

لنول مرة.. بايدن
يستخدم الفيتو
ضد اقتراح
قانون قدمه
الجمهوريون



UN buys huge
ship to avert
catastrophic
oil spill off
Yemen



مصرية تقلدت
منصب عمدة
مدينة أميركية:
فخورة بجذوري



Long-term inac-
tivity can 'pro-
foundly' increase
blood sugar levels,
study finds



كاديلاك تجمع
الفخامة
والتطور في
سيارة مميزة
أخرى



الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICAN.TODAY.NET

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

مجلة العربي

March 2023 - Volume : 11 - Issue :123

مارس 2023 م - السنة الحادية عشر - العدد: 123

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



بعد اتفاق بكين.. السلام قادم
«إننا المؤمنون إخوة»



الرئيس اليمني يشهد احتفالا
بالذكرى 64 لتأسيس أول بعثة
دبلوماسية أميركية في اليمن



Yellen seeks to reas-
sure US legislators
after bank collapse



جيمي كارتر
غير وجه
الشرق
الأوسط
ويستعد
للرحيل



رمضان
كريم
RAMADAN
KAREEM



EMERGENCY RELIEF



LIFE'S EMERGENCY RESPONSE TEAM
HAS ANSWERED THE CALL OF THOSE IN
NEED IN OVER **56 DIFFERENT COUNTRIES**

DONATE TODAY

WWW.LIFEUSA.ORG | 1-800-827-3543



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

العربي الأمريكي اليوم

مجلة عرب أمريكا الأولى

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

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief

ABDULNASSER MUGALI

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

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL
MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

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

please call : 313- 409-9541

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

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM

النصر العظيم الذي انتظرناه طويلا

عبدالنصر مجلي

قريبا سترى الرئيس الإيراني في الرياض والأمير
محمد بن سلمان في طهران؟!

قلت هذا منذ فترة وضحك البعض واستغرب البعض
الآخر ، لكن هذا هو منطق السياسة الحقيقي في
نهاية المطاف ، فليس هناك عدوات دائمة أو صداقات
دائمة بل مصالح دائمة .

عندما تم ادخال أمتنا في قيامة الفتنة انقسم الناس
كل مع طرف إلا نحن وقفنا مع أمتنا دون تفريط في
الثوابت ، وهامم يواصلون التصالح يوما بعد يوم ،
مصر والسعودية وقطر وتركيا والامارات والبحرين ،
وأمس الجمعة الموافق 2023-3-10 ، تم التوقيع بين
إيران والسعودية على مذكرة إعادة العلاقات وفتح
السفارت بين البلدين بوساطة صينية ، وهذا يعني
بأن السلام قادم لا محالة بإذن الله في اليمن والعراق
وسوريا ولبنان وهي مناطق الاشتباك بين الرياض
وطهران.

ذهب كل الى مغنم عابر او منفعة آنية ، بينما أترنا
ان نقف مع أمتنا ورفضنا الطائفية ورفضنا الفتنة
ودعونا ولازلنا ندعو الى السلام ونبذ الفرقة فالمؤمنون
إخوة ، وكان قد مر وقت طويل واليوم حتى أدرك
الجميع بأن الجميع خاسر في هذه المواجهة الخاسرة
، وانتصرت الأمة بجراحها

بعون الله وفضله ومنته .
أن تكون إعلاميا في زمن الفتنة فستخسر نفسك إن
سمحت لها بأن تكون طرفا في هذه المذبحة الأتمة ،
لكننا وبفضل الله ومنذ اليوم الأول قلنا :

لا للفتنة
لا لحرب الأشقاء
لا لاسقاط الانظمة
لا لدعاة الحروب
لا للطائفية
نعم للسلام .

وهذا ماتم وسيتم أخيرا إن شاء الله .

حروبهم السخيفة مثلهم زادتنا إصرارا وشجاعة في
محاربة الطائفية ومقارعتها ورفضها ولعننها ، وفي
نهاية المطاف انتصرنا ولم يصح إلا الصحيح ، وسقط
الطائفيون العميان وانتصر دعاة الحق والسلام
والاخوة ونحمد الله أننا كنا في مقدمة هذا الصف
العظيم والكريم والنبيل والشجاع.

الحمد لله
السلام قادم بإذن الله
فقوموا الى سلامكم لتحافظوا عليه
أصلحنا وأصلحكم الله .
شكرا خادما الحرمين الشريفين الملك سلمان بن
عبدالعزیز آل سعود
شكرا المرشد الأعلى للثورة الإسلامية السيد علي
خامنهئي
على هذه الخطوة المباركة في التقارب ونبذ الفرقة..

أيها الملك سلمان
أيها السيد خامنهئي
أيها الملك سلمان
أيها السيد خامنهئي
أن للسلام أن يستتب في اليمن
أن للسلام أن يستتب في لبنان
أن للسلام أن يستتب في سوريا
أن للسلام أن يستتب في العراق
أن للسلام أن يستتب في ليبيا
أن للسلام أن يستتب في السودان
وأن لهذه الأمة أن تستجمع قواها وتعود الى جادة
الإخوة الحقيقية.

أيها الملك سلمان
أيها السيد خامنهئي
ومعكم الخيرون من قادة هذه الأمة
أمة محمد صلى الله عليه وسلم أمانة في أعناقكم.

*ناشر ورئيس تحرير مجلة العربي الأمريكي
اليوم وموقع الأمة برس الاخباري

كنا نغرد خارج سرب القيامة الأعمى وكنا ولازلنا
وسنبقى الى ماشاء الله دعاة سلام ووثام وتألف
وتآخي.

لقد واجهنا حروب من كل مكان وحذب وصوب
لنغير مواقفنا لكننا رفضنا عبر اعلامنا الحقيقي
والنزيه والشريف والشجاع ، مجلة العربي الأمريكي
اليوم وموقع الأمة برس ، ووقفنا مع أمتنا في محنتها
العاصفة .

لقد أوصدت جميع الأبواب في وجوهنا لكننا لم
نتنازل عن مبادئنا ولم نساهم على حق أمتنا في
الحياة كما ينبغي لها إسوة ببقية الأمم ، وهذا موقف
ليس سهلا ولا هينا على الضعفاء وطلاب المغام
، ووقفنا كما ينبغي للفرسان الحقيقيون أن يقفوا
وأثبتت الأحداث صدق توجهنا وشجاعة موقفنا
وشرف مقاصدنا .

فالحمد لله الذي أعاننا على قطع هذه المسافة
الشاقة دون أن ننحني أو نكسر ، بيننا تساقط
الغالبية على درب الفتنة الأشر ، وخرجنا نحظى
باحترام الجميع ، ويكفي أن نقول بأننا كنا دائما
جهة يتم التواصل معها في كثير من الأمور دون
سواها لمعرفتهم بأننا سنقول كلمة الحق وبأننا لن
نفطر باشقاءنا.

لقد مثل خبر التوقيع على مذكرة التفاهم بين
السعودية وإيران على إعادة العلاقات وفتح السفارات
والتعهد بعدم التدخل في شؤون الدول خبرا عظيما
لنا ولأمتنا بعد عشرة سوداء أحرقت الأخضر
واليايس وأن لهذا الجنون الأعمى والأبكم والأصم
أن يتوقف ، وأن نفتح صفحة جديدة للثقة والسلام
والأمان والازدهار ونغلق بوابة الفتنة الى الأبد ولعن
الله من سيوظفها مرة ثانية.

لقد وقفنا بشجاعة ونزاهة وأمانة لأن أمتنا تستحق
هذه الوقفة رغم صعوبتها ومرارتها وألمها ، فلم
نستسلم ولم نتداعى كالبعض وما أكثرهم ، بل
واصلنا عملنا بمسؤولية عالية ولم نلتفت الى الحروب
الرخيصة التي كانت تشن علينا حتى في الاعلان
معنا ظنا منهم بأننا سنستسلم ، ولم يدرو بأن

19-15

تغطية خاصة



الكشف عن أصعب الملفات التي بحثتها السعودية وإيران في
الصين قبل اتفاق إنهاء القطيعة

64 تكنولوجيا TECHNOLOGY

66 الرجل THE MAN

74 نساء رائدات Women Pioneering

86 صحة وطب Health Medical

88 سيارات CARS

94 فضاء SPACE

26 العرب اليوم Arabs Today

28 العالم WORLD

42 بروفايل profile

44 قضية Issue

50 تقارير Reports

52 سياسة POLITICS

56 صحافة عالمية Global Press

42

13

23



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



ميزانية بنكهة انتحائية.. بايدن يغازل الناخبين بـ"الحزم الاجتماعية" ويطمئن الحلفاء بأرقام استثنائية في الدفاع

ويواجه بايدن تهديدات ربما تعرقل الميزانية المقترحة، حيث يحظى الديمقراطيون بأغلبية طفيفة في مجلس الشيوخ بواقع 51 مقعداً، مقابل 49 لصالح الحزب الجمهوري، فيما يسيطر الجمهوريون في المقابل على غالبية مجلس النواب. وقال الجمهوريون ممثلين في رئيس مجلس النواب الجمهوري، كيفن مكارثي إن زيادة الضرائب ليست حلاً.. نحلل ميزانيته، وبعد ذلك سنبدأ العمل على ميزانيتنا.. وبخلاف المعارضة لحزبية، يواجه مقترح ميزانية بايدن صدامات أخرى من قبل الأثرياء، حيث كز مقترح الميزانية كثيراً على خفض العجز المالي عن طريق الاعتماد على زيادة الضرائب، واقترح بايدن رفع الحد الأدنى للضريبة عمن يزيد دخله على 400 ألف دولار سنوياً، كما اقترح رفعاً كبيراً في الضرائب على أصحاب المليارات، وقال إن الرفع «لن ينطبق إلا على أغنى 0.01% من العائلات الأمريكية».

وتحتوي الميزانية على حوالي 5 تريليونات دولار من الزيادات الضريبية المقترحة على أصحاب الدخل المرتفعة والشركات على مدار عقد من الزمان، معظمها لتعويض برامج الإنفاق الجديدة التي تهدف إلى مساعدة الطبقة الوسطى والفقراء.

وتقترح الميزانية رفع الحد الأدنى للضريبة على الشركات إلى 25%، بدلاً من 20% وكذلك رفع أعلى معدل للضريبة الفردية إلى 39.6% من 37%، ورفع معدل الضريبة على الشركات إلى 28% بدلاً من 21%، وفرض ضرائب على مكاسب رأس المال لأصحاب الدخل الأعلى بمعدلات أعلى وزيادة الضرائب على الأرباح الخارجية للشركات الأمريكية. ويسعى مقترح الميزانية كذلك إلى فرض ضرائب أعلى على شركات النفط والغاز، يبلغ مجموعها 31 مليار دولار.

«مستنبرة ومضغوطة» بسبب الحرب في أوكرانيا، فإن معظم هذه الأسلحة لا تذهب حالياً إلى كييف. وقال مسؤول دفاعي كبير إن البنتاجون تعمل على تطبيق نفس الاستراتيجيات على أنظمة أسلحة معينة يتم إرسالها إلى أوكرانيا، وتحديدًا نظام الدفاع الصاروخي باتريوت ونظام الصواريخ الموجهة المتعدد و 155 ذخيرة. لكنه قال إن هناك حاجة إلى مزيد من العمل على هذه الجبهة، سواء من خلال تقديم الأوراق إلى الكونجرس، أو إقناع الصناعة بأن الطلب سيستمر بعد الصراع في أوكرانيا.

بالإضافة إلى الذخائر، تشمل ميزانية البنتاجون 37.7 مليار دولار لتحديث تكنولوجيا النووي، بالإضافة إلى 145 مليار دولار للمشتريات و 170 مليار دولار للبحوث وتكنولوجيا التطوير والهندسة، وهي أكبر استثمارات على الإطلاق.

كما تشمل 29.8 مليار دولار للدفاع الصاروخي، و11 مليار دولار لصواريخ تفوق سرعة الصوت وبعيدة المدى دون سرعة الصوت، بالإضافة إلى أكبر ميزانية فضائية على الإطلاق بقيمة 33.3 مليار دولار و 13.5 مليار دولار في أنشطة الفضاء الإلكتروني و 9.1 مليار دولار لمبادرة الردع في منطقة المحيط الهادئ.

وبخلاف وزارة الدفاع، تضمنت ميزانية وزارة الخارجية 70.5 مليار دولار، أي بزيادة مقدارها 11% على العام الماضي. وتؤكد الميزانية على دعم أوكرانيا من خلال تخصيص 1.7 مليار دولار إضافية للمساعدة في الانتصار على روسيا.

وتسعى الميزانية إلى معالجة المنافسة الإستراتيجية مع الصين من خلال تنفيذ إستراتيجية «الاستثمار والمواءمة والمنافسة»، بما فيها استثمارات وبرامج خارجية تبلغ قيمتها 7.1 مليارات دولار. وكذلك الاستثمار في التحالفات في منطقة المحيطين الهندي والهادئ من خلال تضمين 3.2 مليارات دولار من التمويل التقديري لدعم تنفيذ إستراتيجية المحيطين الهندي والهادئ.

التجاري في تشريعات المناخ والرعاية الصحية والضرائب التي تتطلب من شركات الأدوية دفع حسومات الرعاية الطبية على العلاجات التي ترتفع أسعارها بأكثر من معدل التضخم.

وركز بايدن كذلك على تحديد مخصصات ضخمة لبرامج اجتماعية مثل رعاية الأطفال بأسعار معقولة، ومكافحة تغير المناخ، وخفض تكاليف الرعاية الصحية.

طمأنة للحلفاء وتحدي للخصوم الدوليين

وكشفت وزارة الدفاع الأمريكية تفاصيل طلب الميزانية الخاصة بها ضمن الميزانية الجديدة، والبالغ 842 مليار دولار حتى ذكر المسؤولين إنه يبقى التركيز على مواجهة الصين لكنه يعكس أيضاً الإدراك مدفوعاً بالحرب في أوكرانيا، بأن الوزارة بحاجة إلى اتباع منهج جديد للتأكد من أنها جاهزة للصراع المباشر.

وفقاً لمجلة بوليتكو، أظهرت حرب أوكرانيا نقطة ضعف في القاعدة الصناعية العسكرية الأمريكية حيث كافح صانعو الأسلحة لمواكبة الطلب الجديد الهائل على الصواريخ والذخيرة.

للمرة الأولى، تطلب وزارة الدفاع من الكونجرس تمويل عمليات شراء هذه الأسلحة لعدة سنوات، بدلاً من تقديم طلبات سنوياً، في خطوة يأمل المسؤولون أن تساعد في دفع الإنتاج إلى مستوى أعلى من أجل معركة مستقبلية.

وقال مسؤولون إن البنتاجون يطلب من الكونجرس 30.6 مليار دولار في السنة المالية 2024 للذخيرة، بزيادة قدرها 5.8 مليار دولار عن طلب 2023، بما في ذلك مليارات الدولارات للذخيرة والصواريخ التكتيكية والاستراتيجية، إلى جانب تطوير التكنولوجيا، ويتضمن ذلك طلباً للمشروعين بتمويل مشتريات متعددة السنوات وزيادة إنتاج صواريخ جوية وبحرية متطورة يمكن استخدامها في صراع مباشر ضد خصم متقدم مثل الصين. وقال المسؤول إنه على الرغم من أن الاستراتيجية

رسائل مختلفة يحاول الرئيس الأمريكي جو بايدن توجيهها إلى خصوم الداخل والخارج، من خلال الميزانية الجديدة للعام المالي 2024، والذي يبدأ في أكتوبر 2023، وينتهي في 30 سبتمبر من العام التالي، حيث تضمن المقترح الجديد والمقدر بـ6.8 تريليونات دولار، ملامح أنفاق محتمل تعكس حرص بايدن على طمأنة حلفائه في الحرب الأوكرانية، وسعيه كذلك لمغازلة الناخبين الذين تعكس استطلاعات الرأي عدم رضاهم عن ولايته الرئاسية التي لم تكتمل، والتي تخللها إخفاقات عدة عسكرياً كما هو الحال في الانسحاب من أفغانستان، واقتصادياً كما هو الحال في مؤشرات التضخم والتداعيات المصاحبة لحرب أوكرانيا والتي لم يسلم منها الاقتصاد الأمريكي.

ويقدر إجمالي الموازنة المقترحة، والتي تنتظر اعتماد الكونجرس بـ6.8 تريليونات دولار، وسيسيطر على ملامحها زيادة في الإنفاق العسكري مع حزمة واسعة من البرامج الاجتماعية بهدف التخفيف من آثار التضخم ومواءمة ارتفاع الأسعار في السلع الأساسية.

مغازلة مبكرة للناخبين

وفي الوقت الذي يسعى فيه بايدن لإقرار ميزانيته، يستعد الرئيس الأمريكي لمعركة انتخابية شرسة ينافسها خلالها الرئيس السابق دونالد ترامب في مارثون الرئاسة 2024، وهو ما دفع بايدن لتقديم حزمة اجتماعية متنوعة تشمل مجالات التأمين الطبي والاجتماعي وتهدف لتخفيف الأعباء عن الأمريكيين بشكل عام. وهناك عدد من المقترحات الجديدة المتعلقة بالعقاقير الطبية ستوفر أكثر من 200 مليار دولار على مدى عقد من الزمان عبر فرض قواعد جديدة على صناعة الأدوية، وهو ما يلقي تأييداً واسعاً من الناخبين. وتسمح خطة الميزانية لبرنامج الرعاية الصحي الحكومي المقدم للفقراء وكبار السن بالتفاوض على أسعار المزيد من الأدوية وإدخالها في التفاوض في وقت أقرب بعد إطلاقها.

وتقترح الميزانية أيضاً توسيع نطاق التأمين الصحي

Biden jokes he's 'really not Irish' because he's sober, doesn't have relatives 'in jail'

Joe Biden has said he is "really not Irish" as he has "never had a drink" - and joked that his relatives in Ireland "actually weren't in jail".

The US president, whose family moved from Ireland to America in the mid-1800s, had been marking St Patrick's Day at the White House with guests including Taoiseach Leo Varadkar and One Direction singer Niall Horan, who performed at the event.

The 80-year-old told the crowd: "When I went over to Ireland, It was a great experience. I've been to Ireland many times, but not to actually look up - to find my actual family members.

"And there are so many - and they actually weren't in jail."

Mr Biden said he spent six days in Ireland and met some of his relatives there.

Reminiscing about his stay, he added: "There's still a place called Finnegan's pub... that's related to my family.

"I'm the only Irishman you ever met, though, that's never had a drink, so I'm okay. I'm really not Irish."

The jokes did not end there as Mr Biden singled out former Irish rugby union player Rob Kearney - his distant cousin - and said, "we all know who we're rooting for in the Grand Slam" - ahead of Ireland's clash with England on Saturday.

He also told Horan he could "come back anytime" after praising his performance.

Mr Biden also appeared in an Instagram video with the music star wishing everyone a "Happy St Patrick's Day".

The event on was the first St Patrick's Day celebrations at the White House since the COVID pandemic.

The White House fountain was streaming with green-dyed water for the occasion, which comes ahead of Mr Biden's much-anticipated trip to Northern Ireland on 25 April.



لأول مرة.. بايدن يستخدم الفيتو ضد اقتراح قانون قدمه الجمهوريون

منذ توليه منصب الرئاسة في يناير 2021.

وتحدث بايدن مرات عديدة أنه سيستخدم حق الفيتو ضد القوانين المقدمة من قبل الجمهوريين، والتي لا تتسجم مع أجندة إدارته.

وتشير وسائل الإعلام الأمريكية إلى أنه بوسع الجمهوريين أن يحاولوا تجاوز الفيتو الرئاسي، ولكن هذا الأمر غير مرجح في الوقت الراهن، إذ أنه يتطلب أغلبية ثلثي الأصوات في كل من مجلسي الكونغرس.

وجدير بالذكر أن الجمهوريين انتزعوا السيطرة على مجلس النواب في نوفمبر 2022 بنتيجة الانتخابات الجزئية للكونغرس، فيما لا يزال مجلس الشيوخ تحت سيطرة الديمقراطيين.

استخدم الرئيس الأمريكي جو بايدن الفيتو الرئاسي ضد قانون قدمه الجمهوريون يحد من قدرة الصناديق التقاعدية على القيام باستثمارات تراعي المعايير البيئية والاجتماعية والحكم الرشيد. وجاء في تغريدة لبإيدن، أن التشريع من شأنه أن «يعرض مدخرات التقاعد للناس في كافة أنحاء البلاد للخطر».

ويتهم معارضو بايدن الديمقراطيين بتسييس أجندة الاستثمارات التقاعدية ومحاولة تفعيل «الأجندة الليبرالية»، بينما يصر الديمقراطيون على أن خطوة بايدن هذه لا علاقة لها بالأيديولوجيا، وأنها ستساعد المستثمرين.

وأصبح ذلك أول فيتو للرئيس بايدن على قانون، قدمه الجمهوريون،

بعد عامين من حظره.. "يوتيوب" تعيد تفعيل قناة ترمب

أعلنت «يوتيوب»، مؤخراً، إنهاء تعليق مشاركة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترمب في المنصة بعد عامين من حظره عقب هجوم أنصار له على الكابيتول.

وقالت المنصة الأمريكية العملاقة على تويتر «اعتباراً من اليوم 17 مارس، لم تعد قناة دونالد ترمب خاضعة لقيود».

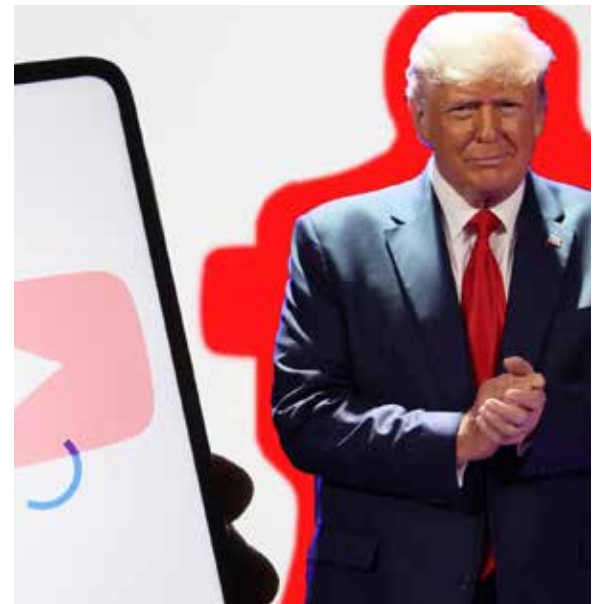
واستبعد المرشح للانتخابات الرئاسية التي ستجري في 2024 من الشبكة الاجتماعية في كانون الثاني/يناير 2021 بينما كان في السلطة، على خلفية تحريض أنصاره إبان الهجوم على مقر الكونغرس في واشنطن.

فيما اتخذت معظم شبكات التواصل الاجتماعي التي تنتمي بانتشار واسع حينها قرارات مماثلة لقرار «يوتيوب» غير المسبوق، وبينها «تويتر» و«فيسبوك» و«إنستغرام».

"مخاطر العنف"

وبررت منصة «يوتيوب»، قرارها بإعادة تفعيل قناة ترمب، قائلة إنها قُيّمت «مخاطر العنف» آخذةً بالاعتبار أهمية استماع الناصحين «للمرشحين الرئيسيين على قدم المساواة».

وأعيد تفعيل حسابات دونالد ترمب على «تويتر» و«فيسبوك» و«إنستغرام» في الأشهر الماضية، لكنه لم يستخدمها بعد، ويتواصل مع أنصاره من خلال منصته الخاصة «تروث سوشال».



In a historic first, US Democrats sympathise more with Palestinians than Israelis

A poll conducted by Gallup has shown that for the first time, Democrats in the US sympathise more with Palestinians than with Israelis, in a historic shift following a wave of Israeli violence in the occupied West Bank.

The opinion poll by the Washington DC-based research company showed that around 49 percent of those surveyed felt more sympathy towards Palestinians, who have been subject to decades-long violence and occupation since the invasion of the West Bank by Israel in 1967.

Meanwhile, 38 percent of Democrats, the governing party in the US, said their sympathies lay with Israelis.

The poll's results indicate an 11 percent increase in sympathy with Palestinians over the last year, coinciding with the establishment of a far-right government in Israel.

This has seen the number of American Democrats who sympathised with Israelis and those who did not favour one side significantly reduced.

Despite increased sympathy towards Palestinians among Democrats, former New York governor Andrew Cuomo announced earlier this week that he will form a "new pro-Israeli advocacy group", in a bid to counter the rise of pro-Palestinian support among people affiliated with his party.

The group will be called "Progressives for Israel", according to Jewish American organisation The Forward.

The findings also revealed that support for Palestinians has increased among political independents, rising to 32 percent, although more independents (49 percent) lean towards Israel.

Republicans, however, remain staunchly in support of Israelis with 78 percent in favor of the country, which continues to occupy the West Bank and lay siege to Gaza.

"Americans' views on the Palestinian-Israeli conflict have become more polarized as Democrats increasingly commiserate with the Palestinians, while Republicans maintain their solid alignment with the Israelis", the research company said.

"The escalation of Israeli-Palestinian hostilities over the past year, resulting in a high number of Palestinians killed, could partly explain the most recent shift in Democrats' perspective", it added.

The poll's results suggest that overall American support for Palestinians has reached a new high of 31 percent, although public backing for Israel remains more or less the same at 54 percent.

Overall, US sympathy for Israel is at its lowest point since 2005, according to data provided by Gallup.

It also concluded that for the first time, Israel has not enjoyed a better than 2-to-1 advantage over the Palestinians in the general sympathies of Americans.

Millennials - those roughly born between 1981 and 1996 - can be attributed to the up-tick in American support for Palestine, with 42 percent expressing sympathy, although 40 found themselves aligning with Israelis.

Those who belong to older generations, such as Generation X, are more likely to support Israel.

Meanwhile, limited data showed that adults in Generation Z share similar views to their millennial predecessors.

The poll comes as Israel carried out a greater number of deadly raids in the West Bank this year, killing at least 88 Palestinians, including 16 children under the new far-right government.

Israeli forces have continued to place obstacles in the face of peace in the occupied territories, as illegal settlements continue to expand under Israel's new right-wing government, which has been described as the most extreme in the country's history.

Hundreds of Palestinians remain in detention without charge while Gaza remains under a suffocating siege, seeing Palestinians there live in extreme poverty and starved of vital health services.



ترمب: المدعى العام في مناهاتن يستخدم شهادات مشوهة

وفي عام 2023، أبدى مايكل كوهين استعدادَه للشهادة ضد ترمب في قضية شراء صمّت ستورمي دانيلز.

من جانبها، قالت محامية الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترمب ألينا هابا إن ادعاءه الأخير بشأن اعتقال الرئيس الأمريكي السابق المحتمل ليس تكهنا.

وأضافت هابا لشبكة «سي إن إن» CNN الأمريكية، أنهم على علم بتسريبات من مكتب المدعى العام بشأن مزاعم التقارير المالية الاحتيالية من قبل منظمة ترمب، قائلة إنها سعيدة بحديث ترمب عن الأمر، لأنه إذا كان ذلك صحيحاً «فعليه أن يستيقظ»، على حد تعبيرها.

ومع إثارة ترمب لإمكانية اعتقاله المحتملة.. يبدو أنه بدأ حملته الرئاسية مبكراً بشكل موسع في مواجهة خصومه. فيحسب صحيفة «بوليتيكو» Politico الأمريكية.. فإن ترمب حوّل لائحة الاتهام الوشيكة إلى اختبار حقيقي لأعضاء حزبه، لاسيما مع خصومه المحتملين في انتخابات 2024. فباتت القضية إما الدفاع عنه أو وصف من يقف عكس ذلك بالمتعاطفين مع اليسار، بالطبع في إشارة إلى الديمقراطيين الذين قالوا إنه لا أحد فوق القانون، حيث اتهموا ترمب بإذكاء الانقسامات السياسية.

وسرعان من التقط زعماء حزب ترمب الخيط، ودافعوا عنه. فرغم انتقادات وجهها لترمب منذ أيام بسبب هجوم الكابيتول، وقف نائب الرئيس الأمريكي السابق مايك بنس بالإضافة لزعيم الجمهوريين في الكونغرس كيفن مكارثي، وقفا ضد أي محاكمة جنائية لترمب.

وبحسب الصحيفة، فإن ترمب أكبر المستفيدين من توقيت إثارة الأزمة سياسياً. فهي بمثابة بداية حقيقة للانتخابات لإزاحة خصومه الديمقراطيين أو حتى من داخل حزبه في إشارة إلى حاكم فلوريدا رون ديسانتيس، والذي فضل الصمت تجاه مزاعم ترمب الأخيرة.

اتهم الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترمب المدعى العام في مناهاتن ألفين براغ بـ«التدخل في انتخابات رئاسية»، حيث اتهم ترمب مدعى عام مناهاتن «بخرق القانون» باستخدام ما أسماه «شهادة مشوهة» من محامي ترمب السابق مايكل كوهين الذي مثل مؤخراً أمام هيئة المحلفين الكبرى في التحقيق حول مزاعم عن دفع ترمب مبلغاً من المال لإسكات سيدة خلال حملته الانتخابية في 2016.

فيما طالب رؤساء لجان في مجلس النواب المدعى في مناهاتن بالإدلاء بشهادته حول قرار مقاضاة ترمب ويتهمونهم بالإساءة لسلطة الادعاء.

وأرسل رئيس لجنة القضاء في مجلس النواب ورئيس لجنة الرقابة ورئيس لجنة إدارة مجلس النواب رسالة إلى المدعى العام في مناهاتن «ألفين براغ» يطالبون بالاتصالات والوثائق، وشهادة تتعلق بـ«إساءته غير المسبوقة» لسلطة الادعاء العام ولائحة الاتهام المحتملة للرئيس السابق دونالد ترمب.

وتضمنت الرسالة «إذا كانت التقارير حول سوء استخدام السلطة دقيقة، فإن أفعالك ستؤدي إلى تآكل الثقة في التطبيق المنصف للعدالة وستدخل في مسار الانتخابات الرئاسية لعام 2024».

يُذكر أن مايكل كوهين هو محام عمل لمصلحة دونالد ترمب منذ العام 2006 حتي مايو 2018. وفي يونيو 2018 بدأ تحقيق فيدراليّ ضده. أُدين عام 2019 بجرائم تشمل التهرب الضريبي والكذب على الكونغرس وتسهيل مدفوعات غير قانونية. اعترف أيضاً بالتنسيق مع ترمب للتأثير على انتخابات 2016.

وفي عام 2016 رتب لدفع 150 ألف دولار لشراء حقوق قصة العارضة السابقة كارين مكدوغال التي زعمت فيها إقامة علاقة مع ترمب. وفي العام 2016، سُربت له مقاطع مع ترمب حول قضية كارين مكدوغال.



Blinken offers US support to Armenia for peace talks with Azerbaijan

Secretary of State Antony Blinken offered Armenia's Prime Minister Nikol Pashinyan US assistance in facilitating bilateral peace with Azerbaijan during a phone call on, the State Department said.

Armenia and Azerbaijan have been locked in a yearslong dispute over disputed territory, which is inhabited by ethnic Armenians who do not want to be part of Azerbaijan. Baku claims the land known as Nagorno-Karabakh or Artsakh. "Secretary Blinken thanked Prime Minister Pashinyan for Armenia's continued commitment to peace and encouraged concrete steps forward in finding solutions to outstanding issues," State Department Spokesman Vedant Patel said in a statement.

The top US diplomat also reiterated US support for direct talks and diplomacy to support a lasting and sustainable peace in the South Caucasus and "stressed that there is no military solution."

Reports in recent have indicated that Baku is preparing another offensive as it looks to cement its control over the disputed territory, part of which has been witnessing a blockade by the Azeris.



نائب أمريكي: الأنباء عن اعتقال ترامب محاولة لصرف الانتباه عن علاقات بايدن مع الصين

قال رئيس لجنة الرقابة بمجلس النواب الأمريكي جيمس كومر، إن التقارير التي تفيد باحتمال اعتقال الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، تهدف لصرف الانتباه عن علاقات بايدن مع الصين. وأوضح كومر، أن التقارير حول اعتقال ترامب المرتقب، قد تكون محاولة لصرف النظر عن التقارير التي تفيد بتلقي عائلة الرئيس الأمريكي، جو بايدن، للأموال من قبل شركة صينية. وأضاف، «من الغريب أن تظهر أنباء اعتقال ترامب في اليوم التالي لإصدار الوثائق المصرفية التي تظهر تلقي عائلة بايدن لأموال مباشرة من قبل الحزب الشيوعي الصيني، ويبدو لي أن هذه محاولة لصرف الانتباه». وأفاد كومر في وقت سابق، بتلقي الشركة المملوكة لمساعد الرئيس الأمريكي الحالي، روب ووكر، تحويلًا ماليًا بقيمة 3 ملايين دولار، من شركة طاقة صينية، عقب شهرين من تنحي بايدن عن منصب نائب الرئيس، عقب ذلك تم تحويل أكثر من مليون دولار إلى حسابات أفراد عائلته. وأعلن الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب أنه سيتم توقيفه يوم الـ 21 من مارس الجاري، بناءً على مزاعم «قديمة كان قد حلها بشكل كامل»، مبيناً أنه علم بذلك من تسريبات معلومات من مكتب مدعي عام مانهاتن.



بايدن يظهر في فيديو على تطبيق "تيك توك" الصيني.. رغم التفكير بحظره داخل أمريكا

كما حذروا من أن إدارة بايدن تفكر في حظر التطبيق داخل أمريكا، ما لم تبع الشركة الصينية المالكه له، «بايت دانس»، أسهمها. يشار إلى أن أمريكا وبريطانيا وبلجيكا حظرت تطبيق «تيك توك» على الأجهزة الخاصة بموظفيها الحكوميين.

وفي الشهر الماضي، حظرت المفوضية الأوروبية والبرلمان الأوروبي، استخدام «تيك توك» في هواتف الموظفين، بسبب تزايد المخاوف من الشركة، واحتمال أن يكون بوسع الحكومة الصينية جمع بيانات المستخدمين أو تعزيز مصالحها.

أنا، أردت فقط أن أتمنى لكم عيد قديس باتريك سعيد من البيت الأبيض»، ثم يظهر الرئيس الأمريكي بجواره، ويقول إنه سعيد بوجوده هنا، وفقاً لصحيفة «واشنطن إكسامايزر» الأمريكية. يشار إلى أن جو بايدن يملك أصول أيرلندي، ولديه أسلاف من جانب والدته جاءوا إلى أمريكا. وأشارت صحيفة «واشنطن إكسامايزر» إلى أن الفيديو الذي يظهر فيه الرئيس الأمريكي على «تيك توك» تعرض للتدقيق، لأنه يفكر في حظره داخل أمريكا. وكانت تقارير، كشفت أن مسؤولي المخابرات الأمريكية حذروا المواطنين الأمريكيين، من استخدام تطبيق «تيك توك»، مشيرين إلى مخاوف تتعلق بالرقابة والأمن القومي.

ظهر الرئيس الأمريكي جو بايدن، مؤخراً، في فيديو منشور على تطبيق الفيديوها القصرية «تيك توك».

ويأتي ظهور بايدن على «تيك توك»، في الوقت الذي يفكر فيه في حظره داخل أمريكا، لمزاعم أنه وسيلة للتجسس، ويهدد الأمن القومي لبلاده.

ويظهر بايدن في الفيديو الذي مدته 15 ثانية برفقة، نبال هوران، العضو السابق في فرقة الغناء البريطانية «وان دابركشن»، في احتفالية أقيمت في البيت الأبيض، بمناسبة عيد القديس باتريك، والذي يحتفل به الأيرلنديون. وقال هوران في الفيديو: «مرحباً يا رفاق، هذا

الرئيس بايدن: بوتين ارتكب جرائم حرب واتهامات الجنائية مبررة

المعرضة عليه». ودعت المحكمة في وقت سابق للقبض على بوتين للاشتباه في مسؤوليته عن ترحيل أطفال ونقل أشخاص دون سند قانوني من أوكرانيا إلى روسيا منذ الحرب في أوكرانيا في 24 فبراير شباط 2022.

ويُلزم تحرك المحكمة الجنائية الدولية الدول الأعضاء في المحكمة البالغ عددها 123 باعتقال بوتين ونقله إلى لاهاي لمحاكمته إذا وطأت قدمه أراضيها. كما أصدرت المحكمة يوم الجمعة مذكرة توقيف بحق المفوضة الروسية لحقوق الأطفال ماريا لفوفا بيلوفا بنفس التهم. وزعم تقرير مدعوم من الولايات المتحدة أعده باحثون في جامعة بيل في فبراير الماضي أن روسيا احتجزت ما لا يقل عن ستة آلاف طفل أوكراني فيما لا يقل عن 43 معسكراً ومنشأة ضمن «شبكة ممنهجة واسعة النطاق».



قال الرئيس الأمريكي جو بايدن إن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين ارتكب بوضوح جرائم حرب، وإن قرار المحكمة الجنائية الدولية إصدار مذكرة اعتقال بحقه له ما يبرره. وقال بايدن للصحفيين «من الواضح أنه ارتكب جرائم حرب»، في إشارة إلى بوتين.

وأضاف في إشارة إلى مذكرة الاعتقال «أعتقد أن هذا مبرر». والولايات المتحدة ليست عضواً في المحكمة الجنائية الدولية.

وقال متحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية في بيان أرسل بالبريد الإلكتروني إن الولايات المتحدة خلصت بشكل منفصل إلى أن القوات الروسية ارتكبت جرائم حرب في أوكرانيا وإنها تدعم محاسبة مرتكبي جرائم الحرب.

وأضاف «ليس هناك شك في أن روسيا ترتكب جرائم حرب وفظائع بأوكرانيا، وأوضحنا أنه يجب محاسبة المسؤولين... توصل إلى هذا القرار مدعي المحكمة الجنائية الدولية بشكل مستقل بناءً على الحقائق».

تعين مايكل راتني سفيرا للولايات المتحدة بالسعودية

صادق مجلس الشيوخ الأمريكي على تعيين مايكل راتني سفيرا جديدا للولايات المتحدة في المملكة العربية السعودية. وذكرت وزارة الخارجية الأمريكية في بيان على موقعها، أن مجلس الشيوخ صادق على تعيين مايكل راتني سفيرا لواشنطن لدى الرياض.



وأوضح البيان أن راتني سيعمل على «استمرار 8 عقود من العلاقات الثنائية القوية بين البلدين تشمل المصالح المشتركة في مجالات الأمن الإقليمي والتجارة». ووفقا للخارجية الأمريكية، فإن مايكل راتني هو عميد كلية دراسات اللغة في معهد الخدمة الخارجية

بالوزارة، وموظف قديم في السلك الدبلوماسي منذ عام 1990. وحتى عام 2012، عمل راتني نائبا لمساعد وزير الإعلام الدولي في مكتب الشؤون العامة بوزارة الخارجية، حيث أشرف على شبكة من المراكز الإعلامية العالمية المسؤولة عن مشاركة وسائل الإعلام بلغات أجنبية نيابة عن حكومة الولايات المتحدة.

ومن عام 2012 إلى 2015، شغل منصب القنصل العام للولايات المتحدة في القدس المحتلة، حيث قاد بعثة مؤلفة من 600 أمريكي وإسرائيلي وفلسطيني مسؤولين عن العلاقات السياسية والاقتصادية والثقافية الأمريكية مع الفلسطينيين في القدس والضفة الغربية وغزة، حسيما ذكرت شبكة «سي إن إن» الأمريكية. وعمل راتني في منصب نائب مساعد وزير الخارجية لشؤون «بلاد الشام وإسرائيل وفلسطين»، وعين من 2015 إلى 2017 مبعوثا خاصا للولايات المتحدة إلى سوريا. كما شغل راتني مناصب مختلفة، بينها المتحدث الرسمي باسم مكتب شؤون الشرق الأدنى بوزارة الخارجية، ونائب رئيس البعثة في سفارة الولايات المتحدة في قطر، إضافة إلى جولات في السفارات الأمريكية في مكسيكو سيتي وبغداد وبيروت والدار البيضاء وبريدجتاون. وراتني وهو من ولاية ماساتشوستس، حصل على درجة البكالوريوس من جامعة بوسطن، والمجستير من جامعة جورج واشنطن، ويتحدث اللغتين العربية والفرنسية.

وليامسون تعلن ترشحها رسميا لانتخابات الرئاسة الأمريكية

أعلنت مؤلفة الكتب الأكثر مبيعا في مجال الروحانيات والرفاهية، ماريان وليامسون، ترشحها للانتخابات الرئاسية الأمريكية في 2024 بعد 4 سنوات من إخراجها في الاقتراع التمهيدي للحزب الديمقراطي. وليامسون، البالغة من العمر 70 عاما، التي توصف بأنها «راعية أوبرا وينفري»، هي أول شخصية تعلن رسميا ترشحها للانتخابات في المعسكر الديمقراطي الذي ما زال ينتظر قرار الرئيس جو بايدن. وكان بايدن، البالغ من العمر 80 عاما، صرح أنه ينوي الترشح لولاية ثانية لكنه لم يعلن رسميا دخوله في الحملة الانتخابية، وفقا لوكالة فرانس برس.

وفي خطاب «يساري جدا»، ألقته أمام أنصارها في واشنطن، لم تذكر ماريان وليامسون اسم



جو بايدن لكنها دانت نظاما سياسيا «يقاوم التغيير» و«أفسدته» الشركات الكبرى. وقالت إن «شخصا واحدا لا يستطيع حل كل المشاكل.. ولا حتى رئيس، لكن رئيسا يسمي الأمور بأسمائها سيفعل أمورا جيدة جدا».

وأضافت أن «مهمتنا هي خلق رؤية للعدالة والمحبة قوية إلى درجة تسمح له بالتغلب على قوى الكراهية والظلم والخوف»، بحسب الوكالة الفرنسية.

وبعد نشر كتابها «عودة إلى الحب»، الذي لقي رواجا كبيرا في 1992، دُعيت ماريان وليامسون مرارا إلى برنامج أوبرا وينفري لتقديم نصائحها حول التنمية الشخصية.

وقبل 4 سنوات، تحدث جو بايدن و20 مرشحا آخر في الانتخابات التمهيدية للحزب الديمقراطي.

وخلال المناظرات الأولى، تميزت بتصريحاتها الشعاعية حول قوة «الحب»، منددة بـ«القوة النفسية المظلمة» لدونالد ترامب.

لكنها فشلت في تحقيق النجاح في استطلاعات الرأي ولم تحصل على أكثر من 0.3 بالمئة من الأصوات وانسحبت بسرعة.



استراتيجية أميركية جديدة أكثر صرامة للأمن السيبراني

لكن الاستراتيجية الجديدة للأمن السيبراني خلصت إلى أن هذه الجهود النابعة عن حسن نية مفيدة، لكنها غير كافية في عالم من المحاولات المستمرة من قبل قرصنة ماهرين، غالبا ما تدعمهم روسيا أو الصين أو إيران أو كوريا الشمالية، للدخول إلى الشبكات الحكومية والخاصة. وبدلاً من ذلك، يجب مطالبة الشركات بالوفاء بالحد الأدنى من معايير الأمن السيبراني، كما تؤكد الاستراتيجية الجديدة.

شرحت صحيفة نيويورك تايمز أن الاستراتيجية وثيقة سياسية، وليست أمراً تنفيذياً، على الرغم من أنها تمثل تحولاً مهماً في الموقف تجاه «الشركات بين القطاعين العام والخاص» التي تحدثت عنها الحكومة لسنوات. في حين أن بعض جوانب الاستراتيجية الجديدة موجودة بالفعل، فإن البعض الآخر يتطلب تغييرات تشريعية يحتمل أن تشكل تحدياً كبيراً في الكونغرس الذي يهيمن عليه الجمهوريون. ولا تملك الحكومة الفيدرالية القدرة على فرض متطلبات الأمن السيبراني على المنشآت التي تديرها الدولة، مثل المستشفيات التي استهدفها المتسللون.

وفي هذا السياق، قالت نائبة مستشار الأمن القومي للتقنيات السيبرانية والناشطة، آن نوبيرغر، إن «أبرز ما تعترف به الاستراتيجية الجديدة هو أن النهج التطوعي لتأمين» البنية التحتية والشبكات الحيوية «غير كافٍ».

أصدرت كل إدارة منذ رئاسة جورج دبليو بوش، قبل 20 عاماً، استراتيجية للأمن السيبراني من نوع ما. لكن ما أصدرته إدارة جو بايدن يختلف عن الإصدارات السابقة من نواح عدة، ولا سيما من خلال حث تفويضات أكبر بكثير على الصناعة الخاصة التي تتحكم بالغالبية العظمى من البنية التحتية الرقمية للبلاد، ومن خلال توسيع دور الحكومة لاتخاذ إجراءات هجومية لاستباق الهجمات الإلكترونية، خاصة من الخارج.

تتصور استراتيجية إدارة بايدن ما تسميه «تغييرات أساسية في الديناميكيات الأساسية للنظام البيئي الرقمي». إذا سُنّت اللوائح والقوانين الجديدة، فإنها ستجبر الشركات على تنفيذ الحد الأدنى من تدابير الأمن السيبراني للبنية التحتية الحيوية، وربما تفرض مسؤولية على الشركات التي تفشل في تأمين التعليمات البرمجية الخاصة بها، مثل شركات صناعة السيارات ومورديها الذين يتحملون المسؤولية عن الواسائد الهوائية أو الفرامل ذات العيوب.

وفي خطاب ألقاه مدير وكالة الأمن السيبراني وأمن البنية التحتية جين إيستري، في جامعة كارنيجي ميلون، هذا الأسبوع، وصف جهود إدارة بايدن بأنها «تنقل المسؤولية إلى تلك الكيانات التي تفشل في الوفاء بواجب الرعاية الذي تدّين به لعملائها».

العربي الجديد

أعلن البيت الأبيض، عن استراتيجية جديدة للأمن السيبراني، في إطار محاولة الإدارة الأميركية تعزيز دفاعاتها الإلكترونية، في ظل الارتفاع المتواصل في الجرائم الرقمية التي تستهدف البلاد. وتحت الاستراتيجية التي تهدف إلى توجيه السياسة المستقبلية على تنظيم أكثر صرامة لممارسات الأمن السيبراني الحالية عبر القطاعات المختلفة، وتحسين التعاون بين الحكومة والقطاع الخاص.

يأتي ذلك بعد سلسلة من حوادث القرصنة البارزة التي نفذتها جهات فاعلة محلية وأجنبية ضد الولايات المتحدة، ووسط الصراع العسكري بين روسيا وأوكرانيا، حيث لعبت الحرب الإلكترونية دوراً بارزاً.

تصنّف الاستراتيجية الصينية وروسيا على أنهما أكبر تهديدين للأمن السيبراني في الولايات المتحدة. وفي اتصال مع وكالة رويترز الخميس، أشار مسؤول أميركي، طلب عدم نشر اسمه، إلى أن جزءاً من الاستراتيجية الجديدة يهدف إلى كبح جماح المتسللين الروس. وقال المسؤول: «روسيا تقدّم نفسها كملاد آمن لمرتكبي الجرائم الإلكترونية، وتعد برامج الفدية الخبيثة أبرز ما نتعامل معه اليوم». وأضاف: «لن يكون نظام العدالة الجنائية قادراً على معالجة هذه المشكلة بمفرده. نحن بحاجة إلى النظر في العناصر الأخرى للقوة الوطنية (...) نأمل أن تفهم روسيا عواقب النشاط الخبيث في الفضاء الإلكتروني».

تعدّ هجمات هذه البرامج التي تسيطر فيها العصابات الإجرامية الإلكترونية على أنظمة الهدف، وتطلب فدية، من أكثر أنواع الهجمات الإلكترونية شيوعاً، وطاولت مجموعة واسعة من الصناعات في السنوات الأخيرة.

وقال مسؤول أميركي ثانٍ طلب عدم نشر اسمه، لـ«رويترز»، إن الاستراتيجية تدعو إلى بناء تحالفات مع شركاء أجانب، «لممارسة الضغط على روسيا والأطراف الخبيثة الأخرى كي تغير ممارساتها». وأضاف: «أعتقد أننا شهدنا بعض النجاح في الحفاظ على هذه التحالفات خلال العام الماضي».

من بين ما تدعو إليه الاستراتيجية تحسين معايير تصحيح نقاط الضعف في أنظمة الكمبيوتر، والالتزام بأمر تنفيذي يتطلب من الشركات السحابية التحقق من هوية العملاء الأجانب. كما أنها تدعو صانعي البرمجيات والصناعة الأميركية إلى تحمّل مسؤولية أكبر بكثير، لضمان عدم إمكانية اختراق أنظمتهم، مع تسريع جهود مكتب التحقيقات الفيدرالي ووزارة الدفاع، لتعطيل أنشطة المتسللين ومجموعات برامج الفدية في أنحاء العالم كافة.

لسنوات، ضغطت الحكومة الأميركية على الشركات للإبلاغ طوعاً عن الاختراقات في أنظمتها وإصلاح برامجها بانتظام لإصلاح الثغرات، تماماً كما تفعل شركة أبل مع التحديثات التلقائية كل بضعة أسابيع لأجهزة آيفون.

ملبوسات ركن الاناقة

THE SUIT CO. & CLOTHING

THOBES - JANABI
- ACCESSORIES

رجال . شباب - اطفال
تطعيم العرس



باسعار مناسبة

المحل يفتح سبعة ايام
الاثنين الى السبت 10 صباحاً الى 7 مساءً
الاحد من 10 صباحاً الى 6 مساءً

CONTACT US

7 Days A Week From 10-7pm Sundays From 10-6pm

14207 Michigan Ave
Dearborn Mi 48126

تخفيضات جيدة بمناسبة الافتتاح

(313)438-0128



Thesuitco.mi

مصرية تقلدت منصب عمدة مدينة أميركية: فخورة بجذوري

لم تكن تتوقع ماري ألكسندر بسطا، المصرية التي تقلدت منصب عمدة مدينة بولينجبروك بولاية إلينوي الأميركية، أنها ستحقق كل هذا النجاح الذي وصلت إليه منذ أن وصلت أقدامها الولايات المتحدة قبل أكثر من 25 عاماً.

وقالت إنها لم تكن تعلم أن كل هذه النجاحات سواء المجتمعية أو المهنية ستكون وراء تقلدها لهذا المنصب، مشددة على أنها فخورة بكونها مصرية.

كما ذكرت ماري، التي تربت في منطقة شبرا شمال القاهرة، أنها عملت في مجال الضيافة الفندقية بعد أن تلقت دراستها بهذا المجال في ولاية تينيسي عندما هاجرت إليها قادمة من مصر، عقب انتهاء دراستها في الجامعة الأميركية بالقاهرة. وأكدت أنها انغمست أكثر في مجال الأعمال المجتمعية، لذا قررت التفريغ لها وترك العمل في مجال الضيافة الفندقية.

ولفتت في تصريح لـ «العربية نت» إلى أن آخر مرة زارت فيها مصر كانت عام 2008، حيث أوضحت أنها كانت تخطط وأسرتها لزيارة مصر منذ ذلك الحين عدة مرات، لكن الأحداث السياسية التي جرت في يناير 2011 وما بعدها وقفت عائقاً أمام زيارتهم، ثم جاءت جائحة كورونا لتوقفها مرة أخرى، مضيفة أنها تتمنى زيارة مصر صيف هذا العام أو ربيع العام القادم.

اعتزاز بالوطن

إلى ذلك أكدت أنها سعيدة باتصال السفارة نبيلة مكرم عبد الشهيد، وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، بها وتهنئتها بفوزها، مشيرة إلى أن هذا الاتصال زاد من اعتزازها بوطنها الأصلي الذي ما زال يسكن بداخلها.

وأضافت أنه تم الاتفاق مع عبد الشهيد على التنسيق والتعاون في عدة ملفات تعمل عليها الوزارة وتخص المصريين بالخارج وتحقق تبسيطات كبيرة لهم وتحقق مزيداً من التواصل بين الجاليات المصرية بالخارج ووطنهم الأم.

يذكر أن ماري ألكسندر بسطا كانت تقلدت منصب عمدة مدينة بولينجبروك بولاية إلينوي الأميركية، وقد تم اختيارها ضمن أكثر 20 امرأة متميزة حول العالم، لترافق كامالا هاريس نائبة الرئيس الأميركي، ورئيسة وزراء فنلندا، ورئيسة وزراء نيوزيلندا.



سجناء مسلمون يقاضون مسؤولين في سجن أمريكي بعد تعرضهم للرش بالتراذ الحار أثناء الصلاة

وتوقف رجلان عن الصلاة أيضاً لكنهما كُيلا بأصفاد، ووفقاً للدعوى القضائية، أغرق الخمسة الآخرون برذاذ الفلفل الحار، بعضهم وهم مقيدون، وتعرض أحد السجناء للضرب.

أضاف السجناء أن الحراس عزلوا في النهاية 7 منهم في زنزين، بينما الرذاذ لا يزال يغطي أجسادهم، وأفادت الدعوى بأن السجناء لم تُوفر لهم فحوصات أو نصائح طبية، ولا غسل للعينين، ولا أدوات نظافة، ولا فرصة للاستحمام.

من جانبه، قال ياسر علي، الذي يخدم في مجلس إدارة (كير) بولاية ميشيغان، إن «المعاملة التي أفيد بتعرض النزلاء لها صادمة، وتمثل انتهاكاً كاملاً، ليس فقط لحقوقهم القانونية بل لكرامتهم الإنسانية الأساسية. نأمل أن تنتصر العدالة في هذه القضية، ويخضع المذنبون للمساءلة». بحسب الدعوى القضائية أيضاً، أزيل أحد الحراس من خطة توصيل الطعام خلال شهر رمضان منذ بضع سنوات، بعدما أخبر بعض السجناء أنه «أصيب باضطراب ما بعد الصدمة من قتل المسلمين في أفغانستان»، واعترض على أنه «مضطر الآن لإطعام هؤلاء الأوغاد».

يُشير الموقع البريطاني، إلى أنه تم رفع العديد من الدعاوى القضائية في السنوات الأخيرة للتعامل مع مسألة تمكين السجناء المسلمين من ممارسة عقيدتهم أثناء حبسهم.

بين عامي 2017 و2019، قُفعت 16 قضية تتعلق بالحريات الدينية للسجناء المسلمين

رفعت جماعة حقوق مدنية للمسلمين الأمريكيين، دعوى قضائية ضد العديد من المسؤولين في منظومة السجن بولاية ميسوري بأمريكا، واتهمتهم بتعريض سجناء مسلمين للرش بالرذاذ الحار أثناء أداء الصلاة، لتضاف هذه الدعوى إلى دعاوى أخرى للدفاع عما يتعرض له مسلمون في سجون أمريكية عدة.

وقال موقع Middle East Eye البريطاني، إن الدعوى قدمتها، نيابة عن السجناء، وحدة ميسوري في مجلس العلاقات الأمريكية الإسلامية (كير)، واتهمت الدعوى مسؤولي قسم الإصلاحات في السجون بانتهاك الحقوق الدستورية للسجناء، بما في ذلك حرية ممارسة الشعائر الدينية.

كيمبرلي نيو-ليهنباور، المحامية في (كير)، قالت في بيان، إن «الدعوى تتعلق بمحاسبة مسؤولي الولاية والتأكيد على حقوق جميع المواطنين، لا يفقد الشخص حقوقه الأساسية ويصير هدفاً مباحاً للعنف والإساءة، بمجرد دخوله إلى منشأة إصلاحية».

تُشير الدعوى القضائية، التي قُدمت يوم 28 فبراير/شباط 2023، إلى أن مجموعة من 9 سجناء مسلمين كانوا يصلون في مساحة مشتركة حين أخبرهم ضابط الإصلاحات بالتوقف، وقال السجناء إنهم صلوا معاً 3 مرات في وقت سابق من ذلك اليوم دون مشكلات، وفعلوا الشيء نفسه «مئات المرات في الأشهر» السابقة.

في تلك الواقعة، استجاب 20 ضابطاً لما يحدث، وتوقف سجينان عن الصلاة وابتعدا،

في محاكم فيدرالية بأمريكا، وتشمل هذه القضايا أكثر من 60 شكوى متعلقة باحتياجات غذائية، و34 أخرى مرتبطة على وجه التحديد بانتهاكات خلال شهر رمضان المبارك.

كذلك في يناير/كانون الثاني 2023، ألغت محكمة فيدرالية جزئية قراراً اتخذ ضد نزيل مسلم، الذي قضى بأن سجن فيرجينيا يجب أن يدافع عن ممارسته لبث الصلاة المسيحية على كل شاشات التلفزيون أيام الأحد، وجادل السجناء بأن بث الخدمات المسيحية هو انتهاك لبند الدستور الخاص بحرية الدين.

وفي عام 2019، بعد معركة قانونية نشأت من سجن في كنتاكي، غير المكتب الفيدرالي للسجون إرشاداته الوطنية للتوصية بإقامة صلاة جماعية.

كان تقرير لموقع Vox الأمريكي، نُشر الأربعاء 17 فبراير/شباط 2021، أفاد عن تعرض السجناء المسلمين في أمريكا لكل أشكال التمييز والتضييق، داخل الزنازين، خاصة تلك المتعلقة بحرمانهم من ظروف العبادة والصلاة، أو فرض شروط صعبة من أجل الحصول على المصاحف لتلاوة القرآن الكريم.

أشار التقرير إلى أن السجناء المسلمين في أمريكا يواجهون العديد من المشكلات مثل غيرهم، ومنها تأخير الضروريات الأساسية واحتياجات النظافة مثل معجون الأسنان، ومزيل العرق، والمنتجات الصحية النسائية. لكنهم يواجهون علاوة على ذلك ممارسات تمييزية مثل قلة الوصول العادل إلى المواد الدينية داخل السجون.

المسلمون يحققون مكسباً بولاية أمريكية.. المدارس قررت تأجيل عطلة الربيع لتشمل فترة العيد

أرجأت منطقة سان فرانسيسكو التعليمية في أمريكا فترة إجازة الربيع نحو أسبوعين؛ كي تشمل عطلة العيد لدى المسلمين لعام 2024، وذلك بعد مطالبات من منظمات شعبية ونشطاء، باعتراف رسمي بهذه العطلة في التقويم المدرسي، لكن وعلى الرغم من أن هذه الخطوة ستتتيح للمسلمين الاحتفال بالعيد، فإنه لن يُعترف بالعيد عطلة مدرسية رسمية.

وقال موقع Middle East Eye البريطاني، إنه في 10 مارس/ آذار 2023، اعتمد التقويم المدرسي لعام 2024، لتصبح عطلة الربيع، التي تكون عادة في الأسبوع الأخير من شهر مارس/ آذار، في الأسبوع الثاني من شهر أبريل/ نيسان.

يرى نشطاء أن تأجيل عطلة الربيع لعام 2024 خطوة إيجابية، إلا أنها لا تعد نصراً كاملاً، إذ قال وسيم الحاج، منسق التواصل في المركز العربي للموارد والتنظيم، للموقع البريطاني: «نعتبر هذا القرار خطوة أولى في الاتجاه الصحيح، ولكن علينا أن نقولها بوضوح: هذا لا يكفي».

أضاف «الحاج» أن «ردوخ مجلس التعليم للضغط اليميني والعنصري واستمراره في تعليق قرار العيد بمثابة رخصة لكرهية الإسلام والتعصب الأعمى»، مشيراً إلى أن حجم الضرر الذي تسبب فيه هذا للطلاب ليس ضرباً من المبالغة، مضيفاً: «لو أراد مجلس التعليم الوفاء بالتزاماته تجاه طلابه، فعليه إضافة إجازتي العيد للعطلات الرسمية».

من جانبه، رأى عابد أيوب، المدير التنفيذي للجنة العربية الأمريكية لمناهضة التمييز، أن الخطوة الصحيحة هي تنفيذ قرار العيد والاعتراف بالعيد عطلة رسمية لا في عام 2024 وحده، وإنما في السنوات التالية أيضاً.

أيوب قال إنهم سيستمرون في «دراسة جميع الخيارات» حتى يتخذ مجلس التعليم الإجراءات الصحيحة «لتنفيذ القرار»، وأضاف أنه «ما زال التقاضي من ضمن الخيارات المطروحة. وننتظر أيضاً الملفات التي طلبناها لنقف على حقيقة النية والدافع وراء إلغاء المنطقة الموحدة لقرار العيد في المقام الأول». يأتي هذا القرار، بعد أن تراجعت منطقة سان فرانسيسكو التعليمية عن قرار اتخذته في شهر فبراير/ شباط 2023، باعتبار العيد إجازة مدرسية، في خطوة أثارت غضب جاليات المسلمين والعرب.

كانت اللجنة العربية الأمريكية لمناهضة التمييز (ADC) والمركز العربي للموارد والتنظيم (Aroc)، قد أبلغا في 6 مارس/ آذار 2023، منطقة سان فرانسيسكو التعليمية بأنهما سيبدأان إجراءات قانونية، إذا لم تحترم المنطقة التعليمية قرار العيد، الذي تم تمريره في أغسطس/ آب عام 2022، والذي في حال تطبيقه ستضاف إجازة عيد الفطر وعيد الأضحى لقائمة العطلات المدرسية.

بحسب الموقع البريطاني، وجّه ما يزيد على 30 رمزاً دينياً خطاباً إلى المنطقة التعليمية بسان فرانسيسكو، وطالبوا مجلس التعليم بالالتزام بتنفيذ قرار إجازة العيد في العام الدراسي 2023-24.

كتب مناصرو القرار أنه مثلما يحتفل الناس بعيد الميلاد لأسباب دينية وعلمانية، فمن الضروري اعتبار العيد احتفالاً ثقافياً لكثير من الناس في سان فرانسيسكو، إذ تشير دراسة أجراها معهد السياسة الاجتماعية والتفاهم، إلى أن 250 ألف مسلم يعيشون في سان فرانسيسكو.



عالم عربي أمريكي يحقق إنجازاً طيباً مذهلاً في علاج أمراض القلب

الولادة، ويعمل على إيقاف تجدد عضلة القلب. وقمنا بعمل تجارب على الفئران من خلال إزالة هذا الجين واكتشفنا أن عضلة القلب تنمو مرة أخرى».

وتابع «سبب إفراز الجين أن عضلة القلب بعد الولادة يتم تأهيلها لتحمل عملية ضغط الدم والمجهود، وبعد إفراز الجين تكبر العضلة عن طريق زيادة حجم الخلايا العضلية، وليس عن طريق انقسام العضلة».

وأضاف «اكتشفنا أن إزالة هذا الجين تؤدي لانقسام الخلايا العضلية، وبالتالي تجديد نفسها وعودتها إلى حالتها الطبيعية، قبل حدوث عملية التلف، كما أن قوة العضلة وقدرتها على أداء مهامها لا تتأثر بعملية الانقسام. نعمل الآن على تصنيع أدوية تمنع عمل هذا الجين بما يفيد مرضى الشرايين التاجية، ومن يصابون بالذبحة الصدرية وعدد آخر من أمراض القلب».

يشار إلى أن هشام صادق ولد في إنجلترا لكنه عاد إلى مصر ودرس فيها حتى تخرج عام 1995 من جامعة عين شمس، ثم سافر لإكمال دراسته بالولايات المتحدة حيث حصل على الدكتوراه من جامعة «كيس ويسترن»، في تخصص الباطنة وأمراض القلب، ثم أصبح أستاذاً في أمراض القلب بجامعة جنوب غرب تكساس، وقد حصل على جائزة العالم المتميز من المؤسسة القومية للصحة والقلب الأمريكية وقيمتها 7.5 ملايين دولار، وتعد المؤسسة أكبر جهة فيدرالية تقدم دعماً عن طريق المنح والجوائز للأبحاث العلمية.

حقق العالم العربي الأمريكي من أصل مصري هشام علي صادق أستاذ الأمراض القلبية والبيولوجيا الجزيئية والفيزياء الحيوية بجامعة جنوب غرب تكساس بالولايات المتحدة، إنجازاً طبياً مذهلاً في علاج أمراض القلب، حيث تمكن من اكتشاف الجين المسؤول عن منع تجدد خلايا العضلة القلبية.

ويفتح هذا الانجاز الطبي المجال لعلاج الكثير من أمراض القلب، وحصل صادق بفضل هذا الانجاز على جائزة «العالم المتميز» من المؤسسة القومية للصحة والقلب الأمريكية.

ونقل موقع «سكاي نيوز عربية» عن العالم المصري قوله حول طبيعة اكتشافه وعلاقته بأمراض القلب: إنه عندما يولد الطفل تكون خلايا القلب لديه في الأيام الأولى قادرة على الانقسام وتجديد نفسها بنفسها.

وأضاف إن عضلة القلب يمكن أن تجدد نفسها في الثدييات وفي الإنسان، لكنها تفقد هذه القدرة بعد أيام أو أسابيع من الولادة، وخلايا القلب تتوقف عن تجديد نفسها بسبب حاجتها لتكبير العضلة بما يواكب المهام التي ستقوم بها وتحمل ضغط الدم.

لا يوجد أي دواء يعيد لعضلة القلب قوتها بعد التلف، وبالتالي عند فشل عضلة القلب يحتاج المريض لزراعة عضلة القلب، أو تركيب قلب اصطناعي.

وقال: «اكتشفنا جين Meis1 والذي يفرزه الجسم بعد





يقدم لكم

« يقدم لكم اشهى الاكلات بأيدي طبّاخين مهرة »

” نعلن لزبائننا الكرام عن بدء وجبتي الافطار من الساعة التاسعة صباحا
ثم الغداء ابتداء من الساعة الحادية عشرة 11am ”

14633 W. Warren Ave. Dearborn, MI 48126

(Corner of Chase Rd. and Warren Ave. next to Papaya Supermarket)

PH: (313) 846-9330

Open 7 Days a Week

WWW.MENDIHOUSE.COM



الكشف عن أصعب الملفات التي بحثتها السعودية وإيران في الصين قبل اتفاق إنهاء القطيعة

وقال إن المحادثة الأولية بين الزعيم الصيني وبين سلمان جرت خلال لقاءات ثنائية في قمة بالرياض في كانون الأول/ديسمبر.

وتابع: «الرئيس الصيني أعرب عن رغبته في أن تكون الصين جسراً بين المملكة العربية السعودية وإيران. ورحب سمو ولي العهد بذلك»، مضيفاً أن الرياض ترى أن يكمن في وضع «فريد» حالياً لتوسيع نفوذها في الخليج.

الصين لها نفوذ على إيران وإذا لم يتم الالتزام بالاتفاق الموقع مع المملكة في بكين فستجد طهران صعوبة في تفسير ذلك، بحسب وصف المسؤول السعودي.

وأثار تدخل الصين أسئلة بالنظر إلى شراكة المملكة الوثيقة تاريخياً مع الولايات المتحدة الأميركية، رغم توتر هذه العلاقة بسبب قضايا من بينها سجل المملكة في مسألة حقوق الإنسان وخفض إنتاج النفط الذي أقرته منظمة «أوبك بلاس» العام الماضي.

وقال المسؤول السعودي: «الولايات المتحدة والصين شريكان مهمان للغاية...، ونأمل بالتأكيد ألا نكون طرفاً في أي منافسة أو نزاع بين القوتين»، مشدداً على أنه تم إطلاع المسؤولين الأميركيين قبل سفر الوفد السعودي إلى بكين وقبل الإعلان عن الاتفاق.

قناة «إيران إنترناشونال»، وهي قناة باللغة الفارسية مقرها لندن وتعتبرها طهران «منظمة إرهابية» وقد اتهمت السعودية بتمويلها. وتابع «ليست وسيلة إعلامية سعودية ولا علاقة لها بالسعودية»، مشيراً إلى أن الخطوة التالية في تنفيذ اتفاق التقارب هي اجتماع بين وزير الخارجية السعودي والإيراني، لكن لم يتم تحديد موعد لذلك بعد. وأكد المسؤول أن الاتفاق لا يعني أن الرياض وطهران سيصبحان حلفاء كما قال إن الجانبين لم يتطرقا إلى الملف النووي الإيراني خلال المحادثات. وحدد الاتفاق مهلة شهرين لاستئناف العلاقات الدبلوماسية رسمياً، كما تضمن تعهداً لكل جانب باحترام سيادة الطرف الآخر وعدم التدخل في الشؤون الداخلية».

التوسط الصيني

وأفاد المسؤول بأن الزعيم الصيني شي جينбинغ عرض على ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان نهاية العام الماضي التوسط لتحقيق المصالحة بين البلدين.

هل يشكل إعادة تطبيع العلاقات الإيرانية السعودية ضربة لإسرائيل وفشلاً لرؤية ننتياهاو للإقليم؟ إيران تريد استئناف علاقتها مع البحرين بعد السعودية

«خمس جلسات مكثفة للغاية» حول القضايا الشائكة بما في ذلك الحرب في اليمن حيث تقود الرياض تحالفاً عسكرياً دعماً للحكومة فيما تدعم طهران الحوثيين الذين يسيطرون على العاصمة صنعاء منذ 2014.

وأوضح المسؤول أن المحادثات أسفرت عن «التزامات ملموسة» بشأن اليمن لكنه لم يكشف عنها. وتابع أن «إيران هي المورد الرئيسي للأسلحة والتدريب والبرامج الدعائية للحوثيين ونحن الضحية الرئيسية لهذه الصواريخ والطائرات دون طيار وأشياء أخرى. لذا يمكن لإيران أن تفعل الكثير وينبغي أن تفعل الكثير»، مضيفاً أن على إيران وقف «إمداد الحوثيين بالسلح»، وهي تهمة تنفيها طهران.

وقال المسؤول إن الرياض تجري محادثات مع الحوثيين لإحياء الهدنة التي انتهت في تشرين الأول/أكتوبر والدفع باتجاه تسوية سياسية تشمل جميع الفصائل اليمنية.

وأوضح «نحن نتشارك أيضاً في حدود طويلة مع اليمن، وبالتأكيد لن نتسامح مع أي تهديد لأمننا من أي مكان. يمكن لإيران ويجب أن تلعب دوراً رئيسياً في الترويج لذلك ونأمل أن نفعل ذلك».

وقال إن محادثات بكين شهدت أيضاً تجديد التزام الجانبين بعدم مهاجمة بعضهما البعض في وسائل الإعلام، لكنه أشار إلى أن السعودية ليست من يوجه

كشف مسؤول سعودي النقاب عن كواليس المحادثات بين الرياض وطهران قبل الإعلان عن الاتفاق السعودي الإيراني لإنهاء قطيعة دامت سبع سنوات بإعادة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين برعاية صينية.

وكانت العلاقات قد انقطعت عندما هاجم محتجون إيرانيون البعثات الدبلوماسية السعودية في إيران بعدما أعدمته المملكة رجل دين الشيعي نمر النمر. وتعد الجمهورية الإسلامية والسعودية أبرز قوتين إقليميتين في الخليج، وهما على طرفي نقيض في معظم الملفات الإقليمية، وأبرزها الحرب في اليمن، حيث تقود الرياض تحالفاً عسكرياً داعماً للحكومة المعترف بها دولياً، وتتهم طهران بدعم الحوثيين الذين يسيطرون على مناطق واسعة في شمال البلاد أبرزها صنعاء العاصمة.

طبقاً للمسؤول السعودي الذي طلب عدم ذكر اسمه، أرست عدة اجتماعات أخرى الأسس للمحادثات في بكين.

وتضمن ذلك تبادل آراء موجز بين وزير الخارجية السعودي والإيراني خلال قمة إقليمية في الأردن أواخر كانون الأول/ديسمبر، ثم محادثات بين وزير الخارجية السعودي ونائب الرئيس الإيراني خلال تنصيب الرئيس البرازيلي لويس إيناسيو لولا دا سيلفا، وزيارة الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي إلى بكين في شباط/فبراير.

وقال المسؤول السعودي إن محادثات بكين شهدت

The Saudi-Iran détente and its regional implications

Marwan Bishara

On March 10, Saudi Arabia and Iran announced an agreement to restore bilateral relations. That's good news.

The deal was conceived out of need and out of desire: The Saudi-Iranian need to end a conflict that has proven costly and toxic to both nations and disastrous to the Middle East, and the Chinese desire to play matchmaker, to fill the strategic void left by the United States and Russia, and to demonstrate its credentials as a trustworthy global partner.

The fact that the agreement was signed after two years of difficult negotiations holds promise. But do not expect the long archivals to turn archangels after normalising their diplomatic relations. There remains a great deal of distrust and too many points of friction to tackle and resolve.

With no love lost, the renewed Saudi-Iranian relationship may turn into a marriage of convenience driven by national interest and shaped by political and economic calculus. Or, it may become a marriage of inconvenience – one that is eroded by divergent ideological and regional agendas.

Riyadh and Tehran have agreed to reactivate the cooperation and security agreements signed in 1998 and 2001, respectively, but a return to the status quo ante of the 1990s is challenging if not improbable after a dozen years of hostility.

Indeed, their proxy conflicts have been utterly devastating with their sectarian overtones, undermining the two countries' security, crippling their economies and tearing their societies apart. The more they interfered the more Yemenis, Syrians, Iraqis, Lebanese and Bahrainis suffered.

That's why the way forward is not the way back for the two regional powers. In light of the new and complicated regional order – or rather disorder – they helped create, the two nations must chart a new and sustainable path forward that serves their and their neighbours' national interests.

This begins with refraining from intervening in each other's affairs, wasting fortunes on undermining other Middle Eastern societies, and in the process, engaging in a costly arms race to the bottom.

Like other peoples, Iranians and Saudis would want their leaders to focus their attention on domestic affairs, not foreign bravados, pursuing democratic harmony at home instead of spreading anarchy abroad.

A new way forward is an opportunity to lower tensions, mitigate the damages, and compensate neighbours for the harm done to them. It is indeed morally incumbent upon the two oil-rich nations to help Syrians, Yemenis and other victims of proxy conflicts rebuild their shattered lives. China and the West should also help.

Beyond that, I believe it is in everybody's best interest if the protagonists try a hands-off approach to regional affairs, especially as their regional overreach allowed foreign powers to exploit and aggravate their conflict.

Indeed, Riyadh and Tehran must now take a common, firm stand on foreign interference, especially Western support for Israel's colonialism and apartheid – predictably the only country to openly oppose the new Gulf détente, which it is, no doubt, determined to sabotage.

They must also reject all attempts by global powers to intervene directly or through proxies in the Middle East. That includes China.

Beijing, which mediated between Riyadh and Tehran and hosted the final celebratory handshake, has emerged as the biggest winner of the new deal. It will gain greater credibility and prestige as a responsible global player, having helped resolve a complicated conflict in a tough region considered part of the US area of influence.

Moreover, as the sponsor, China will probably want to stay involved in order to see through the reconciliation and normalisation process, which gives it greater access to the oil-rich region it needs to fuel its economy and military in the long run. In other words, unlike other regional mediations that came at a cost to their sponsors, this could prove profitable to China, and at the expense of its global rival, the US.

To read the rest of the article go to :

www.aljazeera.com



الاتفاق السعودي الإيراني: أي تأثير على الملف اليمني؟

وتابع: «يبدو أنه تم الاتفاق فيما يتعلق بالسفارات أن تفتح خلال شهرين، وخلال هذين الشهرين أعتقد أنه منوط بإيران أن تنفذ شيئاً فيما يتعلق بالملف اليمني».

لكن الاتفاق وإن كان سيقدّم شيئاً في الملف اليمني إلا أنه ليس وصفة سحرية للحل، وفق هاشم، ف«الموضوع أكثر تعقيداً»، وهو ما يراه كثير من المراقبين الذين لا يقولون كثيراً على الاتفاق في حل نهائي للأزمة، نتيجة التباين الشديد بين أطراف الأزمة الداخلية، وفشل أي من الأطراف في حسم الحرب لصالحه.

المنطقة لم تعد تحتل الصراخ

من جهته، اعتبر الناشط السياسي اليمني محمد المحميد، «الاتفاق السعودي الإيراني برعاية صينية تتويجاً لأشهر طويلة من المفاوضات في بغداد ومسقط، وهو دليل على أن المنطقة لم تعد تحتل صراعاً أطول بين البلدين الكبيرين».

وأضاف المحميد: «بما أن إيران هي الطرف الذي أشعل هذا الصراع في أكثر من بلد عربي، كاليمن والعراق وسورية ولبنان، فهذا الاتفاق يعني أنها هي من سعى إليه بعد أن أرهقت سياسياً واقتصادياً منذ نحو عشر سنوات». وتوقع المحميد أن «نشهد تسوية سياسية في الملف اليمني قريباً»، كنتيجة لهذا التقارب والذي «سينعكس مباشرة على أكثر من بلد عربي، واليمن في المقدمة. فكما هو معلوم فإن مليشيات الحوثيين تتلقى الدعم السياسي والعسكري من إيران منذ عقود للإضرار بالسعودية، وهذا الاتفاق يعني أن إيران ستلتزم وتلزم مليشيات الحوثي بالتهدة».

لكن الأسئلة التي ستظل عالقة، وفق المحميد، هي «ما نوع التسوية التي قد نشهدها؟ وما مدى الضغط الذي ستمارسه إيران على حلفائها؟ وما مدى تجاوبهم؟»، مضيفاً أنه «من المبكر جداً الآن الحديث عن انتهاء الأزمة في اليمن بشكل جذري، فجماعة الحوثي عودتنا على عدم الالتزام بأي اتفاقات محلية أو إقليمية أو دولية».

وختم المحميد حديثه بالقول إن «الأشهر المقبلة كفيلة بتوضيح ما إذا كان التقارب السعودي الإيراني خطوة رئيسية لحل المعضلة اليمنية، أم أنها استراحة محارب قبل اندلاع الحرب مجدداً».

العربي الجديد

وكانت جماعة «أنصار الله» (الحوثيين) رحبت ضمنياً بالاتفاق. وقال المتحدث الرسمي باسمها محمد عبدالسلام إن «المنطقة بحاجة لعودة العلاقات الطبيعية بين دولها، تسترد بها الأمة الإسلامية أمنها المفقود نتيجة التدخلات الأجنبية».

وأضاف أن على رأس تلك التدخلات «الصهيويستية، التي عملت على الاستثمار في الخلافات الإقليمية وأخذت الفزاعة الإيرانية لإثارة النزاعات وللعُدوان على اليمن»، حسب تعبيره.

من جانبه، رحب المجلس الانتقالي الجنوبي، المدعوم إماراتياً، بالاتفاق الذي وصفه المتحدث باسم المجلس علي الكثيري، في بيان، ب«التطور الإيجابي»، معبراً عن أمله في «أن يسهم ذلك في توطيد الأمن والاستقرار في منطقتنا والعالم».

تسريع المحادثات السعودية مع الحوثيين

ورأى الصحفي والباحث اليمني عدنان هاشم أن «من شأن هذا الاتفاق أن يسرع المحادثات السعودية مع الحوثيين بشكل أكبر»، مشيراً إلى أن عدم ورود نص في الاتفاق حول اليمن لا يعني تجاهل الملف.

وأشار هاشم، إلى أن «مثل هذه الاتفاقات لن يذكر فيها اليمن بشكل مباشر، لأنه اتفاق بين بلدين، ويتعلق بتنفيذ الاتفاقية الأمنية التي أبرمت في عهد الرئيس (محمد) خاتمي وإعادة السفارات، لكن اليمن هو المعضلة الرئيسية بالنسبة للسعودية، وكان للملف اليمني دور كبير في قرار قطع العلاقات عام 2016».

