في توجهات الناخبين

وتصويتها أولاً في الكونغرس لصالح عزله، بقضية اقتحام الكونغرس، ثم انضمامها إلى اللجنة النيابية التي شكلتها رئيسة مجلس النواب الديمقراطية نانسي بيلوسي، للتحقيق في دور ترامب بالتحريض على الاقتحام. وتتألف اللجنة من 9 نواب: اثنان منهم فقط يمثلان الحزب الجمهوري، بعدما رفض رئيس الأقلية الجمهورية في المجلس كيفن مكارثي عمل اللجنة، ولم يسم أيًا من الأسماء الجمهورية للانضمام إليها. وحدها تشيني، والنائب الجمهوري الآخر آدم كيسينغر، قرّرا الانضمام إلى اللجنة. وكان كيسينغر، من ناحيته، قد أعلن في وقت سابق، عدم رغبته في الترشح لدورة نيابية جديدة، قائلاً إن الأجواء السياسية في واشنطن أصبحت «مبوءة» جداً.

لكن تشيني التي يشاع أنها تطمح للترشح للرئاسة في 2024، حتى لو كمستقلة، تعهدت، في خطاب إقرار الهزيمة، «فعل كل ما يلزم» لكي لا يُنتخب ترامب رئيساً مجدداً. وأضافت: «لقد قلت منذ 6 يناير 2021، إنني سأفعل كل ما يلزم لضمان ألا يقترب دونالد ترامب مجدداً من المكتب البيضوي، وأنا أعني ذلك». وأكدت مساء الثلاثاء أن يدها ممدودة إلى «الجمهوريين والديمقراطيين والمستقلين»، مضيفة: «فلنتعهد بناء جبهة موحدة ضد كل من يريدون تدمير جمهوريتنا».

من جهته، سارع ترامب إلى الترحيب بهزيمة عدوّته. وكتب على «توت سوشل»، شبكة التواصل الاجتماعي التي أسسها، أنه يتعين على تشيني «أن تخلج من نفسها، من الطريقة التي تتصرف بها». وأضاف: «الآن، يمكنها أخيراً أن تتق في غياب النسيان السياسي». وكان ترامب قد توعد مراراً في السابق بإنهاء حياة تشيني السياسية، نظراً لمواقفها المعادية له، ووضع كل ثقله وراء منافستها هيغيمن، التي رافقها في حملتها الانتخابية نهاية مايو/ أيار الماضي.

أما هيغيمن، التي تؤمن بنظرية «سرقة» الانتخابات التي روج لها ترامب بعد خسارته أمام بايدن، فاعتبرت في تصريح لشبكة «فوكس» الإخبارية إثر فوزها، أن تشيني خسرت «لأنها ركزت على هوسها بدونالد ترامب، لكن سكان وايومينغ، وناخبها، أرسلوا رسالة قوية جداً بالانتخابات».

وبحسب تعبير صحيفة «واشنطن بوست»، في مقال حول انتخابات وايومينغ، فقد هزّت تشيني العاص، لكل الجمهوريين الذين قد يفكرون في انتقاد ترامب. وقالت الصحيفة، إن خسارة تشيني، أمام هيغيمن، تعيد التذكير بكل الجمهوريين - ومن بينهم نائب ترامب السابق، مايك بنس - الذين إما أبدو دعمهم القوي لترامب بقضية الوثائق ومداومة «أف بي أي»، أو التزموا الصمت، حافظاً على رؤوسهم في أي من الاستحقاقات الانتخابية أو السياسية المقبلة.

وفي مقابل خسارة تشيني، تمكنت السيناتورة الجمهورية ليزا موركوفسكي، المعارضة أيضاً لترامب، من التقدم للمنافسة في انتخابات نوفمبر، بعدما انتقلت والمرشحة المدعومة من ترامب، كيلي تشيباكا، إلى مرحلة جديدة مقبلة من التصويت في انتخابات ولاية ألاسكا، تجري لاختيار 4 مرشحين عن كلا الحزبين، للمنافسة في الانتخابات النصفية، يكونون قد حلّوا في المراتب الأربعة الأولى في انتخابات تمهيدية. كما تمكنت الجمهورية سارة بالين، المدعومة من ترامب، من التقدم أيضاً للمنافسة على المقعد الوحيد للنواب في الولاية.

العربي الجديد - وكالات



## مرشحو ترامب يحرزون تقدماً ملحوظاً في الانتخابات التمهيدية

أسفرت نتائج الانتخابات التمهيدية، عن تقدم ملحوظ لتيار الرئيس السابق دونالد ترامب في الحزب الجمهوري، أبرزه في مقعدين لمجلس النواب الأمريكي، ولايتي ألاسكا وأيداهو.

وجاءت النتائج النهائية بفوز المرشحة السابقة لمنصب نائب الرئيس، سارة بيلين، في ولاية ألاسكا. وكان الصراع الأشد في ولاية أيداهو بسقوط ابنة نائب الرئيس الأسبق، ليز تشيني، لمنافستها المدعومة من ترامب، هاربيت هيغمين.

وتشيني كانت من أبرز مناوئي الرئيس ترامب في الكونغرس، نيابة عن الحزب الجمهوري، مطالبة بمحاكمته وإقصائه عن الحياة السياسية.

وسارع ترامب إلى الترحيب بهزيمة غريمته، وكتب في شبكة التواصل الاجتماعي التي أسسها «تروث سوشل» أن على تشيني أن «تخجل من نفسها، والطريقة التي تتصرف بها».

وأضاف: «الآن، يمكنها أخيراً أن تقع في غياهب النسيان السياسي».

وتؤيد هاربيت هيغمين النظرية التي يعتنقها أنصار ترامب، ومفادها أن «انتخابات عام 2020 سُرقَت»، وذلك على الرغم من أدلة لا تحصى أثبتت عدم صحة هذه المزاعم.

وحقق العديد من المرشحين الذين دعمهم دونالد ترامب، في الـ 3 من آب/ أغسطس، فوزاً في الانتخابات التمهيدية للجمهوريين في عدة ولايات أمريكية، ما يعزز استمرار سيطرة الرئيس السابق على بعض أركان الحزب الجمهوري.

يذكر أن ترامب دعم أكثر من 200 مرشح في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري لمناصب حكام الولايات ومقاعد مجلس الشيوخ ومجلس النواب، إضافةً إلى مناصب الولايات المحلية.

وأظهرت بيانات أعدتها صحيفة «واشنطن بوست» أن «أكثر من 100 شخص من الراحين من الحزب الجمهوري ضمن السباقات الانتخابية للحزب، يؤيدون مزاعم الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بشأن تزوير الانتخابات الرئاسية التي شهدتها الولايات المتحدة الأمريكية عام 2020».

الميدان - وكالات



## لهذا السبب على ترامب أن يترشح للرئاسة سريعاً.. مخاوف من ملاحقات قضائية قد تمنعه

الترشح لمنصب من جانبه، ينفي ترامب ارتكاب أية مخالفات، مدعياً أن لديه سلطة رفع السرية عن الوثائق وأن مكتب التحقيقات الفيدرالي صادر وثائق محمية بامتياز السرية بين المحامي والموكل وامتياز صلاحيات السلطة التنفيذية.

لكن الخطر القانوني الذي يواجهه يمتد إلى أبعد من ذلك. ملاحقات قضائية قد تقطع الطريق أمام ترامب من جانب آخر، تواصل «لجنة 6 يناير» في مجلس النواب - المعنية بالتحقيق في أحداث شغب الكابيتول - ووزارة العدل، التحقيق في محاولات ترامب لإلغاء انتخابات 2020 والتحريض على الهجوم الدموي على الكابيتول في الولايات المتحدة. وأثار ترامب الفضول لفترة طويلة بشأن ما إذا كان سيخوض سباقاً جديداً للوصول للبيت الأبيض، مستغلاً عملية التفتيش التي أجراها مكتب التحقيقات الفيدرالي في منتجعه مارالاغو لأغراض جمع التبرعات، وصورها على أنها مدهامة غير مسبوقة وادعى تعرضه لسوء المعاملة من المعارضين السياسيين.

وردد كبار الجمهوريين مزاعمه؛ مما يدل على ما يبدو على استمرار سيطرة ترامب على الحزب.

وفي 12 أغسطس/ آب، أعربت محامية ترامب، ألينا هابا، عن اعتقادها أن ترامب يمكن أن ينهي مشكلاته القانونية بإعلانه أنه لن يترشح للرئاسة مرة أخرى.

وصرحت هابا لشبكة Real America's Voice: «جلست أمامه، في كل مرة شعر فيها بالإحباط، وأقول له: سيدي الرئيس، إذا كنت تريد مني حل جميع الدعاوى القضائية الخاصة بك، يجب أن تعلن أنك لن ترشح نفسك للرئاسة، وسيتوقف كل هذا. هذا ما يريدونه».

وأردفت المحامية هابا: «أتمنى أن يترشح، وقلت له: هذا سيزيد من دعمك بين قاعدتك لأنهم دائماً ما يذهبون لأبعد حد من أجل ما يريدون. بينما الحزب الديمقراطي لا يستطيع التخلي عن طريقه التقليدي في بعض الأحيان».

عربي بوست

قال مصدر رفيع مقرب من دونالد ترامب إن الرئيس السابق «يجب» أن يعلن عن حملة ترشحه للرئاسة في عام 2024 عن الحزب الجمهوري سريعاً، إذا كان الرئيس السابق يريد تجنب توجيه اتهامات إليه بموجب قانون التجسس بعد تحريات مكتب التحقيقات الفيدرالي في منتجع مارالاغو، حسب صحيفة The Guardian البريطانية. وفي مراسلات راجعتها صحيفة الغارديان، أشار المصدر إلى أن ترامب بحاجة للإعلان عن حملته؛ لأنه من الناحية السياسية سيكون من الصعب على وزارة العدل الأمريكية توجيه اتهام لمرشح رئاسي مقارنة برئيس سابق خارج دائرة الانتخابات. وأشار مصدر آخر أيضاً إلى أن رون ديسانتييس، المنافس الجدي الوحيد لترامب وفق استطلاعات الرأي للحزب الجمهوري، لن يترشح في عام 2024 إذا اختار ترامب دخول السباق. وقال المصدر عن حاكم فلوريدا «يمكنه الانتظار».

### خياران كلاهما مر أمام ترامب

في المقابل، قال مسؤول سابق في البيت الأبيض إن ترامب قد يقرر عدم الترشح حتى الآن، خوفاً من فقدان قبضته على حزبه ونفوذه إذا أجبرته لائحة الاتهام على الانسحاب من السباق. كان أمر تفتيش، كُشف في 12 أغسطس/ آب، أظهر أن مكتب التحقيقات الفيدرالي صادر من مارالاغو خمس مجموعات من الوثائق فائقة السرية، وثلاث مجموعات من الوثائق السرية وثلاث مجموعات من الوثائق الخاصة، بالإضافة إلى سجلات أخرى.

وأفادت التقارير بأن بعض الوثائق المضبوطة تتعلق بأسلحة نووية. لكن ترامب وصف هذه التقارير بأنها «خدعة».

وكشف أمر التفتيش أيضاً أن ترامب يخضع للتحقيق في انتهاكات محتملة بموجب قانون التجسس، الذي يعود تاريخه إلى عام 1917، والذي يُستخدم لملاحقة مُسربي المعلومات.

إذا صدرت اتهامات بحق ترامب وأدين، فقد يواجه ما يصل إلى 20 عاماً في السجن الفيدرالي أو يُمنع من



## انتخابات أمريكا 2024.. 75% من الديمقراطيين لا يريدون بايدن

لا يريدون أن يكون الرئيس السابق دونالد ترامب مرشح حزبهم في الانتخابات الرئاسية لعام 2024. ويقول 55% إنهم يريدون أن يكون شخص آخر غير ترامب هو المرشح، وهو ما يمثل ارتفاعاً من 49% في استطلاع للرأي أجري في يناير/كانون الثاني وفبراير/شباط.

<https://al-ain.com/article/america-s-2024-elections-75-voters-want-biden>

ويسيطر هذا الشعور على 32% لأنهم لا يريدون إعادة انتخاب بايدن، ارتفاعاً من 16% في وقت سابق من هذا العام. وقال 25% إنهم يفضلون بايدن كمرشح، وهو انخفاض حاد من 45% في يناير/كانون الثاني وفبراير/شباط. وأظهر الاستطلاع أيضاً أن غالبية الناخبين المسجلين من الجمهوريين ودوي الميول الجمهورية يقولون إنهم

جديد صدر أمس الثلاثاء تراجع ثقة المستهلك للشهر الثالث على التوالي. وقال 24% من الناخبين الديمقراطيين ودوي الميول الديمقراطية إنهم يريدون شخصاً آخر لأنهم لا يعتقدون أن بايدن يمكن أن يفوز في عام 2024، ارتفاعاً من 18% في استطلاع للرأي أجري في يناير/كانون الثاني وفبراير/شباط الماضيين.

أظهر استطلاع حديث أجرته شبكة «سي إن إن» الإخبارية أن 75% من الناخبين الديمقراطيين ودوي الميول الديمقراطية يريدون من الحزب ترشيح شخص آخر غير الرئيس الحالي جو بايدن في انتخابات عام 2024، بزيادة حادة على وقت سابق من هذا العام. ويأتي الاستطلاع في الوقت الذي لا تزال فيه معدلات تأييد بايدن منخفضة ومعظم الأمريكيين مستأوون من حالة البلاد والاقتصاد. ولا يزال التضخم مرتفعاً وأظهر تقرير



## كاتب أمريكي: بايدن يمكنه إنقاذ الانتخابات النصفية بإعلان عدم ترشحه لفترة ثانية

كتبت ريم عبد الحميد

إن قراره بعدم الترشح ينبغي أن يأتي علي الفور. ورصد الكاتب عدة أسباب من بينها، وأكثرها أهمية، أن الانتخابات النصفية المقررة في نوفمبر المقبل يمكن أن تتعلق بالقضايا الرئيسية وجودة مرشحي مجلسي الشيوخ والنواب بدلاً من التركيز على مزاي رئاسة بايدن وما إذا كان الناخبين يشعرون بضرورة أن يترشح مرة أخرى.

كما يشير إيزنبرج إلى أن بايدن ربما يعلب من أجل الوقت لتجنب تداعيات أن يصبح بطة عرجاء، رئيس لا تدعمه أغلبية في أي من مجلسي الكونجرس، فالأمر سيكون مؤلماً وغير عادل. إلا أن البعض ينظر لبايدن بالعل علي أنه كذلك ويفتقر إلى الحدة، ويتقدم في العمر وأصبح أكثر ضعفاً وأقل إقناعاً، حتي عندما يقول الأشياء الصحيحة. ويمضي الكاتب قائلاً إنه صحيح أن ترامب لو ترشح للرئاسة وفاز فإنه سيتولي وعمره 78 عاماً، إلا أنه عمره ليس من العوامل التي تقف ضده في مسألة إعادة انتخابه علي العكس من بايدن.

قال الكاتب الأمريكي ستيفين إيزنبرج إن الانتخابات النصفية الأمريكية القادمة يمكن إنقاذها، بالنسبة للديمقراطيين، لو أعلن الرئيس جو بايدن عدم سعيه للترشح لفترة رئاسية ثانية.

واستهل الكاتب مقاله في صحيفة واشنطن بوست قائلاً: «إن الرئيس بايدن ينبغي أن يعلن الآن أنه لن يترشح لفترة ثانية في 2024، ولا ينبغي أن يطلب من الحزب الديمقراطي أو من الأمريكيين، افتراض مخاطر أن يبدأ فترة رئاسية ثانية بعد أن يكمل عامه الـ82».

ويعترف الكاتب بأن الحسابات التقليدية تشير إلى أن أي رئيس سيكون أحقماً لو أعلن مثل هذه الخطة قبل أن يكون مضطراً لذلك، لأنها يمكن أن تقوض قدرته على إنجاز أي شيء كبير. لكن في حالة بايدن، فإن هذا الأمر غير صحيح، بل



## Arab Americans hold ground in Michigan elections

**A**rab Americans held their own in Michigan's primary elections on Aug. 2, but it was a Jewish American congressman who was ousted there by a massive \$12 million funded campaign by the American Israel Public Affairs Committee (AIPAC) that targeted several incumbents and candidates.

Jewish Congressman Andy Levin, the son of a former Congressman Sandy Levin and nephew of former Senator Carl Levin, was forced to run in a new district as a result of remapping last year, and lost.

Despite his well-known surname, Levin lost to Congresswoman Haley Stevens in part because he was targeted by AIPAC, which was angered by his support of both Israeli and Palestinian interests.

But long-time Michigan political consultant and pollster Dennis Denno told Arab News that AIPAC's money wasn't the real factor that caused his loss, but rather it was his decision to challenge Stevens in a year when women candidates are seeing a surge in their popularity.

"Haley Stevens was kind of a celebrity with Michigan Democrats. She flipped a Republican congressional seat. And she takes credit with helping with the auto bailout under President Obama. So that was unfortunate for Democrats because you had two congressionals getting merged into one district," said Denno, explaining the battle in the newly drawn 11th Congressional District during an appearance on The Ray Hanania Radio Show.

"A lot of Democrats were frustrated if not

bitter with Andy Levin because he could have run in that Carl Marlinga-John James seat (10th District) and could have avoided this really ugly expensive primary because he wanted to run in Oakland County."

Denno added: "Andy Levin was kind of more, for a lack of a better word, moderate with regards to Middle East policies. The pro-Israel and AIPAC groups beat him up over that. ... I saw a lot of the mail and I saw a lot of the TV ads (attacking Levin). One you had Haley Stevens, she is a woman, so she has got that bounce and I didn't see how Andy Levin was going to break through."

But Levin chose not to run in the 10th District where Palestinian American activists Huwaida Arraf announced her candidacy. Arraf was also targeted by AIPAC but Denno said he didn't believe she could overcome the popularity and name recognition that fueled Carl Marlinga's election victory there on.

Stevens won 60 percent or 70,478 votes in the new 11th District while Levin only took 40 percent or 47,117 votes, according to unofficial election returns.

In the 10th District, Marlinga won on his high-profile name recognition, securing 48 percent of the vote in a field of five Democratic candidates, including Arraf, who ran fourth with 13 percent support.

Marlinga served nearly 40 years as Macomb County prosecutor, assistant US attorney and judge on the 16th Judicial Circuit Court and Probate Court. Oakland and Macomb counties have always represented the heart of innovation and hard work in Michigan.



Denno said the new 10th District leans Republican and despite Marlinga's primary victory, he faces a tough race in November against John James who ran twice as a Republican for the Michigan Senate.

"Carl Marlinga was the only one who had name ID. I really like Carl Marlinga. He is a great guy. He has been in politics since forever. There have been some questions in his past. But I just think it was very difficult for anyone to take out Carl Marlinga in that Democratic Primary," Denno said of Arraf's challenge.

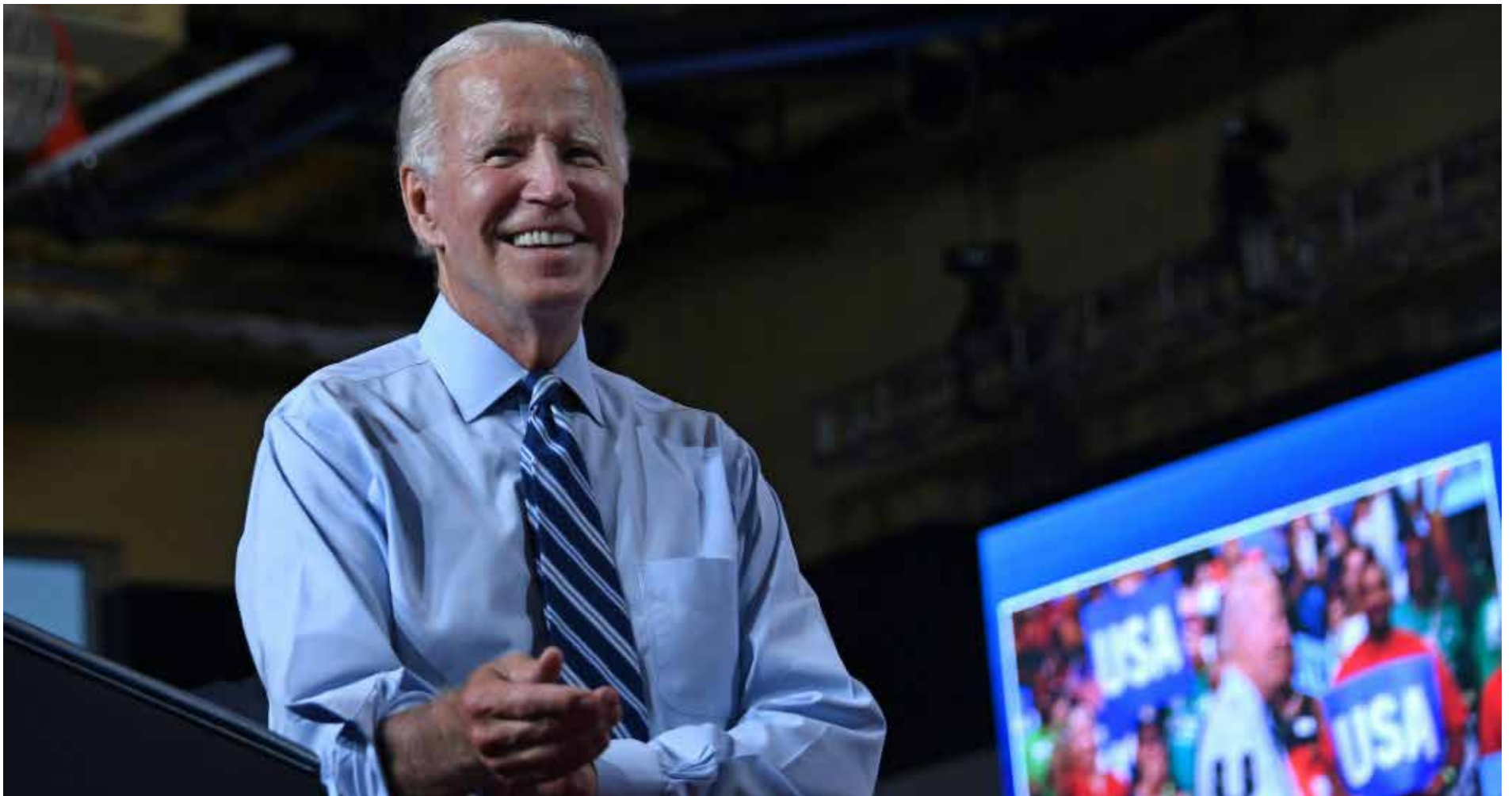
"That being said, it is going to be very difficult for Carl Marlinga to take out the Republican

John James who ran for Senate two times and almost won in both of those elections. I think Carl Marlinga is going to have an uphill battle." Denno said he expects Michigan to lean Democratic in the upcoming November General Elections, noting the strong performance of Palestinian Congresswoman Rashida Tlaib, who was also a major target of the AIPAC campaign to unseat or block Arab candidates. Michigan shows that women candidates in the Democratic Party will have an edge going into the November elections in part because of the high-profile battle over abortion rights.

"Some of Donald Trump's candidates did really well, and some didn't. I think the other thing is, again, female candidates did really well. Female candidates start off with a one to three point advantage, and I think that has been proven over and over again," Denno said, saying that Trump will be an albatross on Michigan Republicans rather than an advantage.

"(Rashida Tlaib) did really well in a brand new district for her. She is a national name. I did a little work for her opponent Janice Winfrey who is a nice person. But no offense to Janice, she was kind of a second-tier candidate. There really wasn't that strong candidate that was needed to challenge Rashida. And Rashida works really hard. She raised a lot of money." Tlaib's previous district was majority Detroit but her new 12th district includes Dearborn, Dearborn Heights and more Arab American voters than before. Tlaib won with 64 percent or 61,401 votes in a field of four candidates. Winfrey ran second with 22 percent or 21,577 votes.

<https://www.arabnews.com/>



## Biden slams 'semi-fascism' in GOP as he rallies for Democrats

**Joe Biden has slammed extreme factions within the Republican Party, as the US president addressed Democrat supporters at his first campaign rally before the crucial upcoming midterm elections.**

Speaking to party supporters in the state of Maryland on , Biden spoke on the need to save the country from the "semi-fascism" of Donald Trump's Republicans and prevent those "extremist" Republicans from taking control of Congress in the November 8 vote.

"It's not hyperbole now you need to vote to literally save democracy again," Biden told an above-capacity crowd of several thousand at a Democratic National Committee event at Richard Montgomery High School.

"You have to choose," Biden added. "Will we be a country that moves forward or a country that moves backward?"

Casting the Republicans under ex-president Trump's sway as a party of "anger, violence, hate and division," Biden said, "We've chosen a different path forward: the future of unity, hope and optimism. "This fall, there will be a choice between these two visions. We must take our case to the American people and be crystal clear about it," he said.

Earlier, in remarks ahead of the speech, Biden likened Trump's Make America Great Again or MAGA brand as "extreme". "It's not just Trump, it's the entire philosophy that underpins the - I'm going to say something, it's like semi-fascism," Biden said.

"You need to vote to literally save democracy again," he then added.

The Republican National Committee called Biden's comments "despicable."

"Biden forced Americans out of their jobs, transferred money from working families to Harvard lawyers, and sent our country into a recession while families can't afford gas and groceries," said spokesperson Nathan Brand. "Democrats don't care about suffering Americans - they never did."

Democrats on a roll

With Biden's approval ratings below 40 percent and the party seemingly unable to close the deal on a series of election promises, there were widespread expectations that the Republicans would easily take control of at least one chamber of Congress.

A dramatic August, however, has sown the seeds of what some Democrats hope will be a political miracle, with their party holding the Senate and at minimum mitigating the size of the Republican win in the House of Representatives.

The Maryland rally came on the heels of a spate

of legislative wins in Congress, coupled with fury among many Americans over the conservative-dominated Supreme Court's ruling to end automatic nationwide abortion access rights.

Biden warned that Republicans would seek to outlaw abortion completely if they control Congress but said the issue was galvanising "the powerful force" of women voters.

Just on , he made his latest move, announcing that millions of voters will be eligible to have between \$10,000 and \$20,000 cancelled from their often crippling student debt - a long-time demand from Democratic supporters.

By contrast, Republicans have become distracted by drama over Trump's dispute with the Justice Department and the FBI over his allegedly illegal removal of top secret documents from the White House to his Florida golf club residence.

Shifting polls

One reason the Republicans were expecting heavy wins in the midterms is that opposition parties nearly always punish the president's party in midterms.

Another is that Biden, after a tough year marred

by repeated new COVID variants and the highest inflation in 40 years, is so unpopular. His average approval rating has been stuck below 40 percent since late June, making him as unpopular as Trump before him.

Add in redistricting of House seats that was widely believed to favour the Republicans - effectively almost guaranteeing them several extra seats - and Republican party leaders were predicting a "red wave" to sweep "blue" Democrats away.

Now there is giddy talk on the left of a blue riptide washing back in the other direction.

The average of baseline polls asking which party should control Congress has shifted from months where Republicans led to a narrow 44-43.6 percent advantage for Democrats.

The Senate, which Democrats currently only control with one vote, was also thought to be trending Republican, but even Republican Senate leader Mitch McConnell says that is now a 50-50 proposition.

"I think there's probably a greater likelihood the House flips than the Senate," McConnell said.

Meanwhile, Biden's own polling, while still terrible, is also creeping up.

A Gallup poll on showed 44 percent approval, his best result in a year. By comparison, this is actually better polling for an August before midterm elections than Trump in 2018 or Barack Obama in 2014, Gallup said.

SOURCE: NEWS AGENCIES



# 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 يطالب الأطراف اليمنية بقرارات جريئة لبناء سلام دائم

دعا مبعوث الأمم المتحدة الخاص إلى اليمن هانز غرونديبرغ، أطراف الأزمة في اليمن إلى اتخاذ قرارات جريئة لتجنب العودة للحرب والبدء في بناء سلام دائم وشامل في البلد الغارق بالحرب منذ عدة سنوات.

وقال غرونديبرغ في إحاطة له أمام مجلس الأمن الدولي، إن الأطراف اليمنية التزمت بالتفاوض خلال فترة الهدنة الحالية، من أجل التوصل إلى اتفاق هدنة موسع، بحلول الثاني من أكتوبر المقبل، لكنها بحاجة ماسة لامتلاك الشجاعة الحقيقية باتخاذ قرارات جريئة وتقديم تنازلات لوقف الحرب التي أرهقت اليمنيين بشكل نهائي.

وأشار إلى أن الهدنة لا تزال صامدة إلى درجة كبيرة من الناحية العسكرية مع استمرار الإنخفاض في أعداد الضحايا المدنيين، لاسيما في الأسبوع الأول من شهر آب/ أغسطس والذي شهد تسجيل أقل عدد للضحايا المدنيين منذ بدء الهدنة وبداية الحرب في اليمن.

وقال: رغم التقارير المستمرة عن حدوث بعض الخروقات والتي مازال العمل جارياً بشكل جاد ومكثف في سبيل معالجتها والحد منها، إلا أن الهدنة ماتزال صامدة وهذا أمر جيد ينبغي البناء عليه وتطويره وصولاً إلى وقف الحرب بشكل نهائي.

موضحاً أن مقترحه الخاص لتمديد وتوسيع الهدنة في اليمن هي دفع رواتب موظفي الدولة وفتح طرق إضافية في تعز و محافظات أخرى وفتح وجهات إضافية للرحلات الجوية من وإلى مطار صنعاء الدولي وكذا تدفق السفن إلى ميناء الحديدة بشكل منتظم.

ولفت إلى أن خطة الاتفاق الموسع ستشمل أيضاً عناصر إضافية تحمل المزيد من الإمكانيات لتحسين الحياة اليومية لرجال ونساء اليمن.

وأقر المبعوث الأممي بتعثر الجهود الخاصة بفتح الطرقات المغلقة ورفع الحصار المفروض على مدينة من تعز، بعدما تم رفض جميع المقترحات المطروحة والمعدلة لفتح تلك الطرقات التي من شأنها تخفيف المعاناة التي يكابدها مئات الآلاف من السكان المحليين.



## الأمم المتحدة : 44 مليون دولار لدعم الاستجابة المنقذة للأرواح في اليمن

المنقذة للأرواح لملايين اليمنيين، حيث تعذر توسيع نطاق الاستجابة للوضع المتدهور بشكل سريع، بما في ذلك أثر السيول».

ومنذ ما يزيد عن 7 سنوات، يشهد اليمن حرباً بين الحكومة المعترف بها دولياً مدعومة بتحالف عسكري عربي تقوده السعودية، وجماعة أنصار الله (الحوثيين) المدعومة من إيران والتي تسيطر على عدة محافظات، بينها العاصمة صنعاء منذ سبتمبر 2014.

وحتى نهاية 2021، أودت الحرب بحياة 377 ألف شخص، ويات معظم سكان البلد، البالغ عددهم قرابة 30 مليون نسمة، يعتمدون على المساعدات، في إحدى أسوأ الأزمات الإنسانية والاقتصادية بالعالم، وفق الأمم المتحدة.

الإنسانية «أوتشا» في اليمن حذر هذا الأسبوع من تفاقم الاحتياجات الإنسانية في اليمن، حيث ستشهد ارتفاعاً إضافياً وحاداً في الأسابيع المقبلة، ما لم يتم تأمين تمويل إضافي للمساعدات.

وذكر أنه مع حلول نهاية يوليو، تلقت خطة الاستجابة الإنسانية في اليمن لعام 2022 مبلغ 1.24 مليار دولار، أو 29 في المائة من المبلغ المطلوب البالغ 4.27 مليار دولار، لتوفير المساعدات الإنسانية المنقذة للأرواح وخدمات الحماية لـ 17.9 مليون شخص، مبيناً أن هذا هو أكبر انخفاض سنوي لأي خطة تنسقها الأمم المتحدة في العالم، مما اضطر وكالات المعونة إلى خفض المساعدات وإغلاق البرامج.

وقال إن «نقص التمويل أثر بالفعل على تقديم المساعدات والخدمات الإنسانية

أعلنت الأمم المتحدة، مؤخراً، تخصيص مبلغ 44 مليون دولار لدعم الاستجابة الإنسانية المنقذة للأرواح في اليمن.

وقال صندوق التمويل الإنساني في اليمن التابع للأمم المتحدة، في بيان، إنه «أطلق تخصيصاً بقيمة 44 مليون دولار لدعم الاستجابة الإنسانية المنقذة للأرواح في اليمن».

وأضاف أن الدعم «يستهدف الوصول إلى 1.7 مليون شخص من الفئات الأكثر ضعفاً في 17 محافظة يمنية من أصل 22». وأوضح البيان أن الدعم يهدف إلى «تقديم المساعدات الطارئة والمنقذة للأرواح لمنع المزيد من التدهور في انعدام الأمن الغذائي».

وكان مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون



## الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن

info@purehands.org



## UN envoy seeks expanded Yemen truce to spur ceasefire talks

**T**he top UN envoy for Yemen said he is intensifying efforts to achieve an expanded truce between the warring parties that would hopefully lead to the start of talks on a ceasefire and preparations for resuming a Yemeni-led political process.

Hans Grundberg told the UN Security Council that the agreement by the internationally recognised government and Houthi August 2 to a two-month extension of the truce continues the longest pause in fighting since Yemen's civil war began in 2014. The truce began April 2.

He said the parties' commitment to continue negotiations to reach an expanded truce agreement by Oct. 2 also provides an opportunity to further improve the daily lives of Yemenis facing one of the world's worst humanitarian crises.

Failure to extend the truce "would lead to renewed cycles of escalation and violence," he warned in the video briefing. "Yemen urgently needs to avoid this scenario, and I call on the parties to make the choice to build the necessary confidence to avoid a return to war and to begin to build a lasting peace."

Yemen's civil war erupted in 2014, when the Houthis descended from their northern enclave and took over the capital, forcing the government to flee to the south and then to Saudi Arabia. A Saudi-led coalition — then backed by the United States — entered the war in early 2015 to try to restore the government to power. Since then, the conflict has turned into a proxy war between Saudi Arabia and Iran, which backs the Houthis.

Four-and-a-half months into the truce,



Grundberg said, it continues to "broadly hold in military terms" with no major military operations or changes to frontlines and no confirmed airstrikes in Yemen or cross-border attacks from Yemen.

The significant decline in casualties since the start of the truce is continuing, with the lowest casualty count in the first week of August since the beginning of the truce and the war, he said.

But Ghada Mudawi, the acting director of operations and advocacy in the UN humanitarian office, told the council that "according to open-source reports, more than 150 civilians have been killed since the truce began in April."

She cited shelling into a residential dis-

trict in Taiz, Yemen's third largest city, that killed one child and injured 10 other children July 23.

Grundberg said he recently spent time on both sides of the frontline in Taiz, and opening the roads there and in other provinces "continue to be at the forefront of my efforts." He said several proposals with different sets of roads and sequencing options have been presented to the parties.

On a positive note, Grundberg said that since the truce, 33 ships have been cleared to enter Yemen's main port, Hodeida, bringing in almost a million metric tons of various fuel products. In addition, 31 round-trip plane flights have taken place between the capital, Sanaa, which is controlled by the Houthis, and Amman, Jordan, transporting more than 15,000 passengers, he said.

Despite the truce, Mudawi, the UN humanitarian official, said that "alarming conditions persist" in the economy.

She said the exchange rate for the Yemeni rial is now worse than it was before the truce, and the food supply chain is "precarious," with commercial food imports falling for the fourth straight month, coming in 30% below the 12-month average.

Nonetheless, Mudawi said aid agencies continue to reach an average of 11 million people across the country every month though they continue to face "serious constraints" including insecurity and incitement against agencies on social media.

"Aid agencies reported 532 access incidents in the second quarter of this year — an improvement over the first quarter, but still equivalent to about six incidents every day — mostly due to movement restrictions," she said.



## منظمة الهجرة: ارتفاع كبير في أعداد المهاجرين السريين إلى اليمن رغم الحرب

كشف تقرير حديث للمنظمة الدولية للهجرة صدر مؤخراً، عن ارتفاع كبير في أعداد المهاجرين السريين الوافدين إلى اليمن من أفريقيا خلال الأشهر السبعة الأولى من العام الحالي، على الرغم من تفاقم الأوضاع في البلد الذي تمزقه الحرب المستمرة منذ ثماني سنوات.

وقال مكتب المنظمة التابعة للأمم المتحدة في اليمن في تقريره الشهري لتتبع حالات تدفق المهاجرين، إن 34437 مهاجراً دخلوا اليمن خلال الفترة من يناير/ كانون الثاني إلى يوليو/ تموز 2022، مقابل 11555 مهاجراً وصلوا إلى الشواطئ اليمنية خلال الفترة نفسها من عام 2021.

وذكرت المنظمة أن 3171 مهاجراً أفريقيًا وصلوا إلى اليمن في يوليو/ تموز، انخفاضاً من 3174 في الشهر السابق.

وأضاف التقرير «93 بالمائة من هؤلاء المهاجرين جاءوا من إثيوبيا، فيما جاء الباقون من الصومال».

وتوضح المنظمة الدولية للهجرة، أنه على الرغم من استمرار الصراع الدامي في اليمن، ما زال البلد نقطة عبور للمهاجرين الأفارقة إلى السعودية بحثاً عن حياة أفضل.

وينظر المهاجرون الأفارقة منذ سنوات إلى اليمن بوصفها محطة عبور في رحلة محفوفة بالمخاطر إلى دول الخليج، خاصة السعودية التي تربطها حدود برية طويلة مع اليمن، بحثاً عن تحسين أوضاعهم المعيشية.



## المشاة : كلفة السلام في اليمن أقل من ثمن الحرب

قال مهدي المشاة، رئيس المجلس السياسي الأعلى (مجلس الحكم) التابع لجماعة أنصار الله (الحوثيين)، إن كلفة السلام في اليمن، أقل من كلفة الحرب، مؤكداً في الوقت ذاته جاهزية قوات جماعته للتصدي لعمليات التحالف العربي بقيادة السعودية.

وأضاف المشاة في كلمة له خلال حفل تخرج دفعة من ألوية الحماية الرئاسية في صنعاء «نصحنا مراراً وتكراراً وقلنا أن كلفة السلام أقل بكثير من كلفة الحرب».

وتوعد التحالف قائلاً: «قواتنا المسلحة بالمرصاد لمن يفكر بابتلاع بلدنا، وسنكتب نهايته، والمؤسسة العسكرية في مرحلة متقدمة على مختلف الصعد رغم ما تعرضت له قبل وبعد العدوان الأمريكي السعودي».

وأكد القيادي الحوثي، أن «أداء الجيش على امتداد مسرح العمليات مع قوى العدوان، أثبت من جديد أن اليمن مقبرة الغزاة»، على حد تعبيره، متهماً التحالف بـ «استهداف الشعب اليمني في كل المجالات السياسية والاجتماعية والاقتصادية».

وتابع: «نحن في موقف الدفاع عن بلدنا ولا نشكل خطراً على أحد إلا من يتآمر على بلدنا».

## الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



## Yemen: Ancient honey production victim of war, climate change

**F**or Yemeni beekeeper Mohammed Saif, honey production used to be a lucrative business but years of war and climate change have taken the buzz out of the family hives.

The business, handed down from father to son, "is slowly disappearing", Saif. "The bees are being hit by strange phenomenons. Is it due to climate change or the effects of war? We really don't know."

Yemen, one of the world's most impoverished countries, has been gripped by a deadly war since 2014, pitting the Iran-backed Houthi rebels against government forces supported by a Saudi-led military coalition. Both sides have been accused of grave violations by rights groups.

Hundreds of thousands of people have been killed in fighting or through illness and malnutrition over the past eight years, and the country's infrastructure has been devastated.

But a fragile UN-brokered truce has held since April, bringing some respite to the country and its war-weary population.

In the southwestern region of Taiz, Saif recently took stock of his hives in a rugged valley surrounded by mountains.

Before the war, Saif said, the family managed 300 hives, now only 80 are left.

Experts consider Yemeni honey some of the best in the world, including the prized Royal Sidr known for its therapeutic properties.

The United Nations says honey plays a "vital role" in Yemen's economy, with 100,000 households dependent on it for their livelihoods.

Bee ecosystems battered

But "enormous losses have been inflicted on the industry since the outbreak of the conflict", the International Committee of the Red Cross (ICRC) said in a report in June.

"Armed conflict and climate change are threatening the continuity of a 3,000-year-old practice," the ICRC said.

"Successive waves of displacement to flee violence, the impact of weapon contamination on production areas, and the growing impact of climate change are pushing thousands of beekeepers into precarity, significantly reducing production."

Saif knows it all too well.

"Last year in our village a missile struck a beekeeper's hives. He lost everything," he said.

"The war has had a very bad impact on us. The fighters have targeted many zones where bees are found," he added.

The ICRC's Bashir Omar said the conflict had limited the ability of beekeepers to freely roam the land whenever flowers were in bloom to collect the honey.

Landmines and active frontlines are among the challenges they face.

"To make matters worse, Yemen, like many conflict-affected countries, is disproportionately affected by climate change," the ICRC report noted.

"Temperature rises in recent years, combined with severe alterations caused to the environment, are disturbing the bees' ecosystem which is impacting the pollination process," it said.

"With water tables falling and increased desertification, areas previously engaged in agricultural activities and beekeeping no longer sustain these livelihoods."

The ICRC is providing financial support and training this year to beekeepers, after a similar initiative in 2021 that helped nearly 4,000 of them.

Nabil Al-Hakim, who sells Yemen's celebrated yellow nectar in Taiz shops, also recalled the golden days before the conflict ravaged his country.

"Before the war we could make a good living by selling honey... but honey has become rare and customers can no longer afford it," he said.

"Before, I used to sell up to 25 five-litre jars a month. Now I can't even sell one."

The New Arab & Agencies



## «الفاو» تحذر من الارتفاع المبالغ فيه لأسعار الغذاء في اليمن

التصنيف المحلي المتكامل للأمن الغذائي. وبحسب «الفاو»، حققت الهدنة مكاسب إيجابية من خلال تحسين الوصول وتوافر الوقود والتنقل، لكن تستمر تكلفة المعيشة في الارتفاع بسبب صعود أسعار المواد الغذائية، ويرجع ذلك أساساً إلى الأحداث العالمية.

وقالت «الفاو»: «يواجه واحد في المائة من السكان جوعاً شديداً للغاية، وهو ما يعادل المرحلة الخامسة (الكارثية) من التصنيف المحلي المتكامل للأمن الغذائي».

ووصل مؤشر «الفاو» لأسعار الحبوب إلى مستوى قياسي في مايو الماضي، وانخفض بشكل طفيف (4.1 في المائة) في يونيو بسبب انخفاض أسعار القمح العالمية.

بالإضافة إلى عواقب الحرب في أوكرانيا، لا يزال تأثير تغير المناخ يؤثر على سبل العيش باليمن، فخلال النصف الأول من العام الجاري، فقد معظم المزارعين موسم الزراعة الأول، حيث أبلغ ثلث الأسر عن انخفاض المساحة المزروعة.

وأشار البيان إلى أنه مع بداية موسم الأمطار في اليمن، وسعت منظمة الأغذية والزراعة في اليمن نطاق أنشطة المراقبة لمواجهة عودة ظهور الجراد الصحراوي في مناطق النكاث في اليمن، حيث تتواجد فرق المسح الميداني الآن للقيام بعمليات المسح اليومي.

حدّرت منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (الفاو) من تداعيات الحرب في أوكرانيا، على العديد من الأسر في اليمن، والارتفاع المبالغ فيه لأسعار السلع الغذائية.

وقالت «الفاو»، في بيان «في أعقاب الحرب في أوكرانيا أصبحت أسعار المواد الغذائية في اليمن، وخاصة الحبوب، باهظة الثمن، بالنسبة للأسر الضعيفة التي لم تعد تقدر على تحمّل تكاليفها».

وأفادت الفاو بأنه تم تصنيف تسع محافظات من أصل 22 محافظة يمنية على مستوى «التأهب العالي»، و14 محافظة أخرى على أنها في حالة تأهب، وثلاث على أنها دنيا، بناء على مؤشرات استهلاك الغذاء ونتائج التكيف، مدعومة بمؤشرات الاقتصاد الجزئي.

ومن بين المحافظات التسع المصنفة في حالة التأهب العالي، أربع محافظات هي الحديدة والجوف وحجة وصعدة، وكان بها أكثر من ثلثي السكان في المرحلة الثالثة من التصنيف المحلي المتكامل لانعدام الأمن الغذائي للفترة من بداية العام وحتى مايو الماضي، مما يشير إلى استمرار انعدام الأمن الغذائي الشديد.

وبموجب هذه التقييمات، تراجع معدل الأشخاص الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي من 60 في المائة إلى ما يقرب من 40 في المائة من اليمنيين، بناءً على تقييم وطني حديث يظهر أن 42 في المائة من الأسر عانت من انعدام الأمن الغذائي بما يعادل المرحلة الثالثة من



## الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



info@purehands.org



# 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**

## Tunisian President ratifies "constitution, says it 'corrects course of history'

**T**unisian President Kais Saied ratified a controversial new constitution that will give him unchecked powers during a ceremony at the presidential palace.

After signing the document, Saied said the constitution "corrected the course of the revolution and the course of history" following a period of "darkness" and "injustice" for Tunisia. A new electoral law will be drafted and a constitutional court established soon "to preserve the constitution, and to protect the rights and freedoms that come with the new constitution", he added.

Tunisia held a referendum for a new constitution on 25 July, a year after Saied sacked the Tunisian government and suspended parliament in what has been widely described as a "coup".

The president and his supporters said the political system had to change to save Tunisia from years of stagnation and political paralysis.

But opponents have said the new constitution tips Tunisia back into the dictatorship it had before the revolution of 2011.

The constitution places the president in command of the army, allows him to appoint a government without parliamentary approval, and makes him virtually impossible to remove from office.

Tunisia's electoral commission announced final results for the referendum on , showing 94.6 percent of votes in favour and a 30.5 percent voter turnout.

Opposition groups had called on Tunisians to boycott the referendum and this was the lowest ever turnout for a Tunisian poll since the 2011 revolution.



## أغلقت لسنوات.. ماذا يعني تفعيل المحكمة الدستورية بليبيا؟

منية غانمي

المؤقت، تشعر الآن بقرب نهايتها، متوقفاً أن تقوم بمحاربة هذه الخطوة بكل قوة، رغم تشدقها بالالتزام بالقانون والدستور.

### سببت في التشريعات الخلافية

بدوره وصف المحلل السياسي محمد الرعيش، قرار إعادة تفعيل الدائرة الدستورية بالخطوة «المهمة جداً»، حيث ستتولى البت في التشريعات محل الخلاف، التي تمثل أحد أهم أسباب الانقسام الذي تشهده البلاد، والفصل في النزاع القانوني بين الأطراف السياسية، خاصة بين البرلمان والمجلس الأعلى للدولة، وأساساً القوانين الانتخابية التي أدت إلى انهيار انتخابات 2019. وأعرب عن أمله ألا تكون الدائرة الدستورية طرفاً في الصراع السياسي والأمني القائم في البلاد، وأن يتم احترام وتطبيق قراراتها وأحكامها بعيداً عن استخدام منطلق القوة والتهديدات.

### «لن يحقق شيئاً»

في المقابل، اعتبر المحامي عصام التاجوري، أن تفعيل الدائرة الدستورية «لن يحقق أي شيء وأي إضافة»، مشيراً إلى أن النزاع في ليبيا هو نزاع سياسي لا قانوني.

وقال «لو تركت الدائرة الدستورية للعمل فعلاً بشكل قانوني وبحياد تام ومن دون أدنى تأثيرات، فإنها ستنتهي كل الأجسام السياسية الموجودة وتبطل كل القرارات والقوانين الصادرة منذ سنوات، وهو ما سيؤدي إلى انسداد سياسي كامل».

يشار إلى أن ليبيا تعيش منذ أشهر واقعاً سياسياً مأزوماً، حيث احتدمت الخلافات ثنائية بين الأفرقاء السياسيين، وانقسمت البلاد مجدداً بين حكومتين واحدة برئاسة الدببية وأخرى منتخبة من البرلمان، ويرأسها فتحي باشاغا.

قررت الجمعية العامة للمحكمة العليا في ليبيا، إعادة تفعيل الدائرة الدستورية، المغلقة منذ 7 سنوات، في خطوة من شأنها إنهاء الجدل القائم حول الملفات القانونية والدستورية، والصراع الجاري بين أجسام الدولة ومؤسساتها، الذي قاد البلاد نحو الانقسام السياسي.

فخلال اجتماعها اليوم، تعهدت الدائرة الدستورية بالنظر في كافة الطعون التي وردتها، كما تعهدت بعدم الانحياز لأي طرف في البلاد.

فيما بارك رئيس حكومة الوحدة الوطنية عبد الحميد الدببية هذا القرار، معرباً عن أمله في أن يساهم بردع تجاوزات الأطراف والقرارات المخالفة للاتفاق السياسي باعتباره الوثيقة الدستورية الحاكمة للمرحلة، مؤكداً أن استقلال القضاء ووجود دستور حاكم أساس للاستقرار.

### الفصل بالقضايا والطعون

وبحسب القانون الليبي، تختص الدائرة الدستورية في الفصل بالقضايا والطعون ذات الجانب الدستوري والقانوني، والقضايا والخلافات حول القوانين والتشريعات والقرارات التي تصدر عن السلطتين التنفيذية والتشريعية، وأيضا أي مخالفة أو طعن في الإعلان الدستوري.

تعليقاً على تلك الخطوة، اعتبر المحلل السياسي فرج فركاش، أنها خطوة في الاتجاه الصحيح نحو العودة إلى بناء دولة القانون والمؤسسات، مشيراً إلى أنها ستعيد الأمور إلى نصابها، خاصة بعدما أصبحت بعض الأجسام السياسية والجهات تتصرف دون رقيب أو حسيب، وأصبحت سلطات مطلقة لا يراقبها أو يحاسبها أحد تتصرف بعيداً عن روح القانون وبعيداً عن روح الإعلان الدستوري، وفق قوله.

كما أضاف، أن تلك الأجسام التي كانت تعتقد أنها فوق القانون والدستور

## السودان يؤكد «موقفه الثابت» من «سد النهضة» وينفي أي تهديدات

«إجراءات إذا تم تهديد سلامة خزان الروصيرص وعمليات الري في المشروعات والتوليد الكهرومائي». وأكدت أن حسين لم يطلق تلك التصريحات «لأي جهة إعلامية داخلية أو خارجية».

وأكدت الري على «موقفها الثابت وضرورة الوصول إلى اتفاق ملزم بين الأطراف الثلاثة حول ملء وتشغيل سد النهضة عبر آلية التفاوض المعززة بين الدول الثلاث بما يحفظ حقوقنا المائية للإيفاء بمتطلبات الري والتوليد الكهرومائي». وشددت الوزارة على ضرورة التعاون والتنسيق بين جميع دول حوض النيل للاستفادة من الموارد المائية المختلفة لفائدة جميع شعوبه وفقاً لقاعدة الاستخدام المنصف والمعقول وعدم إحداث ضرر ذي شأن على الدول الأخرى.

نفث وزارة الري السودانية ما يتم تداوله من تصريحات منسوبة لرئيس وفدها المفاوض، بشأن «سد النهضة»، تتضمن التهديد ب«اتخاذ إجراءات»، وأكدت موقف الخرطوم الثابت من القضية.

وقالت وزارة الري إن ما يتم تداوله من تصريحات منسوبة لرئيس وفد التفاوض الفني للجانب السوداني مصطفى حسين، بخصوص الملء الثالث وتوليد الكهرباء والإجراءات التي سيتخذها السودان لمجابهة أي تهديدات «هي معلومات مضللة وغير صحيحة».

ونفت الوزارة في بيان نقلته وكالة السودان للأنباء، ما تردد عن لسان حسين من أن الوزارة ستتخذ





## Israel announces plans to grant more work permits for Palestinians from Gaza

Israel said it plans to grant more work permits to Palestinians in blockaded Gaza, reviving a pledge made ahead of a visit by US President Joe Biden but later scrapped.

A further 1,500 people from the impoverished and overcrowded Gaza Strip would be allowed to work in Israel, the military said in a statement.

“The decision will take effect... on condition that the security situation remains quiet in the area,” said COGAT, the Israeli defense ministry body responsible for civil affairs in the Palestinian territories.

The move to boost to 15,500 the total number of work permits was initially announced on July 12, on the eve of Biden’s visit to Israel and the Palestinian territories.

But it was scrapped four days later, in the wake of rocket fire from the Gaza Strip and retaliatory strikes by Israeli warplanes.

The work permits provide vital income to some of Gaza’s 2.3 million people, who have been living under a strict blockade imposed by Israel since the Palestinian militant group Hamas seized power in 2007.

announcement follows three days of fighting this month between the Islamic Jihad movement and Israel.

At least 49 Gazans were killed and hundreds wounded, according to figures from the enclave’s health ministry.

The plan to issue additional permits follows a decision by Hamas largely to stay out of the recent fighting.



## إدانات فلسطينية للهجوم على عباس على خلفية تصريحاته عن «الهولوكوست»

وأكد على «رفض أي مجاملة ألمانية أو انحياز للاحتلال أو تسوية سياسية معه من قبل هذه الدولة أو تلك على حساب الأم الشعب الفلسطيني ومعاناته وعذباته اليومية بسبب الإرهاب الإسرائيلي الذي فاق في شكله وأثاره كل الأحداث الأخرى».

بدورها، دانت الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين، في بيان، الحملة الألمانية، وحملة داعمي الاحتلال الإسرائيلي من دول ووسائل إعلام على الحقيقة التي جاء عليها الرئيس أبو مازن في مؤتمره الصحفي مع المستشار الألماني أولاف شولتز، بخصوص المجازر التي ارتكبتها ولا تزال دولة الكيان منذ النكبة وحتى اليوم، ضد الشعب الفلسطيني.

ورأت الجبهة في الدعوة إلى فتح تحقيق مع عباس على خلفية قوله الحقيقة، والحملة التي سبقت وتلت ذلك، دعماً وتشجيعاً لهذا الاحتلال للاستمرار في ممارساته وجرائمه وسياساته الاستعمارية الفاشية والعنصرية، بدلاً من مواجهته، كما تفرض قرارات الشرعية الدولية والقانون والمعاهدات الدولية ذات الصلة.

الأساليب والإجراءات، فشعبنا لا ينسى ولا يغفر أمام ما يتعرض له من ظلم، وستستمر مقاومته بلا كلل حتى التحرير والعودة».

وشدد عضو مكتب «حماس» السياسي على أنه «أن الأوان أمام كل ما يجري من استهداف لشعبنا وقضيته، للتقدم عملياً وإلى الأمام في إنجاز وحدة وطنية فلسطينية حقيقية، تقوم على الشراكة الكاملة في إطار قيادة وطنية جامعة، ووفق برنامج وطني كفاحي يعتمد المقاومة الشاملة في مواجهة الاحتلال».

من جهته، دان عضو المكتب السياسي لحركة الجهاد الإسلامي، خالد البطش، قيام الشرطة الألمانية بفتح تحقيق على خلفية تصريحات عباس، مشيراً في تصريح صحفي إلى أن موقف الشرطة الألمانية يمثل أحد أوجه ازدواجية المعايير والنفاق والانحياز للاحتلال، والتتكرار لمعاناة الشعب الفلسطيني الذي يدفع ثمن نتائج الحرب العالمية الثانية، في ظل غياب العدالة الدولية. وشدد على أن «تصريح الأخ أبو مازن هو جزء من الرواية الوطنية الفلسطينية التي يدافع عنها شعبنا في وجه العالم بأسره لكشف جرائم الاحتلال الصهيوني».

دان مسؤولون وفصائل فلسطينية، إعلان الشرطة الألمانية، فتح تحقيق ضد الرئيس الفلسطيني محمود عباس، على خلفية تصريحاته الأخيرة في ألمانيا، والتي شبه فيها مجازر الاحتلال في حق الفلسطينيين بالمحرقة في حق اليهود «الهولوكوست» خلال الحرب العالمية الثانية.

وأعلن عضو المكتب السياسي لحركة حماس، حسام بدران، رفض وإدانة حركته إعلان الشرطة الألمانية فتح تحقيق بحق عباس. وقال، في تصريح صحفي: «مرة أخرى، تثبت القوى الدولية انحيازها للاحتلال الصهيوني، وتنكرها للحقوق التاريخية لشعبنا الفلسطيني ومعاناته الممتدة لأكثر من سبعة عقود، والتي بدأت باقتلاع شعبنا من أرضه، وتهجيرها عنها قسراً ليعيش في المنافي، إضافة إلى عشرات المجازر بحق المدنيين الفلسطينيين من النساء والأطفال وغيرهم، واعتقال أسر وإصابة مئات الآلاف من أبناء شعبنا».

وأضاف بدران: «مهما حاولت هذه القوى تشويه الحقيقة، وصمّ آذانها عما لحق بشعبنا، والكيل بمكيالين، فهي لن تفلح في طمس الرواية الفلسطينية مهما طال الزمن، ومهما كانت

## ملك المغرب: ندعو الدول الشريكة لتوضيح موقفها من ملف الصحراء

شدد العاهل المغربي الملك محمد السادس على أن الموقف من ملف الصحراء هو مقياس الصداقات والشركات بالنسبة لبلاده. ودعا الملك محمد السادس، في خطاب بثه التلفزيون الرسمي، الدول الشريكة لبلاده إلى توضيح موقفها من ملف الصحراء.

«بشكل لا يقبل أي تأويل»

كما أوضح أن المغرب ينتظر من الشركاء التقليديين والجدد الذين يتبنون موقفاً غير واضح من مغربية الصحراء أن يوضحوا مواقفهم ويراجعوا مضمونه «بشكل لا يقبل أي تأويل».

كذلك لفت إلى أن «دولاً وازنة عثرت عن دعمها واحترامها لسيادة المغرب على أرضيه، من بينها الموقف الثابت والواضح للولايات المتحدة الأمريكية، الذي لا يتغير بتغير الإدارات ولا يتأثر بالظرفيات، بالإضافة إلى الموقف الإسباني».

ذات الأولوية

وتحدث أيضاً عن التقدم الذي أحرزه ملف الصحراء لصالح المغرب، من خلال إقدام حوالي 30 دولة على فتح قنصليات بمنطقتي الداخلة والعيون. يشار إلى أن ملف الصحراء أصبح من الملفات ذات الأولوية لدى المغرب، الذي يسعى لاستمالة دول جديدة لدعم موقفه، ويتوجه لجعل موقف هذه الدول من نزاع الصحراء شرطاً أساسياً لتطوير العلاقات.



## الشرطة تتقذ رجلاً ظل في حفرة بعمق 6 أمتار لثمانى ساعات للسطو على بنك بإيطاليا

أعلنت السلطات الإيطالية، أنها أنقذت رجلاً بعد أن حوصر في نفق حفره بنفسه، وسط العاصمة روما، للسطو على أحد البنوك، قبل أن ينهار عليه السقف، ليبقى تحته طيلة ثمانى ساعات.

إنقاذ الرجل من قبل رجال الإطفاء بإيطاليا استغرق ثمانى ساعات، حيث هوى في عمق ستة أمتار تحت مئات الكيلوغرامات من التراب ومواد البناء، حسب صحيفة الغارديان البريطانية.

حسب الغارديان، فإن خدمات الطوارئ في روما تلقت مكالمة من أحد أعضاء عصابة من أربعة أشخاص خططوا للسطو على البنك، لإنقاذ صديقهم.

من جانبها، نقلت وكالة الأنباء الفرنسية عن الشرطة، أن النفق كان يحفره الرجل مع شركائه للسطو على أحد البنوك قبل أن ينهار السقف فوقه، بينما تمكن أصدقاؤه الثلاثة من الفرار.

لكن الشرطة قبضت على اثنين منهم في نابولي، بينما قبضت على آخر في العاصمة روما، فضلاً عن الرجل الذي وقع في النفق.

حسب تصريحات الشرطة ذاتها، فإن الرجل نُقل الآن إلى المستشفى لتلقي العلاج، مشيرة إلى «أنه يعاني من إصابات حرجة، ولكنها لا تهدد حياته». ولا يزال التحقيق جارياً في هذه القضية، التي تعتقد الشرطة في إيطاليا أنها عملية سرقة، وأن المتهمين الأربعة لصوص.

وقالت الشرطة لوسائل إعلام محلية، إن الرجل، وهو من روما، كان قد أُدين في السابق بالسرقة، على غرار أفراد العصابة الذين تم اعتقالهم جميعاً، حسب الغارديان.

تعتقد الشرطة أنهم كانوا يحفرون في النفق، الذي بدأ تحت متجر مغلق، للوصول إلى قبو أحد البنوك القريبة.

عربي بوست



## الحكم بسجن زعيمة ميانمار السابقة 6 سنوات في قضايا فساد جديدة

فرضت على الزعيمة السياسية السابقة في بورما أونغ سان سو تشي، التي سبق أن حكم عليها بالسجن 11 سنة، عقوبة إضافية مدتها ست سنوات في السجن، وفق ما كشف مصدر مطلع على القضية لوكالة فرانس برس.

وقد يحكم على الفائزة بجائزة نوبل للسلام التي يتهمها المجلس العسكري الحاكم بعدة مخالفات منذ الانقلاب الذي نفذ في فبراير 2021 بعشرات السنوات في السجن في ختام محاكماتها الطويلة.

ووَجَّهت إليها المحكمة أربع تهمة رئيسية بالفساد.

بدأت أونغ سان سو تشي (77 عاماً) بصحة جيدة في المحكمة، ولم تدل بأي تعليق بعد تلاوة الحكم في حقها، بحسب المصدر عينه.

وقال ناطق باسم وزارة الخارجية الأمريكية إن هذا الحكم يشكل «إهانة للعدالة ولسيادة القانون»، داعياً إلى «الإفراج الفوري عن أونغ سان سو تشي وعن جميع المعتقلين ظلماً، ومن بينهم نواب انتخبوا بطريقة ديمقراطية». وأوقفت أونغ سان سو تشي خلال الانقلاب العسكري الذي نفذ في الأول من فبراير 2021، ووضع حداً لمسار تحوّل ديمقراطي خاضه البلد قبل حوالي 10

سنوات. وفي أواخر يونيو، وضعت بالحبس الانفرادي في سجن نايببداو. وتتواصل محاكماتها التي انطلقت قبل سنة بمقر السجن في جلسات مغلقة، مع منع محاميها من التواصل مع وسائل الإعلام والمنظمات الدولية. وتتهم أونغ سان سو تشي بارتكاب عدّة مخالفات، من بينها انتهاك قانون حول أسرار الدولة يعود للحقبة الاستعمارية والتلاعب بنتائج الانتخابات والفتنة والفساد. ويندّد مراقبون كثيرون بهذه المحاكمة، معتبرين أنها مدفوعة بمأرب سياسية هدفها استبعاد أونغ سان سو تشي، ابنة بطل الاستقلال والفائزة الكبرى في انتخابات 2015 و2020، من المشهد السياسي.

## 1.4 Million People In Austria Will Not Be Able To Vote In The Presidential Elections Next October

**T**he Austrian High Elections Committee announced that 1.4 million people residing in the country will not be able to vote in the presidential elections that will be held on October 9.

The commission's statement indicated that 1.4 million people over the age of 16 live in the country and do not have the right to participate in the presidential elections because they did not obtain Austrian citizenship, noting that 20 years ago the number of residents without Austrian citizenship did not exceed 580,000 people.

The commission noted that about 30% of the population of voting age in Innsbruck

and Salzburg are not entitled to vote, and in the cities of Linz and Graz about a quarter of the population, while in the capital, Vienna, the rate is slightly less than a third.

The commission added that across Austria there are about 18% of the resident population over the age of 16 who do not have citizenship, with an average of one in six people of voting age.

It is noteworthy that the Austrian presidential elections are attended by 23 candidates, led by the current President Alexander Van der Bellen, who is seeking to win a second six-year term.





## Iranian conditions for accepting the European "final text" of the nuclear agreement

Iran has set conditions for accepting the "final text" of the European proposal on the nuclear file related to "guarantees". The Iranian news agency IRNA quoted an unidentified senior diplomat as saying that the European Union's proposal to revive the 2015 nuclear deal "could be acceptable if it provides Iran with reassurance regarding protection, sanctions and guarantees."

Iran is seeking guarantees that no future US president will withdraw from the agreement, as former President Donald Trump did in 2018, and reimposed tough US sanctions on Iran. But Western diplomats pointed out that President Joe Biden may not be able to provide such assurances, because the nuclear deal is a political understanding rather than a legally binding treaty.

The European Union said it had submitted a "final text" after four days of indirect talks between US and Iranian officials in Vienna. A senior EU official said no further changes could be made to the text, which has been under negotiation for 15 months, adding that he expected a final decision from the parties within "very, very, very few weeks".

For its part, the Biden administration confirmed, that it is ready to "immediately return" to the nuclear agreement with Tehran if Iranian officials abandon their additional demands that go beyond the agreement signed in 2015.

The deputy spokesman of the US State Department, Vidant Patel, told reporters: "We are ready to sign and implement immediately the agreement that we negotiated in Vienna for the mutual return to the full implementation of the nuclear agreement."



## ويليام روتو يفوز بانتخابات الرئاسة الكينية

أعلنت لجنة الانتخابات في كينيا، فوز ويليام روتو، نائب الرئيس، بانتخابات الرئاسة التي أجريت في 9 أغسطس 2022.

وقال رئيس اللجنة المستقلة للانتخابات، وافولا تشيبيوكاتي، أن روتو تفوق بفارق ضئيل على أقرب منافسيه زعيم المعارضة ورئيس الوزراء السابق، رايلا أودينجا، إذ حصل روتو على 50,49% من الأصوات، بينما حصل رايلا على 48,86% من بين أكثر من 14 مليون صوت صحيح تم الإدلاء به خلال الانتخابات، بحسب ما نقلته وكالة أنباء كينيا.

ويأتي الإعلان بعد أن انسحب أربعة من مفوضي لجنة الانتخابات السبعة من مركز الفرز الوطني، وعقدوا مؤتمراً صحفياً قصيراً في أحد فنادق نيروبي معلنين فيه تبرؤهم من النتائج.



## سائح بريطاني يثير الجدل بمطار يوناني.. استولى على مكبرات الصوت وأعلن إلغاء عشرات الرحلات

هناك رحلات إلى مانسستر ذلك اليوم». وأضاف سام: «بدا على أصدقائه القلق الشديد بعد أن قبضت عليه الشرطة وأخذته بعيداً، فهم لم يعرفوا ماذا سيفعل الأمن به وهل سيطلقون سراحه أم يحتجزونه».

### انتشار فيديو بالواقعة

بعد أن انتشر فيديو الحادثة على موقع تيك توك، عرف سام أن سلطات المطار أطلقت سراح الرجل بعد أن هدده بالاحتجاز في المطار ومصادرة جواز سفره 3 أيام، لكن ما حدث حقاً هو «أنهم تركوه في غرفة خالية بعض الوقت، ثم سمحوا له بالذهاب».

نشر سام مقطع الفيديو على موقع تيك توك السبت 13 أغسطس/ آب، وقد حصد الفيديو أكثر من 72 ألف مشاهدة، وجمع مئات الإعجابات من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الذين أضحكتهم الحيلة التي فعلها الرجل في المطار. قال أحد المعلقين: «لقد أضحكني»، وقال آخر: «إنها مجرد مزحة، فهو لم يؤذ أحداً»، وكتب ثالث معلقاً: «لقد حضرت الموقف. كان الأمر مضحكاً جداً. يا ترى ماذا حدث له؟»

يذكر أن زاكينثوس جزيرة يونانية تقع في البحر الأيوني (المتفرع عن البحر الأبيض المتوسط)، وهي أيضاً منتجع صيفي مشهور يروق لكثير من البريطانيين قضاء عطلاتهم فيه.

مقررة من المطار اليوناني إلى مطار مانسستر البريطاني.

### الأمن يلقي القبض على السائح

بعد ذلك بوقت قصير، يُرى أحد حراس الأمن بالمطار وهو يتقدم نحو المكتب للقبض على الرجل، ثم يسارع رجل شرطة آخر بمساعدته للقبض على السائح وإبعاده عن البوابة.

يزعم سام، الذي شهد الحادثة وصوّر مقطع الفيديو، أن شرطة المطار لم تسمح للرجل بالصعود إلى رحلة طيرانه المقررة للعودة إلى بلاده.

في حين يروي سام تفاصيل الحادثة بالقول: «كنت مسافراً إلى برمنغهام، أما الرجل فكان متجهاً إلى غاتويك. وبينما كنا ننتظر فتح البوابات، سمعنا بعض الإعلانات الغريبة عن تأجيل رحلات الطيران إلى برمنغهام وغاتويك ومانسستر. وعندما نظرت إلى مصدر الصوت، رأيت الرجل يتحدث في الميكروفون، فأخرجت هاتفي لتصويره».

يتابع سام بالقول: «لقد أعلن عن تأجيل ثلاث أو أربع رحلات جوية بضع ساعات. كان الإعلان الذي التقطته أذني هو الإعلان عن تأجيل رحلة غاتويك مدة ست ساعات، ورأيت الناس يضحكون في مرح؛ لأن أكثر من نصف الموجودين في المطار لم يكونوا يرونه أصلاً. والغالب أنه ألقي القبض عليه بعد الاشتباه في إعلانه الأخير عن تأجيل الرحلة المتجهة إلى مانسستر ست ساعات، لأنه لم يكن

احتجزت الشرطة اليونانية سائحاً بريطانياً بعد أن أعلن كذباً عبر مكبرات الصوت في مطار يوناني عن أكثر من تأجيل لرحلات جوية إلى بريطانيا. حيث انقض السائح المحتال على ميكروفون في مطار زاكينثوس بجزيرة زانتي في اليونان في الثاني عشر من أغسطس/ آب 2022، ثم أعلن كذباً عن تأجيل رحلات طيران لمدد تصل إلى ست ساعات، حسبما نشرت صحيفة The Daily Mail البريطانية في تقريرها.

قرر سائح آخر يُدعى سام ويلسون، تصوير تصرفات الرجل المثيرة للاشمئزاز بعد سماعه إعلانات التأجيل الغريبة أثناء انتظاره لرحلته المقررة إلى مدينة برمنغهام البريطانية. يُظهر الفيديو رجلاً يقف خلف مكتب غير مراقب عند إحدى بوابات الصعود إلى المطار، ويرتدي بذلة رياضية تابعة لنادي باريس سان جيرمان الفرنسي وتعتلي رأسه نظارة شمسية.

يميل الرجل نحو الميكروفون، ويعلن للركاب أن رحلة الطيران المتجهة إلى مطار غاتويك في العاصمة البريطانية لندن قد تأجلت، قائلاً: «لقد تأجلت الرحلة المتجهة إلى غاتويك ست ساعات».

ثم تابع الإدلاء بمزيد من المعلومات الكاذبة، وقال: «مع الأسف، تأجلت الرحلة المتجهة إلى مانسستر ست ساعات».

لكن الإعلان عن تأجيل رحلة مانسستر أثار بعض الاشتباه، لأن هذا اليوم لم يكن به رحلات جوية

## رئيس جنوب إفريقيا السابق يقاوم إعادته للسجن

طلب رئيس جنوب إفريقيا السابق جاكوب زوما من المحكمة، إلغاء قرار إعادته خلف القضايا. وكان قد حُكم على زوما بالسجن العام الماضي لكنه مُنح إفراجاً مشروطاً في سبتمبر لأسباب طبية، بعد شهرين من دخوله إلى السجن.

وسُجن الرئيس السابق، ذو الـ80 عاماً، في يوليو 2021 لمدة خمسة عشر شهراً بتهمة إزراء العدالة، بعدما رفض مراراً الإدلاء بشهادته أمام لجنة تحقيق بشأن الفساد المستشري في عهده (2018-2009)، وقدمت هذه اللجنة المختصة أخيراً تقريراً دامغاً على ذلك. وألغى القضاء، في ديسمبر، إطلاق السراح المشروط الذي مُنح لزوما، معتبراً أنّ رئيس مصلحة السجون الذي حكم في هذا الاتجاه لم يكن يملك الصلاحيات للقيام بذلك.