وأضاف: «أعتقد جازماً، وبناء على الإشارات في المفاوضات التي كان العراق يرعاها، أن نقاشاً طويلاً يتعلق باليمن دار في مفاوضات البلدين، وهو نقاش سيغير شيئاً كثيراً بالنسبة لوضع الإيرانيين في اليمن».

وبحسب هاشم، فإن «الاتفاق إيجابي ومهم جداً، وكان محل انتظار المراقبين لتهذئة المخاوف في المنطقة، وهو جزء من مهمة استعادة الأمن الإقليمي». وأضاف أن «إيران والسعودية دولتان كبيرتان ومؤثرتان في المنطقة، خصوصاً في السياسة اليمنية والدول التي تعاني من مشاكل سياسية داخلية».

مثل اتفاق إعادة العلاقات بين السعودية وإيران مفاجأة، وسط تساؤلات تتوالى حول مصير المشاورات بين الرياض وجماعة الحوثي اليمنية، والجارية في مسقط برعاية عُمانية، عقب هذا التطور.

وأكد وزير الخارجية السعودي فيصل بن فرحان، استمرار النقاشات مع الحوثيين في مسقط، والتي قال إنها تأتي ضمن مسارات تفاوضية متعددة مدعومة من الأمم المتحدة، من أجل الوصول إلى وقف دائم لإطلاق النار، تمهيداً لعملية سياسية يمنية شاملة لإنهاء النزاع الذي طال أمده في البلاد.

وقال الوزير السعودي، للصحافيين في موسكو، إن اهتمام بلاده منصب حالياً على إيجاد سبيل لوقف القتال بشكل دائم، ومن ثم إطلاق حوار يمني يضمن استقرار واستقلال وازدهار اليمن.

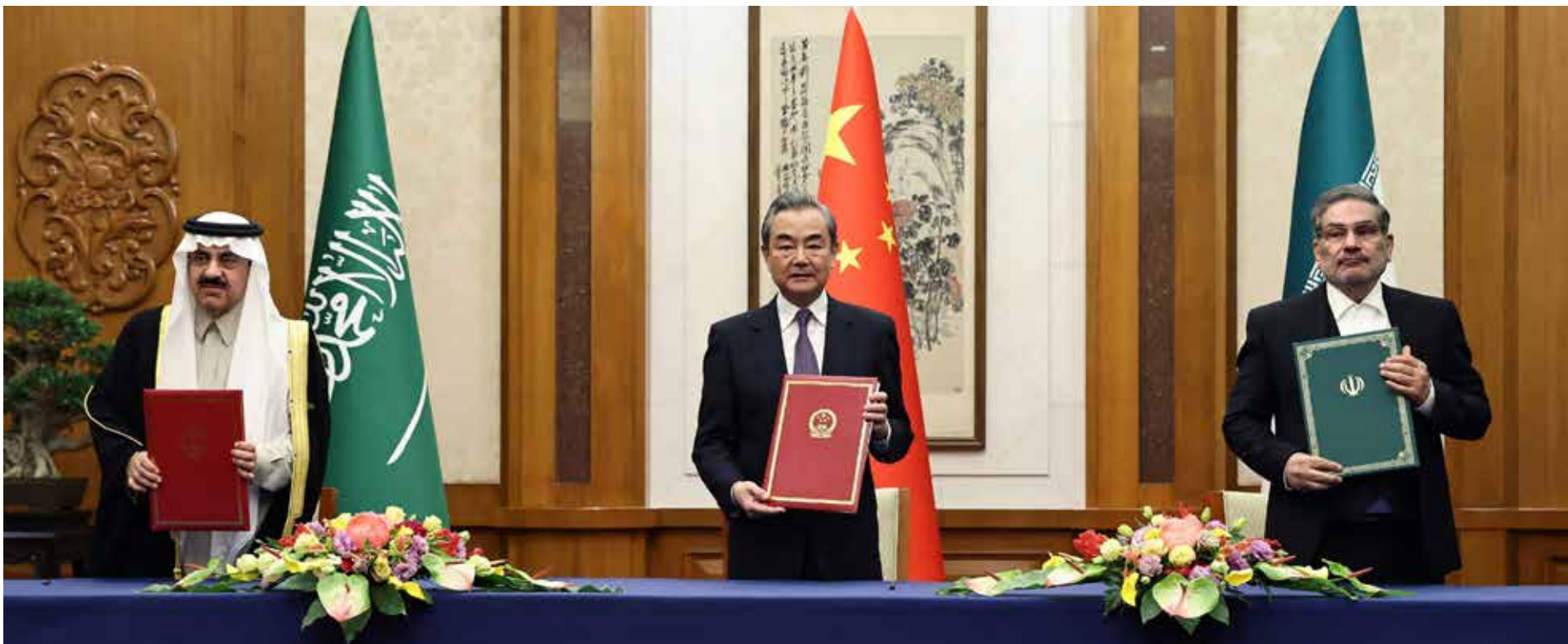
وعقب الإعلان عن الاتفاق السعودي الإيراني، سارعت واشنطن إلى الترحيب به. وربط تصريح المتحدث باسم مجلس الأمن القومي في البيت الأبيض بين الاتفاق وجهود إنهاء الحرب اليمنية، قائلاً إن الولايات المتحدة ترحب «بشكل عام بأي جهود من شأنها إنهاء الحرب في اليمن».

بيان يمني حذر

كما أعربت الحكومة اليمنية، في بيان صادر عن وزارة الخارجية، صيغ بحذر شديد، عن أملها في أن يشكل الاتفاق «مرحلة جديدة من العلاقات المنطقة، بدءاً بكف إيران عن التدخل في الشؤون اليمنية، وألا تكون موافقتها على هذا الاتفاق نتيجة للأوضاع الداخلية والضغط الدولي التي تواجه النظام الإيراني».

وأكد البيان إيمان الحكومة «بالصدق بالحوار، وحل الخلافات بالطرق الدبلوماسية والوسائل السلمية، ومبدأ عدم التدخل في الشؤون الداخلية للدول الأخرى، ودعم أي توجه جدي ومخلص يحمل نوايا حسنة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة».

وقالت الحكومة إن موقفها «يعتمد على أساس الأفعال والممارسات لا الأقوال والادعاءات، ولذلك ستستمر في التعامل الحذر تجاه النظام الإيراني، حتى ترى تغييراً حقيقياً في سلوكه، وسياساته التخريبية في بلادنا والمنطقة».



هل يهدئ اتفاق السعودية وإيران التوترات في لبنان

إن ستكون له أبعاد ودلالات على مستوى المنطقة.“ وقال قصير “الاتفاق قد يجنينا تصعيدا عسكريا يخشاه كثيرون، إذ يحدّد السعودية عن الحرب ضد إيران، كما أن الأجواء الإيجابية بينهما وحل أزمة اليمن سيدفعانها لبذل جهد أكبر في لبنان وستلحقها إيران بالمنطقة الوسطى.“

وعن تأثير الاتفاق على لبنان، قال قصير “قد لا يكون هناك انعكاس مباشر”، مستدركا “لكن تأزم العلاقات الإيرانية - السعودية في السنوات الماضية انعكس سلبا على الوضع اللبناني.“

وأوضح أن “اللبنانيين انقسموا إلى محورين، أحدهما مؤيد للسعودية والآخر مؤيد لإيران، وعودة العلاقات بين الطرفين تريح الوضع اللبناني وتفتح الباب أمام تسوية ليس بالضرورة أن تكون سريعة.“

وأضاف أن الاتفاق “يساعد على تحسين العلاقات في المنطقة كلها، وهذا ما يمكن ملاحظته من حجم ردود الفعل المرحبة به في الخليج والدول العربية وعلى المستوى الدولي.“

وخلص الكاتب اللبناني إلى أنه “على الأقل لم تعد هناك حجة إلى انقسام اللبنانيين بين محورين بشكل عام.“

الحل اللبناني

يرى مدير معهد المشرق للدراسات الإستراتيجية سامي نادر أنه “من السابق لأوانه الحديث عن حقيقة أن الاتفاق سيخفف التوترات بين الطرفين بشكل مباشر في تأثيره على الأوضاع اللبنانية.“

وقال نادر “لا يمكن القول إنه سيحل كل المشاكل بين إيران والسعودية وخاصة في لبنان”، واستدرك “لكن إذا تم اتخاذ خطوات ملموسة بشأن الاتفاق، ستكون له نتائج إيجابية على لبنان.“

وأرجع ذلك إلى أن “دول الخليج فرضت عقوبات على لبنان بسبب تهديدات حزب الله”، في إشارة إلى خلافات اندلعت عام 2022 على إثر تصريحات مسؤولين لبنانيين مقربين من حزب الله انتقدت سياسات السعودية.

وقال وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان إن “لبنان يحتاج إلى تقارب لبناني - لبناني، ليس لبنانيا - إيرانيا - سعوديا.“

وأضاف الأمير فيصل “في النهاية والبدائية، على لبنان أن ينظر إلى مصلحته، وعلى الساسة، وهذه أقولها دائما، أن يقدموا المصلحة اللبنانية على كل مصلحة، ومتى ما حدث هذا (..) فسيزدهر لبنان بالتأكيد والمملكة ستكون معه.“

ومن جهته، شارك السفير الإيراني في لبنان مجتبي أمانى عبر حسابه على تويتر تصريح وزير الخارجية السعودي بشأن لبنان، وكتب “هذه هي رؤية الجمهورية الإسلامية الإيرانية.“

“سيؤثر، ولكن ليس بشكل مباشر.“ وأوضح أن “الاتفاق لن يدخل في الأسماء، لكن سيساعد على إنضاج وإتمام الانتخابات الرئاسية، فالأطراف المرتبطة والمتصلة بالسعودية وإيران ستتعاظم مع الأمور المطروحة والقضايا المثارة في لبنان بجهود يختلف عن السابق.“

وتابع “الدليل على ذلك المواقف التي أطلقها أمين عام حزب الله السيد حسن نصرالله في الخطابات الثلاثة الأخيرة حيث لم يذكر السعودية، فيما كان في السابق يشن هجوما يوميا عليها، وكذلك وسائل الإعلام التابعة له.“

اليمن أولا

تتقاطع المصالح السعودية والإيرانية في العديد من دول المنطقة، فإضافة إلى لبنان ثمة منافسة وصراع بين البلدين في اليمن الجار الجنوبي للمملكة، إضافة إلى نفوذ ومصالح أخرى في سوريا.

وعن ذلك يقول العبد “علينا متابعة التطورات في اليمن أكثر منها في لبنان، إذ أن الأوضاع في اليمن هي الأساس في توتر العلاقة بين السعودية وإيران.“

وتقود السعودية تحالفا عربيا داعما للحكومة الشرعية في اليمن منذ 2015، فيما تدعم إيران جماعة الحوثيين التي سيطرت على العاصمة صنعاء وعدة محافظات منذ العام 2014.

غير أن المحلل السياسي اللبناني قال إن “لبنان لن يكون بعد اليمن في أجندة الاهتمام السعودي، لأنه أقل أهمية بالنسبة إليها، بل يأتي في المرتبة الثالثة، إذ تسبقه سوريا.“

ومنذ منتصف مارس 2011 اندلعت ثورة شعبية في سوريا تطالب بإقامة دولة ديمقراطية وتداول السلطة، غير أنها تحولت إلى مواجهات مسلحة بين المعارضة والنظام سقط خلالها آلاف من القتلى، بحسب إحصائيات أممية.

ومن جهته، وصف الكاتب والمحلل السياسي قاسم قصير، القريب من حزب الله، الاتفاق بأنه “حدث تاريخي وخطوة مهمة على صعيد العلاقات بين إيران والسعودية،

ولفت نصرالله في خطاب السبت إلى أنه “في حال سار التقارب السعودي - الإيراني في المسار الطبيعي، فيمكن أن يفتح أفقا في المنطقة وفي لبنان أيضا.“

متفائل ومشكك

اختلفت قراءة الأحزاب في لبنان لانعكاس اتفاق السعودية وإيران على بلادها، لكنها سابتقت المسؤولين في التعبير عن إشارتها به، أو أملها في أن يؤثر على الأوضاع في البلاد. وموقف حزب القوات اللبنانية المقرب للسعودية عجز عنه النائب بيار بوعاصي بقوله في تصريحات إذاعية، إن ما تحقق “أكثر من لقاء، وأقل من اتفاق، ولم يربك القوات اللبنانية، وأشك أنه سيربح لبنان.“

وأما رئيس التيار الوطني الحر (حليف حزب الله) جبران باسيل فقد أبدى تفاؤله، وقال “أخيرا حصل ما كان يجب أن يكون: اتفاق السعودية وإيران، وقريبا سوريا، وهو ما سيحدث موجة استقرار في المنطقة طوال لبنان.“

وأضاف باسيل عبر تويتر “اللهم نجنا من مخربيه، لكن ما من حل لأزماتنا سيأتي من الخارج إن لم نبادر في الداخل إلى وضع الحلول دون مكابرة أو تحذير، واستقرار الخارج يساعد، تفاهم الداخل يحل.“

وذهب رئيس الحزب التقدمي الاشتراكي وليد جنبلاط عبر حسابه على تويتر إلى أن “التقارب السعودي - الإيراني يساهم في تخفيف التوترات في الشرق العربي.“

يؤكد الكاتب والمحلل السياسي عارف العبد أن “الاتفاق عنصر إيجابي للبنان وسينعكس على الأجواء في كل المنطقة وسيخفف التوتر الذي كان قائما بين الطرفين وسيلح مكانه الهدوء.“

وقال العبد إن “الأجواء السياسية في لبنان تحسنت وتطورت من الناحية الإيجابية، ولكنها بحاجة إلى مزيد من الانتظار، لئلا كيف سينعكس هذا الهدوء على الملف الرئاسي.“

وعن تأثيره على مجريات الانتخابات الرئاسية اللبنانية، بعد فشل البرلمان 11 مرة في التوصل إلى نتيجة بسبب الخلافات بين الأحزاب السياسية المنقسمة، قال العبد إنه

شكل إعلان السعودية وإيران عن استئناف علاقاتهما الدبلوماسية بوساطة صينية مفاجأة لدول عديدة تدور فيها منافسة وصراع مباشر وغير مباشر بين البلدين، من بينها لبنان.

ويحاول لبنانيون على أن يدفع الاتفاق عجلة الحوار في بلادهم، لاسيما بعد فشل البرلمان 11 مرة منذ سبتمبر الماضي في انتخاب خلف لرئيس الجمهورية السابق ميشال عون الذي انتهت ولايته في أكتوبر 2022.

ويتفق محللون على أن انعكاسات الاتفاق السعودي - الإيراني لن تكون مباشرة وفورية على لبنان، إنما ستساعده في التخفيف من التوتر بين القوى السياسية، والتعاطي مع الملفات المختلفة بسلاسة وهدوء.

وأعلنت السعودية وإيران عن استئناف العلاقات الدبلوماسية بينهما، وإعادة فتح سفارتيهما في غضون شهرين، وذلك عقب مباحثات برعاية صينية في العاصمة بكين، بحسب بيان مشترك للبلدان الثلاثة.

ومنذ عقود تدعم القوات الإقليمية أطرافا لبنانية متخاصمة، لكن دور السعودية الحليفة التقليدية لسنة لبنان تراجع تدريجيا خلال السنوات الماضية على خلفية تعاظم دور حزب الله الجماعة الشيعية المدعومة من إيران.

ترحيب رسمي

بعد دقائق من إعلان الاتفاق في بكين، تتابعت تصريحات مسؤولين في لبنان للتعليق عليه، معبرين عن تفاؤلهم بأن ينعكس إيجابا على الأوضاع في هذا البلد المنهك سياسيا واقتصاديا.

وقال رئيس حكومة تصريف الأعمال نجيب ميقاتي إن “الارتياح الذي قد ينجم عن هذا المسار لا بد أن ينعكس إيجابا على كل المنطقة، ومن ضمنها لبنان.“

كما رحب وزير الخارجية والمغتربين اللبناني عبدالله بوحبيب بالاتفاق، متمنا “جهودا ومسااعي حميدة“ لدول حاولت رأب الصدع، وعلى رأسها العراق وسلطنة عمان، وصولا إلى الصين “التي تكللت بهذا الاتفاق المهم.“

ودعا رئيس مجلس النواب اللبناني نبيه بري إلى “الاستفادة من الاتفاق للدفع باتجاه التوافق والحوار بين القوى السياسية (في لبنان)، لإنهاء أزمة الشغور الرئاسي.“

والتقى بري في قصر الرئاسة الثانية في عين التينة السفير السعودي لدى لبنان وليد البخاري الذي قال ردا على سؤال عما إذا كان هناك أي شيء إيجابي للبنان بخصوص الاتفاق مع إيران “شيء أكيد.“

وفي المقابل علق الأمين العام لجماعة حزب الله حسن نصرالله بأن “التحول المتعلق بالتقارب السعودي - الإيراني جيد، ولن يكون على حساب شعوب المنطقة، وإنما لمصلحتها.“

ما مصير الخلافات العالقة بين السعودية وإيران بعد استئناف العلاقات؟

كشف وزير الخارجية السعودي فيصل بن فرحان أن إعلان الاتفاق بين الرياض وطهران لاستئناف العلاقات الدبلوماسية بينهما «لا يعني التوصل إلى حل جميع الخلافات العالقة بين البلدين».

جاء ذلك في مقابلة مع صحيفة «الشرق الأوسط» حيث قال الوزير السعودي إن الاتفاق «سيفضي إلى استئناف العلاقات السياسية، لكنه لا يعني توصلنا لحل جميع الخلافات العالقة بين بلدينا، وإنما هو دليل على رغبتنا المشتركة بحلها عبر التواصل والحوار بالطرق السلمية والأدوات الدبلوماسية».

وأضاف: «نحن في المملكة نأمل بفتح صفحة جديدة مع إيران، وتعزيز آفاق التعاون بما ينعكس إيجاباً على ترسيخ الأمن والاستقرار ودفع عجلتي التنمية والازدهار، ليس في بلدينا فحسب، بل في المنطقة ككل».

وكشف ابن فرحان أنه يتطلع إلى لقاء وزير خارجية إيران قريباً بناء على ما تم الاتفاق عليه، مضيفاً: «سنعد لاستئناف العلاقات الدبلوماسية بين بلدينا خلال الشهرين المقبلين. ومن الطبيعي مستقبلاً أن نتبادل الزيارات».

وبشأن مسار المفاوضات، أشار الوزير السعودي إلى أن هذا الاتفاق، برعاية ووساطة جمهورية الصين الشعبية، جاء بعد جولات عدة من المباحثات على مدى العامين الماضيين في كل من جمهورية العراق وسلطنة عمان.

وعن تشكيك الولايات المتحدة بالتزام إيران بالاتفاق مع السعودية، قال وزير خارجية الرياض إن «من أهم مقتضيات فتح صفحة جديدة مع إيران الالتزام بما تم الاتفاق عليه بين الطرفين، وبما نصت عليه مضامين البيان الثلاثي السعودي - الإيراني - الصيني».

وتابع: «مما لا شك فيه أن مصلحة بلدينا والمنطقة تكمن في تفعيل مسارات التعاون والتنسيق المشترك والتكيز على أولويات التنمية بدلاً من اعتبارات الهيمنة، وبما يفضي لتحقيق تطلعات وآمال شعوبنا وأجيال منطقتنا الشابة في مستقبل أفضل يسوده الأمن والاستقرار والازدهار».

وأضاف: «وانه ليلحدونا الأمل بأن يشاركنا الجانب الإيراني الأهداف والتطلعات ذاتها، وننتقل إلى العمل معه في سبيل تحقيق ذلك».

في المقابل، قال رئيس البرلمان الإيراني محمد باقر قاليباف، إن «إحياء العلاقات مع السعودية خطوة مهمة في إطار استقرار المنطقة والخليج، والتنمية السياسية والاقتصادية في سياق التعاون الإقليمي».

وشدد قاليباف على ما تضمنه نص الاتفاق من احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها الداخلية، معرباً عن أمله باتخاذ «قرارات بناءة» في الملفات الإقليمية، خصوصاً في اليمن وفلسطين ولبنان.

وأشارت وكالة «إيسنا» الحكومية إلى أنه «إذا سارت أمور الاتفاق على ما يرام سيكون له تأثير كبير على الحد من التوترات في المنطقة، بما في ذلك حل أزمة اليمن، وسيوفر الأساس لاستئناف العلاقات بين عدد من دول الخليج، بما في ذلك البحرين، وتطبيع العلاقات مع مصر، وخفض الضغوط على لبنان بسبب طبيعة علاقاتها مع طهران، وتحسين العلاقات السورية مع الدول العربية وعودتها إلى الجامعة العربية».

كما قال النائب محمد حسن أصفري إن «الاتفاق يوجه رسالة للدول الأخرى بأننا مستعدون لحل القضايا عبر الحوار نوعاً من هزيمة سياسة الترهيب من إيران على المستوى العالمي». وتحدث النائب الإيراني عن «رغبة» طهران في إقامة «علاقات بناءة» مع دول مجلس التعاون الخليجي، ودول الجوار.

وصرح النائب لوكالة «إيسنا» الحكومية: «نرغب بأن تنتهي الأحداث التي وقعت في اليمن حتى الآن، وأن تحل المنطقة قضاياها بالهدوء وعبر الحوار».

وأعلنت السعودية وإيران، الجمعة، الاتفاق على استئناف العلاقات الدبلوماسية بينهما وإعادة فتح السفارتين في مدة أقصاها شهران، وذلك عقب مباحثات برعاية صينية في بكين، ما وضع حداً لخلاف استمر لسبع سنوات.

وجاء هذا الاتفاق عقب استضافة الصين في الفترة من 6 إلى 10 آذار/ مارس الجاري مباحثات سعودية- إيرانية «استجابة لمبادرة من الرئيس الصيني شي جين بينغ، وبالاتفاق مع قيادتي المملكة العربية السعودية وإيران، ورغبة كل منهما في حل الخلافات».

كما جاء الاتفاق على عودة العلاقات الدبلوماسية بين المملكة العربية السعودية وإيران بعد 5 جولات من المباحثات في بغداد برعاية الحكومة العراقية وجولات أخرى في سلطنة عمان.



نص البيان الثلاثي.. اتفاق عودة العلاقات بين السعودية وإيران

إنجاحها.

وتعلن الدول الثلاث أنه تم توصل المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية إلى اتفاق يتضمن:

الموافقة على استئناف العلاقات الدبلوماسية بينهما وإعادة فتح سفارتيهما وممثليتهما خلال مدة أقصاها شهران.

ويتضمن تأكيدهما على احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها الداخلية.

واتفقا أن يعقد وزيرا الخارجية في البلدين اجتماعاً لتفعيل ذلك وترتيب تبادل السفراء ومناقشة سبل تعزيز العلاقات بينهما

واتفقا على تفعيل اتفاقية التعاون الأمني بينهما، الموقعة في 22/1/1422 هـ الموافق 17/4/2001م والاتفاقية العامة للتعاون في مجال الاقتصاد والتجارة والاستثمار والتقنية والعلوم والثقافة والرياضة والشباب، الموقعة بتاريخ 2/2/1419 هـ الموافق 27/5/1998 م.

أعربت كل من الدول الثلاث عن حرصها على بذل كافة الجهود لتعزيز السلم والأمن الإقليمي والدولي.

صدر في بكين بتاريخ 10 مارس 2023.

عن الجمهورية الإسلامية الإيرانية

علي شمخاني

أمين المجلس الأعلى للأمن القومي

عن المملكة العربية السعودية

مسعود بن محمد العبيان

وزير الدولة عضو مجلس

الوزراء مستشار الأمن الوطني

عن جمهورية الصين الشعبية

وانغ يي (وزير الخارجية الصيني) عضو المكتب السياسي للجنة المركزية ومدير المكتب للجنة الشؤون الخارجية التابعة للجنة المركزية للحزب الشيوعي الصيني

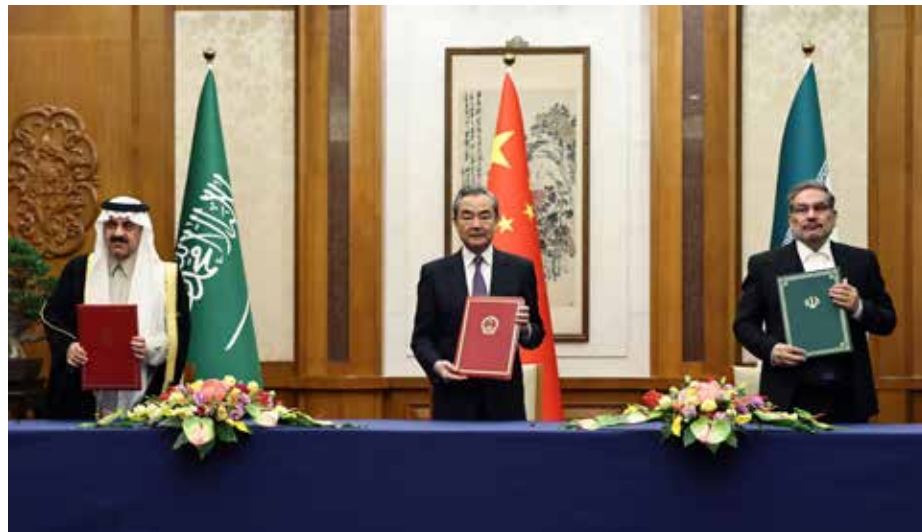
نشرت وكالة أنباء السعودية بياناً ثلاثياً مشتركاً لكل من المملكة العربية السعودية وإيران والصين، أعلن عودة العلاقات الدبلوماسية بين الرياض وطهران.

وذكر البيان أن الجانبين اتفقا على احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها الداخلية وتفعيل اتفاقية التعاون الأمني الموقعة بينهما عام 2001.

وجاء في نص البيان:

استجابة لمبادرة كريمة من فخامة الرئيس شي جين بينغ رئيس جمهورية الصين الشعبية بدعم الصين لتطوير علاقات حسن الجوار بين المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية، وبناءً على الاتفاق بين فخامة الرئيس شي جين بينغ وكل من قيادتي المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية، بأن تقوم جمهورية الصين الشعبية باستضافة ورعاية المباحثات بين المملكة العربية السعودية، والجمهورية الإسلامية الإيرانية، ورغبة منهما في حل الخلافات بينهما من خلال الحوار والدبلوماسية في إطار الروابط الأخوية التي تجمع بينهما، والتزاماً منهما بمبادئ ومقاصد ميثاق الأمم المتحدة ومنظمة التعاون الإسلامي، والمواثيق والأعراف الدولية، فقد جرت في الفترة من 6 - 10 مارس 2023م في بكين، مباحثات بين وفدي المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية برئاسة معالي الدكتور مساعد بن محمد العبيان وزير الدولة عضو مجلس الوزراء مستشار الأمن الوطني في المملكة العربية السعودية، ومعالي الأدميرال علي شمخاني أمين المجلس الأعلى للأمن القومي في الجمهورية الإسلامية الإيرانية.

وقد أعرب الجانبان السعودي والإيراني عن تقديرهما وشكرهما لجمهورية العراق وسلطنة عمان لاستضافتهما جولات الحوار التي جرت بين الجانبين خلال عامي 2021م-2022م، كما أعرب الجانبان عن تقديرهما وشكرهما لقيادة وحكومة جمهورية الصين الشعبية على استضافة المباحثات ورعايتها وجهود



كما قالت وزارة الخارجية الجزائرية «نرحب بعودة العلاقات بين السعودية وإيران ونعبر عن الارتياح للأجواء الإيجابية التي ميّزت المباحثات» وأشارت الوزارة إلى أنّ هذا التقارب سيمكّن البلدين من تمكين علاقات التعاون والتضامن في إطار الالتزام بالمبادئ التي ينص عليها ميثاق الأمم المتحدة وحل الخلافات عبر الحوار مما سيُسهم في تعزيز السلم والأمن في المنطقة وفي العالم. وتأتي هذه التصريحات، بعد إعلان كلّ من إيران والسعودية في بيان مشترك، الاتفاق على استئناف الحوار والعلاقات الدبلوماسية، وإعادة فتح السفارتين في البلدين في غضون شهرين.

ووفق البيان المشترك، فإن «استئناف الحوار بين طهران والرياض يأتي استجابةً لمبادرة من الرئيس الصيني»، خلال لقاءات ومفاوضات إيرانية سعودية جرت ما بين 6 و10 آذار/مارس الحالي في بكين.

وأعرب البلدان عن تقديرهما، لاستضافة الصين ودعمهما للمحادثات الأخيرة، وامتنانهما للعراق ولسلطنة عمان لاستضافة المحادثات بين الجانبين خلال عامي 2021 و2022. ووفق البيان، فإن طهران والرياض أكدتا على مبدأ احترام السيادة وعدم التدخل في الشؤون الداخلية للبلدين، وتنفيذ اتفاقية التعاون الأمني الموقعة عام 2001.

والاستقرار في المنطقة وبما يحفظ سيادة الدول وعدم التدخل بشؤونها الداخلية وبما يخدم المصالح المشتركة.

كما رحب المستشار الدبلوماسي لرئيس الإمارات أنور بن محمد قرقاش بالتقارب بين السعودية وإيران، مؤكداً أن «الإمارات مؤمنة بأهمية الحوار بين دول المنطقة».

وقال قرقاش في تغريدة على تويتر «نرحب بالاتفاق بين السعودية وإيران على استئناف العلاقات الدبلوماسية بين البلدين، ونثمن الدور الصيني في هذا الشأن».

وأكد قرقاش أن «الإمارات مؤمنة بأهمية التواصل الإيجابي والحوار بين دول المنطقة، نحو ترسيخ مفاهيم حسن الجوار، والانطلاق من أرضية مشتركة لبناء مستقبل أكثر استقراراً للجميع».

في الوقت نفسه، أجرى وزير الخارجية القطري محمد بن عبد الرحمن بن جاسم آل ثاني اتصالاً هاتفياً، مع وزير الخارجية السعودية الأمير فيصل بن فرحان.

وأعرب وزير الخارجية القطري، عن تطلع قطر، بأن تساهم هذه الخطوة في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، وتلبية تطلعات شعبي البلدين، بما يعود بالمنفعة على جميع شعوب المنطقة.

وذكرت وكالة الأنباء البحرينية نقلاً عن وزارة الخارجية قولها في بيان إنّ البحرين ترحب بالتقارب الذي توصلت إليه السعودية وإيران برعاية صينية لاستئناف العلاقات الدبلوماسية بين البلدين.

ترحيب عربي بالتقارب بين إيران والسعودية.. الاتفاق يعزز الاستقرار.. ويخلق مناخاً جديداً

سلطنة عمان: استئناف العلاقات يعزز ركائز الأمن والاستقرار في المنطقة

من جهتها، رحبت سلطنة عُمان التي استضافت في وقت سابق، جولات حوار سابقة بين البلدين، وأعربت عن أملها في أن يساهم استئناف العلاقات السعودية الإيرانية في «تعزيز ركائز الأمن والاستقرار في المنطقة» وتوطيد التعاون الإيجابي البناء الذي يعود بالمنفعة على جميع شعوب المنطقة والعالم.

الحوثيون: الاتفاق يمثل فاتحة خير نحو تبريد الصراعات الإقليمية

من جهته، قال رئيس وفد صنعاء للتفاوضي محمد عبد السلام إنّ «المنطقة بحاجة إلى عودة العلاقات الطبيعية بين دولها».

كما قال عضو وفد صنعاء للمفاوض عبد الملك العجري إنه «رغم أن اتفاق استئناف العلاقات الإيرانية السعودية يخص العلاقات الثنائية بينهما، لكنه قد يمثل فاتحة خير نحو تبريد الصراعات الإقليمية».

وأشار العجري في تغريدة له إلى أنّ «زعم الخطر الإيراني كان حجر الزاوية للعدوان على اليمن، والاتفاق السعودي الإيراني يسقط حجتهم ويوجب الاعتذار لليمن، وتسريع إنهاء العدوان والحصار وإعادة الإعمار».

مصر: الاتفاق يسهم في تخفيف حدة التوتر بالمنطقة

أما وزارة الخارجية المصرية فأعلنت أنها تتابع باهتمام، الاتفاق الذي تم الإعلان عنه.

وأعربت مصر عن تطلعها لأن يسهم الاتفاق في تخفيف حدة التوتر في المنطقة، وأن يعزز من دعائم الاستقرار والحفاظ على مقدرات الأمن القومي العربي، وتطلعات شعوب المنطقة في الرخاء والتنمية والاستقرار.

هذا ورحبت وزارة الخارجية الأردنية بالاتفاق، مثمنة دور سلطنة عمان وجمهورية العراق في التوصل لهذا الاتفاق.

وأعربت الوزارة عن أملها بأن تساهم هذه الخطوة في تعزيز الأمن

قال الناطق باسم وزارة الخارجية العراقية أحمد الصخاف إنّ «الاتفاق السعودي-الإيراني يأتي تنويعاً لرؤية الجانبين بأولوية الحوار بوصفه سبيلاً لخفض التوتر».

وأشار الصخاف في حديث إلى أنّ «الاتفاق يُدشّن مرحلة جديدة من الفرص الجماعية»، مضيفاً: «كانت رؤيتنا باستضافة جولات الحوار بين طهران والرياض إدراكاً منا بأن المنطقة تحتاج لمجموع أطرافها لتحقيق التكامل المنشود على كافة الأصعدة».

كما لفت الصخاف إلى أنّ «بغداد ترى في الإعلان الثلاثي إطاراً شاملاً يمكن أن يوجد حلولاً لملفات استعصت في المنطقة وتنتظر الحل»، مضيفاً: «نريد منطقة آمنة وبيئة تُعزز فرص التنمية ولا يكون ذلك إلا بإرادة جماعية تتجاوز الخلافات».

كذلك، قال الصخاف إنّ مسؤولين إيرانيين شكروا مساعي العراق، ونجاح السياسة الخارجية في تعزيز بيئة الحوار. ووفق الصخاف فإن «الاتفاق يحمل ثماره الإيجابية وسيخلق مناخاً جديداً للتفكير بمصالح المنطقة».

وقبل هذا التصريح، رحبت وزارة الخارجية العراقية، بالاتفاق الذي تم التوصل إليه بين البلدين. وأشارت الخارجية إلى أنّ «المساعي التي بذلتها الحكومة العراقية في هذا الإطار، يحقق تطلعات جميع الأطراف ويؤيّد بتدشين مرحلة جديدة».

مجلس التعاون الخليجي يرحب بالاتفاق

وبعد الاتفاق بساعات، رحب الأمين العام لمجلس التعاون الخليجي جاسم البديوي بالبيان المشترك، بشأن استئناف العلاقات الدبلوماسية السعودية الإيرانية.

وقال أمين عام مجلس التعاون الخليجي: «نتطلع إلى أن يسهم إعلان استئناف العلاقات السعودية الإيرانية في تعزيز الأمن والسلام العالميين ونثمن جهود عمان والعراق لاستضافتهما جولات الحوار السابقة».

كما شدّد أمين عام مجلس التعاون الخليجي على موقف دول مجلس التعاون تجاه دعم سياسة الحوار وحل الخلافات سياسياً.

A Saudi-Iran reconciliation may ripple across the region. Here's why

Saudi Arabia and Iran have given each other just two months to prove they are serious about surprise agreement to normalize ties.

Before ambassadors are reinstated, the two nations are likely to be discussing ways to end almost seven years of hostility, a large task given how far-reaching the implications could be.

The reconciliation happens as Iran finds itself increasingly isolated on the world stage and Saudi Arabia changes the course of its foreign policy in favor of diplomacy instead of confrontation.

With a focus on economic development, Saudi Arabia and its neighbor, the United Arab Emirates, have in recent years moved to mend fences with most of their regional adversaries.

Riyadh has walked back from a hawkish foreign policy it had adopted when Crown Prince Mohammed bin Salman entered the picture after his father King Salman took the throne in 2015. It has reconciled with Turkey, re-engaged with Syria, and supported a ceasefire in Yemen.

But it had left the most difficult of the dossiers, and perhaps the most important of all, till the end. It surprised the world last week when it announced a deal to normalize ties with Iran after years of talks that appeared to have borne no fruit.

The Iran-Saudi cold war has had an impact on almost every conflict in the region. Its resolution therefore could have equally strong repercussions. Here's what the ripple effects may be:

Yemen

Yemen has been one of the countries most affected by Riyadh and Tehran's spat. The two nations supported opposing factions in the 2014 Yemen civil war, and in 2015, a Saudi-led coalition intervened to fight the Iran-

backed Houthi rebels that had overrun the country. The Yemen war was likely the priority on the agenda for both countries, said Firas Maksad, senior fellow at the Middle East Institute in Washington, DC and adjunct professor at George Washington University.

The country has witnessed relative calm following an April UN-brokered truce. That truce expired in October but appears to be holding anyway and Saudi Arabia has been engaged in direct talks with the Houthis.

In a statement, the Iranian mission to the United Nations said the reconciliation "would accelerate the ceasefire, help start a national dialogue, and form an inclusive national government in Yemen," Iran's state news agency IRNA reported.

Hussein Ibish, a senior resident scholar at the Arab Gulf States Institute in Washington, DC, told CNN that Iran may use its leverage against the Houthis to push for a resolution to the war.

"It's very likely that Tehran had to commit to pressuring its allies in Yemen to be more forthcoming on ending the conflict in that country, but we don't know yet what behind-the-scenes understandings have been reached," he said.

A member of the Houthis' political wing, Abdulwahab al-Mahbashi, told Lebanon's al-Mayadeen TV that a



resolution to the Yemen conflict must be achieved through direct negotiations with Riyadh as the Houthis are not "subordinate" to the Iranians, Al Arabiya reported.

Lebanon

Lebanon has been suffering a crippling financial crisis. Its once-closest Arab ally and benefactor Saudi Arabia largely disengaged from it following a years-long spat prompted by Iran-backed Hezbollah's clout in the country.

Relations hit their lowest in 2021, when Saudi Arabia and some of its Gulf Arab allies withdrew ambassadors from Beirut following the then-Lebanese information minister's earlier criticism of the Saudi-led coalition's war in Yemen.

Envoys later returned, but Saudi-Lebanese ties are still frosty.

Both Hezbollah and the Lebanese caretaker Prime Minister Najib Mikati praised the Saudi-Iran deal, with Mikati calling it an "opportunity to breathe in the region, and look to the future."

Analysts, however, say that doesn't mean that Lebanon's relations with Riyadh will improve automatically.

Saudi Foreign Minister Prince Faisal bin Farhan on Friday said that Lebanon needed "Lebanese rapprochement" for the situation in Lebanon to improve, not

"Saudi-Iranian rapprochement," Al Arabiya reported.

The defunctive answer suggests that Saudi Arabia may be separating its grievances with Lebanon from its conflict with Iran.

"Lebanon is not high on the priority of policy-makers in Riyadh," said Firas Maksad.

"There are much more consequential files in Riyadh to be concerned about before addressing the challenges in Lebanon," he told CNN, adding that Lebanon is currently more important to the Iranians than it is to the Saudis, and that unless that changes, Hezbollah "in its current form" is likely to remain "the dominant player in Lebanon."

Israel

The reconciliation has also made its way to Israel's domestic political debate.

Hours before the deal was announced, Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu was in Italy, extolling one of his major goals: Normalization with Saudi Arabia.

For Israel, peace with Saudi Arabia is seen as the apex of normalization agreements. Even though behind-the-scenes relations have been ongoing for years, full-blown peace would be a major achievement, and one of the key elements in forming a regional alliance to counter Iran.

Then reality hit later on that Israel's longtime and foremost foe, and Netanyahu's would-be next best friend, were reconciling. And the blame game began in the Israeli political establishment.

Israeli newspaper Haaretz cited an unidentified "senior political source in Rome" as blaming the former government, led by Naftali Bennett and Yair Lapid for the reconciliation.

To read the rest of the article go to : CNN



EVERY CHILD DESERVES A CHANCE

LIFE'S ORPHAN SPONSORSHIP PROGRAM PROVIDES A CHILD WITH
HEALTHCARE | EDUCATION | HOUSING | FOOD | CLOTHING |
AND MORE!

SPONSOR AN ORPHAN TODAY

WWW.LIFEUSA.ORG | 1-800-827-3543

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



عبد اللهيان: إيران تدعم التهدئة والتسوية السياسية في اليمن

أكد وزير الخارجية الإيراني حسين أمير عبد اللهيان، دعم طهران لاستمرار وقف إطلاق النار في اليمن، ورفع الحصار وتسوية الأزمة سياسياً.

وشرح حسين أمير عبد اللهيان، خلال لقائه مع المبعوث الأممي إلى اليمن هانس غرونديبرغ، وجهة نظر الجمهورية الإسلامية الإيرانية بشأن الحل السياسي للأزمة اليمنية.

وأعلن وزير الخارجية دعمه لاستمرار وقف إطلاق النار ورفع الحصار والتسوية السياسية للأزمة اليمنية انطلاقاً من الاهتمام بالقضايا الإنسانية وفي إطار الحوارات اليمنية اليمنية. كما أكد دعم بلاده «لأي حوار من شأنه يضمن السلام والاستقرار في اليمن، مشيداً بجهود الأمين العام للأمم المتحدة في سبل حل الأزمة. من جهته، دعا غرونديبرغ إيران إلى استمرار دعم جهود الأمم المتحدة من أجل السلام في اليمن، مؤكداً أن تركيز الأمم المتحدة جاد على التوصل لحل سياسي لحل الأزمة.

وأعلنت الخارجية الإيرانية في وقت سابق، أن الاتفاق الجديد بين إيران والسعودية الذي أعلن مؤخراً برعاية صينية، قد يكون سبباً في حل الأزمة اليمنية.

وصرح المتحدث باسم الخارجية الإيرانية ناصر كنعاني، خلال المؤتمر الصحفي، بأن ملف اليمن من الأولويات الجديدة بالنسبة لتهران والحوار الإيجابي الجديد بين إيران والسعودية قد يكون سبباً في حل الأزمة.



المبعوث الأممي: زخم دبلوماسي لوقف الصراع اليمني بعد اتفاق السعودية وإيران

الأطراف «إلى الحفاظ على بيئة مواتية للنقاشات وإتاحة الوقت والمجال للزمين للمناقشات لكي توثي ثمارها».

وحذر من أن «نفاذ الصبر في هذا المنعطف، يهدد بالعودة إلى دائرة العنف ويخاطر بتقويض ما تم تحقيقه حتى الآن». وتحدث عن جهود الأمم المتحدة وشدد على استمراره في الانخراط مع «الأطراف اليمنية، وكذلك أصحاب المصلحة الإقليميين والدوليين، لضمان أن أي اتفاق بشأن المضي قدماً يرسم طريقاً نحو تسوية سياسية شاملة». وأكد على أن «الأطراف، وكذلك دول المنطقة، تؤكد بشكل لا لبس فيه أن أي تفاهم يتم التوصل إليه كجزء من المناقشات الجارية يجب أن يترجم إلى اتفاق يمني يضمن تحت رعاية الأمم المتحدة. إن استئناف العملية السياسية اليمنية اليمنية هو عنصر مركزي في هذا الصدد ويظل في صميم ولايتي».

وشدد غرونديبرغ على ضرورة أن «تأخذ العملية السياسية بالحسبان الوضع المعقد للنزاع، وتحتاج تخطيطاً كبيراً، ورؤية بدعم والتزام الأطراف»، ورحب بجهود الحكومة اليمنية والتحضيرات للعملية السياسية من خلال عمل لجنة التشاور والمصالحة. وشدد على ضرورة أن تشمل العملية السياسية جميع اليمنيين، بمن فيهم النساء والشباب ومنظمات المجتمع المدني.

وحول المفاوضات واجتماع اللجنة التي تشرف على تنفيذ اتفاقية تبادل المحتجزين، قال: إنها «ما زالت مستمرة، مطالباً جميع الأطراف بإبداء حسن النوايا، وتنفيذ التزاماتهم بموجب اتفاقية استوكهولم للإفراج عن جميع المحتجزين في النزاع، والانهاء من تفاصيل المرحلة الحالية التي اتفقت عليها، بما في ذلك خطة التنفيذ.

ورحب بالإعلان عن استئناف العلاقات الدبلوماسية السعودية الإيرانية، بعد اتفاق رعيته الصين، وقال: «يجب على الأطراف اغتنام الفرصة التي يتيحها هذا الزخم الإقليمي والدولي لاتخاذ خطوات حاسمة نحو مستقبل أكثر سلاماً».

قال مبعوث الأمين العام للأمم المتحدة هانس غرونديبرغ، إن الوضع العسكري العام في اليمن ما زال مستقراً نسبياً، مؤكداً في الوقت ذاته أن المكاسب التي تحققت هناك لا تزال هشّة، في ظل تصاعد الاشتباكات في عدد من المناطق كمأرب وتعز، مناشداً جميع الأطراف بممارسة «أقصى درجات ضبط النفس» خلال هذه الفترة التي وصفها بـ«الحرجة»، بما في ذلك الامتناع عن التصعيد في الخطاب من أجل تجنب «زعزعة الاستقرار».

جاءت تصريحات المسؤول الأممي خلال إحاطة له أمام مجلس الأمن الدولي في نيويورك، قدمها عبر دائرة متلفزة في اجتماع دوري للمجلس حول اليمن.

وتوقف غرونديبرغ عند استمرار تنفيذ بعض بنود الهدنة. وأشار في هذا السياق، إلى استمرار الرحلات الجوية التجارية ثلاث مرات في الأسبوع بين صنعاء وعمّان، وإلى استمرار دخول السفن المحملة بالموقود إلى موانئ الحديدة بالإضافة إلى سلع أخرى.

وحذر في الوقت ذاته من أن تلك المكاسب تبقى هشّة، وأن «الحياة اليومية لمعظم اليمنيين صعبة حيث لا يزال الوضع الاقتصادي متردياً». وأشار المسؤول الأممي لما سماه «الانتقام الاقتصادي المتبادل، بدلا من التعاون».

وبين أن القيود الجديدة تعيق «حرية تنقل المدنيين، لا سيما النساء، والحركة التجارية بين مختلف أنحاء البلاد. لا يزال وصول اليمنيين إلى الخدمات الأساسية محدوداً».

وذكر المسؤول الأممي الدول الأعضاء بأنه «لا يمكن للهدنة إلا أن تكون نقطة انطلاق. نحن بحاجة ماسة إلى البناء على ما تم تحقيقه من خلال الهدنة، والعمل على وقف إطلاق النار على الصعيد الوطني، وعلى تسوية سياسية شاملة لإنهاء الصراع في اليمن».

فرص زخم دبلوماسي وتوقف المسؤول الأممي عند الجهود الدولية المستمرة على أكثر من صعيد في محاولة لإنهاء الصراع في اليمن. وقال: «إننا نشهد حالياً زخماً دبلوماسياً إقليمياً متجدداً، بالإضافة إلى تغيير تدريجي في نطاق وعمق المناقشات»، ودعا في الوقت ذاته جميع

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 buys huge ship to avert catastrophic oil spill off Yemen

The UN has purchased a huge ship that it hopes will prevent an environmental catastrophe off the coast of Yemen.

For years, more than a million barrels of crude oil have been sitting on a decaying supertanker in the Red Sea. There are fears the vessel could soon break apart or explode, risking one of the worst oil spills in recent memory. But on Thursday, the UN said it had purchased a crude carrier that would head to Yemen and remove the oil from the stricken ship.

"The purchase of this suitable vessel... marks the beginning of the operational phase of the plan to safely remove the oil and avoid the risk of an environmental and humanitarian disaster," Achim Steiner from the UN Development Programme (UNDP) said, adding that it was a "major breakthrough".

A UNDP statement said the ship - which it purchased from major tanker company Euro-nav - was undergoing routine maintenance in China and would arrive for the operation in early May.

"A major spill would devastate fishing communities on Yemen's Red Sea coast, likely wiping out 200,000 livelihoods instantly. Whole communities would be exposed to life-threatening toxins. Highly polluted air would affect millions," it said.

The organisation added that a potential oil spill could cost up to \$20bn (£16.7bn) to clean up. The UN had been searching for years for a solution and appealed for donations. The planned operation is estimated to cost \$129m of which \$75m has been received and another \$20m has been pledged, it said.

The stranded ship - the FSO Safer - was left abandoned off the port of Hodeida after Yemen's civil war broke out in 2015. It has not been serviced since. It was constructed as a supertanker in 1976 and converted later into a floating storage for oil. It is anchored near the Ras Isa oil terminal, which is controlled by Yemen's rebel Houthis movement. The 376m (1,233ft) vessel holds an estimated 1.14m barrels of crude oil.

The Safer's structural integrity has deteriorated significantly since maintenance operations were suspended in 2015, when the Houthis seized large parts of Yemen and a Saudi-led coalition intervened in support of the government. The ensuing conflict has reportedly killed more than 150,000 people and left more than 23 million in need of aid.

Mr Steiner told reporters on : "Let me be very clear - this is a risky operation and things could go wrong." He added that it could still be suspended if they fail to raise enough funds.

BBC



الرئيس اليمني يشهد احتفالا بالذكرى 64 لتأسيس أول بعثة دبلوماسية اميركية في اليمن

وبشأن الدعم الأمريكي لليمن، أكد فاجن أن بلاده ستواصل وقفها جنبا إلى جنب مع اليمن وشعبه خلال هذه الفترة العصيبة، مشيراً إلى أنه خلال عام 2022 قدمت الولايات المتحدة مساعدات إنسانية بأكثر من مليار دولار.

وقال «سننتج التزامنا الذي أعلننا عنه في مؤتمر المانحين المنعقد في جنيف مؤخراً والبالغ 444 مليون دولار بدعم إضافي خلال العام، ونحن نواصل برامجنا التنموية لليمن والتي من بينها برامج لتعزيز قدرات الحكومة في إيصال الخدمات للمواطنين».

وأضاف «كما ان الولايات المتحدة مستمرة في التزامها بالتعاون مع الحكومة اليمنية في مكافحة القاعدة في شبه الجزيرة العربية والتهديدات الإرهابية الأخرى».

جاهزيتها للإخراط بإخلاص في المفاوضات، وأنهاء حصارها على الصادرات النفطية الذي يكلف البلاد 70 بالمائة من الموارد العامة.

ورحب السفير الأمريكي في كلمته بالجهود الإقليمية والدولية لإنهاء الحرب والمعاناة الإنسانية، لافتاً إلى أن دول المنطقة تتحمل واجب الدفع بهذه الجهود قدما في الوقت الذي يجب فيه على الأطراف التوصل إلى تسويات صعبة لتحقيق السلام، مؤكداً أن الشعب اليمني يستحق حلاً عادلاً وشاملاً للصراع الذي حصد أرواح نحو 400 ألف يمني وجعل غالبية اليمنيين يعتمدون على المساعدات الإنسانية.

وشدد السفير الأمريكي على ضرورة أن يتضمن الإنهاء العادل للصراع الحرية لموظفي السفارة الأمريكية في صنعاء البالغ عددهم 11 موظفاً حالياً وسابقاً وتعتقلهم الميليشيات منذ أكثر من 15 شهراً دون سبب.

شهد الرئيس رشاد محمد العليمي، رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني، جانباً من الحفل الذي أقامته سفارة الولايات المتحدة لدى اليمن بمناسبة الذكرى 64 لافتتاح أول بعثة دبلوماسية أميركية في اليمن.

وطاف رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني بمعرض الصور التذكارية التي توثق مرحلة هامة من العلاقات الدبلوماسية بين البلدين الصديقين، التي تعززت بافتتاح المفوضية الأمريكية بمدينة تعز في 16 مارس 1959، كأول بعثة دبلوماسية لها في اليمن.

وفي الحفل رحب سفير الولايات المتحدة ستيفن فاجن، برئيس مجلس القيادة الرئاسي في كلمة أكد فيها التزام بلاده بالوقوف إلى جانب اليمن وشعبه، وقيادته السياسية، وتحقيق تطلعاته في السلام والاستقرار، عبر عملية سياسية شاملة برعاية الأمم المتحدة. ودعا السفير الأمريكي جماعة الحوثي إلى اثبات



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

الحكومة اليمنية تطالب إيران بحماية بعثتها في طهران وعدم التعامل مع الحوثيين

طلبت الحكومة اليمنية المعترف بها دولياً، إيران بحماية البعثة اليمنية في طهران وممتلكاتها، وعدم التعامل مع ممثلي جماعة (الحوثيين).

جاء ذلك في كلمة وزير الخارجية في الحكومة اليمنية أحمد عوض بن مبارك، خلال الدورة الـ 49 لوزراء خارجية دول منظمة التعاون الإسلامي المنعقدة في العاصمة الموريتانية نواكشوط.

وحسب وكالة الأنباء اليمنية «سبأ» بنسختها في عدن، جدد الوزير اليمني، مطالبة إيران بحماية البعثة اليمنية في طهران وممتلكاتها ومحفوظاتها، وعدم التعامل مع ممثلي جماعة الحوثيين احتراماً لقواعد القانون الدولي واتفاقيتي فيينا للعلاقات الدبلوماسية والقنصلية واتساقاً مع قرارات المنظمة.

وقال ابن مبارك «إن النظام الإيراني اعترف بالحوثيين، وقام بتسليم مقر الدبلوماسية والمباني التابعة للجمهورية اليمنية في طهران ولا تزال تحت سيطرة ممثلي الحوثيين رغم دعوة المنظمة لإيران إلى احترام قواعد القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة واتفاقيتي فيينا للعلاقات الدبلوماسية والقنصلية وعدم التعامل مع ممثلي الحوثيين في طهران.

وأكد «موقف اليمن المتمسك بالحوار والدبلوماسية والوسائل السلمية لحل الخلافات، ومبدأ عدم التدخل في الشؤون الداخلية للدول، ودعم أي توجه جدي ومخلص يحمل نوايا حسنة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة».

وأضاف: «نأمل أن يشكل اتفاق المملكة العربية السعودية وإيران مرحلة جديدة من العلاقات في المنطقة تنهي تدخلات طهران في شؤون دول المنطقة».

ودعا وزير الخارجية اليمني «الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي والمجتمع الدولي للضغط على جماعة الحوثي وداعميها، للرضوخ لمتطلبات السلام العادل والدائم والشامل الذي ينشده كل اليمنيين».



"برنامج الغذاء العالمي" يحتاج لأكثر من ضعف التمويل المتاح لمساعدة اليمن

الحصص الغذائية الكاملة. وتعهّدت الدول المانحة تقديم 1.2 مليار دولار خلال مؤتمر في جنيف الشهر الماضي بهدف مساعدة الأمم المتحدة في إيصال المساعدات هذا العام إلى ملايين الأشخاص في اليمن. وتأمل منظمات المساعدة بالوصول إلى 17 مليون شخص هذا العام من أصل 21.7 مليوناً يحتاجون إلى مساعدة في اليمن.

المقدمة إلى 13 مليون يمني إلى أقل من 50% من الاحتياجات أمسية بسبب فجوات التمويل التي فاقت واحدة من الأزمات الإنسانية الأسوأ في العالم. وأكدت المديرية الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وأوروبا الشرقية في البرنامج كورين فلايشير أن «المتطلبات لليمن تبلغ 3 مليار دولار حتى نهاية العام ... من أجل العودة إلى

أكد "برنامج الغذاء العالمي" أنه بحاجة إلى أكثر من ضعف الأموال التي جمعتها الأمم المتحدة لليمن هذا العام لإعادة المساعدات الغذائية الكاملة مع تهديد فجوات التمويل لتقديم المساعدات.

وسبق للبرنامج أن أعلن في حزيران/يونيو الماضي إنه اضطر إلى تقليص المساعدات

Yemen: more than two million children suffer from acute malnutrition

UNICEF has confirmed that over two million Yemeni children are in urgent need of therapeutic care due to acute malnutrition. The UN mission in Yemen emphasized that malnutrition is depriving millions of Yemeni children of their health and potential.

They added that with 2.2 million children suffering from acute malnutrition and over 540,000 suffering from severe acute malnutrition, immediate action is required to provide necessary care and support.

The lack of funding for UN humanitarian activities in Yemen is likely to worsen the situation, especially after Under-Secretary-General for Humanitarian Affairs and Emergency Relief Coordinator Martin Griffiths announced at the end of the Yemen donor conference in late February that the UN had raised only \$1.2 billion out of the \$4.3 billion required by Yemen in 2023.



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



الحوثيون يعتبرون إحاطات المبعوث الأممي لليمن "سلبية" وتعتقد المسار السياسي

اعتبرت جماعة أنصار الله (الحوثيين)، إحاطات المبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى اليمن «سلبية وتعتقد المسار السياسي» لإنهاء الحرب الدائرة في البلاد منذ ثماني سنوات.

ونقلت قناة «المسيرة» الناطقة باسم الحوثيين عن إبراهيم الديلمي السفير المعين من قبل الجماعة في إيران قوله إن «الإحاطات السلبية للمبعوث الأممي تعقد المسار السياسي وتبعدنا عن الحل المسؤول والمقبول لكافة الأطراف».

وأضاف «لم نعد نستغرب إحاطات المبعوث الدولي والمسؤولين الأمميين المصيرين على المضي في المسار الكارثي بالتعامل مع الملف اليمني» حسب تعبيره.

وزعم المسؤول الحوثي، «أن تصريحات المبعوث الأممي مدفوعة من جهات لا تريد إنهاء الحرب ورفع الحصار».

وتابع «لا يمكن أن يمضي المسار التفاوضي مع مجموعة من فاقد الهوية» في إشارة إلى المجلس الرئاسي والحكومة اليمنية المعترف بها دولياً.

وأشار الديلمي، إلى أن «القيادة الإيرانية أكدت أن الشأن اليمني خاص بصنعاء والقيادة الثورية وتقول لكل الذين يريدون النقاش في هذا الشأن أن القرار في صنعاء» على حد قوله.

وفي وقت سابق، قال المبعوث الأممي إلى اليمن هانس غرونديبرغ، في إحاطة عبر اتصال مرئي أمام جلسة لمجلس الأمن الدولي إن هناك حراكاً دبلوماسياً إقليمياً وتغييراً في نطاق وعمق المناقشات بشأن أزمة البلاد.

وناشد غرونديبرغ جميع الأطراف ممارسة «أقصى درجات ضبط النفس» خلال هذه الفترة التي وصفها بـ«الحرجة»، بما في ذلك الامتناع عن التصعيد في الخطاب من أجل تجنب «زعزعة الاستقرار».

وشدد على أن «عدم التحلي بالصبر في هذه المرحلة المفصلية قد يؤدي إلى خطر العودة إلى حلقة عنف جديدة، وقد يفوز كل ما تم إنجازه حتى الآن».

ودعا المبعوث الأممي أطراف الصراع إلى «انتهاز الفرصة التي يقدمها هذا الزخم الإقليمي والدولي من أجل اتخاذ خطوات حاسمة نحو مستقبل أكثر سلاماً».



الأمم المتحدة: الوضع الإنساني في اليمن شهد تحسناً على عدد من الأصعدة

وحذرت من زيادة الشكوك المتعلقة باللقاحات التي تؤدي إلى تدني معدلاتها وتزيد من «احتمال الإصابة بأمراض تمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم كشلل الأطفال والحصبة»، «كما طالبت بالإفراج الفوري عن موظفي الأمم المتحدة الذين تم اختطافهم قبل قرابة العام».

وأشارت إلى التزام المانحين بتقديم 1.7 مليار دولار لصندوق المساعدات الإنسانية التابع للأمم المتحدة في اليمن خلال مؤتمر المانحين الشهر الماضي. ورحبت بتلك الالتزامات، مؤكدة في الوقت ذاته أن هذا المبلغ هو أقل مبلغ يجمع منذ عام 2017 وبالكاد سيكون كافياً لتقديم جميع المساعدات الإنسانية بحلول نهاية العام.

ولفتت الانتباه إلى أن الأمم المتحدة تحتاج لعملياتها الإنسانية في اليمن، العام الحالي، إلى 4.3 مليارات دولار لمساعدة 17 مليون يمني، هم بأشد الحاجة إليها.

الوكالات ما تحتاجه لتقديم المعونة اللازمة».

وحول تحديات الوصول إلى جميع المحتاجين في اليمن شددت في البداية على وجود تحسن وتمكن الوكالات الإنسانية من الوصول إلى مناطق لم تستطع الوصول إليها منذ مدة طويلة بسبب الاقتتال والقيود المفروضة والقواعد الأمنية الداخلية للأمم المتحدة. ففي المناطق الخاضعة لسيطرة الحوثيين «ما زال من غير الممكن للعمليات في المجال الإنساني من اليمنيات التنقل دون حرمان، داخل أو خارج البلاد»، مما «يؤدي إلى اضطرابات كبيرة في قدرة الوكالات الإنسانية لتقديم المساعدة للنساء والفتيات على نحو آمن وموثوق».

وأشارت كذلك إلى محاولات التدخل المستمر من قبل الحوثيين المتعلقة بعمليات المساعدات الإنسانية، بما فيها محاولات فرض متعاقدين محددين على الوكالة الإنسانية لإجراء عمليات الرصد والتقييم من قبل أطراف ثالثة.

قالت نائبة مساعد الأمين العام للشؤون الإنسانية جويس ميسويا، إن الوضع الإنساني في اليمن شهد تحسناً على عدد من الأصعدة منها، تراجع عدد الذين يعانون من الجوع بحوالي مليوني شخص، كما تراجعت أعداد اليمنيين الذين يعانون من ظروف شبيهة بالمجاعة (مستوى خمسة) وبلغت صفراً.

وعزت المسؤولية الأممية في إحاطتها بمجلس الأمن، ذلك لعدد من الأسباب منها، الدعم المالي في العام الماضي، كما الهدنة وتبعاتها.

وحذرت المسؤولية الأممية في الوقت ذاته من أن اليمن، وعلى الرغم مما ذكرته، ما زال يعاني من حالة طوارئ، فلا يزال الملايين هناك يعانون من انعدام الأمن الغذائي ويحتاجون إلى مساعدات إنسانية. وقالت: «هناك أكثر من 17 مليون يمني يعانون على وكالة المساعدات الإنسانية للحصول على المساعدة والحماية ولا تملك



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

Lebanon: Pope Francis Urges Officials to Join Hands, Elect a President

Pope Francis stressed the need that Lebanese officials join efforts in order to help their country steer out of its political paralysis and elect a new head of state.

"Lebanese officials must put their efforts together in order to steer out of the crisis and elect a president," the Pope said.

His remarks came during his meeting with Lebanon's caretaker Prime Minister Najib Mikati at the Vatican.

A closed-door meeting between Mikati and the Pope reportedly took place at the latter's office and lasted for thirty minutes.

Mikati said he handed the Pope a "letter describing the situation in Lebanon and the possible solutions that the Vatican can help with through its contacts with the international community, mainly to ease the election of a new president."

Lebanon has been without a president for a close to five months, its legislators unable to agree on a new head of state.

For his part, the Pope urged Lebanese officials to "join efforts in order to drive Lebanon out of the crises it is facing and elect a president."

Mikati extended an invitation to the Pope to visit Lebanon.

After meeting the Pope, the PM held talks with the Vatican Secretary of State, Cardinal Pietro Parolin, and Archbishop Paul Richard Gallagher, the Vatican secretary for Relations with States.

Mikati reiterated the "important" role the Vatican can play mainly through its contact with the international community to facilitate the election of a new president.



الأسد يهاجم أردوغان ويضع شروطاً لعودة نظامه إلى الجامعة العربية

ورأى عبدالله أن حديث الأسد عن تقبل العرب لفكرة الانفتاح عليه، مع الإبقاء على علاقات وثيقة بين نظامه وإيران في الوقت نفسه، «يعكس مدى النفوذ الإيراني في قرار النظام، وهذا النفوذ، ربما هو ما أسهم في تشدد النظام في مسألة التقارب مع تركيا أيضاً، برغم الجهود الروسية التي ترعى هذا التقارب».

من جهته، انتقد أورهان ميرلي وأوغلو، عضو حزب العدالة والتنمية الحاكم في تركيا، تصريحات بشار الأسد بشأن العلاقة مع تركيا، وقال في تصريح لوكالة «سبوتنيك» الروسية «لا يجوز رفع سقف المطالب في العلاقات الدبلوماسية مع بداية المحادثات، في حال كانت الأطراف المتفاوضة تنوي المصالحة والتفاهم وإيجاد حل للخلافات».

وقال إن «بدء الأسد بوضع شروط مسبقة للمحادثات مع تركيا، يعطي الأخيرة حق مطالبة دمشق بالكف عن دعم قسد»، وأضاف أن الحديث عن لقاء بين أردوغان والأسد لا يزال في مراحله الأولى، ولكي يتحقق هذا اللقاء يجب على الطرفين استخدام عبارات تعبر عن نيتهما في المصالحة والتقارب. واستبعد عقد لقاء بين أردوغان والأسد قبيل الانتخابات في تركيا.

ورأى أن انسحاب الجيش التركي من الأراضي السورية، غير وارد، ما دامت «العلاقات مستمرة بين حزب العمال الكردستاني وحزب الاتحاد الديمقراطي الذي يدير فعلياً ما يسمى بقوات سوريا الديمقراطية».

أطلق رئيس النظام السوري بشار الأسد أثناء زيارته الأخيرة إلى روسيا عدة تصريحات بخصوص العلاقة مع تركيا وإيران وتحدث عن شروط عودة نظامه إلى الجامعة العربية.

ووصف الأسد، في حديث مع تلفزيون «روسيا اليوم»، أردوغان بأنه «شخص ينتمي للإخوان المسلمين بشكل عميق ومعلن» واتهمه بأن «العلاقات الشخصية بالنسبة له لا تعني شيئاً، الوفاء، الصداقة هي أشياء ليس لها قيمة»، لافتاً إلى أن اللقاء مع أردوغان ليس هدفاً بحد ذاته، وأنه لا يمكن أن يعقد الاجتماع دون وجود جدول أعمال واضح على رأسه انسحاب القوات التركية من الأراضي السورية.

وحول مشاركة وفد النظام في الاجتماع الرابع، قال الأسد إن عقد هذا الاجتماع مرتبط أيضاً بوجود جدول أعمال واضح، أو أن يتم التأكيد على بند الانسحاب التركي، وإلا فلن يعقد الاجتماع.

كما وضع بشار الأسد اشتراطات على عودة نظامه إلى جامعة الدول العربية، معتبراً أن الجامعة العربية بوضعها الراهن هي «ساحة لتصفية الحسابات» وأن «سورية لا يجوز أن تعود إلى الجامعة العربية وهي عنوان للانقسام، وتعود فقط عندما تكون عنواناً للتوافق» وقال إنه أبلغ الوزراء العرب الذين زاروا دمشق، أن شرط العودة للجامعة هو أن يكون هناك علاقات ثنائية جيدة بين نظامه وكل دولة عربية على حدة.

غير أن الأسد حرص على توجيه رسائل إيجابية إلى السعودية بشكل خاص، واصفاً الاتفاق الإيراني السعودي بأنه «مفاجأة رائعة سينعكس إيجاباً على المنطقة بشكل عام، ولا شك سيؤثر على سورية»، مضيفاً أن «السياسة السعودية اتخذت منحى مختلفاً تجاه دمشق منذ سنوات».

وبشأن المبادرات العربية المطروحة تجاه نظامه، ومدى ارتباطها بعلاقته مع إيران، قال بشار الأسد إن شرط ابتعاد نظامه عن إيران لم يعد مطروحاً منذ سنوات، معتبراً أن هناك تفهماً من جانب العرب لعلاقة نظامه مع إيران التي تمتد إلى أربعة عقود.

ورأى المحلل السياسي شادي عبدالله في حديث مع «العربي الجديد» أن رفع سقف المواقف لدى رئيس النظام السوري سواء في علاقاته مع تركيا أو العرب مرده ازدياد جرعة الثقة بالنفس لدى النظام من جهة، وتكتيك سياسي من جهة أخرى.

وأضاف عبدالله أن النظام يرى أن «الظروف الإقليمية والدولية المحيطة موثقة له لرفع السقف، وهو ليس في عجلة من أمره لقطف نتائج سريعة، ويفضل الرهان على الوقت للوصول إلى مكاسب استراتيجية، والوقت بالنسبة له غير ضاغط جداً برغم الأزمات الاقتصادية التي يعانيها، لكن هذه الأزمات تطاول المواطن السوري بالدرجة الأولى، ومعاناة هذا المواطن لم تكن أولوية عند النظام في أي وقت من الأوقات».



رئيس وزراء العراق: بلدنا لن يكون ممرا للاعتداء على دول الجوار

قال رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، إن بلده لن يكون «ممرًا للاعتداء» على دول الجوار، مشيرًا إلى أنه يجب على الجميع احترام سيادته. وأضاف السوداني في كلمة ألقاها خلال «ملتقى السليمانية»: «لن نقبل بأن تكون أرض العراق منطلقًا لتهديد دول الجوار».

وأضاف «اتفقنا مع جميع القوى السياسية على أن الحكومة هي المسؤولة عن التعامل مع وجود القوات الأجنبية».

وشدد على أن العراق: «يجب أن يكون مستقرًا بعيداً عن الصراعات والحروب والتدخلات الخارجية ولن يكون ساحة لتصفية الحسابات».

وأشار السوداني إلى أن هناك ما يعتبرها «مبالغة» في الحديث عن التدخل الإيراني في الشأن العراقي، قائلًا «إيران دولة جارة ولدينا شراكات معها». كما أكد رئيس وزراء العراق أن «الحكومة مصممة على ضبط الحدود ومنع عمليات التسلل والتهرب».

وأبدى رئيس الوزراء العراقي تطلع بلاده إلى تكوين «شراكات اقتصادية ومستدامة مع الشعوب الصديقة».

وشدد على أن «العراق يجب أن يكون مستقرًا بعيداً عن الصراعات والحروب والتدخلات الخارجية.. ولن يكون ساحة لتصفية الحسابات».

وبالنسبة لمباحثاته في إقليم كردستان، وصف السوداني اللقاءات في أربيل بأنها كانت «ثمرة»، قائلًا: «ندعم جهود توحيد الصف.. والعراق غير قابل للتقسيم». وكان السوداني أعلن يوم الاثنين الماضي التوصل إلى اتفاق «شامل» للقضايا العالقة بين الحكومة الاتحادية في بغداد وإقليم كردستان.

وقال السوداني إن «التفاهات بين بغداد وأربيل كانت بنقاط واضحة»، مشيرًا إلى أنه في حال وجود أي خلافات بين الجانبين فهناك لجنة ترفع توصياتها إليه.



"الأزهر" يؤكد رفضه القطعي لدعاوى "الديانة الإبراهيمية"

الناس (اليوم) بما يقال عن وحدة الأديان أو ما يسمى (الديانة الإبراهيمية)، قد سبق أن أثبت من قبل، وحسم (الأزهر) أمرها، وبين خطورتها، وأنها لا تتفق مع أصول أي دين من الأديان السماوية ولا مع فروعه، ولا مع طبيعة الخلق وفطرتهم التي تقوم على الاختلاف في اللون والعرق وحرية العقيدة، كما أنها تخالف صحيح ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وما اتفق عليه إجماع علماء كل دين من الأديان، وكل ملة من الملل.

وذكر «الأزهر» أنه «يرفض رفضاً قاطعاً مثل هذه الدعاوى». ويؤكد أن «هذا الرفض لا يتعارض مع التعاون في المشتركات بين الأديان لتقديم العون والمساعدة للناس وتخفيف ألامهم وأحزانهم». وتابع أنه «على هؤلاء الداعين لمثل هذا التوجه أن يبحثوا عن طريق آخر يحققون به مصالحهم، وينفذون به أجنداتهم بعيداً عن قدسية أديان السماء وحرية الاختيار المرتبطة بها، وأن يتزكوا الدين لله ويذهبوا بأغراضهم حيث يريدون، فإن الله لم ينزل دينه ليكون مطية لتحقيق المآرب السياسية، أو أداة للانحرافات السلوكية والأخلاقية». «الأزهر» أكد اليوم أن «انفتاحه على المؤسسات الدينية داخل مصر وخارجها، إنما هو انفتاح غايته البحث عن المشتركات الإنسانية بين الأديان السماوية والتعلق بها لانتشال الإنسانية من أزمتها المعاصرة (نزاعاتها المتناحرة)».

أعلنت مشيخة الأزهر في القاهرة «رفضها القطعي لدعاوى (الديانة الإبراهيمية)». وأكدت دعمها لـ«التعاون» بين الأديان وليس دمجها. وأصدر «مجمع البحوث الإسلامية» بالأزهر بياناً، ذكر فيه أنه إشارة إلى ما يثار من دعاوى حول تكوين كيان عقدي يجمع الديانات السماوية الثلاث في دين واحد تحت اسم «الديانة الإبراهيمية»، وما يرتبط به من بناء مسجد وكنيسة ومعبد في محيط واحد، ونظراً لما تنطوي عليه تلك الدعاوى من خطر على الدين والدنيا معاً، فإن «اختلاف الناس في معتقداتهم وتوجهاتهم سنة كونية وفطرة طبيعية فطر الله الناس عليها، وأنه لو شاء أن يخلقهم على شاكلة واحدة، أو لسان واحد، أو عقيدة واحدة، لخلقهم على هذا النحو، لكنه أراد ذلك الاختلاف ليكون أساساً لحريتهم في اختيار عقيدتهم». وبحسب بيان المجمع، فإن «حرية اختيار المعتقد، لا تمنع التواصل الإنساني مع أتباع الديانات الأخرى والتعاون معهم على البر والتقوى وليس على الإثم والعدوان؛ لأنهم أهل كتب سماوية، والتعامل معهم على أساس العدل والاحترام المتبادل مما يدعو إليه الإسلام، ولا يجوز الخلط بين احترام عقائد الآخرين والإيمان بها؛ لأن ذلك الخلط سيؤدي إلى (إفساد الأديان) والتعدي على أئمن قيمة كفلها الله للإنسان، وهي حرية المعتقد، والتكامل الإنساني فيما بين البشر». «مجمع البحوث» أشار أيضاً إلى أن «الدعوة التي تطارد مسامح

رئيس الوزراء الفلسطيني: الحكومة الإسرائيلية تسعى إلى "مسح" حدود 1967

وتجمدت عملية السلام بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي منذ أبريل/ نيسان 2014، جراء رفض تل أبيب وقف الاستيطان في الأراضي المحتلة، وتنكرها لحدود 1967 (المتملة في قطاع غزة والضفة الغربية بما فيها القدس الشرقية) أساساً للتفاوض على إقامة دولة فلسطينية. يذكر أن مركز الأبحاث التابع لمنظمة التحرير الفلسطينية تأسس في لبنان عام 1965، ويرأس اشتية مجلس إدارته منذ 2016. ويختص المركز بتغطية الصراع العربي-الإسرائيلي «بالدراسات العلمية، وتوفير المعلومات الصحيحة حول القضية الفلسطينية» وفق ما هو مدون على موقعه الإلكتروني.

الذي أثر علينا مادياً وسياسياً». وتابع اشتية، أن إسرائيل «تقوم باغتيالات واعتقالات مكثفة وتدمير ممنهج لإمكانية إقامة دولة فلسطين (...) في ظل واقع عربي مريض وممزق، يتعرض لتدخلات أجنبية غير مسبوقة». وتحدث اشتية عن متغيرات «مهمة بالبعد الإستراتيجي» ذكر منها: «الدور الدولي للصين، والاتفاق السعودي الإيراني وتراجع وتيرة التطبيع العربي مع إسرائيل رسمياً ومواجهته شعبياً، وتعاقي العراق تدريجياً، والدور المؤثر للجزائر في إفريقيا والعالم العربي، وعودة سوريا للمشهد العربي ولو ببطء». واعتبر كل ذلك إضافة إلى «الفوضى» التي تعيشها إسرائيل اليوم «مؤشرات لتحولات مهمة» لم يوضح طبيعتها.

قال رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية، إن الحكومة الإسرائيلية تسعى إلى «مسح» حدود 1967، وحسم الصراع لصالح الاستعمار. جاء ذلك في كلمة، خلال المؤتمر السنوي لمركز الأبحاث التابع لمنظمة التحرير الفلسطينية والذي عقد في مدينة رام الله وسط الضفة الغربية. وأضاف اشتية، أن حكومة إسرائيل «تهدف إلى إعادة احتلال الضفة الغربية ومسح حدود 67، وحسم الصراع لصالح الاحتلال وأدواته الاستعمارية». وأردف أن إسرائيل «تشن مختلف أنواع الحرب على الشعب الفلسطيني في ظل غياب الأفق السياسي، وفي ظل إدارة أمريكية لا تريد أن تفعل شيئاً»، وكذلك أزمة أوكرانيا وانشغال أوروبا فيها الأمر



Princess Kate took 'no offence' in greeting mix-up at London mosque

Princess Catherine of Wales took no offence to a Muslim community member's decision to not shake hands with her at a London Mosque, a Buckingham Palace spokesperson told The New Arab.

A community member at the Hayes Muslim Centre put his hand over his heart instead of shaking the princess' hand when she visited the centre alongside Prince William on Thursday. Many Muslims prefer not to touch the opposite sex as a sign of respect. The royals visited the mosque to thank community members involved in Turkey-Syria earthquake aid efforts. The royal had been briefed on cultural norms ahead of the visit, according to the palace spokesperson.

However, right-wing activists slammed the man's move as "arrogant", prompting others to blast their "Islamophobic" takes in response.

"Many muslim men place their hand over their heart rather than touch a woman that's not their family," British solicitor Nazir Afzal tweeted, condemning the "fake rage". Activists questioned whether or not the royal couple were briefed beforehand on such cultural intricacies, stating "racists will jump on anything to attack the Muslim community". "Questions need to be asked if William and Kate were briefed beforehand about the cultural difference and if not why not," Journalist Lorraine King said.

Some labelled the Muslim man a "typical rude ungrateful Muslim", as others said the princess – who donned the hijab head-covering for her visit – "should have whipped that rag of her head and walked away".

At the event, the man who politely refused the princess' handshake later recited passages from the Quran for the guests, seen in a video posted to the Hayes Muslim Centre's Facebook page. The centre raised over £25,000 for an appeal launched by the Disasters Emergency Committee for the quakes, through bucket collections and other donations after prayers, according to Vogue Arabia. The devastating Turkey-Syria quakes on 6 February killed over 52,000 people, as damage equated to \$5.1 billion in Syria, and \$34.2 in Turkey, according to the World Bank.



انتظر الإعدام 55 عاما .. إعادة محاكمة أقدم سجين بالعالم

غربي طوكيو في عام 1966، وسرقة المكان. وعثرت السلطات على القتلى مطعونين حتى الموت بعد حريق. وفي عام 2014 أطلق سراح هاكامادا من السجن، ووافقت محكمة محلية على إعادة محاكمته، وتوصلت المحاكمة إلى أن محققين ربما يكونون قد زرعوا أدلة. ثم نقضت المحكمة العليا في طوكيو القرار. وبعد الاستئناف أمر قضاة المحكمة العليا المحاكمة بإعادة النظر، مما أدى إلى الحكم بضرورة المضي قدماً في إعادة المحاكمة الآن.

وقالت شقيقة هاكامادا هيديكو البالغة 90 عاماً بعد أن أمضت سنوات في حملتها نيابة عن شقيقها: «كنت أنتظر هذا اليوم منذ 57 عاماً وقد حان الوقت»، مضيفة: «أخيراً انزاح عبء عن كاهلي»، مشيرة في الوقت ذاته إلى أن صحته العقلية تدهورت بعد عقود في السجن. واليابان هي الدولة الديمقراطية الصناعية الرئيسية الوحيدة بخلاف الولايات المتحدة التي لا تزال تقضي بعقوبة الإعدام. وقال هيديكي ناكاغاوا مدير المجموعة في اليابان: «استندت إدانة هاكامادا إلى اعتراف قسري وهناك شكوك جدية بشأن الأدلة الأخرى التي استخدمت في حالته».

قرر القضاء الياباني إعادة محاكمة رجل حكم عليه بالإعدام عام 1968، بعد أن اعترف تحت التعذيب بقتل مديره في العمل مع زوجته وطفليهما عام 1966.

ورحبت منظمة العفو الدولية بقرار إعادة المحاكمة باعتبارها «فرصة طال انتظارها لتحقيق بعض العدالة»، قائلة إن إياها هاكامادا، البالغ من العمر الآن 78 عاماً، بعد السجن المحكوم عليه بالإعدام لأطول فترة في العالم، بحسب منظمة العفو الدولية.

واعترف الملاك المحترف السابق بعد 20 يوماً من الاستجواب، قال خلالها إنه تعرض للضرب. ثم سحب الاعتراف في وقت لاحق في المحاكمة. وانتقدت جماعات حقوق الإنسان اعتماد اليابان على الاعترافات التي يقال إن الشرطة تحصل عليها بالقوة في كثير من الأحيان. وسيحكم القضاة خلال إعادة المحاكمة في احتمال تطابق الحمض النووي المأخوذ من بقع الدم التي عثر عليها على الملابس التي قيل إن القاتل يرتديها مع هاكامادا، فيما قال محاموه إن ذلك لم يحدث وإن الأدلة ملفقة.

وكانت السلطات قد قبضت على إياها هاكامادا، واتهمته بقتل مديره وعائلته في مصنع ميسو، أو مصنع معالجة فول الصويا في شيزوكا

مجهولون يرجمون وزير الدفاع البولندي بالحجارة!

تعرض مكتب وزير الدفاع البولندي، ماريوش بلاشتشاك، في مدينة ليغونوفو بالقرب من العاصمة وارسو، للرشق بالحجارة من قبل مجهولين.

وأفاد المتحدث باسم حزب القانون والعدالة الحاكم في بولندا، رافال بوشنيك، بتعرض مكتب وزير الدفاع البولندي نائب وزير الدفاع، ماريوش بلاشتشاك، في بولندا، للرجم بالحجارة.

وكتب بوشنيك عبر «تويتر»، قائلاً: «تعرض مكتب وزير الدفاع الألماني، ماريوش بلاشتشاك، في مدينة ليغونوفو بالقرب من العاصمة وارسو، للرشق بما لا يقل عن 3 حجارة من قبل مجهولين، ما أسفر عن تحطم النوافذ».

وألقى المتحدث باسم حزب القانون والعدالة، بالوم، حول رشق مكتب بلاشتشاك بالحجارة على المعارضة البولندية، داعياً إياها إلى وقف التصعيد، قائلاً: «عندما لا تكون هناك حجج موضوعية لموضوع ما، يتم استبدالها بسياسة القوة»، أيتها المعارضة، أوقف التصعيد».

ومن جانبها أفادت شرطة مدينة ليغونوفو، بأن مكتب وزير الدفاع كان فارغاً لحظة وقوع الحادث، وأن أحداً لم يصب بأذى.





Presumptive heir to the throne of Spain, Princess Leonor will undergo three years of military training starting in August

Princess Leonor, aged 17 and the presumptive heir to the Spanish throne, will undergo three years of military training starting in August, Defense Minister Margarita Robles announced on , according to Agerpres.

The Spanish monarchy is working to repair its image after a series of scandals over the past decade, most notably those involving former King Juan Carlos, who abdicated in 2014 in favor of his son, King Felipe.

"As is the case with all parliamentary monarchies, (the heir) must have a military training and a military career," said Robles after a government meeting.



Felipe's eldest daughter Leonor, who will be graduating from a two-year high school course at UWC Atlantic College in Wales in a few months, will turn 18 in October. She is first in line to the throne, unless a male heir is born, followed by her sister, Sofia.

"At the right time, the commander-in-chief of the armed forces will be a woman, and in recent years we have made important efforts to incorporate women into the armed forces," said Robles.

The princess will complete her first year of training at the Zaragoza Military Academy, after which she will go to a naval school, which will include sailing the "Juan Sebastian Elcano" school ship, and complete her military studies at the General Air Academy.

The government and the royal house have agreed that the infanta's "very intensive" military training will precede university studies, just as it happened with her father in the 1980s.

Juan Carlos abdicated amid a tax fraud scandal involving members of the royal family, as well as a scandal sparked by a trip to hunt elephants in Africa at a time when Spain was going through a severe recession.

The former sovereign has been living in Dubai since August 2020. He left Spain after several investigations were launched in Spain and Switzerland for alleged fraud. The investigations were eventually stopped.



الملك تشارلز الثالث يحرم هاري وميغان من مقر إقامتهما في بريطانيا

والموجود أيضاً في دارة ويندسور، بسبب تكاليف الصيانة الباهظة.

وكان هاري وميغان انتقلا للعيش في كاليفورنيا عام 2020، بعد تخليهما عن التزاماتهما داخل الأسرة الملكية. منذ ذلك الحين، شارك الزوجان في سلسلة مشاريع، من مقابلة مع أوبرا وينفري إلى فيلم وثائقي على «نتفليكس»، اشتكيا فيها من تجاوزات قالا إنهما تعرضا لها داخل العائلة الملكية.

حطم كتاب سيرة هاري الذاتية أرقاماً قياسية في المبيعات، إثر نشره في يناير. لكن دوق ساسكس شهد أيضاً تراجعاً في معدلات شعبيته. واضطر أندرو إلى ترك الحياة العامة، بسبب صداقته مع الخبير المالي الراحل جيفري إبستين المدان في قضايا اعتداءات جنسية. العام الماضي، عقد أندرو تسوية قضائية لإنهاء دعوى مدنية رفعتها ضده الأميركية فيرجينيا جوفري بتهمة الاعتداء الجنسي.

ورفض قصر باكنغهام التعليق على هذه التقارير الصحفية. ولم يتسن على الفور الاتصال بأي ممثل عن دوق ودوقة ساسكس.

أفادت تقارير صحافية بريطانية، بأن الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل طردا من منزلهما في دارة ويندسور التابعة للعائلة الملكية، ما يحرمهما من أي مقر إقامة في بريطانيا.

كانت دارة «فروغموور كوتدج» التي جدها الزوجان بتكلفة بلغت 2,4 مليون جنيه إسترليني (2,9 مليون دولار) هدية زفاف من الملكة الراحلة إليزابيث الثانية، عام 2018. وذكرت صحيفتا ذا صن وديلي تلغراف أن هذه الدارة مُنحت للأمير أندرو، شقيق الملك تشارلز الثالث.

ووفقاً للتقارير الصحفية، طُلب من هاري وميغان، المعروفين أيضاً بلقب دوق ودوقة ساسكس، إخلاء العقار في يناير/ كانون الثاني، بعد أيام قليلة على نشر مذكرات الأمير التي تحمل عنوان «الاحتياطي» Spare.

ويجري تشارلز الذي لطالما نادى بتقليص النفقات المرتبطة بالعائلة الملكية حالياً إصلاحاً شاملاً لتمويل الأسرة.

وقد يؤدي إلغاء منحة يتقاضاها أندرو، قيمتها 250 ألف جنيه إسترليني سنوياً، إلى إجباره على مغادرة مقر إقامته الحالي، وهو «رويال لودج» المكون من 30 غرفة،



فتاوى وضوابط.. العلاقة الزوجية في رمضان

كالعادة في هذا الشهر تكثر الأسئلة حول حكم العلاقة الشرعية في رمضان وبعض الضوابط التي تتعلق بالصيام

الحكم الشرعي للجماع نهار رمضان

يبطل صيام الزوجين في حال إقامة علاقة زوجية في نهار رمضان ويجب عليهما قضاء هذا اليوم مع دفع كفارة، وفقاً للحديث الشريف التالي: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم، وقال له: هلكت يا رسول الله، قال: (وما أهلكك؟) قال: وقعت على امرأتي في رمضان، فقال الرسول: (هل تجد ما تعتق به رقية؟) قال: لا، قال: (فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين؟) قال: لا، قال: (فهل تجد ما تطعم ستين مسكيناً؟) قال: لا، ثم جلس الرجل فجاء إلى النبي بمكيال فيه تمر، فقال للرجل: «تصدق بهذا»، قال: (ما بين لائتيها -طرفيها- أهل بيت أحوج إليه مني)، فضحك النبي وقال للرجل: (أذهب فأطعمهم أهلك!).

وبحسب عدد من الفقهاء فإن الكفارة واجبة على الزوج وفق الترتيب المذكور في الحديث الشريف.

الحكم الشرعي للجماع في رمضان وقت الإفطار

يتخوف عدد كبير من الأزواج من العلاقة الزوجية في شهر رمضان بشكل عام، إلا أن العلاقة الزوجية جائزة شرعاً في وقت الإفطار وذلك بعد صلاة المغرب وحتى صلاة الفجر، وذلك بحسب الآية القرآنية (أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم) آية 187 من سورة البقرة

هل يمكن أن ترتدي الزوجة ملابس كاشفة في نهار رمضان لزوجها؟

لا يوجد ما يحرم ارتداء المرأة ما تريده في منزلها وأمام زوجها حتى في نهار رمضان، ولكن تجنباً لوقوع أي إغراء واثارة للزوج يفضل الانتباه لملابس وعطر وتصرفات الزوجة في نهار رمضان

حكم القبلة وحض الزوجة في نهار رمضان؟

يسمى هذا الأمر بـ «المباشرة» وهو غير جائز في حال كان بهدف اللذة، وجائز في حال كان الهدف من القبلة هو الدواع أو الاحترام أو التعبير عن الامتنان

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَقِيلُ وَهُوَ صَائِمٌ، وَيُبَاشِرُ وَهُوَ صَائِمٌ، وَلَكِنَّهُ أَمْلَكُكُمْ لِزَيْبِهِ»، أخرجه مسلم في صحيحه

ضوابط العلاقة الزوجية في رمضان

لا يجوز ممارسة العلاقة الزوجية في نهار رمضان ووقت الصيام يجوز ممارستها بعد الإفطار وقبل الصيام على الزوجين الابتعاد عن أي مثيرات جنسية في شهر رمضان يفضل الابتعاد عن أي ممارسات قد تثير أحد الأزواج في نهار الصيام على الزوجة أن لا تهمل زوجها في الشهر الفضيل خوفاً من الوقوع في الحرام على الزوج أن لا يهمل زوجته في الشهر الفضيل خوفاً من الحرام العلاقة الودية والتعامل بود أساس العلاقة الزوجية مع بعض الحرص في ساعات الصيام



في يومها العالمي.. الإسلام كفل للمرأة حقوقها منذ نعومة أظفارها

تعالى في الآية 228 من سورة البقرة: «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ»، وبهذا نجد أن الإسلام أحاط المرأة بسياج من التشريعات التي يراعي فيها طبيعتها ويحفظ كرامتها ويعلي مكانتها. لهذا يؤكد مرصد الأزهر أن ما نراه من سلوكيات خاطئة بحق المرأة هو أبعد ما يكون عن الإسلام وما أقره، بل هو نتاج فكر مغلوط غرس في العقول منذ الصغر ولم يصحح، كما أن استغلال التنظيمات الإبراهيمية للمرأة والتلاعب باحتياجاتها النفسية والاجتماعية يظهر الجانب الحقيقي الخفي لايدولوجيتها الفاسدة التي لطالما حذر المرصد منها وحرص على تنظيم الحملات الميدانية والرقمية من أجل تنفيذها وكشف زيفها وخبيثتها.

بوابة الوفد

جميع المراحل التي تمر بها منذ ولادتها عندما حرم وأد البنات ذلك التقليد الجاهلي المتعارف عليه قديماً قبل الرسالة المحمدية، مروراً بإعطائها الحق في إبداء رأيها في مسألة الزواج، وكذلك كفالة حقها في التعليم. وقد بلغ من اعتناء الإسلام بالمرأة أن فضلها على الرجل أمّا، وذلك حين جاء رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ: (أُمُّكَ)، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: (ثُمَّ أُمُّكَ)، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: (ثُمَّ أُمُّكَ)، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: (ثُمَّ أَبُوكَ)، كما أمر الزوج برعاية زوجته، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا»، وبلغ من عناية الإسلام بالمرأة أن راعي طبيعتها العاطفية وتكوينها الجسدي في كل تشريعاته. كما قُدمت المرأة في مرتبة الحقوق حين قال الله

احتفل العالم باليوم العالمي للمرأة في الثامن من مارس تقديراً لدورها الجوهري في رفعة الأوطان وتنشئة أجيال قادرة على البناء والعطاء، وقد سبق الإسلام هذا اليوم قبل ما يزيد عن ألف وأربعمئة عام عندما أُعلِي من مكانتها وأُقر حقوقها منذ نعومة أظفارها، وقد ورد هذا صراحة في القرآن الكريم إذ يقول الله تعالى في الآية 13 من سورة الحجرات: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ». ومن هذه الآية يتبين أن معيار التمييز في الإسلام قائم على التقوى وليس جنس معين أو لون أو غيرها من معايير يلجأ إليها المتطرفين لتفرقة الناس وتقويمهم وفق إطار خارجي لا يعكس ما تحمله النفوس من صلاح واستقامة. وقد اشتملت حقوق المرأة التي أقرها الإسلام

Strong Family Relationships – Pre-Ramadan Prep

In Islam, strong family relationships are of great importance. The family is the foundation of society. Strong, harmonious relationships within the family are essential for individuals' well-being and happiness.

Islam emphasizes the importance of maintaining strong and positive relationships with one's parents, siblings, and other relatives. The Qur'an teaches children to respect and obey their parents and parents to treat their children with kindness and compassion.

Islam also encourages strengthening ties within the extended family and community. It promotes the idea of mutual support and assistance among family members. Muslims are encouraged to visit their relatives, offer help and support to those in need, and maintain close relationships with their extended family and community.

In addition to these principles, Islam also teaches the importance of forgiveness and reconciliation within the family. Muslims are encouraged to resolve conflicts and differences within the family through dialogue and mediation and to seek forgiveness from one another when needed.

By fostering strong and positive relationships within the family, Muslims can create a supportive and loving environment that promotes the well-being and happiness of all family members.

<https://salamcenter.org/>



روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



للمخدرات



الأمم
البرسة

www.thenationpress.net

الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET
سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة

مجلة العربي

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

British Muslims donate £1 billion to charity

The London-based think tank, the Ayaan Institute, has proven that British Muslims are among the most generous religious groups, revealing that they give at least £1bn a year to charity.

The huge number, projected to reach £4bn by 2050, was revealed in the report titled, "Aiding the Ummah: Analyzing the Muslim Humanitarian Charity Sector in the UK."

"The Muslim charitable sector makes a valuable contribution to UK society, economy, the Muslim community and it helps countries around the world through aid and assistance. This work is driven by the Islamic faith and deserves more recognition," Jahangir Mohammed, Director of the Ayaan Institute, said, 5Pillars reported.

The report found that British Muslim humanitarian charities raised £708m for causes in 2020, which combined with Muslim giving to UK charitable causes (including 2,752 mosques and prayer venues), means £1bn per year is given.

"This research report we believe is the first of its kind, in identifying the number of Muslim humanitarian charities, analyzing their contribution, and attempting to provide further strategic direction," the report read. "We believe this work was necessary and has provided a useful overview at a time when Muslim donors, media, and the public are asking more questions about the nature and effectiveness of the work of Muslim charities."

The Ayaan Institute is an independent think tank based in London, UK. Its vision, according to its website, is to "see a Muslim world that is united, independent, strong, prosperous, free of wars and conflict, and capable of resolving its own issues."

It recommends ways for charities to become more strategic and effective, suggesting charities should also engage in campaigning, advocacy and anti-Islamophobia work to help advance the lives of their beneficiaries, such as global refugees and displaced people.

"When we examined the objects and activities of charities, we found that few have a human rights object or carry out research, advocacy, and campaigning to advance the interests of their beneficiaries or object (within the bounds of charity law)," the report says.

"We recommend that charities attempt to do much more in advocacy to assist in tackling barriers that exacerbate poverty and dependence, such as racism, Islamophobia, and laws that prevent settlement."

In Islam, Zakat or charity is a mandatory charitable contribution through which the right of the poor to find relief from the rich is secured.

Allah says in the Holy Quran Chapter 2 Surah Baqarah verse 274:

"The information in this report shows just how seriously Muslim communities take their religious obligations to help the poor and needy around the world. It is in the divinely ordained rituals and obligations of Islam that we find the greatest expressions of Ummah solidarity," the report read.

"The Islamic faith has provided us with the tools to provide for the welfare needs of the Ummah, whether states and politicians are working towards those goals or not."

Source: aboutislam.net



تجنباً للدفن وتقسيم الميراث خلافاً للشريعة.. دعوات لمسلمي ألمانيا لتسجيل الوصية

من جانبه، يلفت فتحي سعد -إمام وخطيب مسجد السلام في مدينة بفورتسهايم- إلى أنه بإمكان أي إنسان في ألمانيا أن يكتب وصيته ببندوها كافة، ويضمن فيها بندي «الدفن والميراث»، على أن تُسجل هذه البنود عند كاتب العدل بوجود شهود، حتى يُعد الأمر مقبولاً من الناحية القانونية.

ويقول سعد إن «هذا ما نوصي به كثيراً من المسلمين، فبعضهم يتزوج ألمانية ويكون منعزلاً ويرتاد المسجد قليلاً، وقد يُبتلى بعضهم بأمراض ويكون بعيداً عن بيئته الأصلية، وزوجته غير مسلمة، فتدفعه بطرق غير شرعية، كالحرق مثلاً، أو تذهب لها أمواله كافة بعد وفاته. لكن عندما يكتب المسلم الألماني وصية قانونية، فإنها تحل مشكلة توزيع التركة، إذ سيتم توزيعها حسب ما أوصى به، لأن القانون الألماني يحترم الوصية».

«الوصية أولاً» في تنظيم الإرث

يقول كبير الأئمة في ألمانيا الشيخ أحمد هليل، إن نظام الميراث في القانون الألماني يختلف عن الشريعة الإسلامية. فوفقاً للقانون الألماني المادة 25 من قانون الهجرة والجنسية، كان الميراث القانوني بعد الوفاة خاضعاً لقانون الدولة التي ينتمي إليها الموصي وقت وفاته، ويسري قانون الميراث الألماني عليه حتى لو كان يعيش في دولة أخرى.

لكن الأمر تغير مع لائحة الميراث في الاتحاد الأوروبي، وفق الشيخ هليل، لافتاً إلى أنه «منذ 17 أغسطس/ آب 2015، خضع الميراث القانوني بالكامل لقانون الدولة التي كان الموصي مقيماً فيها إقامة اعتيادية حين وفاته (المادة 21 من لائحة التوريث في الاتحاد الأوروبي)».

ويضيف كبير الأئمة في ألمانيا، «لكون القانون الألماني يساوي بين الذكور والإناث، وبين الزوج والزوجة، فقد لجأ كثير من المسلمين الذين يحملون الجنسية الألمانية إلى قانون الوصية. والقانون الألماني يعطي لكل إنسان حق التصرف في ماله في حياته أو كتابة وصية حال وفاته، وتُقدّم الوصية على كل القوانين الأخرى التي تنظم الميراث».

الوصية تحافظ على الهوية الإسلامية

من جانبه، يشدد على الشافعي -إمام وخطيب مسجد النور في كارلسروه- على أهمية الوصية للمسلم في ألمانيا، لكونها تحافظ على هويته الإسلامية. ويقول للجزييرة نت إن «ثمة أموراً بعد الموت توجب على المسلم الأوروبي الوصية، كالجنائز وتغسيل الميت وتكفينه ودفنه في مقابر المسلمين، وكذلك الإرث. فقد يكون المسلم الأوروبي متزوجاً من امرأة من غير دينه، أو قد يُسلم واحد من غير المسلمين ولا يعلن إسلامه، وبعد الموت تقوم الزوجة غير المسلمة أو الأسرة غير المسلمة بدفنه على الطريقة غير الإسلامية أو بحرق جثمانه».

وكذلك يكون تقسيم الميراث حسب القانون الألماني، فتستحوذ الزوجة على معظم التركة، وتأخذ ما يزيد على نصيب الابن والبنت، وقد تحرم أم المتوفى من الميراث. ومن الأمثلة الأخرى التي توضح أهمية الوصية، إذا مات مسلم أوروبي وله تركة وليست له عائلة تعيش معه في ألمانيا، أو ربما تعيش أسرته في بلد عربي، فسيذهب كل ماله إلى المدينة والبلدية التي كان يقطن فيها. أما في حال كتابة الوصية وتوثيقها قانونياً عند كاتب العدل، فيُقسّم المال وفق نظام الميراث في الإسلام.

المصدر: الجزيرة

تضم ألمانيا نحو 4.5 ملايين مسلم يشكلون مجتمعاً له عاداته وتقاليده داخل المجتمع الألماني. ومن بين صعوبات الاندماج، يواجه هؤلاء المسلمون مشكلة توزيع الإرث وفق القانون الألماني، الذي يختلف عن التقسيم الذي ينص عليه الشرع الإسلامي.

ومع توافد مئات آلاف المهاجرين المسلمين إلى ألمانيا منذ عام 2016، طفت بعض المشاكل الاجتماعية على السطح، في مقدمتها مسائل دفن الموتى وتوزيع تركاتهم وفقاً لتعاليم الشريعة الإسلامية، وهو الأمر الذي دعا القائمين على الجالية المسلمة للتنبيه على ضرورة كتابة وصية وتسجيلها بشكل قانوني.

كيف يقسم الميراث حسب القانون الألماني؟

يقسم قانون الإرث الألماني الورثة إلى 3 درجات:

الدرجة الأولى: الأولاد والزوجة. وهذه الفئة تأخذ كل شيء بالتساوي، فإن مات ابن أو بنت -في حياة والديه- وله أبناء، فإن الأحفاد يحجبون الجد أو الجدة، إذ إن هذه الفئة (الأولاد) تحجب بقية الفئات من الميراث.

الدرجة الثانية: الوالدان والإخوة والأخوات في غياب الدرجة الأولى، وتأخذ هذه الدرجة كل شيء بالتساوي. وإن كان بينهم أخ/ أخت مات قبل ذلك ولديه أبناء، فإن أبناءه يأخذون حصته من الإرث.

الدرجة الثالثة: الأجداد والأعمام، يأخذون حصتهم بالتساوي في حال غياب الدرجة الثانية.

أما الوصية، فتحجب كل شيء إلا النصيب الإجباري الذي ينص عليه القانون، وهذا يحتاج إلى طعن قانوني ومحكمة.

وفي حال عدم وجود أي من الدرجات السالف ذكرها، فإن المقاطعة (الولاية) التي كان يسكن فيها المتوفى آخر حياته ترثه. أما إن توفي المواطن في دولة أخرى، فإن الحكومة الاتحادية الألمانية هي التي ترثه.

فما الوسائل التي تحقق للمسلمين في ألمانيا توزيع تركاتهم وفق الشريعة الإسلامية؟

مشكلات المسلمين مع نظام الإرث في ألمانيا

يقول خالد حنفي -الأمين العام المساعد للمجلس الأوروبي للإفتاء والبحوث ورئيس لجنة الفتوى في ألمانيا- إن ترك المسلم وصية في ألمانيا يحل مجموعة مشكلات تواجه المسلمين عموماً في البلاد، ومنها السماح بتكفينه ودفنه وتوزيع ميراثه وفق الشريعة الإسلامية. ولتحقيق ذلك، لا بد من تسجيل الوصية بشكل قانوني.

وتجيز الدولة الألمانية حرق جثمان الميت، إذ يلجأ كثير من الألمان إلى هذا الخيار بسبب غلاء الأرض وتكاليف الدفن التي تقع على ذوي الميت. وهنا يقول حنفي «نوصي المسلمين بضرورة وجود وصية مكتوبة لكل شخص منهم، ففي حال وفاة المسلم الألماني، يتم دفنه وتوزيع إرثه وفق القانون الألماني غير المطابق للشريعة الإسلامية. ويمكن للشخص أن يوصي بتوزيع الإرث كما يريد».



Lavrov: We seek to strengthen relations with countries of Islamic world

Russian Foreign Minister Sergei Lavrov said today, that his country seeks to strengthen relations with the countries of the Islamic world, and this step is considered one of the most important foreign political steps and priorities for Russia.

Sergei Lavrov added, during a speech at the meeting of the Russian and Islamic World Strategic Vision Group, that Moscow is working to establish and establish good and sincere relations between Russia and Islamic countries, as we seek a list of mutual respect with the countries of the Islamic world.

The Russian Foreign Minister added, during his speech at the conference, that we seek to strengthen relations with "friends from Islamic countries," but we support the formation of a multipolar world order, to be more just and democratic, as based on the principles of the United Nations Charter.

Lavrov noted, according to the "Russia Today" news website, that his country rejects the extreme liberal values that the collective West imposes forcefully.



يطور استراتيجية من نوعها لمكافحة الإسلاموفوبيا. وأوضحت خان، للأناضول، أن مدرسة منطقة بيل «قد تكون أول من أنشأ البرنامج في أمريكا الشمالية ككل»، مشيرة إلى أنها «استراتيجية كنا في أمس الحاجة إليها».

وأضافت: «في الآونة الأخيرة، يتلقى المجلس الوطني للمسلمين الكنديين مكالمة واحدة تقريباً يومياً بشأن حوادث الكراهية أو العنصرية أو الإسلاموفوبيا في المدارس». وأردفت: «مشكلة حقيقية للغاية يواجهها الطلاب والمعلمون وموظفو المدرسة داخل النظام ويجب معالجتها، يجب أن تكون المدارس أكثر الأمان أماناً لطلابنا». وفي 2020، أبلغت الشرطة الكندية عن ألفين و669 حادثاً إجرامياً بدافع الكراهية (بشكل عام)، وهو أكبر رقم يتم تسجيله على الإطلاق منذ عام 2009، وفقاً لتقرير صادر عن هيئة الإحصاء الكندية في 17 مارس/ آذار 2022.

منكم وإلحكم

مبادرة المدرسة، التي تنفذ على مدار أربع سنوات، اعتمدت خطة لتوجيه المعلمين وغيرهم من الموظفين إلى كيفية التعامل مع حوادث الإسلاموفوبيا حال وقوعها. كما اعتمدت الخطة برامج تعليمية أنشئت مع شركاء من المجتمع، مثل المجلس الوطني لمسلمي كندا، إضافة إلى تدريب سنوي على مناهضة الإسلاموفوبيا والبقاء على اتصال مع الجمعيات الإسلامية وتشجيع جميعيات الطلاب المسلمين. وقالت خان إن «استراتيجية مناهضة الإسلاموفوبيا جرى إنشاؤها من قبل المتأثرين السابقين بالظاهرة، لمساعدة من يواجهون باستمرار أشكال مباشرة أو غير مباشرة من الكراهية والعنصرية داخل النظام المدرسي».

وأكدت أن مجلس مسلمي كندا «سيواصل العمل مع مجالس المدارس في جميع أنحاء البلاد لتطوير استراتيجيات مناهضة للإسلاموفوبيا، مماثلة لتلك التي يتبعها مجلس مدرسة منطقة بيل». وفي ختام حديثها وصفت خان الاستراتيجية بأنها «خطوة مهمة في الاتجاه الصحيح».

الأناضول

للإسلاموفوبيا، حيث يبلغ الموظفون عن جهودهم لتطوير الاستراتيجية، وتقديم معلومات محددة حول العناصر القابلة للتنفيذ وتدابير المساءلة، إن وجدت». جاء في المقترح أيضاً: «يفرض مجلس إدارة المدرسة على جميع الموظفين التدريب على مناهضة الإسلاموفوبيا»، وجرى اعتماد النسخة النهائية للمقترح في يناير/ كانون



الثاني 2023.

العلامة كاملة

المقترح الذي أطلق عليه اسم «استراتيجية تأكيد الهويات الإسلامية وتفكيك الإسلاموفوبيا»، حصلت عليه المدرسة على علامة «A+» من المجلس الوطني لمسلمي كندا.

وقالت مديرة برامج التعليم بالمجلس أسية خان، إن «مجلس مدرسة منطقة بيل هو أول مجلس إدارة مدرسة في كندا

مدرسة «منطقة بيل» هي الأولى في كندا التي تقدم برنامجاً خاصاً لمكافحة الإسلاموفوبيا، بعد أن وجد مجلس إدارتها أن المسلمين يشكلون نحو ربع عدد طلابها.

يبلغ عدد طلاب المدرسة، الواقعة في مدينة تورنتو، 153 ألفاً، والطلاب المسلمين يمثلون نحو 40 ألفاً، يتدرجون في جميع المراحل بدءاً من رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر (المرحلة الثانوية).

ويواجه المسلمون في كندا عداء وتحريضاً ملحوظين منذ أحداث 11 سبتمبر/ أيلول 2001 في الولايات المتحدة، ووقعت حوادث قتل ودهس وإطلاق نار ضد مسلمين مقيمين في البلاد.

وفي 26 يناير/كانون الثاني الماضي، عين رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو، العضو المؤسس في شبكة مناهضة الكراهية الكندية أميرة الغواي، أول ممثلة لمكافحة الإسلاموفوبيا في البلاد.

القصة كاملة

وخلال مقابلة مع مدير الاتصال بمجلس إدارة المدرسة مانون إدواردز، تحدث عن المبادرة والاستراتيجية التي اتخذتها المدرسة لمكافحة الإسلاموفوبيا.

وقال إدواردز، إن «إطلاق استراتيجية لمكافحة الإسلاموفوبيا، يُظهر التزام مجلس المدرسة بضمان شعور الطلاب المسلمين بأن لديهم بيئة تعليمية آمنة وشاملة».

وترجع قصة الاستراتيجية إلى مبادرة قدمتها الرئيسة السابقة لمجلس إدارة المدرسة نوحا (نهى) دكروب، التي ترأست المجلس خلال الفترة من 2014 إلى 2022. «نهى» كندية من أصول لبنانية، تعمل أخصائية اجتماعية وناشطة، وكانت قد نوهت مراراً وجودها بمجلس المدرسة إلى خطورة الإسلاموفوبيا على الطلاب.

وفي أغسطس/ آب 2022، قدمت دكروب خلال اجتماع لمجلس المدرسة مقترحاً لإنشاء استراتيجية مناهضة للإسلاموفوبيا، ليتبنى المجلس الفكرة رسمياً في سبتمبر/ أيلول من العام نفسه.

وينص المقترح، على أن «يلتزم مجلس المدرسة باستراتيجية مناهضة



إعلان الفائزين بجائزة محمود درويش لعام 2023

وأضافت «حاولت من خلال عملي التعريف بأدب فضل كثير من الغرب الاعتقاد أنه غير موجود، ولكن حرمان شعب ما من الإنتاج الأدبي يعني ببساطة إنكار هويته وكرامته.. لا يوجد شعب ليس لديه أدبه الخاص، لا يوجد شعب لا يستخدم الكلمات ليروي قصته، لا يوجد شعب لا يحتفل بأساطيره ورموزه».

ومنسق الجائزة إن الفنان اللبناني مارسيل خليفة تبرع بالقيمة المالية للجائزة لصالح مشروعات المؤسسة. وقالت الإيطالية إيزابيلا كاميرا دافليتو -في كلمة باللغة العربية- للحاضرين «كنت أعرف بوجود هذه الجائزة المرموقة، لكنني لم أعتقد أبدا أنني سأحصل عليها في يوم ما».

العربي إلى الفنان اللبناني مارسيل خليفة، وفي فئة المبدع العالمي إلى المستشرقة الإيطالية إيزابيلا كاميرا دافليتو. يحصل الفائز في كل فئة على جائزة مالية قدرها 25 ألف دولار، إضافة إلى شهادة موقعة من الرئيس الفلسطيني. وقال فتحي البس المدير العام لمؤسسة محمود درويش

أعلنت جائزة محمود درويش أسماء الفائزين لعام 2023 خلال احتفال أقيم في قاعة الجليل بمتحف محمود درويش في رام الله، بالتزامن مع ذكرى ميلاد الشاعر الفلسطيني الراحل. ذهبت الجائزة في فئة المبدع الفلسطيني إلى الأكاديمية والشاعرة سلمى الخضراء الجيوسي، وفي فئة المبدع

Do Arab and foreign prizes bring wealth to writers?

When Emirati author Noora Al Shammari finished the manuscript for her first children's book in 2021, she didn't know which publisher to turn to.

Disheartened by her interactions with local literary houses, which either didn't respond to her submission or showed a lack of interest in meeting, she decided a striking new approach was needed. Enter the UAE Jiu Jitsu Federation, whose leadership was immediately enamoured by her story about a group of martial arts-loving Emirati children on an adventure to discover Abu Dhabi's heritage sites.

A partnership resulted in her Al Hosn series being published by the organisation. Seven of the books are named after each UAE emirate and now feature in the Ministry of Education's curriculum. Speaking from the Bologna Children's Book Fair in Italy, Al Shammari said she is in talks with international publishers to translate a selection of the series into Portuguese.

The choice of language is no accident, as jiu jitsu is one of the most popular sports in Brazil. "This for me is really the big dream coming true," she says.

"I always wanted to write a children's book icon here in the UAE that expresses our values of fraternity and tolerance and have that translated abroad."

A difficult chapter The fact Al Shammari couldn't achieve this through an Arab publisher underlines some of the setbacks facing regional authors in getting their work read globally.

Often under-resourced and operating within narrow commercial parameters, many good

ideas such as Al Shammari's are passed on in the region. Addressing some of these barriers formed the crux of discussions at the Abu Dhabi Translation Conference on Wednesday, held at the book fair and organised by the Department of Culture and Tourism — Abu Dhabi's Arabic Language Centre.

Alongside Al Shammari, a host of UAE and international authors and publishers gathered to look at ways to elevate Arabic literature on the world stage. The challenge is sizeable, admits Nicolas Roche, managing director of the International Bureau of French Publishers (BIEF), a partly government-funded association representing more than 280 French publishing companies.

"However, it all comes down to a question of visibility. I receive hundreds of emails from international publishers every week regarding their books and the possibility of translation, but not one is from a company from the Middle East," he says.

"It did make me wonder whether I am not part of the right mailing list." Roche eventually realised he wasn't missing out on an email chain because, as far as he knows, there isn't one major international publisher such as the BIEF that can offer information on what is happening in the Arab book market.

He adds that he's not surprised. A frequent delegate to the Mena region for book fairs and festivals, he says the region's lack of bookshops and slow adoption of e-commerce, pushed publishers to focus their efforts solely on making ends meet rather than fostering international partnerships.

"Book fairs are normally the time to make these international connections and showcase works, through meetings and trade conferences," he says.

"But this is not the case in the fairs I have visited in the region because publishers don't have time for that. They're purely focused on selling to the local market."

"While it is great to see customers with shopping trolleys full of books they've bought, there is also a big market outside that could also be interested in these books."

Making connections Initiatives by the Arabic Language Centre are already under way to bridge the divide. In addition to the conference, held for the second time outside of the UAE, the centre will soon host the two-day International Congress of Arabic Publishing and Creative Industries conference, which held its inaugural event last year at the Abu Dhabi National Exhibition Centre. Beginning on May 21, it is one of the largest regional industry gatherings of its kind and features leading figures from the international

publishing industry for panel discussions and networking opportunities.

This will be followed by the Sheikh Zayed Book Award ceremony, also administered by the Abu Dhabi Arabic Language Centre, with dates to be soon announced, featuring lucrative prizes in recognition of international publishing houses and translators for bringing Arabic literature to a new audience.

"Promoting the Arabic language and showcasing how it can resonate deeply internationally is a key aim of the centre," says Saeed Al Tunaiji, executive director of the Abu Dhabi Arabic Language Centre.

"There are different ways to do this, from publishing and translating important Arabic works from the UAE and the region to organising the Abu Dhabi International Book Fair. The common thing here is to bring people together."

"That connection really is what the publishing industry is about. It is a relationship that is interdependent on everyone involved in the creative process, from the authors, translators and illustrators to the publishing houses. Everyone needs each other."

It is a message also echoed by Andrew Rush-ton, associate publisher of Swiss company NordSud.

While international publishers often rely on a strong network of counterparts to identify prospective regional titles for international translations, he encourages western literary houses to take full advantage of the networking opportunities provided by organisations such as the Arabic Language Centre to tap into the Arabic market.

"It is definitely a two-way street," he says. "We do need to visit these book fairs and see what everyone else around the world is doing and have those important conversations."

<https://www.thenationalnews.com>

اليابان تودّع أديب نوبل كترابورو أوي

عن عمر يناهز 88 عاماً، غيَّب الموت الروائي الياباني كترابورو أوي (1935 - 2023)، الذي تميز بكتابات خارجة عن التقاليد في اليابان.

وأعلنت دار نشر «كودانشا» وفاة الأديب الحائز على «جائزة نوبل للآداب» عام 1994 «بسبب الشيخوخة»، مضيفاً أنه دُفِن في جنازة عائلية.

واشتهر أوي بأرائه المناهضة للأسلحة النووية، وكان يعتبر نفسه من جيل كتاب «أصيبوا بجرح عميق» جراء الحرب العالمية الثانية «لكنهم رغم ذلك مفعمون بالأمل في ولادة جديدة».

وتطرقت قصصه الروحية المتأثرة بالثقافة الأدبية الفرنسية والأميركية، إلى قضايا مختلفة من مفاهيم حول الإعاقة إلى الفرق بين تقاليد القرى وحياة المدينة الكبيرة.

وبدأ الراحل نشر قصصه عام 1957 تحت عنوان «معطؤون هم الموتى»، عندما كان لا يزال طالباً. وكانت روايته الأولى «اقطف البرعم ودمر الذرية» عام 1958، التي لقيت إعجاباً واسع النطاق.

وفي العام 1961، نشرت مجلة أدبية يابانية رواياته «السابعة عشر وموت الشباب السياسي».

تزوج أوي عام 1960، وأنجب 3 أبناء، أصيب ابنه الأكبر بتلف دماغي منذ ولادته في عام 1963، وأصبحت تلك الإصابة دافعاً متكرراً في كتابات أوي منذ ذلك الحين.

وتعمّق أوي بعد ذلك في النشاط السياسي، حيث كان ضمن اليسار الجديد وألف عملاً بعنوان «هموم شخصية» عام 1964، تناول فيه مشكلات الشباب في مرحلة ما بعد الحرب، متخذاً من شخصية ابنه هيكايري الذي وُلد باحتياجات خاصة محوراً ورمزاً لإعاقة أشمل. ومن بين أعمال أوي الأخرى، نذكر «علمنا كيف نتجاوز جنوننا» (1969) و«استيقظ أيها الإنسان الجديد» (1983)، لكن عقب حصوله على نوبل أعلن توقفه عن الكتابة، معلناً أن ابنه أصبح صوته.

وفي العام 2019، أصدرت «شركة المطبوعات للتوزيع والنشر» في بيروت، الترجمة العربية لرواية «الموت غرقاً»، التي تجمع بين السيرة الذاتية والأجواء المتخيلة والصورة والتاريخ لأوي.



نواكشوط تتسلم الراية.. اختتام أنشطة "القاهرة عاصمة الثقافة الإسلامية"

مصر على يد القائد عمرو بن العاص، مثل المساجد والجوامع.

وأوضح أن العاصمة كانت المركز الرئيسي الذي تنطلق منه الحضارات إلى كل الأقطار الإسلامية، ابتداءً من العصر الفاطمي ثم الأيوبي والمملوكي.

وعدد عبد الرحيم عدة عوامل تساهم في الحفاظ على التراث في القاهرة، من بينها العامل البشري خاصة أن الآثار الإسلامية موجودة داخل المدن، وتوعيه السكان المجاورين لها بأهمية المحافظة عليها، كما أن السلطات المصرية بدأت تهتم بالبنية التحتية للحفاظ على أساسات هذه الآثار لا سيما أن المياه الجوفية ومياه الصرف باتت تهددها.

علمائه وفنّانيه ومبدعيه في مجالات المعرفة والبناء الحضاري للإنسانية.

وستنقل الراية إلى نواكشوط التي ستكون مهداً لأنشطة متعددة طوال العام الجاري، تعكس تراث مدن العالم الإسلامي وثقافتها.

«ملتقى الثقافات العربية»

وأرجع أستاذ الآثار والفنون الإسلامية بكلية الآثار في جامعة القاهرة، جمال عبد الرحيم، اختيار القاهرة عاصمة للثقافة العربية إلى دورها الكبير في الحضارة العربية الإسلامية، وهي ملتقى الثقافات العربية.

وأضاف عبد الرحيم، أنه منذ عام 969 ميلادية، أصبحت اسم القاهرة هي عاصمة مصر حتى هذا الوقت، مشيراً إلى أن القاهرة تحتوي على الكثير من الآثار المتنوعة والتراث العربي الإسلامي من أول دخول الإسلام إلى

اختتمت أنشطة وفعاليات عام «القاهرة عاصمة للثقافة الإسلامية» بمركز الهناجر للفنون في دار الأوبرا المصرية، بعد أن

اختارتها منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة «إيسيسكو» بوصفها واحدة من أكبر المدن تنوعاً ثقافياً وحضارياً.

وشهد العام الماضي نحو 150 فعالية ركزت على التراث الإسلامي وتنوّعت بين الثقافة والفنون المختلفة والأنشطة الأكاديمية والبحثية.

وتختار «إيسيسكو» مدينة كل عام ضمن مشروعها المسمى «عواصم الثقافة للعالم الإسلامي»، والذي يهدف إلى التعريف بالمخزون الثقافي الإسلامي وإبراز جمالية مكونات تراثه المادي وغير المادي، وإسهامات

جائزة "بوكر" الدولية: 13 رواية على القائمة الطويلة

أعلنت جائزة «بوكر» الدولية، المخصصة للروايات المترجمة إلى اللغة الإنكليزية، قائمتها الطويلة للعام 2023، التي ضمت 13 رواية مترجمة من 11 لغة.

والروايات التي وصلت إلى القائمة الطويلة هي: «المبنى التاسع» لزو جينجيز، «نظام رائع لدرجة أنه يعمي» لأماندا سفينسون، «ولا يزال مولوداً» لغوادالوبي نيتيل، «المحرقة» لبرييومال

موروغان، «الحوث» لشون ميونغ كوان، «ملجأ الزمن» لغيورغي غوسبودينوف، «بينما كنا نحلم» لكليمنس ماير، «حفلة عيد الميلاد» للوران موفيغتييه، «الإنجيل حسب العالم الجديد» لماريز كوندري، «الوقوف الثقيل» لغوز وين، «موت الأم» ليفغديس هورت، و«جيمي هندريكس يعيش في ليفيف» لأندريه كوركوف. ومن المقرر أن يتم الإعلان عن القائمة القصيرة، المكونة من 6 روايات، في 18 من نيسان/أبريل المقبل، بينما يتم الإعلان عن اسم الفائز في حفل يقام في لندن في 23 من أيار/مايو القادم.

وتترأس لجنة تحكيم الجائزة لهذه الدورة الروائية الفرنسية من أصل مغربي، ليلي سليمان، بينما تضم في عضويتها كلاً من المترجم وليام بلاكر، والروائي الماليزي تان تان إنغ، والناقد والصحفي بارول سيغال، والمحرر الأدبي فريدريك ستودمان.

تجدر الإشارة إلى أنه يجري اقتسام القيمة المادية لهذه الجائزة، البالغة 50 ألف جنيه استرليني، بين الكاتب والمترجم. وتُعتبر جائزة «بوكر» واحدة من بين أكبر 3 جوائز أدبية في العالم، وقد تأسست في العام 2005 «لتكريم الأعمال الروائية العالمية المتميزة المترجمة إلى اللغة الإنكليزية».



لعنة الإرهاب في مجموعة "مسلة الأحزان السومرية"

موسى إبراهيم أبو رياش

لا ينفك الإرهاب يلزم البشرية منذ القدم، فهو سلوك بشري متطرف منحرف، منظم ومخطط له، تقوم بها تنظيمات؛ لتحقيق أهدافها بالعنف والتخويف والقتل والتدمير وما شابه. ولا يعرف حقيقة الإرهاب إلا من عايشه، وله معه تجارب عن قرب، ورأى آثاره فيمن حوله. والقاص العراقي علي السباعي هو ابن مدينة الناصرية، التي كانت ضحية وساحة للإرهاب من جهات متعددة، بحيث كان الإرهاب حدثاً مألوفاً يتوقعه الناس هناك في أي لحظة، لا يدرون من أين تأتئهم الضربة، ومن؟

وفي مجموعته «مسلة الأحزان السومرية» يقص السباعي بعضاً من العمليات الإرهابية التي طالت أكثر من مكان في العراق، وهذا من أهم أدوار المبدع؛ أن يشتبك مع قضايا وطنه، ويتفاعل معها، ويعبر عن مخاوف أهله والأهم وظروفهم وتفاعله مع العمليات الإرهابية، وأثارها على النفس والمجتمع. تتكون هذه المجموعة الصادرة في بلغاريا عن دار الدراويش، من تسع قصص، بالإضافة إلى «حوار في مرآة الذات» ومعظمها تدور حول الإرهاب الذي ضرب العراق، وهذا ما تتناوله المقالة من خلال قصص ثلاث.

شارلي شابلن يموت وحده

يأتي «يحيى المنغولي» البريء البسيط؛ لإصلاح الساتلايت عند مصطح الأجهز الدقيقة «شارلي شابلن» في مدينة أور، وبعد فحص، يخبره أن الجهاز صالح، لكن جهاز التحكم معطل، وعليه أن يشتري جهازاً جديداً، لكن يحيى يخبره أنه لا يملك مالا، فيعطيه «شارلي شابلن» ما يكفي، ويدله على محل قريب، فيذهب فرحاً، ويشترى الجهاز، ويغادر مبتسماً، وبعد مغادرته بقليل، يدوي انفجار رهيب قريب، وهرع الناس، وفجأة انقضوا على أحدهم يوسعونه ضرباً وركلاً، فأصرع «شارلي شابلن» وقد حُدد ما يجري، فرأى «يحيى المنغولي» صريعاً تحت أقدامهم وقد فارقت الحياة، وهو ممسك بجهاز التحكم في يده، احتضنه باكية، وأخبرهم حقيقة الأمر، وأنه ليس الإرهابي المفجر الذي يظنون. ثم دوى انفجار ثانٍ.

تراجيديا البحث عن الذات في رواية "الفضلاء"

عبدالحفيظ بن جلولي

تعتبر قراءة رواية من أهم الآليات لفهم العالم عبر الخيال الذاتي للروائي، لأن الحكاية التي تتضمنها بمجرد بدايتها تتحول إلى مشترك بين الروائي والقارئ وتشظيهاها الممكنة والمستحيلة في التجربة الإنسانية. هذا الممكن والمستحيل هو الذي تفتتح به رواية «الفضلاء» الصيرفة للروائي العالمي ياسمينية خضرا: «أشياء لا تصدق تحل بك، تحول مسار وجوديتك وتقلبه رأساً على عقب».

لا يمكن للقراءة العابرة أن تصل إلى عمق هذا المعنى في بداية الرواية، لأنه يتلقت بمصير ومسار الشخصية الرئيسية «ياسين شراقة» حيث تتحدد به وجوديته المتقلبة عبر الزمن والمكان، لتصل إلى ما يمكن أن يخيب أفق انتظار القارئ، باعتبار جملة النهاية: «نعم، لقد سامحت كل شيء». ما بين الاضطراب والمسامحة، تدور أحداث الرواية معلنة عن «الفضلائية» التي تنبع من ضيق المسار الوجودي.

في تجربة الكتابة لدى ياسمينية خضرا، يبدو أنه تحول في مرحلة من مراحل الإبداع من الكتابة الاستحضارية حين كان يعين موضوعاً ما ثم يشتغل عليه، لكن بعد «ما يدين به النهار لليل» و«الملائكة تموت من جراحن» دخل مرحلة «الكتابة الصراعية» وهي ما تفسر الاشتغال داخل الإطار التاريخي الوطني المتضمن فترة الاحتلال وتعيين المكان، حيث وهران ونواحيها، سيدي بلعباس، المالح هي فضاءات الحدث، هذا التعيين يحيل القارئ إلى ذات الروائي ومفاصلته في سيرته الذاتية، بدلالة القرينة السردية المكانية «وهران» وروح العسكري التي تنضج جوهرها بالوطنية والتعاليق مع التاريخ الوطني.

السيروية وعبثية تراجيديا الذات:

تكشف الرواية عن علاقة الأحداث بأسطورة سيزيف، والعبث الذي لف حياة «ياسين» حيث بداية وجد نفسه في حرب نائبة عن ابن القايد إبراهيم، ذلك الخائن للوطن الذي أجبره على فعل ذلك، ليفقد هويته وأرضه وعائلته، ثم تستغله «لالا حليلة» في نزاع له علاقة له به، لتصفي بعض حساباتها مع عائلتها، فيجد نفسه متابعاً من قبل الشرطة، فينتهي في الأرض هاربا، ثم بعدها يقع بين يدي «زُرُق» الذي يشك فيه ولا يمنحه أي اعتبار، بل يساهم في التضييق عليه، ثم يجد نفسه في السجن لمدة اثنتي عشرة سنة، يخرج بعدها ليجد مساره المسالم في الحياة والمتسامح مع كل شيء. يقول ياسين: «إذا خسرت كل حروبي، فإن لهزأني استحقاق، إنها الدليل على



الإرهاب وما يحدثه الإرهاب في النفوس من خوف وشك وريبة وتسرع، لكن يجب أن لا ننسى أن الإرهاب لا يقتصر على جماعات أو منظمات لها أهداف سوداوية، ومأرب دموية، فأرهاب الدول أشد وأثقل، فبعض الدول تتعامل بمنطق العصابات والمافيات والمنظمات الإرهابية، لكن بلطجتها محمية بالقانون الدولي الجائر الذي يساند القوي، ويتحامل على الضعيف. اللافت في قصص علي السباعي أن قصصه لم تأت حصراً عن الإرهاب، بل جاء الإرهاب في سياق حياة تنشأ أن تكون طبيعية، تتعالى على الجراح والآلام والصعوبات، وفي خضم ذلك تأتي عملية إرهابية تجهض الحلم، وتسود عبثية الناس، وتراكم لهم المعاناة ونزف الجراح والفقد والفجيرة والحزن الذي يأبى أن يغادرهم.

ذاتها خطر؛ خطر على الجهل والغفلة والسائد والتطرف والظلم والفساد والتزهل، ومن هنا لا يتقبلها ممن استكانوا للواقع الذي خدرهم، ويرفضون أي تغيير أو محاولة تغيير حتى إن أيقنوا أنها لصالحهم؛ لأن أي محاولة تغيير تتطلب ضريبة ما يرفضون أن يدفعوها أو يساهموا بقسط منها.

حقيبة الإرهابي ذي البذلة الأنثوية

في ساحة التحرير في بغداد، يجلس رجل أنيق، يحمل حقيبة دبلوماسية سوداء، يتكلم هاتفياً مع أحدهم بصوت مرتفع، ويقول «كيف آتي إليك وحقيبتك مكتظة بالدولارات؟ ... أخاف أن أسرق!». وما هي إلا لحظات حتى ينقض شاب ويسرق الحقيبة، ويولي هارباً، والمستغرب أن الرجل الأنيق لم ينزعج أو يستغيث أو يطلب العون من الشرطة القريبة، أو حتى يسرع وراء السارق، بل جلس مبتسماً، وما هي إلا لحظات، بعد أن أيقن أن الشاب توغل وسط الزحام ليختفي بين الناس عن الملاحقة، أخرج هاتفه الخلوي، وضغط بضعة أرقام، فدوى انفجار وسط السوق مفجراً الحقيبة الدبلوماسية ومن حولها. إنها أساليب شيطانية، لا يقدر عليها إلبليس نفسه، ومن يظن أن الأناقة والقوام الجميل، والحقيبة التي تدل على الغنى، تحمل في طياتها الموت والدمار؟ رفع الرجل صوته ليرسم الناس أنه غني يحمل أموالاً طائلة، ليغري ضعاف النفوس بسرقة، وهو يعلم ظروف الناس وفقرهم وعوزهم، فنجحت خطته، وهرب الشاب يحمل موته بيده، وانفجر وسط السوق مخلفاً موتاً وأشلاء ودماء ودماراً ودموعا لن تحف.

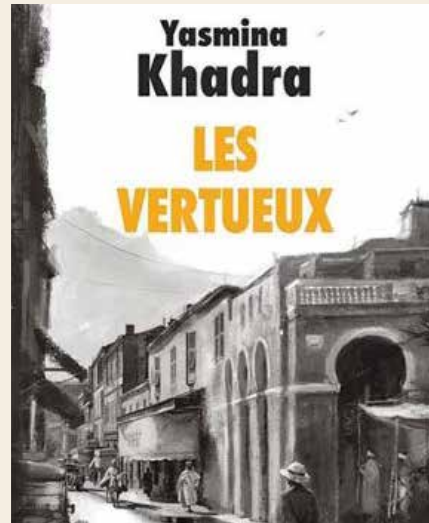
الإرهاب يتمتع بالذكاء والقدرة الفائقة على التخطيط واستغلال الفرص ودراسة نفسيات الناس وظروفهم، ومن هنا، وجب أن تكون أجهزة الدولة، أي دولة، أذكى من الإرهاب، متقدمة عليه، وأقدر على مجابهته وإفشال خططه. ولا توجد دولة في العالم بمنأى عن الإرهاب مهما ظنت أنها بعيدة ولا مطامع للإرهابيين فيها، فلا أحد يستطيع أن يعرف حقيقة تفكير المنظمات الإرهابية وأهدافها وما تسعى إليه.

سلطت معظم قصص المجموعة الضوء على الإرهاب وشبهات

الوجودية، تمنحها المعنى في «الفضلائية» وما يركز هذا المعنى - في رأيي - أن الرواية بدأت بفصل الحرب «الحلم السندال» إذ ينكشف جوهر الإنسان في تحمل ما يكره، لأنه بطبيعته يجب الحياة، وفي الحرب تتجلى كل مظاهر المساعدة والتضحية ومواجهة الخطر/الموت والمحبة أيضاً، وكانت محبة ياسين لعائلته التي كان يظن حسب زعم القايد إبراهيم أنها سوف تستمتع بالأرضي وتنعم بالراحة بمجرد قبوله المهمة النبيلة عن ابنه في الحرب. إن بداية المسار الحداثي لياسين بالحرب يكثف معنى الفضيلة في شخصيته، ومن خطر الحرب تتوالد كل الأخطار المتتالية التي واجهها بكل قوة وشجاعة وإنسانية. تحسم الرواية في معنى «الفضلائية» التي تعنيها من خلال الصراع في المفاهيم ومؤداها في وعي الشخصيات التي تفجر بؤرة الحدث الروائي، فالقايد إبراهيم: «لم تجر على فمه سوى كلمة شرف» لكن هذا الشرف هو ما يتحصله من الجندية في صفوف المحتل دفاعاً عن رايته، وهو ما يجعله يلتقي في مسار وجوديته بياسين الذي يرغمه على الذهاب بدلا من ابنه إلى جبهة الحرب العالمية الأولى، دفاعاً عن شرف فرنسا، ورفضه يعني تشريد عائلته وقلته بالضرورة، وهو ما يؤدي في النهاية إلى قبول ياسين بالمهمة، وهو ما يكسبه «الفضلائية» المحسومة ابتداءً والتي سوف يتحصل عليها من خلال التلاعب بشخصيته ومصيره من خلال شخوص لا تكشف عن نواياها سوى في مستويات حاسمة تتجلى فيها الخفة الوجودية، كمسار شخصيتي «لا لال حليمة» و«القايد إبراهيم».

فقدان الهوية ومأساة «ياسين»:

تمثل الشخصية الرئيسية «ياسين شراقة» عنصر التراجيديا الذي لا يكف عن مواجهة الألم الوجودي وحتمية المصير إلى العذاب، إلى كل ما هو قسوة وشدة حياتية، لكنه يمثل أيضاً فقدان الهوية باعتبارها المقابلة الروائية بين فقد الوطن وفقد ياسين لهويته، فالرواية تتناول المجال التاريخي الاستعماري للجزائر، ولذلك هي رواية حرب واستيلاء على وطن، وبالتالي تصبح الهوية فضاء للتلاعب تماماً كما تلاعبت الأحداث المتتالية بهوية ياسين. فقد ياسين هويته الشخصية، بتناوب الأسماء على شخصيته، فمن ياسين شراقة إلى حمزة بوسعيد إلى هوارى، كل هذه الأسماء سببت له عدم استقرار وجودي، كما أن فقدان الهوية الإسمية يعني اضطراب العلاقة مع العالم، أي عدم التوافق مع تجليات الأشياء الثابتة للشعور بعدم التوازن مع الأنا، تلك التي لا تستقر على هوية، تماماً كما فقدان الوطن لعلاقته بأولئك الذين نبثوا من تربته. عندما يعود «ياسين» من الحرب، كان منتظراً الحصول على هويته تلك التي يسترجع بها اسمه ومستوى اجتماعياً لائقاً، لكن الذي حصل هو فقدان الهوية الأصلية التي ضاعت بانمحاءها مع الأوراق، والهوية البديلة تلك التي عادت إلى صاحبها، وهو ما يجعل الرواية على تماس مع حدود الكافكاوية. هناك فقدان للهوية المكانية، فالقايد إبراهيم طرد عائلة ياسين



أثني قالت «يرى كامو أن هذا الشقاء ليس عبثاً، بل إنه بحث عن المعنى، ولا يرى في أسطورة سيزيف «مأساة الإنسان في عبثية الحياة» بقدر ما تصور تحديه وكفاحه المستمر» وهو ما تستمر عليه الرواية، وحجمها يطرح أيضاً هذا القلق في سؤال لماذا هذا الحجم، يمكن أن نفسر ذلك ضمن عبثية الكاتب الذي يريد أن يفهم القارئ ضمن القلق الوجودي الذي تعيشه شخصية ياسين، فقد بحثت عن شخصية الشاعر «كرواز» حين اختفى دون مبرر في مسار الحدث، ثم ظهر في آخر فصل «الضابط أحمر» هذا من الناحية الفنية/التراجيديا، لكن من الناحية الإبداعية/التقنية، كان من الممكن أن تنقف الرواية عند انتهاء الحرب العالمية الأولى، وتكون الفصول الأخرى مضافين لروايات مستقلة.

قد نجد التبرير للروائي في امتثاله لتداعيات السرد، ليصل بالقارئ إلى «معنى المعنى» في الوجود، انطلاقاً من أن ياسين رغم ما مر به من أهوال وعذابات وامتحانات صعبة، إلا أنه لم يحمل ضغينة لأحد ووصل إلى مرحلة السلام الداخلي الذي أمهله أن يكون متسامحاً، وحجم الرواية يكشف من خلاله الروائي والسارد على هذه الحقيقة التي تسرد القارئ صبرا يصل به في النهاية إلى مراسيم جماليات السرد والحكي من حيث كونهما علاجاً، بحيث يرى جوزيف ستالين أن «الكتاب هم مهندسو الروح».

الفضلائية وتداعولية الخطر في المسار الحداثي:

إن التجربة التي اكتسبتها شخصية ياسين من خلال المساواة

أنا بخير صدفةً



الكلمات مجرد عُلْب إخفاء

أثر الشيخ، أثر المرأة.
توافقات حميمية.

جزء من التشكّل تحت البحريّ
يَقَعُ أيضاً بين مَسْمَعِي وعظمَةِ الْقَصِّ.

لا ريح في هذه القصيدة، نحن في أمان.
ثمة بحرٌ وفوقه قليلاً ثمة بحرٌ أكثر،
وفي الخنادق بعيدة الغور،
ثمة أسماك تسبح في العنمة
وتحفظ ما بين خياشيمها،
ياقوتنا الذهبيّ
(الخاتم).

قد ذهبْتِ باكراً

العرائس الآسيويات الجميلات جداً يرفلن
في ديباجهنّ الثقيل
بتطريزاتهنّ وأثوابهنّ الحريرية
من إستيرق وشاش وميكادو وتول
وتفتا، مثل فراشات،
معلقات تحت حرّ الصيف الإيجي
يُرفرفن عبر المشهد الطبيعيّ لسانتوريني
وهنّ يُقبَلْنَ هنا وهناك أزواجهنّ المتأججين
الذين ينتظرون الطلقة لإغلاق أعينهم.

القبلات والأجنة تُمنَح في الظلام.

كان جني يحسّ بشكل سيّئ من خلالي
حشداً برمائياً، قرعاً مزدوجاً
تفرغان يتم افنتأحهما
واحد، واثنان، أيها القلب البدائيّ.

وكلّ كوابيس أسلافه
يتم إسقاطها في أحلامي.
صور سلاله أخرى،
وطعم حامض في فمي.

قد ذهبْتِ إلى الفراش باكراً لأنها كان يجب
أن تستريح حياة. كانت الحياة، مزدوجة
الشكل،
تُفسخ الطريق في أحشائها.
وسرّ الثلاث يستوجب الجُئ
والركوع.

المنحدر القاري
جزء من التشكّل تحت البحريّ
الذي يمكن العثور عليه في جهاتٍ أخرى.

أنا لوسيا دي باستوس

فَنُ الشَّعر

عبرتُ الأنهار بفقراتي مرفوعة بحبل
سوَّيتُ أوتار عضلاتي والتمستُ منك
إضطجع،
تمدّد،
افترش سجّاداً،
أحمل في روعي حزمة أعصاب
شبيكات عنكبوت من دم
لكي أحتضنك
(مثلما تسند في الضوء
تلك الأعشاب
ذلك البستان)

القبضة اليُمنى على الرئة مباشرة
ارفع وجهك
اشتعل
فالكلمات مجرد عُلْب لإخفاء عُلْب أخرى
وهكذا يمكن أن تتعقّن، أن يُقال لك
«في داخلهنّ تستلقي أنت»
إنهن لا يخرجنّ عدا قطرات ماء في الأيام
الممطرة
وقطرات عرق في أيام الحرّ

صلّ معي صلاة الرّيح:
اسحبّ مع البتلات رُموشاً
لأنه ليس ثمة لغة أخرى غير لغة النّار
ولا عتمة أخرى مثل ظلام عظم الْقَصِّ
(عين الباب هي السّرة)

قصيدة حُب

المنحدر القاري
جزء من التشكّل تحت البحريّ
يَقَعُ على عمق أربعة آلاف متر تحت سطح
البحر.
على عمق أربعة آلاف متر تحت سطح البحر
ثمة خنادق بعيدة الغور
وبحرّ.

المنحدر القاري
جزء من التشكّل تحت البحريّ
الذي يمكن العثور عليه في جهاتٍ أخرى.

يقول الشّاعر ساخراً من نفسه
ثم يرمي الكلام على عهن باهت
ويقول «ربّما»
ربّما تأتي الطيور هذا اليوم
بشكل جديد
لكنّه لا ينجح أبداً في صيدها
أنا لا أقول باب بكلمات فادحة
ولا أسخر أبداً من فشل الوجه
في تمارين المرايا
أنا أقول في تودة
لكل قطار صافرة ودخان وفحم
الحجر
لا باب إذا
لكن كلام كثير عن حياة ثانية.

وأنا أصعد إلى وجهي

بعد عناء النوم القلق
كانت الشجرة
ترتشف الحكاية
وتحاول أن تزيد فيها
مذاق السكر
أنا لا أقاوم عادة رغبة الشجر
أنا فقط
أحاول كلّ مرّة
الصعود إلى وجهي
بعد أرق بمذاقات الأزل.

أن تفسّر معنى أن تجوع وأن
تبليت في العراء
أنا بخير صدفة
وصدفة أنت تسمعني جيّداً
لأنني فقدت صوتي منذ
البارحة.

(2)

أنا كذلك لم أعد أعرف أن أجيب
أو أن أفسّر لصديقتي السورية
أنني أفهم جيّداً ما تقول
أنني أفهم قصص الحرب
الطويلة
أنني أفهم ما تعنيه الملاحم
أنني كذلك بخير صدفة
الكلام كثير حولي
وحولي كذلك القصص الرديئة
وموائد الخلّان.

(1)

أنا بخير صدفة
الرصاص حولي
والزلازل
وبناءات تحاول جاهدة أن تقوم
وتنهض من جديد
أنا بخير صدفة، تقول صديقة
سورية
تعرف أن تصف الحرب والزلازل
وأن تصف المبيت في برد الخيام
باب بكلمات فادحة

(3)

شبيهان إذا

وصدفة نجونا من الرصاص ومن
الزلازل ومن الكلام.

Self-Portrait as Masturbator



BYYUXI LIN

Come—swim in me,
tread
upon shores of cenotes
unburied. In the

water is a sheep
led by the horns, a hand
there,
white-knuckled, grasping,

but it's you blinking
through her slow lashes.
You had
convinced yourself (or

were convinced) that Out
There is where Fear lives,
walking
in a body not

your own & if you
kept your head down you
might not
meet its hollow mouth

skimming over your
smooth surfaces. It's small-
er
than you'd imagined—

the red curve where God's
knife sliced through trying
to draw
the perfect circle.

You are the head that
emerges on the other
side of love, the eye

of a thousand lids
opening, searching, I've
arrived, I've arrived—

Kandinsky painting stolen by Nazis fetches \$45 million at auction

A painting by Wassily Kandinsky that spent decades in a Dutch museum after its Jewish owner was murdered in the Holocaust has sold at auction for £37.2 million (\$44.9 million).

Murnau mit Kirche II (Murnau with Church II) set a record price for the Russian artist in a sale at Sotheby's in London on Wednesday. Completed in 1910, the brightly coloured landscape of a Bavarian village foreshadows the bold abstract imagery of Kandinsky's later work.

The Van Abbemuseum in Eindhoven returned the painting last year to the descendants of German Jewish art collectors Johanna Margarethe Stern and Siegbert Samuel Stern.

Siegbert died in 1935 and Johanna fled Nazi Germany for Amsterdam, where she was forced to sell much of her collection. She was arrested after the Nazis occupied the Netherlands and died in the Auschwitz concentration camp in 1944.

Sotheby's said proceeds from the sale will be shared between 13 surviving Stern heirs and will also fund further research into the fate of the family's collection.

In 2013, Dutch museums identified 139 artworks as Nazi loot, including paintings from masters such as Kandinsky, Henri Matisse and Paul Klee.

In 2021, the municipality of Amsterdam agreed to return another Kandinsky work, Painting With Houses, to the heirs of the Jewish family that originally owned it. The city bought it at auction in 1940 and it had hung in the Stedelijk Museum. Lucian Simmons, Sotheby's worldwide head of restitution, noted that this year marks the 25th anniversary of an international conference on looted art in Washington that found previous attempts to return looted art didn't go far enough.

"Since then, Sotheby's restitution department has worked with many heirs and families to reunite them with their stolen property and, at the same time, to help retell their stories and celebrate their lives," Simmons said.

Another restituted work, Edvard Munch's Dance on the Beach, sold at the same Sotheby's auction for £16.9 million (\$20.5 million).

The vast painting, one of several designed for theatre impresario Max Reinhardt, was bought in the 1930s by Norwegian ship owner Thomas Olsen after its Jewish owner, Curt Glaser, was forced to flee Nazi Germany.

Olsen hid his large collection of Munch works — including a version of his most famous painting, The Scream — during the Nazi occupation of Norway during the Second World War. Sotheby's said the painting had been sold "subject to an agreement" between the Olsen and Glaser families.



“سحر الهندسة” لوحات فنية تستقطب عشاق الفن التشكيلي بالرباط

معشوقته أصيلة في أعماله الفنية، لاستلها المكنونات المكونة للهوية والثقافة عبر مسارات المكان والزمان، في ارتباطها الوثيق بالمدينة والإنسان للكشف عن أبعادها ومكوناتها.

وترتكز تجربته التشكيلية على مقومات فنية وإبداعية غنية ومتعددة، تطلبت منه جهدا ونفسا طويلا وعملا متواصلا تداخل فيه الذاتي بالموضوعي والداخلي بالبراني، وأنتج لنا فنانا مبدعا تميزت أعماله الفنية برحابتها واتساع أفقها الإبداعي المنفتح على تأويلات متعددة، والحاضنة لألوان ورموز تراثية وأشكال هندسية، تبهر العين وتشير شهية الناقد الفني الذي يرغب في سبر أغوار أعماله الفنية.

ويبدو الفنان محمد الأمين المليحي مولعا وشغوبا بالمادة التراثية التي تشكل بالنسبة إليه مصدر إلهام ينسجم بالتناسم بين التشكيل والموروث الجمالي، ويسعى إلى النيش في جذور الماضي تأصيلا للهوية وترسيخا للانتماء، لاكتشاف القيمة الروحية للتراث، وعرضها عبر العوالم المشهدية البصرية التشكيلية. حيث تمثل الأشكال الهندسية في عمله الفني الإبداعي خطايا تواصلها بين ذات الفنان وذات المتلقي، وتعبيرا عن أحاسيس تترجمها رسوم وأشكال متعددة الألوان والدلالات والقيمات.

كما يتفنن الفنان المليحي في صنع أشكال تعبيرية يستقيها من الهندسة التكوينية ويصوغها بألوان متعددة تدهش العين وتريح الأذن وسائر الحواس، لخلق مادة فنية وتعبيرية ذات أبعاد متعددة وقراءات متباينة. ويعتمد من خلال هذا الخلق الإبداعي إلى سبر أغوار الرموز والأيقونات في تناسم انسيابي بين مختلف العناصر المكونة لأعماله على مستوى الألوان والأشكال والعلامات والحروف، التي تمتح في عمقها من التراث المحلي ومن التخيل الذهني للفنان، لإضفاء أبعاد جمالية وقيمة وشحنة فنية على أعماله، مستعينا بما راكمه من إبداع على طول مساره الأكاديمي والإبداعي المتنوع والغني، يستعيره من سياقات فنية انبثقت من فضاء مسقط رأس الفنان الأمين المليحي أصيلة التي عانقت الفن بمختلف أبعاده الثقافية والجمالية، منذ أن تشكلت زرقة المحيط وتزينت عوالم المدينة بألوان البحر والسماء وتغنى الصيادون بأهازيجهم المعتادة

وضع الفنان التشكيلي والخزاف الكبير المغربي محمد الأمين المليحي منتوجاته الفنية والتشكيلية في خدمة عشاق هذا الفن من جمهوره العريض، في معرض احتضنته مدينة الرباط خلال الفترة الممتدة ما بين 17 فبراير و10 مارس 2023، بالرواق التابع لمؤسسة محمد السادس للأعمال الاجتماعية، وهو الذي اختار له شعار تحت “سحر الهندسة”.

وينتمي الفنان التشكيلي إلى مدينة الفنون أصيلة، حيث تلقى تعليمه بالمغرب وفرنسا، حيث يعتمد في مجمل أعماله الفنية التي تزدني بالأشكال الهندسية المختلفة، على ألوان زاهية متناسقة ومنسجمة مع بعضها البعض، ويبدو جليا تأثره بالخط العربي وبأسلوب السريالية الهندسية، حيث شارك في عدة معارض وطنية ودولية وأبان عن تميزه وجدارته التي أهلتها كي يكون ضمن المختصين في فن الخزف أو السيراميك، حصل من خلالها على مجموعة من الجوائز وطنيا وعربيا ودوليا.

وينحدر الفنان محمد الأمين المليحي في مجمل أعماله الفنية إلى إبراز عناصر الهوية الإسلامية التي جعلته يهتم بالفن الإسلامي ونقد العولمة وحفظ ذاكرة الماضي الجميل بجميع تظاهراته، وهذا يتجلى في عدد من أعماله الفنية التي تستدعي الأشكال الهندسية المتأثرة بالفن الإسلامي الذي نهل منه أكبر الفنانين من قبيل كاندنيسكي، بول كلي، إيشير وغيرهم..... كما تميزت أعماله الفنية بانفتاحه على بيئة مدينة أصيلة ومحيطها الحبل بالألوان والأشكال، ويستعين في لوحاته التشكيلية بأشكال يستعيرها من غروب الشمس، والبحر، والسماء، ومجسمات للتعبير عن الكواكب.

هذا وقد اهتم المليحي بالتراث كمصدر للإبداع، حيث شكل بالنسبة إليه البحث عن جذور الماضي واستكشاف مكنونات ذاكرة المدينة الخصبة والمتجذرة في التاريخ والجغرافيا، حيث أبدع في فن الخزف بشكل جلي، رغم أن اختيار هذا اللون الفني جاء في البدء من باب الاطلاع، إلا أنه تعلم تقنياته الأولى وتفنن فيه مستعملا الدواول لصناعة الأواني المدورة، معتمدا على المواد الأولية.

ويستعير الفنان محمد الأمين المليحي تجليات تراث وثقافة



The Middle Man: this morbid, mordant comedy plumbs the psychosis of the Trump era

By Anton Bitel

Adapted by its director Bent Hamer from Lars Saabye Christensen's 2012 novel *Sluk*, *The Middle Man* is set during the Trump administration in the fictional Midwestern town of Karmack – a once flourishing community that has of late been suffering severe economic depression, and whose residents have been victim to an unusually high rate of injuries and deaths.

These are officially deemed accidents, although other factors – poor infrastructure, psychological despair, foul play – also contribute. The Town Hall creates the new post of 'middle man' to assist the town's overwhelmed sheriff (Paul Gross), doctor (Don McKellar) and priest (Nicolas Bro) with the delicate task of breaking the bad news to the victims' loved ones.

In his interview for the job at the film's outset, Frank Farrelly (Pål Sverre Hagen) illustrates his suitability with an anecdote of how he was the one who had to tell his mother (Nina Andresen Borud) of his father's death. As Frank explains that his father fell from a low ladder onto a scythe, and adds in a strange tone, "His head cracked open like an egg," it's hard to tell whether he is laughing or crying (although he insists to the panel that he never cries).

This equivocal response sets the tone for a film that casts people's darkest moments in a blackly comic register, with cinematographer John Christian Rosenlund's mid and wide shots capturing Karmack's grief from a distance that amplifies the deadpan absurdities.

Frank gets the job, starts a relationship with his secretary Blenda (Tuva Novotny), and begins gradually to find his own two feet away from his mother – but as the accidents start getting ever closer to home, our protagonist questions his own place in the causal chain. "Why can't anyone just straight-out say, 'I'm guilty. It's me'?", the sheriff will ask after a barroom incident leaves Frank's best friend Steve (Rossif Sutherland) in a coma – and no matter how much Frank may, as middle man, get to choose his euphemisms and his evasive consolations in imparting news of the most intimate of tragedies, there is guilt aplenty to go around and the truth must eventually out.

Shot in Ontario, Canada and parts of North Rhine-Westphalia, Germany, and with Norwegian actors making up half its cast, *The Middle Man* shows the dreamy artifice behind the MAGA yearning for past prosperity. Here, very real brokenness and misery are re-fashioned as individual psychosis and collective fiction, and responsibility as something to be escaped. "Sometimes I wonder," Frank muses, "what are accidents really?" Hamer reframes that question in unexpected and increasingly disturbing ways.



سينما لا تعترف بالزمن.. 6 أفلام كلاسيكية لا بد من مشاهدتها مرة واحدة على الأقل

الليل في العمل كسائق تاكسي.

يقضي بطل «سائق التاكسي» يومه في مشاهدة الأفلام الرخيصة في دور السينما، ويتبع بيتسي التي تعمل في حملة الترشيح الرئاسي. تترنح أفكاره بين إنقاذ الناس وجعل العالم مكاناً أفضل، مما يدفعه إلى التفكير في حلول متطرفة وعنيفة. حصل على العديد من الجوائز منها جائزة السعفة الذهبية.

فيلم «سائق التاكسي» من إخراج مارتن سكورسيزي، وتأليف بول شريدر، ومن بطولة روبيرت دي نيرو، وجودي فوستر، وسبيل شبيرو. 4 - «المواطن كين» (Citizen Kane)

«المواطن كين» فيلم دراما لعام 1941، يروي قصة رجل أعمال الصحف تشارلز فوستر كين، الذي تم الكشف عن حياته وذكرياته بعد وفاته. يشتهر الفيلم بقصته المعقدة واستخدامه المبتكر للتصوير السينمائي. قدم أورسن ويلز أداءً لافتاً فيه وقام بالمشاركة في الإخراج والكتابة والتمثيل.

تم ترشيح «المواطن كين» لـ 9 جوائز لكنه فاز بجائزة واحدة فقط، لأفضل سيناريو أصلي. كما اعتبر لاحقاً واحداً من أعظم الأفلام على الإطلاق.

الفيلم من إخراج أورسون ويلز، وكتابة هيرمان جي. مانكيو، وأورسون ويلز، جون هاوسمان، ومن بطولة أورسون ويلز، جوزيف كوتين، دوروثي كومينغوري.

5 - «الرجل الثالث» (The Third Man)

أطلق عليه أحد روائع السينما بلا منازع. فيلم كارول ريد وأورسون ويلز لعام 1941 هو فيلم إثارة تدور أحداثه في العاصمة النمساوية فيينا ما بعد الحرب العالمية الأولى، ويتبع قصة الكاتب هولي مارتييز الذي يزور صديق طفولته ليكتشف أنه توفي. وبعد أن عانى بعد موته، افترض مارتييز أن هناك رجلاً ثالثاً عندما مات صديقه، وبدأ رحلة التحقيق في موته.

حصل فيلم «الرجل الثالث» على العديد من الجوائز منها جائزة الأوسكار لأفضل تصوير سينمائي، وأفضل فيلم بريطاني من الأكاديمية البريطانية للأفلام.

من إخراج كارول ريد، ومن كتابة غراهام غرين، ومن بطولة أورسون ويلز، وجوزيف كوتن، وأليدا فالي.

6 - «بلب فيكشن» (Pulp Fiction)

في حين تنتضرب الآراء فيما إذا كان فيلم العصابات الدرامي «بلب فيكشن» (Pulp Fiction) لعام 1994 أفضل عمل قدمه ترانتيينو، فمما لا شك فيه أنه واحد من أفضل الأفلام التي عرضت على شاشات هوليوود. حبكة الفيلم عبارة عن مزيج مختلف من القصص التي تتجمع معاً، ويتبع هيكلًا زمنيًا غير تقليدي. تتشابك فيه حياة اثنين من رجال العصابات، وملاك، ورجل عصابات وزوجته، واثنين من السارقين في 4 حكايات، يتم نسج حياة هؤلاء الأشخاص غير المرتبطين وتتألف في سلسلة من الحوادث المضحكة والغريبة.

حصل الفيلم على العديد من الجوائز منها السعفة الذهبية في مهرجان «كان» السينمائي، وجائزة غولدن غلوب لأفضل سيناريو.

«بلب فيكشن» من إخراج كوينتين تارانتينو، ومن كتابة كوينتين تارانتينو وروجر أفاري، ومن بطولة جون ترافولتا، وأوما ثورمان، وصموئيل إل جاكسون.