وَأدعى محامون يمثلون مصلحة السجون في جلسة الاستئناف التي أُجريت الاثنين في بلومفونتين (وسط)، والتي لم يكن زوما حاضراً فيها، أنهم أتبعوا النصائح الطبية.

وأكد مصدر مقرب من جاكوب زوما أنه يعاني من «مرض عضال أو حالة مزمنة ومتقدمة» وقد أوصى طبيب بإطلاق سراحه المشروط بسبب عجزه، مشيراً إلى الحالة الصحية التي تدهورت تدريجياً من العام 2018، من دون إعطاء مزيد من التفاصيل.



## Islam emphasizes on children's education

Eman Sakina

In Islam, knowledge, and teaching are the foundation of upbringing and they are accompanied by discipline and self-improvement. According to religious teachings, the best time for education is the childhood period when the mind is fresh and sharp. Therefore, the most important right of a child is to provide the environment for his education and training. The Prophet said: "Learning at a young age is like engraving on a stone, and the parable of he who learns in his adult age is like one who writes on water." Imam 'Ali said: "Order your children to seek knowledge." "He who asks [questions] while at a young age, will answer [questions] when he is old."

Islam puts considerable emphasis on its followers to acquire knowledge. Investment in education is the best investment one can make because it eventually leads to intellectual property. Intellectual property is intangible property, which no one can steal or destroy. This is the property on which no Government can levy a tax. It was as a result of the application of knowledge that Muslims were the superpower of the world for twelve centuries.

Parents play a vital role in the education of their children. Early childhood education program emphasizes the role of parents. It declares that learning begins in the first days of life and continues for a long. Parents should develop a habit to read with their children every night. Parents should provide an Islamic as well as an educational environment. It is hypocritical to do things differently and expect the child to have Islamic and moral values. Parents set the best examples for their children to imitate. Like parents, the role of the family has also been considered important in learning and upbringing the children.

As the children grow the teachers, community elders, and their friends exert a deep influence on the character of the child. The parents should choose the right schools for their children as their child spends a lot of time in school and can easily develop habits of peers, both good and bad. Audio-Visual media such as TV, Video, video games, movies, and peer pressure could play an effective role in erasing the Islamic as well as noble personality the parents are building and can deeply influence the behaviour of the children for years. It takes constant and continuous effort on the part of the parents to impart good education and values to their wards.

Parents need to spend time with their children. Parents have to find time to be with their children at home, at school, at games, on the playground, on field trips, picnics, and tours. The most essential element is to establish an open channel of communication with the children. An effort should be made to create an environment wherein children should not hesitate to say to their parents their thoughts and feelings.



## من كنوز الإسلام، إرادة الخير للآخرين

سلي النجار

إنّ تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف درر وكنوز، عطاء ونماء، خير ورخاء، في السراء والضراء، لا يمس المؤمن خير إلا حمد ربه وشكره، وأعطى منه ورزق، ولا يعرف المؤمن الحق طريقاً للخير إلا دل عليه غيره ويسره له،

فلقد ربي النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه على الإيثار وحب الخير للآخرين، لأن المؤمنين وحدة واحدة، وكيان واحد، لا يهتز ولا يختل يقول الله عز وجل :

(إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ) (الحجرات: 10)، ويقول الله تعالى: (إن

هذه أمتكم أمة واحدة) (الأنبياء: 92). فترى المؤمنين

في عهد النبي صلى الله عليه وسلم إذا نزلت

آية بلغها بعضهم لبعض، حرصاً منهم

على تبليغ دين الله، وحرصاً منهم على

أن يسابق المؤمن أخاه إلى الجنة

، وإرادة الخير للآخرين سمة من

سمات المؤمن في كل نواحي

الحياة في أمور الدنيا وفي

أمور الآخرة بل كانوا للآخرة

أسبق؛ إما الدنيا فكل واحد

يتركها لأخيه يؤثره على

نفسه وخير مثال في ذلك

الأنصار رضي الله تعالى

عنهم أجمعين.

وقد مدح الله أنصار

نبيه صلى الله عليه

وسلم، ورضي الله عنهم:

(وَالَّذِينَ تَبَوَّأُوا الدَّارَ

وَالإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ

مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجْلِبُونَ

فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا

وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ

بِهِمْ حَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوَفِّ شَخْخَ نَفْسِهِ

قَوْلًا لِيَكُ هُمْ الْمُفْلِحُونَ) (الحشر: 9).

إنّ هؤلاء المفلحون قسموا أموالهم وبيوتهم

وزوجاتهم، من أجل المهاجرين الذين تركوا

أموالهم وبيوتهم وديارهم، هجرة لله ورسوله، فلم يكن

هناك مكافأة لهم وتسليية إلا مشاطرة كل ما يملكون، ولم لا وهم

حملوا على أكتافهم نصرة نبيهم في السراء والضراء، إذا كان حب الخير

وإرادته للآخرين قاعدة من قواعد المعاملات في ديننا الحنيف، فترى

قول النبي صلى الله عليه وسلم يقول: من حديث أبي هريرة رضي

الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له: "أحب للناس ما تحب

لنفسك تكن مؤمناً".

وكذلك قوله صلى الله عليه وسلم: "المسلم أخو المسلم"، "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً"، "مثل المؤمنين في توادهم وتعاطفهم وتراحمهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحصى والسهر". فتعاليم ديننا الحنيف نجوم تتلألأ في سماء الهدى يستضيء بها المسلم في حياته كلها فكونك تحب لأخيك ماتحبه لنفسك هدف عظيم من أهداف ديننا العظيم .

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنّ رسول الله ﷺ قال: لا يؤمن أحدكم، حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه"

وهنا يبين النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث الجليل -الذي قيل فيه: إنه رُبِعَ الإسلام، ومن أحاديث أربعة تنفر عنها

جماع آداب الخير- أنه لا يتحقق الإيمان الكامل

لأحد من المسلمين -والنفس هنا لا يقصد به

نفس أصل الإيمان، وإنما نفس الكمال-

حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه

من الطاعات وأنواع الخيرات في

الدين والدنيا، ويكره له ما يكره

لنفسه، فإن رأى في أخيه

المسلم تقصراً في دينه، اجتهد

في إصلاحه، وإن رأى فيه

خيراً سدد وأعان على

الثبات عليه والزيادة

منه؛ فلا يكون المؤمن

مؤمناً حقاً حتى يرضى

للناس ما يرضاه لنفسه،

وهذا إنما يأتي من كمال

سلامة الصدر من الغل

والغش والحسد؛ فإن

الحسد يقتضي أن يكره

الحاسد أن يفوقه أحد في

خير، أو يساويه فيه؛ لأنه

يحب أن يمتاز على الناس

بقضائله، وينفرد بها عنهم،

والإيمان يقتضي خلاف ذلك، وهو

أن يشركه المؤمنون كلهم فيما أعطاه

الله من الخير.

إنّ المؤمن كله خير، وفي كل خير تجده، وإلى كل خير

يسير، فهذه صفة تعلّي من قدره وشأنه،

ثم إن هذه الصفة من أعظم أسباب دخول الجنة، روى الإمام أحمد

عن يزيد القشيري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أحب

الجنة؟ قال: نعم. قال: فأحب لأخيك ما تحب لنفسك". ورزقنا الله

حبه وحب من ينفعنا حبه عنده، ورزقنا حب الخير للآخرين ومد يد

العون في كل خير أهم، حتى ندخل الجنة زمراً زمراً.

# 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

## Australian Senator Becomes First Elected Representative to Wear Hijab in Parliament

**A**ustralia's first elected representative to wear a hijab encouraged young girls who choose to wear the headdress to "do it with pride" during her first address to the country's Senate on July 27.

Fatima Payman, who is a senator for West Australia, used a reply to Governor General David Hurley's opening speech to the Australian parliament to address her position as the first Afghan-born and hijab-wearing elected representative in the history of the chambers.

Payman said: "For those who choose to advise me about what I should wear or judge my competency based on my external experience, know that the hijab is my choice."

The 27-year-old senator continued: "I want young girls who decide to wear the hijab to do it with pride and to do it with the knowledge that they have the right to wear it."

I won't judge someone wearing boardies and flip-flops across the street. I don't expect people to judge me for wearing my scarf."



## صوت الإيغور يرتفع أمام سفارات وقنصليات الصين.. أوقفوا الإبادة حالاً

هناك خطابات للمنظمات الإسلامية، وكذلك نحن كمنظمات سندعو الحكومة الصينية إلى إغلاق معسكرات الاعتقال الخاصة بهم، وسندكر بجرائم الإبادة الجماعية والجرائم ضد الإنسانية».

XGCC.. المنظمة شبه العسكرية التي تقبض على شينجيانغ تجدر الإشارة إلى أنه مؤخراً كشف تقرير جديد نمو السجون ومعسكرات الاعتقال التابعة لشركة XGCC أو شركة شينجيانغ للإنتاج والبناء التي تقمع غالبية أقلية الإيغور والأقليات التركية الأخرى.

وتلك الشركة هي هيئة حكومية على المستوى الإقليمي في الصين، تتمتع بسلطة إقتصادية وسياسية وعسكرية وقضائية، وتدير كل الأراضي المنتشرة داخل منطقة شينجيانغ، وتوصف على أنها دولة داخل دولة وحكومة موازية لحكومة شينجيانغ.

كما أنه منذ فترة طويلة، تدير تلك الشركة شبكة من السجون بدأت بالتوسع منذ العام 2016، وراحت تعاقب الإيغور على الممارسات الدينية وتجبرهم على العمل القسري.

المصدر: أخبار الآن

غير المسلمين الذين سيلقون خطابات تضامن ودعم للإيغور، ويطالبون الصين بوقف الإبادة الجماعية. وتابع: «نأمل في تحقيق عدة أهداف منها، تثقيف الناس حول من هم الإيغور، تاريخهم، وما يحدث لهم اليوم. وتوجيه الأشخاص نحو العمل الفعال لكل أنواع الأهداف، اعتماداً على خبرة فريقنا»

أما محمد الحواوا (Mohammad Al hawawah)، الناشط الإيغوري في أستراليا، قال: «من خلال مبادرتنا، أظهرنا لأقلية الإيغور أن هناك مسلمين حولهم يدعمونهم في تلك القضية، وأيضاً هناك شيء آخر مهم تمكننا من تحقيقه، وهو تحفيز المسلم وزيادة أملنا ورؤيتنا، للتخلص من ذلك العجز الذي نشعر به واستخدام منصتنا للتذكير بأننا قادرون على إحداث موجات صدمة في كل أنحاء العالم وإرسال رسائل مهمة. هنا في أستراليا مثلاً، هذا الأسبوع، لدينا احتجاجات في سيدني، في بريسان، في أدلايد، في ملبورن، ونتوقع أن يشارك الآلاف من الناس، إيغور أو غير إيغور، مسلمون أو غير مسلمين مثلنا جميعاً أن ننضم معاً، بصوت واحد ندعو فيه إلى تحقيق الحرية والعدالة للإيغور في تركستان الشرقية».

من جهته، قال أرسلان هيدايات (Arslan Hidayat)، الناشط الإيغوري في الولايات المتحدة الأمريكية: «في مواجهة الحكومة الصينية، سيكون من جميع الناس والأديان ليس فقط من المجتمعات المسلمة أيضاً ستكون

تواصل حكومة الصين الإبادة الجماعية بحق أقلية الإيغور المسلمة والأقليات التركية الأخرى في إقليم شينجيانغ غرب الصين، فيما العالم يتفرج على مأساة شعب بأكمله..

على سعيد منظمة الأمم المتحدة لم يحصل أي خرق حتى الآن بانتظار تقرير وعدت المفوضة السامية لحقوق الإنسان ميشيل باشليت بنشره أواخر أغسطس مع انتهاء مهامها، وهي التي أثير حول الكثير من الشكوك لناحية ارتباطها بالحزب الشيوعي الصيني الحاكم. في خطوة لافتة، وفيما يجد مناصرو قضية الإيغور أن ليس هناك أي تقدم، ينظم تظاهرات وتحركات في عدد من المدن حول العالم، وذلك أمام السفارات والقنصليات الصينية، ومن المدن التي من المقرر أن تشهد تلك التظاهرات لندن، مانسستر، أدنبرغ، واشنطن، تورنتو، جوهانسبرج، جنوب أفريقيا، إسطنبول، أوكلاه، نيوزيلندا، سيدني، ملبورن..

وللإطلاع على تفاصيل المشهد في عدد من الدول، تحدث عدد من الناشطين الإيغور وغير الإيغور الذين يتولون قيادة تلك التحركات.

سلمان بات (Salman Butt)، مناصر للإيغور في المملكة المتحدة، قال: «إن هناك الكثير من الغطاء السياسي من الأوساط الغربية حول تلك القضية، لكن ما ينقص بشدة هو الرد من وجهة نظر إسلامية، لذلك لدينا في تلك التظاهرات العشرات من قادة الجالية المسلمة وأصدقائنا

## رابطة العالم الإسلامي.. جهود كبيرة لنصرة المسلمين والضعفاء حول العالم

بدعم من حكومة السعودية، تقوم رابطة العالم الإسلامي بجهود كبيرة لنصرة الإسلام والمسلمين والضعفاء حول العالم.

ونفذت الرابطة العديد من الأعمال الإنسانية والإغاثية، من خلال برامج مختلفة بانت شاهدة على نجاحها؛ انطلاقاً من استلهاها لدورها الديني والإنساني، مع محافظتها على العقيدة الإسلامية، وعدم التنازل عن أي شيء يمس الشرعية.

وبموازاة تلك الأعمال الجليلة، حافظت رابطة العالم الإسلامي بقيادة أمينها العام الشيخ الدكتور محمد بن عبد الكريم العيسى على منهجها الإسلامي، بمواقفها الثابتة؛ انطلاقاً من كونها حارساً للعقيدة الإسلامية، دون التنازل عن قيم الشرعية الإسلامية، معتبرة ذلك ديناً تدين لله به. ومن تلك الجهود والأعمال التي تفخر فيها

الرابطة، الاهتمام بالقرآن الكريم وتجويده، ممثلة في هيبته العالمية في الكتاب والسنة، حيث نفذت العديد من البرامج لتحفيظ القرآن الكريم وتجويده في 78 دولة حول العالم.

كما أطلقت رابطة العالم الإسلامي أول معرض متنقل عن سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم والحضارة الإسلامية، حيث كانت انطلاقته من منطقة المدينة المنورة عام 2019م، ومنها إلى العديد من العواصم العالمية، والذي جاء انطلاقاً من

حرص واهتمام القيادة السعودية لإحياء سيرة النبي الكريم، والدعم المستمر لتعزيز السنة النبوية المطهرة.

وسجلت رابطة العالم الإسلامي مواقف دولية لا تُنسى، حيث ناصرت المسلمين في مختلف القضايا في جميع دول العالم، ومن تلك المواقف وقوفها إلى جانب ضحايا الهجوم الإرهابي الذي وقع في نيوزيلندا في مارس 2019م، حينما أعلن أمينها العام، إرسال وفد رفيع المستوى؛ لتقديم



التعازي وزيارة المصابين. وقالت والدة أحد ضحايا ذلك العمل الإرهابي في نيوزيلندا إن وفداً من الرابطة زار ابنها في المستشفى، وأطمأن على صحته، وأبلغوها بأن الرابطة ستوفر منزلاً للأسرة، إضافة إلى تمكينهم من أداء فريضة الحج.

ومن الحملات الإغاثية والإنسانية لنصرة المسلمين، الحملات المستمرة التي قامت بها رابطة العالم الإسلامي لإغاثة مسلمي الروهينجا، الذين تعرضوا لأبشع صور التطهير الديني والعرق، وإبادة جماعية بشعة.

وقامت الرابطة بجهود طبية وصحية أسهمت في إنقاذ حياة الآلاف من المسلمين، إضافة إلى أعمالها الإنسانية والمواقف التاريخية التي جعلتها المنظمة الدولية الأولى التي تنصر المسلمين، وتقف إلى جانبهم أينما كانوا حول العالم.



## Nearly Half of UK Mosques Experienced Attacks within the past 3 years

By Neelam Rahim

**A** new study reveals that about half (42%) of mosques and Islamic institutions have experienced religiously motivated attacks within the last three years.

The survey, conducted by MEND (Muslim Engagement and Development) and Muslim Census, also found that 35% of Islamic institutions experienced a religiously-motivated attack a minimum of once a year.

Over 100 mosques across the United Kingdom were surveyed for the report.

The survey of 114 Islamic centres revealed that 17% of mosques had faced physical abuse directed at staff or worshippers, including the stabbing of a muezzin in London Central Mosque in 2020.

Muslim Census and MEND also found that just about two-thirds of mosques reported that the attacks harmed the broader community. Of these that reported an attack, only 55% of mosques were satisfied with the police response. Only one-third of mosques applied for the government Places of Worship scheme received funding.

The survey also investigated the police response to such attacks – 55% of mosques reported not being satisfied with police responses, and 38% said no action was taken.

Home Office data shows that between March 2020 and March 2021, under half (45%) of all religious hate crime offences were targeted against Muslims, greater than for the other religious community.

new police data for England and Wales showed that religiously aggravated offences are rising and at an all-time high. A complete of 76,884 racially and religiously aggravated crimes were recorded in 2021, up 15% from 66,742 in 2020.

Muslim Census and MEND are now recommending that the government streamline the application process to make it easier for mosques to use for security funding.

They also call upon the police to boost links with the Muslim community, implement swift action when attacks occur, and allow a full explanation when no action is taken.



## تقرير: الاسلاموفوبيا في أوروبا تفاقمت في 2020

العلماني لفرنسا، بينما يعتقد النقاد أنه يقيد الحرية الدينية ويهمش المسلمين.

وأثار القانون انتقادات واسعة بسبب استهدافه المجتمع المسلم في فرنسا، وهو الأكبر في أوروبا، الذي يبلغ تعداداه 3.35 مليون شخص، وبسبب فرضه القيود على العديد من جوانب حياتهم.

حافظ بدوره، تحدث عن تنامي ظاهرة الاسلاموفوبيا في فرنسا وألمانيا والنمسا.

وقال إن ألمانيا وثقت أكثر من 31 ألف حالة من جرائم الكراهية، بما فيها 901 جريمة كراهية ضد المسلمين، مضيفاً أن فرنسا بنفس الوقت سجلت فقط ألف و142 حالة من جرائم الكراهية بما في ذلك 235 ضد المسلمين.

وتابع: «بدلاً من القول إن جرائم الكراهية ضد المسلمين في ألمانيا أعلى من تلك التي في فرنسا، يميل المرء بدلاً من ذلك إلى التساؤل عن مدى جدية سلطات الشرطة الفرنسية في توثيق جرائم الكراهية بشكل عام».

بمتابية كشف إضافي عن أن الوسط أصبح أكثر تطرفاً فيما يتعلق برهاب الإسلام. لقد ترك المسلمون الفرنسيون والنمساويون في أيدي العنف الدولة الوحشي الذي تم إضفاء الشرعية عليه باسم قوانين مكافحة الإرهاب».

وتابعوا أن إغلاق جمعية «التجمع ضد الإسلاموفوبيا بفرنسا (CCIF)» المناهضة للعنصرية والتمييز ضد المسلمين في البلاد، هو خير مثال على مدى تطور ظاهرة الإسلاموفوبيا.

وانعقدت جلسة نقاش على الإنترنت بعنوان «الاسلاموفوبيا والهجوم على الحريات المدنية في أوروبا» بمناسبة صدور التقرير السنوي الذي يصدر بشكل منتظم منذ 2015،

ولفت بيراقلي إلى ما ورد في التقرير بشأن ماكرون قائلاً إنه ظهر على غلاف التقرير بسبب سياساته لا سيما فيما يتعلق بقانون مكافحة الانفصالية في فرنسا الذي تدعي الحكومة أن الهدف منه هو تعزيز النظام

أفاد تقرير سنوي صدر مؤخراً، بأن ظاهرة الاسلاموفوبيا في أوروبا «تفاقمت وربما وصلت إلى نقطة تحول» في عام 2020.

وجاء في التقرير المكون من 886 صفحة ويحمل عنوان «تقرير الاسلاموفوبيا الأوروبي 2020»، أنه «بالنظر إلى السنوات الست الماضية نرى أن العديد من المراقبين يتفقون بالإجماع على أن حالة الاسلاموفوبيا في أوروبا لم تتحسن بل تفاقمت، هذا إن لم تصل إلى نقطة تحول».

وكتب معدو التقرير الذي شارك في تحريره أنس بيراقلي، استاذ العلاقات الدولية في الجامعة الألمانية التركية بإسطنبول، وفريد حافظ، العالم السياسي من جامعة جورج تاون بواشنطن، أن حالة الاسلاموفوبيا «هي أحد الأسباب التي دفعتهم لاختيار صورة لسياسي على الواجهة الأمامية لنسخة هذا العام، وهو الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، وهو سياسي، قالوا إنه «يُنظر إليه على نطاق واسع على أنه يمثل حركة سياسية وسطية».

وأضافوا أن «هذه الحقيقة بالذات هي





## اليونسكو تحذر من الاتجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية

كتب بلال رمضان

والسرقات في ظل الإفلات من العقاب.

ولعل الأرقام وحدها كافية لتأكيد ذلك حيث لم يسبق أن عرفت الفسيفساء، والجرار الجنازيرية، والمنحوتات، والتماثيل، والمخطوطات القديمة، هذا القدر من الاهتمام والجاذبية، وقد ساهم الضغط على الطلب في تغذية السوق غير الشرعية للأعمال الفنية والتحف الأثرية التي أصبح جزء كبير من الاتجار بها يمر عبر الإنترنت، بواسطة منصات غالبا ما تتجاهل المصدر الأصلي للقطع. وقد استغلت بعض المنظمات الإجرامية والإرهابية هذه الثغرة لتمويل أنشطتها أو غسل أموالها. فجماعة داعش قامت، منذ سنة 2014، بتنظيم عمليات نهب واسعة وممنهجة للمواقع الأثرية والمتاحف في المناطق السورية

حذرت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة، اليونسكو، من الاتجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية، الذي أكدت على أنه يؤدي المجتمعات في شتى أنحاء العالم، لأنه يسرق هويتنا ويؤجج النزاعات.

وقالت منظمة اليونسكو، في رسالة عبر موقعها الرسمي، في الوقت الذي تعطل فيه العالم بأسره بسبب الأزمة الصحية المرتبطة بجائحة كوفيد-19 - لم يتعطل الاتجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية الذي لم يتوقف، بل انتهز تجار الممتلكات الثقافية فرصة التراخي في مراقبة المواقع الأثرية والمتاحف للقيام بعمليات التنقيب الوحشية

ويشهد على ذلك الوعي بالضرر الثقافي، المعنوي والمادي الناجم عن هذا الاتجار الذي أصبح معترفا به من قبل الأمم المتحدة كجريمة حرب. كما يشهد على ذلك، أيضا، قرار الدول الأعضاء لليونسكو الاحتفاء، في يوم 14 نوفمبر من كل سنة، باليوم العالمي لمكافحة الاتجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية.

يبقى أن المطلوب اليوم هو العمل على تعبئة دولية جديدة من أجل مواجهة صعوبة الحد من الاتجار غير المشروع عبر الإنترنت، وضعف العقوبات المفروضة على المحتالين، وهشاشة الوضع في المناطق المعنية.

والعراقية التي سيطرت عليها. ويعتقد اليوم أن التدفقات غير المشروعة للممتلكات الثقافية تحتل المرتبة الثالثة من حيث الحجم بعد تهريب المخدرات والأسلحة. ونظرا لكونها رهانا ثقافيا، فإن تجارة الظل هذه، التي تزدهر في المناطق المعرضة للنزاعات، أصبحت، أيضا، تهديدا للسلم والأمن الدوليين. إن اتفاقية اليونسكو لسنة 1970 حول الاتجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية، والتي تحتفل هذه السنة بالذكرى الخمسين لصدورها، تعتبر، أكثر من أي وقت مضى، حاسمة في هذه المعركة. فعلى مدى نصف قرن، أنجز الكثير في مجال وضع قوانين وقائية، وتكوين المهنيين، وتدعيم التعاون الدولي، والتشجيع على استرجاع القطع المنهوبة أو المصدرة بطرق غير قانونية.

## المؤرخ علي أبوالرجال.. وفاة «حارس الأرشيف اليمني»

من هو القاضي علي أحمد أبوالرجال؟

توفي خبير التوثيق وحارس الأرشيف اليمني علي أحمد أبوالرجال، في صنعاء عن عمر ناهز 90 عاما.

هو عالم وأديب وقاض ويعتد أحد أبرز المشتغلين على جمع الوثائق منذ ستينيات القرن الماضي.

ولد أبوالرجال في صنعاء عام 1932م، ونشأ في أسرة وبيئة علمية دينية محافظة، كان والده عالما وموظفا لدى الأوقاف وحفظ القرآن على يد والدته.

ينتمي الراحل إلى أسرة تعاقبت على العمل في نظارة الأوقاف فترة طويلة، وتخصصت في الأرشيف والحفظ للمستندات والمسودات ليجيد باكرا تحقيق وتصنيف وثائق اليمن وحفظها من الضياع والانقراض.

درس أبوالرجال اللغة الإنجليزية وعلم الحديث والأدب كما لازم كبار العلماء ورجال الدين في اليمن وصار واسع الثقافة والمعرفة لاسيما في المجال الأدبي والثقافي

ويمثل القاضي أبوالرجال ذاكرة اليمن الوثائقية، إذ كرس منذ الستينيات عمله في جمع الوثائق اليمنية والاهتمام بالتاريخ اليمني وأسس المركز الوطني للوثائق والمعلومات الذي يضم أهم مراجع وأرشيف البلد.

ونعى مسؤولون ومثقفون وسياسيون يمنيون وفاة المؤرخ علي أبوالرجال، الذي ترجل بعد حياة حافلة بالعبء تقلد خلالها مناصب حكومية عدة، منها تعيينه محافظا للحديدة قبل أن يتفرغ لعمله في التوثيق.

وصفه ناشطون على مواقع التواصل الاجتماعي، بأوصاف عدة منها «الوثائقي» و«حارس الأرشيف اليمني» و«ذاكرة اليمن الوثائقية» والخبير العربي المتخصص بالوثائق والتوثيق.



المعاصر. خلال مسيرته كخبير عربي في التوثيق، قدم الكثير من الدعم العملي والوثائقي لكثير من الباحثين والدارسين سواء في الجامعات اليمنية أو العربية أو الأوروبية، ليصبح مرجع للمهتمين بتاريخ اليمن.

أسس القاضي العلامة علي أبوالرجال المركز الوطني للوثائق والمعلومات في فبراير/ شباط 1991، في وقت كانت البلد برمتها تفتقر للأرشيف الوطني، وكلفه الرئيس اليمني الراحل علي عبدالله صالح بجمع الوثائق منذ قبل ثورة 1962 ليحفظ بآندر وأهم الوثائق السياسية.

جمع وثائق نادرة بتعاون الجهات الحكومية من جميع المحافظات والمديريات وتواصل مع الكثير من الفئات الاجتماعية والأسر اليمنية المتخصصة بتوثيق تاريخ اليمن بما فيه الجنوب وعمل مع منظمة اليونسكو في تأسيس المركز.

# وفاة رائدة الأدب والحركة الاستقلالية في كاليدونيا الجديدة ديوية غوروديه

توفيت عن عمر يناهز 73 عاماً الكاتبة ديوية غوروديه التي كانت أول روائية من شعب الكانكا الأصلي في كاليدونيا الجديدة ورائدة في النضال من أجل استقلال الأرخيبيل، على ما أعلنت الحكومة.

وأفادت الحكومة بأن ديوية غوروديه الذي كانت تعاني مرض السرطان منذ سنوات، توفيت في مستشفى على الساحل الشرقي.

وصفت الحكومة الكاليدونية الجماعية الراحلة بأنها «سياسية استقلالية وكاتبة ذات شهرة عالمية، طبعت» تاريخ السلطة التنفيذية المحلية التي كانت عضواً فيها لمدة 20 عاماً من 1999 إلى 2019، تولت خلالها مسؤوليات أبرزها الثقافة ووضع المرأة والمواطنة.

وأشادت جبهة الكانكا الاشتراكية للتحريك، وهي التحالف التاريخي لنضال الكانكا، بالمرأة التي «ناضلت دائماً من أجل حرية شعبها والسيادة الكاملة لبلدها». وتخضع كاليدونيا الجديدة للسيادة الفرنسية منذ عام 1853، عندما استعمرت فرنسا في عهد نابليون الثالث هذه المنطقة من المحيط الهادئ.

ولدت ديوية غوروديه عام 1949 في شمال شرق كاليدونيا الجديدة، ودرست الأدب بين عامي 1969 و 1973 في جامعة مونبيلييه بول فاليري حيث انفتحت على الكتابة والسياسة، وطبعتها أفكار حركة أيار/مايو 1968 الاحتجاجية والتحررية في فرنسا.

وبعد عودتها إلى مسقطها كاليدونيا، انخرطت في حركات الكانكا الاستقلالية الأولى وشاركت في تحركات نضالية ميدانية، مما أدى إلى سجنها مرات عدة.

وكتبت وراء القضبان أول مجموعة شعرية لها. كذلك ألّفت قصصاً قصيرة وأعمالاً مسرحية. في عام 2005، نشرت أول رواية كانكا على الإطلاق.



## إطلاق معرض الرياض الدولي للكتاب 2022.. الموعد والفعاليات

مملكة حاضنة للمثقفين والأدباء والمبدعين، بالاستناد إلى إرث حضاري وثقافي ومعرفي، حيث سيفقد المعرض رحلة معرفية متكاملة لزواره، وتسهيلات للقراء والكتاب ودور النشر، كاشفاً أن الهيئة ستنظم مؤتمراً للنشرين بالتزامن مع المعرض لمناقشة قضايا صناعة الكتب والنشر، وبناء وتعزيز العلاقات والخبرات بين الناشر المحلي والدولي، والذي ستعلن عن تفاصيله خلال الأيام القادمة. وفتحت الهيئة باب التسجيل أمام جميع دور النشر المحلية والدولية الراغبة في المشاركة، خلال الفترة من 1 إلى 20 يوليو/تموز الماضي، واستقبلت خلالها مئات الطلاب للمشاركة في المعرض، ويجري حالياً معالجتها والمفاضلة بينها، بالإضافة إلى اقتراحها من الانتهاء من تصميم البرنامج الثقافي للمعرض الذي ستعلن تفاصيله قريباً. يذكر أن هيئة الأدب والنشر والترجمة نظمت العام الماضي الدورة الأولى للمعرض الرياضي الدولي للكتاب تحت إشراف وزارة الثقافة، بعد نقل اختصاصات معارض الكتاب إليها، وشهد مشاركة أكثر من 1000 دار نشر تنتمي لنحو 28 دولة، وكانت جمهورية العراق ضيف الشرف المعرض.

الكتاب» لهذا العام، والتي تختتم بمعرض ثالث في جدة نهاية العام، مبيناً أن الهيئة تسعى إلى التوسع في إطلاق معارض الكتاب في عدد من المدن؛ لتجعل من المملكة بوابة عالمية لقطاع النشر، وتشجع التبادل الثقافي، وتعزز الثقافة كنمط حياة. فعاليات معرض الرياض الدولي للكتاب وأوضح علوان أن الهيئة نظمت العام الماضي، معرض الرياض الدولي للكتاب الذي صنف كأكبر معرض كتاب في تاريخ المملكة، وأحد أهم معارض الكتاب العربية من حيث عدد زواره، وحجم المبيعات، وتنوع البرامج الثقافية، وعدد دور النشر المشاركة. وتابع أن دورة هذا العام ستشهد برنامجاً ثقافياً شاملاً ونوعياً بمشاركة الهيئات الثقافية التي تمثل 16 قطاعاً ثقافياً، ونخبة من أهم المتحدثين السعوديين والدوليين، إلى جانب أمسيات شعرية، وجلسات حوارية مع المؤلفين والمفكرين، وندوات ومحاضرات وورش عمل تدريبية، ومسرحيات وعروض فنية وموسيقية، وجناح للطفل يقدم من خلالها جولة معرفية وثقافية لجميع أفراد العائلة. وبيّن علوان أن قطاع الأدب والنشر والترجمة يعد أحد روافد الاقتصاد السعودي، في

تستعد وزارة الثقافة السعودية لإطلاق معرض الرياض الدولي للكتاب 2022 خلال الفترة من 29 سبتمبر/أيلول إلى 8 أكتوبر/تشرين الأول. ويشكل معرض الرياض الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الأدب والنشر والترجمة، نافذة ثقافية تجمع صنّاع الأدب والنشر والترجمة من المؤسسات والشركات المحلية والدولية مع القراء والمهتمين، إضافة إلى برنامجه الثقافي المتضمن عدداً من الفعاليات الثقافية النوعية، والمنصات الحوارية، والمحاضرات التفاعلية، وورش العمل التي تغطي مجالات الفن، والقراءة، والكتابة والنشر، وصناعة الكتاب، والترجمة. وأكد الدكتور محمد حسن علوان، الرئيس التنفيذي لهيئة الأدب والنشر والترجمة، أن معرض الرياض الدولي للكتاب له إسهامات عميقة في المشهد الأدبي السعودي، وله دور بارز في نهضة الأدب والثقافة والعلوم والفنون بالمملكة، واصفاً إياه بالجسر الثقافي لفهم الآخر، وأنه مساهم رئيس في الحراك الثقافي الوطني. وأضاف أن المعرض يعد ثاني المعارض بعد المدينة المنورة، ضمن مبادرة «معارض

## The Oldest Eyewitness To Life Is A Candidate For Inclusion In The Memory Of The World By UNESCO

The Beinecke Library at Yale University has exhibited a collection of medieval and early modern maps in an exhibition entitled The World in Maps:1400-1600 that displays manuscript maps and travel documents of historical interest from the late medieval and early modern period.

Among the most important of these is the "Journal of Magellan's Voyage", ca 1525, the oldest eyewitness account of the voyage around the world begun by Portuguese explorer Ferdinand Magellan, and written by Antonio Pigafetta, an Italian officer, accord-

ing to the exhibition, and this journal has been nominated for inclusion in the archives UNESCO Memory of the World.

A group of manuscripts on medieval astrology are on display, among them the Canterbury Tales: A Treatise on the Astrolabe, parchment on paper, ca 1450, by Geoffrey Chaucer, and the Vinland Map – that infamous map that the Institute for Conservation Yale's cultural heritage faked it last year, and The World in Maps is set to run until January 8, 2023.



# «سلفي» للتونسية علياء رحيم: الكتابة بلغة الشخصيات المثقفة

رياض خليف

عناوين داخلية مركبة. لكن هذه الجمالية تصطمح بمكون طارئ على هذه الشخصيات. فهناك حالة من الحيرة والفجعة والخيبة ناتجة عن أحداث البلاد وتطوراتها، وهناك اصطدام بالواقع الجديد.

**كتابة «زمن الافتراس»:**

نلتقط هذا العنوان الصغير من عتبة الإهداء، فالكتابة تلوح منذ البداية بهذا البعد النفسي المتوتر، الذي جسده الشخصيات، وسارت منساعة في سياقه، فبعض القصص تلوح بنهايات كثيية وموجعة. تنتهي بأحاسيس مؤلمة:

«إنك الربيع المغدور بطعنة خنجر في ظهره»

وسيدة قصة الصباح من زاوية أخرى «بعينها ترسم سير يالية الصمت على قارعة اللغة المتحجرة». وبعض القصص الأخرى تقتحمها أخبار البلاد العربية ومشاهد عالقة في الزمن من مصائب السنوات الأخيرة. فهذا المذبح في عصفير الخوف يعلن: «نعلمكم وببالغ الأسى أن الهجوم الإرهابي الذي شهدته مدينة بنقردان ليلة أمس قد أسفر عن مقتل سبعة عناصر من جيشنا الوطني ومن قوات الأمن الداخلي».

في هذا الأفق الخائب من الانكسارات والتحويلات الطائرة على المثقف العربي في هذه المرحلة تكتب علياء رحيم أقاصيصها، بجرأة وبحدة، ملتقطه أنين المثقف وانكساراته في لحظة فارقة تنهار فيها المعاني والقيم وتتداعى الأحلام.

ويمكن القول ختاماً إن علياء رحيم تقدم في هذه المجموعة على مكاشفة اللحظة وكتابة ما فيها من كآبة وانكسار، في ظل واقع مرتبك ومتداخل وذلك يضاف إلى جهودها على امتداد عقود إعلامية مشتبكة، تمارس خطاباً نقدياً مستمراً وتسهم في الساحة بعناوين شعرية وقصصية خاصة.

كاتب تونسي

عندما تحرك القطار رجع حسان بيكاسو مكسوراً إلى سجن لوحته وعاد حذاء أولغا الحريري إلى موضعه الأول». وتستعيد هذه القصص رواية «أصابعنا التي تحترق» لسهيل إدريس وكونديرا وجورج مامادو...

وتحضر في هذه القصص الذاكرة الغنائية الراقية فتجد، ذكراً لأم كلثوم وناظم الغزالي وجاك بريغار، فهذه الأم في قصة سلفي «تحب شايلن والماريشال عمار وتبكي عند استماعها إلى رائعة أم كلثوم» و«ترتفع عقيرتها بالغناء حياك بابا حياك...» هذه الإحالات المختلفة على هذه المواد الثقافية تضخ في لغة الشخصيات مكوناً ثقافياً بارزاً، وهو ما يجعل المجموعة مجموعة الشخصيات المثقفة، أو لنقل صدقاً للمثقف الجاد في العقود السابقة، ملتحمًا بالفكر النقدي ومنتصراً للإبداع العميق. لعل هذه اللغة الثقافية تحمل إلى هذه القصص أصواتاً عديدة يعاد زرعها في سياق جديد عبر آليات التناص، وهو ما يجعلنا أمام عالم من النصوص الغائبة والخطابات الفكرية المختلفة التي تزرعها الكاتبة في مجموعتها، لتحمل الكثير من المعاني.

هذا الأفق الثقافي يضاف إلى لغة قصصية تنهل من الرومنطيقية والشعر والبوح الجميل. فنحن أمام نصوص تهتم الكاتبة بجمالياتها ورونقها وتضع لها

فلا تخلو هذه القصص من تواصل مع الذاكرة الثقافية الجميلة، عبر ما يجسده ملفوظ الشخصيات، فأغلبها شخصيات مثقفة تتلفظ بالثقافي وتتجاوز أحياناً كثيرة بشيفرة ثقافية، مستعيدة أسماء وأعمال إبداعية مختلفة - لا معنى لها إلا عند المثقفين. فصول الذاكرة الثقافية يبدو غالباً في هذه المجموعة، هازماً صوت الثقافة الجديدة، ثقافة السلفي والوسائط الاجتماعية. فتتحرك هذه القصص في أفق ثقافي جاد ورامز. فإذا بهذه الشخصيات تذكر أيام قرطاج السينمائية في العاصمة وتتعاقد فيها النصوص والأغنيات من مارسيل خليفة إلى صنع الله إبراهيم وشارل أزنافور... يطالعنا ذلك في «في» لمن تبتسم أيها المتهو؟».

فهذا «صخب مقهى الأفرىكا صباحاً حول فنجان القهوة أيام قرطاج السينمائية. أسطوانات السبعينات التي تخفيها أمي بعناية في خزانة ذكرياتها» وهذه مقارنة لشخصية بشخصية روائية. «قل» لها إنها مختلفة عن شخصية ذات في رواية صنع الله إبراهيم». وفي «ذاكرة من زجاج» يأتي ذكر لوحات بيكاسو ورواية سهيل إدريس «لوحة أولغا المنسية على جدار مهمل» (راقصة روسية وقع بيكاسو في غرامها) ولوحة جديدة لا مكان فيها لحسان بيكاسو» فإذا بالخيال السريدي يحرك اللوحيتين ويصنع منهما أحداثاً:



# جائزة نوبل: بين التسريبات وفقدان الثقة

عاطف محمد عبد المجيد

بعد ست سنوات من كتابة وصيته، كانت الجائزة التي خصصها ألفريد نوبل للمتميزين في مختلف المجالات، ومنها الأدب، تعرف طريقها إلى الوجود في دورتها الأولى عام 1901 بفوز الشاعر الفرنسي سولي برودوم، لتعرف الجائزة أيضاً طريقها إلى الأزمت، فقد تجاهلت كاتباً كبيراً مثل، تولستوي، ومُنحت لكاتب مغمور هو سولي برودوم، ما دفع تولستوي لأن يكتب إلى المسؤولين في السويد رسالة يعبر فيها عن رفضه الجائزة، حال التفكير في إعلان اسمه فائزاً بها، وبذلك تعرضت الجائزة منذ بداياتها لانتقادات كبيرة كادت تعصف بها.

هذا ما يقوله الشاعر والصحافي عزمي عبد الوهاب في مقدمته لكتابه «جائزة نوبل.. أزمة ثقة» الصادر حديثاً عن الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عبد الوهاب يضيف كذلك أنه بعد حوالي 117 سنة، وفي أوائل مايو/أيار عام 2018 صدر بيان اعترفت فيه الأكاديمية السويدية بوجود أزمة ثقة بين جائزة نوبل في الأدب والجمهور القارئ، وطبقاً للبيان فإن أعضاء الأكاديمية يدرون تماماً أن أزمة الثقة تلك ترغمهم على إجراء إصلاحات قوية: «ومن الضروري أن نأخذ وقتاً لإعادة كسب الثقة، قبل تعيين الفائز المقبل، احتراماً للفائزين السابقين والقادمين» وهكذا حُجبت الجائزة في عام 2018 على أن تعلن أسماء الفائزين في العام الذي يليه.

كتاب مغمورين

في كتابه هذا يذكر الكاتب أنه طوال سنوات منح الجائزة لم يفز بها سوى كاتب عربي واحد عام 1988 وهو المصري نجيب محفوظ، في حين أن دولة مثل بولندا قدمت للجائزة ستة فائزين، ارتبطت الفضيحة الأخيرة باسم أحدهم وهي الشاعرة شيمبورسكا، إذ تم تسريب اسمها قبل إعلان الفوز الرسمي عن طريق زوج إحدى أعضاء الأكاديمية. أما التسريب الثاني فهو يخص

المغني الأمريكي بوب ديلان، وبالطبع هناك أسماء أخرى لم يتم الكشف عنها، كما يقول الكاتب. ما يؤكد عبد الوهاب كذلك أن الجائزة ذهبت في فترات من تاريخها إلى كتاب مغمورين، ما دفع إلى الصدارة بالسؤال حول معايير الاختيار، خاصة مع فوز بوب ديلان الذي رأت الأكاديمية أنه «خلق تعبيرات شعرية جديدة في تقليد الأغنية الأمريكية» فما العلاقة بين هذا الكلام وجائزة تُمنح في الأدب؟ كذلك أثارت جدلاً كبيراً في السنوات الأخيرة، الجائزة التي مُنحت إلى سيفتلانا ألكسييفتش، خاصة أن كتاباتها في النهاية ما هي إلا تحقيقات صحافية عادية. في كتابه هذا يرصد عزمي عبد الوهاب الأسماء التي وضعت الجائزة في حرج، سواء لعدم استحقاقها، أو لرفضها أن تكون أداة في صراع، لا علاقة له بالأدب ومنهم بوب ديلان.

عدالة جائزة نوبل

هنا تعرف، من خلال الكاتب، أن هناك 16 امرأة فازت بالجائزة على مر تاريخها، وكانت الكاتبة السويدية سلمى لاجرافوف أول امرأة تتوج بها عام 1909، وبعدها توالت الأسماء: توني موريسون، وإفريد لينينيك، وهيرتا موللر، وأليس مونرو وغيرهن. أيضاً يذكر عبد الوهاب ما قاله ماركيز: أعرف عدداً كبيراً من الكتاب لا يشعرون بلهفة لنيل الجائزة، إنما على العكس يستشعرون خوفاً ميتافيزيقياً منها، بسبب الاعتقاد السائد بأن لا أحد يعيش أكثر من سبعة أعوام بعد نيل الجائزة. كذلك يقول إن ماركيز يشكك في عدالة لجنة نوبل،



خاصة لعدم زهاب الجائزة لعملاقين آخرين هما هنري جيمس وجوزيف كونراد، رغم أنهم كانا يعتبران خلال حياتهما من أكبر كتاب الإنكليزية. كما يرى ماركيز أن الفائزين بالجائزة في فترة ما بين الحربين العالميتين، لم يكن منهم من يستحق الجائزة كأولئك الذين ماتوا وهم يستحقونها. كما يكتب عبد الوهاب عن مهندس الشعر سولي برودوم الذي جاء في حيثيات فوزه بالجائزة أنه نال الجائزة لمجمل أعماله الشعرية، التي تعبّر عن تكوينه الخاص. كما يكتب عن تيودور مومسن، فردريك ميسترال، خوسيه إنشيفاي، هنريك سينيكفيتش، بول فون هوبس، كارل غيلورب، سان جون بيرس، وغيرهم.

هنا نقرأ عن جوزيه كاردوتشي الرجل الذي أصابته لعنة نوبل ومات عن عمر يناهز 71 عاماً، وقد صدرت أعماله الشعرية الكاملة في عشرين جزءاً بعد وفاته بعام، كما نقرأ عن رودلف أوكن الفيلسوف الألماني الباحث عن الحقيقة، الذي ينتقد المذهب الطبيعي الذي يفرض حدوداً زائفة على روح الإنسان، وعن بيت سلمى لاجروف الذي تحول إلى متحف بعد رحيلها بعامين يزوره الناس ليرى كيف عاشت هذه الكاتبة التي تعرج في سيرها، لكنها حققت خيالها العظيم مجدداً نسي مع الناس عرجها. مثلما نعرف أن «ثورة النساحين» حملت جيرهارت هاينمن الذي كانت حياته نموذجاً للنموذج الإنساني إلى جائزة

نوبل، وأن هناك ست شخصيات تبحث عن لويجي بيراندللو الذي ولد في جزيرة صقلية وكتب في وصيته: ليعبر موتي بصمت، أرجو من أصدقائي وأعدائي ألا يتكلموا عنه، وحتى ألا يشيروا إليه، وحتى أموت لا أريد أن أكسى بأبي ثوب، لفوني عارياً بكفني، دون أظهار على السرير، ولا شموع حارة، موكب جنازتي من الدرجة الأخيرة درجة الفقراء، دون أي زينة، ولېمتنع عن مرافقتي أي من الناس، لا أهل ولا أصدقاء، عربة الموت والحودي والحصان، أحرقوني، وحين يُحرق جسدي أبداً، لأنني لا أريد أن يبقى مني أي شيء، حتى الرماد، وإذا كان الأمر متعذراً، ليحمل رمادي في قارورة، ويلقى بين صخور أغريجنتي حيث ولدت.

عازرة مخيفة

في حديثه عن جوزيف بروديسكي ملك شعراء الولايات المتحدة الأمريكية، يكتب عبد الوهاب قائلاً، إنه كتب الشعر في التاسعة عشرة من عمره وعرف الاعتقال والحرية، وأنه انتهى إلى أن الحكم الصحيح على العالم وعلى أحداثه هو حكم فردي، وأن الحكم الجماعي على ظواهر وأحداثه لا يعنيه بل لا يستسيغه، وفي رأيه أن الفعل الجماعي هو الآخر عازرة مخيفة يتردد عندها الشاعر كثيراً ويخشاه، ويخشى على ضميره منها.

وبعد... نحن هنا أمام كتاب مليء بأسماء الحاصلين على جائزة نوبل في الآداب على مدار سنوات وسنوات طويلة، ومُطعم بحكاياتهم معها، ماذا على تفاصيل دقيقة في حياتهم على المستويين الشخصي والإبداعي، مقدماً لنا وجبة معلوماتية دسمة، على مائدة هذه الجائزة تتعلق بكواليسها وأبطالها الذين أسعدهم الحظ بحصولهم عليها، وبآخرين كانوا يستحقونها بجدارة لكنهم لم ينالوها.

كاتب مصري

## الذي احترق للتو



### فراس سليمان

1

الذي وقف على حافة الجسر  
نحج هذه المرة  
في القفز إلى طفولته.

2

الأحمق يريد أن يكتب رواية في سطرين  
عن لعة عيني امرأة عندما رآته  
عن المسافة بين يديه المرتجفتين وجسدها  
لكنه انتبه أنه يعانق قطعة من الهواء  
الأحمق واقف أمام الشباك يريد أن يكتب قصة قصيرة  
عن شارع خاو  
لكنه انتبه أنه  
يرى غبش الخارج وغبش صورته على الزجاج  
الأحمق يريد أن يكتب قصيدة قصيرة عن مقطع من طفولته  
لكنه انتبه أن ذاكرته معطلة  
الأحمق يريد أن يكتب أي شيء  
كي يستحضر روح العاطفة كي يصدق أنها لم تمت تماماً  
الأحمق يشعر بالعار  
لأنه بدلاً من أن يفرح بالجمال يعذبه في سجن اللغة.

3

الشيء الذي احترق للتو  
هل لم يعد له اسم؟

الأنية التي تهشمت  
هل تهشم أسمها  
يتساءل الفتى  
وهو يشاهد قارباً يغرق  
على متنه عشرون هارباً من الموت  
إلى الموت.

4

فكرت بالسفر مع غبار الطلع  
في إثبات صورة للصمت  
بحافات الطرق... بالأطير  
الآن...  
دعك من الناظرين  
دعك من المنتظرين  
الإقامة جرس  
والعبور لا يرن.

5

لأن العالم يتحرك في الرأس  
لأن كل حدث سيصبح طارئاً  
يمكنك أن تقول كلما فكرت في شيء  
رأيت الزوال مأهولاً.

6

تسأل عن الموت  
يقول: دعك منه  
لا شيء يضارع الموت بلاغة  
حتى أن في طيشه حكمة

تسأل عن الحياة  
يقول: لقد أحببتك للتو.

## كذبة بيضاء

بان علي

شاعرة من العراق

الساعة الآن متوقفة ولا أحد ينتبه لذلك  
العمال متوقفون عن العمل، والمصانع معطلة تماماً  
الأشجار تراقب صبية صغار يحملون أحلامهم المتقدة  
بالفرح على أجنحة هشة  
كل شيء هنا متسخ، مبعثر، وقاتم!  
هل توقف العالم أخيراً؟ لماذا لم أتوقف عن التفكير إذا؟  
من أنا ومن أين جئت إلى هنا؟  
لا إجابة تدفعني لمواصلة السير مجدداً،  
وقدمائي غائرتان في الوحل، كلما حاولت الخروج منه  
صار حجراً  
أروح في المكان نفسه كحائط لا فائدة من دفعه ليتحرك  
والمشهد أمامي يبدو رائعاً ومروعاً في آن واحد  
كل شيء يقترب من النهاية، من الصفر الذي كنت أخشاه  
دوماً  
السماء تعرض مشهداً سينمائيًا من فيلم «نوستالجيا»  
والملائكة تواصل احتفالها بنهاية العالم  
زجاجات الفودكا وعلب السردين تملأ المكان  
والزعيم يطلب المزيد منها  
لكن الرهبان يرفضون الانصياع لأوامره!

ظلام دامس، وحفيف أشجار تتحرك برفق، باحثة عن  
جذورها  
بينما أوصل النظر إليها بعين مغلقة، وقلب بارد ينز دماً  
الوعي الذي كنت أنشده كان مجرد غبار يحيط بجدران  
غرفة قصبة تاكلت أركانها من فرط الكذب  
وتهشم السقف فوق رأسي حتى أصبحت ما أنا عليه..  
بيدو العالم مثل كذبة بيضاء  
كلما حاولت تصديقها يصرخ بوجهي مذيع الأخبار  
«كذب، كذب لا تصدقني شيئاً!»  
أسمع الصدى ولا أرى وجهه،  
ومنذ ذلك الوقت وأنا أستمع للعالم دون أن أصدق أحد.



## ظل ينام إلى جانبي



### نزار كربوط

### هولوغرام

ثمة ظل يسبقني إلى حدائي كلما فكرت  
في الخروج من البيت باحثاً عن كونتوار  
لا يستغني أبداً عن رائحة الخشب  
المبلل بعرق المسافرين.

ظل يستعمل فرشاة أسناني بمعجون  
مبيض ليبتسم في وجه الجميلات،  
يرتدي سراويل الجينز ويخفي سهيل  
العطر من وراء أذنيه حتى يستدرج  
الكلمات إلى سريره المقدس، حيث سالت  
عذرية الروايات والكتب المترجمة.

ظل يفتح التلاجة في الصباح على أمل  
قراءة أخبار سارة عن دجاجة تقاسمت  
مصيرها مع سكين يتيم فقد أمه في آلة  
غسيل الأواني.  
ظل ينام إلى جانبي ومن تحت وسادته

باب مفتوح على أصدقاء يتسلقون  
أحلامي وهم يصفقون لكل قصيدة  
عارية نسيت إثلاف ملابسها الداخلية،  
خشية أن تدل المحققين على مكان  
زرعت فيه عيني، وخزنت قطعة من  
رثتي اليسرى للحالات الطارئة.

### مزاجية

في قلبي وجه مائل يطل على العالم  
من شرفة مهددة بثورة الورود اليابسة  
وأسطوانات عبد الحليم حافظ  
القديمة، يأمرني كما يفعل جترال  
متقاعد وهو يفتح دولا بملابسه أن  
أجمع هزائمه في حضالة من الأرجيل  
لكي يحطمها كلما رغب في شراء قطعة  
فرح جديدة تكون مضادة للصدمات.

نفس الوجه المائل في قلبي يحاول فهم  
مزاج العالم بعد كل نشرة أخبار مسائية  
تجري من تحتها جثث العابرين، لكن  
جميع محاولاته تموت قبل النشرة  
الجوية نتيجة جرعات زائدة من أمطار  
الخبر.

يحاول كتابة التاريخ في ورقة يانصيب  
مقصوفة الأطراف وهو يعلم تماماً  
أنه لا ثقة في الزمان ولا أمان في عقارب  
تحرس تكنات الوقت.

في النهاية، قبل البداية بقليل، أدر أن  
الاستسلام إلى الشعر والسهر والرقص  
هو إعلان انتصار يجع من كل الوجوه  
المائلة قارة جديدة في قلب المحيط  
الهادئ.

شاعر من المغرب

## my parents' first meeting in a refugee camp

Bhion Achimba



he saw my mother in the scar-city—  
brown hair and yellow dusted-down dress  
with lips too cracked to hold down a language  
and he said: you can have some milk  
and she said: only if the tongue can taste  
and he said: in the war desire is  
a bird face-to-face with glass  
and she said: i'm hungry for a home  
and he said: even bones thirst  
and she said: my ankle is rusty from waiting  
and he said: pick the soles and follow me  
and she said: an undone shoelace cannot hold  
together a burning country  
and he said: that's for love and salt water to fix  
she said: i'm looking for my father



## أنسات أفينيون.. كيف غيرت لوحة بيكاسو مسار الفن التشكيلي ومهدت لتيار التكعيبية؟

كتب عبد الرحمن حبيب

سعى بيكاسو دائماً إلى النظر إلى الفن من خلال عدسة مختلفة حتى رسم لوحته الشهيرة أنسات أفينيون Les Demoiselles d'Avignon في عام 1907، دون أن يدرك أنه سيغير مسار عالم الفن إلى الأبد، اللوحة، التي يبلغ طولها 8 أقدام وعرضها 7 أقدام، تصور خمس نساء ووجوههن مستوحاة من الأتنتة الأفريقية والمنحوتات الأيبيرية، مهدت هذه التحفة إلى الفن الحديث وكانت مقدمة للأسلوب الذي أصبح يعرف باسم «التكعيبية»، اللوحة معلقة حالياً في متحف الفن الحديث بمدينة نيويورك وتقدر قيمتها بنحو 1.2 مليار دولار لكن ما هي أهمية هذا العمل الفني ولماذا كان مثيراً للجدل في وقته؟

قبل أن يبدأ بيكاسو العمل على هذه التحفة الفنية الكبرى، كان بيكاسو يمر وفقاً لإنديان إكسبريس بما يسميه نقاد الفن الآن «الفترة الزرقاء»، ويشير المصطلح إلى الفترة التي استخدم فيها بيكاسو اللون الأزرق فقط في ظلال مختلفة لطلاء أي شيء وكل شيء، كافح وكبل أعماله لبيع لوحاته لكن بيكاسو رفض لمس أي لون آخر بين عامي 1901 و1904، عندما قرر أخيراً النظر إلى ألوان أخرى على لوحة، أراد تغيير وجه الفن الغربي، بدأ العمل في Les Demoiselles d'Avignon وكانت هذه إشارة للعالم بأن التكعيبية قادمة وستبقى.

رسم بيكاسو التصميمات الأولى لـ Les Demoiselles d'Avignon في شتاء 1906-1907، واستغرق مئات الرسومات وتسعة أشهر لإكمال الرسم على القماش.

كانت هذه اللوحة تحمل عنوان بيت الدعارة في أفينيون في الأصل، وتشير إلى شارع في برشلونة يدعى كاري ردى أفينيون Carrer d'Avinyó، والذي اشتهر ببيوت الدعارة العديدة به، نظر بيكاسو إلى مفهوم الجمال في تشخيصه للنساء بطريقة غير تقليدية، اختار عدم عرض جمال المرأة كما فعلت اللوحات الأوروبية التقليدية، الشخصيات الخمسة التي تظهر في اللوحة يحدقن بجرأة، وقد تم رسم وجوههن باستخدام أشكال هندسية حادة وقد تأثر بيكاسو بشدة بالفن الأفريقي والأتنتة، وبالتالي استخدم ذلك كمرجع.



## Hidden Vincent self-portrait discovered by x-ray in Scotland

By Lauren Gilmour

**A** painting that is “most certainly” a previously unknown self-portrait of Vincent Van Gogh has been discovered by the National Galleries of Scotland.

The extraordinary find is believed to be a first for a UK institution and was discovered by an x-ray taken of Van Gogh's Head of a Peasant Woman (1885) ahead of the forthcoming exhibition A Taste for Impressionism at the Royal Scottish Academy, Edinburgh.

Hidden from view for over a century, the portrait was found on the back of the canvas with Head of a Peasant Woman, covered by layers of glue and cardboard that are believed to have been applied ahead of an exhibition in the early 20th Century. Van Gogh was known for reusing canvas to save money by turning it round and working on the opposite side.

The portrait shows a bearded sitter in a brimmed hat with a neckerchief loosely tied at the throat. His left ear, which he famously cut off in 1888, is clearly visible.

It is thought to be from his early work and his first exploration of self-portraits, which he later became known for.

Viewers will be able to see the sketch as an x-ray image through a specially crafted lightbox.

While it may be possible to separate the paintings, the process of removing the glue and cardboard will require delicate conservation work. Research is ongoing as to how that can be done without harming Head of a Peasant Woman.

The discovery has been described as “thrilling” by Professor Frances Fowle, senior curator of French art at the National Galleries of Scotland. She said: “Moments like this are incredibly rare.

“We have discovered an unknown work by Vincent Van Gogh, one of the most important and popular artists in the world.

“What an incredible gift for Scotland, and

one that will forever be in the care of the National Galleries. We are very excited to share this thrilling discovery in our big summer exhibition A Taste for Impressionism, where the x-ray image of the self-portrait will be on view for all to see.”

Lesley Stevenson, senior paintings conservator at the National Galleries said they

“There is lots to think about with regards to the next steps, but for us it is another little nugget to get us a little bit closer to an incredible artist.

“Knowing that it's there in a painting that's in the National Galleries of Scotland in a collection that belongs to the people of Scotland is incredibly important and



are “thrilled to bits” to have discovered the portrait.

“When we saw the x-ray for the first time of course we were hugely excited,” she said. “This is a significant discovery because it adds to what we already know about Van Gogh's life.

significant.

“Hopefully it will encourage people to come along and have a look.”

Art enthusiasts will be able to view the portrait as part of the exhibition which will take place between July 30 and November 13.

## James Caan: 6 films you must rewatch starring the Hollywood legend

By Charlotte Elton

**T**he Hollywood veteran - who has died at the age of 82 - received an Oscar nomination for his celebrated turn as hot-headed mobster Sonny Corleone.

But over nearly six decades in showbiz, Caan starred in dozens of movies, from musicals to smash-hit Christmas comedy Elf.

"It's hard to believe that he won't be in the world anymore because he was so alive and daring," Al Pacino wrote of his fellow actor in Francis Ford Coppola's gangster epic.

"A great actor, a brilliant director and my dear friend. I loved him, gonna miss him."

There's something for every film fan in his huge back catalogue. As the movie world grieves an industry titan, here are six of Caan's roles that are definitely worth a rewatch.

The Godfather - and five other James Caan movies to watch "Brian's Song" (1971)

Perhaps the most acclaimed TV movie of all time, Brian's Song details the tragic story of Brian Piccolo, a Chicago Bears football player who died of cancer at just 26.

Caan was nominated for a Primetime Emmy for the role of Brian - a job he turned down four times before reading the script.

**The Godfather (1972)**

The ultimate gangster film, Coppola's interpretation of Mario Puzo's tale tells the blood-soaked history of the Corleone crime dynasty. Caan starred as Sonny Corleone, the son of crime don Vito Corleone (Marlon Brando). He received an Oscar nomination for the role, the sole nomination of his career.

**Rollerball (1975)**

Set in a violent future where corporations have replaced countries, Caan played an athlete who is forced to fight for his life in the violent sport of Rollerball. Caan was well-suited for the role, having spent years playing football at the University of Michigan.

**Funny Lady (1975)**

James Caan, left, and Barbra Streisand appear at a press conference for their film "Funny Lady" in New York on March 11, 1975 AP Photo/Dave Pickoff

Caan couldn't be pigeonholed. Just a few years after the Godfather epic, the actor starred opposite Barbra Streisand in Funny Lady, a musical sequel to 1968's Funny Girl. Caan played showman Billy Rose, the third husband of entertainer Fanny Brice, and made the billboard charts for his singing efforts.

**Misery (1990)**

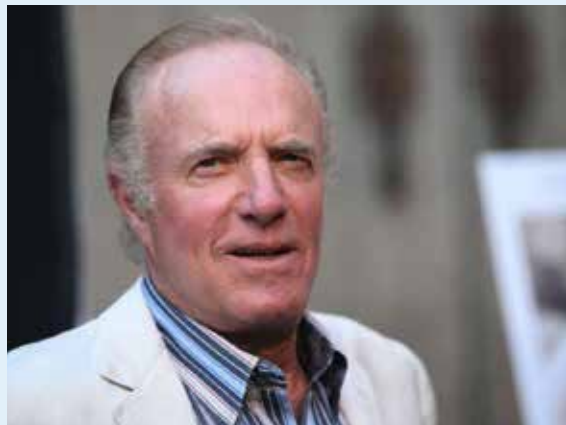
'I'm your number one fan!'

If you've seen the critically acclaimed horror Misery, this quote will no doubt give you shivers.

In this famous reimagining of Stephen King's terrifying novel, Caan played Paul Sheldon, a novelist who is trapped by a deranged super fan in a secluded mountain retreat.

**Elf (2003)**

James Caan starred alongside Will Ferrell in Elf. New Line Cinema Elf is one of the most popular Christmas movies of all time. In the holiday classic, Caan plays the biological father of Buddy (Will Ferrell), a human raised in Santa's workshop. A straight-talking business executive, he perfectly contrasts with Ferrell's irrepressible playfulness.



## فيلم «وحش البحر».. عندما يتعمد الملوك إشعال الحروب للاستمتاع في قصورهم

فريد رستم

تصبح الطفلة الصغيرة مهووسة بأبطال البحر بعد موت أسرتها على إحدى السفن، فتهرب إلى السفينة الأكثر شهرة وتلتقي بالفتى الذي أنقذها القبطان صغيراً.

تعبر السفينة الكبيرة عن أجيال قضت عمرها في محاربة قوى الظلام في البحر، وضحت بحياتها وحياة أسرها من أجل قتل هذه الوحوش.

على الجانب الآخر، نشاهد الملوك الذين يهددون بقطع التمويل عن السفينة إذا قررت أن التوقف عن ملاحقة وحش «ذا ريد بلاستر» الخطير، حتى وإن كان هذا التوقف بهدف إنقاذ بحار آخر.

يختبئ الملوك في قصورهم الفخمة، في الوقت الذي ينفقون فيه كثيراً من المال حتى يرى الناس بأعينهم أهوال البحار، ويهيمون الجميع بضرورة بقائهم لحماية حياة الناس من «وحوش البحر» الذين يمكنهم تدمير كل شيء.

### طفلة تحرك الدراما في كل اتجاه

تنقل الفتاة الصغيرة - في لحظة تؤسس درامياً بشكل مذهش - الخطاب إلى صداقة بينها وبين وحش البحر المخيف، فتطرح سؤالاً أكثر عمقاً: كيف يمكن للجميع نسيان الماضي وخلق واقع أقل قبوحاً وأكثر منطقية، كما تتساءل عن جدوى الصراعات السابقة التي لم تفهمها.

تقول الفتاة الصغيرة، «لا يهمني أن أعرف متى بدأت هذه الحرب، لكنني أهتم كثيراً بكيفية إنهاءها من أجل الجميع».

ترك خطبة رنانة حول كذب التاريخ الذي يصنعه الملوك للحفاظ على عروشهم بخلق أعداء وخداعات وهمية تماماً لا يمكن للمواطن البسيط كشفها.

يمكن للمشاهدين من جميع الأعمار الاستمتاع بفيلم «وحش البحر»، لا سيما أنه يثير سؤالاً عن السنوات التي يمكن للإنسان أن يسير خلالها في طريق خطأ، وكيف يمكنه تعديل كفته والسير في الاتجاه الصحيح، أو مثلما قال البطل جايكوب «من ماتوا سابقاً كانوا أبطالاً، لكنهم أبطال في منطقة خطأ».

يؤسس الروائيون عادة لفلسفة تفترض أن كل الشر يبدأ من عند القادة الذين تخدمهم الحروب والصراعات وترسخ عروشهم، في حين يموت آخرون من دون اهتمام، تماماً مثل أحداث فيلم الرسوم المتحركة «وحش البحر» (The Sea Beast) الذي أصدرته شبكة «نتفليكس» (Netflix).

«وحش البحر»، فيلم أنمي ومغامرات يعرض على نتفليكس، تتخلى فيه صائدة الوحوش الصغيرة عن حلمها من أجل البيئة. وأخرج هذا العمل الفني كرييس وليامز الذي شارك أيضاً في إخراج فيلم «موانا» (Moana).

تدور أحداث الفيلم حول فتاة يتيمه محملة بأحلام كبيرة لتصبح صائدة وحوش في البحر، مثل أباؤها الراحلين. تبدأ مغامراتها الملحمية عندما تنجح في الاختباء على متن سفينة لصائد وحوش شهير، لكن تتغير خططها عندما تصبح صديقة لأحد الكائنات البحرية الضخمة «ذا ريد بلاستر» (الوحش الأكثر قسوة في البحر) الذي كانت تسعى لتدميره، والذي فتح عينها على حقيقة ما يحدث بين البشر والوحوش.

يناقش «وحش البحر» قضية الحفاظ على البيئة في تزامن قوي مع ما يحدث في محيطاتنا اليوم، كما يعرض لقسوة الفكرة القائلة إن كل الحروب يصنعها الملوك للجلوس على العرش أطول وقت ممكن.

### من قلب البحر تبدأ القصة وتنتهي

يبدأ الفيلم بلقطة يحبها كل متابع لعمل المخرج كرييس وليامز بخروج الكاميرا من الماء، في تأسيس لعالم يبدأ وينتهي من هناك، وطفل يصارع المياه للنجاة من احتراق السفينة التي كان على متنها، سنفهم بعد ذلك أن قبطان سفينة أخرى أنقذ الطفل بعدما توّسّم فيه الجرأة والشجاعة ليعده هدية القدر له وولده الذي لم ينجبه.

يتبين لاحقاً أن المشاهد الأولى جاءت ضمن حكاية تحكيها طفلة صغيرة لأصدقائها، من خلال كتاب يجمع قصص الصيادين ويحكي عن وحوش البحر الأشرار التي يقاومها الصيادون.

# «السياسة»... من النزعة النسوية والقومية إلى الحركات الاجتماعية الجديدة

حمدي عابدين

صدر حديثاً عن المركز القومي للترجمة كتاب «السياسة» تأليف الباحث الإنجليزي أندرو هيوود، قدم نسخته العربية الدكتور مصطفى الجمال، وهو كتاب علمي أكاديمي يتم تدريسه في أعرق جامعات العالم، ويتميز بالشمول إلى جانب الموضوعية، ويهتم صاحبه بتقديم دراسات وأبحاث شاملة ومحدثة حول السياسة، استهدف بها الطلاب الذين يتلقون مقررات دراسية في أي من حقول هذا الفرع المعرفي، بالإضافة إلى القراء المهتمين بذلك. ويدرس هيوود الأبعاد العالمية للسياسة التي تتزايد أهميتها باستمرار، مع اعتماد مقارنة شاملة حاول من خلالها إبراز ما هو متميز بالنسبة للتحليل السياسي، وإلقاء الضوء على الشواغل التي يتقاسمها جميع المهتمين بالموضوع. وفي محاولة منه لتجسير فجوة الانقسام القائم بين الفلسفة السياسية وعلم السياسة، قام الباحث الإنجليزي برسم الروابط بين النظرية المعيارية والتجريبية، وذلك باعتماد منظور دولي بدلاً من المنظور الذي يتناول كل بلد أو نظام على حدة.

ويهتم هيوود في كتابه بدراسة العولمة، ونمو النزعة النسوية، والسياسة الخضراء وانبعثات القومية العرقية، ونشأة الحركات الاجتماعية الجديدة، وذلك دون أن يهمل المقاربات التقليدية لعلم السياسة، أو يتجاهل إسهامات المفكرين الكلاسيكيين أمثال «أفلاطون» و«أرسطو» و«ماركس» و«ميل». الكتاب صدر في ثلاث طبعات، والأخيرة اعتمد عليها الجمال في تقديم نسخته العربية، وتتضمن مناقشة أوسع لعدد من الموضوعات، فضلاً عن مزيد من المادة الشارحة الإضافية، كما أضاف هيوود فصلاً جديداً عن وسائل الإعلام الجماهيري والاتصال السياسي، ليعكس مدى التشابك الذي لا يمكن فصله بين السياسة ووسائل الإعلام في العالم المعاصر، حيث يصور أنصار النموذج التعددي ووسائل الإعلام فيما يشبه السوق الأيديولوجية التي ترتقي بالجدل والاختيار الانتخابي. غير أن آخرين يسلطون الضوء على التحيز المنهج لوسائل الإعلام، والمنبثق إما من وجود روابط بينها وبين النخب الاقتصادية والاجتماعية، أو من الآراء الخاصة بالمحررين والمذيعين والصحفيين.

وتلعب وسائل الإعلام، حسب وجهة نظر هيوود، دوراً ديمقراطياً رئيسياً، فهي تعزز التنقيف السياسي، وتفرض انتهاكات السلطة، كما تميل لتوسيع النفاذ إلى المعلومات وتيسير النشاط السياسي، وتعد آلية مهمة لتحقيق الديمقراطية. غير أن هناك وجوهاً للقلق بشأن وجهات النظر السياسية لوسائل الإعلام، وافتقارها إلى المساءلة الديمقراطية، وروابطها الحميمة الزائدة مع

ينقسم الكتاب إلى خمسة موضوعات رئيسية. يتناول القسم الأول نظريات السياسة، ويبحث المسائل المفاهيمية والمنهجية التي تشكل أساس دراسة السياسة، وهذا القسم في مجمله يمثل مقدمة للنظريات والأفكار المطروحة في مختلف أجزاء الكتاب. أما القسم الثاني الخاص بالأمم والعولمة فيناقش دور وأهمية الدولة - الأمة، في ضوء التدويل ونشأة السياسة العالمية. ويخصص هيوود القسم الثالث للتفاعل السياسي، وفيه يقوم بدراسة الروابط بين العالمين السياسي وغير السياسي، وكذلك قنوات الاتصال بين الحكم والمحكومين. أما القسم الرابع فيختص بجهاز الحكم، ويدرس العمليات المؤسسية والسياسية التي تؤثر في كل من طبيعة الحكومة وأسلوب عملها. أخيراً يأتي القسم الخامس عن السياسات والأداء، ويضطلع بتحليل كيفية صنع السياسة، وكيف يمكن الحكم على أداء النظم السياسية، ومن ثم ربط هذا بالمسائل النظرية والأيديولوجية السابق دراستها في القسم الأول.

ويستهل هيوود كل فصل من كتابه بموجز للعناوين الرئيسية، ومجموعة من الأسئلة التي تبين الموضوعات الرئيسية التي يتناولها. ويقدم في نهايته ملخصاً لأهم أفكاره، إلى جانب أسئلة للمناقشة واقتراحات لمزيد من القراءات الأخرى. كما يقدم على هامش المتن معلومات ومصادر وسيراً موجزة لحياة مفكرين سياسيين وشخصيات بارزة، تعرض لأدوارهم أو لأهميتهم النظرية وقدمهم في الكتاب.

أما الفقرات المخصصة للمفاهيم فتقدم عرضاً كافياً لمصطلحات ومفاهيم سياسية، خاصة ذات المعاني المعقدة أو المختلف عليها. وهناك فقرات ألقى من خلالها الباحث نظرة مكثفة أكثر تعمقاً على نظريات أو مقاربات معينة، كما قام بعرض مجادلات أو حجج ذات صلة بالموضوعات التي يناقشها. هذه الفقرات تتكامل مع المتن بما يؤكد الطابع المتشابك لعلم السياسة. وقد وضع الباحث في نهاية الكتاب مسرداً يتضمن الاصطلاحات والمفاهيم المهمة التي أوردها مدعومة بتفاصيل بلوغرافية للمراجع التي استعان بها في النص وأشار إليها.

يذكر أن لـ«هيوود» العديد من الكتب التي تدور حول السياسة والأيديولوجيات السياسية والسياسية العالمية، وشغل منصب نائب مدير كلية كرويدون، ومدير للدراسات في كلية أوريينجتون، ورئيساً للسياسة في كلية فارنبرور السادسة، ويعمل حالياً مؤلفاً مستقلاً. أما المترجم مصطفى الجمال فهو باحث ومترجم، يشغل حالياً منصب مدير تحرير مجلة أفريقية - عربية، والمنشورات الأكاديمية للمجلس الأفريقي لتنمية بحوث العلوم الاجتماعية. وصدر له أكثر من 25 ترجمة لأعمال كتاب ومفكرين من شتى أنحاء العالم.



الحكومة، وقد أثرت وسائل الإعلام الجماهيرية في الحوكمة بعدة طرق، من بينها أنها حولت القيادة السياسية، وأعدت توزيع سلطة الحكومة، وغيرت الثقافة السياسية.

وقام هيوود بعمل تغطية موسعة لتطورات النظام العالمي لما بعد الحرب الباردة، و«الحرب على الإرهاب»، وصعود سياسة الهوية والتعددية الثقافية، والتحول الذي طرأ على الدولة في عصر العولمة.

## Recently Released.. Anthropology In Egypt By The National Center For Translation

Recently issued by the National Center for Translation headed by Dr. Karma Sami, the Arabic edition of the book "Anthropology in Egypt 1900-1967 Culture, Job, Reform" written by Nicholas S. Hopkins and translated by Feryal Ghazoul.

This book presents the pioneers of anthropology in Egypt in the twentieth century, specifically during the years (1967-1900), who contributed with their field studies and academic work in writing a distinguished chapter in the history of social sciences focusing on Egypt and the Nile Valley, employing the cultural, functional and reformist perspectives in those studies.

With their different nationalities, references and curricula, they participated in illuminating the Egyptian culture as people live it in villages and cities in the desert and in oases with their complex relation-

ships; Where traditional values are intertwined with modern education, kinship relations overlap with the economic structure, and ethical dimensions intersect with social status.

This study deals with the beginnings of anthropology in Egypt and its development at the hands of anthropologists such as Winfred Blackmann, Hans Finkler, Edward Evans-Pritchard and Arthur Hokart, Ali Issa, Mohamed Galal, Henry Ariout and Abbas Ammar, and then continued by Hamed Ammar, Ahmed Abu Zeid, Jack Burke, Laila El-Hamamsi and Sayed Owais and others.

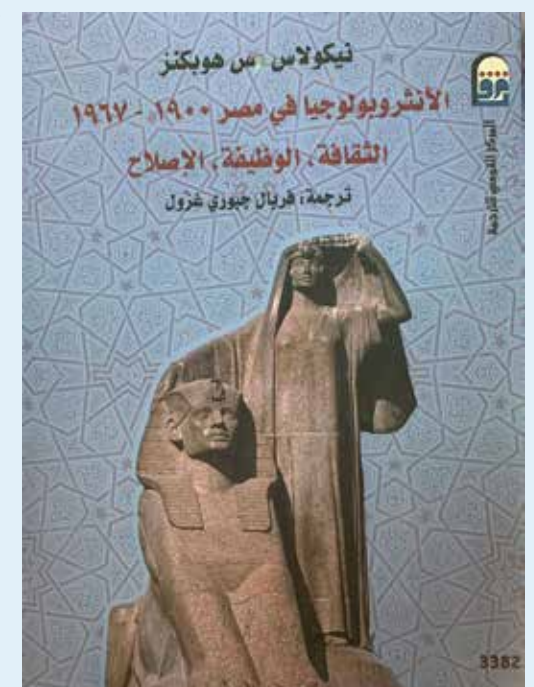
The book concludes by exploring the intellectual future of anthropology in Egypt and the experience of other Arab countries in the field of social anthropology.

Nicholas Hopkins studied anthropology at

Harvard University and the University of Chicago and worked as a professor at New York University and Princeton University in the United States of America. In the anthropology of the Arab world, West Africa and the Indian subcontinent in English and French, he also translated and edited a large number of books.

The book's translator, Feryal Ghazoul, studied English and Comparative Literature at Columbia University in the United States of America, and works as a professor in the Department of English and Comparative Literature at the American University.

She has many books and studies in Arabic, English and French on The Thousand and One Nights, the literature of Iraqi women, post-colonial criticism, and comparative mediaeval literature. "Rama and the Dragon" by Edward Al-Kharrat.







## أفكار حافة الهاوية... إعادة صناعة الطوائف

عن دار ابن رشد للطباعة والنشر صدر حديثاً كتاب «أفكار حافة الهاوية/ إعادة صناعة الطوائف» لحسين شاويش، تحاول فصوله الستة الإجابة على أسئلة إشكالية ومهمة، وإثارة أسئلة جديدة في أن: لماذا أمكن إنشاء أنظمة محاصصة سياسية طائفية في القرن الواحد والعشرين؟ وهل نستطيع تتبع الجذور الاجتماعية - التاريخية لعمليات التدين والتطيف في منطقتنا، منذ خمسة قرون على الأقل، وعلى كل الأصعدة؟ ما هو دور فشل عملية التحديث اقتصادياً وثقافياً ومن ثمّة فشل بناء الهوية الوطنية - القومية الجامعة؟ وكيف نفهم دور «صانعي الأيديولوجيات الطائفية» في اختراع توارخ ومظلوميّات تزيّر لصراع الهويات الطائفية ومن ثمّة «البننة» الساحة العربية؟ وهل يكفي اتهام القوى الكبرى قديماً وحديثاً في زرع الطائفية في بلادنا، أم أن العامل الذاتي ليس أقل أهمية؟

هذه الأسئلة وغيرها هي ما يحاول الكتاب الإجابة عليها عبر الكثير من الأمثلة الحديثة، مستعرضاً نماذج للسرديات الطائفية، مستفيداً في شرح المثال العراقي الحديث، لأنه يوضح دور العوامل المختلفة المحلية والإقليمية والعالمية على الأصعدة السياسية والاقتصادية والأيديولوجية في الوقت نفسه.

يقول حسين شاويش: رغم أن هدف هذا الكتاب هو استعراض مجموعة من تلك السرديات ومصادرها والخلفيات الذاتية والظروف الموضوعية التي أملتتها، أو جعلت صياغتها ممكنة بالشكل الذي هي عليه، وهذا كله يبدو كدراسة لا تطمح إلى أكثر من درجة معقولة من العلمية، فإن الكاتب لا يخفي تموضعه. ويؤكد شاويش أن الكتاب يحاول بشكل مباشر، أو غير مباشر أن يقرح الأجراس. فالكثير من فقرات هذا الكتاب تصف كيف يتم اختراع سردية سياسية محضة لطائفة ما، وكان ذلك جوهرها، بحيث يُحوّل بعضها إلى مجرد آلة حرب تستخدمها قوى ما ضد أخرى. وفي فقرات أخرى يستعرض الكتاب سردية مضادة تماماً من حيث المنهج والإبستمولوجيا، فتحول الطائفة المدروسة إلى ثيولوجيا محضة تقريباً.

ويضيف شاويش أن من المقاربات التي لا تكاد تغيب عن أي من معالجات الكتاب لموضوع صناعة الطائفة - بالمعنى المقصود آنفاً - كشف البعد الخارجي في صراعات الطوائف الأيديولوجية والسياسية، بما في ذلك الدعم السياسي «المؤسساتها الأيديولوجية». وليس هذا «الخارج» مجرد إمبراليين يبحثون عن أسواق ومواد أولية وأيد عاملة رخيصة، بل إنّه يحمل لنا سرديته الطائفية التي أنتجها الاستشراق على مدار أكثر من قرنين وحولها إلى «علم» شرقيّات وإسلاميات تحكم نظرة سياسيي الغرب وتنتقل بألف طريقة وطريقة إلى أدمغة أحزابنا وسياسييننا أنفسهم. كما أن ذلك «الخارج» يشمل القوى الإقليمية أيضاً التي تبني الكثير منها «طائفة الأكثرية» لديه واعتبر نفسه المرجح الإقليمي لرعايا تلك الطائفة في كل مكان. وهنا يصبح «الفكر الطائفي» هو نوع من «أيديولوجيا مد النفوذ الإقليمي» كما رأينا في تجارب كل بلدان الهلال الخصيب.

وفي ما يخص اللغة والأسلوب يشير حسين إلى أن الكتاب أتبع «أخوته» من كتبه السابقة. وهو أسلوب يقع في وسط الطريق ما بين البحث الأكاديمي والكتابة الفكرية المتأتملة. والهدف من ذلك جعل المادة مفهومة للقارئ غير المتخصص، دون التخلي عن القدر الضروري من الدقة في الرصد والتحليل العمليين. إنها محاولة للوصول إلى ذلك «القارئ العادي» لأنه وراء كل تغيير حقيقي في المجتمع. الوصول إليه هو الخطوة الأولى في إعادة صناعة السرديات الفاعلة.

## صدر ترجمة رواية «الهروب إلى مصر» لأدبية نوبل جراتسيا ديليدا

الحياة.

صدر حديثاً ترجمة عربية لرواية «الهروب إلى مصر» للأدبية الإيطالية جراتسيا ديليدا، الحاصلة على جائزة نوبل في الآداب لعام 1926، وهي ثاني امرأة تحصل على الجائزة، والرواية ترجمة ياسر شرف.

تثير رواية «الهروب إلى مصر»، التي نشرتها دار تريفيس عام 1925، العديد من الأحاسيس والمشاعر لدى القارئ، مما يجعله مركزاً لمزيج من العواطف في الدوام التي خلقتها كاتبها ديليدا.

فيطل الرواية هو جوزيبي دي نيكولا، مدرس في مدرسة ابتدائية على وشك التقاعد بعد أربعين عامًا من الخدمة المشرفة. وله ابن تبناه وهو صبي مغامر ووحشي، هرب من منزله قبل عدة سنوات، استقر منذ فترة طويلة في قرية على الجانب الآخر من البحر الأدرياتيكي. ويبدأ السرد بدعوة من الابن وزوجته للعيش معهما لبدة حياة جديدة معاً.

في هذه الرواية، التي نُشرت قبل عام واحد فقط من الحصول على جائزة نوبل، تم العثور على الزخارف العظيمة لكتابة جراتسيا ديليدا الواضحة، فقبل كل شيء، موضوع الخطيئة والكفارة، والتي من أجلها يختار بطل الرواية القصة طريقة الشخصي للتكفير عن ذنبه، وكعقاب للخطيئة التي ارتكبها قبل سنوات والتي يخفيها في قلبه، ولا يمكن النطق بها. إنه عقاب إلهي ليبرز قدرة الله وحكمه في الشؤون الإنسانية. باختصار كان يعتقد أن كل شيء له كان عقاباً على ذنبه الذي لم يكفر عنه بعد، وأن أله، وذلك، والتضحية بفرحة الحياة. يمكن أن تكفر الأخطاء إلى الأبد بل وتظهر



جراتسيا ماريا كوزيما داميانا ديليدا ولدت في نورو، سردينيا، لأبوين برجوازيين محترمين جيوفاني أنطونيو ديليدا وفرانشيسكا كامبوسو بيريليدو، في 27 سبتمبر 1871. و لم تتلق سوى بضع سنوات من التعليم الرسمي، وانتهت دراستها عندما كانت في الحادية عشرة من عمرها و بعد ذلك، كان تعليمها مفروضاً ذاتياً بشكل أساسي من خلال القراءة المكثفة للأدب الإيطالي والروسي والفرنسي والإنجليزي في تلك الفترة، ومن خلال التواصل مع الأشخاص الذين تعلمت منهم.

وبدأت ديليدا في نشر القصص والروايات في سن مبكرة جداً في الصحف المحلية على الرغم من رد الفعل الصادم من مجتمع نورو ومعارضة أسرته، وفي كالباري في عام 1899، التقت ديليدا ب بالميرو ماديساني حيث كان موظف حكومي و بعد شهرين، في يناير 1900، تزوجا وانتقلا إلى روما، حيث عاشت ديليدا بقية حياتها. وأنجبت ولدين، فرانز وساردوس، وبحسب ما ورد تجنّبوا عالم المجتمع الروماني من أجل حياة منزلية هادئة. وظل إنتاجها الأدبي يتراوح فيما يقرب من كتاب سنوياً. و من أشهر أعمالها رواياتها ومجموعاتها القصصية القصيرة، لكنها كتبت أيضاً الشعر والمقالات والأعمال المسرحية ومقالات عن الفولكلور وقصص للأطفال، ونشرت ترجمة لبلزك وحصلت على جائزة نوبل للآداب عام 1926 و توفيت بسرطان الثدي في روما عام 1936.

## «اكتشاف البطء».. سيرة روائية لتشكيل الزمن

الثورة الصناعية التي عاشتها أوروبا وأواخر القرن الثامن عشر ومطلع القرن التاسع عشر، وفي هذا عودة نحو التأصيل، أو محاولة في ذلك على أقل تقدير. إذ كانت تلك المرحلة هي بدايات صعود زمن الآلة التي من خلالها استطاع الإنسان اجتياز الأمكنة في زمن أقصر، ومن تلك العتبة بدأ المفهوم يخترق حيواتنا بتفاصيلها الدقيقة.

ولكن بطل الرواية، بصفاته الشخصية والنفسية، لا يُقدّم كأمثلة عن السرعة بل عن البطء، وعلى هذه المفارقة يبنى العمل حدوده السردية. ويقدر ما يضغط أسلوب العصر حينها على فرانكلين حتى يجعله على صورته، إلا أن البحار والمستكشف يبقى مطمئناً لما هو عليه، صراعاً لا يخلو من الشعور بالخيبة أحياناً من أن يكون المرء ضداً لهيئة الزمن الذي يعيش فيه، لكنه مع ذلك يجاهد ببطئه الذي يجد فيه سلامه الداخلي.

تأتي راهنية الرواية اليوم من كون السرعة التي تعرّض لها فرانكلين تبقى بحدودها الدنيا لو قارناها بما نتعرّض له في يومنا هذا، وأن عصر السرعة الذي بدأ مع الثورة الصناعية، يبدو بحد ذاته بطيئاً مقارنة مع ما نعيشه مع الثورة التكنولوجية.



أن يحاول الأدب تأصيل مفهوم عصر السرعة الذي طغى على حياتنا، وأن نجد له جذراً تمكن العودة إليه، أو حتى ضيداً نكتشف من خلاله معنى ديمومة الوقت، وكيف يؤثر فينا وتحرّك فيه... هذا هو الإطار العام الذي تتناوله رواية «اكتشاف البطء» للروائي الألماني ستين نادولني (1942)، والتي تصدر ترجمتها العربية قريباً بتوقيع سمير جريس عن «دار أطلس».

صدرت الرواية بدايةً عام 1983، إلا أنها كُتبت في مرحلة أبكر من ذلك بسنوات، وسبق أن قرأ صاحبها فصولاً منها في عدد من المسابقات الأدبية، لكنه كان يرفض مبدأ التنافس الشكلي في مجال الأدب، الأمر الذي دعاه لتوزيع قيمة الجائزة على باقي المتنافسين، وهذا ما طبع شخصه بحس بعيد عن الالتزامات النمطية التي تفرضها المؤسسات الثقافية.

تنتقل الرواية من جوّ سبّري؛ إذ تكتب قصة حياة جون فرانكلين (1786 - 1847)؛ البحار الإنكليزي الذي تمكن من اكتشاف القطب الشمالي، ولكن ما علاقة ما سبق بمفهوم البطء؟ وكيف يمكننا العودة من خلال السيرة الذاتية إلى اكتشاف طبيعة الزمن والأشياء من حولنا؟

باللتفات إلى الزمن الذي عاش فيه فرانكلين، يضع الكاتب قارئه في زمن



## حميد سعيد شاعر المدن الدافئة بفجرها السعداء

بمناصب بل لأنه أضفى على سلوكه الوظيفي طابعا إنسانيا طغت بسببه مناقبه الأخلاقية على شعره. وهو ما ظلمه.

البردُ شديدٌ في عَمَانُ..  
والرجلُ السبعينيُّ.. يدبُّ على غير هدى..  
يتدقُّ بالسعي إلى حيث.. سيلقى الأوصاب  
وعند الباب  
يتذكَّرُ.. أيام البرد ببغداد..  
وهي تراققه.. أين هي الآن؟  
كانت تضحك.. حين يناديها.. فرط الرمان  
وهل ظلَّ البردُ هناك.. كما كان؟  
أم هاجر..؟  
كي يبحث عنها.. في كل مكان؟  
يمرُّ اللونُ الغامضُ كلَّ مساءً  
حيث يكون الرجلُ السبعينيُّ.. مُطلًا من شرفة منزله..  
يتساءل.. من هذا اللون الغامض؟  
ثمَّ تخيله.. امرأةً

أعطاه اسمًا..

واختار لها زمانًا.. وحكايات

كان يقول.. لماذا لا تسأل عني؟

أو ما كنا من قبل معاً؟

مرَّ اللون الغامض يوماً.. قبل غروب الشمس

فراه الرجل السبعيني.. وكان

بستاني الحيران.

ذات يوم سألته وكنت قد ذهبت للقاءه في مقهاه يعمان  
«لم لا تكتب مذكرات حياتك العملية؟» أبتسم وقال  
«لأنها تتعلق بالآخرين. ما من شيء يفخر به حين يقدم  
المساعدة إلى الآخرين. إنه مجرد وسيط».

سعيد المثقف بعمق هو متواضع بعمق. فهو بالرغم من  
المواقف السلبية التي اتخذها مثقفون عرب من العراق  
بسبب انتهازيتهم لم يكن نادما على موقفه الإنساني  
منهم. ولكن هل يدخل ذلك في نطاق الحديث عنه شاعرا؟

مشكلة سعيد أنه ليس كالآخرين. لقد امتزج الشعري  
بالحياتي في سيرته. فهو بالنسبة إلى الكثيرين لا يمكن  
أن يكون الشاعر وحده. حتى الشيوعيون الذين عادوا  
النظام الذي كان حميد سعيد جزءا منه يستثنونه من  
هجائهم.

لا يحتاج سعيد إلى أن يقول «لقد كنت شاعرا أيضا».  
نتاجه الشعري الغزير والعميق يؤكد أنه لا يزال واحدا  
من كبار الشعراء العرب.

السلطور ضرورية من أجل أن تكتمل التفاتة الشاعر إلى  
حياته وهو يُخفي غصته كما لو أنه لا يريد أن يلوح لأحد  
كان قد اتخذ من ماضيه بيتا.

تلك خصوصيته في الشعر العراقي. لم يكن انفعاله  
ليطغى بالرغم من أنه لم يكتب إلا منفعلا وعن  
موضوعات يدعو التفاعل معها إلى الانفعال. وكما أرى  
فإن السيطرة على الانفعال الشخصي هي انعكاس  
لشخصيته. لقد عالج النثر بطريقة أفقدته طابعه الميال  
إلى الحكائية لينتمي إلى الشعر.

يقول الشاعر «كانت البنية الدرامية وما زالت من مكونات  
قصيدتي منذ بداياتها. حين صدرت مجموعتي الشعرية  
الأولى «شواطئ لم تعرف الدفء» رأى ناقدان مهمان هما  
الدكتور عز الدين إسماعيل ومحمد مبارك ما تضمنته  
قصائدها من توجه درامي بل اقترحا علي أن أكتب مسرحا  
شعريا».

صدرت كتب نقدية كثيرة عن شعر حميد سعيد. لكن  
كتايا واحدا يمكن أن يستوقف المرء لغرابته عنوانه. ذلك  
الكتاب هو «النشيد البابلي - موسوعة عن الشاعر حميد  
سعيد»، أكثر من ألف صفحة خصصت لتوثيق سيرة  
الشاعر والحوارات التي أجريت معه والمقالات التي كُتبت  
عنه وشهادات عدد كبير من معارفه وأصدقائه. هي سيرة  
أدبية لم يكتبها هو.

الشاعر الذي استحضر شخصيات من التاريخين  
الواقعي والخيالي على حد سواء، معبرا عن امتزاجه بها  
حين وضع صوته على أصواتها وجد أخيرا أن هناك من  
اكتشف أن حياته وشعره تستحقان أن تكونا موضوعا  
لموسوعة. ذلك جهد نادر من نوعه أسس  
لمرجعية لا تخلو المرجعيات العالمية من  
شبهياتها. ولكن هل كان الحب وحده  
هو الدافع لتأليف تلك الموسوعة؟

### لا يحتاج إلا لشعره

عاش سعيد لزمن طويل في قلب  
الثقافة العراقية (العربية إلى  
حد ما) كائنا إيجابيا متفاعلا.  
لأنه أدار مؤسسات ولا  
لأنه حظي



الأبراج الطينية»، «الأغاني العجرية» «مملكة عبدالله».  
كما نشر في أدب الرسائل كتابا مشتركا مع صديقه الشاعر  
سامي مهدي بعنوان «عشرون رسالة ورسالة». ذلك  
كتاب فريد من نوعه.  
منحه الرئيس الفلسطيني ياسر عرفات الشاعر وسام  
القدس عام 1990. ومنذ أن احتل الأميركيان العراق وسعيد  
يقدم في عمان. يكتب أحيانا مقالات ثقافية في الصحف  
العربية. وفي المقابل فقد صدر عدد من الكتب النقدية عن  
تجربته الشعرية.

### نبوءة الموريسكي

أغنى مراحل سعيد وأكثرها احتواء على التحولات التقنية  
والعاطفية هي التي تلك التي عاشها بعيدا عن وطنه.  
مرحلتان لعبتا دورا عظيما في تطوير قصيدته. المرحلة  
الأولى هي تلك التي عاشها بين إسبانيا والمغرب. والثانية  
هي التي لا يزال يعيشها منفيًا في عمان.

في المرحلة الأولى عثر على ذلك الموريسكي الذي صار  
يرافقه عبر سني حياته كما لو أنه نبوءة لما سيعيشه في  
المرحلة الثانية.

«كلما زارني الشجر البابلي  
أدخلته سلاله العواصف ثم انتسبت إليه  
ومضيت لأبحث عنه  
في كتب لم أعد أتذكر أين هي الآن  
منذ فارقتها عناوينها  
وسأسل عنه بلا جفته  
وأسألها  
عن بلاد إذا ما رحلنا إليها معا  
أتراها ستعرفنا؟»

«في إسبانيا كنت قشتاليا في القشتاليين،  
وأندلسيا في الأندلسيين، وعجريا في  
العجرا». يقول حميد سعيد في إشارة  
إلى ما تركته إقامته في إسبانيا من أثر  
عميق في نفسه. هو ما ورد ذكره في  
قصائد كتبها في أوقت لاحقة. هل كان

الشاعر يكتب سيرته شعرا؟  
شيء من ذلك القبيل قد حدث من  
غير أن يكون مقصودا لذاته. ففي  
كل قصائده تقريبا هناك جانب  
سردى. أحيانا تتسلل سطور نثرية  
هي في الحقيقة جزء من ذلك السرد  
الخفي. يبقها الشاعر كما وردت  
في خياله ولا يزجعه أن  
الإيقاع قد مر بلحظة  
توقف ومن ثم  
استأنف  
حركته.  
تلك

### فاروق يوسف كاتب عراقي

يصفه البعض بأيقونة محبة. منذ شبابه المبكر  
كان شخصية لها دور مميز في الحياة العامة. وهو  
ما تفاعل معه بطريقة مرنة أبعدت عنه الغرور  
والتعالي، بل كان بمضي الوقت يزداد تواضعا  
وتسامحا.

الشاعر الذي بدأ ولعه بالشعر من لحظة إعجاب  
بشعر المهجر بين كان في انتظار اللحظة التي  
يمتزج فيها بشخصية الموريسكي الذي يحن  
إلى أندلسه التي يعرف أنها انتقلت من الواقع إلى  
الأسطورة.

الشاعر العراقي حميد سعيد كتب الشعر مدفوعا  
برغبته في أن يمزج الأسطوري بالواقعي. ذلك ما دفعه إلى  
استلهم شخصيات مغامرة، بعضها ينتمي إلى التاريخ  
والبعض الآخر اخترعه خيال الكتابة كما هو حال أوليس  
العائد إلى إيثاكا.

ربما يُخيل إلى البعض أن سعيدا هو شاعر ملتزم بالمعنى  
السياسي استنادا إلى الوظائف التي تقلدها في العراق يوم  
كانت هناك دولة. تلك فكرة مسبقة سرعان ما يتخلل عنها  
المرء حين يقرأ شعره.

صحيح أنه كتب عن قضايا مصيرية تهم الأمة العربية  
غير أنه لم يكتب ذلك من منطلق سياسي. كانت إنسانيته  
هي المنهج الذي يستخرج منه العابه اللغوية التي يمتزج  
فيها الحس العاطفي برغبة عقلانية في الذهاب إلى جوهر  
المعنى.

يقول الشاعر (منذ البدايات، وما زلت أشرع أبواب  
الحياة ونوافذها للقصيدة وهي تتشكل من الماضي  
والحاضر، العربي والأجنبي، الشفهي والكتابي، الواقعي  
والأسطوري ومما أسمع وما أرى، من الشعري والنثري.  
من كل هذه المرجعيات أفدت وبها كلها».

لم يكن موقفه من رواد القصيدة العربية الحديثة قائما  
على القطيعة مثلما فعل الآخرون من أبناء جيله. فعل  
العكس تماما فكان عالمة تطويرا لعمالهم محتفظا  
بالشعري العميق من تجاربهم.

سيرة رجل ناهب إلى منفاه  
ولد حميد سعيد هادي عام 1941 في محلة الوردية  
بمدينة الحلة. درس اللغة العربية في جامعة بغداد وعمل  
في تدريسها لوقت قصير ومن ثم انتقل إلى العمل في الشأن  
الثقافي ومن ذلك عمله مستشارا صحافيا في سفارتي  
بلاده في مدريد والرباط ما بين عامي 1972 و1977.

ترأس تحرير عدد من الصحف العراقية وأدار مؤسسات  
ثقافية عديدة. عام 1969 انتخب أمين سر الاتحاد العام  
للأدباء والكتاب في العراق ثم تولى رئاسته ما بين عامي  
1980 و1986.

أصدر عام 1968 كتابه الشعري الأول «شواطئ لم تعرف  
الدفء». بعده أصدر أكثر من ثلاثين كتابا بين الشعر  
والدراسات النقدية ومن أكثر كتبه الشعرية انتشارا «لغة

## ترامب.. ومستقبل الحزب «الجمهوري»

في الساعة السادسة والنصف من صباح الثامن من أغسطس، نفذ 30 عميلاً من مكتب التحقيقات الفيدرالي، الـ «إف. بي. أي»، مذكرة تفتيش لفيلا دونالد ترامب في (مار-أ-لاغو) في بالم بيتش، فلوريدا. وعلى مدى عدد من الساعات، أخذ العملاء معهم 10 صناديق على الأقل من الملفات التي استعديت من قبو الفيلا. وتضمنت الملفات مواد سرية. ولكي يقوم الـ «إف بي أي» بعملية التفتيش هذه، كان على وزارة العدل أن تقدم لقاض فيدرالي



جيفري كيمب

إفادة تتضمن الأسباب التي تشرح لماذا تعتبر المذكرة أساسية من أجل إجراء التحقيق. اطلع القاضي على الإفادة ثم أعطى موافقته على عملية التفتيش. ويبدو أن محتويات الإفادة كانت جدية بما يكفي لتبرير عملية التفتيش غير المسبقة. وعلى مدى الأيام التالية، أكدت وزارة العدل أن بعض الملفات التي استعديت من الفيلا كانت تحمل علامة «سري للغاية إس سي أي»، والتي تعني «معلومات مجردة حساسة»، ما يعني أن عدداً محدوداً فقط من الأشخاص الذين يملكون تصاريح مناسبة يستطيعون الاطلاع على الوثائق. بعض التقارير الصحفية أشارت إلى أن بعض الملفات تضمنت وثائق لها علاقة بمواضيع نووية، غير أنه من غير الواضح نوعية الأنشطة النووية التي تحدث عنها هذا البيان، ولهذا، كانت هناك جهود حثيثة من قبل الصحافة وأعضاء الكونجرس من أجل الحصول على فهم كامل لمحتوى الملفات. ولكن حتى الآن، تعارض وزارة العدل بشدة الإفراج عن مزيد من التفاصيل، على اعتبار أن من شأن إطلاق الجمهور عليها أن يعقد تحقيقاتاً جارياً ويطرح تهديداً للأشخاص الذين وردت أسماؤهم في الإفادة ويتعاونون مع أجهزة إنفاذ القانون. ترامب وأنصاره لم يكتفوا بالتنديد بعملية التفتيش باعتبارها «غارة» على فيلته، وإنما شنوا حملة إعلامية شعواء ضد الـ «إف بي أي» ووزارة العدل ووزير العدل ميريك غارلاند. إذ قام أنصار ترامب الأكثر انتقاداً بشيطة الـ «إف بي أي» داعين إلى «وقف تمويله» أو تفكيكه. والأكثر إخافة على الإطلاق أنهم دعوا إلى العنف ضد العملاء والقاضي الذي أمر بعملية التفتيش. وبعد ثلاثة أيام على تلك العملية، وعلى نحو يقطع مع التقاليد بشكل غير مسبوق، خاطب وزير العدل الأميركيين موضحاً أنه هو من رخص للعملية شخصياً، وأن التحقيق متواصل، وأن الأشخاص الذين يهددون الموظفين الفدراليين بسبب قيامهم بعملهم سيحالون على العدالة.

التأثير قصير المدى لميلودراما ملفات «سري للغاية» هذه كانت تعزيز الدعم «الجمهوري» لترامب في وقت بدأ فيه البعض داخل حزبه يتحدث عن مرشحين بدلاء لانتخابات 2024 الرئاسية. لم يدعم كل «الجمهوريين» بشكل صريح قول ترامب إنه لم يخرق القانون حين احتفظ بملفات حكومية لـ 18 شهراً في فيلته، ولكن قاعدة أنصاره تظل مخلصه له وستنظم احتجاجات قوية وصاخبة، وربما عنيفة، في حال وجهت لترامب اتهامات رسمية بهذا الشأن. ومن جهة أخرى، يعتقد البعض أن ازدياد منسوب التعاطف مع ترامب على خلفية هذه العملية سيزيد من احتمال إعلانه عن نيته الترشح من جديد في 2024 قبل انتخابات نوفمبر 2022 النصفية. بيد أن هناك مشكلة في هذا الخيار. ذلك أن «بايدن» و«الديمقراطيين» يرغبون بشدة في أن يجعلوا من ترامب واحداً من المواضيع الرئيسية في الانتخابات النصفية. إذ يعتقدون أن سلوكه، والبيانات الاقتصادية الآخذة في التحسن، والتشريع الجديد الذي يستهدف معالجة مشكلة التضخم، وخفض تكاليف الرعاية الصحية... ستساعد على الحد من عدد المقاعد التي من المتوقع أن يفقدوها في مجلس النواب في نوفمبر. بل إنهم قد يفوزون أيضاً بما يكفي من المقاعد للحفاظ على سيطرتهم على مجلس الشيوخ. وإلى أن يتم فهم التحقيق ومحتوى الملفات فهماً كاملاً، فإنه من المبكر جداً ومن السابق لأوانه التكهن بما إن كانت هذه الأحداث ستساعد ترامب سياسياً أم ستؤذيها. وفي الأثناء، هناك العديد من الزعماء «الجمهوريين» الذين ينتظرون إنهاء ترامب لمحاولته في الترشح من جديد. لا أحد سيجهز بذلك، ولكن الواقع يرون أنه طالما أن ترامب هو الشخصية المهيمنة في الحياة السياسية «الجمهوريون»، فإن مصير الحزب هو أن يصبح أكثر تطرفاً وانتقامية وأن نتيجة ذلك هي نهاية الديمقراطية كما نعرفها أميركا أو نهاية الحزب «الجمهوري» كلاعب مسؤول في الحياة السياسية للبلاد.

نقلاً عن «الاتحاد»

## في أعراض العبودية العقلية



نجلاء محفوظ

يصبح بعضهم عبيد عقول الآخرين بتبرير أخطاء من يحب تفكيرهم، وأحياناً خطاياهم. ويصبحون ملكيين أكثر من الملك، ويتعاملون مع من يتقنون بتفكيرهم وكأنهم آلهة لا يخطئون، يدافعون عنهم باستماتة، ويحولونهم إلى آلهة، ويصبحون هم العبيد الذين يمنعون أنفسهم من التفكير في صحة ما يسمعون. يصنع آخرون العبودية العقلية عند مواجهتهم أي مشكلة، فيجهضون محاولات العقل لحلها، ويصنعون ضيق عقولهم ويمنعونها من التحرك، ويضعونها بجبيرة تمنع الحركة، ويسارعون بالاستعانة بمن «يرونها» قادرين على إيجاد الحلول للمشكلات.

تبلغ العبودية العقلية ببعضهم أنه ينتفض غضباً ويكيل الشتائم، ويصب اللعنات على رأس من يخالف من يختار «تبعيته» العقلية لهم، حتى لو قالوا إن الشمس تشرق ليلاً، فسيقسم أنه رأى الشمس تشرق ليلاً وأن الأصل أنها تشرق ليلاً وإشراقها في النهار هو الاستثناء.

نحترم الالتزام الفكري بمنهج يتم اختياره «بعد» تفكير وترو، واليقين بحسن الاختيار وترفض الصبائية الفكرية التي تخالف فقط لإثبات الوجود. وحتى مع الالتزام الفكري، لا بد من «اليقظة» العقلية، فكل ما هو بشري خاضع للتساؤل والنقاش وللتأكد منه، ومن ينسى ذلك ينزلق، من دون وعي، لبعض من العبودية العقلية التي تحرم صاحبها من الاستماع بإنسانيته، والفرح بتفرد الفؤاد «بأغنيته» الخاصة في الحياة، وسيتحول من إنسان لديه كل الحقوق في اختياراته بالحياة إلى واحد من مجموعة تردّد أعاني الآخرين، وتجهض داخله حقه المشروع في الاستماع لصوته «الخاص»، والتغني به واحترامه أيضاً. احترام الصوت الخاص للإنسان من أهم مقومات تقدير الذات، ولا غنى عنه للفؤاد حيوية ناجحة، والتمتع بصحة نفسية واكتساب «اللباقة» العقلية واحتضانها ما بقي صاحبها على قيد الحياة والعكس صحيح. والعقل إن لم يستخدم يضمّر، وإن ضمّر سبب لصاحبه التعاسة واليهوان على نفسه، وأصبح فريسة «سهلة» لكل من يتنبه إلى ذلك، فيسهل عليه السيطرة عليه «واقتياده» ليفعل ما يريد، ولو كان ضد مصالحه ويهاض رغباته؛ وسيفعلها بروح، وكأنها السبيل «لإنقاذه» من كارثة.

زادت العبودية العقلية مع وسائل التواصل الاجتماعي والصراع المحموم على السيطرة على عقول الناس وباستخدام التخويف والترهيب؛ ينقذ الاحتفاظ «فردية» العقل صاحبه من مخاطر التفكير الجمعي؛ فلو سار إنسان بمفرده وسمع وتظل حية وأوارها مضية. وأكثرها لا يعيش أكثر من حياته. يخطر لي دائماً كمثل، جان بول سارتر. كلما دخلت إلى مكتبة فرنسية، لا طبعات حديثة كتبته. لا مؤلفات حديثة عنه. لا نقاش حول أعماله. ومع ذلك كان قد ملأ العالم بعد الحرب الثانية. تابعناه بانتهاء كل يوم، «فيلسوفاً» وكتابياً وصحافياً وتأثيراً وداعية لما تسمى تونغ، وزمرة بادر ماينهوف، وقتلة «الألوية الحمراء»، بالإضافة إلى الانتساب إلى اللينينية والوجودية وحركات العنف وشهرة الرجل المعترض، أو المختلف. والآن ماذا يبقى من العبقرية الذي بدأ حياته كاتباً مسرحياً مهماً؟ وماذا يبقى من رجل كرس حياته للنقد والهجوم والافتراء على الآخرين، بمن فيهم جميع أهله. كان سارتر عنواً لمرحلة كاملة في الغرب والشرق. ومعه، ومع أنداده، ورفاقه، تحولت باريس إلى مركز ثقافي عالمي أكثر من أي وقت مضى. وبسببه صار اليسار هوى الشباب في فرنسا وغيرها. وأصبح اليمين حجل الأجيال الطالعة وسخريريتها. وانتقل الأثر السارترية إلى أميركا وكل مكان آخر. وكان لنا في الشرق

يسجل التاريخ الإنساني، على مر العصور وفي مختلف الأماكن، انتهاكات للإنسان «وإجباره» على العبودية الجسدية؛ وفي الوقت نفسه، «يختار» الملايين «ويكامل» إرادتهم العبودية العقلية، وما يتبعها من اختلال بالإدراك وضبابية بالوعي وتأكل للعقل واستنزاف للأعمار والحرمان من الاستمتاع «بزهوة» العقل وعزته وشموخه وتطوره وزيادة براحه.

تتمثل العبودية العقلية، أحياناً، في محاولات «الاحتباء» بالتقاليد والعادات، خوفاً من تجربة الجديد ومنح العقل فرصته «المشروعة» بالتجربة، وترديد: «هذا ما وجدنا عليه آباءنا»، أو «اللي نعرفه أحسن من اللي ما نعرفوش»، أو «امشي سنة ولا تعدّي قناة»؛ لا نطالب بالتخلص من كل الموروثات أو التمرد عليها ورفضها، بل النظر إليها بتعقل، لنرى ما يفيدها وما يضرتنا منها، «فنختار» الأولى ونطرد الثانية. يسجن الكثيرون أنفسهم بالعبودية العقلية، بتكرار ما تنتجه عقول الآخرين؛ والمؤكد أننا إن لم نخاطر، من وقت إلى آخر، بخطوات محسوبة، فلن ننجح، ولن نحقق ذواتنا، وسنعيش كأرقام وسنمر بالحياة ولن نعيشها، وهي حياة واحدة لن تنكّر. من العبودية العقلية، السير مع المجموعة طلباً للأمان، ولا نحسب استخدام صفة القطيع؛ نرفض الإهانة ونحترم حق كل إنسان في اختيار ما يراه مناسباً؛ فالجميع يدفع ثمن اختياراته، وليس من حق أحد فرض اختياراته على الآخرين، ولو كان في صالحهم؛ فالإجبار على الفضيلة لا يصنع إنساناً فاضلاً، بل خاضعاً «ينتظر» الفرصة للإفلات.

## الغيباب والزوال



سمير عطا الله

بالنسبة إلى أهل الأدب هناك الغيباب، وهناك الإمعان في الغيباب، أو الزوال. بعض الأسماء تمر عليها القرون

العربي قسط كبير من ذلك، وأصبح اليسار نوعاً من الموضة مثل ربطة العنق. وفي أحيان وحالات كثيرة لم يتجاوز ذلك. بلغ الأمر بأشهر وجه أدبي فرنسي في القرن الماضي أنه رفض قبول جائزة نوبل. ثم شعر بالندم وحاول استعادتها، لكن لجنة الجائزة ردت الإهانة. بعد فترة قصيرة من وفاته عام 1980، بدأت آثار سارتر تتلاشى بسرعة. وراح نقاد كثيرون يعيدون تقييمه وتقييم مرحلته. وظلت أعماله الأدبية في مكائنتها، لكنها فقدت القدرة على تحدي البقاء. ليس هو ديكار في الفلسفة، ولا موليير في المسرح، ولا هيفو في الشعر، ولا بلزاك في الرواية. هو شعوي خاضب بدد الوقت في ثوريات عابرة توسل من خلالها شهرة صوتية فارغة أصبح بعضها فيما بعد عاراً عليه كما على المجانين من أصحابها. يبقى القليل من سارتر الأدبي. أما أكثره فمن النوع الذي لا معنى أو قيمة له خارج مرحلته وسياقه. الغيباب المهم هو الغيباب الذي لا يغييب. وسارتر كان آتياً، بعكس غريمه البير كامو أو عدوه أندريه مالرو. أعطى الأدب أقل بكثير مما أخذ منه.



## بعد إعلان إثيوبيا انتهاء الملء الثالث.. صورة تكشف تضاريا بالأرقام

وأشارت إلى أن مصر قد سعت خلال المفاوضات التي جرت على مدار السنوات الماضية للتوصل لاتفاق عادل ومنصف حول سد النهضة، إلا أن إثيوبيا قد أفشلت كافة الجهود والمساعي التي بذلت من أجل حل هذه الأزمة، موضحة أنها لن تتهاون مع أي مساس بحقوقها أو أمنها المائي أو أي تهديد لمقدرات الشعب المصري الذي يمثل نهر النيل شريان الحياة الأوحده له.

وأكدت الخارجية المصرية أن مصر تحتفظ بحقوقها الشرعية المكفولة في ميثاق الأمم المتحدة باتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لضمان وحماية أمنها القومي، بما في ذلك إزاء أية مخاطر قد تتسبب بها مستقبلاً الإجراءات الأحادية الإثيوبية.

والسودان «ويجب الاستفادة منها سوياً»، مضيفاً: «النيل مصدر فخر واعتزاز للإثيوبيين وسنحقق التنمية من خلاله».

احتجاج مصري لدى مجلس الأمن ونهاية يوليو/تموز احتجاجت مصر لدى مجلس الأمن الدولي على خطط إثيوبيا مواصلة خططها لملء سد النهضة «أحادياً» خلال موسم الأمطار منذ يوليو/تموز 2020 دون اتفاق مع دولتي المصب.

وأكدت وزارة الخارجية المصرية أن التصرف الإثيوبي يعد مخالفة صريحة لاتفاق إعلان المبادئ المبرم عام 2015 وانتهاكاً جسيماً لقواعد القانون الدولي واجبة التطبيق، والتي تلزم أديس أبابا، بوصفها دولة المنبع، بعدم الإضرار بحقوق دول المصب.

المياه أعلى الممر الأوسط وهو ما يعني أن التخزين الثالث استمر لمدة شهر كامل من 11 يوليو/تموز وحتى 11 أغسطس/آب عند منسوب 600 متر فوق سطح البحر وبكمية مياه بلغت 9 مليار متر مكعب وإجمالي التخزين خلال السنوات الثلاث الماضية بلغ 17 مليار.

وكانت الحكومة الإثيوبية قد أعلنت رسمياً إكمال عملية الملء الثالث لسد النهضة بحجم 22 مليار متر مكعب، مضيفاً أنه تم تمرير المياه عبر الممر الأوسط للسد، وقال رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد إن «مستوى ارتفاع السد وصل إلى 600 متر»، مضيفاً: «سنقوم ببيع الكهرباء لدول الجوار لتحقيق تنمية مشتركة».

واعتبر أبي أحمد أن النيل «هبة» لإثيوبيا ومصر

### القاهرة - أشرف عبد الحميد

بعد إعلان السلطات الإثيوبية الجمعة الماضية انتهاء الملء الثالث لسد النهضة وتخزين كميات تصل إلى 22 مليار متر مكعب، كشفت صورة فضائية التقطت مؤخراً تفاصيل مختلفة.

ووفق الصورة فإن كميات التخزين الإجمالية والتي جرت على مدار السنوات الثلاث الماضية لا تتجاوز 17 مليار متر مكعب وأن التخزين الثالث بمفرده بلغ 9 مليارات متر مكعب.

وكشف الخبير المصري الدكتور عباس شراقي أن الصورة تظهر وصول بحيرة سد النهضة إلى قاعدة سد السرج وعدم وصولها إلى جسم السد نفسه، كما تكشف عبور

## تنافس روسي- صيني- أمريكي على القارة الإفريقية جعلها محط أنظار قادة العالم



ديرك كوتزي أن نفوذ روسيا في القارة ينصب بشكل أساسي على شمال إفريقيا لا إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، لذلك لا توجد منافسة مباشرة بين الولايات المتحدة وروسيا.

ونوه الخبير السياسي بأن «الولايات المتحدة لديها سوق متخصصة مختلفة عن روسيا».

ويرى كوتزي أن الدول الغربية بعد تداعيات الحرب الروسية- الأوكرانية بدأت تتجه إلى إفريقيا للبحث عن مصادر غاز غير مستغلة.

وفي يوليو/تموز الماضي التقى الرئيس الإيطالي سيرجيو ماتاريليا رئيس موزمبيق فيليب نيوسي في العاصمة «مابوتو» لمناقشة إمدادات الغاز في الوقت الذي تسعى فيه لتقليل اعتمادها على روسيا.

وبدأ الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون في 25 يوليو/تموز الماضي جولة غرب إفريقيا شملت مستعمرات فرنسية سابقة مثل الكاميرون وبنين وغينيا الاستوائية، في الوقت الذي يشهد نفوذ بلاده تصدعاً في أكثر من بلد إفريقي، أمام منافسة عدة دول صاعدة بينها روسيا والصين.

أما لافروف فسبق ماكرون إلى القارة السمراء بيومين وختمها في 27 يوليو/تموز الماضي، بجولة شملت كلاً من مصر وأوغندا والكونغو (برازافيل) وإثيوبيا، وجميع هذه

أجرى عدد من كبار قادة العالم جولات بالقارة السمراء العام الجاري للبحث عن شراكات أو تعزيز العلاقات القائمة بالفعل أو التعبير عن الاهتمام بالبحث عن الغاز والتنقيب عن المعادن، إضافة إلى تطلعات أخرى.

وقال ديرك كوتزي أستاذ العلوم السياسية بجامعة جنوب إفريقيا للأناضول إن «الجميع من الحلفاء التقليديين إلى الوافدين الجدد يتطلعون إلى شراكات مع إفريقيا بسبب الفرص المستقبلية التي تلوح في الأفق».

واختتم وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن مؤخراً، زيارة إلى رواندا محطته الثالثة والأخيرة في إطار جولته الإفريقية التي شملت أيضاً جنوب إفريقيا والكونغو الديمقراطية على مدار أسبوع.

وفي أثناء وجوده في جنوب إفريقيا أطلق بلينكن استراتيجيتي الولايات المتحدة الجديدة للتعامل مع دول إفريقيا، لكنه أكد أن «زيارته لا تهدف إلى مواجهة النفوذ الروسي في القارة».

غير أن كثيرين اعتبروا زيارته وسيلة لمواجهة نفوذ موسكو المتزايد في القارة لأنها جاءت بعد أسابيع قليلة فقط من اختتام وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف زيارة لأربع دول لتعزيز الدعم من الدول الإفريقية.

ويرى أستاذ العلوم السياسية بجامعة جنوب إفريقيا

الدول تقع شرقي القارة باستثناء الكونغو الواقعة غربها، والخاضعة قديماً للاستعمار الفرنسي. وفي مايو/أيار الماضي شرع المستشار الألماني أولاف شولتس في زيارة لثلاث دول إفريقية، هي السنغال والنيجر وجنوب إفريقيا.

ويؤكد إقبال جسات المحلل السياسي المقيم في جوهانسبرج (أكبر مدن جنوب إفريقيا) للأناضول أن «دافع أوروبا لإمدادات الطاقة من إفريقيا هو خطوة يائسة للتغلب على احتياجاتهم في أعقاب التداعيات مع روسيا».

## Sweden to extradite first convict to Türkiye since NATO deal

**S**weden's government said it would hand over a Turkish citizen convicted of credit card fraud to Ankara, the first known extradition since Türkiye threatened to freeze Stockholm's bid to join NATO.

President Recep Tayyip Erdoğan has warned to block both Sweden and Finland from NATO membership unless they meet several demands, including the extradition of people Ankara considers "terrorists".

Türkiye had voiced reservations about the membership of Sweden and Finland, saying that the two countries have been acting as safe havens for terrorist organizations, including the PKK and its Syrian wing, the YPG.

The man facing extradition was identified in Swedish court documents as Okan Kale, and was convicted in Türkiye of credit card fraud in 2013 and 2016.

The man, 35, was convicted of fraud offenses by Türkiye's Supreme Court in 2013 and 2016 and was sentenced to 14 years in prison.

The Turkish citizen, who applied for asylum in Sweden in 2011, allegedly converted from Islam to Christianity and changed his name to Johan Gustavsson to avoid extradition.

He sought asylum in Sweden in 2011 but his request was denied. He was granted refugee status in Italy in 2014.

Kale received a temporary refugee residence card for two years in Italy. He then came to Sweden in 2016 and married a Swedish woman who is 23 years older than him.

He got a residence and work permit in Sweden thanks to this marriage.

In October 2021, Ankara came into contact with the Swedish authorities through Interpol. Kale was arrested and imprisoned on the same date.

Kale's name features on a list published in Turkish media of people that Ankara wants to be extradited from Sweden.

The justice ministry would however not comment on whether the man was on a list drawn up by Türkiye.

It noted that Ankara had sought his extradition in 2021 -- long before Stockholm's application to join the North Atlantic alliance in May. Kale has been held in Swedish custody since December 2021.

«This is a regular, routine matter», justice ministry spokeswoman Angelica Vallgren told agencies.

«The request for extradition was received last year. The Supreme Court has examined the issue as usual and concluded that there are no obstacles to extradition to serve his sentence», said Johansson.

In an agreement signed by Sweden and Finland at a NATO summit in Madrid in late June, the two countries agreed to examine Turkish extradition requests "expeditiously and thoroughly".

Erdoğan said Sweden had made a "promise" to extradite "73 terrorists".

With Sweden and Finland agreeing to cooperate on Türkiye's fight against terrorism, the three countries are set to convene on Aug. 26 for the first meeting of the joint mechanism committed under the trilateral memorandum, the Turkish foreign minister said on .

Addressing reporters on the last day of the 13th Ambassadors Conference in Türkiye's capital Ankara, Mevlüt Çavuşoğlu said Sweden and Finland are yet to deliver their commitments arising from the trilateral memorandum signed at the NATO summit in Madrid in June and they haven't taken any solid steps on Türkiye's requests on extradition of terrorists yet.

The top diplomat described the remarks by Swedish and Finnish authorities on their promises as "well-intentioned," and reiterated Türkiye's desire to see concrete steps from the two countries.



## عقود من الجغرافيا المؤرقة.. تعرّف قصة العداء بين الصين وتايوان؟

ولكن الرئيس التايواني سرعان ما تراجع عن ذلك عام 1987، واستقرت بذلك العلاقات نوعاً ما طيلة عقود. ولم يمنع ذلك من تلويح الصين المستمر باللجوء إلى القوة العسكرية إذا ما أعلنت تايوان استقلالها بشكل رسمي، وأنها لن تتوقف عن المحاولة في إرجاع تايوان تحت حكمها.

وإلى اليوم لا تزال سياسة «الصين الواحدة» التي تتمثل في الاعتراف بالموقف الصيني الذي يعتبر أن هناك صيناً واحدة وأن تايوان جزء لا يتجزء من أراضيها وبالتالي فإن كل العلاقات الدبلوماسية الرسمية تكون مع جمهورية الصين الشعبية فقط، من أكثر قضايا السلم والأمن الدولي حساسية في منطقة جنوب شرقي آسيا. وتعتبرها الصين خطأً أحمر و حجر الزاوية في سياستها الدبلوماسية وعلاقتها بالمجتمع الدولي.

### تايوان.. عزلة دولية بضغط صيني

في الوقت الذي تصر فيه بيكين على تبعية تايوان إلى أراضيها، وتحاول أن تلزم المجتمع الدولي بهذا الموقف، حتى تستعيد السيطرة عليها. تتمسك تايوان البالغ عدد سكانها قرابة 23 مليون نسمة باستقلالها منذ عام 1949.

ورغم أن بعض الحكومات في العالم قد اعترفت بحكومة تايوان في البداية، إلا أنها تراجع عن ذلك بصفة رسمية. وكان على رأس هذه الدول الولايات المتحدة الأمريكية، التي قررت خلال فترة ولاية الرئيس الأمريكي الأسبق جيمي كارتر، في المقابل تطوير العلاقات الدبلوماسية مع بيكين، لعدة اعتبارات سياسية وأمنية، وكان ذلك خلال سبعينيات القرن الماضي. فدخلت بذلك تايوان في عزلة دبلوماسية دولية، فاقمت من العقبان في طريقها إلى الاستقرار والأزدهار. ولم يكن قطع العلاقات الدبلوماسية مع تايوان، الذي أقدمت عليه بعض الدول منذ ذلك الحين تماماً، فقد استمرت العلاقة مع بعضها تحت غطاء المجال التجاري أو الثقافي وغيره. ولم توقف بعضها الدعم لحكومة تايبيه، ولو بطريقة غير رسمية.

وفي هذا السياق، أصدرت واشنطن عام 1979 قانوناً ينص على أنه يجب على الولايات المتحدة مساعدة تايوان في الدفاع عن نفسها، وبموجب هذا القانون استمرت في بيع الأسلحة لتايبيه. وتحافظ في الوقت ذاته على علاقات دبلوماسية غير رسمية معها.

TRT عربي

في وقت تهدد فيه بيكين بأن جيشها سيتحرك حال زيارة رئيسة مجلس النواب الأمريكي نانسي بيلوسي تايوان، تُطرح تساؤلات حول تاريخ الأزمة الممتدة منذ عقود بين الصين وتايوان، وإمكانية تحولها إلى مواجهة واسعة. ما إن تكاد تهدأ التوترات بين الصين وتايوان حتى تعود وتتشتعل ومجدداً، باعتبار أن الدوافع الحقيقية الكامنة وراء محاولات بيكين المستمرة لإخضاع تايبيه تحت سيطرتها وبالتالي غزو كل الجزيرة، لا تزال قائمة. حيث ترى الصين أن تايوان أرض تابعة لها، وذلك وفق عقيدة راسخة تحت عنوان «الصين الواحدة».

وتصاعدت التوترات بين الطرفين، في ظل استعداد رئيسة مجلس النواب الأمريكي نانسي بيلوسي لزيارة تايوان، وتحذير بيكين من ذلك معتبرة العلاقة مع تايبيه خطأً أحمر، مهددة باتخاذ «الخطوات اللازمة التي تضمن سيادتها ومصالحها».

وبينما تتمسك تايوان بسيادتها واستقلالها بدعم دولي دبلوماسي وعسكري، تتوعد الصين مجدداً بعد أن طرحت في وقت سابق اللجوء إلى خيارات سلمية، ببذل كل جهودها واستخدام القوة اللازمة لإرجاع الجزيرة تحت سيطرتها، دون قبول أي عرض للتفاوض مع أي طرف كان. والعام الماضي، قال وزير الدفاع التايواني تشيو كو تشينغ: «إن الصين لديها القدرة بالفعل على غزو تايوان، وستكون قادرة على شنّ غزو شامل بحلول 2025».

«الصين الواحدة».. جذور تاريخية تعود جذور القصة إلى عام 1949، حين انتهت الحرب الأهلية الصينية، وقرر إثر ذلك «الكومينتانغ» بقيادة تشيانغ كاي تشيك وهم مجموعة من القوميين الذين هزموا خلال الحرب، التراجع والاستقرار بتايوان التي أصبحت بعد ذلك مقراً لحكومتهم، وتبعد عن البر الرئيسي للصين حوالي 160 كيلومتراً. وبدورهم أعلن الشيوعيون المنتصرون في الوقت ذاته أي في يوم 1 أكتوبر/ تشرين الأول 1949 عن تأسيس جمهورية الصين الشعبية. وتمسك كلا الطرفين بموقفه مدعياً كل جانب منهم تمثيله الرسمي للصين.

واحتد منذ ذلك الحين التوتر بين الحكومتين، ولم تهدأ المناوشات العسكرية بينهما سنوات طويلة. إلى أن قررت بيكين في يناير/كانون الثاني 1979 إنهاء القصف المدفعي للجزر الواقعة تحت سيطرة تايوان. وعرضت في الأثناء فتح قنوات اتصال مع تايوان. إلا أن الأخيرة رفضت العرض عملاً بسياسة رئيسها تشينغ «اللائات الثالث» وتعني: لا للتواصل، ولا للتسوية، ولا للتفاوض.

# ترقبونا كل أحد

من الساعة 10 صباحاً إلى 1 ظهراً  
من كل أسبوع



Yemen American Radio ( صوت عرب امريكا )

على محطة WNZK 690 / 680 AM

313 - 409 - 9541  
( Text Message )

لإعلاناتكم تواصلوا معنا

# MOSED DHULAIMI

Realtor

Cell : 313.523.7776

Office : 313.565.3200

Fax : 313.565.2369

moe42205@sbcglobal.net

23756 Michigan Ave. Suite 100

Dearborn, MI 48124



Real Estate One



Al Baalbaki  
MORTGAGE LENDER



علاء بعلبكي

I have your best interest in mind!

Committed to helping homeowners and home buyers find loan options that fit their needs. Whether you're **Purchasing** a new home or **Refinancing**. I can help you find the solution that is right for you!

ملتزمون بمساعدة أصحاب المنازل ومشتري البيوت لاختيار أفضل القروض التي تناسب احتياجاتهم. إذا كنت تريد شراء منزل جديد، أو إعادة تمويل المنزل الحالي،



فنحن .. فيأركم الأفضل.

650 N. Telegraph rd Suite# 2  
Dearborn MI 48124

313-727-7274

al.baalbaki@supremelending.com

Company NMLS# 2129 ·  
Loan officer NMLS# 1387484



سمانة عربية  
بأنواعها

أسواق فوردسون  
Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126



## اقتصاد منطقة اليورو ينمو 3.9% في الربع الثاني

ارتفع عدد الأشخاص الذين يتمتعون بوظيفة بنسبة 0.3% في منطقة اليورو في الربع الثاني مقارنة بالربع الأول من العام، بعد أن سجلت تقدماً بنسبة 0.6% بين يناير ومارس. ويشكل ذلك ارتفاعاً بنسبة 2.4% خلال عام، بعد ارتفاع بنسبة 2.9% في الربع الأول.

وبلغ النمو الاقتصادي نسبة 0.6% في الاتحاد الأوروبي ككل في الربع الثاني، أي في المستوى نفسه للأشهر الثلاثة الأولى من العام ما يُوْشِّر إلى استقرار في النشاط الاقتصادي.

اليورو من استمرار النشاط المستدام بفضل انتعاش قطاع الخدمات خصوصاً، لا سيما السياحة، بعد رفع القيود المرتبطة بالوباء.

ولكن داخل الكتلة الأوروبية لا يزال النمو متفاوتاً، مع تسجيل أسبانيا نمواً قوياً (1.1% بمعدل فصلي)، وإيطاليا 1% وفرنسا 0.5%، في حين لم يسجل أكبر اقتصاد في أوروبا (ألمانيا) أي نمو، وفق أرقام يوروستات المحدثة.

في الوقت عينه، شهدت حركة التوظيف تقدماً بطيئاً؛ إذ

3.9% في الفترة بين أبريل ويونيو مقارنة بالفترة نفسها من العام 2021 ومن 5.4% في الربع الأول، وفق ما نقلته فرانس برس.

وبهذا الأداء، تتقدم منطقة اليورو على الولايات المتحدة التي شهدت انكماش ناتجها المحلي الإجمالي في الربع الثاني بنسبة 0.9% بمعدل سنوي، بعد أن سجلت انخفاضاً حاداً بنسبة 1.6% في الربع الأول.

وعلى الرغم من ازدياد نسبة التضخم على خلفية الحرب في أوكرانيا وبعكس مخاوف الاقتصاديين، استفادت منطقة

سجل النمو الاقتصادي في منطقة اليورو ارتفاعاً بنسبة 0.6% في الربع الثاني من العام مقارنة بالربع الأول، بينما شهد التوظيف تقدماً بطيئاً خلال الفترة نفسها بزيادة 0.3%، وفق مراجعة لأرقام نشرتها «يوروستات».

وفي تقرير أولي قدّرت «يوروستات» نمو الناتج المحلي الإجمالي للبلدان الـ19 في منطقة اليورو، بنسبة 0.7%، ما يمثل تحسناً كبيراً بعد نمو بنسبة 0.5% في الربع الأول من السنة.

وعلى أساس سنوي، سجلت منطقة اليورو نمواً بنسبة

## central bank will not back down from raising interest rates until inflation drops significantly

**M**inutes of the US Federal Reserve meeting showed that the participants hinted during the discussions of the last July meeting that they would not retreat from their policy of raising the interest rate until after noticing a significant drop in the inflation rate.

During the meeting, the Fed decided to raise the interest rate by 75 basis points amid efforts and insistence on its part to reduce inflation and return it to the Fed's target level of 2%.

The minutes of the meeting did not show any specific expectations regarding future rate increases, but the Fed members emphasized that they monitor the economic data released before making a decision. Markets still expect the Fed to raise interest rates by 50 basis points at its September meeting.

Officials believed that the interest rate range between 2.25% and 2.50% is close to the neutral level, which is neither supportive nor pressured on economic activity. With regard to inflation,

the minutes of the meeting revealed that inflationary pressures are still above the target, which requires continuing the monetary tightening policy to achieve price stability and reach the state of full employment.

The Fed members' discussions indicate their view that the current monetary policy is appropriate and that it has an impact on inflation. Some members also mentioned that it is appropriate to continue with their current monetary policy to ensure that inflation returns to the target (2%).





## UK inflation hits 40-year high

**B**ritish inflation reached its highest level in 40 years in July, due to the rise in food prices in particular, official data showed on , exacerbating the cost of living crisis as the country faces the possibility of a recession.

The Office for National Statistics said that the consumer price index rose to 10.1 percent last month, after it was 9.4 percent in June. The Bank of England warned earlier this month that inflation would rise to just over 13 percent this year, its highest level since 1980.

He also expected the country to enter a recession that would last until late 2023, with official data showing last week that the British economy contracted in the second quarter of the year.

"I realize that times are difficult and people are worried about the price increases that the countries of the world are facing," Finance Minister Nazim al-Zahawi said after publishing the latest inflation data.

"Containing inflation is my top priority, and we are taking action through strong and independent monetary policy, responsible taxation, spending decisions and reforms to boost productivity and growth," he added.

He noted that the government was "helping where possible" with the £37 billion support package.

Britain is facing a cost-of-living crisis as wages are falling at a record pace.

Johnson, who announced his resignation last month on September 6 amid a series of scandals, is expected to hand over power to either Liz Terrace or Rishi Sunak, after a long battle for leadership of the Conservative Party, while the country's economy is in decline.

Terrace is planning an emergency budget to cut taxes and a revision of the Bank of England's independent mandate to fight inflation. But Sunak said that tax cuts financed by more borrowing will force the bank to raise interest rates further, stressing the need to maintain fiscal tightening and ease price pressure first.

At its last monetary policy meeting, the central bank raised its key interest rate by 0.50 percentage point to 1.75 percent, the largest increase since 1995.

The Bank of England's move reverses the tight monetary policy of the US Federal Reserve and the European Central Bank last month as the world rushes to calm hyperinflation fueled by Russia's invasion of Ukraine.

Bread, cereal and toilet paper –

The British Statistics Office said the "biggest moves" in the CPI in July were due to food.

Bread and cereals were the biggest contributors to rising food prices, followed by milk, cheese and eggs.

The chief economist at the Office for National Statistics in Britain, Grant Fitzner, explained that the increases were reflected in the high prices of ready-made meals.

"Rising prices of other basic commodities, such as pet food, toilet paper, toothbrushes and deodorants, also drove up inflation in July," he added.

Fitzner said package and airfare prices also rose due to higher demand. Meanwhile, the cost of raw materials and goods out of factories continued to rise



## صندوق النقد الدولي يقي توقعاته لنمو الاقتصاد السعودي 7.6% في 2022

الماضي ليواصل التحسن الملحوظ هذا العام ويصل بحسب توقعات الصندوق إلى 17.2% من الناتج المحلي الإجمالي.

وعلى صعيد الاحتياطيات من المتوقع أن ترتفع إلى أكثر من 25 شهرا من الواردات هذا العام من 22 شهرا العام الماضي

ودعا صندوق النقد السعودي إلى بذل المزيد من الجهود لزيادة الإيرادات غير النفطية من خلال تدابير السياسة الضريبية بما في ذلك الحفاظ على المعدل الحالي لضريبة القيمة المضافة وتحسين إدارة الإيرادات.

خلال العام الجاري و2.2% في 2023، كما رحب بالتزام الحكومة بالانضباط المالي ويسقف الميزانية لعام 2022 على الرغم من ارتفاع أسعار النفط. ومن المتوقع أن يبلغ الفائض في ميزانية المملكة للعام الجاري 5.5% من الناتج المحلي الإجمالي هذا العام و4.9% من الناتج المحلي الإجمالي للعام المقبل. أما الدين العام فمن المتوقع أن يتراجع إلى 24.3% من إجمالي الناتج المحلي هذا العام من 30% العام الماضي.

وقد أدى ارتفاع أسعار النفط وزيادة إنتاجه إلى تحسن الحساب الجاري العام

مايا جريديني

أصدر صندوق النقد الدولي تقريرا إيجابيا حول اقتصاد السعودية في ختام مشاورات المادة الرابعة للعام الجاري، مؤكدا على قوة التعافي من تداعيات جائحة كورونا بفضل متانة السيولة والمالية العامة وزخم الإصلاحات ضمن رؤية 2030، إلى جانب ارتفاع أسعار النفط ومعدلات النمو القوية والنجاح في احتواء التضخم وصلابة القطاع المالي. وأوضح صندوق النقد أن معدل النمو في عام 2021 بلغ 3.2% مدفوعا بانتعاش القطاع غير النفطي مع ارتفاع معدلات توظيف القوى العاملة السعودية، وزيادة مشاركة المرأة. ويتوقع الصندوق وصول نمو الاقتصاد

السعودي إلى 7.6% هذا العام على الرغم من تشديد السياسة النقدية والضغط المالي وتداعيات الحرب في أوكرانيا التي تبقى محدودة.

وعلى المدى المتوسط، فمن المتوقع أن تتسارع وتيرة النمو نتيجة جني ثمار التنفيذ المتواصل للإصلاحات. وتوقع صندوق النقد أن يبلغ نمو الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي 4.2% هذا العام و3.7% العام المقبل. وأشاد الصندوق بقدرة المملكة على احتواء التضخم الذي من المتوقع أن يبلغ 2.8%



## الاقتصاد التونسي ينمو بنسبة 8,2% في الربع الثاني من 2022

والتشييد وقطاع الصناعة بدرجة أقل. وتسعى تونس، التي تواجه أزمة سياسية منذ تجسيد الرئيس سعيد معظم المؤسسات الدستورية بما في ذلك البرلمان في 2021 ووضع دستور جديد على الاستفتاء في 25 تموز/يوليو الماضي، إلى كسب هامش من الاستقرار لتنفيذ حزمة من الإصلاحات تطالب بها المؤسسات المالية الدولية. وكان صندوق النقد الدولي أعلن في وقت سابق استعداده لبدء مفاوضات رسمية مع تونس من أجل برنامج إقراض بعد أشهر من المشاورات التقنية.

حقق الاقتصاد التونسي نموا بنسبة 2ر8% في الربع الثاني من العام الجاري على أساس سنوي، وفق بيانات للمعهد الوطني للإحصاء نشرت، مؤخرا.

وأرجع المعهد هذا النمو بالأساس إلى ارتفاع نسق نمو القيمة المضافة في قطاع الخدمات، والذي بلغ 5ر2% على أساس سنوي.

ولكن مقارنة بنسبة النمو في الربع الأول من العام الجاري فقد تراجع حجم الناتج المحلي الإجمالي بنسبة 1ر0% بسبب انخفاض أداء قطاع البناء



## Report : China's banks might run into \$355 billion loss from real estate crisis

**A**ccording to Bloomberg, China's banks might end up losing mortgages of 355 billion dollars as confidence in the country's real estate market plunges.

With slowing economic growth and prolonged lockdowns from Covid control measures, there is no sign of recovery in the long-troubled property sector.

The ongoing crisis deepened when hundreds of thousands of homebuyers started the mortgage boycott of unfinished projects in over 90 cities across China.

As banking's close tie with the real estate market, Bloomberg raises the question of how severe this crisis affects China's banking system, worth 56 trillion dollars.

The news outlet cited data from Teneo, saying that some 28 of the top 100 real estate developers have either defaulted or negotiated for debt extensions with creditors over the last year.

It also cited data from the People's Bank of China, reporting that as of March, about 5.7 trillion dollars of outstanding mortgages and 1.9 trillion dollars of loans to developers. So the risk exposure to Chinese banks from the real estate industry is much more than any other industries.

An expert told Bloomberg that the property market is "the ultimate foundation" for China's financial stability.

Banks with high exposure to real estate loans might be under close scrutiny from Chinese authorities. At the Postal Savings Bank of China and China Construction Bank, mortgages accounted for 34% of total lendings at the end of 2021, above a regulatory cap of 32.5% for the biggest banks.

An international credit rating agency also raised the alarm about China's property market.

Last week, credit rating agency Standard and Poor's Global Ratings (S&P) said that China's real estate sales would decrease by about 30% this year. The drop doubled the firm's forecast.

And the warning sign is alarming as the director at S&P Global Ratings, Esther Liu, told CNBC that the drop of 30% was worse than the financial global market crisis in 2008, when the fall was about 20%.



## عقارات بريطانيا تتجه للهبوط مع ارتفاع الفائدة وزيادة البطالة

يتباطأ السوق. وقال ريتشارد دونيل، من موقع «زوبلا»، وهو أكبر منصة لتداول العقارات في بريطانيا إنه في عام 2023 سيكون هناك حوالي 1.1 مليون معاملة، وهو ما يقل 200 ألف عن هذا العام.

وأضاف دونيل: «ستتخفص المعاملات، وبعد ذلك أعتقد أن الأمر سيستغرق ستة أشهر حتى يدرك البائعون ذلك ويقومون بخفض الأسعار»، وتابع: «أعتقد فقط أن كل شيء سيكون ثابتاً. في العام المقبل، أعتقد أننا سنشهد نمواً في أسعار المنازل بنسبة 0%، أو ربما تنخفض بنسبة 1% أو 2%.

وقال كارل طومسون من شركة (CEBR): «لقد شهدنا تغييرات كبيرة هذا العام من حيث تكلفة المعيشة في المحلات وارتفاع الفواتير. لكن التأثير على الرهون العقارية سيكون أبطأ. يطرح عدد كبير من مالكي المنازل صفقات بأسعار ثابتة هذا العام، لكن هذا العدد سيزداد ويزداد العام المقبل.»