بسمة خالد

بدأت السينما في عام 1895 عندما صنع الأخوة لوميير أول آلة عرض سينمائي، بفيلم مدته حوالي 6 دقائق لمشاهد مختلفة من الحياة اليومية. ومنذ أربعينيات القرن الماضي وحتى التسعينيات، كانت الفترة الذهبية للأفلام الكلاسيكية التي شهدت تألق أشخاص كتبوا أسماءهم كأفضل المخرجين والكتاب والممثلين، وبعضهم تنتظر أفلامهم حتى اليوم. مارتن سكورسيزي وكوينتين تارانتينو وغيرهما؛ أسماء لم تترك مكاناً في قائمة الجوائز والترشيحات إلا وكانت جزءاً منها، فالكثير من أعمالهم لا تعترف بالزمن وتبقى دائماً هي الأفضل، حتى وإن شاهدها عشرات المرات، ستبقى هذه الأفلام دائماً ضمن قائمة أفلامك المفضلة. فيما يلي نستعرض قائمة بـ 6 أفلام كلاسيكية تستحق المشاهدة، حتى بعد مرور عقود على إنتاجها وعرضها:

1 - «العراب» (The Godfather)

فيلم عصابات أمريكي ملحمي، طُرح في صالات العرض في عام 1972، مقتبس عن رواية «العراب» (The Godfather) لعام 1969 لماريو بوزو. اعتبر «العراب» تحفة فنية منذ صدوره، وواحدًا من أعظم الأفلام عالمياً؛ إذ قدم لوحة فنية عظيمة من التصوير السينمائي الإبداعي، مع المشاهد والإسقاطات والعروض التي لا تُنسى، فحصل على العديد من الجوائز منها جائزة الأوسكار لأفضل فيلم، وأفضل ممثل لمارلون براندو، وأفضل سيناريو مقتبس لماريو بوزو، وفرانيسيس كوبولا.

تدور أحداث الفيلم في الأربعينيات في عالم آل كورليوني، وهي عائلة مافيا خيالية من نيويورك. إنها الحلقة الأولى في ثلاثية «العراب»، التي تؤرخ قصة عائلة كورليوني تحت حكم العراب فيتو كورليوني، وهي تركز على تحول ابنه الأصغر مايكل كورليوني، من شخص غريب عن العائلة إلى زعيم عصابة لا يرحم. الفيلم من إخراج فرانيسيس فورد كوبولا، وسيناريو كوبولا وماريو بوزو، ومن بطولة مارلون براندو وآل باتشينو، وجيمس كان.

2 - فيلم «12 رجلاً غاضباً» (12 Angry Men)

فيلم جريمة درامي مستوحى من مسرحية تلفزيونية لريغالد روز لعام 1957. تدور أحداث «12 رجلاً غاضباً» في موقع تصوير واحد وهو قاعة المحكمة، نشاهد 12 رجلاً جالسين في مجلس هيئة المحلفين، يعطيهم القاضي تعليمات للوصول إلى حكم في قضية تجاه شخص متهم بتهمة القتل العمد من الدرجة الأولى.

تدخل هيئة المحلفين غرفة المحلفين لتقرر ما إذا كان الشاب مذنباً أو بريئاً من قتل والده، فيبدأ الفيلم كقضية قتل واضحة ولكن سرعان ما تصبح قصة تقدم سلسلة من القرائن التي تثير الشك، ودراما مصغرة لكل من تحيزات المحلفين، والأفكار المسبقة حول المحاكمة والمتهم وبعضهم بعضاً.

الفيلم من إخراج سيدني لوميت وكتابة ريغالد روز، ومن بطولة هنري فوندا، ولي جيه كوب، ومارتين بلسم.

3 - «سائق التاكسي» (Taxi Driver)

فيلم مارتن سكورسيزي الدرامي لعام 1976، يروي قصة ترافيس بيكل وهو جندي سابق في مشاة البحرية يعيش في مدينة نيويورك، شخصية منعزلة وغير مستقرة نفسياً، ونظرًا لأنه يعاني من الأرق، فإنه يقضي

Stories on Racism, Expatriation in Biography by Haytham Hussein

London-based Rameena Publishing has released a new book by Syrian novelist Haytham Hussein. Titled "Racist in Expatriation", the book is a biography that tells stories about racism, expatriation, identity, language, integration, and conflicts the writer lived throughout his life.

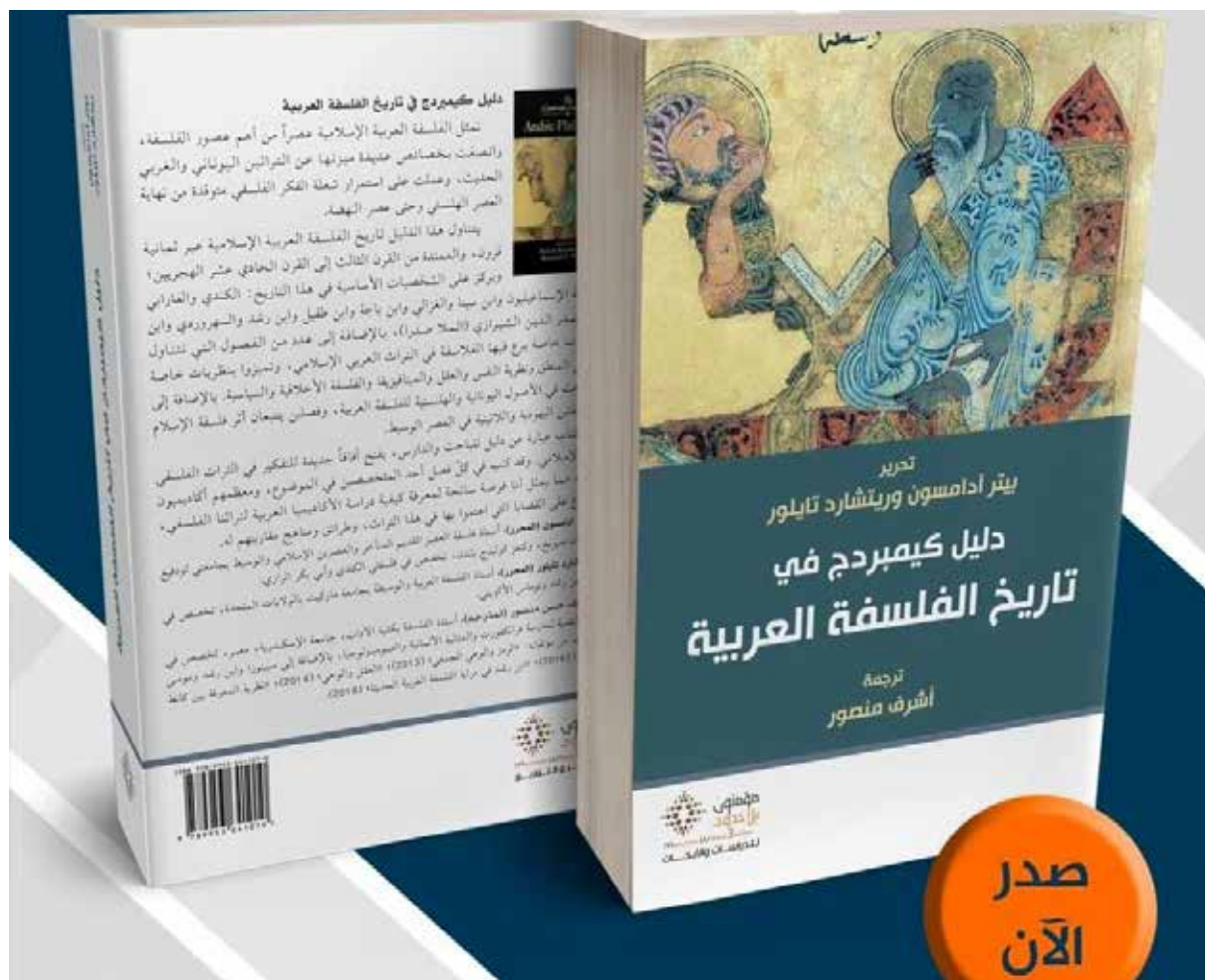
"In eight chapters, Haytham Hussein tells stories, situations, and events that showcase contrasting pictures of racism, in which the daily, shocking behaviors and practices of people have become a part of a maze that drowns many in its darkness.

The book interprets the matter of racism with a remarkable boldness and objectivity and speaks about wounds without fear of details, depicting a journey that features a lot of struggle with life, writing, and humans," the publisher writes.

"What am I looking for when I tell anecdotes about hidden or seen conflicts? From the colors that could form amazing artworks, and tastes that could harmonize in a civilized texture based on respect and regard, they chose the primitive sides and clashes leading to disasters and constant domination of a pale color that becomes paler with time, and turns into a black, closed world.

Am I encouraging racism and helping growing it when I speak about it, or am I trying to uncover its dark sides in an attempt to strip it from its power that grows in the darkness, and flourishes behind the walls of renewable hatreds?

Each one of us can count many points, ideas, and justifications that could wake up the most powerful racism and discord inside themselves. But is this what we need today in a world that seems to unlock its safety valve and prepare for upcoming explosions in its present and future!" the biography writes.



"تاريخ الفلسفة العربية": نظرة إلى البدايات وما تلاها

للفلسفة اليونانية، وبدء التفلسف بلغة الضاد، وهو ما يستكملة بيتر آدمسون في دراسته حول «الكندي وتلقي الفلسفة اليونانية»، لنصل، في نهاية المؤلف، إلى دراسات في انتقال التفلسف إلى الأندلس وفي بدء مترجمي ومفكرَي أوروبا اللاتينية الوسيطة بترجمة الفلسفات العربية ومناقشتها. وخارج هذا التوزيع التاريخي، يشمل الكتاب مقالات موضوعاتية، مثل بحث سجاد ريزي حول «الروحانية والفلسفة: ابن عربي والملا صدرا»، وتوني ستريت حول المنطق في تمظهره العربي، إلى جانب أوراق مروان راشد حول «الفلسفة الطبيعية»، وديبورا ل. بلاك حول علوم النفس العربية، وتشارلز بوتوروث حول «الفلسفة الأخلاقية والسياسية».

ورغم أن هذه الترسيم قد تبدو متقاطعة مع النظرة الأكاديمية الغربية التقليدية إلى الفلسفة العربية بوصفها «لحظة» وسطى بين التفلسف اليوناني والفكر اللاتيني الأوروبي وما تلاه، إلا أن دراسات الكتاب تبقى بعيدة عن هذا الحكم المسبق، ساعية ليس فقط إلى تبيان حلقات الوصل بين مختلف التقاليد الفكرية حول المتوسط، بل وقبل ذلك إلى التقاط خصوصيات الفكر المكتوب باللغة العربية، والذي كان «أكثر من مجرد استكمال للتقليد الفلسفي اليوناني»، كما يقول آدمسون في مقدّمة العمل.

إلى جانب سلسلتي «دليل روتلدج» التي تُصدرها دار النشر التي تحمل الاسم نفسه، ومقدمة قصيرة جداً، التي تقوم عليها «منشورات جامعة أكسفورد»، تمثل سلسلة «دليل كيمبردج» واحداً من أبرز المراجع الأكاديمية في العالم الناطق بالإنكليزية، حول مختلف المواضيع التي تمتد من الفلسفة والأدب والتاريخ والموسيقى إلى علم الاجتماع والأنثروبولوجيا والحقوق، وغيرها من حقول المعرفة الإنسانية.

ويوقع الأعمال المنشورة في هذه السلسلة عددً من الأكاديميين والمختصين الذين يسعون إلى تسهيل فهم القراء للقضايا التي يتناولونها، من دون أن يعني ذلك تبسيطاً مفرطاً أو تجاهلاً للتعقيدات التي تقوم عليها بعض المواضيع.

عن مؤسسة «مؤمنون بلا حدود»، صدرت حديثاً، بترجمة أشرف منصور، النسخة العربية من «دليل كيمبردج في تاريخ الفلسفة العربية»، وهو عمل صدر بالأصل الإنكليزي عام 2004، من تحرير بيتر آدمسون وريتشارد تايلور، ومشاركة مجموعة من الأكاديميين المختصين في الفلسفة العربية والفلسفة الإغريقية والوسيطة.

الكتاب، الذي يضم 19 فصلاً، يتبع في مجمله خطاً زمنياً، حيث تُفتتح الدراسات مع ورقة لكريستينا دانكونا حول انتقال الترجمات العربية

"ربيع الفرجة: سيميولوجيا المشهد الاحتجاجي في اليمن"

صدر حديثاً عن «مؤسسة أروقة للدراسات والترجمة والنشر» كتاب «ربيع الفرجة: سيميولوجيا المشهد الاحتجاجي في اليمن، 2011 - 2012» من تأليف الباحثة اليمنية أروى عثمان.

ومما جاء في تقديمه:

يتخذ هذا الكتاب من الصورة مساراً للتعرف إلى بعض ما كان يمور في ساحات التغيير في اليمن، في محاولة لوضع اليد على مكونات المشهد الفرجي خلال عامي 2011 و2012، كما يعتمد على مفهوم «الدراسات البصرية» في سياق قراءة الأدوار الحاسمة التي لعبتها الصورة الفوتوغرافية في تشكيل «موتيفات» الساحة، وذلك بغاية استخلاص الدلالة والمعنى وفقاً لمقاربة تستلهم من أفكار المفكر الفرنسي رولان بارت.



جورج لوكاش: الأدب مساحة لمناهضة الفاشية

واحد من أكثر النقاشات التي شغلت المفكرين المهتمين بالأدب، والنقاد، والعديد من الكتاب خلال القرن العشرين، هو ذاك الذي دار (وما يزال يدور حتى يومنا هذا) حول غاية الكتابة: هل للشاعر والروائي والكاتب دور اجتماعي يمارسونه من خلال الكلمات، أم أن أعمالهم «مجانية» ولا يجب أن تُفرض عليها غاية أخلاقية أو اجتماعية أو سياسية.

ضمن هذا النقاش، كان المفكر الماركسي المجري، جورج لوكاش (1885 – 1971)، إلى



عن منشورات «كريتيك» في باريس، صدرت حديثاً النسخة الفرنسية من كتاب لوكاش «تقويض الفاشية في الأدب»، وهو عمل يضم ثلاث مقالات نشرها المفكر في أوقات مختلفة، لكنها تجتمع في مناقشتها للثيمة نفسها.

يتمحور العمل، بشكل أساسي، حول الأدب الألماني الذي يُسائله لوكاش في أكثر من موضع: هل يمكن لرواية ما أن تصبح سلاحاً لمواجهة الفاشية؟ وما دور الأدب الألماني في الحراك المناهض للنازية؟

للإجابة على هذين السؤالين، يعود المؤلف إلى العديد من التجارب التي كتبت خلال فترة صعود النازية وحكمها في ألمانيا، حيث يدرس في المقالة الأولى الرواية التاريخية واستخداماتها في هذا السياق، مع العلم أن تعبير «الرواية التاريخية» لا يعني سرد أحداث – حقيقة أو مُتخيلة – وقعت في الماضي، كما هو شائع، بل يقصد تلك الرواية التي تتحدد وفق معطيات التاريخ وحقيقته، وهي بهذا المعنى أقرب إلى الرواية الواقعية.

وينتقد المؤلف، في هذا السياق، الروائي الألماني شتيفان تسفايغ، الذي كان مناهضاً للفاشية كأديب، إلا أن موقفه هذا كان «بيرالياً» و«برجوازيًا»، حيث لم يكن يؤمن بأي بُعد ثوري للكتابة، مقترحاً بدلاً من ذلك، بحسب عبارة لوكاش، «معاداة مجرّدة للفاشية».

وعلى المقلب الآخر، يحضر هاينريش وتوماس مان من بين الكتاب الذين يتّخذهم جورج لوكاش نموذجاً للعمل الأدب الملتزم في ألمانيا، حيث يرى أنهما في عملهما الشعري والروائي يكشفان عن ضرورة الفاشية – التي يربطها لوكاش بالبرجوازية – وعن طرق ولادتها تاريخياً، والنحو الذي تعايش من خلاله، وهما بذلك يقدمان «واقعية نقدية حقيقية مثل حقيقة الحياة نفسها»، بحسب تعبيره.

صدر حديثاً.. ترجمة عربية لرواية "عالم في متناول اليد" لـ مايليس دو كرانجال

صدر عن دار آفاق للنشر، ترجمة عربية لرواية من الأدب الفرنسي المعاصر، بعنوان «عالم في متناول اليد» للكاتبة مايليس دو كرانجال، التي تعد واحدة من أهم الكاتبات في فرنسا حالياً، ونقلها من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية المترجم شادي الحسيني.

تدور أحداث رواية «عالم في متناول اليد» ضمن قرابة العشرين طالب وطالبة الذين درسوا بمعهد الرسم، ظلال ثلاثتهم على علاقة وطيدة، شاب وشابتان، جونا و بولا و كيت، تبدأ بهم الرواية وتغوص في عوالمهم شديدة التفصيل، لكن بولا تتصدر المشهد بماضيها وحاضرها، وبرغم تعدد البلاد التي تشهده الأحداث إلا أن باريس تظل الوجهة الثابتة التي يتم التحرك منها وإليها.

تمزج الكاتبة أحداث ومسارات قديمة تاريخية وشخصية من روايات ولوحات، لتشارك الأبطال عصرهم الراهن في مزج عجيب شيق عرفت به الكاتبة الفرنسية القديرة مايليس دو كرانجال.

تعد مايليس دو كرانجال حالياً من أهم الكتاب في فرنسا، حصدت أعمالها العديد من الجوائز، وحصلت روايتها «شفاء الأحياء» الصادرة ترجمتها كذلك عن دار آفاق للنشر، على

عشرة جوائز، وتعد هذه الرواية عالم في متناول اليد» تحفها الجديدة.

ولدت مايليس دو كرانجال في مدينة تولون الفرنسية عام 1967، وتلخص مفهومها للأدب في العبارة التالية: «ما يحدد الرواية هو المجال، ما يقود السرد هو المكان لا علم النفس، كل شيء يقوم على الأجسام والحركة».



صدر حديثاً.. مخيل تل الزعتر: وقائع المجزرة المنسية" للباحث محمد داود العلي

صدر حديثاً عن «سلسلة ذاكرة فلسطين» في «المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات» كتاب «مخيم تل الزعتر: وقائع المجزرة المنسية» لأستاذ فقه اللغة والباحث الفلسطيني محمد داود العلي.

يوثق الكتاب الحوادث التي قادت إلى مجزرة تل الزعتر في آب/ أغسطس 1976، في ذروة الحرب الأهلية اللبنانية، حرب السنتين، محاولاً تأريخ المجزرة بأبعادها السياسية والعسكرية والإنسانية، ومسلطاً الضوء على السياقات القانونية والاجتماعية والاقتصادية للأجئ الفلسطينيين في مخيمات اللجوء في لبنان. ويقدم خلفية تاريخية عن العلاقات السورية - اللبنانية - الفلسطينية وتحولاتها خلال الفترة التي يغطيها. ويعرض الوضع الإنساني لـ 30 ألف نسمة في المخيم والأحياء القريبة منه، في جسر الباشا والنبعة والكرنتينا، خلال فترة الحصار التمويني، ويتتبع مشكلات نقص المياه، وانقطاع الكهرباء، وضعف الخدمات الطبية، وحوادث قتل المدنيين في الملاجئ، وحتى صعوبة العثور على مدافن للضحايا.

ويشير الكتاب إلى أن حالة الاستقطاب في لبنان عززت صورة تل الزعتر بوصفه «معسكراً» لا مخيماً للأجئ، فغابت صورة السكان المدنيين وطلبة المدارس والنساء والعمال الذين يتشاركون المكان مع مقاتلين ورجال مليشيا ينتمون إلى فصائل مختلفة المشارب والولاءات، وبات سكان الأحياء المسيحية القريبة من المخيم ينظرون إليه عند مرورهم قربه باعتباره مصدر قلق ورعب دائم، وبات المخيم مع مدنييه، قبيل انفجار الحرب عام 1975، أشبه بجسم غريب مزروع في غير مكانه.

وفي قراءة للخلفية التاريخية حول العلاقات السورية - اللبنانية - الفلسطينية وتحولاتها خلال الفترة التي يغطيها الكتاب، يظهر الدور السوري في تشكيل مسار الأحداث، وكيف تطوّر هذا الدور عسكرياً وسياسياً، منذ المبادرة السورية التي أعلنت في 22 كانون الثاني/ يناير 1976، وانحياز القيادة السورية بداية الأمر إلى الحركة الوطنية اللبنانية والقيادة الفلسطينية. لكن في مرحلة لاحقة، تغيّر المشهد السياسي حين بدأت تستبد بالفصائل الفلسطينية والحركة الوطنية اللبنانية بقيادة كمال جنبلاط مخاوف من تحسّن علاقات القيادة السورية مع المعسكر المسيحي، سينتج منه تحجيم نفوذهما في لبنان، وانهاهما النظام السوري بتقديم غطاء سياسي لقوات الكتائب اللبنانية في المعارك التي شنتها على مخيم تل الزعتر ومواقع القوات الفلسطينية - اللبنانية.

ويضيف أنه كان هناك دور عسكري سوري مباشر في الأحداث بعد دخول القوات السورية إلى لبنان، ومزاعم بإرسال كتيبة دبابات سورية إلى محيط المخيم واتهامها بالمشاركة في الهجوم عليه، وفق بعض الروايات غير المؤكدة.

كان أبرز ما حصل سياسياً خلال حرب السنتين، انهيار أجهزة الدولة، وانقسام الجيش اللبناني على نفسه، وفرار رئيس الجمهورية، سليمان فرنجية، إلى مقر مؤقت بعد سقوط قذائف مدفعية على مقره الرسمي. وجرت تلك الأحداث سورية إلى التدخل في لبنان من أجل الوساطة بداية، ثم زجت بجيشها على مراحل، وصلت في نهايتها إلى الانخراط في القتال، بحسب الكتاب.

ويشير الكتاب إلى أن حصار

تل الزعتر واقتلعه

مر بأربع مراحل:

حصار تمويني نفذته

مليشيات اليمين

المسيحي اللبناني

مطلع عام 1976 استمر

سبعة أشهر، تلاه

هجوم عسكري مُحكّم

من الجهات الأربع لمدة

اثنتين وخمسين يوماً، ثم

خروج متزامن للمقاتلين

في اتجاه الجبال، وللمدنيين

نحو خطوط المليشيات، وفي

المرحلة الرابعة الأخيرة، ارتكبت

تلك المليشيات داخل مناطقها

وعلى نقاط التفتيش مجزرة في

حق المدنيين والفرق الطبية التي

استسلمت لها في 12 آب/ أغسطس

1976. ثم رُحل من بقي من الأحياء،

وغالبيتهم نساء وأطفال، إلى الشطر

الغربي من العاصمة.

ويوضّح أن الهجوم الأخير على تل

الزعتر كان ثمرة خطة أعدّها المقدّم

حينها ميشال عون، ونفذتها مليشيات

اليمن المسيحي ووحدات الجيش

اللبناني الموالية لها، وواجهها المدافعون

عن المخيم بالصمود، على الرغم من شراسة الهجوم، لكن

مقاومتهم انهارت بعدما خسروا خطوطهم الدفاعية المتقدمة

وأخر مصدر للماء لديهم، فتضاعف العبء على المقاتلين

من جزاء وجود أكثر من 13 ألف مدني داخل المخيم، وعندما

استسلم السكان وانسحب المقاتلون عبر الجبال، ارتكب رجال

المليشيات وأنصارهم مجزرة لم يُقر أحد إلى اليوم بالمسؤولية

عنها، كذلك لم يُعرف بعد مصير آلاف المدنيين الذين فُقدوا

خلالها.

ويرى أنه بعد انتهاء الهجوم العسكري على تل الزعتر

بسقوطه في 12 آب/ أغسطس، بقيت فرضية مشاركة

الوحدات السورية في الأعمال العسكرية المباشرة ضد

المخيم -مثلما كانت قبله- غير قابلة للتصديق، بسبب غياب

الأدلة الدامغة عليها، علماً أن حدة الصراع بين القوات

السورية والقوات المشتركة وقتئذٍ لم تُعط مخيمات اللاجئين

الفلسطينيين الأخرى حصانة من القصف السوري؛ فقد

استهدف مخيم شاتيلا ومحيط صبرا غربي بيروت، بالقصف

المدفعي والصاروخي في 14 حزيران/ يونيو 1976، وتعرّض

مخيماً عين الحلوة والمية ومية شرق صيدا لقصف مماثل في

29 من الشهر ذاته. أما في تل الزعتر، فظهرت رواية لم تؤكد

مصادر سورية أو لبنانية عن مشاركة وحدات سورية في

قصف المخيم أول أيام هجوم مليشيات اليمن المسيحي عليه.

وقد دعم هذه الرواية العميد مريد الدجاني، مدير مكتب أبو

الهل.





جيمي كارتر غير وجه الشرق الأوسط ويستعد للرحيل

احتلت عام 1967، ونصت على تخصيص منطقة منزوعة السلاح على الحدود، وحرية مرور السفن الإسرائيلية عبر قناة السويس والاعتراف بمضيق تيران وخليج العقبة ممرات مائية دولية. وبنى كارتر على انفتاح نيكسون مع الصين، وعلى الرغم من تسامحه مع الحكام المستبدين في آسيا دفع أميركا اللاتينية من الدكتاتورية إلى الديمقراطية.

وانكسر ائتلاف كارتر الانتخابي بسبب التضخم الذي تجاوز العشرة في المئة وارتفاع ثمن البنزين وأزمة الرهائن في إيران، وكان أسوأ يوم في رئاسته عندما لقي ثمانية أميركيين مصرعهم في عملية إنقاذ رهائن فاشلة.

أزمة الرهائن

تعود القصة إلى قيام مجموعة من الطلبة الإيرانيين في نوفمبر 1979 باقتحام السفارة الأمريكية في طهران، واحتجزوا نحو 60 رهينة، ردا على قرار كارتر السماح للشاه محمد رضا بهلوي الذي خلعه الثورة الإسلامية في إيران بالقدوم إلى الولايات المتحدة للعلاج.

وكشفت المعلومات اللاحقة أن الإيرانيين أرادوا وضع حد للتغول الأمريكي في شؤونهم وتعزيز مكانة زعيم الثورة آية الله الخميني، وإحراج كارتر قبل انتخابات الرئاسة، لذلك قيل إنها كلفتهم عدم إعادة انتخابه مرة ثانية عام 1980 وأظهرته كرتيس ضعيف، حيث أطلق الطلاب سراح الرهائن الأميركيين في الواحد والعشرين من يناير 1981 عقب 444 يوماً من الاحتجاز، وبعد ساعات قليلة من إلقاء ريغان خطاب التنصيب انتشرت شائعات تفيد بأن أعضاء طاقم حملة ريغان تفاوضوا مع الإيرانيين لعدم إطلاق سراح الرهائن قبل الانتخابات. وتراجع كارتر إلى حد كبير على الصعيد الانتخابي بعد سنوات من خسارته، حتى أن الديمقراطيين كانوا مترددين في احتضانه، وصوره جمهوريون في خطاباتهم المناهضة بشكل كاريكاتيري باعتباره ليبراليا سيئ الحظ.

حكم كارتر في الواقع كتنقراط أكثر تقدمية في مجال العرق والمساواة بين الجنسين مما كان عليه في حملته الانتخابية، لكنه كان صقرا في الميزانية وغالبا ما أغضب الديمقراطيين الأكثر ليبرالية، بما في ذلك سناتور ماساتشوستس تيد كينيدي الذي خاض معركة أولية مدمرة ضده في 1980.

وقال كارتر بعد تركه منصبه إنه قلل من أهمية التعامل مع سماسة السلطة في واشنطن، بما في ذلك وسائل الإعلام وجماعات الضغط الراسخة في العاصمة، لكنه أصر على أن نهجه العام كان سليما وأنه حقق أهدافه الأساسية من "حماية أمن ومصالح الأمة الأميركية بشكل سلمي" إلى "تعزيز حقوق الإنسان في الداخل والخارج"، حتى أنه لم يتمكن من الفوز بفترة ولاية ثانية.

وأعرب كارتر عن رضاه عن حياته الطويلة عند تشخيص إصابته بالسرطان في التسعينات من عمره، وقال في 2015 "أشعر براحة تامة بخصوص كل ما يأتي. لقد كانت حياتي مثيرة وملينة بالمغامرات وممتعة".

وكان الرئيس الأمريكي الأسبق، الذي نشأ سياسيا خلال حركة الحقوق المدنية، آخر مرشح رئاسي ديمقراطي يكتسح الجنوب العميق قبل أن تنتقل المنطقة بسرعة إلى رونالد ريغان والجمهوريين في الانتخابات اللاحقة. وحكم وسط ضغوط الحرب الباردة وأسواق النفط المتقلبة والاضطرابات الاجتماعية بسبب العنصرية واضطهاد حقوق المرأة ودور أميركا العالمي. وقد حرر الرجل في الداخل جزئيا الضوابط التنظيمية لشركات الطيران والسكك الحديدية والشاحنات وأنشأ إدارتي التعليم والطاقة والوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ، وعمل على تحويل ملايين الأفدنة في الأسكا إلى متنزهات وطنية أو ملاجئ للحياة البرية، وسعى إلى تعيين عدد قياسي من النساء وغير البيض في المناصب الفيدرالية، ولم يُرشح مطلقا للمحكمة العليا، لكنه رفع محامية الحقوق المدنية روث بادر غينسبورغ إلى ثاني أعلى محكمة في البلاد، ما جعلها في وضع مناسب للترقية في عام 1993.

وتضمنت انتصارات كارتر في السياسة الخارجية التوسط في اتفاقية السلام في الشرق الأوسط من خلال إبقاء الرئيس المصري أنور السادات ورئيس الوزراء الإسرائيلي مناحيم بيغن على طاولة المفاوضات لمدة 13 يوما في 1978، وألهمت تجربة كامب ديفيد تلك مركزا ما بعد الرئاسة، حيث أسس كارتر الكثير من إرثه.

ووقعت اتفاقية السلام في واشنطن في السادس والعشرين من مارس 1979 بعد مفاوضات ماراثونية رعاها كارتر بين الجانبين المصري والإسرائيلي، وعمل على إزالة جميع العقبات التي اعترضتها، وسجل اسمه كأول زعيم أميركي وعالمي يكسر أحد أصعب المحرمات الإقليمية في المنطقة. جاءت هذه الخطوة عقب التوقيع على اتفاقية كامب ديفيد عام 1978، وزيارة الرئيس السادات إلى إسرائيل قبل ذلك بعام في مفاجأة من العيار الثقيل أدت إلى إعلان دول عربية عديدة مقاطعة القاهرة، وتم نقل مقر الجامعة العربية منها إلى تونس. وأبرز سمات معاهدة السلام الاعتراف المتبادل بين مصر وإسرائيل، ووقف حالة الحرب بينهما، والعمل على تطبيع العلاقات

الدبلوماسية، وقيام إسرائيل بسحب جميع قواتها المسلحة والمدينين من سيناء التي

حياته، وحد وباء كوفيد - 19 من ظهوره العلني، بما في ذلك في كنيسة "ماران آنا" المعمدانية، حيث كان يلقي دروسا في مدرسة الأحد لعقود أمام حشود من الزوار. ونجحت عملية إزالة كتلة سرطانية صغيرة من كبد كارتر في أغسطس 2015، وأعلن في العام التالي أنه لا يحتاج إلى المزيد من العلاج، وأن عقارا تجريبييا قضى على أي علامة على الإصابة بالسرطان.

واحتفل كارتر بعيد ميلاده الأخير في أكتوبر الماضي مع العائلة والأصدقاء في مدينة بلينز الصغيرة التي ولد فيها هو وزوجته روزالين في السنوات ما بين الحرب العالمية الأولى والكساد العظيم، كما احتفل مركز كارتر العام الماضي بمرور 40 عاما على تعزيز أجندته الخاصة بحقوق الإنسان. وكان المركز رائدا في مراقبة الانتخابات ورصد ما لا يقل عن 113 عملية انتخابية في أفريقيا وأمريكا اللاتينية وآسيا منذ 1989. وأبلغ مؤخرا، فيما قد يكون أحد أكثر جهود الصحة العامة حظوة بالترحيب على نطاق واسع، عن 14 حالة بشرية فقط من داء دودة غينيا في 2021 بالكامل بفضل سنوات من حملات الصحة العامة لتحسين الوصول إلى مياه الشرب المأمونة في أفريقيا. وشكل هذا انخفاضا هائلا منذ أن شرع مركز كارتر في قيادة الجهود العالمية الرامية إلى القضاء على هذا الوباء في 1986، والذي أصاب 3.5 مليون شخص، وعبر كارتر ذات مرة عن أمه في العيش عمرا أطول من عمر آخر طفيلي من نوع دودة غينيا.

الصعود التدريجي

ولد كارتر في الأول من أكتوبر من سنة 1924 لعائلة بارزة في ريف جنوب جورجيا، والتحق بالأكاديمية البحرية الأمريكية خلال الحرب العالمية الثانية وواصل حياته المهنية بصفته ضابطا في البحرية خلال الحرب الباردة قبل أن يعود إلى بلينز مع روزالين وعائلتهما الصغيرة لتولي زمام الأعمال الاقتصادية العائلية بعد وفاة إيرل كارتر في الخمسينات. وصعد الديمقراطي المعتدل كارتر سريعا من مجلس إدارة المدرسة المحلية إلى مجلس شيوخ الولاية ثم إلى مكتب حاكم جورجيا، وبدأ سباقه نحو البيت الأبيض باعتباره مستضعفا بابتسامة عريضة، وحمل أعرافا معمدانية صريحة وخططا سياسية تعكس تعليمه الهندسي. ولقي الرجل قبول العديد من الأميركيين بفضل وعده بعدم خداع الشعب بعد فضيحة نيكسون، وهزيمة الولايات المتحدة في جنوب شرق آسيا (حرب فيتنام). وقال كارتر مرارا أثناء حملته الانتخابية، فيما يشبه التأكيد على مصداقيته، "إذا كذبت عليك يوما ما، إذا أقيمت خطايا مضللا، فلا تصوت لي".

المزيد من الخصوصية

يحظى الرئيس الأمريكي التاسع والثلاثون في سلسلة الرؤساء الذين تناوبوا على حكم الولايات المتحدة بدعم كامل من فريقه الطبي، وطالبت عائلته بالمزيد من الخصوصية في هذا الوقت، وتعتبر عن امتنانها للعديد من محبيه لما أبدوه من قلق على صحته.

وكان كارتر حاكما غير معروف من جورجيا عندما بدأ محاولته لنيل الرئاسة قبل انتخابات 1976، واستمر في هزم الرئيس آنذاك جيرالد فورد، مستفيدا من كونه غريبا عن واشنطن في أعقاب حرب فيتنام وتفجر فضيحة ووترغيت التي أطاحت بالرئيس ريتشارد نيكسون من منصبه عام 1974.

وحكم كارتر خلال فترة واحدة صاخبة هزمه إثرها المرشح الجمهوري والممثل السابق رونالد ريغان عام 1980، في خسارة كبيرة مهدت الطريق لعقود من مناصرته العالمية للديمقراطية والصحة العامة وحقوق الإنسان عبر مركز كارتر.

وافتح الرئيس السابق وزوجته روزالين البالغة من العمر الآن 95 عاما المركز في عام 1982، ونال جائزة نوبل للسلام عام 2002 بفضل عمله ضمنه.

وقال حفيد الزوجين جيسون كارتر الذي يرأس الآن مجلس إدارة مركز كارتر في تغريدة له السبت "أبأ جديّ أمس (نسبة إلى زمن القول السبت)، إنهما في سلام. وكان منزلهما كالعادة مليئا بالحب".

وسافر كارتر، الذي عاش معظم حياته في السهول، حتى بلوغ الثمانينات وأوائل التسعينات من عمره، وشملت مغامراته الرحلات السنوية لبناء منازل تابعة لمشروع من أجل الإنسانية، فضلا عن رحلات مندرجة ضمن مراقبة الانتخابات في مركز كارتر وجهوده للقضاء على داء دودة غينيا في البلدان النامية.

وتراجعت صحة الرئيس الأسبق على مدار العقد العاشر من

"بكين" هل ينهي نزاع 40 عاماً؟

خيارهم هو التصالح وليس التهديد والفضى. ونحن متفائلون بأن تقوّ وتكمل السعودية المصالحة، إقليمياً ودولياً، لكن من المبكر استقراء الوضع أبعد من هذا الاتفاق. الملفات الأخرى مترابطة ومتفجرة؛ أهمها مشروع إيران النووي لأغراض عسكرية، وهيمنة طهران على أربع عواصم عربية.

الامتحان الكبير هو اليمن. لظهران دور كبير في إدارة التمرد الحوثي، ولو تمكّن الجانبان، برعاية الصين، من تهيئة الوضع لحل سلمي نهائي يوقف الحرب، ويرمم الشرعية، لكان ذلك وحده كافياً لإعلان نجاح اتفاق بكين. اليمن قضية تهمة العالم، حربها تهدد ممر التجارة الدولية البحري، وتستوطن أرضها تنظيمات إرهابية، وتهدد الحرب أمن السعودية. وفوق هذا، اليمن مأساة إنسانية مستمرة منذ احتلال صنعاء، وإسقاط الشرعية. إن نجح الطرفان في إحلال السلام باليمن، هذا سيعني وجود فرصة ثمينة لنسج نظام أمني إقليمي جديد، يسهم في إنهاء أزمات العراق، ولبنان.

لا يمكن أن نتجاهل العوامل الأخرى المحيطة، مستفيدة أو متضررة. واشنطن أعلنت في اليوم نفسه عن إفراجها عن نصف مليار دولار «مستحقات» مالية إيرانية على العراق، ربما كانت خطوة مبرجة سابقة للاتفاق، لكن للولايات المتحدة دور مهم في هذا التطور الجديد. مقالتي المقبل عن الاحتمالات لاتفاق بكين وإشكالات الصراع الأخرى، تحديداً المعضلة الرئيسية: السلاح النووي.

• نقلا عن صحيفة الشرق الأوسط

تحقيق التقدم.

لماذا الصين؟ لسببين مهمين؛ الأول إنها الدولة الوحيدة في العالم التي لها ميزة ذات قيمة كبيرة على البلدين معاً، leverage، الشريك التجاري الرئيسي لكل من السعودية وإيران. وهي وسيط مختلف عن العراقي والعراقيين بقدرتها على تقديم نفسها ضامناً. لا تستطيع حتى الولايات المتحدة أو روسيا ضمان العود الإيرانية. السبب الثاني أن للصين مصلحة كبيرة في إنهاء النزاع السعودي - الإيراني، والتوصل إلى أمن إقليمي يحمي مصالحها. الصين تحصل على نصف وارداتها البترولية من المنطقة، نسبة هائلة، لا يمكن لاقتصادها أن يدور من دونها. أما واردات واشنطن وموسكو من هنا فمحدودة. وغني عن القول أنه يندر أن يجد السعوديون والإيرانيون «صديقاً مشتركاً» مثل الصين، يمكن أن يثقوا به معاً. لهذا رأينا الوسيط الصيني كان داخل الغرفة، مشاركاً في الأيام الأربعة، وليس دوره مقصوراً على تهيئة التباحث، كما فعل الوسطاء السابقون. يجلس بين الوفد السعودي برئاسة مستشار الأمن الوطني مساعد العبيان، يملك خبرة طويلة في المفاوضات، ونظيره الإيراني علي شمخاني، أمين مجلس الأمن القومي.

دخول الصين لأول مرة في تاريخ الترتيبات الأمنية الكبرى في المنطقة قد يفتح الباب لإنهاء «الحالة الإقليمية الإيرانية»، التي بدأت في مطلع الثمانينات وتوسعت بعد اضطرابات ربيع 2011. خطوة كبيرة ومهمة، ولا بد من القول إن أسلوب إدارة ولي العهد السعودي الأزمة مع إيران في خمس سنوات، بما في ذلك في مراحلها الخطيرة، هو الذي أوصلنا إلى نتيجة واقعية مقنعة للإيرانيين بأن

بكل المعايير. صداه يتردد وتأثيراته المستقبلية قد تكون أكبر من كل توقعاتنا. إننا علينا أن ننتظر لنرى عمقه، وأبعاده، والاحتمالات المكمل له في المستقبل القريب، من يدري قد يفتح أبواباً أوسع للنظام الأمني الإقليمي. وبالطبع، لا بد أن نتفأل بحذر شديد لأنه النظام الإيراني.

كثير من الإجابات مطلوب، عن أسئلة ملحة، ولا نعرف الكثير بعد. على ماذا الاتفاق؟ ولماذا الصين؟ ومن المستفيد؟ وما مواقف الآخرين المعنيين مباشرة، الأميركيين، والإسرائيليين، واليمنيين، والعراقيين، واللبنانيين، والسوريين، والقوى الإسلامية المسلحة، والمنطقة عموماً؟

أول نتيجة وُلدت في اتفاق بكين، عودة العلاقات الدبلوماسية المقطوعة بين البلدين منذ عام 2016، وإدارة القضايا المعلقة التي أدت إلى القطيعة. في شهرين يفترض عودة البعثات الدبلوماسية، وإحياء اتفاقية التعاون القديمة التي وقعت عام 1998.

الكثيرون، وعن حق، يشككون في جدية الجانب الإيراني الذي سبق وتصالح مع السعودية نفسها 2001، وسرعان ما انتكست المصالحة، لأنها قامت على «حسن النية». أما هذا الاتفاق فإن ما يميزه عما سبقه هو الوسيط، الصين. الرئيس الصيني شخصياً هو من دعا السعودية وإيران إلى بكين. والحقيقة بخلاف ما كتبه البعض متسائلاً، من أقنع طهران بالقبول، كانت المهمة الصعبة هي إقناع الرياض. فقد سبق وكثرت إيران علانية منذ نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي دعوة السعودية للتصالح، وإعادة العلاقات، وأن يزور مسؤولوها السعودية. جرت خمس جولات من التباحث بوساطة عراقية وعمانية، ولم تغلج في



عبدالرحمن الراشد

في هذا المقال يتحدث الكاتب السعودي عبدالرحمن الراشد عن مستقبل العلاقة السعودية الإيرانية، وأين تقف اليمن من هذا الاتفاق، ومن الذي بحث عن هذه المصالحة (السعودية أم إيران)، والموقف الأمريكي من هذا الاتفاق.

مثل القنبلة، اتفاق بكين السعودي - الإيراني حدث كبير

Israeli settler attacks in the West Bank: Pogroms are the foundation of the Zionist state



Tara Alami

On 26 February, an estimated 500 Israeli settlers stormed the occupied West Bank villages of Hawara, Zaatara, and Burin, among others in what many are calling a pogrom. Protected by Israeli Occupation Forces (IOF), armed settlers set fire to hundreds of Palestinian homes – 9 of which were confirmed to have families trapped inside – hundreds of cars, shops, ambulances, trees, and livestock. One Palestinian father, Sheikh Sameh Hamdallah Mahmoud Aqtash who had just returned from a rescue mission in Turkey, was martyred in Zaatara.

Just a few days ago Zionist settlers and IOF soldiers invaded occupied Nablus again, broke into shops, and terrorised Palestinians.

So far this year at least 80 Palestinians have been martyred, 15 were children.

Predictably, in the wake of such violence from settlers who are not IOF soldiers, narratives about "extremist," "right-wing" Zionists and Zionist governments

emerged. Ironically, thousands of settlers in the territories occupied in 1948, known as "Israel", denounced such aggression in the occupied West Bank, blaming it on the newly elected right-wing Zionist government led by Netanyahu, as opposed to so-called "progressive" Zionist parties.

Through this liberal, sugar-coated narrative and apparent outrage towards the recent escalation of Zionist violence this year, the reality of Zionist settler-colonialism and how the Zionist state was established, is obfuscated, diluted, and deliberately ignored. Settler-led rampages are not a rarity, nor an extreme version of Zionist occupation; they are its very foundation.

In fact, the settler mobs who invaded the occupied villages did so only two days after the 29th anniversary of the Ibrahimi Mosque Massacre, during which Benjamin Goldstein, an ultranationalist American Zionist settler, killed 29 Palestinians – 6 of whom were children – during prayer in Ramadan. He injured 125 others before being killed by Palestinian survivors of the massacre.

At least 6 more Palestinians were killed by the IOF in uprisings following the massacre, as well. In the days that followed, Zionist settlers organised and staged extravagant funeral processions for Goldstein, deliberately driving through areas in the occupied West Bank to taunt Palestinians.

Today, Goldstein is revered and honoured by the Zionist state and its settlers, with several celebrations where settlers dressed up as him, prayed for him, and recalled the massacre with fondness. Still, articles written back then claim that Goldstein was a rogue extremist Zionist – but is he?

"Extremist violence" is in the fabric of Zionist ideolo-

gy and praxis. In On Zionist Colonialism, scholar Fayeze Sayegh analyses Zionism through a historical materialist lens. Importantly, he explains the systematic process of Zionist nation-building before 1947-1948 and the beginning of the Nakba, its "vital and continuing association with European imperialism," and the racial and ethnic exclusion, violence, and territorial expansion engrained within Zionism.

Patrick Wolfe also illustrated the methods through which Zionist settlements in the 1930s and early 40s encircled Palestinian neighbourhoods — with permission from British colonists — and eventually drove out Palestinian residents who dealt with relentless harassment and racism.

Settlements funded by the World Zionist Organization and the Jewish Agency, formed their own militias and built their own schools and curricula. These armed forces, which at the time did not represent the armed forces of a nation-state, but vigilante militias, were formed by European Jewish settlers. These same settlers eventually formed the IOF and carried out the mass exodus of 1948, after which at least 300,000 Palestinians were exiled and refused the right to return to their homeland via the Zionist Absentee Law.

75 years after the beginning of the Nakba, a necessary component of the Zionist settler-colonial project remains the systematic militarisation of settlers by the state.

Earlier this year, after the IOF massacred 9 Palestinians in Jenin, Netanyahu laid out plans to further increase the militarisation of settlers in the occupied West Bank by arming them via a Zionist state-sponsored program.

To a people enduring and resisting occupation, dispossession, and ethnic cleansing, armed "civilian" settlers are naturally indistinguishable from the IOF — especially when looting, invading, and squatting in Palestinian homes and property. Neither are Zionist settlers in the territories occupied in 1948 distinguishable from IOF soldiers when their lynch mobs are live-streamed on TV.

Settlers are inseparable from the settler-colonial project to which they belong.

In 2006, photos of children writing messages on missiles aimed at Lebanon went viral, and in 2014 and 2018, photos of Zionist settlers watching Gaza being bombed, cheering, and celebrating were circulated by mainstream media.

The proximity of Zionist settlers to genocidal state-sanctioned violence is time and time again shown in the clearest ways possible. And yet, when occupied cities and villages in the West Bank are invaded by a mob of armed settlers protected by the IOF, when a settler kills 29 Palestinians during prayer, or when "civilians" are armed en masse by the state, we are told by settlers themselves, who fancy themselves "progressive," that this happens to be an "extremist" faction of Zionist ideology and praxis.

In reality, the continuous, unrelenting violence towards Palestinians, whether by "official" Zionist forces or armed settlers, underlies the systematic genocide and ethnic cleansing Palestinians have endured and resisted since the beginning of the Nakba. The centrality of genocide and dispossession by means of militarism to all areas of Zionist life and state-building is extreme in and of itself; it is the rule, not a rare exception.



لم يعد تكافؤ الفرص كافياً.. لماذا تحتاج المرأة أكثر إلى الإنصاف؟

مختلفة عن المرأة الأكبر، إذا توصل العالم إلى جوهر الاختلاف والحاجات والمتطلبات وسعى إلى سد تلك الفجوات يمكن أن يحقق المساواة الجوهرية والعدالة..

هل يمكن التطبيق؟

يحصل الرجال على ترقيات بمعدلات أعلى بنسبة 30% من النساء خلال مراحل حياتهم المهنية المبكرة، وتحصل النساء على 79 سنتاً مقابل كل دولار يحصل عليه زملاؤهن الذكور، وترك 50% من النساء في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات وظائفهن في نهاية المطاف بسبب بيئات العمل غير الصديقة.

تقول «ندى» إن المساواة تشمل الإنصاف لكن الإنصاف لا يشمل المساواة، الإنصاف جزء من المساواة، يجب أن يكون هناك إنصاف للمرأة حتى تصل إلى كل حقوقها. وتفترض «ندى» إمكانية تحقيق المساواة الجوهرية عند الالتزام بالقانون الدولي والعهد والمواثيق الدولية، وكذلك الالتزام بالأديان وهي تتحدث عن العدالة والمساواة الجوهرية، «هناك أكثر من مدخل ندفع به من أجل أن نحقق المساواة». ومع ذلك، ترى «ندى» أن المشكلة الكبرى تتمثل في غياب الإرادة السياسية الحقيقية على مستوى الدول كافة، وسط ثقافة ذكورية حتى في أكثر البلاد تقدماً، وتقول ندى «حتى في دول مثل السويد والدنمارك لم تتحقق فيها المساواة الجوهرية، لأنهم يهتمون فقط بالمساواة في المجال العام وليس الخاص، المساواة الجوهرية تبدأ من المجال الخاص من داخل الأسرة وتعامل الأفراد وهل المساواة متحققة بينهم أم لا، عند تطبيقها داخل الأسرة سنكون قادرين على الدفع ناحية المساواة الجوهرية وهي تشمل العدالة والإنصاف».

الإرادة السياسية الحقيقية، هي جوهر تحقيق مبادئ الإنصاف والعدالة والمساواة كما تشير «منى»، قائلة إن ما يحتاجه المجتمع لتطبيق المساواة هو إرادة الحكومات وقدرتها على تنفيذ ذلك، إضافة إلى قدرة المنظمات النسوية على الضغط لتحقيق المكاسب وكف الضرر، وتضيف منى «الأمر يختلف من دولة إلى أخرى حسب موازين القوة فيها، وحسب أوضاع النساء في كل دولة ومدى ثقافة المجتمع الموجودة فيه وقوة منظمات المجتمع المدني، وإلى أي مدى الحكومات جادة ومنحازة بشكل حقيقي لتحقيق قيم العدالة والإنصاف والمساواة».

حقوقهن كافة، «وبما أن كل الحقوق مترابطة ولا تتجزأ وأصيلة للرجال والنساء، فالإنصاف يقول إننا يجب أن نعترف أن هناك ظلماً يقع على النساء، وبناءً على ذلك الاعتراف، يجب أن تكون هناك خطوات إجرائية لرفع العنف والتمييز عن النساء وتعويضهن عن التمييز والاضطهاد الذي وقع عليهن». وتقول «منى» إن الإنصاف مبدأ وقيمة ورسالة توجه إلى المجتمع الأبوي، مفادها أن هناك ثقافة ذكورية بمستويات مختلفة تركز للظلم والتمييز ويجب أن يرفع ذلك التمييز، من خلال تطبيق آليات إجرائية مثل التمييز الإيجابي، وتكافؤ الفرص، وتطبيق سياسات لمناهضة العنف داخل أماكن العمل، ومراجعة التشريعات والقوانين للمساهمة في وقف العنف والتمييز، وجبر الضرر وتصحيح الظلم من خلال تحقيق العدالة، حتى الوصول إلى تحقيق المساواة.

في السياق ذاته، تؤكد «ندى» أن المساواة بين الجنسين لم تتحقق في أي دولة في العالم بشكل واضح، وتقول ندى «حتى على مستوى الحقوق المدنية والسياسية لم تتحقق المساواة وليس من الناحية الاجتماعية والاقتصادية فقط، في دولة مثل الدنمارك من أعلى نسب المساواة بين الجنسين، لم تتحقق المساواة الجوهرية فيها بل مساواة جامدة دون تطبيق العدالة، لأن هناك أدواراً تؤديها النساء لا توضع في الحسبان، كما يؤدي عمل دون أجر كالأعمال المنزلية».

ترى «ندى» أن الوصول إلى العدالة والمساواة الجوهرية يتطلب فكراً حقيقياً يفهم الفرق بين النساء والرجال، وبين الفئات العمرية المختلفة من الجنس نفسه، موضحة «حتى كل فئة عمرية لها اختلافات ومتطلبات، فالمرأة الأصغر سناً تستطيع أداء أعمال

الإجراءات لإنصاف المرأة. بخاصة أن الإنصاف، يمهّد الطريق إلى المساواة بين الجنسين، لأنه يشير إلى عدالة المعاملة بين النساء والرجال، وفقاً لاحتياجات كل منهم، وإذا كانت المساواة هي الهدف النهائي، فإن الإنصاف هو الوسيلة للوصول إليها، و«الإنصاف» لا يعمل إلا عندما نبدأ جميعاً من البداية نفسها. من جانبها، توضح مديرة برنامج المشاركة العامة للنساء بمؤسسة قضايا المرأة المصرية CEWLA، ندى نشأت، أن هناك خلافاً دولياً تاريخياً ما بين المساواة والإنصاف، حيث يفضل التيار المحافظ مفهوم الإنصاف على اعتبار أن النساء يمكن أن يقع عليهن ظلم عند تحقيق المساواة أو أن بعض الإجراءات تكون غير مناسبة للنساء فيكون الإنصاف أوقع بالنسبة إليهن.

ترى «ندى» أنه لا ضرورة لتلك المسميات، سواء الإنصاف أو المساواة لأن الأوقع هو «المساواة الجوهرية»، وتقول «ندى» لـ TRT عربي «نحن متساويان في الحقوق والواجبات، لكن أشكال الحقوق والواجبات هي التي تختلف. هناك أدوار محددة ارتضت المرأة بها، وأدوار ارتضى الرجل بها، ولا يعطي ذلك الرجل درجة على المرأة، نحن نعمل أدواراً مختلفة حتى نصل إلى المساواة والعدالة سوياً والتي يمكن الاستعاضة عنهما بالمساواة الجوهرية».

لماذا نحتاج إلى الإنصاف والمساواة؟

تتوقع هيئة الأمم المتحدة أن الأمر يستغرق حوالي 200 عام لتحقيق المساواة بين الجنسين، رغم الجهود الدولية المبذولة على مستويات مختلفة كما تشير «منى». لذا تعتقد «منى» أن إلقاء الضوء ذلك العام، على فكرة الإنصاف، قد يكون فعالاً من خلال التركيز على أن النصف الثاني من المجتمع «المرأة»، هو نصف يعاني من الظلم والتمييز والعنف والاستغلال، ولا تصل النساء إلى

تتوقع هيئة الأمم المتحدة أن الأمر يستغرق حوالي 200 عام لتحقيق المساواة بين الجنسين، رغم الجهود الدولية المبذولة على مستويات مختلفة.

ترفع حملة اليوم العالمي للمرأة 2023، شعار «احتضان الإنصاف» بعد سنوات من الدعوة إلى المساواة بين الجنسين. ورغم عدم تحقيق المساواة بين الجنسين وتراجع الكثير من الإنجازات والمكاسب المحدودة في ذلك الشأن بسبب تداعيات جائحة كورونا، تجد الحملة أن تكافؤ الفرص بين الجنسين لم يعد كافياً، وأن الإنصاف هو المبدأ الذي يحتاج إلى تطبيق.

المساواة

لأكثر من عقدين من الزمن رفعت العديد من المنظمات الدولية شعار «المساواة بين الجنسين»، وأكد البنك الدولي في تقاريره الدورية أهمية المساواة بين الجنسين للحد من الفقر باعتبارها هدفاً محورياً للتنمية. فليس بمقدور أي مجتمع أن يتطور تطوراً مستداماً بدون زيادة وإحداث تحول في توزيع الفرص والموارد والخيارات بين الرجال والنساء كي يمتلك كل منهم قوة مماثلة في تشكيل حياته وتقديم مساهمات لأسرته ومجتمعه وبلده. وينمو الاقتصاد نمواً مستداماً حين يشارك الرجال والنساء مشاركة كاملة كموظفين أو أصحاب مشاريع أو مستهلكين أو أصحاب مصلحة مجتمعية.

تبين منظمة الأمم المتحدة أن مفهوم المساواة بين الجنسين يشير إلى المساواة في الحقوق والمسؤوليات والفرص بين النساء والرجال والفتيات والفتيان. ولا تعني المساواة بالضرورة أن النساء والرجال سيصبحون متشابهين، ولكن حقوق ومسؤوليات وفرص النساء والرجال لن تعتمد على ما إذا كانوا قد وُلدوا ذكراً أم إناثاً.

الإنصاف

إذا كانت المساواة بين الجنسين هي الغاية، فإن الإنصاف هو الوسيلة. وتعتقد استشاري التمكين الاقتصادي والاجتماعي في مؤسسة نون لرعاية الأسرة، منى عزت، أن الإنصاف ليس بديلاً عن المساواة وتكافؤ الفرص، لكن الإنصاف والعدالة خطوات ومراحل يجري اتخاذها لتحقيق المساواة. وتقول «منى» في حديثها لـ TRT عربي: إن الإنصاف قيمة موجودة بالفعل منذ القدم في نقاشات المجتمع الدولي، لكن الأمم المتحدة هذا العام تلقي الضوء عليها، حتى يحدث نقاش مجتمعي وتنشط بعض من



UK to Rwanda: Why Britain's new refugee plan is unethical and inhuman

Britain's new policy to deal with irregular migrants unveiled has sparked a wave of criticism, including a comparison to the "language" of Nazi Germany.

But the government led by Prime Minister Rishi Sunak has doubled down on implementing the law and even vowed to fight any legal challenges to the controversial move.

One of the clauses of the law involves sending migrants on a one-way ticket to Rwanda – 6,500 km away – which will process their asylum claims. Under a deal signed between the two countries in 2022, Britain has already paid Rwanda 120 million pounds (\$158 million) upfront to host the migrants.

However, Britain and Rwanda are not the only countries which have signed such refugee-swapping deals.

Several European and Western countries have established programmes to send asylum-seekers to some African countries.

These controversial programmes offer financial aid to low-income countries in exchange for their cooperation. Critics say such programmes turn humanitarian causes into business deals that dehumanise the plight of people trying to escape persecution or natural disasters.

Human rights organisations also criticise such deals due to their lack of transparency and accountability, and concerns over the treatment of migrants and asylum-seekers in third-party countries.

The Rwandan government says the deal to take in refugees from the UK gives the African country a chance to "take innovative action" to solve the global migration and asylum crisis. The plan would enable Rwanda to offer "safety and security to migrants and refugees while creating education, training, and employment opportunities for them", it adds.

Experts, however, argue that Rwanda has more financial motivation to accept the offer.

Cevat Giray Aksoy of King's College London and the European Bank for Reconstruction and Development (EBRD)

believes that Rwanda's keenness to host migrants sent by the UK is economically driven.

Rwanda faces challenges in getting foreign investments, and the deal would enable the country to receive funds needed to help achieve its national development goals, he adds.

Critics also point out that Rwanda's internal security and economic conditions are not very promising. Rwanda is among the most densely-populated nations in Africa, and competition for land and resources has, in the past, fueled long periods of ethnic and political tensions. In 1994, more than 800,000 ethnic Tutsis and many Hutus who tried to protect them were killed in one of the worst ethnic violence on the continent.

Victoire Ingabire, a Rwandan opposition leader and staunch government critic, slammed the deal saying that it 1951 UN convention on refugees.

"Secondly, this is not the first attempt to send refugees to Rwanda. Between 2014 and 2017, Israel sent refugees to Rwanda. What happened to them? All refugees are back in Europe," she tells TRT World. "A refugee who has arrived in a rich and democratic country will not agree to stay in a developing and non-democratic country like Rwanda."

She feels that the only lasting solution to the migrant crisis is for "democratic governments to stop supporting dictatorial regimes that ignore the fundamental rights of their peoples and thus push them down the path of exile."

Some Rwandans, however, consider the UK deal an extension of their country's policy on refugees and migrants.

"The situation on the ground is nothing new. Rwanda

receives refugees regularly, and they have come from different borders...as we have had evacuees from Libya, DR Congo and others, so this is nothing new," says Johnson Kanamujire, a resident of the capital Kigali.

"As for housing, there was a budget set aside for the move of refugees from the UK, and a portion of it will be used to help with their accommodation at selected hospitality facilities. They are not getting in the way of our housing either," he tells TRT World.

In the past, several countries have also used offshoring policies for refugees and migrants.

Australia's offshoring asylum programme was introduced in 2001, targeting migrants who arrive in Australian waters by boat to discourage dangerous ocean crossings and people smuggling.

Asylum-seekers were transferred to offshore detention centres in Papua New Guinea's Manus Island and Nauru for processing.

Known as the Pacific Solution, the policy was dismantled in 2008 but revived in 2012 and became more restrictive in 2013, with people arriving by boat denied resettlement even if recognised as refugees. Since 2012, over 4,000 asylum-seekers, including children, have been sent to detention centres in Manus and Nauru, with some waiting over five years for their asylum claims to be processed.

The policy was criticised for harsh conditions, besides abuse, self-harm, and depression among detainees.

Fourteen people died in the centres, with the Human Rights Law Centre reporting cases of suicide, a lack of medical care, and attacks by local people.

Manus Island's facility was closed in 2021 after a ruling by Papua New Guinea's Supreme Court, with no official data available on how many people remain in detention.

In 2014, Israel implemented a policy to send asylum-seekers and illegal immigrants, mainly from Sudan and Eritrea, to Rwanda and Uganda for third-country resettlement.

Those rejected were given the choice of returning to their home country or accepting \$3,500 and a plane ticket to Uganda or Rwanda, with the threat of jail for those who stayed in Israel.

Israel claims that around 20,000 people left Israel under this policy, but human rights groups criticised it, stating that refugees were sent to countries where their safety was not guaranteed.

Many later escaped and paid smugglers to make the dangerous journey to Europe. The policy was suspended by the country's Supreme Court and eventually scrapped in 2019.

In 2021, Denmark passed a law allowing refugees to be relocated to asylum centres in a third country while their claims are processed. Denmark is currently in talks with Rwanda regarding potential cooperation on migrants.

However, Danish officials claim that a deal with Rwanda would be a more dignified approach than the current migration process characterised by human trafficking.

According to research by the University of Oxford and the International Refugee Rights Initiative, those deported to Rwanda and Uganda earlier had their travel documents confiscated on arrival and were held in hotels with armed guards.

Furthermore, such programmes do not address the root causes of migration, such as poverty, conflict, and the climate crisis. Instead, they focus on containment and deterrence, which may not ultimately reduce migration and may even make it more dangerous and irregular.

Critics say that these programmes might provide short-term solutions to political and social pressures in European countries and also provide financial support to African countries but raise ethical concerns and fail to address the underlying issues driving migration.

Yellen seeks to reassure US legislators after bank collapse

United States Treasury Secretary Janet Yellen has sought to reassure legislators – and US citizens – that the country's banking system remains "sound" in the wake of the second largest bank collapse in its history.

Yellen on became the first official from President Joe Biden's administration to face legislators over the decision to protect uninsured money at two failed regional banks, part of a series of actions Washington has maintained does not constitute a bailout. "I can reassure the members of the committee that our banking system is sound and that Americans can feel confident that their deposits will be there when they need them," Yellen said during a Finance Committee hearing in the Senate.

"These actions demonstrate our resolute commitment to ensure that our financial system remains strong and the depositors' savings remained safe," she said.

The hearing came days after the failure of California-based Silicon Valley Bank, the 16th biggest US bank and a go-to financial institution for tech entrepreneurs, after depositors rushed to withdraw money over anxiety about the bank's health.

The rush prompted liquidity risks that meant the bank could not meet depositors' withdrawal requests. Authorities closed the bank.

Regulators then convened over the weekend and announced that New York-based Signature Bank, almost a quarter of whose deposits were from the cryptocurrency sector, had also failed.

The Justice Department and the Securities and Exchange Commission have since launched investigations into the Silicon Valley Bank collapse. Authorities have assured all depositors, including those holding uninsured funds exceeding \$250,000, that they would be protected by federal deposit insurance.

The collapse has renewed debate over deregulation of the US financial industry and government intervention.

Facing pressure from the influential tech industry to act, Washington on Sunday launched a raft of emergency measures to shore up confidence in the banking system. The move appeared to stem any broader run-on banks.



بريطانيا تعلن ميزانية تبلغ 107 مليار يورو لمواجهة غلاء المعيشة

المدنية أمام داوونينغ ستريت حاملين طبول وصفارات. وهتف المتظاهرون «ماذا نريد؟ 10% متى نريد ذلك؟ الآن!».

إصلاح نظام رعاية الأطفال

وسلّط هانت الضوء على الجهود الحكومية لإصلاح نظام رعاية الأطفال، الذي وصفه بـ«أحد أغلى الأنظمة في العالم»، معترفاً أنه غالباً ما يجبر الأهل وخصوصاً النساء على تعديل خططهم المهنية أو حتى التخلي عن العمل.

وأوضح هانت أن «التوقف عن العمل يعني بالنسبة للعديد من النساء نهاية الحياة المهنية». وبالتالي ستضطر لندن حوافز ضريبية لإنشاء مراكز لرعاية الأطفال، وزيادة ساعات الحضانة المدعومة لجميع الأطفال الذين تفوق أعمارهم التسعة أشهر.

وتبلغ نسبة غير النشطين اقتصادياً أو من لا يعملون في المملكة المتحدة 21.3% وفقاً لأحدث الأرقام، وهي أعلى مما كانت عليه قبل الجائحة، ما يؤثر على الاقتصاد لاسيما إنه يُضاف إلى صعوبة توظيف عاملين أوروبيين بعد خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي. في المجموع ثمة 1.1 مليون وظيفة شاغرة في البلاد.

هدية ضخمة للأثرياء

واختار آلاف الأشخاص فوق سن الخمسين التقاعد المبكر، وثمة عدد قياسي من البريطانيين الذين لا يعملون بسبب أمراض طويلة الأمد، وهي إحدى عواقب الجائحة ونقص تمويل خدمات الصحة العامة.

ووصف زعيم حزب العمال المعارض كير ستارمر إجراءات خفض وضع خطط تقاعد خاصة، بهدف تشجيع العمال الأكبر سناً على عدم التقاعد المبكر بـ«هدية ضخمة للأثرياء». ويريد الوزير الحفاظ أيضاً الضغط على متلقي الحد الأدنى الاجتماعي، مع تشديد العقوبات في حالة الإخلال بالتزاماتهم.

وعلى الصعيد الضريبي، يشعر قطاع الأعمال بالقلق بشأن الزيادة المعلنة منذ فترة طويلة في ضريبة الشركات من 19 إلى 25% في أبريل.

أعلن وزير المال البريطاني جيريمي هانت، أن قيمة الإجراءات الحكومية لمواجهة غلاء المعيشة على مدى عامين ستبلغ 94 مليار جنيه استرليني (107.7 مليار يورو)، خلال عرض الميزانية على البرلمان في يوم شهد إضرابات ضخمة.

وأكد هانت أن بلاده ستتجنب «حالة ركود هذا العام» بعدما انخفض الناتج المحلي الإجمالي خلال ربعين متتاليين. ويتوقع انكماش الاقتصاد البريطاني بنسبة 0.2% على أساس سنوي، بسبب توترات متوقعة في الربع الأول من العام فقط، قبل أن يتعافى خلال الفترة المتبقية من العام، وفي الأعوام التالية، بحسب المؤسسة الرسمية للتوقعات، وفق «فرانس برس».

وأعلن الوزير بشكل قاطع أن «الاقتصاد البريطاني يناقض من يشكك فيه». وقال «في نوفمبر، حققنا الاستقرار» وتسعى الحكومة هذه المرة إلى تحقيق «النمو». وقدرت المنظمة الرسمية للتوقعات في نوفمبر انكماش الاقتصاد بنسبة 1.4% في 2023.

وتوقع صندوق النقد الدولي في يناير أن يبلغ التراجع في لندن 0.6%، وأن تعاني لندن وحدها من ركود هذا العام مقارنة بالاقتصادات الكبرى. واستجابة للمطالب الملحة للبريطانيين الذين يعانون من تراجع قوتهم الشرائية جراء تضخم يزيد عن 10%، أعلنت الحكومة البريطانية صباح الأربعاء تمديد سقف أسعار الطاقة للأسر لثلاثة أشهر اعتباراً من الأول من أبريل.

وضع حد لتعرفة الطاقة المرتفعة

وتعهد هانت بوضع حد لتعرفة الطاقة المرتفعة التي تدفعها أكثر من أربعة ملايين أسرة متواضعة الحال. وأعلنت الميزانية في خضم يوم شهد أضخم الإضرابات منذ شهور في البلاد، شارك فيه مئات الآلاف من مدرسين وسائقي قطارات أنفاق لندن وأطباء.

وتزامناً مع عرض وزير المال جيريمي هانت ميزانيته أمام البرلمان، احتج موظفون في الخدمة

Energy giant Saudi Aramco reports 'record' \$161 billion profit for 2022

Saudi Aramco said on it achieved "record" profits totalling \$161.1 billion last year, highlighting how a surge in oil prices after Russia invaded Ukraine spurred growth in the world's biggest crude exporter.

The mostly state-owned energy giant, the world's second most valuable company behind Apple, said in a filing with the Saudi stock market that net income for 2022 was up 46 percent from \$110 billion in 2021.

The results - the strongest since Aramco became a listed company in 2019 - were "predominantly due to the impact of higher crude oil prices and volumes sold, and stronger refining margins," it said.

Aramco's gains are consistent with record profits for 2022 reported by the five oil majors - Shell, Chevron, ExxonMobil, BP and TotalEnergies - which surpassed \$150 billion and would have been closer to \$200 billion without costly withdrawals from Russia.

They also fuelled Saudi Arabia's overall economic growth which officials put at 8.7 percent in 2022, the highest rate in the G20.

The net income figure is nearly double the \$88.2 billion the firm pulled in 2019, before the coronavirus pandemic.

"Aramco rode the wave of high energy prices in 2022. It's what the company is geared to do," said Robert Mogielnicki, of the Arab Gulf States Institute in Washington. "It would have been difficult for Aramco not to perform strongly in 2022".

Energy prices are expected to stay elevated in 2023, in part because of production cuts approved last October by the OPEC+ cartel that Riyadh co-leads with Moscow - a move harshly criticised by Washington.

Aramco's facilities have in the past suffered drone and missile attacks claimed by Yemen's Iran-backed Houthi rebels, most recently about a year ago, but a surprise deal announced on between Riyadh and Tehran to restore diplomatic ties severed in 2016 could mitigate the risk in the months to come.

"I don't envision another record year for Aramco in 2023, but it could still be a solid performance," Mogielnicki said.

Growth 'driver'

Under Crown Prince Mohammed bin Salman, the de facto ruler, Saudi Arabia has sought both to open up and diversify its oil-reliant economy, spending heavily on much-hyped projects like a futuristic megacity known as NEOM. Officials have touted growth in non-oil activities which increased 6.2 percent in the fourth quarter of 2022 over the same period in 2021, according to data published on by the national statistics authority.

Yet government spending "is a major driver for this growth" and that "will always be to some extent linked to oil revenue", underscoring Aramco's central role in the economy, said Justin Alexander, director of the consultancy Khalij Economics.

Saudi Arabia has pledged to achieve net zero carbon emissions by 2060, drawing scepticism from environmental campaigners.

Officials are simultaneously championing further investments in fossil fuels to ensure energy security and stave off inflation and other economic woes. "Given that we anticipate oil and gas will remain essential for the foreseeable future, the risks of underinvestment in our industry are real - including contributing to higher energy prices," Aramco CEO Amin Nasser said on.

Aramco has pledged to achieve "operational net-zero" carbon emissions by 2050.

That applies to emissions that are produced directly by Aramco's industrial sites, but not the CO2 produced when clients burn Saudi oil in their cars, power plants and furnaces.

Aramco floated 1.7 percent of its shares on the Saudi bourse in December 2019, generating \$29.4 billion in the world's biggest initial public offering.



احتياطي الكويت الأجنبي يرتفع 6.5 بالمئة في يناير 2023

ويشمل الاحتياطي الأجنبي للكويت ذهباً (مقداره 79 طناً محسوب بالقيمة الدفترية منذ شرائه) بنحو 31.7 مليون دينار (104.1 مليون دولار).

ويمثل قطاع النفط أكثر من 90 بالمئة من الإيرادات الحكومية الكويتية، لذلك استنفدت الدولة من انتعاش الأسعار في العام الماضي.

ولا يشمل الاحتياطي الأجنبي، الأصول الخارجية لدى الهيئة العامة للاستثمار (الصندوق السيادي) التي تتجاوز 750 مليار دولار، وفق أحدث بيانات معهد صناديق الثروة السيادية (swfi).

الأجنبي بنسبة 0.22 بالمئة، قياساً على 14.779 مليار دينار (48.272 مليار دولار) في ديسمبر/كانون أول 2022.

وتضمنت احتياطيات البلد الغني بالنفط نحو 13.15 مليار دينار (42.9 مليار دولار) رصيد الودائع والعملات.

وتتضمن كذلك 1.34 مليار دينار (4.37 مليارات دولار) حقوق السحب الخاصة للكويت لدى صندوق النقد الدولي، وأيضاً 234.7 مليون دينار (766.6 مليون دولار) رصيد لدى «النقد الدولي».

أظهرت بيانات رسمية، ارتفاع الأصول الاحتياطية الأجنبية لدولة الكويت في يناير/كانون الثاني 2023 بنسبة 6.58 بالمئة على أساس سنوي.

وأوضح التقرير الشهري لبنك الكويت المركزي، أن الاحتياطيات النقدية الأجنبية ارتفعت إلى 14.811 مليار دينار (48.4 مليار دولار) في يناير/كانون الثاني، مقابل 13.896 مليار دينار (45.4 مليار دولار) بنهاية الشهر المماثل من عام 2022.

وعلى أساس شهري، ارتفع احتياطي الكويت

"صندوق الأوبك" يخصص 320 مليون دولار لتمويل مشاريع مكافحة تغير المناخ

وشملت التمويلات قرضاً بقيمة 150 مليون دولار إلى كولومبيا، لدعم قدرة الحكومة على التخطيط للعمل المناخي وتعزيز انتقال الطاقة، وقرض بقيمة 20 مليون دولار إلى سيشيل، لتعزيز الإصلاحات المتعلقة بالمناخ لتطوير الأراضي وأنظمة صيد الأسماك، وقرض بقيمة 100 مليون دولار إلى الهند للمساعدة في تمويل طريق دائري بطول 56 كيلومتراً يخدم أكثر من 4 ملايين شخص.

وفي سبتمبر الماضي اعتمد صندوق الأوبك أول خطة عمل مناخية، تلزمه بزيادة حصة تمويل المشاريع، التي تساهم في مكافحة تغير المناخ، إلى 40% حتى عام 2030، وتعميم الاهتمام بالأهداف المناخية وزيادة التكيف مع المناخ في مشاريع الطاقة والنقل والزراعة والغذاء والمياه والمدن الذكية.

وافق صندوق الأوبك للتنمية الدولية «صندوق الأوبك»، على تخصيص حزمة تمويلات جديدة بقيمة 320 مليون دولار، للربع الأول من العام الجاري 2023، ويعكس التمويل الجديد التزام الصندوق بتنفيذ خطته للعمل المناخي وتعزيز المرونة في مواجهة تغير المناخ.

وقال عبد الحميد خليفة مدير عام الصندوق في بيان «جهودنا تساعد شركاءنا في إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية على تعزيز سياساتهم المناخية، وتساهم في الوصول إلى الطاقة ودعم مشاريع البنية التحتية».

وذكر أن مجلس إدارة الصندوق وافق على توفير التمويل اللازم لأربعة مشروعات منهم ثلاثة تدعم مكافحة التغير المناخي، الأول في شكل قرض بقيمة 50 مليون دولار إلى أرمينيا، لدعم سياسات زيادة القدرة على التكيف مع تغير المناخ وفقاً لـ «وام».



Report: Dubai's real estate boom "will not subside" and prices are rising

The real estate market in Dubai will not calm down during the year 2023," this is confirmed by Bloomberg in its report, in which it indicated the rise in real estate prices in Dubai, and the increase in average rents for "villas" in the emirate by 26 percent annually until February, in addition to this. On-map property sales would continue to climb.

The average annual rent for a villa or family home in Dubai increased by 26 percent in the year to February to reach 295,436 dirhams, or 80,436 US dollars, while the average house rent increased by 28 percent, and rose to 99,737 dirhams, which is more than 27 thousand US dollars, according to what was reported by Bloomberg.

The report, quoting real estate companies, notes that the average selling price of villas increased by 14 percent, while the prices of apartments increased by 11 percent in February.

The report shows that the jump in sales also stimulated selling off the map.

The report saw that what stimulates the demand for real estate in the Gulf emirate is the government's policies regarding Corona, and the ease of obtaining a visa, which drove more foreigners to the country, so rents and real estate prices rose, in light of the influx of capital from Russians looking to protect their wealth following the Russian war on Ukraine.

It is noteworthy that on February 21, Dubai International Airport said that it recorded a jump of 127 percent in annual passenger traffic, to reach 66.1 million passengers last year, exceeding its expectations.

The airport is expected to receive 78 million passengers this year, as the UAE prepares to host major international events, including the COP28 climate conference, according to Reuters.

Dubai Airports, the company operating the airport, expected in November that the number of passengers passing through Dubai International Airport would reach 64.3 million in 2022. Paul Griffiths, CEO of Dubai Airports, told Reuters from his office at Dubai International Airport at the time that about 60 percent of the passengers were going to the city, while 40 percent of them were passengers stopping at the airport.

Griffiths said he wouldn't be surprised if they started to exceed pre-COVID-19 monthly levels during the second half of this year, with the current numbers being lower than those recorded before the pandemic.

Griffiths added, "I hope we will continue to have numbers on an upward trend. Dubai has recovered as a city, not just the aviation sector."

State-owned Dubai Airports maintains its forecast that the number of passengers will reach pre-pandemic levels by 2024.

Griffiths said the reopening in China after the removal of Covid restrictions is expected to be evident in the airport's operations growth figures in the next few months. He added that the airport operates 25 flights per week to seven cities on five different airlines.



أميركا: طلبات شراء المنازل بأدنى مستوى في 28 عاماً

وبالنظر إلى الأسعار على أساس سنوي، فإن الساحل الغربي قاد الانخفاض، بحسب بيانات Moody's Analytics، حيث سجلت كاليفورنيا ونييفادا وواشنطن، قوماً أقل من عام 2022. وبلغ متوسط سعر المنزل القائم 359 ألف دولار في يناير، وفقاً للرابطة الوطنية للوسطاء العقاريين، وبلغ متوسط سعر المنزل الجديد في يناير، 427 ألف دولار. وأوضح المحللون أن أسعار المساكن تنخفض تدريجياً مع انهيار الطلب. وكان أحد أسباب عدم زيادة المبيعات، عدم إدراج العديد من المساكن الجديدة في السوق.

وقال نائب كبير الاقتصاديين في ريدفاين للوساطة العقارية، ومقرها سياتل، تايلور مار، في تقرير حديث، أنه «كان هناك عدد أقل من عمليات الإدراج الجديدة في يناير، مقارنة بأي وقت مضى باستثناء بداية الوباء». وقال: «أدى ذلك إلى إعاقة الطلب، بسبب أن العديد من المشترين الذين ما زالوا في السوق، واجهوا صعوبة في العثور على منزل يلبي احتياجاتهم. كما أدى النقص في أسعار المنازل المعروضة للبيع إلى دعم الأسعار».