العربية نت

أدى الركود الذي يلوح في الأفق إلى ارتفاع معدلات البطالة، بينما يدفع التضخم المتزايد باستمرار بنك إنجلترا إلى مواصلة رفع أسعار الفائدة». ونقلت الصحيفة عن المحلل المالي أندرو ويشارت، من شركة «كابيتال إيكونوميكس» قوله: «يُظهر السجل التاريخي أن الزيادات في أسعار الفائدة بالحجم الذي نشهده الآن هي دائماً مقدمة لانخفاض أسعار المنازل».

وتوقعت شركة «كابيتال إيكونوميكس» تراجعاً في سوق العقارات لمدة عامين مع انخفاض الأسعار بين 5% و10% بحلول نهاية عام 2024. وتقول «ديلي تلغراف» إن وكلاء العقارات يشعرون بالتشاؤم بشأن حالة السوق، ففي تموز/ يوليو الماضي وصلت توقعاتهم لمبيعات العقارات على مدى الأشهر الـ12 المقبلة إلى أدنى مستوى لها منذ آذار/ مارس 2020، وفقاً للمعهد الملكي للمساحين القانونيين.

ورغم أن الوكلاء يتوقعون أن تكون أسعار المنازل ثابتة خلال الأشهر الثلاثة المقبلة، إلا أنه مع استمرار معدلات الرهن العقاري في الارتفاع، سوف

تتجه أسعار العقارات في بريطانيا إلى الهبوط مع تصاعد التوقعات بأن تؤدي التطورات الاقتصادية المتلاحقة في البلاد إلى تسديد ضريبة لسوق الإسكان قريباً، لا سيما ارتفاع أسعار الفائدة وبالتالي زيادة تكلفة الرهون العقارية بما يخفف من الطلب على الشقق والمنازل السكنية، ويقلل من أعداد من لديهم القدرة على امتلاك منزل في بريطانيا.

وحذر العديد من الخبراء من أن انخفاض أسعار المساكن بات وشيكاً، حيث تسود التوقعات أن يصل السوق العقاري إلى نقطة الأزمة في نهاية هذا العام وأن تؤدي هذه الأزمة إلى انكماش لمدة عام، أي طوال العام 2023.

وتوقع مركز متخصص في أبحاث الاقتصاد والأعمال في بريطانيا أن تهوي أسعار العقارات خلال العام المقبل بنسبة 4% كمتوسط في مختلف أنحاء البلاد، إلا أنه قال بأن العاصمة لندن سوف تكون أكبر المتضررين.

وقال تقرير نشرته جريدة «ديلي تلغراف» البريطانية إن «الضربة قد تكون أسوأ بكثير إذا

## نايت فرانك: 70% ارتفاع أسعار العقارات السكنية الفاخرة بدبي بنهاية الربع الثاني

أسعار الفلل من نحو 20% في نهاية مارس و21% نهاية ديسمبر 2021. ومع ذلك، حافظ الطلب المرتفع على تفوقه وبقيت الأسعار في أعلى قمة في السوق.

قال دوراني إن الفلل التي تقع على قمة طيف الأسعار في الأحياء الأعلى في دبي تواصل تسجيل نمو قوي في الأسعار، ما يرفع الأسواق بأكملها.

وذكر التقرير أن أسعار فلل نخلة جميرا نمت بنسبة 51% في الأشهر الـ12 الماضية وبنسبة 68% منذ بداية الوباء، ما يسلب الضوء على العمق الشديد للطلب على المنازل الأولى في المدينة.

وقال دوراني: «أدت شدة النقص في العروض الجديد، بالإضافة إلى الطلب الدولي الكبير إلى ارتفاع أسعار العقارات السكنية الفاخرة بنسبة غير عادية بلغت 70.3% في الأشهر الـ12 الماضية. ووسط هذا النمو الرائع بلغ متوسط الأسعار المتداولة في هذه المناطق الحصرية 2900 درهم».

قال تقرير حديث صادر عن شركة نايت فرانك الاستشارية، إن قيمة العقارات السكنية في دبي استمرت بالارتفاع في نهاية الربع الثاني من عام 2022، بزيادة 10.1% مقارنة بالربع الماضي البالغ 1100 درهم، وهو متوسط السعر للقدم المربعة.

وأوضح فيصل دوراني، الشريك ورئيس قسم الأبحاث في الشرق الأوسط لدى نايت فرانك، أن الزيادات في أسعار العقارات في دبي استمرت للأشهر المنتهية في يونيو الماضي.

وأشار إلى أن الفلل واصلت ريادتها في هذا السياق مع أسعار أعلى الآن بنسبة 19.3% قياساً إلى نفس الفترة من العام الماضي. ومع ذلك، تعتبر نغمة التسعير السائدة حالياً واحدة من الزيادات الأقل حدة نسبياً، بحسب التقرير.

وأوضح التقرير أنه على الرغم من النمو الاستثنائي في دبي العام الماضي ونهوض القيم العقارية بمعدل أكثر استدامة، تباطأ التغيير السنوي في



**PURE HANDS**  
*Yemen Relief*

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

**DONATE NOW**

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

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



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



## تقرير: خطط موسكو لإجراء استفتاء في منطقة دونيتسك في مرحلة متقدمة»

خلص تقييم لمحللين بريطانيين في مجال الدفاع إلى أن سعي موسكو، لتشنيد قبضتها على مناطق أوكرانية خاضعة لسيطرة القوات الروسية، إجراء استفتاء في منطقة بشرق أوكرانيا وصل إلى «مرحلة متقدمة».

وقالت وزارة الدفاع البريطانية في لندن إنه في منطقة دونيتسك من المرجح أن تكون روسيا في مراحل تخطيط متقدمة لإجراء استفتاء، على الرغم من أنه غير واضح إذا كان قد تم اتخاذ القرار النهائي بإجراء التصويت.

وكانت روسيا قد قالت في البداية إنها تسعى للسيطرة على منطقتي دونيتسك ولوهانسك بشرق أوكرانيا، عندما قامت بغزو البلاد في شباط/فبراير الماضي. وتشكل المنطقتان معا منطقة دونباس، التي كان يسيطر عليها في السابق انفصاليون مؤيدون لروسيا.

مع ذلك، على الرغم من أن قوات موسكو سيطرت حتى الآن على لوهانسك، فإنها لم تسيطر بعد على دونيتسك، حيث مازالت المعارك مستمرة.

وقالت الوزارة من المرجح أن يرى الكرملين إخفاق الجيش في احتلال دونيتسك وأبلاست كلياً مما يمثل ضربة لأقصى أهدافه في أوكرانيا».

من ناحية أخرى، في إطار سعي كييف لصد الغزو، أعلنت رئيسة وزراء نيوزيلندا جاسيندا أربيرن اليوم الاثنين أن بلادها سوف ترسل 120 من العاملين في مجال الدفاع إلى بريطانيا للمساعدة في تدريب الجنود الأوكرانيين.



## جدل السيدة الأولى يعود مع عقيلة الرئيس التونسي قيس سعيد: تحذيرات من تواصل تدخل العائلة في الدولة

آدم يوسف

تصاعد الجدل في تونس منذ ظهور عقيلة الرئيس التونسي قيس سعيد، القاضية إشراف شبيل، في خطاب رسمي بثه التلفزيون الحكومي بمناسبة عيد المرأة، وسط مخاوف من تعاضد دور عائلة الرئيس في الحكم وتحذيرات من تداعيات ذلك. وظهرت زوجة الرئيس سعيد، في موكب رسمي لتكريم عدد من النساء بمناسبة عيد المرأة، وما أضح الجدل ولفت الانتباه إلّاؤها خطاباً رسمياً تحدثت فيه عن مكاسب الدستور الجديد واحترام حقوق المرأة وحماية مكاسبها.

وجاء خطاب شبيل قبل كلمة رئيسة الحكومة، نجلاء بون لتستأثر بالاهتمام والانتباه من حيث بروتوكول التقديم والحضور والظهور. واستغرب مراقبون خطاب شبيل، الأولى لزوجته رئيسة منذ 12 عاماً، حيث ودع التونسيون بعد الثورة خطابات السيدة الأولى وأدوارها السياسية، مع ليلي طرابلسي زوجة الرئيس السابق زين العابدين بن علي التي تعيش في منفاه في جدة منذ هروبها في 2011 عقب ثورة الياسمين. وبعد الثورة أتحصر ظهور زوجات الرؤساء السابقين في موكب وزارات دون أن يلقي خطابات سياسية، الشيء الذي صعد حجم الانتقادات للرئيس سعيد الذي كان قبل توليه من أشد منتقدي المنظومة الاستبدادية ورموزها.

وتداول نشطاء تصريحات سابقة لسعيد، منددين بتناقض خطابه، منها في حوار صحافي قبل توليه الحكم، حيث قال إنه «في حال وصل إلى الرئاسة فإن عائلته (زوجته وأبناءه) ليس لهم دخل في السياسة وليس لهم مساندة خاصة لشخصه. وأن زوجته لن تكون السيدة الأولى لتونس لأن كل التونسيات هن سيدات تونس»، بحسب تعبيره وقتها.

### ذكريات سيئة

وقال المحلل السياسي والباحث في الفلسفة السياسية المعاصرة، شكري بن عيسى، إن «عقيلات الرؤساء في العالم يلعبن أدواراً اجتماعية

وثقافية وحتى سياسية، ولكن في تونس يرتبط الأمر بذكريات سيئة للغاية وتركبة ثقيلة خلفتها زوجات الرؤساء السابقين والنساء الأول، بداية من وسيلة بن عمار، زوجة الرئيس الراحل الحبيب بورقيبة، وثم ليلي الطرابلسي زوجة الرئيس الراحل زين العابدين بن علي، اللتين لعبتا أدواراً سياسية متقدمة في العلن كما في الخفاء بطرق قذرة وغير شرعية بلغت حد تقويض الدولة والمؤسسات».

وبين أن «زوجة الرئيس سعيد، وإن كانت تختلف عن الزوجات السابقات باعتبارها متعلمة ومتقنة وقاضية درجة ثالثة، إلا أنها أصبحت تتحرك تحت رغبة أنصار سعيد في لعب دور هام ومتقدم، وبدا ذلك بوضوح في ظهورها أمس حيث تزيّدت في خطابها وكانت مبدجة وذات حظوة على حساب رئيسة الحكومة».

ولفت إلى أنه «من المعلوم الأدوار التي تلعبها زوجة الرئيس وشقيقاتها عاتكة في تسيير دواليب القصر الرئاسي الفارغ من المستشارين، فأصبحت النساء يلعبن دوراً هاماً في القصر».

وذكر أن «زوجة الرئيس عينت بعض صديقاتها في مناصب، خصوصاً وزيرة العدل، ليلي جفال، التي عينتها منذ حكومة هشام المشيشي في منصب الشؤون العقارية ثم العدل في حكومة بون»، مبيّناً أن «هذه الوزيرة التي أنتكست أخيراً لها دور سياسي هام بعد عدم عثورها على ملفات تدين القضاة لمحاسبته».

وتابع أن «المراقبين القانونيين يرون أنها تتدخل في الحكم من غير صفة وبغير سلطة قانونية وهذا أمر خطير».

واستطرد قائلاً أن «رئيس الجمهورية انتخبه عديدون على أساس نزاهته واستقامته والتزامه بالقانون والمصلحة العامة وعدم الرجوع إلى الممارسات القديمة الاستبدادية، وهو ينقض هذه الصورة التي على أساسها انتخبه الشعب». وأكد أنه «مع الوقت سيجمع من صورة الرئيس، ومشروعيتها ستهتز مع تراكم هذه الممارسات وستنزعه عنه المصداقية».

وشدد على أن «تدخل العائلة، سواء شقيق الرئيس أم أصداره أم زوجته أم بعض المقربين، منه ممن يسمون أصحاب المشروع، يدل على نقص وفقر في الكفاءة لدى رئيس الجمهورية الذي لم يستطع المسك بدواليب الدولة كما يجب».

من جهته، تساءل أمين عام الحزب الجمهوري، عصام الشابي قائلاً: «ما هي الصفة التي تخول إشراف شبيل الإشراف بصحبة نجلاء بون على نشاط حكومي رسمي؟ سوى أنها حرم رئيس الجمهورية».

وتابع: «هل تمنحها تلك الصفة أهلية التوجه بكلمة إلى التونسيات (والتونسيين) تتحدث فيها عن فخرها بالمنجزات التي تحققت بفضل دستور الجمهورية الجديدة، التي يحاول رئيس سلطة الأمر الواقع (زوجها) فرضها من خلال تطويع مؤسسات الدولة وإخضاعها لمشروعها الخاص؟»

وقال الشابي على «فيسبوك»، إن «هذا لم يحصل أبداً بعد الثورة لا مع فؤاد المبرز ولا منصف المرزوقي من بعده ولا مع المرحوم الباجي قائد السبسي أو محمد الناصر الذين تداولوا على رئاسة الجمهورية خلال العشري السوداء».

وأردف: «لم يحصل هذا إلا زمن الحكم الفردي للرئيسين الراحلين الحبيب بورقيبة وزين العابدين بن علي عندما أصاب مؤسسات الدولة ما أصابها من وهن وضعف».

وشدد الشابي على أنه «خلال عام واحد من الحكم الفردي المطلق للسيد قيس سعيد استرجعت تونس بصورة مكثفة كل السلبيات التي راكمتها دولة الاستبداد على مدى خمسة عقود. كفى، يكفي».

وعلقت القيادية في حراك «مواطنون ضد الانقلاب»، شيماء العيسى بشكل ساخر على حسابها على «فيسبوك»، قائلة: «أميرة المؤمنين مصحوبة بالوصيفة الأولى والثانية تخطب عليكم يا معشر الأمة هنيئاً لكم، سيرك سعيد يسقط الانقلاب».

## Amnesty 'fully stands by' accusation Ukraine endangering civilians

**A**mnesty International on said it stands by its accusation that Ukraine is endangering civilians by creating army bases in residential areas to counter Russian forces, after a report from the rights group prompted a furious response from Kyiv.

Russia's UK embassy on tweeted allegations from the rights group's news post which it said were "exactly what Russia has been saying all along", using the hashtag "#StopNaziUkraine".

«Well played Amnesty. I gather office space in Moscow is quite cheap now, for your new headquarters," retorted Art Newspaper columnist Bendor Grosvenor on.

But the Russian embassy did not include Amnesty's comment that Ukraine's "violations in no way justify Russia's indiscriminate attacks, which have killed and injured countless civilians».

Jack Watling, a senior research fellow at the Royal United Services Institute for Defence and Security Studies, criticised the rights group's understanding of the issues at hand.

«The Amnesty International report demonstrates a weak understanding of the laws of armed conflict, no understanding of military operations, and indulges in insinuations without supplying supporting evidence," he tweeted.

«It is not a violation of [international humanitarian law] for Ukrainian military personnel to situate themselves in the terrain they are tasked to defend rather than in some random piece of adjacent woodland where they can be bypassed.» But others supported Amnesty, saying violations should be called out no matter who is responsible.

«People are flipping out about Amnesty International documenting human rights abuses on the Ukrainian side, calling AI a Russian propaganda outfit (absurd!),» Gulf State Analytics CEO Giorgio Cafiero wrote on Twitter.

«Yes, Russia's the aggressor, but documenting human rights violations committed by all actors in this conflict is AI's job.»

Amnesty UK crisis response manager Kristyan Benedict made a similar argument in defending his organisation.

«People want us to ignore or excuse or justify human rights violations all the time. Especially when 'their side' is facing a far more powerful and brutal enemy. It's a sad reality," he tweeted.

«But as a wise man once said: 'Injustice

anywhere is a threat to justice everywhere.»

Ukrainian President Volodymyr Zelensky lashed out at Amnesty, saying the rights group was drawing a false equivalence between Ukraine as victim of aggression and the Russian invaders.

Amnesty "fully stands by our research", the organisation's Secretary General Agnès Callamard told AFP in emailed comments.

«The findings... were based on evidence gathered during extensive investigations which were subject to the same rigorous standards and due diligence processes as all of Amnesty International's work," she added.

Amnesty's report said Ukrainian forces were violating international law and endangering civilians by "establishing bases and operating weapons systems in populated residential areas, including in schools and hospitals».

Residential areas where Ukrainian soldiers based themselves were miles away from frontlines, and "viable alternatives" were available that would not endanger civilians, the report said.

But Zelensky accused Amnesty of trying to shift "the responsibility from the aggressor to the victim».

«If someone makes a report in which the victim and the aggressor are supposedly equal in some way... then this cannot be tolerated," he said.

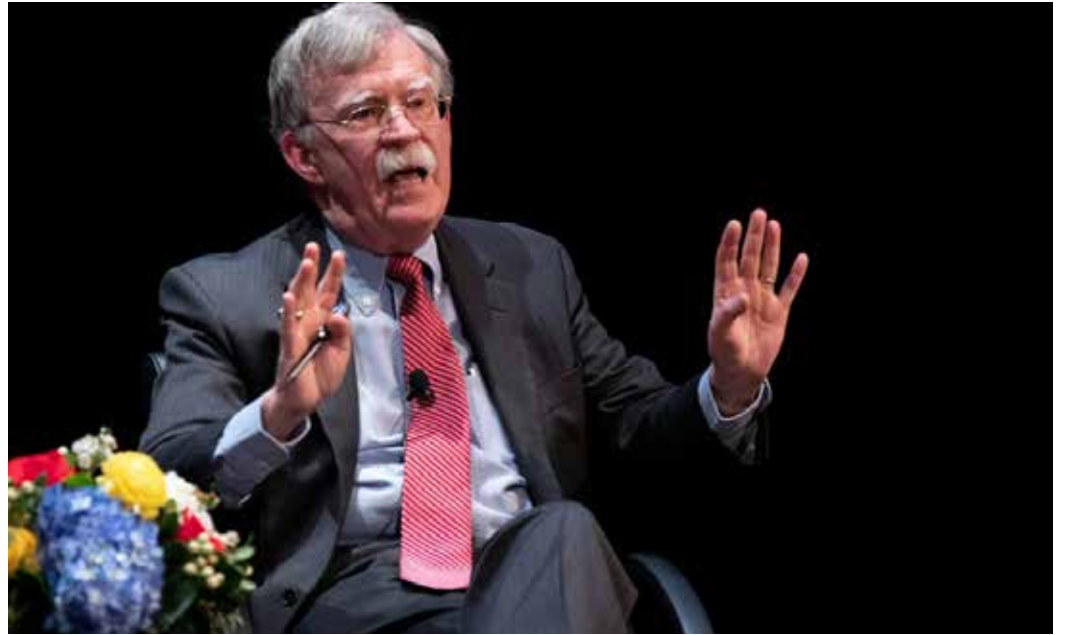
Callamard however expressed concern that the Ukrainian government's "reaction risks chilling legitimate and important discussion of these topics».

She said that the Ukrainian government did not respond to Amnesty's request for a response to its findings and also emphasised that the group had issued multiple reports "documenting war crimes committed by Russian forces in Ukraine».

Adding to the controversy, the head of Amnesty's Ukraine office, Oksana Pokalchuk, wrote in a statement on Facebook that Amnesty had ignored her team's pleas not to publish the report.

Amnesty's Ukraine office would not translate the report into Ukrainian or upload the material on its Ukrainian website, she added.

Callamard said that it was not appropriate at the current moment to comment on "inaccuracies" in Pokalchuk's statement but emphasised that its report "underwent a full internal review process" where Amnesty Ukraine could raise any concerns.



## تقرير: مؤامرة اغتيال بولتون تحذير من إيران بشأن سير المحادثات النووية

في السنوات التي أعقبت تطبيق «خطة العمل المشتركة الشاملة»، عززت إيران دعمها المادي لشبكة من الميليشيات والجماعات الإرهابية التي تستخدمها لتهديد الشرق الأوسط والتجارة الدولية. ويرى أن تأكيدات بايدن المتكررة عن رغبته الصادقة في إحياء الاتفاق النووي- وتهاون إدارته في تطبيق العقوبات التي فرضها ترامب- قوبلت بسوء نية من إيران.

ويؤكد جوش أن سلوكيات إيران صارت أكثر عدوانية، في الوقت الذي كانت تحصل فيه على مليارات الدولارات من صادرات النفط التي تمت بالمخالفة للعقوبات. وقامت إيران بتسريع وتيرة تخصيب اليورانيوم، كما صعدت من عمليات احتجاز الرهائن من خلال استهداف أشخاص يحملون جوازات سفر غربية، بصفة خاصة. كما زاد طموح إيران في تنفيذ عمليات اغتيال دولية، معظمها موجه إلى سائحين ودبلوماسيين إسرائيليين، فيما يبدو تاراً لاغتيال إسرائيل لأعضاء بارزين في الحرس الثوري الإيراني على صلة ببرنامج طهران النووي. وأعتقلت تركيا في شهر حزيران/يونيو الماضي عدة أشخاص كلفوا بتنفيذ عملية اغتيال سائحين إسرائيليين في مدينة اسطنبول التركية.

وذكر جوش أنه قبل شهرين، أحييت الاستخبارات الإسرائيلية مؤامرة أدهاها الحرس الثوري الإيراني لاغتيال دبلوماسي إسرائيلي في تركيا، وجنرال أمريكي في ألمانيا، وصحفي فرنسي. كما أن إيران صارت أكثر جرأة في التخطيط لهجمات على الأراضي الأمريكية. وفي شهر تموز/يوليو الماضي، تم إلقاء القبض على رجل يحمل بندقيّة كلاشينكوف محشوة بالذخيرة خارج منزل الصحافية معصومة «مسبيح» على نجاد، المنتقدة البارزة للنظام الإيراني، والذي يقع في بروكلين، بمدينة نيويورك. وحدث ذلك بعد حوالي عام على اتهام محكمة اتحادية أمريكية في مانهاتن أربعة عملاء إيرانيين بالتخطيط لاختطاف على نجاد.

ويشير سعي إيران إلى استهداف مستشار الأمن القومي الأمريكي، إلى أن تهور النظام الإيراني لا حدود له. وربما لم يكن بولتون هو الهدف الأساسي للحرس الثوري الإيراني. ووفقاً لوزارة العدل الأمريكية، أعلن بورصا في أنه سيدفع مليون دولار مقابل ضربة أخرى، يعتقد أنها ستكون هدفاً أعلى مكانة. وأخطرت وزارة الخارجية الأمريكية الكونغرس مؤخراً أنها تدفع أموالاً مقابل حماية وزير الخارجية السابق مايك بومبيو، والمبعوث الأمريكي السابق الخاص بإيران بريان هوك، حيث يواجه الاثنان تهديدات «خطيرة وموثوقة» من طهران.

ويقول جوش في ختام تحليله إن من قبيل المفارقة، بوجه خاص، أن أحد مطالب إيران التي عطلت مفاوضات إحياء الاتفاق النووي هي أن يشطب بايدن الحرس الثوري الإيراني من قائمة الإرهاب الخاصة بوزارة الخارجية الأمريكية. ورفض بايدن، في تصرف حكيم، تقديم هذا التنازل. ولكن يتعين عليه الآن أن يسأل نفسه: هل يمكن الوثوق بنظام أرعن في أي اتفاق على الإطلاق؟، على حد قوله.

كشفت الولايات المتحدة مؤخراً أن مستشار الأمن القومي الأمريكي السابق جون بولتون كان هدفاً لمخطط اغتيال إيراني، أعده أحد أفراد الحرس الثوري الإيراني، بهدف التآمر لمقتل الجنرال قاسم سليمان، قائد فيلق القدس التابع للحرس الثوري.

ويرى الكاتب الأمريكي بوبي جوش، في تحليل نشرته وكالة بلومبرج للأخبار أن النظام الإيراني له تاريخ طويل، مشين، من مؤامرات اغتيال معارضيّه ومنتقديه بالخارج، ولكن التخطيط لاغتيال مستشار سابق للأمن القومي يكشف عن زيادة بالغة في مستوى الجسارة.

ويقول جوش إن الكشف عن محاولة لاغتيال بولتون، على الأراضي الأمريكية، يجب أن يكون تذكراً قوية للرئيس الأمريكي جون بايدن بما تتسم به طهران من شر، في الوقت الذي يسعى فيه بايدن إلى التوصل لاتفاق نووي مع إيران «من شأنه أن يثري ويشجع هؤلاء الذين يقفون وراء المؤامرة».

وأعلنت وزارة العدل الأمريكية أن عضو الحرس الثوري الإيراني، شهرام بورصافي، الذي يقيم في طهران، عرض 300 ألف دولار على «أفراد في الولايات المتحدة لتنفيذ الجريمة في واشنطن، أو ميريلاند». ويُعتقد بقوة أن الخطة كانت تهدف إلى الانتقام للجنرال سليمان الذي قتل في هجوم نفذته مسيرة أمريكية في عام 2020. وكانت واشنطن تصنف سليمان «إرهابياً»، كما فرض عليه الاتحاد الأوروبي والأمم المتحدة عقوبات شخصية.

وشرح بورصافي في البحث عن شخص ينفذ عملية الاغتيال الخريفي الماضي، رغم أن الرئيس بايدن كان يؤكد تعهده بإحياء الاتفاق النووي (خطة العمل المشتركة الشاملة) الذي وقعته إيران والقوى الغربية صيف عام 2015. وكان الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب انسحب من الاتفاق منتصف عام 2018، وقال إنه ليس كافياً لمنع طهران من امتلاك أسلحة نووية، ثم أعاد فرض عقوبات اقتصادية على إيران.

ووضع الرئيس بايدن عودة بلاده إلى الاتفاق النووي ضمن أولويات سياسته الخارجية. وبعد عدة جولات من المفاوضات في فيينا، تقوم أمريكا وإيران حالياً بالنظر فيما يطلق عليه الوسطاء الأوروبيون «النص النهائي» لاتفاق جديد من شأنه إحياء الاتفاق الأصلي. وحال توصل الطرفين إلى اتفاق، سيتم رفع العقوبات، وإعطاء طهران فرصة للحصول على مئات المليارات من الدولارات قيمة الأصول المجمدة، وعائدات النفط. وعلى نسق الرئيس الأمريكي الأسبق، باراك أوباما، الذي توصل إلى الاتفاق النووي في 2015، يبدو أن بايدن يعتقد أنه إذا ما سمح لزعماء إيران بكسب أموال، من شأن ذلك أن يخفف من حدة عدوانيتهم ضد جيرانهم العرب، والولايات المتحدة أيضاً، بالإضافة إلى تعزيز التجارة، وتراجع الإرهاب.

ويعتقد جوش أن من المرجح أن يحدث العكس، حيث يقول إنه



## France's Macron assails Putin's 'brutal attack' on Ukraine

Hours after talking with Vladimir Putin, French President Emmanuel Macron on accused the Russian leader of launching a "brutal attack" on Ukraine in an imperialist, revanchist violation of international law.

Macron, who tried tirelessly but unsuccessfully to prevent the invasion and long vaunted the importance of dialogue with Putin, has grown increasingly critical of the Russian president as the war bears on.

He warned French citizens that the resulting energy and economic crisis confronting Europe isn't over, calling it "the price of our freedom and our values."

"Since Vladimir Putin launched his brutal attack on Ukraine, war has returned to European soil, a few hours away from us," Macron said in a speech commemorating the 78th anniversary of the Allied landing in Nazi-occupied southern France during World War II.

Macron said Putin is seeking to impose his "imperialist will" on Europe, conjuring "phantoms of the spirit of revenge" in a "flagrant violation of the integrity of states."

Earlier, Macron spoke more than an hour with Putin to urge Russia to accept Ukraine's conditions to allow UN nuclear inspectors to visit Europe's largest nuclear plant. There are growing international concerns about security at the Zaporizhzhia plant, which is occupied by Russian forces and at the heart of the war.

The leaders also discussed efforts to get grain and other food commodities out of Russia. EU sanctions aimed at ending the war make exceptions for food.

<https://www.arabnews.com/node/2146451/world>



## زعيم حزب الشعب التركي يطلب الصفح من المحجبات.. نية صادقة أم مناورة انتخابية؟

زاهد صوفي

بدأ زعيم حزب الشعب الجمهوري التركي المعارض كمال كليجدار أوغلو مؤخراً حملة فحواها طلب الصفح من المحجبات والمتدينين والمحافظين، لم يسبقه إليها أي زعيم ترأس الحزب الذي يُعد أعرق الأحزاب السياسية في تاريخ تركيا. وتعد حملة كليجدار أوغلو اجتماعات مع النساء المحجبات اللاتي ذهبن ضحية قرارات صادرة عن محاكم تأسست إبان الانقلاب العسكري عام 1980 بقيادة كنعان إفرن، إذ حُرمن من دخول الجامعات والعمل في المؤسسات الحكومية وبعض المنظمات غير الحكومية. وباتت خطوة كليجدار أوغلو هذه حديث الساسة والمحللين والشارع التركي، وتناقضت الآراء حولها؛ فهناك من رأى أنها تعبير عن نوايا خالصة وحقيقية ونابعة عن رغبة كليجدار أوغلو في التسامح وإنهاء الاستقطاب الحاصل بين من يتبنون الفكر العلماني والشريحة المتدينية المحافظة التي ترى أن الفكر العلماني كان سبب حرمانها من حقوقها.

**دعوة للتصالح الاجتماعي**

يقول أحمد نازيف بوجل كبير مستشاري كليجدار أوغلو إن زعيم حزبه أقدم على خطوة شجاعة لم يسبقه إليها أي زعيم وصل إلى رئاسة الحزب من قبل، وإن كليجدار أوغلو ينوي مواصلة هذه الحملة رغم اعتراضات القاعدة الشعبية المتمسكة بقوة بالفكر العلماني.

ويضيف بوجل: أن «كليجدار أوغلو بدأ حملته بعد تيقنه من أن حزب العدالة والتنمية يستغل عامل الدين لتوسيع قاعدته الشعبية، فزعيم حزبا يريد أن يسحب هذا البساط من تحت أقدام العدالة والتنمية، ويؤكد للجميع أن حزب الشعب الجمهوري يدرك أهمية الماضي ويطلب الصفح والتسامح من الجميع والنظر إلى مستقبل أفضل للبلاد».

ويشير المستشار إلى أن حملة كليجدار أوغلو لا تقتصر على طلب الصفح من المحجبات اللاتي حُرمن من الجامعات، خاصة أواخر تسعينيات القرن الماضي، إنما تشمل كافة شرائح المجتمع وكل من تضرر من سياسات وقرارات حزبه في السابق.

ويؤكد أن الهدف الأسمى لكليجدار أوغلو من هذه الحملة هو تضييد جراح الماضي، وأنه يرغب في أن

يُذكر في المستقبل أنه الزعيم الذي جلب السلام إلى المجتمع، وحقق التصالح بين فكرين متضادين تنازعا على مدى نحو قرن من الزمن.

وحسب بوجل فإن «هذه الحملة دعوة للتصالح الاجتماعي، ولواجهة أخطاء الماضي والتطلع إلى المستقبل». مضيفاً أن كليجدار أوغلو يعمل على إحداث تغيير جذري في الحزب ويسعى لتتويع قاعدته الشعبية.

وبهذا الخصوص، يقول مستشار كليجدار أوغلو إن حزبه يواصل التحضير للانتخابات البرلمانية والرئاسية المقبلة مع أحزاب محافظة ومتدينية مثل «السعادة» وحزب «المستقبل» الذي يتزعمه رئيس الوزراء التركي الأسبق أحمد داود أوغلو.

ويؤكد المستشار أن نداء زعيمه يحظى بقبول واسع في كافة أرجاء تركيا، مبيّناً أن الاجتماعات المتكررة التي يعقدها مع المحجبات في مختلف الولايات تحظى بحضور كبير وباهتمام إعلامي واسع.

**«قرار فردي»**

في المقابل، يرى الكاتب والمحلل السياسي كنعان ألباي أن حملة كليجدار أوغلو تنبع من قرار فردي، ولا تعكس رؤية القاعدة الشعبية التي تنكر تسبب الحزب في أية مأساة في الماضي، وتتمسك بالفكر العلماني الذي يرى أن مسألة الحجاب لا تتوافق مع معطيات ومتطلبات العصر الحديث.

ويقول ألباي، إن دليل عدم تشاور كليجدار أوغلو مع أركان حزبه حول مسألة طلب الصفح والتسامح مع المحجبات هو أن نائبه بولنت تزجان علم بالحملة من خلال مقطع فيديو نشره كليجدار أوغلو عبر حسابه الخاص في مواقع التواصل الاجتماعي.

ويتابع المحلل «أصوات حزب الشعب الجمهوري على مدى العقود الماضية لم تتجاوز 27%، ويبدو لي أن كليجدار أوغلو أدرك أن الأترك لن يمنحوه الأغلبية ما دام متمسكا بالفكر العلماني».

ومن ثم يقول ألباي «أدرك كليجدار أوغلو وجوب تغيير صورة حزبه المترسخة في أذهان الأغلبية بوصفه حزبا يدعو لإعادة رفع الأذان باللغة التركية، ويؤيد حظر الحجاب في المؤسسات الحكومية والجامعات؛ ولذلك هذه الحملة لم تحظ بقبول بعض المقربين منه».

وذكر ألباي أن صحيفة «جمهورية» المقربة من حزب الشعب الجمهوري تعارض أيضا هذه الحملة

وتقول إن حزب الشعب الجمهوري لم يفعل شيئا ليطلب الصفح والتسامح.

وفي السياق، يقول المحلل إن «طلب الصفح والتسامح لا يكون بالكلام فقط؛ فالشريحة المحافظة والمتدينية في تركيا تنتظر من الحزب خطوات ملموسة».

وحسب ألباي فإنه «لكي يثبت كليجدار أوغلو وفريقه صدق نواياه عليه أن يعترف بأن الغرف التي تأسست في مداخل الجامعات أواخر التسعينيات لإقناع الفتيات بنزع الحجاب كانت خطوة خاطئة واعتداء سافرا على حقوقهن، أو أن يقر الحزب بخطئه عندما لجأ إلى المحكمة الدستورية العليا لإلغاء قرار برلماني بخصوص السماح بارتداء الحجاب في المؤسسات الحكومية عام 2007».

**حظر الحجاب**

وبدأ حظر الحجاب في المؤسسات الحكومية والمدارس والجامعات التركية مع «قانون اللباس العام» الذي صدر بعد انقلاب 12 سبتمبر/أيلول 1980، وظل ساري المفعول نحو 31 عاما.

وكانت المؤسسة العسكرية الأشد تطبيقا لقرار حظر الحجاب؛ إذ منعت أمهات وأقرباء الموظفين والجنود العاملين في بنيتها من دخول التكنات العسكرية بالحجاب، وأثار تنفيذ حظر الحجاب -خاصة على طالبات الجامعات- جدلا استمر سنوات طويلة بين مؤيدين ومعارضين له.

ودافعت أحزاب يسارية -في مقدمتها حزبا الشعب الجمهوري والاشتراكي الديمقراطي- عن حظر الحجاب بذريعة الحفاظ على النظام العلماني، في حين عارضت القرار أحزاب محافظة وإسلامية وقومية مثل أحزاب «الوطن الأم» و«الرفاه» و«العدالة والتنمية» و«الحركة القومية»، باسم حرية المعتقد. وفي السادس والتاسع من فبراير/شباط 2008، تم قبول التعديل الدستوري الخاص بمنح الطالبات حرية ارتداء الحجاب في الجامعات بأغلبية 411 صوتا مقابل 103 في التصويت البرلماني الذي شارك فيه 518 نائبا.

ويوم 27 فبراير/شباط 2008، قدم 112 نائبا من حزبي الشعب الجمهوري واليسار الديمقراطي طلبا رسميا إلى المحكمة الدستورية العليا لإلغاء التعديل الدستوري الذي ينص على حرية ارتداء الحجاب في الأماكن العامة من دون الحصول على النتيجة المرجوة. المصدر: الجزيرة



## الصين تحذر الولايات المتحدة من الاستهانة بتصميم بكين بشأن تايوان

مع تبعات خطيرة لزيارة بيلوسي». وحذر الولايات المتحدة من عدم «التقليل من شأن التصميم والعزم الشديدين وقدرة الحكومة والشعب الصينيين على الدفاع عن السيادة الوطنية وسلامة أراضي البلاد».

أغسطس. وأوضح تشين أن الزيارات التي قامت بها بيلوسي وأعضاء آخرون بالكونغرس تنتهك الاتفاقات الأمريكية-الصينية القائمة. وقال تشين للصحفيين في واشنطن: «نحن نتعامل

ورفض السفير تشين جانج حجج المسؤولين الأمريكيين بأن النواب يتصرفون بطريقة مستقلة عن البيت الأبيض أو أن الإدارة لم تكن لديها سيطرة على جدول أعمال رئيسة مجلس النواب نانسي بيلوسي التي زارت تايوان في بداية آب/

قال السفير الصيني لدى واشنطن، إن زيارات نواب من الكونغرس الأمريكي إلى تايوان تذكى التوترات الإقليمية، وإن إدارة الرئيس جو بايدن لا يجب أن تستهين بتصميم الصين في هذه المسألة، حسبما أفادت وكالة بلومبرج للأخبار.



## موسكو تتدد بالعقوبات الغربية.. «غير شرعية وستلغيها»

نددت روسيا مجدداً بالعقوبات الغربية التي فرضت عليها خلال الأشهر الماضية، جراء العملية العسكرية التي شنتها على أوكرانيا أواخر فبراير الماضي، معتبرة أنها غير شرعية وتخالف القوانين الدولية.

وشدد ألكسندر بانكين نائب وزير الخارجية الروسي، على أن تجميد أصول بلاده لدى الغرب «غير شرعي» وينتهك مبادئ القانون الدولي. كما أضاف في مقابلة مع وكالة «تاس» أن موسكو ستستخدم كافة الآليات القانونية لإلغاء تلك القرارات.

### آلاف العقوبات

وكان نائب وزير الخارجية، سيرغي ريابكوف، ندد بدوره أيضاً بالعقوبات، مشدداً على أن تلك السياسة العقابية التي ينتهجها الغرب جعلت بلاده تعمل على تعبئة إمكانياتها الداخلية.

ولطالما انتقد المسؤولون الروس حزمات العقوبات التي فرضها الغرب لاسيما الدول الأوروبية والولايات المتحدة على بلادهم، متهمينها بالتحيز لكيف. يذكر أنه منذ انطلاق العملية العسكرية الروسية على الأراضي الأوكرانية في 24 فبراير الفائت، اصطلقت الدول الغربية إلى جانب أوكرانيا، داعمة إياها بالسلاح والعتاد، فيما فرضت آلاف العقوبات القاسية على موسكو، والتي طالت العديد من القطاعات، فضلاً عن مئات السياسيين والنواب، والأثرياء الروس المقربين من الكرملين.

## TH: Is the US disease called "historical amnesia" curable?

**W**ashington is ill with "historical amnesia". So says a US political analyst in an article for The Hill (TH). According to him, this country does not learn from the past, and its ruling circles are struck by the "gene of stupidity."

The author gives an example. Fifty-eight years ago, with only two votes against in the Senate, Congress passed a resolution on the Gulf of Tonkin. On its basis, Lyndon Johnson (President of the United States) signed a law obliging the country to wage a ten-year war in Vietnam.

And then it all started quite ordinary. During a patrol in international waters in the Gulf of Tonkin, the destroyer Maddox was attacked by several North Vietnamese torpedo boats. But the ship was not damaged, and there were no casualties among the crew members.

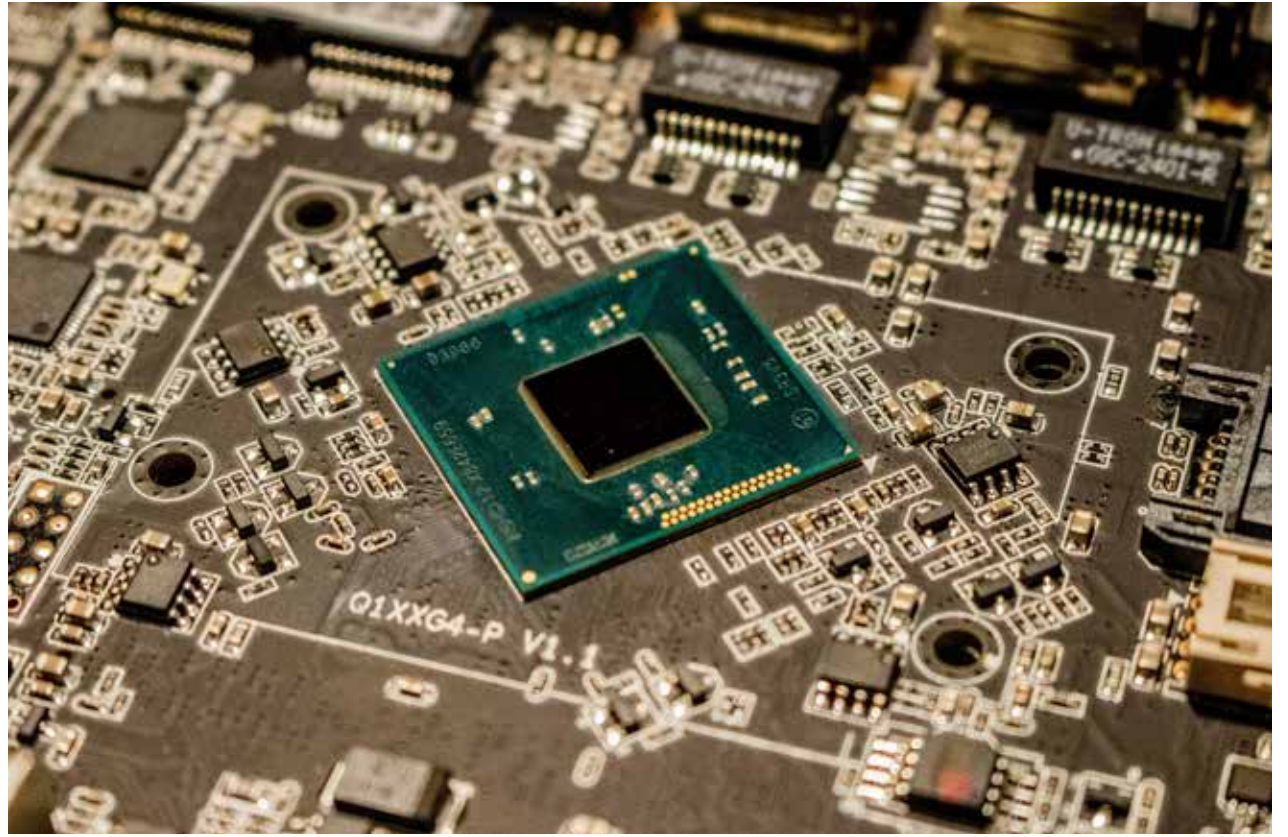
But Congress reacted with extraordinary speed. As John F. Kennedy (President of the USA) announced to the interested public, it was a battle of "freedom against tyranny". The conflict pitted Western countries against communist ones like the Soviet Union and China. Lyndon Johnson made a statement that if the United States does not stop the "commies" on the Mekong, then they will have to fight them on the Mississippi.

This was not the last time that US leaders practiced the principle of "shoot, then draw, then find the target." The same "inverted" principle was followed 39 years later by George W. Bush when he used the military forces of the United States of America against Saddam Hussein.

Instead of "freedom against tyranny", today's concept is "democracy against autocracy". Although it is quite difficult to bring it to life.

Even two of the almost 32 members of the Alliance are very far from the concept of "liberal democracy". And most of the friends of the United States in the Persian Gulf have the title of "King" or "Crown Prince". According to the author of the article, the main threat to democracies lies not in autocracies, but in the fact that they themselves do not work.

From myself, I note that, to some extent, this is true. But at the same time, democracy is still the best political regime on Earth at the moment. On average, people live much worse in autocracies. Not to mention the fact that the crown monarch may turn out to be an idiot, and the tyrant who has achieved power can be a mentally ill person with a bunch of delusions. And such cases were also in history, take at least Lenin and Stalin.



## WSJ: قطع صادرات تايوان يزيد من ضغوط التضخم حول العالم

للتعويض عن ذلك.

ولفت إلى أن القوى الغربية كانت تحاول بالفعل الاحتياط من اعتمادها على أشباه الموصلات في تايوان، بعد أن سلب النقص العالمي في الرقائق وتعطل سلسلة التوريد في عصر الوباء الضوء على هيمنة الجزيرة على الصناعة.

وأفاد بأن كلا من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي، تعهدا بعشرات المليارات من الدولارات لزيادة تصنيع الرقائق المحلية والقدرة التنافسية مع آسيا في نهاية المطاف.

وأشار إلى أن شركة TSMC التايوانية وهي مستفيدة من التمويل من مشروع قانون صناعة الرقائق الأمريكي الذي وقعه الرئيس بايدن الأسبوع الماضي، تقوم حالياً ببناء مصنع بقيمة 12 مليار دولار في أريزونا، كما تقوم ببناء مصنع بقيمة 7 مليارات دولار في اليابان.

وارتفعت أسعار إرسال البضائع على المدى القصير على الطرق البحرية بين تايوان والبر الرئيسي للصين بنسبة 11 بالمئة في أوائل أغسطس مقارنة ببيوليو بعد رحلة بيوليوس في تأيبيه، بسبب المخاطر المتزايدة على الشحن في المنطقة، وفقاً لمحللين تحدثوا للصحيفة.

وفي تقرير صدر عام 2021، قالت وزارة الدفاع التايوانية إن الجيش الصيني تمكن من قطع «خطوط الاتصال الجوية والبحرية للجزيرة والتأثير على تدفق إمداداتنا العسكرية ومواردنا اللوجستية».

ويمكن أن تعاني تايوان من نقص في السلع الأساسية، بما في ذلك الغاز الطبيعي المسال، الذي تستورده الجزيرة.

ومع ذلك، من غير الواضح ما إذا كان الجيش الصيني يمتلك الأصول اللازمة للحفاظ على الحصار، ومن المرجح أن تدفع أي محاولة لعزل تايوان الولايات المتحدة واليابان ودولا أخرى إلى التدخل، كما قال درو طومسون، وهو زميل باحث بارز زائر في كلية لي كوان يو للسياسة العامة في ستغافورة.

وإلى جانب التكاليف العسكرية والجيوستراتيجية لمحاولة الحصار، يقول محللون إن هناك رادعا رئيسيا واحدا لبيكين، هو أن الصين نفسها تعتمد على تايوان في التجارة والوظائف.

تعتمد الصين على TSMC للحصول على الرقائق اللازمة للحوسبة المتطورة والتطبيقات الصناعية.

والشركات التايوانية مثل مجموعة فوكسكون للتكنولوجيا، أكبر مجمع لأجهزة آيفون، هي المزود الرئيسي لوظائف القطاع الخاص في البر الرئيسي للصين.

نشرت صحيفة «وول ستريت جورنال» تقريرا للصحفي تشون هان وونغ، حمل عنوان: ماذا سيحدث الحصار الصيني لتايوان للأعمال التجارية العالمية؟

وأوضح كاتب المقال أن تايوان التي تعتبر نفسها مستقلة، تقع على أحد أكثر الممرات البحرية ازدحاما في العالم، حيث تبحر السفن من وإلى الصين التي تطالب بالسيادة على الجزيرة، ناقلة مئات الملايين من الأطنان من السلع والمعدات والوقود كل عام.

وأشار إلى أن تايوان تستحوذ على الجزء الأكبر من صناعة أشباه الموصلات في العالم، ويعود الثقل الأكبر لحصتها في السوق إلى شركة TSMC التي تمتلك نحو نصف حصة سوق هذه الصناعة في العالم، والتي يبلغ حجمها نحو 100 مليار دولار.

ولفت إلى أن الجيش الصيني استأنف تدريباته العسكرية في محيط تايوان، عقب زيارة رئيسة مجلس النواب الأمريكي، نانسي بيلوسي، إلى الجزيرة، مشيراً إلى أن الجيش الصيني رفع التدريبات إلى مستوى غير مسبوق، منفذا مناورات «تحاكي احتلال تايوان» وفقاً لحكومة الجزيرة.

ورأى أن التدريبات الصينية تثير مخاوف من قيام بكين بمحاولة حصار الجزيرة، مما سيؤثر بالتأكيد على الأسواق العالمية، موضحاً أن من شأن الحصار الصيني على تايوان، إذا وقع أن يشل سلاسل التوريد العالمية ويرفع أسعار الشحن في آسيا وربما خارجها، بسبب الدور الكبير الذي تلعبه تايوان في الأعمال التجارية العالمية.

وأوضح أن تايوان الواقعة بجوار ممرات الشحن في المحيط الهادئ التي توجه تربيونات الدولارات من التجارة المتدفقة من وإلى شرق آسيا، تمثل ما يقرب من 70 بالمئة من إمدادات الرقائق الدقيقة في العالم، وهذه الموصلات هي جزء مهم من سلسلة الإنتاج للسلع بما في ذلك الهواتف الذكية وأجهزة الحاسوب والسيارات.

وقال غاريث ليدر، خبير الاقتصاد في شركة الأبحاث كابيتال إيكونوميكس، إن «تايوان أكثر أهمية بكثير للاقتصاد العالمي من حصتها البالغة 1 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي العالمي، حيث إن قطع صادرات تايوان سيؤدي إلى نقص في رقائق السيارات والإلكترونيات ويزيد من الضغوط التضخمية».

وبين تقرير «وول ستريت جورنال»، أن تعطيل سلسلة توريد الرقائق في تايوان لمدة عام، قد يكلف شركات الإلكترونيات العالمية حوالي 490 مليار دولار من الخسائر، وفقاً لتقرير صدر عام 2021 عن مجموعة بوسطن الاستشارية ورابطة صناعة أشباه الموصلات.

ونبه إلى أنه إذا تعطل إنتاج الرقائق التايوانية بشكل دائم، فسيستغرق الأمر ثلاث سنوات على الأقل و350 مليار دولار لبناء طاقة إنتاجية في أماكن أخرى





## الغارديان: زعيمة «إخوان إيطاليا» رفضت جذور الفاشية لحزبها

لـ «الديمقراطية غير الليبرالية»، بالاعتماد على نظرية استبدال البيض والمسيحية الثقافية وكراهية التنوع، والتي كان رائدها فيكتور أوربان (وهو حليف وثيق) في المجر.

وبصفتها زعيمة وعضوا مؤسساً في الاتحاد الأوروبي وثالث أكبر اقتصاد في منطقة اليورو، ستكون لعبة ميلوني الطويلة، هي «قلب قيم الاتحاد الأوروبي في هذا الاتجاه».

وتنتهي الصحيفة مقالها بالإشارة إلى أن تصديقها بثلاث لغات على المشروع الأوروبي هو خطوة إستراتيجية معقولة من قبل «سياسية ماهرة على ما يبدو على أعتاب السلطة». لكن لا ينبغي أن يساور أحد أدنى شك، بشأن «التهديد الذي تمثله لما كان يفترض أن تمثله أوروبا».

والتوازنات الدستورية).

وبخصوص الاقتصاد، أوضح البيان الانتخابي لائتلاف اليمين، ومقطع فيديو ميلوني إلى أن حكومتها ستكون براغماتية (نفعية) نسبياً، وتسعى إلى تهدئة الأسواق وضمان استمرار بروكسل في إرسال أموال ما بعد كوفيد إلى روما، بحسب الصحيفة.

وأكدت الغارديان أنه لا يوجد سبب يدعو للتفاؤل بعد بشأن احتمال وصول ميلوني إلى السلطة، إذ ترغب ميلوني في أن تصبح بحكم الأمر الواقع، زعيمة أوروبية لليمين الراديكالي الحديث، الذي يسعى إلى الابتعاد عن التركيز الغربي في فترة ما بعد الحرب على الحقوق العالمية والحماية للأقليات.

وقالت إن هذه هي السياسات المتحورة حول العرق

الإشارة إلى أن التحالف اليميني المؤلف من «إخوان إيطاليا» و«الرابطة القومية» و«فورزا إيطاليا» بقيادة سيلفيو برلسكوني، سينتصر في 25 أيلول / سبتمبر، مع احتلال حزب ميلوني مركز الصدارة.

ورأت الصحيفة أن ميلوني بصفتها أول امرأة تتولى رئاسة الوزراء في إيطاليا، ستصبح لاعباً رئيسياً في شؤون أوروبا في لحظة حرجة من الأزمة.

واعتبرت أنه على الرغم من أن بعض عناصر حزبها تحتفظ بـ «الحنين» الثقافي للتقاليد الفاشية الإيطالية، ولكن لن تكون هناك مسيرة في روما في أواخر أيلول / سبتمبر، بعد 100 عام من استيلاء بينيتو موسوليني على السلطة. وستبقى المؤسسات الديمقراطية الإيطالية في مكانها (على الرغم من رغبة اليمين في نظام رئاسي منتخب بشكل مباشر من شأنه أن يغير الضوابط

قالت صحيفة الغارديان بافتتاحيتها إنه مع اقتراب إحدى أكثر الانتخابات أهمية في تاريخ إيطاليا ما بعد الحرب، تسعى المرشحة الأوفر حظاً لرئاسة الوزراء جورجيا ميلوني، لإحداث تأثير على الساحة الدولية.

وأشارت الصحيفة إلى أن جورجيا ميلوني، زعيمة حزب «إخوان إيطاليا» القومي، أصدرت مؤخراً مقطع فيديو رائعا تتبنى فيه التكامل الأوروبي وتناهى بنفسها عن أصول حركتها الفاشية الجديدة.

ولفتت ميلوني في حديثها باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية، إلى أن اليمين الإيطالي «سلم الفاشية إلى التاريخ منذ عقود»، مؤكدة أنها وحزبها ينتميان إلى التيار الغربي المحافظ، وهو المكافئ الإيطالي لحزب الجمهوريين الأمريكي المحافظ. ووفق «الغارديان» فإن استطلاعات الرأي تستمر في

## ميديا بارت: المهاجرون يموتون والعالم يتفرج



ونبه الموقع إلى أن ما يقارب 1200 شخص لقوا مصرعهم على طريق شرق البحر الأبيض المتوسط منذ بداية العام رغم جهود السفن الإنسانية المستأجرة من قبل المنظمات غير الحكومية الأوروبية، وإذا كان لشبكات المهجرين نصيب من المسؤولية - حسب الموقع - فإن الدول الغربية «تنسى أنها قبل كل شيء كاتبة سيناريو أفلام الرعب العدائي هذا».

وأشار الموقع إلى أن فرض قيود على التاشيرات وانتهاك حقوق اللجوء وإعادة القسرية غير القانونية وبناء الجدران والأسلاك الشائكة وزيادة مراقبة الحدود وعنف الشرطة كلها قرارات تهدف إلى منع المهجرين من الوصول بحجة اختلاف لون البشرة أو «الثقافة».

وانتقد الموقع كون حدود الغرب البحرية البرية الآن تقوم بدور «تطهير» العالم من الأشخاص الذين يُنظر إليهم على أنهم «غير نظاميين»، مشيراً إلى أن ذلك لا يُلبيق بديمقراطيات الغرب، خاصة أنه من الأفضل التكيف مع الهجرة بدلا من محاولة احتوائها استجابة للمخاوف الحمقاء لدى جزء من الرأي العام.

قال موقع «ميديا بارت» (Mediapart) الفرنسي إن الوفيات تتزايد بين المهجرين غير النظاميين دون أن يتغير ذلك أدنى رد فعل من القادة السياسيين، وتساءلت: إلى متى سيرتك هؤلاء لحالهم بعد أن أجبرهم الاقتتار إلى قنوات غير قانونية للهجرة على اتخاذ طرق خطيرة عبر شبكات من المهجرين عديمي الضمير في كثير من الأحيان، وقالت إن هذا السؤال يستحق أن يطرح، وإن التهوين من هذه المسألة لا يمكن أن يستمر.

واستعرض الموقع - في تقرير بقلم نجمة إبراهيم - وفاة بعض المهجرين، بعضهم بسبب عدم توفير الحقوق كما هو حال الشاب السوداني محمد الذي غرق وهو يحاول أن يستحم في بركة بسبب عدم توفير المياه بصورة لائقة، لينضاف إلى أكثر من 300 مهاجر ماتوا على حدود فرنسا منذ عام 1999.

وأشار الموقع إلى حادثة غرق سفينة قبالة جزيرة كارياتوس اليونانية التي أنقذ خفر السواحل اليوناني 29 من ركابها، وبقي ما بين 30 و50 منهم في عداد المفقودين، بعد أن كانوا يحلمون بالوصول إلى إيطاليا عبر طريق شرق البحر الأبيض المتوسط الذي وثقت فيه عمليات إعادة المهجرين قسريا بشكل منتظم.

وبحسب الموقع، فإن تلك العمليات غير قانونية بموجب القانون الدولي، ومميتة في بعض الأحيان، لأن المهجرين يجبرون على ركوب قارب بدون محرك، ثم يُدفعون إلى البحر دون ماء ولا طعام.

## Women complain about discrimination for wearing hijab in Europe

A recent research study revealed the discrimination experienced by headscarved women in job applications in Europe. Utrecht University in the Netherlands, Oxford University in the United Kingdom, and the German Center for Integration and Migration Research recently conducted a joint field survey on the discrimination faced by religious minorities seeking jobs in the three European labor markets: Germany, the Netherlands, and Spain.

The study revealed that women wearing headscarves in Germany and the Netherlands face serious discrimination in job applications. Women wearing headscarves, who were able to overcome prejudices and get a job, told that the real discrimination is on the street and gave examples of the racism they went through.

"I encounter racist and discriminatory treatment in my daily life rather than in my business life. Sometimes this is a bad and sarcastic look, sometimes a verbal insult. I was born in Germany, grew up, studied, and took up my profession. Yet, we are still not accepted. My headscarved cousins wanted to work as sales reps but were asked to take off their headscarves. This shouldn't happen anymore," said Elif Yurttan, a nurse. Pedagogue Gülbeyaz Kılıç also said: "The vice principal of my first school thought I was a cleaner. I can never forget the expression on his face when I say that I am a pedagogue. They look at your appearance and question your language ability and identity. Especially the glances on public transport vehicles and the insults you hear from some people while passing by them are very disturbing."

"I work with children with disabilities in German schools and nurseries. As I was driving with my six-year-old daughter and the little boy in a stroller, a German pointed at me and said, 'Did you have these stupid children?' He insulted everyone publicly. For some people, if your name, skin, or hair color is different, this can cause racism," according to Hatice Demirtaş who is a teacher.

"I applied to many training centers for jobs. Either there was no response or I was getting a negative response. One day I sent my resume without a photo and was quickly contacted. When I went to the interview, the facial expression of the woman who greeted me changed. In the interview, I was told that my features are suitable for the job, I was asked if I could take off my hijab. I wasn't hired when I said I couldn't take it off," said Meliha Bayrak, a social pedagogue.

The findings of the experiment were shared in an article published by Oxford Academic this month titled "Discrimination Unveiled: A Field Experiment on the Barriers Faced by Muslim Women in Germany, the Netherlands, and Spain."

The study was conducted with the same people's curriculum vitae (CV) by using the same content and information with both veiled and unveiled photos.

As the photos on CVs show whether that person wears a hijab or not, the "cross-nationally harmonized" experiment aimed to demonstrate to what extent the responses these people receive from employers differ. The results in the Netherlands proved that 35% of women with headscarves got responses from employers, while this rate rose to 70% among those not wearing them.

The experiment claimed a similar scenario in Germany, showing that 25% of the veiled candidates and 53% of the unveiled ones received responses.

"Muslims are perceived by the public at large as a difficult-to-integrate group, mainly due to their conservative gender role attitudes and high levels of religiosity, which are seemingly at odds with European values and the secular lifestyles of Western societies," the article stressed.

"Robust evidence that veiled Muslim women are discriminated against in Germany and the Netherlands, but only when applying for jobs that require a high level of customer contact," it presented

"In Spain, however, the level of discrimination against veiled Muslim women is much smaller than in the other two countries," it stated. To give statistical data, the research underscored that 48.5% of unveiled Muslim women received responses from employers in the Dutch labor market, while this number decreased to 34.5% among veiled Muslim women.

In Germany, even though employers responded to the job applications of half of the unveiled Muslim women, they did not give any response to 75% of the Muslim women with headscarves.



## بتهمة العنصرية.. عريبان يقاضيان شركة طيران أمريكية

وقال الموقع إنه رغم قناعة الشركة بأن الرجلين «لا يشكلان خطراً» فإنها لم تسمح لهما بركوب الطائرة مرة أخرى، حسبما جاء في الدعوى. وأجبرت الشركة الرجلين على العودة والمروور بالإجراءات الأمنية مجدداً لتضعهما في رحلة أخرى بعد ساعات وتخفيض مستوى معقد الأمن إلى مقعد عادي، حسبما جاء في الدعوى. وحسب الدعوى، اتهمت شركة الطيران باستخدام الإسلاموفوبيا والعنصرية ومعاداة الأجنبي بشكل «غير مبرر وغير ضروري». ومن جانبها، أوضحت الشركة في بيان أنها «لا تتسامح مع التمييز العنصري وتتعامل مع أي شكوى بجدية». وتستند الدعوى إلى خرق لقانون الحريات المدنية الفيدرالي وقانون ولاية واشنطن ضد التمييز. ويطالب السودانيان بتعويضات وعقوبات على الشركة.

الأولى أثناء رحلة عمل إلى سان فرانسيسكو في 17 فبراير الماضي. وأوضح الموقع أن الشركة قامت بإخراج المسافرين بعد «شك» أحد الركاب في المقعد المجاور لمحمد الأمين من محتوى رسائل نصية بالعربية قبيل الإقلاع من مطار سياتل - تاكوما الدولي. وأفاد الموقع أن مسؤولي الشركة أخرجوا جميع المسافرين من الطائرة ليقوموا بالتحقيق مع الرجلين أمام الجميع عند بوابة الطائرة، حسب الدعوى التي قدمتها منظمة مجلس العلاقات الأمريكية - الإسلامية.

### مكتب التحقيقات الفيدرالي

وذكر الموقع أن أحد مدراء الشركة يتقن العربية قال إن الرسالة «غير ضارة»، لكن شركة الطيران أصرت على استدعاء مكتب التحقيقات الفيدرالي وإدارة أمن النقل وضابط من شرطة المدينة.

رفعوا سوادنيان دعوى قضائية ضد شركة طيران «الاسكا» المحلية بالولايات المتحدة الأمريكية بتهم العنصرية والتمييز ومعاداة الأجنبي، بعد أن منعتهم إدارة الشركة من الصعود على متن رحلة جوية متجهة إلى سان فرانسيسكو.

وبدأت القصة بحسب ما ذكر موقع أكسيوس الأمريكي، في تقرير له أن شخصين «مولودين في الشرق الأوسط» زعما في الدعوى القضائية أن شركة طيران الاسكا «منعتهم من الصعود على متن رحلة جوية لإرضاء بقية المسافرين والاستجابة لمشاعر معاداة الأجنبي».

وتقدم الرجلان بالدعوى إلى محكمة المنطقة في مدينة «سياتل» حيث زعم فيها أبو بكر ضرار ومحمد الأمين المقيمان في واشنطن أن موظفة في الشركة «طلبت منهما ترك مقعديهما في الدرجة

## فون دير لاين: «التمييز العنصري» يناقض قيم الاتحاد الأوروبي

أكدت رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لاين، أن التمييز العنصري يناقض قيم الاتحاد، وذلك في رد غير مباشر على تصريحات رئيس وزراء هنغاريا فيكتور أوربان حول «اختلاط الأعراق».

ودون أن تندد مباشرة بتصريحات فيكتور أوربان التي أثارت استياء واشنطن، ذكرت فون دير لاين خلال مقابلة مع موقع إخباري سلوفاكي أن «كل الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي، بما فيها هنغاريا، اعترفت بقيم مشتركة عالمية غير قابلة للتفاوض».

وأضافت أن «التمييز العنصري يعني الدوس على القيم الواردة في المعاهدات الأوروبية والدولية»، مشددة على أن الاتحاد الأوروبي يقوم على المساواة والتسامح والعدالة.

كما ندد رؤساء الكتل السياسية الأساسية في البرلمان الأوروبي بتصريحات العنصرية» لرئيس وزراء هنغاريا.

وكان أوربان قد رفض في خطاب حاد النبرة في 23 يوليو، فكرة المجتمع «متعدد الإثنيات».

وقال: «ننتقل إلى أماكن أخرى، نعمل في الخارج، نختلط داخل أوروبا، لكن لا نريد أن نكون عرقاً مختلطاً أو شعباً متعدد الإثنيات يختلط مع غير الأوروبيين».

جدير بالذكر أن هنغاريا أقرت مؤخراً قانوناً مناهضاً لمجتمع الميم، ولا تزال بروكسل تعطل الموافقة على خطة بودابست للتعايش الاقتصادي بعد كوفيد-19 والتي تبلغ قيمتها 5.8 مليار يورو.



## UN Experts Slam Israel's 'Harassment' In West Bank

**UN experts on condemned Israel's "harassment" of human rights defenders and humanitarian workers in the occupied West Bank's Masafer Yatta villages, where Israel has a military zone.**

The special rapporteurs insisted such harassment must stop, and said residents continue to be threatened by the risk of forcible transfer, including mass forced evictions and arbitrary displacement.

"Israeli authorities' hubris is proving without limits. They are even harassing human rights defenders and humanitarian workers seeking to support and protect people facing grave human rights violations in Masafer Yatta," the four experts said in a joint statement, AFP reported.

"This is a direct assault on the core of human rights and international humanitarian law... this also confirms that impunity over abuse of power fosters power to abuse."

The case of Masafer Yatta -- or Firing Zone 918 -- an agricultural area near Hebron, has been one of Israel's longest running legal battles.

In the early 1980s, the army declared the 30-square-kilometre (12-square-mile) territory a restricted military area and claimed it was uninhabited.

Residents of eight villages had been in court for around 20 years fighting Israeli government efforts to evict them.

But in May this year, Israel's High Court approved the eviction of Palestinian villagers to make way for a military training zone.

"The tragic implications of that decision are now before our eyes: roughly 1,200 Palestinian residents in Masafer Yatta are left defenseless in front of the threat of forced eviction and arbitrary displacement," said the experts, who do not speak for the United Nations but are mandated to report their findings to it.

The statement was penned by a special rapporteur on human rights in the occupied Palestinian territory as well as rapporteurs on internally displaced persons, adequate housing, and the situation of human rights defenders.

They voiced dismay at reports that human rights defenders and humanitarian workers have been harassed by the Israeli military in Masafer Yatta.

"They have been stopped and detained for several hours at checkpoints and had their identification documents or cars confiscated, often on grounds that they had entered a closed military site without permission," their statement said.

The experts expressed particular concern for Sami Hureini, a prominent human rights defender and member of the "Youth of Sumud" activist group "engaged in peaceful resistance against illegal settlements in the southern Hebron hills". On June 28, he was reportedly arrested at a checkpoint in Masafer Yatta and detained by the military for several hours, the experts said.

"He is currently being tried in the Ofer Military Court for allegedly obstructing and assaulting a soldier and entering a closed military zone, following his participation in a peaceful demonstration on 8 January 2021," they said.

Hureini's attorney, Riham Nasra, said her legal team has presented "hundreds of photos and videos" to disprove the allegations against her client.

"Five activists who were near Sami during the protest testified that at no point did Sami resort to violence," Nasra told AFP in a statement.

The Israeli military and the country's foreign ministry did not immediately comment on the remarks by the UN experts.

The Israeli army told AFP that Hureini had been "charged for his participation in a violent demonstration against soldiers and inciting other demonstrators to violence against the security forces".



## القضاء الفرنسي يوقف قرار وزير الداخلية بترحيل داعية مغربي

الجالية اليهودية. ويشير نص العريضة إلى أن التهديد بالطرد، الذي أصدره دارمانان ضد الإمام إكويسن «دليل على وجود عقبات أكثر خطورة أمام سيادة القانون وتصنيف الجمهورية الفرنسية للأعداء الداخليين».

وشدد نص الوثيقة على أن التهديد بالطرد الذي أعلنه جيرالد دارمانان، وزير الداخلية الفرنسي، ضد حسن إكويسن هو تنفيذ لتفاهم الترسنة التشريعية العنصرية، وتحديد المعادية للإسلام التي تم التصويت عليها وإصدارها في عهد ماكرون مع "قانون الانفصالية".

ويقود العريضة كل من الصحفي فؤاد البحري، والكاتبة الجامعية ماري أن بافو، والمؤرخ الفرنسي الشهير فابريس ريسبوتو، والروائي فرانسوا كيز، بالإضافة إلى شعراء ونقاد سينمائيين وكتاب يهود، وفق موقع «هسبريس» المغربي.

وكان وزير الداخلية الفرنسي أعلن، مؤخراً، أن المغرب أصدر «تصريحاً قنصلياً» في إطار قرار فرنسا ترحيل الداعية المغربية حسن إكويسن، المدرج على قائمة الأشخاص المطلوبين.



إلى أن مولكها يشكر العدالة الفرنسية؛ لأنها حافظت على رباطة جأشها، رغم التغطية الإعلامية لهذه القضية.

وأطلقت شخصيات ثقافية وحقوقية فرنسية عريضة، تطالب فيها الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون بوقف قرار طرد الإمام المغربي بسبب توجيهه دعوات إلى الكره والعنف بحق

أوقف القضاء الفرنسي قرار وزير الداخلية جيرالد دارمانان، بترحيل الإمام والداعية المغربية حسن إكويسن، المتهم بمعاداة السامية، في حين أعلن الوزير فور صدور القرار أنه سيطلب استئناف أمام مجلس الدولة، أعلى محكمة إدارية في البلاد.

وأعلن وزير الداخلية الفرنسية عن الطرد الوشيك للداعية حسن إكويسن، المولود في فرنسا لكنه مغربي الجنسية، والمتهم بالإدلاء بتصريحات معادية للسامية والمثليين و«معادية للمرأة»، خلال خطاب أو مؤتمرات نظم بعضها قبل نحو 20 عاماً.

واعتبرت محكمة باريس الإدارية في حكمها أن «السبب الوحيد القائم على وجود أعمال تحريض صريح ومتعمد على التمييز ضد المرأة لا يمكنه أن يبرر إجراء الطرد، دون المساس بشكل خطير وغير متناسب بحقه في العيش حياة خاصة وعائلية عادية».

وأشارت المحكمة بشكل خاص إلى أن الإمام، البالغ من العمر 57 عاماً، «مولود في فرنسا، حيث يقطن منذ ولادته مع زوجته وأولاده الخمسة الفرنسيين وأحفاده الخمسة عشر الفرنسيين»، وفق «فرانس برس».

وقالت لوسي سيمون، محامية الداعية، إن قرار المحكمة الإدارية «موزون وسليم»، مشيرة

## أمستي تدعو للإفراج عن صحفي يماني مريض محكوم عليه بالإعدام

دعت منظمة العفو الدولية جماعة أنصار الله (الحوثيين) في صنعاء إلى الإفراج عن الصحفي اليمني توفيق المنصوري، وتمكينه من الحصول على العلاج «فوراً».

وشددت على أنه «على الحوثيين أن يسمحوا له فوراً بالحصول على الرعاية الصحية التي هو بأمرس الحاجة إليها بصورة طارئة».

ودعت المنظمة جماعة الحوثيين إلى أن يكفوا «عن انتهاك حقوق توفيق المنصوري والصحفيين الثلاثة الآخرين» المحتجزين معه، وهم: أكرم الوليدي وعبد الخالق عمران وحارث حميد، وإلى الإفراج عنهم فوراً، و«إلغاء الإدانات وأحكام الإعدام الصادرة بحقهم دون إبطاء».

وفي أبريل/نيسان 2020، حكمت المحكمة الجزائية المتخصصة في صنعاء بالإعدام على الرجال الأربعة، عقب محاكمة وصفتها العفو الدولية بأنها «جائرة»، وقدم المتهمون استئنافاً ضد ذلك الحكم أمام المحكمة الجزائية الاستئنافية المتخصصة في العاصمة صنعاء.



وكان المنصوري ضمن 4 صحفيين محتجزين منذ عام 2015، وقد حكمت عليهم سلطات الأمر الواقع الحوثية بالإعدام في أبريل/نيسان 2020.

وقالت المنظمة، رداً على أنباء متداولة عن حرمان توفيق المنصوري من الرعاية الصحية رغم أنه يعاني أوضاعاً صحية خطيرة، إنه «ما كان ينبغي بتاتاً احتجاج توفيق المنصوري في المقام الأول، ناهيك عن الحكم عليه بالإعدام».

وأضافت المنظمة أن حرمان المنصوري من العلاج الطبي «يُعد عملاً قاسياً للغاية، ينتهك حظر التعذيب وغيره من ضروب المعاملة السيئة»، مشيرة إلى أنه «يعاني -في ظل أوضاع احتجاج مروعة- أمراضاً مزمنة تشمل داء السكر، والفشل الكلوي، والربو،

وأضافت المنظمة أن حرمان المنصوري من العلاج الطبي «يُعد عملاً قاسياً للغاية، ينتهك حظر التعذيب وغيره من ضروب المعاملة السيئة»، مشيرة إلى أنه «يعاني -في ظل أوضاع احتجاج مروعة- أمراضاً مزمنة تشمل داء السكر، والفشل الكلوي، والربو،

## Salman Rushdie stabbing suspect was 'in touch' with Iran's Revolutionary Guards

**H**adi Matar, the 24-year-old suspect in the brutal stabbing of author Salman Rushdie on , was in touch with Iran's powerful Revolutionary Guards, according to Middle Eastern and European intelligence officials as reported in Vice.

The 75-year-old award-winning novelist was stabbed on stage ahead of an event at Chautauqua, New York, on . His son Zafar tweeted that Rushdie had sustained 'life-changing' injuries but that his health was slowly improving.

British-American novelist Salman Rushdie became best known for his 1988 book titled The Satanic Verses, which sparked outrage in the Muslim world for its depiction of the Prophet Muhammed's family.

Ayatollah Khomeini, Iran's first Supreme Leader, issued a fatwa issued against the writer in 1989 over the novel, prompting him to face regular death threats since. Rushdie spent years in hiding, before slowly re-entering public life with heavy security due to the continued risks to his life.

Iran has denied any involvement in the attack. On , Iran's foreign ministry spokesperson, Nasser Kanaani Tehran "categorically" denied any link between the Islamic Republic and the attack on Rushdie, adding "no-one has the right to accuse the Islamic Republic of Iran", reported the BBC.

"In this attack, we do not consider anyone other than Salman Rushdie and his supporters worthy of blame and even condemnation," the spokesperson said.

"By insulting the sacred matters of Islam and crossing the red lines of more than 1.5 billion Muslims and all followers of the divine religions, Salman Rushdie has exposed himself to the anger and rage of the people."

The Iranian press, often linked to the state or censored, has celebrated Rushdie's stabbing. Newspapers ran images of the author comparing him to the devil and calling the attack 'divine retribution'.

Some media outlets, such as the Kayhan newspaper which is reportedly closely linked to Iran's Supreme Leader, proclaimed that the next targets are former US President Donald Trump and former Secretary of State Mike Pompeo.

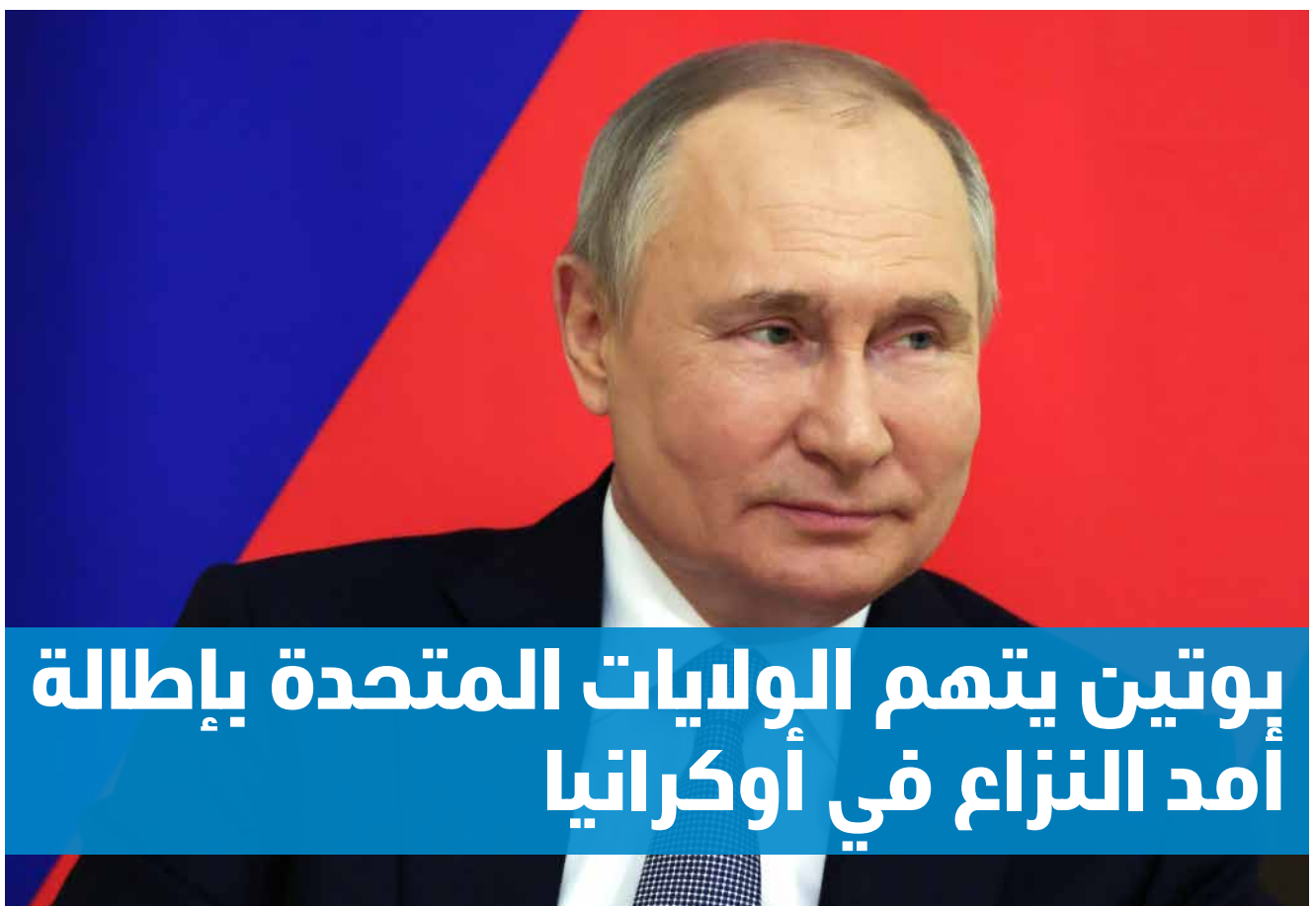
US Secretary of State Antony Blinken has heavily criticised the Iranian response to Rushdie's stabbing.

"Rushdie has consistently stood up for the universal rights of freedom of expression, freedom of religion or belief, and freedom of the press," Blinken said in a statement. "While law enforcement officials continue to investigate the attack, I am reminded of the pernicious forces that seek to undermine these rights, including through hate speech and incitement to violence."

"Iranian state institutions have incited violence against Rushdie for generations, and state-affiliated media recently gloated about the attempt on his life. This is despicable," he added.

Rushdie was forced into nearly a decade of hiding after the publication of The Satanic Verses while many involved in the publication or translation of the book were also targeted, sometimes fatally.

The Muslim world largely criticised the book, saying its portrayal of the basic tenets of their faith was an insult to Islam. <https://english.alaraby.co.uk/news/rushdie-stab-suspect-was-touch-iran-guards>



## بوتين يتهم الولايات المتحدة بإطالة أمد النزاع في أوكرانيا

أوكراني منذ غزو أوكرانيا، تلعب القرم دورًا رئيسيًا في الاستراتيجية الروسية. فقد بدأ الهجوم على جنوب أوكرانيا الذي سمح لموسكو بالسيطرة على مساحات شاسعة من الأراضي في الأسابيع الأولى من الحرب، منها.

تقلع طائرات روسية أيضًا بشكل شبه يومي من شبه جزيرة القرم لضرب أهداف في المناطق الخاضعة لسيطرة كييف؛ تقع العديد من مناطق شبه الجزيرة هذه في مرمى المدافع والطائرات المسيرة الأوكرانية.

رغم النزاع، لا تزال شبه جزيرة القرم وجهة مفضلة بالنسبة للعديد من الروس الذين يقضون اجازتهم الصيفية على شواطئها.

شكلت محطة زابوريجيا للطاقة النووية الخاضعة للسيطرة الروسية في جنوب أوكرانيا، مصدر توترات شديدة لعدة أيام. استهدفت المنشأة، وهي الأكبر في أوروبا، بعدة ضربات تتبادل موسكو وكييف الاتهامات بالوقوف خلفها.

إذ ساد الخوف من حدوث كارثة نووية ما دفع مجلس الأمن الدولي إلى عقد اجتماع الخميس الماضي، إلا أن وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو حاول الثلاثاء بث الطمأنينة فيما يتعلق بالنوايا الروسية في المجال النووي. وأكد شويغو أن «الهدف الأساسي للأسلحة النووية الروسية هو ردع أي هجوم نووي».

بحث الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون هاتفياً مع نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي الوضع في محطة زابوريجيا. وجرى الاتصال الهاتفي «في الصباح» واستمر «ساعة وعشرين دقيقة»، على ما أعلنت الرئاسة الفرنسية التي من المقرر ان تكشف في وقت لاحق عن فحوى المحادثة.

- شحنة حبوب باتجاه افريقيا -  
في الوقت الذي أدى فيه الصراع إلى عرقلة صادرات الحبوب الأوكرانية لشهور، مما أدى إلى تفاقم انعدام الأمن الغذائي في العديد من البلدان النامية، انطلقت أول سفينة للأمم المتحدة محملة بالحبوب إلى إفريقيا الثلاثاء. أعلنت الوزارة الأوكرانية للبنى التحتية أن السفينة غادرت ميناء بيفديني في جنوب أوكرانيا محملة بـ 23 ألف طن من القمح إلى إثيوبيا.

ويؤكد برنامج الأغذية العالمي أن 345 مليون شخص، وهو رقم قياسي، في 82 بلداً، يواجهون اليوم انعداماً في الأمن الغذائي، فيما تهدد المجاعة نحو 50 مليون شخص في 45 بلداً إن لم يحصلوا على مساعدات إنسانية.

وغادرت أول سفينة تجارية في الأول من آب/ أغسطس، وانطلقت 16 باخرة من أوكرانيا منذ دخول الاتفاق حيز التنفيذ، وفق تعداد للسلطات الأوكرانية، لكن لم تكن غادرت بعد أي باخرة إنسانية تابعة للأمم المتحدة الميناء.

وكان وزير البنى التحتية الأوكرانية أولكسندر كوبراكوف قد قال في ميناء بيفديني «أمل أن تصل بواخر أخرى مستأجرة في إطار برنامج الأغذية العالمي إلى موانئنا، وأمل أن تكون هناك قريباً باختران أو ثلاث إضافية».

اتهم الرئيس الروسي فلاديمير بوتين واشنطن ، بالسعي لإطالة أمد الحرب في أوكرانيا، بينما هزت انفجارات منشأة عسكرية روسية في شبه جزيرة القرم الخاضعة لسيطرة موسكو.

وبالتزامن، غادرت أول سفينة تابعة للأمم المتحدة لنقل الحبوب، أوكرانيا متجهة إلى إفريقيا؛ وهي الشحنة الأولى من المساعدات الغذائية منذ أن وقعت كييف اتفاقاً في تموز/ يوليو مع روسيا بوساطة تركية وبإشراف الأمم المتحدة، ينص على استئناف تصدير الحبوب الأوكرانية بعدما توقف بسبب الحرب بين البلدين.

أدت الحرب التي اندلعت في 24 شباط/ فبراير إلى فرض عقوبات غربية قاسية على روسيا وتقديم مساعدات مالية وعسكرية غير مسبوقه لأوكرانيا، وتسبب ذلك في توترات لا سيما بين واشنطن وموسكو.

انتقد بوتين بشكل عام الولايات المتحدة لسعيها إلى «زعزعة الاستقرار وإثارة الفوضى في المنطقة والعالم» عبر زيارة رئيسة مجلس النواب الأمريكي نانسي بيلوسي إلى تايوان.

وقال بوتين في تصريحات متلفزة «يظهر الوضع في أوكرانيا بأن الولايات المتحدة تحاول إطالة أمد هذا النزاع. ويتصرفون بالطريقة ذاتها إذ يثيرون احتمال اندلاع نزاعات في آسيا وإفريقيا وأميركا اللاتينية».

واعتبر الزيارة «تعبيراً صارخاً عن عدم احترام سيادة الدول الأخرى والتزامات (واشنطن) الدولية».

يأتي هذا الاتهام فيما اندلع حريق في مخزن للأسلحة في منطقة دجانكوي في شبه جزيرة القرم التي ضمته موسكو عام 2014.

واندلع الحريق في مخزن مؤقت للمعدات العسكرية بالقرب من بلدة مايسكوي في منطقة دجانكوي تسبب بانفجار ذخائر، حسبما جاء في بيان لوزارة الدفاع نقلته وكالات الأنباء الروسية.

وأصيب مدنيان بجروح، وفق ما قال حاكم شبه جزيرة القرم سيرغي أكسيونوف الذي زار موقع الحريق. وجرت عملية إجلاء للسكان في قرية مجاورة.

وأكدت الوزارة في بيان نقلته وكالات إخبارية روسية أن الانفجار كان «نتيجة عمل تخريبي» بدون أن تحمل أي جهة المسؤولية.

### - ردع هجوم نووي -

وكشفت أن «أضراراً لحقت بعدد من المنشآت المدنية، بما في ذلك خطوط كهرباء ومحطة توليد كهربائي وسكة حديد، فضلاً عن عدد من المباني السكنية».

ورداً على هذا الانفجار، رحب رئيس الإدارة الرئاسية الأوكرانية أندريتش إيرماك على تطبيق تلغرام بـ «عملية نزع سلاح أنجزتها القوات المسلحة الأوكرانية» التي، ستتواصل، وفق قوله، «حتى التحرير الكامل للأراضي الأوكرانية».

ويأتي هذا الحادث بعد أسبوع على انفجار ذخائر تستخدم في الطيران العسكري في مستودع يقع في أرض تابعة للمطار العسكري في ساكي في غرب شبه جزيرة القرم، ما أسفر عن مقتل شخص وإصابة آخرين.

وفي حين وصفت روسيا ما حصل بأنه حادث، يقول خبراء إن صوراً ملتقطة بالأقمار الاصطناعية وكذلك تسجيلات فيديو أرضية توحى بأنه هجوم



## تصريحات عباس حول «هولوكوست» تثير حفيظة برلين وتل أيب

وتابع: «هنا نتساءل لماذا لا تتخذ دول الاتحاد الأوروبي التي استثمرت الكثير في إنشاء مؤسسات دولة فلسطين هذه الخطوة؟ ولماذا لا يعتمد مجلس الأمن العضوية الكاملة لدولة فلسطين في الأمم المتحدة؟ التي أثبتت منذ الاعتراف بها عضواً مراقباً في 2012، أنها دولة مسؤولة». وقال إن كل ما يطمح إليه الشعب الفلسطيني هو «الحرية والاستقلال في دولة ذات سيادة، ديمقراطية يتمتع فيها كل مواطنها بالعدل والمساواة وتكافؤ الفرص، وتكون دولة فلسطين كاملة العضوية في الأمم المتحدة». وذكر عباس أن حماية حل الدولتين يتطلب «وقف الأعمال أحادية الجانب المخالفة للقانون الدولي والاتفاقيات الموقعة، والتوقف عن الاستيطان الإسرائيلي، وعنف المستوطنين، وجرائم القتل». كما يتطلب حسب عباس، «وقف الاعتداءات على أهالي مدينة القدس الشرقية والمقدسات المسيحية والإسلامية»، وشدد عباس على التمسك بـ«المقاومة الشعبية السلمية ورفض العنف والإرهاب في أي مكان بالعالم».

كما أبدى المستشار الألماني أولاف شولتس الأربعاء استياءه من تصريحات عباس. وقال شولتس في تغريدة على تويتر: «أشعر بالاشمئزاز من التصريحات الفاضحة التي أدلى بها الرئيس الفلسطيني محمود عباس.. بالنسبة إلينا نحن الألمان، فإن إضفاء طابع نسبي حول تفرد الهولوكوست أمر غير محتمل وغير مقبول». ووصل عباس إلى ألمانيا الاثنين في زيارة رسمية غير محددة المدة. وفي سياق متصل، طالب عباس دول الاتحاد الأوروبي بدعم فلسطين في الحصول على عضوية كاملة في الأمم المتحدة. وحذر عباس من ضياع «فرصة تحقيق فكرة حل الدولتين (فلسطينية وإسرائيلية)»، داعياً إلى حمايتها. وقال: «هنا يمكن لدول الاتحاد الأوروبي أن تساهم في ذلك (حماية فكرة حل الدولتين) إذا قررت دوله التي لم تعترف بعد بدولة فلسطين، أن تعترف بها».

ميونخ عام 1972، قال عباس إن «الجيش الإسرائيلي يُسقط شهداءً يومياً». وأضاف: «منذ عام 1947 ارتكبت إسرائيل 50 مجزرة.. 50 مذبحه.. 50 هولوكوست». والهولوكوست مصطلح استخدم لوصف الحملات التي قادتها حكومة ألمانيا النازية وبعض حلفائها، بغرض اضطهاد وتصفية اليهود في أوروبا في أثناء الحرب العالمية الثانية (1939-1945). وعقب تصريحه، شن مسؤولون إسرائيليون حملة انتقادات حادة ضد الرئيس الفلسطيني. وقال رئيس الحكومة الانتقالية يائير لابيد في تغريدة على تويتر: «اتهام محمود عباس لإسرائيل بارتكاب (50 محرقة) في أثناء وقوفه على التراب الألماني ليس عاراً أخلاقياً فحسب، بل كذبة وحشية». أما وزير الدفاع الإسرائيلي بيني غانتس فقال في تغريدة على تويتر: «كلام أبو مازن (عباس) حقير وكاذب ومحاولة لتشويه التاريخ وإعادة كتابته».

قال الرئيس الفلسطيني محمود عباس إنه لم يقصد بتصريحاته الأخيرة في ألمانيا، إنكار خصوصية المحرقة النازية «الهولوكوست». جاء ذلك في توضيح نشرته وكالة الأنباء الفلسطينية الرسمية «وفا» على لسانه، تعقيباً على التصريحات التي أدلى بها حين كان برفقة المستشار الألماني أولاف شولتس. وأضاف عباس: «نعيد التأكيد أن الهولوكوست أوسع الجرائم التي حدثت في تاريخ البشرية الحديث». وتابع: «لم يكن المقصود إنكار خصوصية الهولوكوست، التي ارتكبت القرن الماضي، فهي مدانة بأشد العبارات، بل كان المقصود بالجرائم، المجازر التي ارتكبت بحق الشعب الفلسطيني منذ النكبة على أيدي القوات الإسرائيلية، وهي جرائم لم تتوقف حتى يومنا هذا». وخلال مؤتمر صحفي عقده عباس مع شولتس في برلين مؤخراً، وفي رده على سؤال لأحد الصحفيين عما إذا كان سيعتد لإسرائيل بمناسبة الذكرى السنوية الـ50 لهجوم على البعثة الرياضية الإسرائيلية في أولمبياد

## بيونغيانغ تطلق صاروخين كروز.. ورئيس كوريا الجنوبية: مستعدون للمحادثات

السنوات القليلة الماضية بسبب كوفيد-19 - ولتخفيف التوتر مع كوريا الشمالية التي قالت إن التدريبات تمهيد للغزو. وفي غضون ذلك، قالت وزارة الدفاع الأمريكية (بنتاغون) إن الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية واليابان شاركت في مناورة للدفاع الصاروخي البالستي قبالة سواحل هاواي الأسبوع الماضي، وهي أول تدريبات من هذا النوع منذ عام 2017 مع تراجع العلاقات بين سول وطوكيو لأدنى مستوياتها منذ سنوات.

وبيونغيانغ لم تُجر بيونغيانغ تجربة صاروخية منذ شهرين، فإنها حاربت تفشي كوفيد-19 - لعدة أشهر قبل إعلانها النصر على الفيروس الأسبوع الماضي.

ومع ذلك، لوحظ أن كوريا الشمالية تستعد لتجربة نووية محتملة ستكون الأولى منذ عام 2017. وفي غضون ذلك، قال الرئيس الكوري الجنوبي يون سو-يول، إنه مستعد لتقديم مساعدة اقتصادية لكوريا الشمالية إذا أنهت برنامجها النووي وبدأت في نزع الأسلحة النووية، وذلك في مؤتمر صحفي بمناسبة مرور 100 يوم على توليه منصبه.

أطلقت كوريا الشمالية، صاروخين كروز من الساحل الغربي، في اتجاه البحر الأصفر، تزامناً مع تدريبات عسكرية مشتركة بين سول وواشنطن. فيما أبدى الرئيس الكوري الجنوبي استعداده لإجراء محادثات مع جارتته الشمالية لخفض حدة التوتر.

وقال مصدر عسكري كوري جنوبي إن كوريا الشمالية أطلقت مؤخراً، صاروخين كروز من بلدة أونشون الواقعة على الساحل الغربي.

وأضاف المصدر أن السلطات العسكرية في كوريا الجنوبية والولايات المتحدة تحلل تفاصيل رحلة الصاروخين بما في ذلك مداهما.

وتأتي عمليات الإطلاق في الوقت الذي بدأت فيه كوريا الجنوبية والولايات المتحدة تدريباتهما الأولية المشتركة التي تستمر أربعة أيام استعداداً للمناورة (أولشي فريدم شيلد) بالذخيرة الحية التي تأجلت طويلاً وتقام في الفترة من 22 أغسطس/ آب إلى أول سبتمبر/ أيلول. وقلصت الحليفتان التدريبات العسكرية المشتركة في



## دراسة تكشف سر الذكاء في أدمغة الطيور

على الرغم من صغر حجم رؤوس الطيور، فإن الببغاوات والغربان تظهر ذكاء رائعاً.

فقد أظهرت الدراسات السابقة أن أدمغة الطيور المغردة والببغاوات تحتوي على أعداد كبيرة جداً من الخلايا العصبية في دماغها، وأحياناً أكثر من القروود.

ولكن في حين أن فكرة الأداء المعرفي مرتبطة بإجمالي عدد الخلايا العصبية للحيوان تبدو بديهية، فإنها تفتقر إلى الأدلة الكافية.

ووجدت مقارنة حديثة بين القروود والغربان والحمام أن إجمالي عدد الخلايا العصبية هو مؤشر ضعيف للقوة المعرفية المطلقة، على الرغم من أنها قد تفسر سرعة تعلم الحيوان أو قدرته على التكيف مع المواقف.

قدرة على الابتكار

ووجدوا أن أنواع الطيور التي تحتوي على أعداد أكبر من الخلايا العصبية كانت أيضاً أكثر قدرة على الابتكار، بحسب دراسة نشرت في مجلة Nature Ecology and Evolution.

وخلص الباحثون إلى أنه «إذا كان الطائر يحتوي على عدد كبير بشكل غير متناسب من الخلايا العصبية في جزء كبير من دماغه الأمامي، فيجب أن ينتج هذا دماغاً أكبر من حيث القيمة المطلقة ويتناسب مع حجم جسمه».

وتشير النتائج إلى أن ذكاء الطيور يعتمد على «تخصيص غير متناسب للخلايا العصبية للمهام الإدراكية».

هذا ويعد قياس الذكاء أكثر تعقيداً بكثير من حساب الخلايا العصبية أو تحديد مدى كثافة هذه الخلايا في مكان معين.

كما يعتقد الباحثون أن ذكاء الطيور له علاقة بكيفية التحكم في الشبكات الموزعة على نطاق واسع في الدماغ وتكاملها.

وكتبوا: «هذه النتيجة الأخيرة تتفق مع فكرة أن الحيوانات التي لديها أدمغة كبيرة لمجرد أن لديها أجساماً كبيرة جداً ليست بالضرورة الأكثر ذكاءً».

يقول عالم الأحياء لويس لوفيفر من جامعة ماكجيل في كندا: «عدد الوقت الذي يقضيه الصغار في العش أثناء تطور أدمغتها قد يلعب أيضاً دوراً مهماً في تطور الذكاء، والأنواع الأكبر من الغربان والببغاوات، والمعروفة بذكائها، تقضي وقتاً أطول في العش، ما يتيح مزيداً من الوقت للدماغ لينمو ويتركب الخلايا العصبية البهلوانية».

العربية نت



## ذات حرارة محتملة وثابتة.. الكهوف والحفر في القمر قد تصلح لسكنى البشر

عبد الحكيم محمود

الحرارية، لسطح القمر منذ عام 2009، بواسطة كاميرا حرارية زودت بها مركبة استطلاع القمر الروبوتية.

مواقع مظلمة على القمر وكشفت الدراسة من خلال النمذجة الحاسوبية وتحليل الخصائص الحرارية للصحور والغبار في حفر القمر، أن درجات الحرارة داخل الروافد المظلمة بشكل دائم تتقلب قليلاً فقط طوال اليوم القمري، وتستقر عند 17 درجة مئوية تقريباً، إذا امتد الكهف من قاع الحفرة.

ووفقاً لهذه النتائج، يعتقد فريق البحث أن الظل المتدلي مسؤول عن درجة الحرارة الثابتة، مما يحد من درجة حرارة الأشياء أثناء النهار ويمنع الحرارة من الإشعاع بعيداً في فترة الليل.

وفي غضون ذلك، يصل الجزء المشمس من أرضية الحفرة إلى درجات حرارة تقترب من 149 درجة مئوية نهاراً، أي أعلى بأكثر من 4 درجات مئوية من باقي سطح القمر.

من ناحية أخرى، يشير بيان الجامعة إلى أن من الممكن بناء مراكز خاصة بالعلماء في الأجزاء المظلمة من هذه الحفر، إضافة إلى فتحها نافذة الأمل لتطوير مشاريع أخرى يخطط لها العلماء، مثل زراعة الغذاء وتوفير الأكسجين لرواد الفضاء وجمع الموارد لإجراء التجارب.

ويضيف البيان الصحفي أن توسيع مثل تلك المراكز في الأجزاء المظلمة من القمر سيوفر أيضاً بعض الحماية من الأشعة الكونية والإشعاع الشمسي والنيازك الدقيقة، التي قد يتعرض لها القمر نفسه والرواد والعلماء على سطحه.

بل إن مثل تلك المناطق المظلمة في القمر قد تشكل في المستقبل أماكن لعيش البشر، وفي هذا الصدد يقول العالم ديفيد بيج، الذي يقود تجربة مقياس الإشعاع القمري (Diviner Lunar Radiometer) إن «البشر على الأرض تطوروا وهم يعيشون في الكهوف، وقد نعود إلى هذا النمط عندما نعيش على القمر». لكن على الرغم من كل هذه التوقعات، فإنه ليس لدى ناسا حالياً خطط لإنشاء مراكز استكشاف أو مساكن على سطح القمر، بحسب ما ورد في بيان جامعة كاليفورنيا-لوس أنجلوس».

اكتشف فريق من علماء الكواكب من جامعة كاليفورنيا-لوس أنجلوس (University of California - Los Angeles) مواقع مظلمة داخل حفر وكهوف على كوكب القمر، تكاد تستقر درجة الحرارة فيها عند 63 درجة فهرنهايت (أي ما يعادل 17.22 درجة مئوية)، مما يجعل العيش والعمل فيها ممكنين.

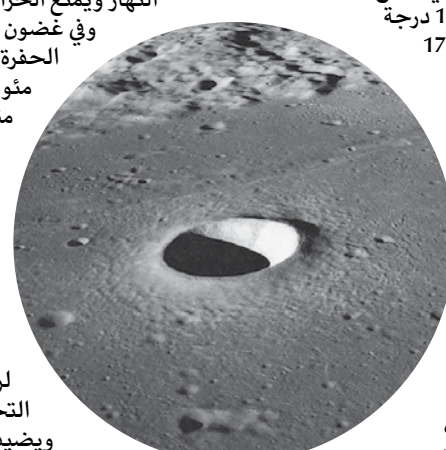
وبحسب الدراسة التي نشرتها دورية «جيوفيزيكال ريسيرش ليترز» (Geophysical Research Letters)، فإن تلك الحفر قد يتم اتخاذها أماكن للاستقرار واستكشاف القمر، لأنها توفر ظروفاً ملائمة مقارنة ببقية سطح القمر الذي ترتفع درجة الحرارة في بعض الأماكن فيه إلى أكثر من 126 درجة مئوية خلال النهار، وتنخفض إلى أقل من 173 درجة مئوية تحت الصفر في الليل.

وقد تم اكتشاف تلك الحفر والكهوف لأول مرة على القمر عام 2009، ومنذ ذلك التاريخ تساءل العلماء عن إمكانية استخدامها واستخدامها ملاجئ ومساكن.

وفي تصريحه الذي تضمنه البيان الصحفي الصادر من جامعة كاليفورنيا-لوس أنجلوس، يقول المؤلف الرئيسي للدراسة تايلر هورفات إن «حوالي 16 حفرة من أكثر من 200 حفرة ربما تكون عبارة عن أنابيب حمم بركانية منهارة (lava tubes)، ومن بين تلك الحفر اثنتان لهما فجوات ظاهرة تؤدي بوضوح إلى نوع من الكهوف أو الفراغ، وهناك دليل قوي على أن فجوة أخرى قد تؤدي أيضاً إلى كهف كبير».

ويضيف هورفات «تتشكل أنابيب الحمم البركانية (lava tubes) الموجودة أيضاً على الأرض، عندما تندفق الحمم المنصهرة تحت حقل من الحمم البركانية المبردة أو تتشكل قشرة فوق نهر من الحمم البركانية، تاركة نفقا طويلاً مجوفاً، وإذا انهار سقف أنبوب الحمم الصلبة، فإنه يفتح حفرة يمكن أن تؤدي إلى بقية الأنبوب الذي يشبه الكهف».

وكان الفريق العلمي قد وصل لتلك الاستنتاجات بعد تحليل ومعالجة بيانات الصور التي جمعتها مركبة الاستطلاع المدارية القمرية (Lunar Reconnaissance Orbiter) التابعة لناسا، والتي أخذت قياسات تفصيلية، بما في ذلك الصور



## Earth is spinning faster than ever, scientists say no cause for concern

Marco Ferrari

**E**arth is spinning on its axis at record speeds, although scientists say these recent findings are no cause for concern.

On June 29, the planet spun 1.59 milliseconds faster than 24 hours, according to timeanddate.com, which was the fastest since highly-accurate atomic clock records began in the 1960s. This followed a streak of the 28 fastest days recorded in 2020, the shortest of which was recorded on July 19 at 1.47 milliseconds fewer than 24 hours.

In 2021, Earth continued to spin fast, although the shortest day was longer than the shortest in 2020.

After the record was set in June of 2022, Earth's rotation almost reached its fastest the following month when it spun 1.50 seconds faster than 24 hours on July 26.

Scientists are unsure of the reason behind shorter days, although several theories have been put forward.

One of which suggests that the deviations could be due to a phenomenon called the Chandler Effect – which is a recorded wobble in the Earth's rotation.

Other theories postulate that the change in speed could be blamed on changes to the oceans, tides, or to the Earth's climate.

Scientists interviewed by the Associated Press said that the Earth's rotational speed fluctuates regularly and that the record-setting measurement is no cause for panic.

"It's a completely normal thing," Stephen Merkowitz, a scientist and project manager at NASA's Goddard Space Flight Center, told the Associated Press.

"There's nothing magical or special about this. It's not such an extreme data point that all the scientists are going to wake up and go, what's going on?"

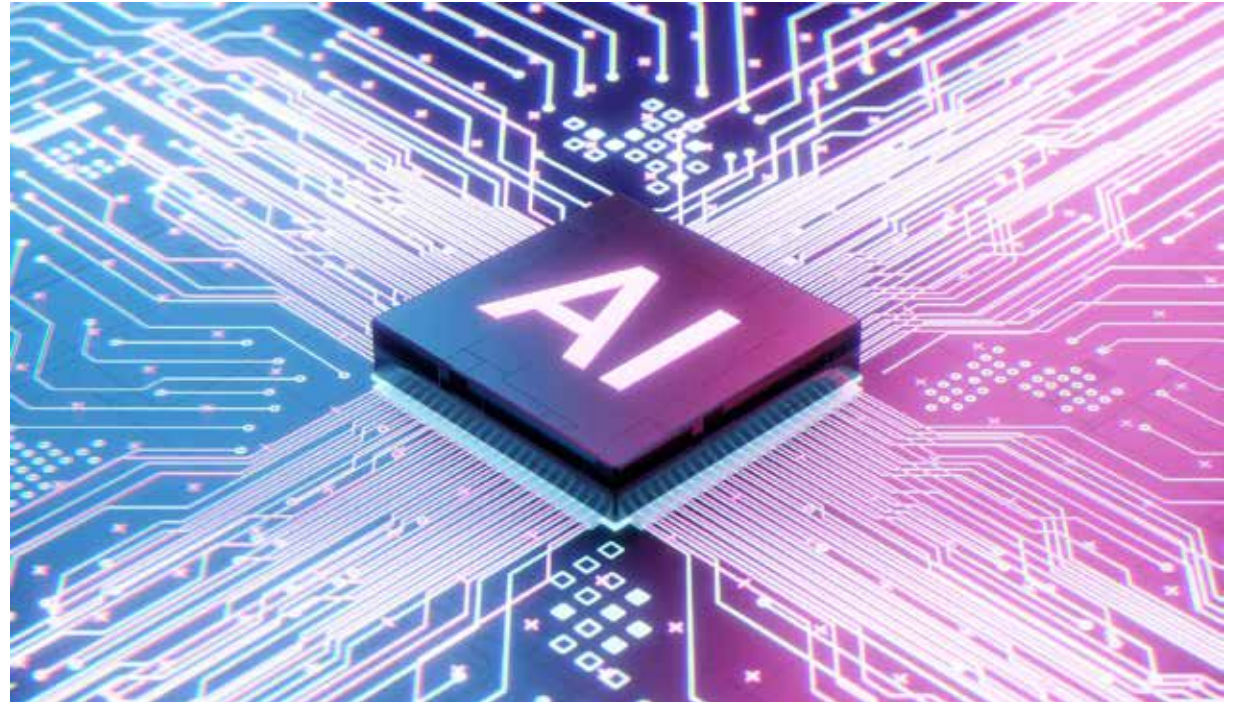
Atomic clocks have been used to measure time to a high degree of accuracy since the 1960s.

These devices measure the oscillations of a particle that vibrates millions of times per second to measure precise passages of time.

Discrepancies are often found when comparing atomic clock measurements of 24 hours to the time it takes the earth to rotate fully.

If these measurements become too out-of-sync, the International Earth Rotation and Reference Systems Service (an organization that maintains global time), may add a leap second in order to make up for the difference.

AI Arabiya English



## تقنية ذكاء اصطناعي يمكن أن تسهم باكتشاف علاجات جديدة

جمال نازي

تستخدم بشكل غير قانوني لإنتاج غازات سامة ومواد ضارة.

معهد Scripps Research Translational Institute، إن تحديد البنية ثلاثية الأبعاد للبروتين الذي كان يستغرق عدة أشهر أو سنوات، لا يستغرق حالياً سوى بضع ثوانٍ، موضحةً أن برنامج AlphaFold يقدم إضافة جديدة للهياكل التي تضيء تقريباً عالم البروتين بأكمله، فيما يُبشر بإمكانية حل المزيد من الألغاز البيولوجية كل يوم.

### أدوية أكثر فاعلية وسرعة

إن العثور على دواء جديد يمكن أن يشفي المرض أمر صعب للغاية، خاصة عند محاولة اكتشاف كيفية عمل المستقبلات المختلفة للبروتينات التي ترتبط بالدواء بشكل محدد. وفي عبارة أخرى، يرغب العلماء والباحثون في العثور على عقار أو جزيء يستهدف جزء واحد من مجموعة بروتينات، وليس كل مجموعة البروتين، وهي الميزة التي يمكن أن يقدمها برنامج AlphaFold بسهولة.

وقالت كارين أكينسانيا، رئيسة البحث والتطوير في شركة شرونغر في نيويورك: «يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسريع اكتشاف الأدوية بطريقة لم نشهدها من قبل».

### 200 مليون بنية بروتينية

من جانبه، قال ساندار بيكاي الرئيس التنفيذي لشركة ألقابيت، إنه بعد مرور عام على إتاحة المصادر المفتوحة لقاعدة بيانات بنية البروتين لبرنامج AlphaFold، يقوم معهد DeepMind والمعهد الأوروبي للمعلوماتية الحيوية التابع لـ EMBL بتوسيع قاعدة البيانات الخاصة به من حوالي 1 مليون إلى أكثر من 200 مليون بنية بروتينية، تغطي تقريباً كل كائن حي تم تسلسل جينومه، وهو معلم ضخم.

كذلك، قال الخبراء إنه «في حين أن مثل هذا النظام لم تثبت إمكانية تنفيذه عملياً، فإن الشركات التي تعمل من أجله تقوم بالفعل بتجميع وتصنيف كميات كبيرة من البيانات، دون موافقة مستنيرة ومن خلال ممارسات العمل الاستغلالية في الكثير من الحالات».



### تقدم فريد ومهم

لكن يبقى أنه حتى هذه اللحظة، قام أكثر من 500000 باحث حول العالم من 190 دولة باستخدام قاعدة بيانات برنامج AlphaFold - لعرض أكثر من مليوني بنية.

وقال مؤسس شركة DeepMind ورئيسها التنفيذي ديميس حسابيس، في بيان إعلامي، إن التقدم الذي تم الإعلان عنه هو تعاون بين شركة DeepMind، وهي شركة تابعة لشركة Alphabet ومقرها المملكة المتحدة، والمعهد الأوروبي للمعلومات الحيوية، هو تقدم فريد ومهم في علوم الحياة ويزرع أهمية وقوة الذكاء الاصطناعي. كما قال إريك توبول، مؤسس ومدبر

كشف برنامج الذكاء الاصطناعي DeepMind من غوغل عن بنية ثلاثية الأبعاد من 200 مليون بروتين موجودة في كل كائن حي، والتي يمكن أن تساعد العلماء من الوصول بشكل فوري إلى معلومات متعمقة حول اللبنيات الأساسية للحياة، بحسب ما نشرته «ديلي ميل» البريطانية. واعتاد العلماء قضاء عدة أشهر أو سنوات لفهم بنية البروتينات قبل بدء برنامج الذكاء الاصطناعي المعروف باسم AlphaFold الذي حل واحدة من أصعب مشاكل علم الأحياء في نوفمبر 2020. كما استخدم الباحثون في أغلب الأحوال أدوات مثل الأشعة السينية، ولكن أصبح من الممكن التوصل إلى هذه المعلومات المعقدة بشكل أسرع من خلال البحث عبر غوغل.

كما يمكن أن يتنبأ برنامج AlphaFold ببنية جميع البروتينات المعروفة للعلم تقريباً، سواء في الحيوانات أو النباتات أو البشر أو البكتيريا أو أي كائنات حية أخرى. تمثل القدرة على رؤية بنية البروتين بسرعة وبأبعاد ثلاثية قيمة تميّنة للعلماء، الذين يسعون إلى علاج الأمراض والباحثين الذين يتطلعون إلى حل مشاكل مثل التلوث البلاستيكي لأنها تمنحهم نظرة مفصلة تماماً على البروتينات التي تدعم جميع العمليات البيولوجية.

### مخاطر محتملة

لكن وكما هو الحال مع أي شيء يتعلق بالذكاء الاصطناعي، فإن هذا العمل ربما ينطوي على مخاطر. فقد أظهرت دراسة أجرتها مجلة Nature في مارس أن خوارزمية اكتشاف الأدوية للعلماء يمكن مع بعض التعديلات الطفيفة، أن

## نظارات تتيح للصح رؤية المحادثات

نهيل عبدالله

أعلنت شركة «XRAI Glass»، عن تطوير النظارات الذكية المسماة «XRAI» لأصحاب الهمم من الصم أو الذين يعانون من ضعف حاد في السمع. وتستخدم نظارات «XRAI»، الواقع المعزز لتحويل الصوت إلى تسميات أو عبارات توضيحية يتم عرضها على الفور أمام أعين مرتديها.

### قدرة التكنولوجيا المبتكرة على إثراء حياة الأشخاص الصم

وقال دان سكارف الرئيس التنفيذي لشركة «XRAI Glass»، وفقاً لموقع «ديلي ميل» البريطاني، نحن فخورون جداً بقدرة هذه التكنولوجيا المبتكرة على إثراء حياة الأشخاص الصم والذين يعانون من ضعف السمع حتى يتمكنوا من زيادة إمكاناتهم إلى أقصى حد، سواء كان ذلك يعني القدرة على إجراء محادثة في أثناء الاستمرار في تناول العشاء أو الاستمرار في المحادثة في أثناء المشي مع صديق.

### تطوير نظارات «XRAI» للصح

وقد تم تطوير النظارات بواسطة شركة نظارات الواقع المعزز Nreal، بينما قدمت شركة «XRAI Glass» برنامج التشغيل الذي يقوم بتحويل الصوت إلى نسخة مترجمة من المحادثة، والتي تظهر بعد ذلك على شاشة النظارات.

### ترجمة اللغات قريباً

وبحسب شركة «XRAI Glass»، فإنه بفضل إمكانات التعرف إلى الصوت، يمكن للنظارات تحديد من يتحدث، وستتمكن قريباً من ترجمة اللغات ونغمات الصوت واللهجات وطبقة الصوت.

### تقنيات ذكية أخرى

وقد تفتح هذه النظارات الذكية الباب أمام تقنيات أخرى، مثل المساعد الذكي، وذلك بصرف النظر عن السماح لأصحاب الهمم من الصم بـ «رؤية» المحادثات مع أشخاص آخرين.

### أداة قوية لضعاف السمع

ويعتبر زجاج النظارات الذكية «XRAI» بديلاً وسهلاً للاستخدام ويمكن أن يكون أداة قوية في ضمان عدم شعور الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع بأنهم مستبعدون في البيئات الاجتماعية.

### النظارات تتيح للصح رؤية المحادثات عبر تحويل الصوت لمشاهد

وفي سياق متصل، قال مارك أتكينسون، الرئيس التنفيذي للمعهد الوطني الملكي للصح (RNID)، إن هذا مثال رائع على الفرق الإيجابي الذي يمكن أن تحدثه التكنولوجيا المبتكرة للأشخاص الصم أو الذين يعانون من ضعف السمع. وأضاف، إن العلماء متحمسون للغاية في المعهد الوطني الملكي للصح RNID، وإنهم متحمسون بشأن إمكانات التكنولوجيا لتغيير حياة مجتمعاتنا.



## 7 علامات تتذكر بتعرض جهازك الذي يعمل بالبطارية للانفجار يجب الحذر منها

يوسف عبد القادر

تتواجد البطاريات القابلة لإعادة الشحن في كل شيء الآن، فإذا نظرت حولك ستجدتها في كثير من الأجهزة، مثل الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة اللاب توب وغيرها.

ونظراً لعدد الأجهزة التي تحتوي على بطارية قابلة لإعادة الشحن تعيش في منزلك، فمن الجيد أنها آمنة بشكل ما، فإنه نادراً ما تشتعل فيها النيران، لكن نادراً ما لا يحدث ذلك أبداً.

بالطبع من الممكن أن تشتعل النيران في بطارية الأجهزة، وفي بعض الأحيان تنفجر، لكن الشيء الجيد أن البطاريات عموماً تعطيك تحذيراً قبل أن تنفجر وتصبح قنبلة مؤذية. وإذا كنت تعرف علامات التحذير، يمكنك التعامل معها قبل أن تحصل على مفاجأة سيئة.

فيما يلي علامات التحذير التي يجب أن تبحث عنها، والتي قد تكون جاهزة للانفجار في هاتفك الذكي أو بطارية الكمبيوتر المحمول.

**سخونة الجهاز:** تعتبر درجة حرارة أي جهاز إلكتروني من أهم الإنذارات التي عليك الانتباه لها لما فيها من خطورة على عمر الجهاز بشكل عام، والبطارية بشكل خاص، حيث يعتبر هذا إنذار على ضعف عمر البطارية.

**انتفاخ الجهاز وفك اللحامات:** يمكن أن تنتفخ البطاريات القابلة لإعادة الشحن بشكل كبير عند وجود عطل فيها، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إخراج الشاشات من الهواتف الذكية وحتى ثني حالة أجهزة الكمبيوتر المحمول وغيرها من الأدوات وتضخيمها، وأيضاً يؤثر ذلك على اللحامات في الأجهزة ويتلفها.

**انبعاث رائحة كيميائية كريهة:** هذه علامة تحذير أخرى، قد لا تكون البطارية هي المتسببة في ذلك دائماً، ولكن أي رائحة نفاذة قادمة من الجهاز هي علامة على أنه بحاجة إلى فحص.

**الدخان:** تعتبر هذه العلامة من العلامات المتأخرة والتي تنذر بتعرض الجهاز الذي تحمله للخطر، وإذا كان الجهاز يحتوي على بطارية قابلة للشحن، فعليك أن تضع في الاعتبار أنه قد تكون هي المتسببة في ذلك.

**عدم الانتظام في الشحن:** قد لا تكون هذه علامة وشيكة على أن هاتفك الذكي أو الكمبيوتر المحمول أو أي أداة أخرى ستشتعل فيها النيران، لكنها علامة على وجود خطأ ما، ولكي تكون في الجانب الآمن، فإن الأمر يستحق فحص الجهاز.

**تسرب السوائل من الجهاز:** قد لا تكون هذه البطارية مشكلة، لكنها لا تزال علامة تحذير يجب ألا تتجاهلها. إذا لم يكن قادماً من البطارية، فهو يأتي من شيء ما ينذر بمشكلة قد تتفاقم وتعرض الجهاز للانفجار.

**أضرار جسيمة تصيب الجهاز:** ربما يكون هناك بعض الأضرار التي يتعرض لها الجهاز بدون إنذار مسبق، مثل أعوجاج الجهاز مثلاً، وإذا كانت هناك أي فرصة لتلف البطارية أو ثقبها، فهذه مشكلة يجب ألا تتجاهلها.

### ماذا تفعل إذا أوشك الجهاز على الاشتعال؟

وفي النهاية، إذا صادفت أيًا من هذه العلامات، فتوقف عن استخدام الجهاز فوراً واطلب مساعدة الخبراء، وفي غضون ذلك، ضع الجهاز في مكان ما إذا اشتعلت فيه النيران، فلن يتسبب ذلك في مشكلة كبيرة، مثل وضعه على صينية معدنية. وإذا اشتعلت النيران في جهازك، فلا ترش الماء عليه، لأن هذا قد يزيد الأمر سوءاً، فعندما يكون متاح طفاية حريق مناسبة يمكن أن يتم السيطرة على الأمر.

إذا كانت النار صغيرة ولا يمكنك الوصول إلى مطفأة الحريق، فإن تغطية الجهاز بشيء مقاوم للحريق، مثل مقلاة معدنية أو وعاء زجاجي، يمكن أن يساعد في منع الانتشار. ومع ذلك، لا تجازف فيما يتعلق بالحرائق، فالأفضل إخلاء المنطقة والاتصال بخدمات الطوارئ لأن ذلك هو أكثر التصرفات أماناً.





## تطوير رقاقة إلكترونية تكشف الأمراض قبل حدوثها

### بيريفان علي

قام باحثون من جامعة شيكاغو الأمريكية بتطوير رقاقة حاسوبية مرنة تعالج البيانات بمحاكاة آلية عمل الدماغ البشري، للكشف عن الأمراض قبل حدوثها.

### شبيهة بالاصقة الطبية

ويمكن للرقاقة الشبيهة بالاصقة الطبية أن تغير من طريقة جمع البيانات الصحية عن الجسم.

### دمج تكنولوجي

وأوضح الأستاذ الدكتور سيهونغ وانغ الأستاذ المساعد في الهندسة الجزيئية، فكرة هذه التقنية، بالقول: «من خلال هذا العمل، قمنا بدمج التكنولوجيا القابلة للارتداء مع الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي لإنشاء جهاز قوي يمكنه تحليل البيانات، لابتكار جهاز قادر على قراءة بياناتنا الصحية وهو مثبت على جلدنا»، حسبما أورد موقع «تك إكسبلور».

### اكتشاف المرض قبل ظهور الأعراض

ويرى وانغ أنه يمكن تتبع صحة المريض باستمرار في المستقبل، من خلال الأجهزة الإلكترونية القابلة للارتداء التي يمكنها اكتشاف المرض حتى قبل ظهور الأعراض، إذ تعد أجهزة الحوسبة غير المزعجة والقابلة للارتداء خطوة مهمة نحو جعل هذه الرؤية حقيقة واقعة.

### بطء إرسال البيانات

وعلى الرغم من النتائج الواعدة، إلا أن عملية إرسال المعلومات إلى ذكاء اصطناعي مركزي مازالت قيد التطوير، وقال وانغ: «إن إرسال البيانات لاسلكياً بطيء، ويشتمل على مشكلات في الخصوصية، ويستهلك طاقة كثيرة، إذ تزداد طاقة الإرسال مع زيادة كمية البيانات».

### نجاح التجربة

وقام الباحثون باختبار الرقاقة في قياس المخطط الكهربائي للقلب، وبرمجوها على التمييز بين الأنماط الصحية وغير الصحية، ثم اختبروها ووجدوا أنها قادرة على تصنيف ضربات القلب بدقة.

### مزيد من الاختبارات

وتحتاج الرقاقة إلى مزيد من اختبار قدرتها على تمييز المرض، وإرسال إنذارات إلى المرضى والأطباء، أو حتى لوصف الأدوية.

### معرفة وقت تعديل الدواء

وأشار وانغ إلى أن القدرة على متابعة ضغط الدم باستمرار تسمح بمعرفة الوقت الذي نحتاج فيه إلى تعديل قوة الدواء المستخدم.

### مستقبل الرعاية الصحية

ويقوم مستقبل الرعاية الصحية الذي يتخيله الباحثون على استخدام مستشعرات بيولوجية حساسة لرصد وتتبع المؤشرات الصحية، مثل مستوى الأوكسجين والسكر والأبيض والجزئيات المناعية في الدم.

### سهولة استخدامه

ويصف بحث منشور في مجلة «ماتر»، أن سهولة استخدام الرقاقة يتمثل في أنها تتكيف مع شكل الجلد، من خلال اندماج المستشعرات الحيوية في الجلد وجمع البيانات تلقائياً، ومع تراكم البيانات تصبح معقدة أكثر، ويجب ربطها بتاريخ المريض ومحيطه الحيوي.

### تفوق الأداء

يذكر أنه لا يمكن للهواتف الذكية اليوم أداء القياسات المعقدة لصحة المريض، وتحديد علامات المرض، ولكن الذكاء الاصطناعي المدمج في هذه الرقاقة، يتفوق بأدائه وكفاءته.



## 3 أجهزة تقود سوق الهواتف الذكية عالمياً.. سامسونج تتفوق على آبل

المراكز الثالث والرابع والخامس على التوالي، لكن الثلاثة سجلوا مبيعات أقل بنسبة (20%) مقارنة بالعام الماضي.

وباعت شركة شاومي في الربع الثاني 39.4 مليون هاتف، بينما سجلت مبيعات أوبو نحو 25.7 مليون هاتف، وبلغت مبيعات فيفو 24.8 مليون هاتف.

نظراً لتركيزها الكبير على السوق المحلية، حققت Honor زيادة بنسبة 125.4% في المبيعات على أساس سنوي، وحصلت على المركز السادس بشحن أكثر من 15.1 مليون جهاز.

وجاءت ريلمي في المركز السابع بمبيعات بلغت 13.4 مليون هاتف، وسجلت Motorola نمواً بنسبة 19.8%، وبعثت 12.7 مليون هاتف لتحتل بها المركز الثامن.

وفي الربع الأول من 2022 بلغ مبيعات الهواتف الذكية نحو 307.7 مليون هاتف ذكي، أما في الربع الثاني من 2021 فسجلت المبيعات نحو 303.3 مليون هاتف، وفقاً لـ (gsmarena). واحتلت شركة سامسونج الكورية الجنوبية المركز الأول في مبيعات الهواتف الذكية عالمياً، في الربع الثاني من عام 2022، وسجلت مبيعات 62.2 مليون هاتف.

ودعمت شركة سامسونج مبيعاتها في الربع الثاني من 2022، بسبب الأداء القوي لأجهزة مثل Galaxy A13 وسلسلة Galaxy S22. بينما احتلت شركة آبل الأمريكية المركز الثاني في مبيعات الهواتف الذكية خلال الربع الثاني من 2022، وسجلت 48.9 مليون هاتف حول العالم، بدعم من الأداء القوي لسلسلة هواتف iPhone 13. احتلت كل من شركات Xiaomi و Oppo و vivo

رجحت 3 هواتف ذكية كفة سامسونج وآبل في مبيعات الأجهزة خلال الربع الثاني، ووضعتهما في قمة التصنيف.

ودعمت مبيعات سامسونج من الهواتف بالأداء القوي لكل من Galaxy A13 وسلسلة Galaxy S22، بين دعمت أجهزة آيفون 13 مبيعات آبل. ورغم تصدر سامسونج وآبل قمة مبيعات الهواتف الذكية، إلا أن قائمة الـ 10 الأفضل شهدت غزواً من الشركات الصينية.

وفقاً لأبحاث (Omdia)، جاءت نتائج سوق الهواتف الذكية في الربع الثاني من 2022، أسوأ من نتائج الربع الأول من نفس العام، كما أنها شهدت تراجعاً مقارنة بنتائج الربع الثاني من عام 2021.

وسجلت مبيعات الهواتف الذكية حول العالم في الربع الثاني من 2022، نحو 293.7 مليون هاتف ذكي، تم شحنها في الأشهر من أبريل/ نيسان، وحتى يونيو/ حزيران من العام الجاري.

## Xiaomi launches the Redmi 10 5G phone with a Dimensity 700 processor and a dual camera

**X**iaomi announced the Redmi 10 5G phone, which launches with a Dimensity 700 processor, dual settings in the rear camera, and a starting price of \$ 180.

The Redmi 10 5G phone features a 6.58-inch IPS LCD screen, Full HD + display quality or 1080 by 2048 pixels, the screen supports a 90Hz refresh rate, and the screen comes with a protection layer of Gorilla Glass.

The phone also launches with a Dimensi-

ty 700 processor, 4 GB RAM in LPDDR4x memory, and a 64 GB storage capacity in UFS 2.2, and the phone is also available with 6 GB RAM and 128 GB storage.

In the rear camera settings, Xiaomi supports the Redmi 10 5G phone with a 50-megapixel main sensor and f/1.8 lens slot, with a 2-megapixel sensor for depth of field photography, and the settings also include LED flash.

The screen includes a 5-megapixel selfie sensor, the phone also comes with

a battery capacity of 5000 mAh, and supports charging technology with a capacity of 18W, and the phone comes with facial recognition technology to unlock the phone.

The Redmi 10 5G also supports two SIM cards, Bluetooth 5.1, NFC, GPS, a USB-C port, and a 3.5 mm headphone jack. The phone also features dimensions of 163.99 by 76.09 by 8.9 mm, and a weight of 200 grams, with the price of the phone starting from 180 dollar.



# Tips For Choosing T-Shirts For Men

By : Orrin Dibbert

**T**-shirts are the most comfortable clothes worn by men. The soft and light material is the main reason why men often use t-shirts instead of cloth clothes.

This simple outfit is indeed a very comfortable outfit to be worn in all free activities.

How to choose the right shirt will make you look cool, stylish, pleasing to the eyes of others and of course many of the opposite sex will be attracted to you.

For men who often use t-shirts, it should be noted that there are some important things you should know so that the shirts you wear are comfortable to wear and pleasing to the eyes of others.

Do not let you wear a shirt that is too big or loose on the body. T-shirts that are loose will only make you look old-fashioned and old-fashioned. Don't you want your appearance to look ruined in the eyes of your crush?

Here are tips that men should pay attention to when buying a t-shirt or T-shirt :

**Pay Attention to the Shoulders**

If you want to buy a shirt, pay attention to your shoulders, pay attention to the seam connection between the body of the shirt and the sleeves. A good stitch is a stitch that is at the corner of the shoulder bone so that the shirt you are wearing does not look too big or too small.

T-shirts whose seams are at the corners of the shoulder blades are t-shirts that are the right size for you.

The selection in terms of t-shirts, of course, does not only apply to t-shirts, but it can also be applied to any men's clothing such as suits, shirts, sweaters and others.

Choosing the right clothes will make you more pleasing to the eye if the joints are at the corners of your shoulders.

**Pay attention to the sleeves**

Short-sleeved t-shirts or t-shirts have different sleeve lengths. There is a third of the upper arm and there is an arm that is two thirds of the size of the upper arm.

Well, for short-sleeved shirts whose size is a third of the upper arm, they are commonly known as skinny shirts. This t-shirt model is suitable for those of you who have good arm muscles.

Most men usually wear short-sleeved shirts that have a sleeve size of two-thirds of the upper arm. Men will feel comfortable using this short sleeve shirt usually compared to a shirt with a third short sleeve.

So it's natural that many men use this two-third sleeve shirt as their choice because they feel comfortable when wearing it.

**Pay attention to the length of the shirt**

The normal length of a men's shirt is between the bottom of the belt and half the zipper of your pants. If you're a guy who likes to wear shirts that go above the bottom of the belt or buckle, you'll have a hard time slouching.

When you bend down, your back will be visible. The back that shows when bending over will make you very uncomfortable, right?



## قواعد الأناقة لارتداء البدلة الرسمية.. نصائح لإطلالة مثالية

سمر حمدي

البدلة السوداء هي الزي الأساسي للمناسبات المهمة أو حفلات الزفاف، فتجسد العنوان الأول لأناقة الرجل. مع ذلك، قد يغفل البعض عن أهم قواعد الأناقة لتنسيق البدلة السوداء، والحصول على نتيجة مثالية لإطلالة رسمية، وهناك بعض الأخطاء التي قد تفسد إطلالتك بالكامل في حال الوقوع فيها. من خلال مقالنا هذا، نتعرف معاً إلى أهم القواعد التي عليك تطبيقها عند ارتداء البدلة السوداء وأخطاء عليك تجنبها كذلك.

**القطع الأساسية لتنسيق البدلة الرسمية**

قد يعتقد البعض أن شراء بدلة باهظة الثمن يضمن لك الظهور بإطلالة أنيقة، لكن ذلك غير صحيح. يتطلب الأمر اتباع قواعد أساسية قبل ارتدائها لإبراز الذوق الرفيع في اختيار البدلة السوداء. إليك أهم النصائح التي تضمن لك تنسيق البدلة السوداء بشكل مثالي.

**1- التصميم الأنسب للسترة**

يُفضل اختيار البدلة السوداء بتصميم أساسي مكون من ثلاث قطع وزر واحد أمامي، بتصميم طيبة صدر السترة المرتفع، ما يمنحك شعوراً باستقامة الجسم. ينبغي أن تتخذ السترة شكل الجسم دون أن تبدو فضفاضة أو ضيقة، بل يراعى اختيار المقاس المناسب. الخامات الأفضل للبدلة هي خامات الحرير، أو يمكن دمج الصوف مع الحرير، لتحمل لمسة من اللعنان وتبدو أكثر سواداً من الستان اللامع. أما الجيوب، اختر التصميمات الضيقة التي تشبه الجيب الداخلي للصدر، ولا يفضل اختيار الجيوب المتدلّية التي تظهر بشكل أكبر. كما أن الشقوق الخلفية على جانبي السترة تنصهر أحدث الصيحات.

**2- القميص المناسب للبدلة السوداء**

للبدلة السوداء أو الكلاسيكية، اختر قميصاً مع ياقة مطوية بدلاً من البياقة المجدحة التي تستخدم مع المعاطف ذات الذيل الطويل. كما يجب أن يكون القميص بمقاس مناسب تماماً مع أزرار أكمام أنيقة. ربما يكون اللون الأبيض الأكثر تفضيلاً مع البدلة السوداء.

**3- رابطة العنق الأكثر أناقة**

لا يفضل أغلب الرجال اختيار رابطة العنق التقليدية، التي تحتاج لبعض الوقت لربطها، لكنها تضيف مزيداً من الأناقة إلى بدلتك الرسمية من دون شك. احرص على أن تكون رابطة عنقك محكمة وليست ضيقة لتشعر بالراحة المطلوبة خلال ساعات الحفل. كما قد تحتاج إلى اختيار الحجم الذي يتناسب مع طيبة صدر السترة وياقة القميص وحجم رأسك أيضاً.

**4- الحذاء الكلاسيكي**

اختيار الأحذية الجلدية التقليدية أمر غير مقبول لتنسيق البدلة الكلاسيكية، فتحتاج إلى اختيار حذاء أنيق بتصميم أكسفورد. يصر البعض على أن الجلد اللامع أمر أساسي مع البدلة الرسمية، وهو من القواعد المفضلة لخبراء الموضة، لكن لا يزال في إمكانك ارتداء الجلد غير اللامع.

**5- ساعة اليد الرسمية**

لا يقتصر الأمر على اختيار علامة تجارية محددة، لكن ينبغي اختيار تصميم الساعة الكلاسيكية مع سوار من الجلد الأسود ومظهر نحيف

بعيداً عن الساعات الضخمة القديمة.

**6- الإكسسوارات الأساسية للبدلة الرسمية**

لا يُنصح بالإفراط في ارتداء الإكسسوارات مع البدلة الرسمية. ارتداء ساعة اليد الأنيقة مع أزرار القميص المعدنية ومشبك ربطه العنق أمر كاف. ينبغي كذلك اختيار حزام جلد بنفس درجة لون الحذاء لضمان الحفاظ على مظهر أنيق ومثالي.

**حيل خبراء الموضة لتنسيق إطلالتك مع البدلة السوداء**

حتى مع اختيار القطع الأساسية المناسبة لتنسيق البدلة الرسمية، تحتاج إلى اتباع بعض النصائح البسيطة التي تحول إطلالتك من عادية إلى مذهلة، إليك بعضها:

**- اضيف بعض الألوان:** سواء كان ذلك في رابطة العنق أو مندبيل الجيب أو رابطة الوسط، من الممكن أيضاً اختيار البدلة الرسمية بألوان الداكنة بعيداً عن الأسود الكلاسيكي أو الأخضر الداكن مع الحفاظ على المظهر الكلاسيكي.

**- اختر لونا متناسقاً لرابطة العنق:** ينبغي التعامل بحذر عند اختيار لون رابطة العنق أو نقوشها، على الرغم من ضرورة اختيار لون معاكس للون القميص الداخلي لخلق تباين واضح، إلا أنه لا ينبغي المبالغة في اختيار مخالف أو فاتح جداً، كما ينصح الخبراء باختيار النقوش الصغيرة الجذابة بعيداً عن الرسومات الضخمة الملتقطة.

**- اضبط طول رابطة العنق:** ينبغي أن تكون رابطة العنق ذات طول مناسب لا يتخطى البنطال بأي حال من الأحوال، كما ينبغي أن يناسب عرضها عرض ياقة القميص بشكل متساو.

**- استبدل الحمالات بالحزام:** قد تكون الحمالات خياراً مثالياً لأولئك ممن لا يفضلون ارتداء الأحزمة الجلدية، فتساعد على رفع البنطال بشكل أنيق وتحميك من ظهور القميص بشكل محرج، لكن ينبغي الحرص على اختيار المقاس المناسب والجودة العالية لتجنب وقوع أي أخطاء.

**- ارتد معطفًا ثقيلًا:** للوقاية من برودة الطقس، يمكنك ارتداء معطف طويل من الصوف بلون داكن، لكن اختر التصميمات الكلاسيكية الأنيقة التي تتماشى مع البدلة الرسمية.

**- ارتد الجوارب السوداء:** ينبغي أن تكون الجوارب طويلة تتخطى الكاحل بمسافة مناسبة، كما لا ينصح بارتداء الجوارب الفاتحة أو البيضاء، اختار الجوارب باللون الأسود فقط.

**- تأكد من القياس المناسب:** لا تنازل عن أن تكون البدلة الرسمية مناسبة لقياسك تماماً من كافة النواحي، وإلا سيبدو المظهر غير لائق نهائياً مهما فعلت.

**- تحكم في أزرار البدلة بالشكل اللائق:** تأكد من إغلاق أزرار سترة البدلة في حالة الوقوف أو المشي، وافتحها قبل البدء في الجلوس.

بعد أن تعرفنا إلى أهم القواعد الأساسية لإتيكيت ارتداء البدلة السوداء أو الرسمية، يجب أن نذكر أن اختيار البدلة من العلامات التجارية المعروفة والموثوقة أمر ضروري لضمان الحصول على خامات مثالية لا تتعرض للتلف سريعاً، كما أنها بمثابة استثمار جيد لمنهما الباهظ.

## Five Factors to Consider When Choosing a Bag for Him

A man's look represents his taste and dedication toward his work. And every man deserves the best bag that is comfortable, matches his style, and works for his needs. A top-quality leather bag looks sleek and professional. It is attractive, durable, and versatile and comes with a distinct smell. When choosing a leather bag for men, here are some considerations to keep in mind:

### Practicality

Every man's bag should be practice for his daily routine. When buying a leather bag for a man in your life, consider the use of the bag before you decide the model. Do you want to give him a professional bag that he can take to his office? Or you prefer something to fill up his camping stuff? There is a wide variety of styles, colours, sizes, and shapes available, depending on the need. Lowell MTL leather backpacks would be ideal to take on his camping trip. Meanwhile, a genuine leather briefcase would fit in well at work.

### Quality of Leather

Leather is the best material choice for a bag, especially for a man. You need to research the best quality leather in the market. Leather with high quality tends to improve its appearance with age. It develops a patina or a weathered look that comes through aging. This is a look that heavily treated and low-grade leather does not have. Additionally, avoid bonded leather bags because they use scrap pieces of leather that are reworked with plastic and chemicals. They lack the authentic smell and don't age well.

### The Material Details

A bag's material details can impact its look and durability. The bag's locks, handles, zippers, metal rings, and buckles may wear out quickly when used every day. Ensure the bag's material is of high quality.

### Color Choice

Bags for men are often brown, tan, and black. Black and brown are suitable for a professional setting because of the sense of sophistication they portray. Tan and colors that have lighter tones are ideal for a casual environment with an informal and relaxed environment. Bags that have dual-colored details and contrast of stitching can be used at informal gatherings. For any man, a dark brown leather bag is a perfect choice. This color remains classy and elegant even after a decade.

### Size and Weight

A man's frame matters when it comes to choosing a bag for him. Go for a briefcase or a messenger bag with dimensions ideal for his frame. Also, look for small pockets to keep essentials within quick reach. If you are looking for a for a working bag for him, chose a shoulder tote business bag.

<https://www.zap-store.com/five-factors-to-consider-when-choosing-a-bag-for-him/>



## لصيف ممتع.. كيف تتقن طلة السفاري؟

طلة السفاري تتناسب كثيراً مع جو الصيف فهي تذكر بأجواء المغامرات في الغابات والرحلات الاستكشافية للتنقيب عن الآثار. وإن كنت تحب أن تعكس إطلالتك روح المغامر الكامنة فيك جمعنا لك بضع نصائح تساعدك على إتقان هذه الطلة.

### تاريخ طلة السفاري:

في القرن 19 ارتدى الجنود البريطانيون سترة السفاري من أجل أن يندمجوا مع الطبيعة في جنوب إفريقيا بعد أن لاحظوا أن السكان الأصليين يرتدون الكاكي، وكانت النتيجة سترة عسكرية التصميم بأربعة جيوب على الصدر والوركين بألوان الزيتون والبني الداكن. لكن استخدام هذه الطلة لم يتوقف عند الجنود البريطانيين، ففي ثلاثينيات القرن الماضي قدمت هوليوود الكثير من النجوم يرتدون سترة السفاري، منهم كلارك غيبيل Clark Gable، وفيما بعد كلينت إيستوود Clint Eastwood لكن دخول سترة سفاري كقطعة من قطع الموضة الثابتة حصل في ستينيات القرن الماضي مع إيف سان لوران Yves Saint Laurent، التي قدمها في مجلة فوغ كجزء من قصة كانت تكتننها المحلة، وتحولت لتصبح أيقونة في عالم الموضة.

ومنذ ذلك الوقت صرنا نرى تصاميم سترات السفاري بأكثر من طريقة، ومن بينهم توم فورد Tom Ford ووالف لورين Ralf Lauren، وعلامات مثل بربور Barbour.

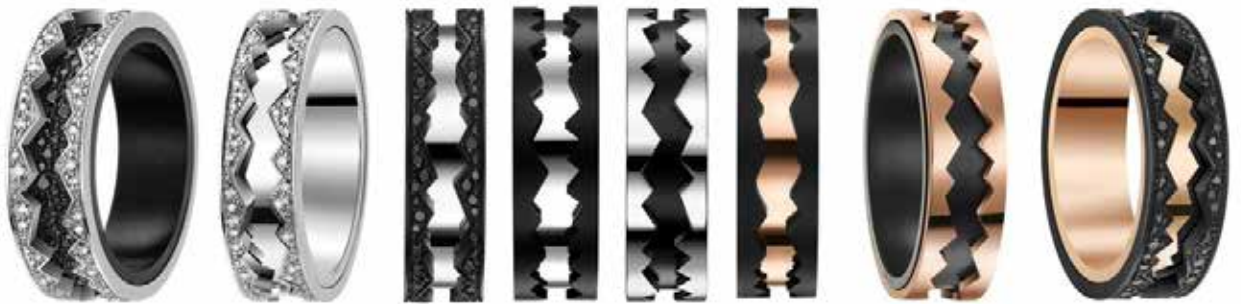
### كيف يمكن أن تتقن طلة السفاري؟

- اختر ألواناً حيادية، مثل البيج أو الكاكي أو لون الجلد المدبوغ.
- تجنب ارتداء الألوان الفاتحة مثل الأحمر، كذلك ابتعد عن الأزرق والأسود.
- ابتعد عن طبقات مثل طبقات حمار الوحش والفهد.
- ابحث عن خامات طبيعية مثل الكتان والقطن.
- تذكر أن الطبقات مهمة: سترة خفيفة مع وشاح قطني.
- لطلاة أنيقة ابحث عن بنطلون أو شورت بقصة محددة ولا تكثر من الجيوب فيه كي لا تصبح طلتك مبالغاً فيها.

### نصائح لارتداء سترة السفاري:

- السترة مصممة لتكون نجمة الطلة، لذلك لا ترتد معها أي شيء يمكن أن يجذب الانتباه بعيداً عنها.
- احرص على أن يكون لون السترة بألوان ترابية مطفأة.
- يمكن أن ترتديها مع بنطلون قطني داكن أو مع جينز أبيض طلة تليق بالريفيرا
- لا تقلق من اللعب بالخامات، واقتنِ سترة من الكتان أو الجلد المقلوب.

## خواتم AKILLIS متحركة جذابة لرجل مرفه



فريسته، لتكشف عن سطح من الذهب اللامع أو التيتانيوم الأسود أو الألباس البراق.

تتوفر خواتم Capture in Motion بثمانيه موديلات، أربعة منها مصممة من الذهب والتيتانيوم وأربعة من الذهب المرصع بالألباس.

يمكن ارتداء هذه القطع المميزة بطرق مختلفة، وتنسيقها مع بعضها بحسب صاحبها. إنها قطع معاصرة يمكن جمعها وتبادلها والتباهي بها بأوجهها المتعددة.

أصابعه، مستلداً بلامسة التصميم المسنن، فيتحوّل الخاتم إلى لعبة مرهفة وفاتنة.

استلهمت «أكيليس» هذا التصميم المعاصر من «الروك».

تتألف هذه القطع الدقيقة من من حلقتين مسننتين تدوران بشكل منفصل ولافت على محورهما، يشعلان مثلثات غير متوازية.

يخال للناظر أنها فك على وشك أن يلتهم

### كارول ياغي

طرحت «أكيليس» AKILLIS دار الجواهر الفرنسية الشهيرة مجموعة Capture in Motion المؤلفة من خواتم متحركة للرجال والنساء على حد سواء.