أسعار مبالغ فيها وكتب والش في مذكرة: «بعد عامين من نمو الأسعار من رقمين، باتت سوق الإسكان مبالغاً فيها للغاية، والقدرة على تحمل التكاليف تقترب من أدنى مستوى لها منذ ثلاثة عقود».

ويتوقع والش أن ينحدر سوق الإسكان أكثر نحو التصحيح خلال 2023، بالإضافة إلى انخفاض أسعار المنازل بنسبة 5% إلى 10% خلال العامين المقبلين.

أظهرت بيانات Moody's Analytics تراجع أسعار المنازل في الولايات المتحدة الأمريكية 1% في يناير، مقارنة بشهر ديسمبر، حيث يجد الأميركيون صعوبة في شراء المنازل، وسط مستويات الرهن العقاري التي باتت تتجاوز 7%. ومع ارتفاع معدلات الرهن العقاري في الربع الأخير من عام 2022، وجد الأميركيون أن تكلفة ملكية المنازل، باتت تشكل تحدياً متزايداً، بسبب معدلات الفائدة المرتفعة التي تلقي بثقلها على مدفوعات الرهن العقاري الشهرية، إلا أن أسعار المنازل بقيت ثابتة خلال العام الماضي، بسبب قلة المعروض في السوق.

وقالت جمعية مصرفي الرهن العقاري، إن طلبات شراء المنازل تراجعت إلى أدنى مستوى لها منذ 28 عاماً.

لكن بعد شهور من ارتفاع معدلات الرهن العقاري، وانخفاض مبيعات المنازل، ظهرت التداعيات على أسعار منازل الأسرة الواحدة بنسبة 1% في يناير. وقال خبير الإسكان في Moody's Analytics، ماثيو والش، إن «سوق الإسكان في الولايات المتحدة ينهار تحت وطأة معدلات الرهن العقاري المرتفعة، والقدرة على تحمل التكاليف المتدنية للغاية».

وشهدت ألاسكا أكبر انخفاض في الأسعار على أساس شهري، وانخفضت أسعار المساكن 4.9% في يناير، وتبعها نيو مكسيكو ووايومنغ بانخفاض 3.8%. واحتلت ولاية ميسيسيبي المركز التالي، حيث انخفضت أسعار المنازل بنسبة 3.7% في يناير، مقارنة بالشهر السابق.

وعلى النقيض من ذلك، ارتفعت أسعار المنازل على أساس شهري في ولاية إنديانا بنسبة 2.2%، وفي ويست فيرجينيا بنسبة 1.1%، وفي فيرمونت بنسبة 1%.



How Five of The Oldest Cooking Traditions Survived Centuries

Throughout history, culinary practices have been a cornerstone of cultural heritage, reflecting the tastes, techniques, and ingenuity of generations past. As time progresses, many traditional recipes and techniques are lost or adapted to suit contemporary tastes.

However, some ancient cooking traditions have stood the test of time, not only remaining relevant but also cherished as symbols of national identity and pride.

The art of making phyllo dough in Greece, for instance, has been passed down through generations, resulting in the delicate, flaky pastries we know and love today.

Similarly, the thousand-year-old Japanese tradition of roasted rice cakes, or mochi, continues to be a beloved staple in both traditional and modern Japanese cuisine. In India, the production of a rare cashew liquor, known as feni, has been sustained by skilled distillers who continue to use traditional techniques despite the availability of modern alternatives.

These time-honored culinary gems have persisted for centuries, often through the tireless efforts of dedicated artisans and communities working to preserve their legacy. These practices are not only a testament to the resilience of ancient knowledge but also a celebration of the richness and diversity of human culinary innovation.



لماذا ترتبط سبعة مواقع أثرية في العالم بحركة الشمس؟

كثبت رشا كمال

قنوات ومعابد وأضرحة ومقابر منتشرة على مساحة 154 ميلا مربعا في غابة شمال كمبوديا.

4-تيوتيهواكان - المكسيك

في كل عام خلال الاعتدال الربيعي، يجتمع الناس في موقع في تيوتيهواكان بالمكسيك يرتدون ملابس بيضاء وحمراء للاحتفال بالشمس مثل أسلافهم، يتسلق المحتفلون الهرم في الموقع، ويقيمون أذرعهم ممدودة، بينما يواجهون الشمس وهم يطلبون من الآلهة الطاقة والصحة، ووفقا لبعض التقارير، يتم ترشيح ضوء الاعتدال في قصر Quetzalpapálotl في تيوتيهواكان، الذي بني نحو 450 إلى 500 بعد الميلاد. ويضيء الضوء، وفقا للتقارير، الأشكال السماوية في جدران القصر بين الساعة 7:15 و7:45 صباحا، ما يشير إلى استخدام المعبد كمرصد شمسي.

5 - إيرلندا

تعد Loughcrew cairns، في مقاطعة ميث، بإيرلندا، والمعروفة أيضا باسم تلال الساحرة، واحدة من أربع مقابر رئيسية بناها البشر منذ أكثر من 5000 عام، وفي الاعتدال الربيعي والخريفي، تشرق الشمس مباشرة أسفل مدخل أحد الكهوف، المسماة Cairn T، لتضيء الحجر الأسود، وهو لوح مغطى ببعض أجمل الأمثلة الإيرلندية لفن العصر الحجري الحديث، حسب التراث الإيرلندي.

6- حجر إنتيهواتانا - ماتشو بيتشو

كانت الشمس عنصرا مركزيا في عبادة الإنكا، ويوجد في موقع ماتشو بيتشو حجر إنتيهواتانا، وهو صخرة مربعة كبيرة قام علماء الآثار برصد خطوطها بشكل مثالي مع الشمس في الاعتدالات، بحيث لا تلقي بظلالها.

ويعتقد الكثيرون أنه كان من الممكن استخدام الحجر كتقويم شمسي، على الرغم من أن بعض علماء الآثار يقولون إنه لا يوجد دليل كاف لدعم ذلك،

7-معبد منجدرا الصخري - مالطا

العراق.. اكتشاف معبد سومري وقصر ملكي عمره 4.5 ألف عام وحيث تم العثور على سبعة معابد ميغاليتية في جزر مالطا وغودش في البحر الأبيض المتوسط، والتي تصنف ضمن مواقع التراث العالمي، وتم بناء هذه الهياكل التي تعود إلى عصور ما قبل التاريخ بين 4000 قبل الميلاد و3000 قبل الميلاد، وفي اعتدال الربيع والخريف، يضرب شعاع الشمس الساطع مدخل المعبد ويضيء المحور الرئيسي للمبنى بشكل مثالي، وما إذا كان البشر في عصور ما قبل التاريخ قد قاموا بمحاذاة المعبد مع الشمس، عن قصد ما يزال موضوع نقاش، لكن التوجه «منهجي لدرجة أن هذا أمر محتمل للغاية»، وفقا لوكالة مالطا الوطنية للمتاحف وممارسات الحفظ والتراث الثقافي.

منذ آلاف السنين، يحتفل الناس في جميع أنحاء العالم بالاعتدال الربيعي الذي لا يعلن فقط عن بداية فصل جديد، بل إنه قد يرمز إلى خصوبة الأرض ونظم الإنتاج الزراعي والتراث الثقافي، حيث اكتشف علماء الآثار العديد من المواقع القديمة التي تتوافق مع الاعتدال، لكن الغرض من هذه المواقع ما يزال محاطا بالغموض إلى يومنا هذا، حسب ما نشر على موقع روسيا اليوم.

خمس من كواكب النظام الشمسي تغزو سماءنا ويمكن رؤيتها بالعين المجردة بنهاية الشهر، ويحدث الاعتدال الربيعي في النصف الشمالي من الكرة الأرضية يوم 20 مارس لهذا العام، حيث يتساوى الليل والنهار، وتكون الشمس في هذا اليوم تماما فوق خط الاستواء قادمة من النصف الجنوبي للكرة الأرضية، الذي يضم أستراليا ونصف أفريقيا وأمريكا الجنوبية وبعض من شبه القارة الهندية، متجهة إلى النصف الشمالي، والذي يضم أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية والقطب الشمالي، ووجد علماء الآثار أن العديد من المواقع الأثرية حول العالم من مختلف الثقافات والحضارات القديمة تظهر ارتباطا غامضا مع الشمس، يتجلى بشكل واضح خلال حدث الاعتدال، ومن بينها:

1-هرم تشيتشن إيتزا

- المكسيك في الاعتدال الربيعي، يجتمع السياح والسكان المحليون في هرم تشيتشن إيتزا في جنوب المكسيك، وعندما تغرب الشمس في فترة ما بعد الظهر، تلقي بظلالها على الدرج الشمالي الذي يصطف مع نحت رأس تعبان أسفل السلم، ما يعطي الانطباع بأن تعبان ينزلق أسفل الهرم، ومن المحتمل أن يمثل هذا إله التعبان ذو الريش Kukulkán أو Quetzalcóatl ينزل إلى الأرض في ذلك اليوم.

2-هرم خفرع وأبو الهول

- في مصر يصطف أبو الهول وهرم الجيزة بشكل مثالي مع الشمس خلال حدث الاعتدال، وقال عالم الآثار السويسري هيربرت ريكي في الستينيات، إن الشمس تبدو كأنها تغرق بين كتفي أبو الهول، مصر تعلن عن مفاجأة قريبا تتعلق بالملك خوفو، وفي الواقع يبدو أن الأعمدة الأربعة والعشرين المتبقية من معبد أبو الهول، تتماشى أيضا مع اعتدال الشمس. وأضاف عالم الآثار الأمريكي مارك ليبر في حدث لمجلة Smithsonian: «أصبح ظل أبو الهول وظل الهرم، وكلاهما رمز للملك، شكلين مدمجين».

3-معبد أنغكور وات - كمبوديا

- في الاعتدال الربيعي، تشرق الشمس، بالضبط على القمة المركزية للمعبد في كمبوديا المسمى أنغكور وات، ويؤدي المبنى إلى مدينة عمرها 700 عام تتكون من

report: Israel airlink becomes Azerbaijan weapons lifeline

Israel has sold weaponry worth billions of dollars to Azerbaijan over the last seven years, according to a new investigation by Israeli media.

Flights allegedly carrying munitions leave Israel through the Ovda Israeli air force base in Eilat, according to publicly available aviation data. In return, the Azerbaijan government in Baku provides Israel with consistent oil and - crucially - access to Iran, the Haaretz report said.

Silk Way, a pan-Asian cargo company that flies three times a week between Baku and Ben Gurion Airport in Tel Aviv, has flown 92 times from Ovda, Israel's only military air base authorised to import and export explosives, since 2016.

The data unearthed by Haaretz shows a spike in flights to Baku particularly in the middle of 2016, late 2020, and at the end of 2021 - coinciding with periods of fighting in Nagorno-Karabakh.

Azerbaijan and Armenia have fought over the Nagorno-Karabakh region for decades.

Israel is now responsible for manufacturing nearly 70 percent of Azerbaijan's weapons, according to the Stockholm International Peace Institute, which has been used in the bitter conflict over the enclave.

Israeli companies have also supplied advanced spy technology, such as communications monitoring systems from Verint, and the Pegasus spyware from the NSO Group, used to monitor dissenting voices and human rights activists in Azerbaijan.

Since 2012, Azerbaijan has granted Israel extensive use of its airfields that could be used in an escalation of military engagement with Iran.

Over a decade ago, US diplomats were quoted saying that "Israel is deeply embedded in Azerbaijan".

Azerbaijani and Israeli diplomatic ties are also strengthening.

On 11 January, President Ilham Aliyev appointed Mukhtar Mammadov, a veteran Azerbaijani official, to serve as Baku's first ambassador to Israel - making Azerbaijan the first Shia-majority country to open an embassy in Tel Aviv.



أمين عام جامعة الدول العربية يبحث التطورات السياسية في لبنان: انتخاب رئيس مسألة وقت

خشية من استمرار تعطيل الرئاسة اللبنانية

ولا يزال الشغور في سدة الرئاسة اللبنانية مستمراً منذ انتهاء ولاية الرئيس ميشال عون في 31 أكتوبر/تشرين الأول الماضي، في حين يتواصل خلاف القوى السياسية الأساسية في البلاد حول اسم الرئيس الجديد، وسط خشية من استمرار التعطيل.

وتستعد أوساط سياسية أن يطول الفراغ هذه المرة وتتوقع أن تنضج التسوية السياسية قريباً من بوابة أولاً تفاقم الأزمة الاقتصادية في البلاد، وخطورة وقوع انفجار اجتماعي كبير، يحذر منه المجتمعان العربي والدولي، على وقع استمرار تدهور الليرة اللبنانية، وحصار الغلاء الذي يعيشه المواطنون، وثانياً، ارتفاع لهجة الخارج بشأن تبعات عدم انتخاب رئيس، منها إعادة النظر بالعلاقات مع لبنان، وعدم تقديم أي دعم مالي نقدي لمؤسسات الدولة.

وتجاوز سعر صرف الدولار في مقابل الليرة عتبة 100 ألف للمرة الأولى منذ بدء الأزمة الاقتصادية في أواخر عام 2019، ما انسحب غلاءً على مختلف القطاعات الغذائية، والصحية، والتجارية، والمحروقات وغيرها، وذلك على وقع دخول إضراب المصارف حيز التنفيذ، في ظل رفضها الأحكام القضائية الصادرة ضدها لصالح المودعين، كما استؤنفت التحقيقات الأوروبية بقضية حاكم البنك المركزي رياض سلامة في شبهات جرائم مالية، الذي يتوقع مثوله غداً أمام القضاء الأوروبي بعكس تمرده على ذاك اللبناني.

هذا، ويعول بعض الأطراف في لبنان على التطورات الحاصلة سعودياً - إيرانياً لتتسحب بتسوية رئاسية محلياً، وقد برزت أخيراً لقاءات السفير السعودي وليد بخاري على بعض المسؤولين اللبنانيين، أبرزهم بري، وكان ملف انتخابات الرئاسة أساسياً على طاولة النقاش، من دون إحراز أي تقدم، في ظل تمسك بري وحليفه حزب الله بدعم رئيس «تيار المردة» سليمان فرنجية، الذي برأيهما يتمتع بالمواصفات المطلوبة رئاسياً.

وترى الأحزاب المعارضة في لبنان أن مواصفات الدول المعنية بالملف اللبناني، على رأسها السعودية، لا تنطبق على فرنجية، المحسوب على محور سياسي، والمرفوض أيضاً لبنانياً، من قبلها وبعض التغييرين والمستقلين الذين يلوحون بتعطيل نصاب أي جلسة انتخاب من شأنها أن تؤدي إلى انتخابه، (أي نصاب 86 نائباً من أصل 128).

ورشحت الأحزاب المعارضة النائب ميشال معوض، وأبدت انفتاحها في الوقت نفسه على أسماء أخرى، مالية وسياسية، وضمنها أيضاً قائد الجيش العماد جوزاف عون، الذي تعد أسهمه مرتفعة خارجياً، بيد أن رئيس البرلمان أقفل الباب عليه في أكثر من مناسبة متذرعاً بصعوبة إجراء تعديل دستوري مطلوب لوصوله.

وعقد مجلس النواب اللبناني آخر جلسة له لانتخاب رئيس في 19 يناير/كانون الثاني الماضي، وحملت الرقم 11، قبل أن يعلق بري الجلسات حتى التوافق سياسياً على رئيس، أو تأمين المرشح النصاب المطلوب لعقد الجلسة، لانتخابه رئيساً.

بحث الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، مع مسؤولين لبنانيين الأوضاع العامة والتطورات السياسية في لبنان، وذلك خلال زيارته إلى بيروت للمشاركة في «المنتدى العربي للتنمية المستدامة» لعام 2023. وأكد أبو الغيط، في حديث مع الإعلاميين بعد لقائه رئيس البرلمان نبيه بري في مقره في عين التينة ببيروت، أنه «سيكون هناك رئيس للجمهورية اللبنانية، وهي مسألة وقت»، مشدداً على «ضرورة تسريع الخطى لأن الأمور خطيرة، وتحتّم التعامل الجذري الحقيقي والقوي لخدمة الشعب اللبناني».

وقال مصدرٌ مقربٌ من بري لـ«العربي الجديد»، إن «اللقاء بحث التطورات السياسية والمستجدات على صعيد المنطقة، وضرورة أن تنسحب الأجواء الإيجابية على لبنان»، مشيراً إلى أنه «جرى التأكيد على ضرورة انتخاب رئيس للجمهورية، وتشكيل حكومة جديدة كاملة الصلاحيات حتى تقوم بالإصلاحات اللازمة المنتظرة عربياً ودولياً والمطلوبة كشرط لمساعدة البلاد على النهوض اقتصادياً».

وأشار المصدر إلى أن «هناك تفاؤلاً بقرب التوصل إلى اتفاق على مستوى رئاسة الجمهورية، لكن في المقابل، هناك خشية عربية من تداعيات الماطلة على الشعب اللبناني في ظل الأزمة الاقتصادية الحادة التي تعيشها البلاد»، لافتاً إلى أن «النقاش لم يتناول أي أسماء لرئاسة الجمهورية، لكن كانت هناك إشارة عربية إلى أن الرئيس الجديد يجب أن تتوافر فيه مواصفات استعادة لبنان علاقاته القوية عربياً وخليجياً ودولياً، وأن يكون قادراً على إدارة الأزمة ومعالجتها اقتصادياً». واكتفى البيان الرسمي الصادر عن رئاسة البرلمان اللبناني بالإشارة إلى أن بري عرض مع أبو الغيط الأوضاع العامة في لبنان والمنطقة وآخر المستجدات السياسية. وغادر أمين عام جامعة الدول العربية بيروت من دون الإدلاء بتصريح.

وكان رئيس حكومة تصريف الأعمال نجيب ميقاتي قد استقبل أبو الغيط، بعد ظهر اليوم الثلاثاء، في السرايا الحكومية، وقال بيان صادر عن مكتبه الإعلامي إن الأمين العام لجامعة الدول العربية أكد خلال الاجتماع أن «مؤتمر القمة العربية سيعقد في مايو/أيار في المملكة العربية السعودية، ومن المرجح أن يكون الموضوع الرئيسي للقمة اقتصادياً ويتناول كيفية مساعدة الأقاليم العربية المحتاجة».

وشدد أبو الغيط، وفق ما نقل عنه مكتب ميقاتي الإعلامي، على أن «القمة السعودية - الصينية - الإيرانية إيجابية جداً، وأن مفاعيلها الأولية هي إرساء نوع من الاستقرار السياسي والأمني بين السعودية وإيران، ولكن مفاعيلها على سائر الملفات المطروحة في المنطقة غير واضحة».

بدوره، شدد ميقاتي على أهمية أن تعتمد القمة أفكاراً ومبادرات اقتصادية تساهم في تحقيق أهداف التنمية في الدول العربية.

كما تم البحث خلال اللقاء في موضوع «المنتدى العربي للتنمية المستدامة»، الذي تنظمه لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا)، بالتعاون مع جامعة الدول العربية وهيئات الأمم المتحدة العاملة في المنطقة العربية.

تقرير: دمشق والأمم المتحدة فشلتا في مساعدة السوريين المتضررين جراء الزلزال

فشلت كل من الحكومة السورية والأمم المتحدة في مساعدة السوريين بعد الزلزال المدمر الذي ضرب البلاد في السادس من شباط/فبراير، على ما خلصت لجنة التحقيق الدولية المعنية بسوريا.

وقال رئيس اللجنة باولو بينيرو في بيان صدر لمناسبة نشر تقرير جديد «بينما كانت هناك أعمال بطولية كثيرة وسط المعاناة، شهدنا أيضاً فشلاً ذريعاً للحكومة وللمجتمع الدولي، بما في ذلك الأمم المتحدة، في توجيه المساعدة الحيوية بسرعة إلى السوريين».

وأضافت اللجنة «لقد فشلوا في التوصل إلى اتفاق على وقف فوري للقتال. فشلوا في تسهيل إيصال المساعدة الحيوية عبر جميع القنوات المتاحة»، مشيرة إلى الشعور بالتخلي لدى السوريين والحاجة إلى إجراء تحقيق.

وأدى الزلزال الذي بلغت قوته 7,8 درجات وتلاه زلزال آخر بقوة 7,6 درجات، إلى مقتل نحو 46 ألف شخص وإصابة 105 آلاف آخرين في تركيا، وفقاً لحصيلة غير نهائية. وأفادت السلطات عن مقتل حوالي ستة آلاف شخص في سوريا أيضاً.

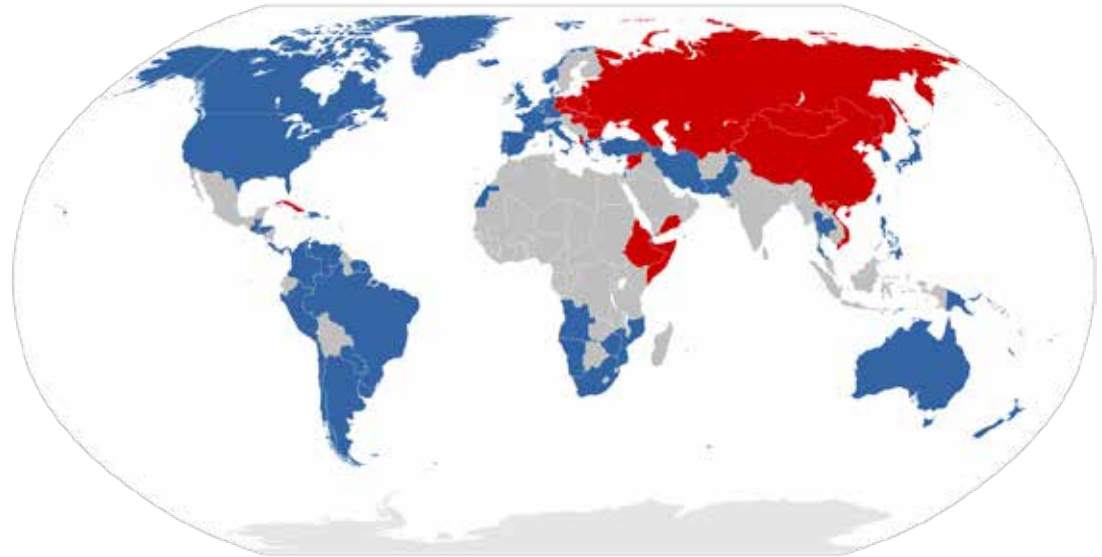
كذلك، ضاعف الزلزال التحدي الذي تواجهه المنظمات الإنسانية في مساعدة السكان السوريين، خصوصاً في مناطق المعارضة في إدلب (شمال غرب)، في الوقت الذي تخضع فيه البلاد لعقوبات دولية بينما تضررت الطرق المؤدية إلى المعبر الحدودي الوحيد المتاح قبل الزلزال.

وخففت الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي منذ ذلك الحين العقوبات المفروضة على سوريا، بينما وافقت دمشق على السماح للأمم المتحدة بفتح عدد أكبر من المعابر الحدودية للمساعدة في إيصال المزيد من المساعدات.

غير أن اللجنة اتهمت الحكومة والجيش السوري بـ«منع المساعدات عبر الحدود للمجتمعات المتضررة»، فيما اتهمت هيئة تحرير الشام في شمال غرب سوريا بـ«رفض المساعدات عبر الحدود الآتية من دمشق».

وقال مفوض اللجنة هاني مجالي في البيان «نحقق حالياً في عدة اتهامات بأن أطراف النزاع تعمدوا عرقلة المساعدات الإنسانية للمجتمعات المتضررة».

وأفادت اللجنة في تقريرها الأخير الذي نُشر الإثنين والذي أعد قبل الزلزال، بانتهاكات مستمرة لحقوق الإنسان والقانون الإنساني في جميع أنحاء البلاد خلال الأشهر الستة الأخيرة من العام 2022، خصوصاً الوضع المروع للسوريين على طول الخطوط الأمامية في شمال البلاد وشمال غربها.



كيف تصنف الدول بين "العالم الثالث" و"نامية" وأين "العالم الثاني"؟

بالدراسات الإحصائية الدولية، وتعود أصوله إلى عام 1990 بعد تأسيسه من قبل صحيفة «تايمز ميور» وسمي «مركز بيو لأبحاث الشعب والصحافة». في عام 2005، أطلق «مركز بيو» للأبحاث مشروعاً للاتجاهات الاجتماعية والديموغرافية الذي يجمع بين أبحاث المسح الأصلية وتحليل مسوحات مكتب الإحصاء الأمريكي ومصادر البيانات الأخرى. وفي تعريف المركز عن نفسه «نحن غير ربحيين وغير حزبيين وغير مناصرين. نحن نقدر الاستقلالية والموضوعية والدقة والصرامة، والتواضع، والشفافية، والابتكار. يجمع خبراؤنا بين مهارات الملاحظة ورواية القصص مع الدقة التحليلية التي يتمتع بها علماء الاجتماع. أما عن أهداف المركز فهي الأهداف نفسها التي تعلن عنها سائر المراكز الأخرى أي وضع صانعي السياسات والجمهور أمام «مرآة اجتماعية» لعكس «مطالب وآراء وأصوات مجتمعنا وخلفياتنا ووجهات نظره العديدة».

هذا في ما يخص المراكز الخاصة، أما برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، فيقوم سنوياً بإصدار مؤشر التنمية البشرية الذي يصنف 189 دولة وفقاً لأدائها مقابل مجموعة من المعايير التي تتوافق مع الصحة والتعليم والدخل، كما جاء على موقعه الإلكتروني أو يتم التصنيف وفقاً لحياة طويلة وصحية والقدرة على الوصول للمعلومات والمعرفة والمستوى المعيشي اللائق. ويقول التقرير إنه على رغم عدم وجود مفاجأة تذكر بشأن البلدان الموجودة في أعلى وأسفل دليل التنمية البشرية، إلا أن قراءة هذه الأرقام تدل على نتائج قاتمة. مثلاً تنصدر التوزيع وسويسرا وأستراليا وإيرلندا وألمانيا مؤشر التنمية البشرية، في المقابل تأتي النيجر وجمهورية أفريقيا الوسطى وجنوب السودان وتشاد وبوروندي في المراكز الخمسة الأخيرة. ففي الوقت الذي تتمتع فيه بعض البلدان ومواطنوها بفتات من الثروة والنجاح الاستثنائيين، لا تزال الفجوة بينها وبين أفقر البلدان كبيرة. وتسبب بعض أوجه عدم المساواة هذه ضرراً عميقاً لحياة الملايين من الأفراد، كما يضيف محرر التقرير أديم شتاينر مدير برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في مقدمة مؤشر التنمية البشرية. ووفقاً للتقرير فإن عدم المساواة بين الجنسين والنزاعات المسلحة هما السببان الرئيسان في تأكيد هذه الفوارق حتى اليوم.

وقد أصبحت الحروب والصراعات المسلحة تقريبا هي القاعدة في بعض أنحاء العالم، وأدت إلى تراجع بعض البلدان في ترتيب دليل التنمية البشرية. وهذا يوضح كيف تتم إعاقة الحياة اليومية والتطلعات المستقبلية للأشخاص المحاصرين في الصراع وقد يستغرق إصلاح الضرر الإجمالي سنوات وعقوداً في بعض الأحيان.

اندبندنت عربية

رفاهية مواطنيها أو بحسب الأمن والتعليم أو الحوكمة والتأمينات الاجتماعية والدخل القومي. وغالباً ما تبقى الدول في مراتبها عاماً بعد عام، مع تغييرات طفيفة قد ترفع دولة مرتبة أو مرتبتين عن العام الماضي. فمثلاً بات معروفاً أن دول أوروبا الإسكندنافية تتربع في أعلى لائحة الدول المصنفة رغيدة العيش، ومن بينها الدنمارك في الرفاه وفنلندا في التعليم والسويد في التأمينات الاجتماعية، إلخ، وغالباً ما تتربع الصين على لائحة الدولة ذات الدخل القومي الأسرع نمواً عاماً بعد عام، حتى خلال جائحة كورونا في الأعوام الماضية. أما الولايات المتحدة واليابان وكوريا الجنوبية فتتبوأ لوائح الصناعات الثقيلة والدقيقة المرتبطة بالإلكترونيات وصناعة الآلات الضخمة العسكرية والمدنية. لكن هذه المعلومات العامة يمكن أن تصبح أكثر تفصيلية عندما يتم تصنيف الدول في مراتب الأسوأ أي بالتصنيف السلبي، فيقال إن الصومال أو العراق أو أفغانستان الأسوأ أمنياً. أو أن لبنان ومن بعده العراق ومن بعده ليبيا وهكذا دوليك الأسوأ من حيث الفساد الإداري. وعلى رغم أن وضع بلد على لائحة الأسوأ بين البلدان يسبب الضرر بسمعه إلا أن اللائحة بعدما تنشر تصبح مرجعاً لوسائل الإعلام من دون التدقيق في مصدرها أو الطريقة المتبعة في التصنيف، ما يعطي شركات الإحصاء واستطلاع الرأي القدرة على وضع لوائح تتماشى مع سياساتها، كأن تكون الدول الأسوأ في لوائحها دائماً هي الدول المعارضة على السياسة الأمريكية العالمية أو حليفة روسيا والصين وإيران. بينما تتبوأ المراتب العليا في اللوائح الدول الحليفة التي تدعم النظام السياسي العالمي الذي تديره الولايات المتحدة والعكس أيضاً. ويمكن لهذه الاستطلاعات أن تؤثر في الرأي العام، فتؤدي استطلاعات للرأي تجرى على عدد عيّنات عشوائية من المواطنين حول سؤال معين، إلى خلق رأي عام مبني على نتيجة هذا الاستطلاع. وهذا بدوره يعطي شركات استطلاعات الرأي دوراً كبيراً على الصعيد السياسي في الدول الليبرالية بسبب قدرتها على الحشد لفريق من دون آخر والتأثير في رأي الجمهور. ولهذا نجد في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وفرنسا وألمانيا وكندا وأستراليا منظمات معنية باستطلاعات الرأي تابعة للأحزاب السياسية المتنافسة. تقوم ببث إحصاءات حول عدد كبير من القضايا بشكل دائم وتحديداً خلال الحملات الانتخابية في سياق على استقطاب الرأي العام المتقلب.

كيف يتم جمع المعلومات من أجل التصنيف؟

خلال البحث عن شركة إحصاءات عالمية تمكنا من جمع معلومات حول كيفية إجراء استطلاعات الرأي وكيفية وضع لوائح المراتب التي يتم من خلالها تصنيف الدول، فدخلنا إلى موقع مركز «بيو» الأمريكي المعني

قد تكون تقارير منتدى الاقتصادي العالمي وسائر منظمات الأمم المتحدة أو المنظمات غير الحكومية العاملة في مجالات التصنيف، مفيدة على صعيد الأرقام والإحصاءات لوضع دول العالم الأول أمام مسؤولياتها في ردم الهوة مع الدول النامية ودفعها إلى تنمية اقتصادها للحاق بالركب. لكن السؤال الذي لا بد من طرحه هو ما الهدف من تصنيف الدول على أنها من العالم الأول أو الثاني أو الثالث؟ هذا السؤال حاول أن يجيب عليه الباحث إيفان أندروز على موقع «الاشتراكية العالمية»، فاعتبر أن الناس يستخدمون مصطلح «العالم الثالث» كاختصار للدول الفقيرة أو النامية. على النقيض من ذلك، توصف الدول الأكثر ثراء مثل الولايات المتحدة ودول أوروبا الغربية بأنها جزء من «العالم الأول». فمن أين أتت هذه الفروق ولماذا لا نعرف ما هو «العالم الثاني».

نشأ نموذج «العالم الثالث» للجغرافيا السياسية للمرة الأولى في منتصف القرن العشرين كوسيلة لرسم خرائط لمختلف اللاعبين في الحرب الباردة. ينسبها المؤرخون إلى عالم الديموغرافيا الفرنسي ألفريد سوفي الذي صاغ مصطلح «العالم الثالث» في مقال عام 1952 بعنوان «ثلاثة عوالم، كوكب واحد». في هذا السياق الأصلي، شمل العالم الأول الولايات المتحدة وحلفاءها الرأسماليين في أماكن مثل أوروبا الغربية واليابان وأستراليا. وتآلف العالم الثاني من الاتحاد السوفياتي الشيوعي وأقماره الاصطناعية في أوروبا الشرقية». وشمل العالم الثالث جميع البلدان الأخرى التي لم تكن متحالفة مع أي من الجانبين في الحرب الباردة. كانت هذه في كثير من الأحيان مستعمرات أوروبية سابقة فقيرة وشملت عموماً جميع دول أفريقيا والشرق الأوسط وأمريكا اللاتينية وآسيا، أو ما سمي دول عدم الانحياز.

العالم الثالث واستطلاعات الرأي

لا تزال الاقتصادات القوية في الغرب توصف أحياناً بأنها «العالم الأول» اليوم، إلا أن مصطلح «العالم الثالث» لا يزال الأكثر شيوعاً منذ انهيار الاتحاد السوفياتي، وتغير ما يشير إليه من دول «عدم الانحياز» ليشمل العالم النامي كله. واختفى «العالم الثاني» السوفياتي في غياهب النسيان. من جهة أخرى هناك العديد من الأكاديميين المعاصرين يجدون أن تسمية «العالم الثالث» عفا عنها الزمن وقد بدأ اعتماد مصطلحات جديدة مثل «البلدان النامية» و«البلدان المنخفضة الدخل» و«الشريحة الدنيا من البلدان المتوسطة الدخل» إلخ.

وفي نهاية أو بداية كل عام تنشر مؤسسات وشركات تعنى بالإحصاءات واستطلاعات الرأي والتصنيف، لوائح كثيرة تضع فيها أغنياء العالم في مراتب أو تضع الدول في ترتيب من الأول إلى العاشر بحسب درجة

Pakistan court drops arrest warrant against ex-PM Imran Khan

A Pakistan judge dropped an arrest warrant against former prime minister Imran Khan on , his lawyers said, after the ex-cricketing star, who had skipped several hearings, travelled to court.

"The court has cancelled the arrest warrant after marking Imran Khan's attendance. The hearing has been adjourned till March 30," one of Khan's lawyers, Gohar Khan, told.

The 70-year-old has been tangled in a slew of court cases since he was ousted in a no-confidence motion last year and has been pressuring the fragile coalition government which replaced him to hold early elections.

Earlier this week Khan's supporters fought pitched battles with police sent to arrest him in the eastern city of Lahore after he failed to appear in court over graft charges, citing security concerns.

After days of legal wrangling, Khan travelled more than 300 kilometres from Lahore to the Islamabad court complex, but was unable to get out of the car.

Around 4,000 supporters mobbed the complex, pelting stones and throwing bricks at police officers who fired back with tear gas.

The court however accepted Khan's attendance, his lawyers said.

The case has been brought by the Election Commission of Pakistan which has accused Khan of not declaring gifts received during his time as premier, or the profit made from selling them.

Pakistan's courts are often used to tie up lawmakers in lengthy proceedings that rights monitors criticise for stifling political opposition.

Khan claims authorities want to throw him in jail so he is unable to campaign for upcoming elections.

Some 4,000 security officials including elite police commandos, anti-terrorism squads and paramilitary rangers have been deployed around Islamabad with hospitals put on high alert.

Police meanwhile raided his house in a plush Lahore neighbourhood after blocking nearby roads and suspending mobile services in the area.

As the political drama unfolds, Pakistan is in the grip of a stark economic downturn, risking default if help cannot be secured from the International Monetary Fund.

The security situation is also deteriorating with a spate of deadly attacks on police, linked to the Pakistan Taliban.

Last year Khan was shot in the leg during a political rally, an assassination bid he blamed on Prime Minister Shehbaz Sharif.



بعد غضب الرئيس من أداء الحكومة.. ما خلفيات التعديل الوزاري الواسع في الجزائر؟

كما كشف التقرير عن أن «القرارات التي تسبب الاختلال والارتباك في يوميات المواطنين وعلى المتعاملين الاقتصاديين أثارت حفيظة الرئيس»، في إشارة إلى رفض الرئيس في مجلس الوزراء لخطة قدمها وزير النقل تخص إنشاء خطوط سكة الحديد باتجاه مناجم الفوسفات والحديد في شرقي وجنوبي البلاد.

وأشار التقرير إلى وجود سوء فهم واضح بين الرئيس والحكومة، بسبب ترجمة الوزراء لقرارات وخطابات الرئيس على نحو غير صحيح، موضحاً: «عندما يتحدث رئيس الجمهورية عن هبة الدولة يفهم البعض التسلسل، ولما يشدد على حماية المنتوج الوطني يفهم البعض الحماية، ورئيس الجمهورية لم يأمر أبداً بهدم بنايات غير قانونية، بل بأخذ الإجراءات اللازمة كي لا يتكرر ذلك مستقبلاً».

وفي تعليق، قال مصدر رسمي، اشترط عدم الكشف عن هويته، لمجلة «لوبوان» الفرنسية إن «مشاورات ومفاوضات وتحكيم، هذه العملية استغرقت وقتاً أطول مما كان متوقعاً».

واعتبرت المجلة هذا الانتظار الشتوي الطويل، المليء بغيوم التكهنات حول اختيار السلطة التنفيذية الجديدة، تميز مع ذلك بقليل من الصواعق التي أعطت أدلة على الطقس الداخلي في القصر الرئاسي.

وعن تقرير وكالة الأنباء الجزائرية، قالت «لوبوان» إن الرسالة كانت غامضة، حيث أشارت لتناقض عناونها مع اللغة التقليدية لوسائل الإعلام الرسمية، من خلال الحديث عن «تأخير في بعض المنتجات واستمرار ممارسات معينة»، كما تحدثت الرسالة علانية عن «غضب الرئيس»، وقالت إنه ليس سعيًا على الإطلاق بمعدل معالجة العديد من الملفات من قبل الحكومة.

الدبلوماسية الجزائرية

وسبق الإعلان عن التعديل الحكومي غياب وزير الخارجية رمضان لعمامرة خلال لقاءاته الأخيرة مع ضيوف أجانب آخرهم جوزيب بوريل رئيس الدبلوماسية الأوروبية الأسبوع الماضي، وهو ما فتح باب التوقعات بأن الدبلوماسي الكبير والوزن الثقيل للسلطة التنفيذية، لن ينجو من التغيير.

كما أشارت بعض التقارير إلى أن تبون يتوجه نحو التخلي عن لعمامرة، الذي قضى في منصبه عاماً وثمانية أشهر فقط، وسط أنباء عن تدهور الوضع الصحي له، في حين أشارت تسريبات أخرى إلى وجود صدام حقيقي بينه وبين الرئيس.

أجرى الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون تعديلاً وزارياً واسعاً شمل عديد الحقائق أبرزها وزارة الخارجية، بعد أسابيع من الشائعات بشأن اقتراب موعد التعديل الحكومي، عقب إعراب الرئيس عن غضبه من أداء الحكومة.

وعين تبون، أحمد عطاف وزيرا للشؤون الخارجية والجمالية الوطنية بالخارج، خلفاً لسابقه رمضان لعمامرة. كما أنهيت مهام كمال رزيق كوزير للتجارة وترقية الصادرات، ليعلن خلفاً له الطيب زيتوني.

وشمل التعديل أيضاً منصب وزارة المالية، الذي وكل لعبد العزيز فايد، خلفاً لسابقه إبراهيم جمال كسالي، فيما عين البطل الأولمبي السابق عبد الرحمان حماد، وزيرا للشباب والرياضة، خلفاً لعبد الرزاق سبفاق. وعينت مريم بن ميلود وزيرة للرقمنة والإحصائيات خلفاً لحسين شربيل.

كما تم تعيين المدير العام السابق لصندوق الضمان الاجتماعي للأجراء فيصل بن طالب، وزيرا للعمل والتشغيل والضمان الاجتماعي، خلفاً ليوسف شرفة.

وفي وزارة البيئة والطاقات المتجددة عينت فايزة دحلب خلفاً لسامية موالفي. كما مس التعديل أيضاً وزارة الصيد البحري والمنتجات الصيدية التي سيجعلها أحمد بداني خلفاً لهشام سفيان صلواتشي.

كما عين تبون، عبد العزيز خلف وزيرا للدولة مستشاراً لدى الرئيس، ومحمد النذير العرابوي مديراً للديوان في الرئاسة. كما أحدث تبون وزارتين جديدتين في الحكومة، وهما وزارة الري التي أسندت لطف دربال، بعد فصلها عن وزارة الأشغال العمومية والمنشآت القاعدية التي يشغلها لخضر رخوخ، ووزارة الصناعة والإنتاج الصيدلاني، التي نشأت عن إسناد وزارة الصناعة التي كان يشغلها أحمد زغدار، لوزير الصناعة الصيدلانية علي عون.

غضب تبون

وكشفت الرئاسة الجزائرية عن غضب الرئيس تبون من عدد من الوزراء خلال اجتماع مجلس الوزراء الذي عقد الإثنين، ولمحت إلى توجه نحو اتخاذ ما وصفتها «بإجراءات صارمة» ضد وزراء ومسؤولين حكوميين وصفتهم «بالمثاقسين، قد يشمل تغييراً حكومياً وشيكاً، وتغييراً في عدد من المؤسسات الحكومية التي لم تساير القرارات الرئاسية». وأفاد تقرير لوكالة الأنباء الجزائرية، التابعة للرئاسة، أن «بيان مجلس الوزراء وجب تحليله بل قراءة ما بين الأسطر، ويملك له عنوان مثل غضب الرئيس»، مضيفاً أن «الرئيس غاضب حقاً وغير راض عن وتيرة معالجة الحكومة للعديد من الملفات».

Paris considers ICC decision against Putin "extremely important"

The issuance by the International Criminal Court (ICC) of an arrest warrant against Vladimir Putin for war crimes in Ukraine is an "extremely important" decision, considers the French Minister of Foreign Affairs, Catherine Colonna, in an interview with the Sunday newspaper.

"This decision is extremely important because it means that anyone responsible for war crimes or crimes against humanity will have to be held accountable, regardless of their status or rank," said the head of French diplomacy. "From now on, no link in the chain can think that he will escape justice and this should lead many to reflect, she continues, so it is a decision which can change the course of events. »

The decision by the ICC, which sits in The Hague, concerns the "deportation" of thousands of Ukrainian children to Russia since the start of the conflict with Ukraine a year ago, which constitutes a war crime.

While Ukrainian President Volodymyr Zelensky called it "historic", Moscow derided it as "null and void", because Russia is not a member of the ICC and therefore does not recognize the jurisdiction of this court, according to Kremlin spokesman Dmitry Peskov.

"France supports the Court, just as it helps Ukrainian justice by sending specialized teams on the spot to document the abuses or identify the victims", commented Catherine Colonna.

Asked about the deliveries of thirteen MiG-29 fighters by Slovakia and four others by Poland announced, the French Foreign Minister replied that "everything that helps Ukraine is useful".

"Countries that have Soviet materials that Ukrainians already know were able to make this decision. [...] To counter (the Russian offensive), Ukraine must be able to resist with the means available now," she added.

As for the future delivery of more advanced combat aircraft by France, "in principle, the President of the Republic and the Minister for the Armed Forces have said it, there is no taboo", repeated the chief of French diplomacy.



حكم قضائي يبطلان انتخابات الكويت 2022.. وعودة البرلمان السابق

وفازت المعارضة الكويتية بـ28 من مقاعد مجلس الأمة الخمسين، وعادت المرأة إلى المجلس في الانتخابات التشريعية التي أجريت في أيلول/سبتمبر 2022، بعد شهرين من حل البرلمان السابق.

وشاركت في هذه الانتخابات، وهي السادسة في عشر سنوات، شخصيات معارضة وتيارات سياسية قاطعت الاقتراع منذ عقد متهمة السلطات التنفيذية بالتأثير على عمل البرلمان.

ويعرف هذا البلد أزمات سياسية متكررة تتعلق بالحكومة وشخصيات من الأسرة الحاكمة والبرلمان الذي تم حله مرات عدة. وغالبا ما يكون السبب مطالبة نواب بمساءلة وزراء من العائلة الأميرية على خلفية قضايا تشمل الفساد.

وأوضح المحامي نواف الياسين أن الحكم جاء بعد عدة طعون انتخابية.

وقال لوكالة فرانس برس، إن «الطعون تتعلق ببطلان العملية الانتخابية والمراسيم الداعية للانتخابات ومرسوم حل البرلمان السابق».

وأعاد مرزوق الغانم تعريف نفسه على «تويت» بـ«رئيس مجلس الأمة».

وكانت المحكمة قد قررت في تاريخ 8 آذار/مارس حجز الطعون الانتخابية في جميع الدوائر الانتخابية للحكم في 19 من نفس الشهر، بحسب الوكالة.

أمرت المحكمة الدستورية في الكويت، بعودة البرلمان السابق، وبطلان الانتخابات التشريعية الأخيرة التي أجريت في أيلول/سبتمبر الماضي.

وجاء في نص الحكم أن المحكمة قضت «بإبطال عملية الانتخابات برمتها التي أجريت في 29 أيلول/سبتمبر في الدوائر الخمس وعدم صحة من أعلن فوزهم فيها... وأن يستعيد المجلس المنحل سلطاته الدستورية من تاريخ هذا الحكم كأن الحل لم يكن».

يأتي الحكم في وقت تجددت فيه التوترات بين البرلمان المنتخب والحكومة. وكان ولي العهد الكويتي تحرك العام الماضي لإنهاء الخلاف السياسي بحل البرلمان والدعوة إلى انتخابات مبكرة حقق فيها أعضاء المعارضة مكاسب.

الرئيس الإيراني يتلقى دعوة من العاهل السعودي لزيارة الرياض

تلقى الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي، دعوة رسمية من عاهل السعودية سلمان بن عبد العزيز آل سعود، لإجراء زيارة إلى الرياض، عقب عودة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين.

وحسب ما أكده مساعد مكتب الرئيس الإيراني للشؤون السياسية محمد جمشيدى على تويت، فقد تلقى رئيسي رسالة من الملك السعودي، يدعوه إلى زيارة المملكة.

ورحب الرئيس الإيراني بدعوة الملك سلمان لزيارة السعودية، مؤكدا استعداد بلاده لتعزيز التعاون بين البلدين، يضيف المتحدث. وأبرمت السعودية وإيران في مارس الماضي، اتفاقا باستئناف العلاقات الدبلوماسية بين البلدين. بعد ما يزيد عن 7 سنوات من القطيعة، عقب حادثة الاعتداء على السفارة السعودية في طهران. ويتضمن الاتفاق إعادة تبادل السفراء وفتح سفارتي البلدين بكل من الرياض وطهران في غضون الشهرين المقبلين.





Here to **Talk.**
Here to **Help.**



DWIHN Helps Nearly 75,000 People

- Behavioral Health
- Children's Services
- Developmental Disabilities
- Intellectual Disabilities
- Substance Use

www.dwihn.org



@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949

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



SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari
Call today for an appointment

313- 582- 2225

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

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

ARE YOU
SUFFERING
FROM

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

FREE
CHIROPRACTIC
CONSULTATION

- الظهر
- الساقين
- آلام الرقبة
- الصداع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- آلام الحبيس

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

Family Health Center & Rehab
313-874-3130

9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

we can help



سمانة عربية
بأنواعها

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126





Lubuan: A risky attempt to save the underwater Maldives

The Maldives archipelago may be the first country to disappear due to climate change by the end of this century, as its 1,192 small islands are threatened with sinking under the sea, so the country's authorities are redoubling their efforts to implement huge projects to counter the rise in water levels.

With these sentences, the French magazine "Le Point" summarized the crisis in the Maldives, of which the US Geological Survey expects that 80% of its lands will be uninhabitable by 2050, and its president, Ibrahim Mohamed Solih, stated during the Climate Summit last year that its islands will be submerged by one water. one by one.

The magazine's correspondent in the Maldives, Vanessa Donyak, indicates that there are proposals to save the islands, including a huge project put forward by the Dutch company "Docklands", which will be launched this March, according to its director, Paul van de Kamp, who says that the project "can change the archipelago and the world."

Thanks to the project, the islands will turn into a floating city, the first of its kind on Earth, at a cost of one billion dollars, and this project represents an "environmental solution to rising sea levels," according to de Camp.

The company envisioned the "Floating City of the Maldives", a city of 13,000 homes built on floating platforms above the sea, with streets and alleys adorned with coconut trees and surrounded by small artificial islands.

The company also promised to build hotels, ports, shops and a hospital on an area of about 200 hectares, located just 10 minutes by boat from Malé, the capital of the Maldives, according to the magazine's report.

suspicious project

The report indicates that the floating city project was designed in a way that takes into account the tourism purposes and the social life of the population, and will provide housing at fixed prices for the residents of the Maldives.

However, the exact details of the project, the technologies used in it, and the studies conducted in the marine environment in the region are kept secret, according to the company's manager, which raises some suspicion among some observers, including Sarah Naseem, a member of the NGO Transparency in the Maldives.

Because of the narrow land area in the Maldives and in order to reduce congestion on the island of Male - whose area does not exceed 2.6 square kilometers - Hulhumale Island was established in 1997, by backfilling two lakes with millions of tons of sand, so that backfilling became the rule, as two-thirds of the inhabited islands were expanded. And the establishment of dozens of artificial islands, says the correspondent.

The magazine's correspondent reported the opinion of the environmental consultant Ibrahim Muhammad, who warned that these actions "destroy marine ecosystems," especially since the Hulhumale project led to the loss of coral reefs and seagrass beds and the modification of sea currents, so that the region - according to a study conducted by Imperial College London - becomes more vulnerable to erosion. And floods, and therefore those projects cause a disaster "faster than the long-term sea level rise scenarios."

نيوزويك: هكذا قد يتصرف بوتين لو خسرت روسيا حرب أوكرانيا

أما السيناريو الثاني فهو أن تلجأ روسيا لانسحاب من القتال شبيه بما حصل في الحرب العالمية الأولى، أي «على غرار انهيار الجيش الروسي في 1916-1917».

بخصوص السيناريو الثالث، تقول المحررة إن الحرب في أوكرانيا ربما تستمر لمدة سنتين آخرين، مع تزايد السخط في روسيا، وتقهر روسي بطيء في بعض الأماكن، وإبقاء القوات على خط المواجهة في مناطق أخرى.

وعلق ميخنيكو على السيناريو الثالث بقوله إنه على عكس السيناريو الأولين، يظل السيناريو الذي يتمتع فيه بوتين بفرصة أكبر للمناورة وبالتالي الحفاظ على وجوده.

وختمت نيوزويك بما قاله بونداريف من أنه لا ينبغي إعطاء بوتين أي فرصة لتسويق ما حدث بأوكرانيا على أنه «انتصار» بل يجب «إذلاله»، على حد تعبيره. نيوزويك قالت إنها تواصلت مع وزارة الخارجية الروسية للتعليق على هذا الموضوع، لكنها لم تتلق ردا.

التسلح في البعثة الدبلوماسية الروسية في جنيف في مايو/أيار 2022، «يمكن استبدال بوتين.. فالرجل ليس بطلا خارقا، وليست لديه قوى خارقة.. بل هو مجرد دكتاتور عادي». وأضاف «وإذا نظرنا إلى التاريخ فسنرى أن مثل هؤلاء الطغاة قد استبدلوا من وقت لآخر. لذلك فهم يلجؤون عادة إذا خسروا الحرب ولم يتمكنوا من تلبية احتياجات مؤيديهم، إلى الرحيل».

3 سيناريوهات

وساقت المراسلة 3 سيناريوهات محتملة لهزيمة روسيا ذكرها فلاد ميخنيكو الخبير في التحول ما بعد الشيوعية لأوروبا الشرقية والاتحاد السوفياتي السابق بجامعة أكسفورد.

الأول، تقهقر فوضوي بسبب «هجوم أوكراني مدمر على جبهة أو عدة جبهات»، سيشمل «حالة من الذعر الشديد بين 600 ألف مستوطن روسي بعد عام 2014 في شبه جزيرة القرم، والمتعاونين الروس في دونباس الذين سيحاولون الهروب»، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى «انهيار سريع في الخطوط الأمامية».

لم يكن الكرملين عند بداية غزو روسيا لأوكرانيا العام الماضي يأمل في أقل من السيطرة على العاصمة كييف خلال أيام، لكن بعد أكثر من سنة يبدو أنه لا تلوح في الأفق نهاية للحرب مع استمرار موسكو في مساعيها للسيطرة على منطقة دونباس الشرقية بالكامل.

في هذا السياق، لفت تقرير لمجلة «نيوزويك» (Newsweek) الأميركية إلى تلميح المتحدث باسم الكرملين ديمتري بيسكوف أمس الاثنين إلى أن فرص انتصار روسيا في أوكرانيا تتضاءل، قائلا إن أهداف الزعيم الروسي لا يمكن تحقيقها الآن إلا بالوسائل العسكرية، وليس عبر محادثات السلام.

وأوردت المحررة بالمجلة إيزابيل فان بورغن في هذا الإطار ما قاله الدبلوماسي الروسي السابق بوريس بونداريف، الذي استقال علنا بسبب غزو أوكرانيا العام الماضي، إذ ذكر أن بوتين لو فشل في الانتصار في هذه الحرب حسب شروطه المفضلة، فإنه ربما يضطر في النهاية إلى التناحي. وقال بونداريف، الذي كان خبيرا في الحد من



Politico: 'Small Cracks' Appearing in U.S.-Ukraine Relations

President Joe Biden's administration has pledged support for Ukraine "as long as it takes." But after a year of war, differences have emerged over the United States and Ukraine's vision of ending the conflict with Russia, according to Politico.

"The administration does not have a clear political objective and a clear purpose. Is that to prolong this, which is exactly what Vladimir Putin wants? Is it to give them just enough to survive and not to win? I don't see a politics for victory right now, and if we don't have that, then what do we do?" said Rep. Michael McCaul (R-Texas), chairman of the House Foreign Affairs Committee. Publicly, there has been little separation between Joe Biden and Volodymyr Zelensky, notes Politico. The alliance between the two countries was on full display last month when the US president made a surprise visit to Kiev.

Senior administration officials say relations between Washington and Kiev are close. But at the same time, there are tensions behind the scenes.

Battles of Bakhmut

The fighting in Bakhmut has become the focus of the war in recent weeks. Capturing the city in southeastern Ukraine would not change the course of the war, but the Ukrainians refuse to abandon it.

"Each day defending the city allows us to buy time to prepare reserves and prepare for future offensive operations. At the same time, in the battles for this fortress, the enemy loses the most prepared and combat-capable part of his army – Wagner's assault troops" said Colonel-General Oleksandr Syrskyi, commander of the Ukrainian ground forces.

Several Biden administration officials began to worry that Ukraine was using much of the resources in Bakhmut. This could affect the ability to mount a major counter-offensive in the spring.

"I certainly don't want to discount the tremendous work that Ukrainian soldiers and leaders have done to defend Bakhmut, but I think it's more of a symbolic value than a strategic and operational value," said US Secretary of Defense Lloyd Austin.

Possible sabotage

At the same time, US intelligence services suggested that a "pro-Ukraine group" was responsible for the destruction of the Nord Stream natural gas pipelines last fall.

The new information, first reported by The New York Times, did not contain many details, but appeared to debunk the theory that Moscow was responsible for sabotaging the pipelines that delivered Russian gas to Europe. Intelligence analysts do not believe Zelenskiy or his advisers were involved in the sabotage, but the Biden administration passed on to Kiev — just as it did when a car bomb in Moscow killed the daughter of a prominent Russian nationalist last year past — that certain acts of violence outside the borders of Ukraine will not be tolerated.

Kiev ignored Washington's input

There have also been frustrations over the weapons Washington is supplying to Ukraine. The United States has sent by far the most equipment to the front, but Kiev has always asked for more.

While there is understanding of Kiev's desperation to defend itself, there has been resentment over Ukraine's constant demands. There have also been complaints that Zelenskiy has not shown enough gratitude for the help he has received so far, according to two White House officials cited by Politico.

"I think the administration is divided, the National Security Council is divided. I'm talking to a lot of high-ranking military people and they're mostly in favor of giving them ATACMS (missiles)," McCaul said, referring to the weapons to be delivered to Ukraine.

The administration has so far not provided these long-range missiles because resources are limited, but also because there are also fears that Ukraine could use them to strike distant targets, which could lead to an escalation of the war.

"Small cracks" in the relationship between the US and Ukraine

Joe Biden has promised to support Ukraine in the war against Russia "how long does it take" but at the same time, the Americans were firm and conveyed to the Ukrainians that they cannot finance Ukraine indefinitely. Adrienne Watson, spokeswoman for the National Security Council: "The White House is in constant communication with Ukraine as we support the defense of their sovereignty and territorial integrity. The best thing we can do is continue to help Ukraine succeed on the battlefield so that it is in the strongest possible position at the negotiating table when that time comes."

Despite the promises made, Republicans began to express fears about using American resources to support Kiev with no end to the war in sight.

One of the most vehement American officials who have come out against military aid sent to Kiev at Washington's expense is the Speaker of the House of Representatives, Kevin McCarthy.

He stated that the US would not provide one "blank check" Ukraine and rejected Zelenskiy's invitation to travel to Kiev.

At the same time, the Americans are praised for maintaining the alliance, even as they emerged "small cracks" in the relationship between Ukraine and the USA.

Shelby Magid, deputy director of the Atlantic Council's Eurasia Center: "I see the small cracks, but they existed with points of disagreement and varied views between the US and Ukraine even before the big invasion in February. "Zelenskiy has made sharp remarks about the US, and the White House has expressed its disagreement — publicly and privately — on some specific issues, but this has not changed the general support and partnership of the US."



ناشونال إنترست:

4 سيناريوهات محتملة لمآلات الأزمة في تونس

نشر موقع «ناشونال إنترست» (National Interest) الأمريكي مقالا يسلط الضوء على الأزمة السياسية في تونس ويحاول استشراف مآلاتها بناء على تطورات الأحداث. وعرض المقال المشترك -الذي أعده الخبيران في السياسة الدكتور كريم مزران مدير مبادرة شمال أفريقيا في المجلس الأطلسي بواشنطن وسابين هينبرغ الزميلة في معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى- 4 سيناريوهات محتملة لحل الأزمة السياسية في تونس هي:

تنحي قيس سعيد

يرى الخبيران السياسيان أن أحد السيناريوهات الأربعة قد يكون تنحي الرئيس التونسي قيس سعيد طواعية تحت الضغط المتصاعد من قبل المعارضة. لكنهما يقولان إن هذا السيناريو غير مرجح في المرحلة الحالية. ففي الحالات التي اتخذ فيها رؤساء مستبدون قرارات بالتنحي تحت الضغوط الشعبية، كان ذلك بتأثير من بعض داعميهم الرئيسيين، ومن أمثلة ذلك تنحي الرئيس المصري حسني مبارك عن السلطة في عام 2011، بعد أن حثه كل من الجيش المصري والولايات المتحدة على الاستقالة. وكذلك تنحي الرئيس الجزائري الراحل عبد العزيز بوتفليقة عن السلطة في عام 2019، بتأثير من الكيانات القوية التي تحكم البلاد، وفق المقال. لكن خلافا للمحالتين المذكورتين، يرى الكاتبان أن قيس سعيد بدأ معزولا ولا يتأثر بأراء من حوله منذ تمكنه من إحكام قبضته على مؤسسات الدولة في يوليو/تموز 2021. لذلك يتوقع المقال أن يستمر الرئيس التونسي في سلوكه الحالي القائم على إلقاء اللوم على جهات أخرى بغض النظر عن آراء من يحاولون التأثير عليه وبغض النظر عما يجري في الشارع.

حوار وطني

السيناريو الثاني الذي عرضه المقال يتلخص في احتمال موافقة سعيد على إطلاق حوار وطني استجابة لمطالب الاتحاد العام التونسي للشغل. وقد حدث ذلك من قبل في تونس في عام 2013، عندما نظم المجتمع المدني التونسي بقيادة الاتحاد العام التونسي للشغل حوارًا وطنيًا جمع الأحزاب السياسية المنقسمة سعياً لحل خلافاتها وصياغة دستور جديد للبلاد. وكانت نتيجة الحوار موافقة الحزب المسؤول عن الحكومة الائتلافية آنذاك، حزب النهضة الإسلامي المعتدل، على تسليم السلطة إلى حكومة تصريف أعمال مكلفة بقيادة البلاد لانتخابات جديدة. لكن المقال يستبعد أن يجري حوار مماثل لحل الأزمة الآن، لأسباب عديدة من بينها اختلاف السياق الآن عما كان عليه الأمر بعيد الثورة التونسية التي أطاحت بالرئيس التونسي السابق زين العابدين بن علي.

تدخل الجيش

في السيناريو الثالث، يشير الكاتبان إلى احتمال استيلاء الجيش على السلطة، وهو أمر غير مألوف في تونس التي أسس أول رئيس يتولى مقاليد السلطة فيها بعد الاستقلال، الحبيب بورقيبة، جيشاً صغيراً ينادى بنفسه عن السياسة. وقد تعززت مكانة الجيش بصفته مؤسسة محبوبة لدى الشعب في عام 2011 عندما رفض إطلاق النار على المتظاهرين خلال أحداث الثورة التونسية، مما دفع بن علي إلى الفرار من البلاد، وفق المقال.

مأزق طويل الأمد

يتوقع المقال في السيناريو الرابع والأخير أن تدخل الأزمة في تونس طريقاً مسدوداً يستمر معه الصراع أمداً طويلاً، وينتهي في نهاية المطاف بتوقف الاعتقالات والمظاهرات وبقاء سعيد في السلطة. ويرجح المحللان السياسيان هذا السيناريو، حيث لا يبدو أن البلاد ستشهد اندلاع أعمال عنف واسعة النطاق على المدى القريب ضد نظام سعيد، في المرحلة الحالية على الأقل. وفي هذا السيناريو يتوقع الكاتبان أن يستمر سعيد في التركيز على حماية سلطته، وأن تتفاقم مشاكل تونس الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في ظل فشل الرئيس في تقديم أي حلول ذات أهمية تذكر لتلك المشاكل.

المصدر : ناشونال إنترست



مجلس التعاون الخليجي يدين تصريحات "عنصرية" لوزير إسرائيلي

أدان مجلس التعاون الخليجي «تصريحات عنصرية» لوزير إسرائيلي دعا فيها إلى «محو وتدمير» قرية حوارة الفلسطينية بالضفة الغربية.

جاء ذلك في بيان صادر عن الأمين العام للمجلس جاسم البديوي، نشره المجلس عبر موقعه الإلكتروني.

وقال وزير المالية الإسرائيلي اليميني المتطرف يتسلييل سموتريتش، إن «قرية حوارة يجب أن تمحى، واعتقد أن على دولة إسرائيل أن تفعل ذلك لا أفراد عاديون».



وأفاد البيان: «أدان معالي الأستاذ جاسم محمد البديوي، الأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، التصريحات العنصرية لوزير المالية الإسرائيلي يتسلييل سموتريتش، والتي دعت إلى تدمير قرية حوارة الفلسطينية». وطالب البيان، بـ «مواجهة خطاب الكراهية والعنف»، مؤكداً على «مواقف دول المجلس الثابتة تجاه القضية الفلسطينية باعتبارها قضية العرب والمسلمين الأولى». كما أكد على «دعم قيام الدولة الفلسطينية المستقلة ضمن حدود الرابع من يونيو/حزيران 1967 وعاصمتها القدس الشرقية»، وفق البيان نفسه.

وشدد على «ضرورة دعم جميع الجهود الإقليمية والدولية لدفع عملية السلام في الشرق الأوسط ووضع حد للممارسات غير الشرعية التي تهدد حل الدولتين وفق مبادرة السلام العربية وقرارات الشرعية الدولية». وكانت مصر والإمارات والأردن، قد أدانت تصريحات سموتريتش في بيانات صادرة عن وزارات خارجيتهن. ولم تعلق إسرائيل على بيانات الإدانة العربية بحق الوزير، كما لم تلق تصريحات سموتريتش statement من رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو بالرفض أو القبول. فيما اعتبر زعيم المعارضة رئيس الوزراء السابق يائير لابيد، في تغريدة، أن دعوة سموتريتش إلى محو حوارة «تحريض على جريمة حرب». وشهدت حوارة وعدد من القرى في محيط نابلس بالضفة الغربية، هجمات غير مسبقة من قبل مستوطنين إسرائيليين، أسفرت عن مقتل فلسطيني وإصابة عشرات وإحراق وتدمير عشرات المنازل والسيارات، وذلك بعد مقتل مستوطنين اثنين في إطلاق نار قرب البلدة.



السفارة الروسية لدى لندن تدعو بريطانيا إلى وقف الدعاية المعادية للروس

ومجموعات عرقية أخرى، كان سيتم إدانته على الفور وبشكل لا لبس فيه من قبل السلطات والمجتمع البريطاني كسلسلة من جرائم الكراهية الفظيعة، وكان من الممكن أن تظهر منذ فترة طويلة على الصفحات الأولى لوسائل الإعلام البريطانية».

وأشادت السفارة الروسية بتحقيق قناة سكاي نيوز التلفزيونية، مشددة على أنه يستحق تقييماً إيجابياً.

وأكدت السفارة في بيانها أنه: «على الرغم من ذلك، فمن السهل أن نرى ما هو واضح في حقيقة أن هذه القصة تم تسليط الضوء عليها في وسائل الإعلام المحلية بعد عام واحد فقط. موجة العدوان ضد الروس والمتحدثين باللغة الروسية هي ضرر جانبي تم اختياره عمداً من قبل مسار لندن الرسمي لتكثيف المواجهة» الهجينة «مع بلدنا في جميع المجالات وفي جميع الاتجاهات. وفي الوقت نفسه، يمكننا أن نرى أن هذا المأزق أصبح «وصمة عار» على عدد كبير من الناس الذين يعيشون هنا، كما ساهم في انهيار الروابط الاجتماعية وتضاعف التوترات والعنف في المجتمع المحلي.. رهاب الروس البريطاني - ليس سوى العنصرية».

متشابهة في طبيعتها وتتخلص في الإهانات والتهديدات بدافع الكراهية العرقية، إلا أن هذه الجرائم غالباً ما كانت مصحوبة باعتداءات وإلحاق أضرار بالمتلكات».

وقالت البعثة الدبلوماسية: «تستحق نتائج التحقيق الذي أجراه صحفيو القناة التليفزيونية في حوادث تتعلق باضطهاد ومضايقة المقيمين الناطقين بالروسية في بريطانيا بعد بدء العملية العسكرية الخاصة في أوكرانيا، والتي نشرتها شبكة سكاي نيوز في 3 مارس من هذا العام، أقصى درجات الاهتمام. إنهم يؤكدون مرة أخرى ما عرفته السفارة الروسية في لندن منذ فترة طويلة ومن خلال اتصالاتنا مع مواطنينا الذين يعيشون هنا. وقد انطلقت على مدار الساعة حملة إعلامية جامحة بمباركة رسمية من لندن، لنشر العداء والشك تجاه روسيا وكل شيء روسي. الأمر الذي أدى بالفعل إلى زيادة حادة - بأكثر من الضعف - في عدد حوادث العدوان ضد الروس والسكان المحليين الناطقين بالروسية».

وشددت السفارة الروسية لدى لندن، على أنهم يعتبرون ما يحدث «صفحة مخزية في التاريخ الحديث لبريطانيا. نحن على يقين من أن كل ما سبق، إذا كان يتعلق بقوميات

طالبت السفارة الروسية لدى لندن، الحكومة البريطانية بوقف الدعاية المعادية للروس، على خلفية زيادة عدد الجرائم بدافع الكراهية العرقية ضد المواطنين الروس في المملكة.

وقالت السفارة الروسية في بيانها: «ندعو السلطات البريطانية والمنظمات الدولية والوطنية لحقوق الإنسان، إلى عدم تجاهل التحقيق الذي أجرته قناة سكاي نيوز والذي كشف عن النمو السريع لكراهية روسيا في المملكة المتحدة».

وأضافت البعثة الدبلوماسية: «نطالب بإجراء تحقيق شامل وموثوق في جميع حوادث الكراهية تجاه الروس والناطقين باللغة الروسية، كما نطالب بمحاسبة جميع المسؤولين. ونطالب بأن توقف لندن وبشكل فوري الدعاية العشوائية المعادية لروسيا واللغة الروسية التي تساهم في زعزعة استقرار المجتمع البريطاني وتنامي التوترات العرقية هنا».

وفي وقت سابق، ذكرت قناة «سكاي نيوز» البريطانية أن «عدد الجرائم ضد الروس بدافع الكراهية العرقية يتزايد في المملكة المتحدة، وتفاصيل الجرائم الموصوفة في تحقيق القناة

African Union condemns Tunisia's 'hate speech' against migrants

The African Union (AU) has criticised Tunisia and urged it to avoid "racialised hate speech" following President Kais Saied's comments directed at migrants from elsewhere on the continent.

Saied ordered the expulsion of undocumented migrants from Tunisia on , saying immigration was a plot aimed at changing his country's demographic composition. Local rights activists condemned his comments, calling them "racist".

In a statement issued , the AU Commission said it had called Tunisia's representative for an urgent meeting to register "deep shock and concern at the form and substance" of the remarks on behalf of the continent-wide bloc.

"The Chairperson of the African Union Commission H. E. Moussa Faki Mahamat strongly condemns the shocking statement issued by Tunisian authorities targeting fellow Africans which go against the letter and the spirit of our Organization and founding principles," read the statement.

The AU reminded Tunisia of its obligation within the 55-member bloc. Faki said AU member states were obligated "to treat all migrants with dignity, wherever they come from, refrain from racialised hate speech that could bring people to harm, and prioritise their safety and human rights".

Tunisia's foreign ministry said on it was surprised by the AU statement

and rejected what it called "baseless accusations" that it said misunderstood the government's position.

Saied, who has seized almost total power since a dramatic July 2021 move against parliament, urged his national security council on to take "urgent measures" to tackle irregular migration.

"The undeclared goal of the successive waves of illegal immigration is to consider Tunisia a purely African country that has no affiliation to the Arab and Islamic nations," he said.

Saied's comments were praised by the French far-right politician Eric Zemmour. This comes as his campaign of arrests has caused widespread fear among sub-Saharan Africans as well as Black Tunisians.



Amnesty: Georgian authorities should reconsider Mikheil Saakashvili's release on medical grounds

Amnesty International speaks about the refusal by the Georgian authorities of providing adequate medical care to the former President Mikheil Saakashvili, risking to cause irreversible damage to his health or even death.

Mikheil Saakashvili served as President of Georgia from 2004 to 2013, he is now serving a six year long sentence on two cases of abuse of power in relation to the beating of Valery Gelashvili, an opposition politician, that was performed by police special forces in 2005.

The former President was tried and convicted in 2018 in absentia, which violates international treaty norms. He was arrested following his return to Georgia on Oct. 1, 2021.

Many of his supporters believe the charges are politically motivated. Saakashvili's health condition rapidly deteriorated while in custody, he lost over 50 kilograms and developed a series of serious psychological, neurological, orthopedic and gastrointestinal conditions that are posing as an obstacle to his life.

Two independent medical teams have concluded that the ex-president's has developed a series of possibly life-threatening conditions while in custody in the past 16 months. The treatment required is reportedly not available in Georgia. According to the experts, the state of Saakashvili deteriorated since the last visit that occurred on Dec. 19, 2022 – irreversible organ damage might occur very soon, they say.

Under the Georgian law, seriously ill prisoners can be released, but courts often deny such requests, as happened on Feb. 6 in the court in Tbilisi that declined Saakashvili's motion to either defer or suspend his sentence for medical reasons.

Europe and Central Asia director at Human Rights Watch, Hugh Williamson, says: 'A prison sentence should not mean a death sentence, where treatable conditions tragically become fatal [...]

The Georgian authorities need to humanize this aspect of the country's criminal justice system and bring it in line with international standards. They should start by providing remedies that guarantee prompt medical care, and where necessary, that envisage release from custody of anyone who, because of their state of health, is considered incapable of remaining in detention.'

According to Amnesty International and Human Rights Watch, authorities are still to respond to the concerns pointed out by the organization in a letter sent to the Georgian Ministry of Justice on Feb. 10, 2023.

Deputy Director for Eastern Europe and Central Asia Regional Officer at Amnesty International, Denis Krivosheev, said: 'The denial of adequate medical care to Mikheil Saakashvili may amount to torture or other cruel, inhuman, or degrading treatment, and is putting his life at grave risk [...] Deaths in custody resulting from the deliberate denial of health care amount to arbitrary deprivation of life, which is a serious violation under international human rights law. The Georgian authorities should urgently take measures to protect Saakashvili's health, including considering his release on medical grounds.'

The Georgian authorities claim that Saakashvili's health has worsened due to his choices, saying he chose to 'self-harm' by going on multiple hunger strikes. According to them, he is receiving adequate medical care in a private clinic in Tbilisi.



العفو الدولية تدعو مجلس حقوق الإنسان لمعالجة انتهاكات طالبان "المستمرة التي لا هوادة فيها"

يتدهور على نحو سريع، وانتهاكات طالبان التي لا تنتهي، تتواصل يوما بعد يوم. وأوضحت المنظمة الحقوقية أنها وثقت جرائم ارتكبتها عناصر طالبان منذ عودة الحركة إلى السلطة، مثل اعتقال مدافعين عن حقوق المرأة وصحفيين ومدنيين في إقليم بنجشير، بالإضافة إلى عمليات قتل جماعي لأفراد طائفة الهزارا العرقية في 3 مقاطعات أخرى. وقالت كالامار «حان الوقت أمام المجتمع الدولي كي يتبع البيانات العلنية المتكررة التي يطلقها، بعمل ملموس».

وأشارت إلى أنه أُلقي القبض على العديد منهم بشكل تعسفي، بدون أي سبيل لانتصاف قانوني أو الوصول إلى عائلاتهم. وأكدت العفو الدولية أن طالبان ليست على استعداد للتحقيق في أفعال أفرادها الذين ينتهكون حقوق الإنسان الأفغاني بشكل صارخ، وهي غير قادرة على ذلك. ودعت المنظمة الحقوقية غير الحكومية التي تتخذ من بريطانيا مقرا لها إلى إنشاء آلية تحقيق مستقلة في البلاد. وقالت أنياس كالامار الأمينة العامة للعفو الدولية إن «وضع حقوق الإنسان في أفغانستان

دعت منظمة العفو الدولية الدول الأعضاء في الأمم المتحدة إلى التحرك لمواجهة تدهور أوضاع حقوق الإنسان في أفغانستان وضمان تحقيق العدالة لضحايا انتهاكات حركة طالبان. يأتي ذلك بينما قدم المقرر الخاص المعني بحالة حقوق الإنسان في أفغانستان تقريراً جديداً في الدورة 52 لمجلس حقوق الإنسان. وقالت المنظمة الحقوقية إن عناصر الحركة الموسومة غريباً بـ«المتشددة» احتجزوا، بشكل غير قانوني، مدافعين عن حقوق المرأة، وأكاديميين، ونشطاء بسبب انتقادهم العلني لها.

الاتحاد الأوروبي يندد بقانون الإعدام الإسرائيلي ويدعو لوقف الاستيطان

مشددة على أهمية التزام الأطراف «بالتعهدات المنبثقة عن قمة العقبة». ودعت تلك الدول «إسرائيل إلى التراجع عن قرارها بناء 7 آلاف وحدة سكنية استيطانية في الضفة الغربية وشرعة نقاط استيطانية عشوائية». وكانت اللجنة الوزارية للشؤون التشريعية في حكومة الاحتلال وافقت قبل أيام على قانون «الإعدام» لمنفذ العمليات الفلسطينية. وأشارت وسائل إعلام عبرية إلى أن المجلس الأمني الوزاري المصغر «الكابينيت» سيجري قراءة تمهيدية وأولى للقانون في الكنيست، مؤكدة أن تمرير القانون تم على الرغم من معارضة المستشار القانونية لحكومة الاحتلال.

أكدت هيئة البث الإسرائيلي الرسمي «كان»، أن الاتحاد الأوروبي سيصدر بياناً يندد بمشروع قانون إسرائيلي يقضي بـ«إعدام» الأسرى الفلسطينيين المتهمين بمقاومة الاحتلال، ويدعو إلى وقف البناء الاستيطاني. وذكرت الهيئة، أن ست دول أوروبية، أعربت عن قلقها العميق من استمرار العنف في المناطق، وهي: فرنسا، ألمانيا، بريطانيا، إيطاليا، إسبانيا وبولندا. وأدانته هذه الدول بشدة في بيان مشترك، «الاعتداءات والعنف الممارس بحق الفلسطينيين بما فيه هدم البيوت والممتلكات»، منوهة إلى أن «هذه الأعمال لن تؤدي سوى إلى المزيد من العنف». وطالبت الدول بـ«وجوب تقديم المسؤولين عن ذلك إلى العدالة».



Turkey, Hungary put Finland on course to join NATO

Turkish President Recep Tayyip Erdogan ended months of diplomatically charged delays on and asked parliament to quickly back Finland's bid to join NATO.

A simultaneous decision by fellow holdout Hungary to schedule a Finnish ratification vote for March 27 means the US-led defence alliance will likely grow to 31 nations within a few months.

NATO's expansion into a country with a 1,340-kilometre (830-mile) border with Russia will roughly double the length of the bloc's current frontier with its Cold War-era foe.

Finland had initially aimed to join together with fellow NATO aspirant Sweden - a Nordic power facing a litany of disputes with Turkey that ultimately sunk its chance to join the bloc before an alliance summit in July. Helsinki and Stockholm ended decades of military non-alignment and decided to join the world's most powerful defence alliance in the wake of Russia's invasion of Ukraine.

Their applications were accepted at a June NATO summit that signalled the Western world's desire to stand up to Russia in the face of Europe's gravest conflict since World War II.

But the bids still needed to be ratified by all 30 of the alliance members' parliaments - a process that got hung up once it reached Turkey and Hungary.

breakthrough followed months of tense negotiations between Ankara and the Nordic neighbours that threatened to collapse several times. Erdogan told Finnish President Sauli Niinisto that Helsinki had shown a strong commitment to addressing Ankara's security concerns.

"We decided to start the protocol of Finland's accession to NATO in our parliament," Erdogan told reporters after the talks.

Erdogan added that he "hoped" that parliament will approve the application before Turkey's crucial general election in May.

The Turkish parliament is expected to end its current session in mid-April. 'Not complete without Sweden'

NATO Secretary General Jens Stoltenberg welcomed Turkey's decision while stressing the importance of Sweden also joining "as soon as possible".

"The most important thing is that both Finland and Sweden become full members of NATO quickly, not whether they join at exactly the same time," Stoltenberg said.

The White House echoed the NATO chief's position. National Security Advisor Jake Sullivan said the United States urged Hungary to conclude its ratification process both for Sweden and Finland "without delay".

And France's foreign ministry called Turkey's announcement about Finland "an important signal" while reiterating support for Sweden's bid as well.

Erdogan had accused the Nordic neighbours of breaking the terms of a separate deal they reached in June 2022 under which Turkey agreed to approve the bids.

Turkey has sought the extradition of dozens of Kurdish and other suspects it accuses of ties to outlawed militants and a failed 2016 coup attempt.

Erdogan's demands became more urgent as he neared a May election in which he will need a strong turnout from nationalist supporters to extend his two-decade rule.

The Turkish leader voiced particular displeasure with Sweden - a country with a larger Kurdish diaspora and a longer history of disputes with Ankara.