يدور مكوّنات في الخواتم كأنهما في دوامة لا نهاية لها، تخاطب الحواس وتأسر الألباب.

يشعر المرء برغبة لا تقاوم لتدوير القطعة بين



# مارماريس.. مدينة الجمال الفائق على ساحل الفيروز التركي

مشهد مسائي رائع عندما تضاء النوافير حوالي الساعة الثامنة والنصف مع مشهد موسيقي رائع، يُمكنك الاستمتاع في أحد المطاعم القريبة أثناء الاستمتاع بالعرض.

## 5. حديقة مرمريس الوطنية

تعتبر حديقة مرمريس الوطنية واحدة من أجمل الأماكن السياحية في مرمريس، حيث تحتوي على الكثير من أشجار الصنوبر الأحمر، البلوط، والسرو، كما يوجد بداخلها مجموعة مُتنوعة من الأزهار الملونة والعديد من الحيوانات البرية الأليفة.

## أفضل وقت للسياحة في مرمريس

أفضل وقت للسياحة في مرمريس هو من مايو إلى سبتمبر، ففي ذلك الوقت يكون الطقس معتدلاً والجو لطيف لضمان زيارة جميع الأماكن السياحية في مرمريس.

تتعدد الفنادق في مدينة مرمريس التركية وتتنافس على تقديم أعلى مستوى خدمة للزائر، ومن أفضل 5 فنادق في مرمريس بناءً على تقييم الزوار:

- فندق دي ماريس باي.
- فندق جراند يازيسي كلوب توربان.
- فندق لابراندا ماريس مرمريس.
- فندق بلو باي بلاتينيوم.
- فندق ايدبال برايم بيتش.

تقع جميع الفنادق في قلب مدينة مرمريس التركية وتتمتع بإطلالة جذابة على المدينة، وتحتوي الغرف المكيفة على تلفاز بشاشة مسطحة وميني ثلاجة وخدمة الواي فاي المجانية في الغرفة وفي جميع أنحاء الفندق.

تقدم جميع الفنادق خدمة الغرف على مدار الـ 24 ساعة ومكتب استقبال يعمل على مدار الساعة ويوفر خدمة الكونسيرج وخدمات أخرى مثل حجز وتنظيم الرحلات السياحية.

تتراوح تكاليف الإقامة في فنادق مرمريس من 50 يورو إلى 350 يورو لشخصين بالغين في الليلة الواحدة.



اكتسبوا شعبية كبيرة مع الأطفال والآباء على حد سواء، وأصبحت النوافير نقطة جذب سياحي في مرمريس، حيث تتحول الساحة الموجود بداخلها النوافير الراقصة الجميلة إلى

## 4. النوافير الراقصة في مرمريس

تقع النوافير الراقصة في قلب مدينة مرمريس وعلى مر السنين

## نسمة العربي

تقع هذه المدينة الساحلية في محافظة موغلا بين البحر الأبيض المتوسط وبحر إيجه، حيث تقع مرمريس في حديقة طبيعية وبالتالي فهي مليئة بالمناظر الطبيعية الخلابة. تضم المدينة مواقع أثرية وتماثيل حضارية مثل منحوتات مصطفي كمال أتاتورك، تركز حياة المدينة على إرضاء السياح وذلك بتوفير العديد من الأنشطة مثل الرحلات السياحية والرياضات مثل التزلج على الماء وركوب القوارب والتزلج الهوائي ورحلات السفاري، وفي التقرير التالي نتعرف سوياً على أجمل أماكن السياحة في مرمريس وأفضل الفنادق بها.

## 1. قلعة مرمريس

تقع قلعة مرمريس في قلب مقاطعة موغلا التركية وهي عبارة عن مبنى مهيب محصن يعود تاريخه إلى القرن السادس عشر، على الرغم من أن التقديرات تشير إلى أن المنطقة يبلغ عمرها حوالي 5000 عام، ولهذا السبب تعرضت على مر السنين لعمليات إعادة بناء مختلفة ولكنها تحتفظ بأصلتها وتاريخها.

## 2. منتزه «AquaDream Water Park»

يُعد منتزه مرمريس المائي المحاط بالجمال الطبيعي ملأداً سياحياً صيفياً، يقع بجوار سوبر ماركت «Migros»، في حي «Armutalan» من بين عوامل الجذب المائية فيها زلاجة التجديف، حوض الأمواج، منزلقة كاميكازي، وبرج أكوا المثير للإعجاب، فضلاً عن أنه يشمل مناطق استراحة بها مطاعم ومحلات ومناطق مظلمة.

## 3. متحف مرمريس

يقع متحف مرمريس في قلعة مرمريس الرائعة في المدينة القديمة، وهو يعد أحد أشهر المتاحف في المدينة، وبعد ترميم القلعة في الفترة ما بين 1980 إلى 1990 بدأت المنطقة بالعمل كمتحف في عام 1991.

يضم متحف مرمريس مجموعة من الآثار القديمة ومعارض فنية عديدة، يأتي لها الزوار من جميع أنحاء العالم.



## غلاسكو.. مدينة تبرز بين سحر الطبيعة والإبداع الفني والتقني

### منورة عجيز

يتساءل الكثيرون عن سر اختيار أحد أكبر مدن اسكتلندا المدينة السياحية «غلاسكو» لانعقاد قمة الأمم المتحدة للمناخ (كوب 26)، يعود ذلك إلى كونها مركزاً من مراكز صناعة تقنيات الطاقة الصديقة بالبيئة بالعالم، والتي تتميز بكونها منخفضة الانبعاثات الحرارية، وليس ذلك فحسب، بل تعد من المدن التي ستتأثر كثيراً في حال ارتفاع درجة الحرارة بالعالم عن درجة ونصف مئوية.

وتعد مدينة غلاسكو من المدن السياحية الساحرة الغنية بالفنون والجمال الطبيعي المبهّر، فيما تقع على ضفاف نهر كلايد في اسكتلندا، فيما لقبّت بـ«المدينة الأكثر حفاوة بزوارها في العالم»، وتقدم لزوارها العديد من الأنشطة البحرية. وتمتلك غلاسكو أحد أكبر مجموعات الفن في أوروبا، بالإضافة إلى معالم فنية وتاريخية يمكن زيارتها مجاناً وتمتاز بالهندسة المعمارية المذهلة، وتتيح لزوارها فرصة حضور العديد من المهرجانات الفنية والأنشطة الترفيهية التي تعقد على مدار العام، وتعد أكثر جذباً للزوار والسياح في بداية كل عام.

### معالم ساحرة

ومن المعالم المميزة التي تضفي على المدينة رونقاً خاص، مدرسة غلاسكو للفنون، بيت التجار، ساحة جورج التي تزدهر فيها الورود والمجسمات الفنية ومنها تمثال الملكة فيكتوريا والتر سكوت، وكذلك متحف ريفرسايد الذي يضم هيكل سفينة «جلنلي» المرّم وأكثر من 3000 قطعة تاريخية بارزة. وتعد المدينة وجهة لعشاق الجمال الطبيعي الأخضر، حيث الهدوء النفسي، وفرصة للاسترخاء والتأمل وتصفية العقل، وفيها المنتزه الوطني الوحيد في المدينة «بولوك كانتري بارك» والذي يعد أفضل المنتزهات في أوروبا. ويشير الكثيرون إلى أن المدينة تعتبر من أفضل أماكن التسوق في المملكة المتحدة، وخاصة في شارع «باكنا» الذي يضم معظم مراكز التسوق الكبرى والأسماء التجارية المعروفة بالعالم. وخلال أشهر «الشتاء»، يستمتع زوارها بمجموعة من أنشطة المغامرات التي ترفع مستوى الأدرينالين في الجسم، بما فيها الألعاب والرياضات الثلجية وتسلق الصخور والإبحار والتجديف. وسواء اخترت السير على الأقدام، أو استغلال الحافلة أو القطار، فأنت حتماً في جميع الحالات ستكون مغامراً لاستكشاف سحر غلاسكو الذي لا ينتهي.

### مهرجانات عالمية

ومن أبرز مهرجاناتها العالمية البارزة، مهرجان الفيلم والكوميديا، مهرجان الكتاب، ومهرجان الجاز، ومهرجان «سلك كونكشنز» الموسيقي الراقص، كما تستضيف المدينة حفلات الباليه والأوبرا والمسرح الموسيقي، وعروض موسيقى الروك. النكهات في غلاسكو

ومن أشهر أطباقها التراثية «هاجيس»، الذي يمزج بين لحم الضأن والكبد والرئتين والقلب والتي تفرم مكوناتها وتمزج مع التوابل والشوفان والبصل، وتقدم بطريقة غير تقليدية للزبائن. حيث تشتهر المدينة بكثرة مطاعمها التي تصل إلى حوالي 1800 مطعم ومقهى، التي تقدم مزيجاً من المطبخ الهندي والإسباني والآسيوي، فضلاً عن الأطباق المحلية.



# 3 وجهات رومانية عند السياحة في إيطاليا

تُعرف إيطاليا بأنها مكان روماني جذاب للزيارة برفقة الشريك، فهي تزخر بالأماكن السياحية والمدن المناسبة للقضاء شهر العسل. يحب السياح، من ناحية، الاستمتاع بالآثار الرومانية المذهلة في بومبي وروما وهركولانيوم، ومن ناحية أخرى، لا يمكنهم مقاومة زيارة البندقية وساحل أمالفي وفلورنسا بسبب جاذبيتها الرومانية.

يحلو التقاط صورة ذاتية لغروب الشمس وأنت تطل على البحر التيراني من الفيلا الخاصة بك على جرف في إيطاليا. إذا كان هذا يبدو مثاليًا، فإن ساحل أمالفي هو مكان مثالي لقضاء إجازتك المقبلة مع الشريك.

بينما يبلغ طول هذه المنطقة من منطقة كامبانيا 50 كيلومترًا فقط، فإنها تجذب العديد من السياح بفضل جمالها الجذاب ومأكولاتها البحرية الطازجة ومناظرها البانورامية الجديرة بالتقاط الصور. يمكنك أنت وشريكك التنقل في الطرق والأزقة الضيقة؛ توقف عن طريق قرى الصيد؛ جولة فيلات على قمة الجرف؛ أو قضاء اليوم على الشاطئ الرائع.

تنتشر قرى مذهلة متعددة، أو «الآل أمالفي»، كما يطلق عليها أحيانًا، على طول ساحل أمالفي الوعر. يمكن القول إن بوسيتانو هي الأجل بينما تعتبر أمالفي القلب الرئيسي لهذه المنطقة الخلابة. من هنا استقل العبارة إلى كابري للاستمتاع بالأجواء الرومانية. تشمل الأماكن الأخرى التي يجب زيارتها: رافيلو وأتراني ومايوري وفبيترتي سول ماري.

فلورنسا هي واحدة من أكثر الأماكن رومانية في العالم، وهي الوجهة المثالية لقضاء عطلة ممتعة. بالإضافة إلى استضافة بعض من أفضل المطاعم في العالم، تفتخر فلورنسا بالعديد من أماكن الجذب المثالية التي ستعجب في حجز وقت كاف لرؤيتها جميعًا، لا سيما القصور المثالقة والكنايس الرائعة والجسور المهيبة للغاية. يعد جسر بونتي فيكيو الأيقوني أكثر الجسور الخلابة في المدينة. لقد ساعد العشاق على عبور نهر أرنو لعدة قرون.

بيازا دل دومو هي واحدة من أكثر المواقع التي لا يمكن تفويتها في فلورنسا. اصعد الدرج المتعرج الضيق إلى أعلى القبة للاستمتاع بالمناظر الرائعة للمدينة. بعد ذلك، ارفع حملًا أثناء الجلوس في الساحة للاستمتاع بالهندسة المعمارية أثناء مشاركة الجيلاتري. سيستغرق معرض أوفيزي ساعات لاستكشافه بشكل صحيح. أحد أفضل المتاحف في فلورنسا، فهو مليء باللوحات والمنحوتات والأعمال الفنية الأخرى المثيرة للإعجاب.

أكثر الأماكن رومانية في فلورنسا هي ساحاتها الجميلة - ساحات المدينة التي تتميز بالمنحوتات القديمة والنوافير والمطاعم. وهي مصممة لإثارة المشاعر الغرامية وإغراء زوار المدينة الرومانسيين للاستقرار لفترة من الوقت.

تقع البندقية في شمال إيطاليا وتقدم تجربة جديدة تمامًا، لأنها عاصمة منطقة فينيتو، التي تتكون من 100 جزيرة صغيرة. هناك العديد من القنوات، مما يجعل ركوب الجندول أمرًا لا بد منه. بينما تتجول جنبًا إلى جنب عبر الجسور الرومانية (لا تفوت جسر رباتو، أعجوبة الهندسة)، واستمتع بالثقافة الإيطالية المضيافة التي لا يمكن إنكارها، ستشهد إيماءات إلى عصر النهضة، بالإضافة إلى المعالم القوطية.

تنزه في ساحة سانت مارك، حيث يعرض البائعون المحليون سلعهم المصنوعة يدويًا. للحصول على صور جذابة، انتقل إلى قمة برج الجرس كامبانيل، مما يوفر منظرًا رائعًا.



## إليك وجهات سياحية صيفية بـ 10 دولارات يوميًا

### بلقيس عبد الرضا

التخطيط السليم عادة تقف المصاريف اليومية عائقًا أمام السياح للاستمتاع بجمال مقاصدهم، خاصة إن كانت الرحلات مكلفة جدًا، فيضطر السائح إلى خفض الميزانية اليومية من الطعام والشراب، أو حتى اقتصار الرحلة على بعض الأماكن المجانية من دون الانغماس بالحياة اليومية والاجتماعية هناك.

والواقع أن تذاكر السفر هذا العام مرتفعة مقارنة بالسنوات الماضية، لا بل إن الإقامة في الفنادق والاستمتاع بالجوالات الترفيهية يكبدان السائح مبالغ طائلة. لكن الخبر السار الذي قد يجهله الكثير من المسافرين، أن بعض المواقع والدول التي يمكن وصفها بالأكثر غرابة وجمالاً، قد لا ترهق ميزانية السائح. وهذا الصيف تحديدًا، يمكن عشاق السياحة الانغماس في وجهات جديدة بتكلفة لا تتعدى 10 دولارات في اليوم.

لذا، قبل التخطيط لرحلتكم العالمية التالية، إليكم 4 دول باتت هذا الصيف على قائمة الوجهات السياحية الأرخص والأجمل.

### جزر فيجي

هي دولة في جنوب المحيط الهادئ تضم أكثر من 300 جزيرة تشتهر بأنها باهظة الثمن، وتصل تكاليف إقامة ليلة واحدة إلى أكثر من 1000 دولار. لكن رغم ذلك، هناك العديد من الطرق للاستمتاع بجمال هذه الجزر، وبتكلفة يومية بسيطة جدًا. ويُصبح دائمًا بالإقامة في الفنادق الشعبية أو بيوت الضيافة.

صحيح أنها لا تضاهي فخامة الإقامة بالمنتجعات السياحية، لكنها توفر للسائح فرصة التعرف إلى نمط مختلف للحياة في هذه الجزر، لأن الشعب في فيجي ودود جدًا ويرحب بالزوار. لذا، يسعى أصحاب الفنادق البسيطة إلى تقديم وسائل الراحة كافة بأسعار رخيصة. والطعام مميز جدًا، وبتكلفة لا تتعدى دولارين يمكن الحصول على وجبة سمك أو أي طبق تقليدي تختص به هذه الدولة. كذلك فإن الشواطئ مجانية، والانتقال بين الجزر رخيص جدًا، ولا يتعدى 50 سنتًا للفرد الواحد، ويمكنك العثور على مواقع جميلة منخفضة التكلفة، مثل شلالات تافيوني أو سوق الهدايا التذكارية في الهواء الطلق بالقرب من الشواطئ الخلابة.

### فيتنام

موقعها الجغرافي في جنوب شرق آسيا يجعلها بعيدة عن دول أوروبا أو حتى دول غرب آسيا، لكن لهذه الدولة سحرها المميز لأسباب عديدة.

فهي وجهة تاريخية مهمة لا ينبغي إغفالها، من خليج هالونغ إلى مدينة هو شي منه، يجذب المسافرين إلى الشواطئ والمتنزهات الوطنية والمتاحف والمأكولات الأصيلة.

ويصف روكي هوران من BookingGuru.org السياحي الرحلة إلى هذه المنطقة بالمتعة والرخيصة جدًا.

ويقول: «مفتاح توفير المال في أثناء السفر هو السفر كمواطن محلي، فبدلاً من التوجه إلى المنتجعات والوجهات التي تلبي احتياجات الأثرياء، أفعل ما يقوم به السكان المحليون، بما في ذلك ركوب الحافلات المحلية أو حافلة مدعومة من الدولة بأسعار رخيصة جدًا».

وبالنسبة إلى الإقامة ومصاريف الطعام والشراب، يمكن الحصول على أسعار منافسة جدًا في الشاليهات الممتدة على طول الشواطئ، إذ لا تتعدى تكلفة المبيت في هذه الأماكن 5 دولارات.

### لبنان الأنضر

تحت مسمى «أهلاً بهالطة»، وهو الشعار الذي نظمته وزارة السياحة اللبنانية لجذب السياح والمغتربين، يمكن اعتبار لبنان هذا الصيف من الوجهات السياحية الرخيصة نسبياً، خاصة في ما يتعلق بالتكاليف اليومية.

بأقل من 10 دولارات، يمكن الزائر زيارة أكثر من منطقة سياحية سواء أكانت جبلية، أم حتى ساحلية مطلة على البحر، إذ إن تكلفة الانتقال من منطقة إلى أخرى داخل بيروت لا تتعدى الدولار الواحد.

أما بالنسبة إلى أسعار المأكولات، فقد تكون مناسبة جدًا، خاصة إن تناولتم الطعام في المطاعم الشعبية، أو مطاعم الشوارع، سواء في العاصمة أو في الأرياف والقرى. وقد تنفجأون أيضاً بإمكانية زيارة الأماكن التراثية بأسعار تشجيعية جدًا، مثل بيت الدين، قلعة بعلبك، أو حتى المتحف الوطني في العاصمة، بتكلفة لا تتعدى دولارين، حيث يمكن زيارة هذه الأماكن وقضاء يوم جميل.

### جامايكا الغنية

قليل من الزوار، يقصدون الوجهات الكاريبية. فرغم جمال جزرها، لكن موقعها الجغرافي، وبعدها نسبياً عن الوجهات المألوفة، تجعلها بعيدة عن برامج السائح. لكن لجامايكا تحديداً سحرها الاستثنائي، فهي تتمتع بطبيعة خلابة، والأهم من هذا بأسعار تنافسية جداً مقارنة ببقية جزر الكاريبي. ويُعد التسوق لشراء الهدايا التذكارية متعة لا يمكن إهمالها، إذ يمكن شراء أكثر من 10 هدايا تذكارية بسعر لا يتعدى دولارين.

وتتنوع خيارات التمتع بين الصناعات الغذائية، المأكولات التقليدية، الثياب المطرزة، إضافة إلى الأواني الخزفية. أما بالنسبة إلى قائمة الطعام، فيمكن القول

## أبرز الأخطاء التي تفسد الرحلات السياحية ويجب تجنبها

### عبير شرارة

نقوم بالتخطيط للرحلة السياحية مفعمين بالأمل في الحصول على عطلة رائعة وأوقات ممتعة ونتمسح لتجربة كل ما سمعنا عنه حول هذه الوجهة، لكننا نقع في الكثير من الأخطاء التي تفسد علينا متعة الرحلة ببساطة. ونتعرف اليوم على أبرز الأخطاء التي تفسد الرحلات السياحية والتي يغفل عنها السائح دون قصد فتسبب تقليل متعة الرحلة وتجعلها أكثر إرهاقاً وتوتراً، لذلك فالأفضل تجنب هذه الأخطاء والاستمتاع برحلة رائعة دون ضغوط..

### تجنب الانفتاح على الثقافات

الفائدة الأساسية من السفر والترحال هو التعرف على الثقافات المختلفة والاستفادة منها، وذلك بالتأكيد لا يعني التخلي عن العادات والتقاليد الخاصة بك، ولكن تجنب الانفتاح على الثقافات يحرمك من التمتع بتجارب ثقافية جديدة وإثراء معرفتك الانسانية بالآخر.

### الاستيقاظ في وقت متأخر

السهر من الأمور الممتعة في الحياة ولكن الاستيقاظ في وقت متأخر يؤثر على نجاح رحلتك السياحية حيث يعد النهار أفضل وقت لاستكشاف المعالم وزيارة المناطق المختلفة وعادة ما تتطلب البرامج السياحية الاستيقاظ مبكراً للاستمتاع باليوم منذ بدايته خصوصاً في الوجهات التي تتسم بساعات النهار القليلة.

### تجنب تجربة المأكولات المحلية

يتخوف الكثيرين من تجربة المأكولات المحلية في الوجهات المختلفة، والأفضل هو الاستمتاع بتذوق مختلف النكهات من المطابخ العالمية فهي من أفضل وسائل التعرف على الثقافات وأمتع التجارب في السياحة والسفر طالما أن هذه الوجبات لا تتضمن أي مواد قد تسبب لك الضرر.

### تحضير جدول مزدحم

عند التخطيط للرحلات السياحية يتحمس الكثير من المسافرين لمشاهدة كل الوجهات التي قاموا برؤيتها على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك أحد العوامل التي تفسد متعة الرحلة بسبب ضيق الوقت والإيقاع المتسارع من جهة لأخرى.. فالأفضل تحضير عدد معقول من الوجهات لضمان الاستمتاع بكل منها واستكشافها بشكل كامل.

### التعالي على الآخرين أو التتمر عليهم

يقع الكثير من المسافرين في خطأ التعالي على الآخرين من السائحين أو السكان المحليين أو حتى التتمر عليهم أو السخرية من ثقافتهم وأسلوب حياتهم الاجتماعية والسياسية، وذلك قد يوقع المسافر في العديد من المشاكل ويقلل من فرصة الانسجام مع الآخرين والتعرف على ثقافتهم بعمق.

### استخدام الهاتف طوال الوقت

أصبح الهاتف لا يفارق كل شخص فهو وسيلة لدخول مواقع التواصل الاجتماعي وإجراء المكالمات الهاتفية وحتى التقاط الصور، وسرعان ما أصبح وسيلة لاقتناء متعة الرحلات السياحية بسبب انشغال البال الدائم بالهاتف والتصوير، والأفضل محاولة وضع الهاتف في الحقيبة والتركيز على المشاهد الممتعة في وجهتك.

### ارتداء ملابس غير مناسبة

دائماً ما يقال الزي المناسب في المكان المناسب، فوجودك بوجهة بعيدة عن بلدك لا يعني التخلي عن آداب الذوق مثل التجول بملابس الشاطئ داخل المدينة أو ارتداء الملابس الكاجوال البوهيمية في بعض الردهات الفندقية الراقية.

### حمل الكثير من الحقائب

عند السفر تظن أنك تحتاج لكل شيء تقريباً وينتهي بك الأمر حاملاً للعديد من الحقائب الثقيلة التي تزيد من صعوبة الحركة في مختلف وسائل النقل، وستكتشف عند عودتك لاحقاً إلى منزلك أنك لم تكن تحتاج لكل هذه الأشياء.

### الاستمرار بالتسوق

التسوق من وسائل استنزاف الميزانية في العطلات السياحية بالإضافة إلى أن معظم البضائع العالمية أصبحت متوفرة في البلاد العربية، فلا داعي للاستمرار بالتسوق معظم الوقت وهدار فرصة الاستمتاع بالوجهة السياحية واستكشافها.

### تجنب المغامرات

تضم معظم البلدان وجهات طبيعية مثل الجبال والأنهار والغابات والصحاري، وعادة ما يتجنب السائح هذه المناطق ويكتفي بزيارة المدن والأسواق والمراكز التجارية، ولكن ذلك يفقدك متعة استكشاف الطبيعة وتجربة مغامراتها المثيرة التي تعد جزءاً ساحراً لا ينسى من العطلات.

### البحث عن أرخص الأسعار

الأرخص لا يعني بالضرورة الجودة، فالبحت عن أرخص الأسعار في الإقامة والخدمات عند السفر قد يعرضك لتجارب سيئة وغير مرضية والأفضل تحري الدقة عند اختيار الأماكن واستخدام الانترنت لمعرفة آراء السائحين الآخرين قبل اتخاذ القرارات.



## 7 Cheap Beach Vacation Spots Around The World

**A**re you dying for a picturesque beach vacation but don't want to break the bank? It may seem difficult, but there are plenty of cheap beach vacations around the globe. From tranquil turquoise waters framed by strange rock formations in Thailand to a charming Greek island, we promise there are options. Here are the best spots for a cheap beach vacation around the world.

### 1. Phuket, Thailand

This Thai gem pulls in tourists from all around the globe for its pristine nature and delicious food. Phuket is most famous for its nearby Phi Phi Islands that boast insane rock formations, crystal clear water and powdery white sand beaches. Fortunately, all of this beauty can be enjoyed on the cheap. The average hotel here runs at just \$105 bucks a night, and a meal shouldn't set you back more than \$10. That said you can definitely find cheaper accommodation and food if you travel like a local and hunt for some super low deals. A food tour in Phuket is a great way to sample local dishes!

### 2. Samana, Dominican Republic

Pristine turquoise waters framed by powdery white sand beaches and swaying palms are the biggest draw to this stunning Caribbean gem. Much more affordable than it's Punta Cana cousin, it's the ideal escape for a cheap beach vacay. Stays at beachfront hotels can be found for less than \$100 a night which is a steal, and a good meal shouldn't set you back more than \$20.

### 3. Penang, Malaysia

Malaysia as a whole is one of the world's most underrated budget travel destinations, and Penang is no exception. The city is home to an incredibly preserved colonial era, ornate ancient temples and is just a melting pot of culture. What's more, is the beautiful Batu Ferringhi beach perfect for lazing away. The best part? It doesn't cost a ton to enjoy your stay. For a nice hotel for two people, you shouldn't be set back more than \$85. The food, however, is even more affordable with good meals costing just \$10.



### 4. Playa del Carmen, Mexico

Despite being one of Mexico's most renowned beach areas, Playa del Carmen is

very affordable. Stroll the charming promenade loaded with shops, explore the Xcaret Eco Park or wander at the Parque Los Fundadores' sculptures and local performances. Or of course, you can do nothing at all and lounge the day away on the white sands of the Yucatan Peninsula. Either way, you won't break the bank. With the right budget, couples can pay \$50/night for a hotel stay and less than \$20 for a nice dinner.

### 5. Agistri, Greece

Who knew you could experience stunning Greek islands without it costing an arm and a leg? For just 12 euro a ferry will take you from Athens to the pristine Greek oasis that is Agistri. This tiny Greek island is in the Saronic Gulf and known for its pristine turquoise waters and friendly locals. For a local meal, you can expect to pay around \$30 for two people, wine included. Better yet, a nice hotel shouldn't set you back more than \$70 a night.

### 6. Cadaques, Spain

Hidden coves, isolated beaches, vibrant Spanish culture and affordability are just a few things to look forward to at this slice of paradise. Costa Brava is often known for its overpriced tourist traps, but Cadaques will surprise you. Whether you wander the pristine Cap de Crus or nap on the pristine La Pltja Rose, it won't be hard to see why the bustling beach town is so popular. Meal prices run around \$25 for two people, and any of the charming boutique hotels should only set you back around \$50-\$70.

### 7. Porec, Croatia

It's no secret that Croatia is home to some of the best beaches on the planet but did you know it can also be quite affordable? Porec off on the western coast of the Istrian Peninsula is proof. This charming beach spot is home to a seriously adorable old town and stunning beaches perfect for a sunny vacation. The real perk is that you can enjoy all of this at an extremely reasonable price. Stay at a cosy hotel for no more than \$75 and enjoy a midrange dinner with wine for \$20.

# طقوس «السببية»... يوم عاشوراء جنوبي الجزائر



## فتحة زماموش

«السببية» هي أحد طقوس إحياء ذكرى عاشوراء التي تقام جنوبي الجزائر، وتحديداً في مدينة جانت، ضمن عادات خاصة بجماعات الطوارق التي يتكلم أفرادها اللغة الأمازيغية (اللهجة الطارقية)، وتقام ضمن أجواء تعمرها الفرحة والفرجة. ويتضمن التقليد السنوي لـ«السببية» التي تعني حط الرحال، في مدينة جانت التي تبعد مسافة 2300 كيلومتر جنوبي الجزائر العاصمة، مراسم خاصة بمناسبة يوم ذكرى عاشوراء تمثل تظاهرة تراثية تتزامن مع حلول اليوم التاسع والعاشر من شهر محرم بحسب التقويم الهجري.

تعيش مدينة جانت خلال فترة مراسم «السببية» على وقع مشاهد رقصات جماعية يؤديها رجال يرتدون أزياء المحاربين، ويتبارزون ويتنافسون في ما بينهم، وتترافق مع إيقاعات موسيقية ناتجة من الدق على الطبول والدقوف. ويجرى ذلك ضمن مساحات مفتوحة، في أجواء تعكس مشاعر الاطمئنان والتأخي بين المجموعتين المتبارزتين. وتنتهي مشاهد المراسم باتفاق المجموعتين على التعاون لدرء المخاطر المحدقة، وتجديد عهد التآلف بينهم.

وتعد طقوس «السببية» من أهم المناسبات المحلية العريقة الخاصة بجماعة الطوارق، وتعود مراسمها إلى قرون سابقة حين أبرمت قبائل الطوارق جنوبي الجزائر الصلح والسلام مع سكان القصرين العتيقين «أزلوان» و«الميهان»، ثم باتت تقليداً يعبر عن أهمية الأمن والاستقرار السائدتين في ربوع المنطقة.

يعتبر عضو مؤسسة سفراء شباب الجزائر، أحمد بالنتو المتحدر من مدينة جانت، أن طقوس «السببية» دينية وثقافية وسياحية

خاصة بمنطقة جنوب الجزائر. ويقول: «تضم التظاهرة السنوية مهرجان المنافسة بين مجموعتين تجمع الأولى سكان قصر أزلوان شمال واحة جانت، والثانية سكان قصر الميهان جنوب هذه الواحة. ويطلق على المهرجان اسم تيمولوين الذي يعني المدح والثناء من خلال الإيقاعات التي تصدرها آلة موسيقية تعرف باسم قانقا (الدق) باللغة الأمازيغية، وأصوات النساء اللواتي ينشدن أغاني خاصة ولوحات الرقص التي يؤديها الرجال. ويجرى في هذه المراسم اختيار أفضل مستخدمي آلات الطرق والمغنيات والراقصين من كلا المجموعتين، وكذلك أفضل ضاربي السيوف التي تدرج ضمن لوحات العروض الممتعة للمشاركين والمشاهدين معاً». وبعد اختيار أفضل العروض الفنية للمشاركين، استناداً إلى المهارات التي يظهرونها وتقاليد إعجاب الجميع، سواء في العزف أو الرقص أو المبارزة التي تشمل عناصر المجموعتين، يجري تحضير المراسم العامة للمناسبة من خلال ارتداء المشاركين لباساً حربيّاً يطلق عليه اسم «تكيموت»، حيث تتجمعهم خلال المراسم مجموعة من النساء والمنشدات والطارقات على الدق.

وعلى هامش المراسم تحتضن الساحة المخصصة للمهرجان معارض تقليدية يطلق عليها اسم «تكيمسين» أو «عرض الأزياء

على أهمية رموز المراسم التي تتزامن مع ذكرى عاشوراء، ورفض التفارقة بين سكان الصحراء وتشكل المناسبات والأعياد الدينية والمحلية في الجزائر هوية ثقافية يحرس عليها السكان لضمان التماسك الاجتماعي. وقد أدرجت طقوس «السببية» وما يرافقها من عادات وتقاليد مرتبطة بها كحدث تاريخي يترافق مع إبراز قيمة الأزياء الرسمية والأسلحة التقليدية للطوارق، والحلي والآلات الموسيقية، ضمن قائمة «اليونسكو» للتراث العالمي غير المادي عام 2008 بعنوان: «طقوس ومراسم السببية في واحة مدينة جانت بالجزائر».

وتتنوع في الجزائر المراسم الخاصة بإحياء ذكرى عاشوراء، إذ تتمسك العائلات في مختلف المناطق بعادات أهمها ما يعرف باسم «الوزيعة» التي تعبر عن التضامن والتكافل بين أفراد المنطقة الواحدة، وتشهد ذبح المواشي وتقسيماً وتوزيعها على الفقراء.

وعلى غرار إحياء سكان مدينة جانت مراسمها الخاصة بذكرى عاشوراء، من خلال طقوس «السببية»، تقام في مناطق كثيرة ولائم جماعية تحمل اسم «الوعدات»، وهي عادة تتلخص في طهي طبق «الكسكي باللحم» وتحضيره بكميات كبيرة في جو تعاون عائلي، ويجري تقاسمه مع الفقراء لترسيخ عادات ترمز إلى تماسك المجتمع الجزائري. كما تحيي عائلات جزائرية يوم ذكرى عاشوراء من خلال طهي الأطباق التقليدية التي ترمز إلى الخير، وتحتوي مكوناتها على دقيق ولحم وحمص وخضار مختلفة. وهكذا تتفنن النساء في طهي ما لذ وطاب من طبق «التريدة» و«الشخشوخة»، ما يشكل فرصة جيدة لاجتماع العائلات، والاحتفال بعشاء ذكرى عاشوراء، وتقديم الزكاة.

الخاصة بسكان المنطقة، حيث يرتدي مشاركون مختلف الصناعات التقليدية الخاصة بمدينة جانت، ويحملون أسلحة تقليدية متنوعة.

وتتضمن المراسم أيضاً طقس «أغلاي نأوتاي» (تجديد السنة)، الذي يشهد تنفيذ مشاركين جولة في المكان الذي يقع على حدود حدائق الجماعتين، والنقر على السيوف الذي يترافق مع إيقاع «قانقا»، وأغاني تؤديها نساء وأهاليج يطلقها الأطفال.

وتحمل طقوس «السببية» قدسية في قلوب الجزائريين عموماً وسكان جنوب البلاد خصوصاً. وجميعهم توارثوا جيلاً بعد جيل مراسمها التي تختلف بين مدينة وأخرى وأجواءها التنافسية التي تتضمن الفرحة الممتعة، وتعكس تقليداً اجتماعياً يوثق العلاقات بين أفراد المجتمع الواحد.

ويخبر الباحث في الأثروبولوجيا بجامعة أدرار جنوبي الجزائر عبد الله عمري، أن «الأماكن المخصصة لاحتفالات عاشوراء في المنطقة هي ساحات دغ الزاوية وخابلية». وبلغت إلى أن اختير مكان العروض يرمز في حد ذاته إلى السلم والتضامن واللحمة الاجتماعية السائدة في المنطقة.

ويوضح أن «المناسبة ذات الأبعاد الإنسانية تعبر عن السلام بين قبائل طوارق جبال الهقار في مناطق جنوب الجزائر»، مشدداً



## France to Host 2nd International Festival of Camelids

The Second International Festival of Camelids will be held during the period from 17 to 18 September 2022 in Janvry commune, France.

The event is considered as the first international camel festival in Europe in its second edition, with direct support of the International Camel Organization and the Camel Club, and the Chairman of Board of Directors Fahd bin Hithleen, in cooperation with Janvry commune and the French Federation of Camels.

The festival activities will be launched in the presence of Mayor of Janvry commune Christian Schoettl, who is also President of the French Federation for the Development of Camelids in France and Europe, under the supervision and support of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), with the participation of representatives of more than 40 countries from around the world.







## Archaeologists discover dozens of statues of ancient Greek gods in Turkey

**A**rchaeologists in Turkey have discovered dozens of clay figurines depicting ancient Greek gods, men, women and animals. Artifacts more than 2,000 years old were found in the ancient Greek city of Myra, now called Demer in Turkey.

Some statues still contain incredibly drawings and others contain inscriptions, providing archaeologists with a picture of life in the region in the first and second centuries BC.

"Mira is one of the most important ancient settlements in Lycia," Nevzat Şevik, head of the excavation team and professor of archeology at Akdeniz University in Turkey, told Live Science.

Schevik added that the statues give "rich evidence about what was located in the mysterious Myra region under a thick layer of mud in the first and second centuries BC."

"It's as if the people of ancient Myra were resurrected and ran through the time tunnel together and arrived at the present day," Szevic told his team when they found the statues.

Myra has remained an important site throughout history as it was inhabited by the Greeks, Romans, Byzantines and later the Ottomans. In the modern era, the city was home to a Greek population who was forced to leave Turkey during the population exchange between Greece and the country in the 1920s.

What the researchers found is this huge group of statues made of clay scattered among the remains, along with the Hellenistic theater.



## اكتشاف حفريات زواحف بحرية عمرها ملايين السنين في المغرب

الـ15 الماضية».

إلى حيوان واحد، بل إلى عدة حيوانات، ولكن من الفصيلة نفسها.

ويفتح هذا الاكتشاف الجديد النقاش حول قدرة زواحف بليسيصور، التي عاشت في العصر الجوراسي، على العيش في المياه العذبة.

وقالت الباحثة الرئيسية جورجينا بنكر إن «الدراسة بدأت كمشروع جامعي يركز على بقايا عظمة واحدة، لكن بمرور الوقت ظهر المزيد من حفريات بليسيصور».

وكان العلماء يعتقدون في وقت سابق أن هذه الزواحف تعيش فقط في مياه المحيطات.

ويأمل علماء الجامعات الثلاث أن يساعد الاكتشاف الجديد في فهم حياة هذا النوع من الزواحف القريبة من فصيلة الديناصورات.

وعلق الباحث في جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء، سمير زهري، بالقول إن الاكتشاف الجديد «يضاف إلى مجموعة من الاكتشافات التي عثر عليها العلماء في منطقة كمك على مدار السنوات

اكتشف باحثون حفريات جديدة لزواحف بحرية عاشت في العصر الطباشيري. وعُثر على الحفريات في مجرى نهر قديم بالقرب من منطقة أرفود جنوب شرقي المغرب.

ويشارك في الاكتشاف الجديد الذي نشرته نتاجه دورية أبحاث العصر الطباشيري، علماء من جامعتي بات وبورنسموث البريطانيتين ومن جامعة الحسن الثاني المغربية.

وعثر الباحثون على بقايا عظام وأسنان وفقرات من الرقبة والذيل يزيد عمرها على 100 مليون سنة. وبحسب الورقة البحثية، فإن هذه البقايا لا تعود

## دراسة حديثة: رأس مومياء عمرها 2700 عام تكشف أسراراً جديدة عن المصري القديم

كتبت بسنت جميل

يعمل علماء الآثار وموظفو المستشفيات في إنجلترا معاً، حيث أجروا الأشعة المقطعية على رأس مومياء مصرية قديمة، تم اكتشافها في عشرينيات القرن التاسع عشر وعمرها 2700 عام، حيث امتلكها شخص ما في رامسجيت، وهي بلدة ساحلية في منطقة تانيت في شرق كنت، إنجلترا، وبعد وفاة صاحب المنزل، تبرع شقيقه بالرأس لمجموعة متاحف ومعارض كانتربري، جاء ذلك بحسب ما ذكر موقع ancient-origins

حددت الأشعة السينية التي تم التقاطها عام 2020 بجامعة كانتربري كريست تشير أن المومياء كانت أنثى بالغة، ولكن الآن، كشف فحص مفصل بالأشعة المقطعية عن حجم بيانات جديدة حول المومياء قبل وفاتها، يتضمن التصوير المقطعي المحوسب، التقاط سلسلة من صور الأشعة السينية المأخوذة من

زوايا مختلفة حول الجسم، لإنتاج خريطة عالية الدقة للجسم المسوح ضوئياً. ووفرت عمليات البحث، «قدرًا هائلًا من المعلومات، بدءًا من حالة الأسنان، والأمراض، وطريقة الحفظ، فضلاً عن المساعدة في تقديرنا للعمر والجنس.» كشفت عمليات المسح أن دماغ المرأة قد أُزيل، كان هذا هو المكان

الذي حدث فيه الجزء الأول من إجراءات وطقوس التطهير والتحنيط، استخدم المحنطون المطارق والأزاميل للوصول إلى الدماغ من خلال عظم الأنف، والتي من خلالها أدخلوا خطافاً حديدياً وسحبوا مادة الدماغ ببطء. تم أنتشال البقايا بالملعقة وغسل التجويف القحفي بالماء.

من المفارقات أن يعتقد المصريون القدماء أن عقل الشخص «محبوس في قلوبهم ولا يهتم كثيراً بالدماغ»، كما أن الأشعة المقطعية تظهر «تنوعاً كبيراً» في كيفية إزالة الأدمغة.

كشفت فحوصات التصوير المقطعي المحوسب أن لسان المرأة محفوظ جيداً وأن أسنانها كانت بالية. يقف الأول شهادة على المنهجية المتطورة للحافظات القديمة بينما يشير الأخير إلى أن المرأة كانت تتبع نظاماً غذائياً طويل الأمد من الأطعمة الخشنة. تم العثور على «أنبوب من مادة غير معروفة» محاصراً داخل فتحة أنف المومياء اليسرى. وتم التعرف على نفس المادة في القناة الشوكية. أصول هذه العوائق وتكوينها غير معروفة حالياً، وقد تكون حديثة، وربما من العصر الفيكتوري.

يخطط الفريق لاستخدام بيانات التصوير

المقطعي المحوسب المكتسبة حديثاً لإنشاء نسخة طبق الأصل ثلاثية الأبعاد لرأس المرأة، علاوة على ذلك، سيحاولون أيضاً إعادة بناء وجه المرأة في صورة ثلاثية الأبعاد «دون الكشف عن القطع الأثرية الفعلية».



# سارة صبري أول فتاة مصرية تسافر إلى الفضاء على رحلات «جيف بيزوس»

## كتب مؤنس حواس

أعلنت شركة Blue Origin عن الطاقم الذي سيسافر في مهمتها NS-22 والذي يضم المهندسة المصرية سارة صبري والتي تعد أول شخص من مصر يطير إلى الفضاء، إضافة إلى المؤسس المشارك Dude Perfect Coby Cotton، ورجل الأعمال البرتغالي ماريو فيريرا ومتسلقة الجبال البريطانية الأمريكية فانيسا أوبراين وقائدة التكنولوجيا كلينت كيل الثالث.

وسيحمل كل رائد فضاء بطاقة بريدية إلى الفضاء نيابة عن مؤسسة Blue Origin، نادي المستقبل، الذي يتيح برنامج Postcards to Space للطلاب الوصول إلى الفضاء على صواريخ Blue Origin، وتتمثل مهمة النادي في إلهام الأجيال المقبلة لمتابعة وظائف في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات لصالح الأرض.

ستكون هذه المهمة هي الرحلة البشرية السادسة لبرنامج New Shepard، والثالث هذا العام، والرحلات الثانية والعشرون في تاريخه.

ويحسب موقع شركة الفضاء الأمريكية blueorigin، فإن سارة صبري، هي مهندس ميكانيكي وطب حيوي مصري، ومؤسس مبادرة الفضاء العميقة (DSI)، وهي منظمة غير ربحية تهدف إلى زيادة إمكانية الوصول لأبحاث الفضاء، وقد أصبحت أول رائدة فضاء تناظرية في مصر في عام 2021 بعد إكمال مهمة القمر لمدة أسبوعين لمحاكاة الظروف القاسية التي يعيشها رواد الفضاء في المداري.

وحصلت سارة على درجة البكالوريوس في الهندسة الميكانيكية من الجامعة الأمريكية بالقاهرة ودرجة الماجستير في الهندسة الطبية الحيوية من بوليتيكنيكو دي ميلانو، وتسعى حالياً للحصول على درجة الدكتوراه في علوم الفضاء مع التركيز على تصميم بدلة الفضاء، وتتحدث سارة اللغة العربية والفرنسية والإنجليزية بطلاقة وتقيم حالياً في برلين. ويتم رعاية مقعد سارة من قبل (Space for Humanity) (S4H)، وهي منظمة غير ربحية تتمثل مهمتها في توسيع الوصول إلى الفضاء لجميع البشرية، وقامت S4Halso برعاية مقعد رائدة الفضاء NS-21 كاتيا إيشاريتا.



## أماندا لي أول امرأة تقود طائرة مقاتلة في فرقة الاستعراضات الجوية في البحرية الأميركية

الذي تأسس سنة 1946. وحصلت لي على رتبة ضابط في القوات المسلحة الأميركية سنة 2013 بعد تدريبها كفنية في الكاترونيات الطيران. وأصبحت طيارة في سلاح البحرية سنة 2016.

وستكون لي التي تحمل رمز نداء هو «ستالين»، أول امرأة ستقود طائرة عسكرية ضمن فريق «بلو أنجيلز». وكانت امرأة أخرى هي الميجور في سلاح البحرية كاتي كوك، انضمت إلى فرقة «بلو أنجيلز» سنة 2015 وقادت طائرة مساندة من نوع «سي-130» تُعرف باسم «فات ألبرت».

اختارت البحرية الأميركية مؤخراً، اللفتانت أماندا لي لتكون أول امرأة تقود طائرة مقاتلة في فرقة «بلو أنجيلز» الشهيرة للطلعات الجوية الاستعراضية التابعة لسلاح البحرية في الولايات المتحدة.

وأوضحت بحرية الولايات المتحدة في بيان أن هذه العسكرية المتحدرة من ماوندز فييو بولاية مينيسوتا هي من بين ستة ضباط جدد اختيروا للمشاركة في موسم العام 2023 ضمن فريق الطلعات الجوية الاستعراضية. وبعد تدريب لمدة خمسة أشهر، ستقود أماندا لي طائرة من نوع «اف/ايه-18» المعروفة بـ«سوبر هورنت» ضمن فريق النخبة للطلعات الجوية الاستعراضية في البحرية



## 12 firm ways to develop healthy sleep habits in children

Dr Lini Balakrishnan

**P**eople of all age groups need to get enough sleep, especially children, as they are constantly on the run. But many kids and teens experience sleep issues, which can make it difficult for them to concentrate at school, home or play time. Sleep deprivation, or not getting enough sleep, can also impact a kid's emotions, behavior, weight, and mood. The Covid-19 pandemic too had a fair share of impact on sleeping habits in children and has altered it in many ways over the last two years.

That's why today we are going to discuss developing healthy sleep habits in children. Why are healthy sleeping habits important for children?

During your child's sleep, a complicated cycle of activities is in motion. The body alternates between two phases while it is sleeping: rapid eye movement (REM), which is when dreams often happen, and no-rapid eye movement (NREM), which is the quieter period of sleep. By the time they reach pre-school age, your child is switching between these states every 90 minutes or so.

Since this is the time when the body gets to perform some "housekeeping", getting enough sleep is essential, as is correctly cycling through these stages. Your child's body replenishes energy reserves, heals tissue, and produces hormones that are vital to development when they are sleeping. Improved attention, behavior, mood, learning, memories, life quality, and mental and physical health are all benefits of obtaining adequate sleep on a regular basis.

By forming sound sleep practices or sleep hygiene early on, many sleep issues can be avoided.

If your child is unable to sleep, follow these tips.

Create a schedule that enables your child to set aside the events and worries of the day and rest peacefully until the next morning in order to encourage sound sleep.

Tips to ensure a healthy sleep pattern:

1. Make sleeping adequately a family priority: Set firm boundaries, like the hour when the lights must be turned off.

2. Establish a bedtime ritual

Let them take a nice bath, listen to music, or read a book to help them unwind. Establish a relaxing atmosphere. Check if the temperature is just right and turn down the lights.



The use of a nightlight is okay. Before turning out the lights, spend some quality time with your child. Talk about subjects that won't upset them. Set an alarm for when you want them to wake up in the morning.

3. Encourage your kid to move the clock to a location where they can't see it from bed if they are constantly checking the time.

4. Keep your kid busy during the day, but steer clear of vigorous activities right before bed. Avoid scheduling too many events, especially late at night.

5. Encourage your youngster to soak up as much sunlight as they can during day, especially in the morning. Melatonin is suppressed by bright light. Your youngster will feel up and attentive during the day and sleepy before night as a result of this.

6. Daytime naps should be avoided by your child. Taking a nap during the day may make it more difficult to get to sleep at night. If they insist on taking a nap, it shouldn't be more than 30 min.

7. At least an hour before going to bed, turn off any electronics with lit screens, including computers, cell phones, and video games. Your youngster may experience sleep issues as a result of the screen light.

8. Caffeine-containing beverages, such as sodas, energy drinks, coffee, and tea, should be avoided by your child, especially in the afternoon and evening.

9. While your child shouldn't have a large dinner right before bed, they also shouldn't go hungry to the bed. A small snack is an excellent idea before bed.

10. Maintain a consistent sleep routine. Even on weekends, you should encourage your child to attempt to sleep and wake up at the regular time like each day. Even if he prefers to sleep extra on the weekends, he should get up no later than two hours after the normal time on weekdays.

11. Only sleep on beds. Don't let them eat or watch TV in bed. The bed should only be linked with sleeping in the child's memory. Remove the TV entirely from the bedroom if necessary.

12. Teach him to get some rest when he feels tired rather than waiting until he feels "second wind."

After lying in bed for 20 minutes, if your child still can't sleep, have him get out of bed and do something else until he feels drowsy. The effects of these changes could take up to two weeks to manifest. Don't give up after the first week!



## 6 طرق فعالة لمنع عادة قضم الأظافر عند طفلك

رغم أنها عادة خاطئة يجب التخلص منها، فإن هناك كثيراً من الناس يقضمون أظفارهم، خاصة في حالات التوتر والقلق.

وقضم الأظافر من العادات المضرّة للغاية، خاصة عند الأطفال، لأنها تؤدي إلى تلف الأنسجة المحيطة، وقد يتطور الأمر ويصاب الطفل بعدوى فطرية خطيرة، فضلاً عن أنه إذا لم يتخذ إجراءً لتثني الأطفال عن قضم أظفارهم، فإن هذه العادة لا تتلاشى مع تقدم العمر.

3 أسباب تؤدي إلى قضم الأظافر عند الأطفال:

### 1. الملل

هل تعلمين أنه إذا كان طفلك يشعر بالملل، فيمكنه حينئذٍ البدء في قضم أظفاره، لأنه لا يوجد شيء آخر يفعله، ببساطة يقوم الطفل بذلك بشكل منتظم، وهذه العادة غير صحية، ويجب على الآباء إثناء أطفالهم عن القيام بذلك.

### 2. للحصول على الإغاثة

قد يكون قضم الأظافر ناتجاً عن أي نوع من الإجهاد، فعندما يرفض الآباء حصول الطفل على لعبة أو شوكولاتة، ينتج عن هذا السلوك، كنوع من الإغاثة.

### 3. للقفو

هناك العديد من الأطفال الذين يقضمون أظفارهم بدلاً من مص إبهامهم، من أجل الدخول في النوم، لكن لا ينبغي السماح لهم بقضم أظفارهم.

6 نصائح لمنع عادة قضم الأظافر عند الأطفال:

### 1. عادة سيئة

إذا كان طفلك كبيراً بما يكفي، أي بين سن 5 و6 سنوات، ولديه عادة قضم أظفاره، فاشرحي له بلطف أن هذه عادة

سيئة، وإخباره ووضع حد لعاداته، امنحيه رمزاً سريعاً لا يعرفه سوى كلاكما، وعندما يقوم بهذا الفعل أخبريه بالرمز. وسيساعد هذا الأمر على تخلصه من هذه العادة.

### 2. تقليل أظافره

لا يستطيع طفلك قضم الأظافر عندما يتم قصها، لذا حاولي أن تجعلي أظفاره قصيرة دائماً، وسيضمن ذلك عدم دخول البكتيريا والأوساخ الموجودة تحت الأظافر إلى جسم طفلك، وتؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

### 3. تهدئة الطفل

إذا كان طفلك يقضم أظفاره في كثير من الأحيان بسبب الإجهاد والتوتر، فقدمي له كرة مطاطية، أو حتى قطعة من القماش الناعم لتجنب قضم الأظافر، وبصرف النظر عن هذا لا بد أن تتحدثي إلى طفلك، وتحاولي العثور على مصدر التوتر وعلاجه من الأساس.

### 4. البحث عن بديل

كلما رأيت طفلك يقضم أظفاره، قدمي له بديلاً، ويمكن أن يكون البديل الأطعمة الصحية، ويمكنك أيضاً مساعدته على الانغماس في أي أنشطة داخلية أو خارجية؛ حتى تنشغل يديه بخيارات جيدة أخرى.



### 5. كافئي طفلك

كافئي على عدم قضم أظفاره، وسيكون هذا مفيداً في تحفيزه على إبعاده عن تلك العادة السيئة.

### 6. حوّلي انتباهه

ما عليك سوى تحويل انتباه الطفل عن هذه العادة، على سبيل المثال باستخدام التلوين، أو ممارسة الألعاب أو الرقص، وشجعي الطفل على القيام بنشاط جديد أو تعلم مهارة جديدة، وحافظي على مشاركة طفلك بالأنشطة.

## 4 Tips for Women to Achieve Promotion

**W**omen face many challenges as they try to advance in their careers. It is often heard that glass ceilings prevent women from reaching senior positions, but in reality, the biggest obstacle is reaching the managerial level. That's where only 38 women hold managerial positions, according to the McKinsey study.

The Woman Post recommends four habits that counteract some beliefs that women have about their jobs, which will help you promote yourself more.

### 1. "If you do a good job, people will notice"

People will not see or value the work you are doing unless you claim your achievements. Women should promote themselves, but they don't feel comfortable doing it because it doesn't seem authentic to them. Here's the first tip: people won't know the work you're doing unless you talk about it. Talking about what you've contributed doesn't make you self-centered. You must focus on how to do it and thus make clear the contribution you have made.

Stop waiting for others to take notice spontaneously and start talking openly about the work you have done.

### 2. "Experience is enough to get promoted"

While it is a requirement, it is not the only thing you also need to build alliances. They have always taught us to be exceptional in everything we do, from perfect grades to excellent work. However, it is expected to perform optimally. To go further, you need to build some authentic relationships to support you in your advocacy cases. Some women keep their heads down and do not want to talk to anyone until they have mastered all the details.

McKinsey's study shows that women who reach out early on are more successful than those who expect people to reach out to them and go no further to make connections. There is nothing wrong with establishing authentic relationships with people who support you and your career.

Also read: This Colombian CEO got an Investment of USD 5 Million for her Startup

### 3. "Say yes to everything and try to please everyone"

All you need to do is learn to say no. Pleasing in cases, is a trait that comes from culture, environment or upbringing, and studies show it in the workplace. At the same time, men are concerned with maintaining scores and competition; women focus on collaboration and teamwork. When women can't say no, they take on too much and overcommit. When this happens, you cannot do as well in the quality of your work. Reassess everything on your table, and then if something new comes up, ask yourself: Is this a priority? Does this align with my career goals? If not, say no firmly and with conviction.

### 4. "It's easy to do it ourselves"

Women feel guiltier than men when they make a mistake and struggle with this idea of being perfect. However, delegating your work is crucial for you to be a manager. Having this "easy to do it myself" mentality undermines your potential to be a good leader. Some people find it easier to trust the work they do and a little more difficult to trust others. But developing others, being a good leader, and managing teams are three skills that will help you become a good manager.

<https://latinamericanpost.com/34600-4-tips-for-women-to-achieve-promotion>



## 8 خطوات لحل صراعات زوجك وابنتك المراهق

### زهراء أحمد

ينتشاجر الآباء والأبناء كثيراً، ولا تمر خلافاتهم سريعاً أو بهدوء، بل يلزمها تدخل، وطرف ثالث، لاستعادة الأجواء المسالمة في البيت، ودعم طرفي النزاع، ثم التوسط لإقامة مجلس صلح. من سيقوم بذلك الدور سواك؟ لا أحد، لذلك إليك بعض المهارات المعينة على حل ذلك الخلاف:

### لا تفرعي

قد يمتد الشجار بين الوالد وابنه المراهق إلى حد لا يطاق، ويتطور إلى كلمات وألفاظ لا تودين سماعها بين من تحبين، لكن عليك أن تكوني حكيمة وتقومى بدور إيجابي، فتستمعين لابنتك وتطمئنينه وتحنونين غضبه وتهدين عواطفه، وتفهمينه أنه محبوب في البيت.

أظهري له الحب وأشعريه أنك مهتمة به وبسلامته العاطفية والنفسية، ومن شأن ذلك أن يساعدك في السيطرة على الموقف، واستعادة الهدوء في البيت.

### لا تهاجمي زوجك

تجنبني المواجهة والنقاش مع زوجك، واسعي إلى التأثير عليه وليس إلى إجباره على التغيير، ولا تنسي أن زوجك يحب ابنكما متكاملاً، وقلق بشأن مستقبله وسلامته، وحريص على مصلحته.

استغلي ذلك الحب والحرص في نقاشك مع زوجك، وابدئي بتأكيد مدى تقديرك لاهتمامه الواضح بمصلحة ابنكما، وأثني على دوره، لأن كثيراً من الآباء لا يتلقون الشكر على جهودهم.

بعد هذه المقدمة الإيجابية، يمكنك تنبيه زوجك على أن طريقة نقده لابنتك تؤدي لنتيجة عكسية، وقد تضر بثقتك بنفسه وبالعلاقة مع الأسرة بشكل عام.

من المفيد دعوة زوجك إلى التفكير معاً في طريقة أفضل للوصول للهدف المنشود في توجيه ابنكما دون أن يشعر بالإساءة وقلة التقدير.

### انقلي وجهات النظر بإيجابية

ضعي نفسك محل زوجك، وحاولي نقل تجاربه وخبراته وقصته الكاملة التي دفعته لاتباع أسلوب معين في التربية، وكيف يمكن لابنتك المساعدة في تغيير ذلك الأسلوب، بتحسين سلوكه أمام والده.

يحتاج الابن لفهم دوافع سلوك والده معه، وفهم وجهة نظره، والأسباب الكامنة وراء أفعاله.

ساعدني ابنتك في التأكد من مظاهر حب والده له، وفي التغاضي عن المواقف التي يراها مسيئة، وساعديه على تجهيز ردود مناسبة وعبارة ملائمة للتعليق على سلوكيات ومواقف والده، واستنكار ما يراه غير مناسب منها مثل الضرب أو الإساءات اللفظية.

### لا تقضي ابنتك على زوجك

يشعر ابنتك بانحيازك نحوه حتى لو لم تقولي ذلك صراحة، ويؤثر اختلاف الوالدين على طريقة التربية، وقد يدفع الابن إلى الشعور بالقلق والارتباك، وأحياناً قد ينجح في شغلكما بالخلاف بينكما بدلاً من مناقشة سلوكه والاهتمام به.

وتشير الأبحاث كذلك إلى أن الأبناء الذين يحب آباؤهم بعضهم بعضاً لديهم نموذج، ليس فقط لشكل العلاقة، ولكن أيضاً لكيفية معاملة الناس لبعضهم بعضاً، كما يكونون أكثر سعادة وأماناً من أولئك الذين نشؤوا في بيئة بلا حب.

وكشفت دراسة استقصائية أجريت عام 2014 على 40 ألف أسرة في بريطانيا أن المراهقين يكونون أسعد بشكل عام عندما تكون أمهاتهم سعيدات بعلاقاتهن مع آبائهن.

### خففي توتر علاقتك الزوجية

من الممكن أن تكون ظروف العمل هي سبب المزاج السيئ لزوجك تجاه ابنكما، أو ربما ضغوط مادية لم يبح بها، لكن التوتر في علاقتكما الزوجية قد يكون هو الآخر سبباً.

أشارت دراسة منشورة بمجلة «علم نفس الأسرة» إلى أن الشجار بين الزوجين يؤثر على علاقة الوالدين بالأبناء.

ومن المثير للاهتمام، أن هذا التأثير لا يدوم طويلاً عند الأمهات، ولا يسمح للخلافات الزوجية بالتأثير سلباً على علاقتهن بأطفالهن؛ على عكس الآباء، الذين قد يمتد توترهم لأيام، ويفقدون قدرتهم على التواصل الفعال مع أبنائهم.

### الهدف ليس الاعتذار

أسأل ابنتك عما يتوقعه من النقاش بعد الشجار مع والده، هل يتوقع اعتذاراً أم يتوقع قراراً؟ أم برهاناً على الحب؟ ناقشي أهدافه وتوقعاته من النقاش مع الأب، وساعديه على جعلها واقعية.

انصحي ابنتك بالنظر إلى تصرفات ومواقف أبيه بإيجابية وتفسيرها بحسن ظن، ووجهيه إلى التفكير في الأهداف الكبرى التي يسعى إليها والده من وراء نقاشاته معه، وأهميته أنه من المهم جداً الحفاظ على ترابط الأسرة وعلى علاقة الود والاحترام بين الأب وابنه.

### لا تستمري في دورك

تجنبني الاستمرار في القيام بدور حلقة الوصل بين زوجك وابنتك؛ فبينما يمكنك التعاطف مع ابنتك ودعمه، يجب عليك أيضاً تشجيعه على نقل مخاوفه وحزنه مباشرة إلى والده، ليخبره بها إذا انتقده الأب عند النقاش.

علمي ابنتك التعبير عن مشاعره وحبه لأبيه وتقديره له ولقلقه على مستقبله، وعلميه كيف يشرح له مواقفه ويبيّن له إيجابية الأعمال والأنشطة التي يرى الأب أنها مضيعة للوقت.

من المفيد أيضاً أن يتعلم الابن إبلاغ مواقفه لأبيه بكل احترام ويفهمه أن بعض تصرفاته (الأب) يعتبر الولد أنها ربما تكون إهانة له.

### اقتاري الوقت المناسب

اختيار الوقت المناسب لمناقشة مشكلة هو السبيل نحو إيجاد حل أسرع وأسهل؛ لذا تأكدي من أن زوجك على استعداد لتقبل شكوى الابن.

ولا يمكنك التأكد من ذلك عن طريق سؤال زوجك مباشرة، لكن بمتابعته والنظر في الظروف المحيطة به هل هي ملائمة لفتح النقاش أم لا، إذ من المرجح أن تسببي ضغطاً إضافياً عليه دون قصد، ويشعر بأنك قاسية عليه.

المصدر: مواقع إلكترونية

## 8 Tips for reducing dust in a room

Leaving dust untouched can lead to some real misery for people in your home who suffer from allergies or asthma. The thing is, dusty homes are more common than you think: the average household actually collects around 40lbs of dust a year. All this dust comes from a mix of animal dander, loose clothing fibers, carpet fluff, and the dirt that you track indoors when you come from outside.

When not swept away, dust can attract cockroaches and dust mites, insects that can burrow into bedding, upholstered furniture, and carpets. These tiny animals thrive in warm and humid environments, and might be especially pesky in the summer months. The small particles you see floating in shafts of sunlight? Some of those particles are actually dead mites and their waste products. Not only is this pretty gross, it's also extremely unhealthy! An overabundance of dust can be a huge trigger for asthma attacks and allergic reactions.

The thing is, no amount of cleaning will completely eliminate dust from your home. However, you can dramatically reduce the amount of dust in your home. If you or your family members find yourselves sneezing often, or suffering from watery eyes, then you either have a dust allergy or an extremely dusty home! Here are 8 easy tips to keep the dust at bay:

1. Remove your shoes before entering

This isn't a problem in Singapore, where removing your shoes before entering is just plain good manners. But if ever you encounter a guest who balks at the idea of walking around barefoot, then it'd be good to inform them that 80% of household dust enters a home via the dirt on the bottom of people's shoes. Have a pair of indoor house slippers prepared for particularly finicky guests, just in case.

2. Keep a mat outside the door

Sturdy, durable mats should be in place on both sides of your front door. This is so people can wipe their feet before entering (see tip #1 for why this is important). As long as you remember to take the mats outdoors and shake the dust out them every couple of days, you should be able to significantly cut down on all the dust you track indoors.

Want to go the extra mile? Don't just pay attention to your front door mats, shake out your carpets, rugs, and cushions too! Use an old broom handle or buy a carpet beater and have at it until you no longer see dust flying off of them.

3. Change your AC unit filters

AC experts recommended changing your filters every three months, but this is just the minimum requirement. Changing them more often should dramatically reduce dust particles from circulating in the air. Some aircons come with disposable filters that you can throw out and replace every 30 days. You can also DIY clean your aircon filters every month as a more sustainable and inexpensive solution.

4. Clean your bedding regularly

You have no idea what can collect in a mattress over time: dead skin flakes, dust mites, dander, dead insects, and a host of other items. Not to mention, sleeping on top of that much dust can cause some serious health consequences. The build-up can happen in your bedding and pillows too, as people tend to focus more on cleaning the bed sheets rather than the bedding and mattress. To prevent this, make sure you vacuum your mattress and launder your pillows and bedding once a quarter. You'll also want to wash the mattress cover, duvet cover, and uncovered comforters once a month, and the sheets and pillowcases once a week. By keeping your bed clean, you won't just keep allergic reactions at bay, you'll also be giving yourself a better night's sleep and healthier-looking skin!

5. Vacuum the room regularly

The vacuum cleaner: a dusty home's worst enemy. How often you should vacuum usually depends on how many people are living in your household. However, a good rule of thumb is to vacuum each room once a week, while vacuuming the "high-traffic" areas such as hallways and the kitchen every other day. If you don't have a vacuum cleaner yet, be sure to find one with high-efficiency particulate (HEPA) filters, as these are known for removing 99.9% of pollen, bacteria, and animal dander from the air.

6. Clean out your air ducts

If the thought of pulling the vent cover off of your floor register and taking a look inside gives you goosebumps, then perhaps it's time to clear out the air ducts. Ducts are magnets for dust and dirt build-up, but it only takes a few minutes to give them a thorough cleaning. Do this monthly and you'll see just how much easier it is to breathe without dust and dander blowing around.

7. Use the proper cleaning equipment

No, feather dusters are not considered proper cleaning equipment. While cute, the most they do is move dust around the room instead of actually getting rid of it. Instead, use a vacuum cleaner (see tip #5) for curtains, carpets, and baseboards. For other surfaces, use a damp cloth (preferably microfiber) and rinse it repeatedly to reduce moving dust around instead of getting rid of it.

8. Invest in an air purifier or a dehumidifier

Humidity helps dust mites thrive, so a dehumidifier should help in terms of mite control. If dust mites and tiny insects aren't such a problem in your household, you can opt to use an air purifier instead. The machine will get rid of airborne contaminants and eliminate allergens and bacteria from floating around.

<https://www.homefresh.sg/blog/how-to-reduce-dust-in-room>



## دليل مصغر للأخطاء الشائعة والحلول عيوب بناء المنزل والتصاميم الداخلية

«الباركيه» الطبيعي بـ«اللامينات»، المادة التي تُحاكي الخشب المستخدم في تغطية الأرضيات، ومنخفضة التكلفة مقارنة بـ«الباركيه»، والمناسبة للمناخات المختلفة. تُستخدم أرضيات الفلين، بدورها، لعزل الصوت في غرف المعيشة، وهي تمتص الرطوبة، لذا تُناسب الحمامات أيضاً. يشيع السجاد، بدوره، الدفء في المنازل، لكنه قد يثير الحساسية الأنفية، لمن يشكون من الحالة المرضية المذكورة، كما يتغير، ليحتاج تالياً إلى التنظيف، بصورة مستمرة.

### خيارات خاطئة

أضف إلى المشكلات المتعلقة بالبناء والتصميم الداخلي، قد يخطئ أصحاب المنازل في اختيار بعض المواد للمساحات الداخلية أو في عدم استغلالها على أكمل وجه، كما في منطقة الاستقبال المفتوحة أقسامها على بعضها البعض، فيلجأون إلى تأثيث الأخيرة بقطع من المفروشات غير متناسبة مع حجم الفراغ المعماري أو طابعه، أو حتى طلاء الجدران بطلاء غير مناسب، أو هم لا يعيروا التنسيق بين لون الطلاء وقطع المفروشات أهمية، أو يهملوا مصادر الإضاءة الطبيعية... في هذا الإطار، ينصح الخطاب، بـ:

التقليل من المفروشات، في منطقة الاستقبال، وقصر الخيارات على القطع التي تقوم بوظائف محددة، مع أهمية توزيع القطع بصورة مدروسة. ورق الجدران مناسب أكثر لصالات الاستقبال المفتوحة، مقارنة بطلاء الجدران. اختيار التدرجات الغامقة، من الرمادي والأزرق، للصالات الكبيرة المعاصرة، والألوان الفاتحة التي تشبع إحساساً باتساع المكان في الصالات الصغيرة، مع توظيف المرايا في بعض الزوايا. توزيع النباتات التي تنشر الحيوية في غرف الاستقبال، مع حسن اختيار الأنواع التي تتلاءم وجو الفراغ المعماري.

البعد عن تثبيت اللوحات على ارتفاعات عالية.. بالمقابل، من المناسب أن تعلق اللوحات على مستوى العين.

التخلي عن الثريات للقيام بدور مصدر الضوء الرئيسي، مع الاستعاضة عنها بالإضاءة المخفية والجانبية.

### حلول التخزين

من جهة ثانية، يُكرّر أصحاب المنازل خطأ إهمال المساحات الكائنة تحت السلالم الداخلية القابلة إلى التحول إلى أمكنة رائعة للتخزين أو إلى حدائق داخلية، بالإضافة إلى الفراغ الكائن فوق الأسرة، الفراغ القابل للاستغلال، في إعداد حلول التخزين في المنازل الضيقة. أضف إلى ذلك، حسن اختيار التصاميم للفواصل بين الغرف يجعل الساكنين يفتيدون منها في حفظ الكتب أو أي أغراض أخرى. ينسحب الأمر على المساحات الكائنة فوق الأبواب والفتحات بين الغرف.

الأسقف. تنغص بعض الملاك، عند استلام شققهم السكنية، للملاحظة عيوب عدة في البناء، منها: استخدام المطورين العقاريين مواد رخيصة في تغطية الأسطح أو تسرب المياه من خلال الأسقف بعد حين أو القصور في كيفية توزيع المنتفعات أو الحرارة الدائمة، علماً أن بعض العزل قد يتطلب في بعض الأحيان هدم الجدران أو اللجوء إلى حلول مكلفة. أضف إلى ذلك، هناك أخطاء عدة يقوم بها أصحاب المنازل، في إطار تأثيثها أو إعداد التصميم الداخلي لها. في السطور الآتية، يسلم مهندس الديكور طارق الخطاب، الممتدة مشاريع «الاستديو» الخاص به، السكنية، في اسطنبول ودول الخليج، على معظم العيوب الخاصة بالبناء والتصميم الداخلي، والحلول الأبرز لها.

تتعدّد مشكلات الجدران، وتتعلق بالأطعمة المستخدمة أو بالشروخ على الأسطح المذكورة جزاء عوامل المناخ أو بحلول موزعات للكهرباء على الجدران أو حتى بعث الأطفال وتشويبهما بأقلامهم، ما يؤثر سلباً في الألوان ويصعب تنظيفها...



في هذا الإطار، يتحدّث الخطاب عن أهمية تحديد حجم العيب على الجدار، فإذا كان الأخير محدوداً، ويقع على ارتفاع عال، فإن لوحة أو القطعة الفنية أو المرآة أو حتى اللوحة المصنوعة من النسيج قادرة على إخفاء العيوب أو المشكلة، بتكلفة معقولة. لكن، قد تتعدّد مشكلات عدة الجدار الواحد، ما يحتم التغطية بوساطة ورق الجدران أو الخشب أو بديل الخشب أخيراً أو حتى بديل الرخام. الجدير بالذكر أن بديل الخشب والرخام يوفران الجمالية المطلوبة، بتكلفة أقل بكثير، مقارنة بالمواد عينها (الرخام والخشب).

من جهة ثانية، قد تحمل الطرق التقليدية للحلول، مثل: طلاء الجدار المتضرر بلون طلاء مميز، بالتناسق مع المفروشات، أو حتى طلاء كل الجدران بلون فاتح في المساحات الضيقة.

### حلول لمشكلات الجدران التصميمية

تطال العيوب المتمثلة في: الصدوع والتشققات والرطوبة والدخان والتعفن الأسقف أيضاً، ما يستدعي البحث عن الحلول. في هذا الإطار، يُعلّق الخطاب أهمية على الكشف الدوري عن أي تسرب مائي، لتفادي الوصول إلى مشكلة رطوبة الأسقف وتنفثها، كما تهوية المنزل بصورة مستمرة، واستبدال بالياه، المكتسة الكهربائية أو الفوطة الجافة، في إطار التنظيف.

لناحية الحلول المعاصرة العائدة إلى إخفاء نقائص الأسقف، يعدّد الخطاب المواد الآتية: تغطية الأسطح المذكورة بـ«الجبس بورد» أو ورق الجدران أو الستائر القادرة على إخفاء الخلل المتمركز في الحواف. من جهة ثانية، تُساعد الثريات الجذابة في التفاصيل في حرق انتباه الناظرين عن سيئات

### مواد وأنسجة لحجب عيوب الأسقف

تطال العيوب المتمثلة في: الصدوع والتشققات والرطوبة والدخان والتعفن الأسقف أيضاً، ما يستدعي البحث عن الحلول. في هذا الإطار، يُعلّق الخطاب أهمية على الكشف الدوري عن أي تسرب مائي، لتفادي الوصول إلى مشكلة رطوبة الأسقف وتنفثها، كما تهوية المنزل بصورة مستمرة، واستبدال بالياه، المكتسة الكهربائية أو الفوطة الجافة، في إطار التنظيف.

لناحية الحلول المعاصرة العائدة إلى إخفاء نقائص الأسقف، يعدّد الخطاب المواد الآتية: تغطية الأسطح المذكورة بـ«الجبس بورد» أو ورق الجدران أو الستائر القادرة على إخفاء الخلل المتمركز في الحواف. من جهة ثانية، تُساعد الثريات الجذابة في التفاصيل في حرق انتباه الناظرين عن سيئات

# موديلات فساتين للمحجيات بتقوش الزهور

سارا محمد

تثبت الفساتين وجودها في أي موسم باختلاف التصاميم والقصات، وتنتشر في الآونة الأخيرة الفساتين المصممة بنقوش الزهور، والتي سنعرضها لك اليوم مع عدة طرق لتنسيقها بأسلوب مدونات الموضة المحجيات.

اعتدنا رؤية الأزهار الناعمة الصغيرة على الكثير من الفساتين في المواسم الماضية التي تُعدّ كلاسيكية بعض الشيء، وهي ما زالت رائجة هذا الموسم، ومنه اختارت مدونة الموضة الأردنية عادة عثمان أشكالاً أكثر جرأة بفستان بورود كبيرة غرافيكية وأكثر بروزاً، وصممت الفستان باللون النيود بقصة التنورة الليبلسيه مع الأكمام والرقبة المزينة بمطاط، وأكملت أناقتها بحجاب بني بقصة منسدلة على الكتف، واكسسوارات من اللؤلؤ، إلى جانب حذاء بكعب مخملي.

فستان بمرمعات من الزهور هذا التصميم من نقوش الزهور بات رائجاً بقوة طوال العام، وهو متوفر في كل إطلالات الموضة، واعتمده مدونة الموضة المصرية كاميليا عصام بفستان فيروز مزين بزهور بنية مع قماش أسود بطبعات الزهور البيضاء، وصممت بخصر ضيق مكمل بحزام ناعم، واعتمدت لجمالها حجاباً أبيض قطنياً، وانتعلت حذاءً بكعب زهري من الجلد.

الفساتين المصممة بطبقات متعددة باتت من خطوط الموضة الأكثر رواجاً على ساحات الموضة في السهرة أو المناسبات البسيطة، وبطابع كاجوال أنيق وصيفي ارتدت دينا رزق فستاناً أبيضاً مطبوعاً بزهور صفراء وبنفسجية وحمراء، ومكماً بأكامم منقوطة، إلى جانب حجاب أصفر وحقيبة بنفسجية، وانتعلت حذاءً بكعب أبيض.

لفستان مصمم كلوحة من رسمة مميزة وعصرية ظهرت مدونة الموضة المصرية وفاء عز الدين بفستان أبيض مزين بزهور زرقاء، وصممت الفستان بأكامم منقوطة وعصرية، ونسقت مع حجاب أبيض وقبعة من القش.

ما زالت الأزهار الناعمة الصغيرة تزين الكثير من الفساتين في صيحات الموضة، ولتحصلي على إطلالة كلاسيكية كمدونة الموضة المصرية ريف الشامي التي تأنقت بفستان أبيض مزين بزهور حمراء عصرية ومكمل بحزام محدد للخصر باللون البني، وأكملت اللوك بحجاب بني ناعم واكسسوارات ضخمة.



## 4 Tips For Styling Handmade Tote Bags

By : Filomena Hartmann

**T**he music is loud, the lights are bright, and the smell of fried food permeates the air. You're standing in line waiting to get to the ticket taker and you can't help but notice how full the event is tonight.

Everyone seems to be carrying a tote bag and you want to make sure that you're carrying the best tote bag to express your unique style. Wondering "how do I style a unique tote bag?" We've got all the tips you need. Let's take a peek into a few tips for styling handmade tote bags.

### 1. A Handbag For Every Occasion

Use a tote as an opportunity to mix and match different prints and patterns or go for a streamlined look by carrying a tote in a coordinating color to your outfit. And then, accent a tote with a scarf, brooch, or other pieces of jewelry to personalize it.

### 2. The Art of Accessorizing

When it comes to accessorizing or custom tote bag, first, consider the bag's shape and size. If it's a rectangular bag, for example, you might want to consider a long necklace or scarf. If it's a small bag, a dainty bracelet or pair of earrings would be a good choice. Second, think about the bag's color and pattern. If it's a solid color, you can add a pop of color to your accessories. If it's a patterned bag, choose accessories that complement the colors in the bag. Finally, consider the occasion. If you're carrying the bag to the beach, for example, you might want to add a pair of sunglasses or a sunhat.

### 3. The Classics

The classics are always a good place to start. Here are two tips to help you get the most out of your tote bag:

#### Choose a Timeless Style

Handmade tote bags come in all sorts of styles, but the classics are always a good bet. Choose a bag that will never go out of fashion and you'll be able to use it for years to come. Consider Your Needs If you need a large bag to carry around everything, go for a spacious style. If you want a smaller bag for quick errands, choose a more compact option.

### 4. The It-Bag

Here are some fashion tips to show off your personal style. First, consider the outfit you will



be wearing. A brightly patterned bag can add a fun pop of color to a neutral outfit.

If you are carrying a bag with a more simple design, consider pairing it with a printed scarf or fun shoes. Lastly, a larger bag is great for carrying everyday items, while a smaller bag can be perfect for a night out.

Find more here for stylish bags that will definitely look perfect for your everyday outfit.

Style Talks Everything with Handmade Tote Bags If you're looking for a stylish and unique way to carry your belongings, consider handmade tote bags. With a few simple tips, you can easily style a tote bag.

Choose a bag that is the right size and shape for you, and then accessorize it with a scarf, belt, or other colorful accessories.

Be sure to select a bag that has comfortable straps and is easy to carry. With a little bit of effort, you can have a stylish and practical tote bag that will make your life a little bit easier.

<https://www.zap-store.com/>

## 7 Must-Know Tips Before Buying Jewelry

By : Stephanie Keebler

**G**old jewelry becomes an attractive item because of its beauty and luster. Not only that, there are many interesting things about gold jewelry that Teman Lakuemas need to know before owning it. Here are some interesting things about gold jewelry:

### Carat Gold Jewelry

Carat in gold is a system for measuring the purity of a gold. Meanwhile, the purity of a gold will be measured based on the percentage of pure gold contained in a gold metal/jewelry. Gold that has been formed into jewelry has generally been mixed with other metals.

### Old Gold Vs Light Gold

Similar to the carat of gold, old gold and light gold are also determined by the gold content in the gold. Light gold is jewelry that has gold content below 42%, while old gold is gold jewelry with levels above 42%. However, there are some sources that say that light gold is gold jewelry with gold content below 70%. While old gold is gold jewelry with gold content above 70%. So the conclusion is, light gold uses less gold alloy compared to other metal alloys when forming a gold jewelry.

### Variety of Gold Colors

Gold jewelry comes in a variety of colors, such as yellow gold, white gold, and pink gold or rose gold. However, basically gold jewelry comes with a color as the name suggests, namely gold. Then why is there white gold, pink gold or rose gold and other colors? These colors are obtained from the mixture of gold with other metals when formed into jewelry. Other metals are nickel, aluminum, and several other types of white metal.

### Tips for Selling Gold Jewelry at High Prices

One thing you need to prepare to sell gold jewelry at a high price is to complete the jewelry documents. Generally, jewelry documents contain the characteristics of the jewelry itself. For example, such as the weight of gold, carat jewelry and others. Well, if the jewelry documents are complete and still fairly good, it's not impossible for you to get a high price.

### Things That Affect Gold Jewelry Prices

The price of a gold jewelry from one place to another, usually will not be the same, even though the model and design are the same. Many things make the price of gold jewelry vary. Things that affect the price of gold are the price of gold itself in the market, production costs, gold sales media such as places or jewelry stores or online shops, and the gold content itself.

### Gold Authenticity Test

To find out the authenticity of a gold jewelry or the level of gold purity is to look at the jewelry certificate. For example, jewelry with a "10K" or "14K" label indicates the carat of the jewelry. So, the higher the value of carat on a piece of jewelry, the higher the price of the jewelry. In addition, you can check the authenticity of a gold with the color of the gold itself, where to buy jewelry and several other things.

### Jewelry Facts Myths

There are many myths and facts about jewelry that develop in society. This certainly makes many people think whether to believe it or not about the issue. For example, "Diamonds will not break" is a myth. Even though diamonds are among the hardest stones, that doesn't mean they can't be damaged. In addition, the statement that there are many types of gold colors such as yellow gold, white gold, and pink gold is a myth. The fact is that there is only one color of gold, namely the color gold itself. Some of these gold colors are only produced by an alloy of other metals.



## موديلات تتأثير براقة لإطلالات مشرقة

خاصة التي تكون في المناسبات الرسمية وحفلات السهرة.

### المظهر الملفت للأنظار

هناك العديد من أنماط التنانير البراقة التي تحاكي فيها أنوثة المرأة وجاذبيتها؛ لكي تكون مثالية في كل السهرات، عندما تختارين تنورة طويلة براقية التي تعتبر من أجمل هذه التنانير، ولكي تكوني مكتملة الأناقة عليك اختيار اللون المناسب للون البشرة. كما يجب اختيار المجوهرات الفخمة والمرصعة بالأحجار الجميلة البراقة؛ لكي يكتمل المظهر الرائع والملفت للأنظار. وعلى الرغم من أن الأزياء الراقية والجذابة هي التي ميّزت النساء بإطلالتها الجذابة والجريئة، إلا أن مصممي الأزياء قدموا هذا النمط بأساليب تتناسب مع جميع الأذواق والإطلالات الكلاسيكية، هناك بعض من المظاهر البراقة التي تميّز النساء بشكل لافت وجذاب.

برزت موديلات تنانير ذات تصاميم جديدة، والتي تضيف الجاذبية والتألق على الإطلالة اللامعة ذات العناصر المزينة، كما برزت التنانير البراقة بأنماط مختلفة وغريبة وذات تصاميم كلاسيكية تضيف طلة أنثوية بلمسات حيوية، لذلك يجب عليك تنسيق قطع الملابس العلوية مع التنانير بالألوان المناسبة التي تناسب الفصول الأربعة، كما يجب علينا اختيار الأنماط المناسبة للشخصية، ومن أجمل ألوان التنانير البراقة هي الأسود الذي يعتبر من أجمل الخيارات، البيج، الأحمر، البنفسجي واللون الذهبي...

وأخيراً عندما تريد إنتقاء تنانير براقية يومية، فهي ليست حكراً فقط في الحفلات، ولكن يجب أن تكون هذه التنانير العصرية ذات التصاميم المزيّنة بشكل بسيط غير مبالغ فيها بالأنماط البراقة، كما يمكنك عدم تنسيق هذه الإطلالة ببعض من الإكسسوارات البراقة لكي لا تقومي بإفساد المظهر.

الطويلة بالقصات العريضة في حال انتقائك للتنانير الضيقة وغيرها من الطرق والأساليب. لا شك أن صيحات الموضة برزت من خلال التصميمات البراقة والأحجار التي تتوهج على الأزياء والملابس بشكل عام ذات الأناقة والجاذبية وهي التي دائماً المسيطرة على مدارج عروض الأزياء في جميع السنوات، كما أن هناك بعضاً من الملابس التي تأخذ هذا النمط من الموضة منها التنانير المصممة بتصاميم جذابة،



### عفت شهاب الدين

من أبرز صيحات الموضة لهذا الموسم هي اختيار موديلات تنانير براقية لإطلالتك الكلاسيكية خلال الحفلات ومناسبات السهرة. كما أن هذه التنورة قد تكون مزينة بالحبوب البراقة، الستراس والخيوط اللامعة... يجب تنسيقها مع القمصان أو التوبت والجاكيت التي تنسجم معها الى حد كبير للحصول على مظهر أنيق، لائق وجذاب.

### إطلالات صيفية

يمكنك ارتداء التنورة البراقة مع القميص بلون موحد، أو يمكن اقتناؤها مع التصاميم المغطاة بالخرز والستراس والتي تناسب المناسبات الرسمية والحفلات. لا تترددي بالتألق بإطلالات صيفية بأسلوب جذاب مع موديلات التنانير البراقة، التي ستمنحك ستايل مميزاً وخاطفاً للأنظار، خاصة عند انتقاء التصاميم المناسبة لشكل قوامك وتنسيقها بأسلوب بعيد عن المبالغة والبهرجة.

تنوّعت موديلات التنانير البراقة المناسبة لفصل الصيف، وأبرزها باللونين الذهبي والفضي بمختلف الدرجات، ومنها تصاميم التنانير الجذابة الميني، الميدي والماكسي، والتي بإمكانك تنسيقها مع القمصان الأنيقة بالألوان السادة وصنادل الكعب العالي لإطلالات أنيقة وجذابة، أو اعتمادها بستايل كاجوال وشبابي مع التيشيرت والأحذية الرياضية.

تألقي في اطلالاتك الصيفية بالتنانير المبتاليك بتنسيقها حسب نوع المناسبة، مع الكعب العالي أو مع الصنادل الصيفية العملية، مع إضافة لمسات كاجوال بالجاكيت الشبابي والإكسسوارات البارزة، ولمن تفضل التنانير البراقة اعتمديها مع التوبت السادة أو القمصان

## رولات اللحم المحشية.. طبق مميز من طبقات اللحوم

رولات اللحم المحشية... طبق مميز جداً ومبتكر من طبقات اللحوم نقدم لك كيفية إعداده، جربي رولات اللحم المحشية الشهية وقدمي بجانب اللحم أصناف المقبلات والسلطات المفضلة لعائلتك.

وقت الطهي 60 دقيقة  
يكفي لـ 4 أشخاص

### المقادير

- لحم البفتيك : 500 غراماً
- لحم مفروم : 200 غم
- البصل : 1 حبة (مفروم فرماً ناعماً)
- كريمة الطبخ : نصف كوب
- الفطر : 2 ملعقة كبيرة (مقطع إلى مكعبات صغيرة)
- دقيق : ملعقة كبيرة
- مرق اللحم : نصف كوب
- صنوبر : ملعقة كبيرة
- الزبدة : حسب الحاجة
- ملح : حسب الرغبة
- فلفل أسود : حسب الرغبة (مطحون)
- بهارات اللحم : حسب الرغبة

### طريقة التحضير

قومي بتتبيل شرائح اللحم بالملح، والفلفل الأسود ثم اتركها جانباً.  
سخني القليل من الزبدة في قدر على النار، وأضيفي البصل المفروم، واللحم وحركي حتى يتغير لون المكونات.  
نكهي بالملح، والفلفل الأسود، وبهارات اللحم، ثم زيدي الصنوبر وأتركي المكونات حتى تنضج.  
احشي شرائح اللحم بالقليل من خليط اللحم المفروم ثم لفيها إلى رولات وأغلقي أطرافها بعيدان خشبية.  
ذوبي القليل من الزبدة في مقلاة على النار، وأضيفي رولات اللحم وقلبي حتى تنضج.  
ارفعي الرولات من المقلاة ثم اتركها جانباً.  
أضيفي الدقيق، والفطر إلى مقلاة الزبدة، ثم اسكبي مرق اللحم وأتركي الخليط حتى يغلي.  
أعيدي الرولات إلى المقلاة، ثم أضيفي كريمة الطبخ، والملح، والفلفل الأسود مع التحريك حتى تحصل على خليط متجانس.  
ضعي رولات اللحم مع الصلصة في طبق ثم قدميها ساخنة.



## كرات البطاطس بالبشاميل.. غنية بطعمها الطري واللذيذ

نقدم لك وصفة غنية بطعمها الطري واللذيذ، استخدمنا حبات من البطاطس المهروسة في إعداد كرات البطاطس بصلصة البشاميل السهلة والسريعة، قدمي وصفتك ساخنة على السفرة.

وقت الطهي 60 دقيقة  
يكفي لـ 5 أشخاص

### المقادير

- البصل : 1 حبة (مفروم)
- سبع بهارات : ملعقة صغيرة
- الكاري : ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : رشّة
- القرفة : ربع ملعقة صغيرة
- ثوم بودرة : ربع ملعقة صغيرة
- مقادير البشاميل :
- حليب : 3 أكواب (سائل)
- الزبدة : 3 ملاعق كبيرة
- دقيق : 3 ملاعق كبيرة
- مرق دجاج : 1 مكعب
- جبن موزاريلا : كوب

### طريقة التحضير

قومي بسلق البطاطس حتى تصبح طرية بشكل كامل ثم قشريها واهرسيها جيداً في وعاء عميق

- مقادير كرات البطاطس :
- البطاطس : كيلو ونصف (مسلوقة)
- بقدونس : نصف حزمة (مفروم)
- جبن موزاريلا : ربع كوب
- ملح : ملعقة صغيرة
- مقادير الحشوة :
- لحم مفروم : نصف كيلو
- الفطر : علبة





## 5 Food Storage Tips to Prevent Food Contamination

**F**or the longest time, we have been practicing food safety and hygiene when preparing meals at home. It requires a great deal of effort and care to ensure that the food we serve is not only delicious but also safe to eat. We thoroughly wash the ingredients, prepare, and cook food in a clean environment to prevent any contamination.

But have you ever thought about what exactly happens before and after food preparation?

One should know that food storage is just as important as food preparation and handling. Incorrect food storage at home can spell disaster for you and your family. It can result in foodborne illnesses or food poisoning which can seriously damage your health or worse, even be fatal.

To avoid this, you need to equip yourself with the basic know-how of storing food properly. Below, we list down some useful tips to keep the food in your house fresh and free from contamination.

### 1. Know which food products spoil easily.

In the same manner you prepare your grocery lists, list down which foods in your home are more likely to go bad at certain temperatures or after some period. Examples of these include dairy products, raw and cooked meat, fish and other seafood, eggs, cooked rice, and prepared dishes that contain these ingredients. When creating your family meal plan, make sure to prioritize cooking the perishables first. This way, you won't have any doubts about whether or not they're still suitable to eat. Note that even packaged or canned foods, after being opened, can spoil easily if not stored properly. It is likewise very important to check expiration dates before deciding to use any food product.

### 2. Frozen food must go in the freezer.

It is crucial to keep the temperature of both your refrigerator and freezer in the optimal range. Remember that your refrigerator temperature should be at least 4 to 5°C or below and your freezer below -15 to -18°C to prevent bacteria from growing on your food.

If you've just returned from the supermarket, make sure that you immediately place the frozen food you bought inside the freezer. Never leave food that needs to be refrigerated at room temperature for more than two hours. You should also keep hot food separate from frozen food on your journey back home.

### 3. Cooked and raw food should always be kept separate.

Bacteria from raw food can very likely transfer to cooked food if you're not careful about how you store both. By all means, the refrigerated cooked food must always be kept away from the raw food.

It is recommended to have your raw meats and fish on the bottom part of your refrigerator and your cooked food or perishables at the top. This way, no liquids from the raw products can drip over the other items in your fridge. You need to ensure that both the cooked food and raw food are also kept in different tightly sealed containers to prevent cross-contamination.

### 4. Thaw frozen food only when you're ready to cook it.

It is a rule of thumb not to thaw frozen food until it is ready to be cooked. At the same time, frozen food that has already been thawed should not be put in the freezer the second time. This is because there is a higher chance for the refrozen food to be contaminated with bacteria.

Note that bacteria may grow on frozen food while it is defrosting. That is why it is of utmost importance to keep them in the freezer unless you're going to cook them immediately.

### 5. Store cooked food in the appropriate containers.

After enjoying a cooked meal at home, it is inevitable to have some leftovers which you will have to store in the refrigerator for reheating next mealtime. Make it a point to transfer your food into sealable containers and give it some time to cool down. You should not be placing the stored food in your refrigerator when it hasn't completely cooled down properly.

Invest in durable, airtight storage containers that have lids. This will be very helpful in keeping your food fresh and prevent bacteria or pests from contaminating it. Also, make sure that these containers are only used for food alone.

Having the proper knowledge of food storage ensures that your food at home is always fresh, clean, and suitable for consumption. You must always be mindful not just of expiration dates, but also where and how you keep your food. Always remember these tips so you can have a fuss-free and enjoyable mealtime. At the end of the day, practicing good food storage goes a long way in keeping your family safe and healthy.



## كيفية التخلص من رائحة الرطوبة في المطبخ

### تمويه الخزائن

عند الانتهاء من تنظيف الخزائن، لا بد من تهويتها بشكل دوري وفتح نوافذ المطبخ حتى تدخل أشعة الشمس، وبعدها يمكن وضع قطعة من القماش على كل رف في الخزانة، والتي تعمل بدورها على امتصاص الرطوبة ومنع تشكل العفن.

### تنظيف الأواني وتجفيفها

يساعد تجفيف الأواني جيداً قبل وضعها في الخزائن على إزالة رائحة الرطوبة من المطبخ والمنزل، لتصبح رائحة المطبخ جميلة ومنعشة، فاستخدام المنظفات العطرية هو الخيار الأنسب للتخلص من رائحة الرطوبة السيئة.

في حال قيامك بالخطوات السابقة دون الحصول على نتيجة مُرضية، ننصحك بإجراء فحص شامل لاكتشاف مصدر الرائحة لعلاج هذه المشكلة إلى الأبد، حيث يمكنك الاستعانة بإحدى شركات تعقيم وتنظيف المنازل في دبي.

### نصائح للوقاية من الرطوبة في المطبخ

فتح نوافذ وخزائن المطبخ وتنظيفها بشكل مستمر  
الصيانة المنزلية الدورية، لتجنب أضرار تسربات  
أنابيب المياه داخل الجدران  
تغطية الأواني أثناء الطبخ، للحد من  
كمية البخار في المطبخ  
تجفيف الأواني والأطباق جيداً  
التأكد من عمل الشفاط أو مروحة  
المطبخ أثناء الطهي  
مسح أماكن تكاثف الماء والبخار  
استخدام مزيل الرطوبة، والذي  
يعمل على امتصاص الرطوبة من  
المطبخ والخزائن

### أسئلة شائعة

نقدم لك فيما يلي الإجابات عن مجموعة من الأسئلة الأكثر شيوعاً حول الرطوبة في خزائن المطبخ على محركات البحث ومواقع التواصل الاجتماعي:

### ما هي أضرار الرطوبة في المطبخ والمنزل على الصحة؟

تؤدي الرطوبة إلى الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل أمراض الانسداد الرئوي المزمن وأمراض الجلد والعظام، وتؤثر بشكل كبير على مرضى الربو والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة.

### ما هي أضرار الرطوبة على مقتنيات المطبخ؟

تلعب الرطوبة دوراً كبيراً في إتلاف الستائر والسجاد، كما تلحق الضرر بالأجهزة الكهربائية، ناهيك عن كونها سبب رئيسي في ظهور الصدأ على بعض المعادن، كما وتتسبب الرطوبة على المدى البعيد أيضاً في إضعاف الأسقف والأرضيات الخشبية وجدران الحائط، بالإضافة إلى تقشر طلاء الجدران وغيرها.

### هل موقع المنزل له تأثير على مستوى الرطوبة فيه؟

بالطبع، فيعتبر قرب المنزل من البحر من أبرز الأسباب لتشكّل الرطوبة فيه، كذلك تظهر الرطوبة عادةً في الطوابق السفلية التي تقع تحت مستوى الأرض.

تعاني العديد من ربات المنازل من تلك الرائحة الكريهة التي تفوح من خزائن المطبخ، والتي تنتج في معظم الحالات عن الرطوبة، وعلاوة على كونها مزعجة، فإنها قد تسبب أيضاً بعض الأضرار الصحية الخطيرة لقاطني المنزل، وخاصةً لمن يعاني من أمراض الرئة أو حساسية العفن، لذا سنتحدث في هذا المقال عن الأضرار الصحية والمادية الناتجة عن الرطوبة، وكيفية إزالة رائحة الرطوبة من المطبخ بشكل خاص، بالإضافة إلى الأسباب التي تؤدي إلى ظهورها.

### ما هي الرطوبة؟

الرطوبة هي كمية الماء في الهواء، إذ تتسبب مستويات الرطوبة العالية والمنخفضة في المنزل بشكل عام والمطبخ بشكل خاص في نمو البكتيريا والعفن وهذا وتبدأ الرطوبة بالظهور والانتشار عند إهمال تنظيف وتهوية المكان، وفي بعض الحالات، قد يكون المناخ عاملاً أساسياً في ظهور الرطوبة.

### أسباب ظهور الرطوبة في خزائن المطبخ

تتعدد أسباب ظهور الرطوبة وتختلف من منزل إلى آخر، وبعضها يسهل التعامل معه وتجنبه، بينما قد يكون إزالة رائحة الرطوبة من البيت مستعصياً في بعض الحالات الأخرى، وفيما يلي أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الرطوبة في خزائن المطبخ والبيت: عدم تهوية المطبخ وخزائنه بشكل مستمر وإهمال نظافته مسح خزائن المطبخ بقطعة قماش رطبة دون تجفيفها البخار الناتج عن الطبخ، خاصةً في حال عدم توفر شفاط في المطبخ تسرب المياه داخل جدران المنزل وجود تشققات وتصدعات في جدران المطبخ، يمكنك الاطلاع على أنواع تشققات الجدران وكيفية معالجتها.

### خطوات إزالة رائحة الرطوبة من المطبخ

ندرك جميعاً بأن رائحة الرطوبة في المطبخ والخزائن مزعجة جداً، لذلك دائماً ما يدور في أذهاننا سؤال كيف نتخلص من رائحة المطبخ الكريهة؟

نقدم لك طرق التخلص من رائحة الرطوبة في الخزانة والمطبخ كلياً، فكل ما عليك فعله هو تطبيق هذه الطرق والالتزام الدائم بالعمل بها لضمان عدم ظهور الرائحة مرةً أخرى:

### تفريغ خزائن المطبخ

الخطوة الأولى للتخلص وإزالة رائحة الرطوبة من المطبخ هي تفريغ خزائن المطبخ تماماً من الأواني والأطباق والأكواب، بالإضافة إلى أي شيء آخر.

### تنظيف الخزائن جيداً

بعد تفريغ الخزائن، لا بد من تنظيفها وإزالة العفن كلياً للتخلص من رائحته، لذا عليك تحضير مزيج من الماء والحل الأبيض والقليل من الصابون وتنظيف الخزائن به من الداخل والخارج، حتى يتم التخلص من رائحة الرطوبة في الخزانة، كذلك يجب تجفيف الخزائن باستخدام قطعة من القماش، والتأكد من عدم وجود ثقوب داخلها.



## 9 Uncomfortable Truths That We All Need To Accept

By Gizelle Alaba

### 1. Happiness is where you are now, or nowhere at all.

– It's not a new relationship, it's not a completed goal, and it's not a new car. Until you give up the idea that happiness is somewhere else, it will never be where you are

### 2. Closure is your choice.

– Closure is not an apology, or justice, or answers. If the situation made you feel awful, seeking closure by reopening it is insanity. Sometimes, closure isn't something they can give you. Closure is moving on, it is your choice.

### 3. Taking no risk is a bigger risk.

– You have to risk failure to succeed. You have to risk rejection to be accepted. You have to risk heartbreak to love. If you're always avoiding risk, you're risking missing out on life.

### 4. If you are happy alone, you'll be happier together.

– There is no type of affection that can fill the void in a person who doesn't love themselves already. There is no independence in dependency.

### 5. It is not your job to fix damaged people.

– Your responsibility to help someone will never outweigh their responsibility to help themselves.

### 6. Forgiving yourself will be the hardest challenge in your life.

– Accept the fact that you will make mistakes here and there. All of your actions have consequences and it's totally okay for you to mess up because it's the only way for you to learn and discover yourself.

### 7. Failures are unavoidable.

– You will fail multiple times and some of the failures will make you want to give up. Failing is the only road to success and it's never about the results; it's about always getting back up and trying again.

### 8. People come and go.

– People will leave and sometimes the sad part is because it's our fault.

### 9. Reality or Discomfort? The choice is yours.

– You can choose the discomfort of facing reality, making decisions to change, and having the difficult dialogue needed to do both. You can also choose the discomfort of rationalizing your situation, lying to yourself, and making excuses.



## 9 أنشطة بسيطة تمنحك هرمونات ضرورية للسعادة

محمد صلاح

يمر العالم بأوقات عصيبة، بدءاً من موجات كورونا إلى تقلبات المناخ، والتضخم، وارتفاع الأسعار، والحروب. وبسبب كثير مما يحدث في العالم، ويسهم في مستويات عالية من التوتر والقلق، تأتي أهمية الاستفادة من الهرمونات التي تساعد على تنظيم الحالة المزاجية، وتعزيز المشاعر الإيجابية، وهي «هرمونات السعادة الأربعة». وتشمل هذه الهرمونات كلا من: الدوبامين وهو ناقل عصبي مُرتبط بالأحاسيس الممتعة وجزء مهم من نظام المكافأة في الدماغ، والسيروتونين الذي يساعد على تنظيم المزاج والنوم والشهية والهضم والذاكرة والتعلم، والأوكسيتوسين أو «هرمون الحب» المشهور بدوره في الترابط والتعلق والضروري للولادة والرضاعة الطبيعية وللعلاقة بين الوالدين والطفل ولتعزيز الثقة والتعاطف في العلاقات وتزداد مستوياته في أجواء المودة الجسدية، والإندورفين وهو هرمون يعمل كمسكن طبيعي للألم وينتجه الجسم لمواجهة التوتر والإجهاد. الخبر السار أنه ما زالت هناك حلول للحصول على مزيد من السعادة في حياتنا اليومية، «بالقيام بمزيد من الأنشطة العملية التي تعزز هرمونات الجسم الطبيعية، وتساعدنا على الشعور بالتحسن»، وفقاً للدكتورة فافرة فاطمة اختصاصية طب الأسرة.

### الاستمتاع بالطبخ مع من تحب

فقد خُصص بحث عن السعادة أجرته جامعة «هارفارد»، على مدى 80 عاماً، إلى أن «اجتماعنا مع من نحبه له تأثير إيجابي على صحتنا الجسدية والعقلية، ويساعدنا على العيش حياة أطول». فعندما نستمتع بطبخ وجبة مفضلة مع من تحب، فهذا يُعزز إفراز هرمونات الدوبامين والإندورفين، أما التعاون في تحضير الوجبة ثم تناولها فيؤدي إلى زيادة مستويات الأوكسيتوسين. لذا، من الأفضل اختيار المأكولات التي تزيد من هرمونات السعادة، كالأطعمة الحارة التي تحفز إفراز الإندورفين، والزيادي، والفاصولياء، والبيض، واللحوم المنخفضة الدهون، واللوز، وهي أطعمة مرتبطة بإفراز الدوبامين، كذلك الأطعمة الغنية بنسبة عالية من «التربتوفان» مثل الحليب الكامل الدسم، والأجبان، والتونة المعلبة، ولحوم الديك الرومي والدجاج، والشوفان، والمكسرات، وكلها مرتبطة بزيادة مستويات السيروتونين.

يُعد الاستماع إلى الموسيقى طريقة رائعة للحصول على جرعة كافية من هرمون الدوبامين، حسب دراسة نُشرت عام 2011، أفاد فيها باحثو جامعة «ماكجيل» بأن الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها «يزيد من الشعور بالسعادة، من خلال تحفيز هرمون الدوبامين».

وفي عام 2015 أشار مقال بحثي إلى الارتباط بين الموسيقى وتحفيز هرمون الأوكسيتوسين. ووفقاً لدراسة أُجريت عام 2016، يمكن للموسيقى أن تزيد من إنتاج الدوبامين الذي يصنع التغيير الإيجابي في المزاج، وهو ما يزيد من إنتاج السيروتونين، وقد يؤدي إلى إطلاق الإندورفين لتحمل الموسيقى القوية.

### اقتناص الضحكة

تقول لوريتا بريونينج، مؤلفة كتاب «عاداد الدماغ السعيد»، «إن الضحك هو أحد الطرق لزيادة الإندورفين بشكل طبيعي». ووفقاً للدراسات، فإنه «يمكن للضحك أن يغير نشاط الدوبامين والسيروتونين في الدماغ»، كما أظهرت دراسة قصيرة نُشرت عام 2017 أن الضحك الاجتماعي، سواء من خلال تبادل الضحكات مع صديق، أو مشاركة شيء مضحك مع أفراد الأسرة، يمكن أن يساعد في تحسين الحالة المزاجية،

وتخفيف مشاعر الألم أو القلق والتوتر، عن طريق إطلاق الأوكسيتوسين، وزيادة الإندورفين.

### ممارسة الرياضة

من المعروف أن تمارين اللياقة البدنية تعزز المزاج وتخفف من القلق والتوتر، بل تحارب الاكتئاب، فقد ثبت أن ممارسة الرياضة تعزز مستويات السيروتونين.

لذا، فإن تخصيص وقت للتمارين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الرفاهية العاطفية، فقد ثبت أن التمارين المنتظمة - بغض النظر عن شدتها - تُحسن المزاج، وترفع مستويات الدوبامين والسيروتونين، كما تزيد من إنتاج الإندورفين الذي يساعد على تقليل الإحساس بالألم، لتكون خياراً رائعاً لزيادة الهرمونات السعيدة.

### التأمل

ربطت دراسة نُشرت عام 2019 بين التأمل وزيادة إنتاج الدوبامين، فمجرد الاسترخاء وحيداً مع أفكارك 5 دقائق (يمكن إطالة المدة تدريجياً بمرور الوقت)، والتأمل عن طريق التنفس بعمق، ثم إطلاق الزفير ببطء لدقائق، فقد يساعد هذا على تخليص عقلك تدريجياً من تراكمات اليوم، والنظر إلى الأمور بمنظور أكثر إيجابية، وذلك يُقلل من إنتاج هرمون التوتر (الكورتيزول)، ليحل محله الإندورفين المسؤول عن الشعور بالراحة.

### السيطرة على التوتر والإجهاد

توصي جمعية علم النفس الأمريكية (APA) بأخذ استراحة قصيرة لتخفيف التوتر، وإتاحة الفرصة لزيادة مستويات السيروتونين والدوبامين وحتى الإندورفين. فالعيش مع التوتر المنتظم أو الإجهاد الذي تفرضه الحياة اليومية التي قد تكون مرهقة جداً يمكن أن يتسبب في حدوث انخفاض في الدوبامين والسيروتونين، وذلك يؤثر سلباً على الصحة والمزاج، ويجعل التعامل مع التوتر أكثر صعوبة.

### الحصول على ليلة نوم جيدة

تشير الدراسات إلى العلاقة بين النوم السيئ والاكتئاب، لأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد يمكن أن يسهم في اختلال توازن الهرمونات، وبخاصة الدوبامين، وذلك يؤثر سلباً في الحالة المزاجية والجسدية، في الوقت الذي يمكن أن يساعد فيه النوم الجيد كل ليلة على استعادة توازن الهرمونات في الجسم، ومن ثم الشعور بتحسن ملحوظ.

### قضاء بعض الوقت خارج المنزل

هذا ما أشار إليه بحث نُشر في عام 2016، وأظهر أن «قضاء نحو 15 دقيقة في الخارج، مرات متعددة في الأسبوع، وكذلك التعرض المنتظم لأشعة الشمس فوق البنفسجية طريقة سهلة لزيادة هرمون السيروتونين»، بشرط استخدام المستحضرات الواقية من الشمس، للوقاية من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

### احتساء الشاي الأخضر

فقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن احتواء الشاي الأخضر على «الثيانين» (L-theanine)، كحمض أميني رئيس، يزيد من مستويات السيروتونين والدوبامين في الدماغ، ويجعله عاملاً مساعداً على الاسترخاء.

## فواكه تساعد على إنقاص الوزن

### زينة حاموش

تعد الفاكهة وجبة خفيفة مليئة بالفيتامينات والألياف والعناصر الغذائية الأخرى. كما أنها منخفضة في السعرات الحرارية وغنية بالألياف، ما قد يجعل إدراجها في النظام الغذائي خياراً صحياً قد يساعد على إنقاص الوزن. نتعرف على مجموعة فواكه تساعد على إنقاص الوزن في التقرير الآتي:

في ما يلي مجموعة فواكه تساعد على إنقاص الوزن:

#### الغريب فروت

تحتوي نصف حبة غريب فروت على 39 سعرة حرارية فقط، ولكنها توفر 65% من المدخول اليومي لفيتامين سي C، و28% من الفيتامين أ A. تبين دراسة أجريت على 85 شخصاً يعانون من السمنة المفرطة، أن شرب عصير الغريب فروت قبل الوجبات لمدة 12 أسبوعاً أدى إلى انخفاض في تناول السعرات الحرارية، وانخفاض بنسبة 7.1% في وزن الجسم، وتحسين مستويات الكوليسترول.

#### التفاح

التفاح منخفض السعرات الحرارية وغني بالألياف، حيث يحتوي على 116 سعرة حرارية و5.4 غرامات من الألياف لكل 223 غراماً. نظراً إلى أن الفواكه منخفضة السعرات الحرارية مثل التفاح تكون أكثر إشباعاً، فقد تأكلين كميات أقل من الأطعمة الأخرى خلال اليوم. وتظهر الأبحاث أن من الأفضل تناول التفاح كاملاً بدلاً من عصره. ومع ذلك، ربطت دراسات عن عصير التفاح بانخفاض نسبة الدهون في الجسم.

#### التوت

يحتوي نصف كوب (74 غراماً) من التوت على 42 سعرة حرارية فقط ولكنه يوفر 12% من فيتامينات C والمغنيز، بالإضافة إلى 18% من فيتامين K. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا وجبة خفيفة من التوت تحتوي على 65 سعرة حرارية تناولوا طعاماً أقل في وجبة لاحقة من أولئك الذين تناولوا حلوى بنفس العدد من السعرات الحرارية.

بالإضافة إلى ذلك، قد يساعد تناول التوت في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم، وخفض ضغط الدم، وتقليل الالتهابات، وهو ما قد يكون مفيداً بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

#### الفاكهة ذات النواة

تعد الفاكهة ذات النواة خياراً مليئاً بالعناصر الغذائية. تشمل الخوخ والتوتارين والكرز والشمش. فهي منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالعناصر الغذائية مثل الفيتامينات A وC ما يجعلها رائعة للأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن. يمكن تناول الفاكهة ذات النواة الطازجة، أو تقطيعها في سلطات الفاكهة، أو خلطها في عصيدة دسمة، أو إضافتها إلى الأطباق اللذيذة مثل الخبزات.

#### فاكهة الكيوي

يعد الكيوي عالي الكثافة من العناصر الغذائية ومصدراً ممتازاً لفيتامين C وفيتامين E وحمض الفوليك والألياف. يساعد الكيوي في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وتحسين الكوليسترول، ودعم صحة الأمعاء بالإضافة إلى فقدان الوزن. فالكيوي غني بالألياف الغذائية. تحتوي الفاكهة بوزن 69 غراماً على أكثر من غرامين من الألياف، بينما يوفر الجلد وحده غراماً إضافياً من الألياف. ثبت أن الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف من الفواكه والخضروات تعزز فقدان الوزن، وتزيد من الامتلاء وتحسن صحة الأمعاء.

#### البطيخ

البطيخ منخفض السعرات الحرارية، ويحتوي على نسبة عالية من الماء، مما يجعله صديقاً جيداً لفقدان الوزن. فالبطيخ غني بالألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة، مثل فيتامين C وبيتا كاروتين والليكوبين. كوب واحد فقط (150-160 غراماً) من البطيخ، يوفر 46-61 سعرة حرارية. إن تناول الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء قد يساعدك على التخلص من الوزن الزائد.

\* المصدر: healthline.com



## أضرار المكياج اليومي على البشرة

### يولا خضرا

على رغم فوائد المكياج في تعزيز جمال المرأة وزيادة الثقة بنفسها، ومنحها طلة متألفة وأنيقة، إلا أن استخدام المكياج على البشرة بشكل يومي يسبب لها مشاكل عديدة، نظراً إلى أن العديد من مستحضرات المكياج يحتوي على مكونات كيميائية قاسية وغير صديقة للبشرة يمكن أن تسبب الحكة وتؤدي إلى ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة بشكل مبكر. وفي ما يلي، نرصد لك أبرز أضرار المكياج اليومي على البشرة.

#### يسد مسامات البشرة

إذا كنت تضعين المكياج بشكل منتظم، وتتركين مستحضرات المكياج على بشرتك لفترة طويلة، فهناك احتمالية أن تسد مسامات بشرتك، مما يجعلها عرضة لحب الشباب والبثور والانتفاخات حول العين وغيرها من مشاكل البشرة.

#### يسبب للبشرة الشيخوخة المبكرة

أشعة الشمس هي المسبب الأول للكثير من الأضرار التي تلحق بالبشرة، بما فيها التصبغات والتجاعيد، ولسوء الحظ تنسى كثيرات من النساء وضع الواقي الشمسي قبل تطبيق المكياج،

ويعملن على ترك مستحضرات المكياج ساعات طويلة على البشرة، مما يجعل البشرة عرضة للأضرار الخارجية بمختلف أنواعها. كذلك، عندما لا تقومين بإزالة مكياجك قبل النوم، فأنت تساهمين في تغلغل مستحضرات المكياج في المسامات وتكسب الإيلاستين في الجلد، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد.

#### يلحق أضراراً بالبشرة الجافة والدهنية

تجعل مستحضرات المكياج غير المناسبة البشرة الجافة أكثر جفافاً والبشرة الدهنية أكثر إفرازاً للزيوت والدهون، مما يلحق أضراراً بالغة بهذين النوعين من البشرة على المدى البعيد، خصوصاً إذا كانت المرأة تستخدم مستحضرات المكياج بشكل يومي أو منتظم.

#### يؤدي إلى ظهور حب الشباب والبثور

يعزز الاستخدام اليومي للمكياج من ظهور البثور وحب الشباب والرؤوس السوداء بشكل متكرر، خصوصاً على البشرة الدهنية. لذلك، فإن النساء صاحبات البشرة الدهنية يجب أن يعملن على الحد من وضع المكياج لتحسين صحة بشرتهن وتقليل ظهور الرؤوس السوداء والبثور وحب الشباب.

#### يسبب ردود فعل تحسسية على البشرة

صحيح أن مستحضرات المكياج تبدو متشابهة، إلا أن المكونات تختلف من علامة تجارية إلى أخرى. لذلك، فإن اختيار مستحضرات تحتوي على مواد كيميائية ضارة مثل البارابين يؤدي إلى ردود فعل تحسسية على البشرة، مثل الاحمرار والحكة. بالتالي، فإن استخدام المكياج بشكل يومي يزيد الأمر سوءاً.

#### يعمل على تغير لون البشرة

إن ترك المكياج على البشرة لساعات طويلة يزيد التأثير السلبي للجزور الحرة على إنتاج الكولاجين، مما يضعف البشرة ويؤدي إلى تغيرات في لون بشرة الوجه والشفتين، حيث تصاب بالتصبغات والاسوداد والبقع الداكنة.

#### يسبب التهابات العين

البشرة في المنطقة حول العين والجفون رقيقة وحساسة، لذلك فإن الاستخدام اليومي للكونسيلر وطلاء العيون والكحل والماسكرا يمكن أن يؤدي إلى التهابات العين وظهور الهالات السوداء وإلحاق ضرر شديد بالعينين على المدى الطويل.

## 8 nail care tricks to keep them strong, shiny and healthy at home

### Sanjiti Bansal

As essential as skin care is nail care. It shields you from infections and makes your nails appear healthier. Come, let us find out how to take care of your nails.

Here are some tips she recommends to take care of your nails

#### 1. Trim your nails regularly

You may avoid ingrown nails by doing this. To make your nails softer, attempt to trim them shortly after you have a shower or bath. Use a nail file to round off the corners or edges of your nails.

#### 2. Use a nail serum

Putting a nail strengthening serum to use can help to repair your nails. Your nails might benefit from being kept moisturised, much like other body parts. Try applying almond or avocado oil to your cuticles and nail beds before night to prevent them from becoming dry or brittle.

#### 3. Always keep your nails dry and clean

Keep your nails away from unclean or moist areas. Such circumstances promote the development of germs beneath your nails, which can be challenging to remove. Additionally, prolonged, frequent exposure with moisture might raise your risk of developing split fingernails.

#### 4. Eat a healthy high protein diet

If you eat more foods such as fish, almonds, and beans, your body will be able to manufacture more keratin. That's the protein that makes up your nails. Additionally, you may consider ingesting daily supplements such as biotin and fish oil, which

are available at your neighbourhood supermarket or health food shop.

#### 5. Be cautious during manicure or pedicure

Make sure the instruments your nail technician uses are clean and sanitized. Ask them to avoid touching your cuticles. To stop the spread of foot illnesses, make sure the foot baths are cleaned with a bleach solution in between sessions.

#### 6. Do not use harsh nail polish

The nail becomes weaker while using ones that include formaldehyde and dibutyl phthalate in them. Additionally, putting pigmented colours on your nails for a long period of time frequently might weaken them or make them yellow.

#### 7. Stop biting the nails

If you tend to bite your nails, take action to stop. It might be hard to overcome this habit, but it's crucial since your mouth contains bacteria and germs that can readily enter your body through abrasions caused by your teeth.

#### 8. What about trimming nail cuticles?

Your nail and nail bed are supposed to be protected by the nail cuticle. You end up making a route for dirt, filth, soap water, and microorganisms like fungus, bacteria, and yeast to penetrate right into the nail bed or into the deeper layers of the epidermis when you trim it, push it inward, or cut it.

As a result, you can get paronychia, painful nails, peeling, cracking, and even twisted nails. You also develop brittle nails, fungal infections of the nails as well as bacterial and yeast infections.



# الذاكرة وسيلة للارتقاء بعالمنا العربي



د. أمال موسى

شاعرة وكاتبة وأستاذة علم الاجتماع في الجامعة التونسية

كلما كانت الذاكرة الجمعية غنية بالأحداث والشخصيات والمعاني والرموز أثبت المجتمع تجذره في التاريخ والفعل والوجود، ذلك أن جزءاً من عظمة المجتمعات يكمن في

تاريخها. غير أن العلاقة بالذاكرة بقدر أهميتها فإنها تحتاج إلى حكمة وعقلانية ومعالجة وعلاج. طبعاً لا شك في أن توظيف الذاكرة مظهر إيجابي ومهم. والمجتمعات التي لا تهمل ذاكرتها وتعنتي بها هي مجتمعات جديرة بالاحترام والتقدير لأنها تحمي في جزء منها. بل إن الذاكرة المجتمعية والوطنية بما تحمله من رأسمال رمزي فهي مورد من موارد الاستثمار المتعدد الأهداف والمجالات. في هذا السياق نشير إلى أن المجتمعات العربية بحكم عراقتها في الحضارة الإنسانية فإننا أمة تمتلك ذاكرة غنية وثرية. وكل بلد على حدة له ذاكرة مخصصة تمكنه من القيام بعملية الاستثمار والتوظيف المطلوبتين.

من المهم الإشارة إلى أن الذاكرة الغالبة في بلدان عربية إسلامية عدة هي المتصلة بمعارك التحرير الوطني التي تمثل الذاكرة الأكثر قرباً تاريخياً وأيضاً هي الذاكرة الأكثر قابلية للتوظيف في شتى المواقف. ويكاد لا يخلو أي مقرر بيداغوجي في المدارس العربية اليوم من تفاصيل مقاومة الاستعمار ومعارك التحرير الوطني بكل تفاصيلها.

السؤال اليوم هو حول منهجية التصور الذي يجب أن نبنيه مع الذاكرة الوطنية. فالأمر مهم جداً ومورد ثراء واستثمار، ولكن إذا لم يحظ بمنهجية حكيمة وعقلانية فإن الاستثمار في الذاكرة يمكن أن يتحول إلى مورد للسلبية والاحتقان. فالحكمة تقتضي أن يتم استدعاء الذاكرة على نحو يخدم الحاضر والمستقبل مع قدرة على التركيز وتقديم ما يندرج ضمن الأهداف المرجوة ويؤسس لتفاعلية إيجابية. ليس المقصود من الحديث عن الحكمة

والعقلانية في استحضار الذاكرة الوطنية تزييف الوقائع ولكن التركيز على أن كل ما يؤسس للقطيعة لا يمكن أن يكون في صالح أي طرف. إن الإيمان في التفاصيل الموجعة في الذاكرة الوطنية قد يمثل أداة تنفيذ للأجيال التي عايشت ويلات الاستعمار ودفعت من أجسادها وقلبات أكبادها كثيراً من الألم والفقر، ولكن هل الإيمان في استحضار الأوجاع وتصوير البشاعة الاستعمارية يمكن أن يساعد الأجيال الشابة العربية على الحوار مع الآخر وبناء هوية صحية متوازنة باعتبار أن الإيمان ينتج هوية غير صحية في حالة احتياج مستمرة وتبني علاقات مأزومة؟ طبعاً ليس المقصود محو البشاعة من التاريخ. فالتاريخ يكتب بتفاصيله ويكل ما فيه من فبيح إذا كان القبح واقعاً، وهذا مجاله الكتب التي يتعاطى معها المختصون والذين يمتلكون أدوات الفهم والمقاربة والتقويم. في حين أن المعلومات والصور نفسها عندما يتم توظيفها في أطر مفتوحة للجميع على غرار وسائل التواصل الاجتماعي فهي ستتحرف من مجال العرض التاريخي إلى مجال آخر.

فالفرق بين سرد التاريخ وبين الإيمان في سرد المناطق الموجعة البشعة كبير جداً. ولا يفوتنا أن الشباب مرحلة عمرية حساسة وخطيرة جداً؛ إذ إنه في هذه المرحلة العمرية يتم بناء الهوية الذاتية والجمعية وكلما كانت عملية البناء مشحونة بالأوجاع والصور السلبية كانت هوية الشباب مليئة بالاعتزاز والهشاشة. وفي هذا السياق تحديداً بشكل خاص فإن انتداب ملايين الشباب العربي والمسلم قد وظف الأرضية النفسية الحاملة لاستعدادات معاداة الآخر تماماً كما تم توظيف الهشاشة الاقتصادية للشباب الذي وقع في فخ

تجار الموت. فالعملية خطيرة وتحتاج إلى انتباهة ووقفة تأمل؛ فنحن قبل أن نستغرب ونصاب بالصدمة من انحراف الشباب إلى الإزهاق والعنف من المهم أن نقوم بعملية نقدية صريحة معمقة حول دور مضامين الخطاب الثقافي العام والخطاب البيداغوجي التربوي في مادة التاريخ وإلى أي مدى تسهم هذه المضامين في إنتاج شباب متأثر حضارياً ووارث لأحقاد تمنعه من المضي قدماً في بناء هوية متصالحة مع الواقع والحاضر.

يبدو لنا أن قيمة سرد الذاكرة في إظهار مظاهر الصمود التي توصل للهوية ولا تكمن هذه القيمة في التركيز على ما تمت معاناته إلا من زاوية تثمين المنجز التاريخي من ناحية الحفاظ عليه والبناء عليه. فبين استعراض بطولات الأجداد وصمودهم وبين تشكيل نفسية انتقامية شعرة واحدة. نحتاج فعلاً إلى علاقة قوامها الحكمة والعقلانية وإلى الاستثمار فقط في الإيجابي وفيما يسهل التعامل مع الذات والآخر ويسهم في بناء علاقات قادرة على التجاوز والبناء والاستئناف. فالذاكرة تعمل بكليتها بشكل تلقائي وطبيعي وعند قرار توظيفها، فمن مصلحة الشعوب والنخب المتعلقة بالمستقبل والحوار وبالتواصل بدل القطيعة أن تستثمر في صمود الأسلاف وبطولاتهم وتسرد الأوجاع من باب إظهار التضحيات وتثمين الدماء التي نزلت وليس من باب يمكن أن ينحرف إلى بناء هوية معطوبة.

إن الذاكرة مورد قوة، ومهما كانت الأحداث العاصفة داخلها وقدرة النخب الفكرية والفنية والثقافية تظهر في جماليات التوظيف.

## The positives children with disabilities bring to society are clear



Heba Yosry

**A legal case was recently filed in court made by a husband against his wife. It felt like a scene from an absurd movie. In this case, the husband required compensation for the financial and emotional distress that she had caused him. His wife dared to have a baby girl with Down Syndrome. It's preposterous on many levels, but evidence of ignorance surprises me daily.**

Of course, having a child with a disability can be financially and emotionally taxing. Working at a school that integrates children with disabilities and learning difficulties, I can see the toll on parents. However, in 12 years of work-

ing at my school, I have never encountered a parent who required financial compensation due to any emotional stress caused by their children.

The mother that brought the case revealed several interesting facts about her husband's alleged "distress." The girl with Down Syndrome that caused her father this immense suffering passed away two years ago. Furthermore, the girl had only lived for 24 days. Setting aside the fact that the baby carried her father's genes, too, having a child with a disability shouldn't be considered an excuse to rid oneself of the child.

The judge dismissed the case against the mother. Yet, the father didn't relent and filed another lawsuit requesting money from the mother, who wrote a children's book with her daughter's name. The father required that she remove their daughter's name from the book. The second case is under consideration. However, I have faith that any judge will perceive the reality of the father's claim as a pursuit of easy money motivated by a grudge towards the mother.

Though this case is somewhat of an anomaly, it says something about some parents' perceptions of their disabled children. In Egypt, there is a concerted effort to celebrate the achievements of special needs individuals and ensure

their meaningful inclusion in society. The government spearheaded this effort that dedicates events to individuals with disabilities. Nevertheless, a chasm exists between government efforts to allow these people to integrate meaningfully within society and some parents who believe their child with a disability is a burden. The gap is significant.

The case filed by the father recalled a very different parent with a special needs child.

Last month, I attended our school's commencement ceremony. The event was inspiring on different levels. Not only because it was our first ceremony since COVID-19 but mainly because of the parent that was being honored. She was the mother of a young man with a disability. The speech she delivered brought tears to the eyes of everyone present. Her address was sincere and sober, and the difference in attitude between her feelings and the father in question couldn't be more significant.

She took us through all the ups and downs of her journey, beginning with the moment of realization that her son was different. She mourned these moments, thinking she would never enjoy being a caring mother. Her speech ended with the story of his graduation - an event that she doubted was possible. She spoke not of her drama but of the

gifts and the support she received because of her son. She said her son was once called a gifted child, "but I think of myself as a gifted mom." she thanked every person who supported her or her son. Every person tried to unveil her son's capabilities that she never knew existed. Her joy, sorrow, and pride were absolute.

The difference between both parents exemplifies the difference in societal perception. A community can believe that a special needs child is a gift. That community can offer the parents the support necessary for that child to achieve their full potential. The parents must also believe that having a different child doesn't necessarily mean they will be automatically ostracized or are themselves not a burden.

Then there's another type of community and another type of parent. The community looks with disdain at a child with different features and different abilities. The parents feel they should hide this child like a dirty secret because their presence insults them.

We must educate parents of children with disabilities and society about the positives. As an educator, I can vouch for a positive change for special needs children. Yet, if some parents are ashamed of their children, we still aren't doing enough.

## Hundreds of Palestinian content, accounts deleted or restricted by social media giants

Sally Ibrahim

**A**ctivists and digital watchdogs have reported a noticeable increase restrictions on Palestinian content online, with at least 300 Palestinian journalists and activists' accounts being restricted or entirely deleted on various social media platforms, including Facebook, Instagram, TikTok, and Twitter.

Usually, many have argued, such restrictions emerge during moments of tensions between the Palestinians and Israelis in the region as residents used their accounts to document the Israeli violations.

In August, the Palestinian territories witnessed a series of bloody Israeli assaults including a 3-day military campaign against Gaza, killing at least 39 Palestinians and wounding about 350 others.

Meanwhile, the Israeli army killed Palestinians in the West Bank and arrested dozens of them in ongoing raids on Palestinian cities and towns in the area. Without any prior alarm, Abdel Hakim Abu Riash, a Gaza-based photographer, was shocked that his account was deleted earlier in the month as he shared some videos and photos depicting Israel's assaults.

Speaking to Abu Riash said that "the latest delete was not the first time. I was subjected to losing my accounts many times in previous times."

"When we post any Palestinian content talking about the Israeli violation, Facebook directly restricts our accounts or deletes them," the 32-year-old father of four added.

In a bid to avoid losing his new account, Abu Riash has resorted to using punctuation marks to cut his words in a way to circumvent the algorithm.

Yet, his new method did not last as some of the latest videos he shared have been restricted and deleted too. He says that he cannot post any content against Israel due to fear of losing his account once again.

Ramiz Awwad, a Ramallah-based journalist, experiences a similar situation. His Facebook account was deleted by Meta due to his posts related

to the Israeli violations against the Palestinians in the region.

Speaking to the 28-year-old photographer, said that his journalism mission is based on revealing all the Israeli violations through all available means, including investing in social media platforms.

"As Palestinians, we are facing one of the most dangerous enemies that enjoy international support, so we have to break all his rules and we must penetrate all fields to make our cause heard and show the world that we are an oppressed people," he said.

"Unfortunately, some international agencies adopt restricted rules towards the Palestinian issue, so we cannot express freely," he added.

Abu Riash and Awwada are among dozens of Palestinian journalists and activists whose accounts were deleted by Meta, according to Sada Social, a Ramallah-based nongovernment centre that monitors the suspension of Palestinian content and accounts on social media platforms.

In August alone, at least 300 Palestinian journalists and activists' accounts were restricted or deleted on various social media platforms, including Facebook, Instagram, TikTok, and Twitter, Nidaa Basumi, a coordinator at Sada, spoke to The New Arab.

"Since the beginning of 2022, the cyber unit of the Israeli occupation army has increased its requests to remove Palestinian content by 800%," she said. "87% of them are already deleted on Facebook."

In 2021, the Israeli Knesset Legislation Committee unanimously approved the "Facebook Bill", which will obligate Facebook, Instagram, Twitter, and Tik Tok to remove any content that Israel deems harmful according to the contracts concluded with those Companies.

Starting from 2022, the law became mandatory for digital communication companies to guarantee to renew their contracts with Israel, according to Mohammed Abu al-Rub, professor of digital media at Birzeit University.

"Israeli has succeeded in imposing its restrictions over the social media platforms. Now, there are consistent cases in which accounts are restricted on social media platforms, such as scenes of blood, pictures of historical figures, martyrs of the Palestinian revolution, and leaders, such as pictures of Abu Jihad, Abu Iyad, and the last Palestinian President Yasir Arafat," he said to The New Arab.

Stressing that Palestinian content has been involved in a long-term conflict with the Israeli narrative, he urged Palestinians to adopt strong and strategic plans to challenge the illegal rules issued by Facebook and Instagram.

"We (Palestinians) have creative people who can establish their own social media platforms and spread them globally far away from the US-owned one that supports the Israeli occupation and protects its violations all the time," he added.



## «ميتا» تكشف عن استعداداتها للانتخابات النصفية الأميركية

التصويت أو التشكيك في شرعية الانتخابات المقبلة.

وأفادت «ميتا» بأنها ستحذف أيضاً المحتوى غير المدفوع الذي يحتوي على «معلومات خاطئة حول من يمكنه التصويت وعدم التصويت».

وقال كليغ إن «فيسبوك» سيقدم أيضاً معلومات التصويت بلغتين إذا ارتأت الشركة أن هذا الأمر سيساعده أكثر، و«على سبيل المثال، إذا كان الشخص قد ضبط إعداداته على اللغة الإنكليزية ولكنه يتفاعل مع غالبية المحتوى باللغة الإسبانية، فسنعرض إشعارات التصويت باللغتين الإنكليزية والإسبانية».

التدقيق في الحقائق المستقلين، وتدابير الشفافية الرائدة في الصناعة حول الإعلانات والصفحات السياسية، بالإضافة إلى تدابير جديدة للمساعدة في الحفاظ على سلامة العاملين في الاستطلاع».

وأضاف: «كما في عام 2020، لدينا فريق مخصص لمكافحة التضليل في الانتخابات ومساعدة الأشخاص أيضاً في الحصول على معلومات موثوقة حول موعد وكيفية الاقتراع». سيحظر موقع فيسبوك جميع الإعلانات السياسية والانتخابية والاجتماعية الجديدة للأسبوع الأخير من الحملة، كما سيزيل الإعلانات التي «تشجع الناس على عدم

أعلنت شركة ميتا، المالكة لـ«فيسبوك» و«إنستغرام»، أن «مئات الأشخاص عبر أكثر من 40 فريقاً» مهمتهم ضمان أمن وسلامة الانتخابات النصفية الأميركية المقبلة.

وقال المسؤول في «ميتا» نيك كليغ إن استثمار الشركة «يتجاوز الإجراءات التي نفذناها خلال الانتخابات النصفية الأخيرة في 2018». وكتب كليغ في تدويته: «يطبق نهجنا في الانتخابات النصفية 2022 الدروس المستفادة من دورة انتخابات 2020. يتضمن ذلك عمليات أمنية متقدمة لمكافحة التدخل الأجنبي وحملات التأثير المحلي، وشبكتنا من شركاء

## «سناب شات» يسمح للآباء بمعرفة من يرسل أبنائهم

أصدقاؤهم ومتى يخرجون مع بعضهم، لكن لا يتنصتون على محادثاتهم الخاصة».

ومثل باقي شركات التكنولوجيا الأخرى، استجوب الكونغرس سابقاً مسؤولي شركة سناب حول خطوات حماية المراهقين.

وأثار الديمقراطيون والجمهوريون في مجلس الشيوخ مخاوف من استخدام منصات التواصل لإيذاء الصغار والترويج لأعمال عنف، مثل التخريب في المدارس، والتحديات القتالية في الإنترنت، والتنمر، واضطرابات الأكل، والتلاعب التسويقي.

وقالت المسؤولة في «سناب»، جينيفر ستاوت، للكونغرس حينها إن الشركة تطور أدوات أبوية جديدة للمساعدة في حماية المستخدمين الشباب، وهو ما بدأ يظهر اليوم مع «مركز العائلة».

أعلنت منصة سناب شات عن إطلاق أول مركز للرقابة الأبوية، بعد نحو 10 أشهر من عود الشركة المالكة بتطوير أدوات لمساعدة الآباء في حماية أبنائهم المراهقين.

وتعد الأداة الجديدة، واسمها Family Center (مركز العائلة)، بمنح الآباء مزيداً من التفاصيل حول الأشخاص الذين يتواصل معهم المراهقون عبر تطبيق المراسلة، من دون الكشف عن محتوى تلك المحادثات.

ويجب على الآباء إنشاء حساب «سناب شات» خاص بهم، ويتعين على المراهقين الاشتراك في هذه الميزة ومنحهم الإذن لاستخدامها.

وأوضح بيان من الشركة أن «مركز العائلة» صمم «ليعكس الطريقة التي يتفاعل بها الآباء مع أبنائهم المراهقين في العالم الواقعي، إذ يعرف الآباء عادةً من هم



## ما هو سرطان المعدة؟ اعرف أعراضه وكيفية علاجه

### كتبت نهير عبد النبي

سرطان المعدة من أشهر أنواع الأمراض السرطانية التي يعاني منها البعض، وحسب ما ذكره موقع mayoclinic فإن مكان حدوث السرطان في المعدة هو أحد العوامل التي يأخذها الأطباء في الاعتبار عند تحديد خيارات العلاج، ويشمل العلاج عادةً إجراء جراحة لإزالة سرطان المعدة، وقد يوصى بعلاجات أخرى قبل الجراحة وبعدها.

### ما هي أعراض سرطان المعدة؟

صعوبة في البلع  
الشعور بالانتفاخ بعد الأكل  
الشعور بالامتلاء بعد تناول كميات صغيرة من الطعام  
حرقة من المعدة  
عسر الهضم  
غثيان  
آلام في المعدة  
فقدان الوزن غير المقصود  
القيء

ليس من الواضح ما الذي يسبب سرطان المعدة، على الرغم من أن الأبحاث قد حددت العديد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة به.

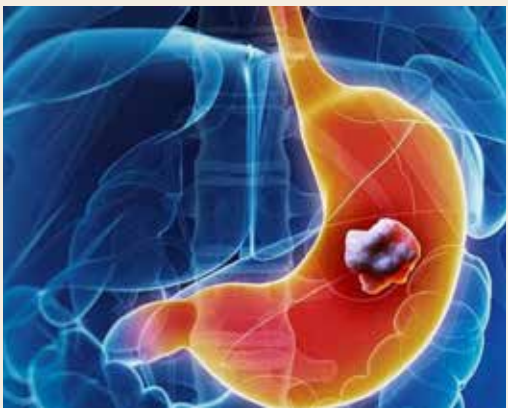
يعرف الأطباء أن سرطان المعدة يبدأ عندما تحدث تغيرات في الحمض النووي لخلية في المعدة، ويحتوي الحمض النووي للخلية على التعليمات التي تخبر الخلية بما يجب أن تفعله، تخبر التغيرات الخلية أن تنمو بسرعة وأن تستمر في العيش عندما تموت الخلايا السليمة تشكل الخلايا المتراكمة وربما يمكنه غزو الأنسجة السليمة وتدميرها مع مرور الوقت، يمكن أن تنفصل الخلايا وتنتشر (تنتقل) إلى مناطق أخرى من الجسم.

### ما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة؟

مرض المعدي المريئي  
البدانة  
نظام غذائي غني بالأطعمة المالحة والمدخنة  
اتباع نظام غذائي منخفض في الفواكه والخضروات  
تاريخ عائلي للإصابة بسرطان المعدة  
الإصابة بعدوى هيليكوباكتر بيلوري  
التهاب المعدة طويل الأمد (التهاب المعدة)  
التدخين  
الأورام الحميدة في المعدة

### كيف يمكنك تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة؟

الحفاظ على وزن صحي، إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، فتحدث إلى طبيبك حول استراتيجيات تساعدك على إنقاص الوزن.  
- اختر نظامًا غذائيًا مليئًا بالفواكه والخضروات حاول دمج المزيد من الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي كل يوم.  
- قلل من كمية الأطعمة المالحة والمدخنة التي تتناولها، احم معدتك عن طريق الحد من هذه الأطعمة.  
- توقف عن التدخين إذا كنت تدخن.



## اضطراب النوم والاستيقاظ يمكن أن يؤدي لخطر الأمراض المزمنة

### كتبت إيناس البنا

إذا كان لديك عدم انضباط في فترات النوم سواء لساعات قليلة جدًا، أو النوم لفترات طويلة، أو عدم النوم على الإطلاق فقد يعرضك لمشاكل كثيرة. وفقًا لموقع «healthline» يمكن أن تؤدي أنماط النوم إلى اختلال التوازن في عملية التمثيل الغذائي في الجسم وتعرضه لخطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والكلية وعدم انتظام مستويات السكر في الدم. على مر السنين، أجريت دراسات وأبحاث مختلفة في جميع أنحاء العالم لتحديد نتائج النوم غير المنتظم وكانت النتائج معبرة، ووفقًا للنتائج، يميل الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم إلى زيادة الوزن لديهم داء السكري حتى لديهم مشاكل نفسية.

يشعر العلماء أن اللحاق بالنوم في عطلة نهاية الأسبوع لا يمكن أن يفي بالوقت المطلوب للجسم

### كيف تتعامل مع متلازمة النوم والاستيقاظ؟

على الرغم من عدم وجود حل قصير المدى لهذه المشكلة، يمكن اعتماد علاجات مختلفة وتغييرات في نمط الحياة للمساعدة. عدد قليل منها:

التحكم في التعرض للضوء والصوت بحيث يمكنك النوم بسلام دون أي إزعاج.

تناول كميات الميلاتونين الطبيعية لتنظيم النوم السليم.

تقليل الصوت في مكان النوم.

ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية بانتظام.

تناول نظام غذائي صحي مليء بالعناصر الغذائية

للراحة والتعافي طوال الأسبوع، وبدلاً من ذلك، فإنه يؤدي إلى خلل يمكن أن يسبب الخراب في الأنظمة الداخلية.

ما الذي يسبب متلازمة النوم والاستيقاظ؟ وفقاً للأطباء، فإن السبب الرئيسي لأنماط النوم غير المنتظمة هو عدم وجود إيقاع ثابت للساعة البيولوجية، وهي المسئول عن تنظيم فترات اليقظة والراحة، وتزداد هذه الظاهرة مع تقدم العمر فقط وتضعف في فئة خطر الإصابة بأمراض مختلفة بما في ذلك مرض الزهايمر ومرض عقلي.

تحدث الإيقاعات اليومية طوال الوقت وهي متأصلة في الأنماط الجسدية والعقلية والسلوكية للشخص، وتتحكم في نوم الشخص وتوقيت الاستيقاظ والجدول الزمني.

تشمل بعض العوامل الرئيسية التي تساهم في متلازمة النوم والاستيقاظ ساعات العمل غير المنتظمة وأنظمة المناوبات والسفر المتكرر وما إلى ذلك.



## 10 bad habits for your oral health.. don't forget to brush your tongue

**D**ental and oral health is an essential part of your general health that many people often ignore. What are the worst habits and behaviors that should be avoided for a healthy mouth?

Poor oral health has been linked to serious conditions such as cancer, heart disease and diabetes, and according to the World Health Organization, oral diseases are estimated to affect nearly 3.5 billion people.

While this number is alarming, the good news is that oral diseases are largely preventable.

Behaviors that harm the health of the mouth and teeth

Many dental experts revealed that this site the most prominent bad habits that are harmful to oral health and should be eliminated immediately as follows:

### 1- teeth grinding

When you grind your teeth, you put constant pressure on them, and that pressure is transmitted to the surrounding structures, including the gums and bone around your teeth.

This then causes your gums to recede or your bones to reabsorb. Furthermore, grinding your teeth can also damage or crack the enamel covering the chewing surfaces of your back teeth, leading to tooth sensitivity due to the thinner enamel layer. Another consequence of grinding on the temporomandibular joint is that it causes jaw pain, jaw stiffness, headache, etc.

### 2- nail biting

Nail biting is harmful to your teeth and jaw. This persistent behavior erodes the enamel of the incisors and damages the teeth. It can lead to:

Malocclusion or occlusion of the teeth, where the teeth deviate from their place due to constant pressure on the jawbone.

Nail biting may dislodge the jaw.

Gum infections and gum infections due to germs under the nails.

Damage, chipping, cracking, or even severe erosion of the enamel of the front teeth in the dental crowns



– rupture of the neurovascular bundle at the level of the apex through continuous trauma

### 3- Do not brush your tongue

Not brushing your tongue is often overlooked when brushing your teeth, but you should brush your tongue every time you brush your teeth to improve your oral health.

Use a mouthwash to help clean and help disinfect hard-to-reach places on your tongue.

### 4- Use with a strong brush

This may seem counter-intuitive, as many people believe that the more difficult they are to brush, the more effective their brushing will be.

However, this is not always the case and vigorous brushing can actually damage your teeth and overall oral health by eroding the enamel and damaging your gums.

If your toothbrush wears out and hardens too quickly or you regularly notice sore gums, you're probably doing more harm than good to your oral health.

### 5- Not brushing your teeth twice a day

Brushing removes plaque, the sticky layer that

forms on your teeth when bacteria in your mouth digest sugars and starches from food or drinks.