Finland and Sweden had initially resisted the idea of breaking up their bids.

But Swedish Prime Minister Ulf Kristersson - who made NATO membership a priority after assuming office in October - acknowledged on that the likelihood of Finland joining the bloc on its own had "increased".

The Finnish president called Erdogan's decision "very important for the whole of Finland".



هل يلعب بوريل دور الوسيط بين الجزائر وإسبانيا؟

صادرات الغاز الجزائرية نحو 8.2% من الاحتياج الأوروبي، وارتفعت هذه النسبة مع اندلاع الحرب في أوكرانيا لتبلغ 11.6% خلال عام 2022.

هل يلعب بوريل دور الوسيط بين الجزائر وإسبانيا؟

لم تقف أهداف زيارة بوريل عند هذا الحد، بل أتى مسؤول الخارجية في الاتحاد الأوروبي إلى الجزائر مكلّفاً مهمة بحث وساطة أوروبية في حل التوتر بين البلد العربي وإسبانيا، الذي يقارب عامه الأول. وكانت أزمة دبلوماسية قد نشأت بين الجزائر ومدريد، في مارس/ آذار 2022، إثر إعلان هذه الأخيرة دعمها مخطط الحكم الذاتي الذي يدفع به المغرب كحلّ ملف الصحراء. ورداً على ذلك جمّدت الجزائر اتفاق الصداقة الذي يجمعها بإسبانيا، كجميع شراكتهما الاقتصادية باستثناء عقود الغاز.

نتيجة هذه الأزمة، خسرت الصادرات الإسبانية للجزائر نحو 630 مليون يورو، إذ بلغت في الفترة ما بين يونيو/ حزيران وأكتوبر/ تشرين الأول 2022 نحو 155 مليون يورو، بعد أن كانت تقدر بـ 785 مليوناً في نفس الفترة من عام 2021.

وفي تصريحات أدلى بها لجريدة «الخبير» الجزائرية، أعرب بوريل عن «أسف» دول الاتحاد لـ«العقبات الجادة التي فرضتها الجزائر على التجارة مع إسبانيا، باستثناء الغاز»، واصفاً الأمر بـ«الانسداد الضار جداً بتنفيذ اتفاقية الشراكة، الذي لا يخدم مصلحة أحد».

وأضاف المسؤول الأوروبي: «أنا مقتنع بأن الحل ممكن، ويجب أن نعمل معاً لإيجاده بسرعة، من أجل مصلحتنا المشتركة، للتغلب على العوائق القائمة وإزالة أي عقبة أمام تبادلاتنا».

ويرى محللون جزائريون أن بلادهم تمتلك أوراق القوة، وكتب موقع «الشروق» الجزائري في مقال له، أن الاتحاد الأوروبي يواجه صعوبات كبيرة في إقناع الجزائر بإعادة تطبيع العلاقات مع إسبانيا.

وأضاف المقال أن الجزائر في «موقع قوة» خلال هذه المحادثات، فيما «يخشى الاتحاد الأوروبي أن يؤدي أي ضغط محتمل على الجزائر إلى نتائج عكسية قد تعود على بروكسل بضرر كبير، بالنظر إلى الثقل الكبير الذي تحوزه الجزائر في مجال الطاقة، ولا سيما الغاز».

زار مسؤول الخارجية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، العاصمة الجزائرية لأول مرة منذ تقلده المنصب في ديسمبر/ كانون الأول 2019. والتقى هناك عدداً من المسؤولين الجزائريين، على رأسهم رئيس الدولة عبد المجيد تبون.

تأتي زيارة بوريل للجزائر بعد سلسلة زيارات أخرى من مسؤولون أوروبيون للبلاد، أبرزها زيارة رئيس المجلس الأوروبي تشارلز ميتشل في سبتمبر/ أيلول الماضي. تمثلت أهداف هذه الزيارة، حسب خارجية الاتحاد، في توطيد علاقات الشراكة بين التكتل الأوروبي وجارته الجنوبية. إضافة إلى هذا، سعى بوريل في جهود وساطة بين الجزائر وإسبانيا، لحلّ التوتر بينهما، بما يطرح أسئلة حول مدى نجاحه في هذه المهمة.

بوريل في الجزائر

منذ أن حلّ بالبلاد، تباحث مسؤول الخارجية في الاتحاد الأوروبي، مع رئيس الوزراء الجزائري أيمن بن عبد الرحمان، الذي كان في استقباله في المطار. كما التقى بوريل في ثاني أيام الزيارة، الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون، في قصر المرادية الرئاسي.

وفي مؤتمر صحفي عقب لقاء الرئيس، صرّح بوريل بأن «من المهم القول إننا اتفقنا على إحياء حوارنا رفيع المستوى في مجال الأمن، وإن أول الاجتماعات سيُعقد قبل نهاية العام الجاري»، وفق وكالة الأنباء الجزائرية، مشدداً على أن «الجزائر تُعدّ شريكاً موثوقاً وفاعلاً محورياً في مكافحة الإرهاب، ضمن جوارنا المشترك».

وأضاف مسؤول الخارجية في الاتحاد الأوروبي: «نريد تطوير رؤية شاملة واستراتيجية في مجال مكافحة الإرهاب، والتنسيق والدعم المتبادل للأعمال الأمنية، وتوحيد جهودنا لتعزيز الاستقرار على مستوى محيطنا وجوارنا المشترك، لا سيما في الساحل».

وهي نفس المواقف التي عبّر عنها بيان الخارجية الجزائرية حول الزيارة، إذ ذكر أن «هذه الزيارة تشكل مناسبة لإجراء مفاوضات معقّمة لتوطيد وتوسيع الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والجزائر»، و«البحث في المجالات ذات الاهتمام المشترك والتي تشملها اتفاقية الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والجزائر، بهدف إحياء وتعزيز أكثر الحوار والتعاون».

وتربط الجزائر بالاتحاد الأوروبي علاقات شراكات أمنية وطيدة، أهمها مكافحة الإرهاب والهجرة السرية والجريمة المنظمة. كما تغطي

TRT عربي



تسرب 1.5 مليون لتر مياه مشعة من مفاعل نووي بأمريكا.. مسؤولون أخفوا الحادثة عن الناس 4 أشهر!

رسالة طمأننة

فيه وجود تسريب، وجاء التسريب من أنبوب ماء بين مينين، وحتى الآن استعادت الشركة 25% من التريتيوم المسرب.

أوضحت الشركة أيضاً أن المياه تحتوي على مستويات من التريتيوم أقل من عتبات السلامة الصادرة عن لجنة التنظيم النووي، فيما تراقب وكالات الدولة أعمال معالجة شركة Xcel Energy.

يُعد التريتيوم نظيراً مشعاً للهيدروجين، وينتج طبيعياً في البيئة، وهو منتج ثانوي شائع لعمليات المحطة النووية، ووفقاً للجنة التنظيم النووي، ينبعث منه شكل ضعيف من إشعاع «بيتا» الذي لا يسافر لمسافات بعيدة ولا يمكنه اختراق جلد الإنسان، وتقول لجنة التنظيم إن الشخص الذي شرب الماء من التسريب سيحصل على جرعة منخفضة فقط.

من جانبها، قالت شركة الطاقة، في بيان صحفي، إن «المياه المتسربة محتواة بالكامل في موقع المحطة»، مضيفاً أن «المياه المشعة لم تُكتشف خارج المنشأة أو في أي مياه شرب محلية، ولا تشكل الحادثة أي خطر على الصحة والسلامة على المجتمع المحلي أو البيئة». من جانبهم، قال مسؤولون إنهم انتظروا للحصول على مزيد من المعلومات حول التسريب قبل الإعلان عنه، ونقلت الصحيفة عنهم القول: «الآن بعد أن صار لدينا جميع المعلومات حول مكان حدوث التسرب، وكمية تسرب المياه الجوفية، وأن المياه الجوفية المشعة قد تجاوزت الموقع الأصلي، فإننا نشارك هذه المعلومات». وبحسب الصحيفة البريطانية، فإن شركة Xcel Energy أخطرت لجنة التنظيم النووي وولاية مينيسوتا، في 22 نوفمبر/ تشرين الثاني 2022، وهو اليوم نفسه الذي تأكد

تساءل السكان الذين يعيشون بالقرب من المحطة عن سبب انتظار المسؤولين العموميين لما يقرب من أربعة أشهر، قبل إخبارهم عن هذا التسرب الهائل للمياه المشعة. دانييل فيور، أحد سكان مدينة مونتيسيلو، قال في تصريح لمحطة الأخبار المحلية KSTP: «هل حدث ذلك في نوفمبر/ تشرين الثاني؟ كان من الأفضل أن نعرف ذلك، لأننا نعيش بجوار محطة الطاقة. يجب أن يعرف الجمهور ما يحدث. لكننا لم نعرف أي شيء». كذلك أعرب سكان آخرون عن إحباطهم من إبقاء المعلومات مخفية عنهم، وقالت سالي بيرتيوم: «هذه هي المرة الأولى التي أسمع فيها عن هذا. أنا أعيش بالقرب من المصنع. أتمنى أن يأثروا لتفقد آبارنا». كذلك رأت شاري شارب أورافيتز أنه كان من المفترض على السلطات الأمريكية إخبار السكان بقضية التسرب عندما حدثت.

تسرب أكثر من مليون لتر من المياه المشعة من مفاعل نووي في ولاية مينيسوتا بأمريكا، وثار غضب السكان الذين يعيشون بالقرب من محطة للطاقة النووية، بسبب عدم تنبيه المسؤولين لهم إلى قضية تسرب المياه المشعة إلا بعد أشهر من حدوثها.

وذكرت صحيفة The Independent البريطانية، أن المسؤولين أكدوا علناً لأول مرة، يوم 16 مارس/ آذار 2022، أن نحو مليون و500 ألف لتر تقريباً من المياه التي تحتوي على التريتيوم، وهو نظير مُشع للهيدروجين، تسربت من محطة مونتيسيلو للطاقة النووية التابعة لشركة Xcel Energy في أواخر نوفمبر/ تشرين الثاني 2022.

يقع مصنع Xcel Energy على ضفاف نهر المسيسيبي على بعد نحو 35 ميلاً (56.3 كيلومتر) من مينيابوليس، ويقع أقرب حي على بعد نحو ميل (1.6 كيلومتر) من المصنع.

شعبية ماكرون تتراجع إلى أدنى مستوى قياسي

البرلمان.

ونتيجة لذلك، تم اعتماد إصلاحات نظام المعاشات التقاعدية دون موافقة مجلس النواب، وستبدأ السلطات في رفع سن التقاعد في البلاد لمدة ثلاثة أشهر في السنة اعتباراً من 1 سبتمبر 2023. وهكذا، بحلول عام 2030، سيصل إلى 64 عاماً بدلاً من 62 عاماً.

وشهدت البلاد موجة من الاحتجاجات امتدت لشهرين، جرى خلالها تنظيم ثمانية إضرابات على مستوى البلاد، كما نظمت النقابات العمالية مئات المظاهرات، جمع معظمها أكثر من مليون مشارك في جميع أنحاء البلاد.

أظهر استطلاع للرأي أجرته مجلة دو ديمانش انخفاض شعبية الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون لمستوى قياسي هو الأقل منذ 2019 على خلفية إصلاح نظام التقاعد الذي يواجه معارضة شعبية واسعة.

بحسب الاستطلاع: «انخفضت شعبية إيمانويل ماكرون إلى 28 بالمئة في مارس، وهذا هو أدنى مستوى منذ بداية عام 2019، منذ نهاية أزمة «السترات الصفراء».

تجدر الإشارة إلى أن تراجع شعبية الرئيس تعود لاستخدام رئيسة الوزراء إليزابيت بورن وحكومة البلاد مادة في الدستور الفرنسي تسمح بتمرير مشروع قانون رفع سن التقاعد من 62 إلى 64 سنة دون تصويت



Capturing nano-plastics in tap water with light

Nanoplastics are plastics that have been discarded from our daily lives and that enter ecosystems in the size scale below 1 micro-meter after their physical and chemical disintegration.

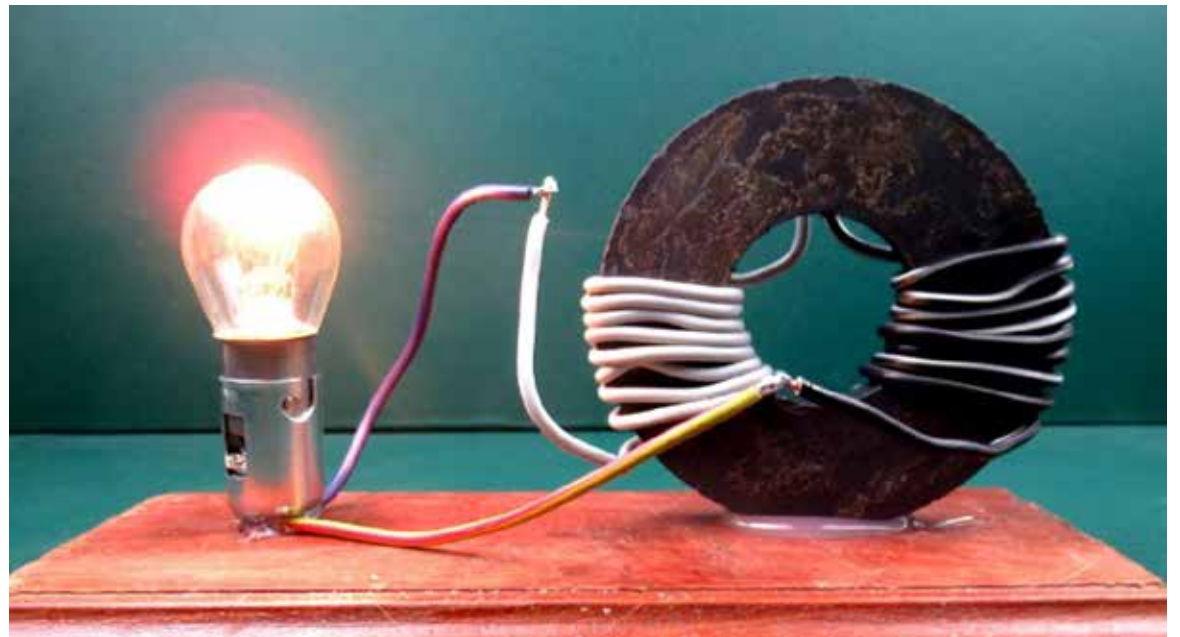
Recent research has shown that the concentration of microplastics in the major rivers in South Korea is the highest worldwide; it is not unusual to find news reports about the detection of microplastics in simple tea bags or drinking water and nanoplastic is the worse. The impact of micro/nanoplastics on human health and the environment in general is considered to be significant. However, the detection of nanoplastic is limited because their concentration is low and their size is extremely small. In addition, the detection process requires a few hours to days, and incurs significant costs during the pre-processing step of concentrating the plastic sample.

The research team of Dr. Yong-sang Ryu at the Brain Research Institute of the Korea Institute of Science and Technology (KIST) used an electro-photonic tweezer along with metal nanoparticles to concentrate ultrafine nanoplastics within a short period, and they reported the development of a real-time detection system using light.

The research team supplied electricity to a large-area vertically-aligned metals sandwiched by nanofilm insulator. They conducted Raman spectroscopy, which analyzes the energy difference between the incident and scattered light according to the frequency of the molecule. By combination of two technique: electrical nanoparticle capture together with real-time Raman spectroscopy, the research team achieve in-situ the detection of a 30-nm 10 µg L-1 polystyrene particle with the help of gold nanoparticles via Surface-enhanced Raman spectroscopy.

Moreover, the research team easily separated the particle from the sample through the dielectrophoresis phenomenon. Thus, the entire process including the collection, separation, and analysis for nanoplastics analysis, which previously required at least one day, was drastically reduced to several seconds by employing an original technology that separates and detects plastics using one platform.

Researchers Euitae Jeong and Dr. Eui-Sang Yu (common lead author) at KIST, who performed this research, reported that "the findings of this research are meaningful in that ultrahigh-sensitivity detection of microplastics in real-time has become possible, and the proposed approach can be extended to the measurement of the microplastic concentration in various water resources and applied as a water resource securement technology."



العلماء الروس يطوّرون مولدات تحوّل ضوء المدينة إلى كهرباء

يزيد منها، وبالتالي يزيد من شدة التيار المتولد. وأثبت الباحثون أيضاً أن القيم المنخفضة للنسبة بين طول وقطر الأنابيب، من 7 إلى 30 تسبب زيادة كفاءتها. وقالت مارينا إيلينا إن «نتائج هذه الدراسة أظهرت أن الأنابيب النانوية الكربونية التي خضعت للمعالجة بالنيتروجين هي مادة مرشحة ممتازة لتطوير مولدات نانوية عالية الأداء بسبب أنها تجمع بين الخصائص الميكانيكية والكهربائية الانضغاطية العالية، مما يسمح لنا بالسير قدماً نحو التطبيق العملي لهذه الفكرة الابتكارية». وحسب تقييمات الخبراء فإن الطاقة الكهربائية التي تم الحصول عليها باستخدام هذه الطريقة ستكون كافية لشحن الأجهزة.

وقالت الأستاذة المساعدة مارينا إيلينا: «تم وضع فكرة تطوير المولدات النانوية القائمة على تحويل الطاقة الميكانيكية للبيئة إلى طاقة كهربائية باستخدام ظاهرة التأثير الكهروضغطي في الهياكل النانوية في عام 2006. ومنذ ذلك الحين استمر البحث عن المواد المناسبة لتحقيق تلك الفكرة. ومن بين المواد ذات الخصائص الكهروضغطية، مواد هشة وسامة بسبب وجود الرصاص في تركيبها. أما خصائص المواد الأخرى فليست عالية بما يكفي لتحويل الطاقة بالفاعلية المطلوبة». وقام العلماء بدراسة تأثير العوامل الهندسية والميكانيكية على المتغيرات الكهروضغطية. فأتضح أن النيتروجين في الأنابيب النانوية

يقوم العلماء من الجامعة الفيدرالية الجنوبية في مدينة روستوف الروسية بتطوير مولدات نانوية تحوّل ضوء المدينة إلى طاقة كهربائية. وستصبح الأجهزة المطوّرة بهذه الطريقة مصادر لطاقة مستقلة في الهواتف والساعات والسماعات وما إلى ذلك. يجري هذا البحث من قبل موظفي معهد تكنولوجيا النانو والإلكترونيات والأجهزة حيث جعل العلماء الأنابيب النانوية مع إضافة النيتروجين مادة لدراساتهم، وقاموا بتحويل تشوهات واهتزازات الضوضاء الحضرية وحركات الناس ومحادثاتهم إلى طاقة كهربائية. وتسمى هذه العملية كذلك بالظاهرة الكهروضغطية.

ابتكار علمي يعزز إصلاح الأنسجة التالفة في المخ

تقنيات زرع الخلايا، مثل معدل بقاء الخلايا الضعيفة وتدهورها وانتشارها بعيداً عن الموقع البؤري، فيما يعتقد الباحثون أن الهيدروجيل (الهجين سيوفر مجالا كبيرا لتطوير علاجات فعالة».

وأضافوا: «لقد لاحظنا أنه يمكن تحفيز الأنسجة الجديدة بطريقة مماثلة لأنسجة المخ السليمة، مما يوفر أول دليل على فوائد تضمين توصيل الأوكسجين داخل (هيدروجيل) لتحقيق البقاء على المدى الطويل، وتكامل عمليات زرع الخلايا الجذعية».

من جهته، قال ديفيد نيسبت الأستاذ ومدير المعهد: «بعد إصابة بمرض مثل السكتة الدماغية، يكون هناك منطقة ميتة في الدماغ، بما يشمل نظام الدم لذلك تكون هناك حاجة إلى إمدادات دم مؤقتة لدعم الخلايا، حتى يتم إصلاح نظام الدم (الأوعية والشعيرات الدموية)».

نجح فريق من العلماء من معهد /غرايم كلارك/ للهندسة الطبية الحيوية بجامعة ملبورن بأستراليا، في ابتكار (هيدروجيل) هجين يساعد على توصيل الخلايا اللازمة لإصلاح الأنسجة، ويوفر إمدادات الأوكسجين اللازمة لمخها أفضل فرصة للنمو بشكل موضعي.



ويحتوي الجل الهجين ذو الأساس المائي على بروتين صناعي يعتمد على (الميوغلوبين) الذي يوفر إطلاقاً مستداماً للأوكسجين اللازم للخلايا الجذعية المصاحبة للبقاء على قيد الحياة، والتطور إلى خلاياها المتخصصة.

واستلهم فريق العلماء نظريتهم من خلال دراسة مدى انتشار (الميوغلوبين) الكبير في الثدييات التي تغوص في الأعماق والتي تتطلب فسيولوجيتها وسلوكها إطلاقاً مستداماً للأوكسجين.

وقال العلماء: «الدراسة تسلط الضوء على قيود

اختراق علمي.. "مادة معجزة" لبطاريات أبدية و"ثورة طاقة"

يعاني الكثيرون من مشكلات شحن البطاريات للهواتف النقالة وغيرها من الأجهزة، سيما عند التنقل، لكن يبدو أن علماء أبرقوا بيشري سارة قد تريحنا من عناء الشحن، حيث اكتشفوا مادة جديدة نعتتها تقارير إعلامية بـ«المعجزة»، إذ تعمل في درجات حرارة وضغط منخفضتين بما يكفي لاستخدامها في نقل الكهرباء دون مقاومة.

وأوردت صحيفة «وول ستريت جورنال» الأمريكية أن علماء أميركيين أنتجوا أول مادة «تقضي على فقدان الطاقة مع تحرك الكهرباء على طول السلك»، وهو ما يعتبر «اختراقاً علمياً» قد يعني بطاريات تدوم فترة أطول وشبكات طاقة ذات كفاءة أعلى.

ولطالما اعتبرت ما يعرف بالموصلات الفائقة وهي المواد التي يمكنها توصيل التيارات الكهربائية دون أي مقاومة، غير عملية إلى حد كبير لأنها تحتاج عادة إلى تبريد شديد (حوالي 320 درجة فهرنهايت تحت الصفر)، وتعريضها لضغط شديد من أجل العمل.

بيد أن اكتشاف هذه المادة التي كان العلماء يطاردونها منذ أكثر من قرن، يمكن أن يؤدي إلى ظهور شبكات طاقة قادرة على نقل الطاقة بسلاسة، مما سيوفر ما يصل إلى 200 مليون ميغاواط يتم فقدانها حالياً بسبب المقاومة، وفق ما ذكرته صحيفة «إندبندنت».

وأوضحت الصحيفة أنه: «يمكن أن تسهم أيضاً في الاندماج النووي، وهي عملية طال انتظارها ويمكن أن تخلق طاقة غير محدودة، إضافة إلى استغلالها في القطارات عالية السرعة والمعدات الطبية».

وقالت مجموعة من الباحثين في جامعة روتشستر الأمريكية، تحت إشراف العالم رانجا دياس، إنها ابتكرت موصلاً فائقاً جديداً يمكنه العمل في درجة حرارة عادية وضغط أقل بكثير من المواد فائقة التوصيل التي تم اكتشافها سابقاً.

وقام الباحثون في الدراسة الجديدة، التي نُشرت قبل يومين في مجلة «Nature» العلمية، بتعديل وصفة الموصل الفائق، بإضافة النيتروجين ومعدن أرضي نادر يعرف باسم اللوتيتيوم إلى الهيدروجين بدلا من الكبريت والكربون.

وأطلقوا على المادة الناتجة اسم «المادة الحمراء»، بعد ملاحظة كيف تغير لون المادة من الأزرق إلى الوردي إلى الأحمر عند ضغطها.

وأوضح الدكتور دياس: «بهذه المادة، يمكننا مثلاً تغيير طريقة تخزين الكهرباء ونقلها، وإحداث ثورة في التصوير الطبي».

من جانبه، قال المؤلف المشارك للدراسة والفيزيائي بجامعة نيفادا، أشكان سالامات: «سنكون لدينا أجهزة بها مكونات فائقة التوصيل في السنوات الخمس المقبلة.. وهذا يعني أن هواتفنا وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ستحتاج إلى كهرباء أقل لتشغيلها، ولن تفقد الطاقة سريعا - مما يمنحها عمراً أطول للبطارية».

أما عالم الأبحاث في المختبر الوطني بجامعة ولاية فلوريدا، ستانلي توزر فاعتبر أن هذه النتائج تمثل «اختراقاً علمياً».



في عدة ثوان فقط.. التقاط جزيئات البلاستيك النانوية من مياه الصنبور بواسطة ملقاط كهروضوئي

من الجزيئات البلاستيكية يتم من خلال استهلاك المياه المعبأة والمحار والملح.

ومن المعتاد قراءة تقارير إخبارية بشكل متكرر في الآونة الأخيرة حول اكتشاف الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في أكياس الشاي البسيطة أو مياه الشرب، والبلاستيك النانوي (الدائن النانوية) هو الأسوأ على الإطلاق، إذ يخشى العلماء من تأثيره على صحة الإنسان والبيئة بشكل عام تأثيراً كبيراً.

ويمكن أن تؤثر جزيئات البلاستيك النانوية على صحة الإنسان بطرق مختلفة، فهي قد تخترق الخلايا وتغير الميكروبيوم المعوي، مما قد تكون له آثار على جهاز الغدد الصماء والجهاز المناعي والجهاز العصبي.

ومع ذلك، فإن طرق الكشف عن البلاستيك النانوي ما زالت محدودة لأن تركيزها منخفض وحجمها صغير للغاية. بالإضافة إلى ذلك، تتطلب عملية الكشف عنها من بضع ساعات إلى أيام، وتحتاج إلى تكاليف كبيرة في أثناء خطوة المعالجة المسبقة لتركيز جزيئات البلاستيك الدقيقة.

التقنية الجديدة

ومن خلال الجمع بين تقنيتين: التقاط الجسيمات النانوية الكهربائية مع «مطياف رامان» في الوقت الفعلي، حقق فريق البحث -بقيادة الدكتور يونغ سانغ ريو في معهد أبحاث الدماغ التابع للمعهد الكوري للعلوم والتكنولوجيا (KIST) - الكشف عن البلاستيك النانوي باستخدام ملاقط كهربائية ضوئية مستندة إلى التحليل الطيفي لرامان، ومعززة بالسطح ثم بالتضخيم اللاحق للإشارات الضوئية، بالإضافة إلى تقليل وقت التراكم.

والتحليل الطيفي لرامان تقنية تستخدم ضوء الليزر لقياس أنماط اهتزاز الجزيئات.

يمكن أن تكون جزيئات البلاستيك الدقيقة (حجم الميكرو والنانو) صغيرة جداً لدرجة أنه يتعذر الكشف عنها في البيئة بأدوات التحليل المتاحة، ومؤخراً استخدم فريق بحثي كوري ملقاطاً كهروضوئياً قادراً على الكشف عن كميات ضئيلة من جزيئات الميكروبلاستيك الدقيقة والتقاطها من خلال «تشتت رامان» المعزز بالسطح.

ويمكن للطريقة الجديدة التي ابتكرها الباحثون الكوريون، التي نشرت نتائجها في دورية «إيه إس سي نانو» (ACS Nano) يوم 14 فبراير/شباط الماضي، أن تسهم بشكل غير مباشر في تتبع التلوث البلاستيكي وتقليله، مما يساعد في تقليل تأثيره على صحة الإنسان والبيئة وتطبيقه كتقنية تأمين موارد المياه.

الجزيئات البلاستيكية الدقيقة

الجزيئات البلاستيكية الدقيقة هي مواد بلاستيكية تم التخلص منها من حياتنا اليومية وتدخل في النظم البيئية بمقاييس أقل من 1 ميكرومتر بعد تفككها الفيزيائي والكيميائي.

وقد تم العثور على آثار مخلفات بلاستيكية في كل مكان تقريباً، في بحيرات وأنهار الأراضي المنخفضة الكبيرة، وفي مياه الأنهار الجليدية الذائبة وحتى حول جداول جبال الألب. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن تركيز الجزيئات البلاستيكية الدقيقة في الأنهار الرئيسية في كوريا الجنوبية هو الأعلى في جميع أنحاء العالم.

ووفقاً لتقديرات دراسة أجرتها جامعة نيوكاسل الأسترالية عام 2019 بتكليف من الصندوق العالمي للطبيعة، يصل البلاستيك من البيئة إلى موانئنا، وفي كل أسبوع نتناوله بمعدل 5 غرامات، أي ما يعادل وزن بطاقة أئتمان، ومعظم ما تمتصه أجسامنا



Redmi Unveils New Tech That Charges Phones in Just 5 Minutes

Redmi has just unveiled a groundbreaking new technology that could revolutionize the way we charge our phones.

The Chinese smartphone maker has just revealed its 300W charging speed technology, which it claims is capable of fully charging your phone in less than five minutes.

The new tech, which was announced on Weibo, was tested on a modified version of the Redmi Note 12 Discovery Edition smartphone. To make this possible, not only did the company have to modify the phone and its materials but also tweak its charging structure.

Furthermore, in order to ensure safety and protection for all users, they also included 50 safety protection items using the Double GaN adapter.



The 300W charging speed was demonstrated in a video that shows the phone reaching a peak power of 290.6W, which is expected considering it is difficult to sustain a steady 300W for long periods of time. With this tech, the phone managed to reach 50% charge in less than three minutes, and a full charge in less than five minutes.

While this tech is quite impressive, it does come with its own set of issues such as the fact that too much power can have an adverse effect on your battery life. Fortunately, Realme has not mentioned anything about bringing this technology to mainstream use yet. So for now, the highest charging speed available on the market is 240W, which is still quite impressive.

The company has not announced any plans to bring its 300W charging speed to the market. This might be due in part to the fact that this speed can cause damage to the phone's battery.

But now that the tech has been announced and demonstrated, it could be a matter of time until we see more manufacturers adopt the technology and perfect it. Until then, it seems like 240W is still the highest speed available on the market.



تحديث لـ "واتساب" يتيح مغادرة المجموعات بهدوء وصمت

يمكن ببساطة النقر مع الاستمرار فوق المجموعة التي تريد المغادرة منها. بعد ذلك، يجب النقر على أيقونة ثلاثية النقاط في الزاوية اليمنى العليا من الشاشة، وحدد الخروج. سترى بعد ذلك رسالة على الشاشة تقول، «سيتم إخطار مسؤولي المجموعة فقط بأنك تركت المجموعة». كيفية الخروج من الدردشات على «آيفون»؟ يحتاج أولئك الذين يستخدمون «آيفون» أو لديهم واتساب مثبت على جهاز آبل الخاص بهم، إلى التمرير إلى اليسار على المجموعة التي يرغبون في مغادرتها.

اضغط على المزيد، ثم انقر فوق "خروج".

وسيرى المستخدمون رسالة على الشاشة تقول، «سيتم إخطار مسؤولي المجموعة فقط بأنك غادرت المجموعة». خلاف ذلك، إذا كنت قلقاً بشأن رد الفعل العنيف الذي قد تحصل عليه من مغادرة مجموعة، فيمكنك إيقاف تشغيل إشعارات القراءة.

وهذا يعني أن جهات الاتصال الخاصة بك لن تكون قادرة على رؤية ما إذا كنت قد شاهدت رسالتهم. ومع ذلك، يجب أن تدرك أنه من خلال إيقاف تشغيل إشعارات القراءة، لن تتمكن أيضاً من معرفة متى قرأ الآخرون رسائلهم.

تتيح لك ميزة جديدة في تطبيق «واتساب» (WhatsApp) مغادرة مجموعات الدردشة بهدوء دون تنبيه الجميع، وهذا يعني أنه إذا تمت إضافتك إلى الدردشات التي لا تريد أن تكون جزءاً منها، يمكنك الآن الانسحاب وتجنب أي ملاحظات محرجة.

وستمنع الميزة الجديدة أيضاً المواجهات المحرجة مع أعضاء المجموعة الأكثر حساسية والذين قد تكون ردة فعلهم على رحيلك سيئة. وباستخدام هذه الميزة الجديدة، سيتم إخطار مسؤول المجموعة فقط بخروجك.

بالطبع، سيتمكن أعضاء المجموعة من رؤية أنك غادرت إذا نظروا إلى قائمة المشاركين في صفحة تفاصيل المجموعة. وقبل تقديم الميزة، كان واتساب يرسل إشعاراً إلى المجموعة بأكملها متى غادر شخص ما.

ولكن مع الإصدار الجديد، بمجرد تمكين المستخدمين للميزة في إعدادات واتساب الخاصة بهم، لن يتمكنوا من رؤية الرسالة، بغض النظر عن المجموعة التي تختار المغادرة منها.

ومع ذلك، هناك شيء واحد يجب ملاحظته وهو أن المسؤولين -الأشخاص الذين أنشؤوا المجموعة- غير قادرين على استخدام هذه الميزة في مجموعة الدردشة لذلك، لن يتمكنوا من الخروج إلا في مجموعات ليسوا مسؤولين عنها.

كيفية الخروج من الدردشات على «أندرويد»؟



نوستالجيا اقتصادية.. هواتف "موتورولا" تعود للحياة بعد 39 عاما



جديدة
منه لعام 2023
الجاري، وكانت تكلفة
جيل الأول حين طرح 449

Motorola Razr V3

استمرت موتورولا في طرح هواتف محمولة حتى عام 2009، ومع بداية حقبة 2010، شهدت الشركة تطورات عدة، كان منها استحواذ جوجل عليها في عام 2012، ثم استحواذ شركة لينوفو عليها في عام 2014. بعد ذلك، كان أحدث هاتف قدمته موتورولا، هو Razr 5G، جيل جديد من رازر قدمته الشركة عام 2019، وسيكون الجيل الجديد من هذا الهاتف لعام 2023، هو أول هاتف تطرحه موتورولا منذ 2019.

دولارا.

Motorola Accompli A6188، إنتاج عام 2000.

كان هذا أول هاتف تنتجه موتورولا بشاشة تعمل باللمس، مع تزويده بتقنيات مميزة، تشمل تقنية لتوثيق صحة الخط، وقاموس انجليزي صيني، وإمكانية الدخول للإنترنت.

Motorola Accompli A6188

في عام 2001، قدمت موتورولا، ثلاث هواتف جديدة، ضمن خطتها لتقديم هواتف محمولة تعمل على قاعدة بيانات عالية السرعة.

هذه الهواتف هي، Motorola Talkabout 192، وهاتف V66 وهاتف Timeport 280، بقدرات GPRS، وإمكانية تصفح الويب.

Motorola Razr V3

في عام 2004، قدمت موتورولا النسخة الأولى من أنجح هواتفها على الإطلاق، وهو هاتف Motorola Razr V3، والذي عرف بكونه أكثر الهواتف المحمولة شعبية في العالم، بفضل بيع 50 مليون وحدة منه في الفترة بين 2004 وحتى منتصف 2006. الهاتف هو الذي تستعد موتورولا لتقديم نسخة



MicroTac Elite

كان من ابتكارات موتورولا المميزة عبر تاريخها، تقديمها لهاتف الحقيبة النقال، موديل Motorola 2900، إنتاج عام 1994.

الهاتف كان تابعا لخط إنتاج هواتف تم تصميمها لإمكانية استخدامها داخل السيارات، وكان قابلا لاستخدام شبكة الجوال 1G و 2G.

Motorola StarTAC

كان أول هاتف من موتورولا قابل للطي على مرة واحدة فقط، هو هاتف Motorola StarTAC، إنتاج عام 1996.

وكان أول هاتف يعرفه العالم، يعمل على بطاريات قابلتان للإزالة، حتى يتمكن المستخدم من الاعتماد على بطارية واحدة في حالة تلف الأولى.

Motorola Accompli A6188

مع بداية الألفية الجديدة، قدمت موتورولا لأسواق، جيل جديد صغير الحجم من الهواتف المحمولة، عبر هاتف



تستعد ماركة صناعة الهواتف المحمولة الأمريكية «موتورولا» لطرح جيل جديد من هواتفها الكلاسيكي الشهير لعام 2023.

وتتمتع موتورولا، المملوكة حاليا لشركة لينوفو الصينية، بتاريخ، ثري، يستكمل مسيرته النسخة الجديدة من هاتف «رازر» القادم، ويكشف عن هذا التاريخ، موقع «بيزنس إنسايدر»، برصد مراحل تطور هواتف موتورولا عبر السنوات.

الجيل الأول DynaTAC 8000X

قدمت موتورولا نفسها لأسواق الهواتف المحمولة، عبر هاتف DynaTAC 8000X الخلوي، الذي كان من أوائل الهواتف المحمولة في العالم، وطرح عام 1984.

هذا الهاتف، تكلف حوالي 3995 دولارا حين طرحه للمرة الأولى، وطرح كانت نتاج للمنافسة القوية بين موتورولا وشركة Bell Labs، حتى إن أول مكالمة أجريت بهذا الهاتف، أجراها الرئيس التنفيذي السابق لموتورولا باتصاله بالرئيس التنفيذي السابق لمنافسته Bell Labs.

DynaTAC 8000X

مع التطور التقني المتلاحق، ظهر في عام 1989 جيل جديد من هواتف موتورولا، قورن وقتها بحجم شطيرة البرجر، لخفة وزنه وقدراته المميزة، وهو هاتف MicroTac Elite.

هذا الهاتف طرح للبيع في الولايات المتحدة، وأحدث ثورة في صناعة الهواتف المحمولة وقتها، وكانت تكلفته 2995 دولارا.

آبل تطلق آيفون 14 باللون الذهبي

ويأتي سوار ساعة آبل باللون الأخضر، والأصفر، والزيتوني، والأرجواني، بالإضافة إلى سوار مضفر باللون الأرجواني، والبرتقالي، والزيتوني. أما الألوان الجديدة للأغطية السيليكونية فهي: الأصفر، والزيتوني، والأزرق السماوي، والأرجواني.

يُشار إلى أن آبل اعتادت إطلاق هواتف آيفون بألوان جديدة كل ربيع منذ سنوات، وقد أطلقت هاتفي (آيفون 13) و (آيفون 13 برو) بلون «أخضر جبال الألب» الربيع الماضي، وفي ربيع 2021 أطلقت الشركة هاتفي (آيفون 12) و (آيفون 12 ميني) باللون الأرجواني.

وما عدا اللون، فإنه لم يتغير أي شيء في الهواتف التي أطلقتها آبل اليوم، التي تأمل أن تساعد هذه الخطوة على تحريك مبيعات آيفون بعد الركود الذي يحصل عادة بعد موسم العطلات.

وكانت آبل قد أطلقت هواتف (آيفون 14) في شهر أيلول/ سبتمبر الماضي مع كون طرازي (آيفون 14 برو) و (آيفون 14 برو ماكس) أول أجهزة الشركة مع تقنية Dynamic Island. وبعدئذ، حدثت آبل الهواتف بعدد من الميزات، مثل: ميزة الاتصال عبر الأقمار الصناعية لطلب المساعدة من خدمات الطوارئ بدون وجود شبكة خلوية.



كشفت شركة آبل المالكة لأجهزة آيفون، عن إطلاق هاتفي (آيفون 14) و (آيفون 14 بلس)، بستة ألوان مميزة، أبرزها اللون الأصفر «الذهبي».

وقالت عملاقة التقنية الأمريكية في منشور على مدونتها إنها أتاحت الهاتفين باللون الأصفر، مضيفة بذلك المزيد من خيارات الألوان إلى التشكيلة هذا الربيع.

وعلى عكس ما حدث العام الماضي، فإن اللون الجديد لن يُتاح لطرازي (برو) و (برو ماكس) من هاتف (آيفون 14).

ويأتي اللون الأصفر ليُضاف إلى تشكيلة الألوان الحالية، وهي: الأسود، والأزرق، والأرجواني، والأبيض، والأحمر.

يُشار إلى أن المرة الأخيرة التي أطلقت فيها آبل هاتفًا باللون الأصفر كانت مع هاتف (آيفون 11) عام 2019، وذلك بعد إطلاق هاتف (آيفون 10 آر) عام 2018.

وبالإضافة إلى هاتف آيفون الأصفر الجديد، أعلنت آبل عن إطلاق ألوان جديدة ثلاث فصل الربيع لسوار ساعتها الذكية (آبل ووتش)، بالإضافة إلى أغشية من السيليكون لهاتف آيفون.

سامسونج تكشف عن أحدث هواتفها الذكية «Galaxy M14 5G»

2.4 جيجاهرتز مع معالج الرسومات (مالي-جي 68) Mali-G68.

وعلى ظهر الهاتف، يوجد ثلاث كاميرات دقة الرئيسية منها 50 ميجابكسل مع فتحة عدسة f/1.8، ودقة الثانية 2 ميجابكسل مع فتحة عدسة f/2.4، وهي مخصصة لتصوير الأجسام القريبة، أما الكاميرا الثالثة المخصصة لتصوير العمق، فهي تأتي بدقة 2 ميجابكسل مع فتحة عدسة f/2.4. وتأتي الكاميرا الأمامية ضمن قطع أعلى الشاشة بدقة 13 ميجابكسل مع فتحة عدسة f/2.0.

ويدعم (جالاكسي إم 14 جي 5)، الذي يأتي مع حساس بصمة ضمن زر جانبي، تقنية البلوتوث 5.2، ويأتي مع منفذ (يو إس بي-سي) USB-C.

وتدعم بطارية الهاتف التي كما ذكر تأتي بسعة كبيرة قدرها 6,000 ميلي أمبير في الشحن باستطاعة 15 واط.

وسيتوفر هاتف (جالاكسي إم 14 جي 5) الجديد من سامسونج بثلاثة ألوان، هي: الأزرق الغامق، والأزرق الفاتح، والفضي، وذلك بسعر يعادل 222 دولارًا أمريكيًا لخيار 4 جيجابايت/ 64 جيجابايت، وبسعر يعادل 241 دولارًا أمريكيًا لخيار 4 جيجابايت/ 128 جيجابايت.

كشفت شركة سامسونج الكورية الجنوبية عن أحدث هواتفها الذكية جالاكسي إم 14 جي 5 Galaxy M14 5G بخصائص جديدة ورائعة خاصة فيما يتعلق بسعة البطارية.

ويشترك هاتف (جالاكسي إم 14 جي 5)، الذي أطلق في أوكرانيا، بالعديد من المواصفات والتصميم مع هاتف (جالاكسي إم 14 جي 5) Galaxy A14 5G الذي أطلق في شهر كانون الثاني/ يناير الماضي.

ويأتي (جالاكسي إم 14 جي 5) الجديد من سامسونج، الذي يزن 206 جرامات ويأتي بسماكة 9.4 ملم، مع واجهة زجاجية، وظهر من البلاستيك، وإطار أيضًا من البلاستيك.

ويقدم الهاتف شاشة من نوع (بي إل إس إل سي دي) PLS LCD بقياس 6.6 بوصة وبدقة 1080×2408 بكسل مع معدل تردد قدره 90 هرتز. كما يقدم ذاكرة وصول عشوائي بحجم 4 جيجابايت، وذاكرة تخزين داخلية بسعة 64 جيجابايت، أو 128 جيجابايت مع إمكانية التوسعة عن طريق بطاقات الذاكرة الخارجية (مايكرو إس دي إتش سي) microSDHC.

ويحتوي (جالاكسي إم 14 جي 5) معالجًا ثماني النوى من نوع (إكسبنوس 1330) Exynos 1330 المصنوع بتقنية عملية التصنيع 5 نانومتر. ويعمل المعالج بتزدد



كيف تجد مظهرك الشخصي؟ هل سبق لك أن نظرت في المرأة وتساءلت عما إذا كانت مظهرك يرضيك حقاً؟ أنت لست وحدك. لتبدو أكثر تميزاً من أي شخص آخر، لا سيما في القمصان الرجالية، عليك حقاً أن تعرف طابعك الخاص وما الذي يجعلك تشع بالرضا عند ارتدائه. في المقال التالي سوف نقدم لك نصائح بسيطة للرجل للحصول على مظهر أكثر تميزاً.

كيف تجد أسلوبك الخاص؟

لا تزال الملابس الرجالية سوقاً ضخمة، لذا فليس من المستغرب وجود الكثير من الخيارات. الاختيار في الملابس الرجالية يتجاوز الملابس النسائية. فيما يلي بعض الطرق لاختيار العناصر المثالية لأسلوبك الجديد وتحسين مظهرك. واحدة من أسهل الطرق للعثور على أسلوبك هي التحقق من الأشخاص الذين تعتقد أنهم يتمتعون بأسلوب رائع. ربما يرتدون قمصاناً صديقة للبيئة، أو سترات بدلة من طراز مميز مع بنطلون، أو قمصان برقبة دائرية مع جيوز.

1. ابحث عن أيقونات تشبه أسلوبك

إذا كنت تعتقد أن المشاهير المفضلين لديك يتمتعون بذوق رائع في الملابس، فاستمر في ذلك. انظر إلى ما يرتدونه عندما يكونون خارج الأضواء. يمكنك أيضاً

نصائح بسيطة للرجل للحصول على مظهر أكثر تميزاً

إلقاء نظرة على الرموز من التاريخ. اشتهر أشخاص مثل جيمس دين وستيف ماكوين بإحساسهم بالموضة، لذا حاول ارتداء ملابس مثل أبطالك إذا لم تكن متأكداً من أين تبدأ.

يضمن القيام بذلك أنك ستبدو دائماً جيداً في مظهرك - طالما أنك تتبع هذه القواعد الثلاث البسيطة:

لا تخف من تجربة مجموعات مختلفة من العناصر.

ابحث عن العناصر التي يمكن أن تساعدك على تصفيف نفسك بشكل فريد، مثل الساعات أو الخواتم.

يستغرق الأمر وقتاً لتطوير أسلوبك الخاص، لذا استمر في معرفة ما تحبه في خزانة ملابسك وابحث عن العناصر التي تعزز مظهرك.

في الوقت الحاضر، يجد بعض الرجال أنه من الأسهل من أي وقت مضى تطوير أسلوبهم نظراً لوجود العديد من تطبيقات التصميم عبر الإنترنت المتاحة. على سبيل المثال، تقدم بعض المواقع خيارات تصميم شخصية بناءً على الأسئلة التي تجيب عنها حول ملابسك المفضلة. ستحصل على دليل نمط كامل وشخصي!

2. تخلص من أي شيء لم تعد ترتديه

يمنحك تطهير خزانة قاعداً جيدة للبدء منها. هذه دائماً خطوة جيدة لتحديد ما تريد ارتدائه وما الذي كان معلقاً حول خزانة لفترة طويلة جداً. من الأفضل التخلص من أي قطعة لم ترتديها منذ عام. في بعض الحالات، قد ترغب في الاحتفاظ بالعناصر المفضلة لديك، مثل سترة العطلة التي تحبها حقاً أو شيء عاطفياً. ومع ذلك، يمكنك التبرع ببقية الملابس التي لا تريدها.

3. ارتدِ العناصر التي تناسبك وتتسم بالتملق

الخياطون هم صديقك ويقومون بضبط كل شيء من السراويل والجيوز إلى القمصان والسترات. تماماً مثل بدلاتك، من المهم تعديل ملابسك لتبدو بأفضل ما لديك. بمجرد أن يناسبك كل شيء تماماً، ستحب كيف يبدو جسمك.

عندما يتعلق الأمر بالتصميم بالطريقة التي تريدها، فإن الملابس التي تناسبك جيداً وتنسجم مع جسمك أمر ضروري. يمكن أن تساعدك الملابس المناسبة على أن تبدو أكبر من عمرك أو أصغر أو حتى أطول. على سبيل المثال:

يجب أن يرتدي الرجال ذوو الخصر

القصير قمصاناً تتناسب مع الصدر

ولكن بأكماء أطول وتفصيل في

الخلف، فهذا سيطيّل مظهر

إطاراتهم ويساعدهم على الظهور

بمظهر أطول.

سوف يرغب الرجال الأطول طولاً في

تجنب ارتداء أي شيء طويل جداً على

أرجلهم. بدلاً من ذلك، اختر عناصر مثل

الجيوز الضيق أو السراويل ذات المقاس

الفضفاض قليلاً عبر منطقة الساق حتى لا

تقيّد الحركة عند المشي أو الجلوس.

يجب على الرجال الذين يتخذون شكل الكمثرى

العمل بأجسادهم من خلال اختيار الألوان

الدافئة على مستوى الخصر (مثل الجيوز

الأسود) مع التأكد من شراء السراويل التي

تتناسب بشكل صحيح فوق الأرداف. الهدف

ليس صرف الانتباه عن نقاطهم الدقيقة.

4. اختر عناصر من نفس مجموعة الألوان

تبدو الألوان الموجودة في نفس مجموعة الألوان أفضل معاً. ومع ذلك، لا يتعلق الأمر بمطابقة الألوان تماماً. على سبيل المثال، إذا كنت ترتدي سروالاً جينزاً أزرق وقميصاً أحمر، فلن تحتاج إلى مطابقة درجة اللون تماماً لكل قطعة. بدلاً من ذلك، ضع في اعتبارك مدى تباين هذه العناصر مع بعضها البعض (في هذه الحالة، كلاهما لهما نغمات دافئة).

للتأكد من أن ملابسك لا تبدو متشابهة جداً ولا تتعارض مع بعضها البعض، حاول إنشاء زي باستخدام ألوان من مجموعات ألوان مختلفة. على سبيل المثال، جرب الأزرق الداكن / الأخضر والبني.

5. أضف ملحفاً يعجبك

لا داعي للخوف من القبعات والإكسسوارات الأخرى. على الرغم من أنها قد تتضمن الكثير من التفاصيل التي تبدو صعبة الإرضاء، إلا أنها في الواقع بسيطة جداً: لا تتبالغ فيها.

لا داعي لارتداء الكثير من الإكسسوارات مرة واحدة. في الواقع، المفتاح هو عدم ارتداء أي إكسسوار طوال الوقت أو في كل جماعة. حتى لو كان بإمكانك ارتداء نظارات شمسية أفياتور أو ساعة أنيقة كل يوم، فهي ليست مثالية لكل المواقف الاجتماعية.

من الأفضل تدوير مظهرك حول أنماط مختلفة من القبعات وأنواع مختلفة من الساعات حتى تصبح جزءاً من أسلوبك. ومع ذلك، ليس من الضروري أن تحدد هذه الملحقات خزانة ملابسك بالكامل.

لا يوجد ملحق أكثر جاذبية من دبوس طية صدر مخصص عالي الجودة. يمكن ارتداء دبابيس التلييب ليس فقط على سترات العشاء أو البدلات الرسمية، ولكن أيضاً على السترات الصوفية أو من خلال العراوي في المعاطف أو الملابس أسفل على سترة مريحة. دبابيس التلييب هي إكسسوارات متعددة الاستخدامات وأنت تعرف ما يناسب خيالك.

6. أبازيم الحزام المخصص

تأتي دبابيس التلييب المخصصة بأشكال وأحجام مختلفة ومن السهل صنع دبابيس تتناسب مع مظهر ملابسك أو حالتك المزاجية. إبزيم الحزام البارد هو ملحق أساسي آخر في خزانة أي رجل. يمكنك استخدامها لتحسين الزي غير الملهم

أو لإضافة اللمسة النهائية المثالية لحدث خاص. يمكن لإبزيم الحزام المخصص الذي يتناسب مع أسلوبك ترقية أي زي بسرعة لإضفاء لمسة عصرية، من ملابس العمل إلى الملابس غير الرسمية.

7. اختيار الأحذية للرجال

الأحذية مهمة، وقد يقول البعض إنها أهم جزء في خزانة ملابس الرجل. هناك عدد قليل من الأحذية الأساسية التي يجب أن يرتديها كل رجل أنيق حيث يجب أن تحتوي خزانة كل رجل أنيق على حذاء الجري الأبيض أو حذاء التمرين وحذاء تشيلسي بوت وحذاء كلاسيكي للمناسبات وحذاء مريح للتجول. لست بحاجة إلى كل هذه الأشياء، ولكن من الجيد أن يكون لديك مجموعة متنوعة من الأحذية الرسمية، والأحذية غير الرسمية، والأحذية الاحترافية.

8. ضع النسب في اعتبارك عند تصفيف نفسك

تعتبر النسبة جزءاً مهماً من ارتداء الملابس جيداً، ولكن قد يكون من الصعب تحديدها. يمكنك استخدام النسبة الذهبية، وهي 1:1.618، أو أي نظام قياس آخر يناسبك.

بمجرد أن تتناسب مع مقاسك، قم بتطبيقها على الملابس التي تناسبك جيداً وتبدو جيدة على نوع جسمك. سيساعد ذلك في ضمان أن تبدو كل قطعة ملابس جيدة معاً وتتناسب مع جميع العناصر الأخرى، بما في ذلك تصفيفة الشعر وتشذيب اللحية.

لست متأكداً ما هي النسبة الخاصة بك؟ يمكنك تحديد نسب الآخرين من حولك من خلال الانتباه إلى أحجامهم النسبية على مسافات مختلفة عنك (على سبيل المثال، ما إذا كان شخص ما يبدو طويلاً أو قصيراً بسبب ما يرتديه).

اتبع هذه النصائح للعثور على أسلوبك الذكوري المميز

للعثور على أسلوبك الخاص، عليك تجربة مظاهر مختلفة. لا تخف من تجربة أنواع مختلفة من الملابس والألوان التي لا ترتديها عادة. يعترض بعض الأشخاص طريقتهم الخاصة من خلال وضع افتراضات عن أنفسهم بناءً على الطريقة التي يتفاعل بها الآخرون معهم. ما عليك سوى أن ترقى إلى مستوى المعايير الخاصة بك وما يجعلك سعيداً.

إذا كنت تواجه مشكلة في البدء وما زلت غير متأكد من نوع الملابس الذي يناسبك، فابحث عن صور المشاهير الذين تعجبك بأسلوبهم. أثناء العثور على صور للرموز الخاصة بك، تحقق مما إذا كانت هناك أي قواسم مشتركة بين المظهر الذي يرتدينه وكيف يرتدون ملابسهم كل يوم.

يمكنك استخدام هذه التقنية عند التسوق لشراء ملابس جديدة لأنها ستساعدك على تحقيق أهدافك. من الأفضل أن تبدأ ببطء ببعض العناصر التي تعجبك من خزانة الأيقونة الخاصة بك والبناء من هناك كما ذكرنا سابقاً، حيث تعتبر هذه الخطوة أكثر ضماناً ونجاحاً.



What to wear to a wedding as the clued-up guest

By Alfred Tong

If you're looking to set yourself apart, look no further than a signature scent. And what better way to define your olfactory footprint than with a DIY cologne formula you conceive of yourself?

If you learn how to make your own cologne, you can create any sort of blend you like, from woody and herbal, to floral and powdery. Whatever your pleasure, you can express your creative side with a bespoke flavor profile that's decidedly you.

Ahead, learn more about cologne (like what sets it apart from perfume) and find everything you need to create a scent that conveys your aesthetic, along with tips from professional cologne formulators. The Difference Between Cologne and Perfume

"There's a perception that colognes are for men and perfume is for women, but the difference is actually in the concentration of oils," says Melina Polly, co-founder and former CEO of Henry Rose. "An eau de parfum is about 15 to 20 percent fragrance oil, while cologne is between two to four percent."

Here's What You'll Need

According to Matthew Milèo, chemist, former in-house nose for Chanel and founder of oud-infused skincare line, Milèo New York, "All you need are alcohol, essential oils/absolutes, water, glycerin, and a fancy spray bottle worthy of the top shelf in your vanity."

Essential oil blend: Use three essential oils: top, middle, base
Glycerin: Use glycerin, like vegetable oil to add longevity to your formula, and help the cologne stick to your skin
Distilled water

Spray bottle

"You can even be extra fancy and throw in a dried flower or two," suggests Milèo.

How to Make Your Own Cologne

Once you've gathered all of the necessary ingredients and materials, formulating your own cologne is actually fairly easy. Don't be intimidated, just follow the exact steps below.

Step One: Familiarize Yourself With the Fragrance Scale

Carina Chaz, the founder and formulator of DedCool, says it's important to "understand the fragrance scale," when blending your bespoke formula. "Top notes will be the first thing you'll smell in your composi-



tion. Middle will appear once the top note dries down, and base will be the fragrance foundation. Fragrance is all about ratios."

Milèo, a formally trained chemist, agrees. Although you don't need to know your way around a lab in order to create an amazing DIY cologne. "The best way to guarantee a scent you'll love is to follow the basic pyramid accord, which is 60 percent of base notes, 30 percent middle notes, and 10 percent top notes. There are many fragrance shapes and configurations, but for a DIY beginner, this is a good starting point."

Chaz suggests using a ratio of 20 percent base, 50 percent middle, and 30 percent top. It's up to you to figure out the formula that works with the type of profile you're trying to create. Experiment for a recipe you adore.

Step Two: Choose Your Essential Oils

There are so many options when it comes to essential oils that it can be difficult to pick a favorite. If you lean toward woody, slightly sweet scents, you might reach for cedarwood, which is very grounding. If romantic florals are more your thing, try jasmine, rose or ylang ylang. Remember that whatever scent you select will be diluted and blended, so the final result will likely be different and more muted than the first whiff of one scent itself.

Step Three: Blend the Essential Oils

This is the fun part. "Now it's time to start playing around," says Chaz. "Remember, not all notes go together; this is where the trial and error come into play. Drop a few oils (one by one) and start mixing. Helpful hint: I always recommend using no more than 30 drops total and if one scent is much stronger than the rest, use less." Once you have your desired formula, add two ounces of alcohol.

According to Milèo, base notes like sandalwood, tonka bean, violet leaf, and vanilla blend well with middle notes like geranium, ylang ylang, rose, and lotus flower. Top this formula off with lavender, neroli, magnolia, mandarin, and your fragrance is worthy of signature scent status.

Step Four: Brew

Now the cologne needs time to compose. "Allow the fragrance to brew and sit for 48 hours. I always refrigerate for two weeks straight. Then, shake it up so that molecules can mix," says Chaz.

Step Five: Dilute

Once the fragrance is ready, it needs to be diluted. In a spray bottle, add two tablespoons of distilled water and five drops of glycerin. Swirl your bespoke fragrance mixture in, slowly and carefully. And just like that, you're a perfumer with your own signature cologne.

أفضل قطع الإكسسوارات الرجالية لعام 2023.. اعرف كيف تنسقها مع ملابسك

الإكسسوار يساعد على اكتمال المظهر والحصول على إطلالة مميزة، لذا نستعرض خلال السطور التالية، أفضل إكسسوار للرجال في 2023 مثل السلسلة والخاتم والأساور والساعات وفقاً لما جاء في موقع classymencollection

الأساور
كانت الأساور الرجالية من بين أفضل قطع الإكسسوار الرجالي لفترة طويلة في الماضي وحتى وقتنا هذا وسوف تستمر في الظهور في عام 2023 أيضاً، ودائماً تعبر عن أسلوب وشخصية الرجل، لذا اختار ما يشبهه، ويمكن أن تختار ما بين الجلد والمعدن ويمكن ارتداء الجلد مع الملابس «الكاجوال والسيمي فورمال»، أو يمكن ارتداء الأساور المعدنية مع البدة، وغيرها من المطرزة والقماش يمكن ارتداؤها مع الملابس العادية.

السلاسل
كانت السلسلة من أبرز اتجاهات الموضة في إكسسوار الرجالي في الأعوام الماضية، لذا يمكنك الحصول على سلسلة أقصر وأنحف إذا كنت تبحث عن شيء خفيف، أو يمكنك ارتداء واحدة أكثر سمكاً أو أطول، ويوصي بسلاسل الفولاذ المقاومة للصدأ أيضاً هذا النوع لا يحتاج إلى صيانة على عكس الذهب والفضة، وأيضاً من أكثر أنواع السلاسل يفضل اختيارها، السلسلة الكلاسيكية.

الساعات
ويمكن أن تكون الساعة شكل من أشكال التعبير عن الذات، لذا عند اختيار الساعة لا بد أن تكون دقيق، ومن الممكن أن يكون لديك نوع واحد من الساعات أو قطعة واحدة ولكن ذات قيمة جيدة ولون مناسب يمكن ارتداؤها في كافة المناسبات.

اكسسوار البدة
إذا كنت معتاداً على ارتداء اكسسوار البدة واستخدمها من قبل، فحاول إضفاء الحيوية عليها بألوان ومواد غير عادية، وأحرص على اختيار المندبل و ربطة العنق الخاصة بك بألوان مختلفة تتناسب مع لون البدة والشكل العام لها واختيار الدبابيس.

الخواتم
قد نجد البعض من الرجال يعتبرون الخاتم قطعة أساسية، والبعض يتجاهل ارتدائه لكنه من أبرز الإكسسوار الرجالي في 2023، فقد نجد البعض يرتدون الخاتم كنوع من أنواع الحصول على إطلالة أنيقة أو الاعتقاد بجلب الحظ، وبعض الرجال يكتفون بخاتم الزواج.

النظارات الشمسية
تعتبر النظارات الشمسية من أهم الإكسسوار الخاصة الرجالي في فصل الشتاء والصيف، فهي تستخدم لحماية العين من أشعة الشمس، وأيضاً هي جزء مهم من الحصول على إطلالة أنيقة بشكل يومي، ويمكن أن يكون هناك ألوان من النظارات تناسب الملابس الخاصة، فممكن ان يكون اللون الأسود والبني والنظارة ذات الإطار الشفاف، مع الحرص على معرفة الخامة المعدنية المناسبة، والحرص أيضاً على اختيار النوع المناسب لطبيعة شكل الوجه.



تيميشوارا.. واحدة من كبرى المدن في رومانيا

مدينة تيميشوارا الرومانية تعتبر ثالث أكبر مدن رومانيا وهي تقع في المثلث الرابط بين رومانيا والمجر وصربيا ولها تاريخ يعود لحوالي 1000 سنة. وشكل المدينة ببنائاته التاريخية يذكّرنا بعاصمة النمسا، ومن ثم يأتي لقب «فيينا الصغيرة». وهذا اللقب يأتي أيضا من حقيقة أن المدينة كانت تنتمي يوما ما للإمبراطورية النمساوية المجرية.

وهي أحد المدن الرومانية الجميلة، التي تقع في غرب رومانيا، وهي واحدة من أكبر المدن في رومانية ومن أهم المراكز الثقافية والاجتماعية والاقتصادية في البلاد، وعلى الرغم من أن هناك مدن أخرى أكثر شعبية منها مثل بوخارست، أو سيبيو، ولكن مدينة تيميشوارا تتميز بالكثير من المعالم السياحية، وتحتوي على بعض الساحات الأنيقة والشوارع الجميلة، وهناك الحدائق شديدة الجمال والخضرة والهدوء، والكنائس التاريخية، وتتميز بالمباني المعمارية الرائعة، والآثار القديمة.

أهم المناطق السياحية في مدينة تيميشوارا:

– **وسط المدينة:** تعتبر المكان المثالي لاستكشاف المدينة، حيث توجد فيها الكثير من المعالم السياحية في مدينة تيميشوارا، بداية من قصر الثقافة حتى كاتدرائية العاصمة، وتعرف منطقة وسط المدينة في تيميشوارا باسم ساحة النصر (بيازا فيكتوريا)، أو ساحة أوبرا، ويوجد عددا كبيرا من القصور والمباني التي لا تزال تحافظ على رونقها وجمالها والتي تعود إلى القرن الثامن عشر من هذه الأماكن الأكثر جمالا في وسط المدينة:

– **قصر الثقافة:** يحتوي قصر الثقافة على الأوبرا الوطنية الرومانية، وثلاث مسارح خاصة بالدولة وتعرض بثلاث لغات هي الرومانية والألمانية والمجرية ويعتبر من المسارح الفريدة من نوعها في أوروبا، ويتأثر المبنى من الخارج بعصر النهضة، وقد تعرض للحريق في عام 1880 وعام 1920 على التوالي، وتم عمل إعادة ترميم له على يد المهندس المعماري الروماني الشهير دويوليو ماركو، وقد عام مرة أخرى بنمط معماري جديد.

– **كاتدرائية تيميشوارا الأرثوذكسية:** توجد في المدخل الرئيسي الآخر من لساحة فيكتوريا، وهي واحد من أطول المباني الدينية في المدينة، ويتميز المبنى بالفخامة وبروعة هندسته المعمارية، ويجمع بين اثنين من الأساليب المعمارية الهامة وهي البيزنطية والمولدافية، وقد قصفت القوات الجوية الألمانية مدينة تيميشوارا خلال الحرب العالمية الثانية، وتحديدا في 31 نوفمبر عام 1944، وقد وجهت ستة قنابل موجهة إلى الكاتدرائية، وقد انفجرت واحدة وتعرضت الكاتدرائية للأضرار طفيفة أثر هذا الانفجار، ويوجد في الطابق السفلي من الكاتدرائية مجموعة من اللوحات الفنية واللوحات الدينية.

– **وسط المدينة القديمة:** توجد في وسط المدينة القديم بالقرب من الأوبرا في شارع ماراسيستي، هناك العديد من الأماكن السياحية الهامة، حيث توجد القلعة القديمة وهي احد القلاع القديمة الرائعة، وهناك واحد من الأماكن الثقافية في المدينة هو كنيس سيئات وهو عبارة عن مكان لعروض العروض المسرحية والحفلات الموسيقية الصغيرة.

– **ساحة الحرية:** تعرف أيضا باسم الساحة الحمراء بسبب الرصيف الأحمر الموجود بها، ولون الأرض الحمراء، وتحتوي على بعض المزارات السياحية، كما يمكن رؤية تمثال القديس ماريا وسانت نيبوموك.

– **ساحة الاتحاد:** هي واحد من أشهر الساحات في المدينة، وهي على الطراز الباروكي، وهي أقدم ساحة في مدينة تيميسوارا، وتحتوي على العديد من المباني الثقافية والدينية مثل الكاتدرائية الأرثوذكسية الصربية، وقصر الباروك الذي يعود إلى القرن الثامن عشر، ويوجد متحف الفنون الجميلة، وبيت بروك، ونصب التالوث المقدس.

– **كنيسة الألفية:** هي أكبر كنيسة كاثوليكية رومانية في المدينة، وتتكون من برجين يصل ارتفاعها إلى 65 متر، ويصل ارتفاع القبة المركزية إلى 45 متر، وتم الانتهاء من بناء الكنيسة في عام 1901، وهي على الطراز الروماني الجديد.

– **منتزه روزس (حديقة الورود):** تقع في المنطقة الوسطى، على بعد خطوات قليلة من بيجا، وهو من الوجهات الشعبية في مدينة تيميسوارا، حيث يطلق على تيميسوارا اسم “مدينة الزهور”، وتم إنشاء الحديقة في عام 1928، وتشتهر الحديقة باحتوائها على عدد كبير من الورود، حيث تحتوي على أكثر من 1200 نوع من الورود.



أريكويا، مدينة البيرو البيضاء.. واحدة من أغنى المدن في البلاد

بالنظر إلى المناظر الطبيعية والأفق. من المهم أيضًا مراقبة المناظر الطبيعية لبراكين المدينة بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، يعد عرض الفواكه والعصائر الطبيعية نقطة قوة في المكان.

وبالتالي، فإن المكان يحظى بتقدير كبير من قبل السياح خلال فترة ما بعد الظهر، كمساحة للتأمل.

المتحف الأثري لجامعة سان أوغستين

على الرغم من أن إمبراطورية الإنكا هي الأكثر أهمية وذات صلة تاريخية في بيرو، فقد تطورت شعوب أخرى في المنطقة. من بين أهمها، يمكننا تسليط الضوء على Tiwanaku و Naza و Wari، بالإضافة إلى الإنكا.

وهكذا، يبرز المتحف الأثري لجامعة سان أوغستين لتخزين القطع الأثرية من جميع الحضارات المذكورة أعلاه، وكذلك الأشياء المعدنية الثمينة من الفترة الاستعمارية.

دير سانتا كاتالينا

يعد دير سانتا كاتالينا أحد المباني الرئيسية في مدينة أريكويا. تم تشييده في القرن السادس عشر، وهو أحد أقدم المباني في المدينة. على الرغم من كونه مجرد دير، إلا أن المبنى يحتوي على مساحة بناء كبيرة تشبه القرية في الحجم.

بالإضافة إلى ذلك، فإن النغمات الحمراء القوية لهياكلها تلفت الانتباه. نقطة أخرى مثيرة للاهتمام يجب الإشارة إليها هي الافتتاح للزيارة، التي تمت فقط في عام 1970، بعد زيارة البابا للمكان.

بلازا أرماس

وهكذا، مثل كوسكو، يوجد بمدينة أريكويا «ساحة العمدة»، وتحيط بها أهم المباني في المدينة، مثل المباني العامة والكاتدرائية. بالإضافة إلى ذلك، فهي تتمتع بأعمال تنسيق حدائق ممتازة، مع أزهار ونباتات جميلة نموذجية لمنطقة الأنديز.

لذلك، تعد بيرو وجهة أساسية لأولئك الذين يرغبون في التعرف على أمريكا الجنوبية بشكل أعمق. مهد إحدى أعظم حضارات ما قبل كولومبوس، تتمتع البلاد بالعديد من عوامل الجذب، وتبرز أريكويا، لكل من هندستها المعمارية وجغرافيتها.

تعد بيرو واحدة من دول أمريكا الجنوبية التي تستقبل أكبر عدد من السياح. يفسر الكثير من هذا التدفق الجمال الطبيعي لجبال الأنديز والثقافة العلمانية للشعوب الأصلية. بالإضافة إلى كوسكو وماتشو بيتشو، أشهر الوجهات، فإنه يستحق زيارة مدينة أريكويا.

تُعرف أريكويا باسم «المدينة البيضاء»، نظرًا للون معظم مبانيها، فهي موطن لجزء كبير من النخبة البيروفيّة، كونها واحدة من أغنى المدن في البلاد. بالإضافة إلى ذلك، فهي أحد مواقع التراث العالمي وفقًا لليونسكو ولديها العديد من عوامل الجذب. تحقق من كل شيء عن المدينة في هذا النص!

تاريخ أريكويا

تأسست المدينة عام 1540 على يد المستعمر الإسباني فرانسيسكو بيزارو. من الجدير بالذكر أنه كانت هناك مدينة قديمة للإنكا في الموقع. يحيط بالمدينة ثلاثة براكين، وتتمتع بأفق فريد من نوعه، مع إطلالة على ثلاثة جبال كبيرة. علاوة على ذلك، نظرًا لوقوعها في منطقة غير مستقرة، فقد عانت المدينة بالفعل من بعض الزلازل الكبيرة في القرن التاسع عشر. ومع ذلك، لم تتعرض المدينة لظاهرة مماثلة منذ ذلك الحين. تم إعادة بناء معظم المباني لمقاومة الظواهر الطبيعية المذكورة أعلاه.

زيارة أريكويا

ليما هي نقطة الوصول الرئيسية لأي شخص يرغب في زيارة أي مدينة في بيرو. من ليما، يمكنك السفر إلى مدن أخرى بالسيارة أو الحافلة أو القطار. ومع ذلك، بالنسبة لأريكويا، لا يوصى باستخدام هذه الخيارات، مع الأخذ في الاعتبار أن المسافة من مدينة إلى أخرى تبلغ حوالي 1,000 كيلومتر.

وبالتالي، فإن الطريقة الأكثر ملاءمة للوصول إلى أريكويا هي بالطائرة، المغادرة من ليما، التي لديها عدة رحلات مباشرة إلى المدينة. يقع مطار Rodriguez Ballon على بعد 8 كم فقط من وسط أريكويا وهو نقطة الوصول الرئيسية.

وجهة نظر كارمن ألتو

يقع Mirador على ارتفاع كبير. وبالتالي، فهو مثالي لأولئك الذين يستمتعون





Here Is What You Don't Know About Busan, The Unsung Hero Of South Korea

Unlike the prestigious city of Seoul, Busan is likely the last place that comes to mind when thinking of South Korea.

However, Busan is a city rich in history and culture and home to popular tourist attractions. With over 7 million visitors annually, it is the second-largest city in South Korea and boasts the largest beach in the country. Whether you enjoy daytime activities or nightlife, Busan offers a combination of both. It also seamlessly blends the vibe of city life with the calmness of rural life, offering tourists a unique and well-rounded experience.

The History And Culture Of Busan City

The history of Busan dates back to 2000 years ago, in the 15th century, when the city first started out as a port that fostered trading between the Koreans and the Japanese. Until 1592, when Japan invaded Korea. Years later, in 1995, it was eventually transformed into a metropolitan city with a rich culture that attracts tourists worldwide. There is so much to know about this city and many places to see.

* Until the year 2000, Busan was called Pusan (McCune-Reischauer Romanization). It was also previously known as Fuzan during the Japanese colonization in 1945.
 * Busan and Daegu were the only two cities in South Korea the North Korean army could not capture. This made the cities a refugee camp during the war, and by 1951, there were over half a million refugees in Busan. The Korean War didn't end

until 1953.
 * Throughout the Korean War, Busan remained under the sovereignty of South Korea. It was also said that it was once the temporal capital of the country.
 * In 1963, Busan decided to be apart from Gyeongsangnam-do to become a Unitarian city that performs its government functions and makes its decisions.
 Interesting Facts About The City Of Busan
 The city of Busan is undoubtedly an unsung hero

because the beauty and distinctiveness of the city are not talked about as much. Yet, it is home to exciting festivals, events, and famous attractions. Here are interesting facts to know about Busan city.
 - The largest beach in South Korea, Haeundae beach, can be found in Busan. The beach is located in Haeundae District and is notable for its year-round festivals.
 - Busan, the seaside town, is the second-largest

city in South Korea.
 - Busan Port is the largest South Korean Port and the sixth busiest Port in the world.
 - Busan Port - The sixth busiest port in the world.
 - On the 31st of May 2002, Busan was one of the first Asian cities, alongside Japan, to host the Fifa World Cup.
 - One of the most notable film festivals, Asia's largest cinematic event (The Busan International Film Festival) is held every year in Haeundae-gu, Busan. In September 1996, when the first BIFF was held, it was recorded as the first international film festival in Korea.
 - The famous Jagalchi Fish Market is located in Busan. It is known as the largest seafood market in Korea. Busan has 10 landmarks, and Jagalchi market is one of them. It is a famous seafood restaurant frequented by tourists and locals.
 - Apart from the BIFF, Busan also holds other notable events like the Polar Bear Swim that occurs in the first week of January when the beach is at 0°C. Hundreds of people come out to swim in the cold sea every year.
 - Another notable event is the International Rock Festival that, holds annually in the month of August.
 - The Sea Art Festival is also held annually from September to October in Songdo Beach, Busan.
 - Busan has the largest beach in South Korea, but that is not the only beach. Busan is home to 7 beaches; Songdeong, Gwangalli, Songdo, Dadaepo, Ilgwang, Imnang, and Haeundae Beach.



<https://www.thetravel.com>

Is there anything better than that feeling of arriving in a new city as a first-time traveler? The excitement and uncertainty have a way of washing over you and leaving you feeling curious, energized, and possibly a bit apprehensive (especially for solo travelers).

These 5 Under the Radar European Cities Rank Among the Safest for Travelers

With no shortage of beautiful destinations to visit, Europe is and will always be a huge draw for tourists, with essentially everything to see all in one diverse continent. With classic favorites such as Paris, Rome, and Barcelona all being popular draws, those who are looking for a bit less touristy still have lots of options.

One main factor to consider when traveling to a new city is the safety aspect, which applies to travelers of all ages and demographics. From solo female explorers to family vacations, everyone wants to feel safe when they arrive at their new destination.

While all these destinations are definitely deserving of their high score and their popularity amongst tourists, there are some on the list that might offer an option for a bit more unique holiday.

Here are 5 Under the Radar European Cities Rank Among the Safest for Travelers

Ljubljana, Slovenia

Coming in 10th on the list, we find the capital city of this underrated destination, with a global holiday safety score of 7.56/10. Ljubljana scores high marks since violent crime is rare, and the city is known to be very safe, as is the country of Slovenia in general.

Some have claimed this small city is the safest capital of the Eastern European countries, and visitors can walk around at night with no more than a normal level of awareness and precautions. The city's old town, in general, has a reputation amongst travelers as being safe and welcoming, and those who visit can explore the streets and cafes even after the sun goes down.

Bern, Switzerland

This Swiss capital city ranked second on the list, making it one of the safest cities in the world for tourists, with an overall global holiday safety score of 8.64/10. While this city tends to get passed over by many tourists who flock to the more famous Swiss cities, there are plenty of reasons to explore safe and charming Bern.

The city scored high marks in particular for both the reliability of police and rule of law categories, as well as LGBT social



acceptance. So, if you find yourself exploring Switzerland this year, don't miss Bern! As if you needed another reason to visit this stunning country, there is also the new scenic train that has recently opened.

Tallinn, Estonia

While you might not need any more reasons to visit this underrated capital city, the high marks it received for its global holiday safety score might help to



entice you to book the trip and explore this small Baltic gem. With a score of 7.16/10, Tallinn ranks 17 amongst the 100 destinations included in this study, making it considerably safer than many other European cities.

High marks for this city included a large percentage of people who feel safe walking alone at night (almost 70%) and a global terrorism index of 0. Tallinn is a city that gets into people's hearts quite

quickly, and travelers who go there often stay longer than expected. In fact, some make it a long-term base for traveling the nearby Baltic region.

Bruges, Belgium

Named one of the most beautiful medieval cities in Europe to visit, Bruges just made the top 20 list for safest holiday destinations. The city ties with Prague as number 19, both scoring 6.98/10 for a global holiday safety score. Bruges ranks high for LGBT acceptance and low for the percentage of people worried about being mugged or robbed.

While violent crime is very rare in this picturesque city, it's important to remember that normal precautions should be then to avoid petty theft, as it is a tourist destination, after all. So sit back and drink some of the famous Belgium Beer in one of the many cafes tucked along the postcard-worthy canal-side streets as you watch the tour boats float by.

Salzburg, Austria

If a country has one of the lowest crime rates in the world, such as Austria, it should come as no surprise to see one of its cities on this list. Salzburg scores a 7.88/10 for this global holiday safety index, with high marks for both people feeling safe waking at night, as well as rule of law and the reliability of police.

This UNESCO World Heritage Site is full of culture and beautiful sights. From beer gardens, museums, and riverside cafes, to Mozart and the Von Trapp family, there is so much to see and do in Salzburg. Many miss this city in favor of Vienna (which is understandable as Vienna is a fantastic destination in its own right), but those who are looking for a safe and culture-packed trip set amongst the Salzach River and the foothills of the Alps should check out Salzburg this year. <https://www.traveloffpath.com>



بعد عزلة الوباء.. نهم عالمي على السياحة في 2023

يرى خبراء السياحة في العالم أن عام 2023، سيكون أكثر الأعوام انشغالا في قطاع السياحة على مستوى العالم منذ جائحة كورونا.

مع رفع العديد من دول العالم لإجراءات الحظر الختامية التي كانت لا تزال مفروضة حتى نهاية 2022، أطلق خبراء السياحة العنان لمخيلتهم، حول العديد من الأماكن والنشاطات التي أصبح من الممكن القيام بها في رحلات السفر والسياحة هذا العام.

وتكشف مجلة «تايم أوت»، المختصة بأخبار السياحة والسفر، عن ترشيحات الخبراء لأبرز النشاطات السياحية التي يمكن الاستمتاع بها خلال 2023.

الينابيع الدافئة في آيسلندا

في آيسلندا، يمكن القيام بزيارة للينابيع الدافئة المكتشفة حديثا، وأعلن عنها باسم Hvammsvik Hot Springs، لقضاء وقت رائع مع الاستجمام. هذه الينابيع الحارة، كانت قد افتتحت بشكل حصري للمواطنين المحليين في آيسلندا خلال 2022، والآن أصبحت متاحة لاستقبال الزوار من أنحاء العالم.

ذكرى عمليق راحل

خلال عام 2023 الجاري، تحل الذكرى الـ 50 على وفاة الفنان الخالد بابلو بيكاسو، والذي من المقرر أن تقام له احتفالية خاصة في عدد من المتاحف على أيام متفرقة من العام. وتقول «تايم أوت»، أن زيارة فعاليات إحياء ذكرى رحيل الرسام الشهير ستكون من النشاطات المميزة التي يمكن القيام بها هذا العام، في العاصمة الإسبانية مدريد التي ستحتضن فعاليات الاحتفاء ببيكاسو بداية من 13 يونيو في متحف Museo del Prado، وبداية من 14 نوفمبر في معرض Reina Sofia.

زيارة خاصة لباريس

خلال عام 2023، يفتتح منزل أحد أشهر المغنيين لموسيقى البوب في تاريخ فرنسا، وهو المغني «سيرجي جينسبورج»، بعد تحويل منزله لمتحف يستقبل به عشاق موسيقاه من أنحاء العالم. وترشح «تايم أوت» زيارة المنزل الذي قضى به المطرب الفرنسي الشهير السنوات الـ 20 الأخيرة من حياته، ضمن أبرز الأنشطة السياحية للعام.

سياحة الطعام

حرصت المجلة على إضافة أنشطة لعشاق الطعام لتكون ضمن الأجندة السياحية لعام 2023، ورشحت «تايم أوت» زيارة مدينة ستوكهولم من أبرز المدن لسياحة الطعام في المستقبل، هي «ترونديم» النرويجية. المدينة تتمتع بتشكيلة متنوعة من الأطعمة، وتشتهر بنوع خاص من شطائر البرجر لن تجد مثله في أنحاء العالم.





4 مقاصد سياحية رائعة في سلطنة عمان

ومن أهم مناطق الجذب السياحي القريبة من الفندق جامع السلطان قابوس الأكبر ودار الأوبرا الملكية ومركز عمان الدولي للمعارض ونادي مسقط هيلز للجولف والنادي الريفي الموج للجولف، مما يُسهل على الزائر الخروج في أي وقت للاستمتاع بهذه الوجهات الشهيرة.

ويوفر الفندق غرفاً تتناسب مع الإقامة العائلية والفردية، وتبدأ أسعار الإقامة في فندق سنتارا حوالي 88 دولاراً لشخصين في الليلة الواحدة.

3. فندق جولدن توليب هيدينجتون

يقع الفندق في شارع هاي ستريت روي في مسقط على بُعد 5 كم من متحف بوابة مسقط وعلى بُعد 10 دقائق بالسيارة من شاطئ البحر في المناطق المحيطة، ويُمكنك الذهاب للتسوق في سوق مطرح الشهير القريب من الفندق.

ويوفر الفندق غرفاً مكيّفة مع خدمة الواي فاي المجانية وغلاية وتلفزيون بشاشة مسطحة مع قنوات فضائية ومكتب وحمام خاص ولوازم استحمام مجانية.

في الصباح الباكر يُمكنك تناول وجبة إفطار كونتيننتال أو آسيوية أو نباتية، وتبدأ أسعار الإقامة في فندق جولدن توليب هيدينجتون حوالي 49 دولاراً لشخصين في الليلة الواحدة.

تكاليف السياحة في سلطنة عمان

تتراوح تكاليف السياحة في سلطنة عمان اليومية التي يتعين عليك دفعها ما بين تكلفة الطعام وتكلفة وسائل النقل والمواصلات وتكلفة زيارة الأماكن السياحية في عمان، ويكون متوسط تكلفة السياحة في عمان على النحو التالي:-

يبلغ متوسط تكلفة وسائل النقل والمواصلات في عمان حوالي 5 دولارات للذهاب فقط. يبلغ متوسط تكلفة الطعام في مطاعم سلطنة عمان حوالي 8 دولاراً للوجبة الواحدة. يبلغ متوسط تكلفة زيارة المعالم السياحية في سلطنة عمان حوالي 50 دولار للفرد.

يُمكنك في رمال وهيبة الاستمتاع بالتجول سيراً على الأقدام أو القيام برحلة سفاري بسيارة جيب 4 × 4.

أفضل الفنادق في سلطنة عمان

1. فندق هرمز جراند مسقط، راديسون كوليكشن يُعد هذا الفندق نوعاً جديداً من الفخامة الغنية بالثقافة المطلة على جبال مسقط التي تفوق توقعات المسافرين العصري.

يتميز الفندق بالتصميم الأيقوني بالمناظر الطبيعية الخلابة مع خدمة الواي فاي المجانية في جميع أجنائه،



ويوفر الفندق مسيحا وملعب تنس للضيوف وسبا وقاعات للاجتماعات.

يقع الفندق على بُعد 11 كم من مطار مسقط الدولي وعلى بُعد 10 دقائق فقط بالسيارة من مسقط سيتي سنتر أحد أفضل مراكز التسوق في مسقط، وتبدأ أسعار الإقامة في فندق راديسون كوليكشن حوالي 104 دولارات لشخصين في الليلة الواحدة.

2. فندق سنتارا

يعد فندق سنتارا، من أفضل الفنادق في سلطنة عمان كونه يمتلك مزايا فندقية عالية وإطلالات ساحرة مع أحدث تقنيات الأعمال ووسائل الراحة الحديثة وجو ترحيبي لا يعلى عليه.

يقع الفندق على بُعد 15 دقيقة فقط بالسيارة من المطار،

مسقط.

يضم السوق ثروة من المنتجات المحلية مثل البخور والعمود والتوابل الطازجة إلى جانب الحرف التقليدية مثل السكاكين العمانية والمجوهرات الذهبية والفضية.

3. شبه جزيرة مسندم

شبه جزيرة مسندم هي واحدة من أفضل الأماكن السياحية في عمان وتقع في الطرف الشمالي الشرقي لشبه الجزيرة العربية، وهي مليئة بالشواطئ الرائعة. يلعب البعض شبه جزيرة مسندم باسم «نرويج



العرب» لمناظرها الطبيعية التي تهيمن عليها الجبال التي تنحدر مباشرة إلى عمق الخليج العربي الأزرق مما أدى إلى مضائق وجزر مثيرة لا يُمكن الوصول إلى معظمها إلا بالقوارب.

4. رمال وهيبة

بعد زيارة أماكن السياحة في سلطنة عمان ننصحك بالذهاب إلى رمال وهيبة حتى تستريح على تلال لا نهاية لها من الرمال، رمال وهيبة بها كثبان يصل ارتفاعها إلى 200 متر بألوان تتراوح من الأصفر إلى الأحمر، مع تدفق رمال البحر من الساحل الشرقي إلى الصحراء حيث يختلط كلا النوعين من الرمال.

تعتبر رمال وهيبة واحدة من أجمل الصحاري في عمان وواحدة أيضاً من أجمل الأماكن السياحية في سلطنة عمان وتبلغ مساحتها حوالي 16000 كيلومتر مربع.

تمتلك سلطنة عمان العديد من المقومات السياحية المليئة بالحضارة والتاريخ الغني مما جعل أماكن السياحة في سلطنة عمان أحد الوجهات السياحية.

تقع سلطنة عمان في شبه الجزيرة العربية وتُغطي مساحة حوالي 309.501 كم² وتمتد سواحلها حوالي 3165 كلم مما جعلها تطل على ثلاثة بحار، هي الخليج العربي وبحر العرب وبحر عمان.

تتمتع سلطنة عمان بالعديد من المناظر الطبيعية المتنوعة بما في ذلك الجبال الرائعة والكثبان الرملية والسواحل الجميلة، كما يوجد بها فنادق ومنتجعات سياحية شاطئية رائعة يُمكنك فيها قضاء الإجازة في جو مريح والاستمتاع بالمناظر البديعة والجذابة، وفي التقرير التالي نتعرف معاً على أجمل أماكن السياحة في سلطنة عمان وأفضل الفنادق وتكاليف السياحة بها.

الأماكن السياحية في سلطنة عمان الأكثر زيارة

1. جامع السلطان قابوس الأكبر

يُعد جامع السلطان قابوس الأكبر أروع مبنى ديني يقع في مسقط وهو المسجد الوحيد في عمان الذي فتح أبوابه للسياح ويعتبر هذا المسجد هو واحداً من أكثر مناطق الجذب السياحي في المدينة.

تم بناء هذا المسجد الأيقوني في عام 2001 وهو إنجاز رائع للعمارة الإسلامية المعاصرة وأحد أكبر المساجد في الخليج ويبلغ مساحته حوالي 40 ألف متر مربع ويمكن أن يستوعب حوالي 20 ألفاً من المصلين.

يقع المسجد داخل سور واسع تهيمن عليه 5 مآذن شاهقة ويضم صالتين للصلاة تحيط بها حدائق وسلسلة من ينابيع المياه، يستقطب المسجد العديد من الزوار للاستمتاع بالعمارة الإسلامية والصلاة.

2. سوق مطرح

يُعد سوق مطرح إحدى أقدم الأسواق التقليدية في العالم العربي وله تاريخ يعود إلى أكثر من 200 عام وقد اشتهر في جميع أنحاء عمان بمجموعته المتنوعة من المنتجات المحلية والمستوردة ويرجع الفضل في ذلك إلى حد كبير إلى موقعه الاستراتيجي عند مصب ميناء

A restaurant in Costa Rica that reflects the cuisine of the indigenous people

Unwritten recipes, native foods and "love and respect" for the ancestral culture are the ingredients of the dishes of the Sikwa restaurant, which is committed to the cuisine of the native peoples of Costa Rica.

Chef Pablo Bonilla decided to reinvent himself 10 years ago, to leave behind what he learned in his gastronomy studies and return to the roots of indigenous food.

"What I have done is to get involved with indigenous communities (...) so that the gastronomic culture of these peoples does not die and is portrayed by people who cook," Bonilla said.

The innovations of modern cuisine have no place in this restaurant in San José. The proposal here are large, tasty and colorful dishes, usually to share, with ingredients from different regions, grown by small producers and replicated in the most faithful way as the original peoples of the Central American country did for centuries.

"It tastes like home cooking, it tastes like smoke, it tastes like firewood, it really tastes like what that ingredient should taste like," says the 40-year-old chef.

Immersion

Bonilla says he made a "chip change" to value the vast amount of food that fertile Costa Rica produces.

He immersed himself for years as a "sikwa" (non-indigenous person, in the native Bribri and Cabecar languages) in the country's eight original peoples: Bribri, Cabecar, Ngöbe, Maleku, Brunca, Teribe, Huetar and Chorotega.

He lived, learned, ate, harvested and soaked in them to transfer to the capital an unwritten gastronomic culture in the form of a menu.

"I decided to put everything in a kitchen in downtown San José, because I think we still have a lot to learn from indigenous communities," explains the chef.

"The original communities (...) have a lot to talk about, a lot to say, and our life-style, our day-to-day life, is taking us away from it."

From coast to coast

In Sikwa's kitchens there is a variety of foods and techniques adapted to modern practices but without losing tradition. The pantry is sparse, as the food has no preservatives and is purchased for immediate use.

Bonilla buys fish from the Pacific almost daily, cocoa from the Caribbean coast, corn from the highlands on the northern border or bananas from the southern jungle.

"We have a lot of products, Costa Rica is a country that anywhere you plant something will grow (...). Yucca, pumpkin, corn, products totally native to this region, and we transform them exactly into these recipes that we have learned," says the chef.

While a cook fills corn and plantain empanadas with potatoes, ayote (pumpkin) and carrots, her partner prepares roasted plantain ice cream with roasted cocoa. Conger eel with anise oil is cooked in banana leaves, and pejibaye (high-energy fruit) tartlets are almost ready to be filled with shrimp bisque, piangua (mango-like mollusk) ceviche and chayote cocoro (squash-like vegetable).

"It is much more expensive. Depending on the process and the product it can cost me up to four times more expensive and in the end it is reflected in the dish. But I think that I as a cook, both personally and professionally, I have something else to offer people," says Bonilla.

"Why change?"

The price of sitting down to eat at Sikwa can range from \$30 to \$40 per person. The cheapest dish, at about \$10, consists of fried yucca with spicy yellow corn atol, dots of guacamole and Bagaces cheese. For 25 dollars, the most expensive proposal, you can taste pork ribs with sweet corn tamale and pickled onions. Its bet has caught the attention of international gastronomic publications. In 2018, when it opened, Sikwa was included in New Worlder's list of best new restaurants.

In November, The World's 50 Best list included it among the best 100 in Latin America and the sixth best in Central America.

"We believe that our job is more about trying to conserve. The fact that lists and awards have included us means that we are on the right track," says the chef. "Why change it?"



"كرنق" السودان.. رقصة النوبة بين الأزل والأبد

تتفرد معظم مناطق السودان وقيائلها المختلفة برقصات شعبية يمارسها أفرادها في المناسبات الاجتماعية والاحتفالات العامة والخاصة كتقليد ثقافي وترآشي يمثل نوعاً من العادات والتقاليد المستمدة من بيئة وحياة تلك الشعوب.

في جنوب كردفان الواقعة جنوب غربي الخرطوم وتضم 99 جبلاً، ينتشر كثير من الرقصات الشعبية، لكن رقصة "الكرنق" هي الأكثر شهرة وولعاً بين شعوب تلك المنطقة، إذ لا تخلو ساحة أو ميدان خلال اليوم من ممارسة تلك الرقصة من قبل كل فئات المجتمع، لكنها تمارس بشكل واسع خلال فترات عمليات الحصاد السنوي ومناسبات الزواج والختان وحملات النفير المختلفة من أجل إشعال جذوة الحماس.

وبحسب الباحثين في هذا المجال، فإن "الكرنق" تنطق في الأصل "الكرنل"، وهي مقتبسة من تمايل الأغصان عندما تهب الريح عليها، وتتميز بها قبائل الأجانيق التي تقطن منطقة جنوب كردفان. موروث ثقافي الباحث في تراث النوبة جراهام عبدالقادر، قال إن "أكثر الإيقاعات انتشاراً في جبال النوبة هو إيقاع (الكرنق)، ويطلق على الآلة الموسيقية التي تعد من أنواع الطبول المصنوعة من الخشب والجلد، كما يطلق الاسم نفسه على الرقصة، بينما لـ (الكرنق) آلة موسيقية مساعداً تعزف على وتيرة واحدة لا تتغير، ويحدث العازف الماهر على الآلة تنويعات عدة".

وتابع "شركاء الرقصة هم العازف والمساعد الذي يديق الإيقاع المستمر ويعزف على الألواح الخشبية أو على صفيح أو أية مادة تصدر صوتاً إيقاعياً، في ما تمثل مجموعة الرجال والنساء الشريك الأصلي في حلقة الرقص، أما الغناء فعادة ما تؤديه مغنية واحدة تكون هي الملحنة والشاعرة في الآن نفسه".

وأضاف عبدالقادر "من الأشياء الغريبة أن كلمات تلك الأغاني تكون وليدة اللحظة، وليست عبارة عن قصائد مكتوبة مسبقاً يتم تلحينها، وتقوم بقية النسوة من حول المغنية بالتصفيق بإيقاع محدد يزيده الأداء حماساً وقوة ويجعله متماسكاً من قبل المجموعة، فضلاً عن ترديد ما تؤديه المغنية من كلمات غنائية، ويكون ذلك بالتبادل، وتجري عملية الرقص الذي يكون ثنائياً بين الرجل والمرأة، وعادة ما يكون في شكل دائرة بحيث تشارك الفتيات بجانب الشباب في الرقصة".

قومية الإيقاع

عن إيقاع "الكرنق" في السلم الموسيقي، أوضح الباحث في التراث النوبي أنه "إيقاع ثلاثي كما صنفه الموسيقيون، في 6 في 12 في حال البطء، وعكس ذلك في حال السرعة، بيد أن التصفيق يؤدي مهمة الآلة، وينتشر هذا الإيقاع في معظم مناطق جبال النوبة ما يجعله موجوداً بكثافة في هذا الإقليم، بل ويتعداه ليجل إلى قبائل أخرى مثل الحوازمة التي أصبحت شريكاً في هذه الرقصة".

هكذا "يحتفي" أهل جبال النوبة بالموت

ومضى عبدالقادر قائلاً "تمثل هذه الرقصة تاريخاً ضارباً في التراث والثقافة السودانية، ونوعاً من العادات والتقاليد التي تمارسها الشعوب

النوبية إلى هذا اليوم، على رغم هجرات قبائل النوبة، إلى جانب أن (الكرنق) ظلت تعالج قضايا اجتماعية ملحة كظاهرة انتشار المخدرات وتمجد المصارعين الذين يعدون رموزاً للقبيلة، فضلاً عن معالجة القضايا التي تتعلق بالعادات الضارة كختان الإناث والتنشئة الاجتماعية، مما يجعل منها نادياً اجتماعياً يتم في فضاء ثقافي مفتوح ليحارب خلاله الشباب عيوب المجتمع والجريمة".

أعياد الحصاد

يبين عبدالقادر أن "الكرنق" ليست ممارسة موسيقية تفرق من أجلها الطبول، لكنها كتاب يتضمن تسلسل أنساب ومجريات أحداث لمن كان متميزاً في الإنتاج الزراعي أو تشييد مدرسة أو تعمير طريق، فهي شكل من أشكال الإعلام يقدم معلوماته مساءً، ويكون حديث المنطقة في الغد، لذلك يجب توثيقها".

وأضاف "رقصة (الكرنق) تلعب دوراً فعالاً في مواسم الحصاد، الذي يبدأ عادة في أكتوبر (تشرين الأول) من كل عام، وتتم الترتيبات لهذا النشاط الثقافي الكبير بمعسكرات للشباب، مما يجعل هذه الرقصة عاملاً مساعداً في زيادة الإنتاج".

وأشار إلى أن "الكرنق" وصلت إلى العالمية بفضل جهود فرقة "السمندل"، وهي إحدى الفرق السودانية التي تهتم بالتراث الشعبي، إذ أدخلت مقطوعة من جبال النوبة بنوتة موسيقية وأوركسترا تضم كل الآلات الموسيقية كاستلهم للأغنية التراثية، إلى جانب أن إيقاع "الكرنق" أدخل على الأغاني العربية، مما جعل الأداء مختلفاً، فضلاً عما قدم من برامج عبر الإذاعات والتلفزيونات المختلفة، مما أسهم بشكل كبير في نقل ثقافة "الكرنق" إلى دول عربية وأوروبية عدة.

أزياء ودلالات

تشير الباحثة في الأزياء الشعبية أميرة الفضل إلى أن الأزياء والأكسسوارات الخاصة برقصة "الكرنق" تشكل جانباً مهماً وجاذباً لدى كل من يتابع ويشاهد تلك الرقصة، خاصة أنها تتميز بالألوان القوية مثل الأصفر والأحمر والأخضر، لافتة إلى استخدام أدوات التزيين على نطاق واسع بخاصة الخرز "السكسك" الذي يستجلب من مناطق شرق أفريقيا، فضلاً عن استخدام القطن في حياكة الملابس، لا سيما أن منطقة جبال النوبة (مربع هذه الرقصة) تشتهر بزراعتها.

وأوضحت فضل أن "الفتيات اللاتي يمارسن هذه الرقصة يرتدين إزاراً مصنوعاً من القطن يتزين بالحلي ويكون في شكل خطوط كثيفة تربط في وسط الفتاة، وعادة تصنع من الخرز معاصر تزين الأيدي والأعناق، كما توضع على الأرجل قطع حديدية أو نحاسية تصدر أصواتاً عالية عند الحركة، إذ تتناغم مع التصفيق، بينما يضع الرجال ريشتين على جانبي الرأس، وتكون معصوبة بأشرطة ذات ألوان زاهية تلفت الانتباه، وتكون أجسادهم مطلية بمادة حجرية لامعة كنوع من أنواع الزينة، في حين تستخدم أثناء الرقص آلة نفخ تعرف بالبوق (الصقارة) تصدر أصواتاً متميزة لضبط الإيقاع".

إندبندت عربية



حضارات أفريقيا القديمة.. هل سمعت من قبل عن حضارة نوك وبماذا تتميز؟

تماثيلهم المصنوعة من الطين، والتي تم وصفها، بأنها «غير عادية، ومذهلة، وخالدة، وتقريباً خارج كوكب الأرض».

الأشكال، التي يعود تاريخها إلى ما لا يقل عن 500 قبل الميلاد، هي دائماً أشخاص ذوو رؤوس كبيرة ممدودة في الغالب مع عيون مجوفة على شكل لوز وشفاه مفتوحة، هذه الميزات غير العادية محيرة بشكل خاص بالنظر إلى أن التماثيل قد شيدت بدقة مع نسب نسبية من الرأس والجسم والقدمين.

يبدو أن بعض الأشكال الفخارية من ثقافة نوك تصور أفراداً يعانون من حالات جسدية مثل داء الفيل أو شلل الوجه. لا يزال الغرض الدقيق لهذه الصور «المریضة» غير معروف، من المحتمل أنها كانت تهدف إلى أن تكون بمثابة تعويضات واقية من المرض، لكن هذا لا يزال مجرد تكهنات.

اكتشفت حضارة نوك لأول مرة في عام 1928 عندما اكتشف عمال مناجم القصدير ثروة من القطع الأثرية الفريدة من الطين في الجزء الجنوبي من ولاية كادونا في وسط نيجيريا، منذ ذلك الحين، كشفت الحفريات الأثرية والبحوث المكثفة في نوك أنها ربما كانت واحدة من أولى الحضارات المعقدة في غرب إفريقيا، والتي كانت موجودة منذ 900 قبل الميلاد على الأقل حتى اختفائها الغامض في حوالي 200 بعد الميلاد.

كانت نوك مجتمعاً متقدماً للغاية، فهم أول منتجي الطين بالحجم الطبيعي في جنوب الصحراء الكبرى. وجد علماء الآثار أيضاً أدوات حجرية ولوحات صخرية وأدوات حديدية، بما في ذلك نقاط الرمح والأساور والسكاكين الصغيرة، جاء ذلك بحسب ما ذكر موقع ancient origins.

كان الجانب الأكثر غموضاً وإثارة للفضول في ثقافة نوك هو

Ancient sphinx discovered in Luxor, modeled after Roman emperor

Archaeologists in Egypt discovered a statue most likely modeled after the Roman emperor Claudius, who according to the country's Ministry of Tourism and Antiquities in a statement on Monday, ruled from AD 41 to 54 by extending the Roman rule to parts of North Africa.

The statue was unearthed in a two-level tomb at the archaeological site of the temple of Dendera in Qena province, north of Luxor, which is home to a shrine to the ancient Egyptian god Horus, also dating back to the Roman era.

Most recently, Egyptian and British archeologists unearthed an ancient tomb in the city of Luxor which is believed to contain the remains of an 18th dynasty royal. According to Mostafa Waziri, the head of Egypt's Supreme Council of Antiquities, the tomb was found on the western bank of the River Nile, where several

Queens and Kings were laid to rest.

Mamdouh Damati, a former minister of archaeology and professor of archaeology at Ain Shams University, said that during the excavation, "a limestone statue of a Roman emperor was found," as he described the discovery as "magnificent" with facial features that "meticulously depicted royal features and a light smile on his lips, which have two dimples on the ends."

Excavation work is due to continue in the area east of the Dendera temple, as the archaeology team has been using radar scanning systems since they began work last month.

Egyptian authorities and archaeologists have been making cultural breakthroughs of artifacts at multiple sites, including mummies and bronze statues dating back 2,500 years.



ساروجيني نايدو قادت الكفاح للتخلص من الاستعمار في الهند

تعد المرأة أحد أهم الأطراف المساهمة في تحرر الدول من المستعمرين، ولا يقل دورها عن دور الرجل في الكفاح والبقاء وبذل النفس والجهد؛ إيماناً منها بهدفها السامي لبلدها. التحرر من قيود الاحتلال لنيل الحرية التي لا تأتي بسهولة بل بكفاح طويل ومرير. وعندما يفكر المرء في المرأة التي قادت الكفاح من أجل الحرية في الهند، فإن اسم ساروجيني نايدو يتبادر إلى الذهن بسهولة.

نبذة عن حياة ساروجيني نايدو وتعليمها

ساروجيني نايدو من مواليد 13 فبراير 1879، حيدر أباد، الهند، توفيت في 2 مارس 1949، لكنها وهي ناشطة سياسية، نسوية، شاعرة، أول امرأة هندية تتولى رئاسة المؤتمر الوطني الهندي، كما عُينت حاكمة لولاية هندية، وتشتهر باسم العنديل الهندي بفضل شعرها المثير للذكريات. التحقت بجامعة مدرّس، فقط في سن الثانية عشرة. بعد اجتيازها شهادة الثانوية العامة، أخذت استراحة لمدة أربع سنوات، وتأهلت للحصول على منحة للدراسة في الخارج، حيث درست في كينجز كوليدج بلندن، ثم في كلية جيتون بكامبريدج. خلال هذه الفترة، نمت شغفها بقراءة وكتابة القصائد. وحصلت على إتيقان في العديد من اللغات بما في ذلك الأردية والفارسية والتيلجو. أثناء وجودها في الكلية، التقت ساروجيني بجوفينداراجولو نايدو. بعد أن أكملت دراستها في سن 19، تزوج الثنائي في عام 1898 وأنجبت فيما بعد أربعة أطفال.

بداية حركة الحرية

شاركت ساروجيني نايدو بنشاط في بعض الحركات من أجل الحرية لبلدها الهند. خلال الفترة من 1915 إلى 1918، جابت البلاد مخاطبة التجمعات حول موضوعات مثل القومية والرعاية الاجتماعية، وتمكين المرأة وتحريرها. انجذبت إلى حركة الكونغرس في الهند وإلى حركة المهاتما غاندي غير التعاونية. في عام 1924 سافرت إلى شرق إفريقيا وجنوب إفريقيا لمصلحة الهنود هناك، وفي العام التالي أصبحت أول امرأة هندية رئيسة للكونغرس الوطني، بعد أن سبقتها قبل ثمانين سنوات الناشطة النسائية الإنجليزية أني بيسانت. قامت بجولة في أمريكا الشمالية، ألقت محاضرة عن حركة الكونغرس، في عام 1928-1929. في عام 1930، شاركت في حركة Salt Satyagraha (من أعمال العصيان المدني اللاعنفي في الهند الاستعمارية بقيادة المهاتما غاندي)، وترأست مؤتمر شرق إفريقيا الهندي، وفي عام 1931، حضرت قمة المائدة المستديرة الثانية مع غاندي ومادان موهان مالافيا. أدى نشاطها المناهض لبريطانيا إلى عدد من الأحكام بالسجن (1930، 1932، 1942-1943). لقد قادت بالقوة وألهمت عدداً كبيراً من النساء للتقدم والمشاركة في النضال من أجل الحرية. بعد حصول الهند على استقلالها في عام 1947، أصبحت نايدو أول امرأة تحكم في المقاطعات المتحدة لأغراً وأواد (التي أعيدت تسميتها فيما بعد إلى أوتار براديش) وشغلت هذا المنصب حتى عام 1949. بعد عامين من تحرير الأمة، توفيت في 2 مارس 1949 إثر نوبة قلبية.



"زهرة الساحرة".. صومالية احترفت الصباغة ووصلت للأسواق العالمية

من جيرانها.

"زهرة الساحرة"

بدأت زهرة العمل من منزلها، ثم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ثم انتقلت إلى سوق بكارة (وهو الأكبر في العاصمة) حيث فتحت محلاً تجارياً يمكن للزبائن زيارته، وتنتقل إلى فتح فروع أخرى في أقاليم البلاد.

ولسرعة انتشار منتجاتها من الأسواق المحلية إلى خارج الحدود، باتت زهرة معروفة باسم «الساحرة» إذ تأتي الطلبات إليها من تلك المناطق عبر مواقع التواصل.

والآن، تسوق زهرة منتجاتها عبر فيسبوك وتيك توك للوصول إلى أكبر عدد من الزبائن، وتصدر منتجاتها إلى إثيوبيا وكينيا ودول أوروبية كبريطانيا وألمانيا، إضافة إلى الولايات المتحدة حيث توجد واحدة من أكبر جاليات الصومال بالخارج.

فيها مقارنة بالنساء.

تقول زهرة: «قررت بنفسني مزاحمة الرجال في هذه الحرفة التي تتطلب جهداً وصبراً، رغم أن زميلاتي في المدرسة ترين أنها حرفة صعبة وليست مناسبة للنساء».

وخلال 6 أشهر أمضتها زهرة بين جدران المدرسة، تعلمت دروساً نظرية في الصباح، وأخرى تطبيقية في المساء، تنوعت بين خلط الألوان وتشكيل الرسوم ودرجات الحرارة المناسبة.

ولمواجهة البطالة المنتشرة في البلاد، أطلقت هيئات محلية ودولية دورات وورش عمل خاصة للنساء، في محاولة لمساعدتهن على اقتحام سوق العمل وكسر البطالة في صفوفهن.

أولى الخطوات

بمجرد إنهاؤها الدورة التدريبية، بدأت زهرة ورشتها بمبلغ زهيد، كأول تجربة لها لإنتاج عشرات القطع من الملابس المصبوغة، بطلب من زميلاتها وسيدات

لم تدرك الصومالية زهرة عبد القادر أن محاولاتها تعلم حرفة صباغة الملابس لإعالة أسرته ستصل بها يوماً إلى عالم التجارة من أوسع أبوابه، لتتجاوز منتجاتها حدود البلاد.

ظروف زهرة المعيشية بعد انفصالها عن زوجها أجبرتها على العودة إلى مقاعد الدراسة، فالتحقت بمدرسة حرفية في العاصمة مقديشو لتعلم صباغة الملابس خلال 6 أشهر.

همها الأكبر حينها كان كسب قوت أطفالها عبر تعلم الصباغة في ظل انسداد طرق إيجاد عمل، في بلد تتجاوز نسبة البطالة فيه 75%، مع عدد سكان يتعدى 17 مليون نسمة، وفق إحصائيات البنك الدولي عام 2021.

تعلم الحرفة

صباح كل يوم، كانت تتردد زهرة على مدرسة تعليم صباغة الملابس، تاركة وراءها أطفالها، في محاولة لاكتساب الحرفة التي يزداد عدد الرجال العاملين

تمارا زين.. أول امرأة بلبنان على رأس "الوطني للبحوث العلمية"

تمارا زين باحثة بيئية لبنانية، أول امرأة تتقلد هذه المكانة منذ تأسيس المجلس عام 1962، لتركز بشكل أكبر على تشجيع البحث العلمي وتنمية الموارد البشرية.

انضمت رسمياً إلى المجلس عام 2014، للعمل على مشروعها البحثي حول ضرورة الحد من الأثر السلبي للإشعاعات على النظام البيئي، والموارد الطبيعية، وصحة الإنسان، بعد 15 عاماً قضتها في فرنسا كاستاذة في علوم المادة في جامعة إلزاس العليا في ميلهاوس، شمال شرق فرنسا، وهي الجامعة التي حصلت فيها شهادة الدكتوراه في الكيمياء الفيزيائية في العام 2002. وحازت الزين أيضاً على جائزة لوريال-ليونيسكو من أجل المرأة في العلم ضمن إقليم المشرق العربي ومصر في العام 2016، كما فازت بالجائزة العالمية للمواهب الواعدة من البرنامج ذاته، في العام 2017.

حازت الدكتورة تمارا على شهادة الدكتوراه في الكيمياء الفيزيائية عام 2002 من جامعة «اللزاس» في فرنسا، وتعمل منذ عام 2014 كباحثة مشاركة في الهيئة اللبنانية للطاقة الذرية، التابعة للمجلس الوطني للبحوث العلمية، وفي عام 2015 عين المجلس الدكتورة تمارا مديرة لبرنامج منح الدكتوراه، وفي عام 2016 تمت تسميتها من قبل الوكالة الجامعية الفرنكوفونية، عضواً في مجلسها العلمي الدولي، الذي يضم 27 شخصية عالمية تمثل 116 دولة. بالإضافة إلى كونها عضواً في لجنة الخبراء الإقليمية للوكالة (مكتب الشرق الأوسط).



5 ways to teach kids how to celebrate differences

Children are curious and often have questions when they encounter people that are different from them, whether it be race, age, ability, religion, disability, gender, sexual orientation or appearance, just to name a few. It's perfectly natural.

But while their questions can be embarrassing at times, it's important to answer those questions and talk about their curiosity. They may be tough conversations to have, but it's an essential way to help kids be inclusive of those that are seemingly (at first!) unlike them.

offers 5 ways you can start these difficult conversations and teach kids to accept others and celebrate their differences, rather than criticize them.

Knowledge is key to acceptance.

Teach kids that when they see differences, it doesn't make a person weird; it just makes them different. Encourage kids to ask questions about differences, so they can learn from others who aren't like them. When children understand a person's background, where they are from and why they are different from them, it makes it easier for kids to accept a person's differences. For example, if a child hears someone speak with an accent, explaining that other countries speak different languages due to their cultural histories and influences can help your child better understand — and accept — why that person sounds different.

Challenge the idea of what's "normal."

In many cases, people are treated differently because they are seen as not "normal." But, what's normal? Just because your family does things a certain way and looks a certain way does not mean that is what's normal. Everyone is born unique with different traditions, likes and preferences, so there is no one way to be "normal."

Don't shy away from tough conversations.

When kids spot a difference, it's natural for them to have questions about it to understand why someone is that way. While kids' questions can be embarrassing, you should never ignore their curiosity. If you shut a child down for asking a question, it sends the message that it's not acceptable to talk about someone's differences. Instead, answer their questions honestly. It will help foster open communication about differences. If you don't know the answer, it's OK to say, "I don't know. Let's find out together."

Model acceptance.

Kids are listening and watching you on how to behave and will mirror your behavior — for better or worse. Be mindful about the words you choose, and if your child shares misinformation, be sure to correct it and show them how their words could hurt feelings. Modeling acceptance might begin with challenging your own biases and speaking up to those who use slurs, make fun of differences or treat someone negatively just because they are different.

Cultivate empathy.

It can be difficult for kids to see themselves in other kids who are unlike them. To better help kids show empathy, ask questions such as, "If you had a disability, how would you want others to treat you?" Or, "If you talked differently, how would you feel if someone teased you about your accent?" When kids can empathize and get to know kids unlike themselves, it helps them better see similarities, while simultaneously accepting their differences.

There are many more ways we can teach our children tolerance and acceptance of others, such as encouraging friendships with kids of all cultural backgrounds and getting them involved in a variety of cultural activities. The more we can teach our kids about celebrating differences, the more tolerant and compassionate culture we can create for future generations.

<https://www.akronchildrens.org/>



بطريقته الخاصة التي قد تبدو بطيئة لك، حاولي دفع طفلك برفق ومنحه الوقت الكافي للمضي قدما بطريقته الخاصة. على سبيل المثال، إذا ذهبت مع ابنتك لحفل عيد ميلاد، فقد تحتاج أن تجلس بعيدا لمراقبة الأطفال أولا، ثم الاقتراب، ثم اللعب بالقرب منهم، ثم اللعب معهم في النهاية. وإذا كان ابنك لا يرغب في حضور حفلات الأطفال، تقترح بوسمان أن تبدئي بدعوة طفل الجيران إلى بيتك حتى يألفه طفلك، وبعد ذلك يمكن المرور إلى مراحل أخرى تحقق له الاندماج تدريجيا مع الأطفال.

حدي التحديات

بجانب النصائح العامة لتهئية قلق طفلك من المناسبات الاجتماعية، من المحتمل أن يكون طفلك يعاني من مشكلة محددة وتحتاج إلى مساعدتك للتغلب عليها.

ولاكتشاف الصعوبات التي يعاني منها طفلك يمكنك أن تراقبيه أثناء وجوده في التجمعات، أو تناقشي معه أسباب خوفه وتعيينه على التعبير عما يزعجه؛ هل هو قلق الانفصال عنك، أم الخوف من لقاء أطفال جدد، أم رهبة الوجود بين مجموعة كبيرة من الناس، أم غير ذلك؟

شجعي خطواته الصغيرة

التعزيز الإيجابي؛ سواء المادي أو المعنوي، من أكثر الطرق فاعلية لتعليم الأطفال وتعديل سلوكهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم، فعندما يحظى طفلك بالتشجيع مقابل تصرفاته وأعماله فإنه ينجذب بشكل طبيعي إلى تكرارها وترسيخها.

لذلك حاولي التركيز على التصرفات الإيجابية لطفلك وتعزيزها، وساعديه على الانخراط في التجمعات، ويمكنك تفصيل تصرفاته ومدح كل خطوة من خطواته الصغيرة، بقولك مثلا «أحببت جلوسك بين الأطفال وتناول الطعام معهم»، «لقد كنت مدهشا خلال لعبك مع أصدقائك وتعاونك معهم».

ابصري له عن أصدقاء

يشعر معظم الناس براحة أكثر عند الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية مع أصدقائهم، وهذا دأب الأطفال أيضا.

لذلك حاولي المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي يوجد بها أصدقاء طفلك، أو نظمي أنت تجمعا للأطفال من أصدقاء ابنك حتى يتشجع للانخراط واللعب معهم، وإذا ذهبت إلى مكان ليس به أحد من أصدقائه ساعديه على اكتساب أصدقاء جدد.

وبدلا من الذهاب معه وسط الأطفال والتحدث معهم للعب معه، علميه كيف يمكنه هو الحديث معهم، ويمكنك تدريجه على ذلك في البيت، بأن تقومي بدور طفل آخر يحاول التعرف على ابنك ثم تتبادلان الأدوار.

ويمكنك الاستعانة بهذه النصائح عبر هذا الرابط لتعليم طفلك تهئية نفسه إذا شعر بالقلق أو الخوف عند غيابك.

نصائح لتبديد قلق طفلك من المناسبات الاجتماعية

يواجه بعض الأطفال القلقين أو الخجولين أو المفرطي الحساسية صعوبة في التأقلم خلال الأنشطة الاجتماعية؛ سواء كانت مناسبات عائلية أو أفرحا أو أعياد ميلاد لأطفال آخرين، وهو ما يمنعه من التفاعل مع بقية الأطفال والاستمتاع بطفولتهم، ويصعب على الأم أيضا حضور التجمعات والمناسبات بسبب إصرار طفلها على عدم الذهاب إليها، أو رفضه الاندماج مع أقرانه أثناءها.

فإذا كان طفلك ممن يواجهون صعوبة في التأقلم مع التجمعات، هذه بعض النصائح التي يمكنك الاستعانة بها لمساعدته على التغلب على شعوره بالقلق الاجتماعي ودفعه إلى الانخراط في المجتمع، وحتى تتمكني أنت أيضا من قضاء وقت ممتع في المناسبات الاجتماعية دون أن يعكر صفوها بكاء طفلك أو احتجاجه.

تقبلي طبيعته

إذا كان طفلك يواجه صعوبة باستمرار في المواقف الاجتماعية، فمن الممكن أن يكون ذلك جزءا من شخصيته، وليس نقصا في قدراته أو عيبا يجب إصلاحه، ومن الضروري تقبل طبيعته حتى تتمكني من مساعدته.

تقول اختصاصية علم النفس راشيل بوسمان، في مقال نشره موقع معهد «تشايلد مايند» (The Child Mind Institute)، «لا يعني خوف طفلك من أعياد الميلاد أن به عيبا مجرد أن كثيرا من الأطفال يحبون الاحتفالات، ومعرفة ذلك أمر مهم جدا لتخفيف الضغط الذي يشعر به الآباء، فليس ضروريا أن يكون طفلك مثل بقية الأطفال».

التهئية لمقابلة الغرباء

إحدى أكثر الوسائل فاعلية لتهئية قلق طفلك هي تهيئته للمواقف الجديدة أو التي تسبب له شعورا بالرهبة والخوف، وذلك بتسليحه بأكثر قدر ممكن من المعلومات عن المناسبة الاجتماعية ومكانها والمدعوين إليها وبرنامجها وأهميتها.

ويمكنك الذهاب مع طفلك إلى مكان الحدث إذا أمكن ذلك، أو تمثيل ما سيحدث معه في البيت لمساعدته على تخيل الموقف وجعله مألوفا لديه. وبالنسبة، لا يمكن التنبؤ بكل جوانب الحدث الاجتماعي، إلا أن مساعدة طفلك على تخيل الإحساس العام يجعله أقل خوفا عندما يذهب إلى المناسبة.

اذهبي مبكرا

قد يساعد الوصول مبكرا إلى المناسبة الاجتماعية في تبديد قلق طفلك، ومنحه الوقت الكافي للتكيف والاستقرار ببطء، ومشاهدة المكان قبل فوضى الأطفال الآخرين.

وبرأي الاختصاصية النفسية بوسمان، يمكنك الاستعانة بأباء الأطفال الآخرين وطلب تعاونهم بعد أن تشرحي لهم طبيعة طفلك والتحديات التي يواجهها، ولا ضير أن تستأذنيهم في إمكانية حضورهم مبكرا لمساعدة طفلك على التأقلم.

خطوة خطوة

حتى مع محاولاتك لتقديم المساعدة، يحتاج طفلك إلى التكيف

5 Interview Tips Every Career Oriented Woman Should Know

Competence without confidence seldom propels a person to the pinnacle of their profession. Despite the fact that more and more women are now at par with males at the university level, women continue to trail behind in top management positions across the world.

One factor that may contribute to this difference is self-doubt, particularly when female workers discuss their professional successes. This is especially important during job interviews. There is, however, good news for women who undersell themselves. You may discover efficient strategies for projecting your confidence and skill so that a hiring manager can perceive it as well.

Be Verbally Confident

Women have a tendency to minimise their achievements, sometimes pointing to how their effort was aided by others. However, hiring managers want to know about you. Maintain your attention on yourself and your hard work. Instead of saying, "I was fortunate enough to be promoted to the position of regional sales manager," say, "My performance exceeding all sales goals was the primary reason I was promoted to regional sales manager."

Being a team player as well as a leader is essential in most roles, so it's a good idea to highlight individuals you've helped or who have helped you.

Be Positive And Enthusiastic

When hiring managers do interviews, they are not only looking at a candidate's skill set. They also want to see that the lady in front of them is interested in the firm and enthused about the opportunity to work there. First, when you meet the interviewer, say something complimentary about the organisation. Compliment the wall art or the beautiful vista, for example. This demonstrates that you are attentive and delighted to be present. Second, highlight what attributes you like in the organisation and how they connect with your own beliefs and interests during the interview.

Close On A Positive Note

If you reach the end of an interview and realise you'd be a good fit for the position, ask for it! Tell the interviewer that you'd love the job - that you were thrilled about it before the interview and are much more excited now, and that you're certain you'd like to work there. If there are two equally strong prospects at the conclusion of the search - you and someone else - the interviewer will believe you are more likely to accept the offer and may be more willing to make an offer to you.

Exude Confidence Through Your Body Language

The way you hold your body during an interview, especially in the initial few minutes, may either develop trust and confidence between you and the interviewer or spell disaster. Make immediate eye contact with the recruiting manager and welcome him or her with a firm handshake and a big grin. Maintain an open chest and shoulders

during the interview, and lean forward to demonstrate that you are involved in the talk. Avoid gestures that make you look tiny (and so weak), such as folded arms or a lowered head. Your objective is to come off as approachable, personable, professional, and self-assured.

Negotiate

First, restate the value you anticipate bringing to the organisation based on your previous performance. If the income cannot be increased to your desired level but you still want the position, demonstrate your readiness to negotiate on advantages such as extra vacation time, a better office, or an assistant to assist you.

Most businesses anticipate having to discuss compensation and benefits with a new senior-level worker. However, women are sometimes too eager to accept a pay package without first attempting to negotiate. You will have done salary research to determine whether or not the company's offer is competitive in the sector. If it appears to be too low, you have every right to request more.

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



5 طرق تساعدك على التعامل مع ضغوط الحياة الزوجية

ينفذ صبرنا سريعاً ونحاول العودة إلى مناطق الراحة التي اعتدنا عليها، لكن في الزواج الأمر مختلف، عليك التحلي بالصبر لمعرفة التعامل مع هذه المرحلة الواعرة المليئة بالتفاصيل والمسؤوليات الجديدة والخارجة عن منطقة راحتك تماماً.

3. التواصل

يمكن أن يؤدي نقص التواصل إلى افتقار الأزواج إلى الفهم وعدم افتقارهم بالابتعاد عن بعضهم البعض، لذلك يعد الاتصال والتفاهم المستمر بين الزوجين، مفتاح زواج صحي ونجاح ومشاركة أفكارك وأرائك ومشاعرك باحترام مع شريكك، سيساعدك على التعامل مع التوتر والضغوط التي قد تواجهينها.

4. قضاء وقت معا

بعد قضاء وقت ممتع مع شريك حياتك بعيداً عن المسؤوليات والمهام المنزلية والزوجية، علاجاً مثالياً للحفاظ على صحتك العقلية، حيث يمكن لنزهة تمشية لمسافة طويلة أو قيادة رومانسية بالسيارة أو عشاء هادئ، أن يزيل التوتر من حياتكما ويساعدكما على قضاء وقت مختلف عن روتين الحياة.

5. لا تنسي نفسك

من أكثر المشاكل التي تواجه النساء بعد الزواج ووجود أطفال، هي نسيان أنفسهن وحياتهن الشخصية، والعيش للآخرين، حاولي بقدر الإمكان أن تحافظي على التواصل مع نفسك وأصدقائك وهوايتك، حتى تبقى سعيدة وبصحة عقلية جيدة.

الحياة الزوجية مليئة بالتحديات والضغوطات التي تؤثر في العلاقة بين الشريكين، وأحياناً تؤدي إلى نهاية هذه الحياة، في حال عدم التمكن من التعامل معها باحترافية.

في دراسة أجريت عام 2016 في جامعة كنتاكي، أكدت أن العديد من النساء يصبين بالاكتئاب بعد الزواج بفترة قصيرة، وتوصلت دراسة أخرى أجريت بعد عامين إلى الاستنتاج نفسه، لذلك عليك دائماً أن تكوني مستعدة لمواجهة التحديات من دون أي تأثير في صحتك العقلية. كيف يتم ذلك؟ تابعي معنا.

إليك ما يمكنك القيام به للتعامل مع ضغوط الحياة بعد الزواج:

1. استعدي للحياة الزوجية الفعلية

الزواج ليس براقاً كما يبدو للجميع من الخارج، فالحياة الزوجية مليئة بالمسؤوليات والمهام اليومية التي عليك الاستعداد لها والتعامل معها باحترافية حتى تتمكنين من الحفاظ على صحتك العقلية وحياتك الزوجية، لذلك استعدي نفسياً قبل الزفاف لتحمل مسؤولية إدارة منزل والعيش مع شريك حياة بطباع مختلفة عنك ووجود عائلة أخرى في حياتك لم تعتادي على وجودهم.

2. تحلي بالصبر

مع اختلاف الحياة التي أصبحت أكثر سرعة،



5 Ways to Purify Home Air Naturally

Would it shock you to know that the air you're breathing indoors can be up to 5 times worse than the air outside? Neglecting the quality of the air you breathe on a daily basis can result in illness, allergies, asthma, and frequent headaches, and it can even be harmful to your digestive system! But you don't have to settle for poor air quality.

Here are five simple ways for you to naturally purify the air in your home without purchasing an expensive air purifier.

HOW TO

Before we begin, what should you already be putting into practice to improve your home's air quality? At the top of the list should be using low-VOC or no-VOC paints, testing your home for radon, and avoiding harsh chemical-laden household cleaners. Now that we have that covered, what are some natural air purifiers?

A Himalayan Salt Lamp

When the 200-million-year-old crystalized salt is heated by the small bulb inside, it releases negative ions known to neutralize air pollutants. They are sold in many different sizes and shapes of Himalayan salt lamps, so it's wise to find a lamp with a weight that is appropriate for the size of the room it will be used in.

This was the only thing I asked for on my Christmas wish list this year, and I got it! Even if the lamp didn't do a darn thing, the warm glow emitted is quite beautiful to look at and could also serve as a nightlight in a child's room.

Bamboo Charcoal

Charcoal has long been used in our filters to purify water, and it's also popping up in beauty products everywhere. And charcoal can have the same toxin-removing effects on air. Moso air purifying bags are bags made of linen and filled with high-density bamboo charcoal.

The porous structure of the charcoal helps remove bacteria, harmful pollutants, and allergens from the air and absorbs moisture, preventing mold and mildew by trapping the impurities inside each pore. Rejuvenate the bamboo charcoal by simply placing the bag in the sun once a month. Amazon carries a variety of Moso bags.

Beeswax Candles

Unlike regular paraffin candles that are derived from petroleum, pure beeswax candles burn with almost no smoke or scent. Like the salt lamp, they also release negative ions in the air and may be beneficial to those with asthma or allergies by eliminating common allergens like dust and dander. While they may cost more than traditional candles, beeswax burns much slower so they will last much longer.

Houseplants

We've known for ages that plants literally help you breathe better by absorbing carbon dioxide and releasing clean oxygen. But, according to a study by NASA, certain plants are better at eliminating significant amounts of benzene, formaldehyde, and trichloroethylene than others.

According to the study, the top workhorse plants for air purification are Golden Pothos, Peace Lily, Boston Fern, Snake Plant, English Ivy, Dracaena, Bamboo Palm, Dragon Tree, Lady Palm, and Spider Plant. It's suggested that you have at least one plant per 100 square feet of home for efficient air cleaning to be accomplished.

Plant Air Purifier

So this one is a bit more pricey than the other suggestions, but if you really want to step up your plant-purifying A-game, then perhaps the Plant Air Purifier is for you. Designed by a NASA scientist, it uses a common houseplant in hydroculture to clean the air. A fan is used to increase the circulation of air through the growing media (which contains activated carbon that's responsible for some of the reported pollutant removal).

www.apartmenttherapy.com



5 خطوات فقط.. هكذا يمكنك اختيار الإضاءة المناسبة لغرف المنزل

مختلفة من الإضاءة، بمعنى دمج أنواع مختلفة من المصابيح في فضاء واحد.

إن يمكن في هذه الحالة اختيار تركيبات مختلفة، موزعة على العديد من المناطق في الغرفة نفسها، وذلك بغرض خلق نوع من التوازن في توزيع الإضاءة، التي يمكن أن تكون قوية في مكان ما عكس آخر.

وهذه الحركة البسيطة من الممكن أن تساعد في خلق نوع من الدفء في الفضاء الذي استعملت فيه، وذلك لسهولة التحكم في الزاوية المضاءة.

تحديد الإضاءة حسب وظيفة الغرفة

لكل غرفة وظائفها الخاصة، فمثلاً وظائف المطبخ ليست كذلك التي في غرفة النوم، أو المكتب، أو الصالون، وغيرها من الفضاءات في المنزل.

لذلك يجب تحديد وظائف الفضاء من أجل تحديد الإضاءة المناسبة له، لكي تكون هذه الأخيرة قادرة على خدمة النشاط الذي سيمارس في الغرفة.

لأن الإضاءة الصالحة لقراءة كتاب ليست نفسها التي يتم اعتمادها من أجل تحضير الطعام، أو من أجل مشاهدة فيلم، أو لاستقبال الضيوف.

وفي حال كانت الغرفة نفسها تُستعمل لأكثر من غرض، أي هي غرفة طعام، وصالون، ومكان لمشاهدة التلفاز، فيمكن تعداد أنواع الإضاءات، التي يمكن تشغيلها حسب الوظيفة المصممة لها.

الإضاءة البارزة في الفضاءات الفارغة

هناك بعض الأماكن في المنزل التي نحتاج فيها لإضاءة بارزة، إذ تكون هي العنصر الأساسي في المكان، بسبب فراغها، مثل الدرج، أو خزانات الملابس، أو الممرات الصغيرة، أو البهو.

لذلك يجب في هذه الحالة اختيار إضاءات قوية، وذات حجم كبير، من أجل ملء فراغات الفضاء بالضوء، وجعله مكاناً سهلاً للتنقل.

يعد اختيار الإضاءة المناسبة لكل غرفة من غرف المنزل عملية ليست باليسيرة، تحتاج تتبع الكثير من الخطوات، التي تأخذ في الاعتبار العديد من العوامل الرئيسية المختلفة، والتي تتمثل في الأغراض الموجودة في الغرفة، وجودة الإضاءة، ونوعية التركيبات، والألوان المعتمدة في الغرفة.

وحسب خبراء الديكور، نقلاً عن مجلة «thespruce»، يمكن اختصار عملية اختيار الإضاءة المناسبة في 5 خطوات فقط، وعند تطبيقها كاملة يمكن الوصول إلى النتيجة المرجوة، والتي تعطي أجواء مريحة ومناسبة، حسب كل فضاء في المنزل، من غرفة النوم، وصولاً إلى الحمام.

قياس مساحة الغرفة

هناك حركة أساسية يجب القيام بها قبل اختيار الضوء المناسب لأي غرفة في المنزل، وهي قياس طول وعرض الغرفة، ومعرفة المسافة بين السقف والأرض.

وتساعد هذه الخطوة على تحديد نوع تركيبات الضوء التي تصلح للغرفة، وكذا نوع الثريا المناسبة، من ناحية الحجم، وقوة الإضاءة التي توفرها.

ليس هذا فقط، يجب أخذ مصادر الإضاءة الطبيعية المنبعثة من الخارج بعين الاعتبار، ففي حال كان انبعاث ضوء الشمس قوياً من الخارج، يمكن اعتماد ثريا ذات مصابيح قليلة، والعكس صحيح.

التوازن بين الإضاءة والزخارف

من الضروري خلق نوع من التوازن بين الإضاءة والزخارف الموجودة في الغرفة، خصوصاً على مستوى السقف، لأن كل نوع يخدم طريقة زخرفة معينة.

إذ إن الإضاءة المتكاملة التي تنعكس على السقف تعطي توهجاً شاملاً، فيما يمكن اعتماد مصابي الطاولة، أو الأخرى التي يتم تركيبها على الحائط، من أجل الحصول على شكل أفضل، في حال وجود زخارف.

كما يمكن في هذا النوع من الفضاءات اعتماد الإضاءات المنبعثة من الأرض، وذلك لأنها تبرز جمالية الزخارف، وتعطيها مظهراً أنيقاً أكثر، وتركز على النقاط المحورية في تصميم الغرفة.

توزيع الإضاءة في الغرفة نفسها

من المهم جداً عند تصميم ديكور غرفة معينة التفكير في وجود مستويات



Stylish Veiled Clothing Styles Around The World 2023

Soft summer looks the veiled woman has come permanently looking for a share of fineness and attractiveness by coordinating the applicable clothes for her in a ultramodern and innovative way, whether it's inspired by some Arab stars or indeed fashion blogs.

By the summer, the veiled woman may need some ideas that help her coordinate her clothes down from routine and reiteration. thus, in the composition moment we present some ideas that give fineness.

Summer looks for veiled women A livery and neutral look

The invariant aesthetics are one of the most beautiful ideas that add graveness and fineness to Eve's look down from the lapping colors. maybe the white color is the most prominent colors that suit the summer.

Madam you can simply choose the shirt with loose white trousers with a faceless headscarf or a white block with a prominent color handbag.

Soft summer looks dresses with a midriff story Get a clear touch of femininity and modesty by wearing dresses in light colors with a story at the midriff or belt. Try a pink dress with tendencies in the same color and white robe for summer gloamings.

The skirt with a white shirt

Whether you're looking for an functionary or elegant look, you can resort to the skirt and coordinate it with a white shirt and you'll be ready. Try the skirt in brown khaki with high heels in the same color, top and white robe

Bold colors in summer veiled clothes

You can enjoy a bright look this season by trying bright and prominent colors similar as orange, green, unheroic or fuchsia according to taste.

platoon it with neutral multicolored leggings for a coordinated look

Thick heeled shoes

Get a touch of fineness and comfort by trying out our platform sandals, you can choose them in flattering or soft colours.

Loose dress with puffed sleeves

An occasion to lose weight thanks to the loose- befitting midi dresses with air sleeves, for a relaxed and stimulating look this summer.

Choose loose dresses that come in bright colors with small or large prints.

still, try solid color suits with baggy pants, If you want to have a fully different look.

Livery summer veiled clothes

You can choose green, for illustration, and match it with a white T- shirt and white lurkers to get an seductive look.

Cloth jackets or blazers came wide as soon as they entered the world of fashion, and they're among the pieces that were also present in the wardrobe of veiled women, as they're easy to wear with loose pants or indeed dresses.

You can choose it with a loose fit this season.

grand blazer

The fashion of veiled women also derives from transnational fashion shows and attempts to acclimatize them to suit them, in order to reach ultramodern clothes, and the spring season will clearly bear a shift towards new styles, or mixing and matching some pieces in our wardrobe and adding some other pieces and trends that suit the new season, This is according to a report published on the hijab style website.

<https://styleswomens.com/>



موديلات فساتين متعددة الطبقات من أبرز العروض العالمية

Jean Paul Gauthier بول غوتيه

أطلق المصمم جان بول غوتيه ضمن Jean Paul Gauthier تشكيلته الصيفي للعام 2023، هذا الفستان الذي يزدان بطبقات من الجلد القاسي المنفذ على شكل طبقات وتتسم بلوخته بياقة عالية وبلوزة سوداء لامعة منفضة بالطريقة نفسها.

إطلالة مثيرة مع فستان Gradient بطبقات منسدلة

يتسم هذا الفستان بطابع Gradient وهو خال من الأكمام، وتنورته منفضة من قماش الموسلين الرقيق، وتجسد أوشحة متموجة بألوان الفوشيا والأخضر والأسود. وتتسم أطرافها بقصة غير متساوية.

كما نفذت دار جيمباتيستا فالي لصيف 2023 فستان زفاف راقي، يزدان بكشاكش من التول بقصة أميرية وتوجته بأفراط كريستالية ضخمة وتسريحة شينيون رائعة، لتترك المجال لإبراز الفستان على منصة العرض. للمزيد من جديد أسابيع الموضة العالمية،



تبرز موديلات الفساتين المتعددة الطبقات بقوة في العام 2023 وهي من الاتجاهات البارزة لدى الشابات إضافة الى التول والقماش الميتالليكي البراق. ومن المصممين الذين برزوا على منصات العروض للعام 2023 واعتمدوا الفساتين المزودة بطبقات أو كشاكش هم: جيمباتيستا فالي Giambattista Valli وفالنتينو Valentino ويانينا كوتور Yanina Couture وجورج حبيقة Georges Hobeika وغيرهم...

وقد اخترنا لك سيدتي باقة من أجمل الفساتين المنفضة بالطبقات التي تغطي التنورة أو الياقة أو حتى الذيل، لتستوحي منها ما تريدينه وما يليق بك.

- فساتين متعددة الطبقات من الكسندر فوتيه Alexandre Vauthier

تفننت دار الكسندر فوتيه Alexandre Vauthier بتصميم الفساتين الوردية القصيرة المزودة بطبقات حتى في الأكمام، والتي تتضمن الكورسيه الميتالليكي المتموج ونسقت معه الجزمة المطاطية العالية الساق والمصنوعة من قماش ميتالليكي متموج.

فستان الطبقات الجلدية من جان



تنسيق بنطلون الجينز الرمادي للمحجبات.. مناسب لكل وقت

روزي محمود كنزة بيضاء مطبوعة بالفوشيا والأخضر والبرتقالي، إلى جانب بنطلون رمادي واسع، وتزينت بحجاب بييج ناعم مع بندانة بيضاء من القطن، واعتمدت حذاءً أبيض رياضياً للوك بسيط.

إن كنت تبحثين عن لوك مريح وأنيق بصيحة الدنيم، فقد أطلت مدونة الموضة المصرية دعاء عكاشة بقميص أبيض كلاسيكي مع معطف من الجينز الرمادي ذي الأكمام المنفوخة وبنطلون رمادي من الجينز المصمم بقصة ضيقة، واعتمدت حذاءً أبيض رياضياً وحجاباً أبيض مطبوعاً بالزهور الملونة لإطلالة أكثر أناقة.

القميص الأبيض مع بنطال الجينز الرمادي هو الخيار المناسب لكل الأوقات تقريباً، لذا اعتمدته مدونة الموضة المصرية هدير عاطف مع حجاب توربان أسود وحقيبة من الجلد الأسود، وتزينت بأقراط ضخمة واكسسوارات فضية.

بنطلون الجينز الرمادي قطعة أساسية لا تبطل موضتها أبداً، ولأنه يمكن أن يكون معظم الألوان متناسقة معه فقد اخترنا لك عدة تنسيقات من مدونات الموضة المحجبات، لمظهر أنيق وعصري يليق بمختلف المشاوير اليومية والمناسبات.

في لوك يومي مناسب للعمل، ظهرت مدونة الموضة المصرية غادة حسن ببنطلون الجينز الرمادي مع تيشيرت أبيض ناعم ومعطف برتقالي من الصوف، وتزينت بحجاب فستقي مطبوع وحقيبة سوداء بطبعات الصوف البيج، وانتعلت حذاءً رياضياً أبيض لمظهر أنيق وبسيط.

لأنناقة مناسبة للأجواء الباردة ظهرت مدونة الموضة المصرية مريم خالد بكنزة بيضاء مصممة بأكمام برتقالية واسعة، ونسقتها مع بنطلون جينز رمادي، وتزينت بحجاب بييج وحقيبة من الجلد البيج، وانتعلت البوت الأسود القصير لمظهر بسيط وأنيق. تابعي معنا: تنسيقات فستان كحلي طويل للمحجبات في لوك شبابي يميل للجرأة، ارتدت مدونة الموضة المصرية



أجمل سلاسل ذهب على شكل القفل موضة 2023

سارة نبيل

سلاسل القفل من أشهر صيحات الموضة العصرية التي تجذب الكثير من الصبايا والنساء، خاصة أثناء تنسيق مجموعة سلاسل معاً بصيحة التكديس.

وفي جولة بين العديد من دور المجوهرات لفتتنا مجموعة موديلات جذابة لسلاسل قفل صممت من الذهب الأصفر والأبيض والفضة الاسترليني، وجاءت مرصوفة بالألماس والأحجار الملونة، لتمنح الفتاة العصرية إطلالة أنيقة وجريئة تخطف العيون.

سلسلة Lock stones من لازوردي Lazurde

بتصميم جريء وجذاب يجمع بين ألوان مبهجة تخطف العيون، اخترنا هذه السلسلة المميزة من دار لازوردي، التي صممت من الذهب الأصفر عيار 18 قيراط، وجاءت مرصوفة بأحجار ملونة بقطع ماركيز تزن 0.35 قيراط، تزين قفل جذاب يتدلى بحرية من السلسلة لإطلالة أكثر عصرية.

سلسلة Tiny Treasures من روبرتو كوين Roberto Coin

للفتاة الناعمة التي ترغب في الجمع بين الرقي والأناقة، اخترنا سلسلة التي صممت على شكل قلب مغلق كقفل مُحكم من الذهب الأبيض عيار 18 قيراط، جاء مرصوفاً بأحجار الألماس الدائرية اللامعة بوزن 0.25 قيراط، ليزيدك فخامة وجاذبية.



سلسلة Heart Lock Dancing Stone من مجوهرات جويس Joye jewellery

لإطلالة أنثوية ساحرة اخترنا سلسلة Heart Lock من المجوهرات جويس، التي صممت من الفضة الاسترليني لتجسد الحب في تعبير جذاب من خلال قفل يغلق على قلب مرصوف بحجر زركون دائري، ليمنحك مظهرًا راقياً يخطف القلوب والعيون... ما رأيك بمشاهدة المزيد من ساعات بإطار ومينا ماسية؟

سلسلة Jess Lock من كيندرا سكوت Kendra Scott

سلاسل الجنزير من أكثر أنواع السلاسل رواجاً في عام 2023، إذ لاحظنا تقديمها بتصاميم مختلفة بأشهر المعادن في مختلف الدور العالمية، لذا اخترنا للفتاة العصرية سلسلة سلسلة Jess Lock من كيندرا سكوت التي صممت على شكل جنزير ذهبي جذاب يتدلى من مركزه قفل من الذهب الأصفر، مُزخرفاً بزهر ذات أربع بتلات لإطلالة أكثر أنثوية ونعومة.

سلسلة Kara Padlock من جورجانا Gorjana

إذا كنت تبحثين عن تصميم أنيق وجذاب لسلسلة على شكل القفل تناسب إطلالات النهار والمساء، نرشح لك سلسلة Kara Padlock من جورجانا، التي صممت من الذهب عيار 18 قيراط، على شكل قفل مرصوفاً بـ 9 ماسات مستديرة بوزن 0.9 قيراط لتمنحك مظهرًا راقياً وأنيقاً في إطلالاتك المختلفة... هل ترغبين في بالإطلاع على مجوهرات على شكل زهرة الأقحوان؟

محشي الكوسا والباذنجان.. وجبة مميزة وطيبة

طريقة التحضير

احفري الكوسا والباذنجان أزيللي اللب من الداخل، ثم اغسلي الخضار جيداً وصفيها.
حضري وعاء، واخلطي اللحم المفروم، والطماطم، والبصل، والبقدونس، والأرز المغسول.
أضيفي الملح، والفلفل الأسود حسب الرغبة، والثوم، والزيتون، وقلبي المكونات جيداً حتى تمتزج تماماً.
احشي الكوسا والباذنجان بالخليط دون ملئها.
حضري قدر، وضعي به القليل من الزيت ويتم رص شرائح البطاطس به.
ضعي الكوسا والباذنجان فوق البطاطس، وأضيفي الماء المغلي مع مرق الدجاج والملح.
ضعي القدر على النار مع تغطيه، وتركه حتى الغليان، ثم خففي النار، وتركه حتى تنضج الخضار.
قبل الإستواء ضعي التوم المهروس مع ملعقة كبيرة نعناع جاف وتركه لعشر دقائق إضافية.
اسكبي المحشي في طبق التقديم وقدميه ساخناً.



محشي الكوسا والباذنجان ... وصفة غداء تقليدية مميزة وطيبة نقدم لك أبسط طريقة لتحضيرها، تعرفي بالخطوات التالية على المقادير وطريقة الإعداد، وقدمي وصفة محشي لذيذة على سفرتك اليوم

المقادير

- الباذنجان : نصف كيلو
- الكوسا : نصف كيلو
- الأرز : 2 كوب (مغسول ومصفى)
- البصل : 1 حبة (مفروم)
- بقدونس : نصف كوب (مفروم)
- طماطم : 2 حبة (مقطعة)
- الثوم : 3 فصوص
- لحم مفروم : ربع كيلو
- زيت الزيتون : نصف كوب
- مرق دجاج : مكعب
- نعناع ناشف : ملعقة صغيرة
- ملح : حسب الرغبة
- فلفل أسود : حسب الرغبة
- البطاطس : 2 حبة (مقطعة شرائح)
- ماء ساخن : حسب الحاجة

كفتة الدجاج مع صلصة المارينارا اللذيذة

بصلة متوسطة الحجم مبشورة.

بيضة.

3 ملاعق من البقسماط (الخبز المطحون).

طريقة التحضير:

تفرد صدور الدجاج جيداً في محضرة الطعام.
يضاف البصل المبشور، والكزبرة الخضراء والتوابل.
تفرد مرة أخرى حتى تتجانس المكونات.
يضاف للخليط السابق البقسماط وبيضة مخفوقة، ويخلط جيداً.
تشكل العجينة التي حصلنا عليها على هيئة كرات متساوية الحجم.
يسخن زيت الطعام في مقلاة عميقة، وتقلّى كرات الكفتة.
تصفى من الزيت جيداً، وتغمر في صلصة المارينارا، وتقدم ساخنة.

كفتة الدجاج مع صلصة المارينارا من الأطباق الشهية التي يفضلها الجميع، خاصة الأطفال، عدا قيمتها الغذائية العالية، وطريقة إعدادها البسيطة التي لا تستغرق الكثير من الوقت، ويمكن تقديمها مع المعكرونة أو البطاطس المقلية، حسب الرغبة.. إليك طريقة التحضير .

المقادير والمكونات:

- 300 غرام من صدور الدجاج.
- كوب من صلصة المارينارا.
- رشة من الملح، حسب الذوق.
- 5 أعواد من الكزبرة الخضراء.
- رشة من مسحوق الفلفل الأسود.
- رشة من مسحوق جوزة الطيب.
- كوب من زيت الطعام للقلي.



فيليه سمك بالكريمة الخضراء.. وجبة خفيفة سهلة التحضير

الكريمي الطري.

1/4 لوح زبدة.

الملح والفلفل حسب الذوق.

طريقة التحضير

- اخلطي السبانخ والجرجير والثوم المعمر والبقدونس والقشدة والجبن بالخلط حتى تمتزج.
- اسكبي المزيج في قدر وعندما يغلي، يُرفع عن النار.
- في هذه الأثناء، تبلي شرائح الفيليه بالملح والفلفل واقلبيها في الزبدة حتى تنضج.
- ضعي السمك المقلي في أطباق التقديم، وزعي الكريمة عليها.
يمكنك تزيينها ببعض الخضروات المفضلة.

بلا شك الأسماك من الأطعمة المفضلة لدى كثير من الناس، فهي خفيفة ومغذية وتحتوي كذلك على نسبة عالية من الفوسفور الضروري لصحة الجهاز العصبي ونموه، ويمكن تحضيرها بطرق سهلة. نشارككم وصفة فيليه السمك الأبيض اللذيذ بالكريمة الخضراء.

المكونات

- 4 قطع فيليه سمك أبيض.
- حفنة من السبانخ.
- حزمة واحدة من الجرجير.
- 1 حفنة من الثوم المعمر.
- 4 حفنة من البقدونس.
- 1 كوب كريمة (قشدة).
- عبوة 7 أونصات (190 جم) من الجبن



يقدم لكم

« يقدم لكم اشهى الاكلات بأيدي طبّاخين مهرة »

” نعلن لزبائننا الكرام عن بدء وجبتي الافطار من الساعة التاسعة صباحا
ثم الغداء ابتداء من الساعة الحادية عشرة 11am ”

14633 W. Warren Ave. Dearborn, MI 48126
(Corner of Chase Rd. and Warren Ave. next to Papaya Supermarket)

PH: (313) 846-9330

Open 7 Days a Week

WWW.MENDIHOUSE.COM

5 Types of Kitchen Islands and How to Choose One

The term kitchen island refers to a cabinet/ countertop unit that is accessible from all sides and is not bounded by any walls. It can be a portable or fixed piece and can range from a simple small work surface to a large unit that is virtually a self-contained kitchen all on its own.

Kitchen islands are among the most in-demand features for new or remodeled kitchens, as they can make the space considerably more functional and enjoyable. But choosing the right island can be complicated since your options can range from simple, portable units to very complex permanent structures that incorporate built-in appliances, and plumbing or wiring service.

Your most important choice will be between a portable/mobile type of island, and some form of fixed, permanent island that is served by utilities. No matter what kind of island you get, make sure the placement is functional. In increasing order of complexity and investment, you'll find five options to consider when choosing which kitchen island is best for you and your space.

1- Rolling Cart Island

Rolling carts are more like portable prep areas that you keep to the side of the kitchen rather than featuring prominently and permanently. The butcher block cart is a familiar type of rolling island. These can be good options for small kitchens, where they can be brought out only when needed.



Rolling carts can also be locked in a central location on a semi-permanent basis in a small galley, U- or L-shape kitchen layout, but moved when more open space is required. There are even small portable dishwashers with butcher block tops that provide a moveable work surface around the kitchen.

2- Small, Non-Portable Kitchen Island

These islands differ from the portable, rolling cart islands listed above in that they do not have wheels on the bottom. More importantly, they actually strive to emulate a traditional kitchen island. Normally 38 inches tall, they are the right height for prepping food. They don't have the tendency of those rolling carts to slide away when you're trying to cut something.

To avoid triggering the electrical code's requirement for the installation of receptacles, do not affix this type of island to the floor. In this way, they technically are considered portable units. You may also be surprised at the smallness of these islands: Since they are sold flat-packed and are often freighted or mailed to you, they need to be rather compact, and four feet long tends to be the maximum length.

3- Counter-Height Work Table

A work table is essentially a countertop without the built-in storage features. It is normally elevated to the same height as perimeter countertops, though it's also possible to use a small ordinary dining table, which has a lower height, for this purpose.

Larger countertop work tables can be permanently anchored to the floor, but smaller ones can be left unattached to be moveable. Remember that larger, fixed work surfaces will need to have electrical service installed.

This type of island can be good for smaller kitchens, since it has a lighter visual footprint. It can also be a good choice if you prefer to sit at a stool with your knees beneath the counter while doing food preparation.

4- Base Cabinet With Countertop

This type of island is built out of pre-existing materials: a base cabinet (or two or four, positioned back-to-back), topped with countertop material. These configurations are normally fixed in place, often anchored to the floor with cleats. Such islands are sometimes matched with upper cabinets suspended from the ceiling.

But because this type of island is a fixed-in-place unit, building codes consider it to be a built-in that will require electrical service if the countertop is larger than 12 x 24 inches.

5- Fully Functional Island (Electricity and Plumbing)

The fully functional kitchen island has everything that the primary countertops do: electrical, sink, drainage, and ample countertop space. Plus, with a countertop overhang, it can provide space for seated prep work, in-kitchen dining, or entertaining.

The installation costs for this kind of island can skyrocket due to the addition of plumbing. The sink's supply and drainage do not conveniently tap into the main plumbing lines hidden inside walls.

Thus, your island's lines will have to run into and under the floor to connect to the main water supply and drain lines.

Providing proper drain venting adds a further complication to this installation. This is often done through a special high-loop inside the cabinet that then routes down below the floor to link up with a traditional wall vent stack running up through the roof. Another option, if allowed by code, is a special air-admittance valve (AAV) that fits inside the cabinet to allow fresh air into the system to prevent siphoning which can occur as water drains.

6- Double-Tiered Cooking/Eating Kitchen Island

Is it a kitchen island for cooking or is it a kitchen island for eating? It can't quite make up its mind, so it has decided to be both. This island combines the two functions but still delineates them so that cooking is done on a lower level and eating on a higher level. This type of island can be as all-encompassing and as expensive to install as the fully-functional island described above.

This type of island is ergonomically correct: the optimal counter height for a standing cook is 36 inches, and the best height for a bar top is 42 inches. But the ledge from the cooking surface to the eating surface cuts back on total preparation space.

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



تنظيف الأواني الشفافة باستخدام مواد منزلية غير شائعة

وذلك عن طريق الإمساك بنصف الثمرة، في الفك. إلى ذلك، هذه استخدامات غير شائعة لليمون الحامض وقشوره في تنظيف المنزل.

4- الملح: يصح استخدام فوطة مصنوعة من القماش، مبللة بالماء دافئ وملح الطعام لفرك كل أنية شفافة. من جهة ثانية، من الممكن صنع عجينة كاشطة، باستخدام الماء والملح. إلى ذلك، قد يهك أيضاً، الاطلاع على المكونات الفعالة في تنظيف الأواني المحترقة.

طريقة تنظيف غير معهودة للأواني الشفافة

هناك طريقة تنظيف غير معهودة للأواني الشفافة، تقضي باستخدام معجون الأسنان على المنطقة المتسخة، مع الفك، بوساطة فرشاة الأسنان، والشطف جيداً، باستخدام الماء وسائل الجلي.

إلى ذلك، أقراص تنظيف الأسنان تقوم بتبييض الأسنان وتخلص من الاصفرار؛ لذا من الممكن تجربة الأقراص، في إطار تنظيف الأواني الشفافة. يوضع قرصان في كوب من الماء الساخن، حتى يذوبا. يصب الخليط الناتج في الوعاء الشفاف الملطخ، مع الانتظار لبعض الوقت، قبل الجلي جيداً والشطف والتجفيف.

تلتصق بقايا الأطعمة بالأواني الشفافة، التي تتعرض أيضاً للبقع «المزعجة»؛ يستدعي تنظيف الأواني المذكورة اتباع الطرق المنزلية الآتية، للحصول على أفضل النتائج. الجدير بالذكر أن كلما طال وقت بقاء الأواني من دون جلي، ازداد التنظيف صعوبة. إلى ذلك، مهما كان المحلول المستخدم في العناية بالأواني الشفافة (سائل الجلي، مثلاً، أو مادة كاشطة خفيفة، مثل: صودا الخبز)، يجب الانتظار بعد التطبيق، لمدة 15 دقيقة حتى يخترق الأوساخ، ويسهل نزعها. تنفع الإسفنجة بالماء، قبل مسح المحلول.

منظفات منزلية للأواني الشفافة

1- صودا الخبز وسائل الجلي: يُنثر مسحوق صودا الخبز في قاع كل أنية شفافة، ثم تضاف قطرات من سائل الجلي، ليصب الماء الساخن بعد ذلك. يجب الانتظار لمدة 15 دقيقة، قبل الدك بوساطة الإسفنجة.

2- الخل الأبيض: تُضاف ملعقة كبيرة من الخل إلى كل كوب من الماء المستخدم في تنظيف الأواني الشفافة. الجدير بالذكر أن الخل مفيد أيضاً، في إزالة بقع الماء العسر.

3- عصير الليمون الحامض: تمتلك ثمرة الليمون الحامض الطازجة فعالية في تنظيف الأواني الشفافة،



7 خطوات لتعزيز السعادة في الحياة اليومية

طبخ شيء جديد أو ممتع.

2- حاول أن تشعر بالامتنان

يمكن أن تكون ممارسة الامتنان والتقدير تجربة مريحة للعقل بدرجة كبيرة. إن بذل المجهود عن عمد كل يوم لتحديد الأشياء أو الأشخاص في حياة المرء، الذين يشعرون بالامتنان لهم حقاً، وإخبارهم بذلك ولو بمجرد رسالة قصيرة، يحقق نتائج إيجابية للجميع.

3- تدوين الأفكار

إنها طريقة رائعة للتركيز وإيجاد وسيلة لزيادة العائدات العاطفية.

4- تطوير المهارات الإيجابية

إن الشيء الجيد في علم النفس الإيجابي هو أنه يمكن تعلمه. يمكن تدريب العقل على تنمية اليقظة والاستماع التأمل وأخذ المنظور ثم استخدام هذا الوعي كوسيلة لحل المشكلات وبما يعمل على تحسين التعاون بين الأشخاص في العمل أو المنزل.

5- كن لطيفاً

يمكن أن تكون تدخلات علم النفس الإيجابية التي تركز على التعاطف أفعالاً بسيطة مثل شراء هدية رمزية بسيطة تعبيراً عن الحب لشخص ما أو التطوع من أجل قضية نبيلة أو التبرع بشيء أو مساعدة شخص غريب محتاج. يعزز اللطف الشعور بالسعادة والإيجابية ويمكن أن يجعل الشخص أكثر صحة جسدياً.

6- فوض تجارب ذات مغزى

إنها تساعد في فهم ما هو ذي مغزى بالنسبة للإنسان في الحياة ولماذا، وما يمكنه القيام به لتحقيق الأشياء المهمة في الحياة. من المرجح أن يشعر الشخص الذي لديه أهداف وتوقعات واضحة بالسعادة والرضا.