Plaque causes tooth decay and gum disease if it is not removed by brushing and flossing, so you should brush your teeth at least twice a day, in the morning and before going to bed, to prevent tooth decay and gum disease.

### 6- Breathing through the mouth

In addition to being an actual physical symptom of a breathing disorder, mouth breathing can also negatively affect the health of your teeth.

The more you breathe out of your mouth, the drier your mouth will become, so your chances of:

- cavities
- Gum disease
- Bad breath

This is because your mouth needs a lot of saliva to function properly by reducing the buildup of bacteria, so when someone always breathes through their mouth instead of their nose, their saliva dries up faster than it can renew itself.

### 7- Abrasive toothpaste (activated charcoal or baking soda)

d60af8f911.jpg

Although charcoal is very trendy at the moment, it is not safe to use as a toothpaste.

Charcoal toothpastes are harmful to tooth enamel due to its level of abrasiveness, and although they may make your teeth appear whiter at first, they will actually damage your teeth in the long run, especially if they are overused. Likewise, baking soda is also very abrasive to tooth enamel, so stick with approved whitening toothpastes.

### 8- Use your teeth to open bottles

Your teeth are strong but not impenetrable. When you use your teeth to open bottles or tear open packaging you risk chipping teeth, injuring your gums, or moving your teeth.

### 9- Chewing ice

Chewing ice is bad for oral health because it can damage tooth enamel, which is the hard, protective outer layer of teeth, and once damaged, it causes damage and becomes more susceptible to cavities.

### 10- Ignore the use of floss

Flossing is very important to your oral health, as it not only keeps your teeth and gums clean from any food or other substances stuck in your teeth, but it is also essential to maintaining oral health.

So it is important to floss at least twice a day and more if necessary after eating food stuck in your teeth such as popcorn.



## 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 والكولسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والربو 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



## تويوتا تطلق مجموعة سياراتها كراون موديل 2023

أعلنت الشركة العلامية اليابانية "تويوتا" طرح مجموعة سياراتها "كراون" Crown للبيوع في جميع أنحاء العالم لأول مرة. وقال رئيسها التنفيذي أكيو تويوتا للصحافيين اليوم الجمعة: "أنا متحمس للغاية للإعلان أن عائلة كراون الجديدة من السيارات سيتم تقديمها ليس فقط في اليابان، ولكن على مستوى العالم للمرة الأولى على الإطلاق".

### فخر اليابان

وقد أطلق تويوتا على "كراون" لقب "فخر اليابان"، علماً أن جده، مؤسس الشركة، كيشيرو تويوتا قد اختار هذا الاسم للمرة الأولى. وقال تويوتا: "لا شيء سيجعلني أسعد من أن تصبح كراون اليابانية محبوبة من قبل الجميع حول العالم".

ويوازي تاريخ "كراون" صعود شركة "تويوتا" والاقتصاد الياباني الحديث، مع طرح أول سيارة "سيدان" للبيوع في اليابان عام 1955.

ومن المقرر أن يبدأ إنتاج الجيل السادس عشر من "كراون" في يناير/كانون الثاني، وهو يأتي من 4 طرازات: "كروس أوفر" بنظام هجين، "سيدان" تشبه إلى حد كبير سيارات "كراون" الموجودة في شوارع اليابان، سيارة رياضية متعددة الاستخدامات، و"كروس أوفر إستايت"، على ما أوضحت الشركة. وسيتم طرح "كراون" للبيوع في 40 دولة؛ حيث تهدف الشركة إلى توفير 200 ألف سيارة في المبيعات العالمية السنوية، على أن يبدأ سعر أرخص نسخة من 4.35 ملايين بين تعادل 31 ألف دولار في اليابان.



## شيفروليه تكشف عن عملاقها الجديد للطرق الوعرة

أزاحت شيفروليه الستار عن سيارة Colorado الجديدة التي حصلت على مظهر عصري وملامح قوية وتقنيات مميزة.

الصغيرة، ومنفذين كهربائيين 110 فولط.

وتأتي قمرة هذه السيارة بمقاسين، وفيها صفان من المقاعد المريحة التي تتسع لـ 5 أشخاص، أما واجهة القيادة فحصلت على تصميم عصري جداً، وجهزت بشاشتين إحداهما قبالة السائق والثانية لمسية مثبتت في منتصفها.

وحصلت المركبة على عدة أنظمة قيادة لتوفر راحة للركاب على مختلف أنواع الطرق، كما زودت بوسادات أمان هوائية لحماية جميع الركاب، ونظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث، ونظام الحفاظ على الثبات على المنحدرات والمنعطفات، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات أمامية وخلفية، وستطرح منها عدة نسخ بمحركات بعزم 240 و314 حصاناً.



وتختلف السيارة الجديدة عن مركبات Colorado السابقة بهيكلها الذي أصبح أكثر متانة وقوة، والتعديلات التي أدخلت على التصميم الخارجي لتبدو المركبة أكثر حداثة، ومنها التعديلات التي جاءت على الواجهة الأمامية وشكل ممتصات الصدمات وأشكال الإطارات المحيطة بحجرات العجلات.

ودعمت شيفروليه هذه السيارة بأنظمة تعليق جديدة لتصبح حركتها أسهل على الطرق الوعرة، كما جهزت صندوق أمتعتها الخلفي بحلقات وإطارات إضافية لتسهيل تثبيت الحقائب والحاجيات، وزودت الصندوق بمساحة مغلقة خاصة لحفظ الأشياء

## أودي تزيح الستار عن واحدة من أكبر وأجمل سياراتها

كشفت أودي عن سيارة Q6 الجديدة التي ستكون من بين أهم مركبات الدفع الرباعي التي تطرح هذه السنة.

وتختلف السيارة الجديدة بشكل ملحوظ عن مركبات Q6 السابقة، إذ حصلت على تصميم جديد للواجهة الأمامية والمصابيح وفتحات الهواء، كما تزينت بخطوط إضاءة مميزة تمتد على كامل عرض واجهتها الخلفية، وتبذل فيها تصميم ممتصات الصدمات وأشكال فتحات العوادم. وجاء هيكل السيارة بطول 5 أمتار و63 ملمتراً، عرضه 197 سم، ارتفاعه 178 سم، وزود بعجلات عريضة تتراوح مقاساتها ما بين 19 و21 إنشاً.

وداخلها حصلت هذه السيارة على قمرة عصرية جداً وأنيقة، وجهزت بـ 3 صفوف من المقاعد الجلدية التي تتسع لـ 7 ركاب، وحصلت المقاعد على أنظمة تدفئة وتبريد، أما واجهة القيادة فحصلت على منظومة إضاءة مميزة، وزوّدت بنظام مولتيميديا متطور يدار بالأوامر الصوتية، وشاشتين لمسيتين بمقاس 10.1 و8.6 بوصة.

ودعمت أودي هذه السيارة بأحدث أنظمة الأمان لتفادي الحوادث، وأنظمة للتحكم بها عن بعد عبر الهواتف الذكية، ونظام التعديل التلقائي للمسار، ونظام النقطة العمياء، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات وكاميرات ترصد كامل محيط الهيكل. وتعمل هذه السيارة بمحركات TFSI توربينية بسعة 2.0 لتر بعزم 231 و265 حصاناً، وعلب سرعة أوتوماتيكية بـ 7 سرعات، ونظامي دفع أمامي ورباعي.







## Top 5 classic cars that have gained wide popularity for decades

Collectors compete to capture the many classes of vehicles that have scored milestones in the history of the industry. Let's get acquainted with what Top Gear magazine considers the 5 best classic cars that have achieved widespread success in the past decades.

### 1 – "Renault 5" (1972-1996)

The Renault 5 was ordinary and unusual at the same time, especially if we were talking about the attention-grabbing hatchback versions that took the "Turbo 5" on its throne, as it celebrates its fiftieth anniversary in 2022, and it is important to know that its chassis will return again, but wrapped about a set of batteries and motors. It is doubtful, however, that the electric R5 will ever earn the glory of the old model that was the best-selling model in France between 1972 and 1986.

### 2 – "Citroen AMY" (1961-1978)

Famous classics such as "DS", "CX", "SM" and "2CV" have emerged with this name, but the most prominent attention was received by the small, quirky "Amy" car, as its name in French means "friend" and indeed, harvested " Citroën became very popular in the 1960s and 1970s, and had strong competition in consumer markets.

### 3 – Porsche 924 (1976-1988)

Can it be said that it is the least elegant Porsche

car ever? Perhaps, but this is no longer the argument that existed before. Now a scam project starts at £5,000, when the things you really want are over 10,000.

This proves, perhaps, that the "normal" car by Porsche standards is still very special, even when the notorious car at the Audi factory. Like any good Porsche, the 924 saw increasingly tough versions, such as the Carrera GTR and GTS, with their wide body and sporting charm.

### 4 – Range Rover Mk1 (1969-1996)

Recently, Land Rover considered a two-door Range Rover, which was to be limited in operation at a cost of £300,000. But the project was canceled shortly after the car was first made public.

Perhaps the problem was that its makers felt that it was too far from the roots of the Range Rover brand, in that a two-door car had a relatively modest position in society, and thus the luxury of the name was not enough to make this model a high-end car welcome among car buyers. From this luxury brand.

### 5 – Ford Escort Mk2 (1974-1980)

There's no doubt that something made the iconic classic in the '70s and sold as an all-new performance car in 2020, if not with an official announcement.

Racing allowed the first two generations of the rear-wheel-drive Escort to stand out on British roads, and most of the 70s and 80s drove this new car, and many are now desperate to drive a modernized car of this type now.



## «قاتلة سيارات تسلا» الجديدة من هيونداي!

كشفت هيونداي عن سيارتها الكهربائية المتطورة التي يتوقع أن تكون أقوى منافس لسيارات Tesla Model 3 الشهيرة.

وحرص المصممون أثناء العمل على سيارة Ioniq 6 على أن تكون غاية في الأناقة وشديدة الانسيابية بنفس الوقت، وزودوها بفتحات هوائية وأقراص عجلات مدروسة للتقليل من مقاومة الهواء، كما استبدلوا المرايا الجانبية بكاميرات متطورة، وجهزوا زجاجها الخلفي بجنح هوائي مميز، أما قبضات الأبواب فجاءت مخفية داخل الهيكل تخرج منه عند الحاجة لاستخدامها فقط.

وتميزت هذه المركبة أيضا بالتصميم المميز جدا لمصابيحها وخصوصا الخلفية منها، وكذلك حصلت قمرتها على تصميم عصري جدا، وخلت واجهة القيادة من الأزرار التقليدية واستعوض عنها بشاشتين لمسييتين متطورتين تمتدان من قبالة السائق حتى منتصف الواجهة.

وبنيت هذه السيارة على منصة E-GMP التي اختبرت سابقا في بعض سيارات هيونداي وكيا، كما جهزت بأنظمة مساعدة للتحكم بالقيادة الآلية، وأنظمة أمان متطورة للتحكم بالمسار أليا أثناء تجاوزها للسيارات الأخرى على الطرقات السريعة، ونظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث.

وجهزتها هيوندا بنظام إضاءة داخلي مميز جدا، وأنظمة متطورة للتحكم بالفرملة عبر فتحات الهواء الأمامية، وبطاريات ليثيوم تكفيها لقطع مسافات كبيرة بالشحنة الواحدة، ومحرك كهربائي جبار بعزم 585 حصانا.



## هوندا تكشف عن أقوى سيارة Civic على الإطلاق!

نشرت هوندا فيديوهات ترويجية كشفت فيها عن شكل وبعض مواصفات سيارة Civic Type R الجبارة.

وبالنظر للصور والفيديوهات المنشورة نلاحظ أن السيارة الجديدة اكتسبت مظهرا رياضيا قويا، وحصل هيكلها على انحناءات وفتحات هوائية مميزة، كما تغير شكل المصابيح ومتمتصات الصدمات وتصميم فتحات العوادم، وثبت على مؤخرة هيكلها جناح هوائي لزيادة الثبات على السرعات العالية.

ويضمن الأداء الجبار لهذه السيارة محرك K20C توربيني بسعة 2.0 ليتر، وعزم 330 حصانا، وعلبة سرعة يدوية بـ6 سرعات، كما تم تجهيزها بعدة وضعيات قيادة هي Comfort و Sport و R+، وتم تعديل المحرك فيها ليصدر أقل قدر من الاهتزازات عند العمل بكامل طاقته.

وزودت هذه المركبة بنظام تعليق McPherson مع مفاصل توجيه منفصلة، و فرامل Brembo بأربعة مكابح على المحور الأمامي، وإطارات Michelin Pilot Sport 4S الرياضية بمقاس 19 إنشا.

وتميزت قمرتها بمقاعد رياضية كبيرة، ومقود رياضي، أما واجهة القيادة فتزينت بعناصر من الكروم والألومنيوم وألياف الكربون، وزودت بشاشة لمس كبيرة، كما حصلت لمصابيحها على أحدث تقنيات LED لتوفير إضاءة ممتازة.

المصدر: moto1

## «العنزروت» عشبة تعزز صحة الجهاز المناعي والتخفيف من حالات التعب المزمن

اعتدال مسعود

### ما هي عشبة العنزروت؟

عشبة العنزروت أو ما تُعرف ببعض المناطق باسم كُحل فارس، أو الكُحل الكزنجاني، أو القنطاد عضلي، هي أحد أنواع الأعشاب التي يشيع استهلاكها في الطب الصيني التقليدي، وعادةً ما يُستهلك منه الجذر الذي يحتوي على العديد من المركبات النباتية النشطة التي تُساهم في توفير العديد من الفوائد الصحية للجسم كتعزيز صحة الجهاز المناعي والتخفيف من الالتهابات. استخدامات عشبة العنزروت؟

توجد العديد من الاستخدامات لعشبة العنزروت سواءً صحية أو غيرها، ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ هذه الاستخدامات لا تزال بعضها بحاجة للمزيد من الدراسات لتأكيد فعالية هذه العشبة فيها: التخفيف من الأعراض المرافقة لنزلات البرد. تحسين الأعراض المرافقة للإصابة بالحساسية الموسمية كالعطس، وسيلان الأنف.

التخفيف من حالات التعب المزمن. التخفيف من احتمالية الإصابة ببعض أنواع العدوى البكتيرية والفيروسية. تحسين الأعراض المرافقة لالتهاب عضلة القلب. التخفيف من الأعراض المرافقة للخضوع للعلاج الكيميائي لمرضى السرطان كالغثيان.

خفض مستويات السكر في الدم لدى مصابي السكري من النوع الثاني. التخفيف من حالات التهاب الجهاز التنفسي العلوي وحمى القش من خلال استهلاكها مع خليط من بعض الأعشاب الأخرى.

### كيف يُمكن استخدام عشبة العنزروت؟

يُمكن استهلاك جذر عشبة العنزروت على شكل شاي من خلال طحنه وتحويله إلى مسحوق يُخلط مع الماء المغلي، بالإضافة إلى إمكانية استهلاكها على شكل مستخلصات سائلة أو مكملات غذائية، ولكن يُنصح بقراءة ملصق المعلومات الغذائية المثبت على عبوة المنتج لتأكد من محتويات هذه المكملات.

### ما مقدار الجرعات المسموحة من العنزروت؟

لا توجد أدلة علمية أو دراسات كافية حول الكميات المسموح باستهلاكها من عشبة العنزروت سواءً كعشبة طبيعية أو كمكمل غذائي، إلا أنّ بعض الدراسات البحثية قد استخدمت ما بين 5 إلى 60 غراماً منها يومياً لمدة لا تزيد عن 4 أشهر بهدف إجراء الدراسات دون ظهور أي آثار جانبية، ولكن يُنصح باستشارة الطبيب المختص لتحديد الكميات والجرعات المسموح باستهلاكها منه وفقاً للحالة الصحية للفرد.

### ما هي أضرار استهلاك عشبة العنزروت؟

يُمكن أن يؤدي استهلاك كميات كبيرة من عشبة العنزروت إلى زيادة احتمالية الإصابة ببعض الأضرار الصحية والآثار الجانبية، لذا توجد بعض الفئات التي يجب عليها الحذر واستشارة الطبيب المختص قبل استهلاك عشبة العنزروت، ومنها ما يأتي:

**الحوامل والمرضعات:** لا توجد دراسات أو أدلة علمية كافية حول تأثير استهلاك هذه العشبة خلال فترتي الحمل والرضاعة الطبيعية، إلا أنّ بعض الدراسات الحيوانية قد أشارت إلى أنّ استهلاكها خلال فترة الحمل يُمكن أن يزيد من احتمالية إصابة الجنين بالتسمم، لذا يُنصح بتجنب استهلاكها خلال هاتين الفترتين.

**الذين يُعانون من أمراض المناعة الذاتية:** يؤدي استهلاك هذه العشبة إلى تحفيز عمل الجهاز المناعي، ممّا يجعله أكثر نشاطاً، وبالتالي زيادة احتمالية سوء الأعراض المرافقة للإصابة ببعض أمراض المناعة الذاتية، مثل: الذئبة، والتصلب اللويحي، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وغيرها.

**الذين يستهلكون بعض الأدوية:** يُمكن أن يؤدي استهلاك هذه العشبة مع بعض أنواع الأدوية إلى تقليل أو مضاعفة فعالية هذه الأدوية بما يؤثر سلباً على صحة المريض، مثل: الأدوية التي تثبط الجهاز المناعي، وغيرها.



## عشبة البرجس: 5 فوائد صحية محتملة وطرق لاستخدامها

Rutin و Quercetin اللذان يساعدان في: تقليل الالتهابات. تعزيز شفاء الجروح. تعزيز إبقاء مستويات سكر الدم في وضع طبيعي.

2- تعزيز خسارة الوزن القبار له نكهة غنية ولكنه منخفض في السعرات الحرارية، مما يجعله إضافة جيدة للحمية الغذائية المخصصة لخسارة الوزن. ويمكن استبدال المكونات عالية السعرات بالبرجس، وقد يساعد هذا في تقليل مدخول السعرات الحراري الكلي. 3- مكافحة مرض السكري تقترح بعض الدراسات أن عشبة البرجس تحتوي على خصائص يمكن أن تساعد في مكافحة السكري، حيث تساعد في تعزيز التحكم في السكري، عن طريق تحسين امتصاص الأنسجة للسكر وتقليل امتصاص الكربوهيدرات وحماية الخلايا التي تقوم بإنتاج الأنسولين في البنكرياس.

4- تقليل اضطراب ضربات القلب يحتوي بشكل غني على مضاد الأكسدة الكيرسيتين، والذي يلعب دوراً هاماً في تحسين وظيفة قنوات البوتاسيوم، والتي حين حدوث خلل فيها يزيد احتمال الإصابة بحالات صحية عديدة مثل: اضطراب نبضات القلب. 5- الوقاية من الزهايمر تشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون بعض أنواع مضادات الأكسدة المعينة مثل الكيرسيتين، يقل لديهم خطر الإصابة بمرض الزهايمر. وقد يرجع هذا لوجود خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات في هذه العشبة، والتي بدورها تحد من تضرر الخلايا.

### كيفية استخدام القبار

يوجد القبار بأحجام مختلفة، ويمكن أن يتوافر في محلات بيع المواد الغذائية الكبرى، ويمكن استخدامه بأكثر من طريقة مختلفة مثل:

إضافته للسلمون والجنية الكريمي. رشه على البيض. قليه أو إضافته مع عصير الليمون والزبدة لعمل بيكاتا الدجاج.

يمكن حشيه في الفلفل كبير الحجم، مع إضافات أخرى مثل الزيتون الأسود والجبنّة. وضعه على سلطة التونة. وضعه مع السلطة الخضراء. وضعه مع الزيتون والسجق على البيتزا.

### أضرار عشبة البرجس

تحتوي هذه العشبة على الكثير من الصوديوم، فملعقة واحدة تحتوي على 9% من الاحتياج اليومي، وعلى الرغم من أهمية الصوديوم في لصحة الجسم، إلا أن تناول كميات مرتفعة من الصوديوم يمكن أن تتسبب في حدوث التالي:

ارتفاع ضغط الدم، والذي بدوره يكون عامل خطر كبير في الإصابة ببعض الأمراض الأخرى مثل: أمراض القلب والسكتة.

اتباع نظام غذائي مرتفع في نسبة الصوديوم، يزيد من خطر حدوث بعض المشاكل الصحية مثل سرطان المعدة.

لذا يُنصح بتناول البرجس أو القبار بصورة معتدلة، وكجزء من نظام غذائي متوازن، خاصة في حالة الانتباه لكمية الملح التي يتم إدخالها للجسم، أو في حالة اتباع حمية غذائية منخفضة الصوديوم. كما يمكن غسله أو شطفه قبل الاستخدام لتقليل كمية الصوديوم به.

الاعتماد على الطبيعة واستخدام الأعشاب لأغراض علاجية أمر مفضل لدى الكثير من الأشخاص، وتوجد الكثير من النباتات والأعشاب التي تحمل فوائد طبية وصحية عديدة، منها عشبة البرجس أو القبار، فما هي هذه العشبة؟ وما الفوائد الصحية التي تقدمها؟ يمكنك التعرف على إجابات هذه الأسئلة وكيفية استخدام هذه العشبة وأضرارها المحتملة أيضاً من خلال الفقرات التالية.

### ما هي عشبة البرجس؟

البرجس أو القبار أو بالإنجليزية Capers هو براعم الزهور غير الناضجة لنبات أو عشبة Capparis spinosa، وعادة ما يتم حصد هذا النوع من النباتات في أسبانيا وإيطاليا واليونان. وعادة ما يتم عمله كمخلل ويُستخدم كزينة أو تتبيل أطباق أخرى. وتحتوي عشبة البرجس على العديد من المغذيات وتم الربط بينها وبين العديد من الفوائد الصحية المحتملة.

### القيمة الغذائية لعشبة البرجس

يتم تناول البرجس أو القبار بكميات قليلة، لذا تحتوي كل حصة على كمية صغيرة من السعرات الحرارية وبعض الجرامات من الكربوهيدرات والدهون والبروتين، ولكن يحتوي على كمية عالية من الصوديوم. ومقدار 9 جرامات (ملعقة كبيرة) من القبار المملح تحتوي على التالي:

السعرات الحرارية: 2 سعر حراري.  
البروتين: 0.2 جرام.  
الكربوهيدرات: 0.4 جرام.  
الألياف: 0.3 جرام.

الصوديوم: 9% من الاحتياج اليومي.  
النحاس: 4% من الاحتياج اليومي.  
الريبوفلافين: 1% من الاحتياج اليومي.  
فيتامين ك: 2% من الاحتياج اليومي.  
الحديد: 1% من الاحتياج اليومي.  
المغنيسيوم: 1% من الاحتياج اليومي.

وغيره بالذكر أن الصوديوم يلعب دوراً هاماً في تنظيم السوائل ومستويات ضغط الدم. كما يحتوي البرجس على النحاس الذي يُعتبر معدن أساسي يلعب دوراً في أيض الحديد وإنتاج الطاقة ووظائف الدماغ. كما أن بعض العناصر الأخرى مثل فيتامين ك يساعد في تخثر الدم وتعزيز صحة العظام.

### فوائد عشبة البرجس

تتضمن الفوائد الصحية المحتملة لهذا النبات ما يلي:

1- مصدر غني لمضادات الأكسدة تساعد مضادات الأكسدة في تحييد أو إبطال مفعول الجذور الحرة الضارة لمنع حدوث ضرر للخلايا. ويمكن أن تساعد هذه المضادات في تقليل الالتهابات والحماية من الإصابة من بعض الأمراض المزمنة مثل، أمراض القلب والسرطان والسكري من النوع الثاني. ووفقاً للدراسات تحتوي عشبة البرجس على نوعي

## 15 active games to get kids away from their screens

Donné Restom

**T**ake a stand against technology! Introduce your kids to the thrill of these active outdoor games and they'll never want to play Minecraft again (or at least not for a whole afternoon!).

Fill their lungs with air and let the breeze blow through their hair - that's what childhood is all about. Here are 15 ludicrously fun chasing games to get those little legs moving.

### 1. Cat and mouse

The aim of this active game is to help the mouse escape the clutches of the playful cat. There will be squeals of excitement!

### 2. Flashlight tag

This night-time twist on a traditional game of tag promises plenty of exercise and a massive adrenalin rush.

### 3. What's the time Mr Wolf?

Who will be caught by the hungry wolf at dinner time? This is all about survival of the quickest!

### 4. Hospital tag

Get tagged three times and you're out! This hilarious chasing game will give the kids a belly laugh like nothing else.

### 5. Thief

Can you steal the lollies from the blindfolded keeper? In this game your powers of stealth and trickery will really be put to the test.

### 6. Hose head

Now for an active chasing game that is also a complete giggle fest! Just try and keep a straight face when everyone has a pair of tights on their head.

### 7. Superhero chasey

Even caped crusaders love to run amok outdoors, playing chasing games. And this energetic game is proof!

### 8. Chain tag

Get tagged in this game of chase and capture, and you'll be put straight to work on the chain gang. Here, laughing is not only permitted - it's a necessity.

### 9. Duck, duck, goose

Whether you're a duck or a goose, you are guaranteed to cheer, clap and scream your way through this thrilling game of chase.

### 10. Annie Annie over

What do you get when you add a ball to an already exhilarating chasing game? A whole lot of extra fun!

### 11. Stuck in the mud

Loved by kids the world over, this classic active outdoor game just never seems to get old.

### 12. Blind man's bluff

You might not be able to see in this game of tag, but if you're quiet you just might hear your opponents or perhaps even smell their fear!

### 13. Capture the flag

Find your opponents hidden flag and your team will be victorious. But get caught in the process and victory might get snatched away.

### 14. Fire on the mountain

Speed is the key to winning this high intensity running game. Be quick, find a partner or you'll be out!

### 15. Fox and geese

You can run but you cannot hide. This creative game requires you to think strategically to avoid being tagged.



## أنشطة لتنمية مهارات الأطفال

### لمياء جمال

اللعب الجماعي وهي مهارات أساسية ومن المهم أن يتعلمها الطفل.

تساعد ممارسة الرياضة أيضاً الأطفال على تطوير السيطرة على عواطفهم، مثل كيفية التعامل مع المكسب والخسارة، وأن يكونوا قادرين على المنافسة ويتحكموا في عواطفهم وسلوكياتهم.

### 4. مشاهدة أفلام الكرتون

نظراً لأن التقنيات مثل التلفزيون والهواتف المحمولة هي جزء لا يتجزأ من حياتنا، فإنه يجب تقنين استخدامها لصالح الطفل، ويجب التأكد من أن أي محتوى يشاهده الطفل مناسب لعمره ويساعده في تعلم مهارات مختلفة، لهذا يجب على الأم الاستمرار في طرح أسئلة على الطفل فيما يتعلق بالعروض والرسوم المتحركة والأفلام التي يشاهدها لمساعدة الطفل على رؤية الجانب الإيجابي من الشخصيات التي يشاهدها.

### 5. القصة القصيرة

واحدة من المهارات المثالية التي يمكن تعليمها للطفل، هي تشجيع الطفل على قراءة القصص القصيرة بمساعدة البطاقات التعليمية، ويمكن للأم إنشاء بطاقات تعليمية حول مجموعة من الموضوعات التي تعتبر ضرورية لنمو الطفل والتناوب في قراءة القصص بناءً على تلك الموضوعات.

لا يمارس الأطفال الاستماع فحسب، بل يتعلمون أيضاً باتباع التوجيهات، وسيجعل ذلك خيال الطفل يتدفق بحرية.

### 6. استخدام اللفات

لجعل طفلك يفهم المشاعر، فإن الخطوة الأولى هي مساعدته على التعرف على المشاعر، ويمكن للأم إنشاء لافتات أو استخدام ملصقات بمشاعر مختلفة، مثل الحزن والفرح والغضب والتعب والخوف وما إلى ذلك وعرضها أمام الطفل. يمكن أن تطلب الأم من طفلها تحديد المشاعر المختلفة؛ ثم سؤاله عن شعوره تجاه كل عاطفة وفقاً للردود، سوف تكون الأم قادرة على تعليم الطفل التعرف على المشاعر وكذلك التحكم فيها بطريقة مناسبة، ومنح الطفل الفرصة للتعبير عن مشاعره وعدم السماح للمواطن بالسيطرة عليه.



### 1. الفنون والحرف اليدوية

يتسم الأطفال بقدرة أكثر على التخيل والإبداع، ويمكن تعزيزهم أكثر من خلال الفن والحرف اليدوية والرسم. فيبدأ الأطفال رسم بعض الورود أو الأشجار في البيئة المحيطة بهم. يمكن مساعدة الطفل في اختيار ما يقوم برسمه وتلوينه، ويفضل شراء ألوان زاهية وجذابة للطفل لتشجيعه على ممارسة الفنون والحرف اليدوية. يمكن أيضاً جعل الطفل يرسم المشاعر التي يشعر بها؛ الأشياء التي يرغب في امتلاكها وما إلى ذلك. بهذه الطريقة سوف يعبر الطفل عن نفسه مما يتيح للأم مساحة لمناقشة القضايا الأعمق التي يواجهها.

### 2. اللعب في الهواء الطلق

اللعب في الهواء الطلق يعد ضرورياً بنفس القدر لتعزيز خيال الطفل وإبداعه. يجب اصطحاب الطفل إلى ملعب أو مساحة مفتوحة للسماح له باستكشاف العالم الخارجي. يمكن أن تؤدي زيارة حديقة حيوان مثلاً إلى تعزيز المهارات المعرفية للطفل.

### 3. ممارسة الرياضة

لا تساعد الرياضة الطفل على تطوير نمط حياة نشط فحسب، بل تعلم الكثير عن الحياة، فقد تساعد الرياضات الجماعية الأطفال على فهم أهمية اللعب، وأن تكون لديهم روح رياضية أثناء ممارسة



## الجامعات الأمريكية تصدر تصنيف أفضل مؤسسات التعليم العالي

تصدرت جامعة هارفارد للسنة العشرين على التوالي تصنيف شنغهاي لأفضل الجامعات حول العالم عام 2022، وسط استمرار هيمنة المؤسسات التعليمية الأمريكية على المراكز الأولى واستحوذت جامعات في بلدان ناطقة بالإنجليزية على المراكز العشرة الأولى في التصنيف، على غرار العام الفائت، مع ثماني جامعات أمريكية وجامعتين بريطانيتين، في هذا التصنيف العالمي لأفضل مؤسسات التعليم العالي الذي تصدره مؤسسة «شنغهاي رانكينغ كونسلتنسي» منذ 2003.

وتبوءت هارفرد صدارة الترتيب متقدمة مرة أخرى على جامعة ستانفورد الأمريكية، فيما حلّ ثالثاً معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (ام أي تي) وهو أيضاً جامعة أمريكية. وجاءت كامبريدج البريطانية في المرتبة الرابعة.

وحلّت جامعتا بركلي وبرينستون الأمريكيتان في المرتبتين الخامسة والسادسة بينما نالت جامعة أكسفورد البريطانية المرتبة السابعة.

وفي المجموع، برزت 39 جامعة أمريكية بين أفضل مئة جامعة في اللائحة.

أما أول مؤسسة تعليمية من خارج البلدان الناطقة بالإنجليزية فهي جامعة «باري ساكلييه» الفرنسية التي حلت في المرتبة السادسة عشرة.

ويأخذ تصنيف شنغهاي في الاعتبار ستة معايير بينها عدد الفائزين بجوائز نوبل وميدالية فيلدز بين خريجيه واساتذتها فضلاً عن عدد الباحثين الذين ترد أسماؤهم كثيراً في مجال اختصاصهم أو حتى عدد المقالات المنشورة في مجلتي «ساينس» و«نيچتر».

وجرى النظر هذه السنة في 2500 مؤسسة تعليمية لتحديد أفضل ألف من بينها.



## 222 Million Crisis-Impacted Children in Urgent Need of Educational

**T**he United Nations global fund for education in emergencies and protracted crises, Education Cannot Wait (ECW), released a shocking new report that indicates the number of crisis-impacted school-aged children requiring educational support has grown from an estimated 75 million in 2016 to 222 million today.

Of the 222 million crisis-affected children and adolescents in need of urgent support, the study indicates that as many as 78.2 million are out of school, and close to 120 million are in school, but not achieving minimum proficiency in math or reading. In fact, just one in ten crisis-impacted children attending primary or secondary education are actually achieving these proficiency standards. “We need governments, businesses, foundations and individuals to support the vital work of Education Cannot Wait. Help us place education within reach of every child, everywhere. Help us keep 222 million dreams alive,” said UN Secretary-General António Guterres.

The analysis indicates that 84% of the out-of-school crisis-impacted children are living in areas with protracted crises. The vast majority of these are in countries specifically targeted through ECW’s ground-breaking multi-year investments, including Afghanistan, Dem-

ocratic Republic of the Congo, Ethiopia, Mali, Nigeria, Pakistan, Somalia, South Sudan, Sudan and Yemen.

To respond to this pressing global education crisis, ECW and strategic partners launched the #222MillionDreams resource mobilization campaign in Geneva today. The campaign calls on donors, the private sector, philanthropic foundations and high-net-worth individuals to urgently mobilize more resources to scale up ECW’s investments, which are already delivering quality education to over 5 million children across more than 40 crisis-affected countries.

“The financial resources to ensure that every child and young person can receive a quality education exist in the world. Governments, private sector and foundations can and must unlock these resources,” said The Rt. Hon. Gordon Brown, UN Special Envoy for Global Education and Chair of ECW’s High-Level Steering Group.

The campaign leads up to the Education Cannot Wait High-Level Financing Conference taking place 16-17 February 2023 in Geneva.

“This is a global call to action. While the world struggles with the devastating impacts of armed conflicts, COVID-19 and climate change, 222 million children live through these horrific experiences. It is our duty to empower them through education and help make their dreams come true,” said ECW Director Yasmine Sherif.



## A study confirms that fitness trackers help stimulate exercise and weight loss

**A** new study finds that fitness trackers not only promote exercise and weight loss, but may also help lower blood pressure and cholesterol in people with type 2 diabetes and other health conditions.

A fitness tracker, pedometer or smartwatch may motivate you to exercise more and lose weight, Australian researchers said.

In a large research review, investigators found that tracking your activity may inspire you to walk up to an extra 40 minutes a day (about 1,800 more steps). These extra steps can translate into a loss of more than two pounds over five months.

"In the mainstream media, there can be a lot of skepticism about wearable activity trackers, such as whether they make any difference and whether they have negative effects, such as making people feel guilty," senior researcher Carol Maher said. She is Professor of Population and Digital Health at the University of South Australia in Adelaide.

"Our review found no evidence of negative effects from wearable activity trackers," Maher said.

Devices are big business: between 2014 and 2020, the number of trackers sold worldwide increased nearly 1,500%. In 2020 alone, nearly \$3 billion was spent on these products.

In the new study, which Maher asserts did not pay for any of the fitness device makers, her team found that the trackers had a significant impact on how much people exercise, and less benefit to fitness and weight loss.

"There were also clear patterns of change in other physiological outcomes, such as blood pressure and cholesterol," she said. "The magnitude of the benefits was sufficient to conclude that they are significant from a clinical perspective."

To determine the value of fitness trackers, Maher's team reviewed nearly 400 published studies, which involved nearly 164,000 people.

Studies have shown that fitness trackers not only encourage exercise and weight loss, but may also help lower blood pressure and cholesterol in people with type 2 diabetes and other health conditions.

"Wearable devices are a low-cost and convenient tool to boost your daily activity and achieve lightweight weight loss," Maher said.

While the 2-pound weight loss may seem insignificant, she said it's important to remember that these were not weight loss studies, but rather focused on physical activity.

"A weight loss of 2 pounds over three to six months, which is the typical duration of studies included in the review, is meaningful from a population health perspective, and offsets about two to three years of weight creep that we tend to see in the population," Maher said.

David Conroy, professor of kinesiology at Penn State in University Park, reviewed the results.

He said the benefits seen in this study depend not only on the fitness trackers, but also on behavioral changes.

"This means that the effects are likely to be an overestimation of the effect of wearable activity trackers on behavior and health outcomes themselves," Conroy said. He added that the study does not talk about how long it takes to achieve the benefits that the researchers found, or how long it takes.

"Ideally, wearable activity trackers could be transitional tools that people use to facilitate a lasting lifestyle change that does not require a long-term commitment to wearing the devices," he said. "At this point, we know very little about the timing or permanence of the effects."

Conroy said it's not clear how the trackers help users achieve beneficial results, but he offered some theories.

Trackers can provide feedback to help people monitor their progress toward activity goals and can remind the wearer of them. Many have companion mobile apps that integrate a variety of behavior change techniques. Conroy said these approaches can help promote behavior change, too.

He suggested that "wearable activity trackers can be useful in enhancing physical activity, but we must be realistic about our expectations from these devices."

"Trackers are just tools – they can be an important part of an evidence-based behavior change program but they won't do the hard work of changing someone's behavior."

Increasing your physical activity still requires a desire to be active, meaningful incentives to be active, and an effort to translate your best intentions into action, Conroy said.

"Ideally, trackers can help consumers develop lifestyles that facilitate the integration of physical activity into daily life, but this will not happen from the tracker alone," he said. "Continuous increases in physical activity are more likely if the tracker is part of a thoughtful, evidence-based approach rooted in behavioral science."

The study was published online Tuesday in The Lancet Digital Health.



## تمرين بيربي.. لياقة بدنية مذهلة في 30 يومًا

العضلات، وفقًا لما ذكره مايك دونافانيك، مدرب شخصي معتمد في مؤسسة NSCA. ولكن لتحقيق أقصى استفادة من كل تكرار من هذا التمرين، لا تحتاج فقط إلى معرفة كيفية عمل تمرين بيربي، ولكن أيضًا كيفية القيام به بالشكل الصحيح.

قم بوضع ذراعك فوق رأسك والقفز بشكل رشيق في الهواء. قم بالهبوط على الفور وانزل ظهرك إلى وضع القرفصاء للتكرار التالي.

### فوائد تمرين بيربي

فيما يلي أهم فوائد تمرين Burpees:

1- يعمل على تمرين مجموعات عضلية متعددة

بيريبي هي أداة بسيطة لكنها فعالة لتمرين الجسم بالكامل. إنها طريقة رائعة لتمرين معظم مجموعات العضلات الرئيسية في جسمك لتقوية الجزء العلوي والسفلي من الجسم بكفاءة. حتى الأطراف مثل يديك تستفيد من التمرين.

يساعد كل تمرين بيربي على تقوية:

- الأكتاف
- الذراعين
- الجزع
- العضلات الألووية
- العضلة الرباعية
- أوتار الركبة

العضلات، وفقًا لما ذكره مايك دونافانيك، مدرب شخصي معتمد في مؤسسة NSCA. ولكن لتحقيق أقصى استفادة من كل تكرار من هذا التمرين، لا تحتاج فقط إلى معرفة كيفية عمل تمرين بيربي، ولكن أيضًا كيفية القيام به بالشكل الصحيح.

### كيفية أداء تمرين بيربي

فيما يلي 6 خطوات لأداء تمرين بيربي للمبتدئين بالصورة الصحيحة التي تنعكس حتمًا بنتائج إيجابية عليك في غضون فترة ليست طويلة:

- 1- الوقوف مع المبادعة بين القدمين والكتفين، والوزن في الكعبين، والذراعين على الجانبين.
- 2- ادفع الوركين للخلف وقم بثني الركبتين وأسفل الجسم في وضع القرفصاء.
- 3- ضع يديك على الأرض مباشرة أمام القدمين وداخلها مباشرة. انقل الوزن على اليدين.
- 4- اقفز بالقدمين للخلف لتهبط بهدوء على كرات القدم في وضع اللوح الخشبي. يجب أن يشكل الجسم خطًا مستقيمًا من الرأس إلى الكعبين. احرص على عدم ترك الترهل الخلفي أو المؤخرة تعلق في الهواء، حيث يمكن أن يمنع كلاهما التنشيط الأساسي الفعال.
- 5- اختياري: قم بتأدية تمرين الضغط أو

تمرين بيربي Burpee له سمعة لسبب ما. إنها واحدة من أكثر التمارين فعالية وتحديًا، ومن المؤكد أنها ستنتزع الأهات من مبتدئي اللياقة البدنية والمحترفين على حد سواء. ولكن ما هو تمرين بيربي بالضبط وكيف تؤديه؟ هناك اختلافات، لكنها جميعًا تتبع نمطًا مشابهًا، والحصول على الشكل المناسب من التمرين هو المفتاح للحصول على كل فوائد تقوية العضلات.

### ما هو تمرين بيربي؟

تمرين بيربي في الأساس عبارة عن مزيج من دفع القرفصاء وقفز القرفصاء - وأحيانًا تمرين البوش أب «الضغط». يقوم بعض محترفي اللياقة البدنية بتمارين بيربي من خلال تمرين الضغط أو استخدام عصا لإسقاط جسدك على طول الطريق، بينما يقوم المدربون الآخرون بتلك التمارين بمجرد قفزة إلى الوراء. بغض النظر عن كيفية أداء بيربي تمرين بالضبط، فإن التمرين يحول جسمك إلى عضلات مفتولة. يقوم هذا التمرين بتدريب كل عضلة في جسمك تقريبًا - بما في ذلك كتفك وصدرك وعضلات البطن والعضلات الرباعية والفخذان الداخليان والمؤخرة والعضلة ثلاثية الرؤوس. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يزيد معدل ضربات قلبك للحصول على مزايا رائعة لبناء



## Space Travel Speeds Up Aging, Weakening of Bones

**H**ealthDay News..Long periods in space can irreparably damage bone structure and cause parts of the human skeleton to age as much as 10 years, new research reveals.

Research teams from Germany, the United States and Canada studied 14 men and three women before their spaceflights and at six and 12 months after their return. They measured the density and strength of their shin and lower arm bones, the tibia and radius. They also measured the trabecular microstructure inside the bones. Bone turnover -- the assimilation of old bone and replacement by new -- was also measured using biomarkers in astronauts' blood and urine.

The results, researchers said, are worrisome.

Nine of the 17 astronauts had not completely recovered a full year after returning from space. They had a reduction in bone strength and mineral density of up to 2%. "This may not sound like much, but it corresponds to age-related bone loss of at least a decade," said study author Anna-Maria Liphardt, a sports scientist at University Hospital Erlangen in Germany.

"For those affected, this means they will have to expect a much earlier onset of osteoporosis and susceptibility for fractures," she said in a hospital news release.

The way the bones aged in space appeared different from bones aging on Earth. In space the inner structure of astronauts' bones was affected more than the periosteum, the exterior sheath that supplies bones with blood, nerves and cells that help them grow and heal. Some astronauts had irreparable damage, the study found.

"We were able to demonstrate that regeneration is more difficult the longer the astronauts were in space," Liphardt said.

"Bone turnover is the process by which cells are broken down and new ones form," Liphardt said. "People with

higher activity levels have a higher bone turnover and the challenge is to keep up these activity levels during missions in space."

This finding could have bearing on the future of spaceflight to Mars.

"If human beings are in space for three years at a time, we need to keep an eye on the health risks involved as well," Liphardt said. "This already applies today for missions where astronauts are subject to zero-gravity conditions for usually no longer than six months."

The solution could be adapting training and adding medication for those who journey to space.

The International Space Station has a running machine, exercise bike and weight training program, but adapting the training programs during spaceflight to better meet the individual needs of the astronauts is crucial, according to the study.

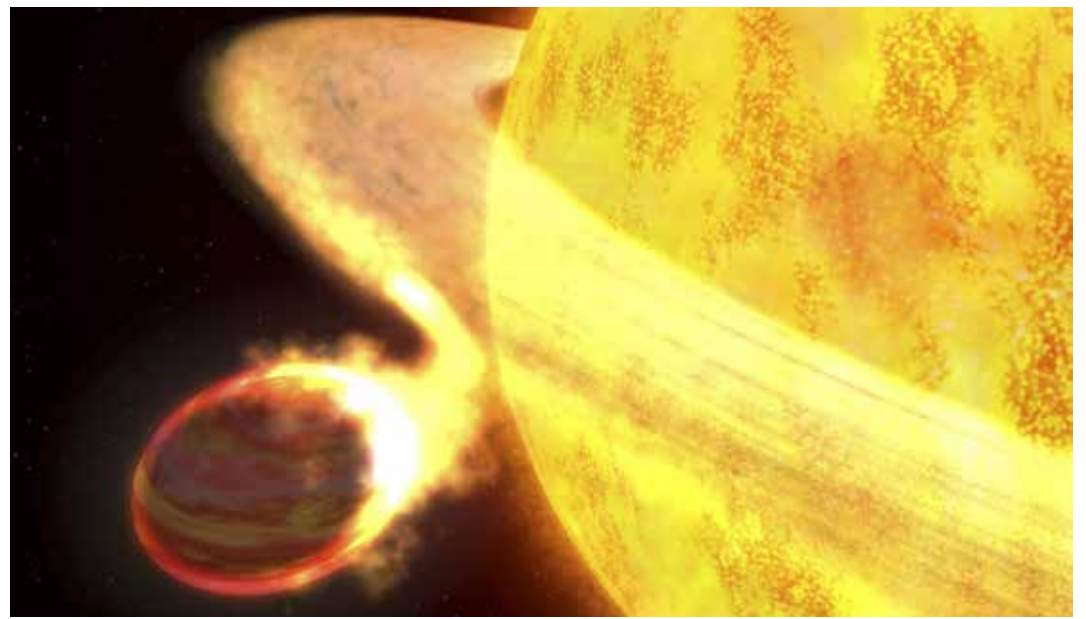
"Developing new sports equipment that works in zero-gravity conditions and that does not take up much space is particularly challenging," Liphardt said.

Medication such as bisphosphonates, which prevent bone degradation and are used as an osteoporosis treatment, may also help.

"Bisphosphonates are already used by NASA, but we do not yet know enough about exactly how they work in microgravity," Liphardt said. "We recommend conducting further systematic research into the combination of medical therapy and physical exercise."

These findings may also be able to help people with chronic diseases on Earth. Some lead to muscle and bone loss due to a lack of activity.

The findings were recently published in the journal Scientific Reports.



## نجوم تأكل كواكبها.. هل يمكن رؤية المذبحة بعد مليارات السنين؟

النجوم كواكبها الصغيرة بدلا من ذلك. ونظرا لأن الكواكب لا تحرق الليثيوم عندما يلتهم نجم كوكب ما، فإن الليثيوم يضاف إلى مزيج النجم.

وقام الفريق البحثي بمحاكاة كيف سيتصرف هذا الليثيوم المضاف في داخل النجم، والمدة التي سيستغرقها التلاشي من الطبقات العليا للنجم، ووجدوا أن النجوم القزمة الحمراء الصغيرة فعالة إلى حد ما في حرق الليثيوم الجديد.

ونظرا لأن النجم الصغير يحتوي على مناطق حرارية كبيرة ينضب الليثيوم الجديد في غضون بضعة مئات من ملايين السنين، ولكن بالنسبة للنجوم الأكبر والأكثر شبيها بالشمس، يمكن لليثيوم البقاء في الجوار للمليارات السنين، وبعد فترة طويلة من استهلاك كوكب ما، لا يزال الليثيوم موجودا في الغلاف الجوي النجمي.

لذلك إذا رأينا نجما قديما شبيها بالشمس مع وجود الليثيوم في غلافه الجوي، فمن الممكن تماما أن يكون لديه كواكب في السابق، ويبدو أن الليثيوم النجمي هو علامة جيدة على وجود نجم متختم بعد تناول وجبة كوكبية.

النموذج الحالي».

لكن اتضح أن نسبة الليثيوم في الكون أقل مما تتوقع، هذا لأنه بينما يتم إنشاء عناصر أخرى مثل الكربون والأكسجين والحديد في قلوب النجوم الكبيرة، يتم تدمير الليثيوم، وهو تأثير يُعرف باسم احتراق الليثيوم، وهذا يعني أن النجوم الأكبر سنا لا تحتوي عادة على الكثير من الليثيوم الموجود في غلافها الجوي.

ويستخدم علماء الفلك هذا التأثير للتمييز بين الأقزام البنية عالية الكتلة والنجوم ذات الكتلة المنخفضة، فإذا كان هناك الكثير من الليثيوم الموجود في الغلاف الجوي، فلن يحدث الاندماج، وهذا يعني أن النجم قزم بني، لكن بعض النجوم تحتوي على الليثيوم في الغلاف الجوي، ومن الواضح أنها كبيرة بما يكفي وساخنة بدرجة كافية للخضوع لاندماج، ولم تحرق الليثيوم من غلافها الجوي.

كانت الفرضية الشائعة هي أن هذه النجوم غير العادية يجب أن تخضع لخلط داخلي غير عادي يمنع بطريقة ما الليثيوم من الدوران إلى داخل النجم حيث يمكن استهلاكه، وتقترح هذه الدراسة الأخيرة بدلا، وهو أنه ربما حدث أن استهلكت هذه

حازم بدر الغالبية العظمى من النجوم لها كواكب، نعلم ذلك من ملاحظات أنظمة الكواكب الخارجية، ونعلم أيضا أن بعض النجوم ليس لديها كواكب، وربما لم يكن لديها كواكب أبدا، وهذا يؤثر مسألة مثيرة للاهتمام.

لنفترض أننا رأينا نجما قديما ليس له كواكب، فهل كان نتيجة أنه فقد كواكبه أثناء اقتراب نجم آخر من قربه، أو ربما أن النجم نفسه أكل كواكبه مثل الأسطورة الإغريقية «كرونوس» التي أطاح فيها ابن الملك بأبيه وحاول تجنب نبوءة من نفس المصير عن طريق ابتلاع كل أبنائه.. فكيف يمكننا وصف ما حدث؟ هذا ما أجابت عليه دراسة أمريكية نشرت في 27 يوليو/ تموز بموقع «arxiv.org».

كل ذلك يعود إلى عنصر صغير غريب يعرف باسم الليثيوم، وهو العنصر الثالث في الجدول الدوري.

ورغم أن معظم الذرات التي تشكلت خلال الانفجار العظيم كانت من الهيدروجين والهيليوم، تشكلت كميات ضئيلة من الليثيوم من الانفجار العظيم «حوالي ذرة واحدة من كل عشرة مليارات حسب

## كوريا الجنوبية تطلق أول مركبة قمرية مدارية للفضاء

وأضاف: «إذا كنا أكثر عزما والتزاما بتطوير تكنولوجيا السفر عبر الفضاء، فسوف نستطيع الوصول إلى المريخ والكويكبات في المستقبل القريب».

وصرح أو تاوون سيونج، نائب وزير العلوم الكوري الجنوبي، في إيجاز صحفي، بأن المركبة سوف تسافر عبر الفضاء لمدة أربعة أشهر ونصف قبل أن تصل إلى مدارها حول القمر في أواخر ديسمبر/ كانون الأول، وسوف تبدأ مهمتها في يناير/ كانون الثاني باستخدام ستة حمولات قمرية.

ومن المقرر أن تستمر مهمة المركبة لمدة عام، ولكن يمكن تمديد أجل المهمة. وكوريا الجنوبية هي إحدى الدول الموقعة على برنامج أرتميس لاستكشاف القمر التابع لوكالة ناسا.

وتعمل كوريا الجنوبية على تطوير برنامج فضاء طموح. ونجحت في يونيو/ حزيران الماضي في إطلاق أقمار صناعية للاستخدام المدني في مدار حول الأرض للمرة الأولى باستخدام مركبة إطلاق محلية الصنع.

أطلقت كوريا الجنوبية مركبة مدارية قمرية للمرة الأولى في تاريخ البلاد، وذلك عبر الصاروخ فالكون-9 من شركة سبيس إكس. وانطلق الصاروخ، وعلى متنه مركبة الفضاء الكورية المدارية «بات فايندر»، من محطة كيب كانافيرال بولاية فلوريدا الأمريكية.

ومن المقرر أن تدور المركبة، التي يبلغ وزنها 678 كيلوجراما مع حد أدنى مقرر للتشغيل لمدة عام واحد، في مدار حول القمر لجمع بيانات عن سطحه. وهي تحمل ست حمولات مختلفة لإجراء دراسات عن المياه وعناصر أخرى.

ومركبة الفضاء الكورية المدارية تمثل ثمرة تعاون بين المعهد الكوري الحكومي لأبحاث الفضاء ومعاهد أخرى في كوريا الجنوبية فضلا عن وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا».

ونقلت وكالة بلومبرج للأخبار عن سانج ريول، رئيس معهد أبحاث الفضاء الكوري، قوله إن إطلاق المركبة المدارية القمرية يمثل «علامة فارقة مهمة للغاية في تاريخ استكشاف الفضاء الكوري».



**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 رياضية 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 عريية - لحوم - أسماك - دجاج**

**NASSER FAMILY IMPORTS**  
**FRESH MEAT & GROCERIES**

**OPEN 7 DAYS**



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

# التغيير المناخي... الناس والبيئة والبنى التحتية في فطر



أدت إلى اندلاع حرائق دمرت عشرات آلاف الهكتارات من الأراضي في جميع أنحاء البلاد. وبلغت درجات الحرارة 46 مئوية.

## استراتيجيات

ما من استراتيجية واضحة حول كيفية حماية المنشآت العامة والمباني والطرق من تأثير تغير المناخ، يقول المهندس الاستشاري والمتخصص بشؤون البيئة مازن عبود. ويوضح: «من المتعارف عليه أن درجات الحرارة المرتفعة تؤدي إلى تمدد الخرسانات، ما يتسبب بانحناء أجزاء من الشوارع العامة أو الأرصفة وتمدد الجسور، ما يعيق قدرتها التشغيلية. لكن لا تقتصر التأثيرات عند هذا الحد، بل تصل إلى قطاع النقل الجوي والطيران في ظل درجات الحرارة المرتفعة. من هنا، لا بد من نشر التوعية بشأن أهمية الحفاظ على البيئة». يتابع أنه يمكن استخدام بعض الأدوات أو التقنيات التي تساعد في الحفاظ على جودة البناء، إلا أن كلفتها قد تكون مرتفعة بالنسبة للعديد من الدول، إذ تتطلب إعادة تجهيز البنى التحتية مئات الملايين من الدولارات.

## مسارات عدة

وترى كيبالي أن هناك خيارات عدة يمكن اتباعها في الوقت الحالي لمواجهة التغيرات المناخية، وذلك من خلال تعزيز مرونة البنى التحتية، ويمكن للمهندسين حماية الطرقات والجسور من خلال استخدام مواد قادرة على التكيف مع تغيرات المناخ. وتقول: «يعد المهندسون في دول الخليج العربي على سبيل المثال، إلى اتباع استراتيجية مكونة من جزأين: الأول هو تقليل الامتنصاص الحراري من خلال سحب الكربون من المواد التي تستخدم لتشبيد الطرقات، والثاني هو اعتماد استراتيجيات التبريد والتصريف والتهوية».

تتابع: «في ما يتعلق بتشبيد المباني، يمكن استخدام ثلاثة أنواع من العوازل المضادة للمياه والحرارة والصوت. أما بالنسبة للطرقات والجسور، فيمكن استخدام مواد حديثة مثل الفايبر الذي يعد ملائماً لدرجات الحرارة والظواهر الطبيعية، بالإضافة إلى الأرصفة العاكسة الباردة تقلل درجات الحرارة والانبعاثات».

على المدى البعيد، ترى كيبالي أن إمكانية تضرر البنى التحتية يبقى قائماً حتى وإن شيدت استناداً إلى المعايير الحديثة، وخصوصاً أن الجهود الحالية لمكافحة التغير المناخي ما زالت بعيدة نسبياً عن تحقيق أهدافها. من هنا، يمكن للمسؤولين الحكوميين البدء بتكريس ثقافة الأسطح الخضراء التي تساهم بخفض متطلبات الطاقة من خلال امتصاص الحرارة واعتبارها عازل حراري للمبني. وتؤكد أنه من خلال زيادة الغطاء النباتي، يمكن تقليل تأثيرات درجات الحرارة على البنى التحتية، وبالتالي الحفاظ على برودة المباني والمناطق المحيطة بها.

كذلك ينصح أبي شاكور بضرورة التحول نحو الاقتصاد الأخضر الذي يساهم في تلطيف المناخ والحد من التأثيرات على البنى التحتية، وخصوصاً في المناطق ذات الطراز المعماري القديم.

تخطي درجة الحرارة عتبة 1.5 درجة مئوية، نتيجة الإخفاق في السياسات المتعلقة بحماية البيئة المتفق عليها في اتفاقية باريس للمناخ. وفي ظل السياسات المتبعة حالياً، يتوقع أن يتأثر أكثر من 70 في المائة من الناس في جميع أنحاء العالم بموجات الحرارة المرتفعة.

يتابع: «يتوقع أن تشهد الكثير من العواصم الغربية والعربية موجات حر غير مسبقة تؤثر على البنى التحتية. ولا ينحصر الأمر بالطرقات والجسور والمنازل، بل سيمتد التأثير إلى محطات تشغيل الكهرباء والمياه في العديد من الدول النامية، والتي أصبحت متهاككة بسبب غياب الصيانة والتحديث، ومن ضمنها لبنان». في هذا الإطار، يقول الخبير البيئي زياد أبي شاكور -العربي الجديد- إن بعض الدول التي تعتمد على الكهرباء لتشبيد القطارات أو الترامواي ستواجه تحديات كبيرة، إذ يرجح أن تتأثر الأسلاك الكهربائية بارتفاع درجات الحرارة، وخصوصاً أن معظم هذه الوسائل التي يعود تاريخ تشبيدها إلى القرن الماضي، وبالتالي لا تراعي الضغط السكاني الحاصل اليوم أو التغيير المناخي».

## ماذا حصل في أوروبا؟

تسببت درجات الحرارة المرتفعة في توقف حركة الطيران جزئياً في مطار لندن لوتون، بالإضافة إلى بعض خطوط النقل السريعة، بحسب ما نقلت وسائل الإعلام. ويعود السبب في ذلك إلى ذوبان أجزاء من البنى التحتية وتمدد سلك الحديد. وبحسب موقع «سكاي نيوز» البريطاني، أجريت تعديلات على الرحلات الجوية لعدم تمكن الطائرات من الهبوط لأن أجزاء من المدرجات قد ذابت بالفعل. وأعلنت «نت وورك رابيل» Network Rail التي تدير البنى التحتية للسكك الحديدية في المملكة المتحدة أن درجات الحرارة أثرت على القضبان الفولاذية لسكك الحديد. كما أغلق عدد من المدارس، بعدما أصدر مكتب الأرصاد الجوية إنذاراً من الدرجة الحمراء، محذراً من وجود «خطر على الحياة».

من جهتها، أعلنت بلدية باريس أنها ستبقي المنتزهات مفتوحة حتى منتصف الليل، وستخلق غرفاً مبردة للمواطنين وتفحص الأشخاص المعرضين للخطر، بسبب اقتراب درجات الحرارة من 40 مئوية. كما واجهت إسبانيا موجة حرارة خانقة

ومواصله الجهود للحد من زيادة درجة الحرارة)، سيظل حوالي 500 مليون شخص يواجهون هذه المشكلة، بحسب التقرير. وبالإضافة إلى ارتفاع مستويات سطح البحر، من المتوقع أن يتضاعف الطقس المتطرف مائة مرة، مع زيادة الحرارة بمعدل 1.5 درجة، وفقاً لدراسة نُشرت في الدورية الشهرية الرائدة في مجال العلوم «Nature»، وقدرت منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OCED) أن تصل الكلفة الاقتصادية للأضرار الناتجة عن ارتفاع مستوى سطح البحر خلال القرن الحادي والعشرين إلى ما بين 1700 و5500 مليار دولار. هنا، تقول كيبالي: «فرضت التغيرات المناخية نفسها على عالم الهندسة، وخصوصاً في الفترة الماضية، الأمر الذي أدى إلى ثورة في هذا المجال. وبدأ المهندسون يأخذون في الحسبان التغيرات المناخية خلال تشبيد المباني والطرقات، واستخدام مواد حديثة وعازلة قادرة على الحد من البرودة شتاء وارتفاع درجات الحرارة صيفاً».

ويظهر تقرير أعدته وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) ونشر في الثالث عشر من يوليو/ تموز الجاري أن معظم البنى التحتية التي شيدت منذ القرن الماضي لم تعد صالحة لمواجهة التغيرات المناخية، سواء في فصل الصيف أو الشتاء. تضيف: «على الرغم من محاولة المهندسين اتباع أساليب جديدة خلال تنفيذ أية مشاريع، إلا أن التغيرات المناخية تبدو أسرع من الاستجابة إليها».

وبحسب التقرير، فإن المهندس عادة ما يعتمد على تقييم المخاطر البيئية من خلال دراسة التغيرات الحاصلة خلال فترة زمنية لا تتعدى الـ25 عاماً، على اعتبار أن التغير المناخي يحتاج إلى بعض الوقت حتى يتمكن المهندس من قياسه. إلا أن السنوات الماضية شهدت تغيرات سريعة وخلال فترة زمنية قياسية ودرجات مخيفة، ويات تغير المناخ شبه سنوي الأمر الذي يفسر انهيار الطرقات بسبب العواصف أو ذوبان السكك الحديدية وانحراف مسارها على الرغم من تشبيدها بأكراً أو حتى إجراء الصيانة بشكل سنوي. ويتوقع المهندس المدني إيلي طوق أن تشهد الطرقات والشوارع والجسور مزيداً من الضغط بسبب التغيرات المناخية خلال السنوات المقبلة. ويرى أن العالم يسير حالياً على طريق

فرضت موجة الحر التي ضربت أجزاء كبيرة من المملكة المتحدة واليونان وألمانيا وفرنسا وغيرها من الدول الأوروبية خلال الأسبوعين الماضيين تحديات كثيرة لا تتعلق بالصحة العامة فحسب، بل تطاول الكثير من المرافق العامة التي يعتمد عليها الأفراد في حياتهم اليومية، ومن ضمنها البنى التحتية كالطرقات وسكك الحديد.

صحيح أن مدناً كثيرة حول العالم تشهد ارتفاعاً كبيراً في درجات الحرارة، إلا أن بعضها قد يكون أكثر تأثراً. على سبيل المثال، أطلقت المملكة المتحدة إنذاراً من الدرجة الحمراء بعد وصول درجات الحرارة فيها إلى نحو 40 درجة مئوية، علماً أن درجة الحرارة في دول الخليج العربي تتخطى الخمسين درجة مئوية من دون أن تشهد انعكاسات سلبية.

وتقول الهندسة الميكانيكية آلاء كيبالي إن تأثيرات الحرارة المرتفعة تختلف من منطقة إلى أخرى بحسب طريقة البناء. وتوضح في حديثها لـ «العربي الجديد» أنه «في العديد من المدن، مثل العاصمة البريطانية لندن والفرنسية باريس وحتى اليونانية أثينا، التي شهدت موجات حرارة غير مسبقة، يعود جزء كبير من المباني إلى القرن التاسع عشر. وفي تلك الحقبة، لم يكن تشبيد المباني يراعي الظروف المناخية المتطرفة، إذ تمتص العديد من المواد التي تستخدم في المباني القديمة وحتى البنى التحتية مثل القطارات وشبكة الطرقات والجسور الطاقة من الشمس وتحتفظ بها، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارتها، الأمر الذي يترك تأثيرات واضحة على الخرسانات التي تتمدد مع ارتفاع الحرارة».

## حقبه مختلفة

ويعود تاريخ تشبيد البنى التحتية الأوروبية والبريطانية وبعض الدول في المنطقة العربية إلى أكثر من 50 عاماً، وتحديدًا إلى حقبة ما بعد الحرب العالمية الثانية. في ذلك الوقت، لم تكن درجات الحرارة مشابهة لما هي عليه اليوم، بحسب الإدارة الوطنية للملاحة الجوية والفضاء (Nasa)، وقد ارتفعت درجات الحرارة على مدار الخمسين عاماً الماضية بنحو 0.13 درجة مئوية لكل عقد.

وتشير الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ (IPCC) إلى أن البشرية قد تواجه مشكلات أخرى تتعلق بالتغيرات المناخية والتي تؤثر على البنى التحتية، منها ارتفاع مستوى سطح البحر خلال السنوات المقبلة. وتتركز معظم النقاشات في الوقت الحالي على حجم التهديد والتدابير الواجب اتخاذها للحد من تأثير تغير المناخ، وخصوصاً أن ذلك سيؤثر على 5.5 في المائة من سكان العالم.

وحتى في حال النجاح في الحد من زيادة درجات الحرارة العالمية إلى الهدف المنصوص عليه في اتفاقية باريس للمناخ (تهدف إلى الحفاظ على انخفاض معدل ارتفاع درجة الحرارة العالمية خلال القرن الحالي إلى ما دون درجتين مئويتين،





## بعد تعرضها للدغ.. طفلة تعض ثعباناً ساماً وتقتله

في واقعة غير مألوفة، عضت طفلة تركية ثعباناً ساماً، ما أفضى إلى مقتل الأخير.

وكشفت صحيفة «ذي صن» البريطانية، أن الطفلة تبغ من العُمر عامين، وهجمت على الثعبان انتقاماً لتعرضها للدغ منه.

وكانت الطفلة تلهو في الحديقة الخلفية لمنزل أسرته الواقعة في محافظة بينكل التركية، وعلى نحو مفاجئ، صرخت فور تعرضها للدغ في أحد شفتيها من جانب الثعبان.

وعلى نحو سريع، توجه الجيران إلى مصدر الصراخ، لكن ما رأوه كان غير متوقع، إذ وجدوا الثعبان، الذي يبلغ طوله 50 سم، مثبت في فم الصغيرة، التي بدورها انتقمت منه وعضته حتى قتلتها.

وبادر الجيران فور وصولهم إلى الحديقة بإجراء الإسعافات الأولية للصغيرة، قبل أن ينقلوها إلى المستشفى، التي خضعت فيها للملاحظة على مدار 24 ساعة.

وكشفت وسائل إعلام محلية أن صحة الصغيرة تحسنت، فيما نوه والدها، محمد إركان، بأن «الله قد حفظ ابنته». وأضاف «إركان»، الذي كان في محل عمله لحظة الحادث: «أخبرني جيراننا أن الأفعى كانت في يد طفلي، كانت تلعب بها ثم عضتها كرد فعل على هجومها».

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15

عمودي

أفقي

- 1- اول من رسم الحمامة رمزا للسلام- نحاسهما
- 2- مسطح مائي- اداة استفهام
- 3- آلة موسيقية- مطربة لبنانية
- 4- مثنى- بطلة فيلم الحاسة السابعة
- 5- للتعريف- رجاءها (م)- من السلم الموسيقي- يدور حول نفسه
- 6- الزوج (م)- عكس اكثر (م)
- 7- باستثناء- متشابهة
- 8- اتمام- علم مذكر
- 9- نصف ب- بدین- متشابهان- احد الوالدين
- 10- الرصين (م)- يعز
- 11- تنصرف معكم- خانفة من (م)- عشرة بالانجليزي
- 12- ندق النظر- حجه (م)- يربك (م)
- 13- صوت الفأر- التصاق- علم مذكر
- 14- غياب- الامكانات (م)
- 15- نحترس من- مطربة لبنانية (م)
- 1- الدوافع (م)- متشابهة
- 2- ممثل مصري (م)- قذائف بركانية (م)
- 3- عكس صغار- ينتسب الى احدي الدول الاسيوية
- 4- اعطف- حرف اجنبي- متشابهة
- 5- سعادتتهما- ذكر الاسباب (م)
- 6- للتخير (م)- للنفي (م)- المقيمات
- 7- سيف الحصاد (م)- عاتب
- 8- ملاذ (م)- اكرر- زعيم نازي
- 9- من اركان الاسلام (م)- زرع (م)- ناكرة للمعروف (م)
- 10- وحدات مسافة- نعم بالروسي (م)- المصغي الى
- 11- من الاشجار (م)- متشابهة- يكمل (م)
- 12- ماركة اقلام حبر- ملكي بالانجليزي (م)- شعور
- 13- سييلهم- علم مذكر (م)
- 14- عملة عربية (م)- السيطرة (م)
- 15- المهندس- مخرجة لبنانية (م)



## يصبح 200 مرة يومياً.. الديك «ماجدة» أمام القضاء في ألمانيا

رفع زوجان ألمانيان دعوى قضائية على جارهما الذي يمتلك ديكاً صغيراً يدعى «ماجدة»، منهم بالصباح 200 مرة في اليوم.

وقال فريدريش فيلهلم، 76 عاماً، إن الديك يبدأ في الصباح من الساعة 8 صباحاً ولا يتوقف لبقية اليوم، مضيفاً: «الضجيج مستمر ولا يمكننا استخدام الحديقة أو فتح أي نوافذ».

وأشار فيلهلم إلى أن أحد الجيران أجبر على الابتعاد منذ عامين بسبب صياح الديك المستمر، مضيفاً: «الجار لا يتخلى عن ديكه، وعلينا إما أن نتعاضد مع ذلك، أو علينا الفوز في المحكمة».

وأوضحت جوتا زوجة فيلهلم: «من الصعب الحديث عن التعذيب، لكن هذا ما يبدو عليه الأمر».

والزوجان الألمانيان وبدا الزوجان تسجيل كل مرة يصيح فيها الديك في محاولة للدفاع عن قضيتهما أمام محكمة مقاطعة ليمجو، وفقاً لصحيفة «SUN» البريطانية.

وقال تورستن جيزيكي، محامي الزوجين، إن «الديك ليس له أن يعيش في منطقة سكنية هادئة».

من جانبه، قال مالك الديك «ماجدة»، 50 عاماً، إن وجود الديك ضروري في حديقته للحفاظ على النظام بين قطيع الدجاج، مضيفاً: «الدجاجات بحاجة إلى الديك، وإلا فإنهم سينتفون بعضهم البعض».

واشترى مايكل الكتاكيت لأول مرة عام 2018 بهدف حصاد بيضها، ولكن تبين فيما بعد أن أحدها ديك.

## 99-year-old grandmother welcomes 100th great-grandchild

**A**merica Marguerite Koller of Pennsylvania received the good news when she welcomed the 100th great-grandchild in her extended family just a few months before her 100th birthday.

"I think I'm really lucky," said 99-year-old Marguerite Koller, who lives in Blue Bell, Pennsylvania, USA, last weekend, as she welcomed her 100th great-grandchild.

Marguerite Koller was born in 1922, the only child in the family, applied to join the convent as a high school student, but changed her mind after meeting Mr. William, her future husband.

The two decided to get married in 1942, just before World War II broke out, and had 11 children together. Marguerite Koller holds her 100th

great-grandson with her niece Christine Balsler (left) and her husband. Image: NBC Philadelphia.

The couple welcomed their first child during



the baby boomer period, when developed countries recorded spikes in post-war birth rates. At that time, he knew he wanted to have as many children as possible. "I want to have a big family. Being an only child is

difficult and lonely," he said.

"I originally planned to have 12 children, but gradually I didn't want to have so many," she said in an interview in 2015. After her husband's death, Koller became the grandmother of 56 grandchildren.

Christine Balsler, the granddaughter of Koller, the mother of the 100th great-grandfather, said she and her husband named the baby Koller William, in honor of the child's great-grandfather.

"She was a lovely, sweet, strong woman who created a wonderful legacy that spans four generations," Ms. Balsler said, adding that she tried to be present at every christening, Graduation ceremony of family members.

Mr. Koller will be celebrating his 100th birthday in the next few months.



**PURE HANDS**  
Yemen Relief

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



**DONATE NOW**

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

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



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



shop papaya online at :  
papayaexpress.com

# أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم  
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه  
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren  
Dearborn, MI 48126  
(313) 945-8891



25633 Warren  
Dearborn Heights, MI 48127  
(313) 277-3220



16322 W. Warren  
Detroit MI 48228  
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.  
Dearborn, MI 48126  
(313) 846-5725

# TOP GEARZ

## AUTO SALES



Serving The  
Community  
For Over  
20 year

20  
عاماً في خدمة  
الجالية

# معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

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](http://WWW.TOPGEARZ.COM)  
3540 E.DAVISON\* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000  
[haniomasan@gmail.com](mailto:haniomasan@gmail.com) [hamza.omasan@gmail.com](mailto:hamza.omasan@gmail.com)