7- قوة التخييلات الإيجابية

يختتم بروفيسور غوتام نصائح قائلاً إنه إذا أغمض المرء عينيّه وتخيل يوماً جميلاً، وفكر في المكان الذي يريد أن يكون فيه وبصحبة من، وما قد يرغب في القيام به، فإن هذا النوع من التجارب الفكرية الموجهة يعزز القدرة على تكوين نظرة مستقبلية سعيدة.

تترجم السعادة في أغلب الأحوال إلى حياة صحية. ومن الواضح أنه إذا تم تجاهل كل العوامل والظروف السلبية، يمكن للمرء الاستمتاع بحياة هادئة، فالسعادة قرار. ويمكن أن يقوم الشخص بتدريب عقله على التركيز على كل الجوانب الإيجابية، والبحث عن الأمور الجيدة في حياته وعدم النظر إلى كل الأخطاء أو العيوب في كل ما يفعله أو يصادفه. كما أن التفاؤل بشأن المستقبل قدر الإمكان وبشكل موضوعي، يمكن أن يجعل المرء في نهاية المطاف أكثر سعادة وصحة، وفقاً لتقرير نشره موقع «هيلث شوتس» HealthShots.

وعن السعادة، يقول دكتور ريتشي غوتام، خبير الصحة العقلية ويعمل كمرشد طبي نفسي في كلية الطب بـ «جامعة جونز هوبكنز» في بالتيمور: «يركز علم النفس الإيجابي على قوتك الداخلية وسماتك الشخصية التي تعزز السعادة والصحة. إن ممارسة الرياضة والضحك والتزايط وإجراء الاتصالات الاجتماعية والحب والاهتمام بشخص ما هي أنشطة تزيد من إفراز الإندورفين في الدماغ. إنها نواقل عصبية داخلية تعزز السعادة، وتشتهر باسم «الهرمونات السعيدة». ويساعد امتلاك نظرة متفائلة في الحياة والبهجة والسعادة على تحسين صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية وتحسين النوم ومنع بداية فقدان الذاكرة وتعزيز الأكل الصحي والوقاية من السمّة ومشاكل الألم المزمن والتهاب المفاصل من بين أمور أخرى. وتعزز السعادة نهج حل المشكلات، وتزيد الحافز لإكمال الأهداف، وتساعد في التواصل مع الأشخاص ذوي التفكير المماثل، وتحسن الأداء المناعي، وتؤدي بشكل عام إلى فترات حياة أطول. وغرس السعادة في الحياة اليومية يتطلب ما يلي:

1- التركيز على نقاط القوة

إن الخطوة الأولى للتركيز على نقاط القوة هي تحديد سمات الشخصية، التي تعتبر واقعية. على سبيل المثال، إذا كان الإبداع هو مصدر قوة المرء، فينبغي تخصيص بضع دقائق كل أسبوعاً أيام كل أسبوعاً للتحرك بطريقة موجهة نحو الهدف. يمكن الرسم أو تعلم الموسيقى أو

How to feel happy in 5 minutes



There is a saying that goes, 'happiness is not a destination, it's a journey'. This does not mean that you have to be happy all the time – the journey comes with highs and lows – but, instead of treating happiness as something that you will achieve one day in the future, view it as an emotion that you can feel whenever you want to, with only a tiny amount of effort. In this blog post we take a look at how to feel happier in five minutes flat.

But how do you do this?

Dr Christos Kouimtsidis, Consultant Psychiatrist at The London Psychiatry Centre explains: "By engaging in small, five-minute, psychological tricks to make yourself happy, whether you are feeling neutral or low. Doing this regularly can trigger a reminder in your brain, so that when you need a pick-me-up, you instantly know what to do to help you feel better. Overall, this may be able to help you avoid prolonged low moods, and make happiness feel more accessible to you."

HOW TO FEEL HAPPIER

Here are our recommendations for how to feel happier in just five minutes (or less).

1. Watch a funny or heartwarming video

Entertaining videos can be found all over social media, so finding one that can make you laugh or smile shouldn't take long! Try making a playlist of your favourite funny or heartwarming videos on YouTube, then refer back to them when you need a mood boost.

2. Practice gratitude

It's easy to get caught up in all of the things that bring us down, and forget about those that we should be grateful for, like having a warm home, being in good health and having access to food. Take a moment to look around you and note the things you see that you are grateful for; you could also start a gratitude journal, by writing down something that you are grateful for each day. Practicing this regularly could show you how to feel happy instantly, whenever you need to.

3. Listen to positive music

Upbeat music, whether it has a fast tempo, uses major chords or features positive lyrics, is shown to improve mood when combined with an intention to become happier. Much like video, you can create a playlist of your favourite positive music, and listen to it when you feel down. Just one song could be all you need to become happier.

4. Doing something nice for others

Something as simple as cutting some flowers from your garden and giving them to your neighbour can boost their mood as well as your own. This altruistic behaviour can even be applied to the workplace; one study revealed that workers who help their colleagues succeed are happier, more committed to their work, and less likely to quit. So, next time you're feeling a bit low at your

desk, try asking a coworker if they need help with something – it could be the mood boost that you both need.

5. Get moving

Engaging in any form of activity that requires mood not only benefits physical health, but also mental health. Aerobic exercise (such as running, cycling, swimming and rowing) is said to reduce feelings of anxiety and depression, while meditative movement (such as yoga, tai chi and qigong) are ideal for alleviating depressive moods. Even better, synchronising your movement with another person has been shown to build self-esteem, encouraging you to see yourself in a more positive light. Try going for a quick walk and talk with a friend to see if your mood can improve.

6. Complete a five-minute task

Putting off a task that should only take you five minutes? If you have a job on your to-do list – like organising your handbag or wallet, vacuuming a room, or watering your plants – ticking it off will help you feel more accomplished and less stressed, therefore providing a quick mood lift.

7. Feed your creativity

Even if you don't feel like a creative person, creativity can be achieved in even the simplest everyday tasks. Try planning something different for your evening meal, using inspiration from a cookbook or online recipe to get your taste buds tingling. You could even use creativity when planning your day, either by using doodles and colour in a notebook to signify different activities, or by planning unusual and creative activities, such as putting aside five minutes to daydream.

8. Massage yourself

Giving yourself a five-minute massage, whether it's focusing on your head, limbs, hands or feet, can increase serotonin, which is a mood modulating hormone. Massage is shown to decrease depression, increase attentiveness and enhance immune function. Try using essential oils during your massage – citrus, sage and ylang ylang oils are just a few that possess uplifting characteristics.

9. Reward yourself for small victories

Don't reserve celebrations for birthdays or achieving big life goals. Small celebrations when you complete a task, such as taking a relaxing bubble bath after completing a long day of work, can help you strike a balance between effort and reward, leaving you more content and satisfied.

10. Look through old photos

Haul out your photo album – research indicates that recalling a nostalgic event increases optimism. We often take photographs during times that we want to remember in future, so leaf through your old pictures to look back at times when you were happiest, and feel those emotions once again. Even better, listen to one of your favourite songs from back in the day while you're doing so!



5 Tips for Women to Stay Heart Healthy

It's no secret that stress taxes your emotions and can take a toll on your physical health. If you're juggling a career with family life, raising kids or caring for aging parents, you may feel overwhelmed. Even positive things, like planning a vacation or moving to a dream house, can heap stress onto your plate. While you may not be able to get rid of all the stress in your life, you can take steps to reduce it and improve your heart health.

This is especially important for women, says Erin Michos, M.D., associate director of preventive cardiology at the Ciccarone Center for the Prevention of Cardiovascular Disease. Research has shown that the physical effects of stress in women can lead to heart disease and make other existing conditions worse. For example, women who have higher stress levels may not recover as well as men with similar stress levels after a heart attack. Michos says that women are more likely to have complications after a heart attack, and stress and anxiety may be behind this.

"They might not be doing the things they need to do to relieve stress, like exercising, eating healthfully or going to cardiac rehab. Stress and anxiety can impair their recovery, and could also increase their heart rate and blood pressure," says Michos.

How Stress Affects Heart Health

Stress isn't just a state of mind. It actually causes the body to release hormones like adrenaline — the "fight or flight" chemical — which make blood pressure rise and increase heart rate. Another stress hormone is cortisol. High levels of cortisol are linked with increased blood glucose levels and insulin resistance, which can lead to diabetes, heart disease and depression.

The choices some people make to deal with stress can impact health too. Michos notes that stressed people often cope by drinking too much alcohol, avoiding exercise or eating unhealthy foods, all of which can lead to heart disease. Fortunately, it's possible to manage stress in healthy ways.

5 Healthy Ways to Manage Stress

1- Be social.

Seek out time with friends and loved ones for fun and support. "Studies show that social isolation increases the risk of heart disease," says Michos. Social isolation has been linked with risky behaviors, like physical inactivity and smoking, which can lead to heart disease.

2- Get active.

Exercise raises endorphins, which boost mood, and keeps your heart healthy through improved fitness. The American Heart Association recommends moderate aerobic exercise 30 minutes per day, five days a week. Michos also recommends increasing activity by using the "20-2-8" rule: For every 20 minutes of sitting, spend eight minutes standing and two walking. She suggests walking at least 10,000 steps per day — keep track of your steps and motivate yourself with a pedometer or activity tracker.

3- Practice mindful eating.

If you use food as a coping mechanism, pack healthy snacks for when you know you'll be out, avoid situations where you might make unhealthy choices and plan meals in advance.

4- Look on the bright side.

Research shows that optimism improves health. For instance, one recent study showed that optimism improved recovery from acute coronary syndrome.

5- Schedule time for yourself.

"Self-care is important. Women are so busy being caretakers for kids, their spouses and everyone else that they neglect their own health. Make sure to take time out for eating well, exercising and having hobbies that bring you joy," says Michos.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/>



صیحات مكياج ناعم مناسبة في شهر رمضان

يولا خضرا

لا تتطلب إطلالات شهر رمضان الإكثار من مستحضرات المكياج، يكفي فقط إبراز ملامح الوجه بأسلوب ناعم وهادئ بلمسة مشرقة تخفي بهتان البشرة وشحوبها. إذ إن صيحات المكياج الناعم هي الخيار الأمثل للمرأة خلال رمضان، لأنها تعزز من جمالها وتوفر لها إطلالة أنيقة وراقية من دون مبالغة. وقد اخترنا لك في هذا المقال، مجموعة صيحات مكياج ناعم مناسبة في شهر رمضان، لتعتمدي من بينها ما يناسبك.

مكياج زهري مشرق بلمسة لامعة

اللون الزهري خيار رائع لشهر رمضان، كونه يتناسب مع جميع ألوان البشرة، ويمنح الوجه إشراقاً وتورداً، ويضفي على إطلالة المرأة حيوية وجمالاً. وبإمكانك أن تتألقي بمكياج مشرق بنغمات وردية، يكون مرتكزاً على ظلال العيون الزهرية الخافتة المات على الجفن المتحرك

والثابت وعند كسرة العين، ومزجه مع الظل الزهري اللامع فوق الجفن المتحرك. كذلك، اعتمدي مكياج بشرة مشرقاً بنغمات وردية، لاسيما البلاش الزهري على تفاعلة الخدين، واستخدمي أحمر الشفاه النيود الوردي.

مكياج باستيل مرجاني

كذلك يعد المكياج الباستيل من أساليب المكياج التي تمنح الوجه إشراقاً وحيوية خلال شهر رمضان، لذلك لا تترددي في اعتماد مكياج باستيل بنغمات خووية، لكل من العيون والشفاه والبشرة أيضاً، بدرجات موحدة، بحيث تستخدمين الباستيل الخوخي لتظليل الجفون العلوية والسفلية، ومرري البلاش الخوخي بشكل مسحوب على الخدود، جنباً إلى جنب مع أحمر الشفاه الخوخي الغلوسي.

مكياج نيود مع الأيلينر المجنح

النيود أحد أكثر الألوان ملاءمة لشهر رمضان،

فهو من ألوان المكياج الهادئة التي تبرز ملامح المرأة بشكل هادئ وبسيط. وبإمكانك اعتماد مكياج ناعم باللون النيود الموحد، تقومين باختياره وفقاً للون بشرتك، وعززِي من جمال عينيّك، من خلال اعتماد رسمة الأيلينر المجنح خارج العين، إلى جانب كونتور الشفاه البني الغامق وأحمر الشفاه النيود البني. واعتمدي تقطعية للبشرة بنغمات برونزية دافئة.

مكياج برونزي دافئ

وإذا كنت من عاشقات اللون البرونزي الدافئ، فيمكنك أن تتألقي خلال شهر رمضان، بمكياج عيون برونزي ناعم، تستخدمين فيه ظل العين البرونزي المات كقاعدة للجفون العلوية، من ثم تقومين بتمرير ظل العين البرونزي اللامع على الجفن المتحرك، بعدها حددي داخل العين بالكحل البني، وضعي طبقات عدة من الماسكرا، أو استعيني بالرموش المستعارة. أما أحمر الشفاه، فاعتمديه باللون النيود المات.

للحصول على بشرة متوهجة.. إليك أفضل كريمات فيتامين سي

تتميز بعض مكونات العناية بالبشرة بقدرتها على ترطيب وملء وتعزيز مرونة الجلد، في حين تشتهر مكونات أخرى بسجل حافل في تحسين مظهر ندبات حب الشباب والبقع الداكنة والخطوط الدقيقة، مما يعزز لون البشرة، ويزيل البقع وأثار الحبوب المزعجة، أحد هذه المكونات التي تنشط بشرتك هو فيتامين سي.

بصرف النظر عن كونه مضاد أكسدة قوي، فإن فيتامين سي له خصائص مضادة للالتهابات تمنع تغير اللون والبقع البنية والكلف، وهو المكون المسؤول أيضاً عن تحفيز إنتاج الكولاجين، ويعمل بشكل جيد عند إقرانه بمكونات صعبة أخرى مثل الريتينول، فإذا كنت تبحثين عن ترطيب أكثر كثافة إلى جانب الفوائد الأخرى المذكورة أعلاه، ننصحك باستخدام كريمات ومرطبات وزيوت فيتامين سي التي ستساعدك على الحفاظ على بشرتك مشرقة يوماً بعد يوم. إليك قائمة بأفضل هذه المنتجات.



تقوي حاجز الجلد أيضاً من خلال مركب فيتامين سي، والذي يتميز بفوسفات أسكوربيل أمينوبروبيل، وقابل للذوبان في الماء من فيتامين سي، ولكنه يرطب وينعم أيضاً بفضل السكوالين، ويملاً البشرة نتيجة وجود خمسة أنواع من حمض الهيالورونيك، ويقشر بلطف بإنزيمات اليقطين.

يحتوي SkinCeuticals C E Ferulic على فيتاميني C و E، بالإضافة إلى حمض الفيروليك، لذلك يرشحه أطباء الجلدية، بسبب قوته الدقيقة في تلطيف البشرة، إلى جانب قدرته على تفتيح البقع الداكنة الناجمة عن أضرار أشعة الشمس بشكل كبير، كما أن حمض الفيروليك الموجود هو أحد مضادات الأكسدة الأخرى التي تعمل على استقرار كل من الفيتامينات E و C عند دمجها.

هذا العلاج الرائع من The Inkey List خفيف للغاية على البشرة، لكنه قوي في فعاليته، حيث يسمح بتفتيح البشرة وشدها مع المكونات الفعالة التي يحتوي عليها مثل أسكوربيل جلوكوسيد، وهو شكل من أشكال فيتامين سي، مما يساعد على الحفاظ على مظهر البشرة القوية والناعمة معاً.

قد يصف البعض هذا المرطب بالأفضل على الإطلاق، إذ لا تعمل تركيبته على تفتيح البشرة بشكل فعال فحسب، وإنما

علاج بالمسرح.. دراما الخلاص من الألم

في عام 1920 تبنّى المعالج النفسي «مورينو» الدراما ومسرحية المشاعر لمساعدة المضطربين نفسياً على تفريغ مشاعرهم وانفعالاتهم من خلال أداء أدوار تمثيلية لها علاقة بالمواقف التي عاشوها، وانطلق «مورينو» من مبدأ تمثيل الواقعة ضمن مجموعة للخلاص من الكبت والغضب والحزن والذكريات المؤلمة.

ابتكر «مورينو» السيكدورما كأحدى الأدوات الفعالة في العلاج النفسي، ويتم استخدامها إما في العلاج الفردي وإما عبر مجموعة داعمة للشخص المريض، وأحياناً يتم تنفيذها كجزء من العلاج الجماعي، فيقوم الأفراد بتمثيل جماعي درامي يعكس معاناتهم.

وفيما يتصل بعناصر السيكدورما فهي «ثلاثة»، تتمثل في المخرج وهو «المعالج النفسي»، وينبغي أن يكون خبيراً في هذا النوع من العلاج، قادر على ضبط الكثافة الشعورية للمجموعة، وهو المسؤول عن اختيار الممثلين وكتابة السيناريو وتحديد المكان المناسب والتزام توجيه الحاضرين بسرية الجلسة العلاجية المسرحية.

أما العنصر الثاني فيتمثل في «أفراد المجموعة»، ويتراوح عددهم بين العشرة والخمسة عشر شخصاً يساعدون البطل في تمثيل مسرحيته، ويكمن العنصر الثالث في «البطل»، وهو المريض الذي تتم مساعدته للخروج من أزمته النفسية وإعادة صياغة أحداث حياته.

بذلك فإن السيكدورما مزيج من علم النفس والفن، وهي نمط راقٍ من العلاج النفسي المرتكز على الإبداع، يستمد قوته من الخيال، مُستخدماً قدرات الإنسان غير المحدودة لتجسيد مشاعره والتعبير عنها ونسج خطوط معاناته بشكل فني درامي، ما يجعله أكثر استعداداً لإيجاد حلول واقعية تناسب حياته.

تسهم السيكدورما في اتساع إدراك الشخص وتفعيل



مروة السنهوري

في عالم مليء بتحديات رقيقة مُركبة وتحولات تحاصر الإنسان من كل صوب، كان البحث عن حلول تعالج التوتر والقلق والاضطرابات أمراً مهماً.

ولأن الفن تأثر منذ عقود بنظريات التحليل النفسي والعقل الباطني لمساعدة الإنسان في أن يكون أفضل، فلم يكن يوماً ترفاً، بل ضرورة من ضروريات الحياة، ومن هذا المنطلق احتل المسرح، الذي تميز بقدّم مُمارسته وتشابكه مع فنون عدة كـ «الآدب» و«الديكور» و«الموسيقى» و«الغناء»، مكانة هامة باعتباره مرآة اجتماعية تعكس هموم الأفراد، فاتخذ المسرحيون على عاتقهم نقل رسالته في التأثير والتأثر.

ملكاته الفنية وخياله ونقله من ضيق المشكلة إلى سعة الرؤية عبر النظر من زاوية أوسع للمشكلة، كما أن فريق العمل يشكل بيئة آمنة تسمح للشخص بالانفتاح على عالمه الداخلي، وتمنحه الضوء الأخضر للتعبير عن أسرار هذا العالم، وقد يُفاجأ الشخص بمشاعر وأحداث تتدفق أثناء الجلسة من اللا وعي فيكتشف أسراراً عن نفسه لم يدركها من قبل.

ليس ذلك فحسب، بل إن الدور العلاجي للسيكدورما لا يقف عند حدود التفريغ المشاعري، بل يتجاوز إلى علاج أزمة الفقد واضطرابات ما بعد الصدمة، كما تستخدم في علاج الإدمان والاكتئاب الوجودي والمشكلات الأسرية، التي حدثت في الماضي، فضلاً عن تنمية مهارات الأطفال للتعبير عن مشاعرهم وتنظيم أفكارهم.

تُطبق الجلسة عبر عكس الأدوار، حيث يمثل المريض دور الشخص الذي يعتقد أنه الطرف الآخر من المشكلة، كأن يعكس الدور مع والدته أو مديره، حتى يتمكن من رؤية المشكلة من زاوية مختلفة، وهناك أسلوب آخر هو أسلوب المرأة، الذي يلعب فيه المريض دور المتفرج ويمثل أحد الحضور دوره، ويُستخدم هذا الأسلوب لزيادة الوعي الذاتي وتطوير مهارات حل المشكلات، وغيرها من أساليب أخرى كثيرة.

وبالتالي تتخذ السيكدورما شكل الكوميديا السوداء للتخفيف من الضغوطات، وإعادة تفعيل الجانب الفكاهي من العقل، ما يسمح بإيجاد حلول مبتكرة خارج الصندوق.

لم يكن متوقعاً أن تنتقل المعالجة النفسية اللبنانية والمتمثلة والمخرجة المسرحية «زينة دكاش» من عالم التمثيل إلى النزلاء في المؤسسات الإصلاحية والعقابية، لتكتب نصوصاً وتصور أفلاماً مُستلهمة من مسرحياتها،

أبطالها ليسوا ممثلين حقيقيين، بل نزلاء، لتصل إلى مرحلة هامة في التغيير الاجتماعي عبر تعديل قوانين وتشريعات ذات صلة بهم.

ولعل ما حفز «زينة» للتوجه نحو هذا النوع من العلاج هو ما لمستته على أرض الواقع من تعديل لقانون تخفيض العقوبات بلبنان للنزلاء الذين يتمتعون بحسن السير والسلوك.

بدأت دكاش في تطبيق جلسات العلاج بالدراما في المؤسسات الإصلاحية والعقابية داخل لبنان سنة 2007، واستمرت لأكثر من 14 عاماً، لكنها توقفت لفترة نظراً لظروف جائحة كورونا.

وهنا نتوقف عند تجربة الطبيب السعودي المعروف، راشد الشمري، الذي أثبت أن العلاج بالمسرح طريقة فعالة علمية مثبتة، فقد نجح هو في علاج كثير من الحالات في المملكة، بالرغم من تعرضه للنقد والاستنكار عندما بدأ استخدام هذا الأسلوب.

ولا يقتصر تأثير المسرح العلاجي على المرضى، بل يمتد إلى الممثل المسرحي، إذا تحدثنا عن المسرح الحقيقي بعيداً عن التجاري القائم على الترفيه، فهو علاج حقيقي للأعراض غير الصحية التي تصاحب الممثل، لأن المؤدي هو إنسان كغيره من البشر، يعاني من مشكلات وإحباطات حياتية وقلق، فإذا كان المدرب محترفاً في البروفة باستطاعته من خلال تمارين تفريغ الضغط النفسي التخلص من التوتر والحزن، والتماهي مع تفاصيل الشخصية التي يؤديها، ما يُعدل من سلوك الممثل ويقوّمه، كما أن الممثل المسرحي يجد نفسه على خشبة مُحققاً أحلامه وطموحاته من خلال أدائه أدواراً تُنسيه مشكلاته التي يعايشها حاضراً أو عايشها في ماضيه.

Why women's health matters: Companies must take note



Natasha Hatherall-Shawe

As International Women's Day comes around again for 2023, this year's official theme is 'Embracing Equity.' We'll be seeing many conversations about the global gender pay gap and equal workplace opportunities for women, unconscious bias and leadership representation amongst other necessary issues and nuances, but as an employer with an exclusively female workforce, for us, we wanted to make a direct change and start a step change regionally around a particular challenge faced by all women at various life and career stages, and it's time for other companies to take notice. Recognising the very real complexities and challenges faced by women in their daily lives is something that needs to be addressed and whilst a long time coming, there is no better time than now for other companies to take note.

At my communications agency, we have announced paid leave and new policies for staff suf-

fering from health challenges around menstruation, menopause, fertility and maternal health. Announced officially last week, we know that this is a first of its kind company policy for the region. Staff members can avail of up to six days of menopause (and menstrual) leave per year, which is not part of the employees' personal or sick leave. Those undergoing fertility treatment, including those wishing to freeze their eggs, will be given flexible and unrestricted paid leave to allow them to attend medical appointments.

Globally, this is also a current topic in both the private and the governmental sector. Spain has recently passed a law which allows women with especially painful periods to take paid menstrual leave from work. In a European first, the law allows women to take three days of paid leave, which can be extended to five in case of debilitating cramps and aftereffects.

Creating a welcoming and inclusive culture is something that is a must for all employees and of course, not just women. However, the idea that women should be suffering in silence with health challenges that have seemingly been 'taboo' and unrecognised as real medical needs is archaic and something we must tackle collectively as a society and as business owners.

It's vital to note that retaining employees has positive financial implications for any business. It is always less expensive to keep people than to replace them. This is one important factor in offering enhanced benefits for any organisation.

For the uninitiated, it could be easy to imagine benefits such as menstrual leave as being something that could be taken advantage of, but this

misses the point entirely. This benefit does not mean that all female staff would take time off every month. It is recognition that an individual's experience with menstrual symptoms and challenges are not the same as the next woman. To be uncomfortable at work, in pain, struggling with endometriosis for example is not conducive to a productive day or week. If that individual is better off working from home, or indeed at all, or needing to take time away for medical appointments, then this is what we are formalising without question – again – as a direct medical and healthcare need.

Others might question the financial cost to business of flexible policies, yet the price to the company of paid leave is minuscule in the bigger picture. The cost of paid leave against operations and productivity is far outweighed by the positive loyalty and goodwill garnered. Truly, ignoring the needs and wants of your workforce in 2023 is one of the most expensive mistakes you can make.

It's widely accepted now that many symptoms linked to menopause can have a negative impact on employee health, and whilst still being discussed and even debated around the world, a UK study in 2021 found that 23 percent of women whose menopause symptoms had left them unwell had then gone on to leave the workforce altogether because of this. As we all try to encourage more women into leadership roles and see better board representation and more – doesn't it make sense to support and retain these women at this vital career stage, and keep all those years of vital experience within our businesses?

Offering flexible work arrangements only bene-

fits society as a whole in the long run. For those with caring responsibilities, this does not just fall on the shoulders of women, and if it does, it should not. Inclusivity is what we should all be striving for – for the benefit of all, as well as the company bottom line.

After our recent company announcement, I received 1000 CVs in 24 hours directly from women who have experienced some terrible working practices against their own healthcare needs at non-progressive companies. Nobody should be suffering in silence or feeling like this is a HR conversation that cannot be had. Whilst days like IWD are important in making noise around all gender-based issues for women around the world, it should never be tokenistic or reduced to a PR exercise on just one day. We have proven that making real change is easy, it is appreciated, and it is necessary. With a focus on things that truly matter to women at work, and genuinely affect them.

Global anecdotal and factual research is clear. The median age of the female workforce is rising, and yet more women are dropping out of the workforce from the ground up post pandemic – this is usually due to economic considerations alongside a lack of deemed flexibility for caring responsibilities. Fertility rates are decreasing – many couples will need assisted support here going forward, and an older workforce means that health challenges around the menopause cannot be ignored amongst capable women within the relevant life stage bracket. For businesses and again, society as a whole, we have to recognise the benefits that the female workforce brings, and alongside that, support them transparently, where they really need it.

دراسة تكشف فوائد تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

أفادت دراسة بريطانية أن المراهقين الذين قللوا استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي إلى النصف تحسنت لديهم صورة جسد في شهر واحد فقط، حيث يقضي الشباب ساعات كل يوم في النظر إلى الشاشات، يتصفحون الكثير منها عبر منصات Instagram و TikTok و Snapchat.

ووجد الباحثون ووفقاً لما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" أن تقليل الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يحسن شعورهم تجاه وزنهم وطريقة مظهرهم، فأجرى فريق من معهد أبحاث أونتاريو الشرقية دراسة على 220 مراهقاً وشاباً يقضون ساعتين على الأقل يومياً على هواتفهم.

وركزت الدراسة على مجموعة تتراوح أعمارهم بين 17 و25 عاماً يعانون من أعراض الاكتئاب أو القلق، وطلب من المشاركين الرد على سلسلة من العبارات حول المظهر العام والوزن، ثم أكملوا استبياناً مشابهاً في نهاية التجربة، وخلال الأسبوع الأول من الدراسة، طلب من المشاركين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم كما يفعلون عادة. وطلب من نصف المشاركين في الدراسة بعد ذلك محاولة تقليل استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي إلى ما لا يزيد عن 60 دقيقة في اليوم، وعلى مدى الأسابيع الثلاثة التالية، قام أولئك الذين تلقوا تعليمات بتقييد استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي بتخفيضها بنسبة 50% تقريباً إلى متوسط 78 دقيقة في اليوم.

وفي الوقت نفسه، بلغ متوسط المجموعة الضابطة، التي قيل لها أن تستخدمها كالمعتاد، أكثر من ثلاث ساعات يومياً عبر الإنترنت. وكشف التحليل الذي نشر في مجلة Psychology of Popular Media، أن أولئك الذين قللوا من وقتهم على وسائل التواصل الاجتماعي لديهم "تحسن كبير" في كيفية نظرهم إلى كل من المظهر العام ووزن الجسم، ومع ذلك، لم تسجل المجموعة الضابطة أي تغيير كبير.



شبكات التواصل الاجتماعي متهمه بالإرهاب.. وتخشي فقدان الحصانة

بدعم نمو تنظيم داعش الإرهابي عبر اقتراح مقاطع فيديو للتنظيم على بعض المستخدمين.

ويكمن لب الشكوك في «الجزء 230» وهو قانون صدر في 1996 ويمنح حصانة قانونية للشركات الرقمية للمحتوى الذي يتم تحميله بواسطة مستخدمي الإنترنت على منصاتهم. وتدافع الشركات الكبرى في القطاع عن وضعها كمضيف، وليس كناشر، سمح برأيها بعمل الإنترنت بشكلها الحالي.

وعبر قضاة المحكمة العليا، عن شكوكهم في جدوى «الجزء 230» اليوم لكنهم امتنعوا عن محاولة التأثير على مصير قانون أصبح أساسياً للاقتصاد الرقمي.

وقد تحدثوا، عن فرضيات عدة لتحديد كيف يمكن اعتبار أي منصة متواطئة في أعمال الإرهاب.

وقال القاضي بريت كافانو مثلاً إنه في 1997 «أجرت سي إن إن مقابلة مع أسامة بن لادن، وهي مقابلة مشهورة جداً، حسب نظريتهم هل يمكن محاكمة سي إن إن + بتهمة التواطؤ في هجمات 11 أيلول/سبتمبر؟».

وفي الكونغرس الأمريكي تطالب أصوات عدة بإصلاح «الجزء 230». لكن نظراً للاختلاف الكبير في وجهات النظر في اليسار واليمين، لم تنجح الجهود التشريعية يوماً بتعديل النص.

باتت وسائل التواصل الاجتماعي العالمية في قفص الاتهام بالإرهاب والتعاون مع تنظيم داعش.

وأتهم تويتر مؤخراً بغض الطرف عن أعمال تنظيم داعش الإرهابي عبر الإنترنت، خلال جلسة استماع في المحكمة العليا للولايات المتحدة لتحديد ما إذا يمكن تحميل هذا الموقع للتواصل الاجتماعي مسؤولية أعمال إرهابية.

وخاطبت القاضية سونيا سوتومايور محامي الشبكة قائلة إن «هناك اتهاماً بتجاهل متعمد (...) كنتم تعلمون أن تنظيم داعش الإرهابي يستخدم منصتكم».

ونظر القضاة التسعة في شكوى قدمها أقارب أحد ضحايا هجوم للتنظيم الإرهابي في ملهى ليلي بإسطنبول في 2017.

وتقول العائلة إن تويتر شريك في هذا العمل الإرهابي لفشله في إزالة تغريدات التنظيم أو الكف عن التوصية بتلك التغريدات (عبر خوارزميات آلية).

والمنصة المدعومة من منافسيها (غوغل وفيسبوك وغيرها) تؤكد من جانبها أن كونها خدمة يستخدمها عشرات الملايين من الناس في العالم لا يثبت أنها «تساعد عن علم» مجموعات إرهابية.

وكانت جلسة بشأن قضية مماثلة عقدت الثلاثاء، حيث اتهم عائلة أحد ضحايا الهجمات الإرهابية في باريس في 2015 «يوتيوب» (التابع لغوغل)



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان
وفواكه وخضروات ، وبهارات وجميع
ماتحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات بمناسبة
شهر رمضان الكريم

Long-term inactivity can 'profoundly' increase blood sugar levels, study finds

Long-term inactivity can "profoundly" increase blood sugar levels even when restricting food intake, according to a new study that involved 20 men lying in bed for two months straight.

The findings, published recently in the journal Clinical Nutrition, revealed the dangerous long-term impact of inactivity on the body's metabolism that may also have implications for future crewed space missions.

In the research, 20 young and healthy male participants stayed in bed for 60 days straight while scientists, led by those from the University of Bath in the UK, assessed their health measures.

The participants stayed in bed even while they ate, showered, and went to the toilet, and were also fed a much-reduced diet to stop them from gaining weight, as scientists determined how well the men's bodies controlled blood sugar levels.

Even when their food intake was reduced to match their much lower energy expenditure, the study found that the men's inactivity "negatively and profoundly" impacted their blood sugar levels. The average blood sugar levels among participants increased by around six per cent during the day, and by 10 per cent at night following the bed rest study.

The ability of their body to take up blood sugar into muscles also decreased by nearly a quarter, scientists say.

Researchers say the participants were "struggling" to control their blood sugar – an important risk factor in developing diabetes and heart disease.

Had the men not reduced their calorie intake during the course of the bed rest study, scientists speculate their blood sugar concentrations would have risen even higher.

The new findings have major implications for future space missions and for the millions of people who face periods of long-term inactivity due to poor lifestyles, chronic conditions, ill health, or injury, researchers say.

"Our results reveal that the withdrawal of physical activity profoundly impacts physiological health over and above the impact of controlling diet," Dylan Thompson, who led the study at the University of Bath, said.

"This shows that adjusting diet alone sadly cannot overcome all the negative effects from reducing physical activity – even if you manage to avoid gaining weight," Dr Thompson said.

Researchers are hoping to develop countermeasures for bed-bound people on Earth as well as those going into space. Recent studies suggest electrical stimulation of leg muscles may help recreate some of the effects of exercise on the control of blood sugar.

"Even in extreme cases where individuals have lost movement completely, we believe there are exciting technological options that could impact muscular contraction for blood sugar control which we are keen to explore and develop," Dr Thompson added.



الإسعافات الأولية للنوبة القلبية.. 6 أشياء يجب تذكرها

عليك وعيه، فتتحقق من تنفسه ونبضه ثم ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم الأمر.

6. ابق هادئاً وطمئن من تحب من الصعب عدم الذعر في مثل هذه المواقف. لكن حاول أن تحافظ على هدوء من تحب وطمأنه بأن المساعدة في الطريق. شجعهم على التنفس ببطء وعمق، وتجذب أي حركات غير ضرورية.

ما لا يجب فعله أثناء النوبة القلبية

أثناء النوبة القلبية، هناك أشياء معينة يجب تجنبها، لأنها قد تؤدي إلى تفاقم الحالة أو التسبب في مزيد من الضرر. هناك بعض الأشياء التي لا ينبغي القيام بها أثناء النوبة القلبية.

1. لا تتجاهل أو تؤخر الحصول على المساعدة الطبية الوقت حاسم عندما يتعلق الأمر بعلاج النوبة القلبية، لذلك من المهم طلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور. لا تحاول أن تتغلب على الأمر أو تنتظر لترى ما إذا كانت الأعراض ستختفي من تلقاء نفسها.

2. لا تدع من تحب يقود بنفسه إلى المستشفى

إذا كان أحد أفراد عائلتك يعاني من أعراض نوبة قلبية، فمن المهم أن تطلب سيارة إسعاف أو أن يقوم شخص ما بنقلهم إلى المستشفى. قد تكون القيادة بأنفسهم خطيرة وتؤخر العلاج المنقذ للحياة.

3. لا تعطي أي دواء آخر بدون نصيحة الطبيب

يمكن لبعض الأدوية مثل العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات أن تجعل النوبة القلبية أسوأ عن طريق زيادة خطر النزيف أو جلطات الدم. لذلك، من المهم مراجعة الطبيب قبل تناول أي دواء أثناء النوبة القلبية.

5. لا تقدم لهم الطعام أو الشراب قد يؤدي الأكل أو الشراب إلى زيادة صعوبة إدارة العلاج الطبي، مثل الحقن الوريدي أو الأدوية من الأفضل منعهم من تناول أي شيء أو شربه إلا بعد علاج النوبة القلبية.

نصائح لمنع النوبة القلبية

- تناول الطعام الصحي في أوقات منتظمة وسلمية
- تمرن يوميا
- كن سعيدا عاطفيا
- لا بد من الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد.
- الخروج من الإدمان مثل التدخين، وهو عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والنوبات القلبية
- قم بتقييم ضغط الدم وأرقام السكر والكوليسترول بانتظام وعلاجها.

تحدث النوبة القلبية عندما يتم منع تدفق الدم إلى جزء من القلب، عادةً بسبب جلطة دموية وهذا يمكن أن يحدث عندما يضيق أو يسد الشريان التاجي، الذي يمد عضلة القلب بالدم، بسبب تراكم الترسبات الدهنية أو اللويحات، وتحتاج عضلة قلبك إلى الأكسجين والمواد المغذية من الدم، عندما لا يحدث ذلك، يمكن أن يتلف أو يموت، مما يؤدي إلى نوبة قلبية، في هذا التقرير نتعرف على الإسعافات الأولية للنوبة القلبية، بحسب موقع «Health».

أعراض النوبة القلبية

- ألم الصدر
- ضيق في التنفس
- الغثيان
- القيء
- دوام
- عدم الراحة أو الألم في مناطق أخرى من الجزء العلوي من الجسم مثل الذراعين أو الظهر أو الرقبة أو الفك أو المعدة.

الإسعافات الأولية للنوبة القلبية في المنزل

لا شك أن الرعاية الطبية العاجلة ضرورية لمنع المزيد من الضرر للقلب وتحسين فرص البقاء على قيد الحياة ولكن قبل أن تتمكن من الوصول إلى المستشفى، يجب أن تعرف ما يمكنك فعله عندما يعاني شخص ما من نوبة قلبية.

إليك ما يمكنك فعله في حالة الإصابة بنوبة قلبية

1. اتصل للحصول على المساعدة الطبية الطارئة على الفور

في اللحظة التي يُصاب فيها أحد أفراد عائلتك بنوبة قلبية، اتصل بالإسعاف فوراً لطلب المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن.

2. الاستلقاء على الظهر

إن الاستلقاء على الظهر هو الوضع الأكثر راحة في العادة. يمكنك أيضاً توفير وسائل لمساعدتهم على دعم رأسهم وجسمهم العلوي.

3. قم بفك الملابس الضيقة

قم بإزالة أو فك أي ملابس ضيقة، مثل طوق أو ربطة عنق أو حزام سيساعد ذلك على التنفس بسهولة أكبر.

4. إدارة الأسبرين

إذا كان أحد أفراد عائلتك لا يعاني من حساسية تجاه الأسبرين وليس له موانع، فيمكن إعطاؤه قرصاً واحداً من الأسبرين (325 مجم) لمضغه إنه يمكن أن يساعد في تسهيل الدم وتقليل خطر حدوث المزيد من الجلطات الدموية.

5. مراقبة المؤشرات الحيوية

راقب تنفس أحد أفراد أسرته ونبضه ومستوى وعيه إذا فقد الشخص العزيز



4 أمراض ومشاكل تصيب الرجال بعد سن 30.. اعراضها والوقاية منها

4

د. أسامة أبو الرّب

قد تبدو المعلومة غريبة، ولكن هناك العديد من المشاكل الصحية التي قد تبدأ بالظهور لدى الرجال بعد سن 30، فما هي؟ وما أعراضها؟ وكيف الوقاية منها؟ على الرغم من أن صحتك يجب أن تكون أولوية قبل وقت طويل من الوصول إلى رقم 30، فإن هذا هو الوقت الذي تبدأ فيه الأمراض الصحية الأكثر خطورة في الظهور لدى معظم الرجال.

لسوء الحظ، يعتقد العديد من الرجال أنهم أصغر من أن يبدؤوا في مواجهة مشاكل صحية معينة ولا يأخذون الوقت الكافي للاستعداد لما قد يحدث. والتالي مشاكل صحية قد تبدأ لدى الرجال في عمر 30، نقدمها لك هنا مع نصائح حول كشفها المبكر والتعامل معها:

مشاكل القلب

إذا كنت في الثلاثينيات من العمر، فقد تعتقد أن لديك متسعاً من الوقت قبل أن تبدأ في التفكير في صحة قلبك وفرص إصابتك بنوبة قلبية، ولكن هذا غير دقيق.

وقد يرتفع الكوليسترول ويسبب مشاكل في الثلاثينيات من العمر، خاصة عندما يبدأ التمثيل الغذائي في التباطؤ. هذا قد يؤدي إلى أضرار تصل الشرايين ومشاكل القلب.

وقد يعاني الرجال في الثلاثينيات من ارتفاع ضغط الدم، وهذا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب في وقت لاحق من حياتهم، لذلك من المهم فحص ضغط الدم مرة واحدة على الأقل في السنة.

وإذا كان ضغط دمك أعلى من 120/80 - حتى في قراءة واحدة - فعليك أن تأخذ الأمر على محمل الجد، واستشر طبيبك.

وتماثل مثل ارتفاع ضغط الدم، تزيد مستويات الكوليسترول المرتفعة في الثلاثينيات من العمر من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويمكن أن تؤدي التغييرات في نمط الحياة والنظام

الغذائي عادة إلى السيطرة على مستويات الكوليسترول المرتفعة. ابدأ بتقليل تناولك للدهون المشبعة والمتحولة، وحرك جسمك. وإذا لم يؤد النظام الغذائي والنشاط البدني وحدهما إلى خفض مستويات الكوليسترول، فقد يوصي طبيبك بالأدوية.

وأيضاً إذا كنت في الثلاثين وتدخن فأنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

وإذا كنت شاباً مدخناً، فالتزم بالإقلاع عن التدخين قبل قوت الأوان.

كيف تحمي نفسك من أمراض القلب في عمر 30؟

1 - حافظ على وزن صحي

ترتفع معدلات السمنة لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و39 عاماً، وتظهر الأبحاث أن الحالات المرتبطة بالسمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية هي الأسباب الرئيسية للوفاة المبكرة التي يمكن الوقاية منها.

ويعد النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني من أفضل الأسلحة التي تمتلكها ضد السمنة وأمراض القلب كشخص بالغ. واختر نظاماً غذائياً مليئاً بالأطعمة الغنية بالمغذيات مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والدواجن والأسماك والمكسرات، واستهدف 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع.

2 - قلل من التوتر

الإجهاد جزء لا مفر منه من الحياة حتى عندما تكون صغيراً، ولكن طريقة تفاعلك معه يمكن أن تؤدي إلى عدد من المشاكل الصحية.

ويمكن أن يؤدي الإجهاد إلى سلوكيات مثل قلة النشاط البدني والإفراط في تناول الطعام التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وتعتبر ممارسة الرياضة، وعدم التدخين، واتباع نظام غذائي صحي، والحفاظ على الموقف الإيجابي طرقاً جيدة للتعامل مع التوتر والحفاظ على صحة قلبك.

فقدان كتلة العظام والعضلات

قد تبدأ في ملاحظة انخفاض طفيف في كتلة عضلاتك وكتلتك العظمية مع تقدمك في الثلاثينيات من العمر. ومن المهم الآن أكثر من أي وقت مضى ممارسة الرياضة والحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين «د» في نظامك الغذائي للحفاظ على قوة عظامك.

وبالإضافة إلى ذلك، إذا كنت معتاداً على التدخين، فقد حان الوقت الآن للإقلاع عن التدخين الذي يمكن أن يساهم في فقدان كثافة العظام.

ويعد منع فقدان كتلة العظام والعضلات أمراً مهماً لأنه قد يجعلك أكثر عرضة للإصابات (مثل السقوط). وتشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم: الحليب والسردين والخضراوات الورقية الداكنة.

وبالنسبة لفيتامين «د» ركز على دمج الأسماك الدهنية والبيض في نظامك الغذائي. وإذا لم تكن قادراً على تناول هذه الأطعمة، فيمكنك تناول مكمل غذائي عالي الجودة بدلاً من ذلك، لكن بعد استشارة الطبيب.

سرطان الخصية سرطان الخصية نادر نسبياً، ولكنه قد يظهر عند الرجال في الثلاثينيات من العمر، التي تعتبر وقتاً مناسباً

للخضوع لفحص سرطان الخصية.

أعراض سرطان الخصية

قد تشمل الأعراض:

الوجع في الفخذ

تورمات في إحدى الخصيتين أو كليهما

الألم في الخصيتين أو كيس الصفن

إذا واجهت أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه، فتأكد من تحديد موعد مع طبيب المسالك البولية لإجراء فحص طبي.

سرطان البروستاتا

لا يمثل سرطان البروستاتا بشكل عام مصدر قلق كبير للرجال في الثلاثينيات من العمر. ومع ذلك، فإن إدراك أي أعراض تتطور (بالإضافة إلى الاكتشاف المبكر) يمكن أن يحدث فرقاً عند علاج سرطان البروستاتا. أعراض سرطان البروستاتا تشمل:

كثرة التبول

الألم عند التبول

عدم القدرة على حبس البول أو البدء في التبول

صعوبة الحفاظ على الانتصاب

القذف المؤلم

الأمر الجيد أن الاكتشاف المبكر لسرطان البروستاتا يمكن أن يجعل العلاج أفضل.

Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية المزمنة 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



BMW Z4 M40i with manual gearbox still under consideration: report

By: Anthony Karr

For the 2023 model year, the Toyota Supra finally got an available manual gearbox as an answer to the growing demand from customers. This still isn't the case when it comes to the mechanically related BMW Z4 M40i, but there are new positive signs that next year we could finally see a three-pedal option for the speedy roadster.

There have been rumours that BMW is working on a shift-your-own-gears version of the six-cylinder Z4 for the model's facelift, but when it arrived, the six-speed manual was nowhere to be found. While we are certain the version with the eight-speed automatic won't lose its sales crown to the manual transmission model, there has been continuous interest from BMW enthusiasts and, according to a new report, their calls might be finally answered for the 2024 model year.

BMW Blog has "learned through sources, and confirmed by other industry insiders" that 2024 MY has always been the target for the launch of the three-pedal six-cylinder Z4. During a presentation of the refreshed Z4, a representative of the online publication managed to get some form of hint from the automaker that it is indeed considering finally launching a six-speed manual for the Z4 M40i. Not quite the confirmation we were hoping for but still a positive sign.

And, honestly, a stick shift Z4 M40i looks closer than ever today. Toyota already installs a BMW-derived manual into the Supra with the same six-cylinder engine, which means it is technically possible. We also believe BMW doesn't need to invest a ton of money into research and development as there are applications of that 3.0 engine already available with a manual gearbox. The rest is just clever marketing and correct timing.

A six-cylinder roadster with a manual transmission and a weight that is lower than the M3 and M4? This surely sounds like a winning recipe and we can only keep our fingers crossed it will happen. We don't want to go too far, but to a certain extent, a manual Z4 M40i even sounds like a future collectible to us.



بيجو تستعرض الجمال الفرنسي بواحدة من أكثر السيارات تميزا

إذ زودتها بنظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث، ونظام التحكم التكتيفي بالفرامل في الحالات الطارئة، وجهزتها بحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات وكاميرات أمامية وخلفية.

وتعمل نماذج هذه المركبة بمنظومات هجينة تضم محركات بنزين ومحركات كهربائية، كما ستطرح منها نسخ تعمل بمحركات بنزين توربينية بسعة 1.5 لتر وعزم 130 حصانا، ومحركات توربينية بسعة 1.6 لتر وعزم 218 حصانا.

خطوط LED مضيئة بتصميم مميز جدا، كما جهزت «508» بعجلات عريضة تتراوح مقاساتها ما بين 17 و20 إنشا.

ويبرز التميز في هذه السيارة أيضا من خلال تصميمها الداخلي، وخصوصا تصميم واجهة القيادة التي حصلت على لوحات مفاتيح أنيقة تشبه مفاتيح البيانو وثبتت أسفل الشاشة للمسبة، كما برزت معالم الفخامة على قمرة السيارة من خلال تداخل الجلد مع الكروم مع العناصر المغطاة بقرش الخشب الفاخر. ودعمت بيجو مركبتها بأحدث معايير الأمان

كشفت بيجو عن سيارة «508» الجديدة التي أثارت إعجاب الكثيرين بتفاصيلها الجميلة والمميزة.

وحصلت السيارة الجديدة على لمسات مميزة تجعلها أكثر عصرية وجمالا مقارنة بمركبات «508» من الجيل السابق، إذ تغير فيها شكل الواجهة الأمامية وشكل غطاء المبرد وأشكال الفتحات الهوائية، وأشكال ممتصات الصدمات.

وزودت المركبة بمصابيح جديدة مجهزة بعدسات تمنحها إضاءة ممتازة، وثبتت على جانبي الواجهة الأمامية وأسفل المصابيح

كاديلاك تجمع الفخامة والتطور في سيارة مميزة أخرى

ومن أبرز الأشياء التي حصلت عليها داخلية السيارة لوحة القيادة المستوحاة من لوحات القيادة في مركبات Lyriq و Escalade، والتي ثبتت عليها شاشة لمسية كبيرة بمقاس 33 بوصة بدقة عرض 9k.

وحصلت السيارة على أفضل تقنيات الإضاءة والتكييف ومنظومات ممتازة للصوتيات مجهزة بمكبرات AKG، وعلى نظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث، ونظام التحكم التكتيفي بالمسار، وحساسات متطورة للضوء والمطر، وحساسات مسافات وكاميرات توفر الرؤية المحيطية للهيكل.

وستعمل نماذج XT4 الجديدة بمحركات توربينية بسعة 2.0 لتر وعزم 238 حصانا، وعلب سرعة أوتوماتيكية بـ9 سرعات، ونظامي دفع أمامي ورباعي.

لفتت كاديلاك أنظار محبي مركباتها بسيارة XT4 المعدلة التي صممت لتكون أنيقة وفاخرة ومتطورة تقنيا بنفس الوقت.

وحصلت السيارة الجديدة على تعديلات خارجية تجعلها أكثر جمالا وتميزا مقارنة بسيارات XT4 السابقة، إذ تغير فيها تصميم المصابيح وانتقلت عدسات الأضواء لتتموضع بشكل طولي على جانبي الواجهة الأمامية، وثبتت بجانبها خطوط إضاءة طولية تعمل بأحدث تقنيات LED.

وحصلت المركبة على ممتصات صدمات وفتحات هوائية بتصميم جديد أيضا، وأصبح طولها 4 أمتار 59 سنتيمترا، كما جهزت بعجلات عريضة بمقاس 18 و20 إنشا.





New Mercedes MB.OS: E-Class interior previewed

Mercedes-Benz has announced an all-new operating system for its next-generation cars: MB.OS. The new operating system will underpin all of the brands future cars and promises to deliver advancements in infotainment and driver assistance.

The brand says that the new MB.OS software architecture will be used in its future battery-electric cars that will use the MMA (Mercedes Modular Architecture), starting from 2025. Mercedes-Benz CEO, Ola Källenius, says MB.OS 'will create an outstanding customer experience, from driving assistance, navigation and entertainment, all the way to integrated charging. MB.OS will feature full upgradeability and constant improvements.'

On top of that, Mercedes says there is a precursor to the new MB.OS system seen in the interior of new E-Class (above) that's launching in 2023. Some of the apps and services that will end up on future Mercedes-Benz cars launch here with this car. The new E-Class will launch with something called Superscreen – a smaller version of the brand's Hyperscreen.

So, what's new with MB.OS?

For a start, MB.OS will heavily rely on Google for developing its own branded navigation system. The two companies have announced a strategic partnership that allows Mercedes-Benz to build on a basic software framework from Google.

The new navigation system is said to incorporate Google's Cloud AI to create ways the navigation system can be personalised to each user. The first, gentle, step will be 'place details' incorporated into MBUX that will list things like opening times and

reviews available in a software update now.

MB.OS also allows more computing power when it comes to automated driving. The new OS relies on NVIDIA's DRIVE Orin hardware, as well as LiDAR from Luminar (which also supplies Volvo and Polestar for the EX90 and Polestar 3) to build fully programmable and updateable automated driving systems.

Oh absolutely. And that's something Mercedes-Benz isn't ashamed to admit. The new MB.OS system allows certain software features to be added on separately, or even subscribed to while an owner has their car. The brand has already said it will unite many infotainment features into an MB.Connect bundle that can be paid for, while MB.Charge will provide owners with more charging options and lower charge cost rates.

All of this means Mercedes-Benz would have a steady bonus revenue stream. The brand already generated €1bn in additional revenue in 2022 by selling digital services. With packages like MB.Connect and MB.Charge, the brand estimates that number could grow to a 'low-to-mid single-digit billion euro figure by mid-decade.'



سيارة "فورد" الجديدة.. لن تستطيع قيادتها إذا تعثرت في سداد الأقساط

حصلت شركة فورد الأمريكية لصناعة السيارات على براءة اختراع تمنحها الحق في استرداد سياراتها بشكل تلقائي إذا تخلف مالكيها عن سداد أقساطها.

قدمت شركة فورد رسمياً طلب الحصول على براءة الاختراع في أغسطس/ آب 2021، وحصلت على الموافقة منذ أيام قليلة، وبموجبها ستتبع فورد سياسة تشددية في التعامل مع العملاء الذين يتأخرون أو يمتنعون عن سداد أقساط سياراتهم.

في البداية ستعرض السيارة رسالة نصية على شاشتها لتذكير السائق بموعد القسط المتأخر.

وفي حالة استمرار سائق السيارة في التخلف عن سداد مستحقات شركة فورد، ستنتقل الشركة إلى المرحلة الثانية وهي إصدار صوت مزعج في أثناء قيادة السيارة في محاولة منها لإجبار السائق على سداد الأقساط المتأخرة.

وإذا تمادى السائق في تجاهل الرسائل والإنذارات المرسلة من شركة فورد، ستبدأ الشركة في التحكم بالسيارة عن بُعد وقطع خدمات مثل الراديو والخدمات الترفيهية عن الركاب، ومنعهم من الوصول إليها.

وحال استمرار التخلف عن سداد أقساط السيارة إلى شركة فورد، ستضطر الشركة الأمريكية إلى تعطيل محركات السيارة خلال أيام العطلات الأسبوعية، والغرض من ذلك هو إعطاء قائد السيارة فرصة للذهاب إلى العمل وجني المال لدفع ما عليه من ديون متأخرة.

وتأتي المرحلة الأخيرة والأكثر إثارة في عالم السيارات والتي ستحدث لأول مرة في العالم، وهي أن السيارة ستقود نفسها تلقائياً نحو أقرب معرض سيارات تابع لشركة فورد، وبالتالي تسحب الشركة السيارة من مالكيها بشكل تلقائي وتعود إلى حيازة الشركة.

ولم تجرب فورد هذه التقنية بشكل رسمي على أرض الواقع، ولكن يبدو أن ثقافة إنترنت الأشياء والتحكم في الأجهزة عن بُعد ستكون هي المسيطرة خلال المستقبل القريب، وستهيمن السيارات ذاتية القيادة على السوق العالمية.



AGYA الجديدة من تويوتا لمحبي المركبات الأنيقة والرفيعة الثمن

كشفت تويوتا عن سيارة AGYA الجديدة التي لفتت انتباه الكثيرين بتصميمها المميز وتقنياتها المتطورة وسعرها المنافس.

وحصلت هذه السيارة رغم حجمها الصغير على مظهر هجومي يوحي بالقوة، وعلى تصميم يجعلها واحدة من أجمل السيارات الشبابية الصغيرة، كما جهزت بمصابيح وكشافات ضباب تعمل بأحدث تقنيات LED.

وأصبحت السيارة أكبر بقليل مقارنة بمركبات AGYA السابقة، إذ جاءت بطول 3 أمتار و76 سنتيمتراً، بعرض 166 سم، وارتفاع 150 سم، وبات المسافة بين محوري العجلات فيها 245 سم.

وجّهزت قمريتها بالعديد من التقنيات التي توفر الراحة والرفاهية للمستخدم، إذ حصلت على نظام تكييف ممتاز، ونظام تدفئة للمقاعد، ونظام مولتي ميديا متطور يدار عبر شاشة لمسية.

وزودتها تويوتا بأنظمة ABS للفرامل، ونظام للحفاظ على الثبات على المنعطفات، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات أمامية وخلفية، وجهازها بنظام إلكتروني خاص لترشيد استهلاك الوقود، ومحرك بسعة 1.2 لتر بعزم 88 حصاناً، وعلب سرعة أوتوماتيكية وميكانيكية، أما سعر هذه المركبة فيسكنون نحو 10 آلاف و500 دولار تقريباً.



تقي من الشيخوخة وتعزز المناعة.. فوائد ”عشبة القطف“ وطرق استخدامها

تحسين عمل الجهاز الهضمي

يتميز هذا النبات بارتفاع نسبة الألياف الموجودة به، وهذا يعني أنه قد يساعد في تحسين عملية الهضم، ومن ثم يساعد في تحسين عملية التبرز والتخلص من الإمساك.

يقوي صحة العظام

عشبة القطف غنية بالعناصر الغذائية المعدنية المختلفة كالبوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور، هذا إضافة إلى الكالسيوم، وهي كلها مواد حيوية ومهمة جداً من أجل المحافظة على صحة وكثافة عظام جيدة.

أضرار عشبة القطف

على الرغم من الفوائد والعناصر الغذائية الموجودة في عشبة القطف، فإنه من المهم الحذر عند استخدامها، خصوصاً أنها تحتوي على كمية كبيرة من حمض الأكساليك، خاصة إن كنت أحد المرضى الذين يعانون من التالي:

وجود حصوات بالكل، وجود حصوات بالمرارة، النقرس.

طريقة استعمال عشبة القطف:

وفقاً لموقع dailymedicalinfo الطبي، هناك العديد من الطرق لاستخدام عشبة القطف من أجل استغلال فوائدها العديدة، ولعل أبرز هذه الطرق ما يلي:

- يُمكن شرب نبتة القطف ساخنة مع الخل والعسل والملح، وذلك لاستخدامها كمادة مُحفزة للقيء عند الحاجة لذلك.
- يُمكن خلط بذور عشبة القطف مع التَّبِيذ لعلاج مرض اليرقان وصفرة الجسم.
- يُمكن استخدام القطف على شكل لبخات وكُمادات لعلاج مرض النقرس.
- تُؤكل أوراق نبتة القطف نيئة أو مطبوخة كطريقة طبخ السبانخ، كما أن للأوراق نكهة قوية، وعادة ما تخلط مع أوراق نبات الخُمَيْض لتعديل حموضته وجعله مُستساغاً للاستهلاك.
- يمكن تناول البذور مطبوخة بإدخالها في الوجبات والشوربات وغيرها العديد من الأطباق، كما يمكن إدخالها في صنع المخبوزات، كخلطها مع الطحين عند صنع الخبز للاستفادة من فوائدها الصحية.
- يمكن خلطها مع المراهم والكريمات المرطبة لعلاج مشاكل البشرة ومُختلف الآفات الجلدية، كالالتهابات والأورام والتقيحات، كذلك لتخفيف أعراض الأورام، كتصلبها؛ حيث تعمل على تليين هذه الأورام، خاصة في منطقة العنق والحنجرة، والأمر ذاته في حالات الرضوض والتورّمات الجلدية.
- يمكن نقع عشبة القطف ومن ثم تصفيتها وشرب منقوعها؛ لتنشيط عمليات الأيض، ومُكافحة الإعياء والإرهاق.

الجذور الحرة، إضافة إلى نقص مواد حيوية في الجسم، ومن هنا تكمن أهمية نبتة القطف في مواجهة هذه الأمراض. إذ تحتوي عشبة القطف على نسبة عالية من البيتاكاروتين، زانثينيس ولوتين، وهي عبارة عن مواد مضادة للأكسدة تعمل على محاربة الجذور الحرة.

كما تحتوي عشبة القطف على فيتامين C وفيتامين D، إضافة إلى الأوركارد الذي يحفز الجسم على إنتاج الكولاجين ومن ثم يعزز مرونة الجلد. يساهم في علاج مشكلة إدرار البول تساعد عشبة القطف على تحسين عملية إدرار البول، حيث تعتبر من النباتات المدرة للبول، وبالتالي فمن شأنها أن تساعد على وقاية الكلى من



الأمراض التي قد تحدث في كثير من الأحيان نتيجة لانحسار البول.

تعزز عشبة القطف جهاز المناعة

تحتوي نبتة القطف على كميات لا بأس بها من الفيتامينات، وتحديدًا فيتامين C الذي نجد منه بها ضعف الكمية الموجودة في فاكهة الكيوي أو حتى الليمون. ويعتبر الفيتامين C هاماً جداً وأساسياً في تعزيز جهاز المناعة، إضافة إلى تجديد الخلايا والتئام الجروح.

نجد في الطب الشعبي العديد من الأعشاب التي تعدّ من الأطعمة الخارقة لما تحتويه من فوائد، مثل عشبة القطف (*Atriplex halimus*) التي تعرف باسم آخر وهو «عشبة الرغل»، كما أنها تعدّ من الأعشاب الطبية التي تستخدم في علاج العديد من الأمراض. وتنمو هذه العشبة في أماكن مختلفة حول العالم، ويتم تصنيفها ضمن العائلة الرمرامية (*Chenopodiaceae*)، التي تتميز بتعدد أنواعها التي قد تصل إلى 250 نوعاً أو أكثر، وهي من النباتات الغنية بالعناصر المفيدة للجسم.

وتتشبه القطف نبات السبانخ بصورة كبيرة، ولهذا يتم استخدامها في السلطات، وتتميز بمذاقها المميز اللاذع والمالح كما في حالة القطف المالح، بينما تتميز أنواع أخرى بالمذاق الحمضي مثل الرغل البستاني.

فوائد عشبة القطف

تتميز عشبة القطف بتعدد فوائدها سواء الصحية أو الغذائية، إذ إن القطف غني بالعديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل فيتامين C والحديد، إضافة إلى عناصر أخرى كالكالسيوم والمغنيسيوم، كما تحتوي على العديد من الألياف، وهذا ما يجعل فوائده كثيرة ولعل أبرز فوائد القطف مايلي:

الوقاية من فقر الدم

وفقاً لموقع webteb الطبي، تحتوي نبتة القطف على نسبة عالية من الحديد الذي من شأنه أن يقي الإنسان من الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

وينصح النساء الحوامل باستهلاك عشبة القطف في نظامهن الغذائي، حيث إنهن أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد، لأن دورتهن الدموية تصبح أطول للوصول إلى الجنين.

مفيد لمرضى السكري

وفقاً للدراسات التي تم إجراؤها، فقد وجد أن مستخلص أوراق القطف المالح له تأثير كبير على تخفيض نسب الجلوكوز وخفض مستويات سكر الدم.

المحافظة على صحة العيون

تحتوي عشبة القطف على الكاروتينات وهي مادة ذات لون برتقالي مهمة من أجل عملية التخليق الضوئي، إضافة إلى مادة الأنثوسيانين التي تحسّن الرؤية لدى الإنسان.

تقي من السرطان ومن أمراض الشيخوخة يعتبر التنكس البقعي من ضمن الأمراض التي تتعلق بالتقدم في العمر، وهو عبارة عن فقدان النظر تدريجياً، يساعد القطف على تحسين الرؤية والوقاية من التنكس البقعي. إضافة إلى ذلك تساهم عشبة القطف في علاج العديد من الأمراض التي تتعلق بالشيخوخة، ففي الغالب تحدث هذه الأمراض نتيجة تراكم

7 fun games to boost a child's creativity

Let your kids discover their creative side by playing games! Play time is a wonderful way to get immersed in a fantasy world and to come up with wondrous new concepts, ideas and imaginary scenarios. Some of the most creative games and activities are also the simplest, which is a boon for busy parents who want to play a part.

Here's a full breakdown of the seven games that inspire creativity and out-of-the-box thinking in even the youngest participants. If you want to stimulate your little one's creative side, check out this list and get started!

1. Take a Walk in Wonderland

There's no need to buy tickets to Disneyland to get your child's creative juices flowing. Even a simple walk through your neighbourhood can encourage them to see the world in new ways, with your guidance, of course. Take your kids out for a walk in the sun and ask them open-ended questions as you stroll along the road. Some great examples include:

"What do you think that dog is hunting for in that bush?"

"What do you think our neighbour Mrs. Jones likes to do on a Saturday evening?"

"If there were fairies and elves living in our neighbourhood, where do you think they would be hiding?"

"If you could paint that house any colour, what colour would you pick?"

Encourage your kids to point interesting things out to you too. They will always have unique, and often unexpected, perspectives to share on a wide range of topics. Because the world is so new and exciting to them, they will never fail to impress you with their active imaginations!

2. Cook Up a Storm

Traditional cooking in the kitchen is a great way to encourage your children to let their creativity shine. You could assist them in baking a cake and ask them to decorate it, or come up with a weird and wonderful new recipe that you can try out together.

However, if your kids are too young to cook up a storm in the kitchen, you could always try making imaginary soup with them instead. Let them select 'ingredients' and inanimate objects (anything child friendly that will fit in a pot will do) from all over the house.

Once you've brewed up your soup, without water of course, ask them who they'd like to invite to share it. Would they like a friend to come over? Perhaps grandma and grandpa or the family cat could partake? Let them decide. Using everyday objects in different ways gives your child a chance to think more openly about the home and the world they live in.

3. Rewrite Classic Stories Together

Does your child have any favourite fables and fairy tales, like Sleeping Beauty, Hansel and Gretel, or Goldilocks and the Three Bears? Tell them to recreate these stories with a unique and unexpected ending.

You'll be encouraging their language development, giving them valuable story-telling skills, and offering them a chance to add their own spin to their beloved bedtime stories.

4. Get Musical

You don't need expensive musical instruments to start up a band and bring out your kids' inner rock stars. Grab a few pots, pans and wooden spoons out of the cupboard and set them up in the living room. Then put on some of your kids' favourite music so that they can play along.

Let them make a noise without requiring them to follow any specific styles, structures or tunes. They'll love watching you dance along as they make up innovative new drum beats, and the activity will also enhance their gross motor skills.

5. Have a Dress-Up Contest

Give your children access to your chest of dress-up costumes, old jumble bags, and even your closet and encourage them to dress up in wacky, colourful outfits. You can give them a theme to work with, or simply let their imaginations run wild.

The most important thing here is for you to let your guard down and show your kids that you value their imaginations and creativity. The more you participate, the more they'll let loose and come up with awesome ideas for your next family costume party.

6. Play 'What If?'

'What If?' is a simple game to play in any setting, and although it can get silly at times, it's a great tool for putting your children's creativity to the test. All you need to do is think of entertaining scenarios that will get their minds working hard to come up with clever answers.

To read the rest of the article go to :

<https://buzzingbubs.com/>



أنشطة ترفيهية للأطفال مكتوبة

سيساعد هذا النشاط الترفيهي على تطوير التفكير المنطقي وتعزيز مهارات الكتابة لدى الأطفال. يمكنك إعداد عدة بطاقات تحتوي على الحروف الأبجدية، ثم اعرضها على أطفالك، واطلبي منهم الخروج بكلمتين أو أكثر تتكون من الأحرف نفسها، كل ما عليك فعله للحصول عليها هو تحميل البطاقات وطباعتها من على الإنترنت وتغليفيها.

4. تأليف أغنية

سيكون هذا ممتعاً للأطفال الأكبر سناً؛ حيث تكمن فكرة هذا النشاط في كتابة كل ما يراه الطفل حوله في قصيدة، على سبيل المثال يمكنك الذهاب في نزهة والطلب من أبنتك أو ابنتك ملء الفجوات في هذه القصيدة الصغيرة بما يرونه:
في الحديقة، أرى
في الغابة، أسمع
في فصل الشتاء، أشعر ب.....

سيسعز هذا النشاط الصفات اللازمة للتفكير الابتكاري والإبداعي، مثل دقة الملاحظة والصبر والتفكير الجاد والمثابرة، كما أنه نشاط ممتع ومسلسل، كما يساعد على تنمية الطفل في جوانب عديدة، ويؤدي به إلى الصحة النفسية، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين نتيجة لما يكتسبه الطفل من خبرات ومعارف حوله.

5. تنشيط ذاكرة الطفل

يمكنك تحضير قائمة من كلمات ذات معاني مختلفة وكتابتها على بطاقات، ويجب أن يكون عددها كبيراً مع جعل بطاقتين للكلمة نفسها وهكذا، ويُفضل أن يكون اختيار الكلمات على حسب عمر الطفل ومفرداته اللغوية، ثم ضعها على الطاولة واطلبي من الطفل العثور على البطاقات المتطابقة وبقراها بصوت عالٍ، وكرري العملية حتى تتم مطابقة البطاقات كافة.

يساعد هذا النشاط على تنشيط ذاكرة الطفل، وحفظ شكل الكلمات والحروف، وتحسين مهارة القراءة لديه.

6. كتابة رسالة على بطاقات المعايدة

سواء كانت تحية عيد ميلاد أو ملاحظة شكر، شجعي طفلك على إعداد مظاريف أو كروت معايدة جميلة مع الدعوات، ثم اطلبي منه كتابة رسالة قصيرة على كل منها. أيضاً عند إعدادك لحفلة ما داخل المنزل، اطلبي من الطفل أن يعد لك قائمة بأسماء الضيوف، وقائمة أخرى بمستلزمات الحفل التي يجب عليك شراؤها من أطعمة وحلويات. ومع ذلك، يجب أن تضعي في اعتبارك دائماً أن أي نشاط ممل للوهلة الأولى يمكن تحويله إلى لعبة ممتعة إذا تمت إضافة القليل من الإبداع والخيال.

يسعى جميع الآباء والأمهات إلى توفير التعليم المناسب لأطفالهم الصغار خاصة خلال مرحلة رياض الأطفال؛ لأنها من المراحل الأساسية والحساسة جداً في حياة الطفل، حيث تنتشك قدرات ومهارات الطفل في هذه المرحلة، فضلاً عن بدء تطوير مهارات الطفل على الابتكار وحل المشكلات. على الجانب الآخر، وفقاً لموقع «webmd»، تُعد الأنشطة الترفيهية المكتوبة للأطفال الأكبر سناً طريقة ممتعة ومميزة لإثارة اهتمامهم بمهارة الكتابة وتنميتها من خلال السماح لهم بالاستمتاع بها في أثناء تعلمهم. كما تساعد الأنشطة الترفيهية الكتابية تنمية الطفل وتعليمه عن الطريق اللعب واستكشاف العالم من حوله؛ لذلك يجب تنظيم أي نشاط تنموي مع طفل في شكل لعبة ممتعة للوصول إلى نتائج جيدة وضمان التسلية المثيرة لك ولطفلك!

1. كتابة قصة قصيرة

إذا كان طفلك قادراً بالفعل على الكتابة، ولكنه لا يزال يفعل ذلك على مضض؛ فاعرضي عليه أن يلعب لعبة، سيتعين عليه خلالها إنشاء قصة قصيرة معك. ناقشي الموضوع مع الطفل، وابحثي عن العديد من موضوعات الكتابة الإبداعية المثيرة معه، واکتبي بعض الجمل التي سيحتاجها، وهذا سيجعله مهتماً ويساعده في تطوير ليس فقط مهارات الكتابة، ولكن أيضاً الخيال لديه! أيضاً بعد انتهاء الطفل من كتابة القصة القصيرة تجب قراءتها معه والاهتمام بما يكتب، وعدم التقليل من أهمية كل ما يكتبه الطفل.

2. إعداد قائمة التسوق

من خلال نشاط قائمة التسوق يمكنك تحسين المهارات الكتابية والإبداعية لدى الطفل، كما يُشجع الطفل على استخدام الحصيلة اللغوية التي تعلمها عن مختلف الموضوعات، مثل الفواكه والخضروات وغيرها، بالإضافة إلى تنمية حسه الإبداعي بكتابة قائمة تسوق خاصة من اختياره وتميز المهارات اللغوية بطريقة عملية.

لذا؛ اطلبي من طفلك إنشاء قائمة قصيرة من البقالة التي تحتاجين إلى شرائها كل أسبوع بما في ذلك رغباته الشخصية مثل الشوكولاتة والحلوى وغيرها. وإذا لم يكن طفلك قادراً على الكتابة بعد؛ فاطلبي منه إنشاء القائمة نفسها، ولكن عن طريق الرسم، ثم اجعليه يخبرك بما رسمه.

3. بطاقات الحروف

تعتبر البطاقات من أفضل الوسائل لتعليم الحروف الهجائية للأطفال؛ وذلك لأنها تجعل العملية التعليمية أكثر متعة وتسلية للأطفال. كما أن بطاقات الحروف الأبجدية بالصور ملونة بالألوان الزاهية المبهجة التي تجذب انتباه الأطفال.

Iranians blame hardliners for serial poisonings at girls' schools

After reports about the serial poisoning of students at girls' high schools in the ultra-conservative city of Qom, officials finally accepted that the attacks on girls' schools were "deliberate" and aimed at shutting down centres providing education to girls.

The news about the respiratory poisoning made headlines in Iran since late November, however, officials in the government and police had refused to comment on the matter before the remarks by Younes Panahi, a deputy health minister.

Iranians' reaction to Panahi's remarks was significant. Many accused the hard-liner supporters of the establishment of being the masterminds behind the poisonings, while others called it "a national challenge".

In an editorial for the progressive daily, Ham Mihan, Afshin Amirshahi, a veteran journalist, urged the government to respond to public opinion about the causes and forces behind these incidents.

"The recurrence of poisonings in girls' schools has made this problem a national challenge," wrote Amirshahi.

"Now we can ask who benefits from these incidents? If these incidents are deliberate, what ideology is behind them? And if there is an organised system behind this, how the security forces could not discover it?" he added.

Meanwhile, on Farsi social media, many echoed the same question regarding the security forces' handling of this case, comparing it with the execution of protestors arrested and executed last year during the anti-government demonstrations.

"Just a few days was enough for you to find and hang those who had set garbage bins on fire, but three months was not enough for you to find those who sought the shutdown of girls' schools," a user wrote on Twitter, referring to the quick hanging of four protestors in last December and January.

Other social media users blamed the establishment for the poisonings, referencing hardliners' opposition to women's rights to education.

"The establishment is responsible for the serial poisonings. The inner circle of the establishment is against girls' studying," wrote a social media user.

At the same time, experts talking to local media named a religious group in the city of Qom as the likely perpetrator.

Mohammad Taghi Fazel Meibodi, a cleric from Qom, told the Shargh daily that a hardline group called Hezarehgara was behind the poisonings.

"According to this group's ideology, girls should be permitted to only study in the first three grades. This religious thought is against modernism," the Shargh daily quoted him.

A few days before the official announcement of deliberate attempts to deprive girls of the right to education, the Asr-e Iran website compared the incidents with the poisonings in Afghanistan in 2015. Then, the Taliban's supporters were accused of carrying out those attacks.

The respiratory poisoning in Iran began on 30 November in Qom, when 18 Noor art high school students were hospitalised. Two weeks later, 51 students at the same school showed poisoning symptoms and were hospitalised.

Since then, several girls' schools and one boys' school in the cities of Qom and Broujerd have been targeted by the attacks, and over 400 students have been hospitalised.



أجهزة ذكية متوفرة للطلاب اليوم.. هل تخدمه أم تعيق دراسته؟

وهنا يأتي دور منفذ «لينشن 4 إن 1 يو إس بي هوب» (Lention 4 in 1) الذي يوفر 4 منافذ إضافية للهاتف المحمول، فهو جهاز صغير الحجم يتضمن 3 منافذ «يو إس بي إيه» (USB) ومنفذ «يو بي إيه سي» (UBAC).

حقيبة ظهر ضد السرقة

بسبب انتقاله بالعديد من الأدوات الإلكترونية أصبح الطالب في حاجة إلى حقيبة ضد السرقة، وهنا يأتي دور حقيبة ظهر «لايف باك باك» (lifepack Backpack) حقيبة الظهر المؤمنة إلكترونياً ضد السرقة والمزودة بمنفذ شحن «يو إس بي»، وتعتمد على الطاقة الشمسية، أي أنه يمكن شحن جميع الأدوات الإلكترونية أثناء الحركة، كما أنها مقاومة للماء.

جهاز بث

قد يحتاج الطالب إلى جهاز بث صغير يوفر له حلاً مثالياً لعرض المحتوى الإلكتروني على الشاشات المختلفة، وهنا يأتي دور جهاز البث «كروم كاست ستريمينغ ستيك» (Chromecast Streaming Stick) الذي يأتي مع وحدة تحكم عن بعد، والذي يستفيد منه الطالب على الرغم من أن البعض قد يعتبره ملهة عن دواعي التعليم.

قارئ لغات
قارئ اللغات «أوركام ريد» (Orcam Read)، وهو جهاز بسيط يساعد الطالب على قراءة النصوص بمختلف اللغات، ويمكن لهذا القارئ الجديد مسح صفحات كاملة وبدء القراءة من أي نقطة يختارها الطالب، ولا يتطلب شبكة واي فاي أو شبكة اتصال عبر الإنترنت، مع العلم أن استخدام الطالب حواسه المختلفة أثناء تحصيل الدروس مثل السمع والبصر يساعده على تذكر المعلومات أكثر.

نظارات الواقع الافتراضي

تساعد نظارات الواقع الافتراضي «ثيكا آي جينيريشن إكس» (Thika Eye Generation X) كذلك على التعلم، والتي يمكن استغلالها في تصميم ومناقشة المشاريع الجماعية مع الزملاء أو حضور ورشة عمل على الميتافيرس، ويمكن استخدامها كذلك في تقريب ما يعرضه المحاضر وكأنك تجلس في الصفوف الأمامية. وأخيراً، فإنه يمكن للأجهزة الرقمية أن تلهي الكثيرين عن أعمالهم الأساسية وأن تشكل عائقاً أمام التعلم والتواصل مع الآخرين، ولكنها قادرة كذلك في مساعدتهم على التميز وتسهيل تحصيل العلم وإنشاء روابط تعبر الحدود وتفتح آفاقاً جديدة، الفارق هو استخدامك أنت كطالب لهذه التكنولوجيا وتسخير هذا العلم.

المصدر: الجزيرة

عالم الدراسة ليس بمعزل عن التكنولوجيا، كما أن الدراسة لم تعد تعني بأي حال من الأحوال الكتب والمراجع فقط، بل تقنيات تساعد الطالب على التحصيل والاستمتاع برحلته الدراسية، حتى أن عدة دول أصبحت أقرب إلى الاستغناء عن الكتب الورقية والاعتماد كلياً على المصادر الافتراضية ورقمنة التعليم بكل مراحله، فما الذي يحتاجه طالب العالم الجديد من تقنيات رقمية ذكية؟

سؤال يجيب عنه برنامج «حياة ذكية» من خلال عرض عدد من تلك الأجهزة الشائعة التي قد يتمكن كل طالب في العالم الحصول عليها.

دفتر ملاحظات ذكي

في ظل التغيرات المناخية المتسارعة والتي تهدد أمن العالم ومستقبله لا داعي لقتل مزيد من الأشجار لإنتاج الكثير من دفاتر الملاحظات الورقية العادية، حيث يتوفر الآن دفتر ملاحظات «روك بوك إيفرلاست» (Rocketbook Everlast).

ومن خلاله يمكن للطلاب أن يقوم بتدوين ملاحظاته يدوياً ولكن باستخدام قلم خاص مرفق به، ومن ثم محو كل ما كتبه لإعادة استخدامه ليس مرة أخرى ولكن ألف مرة.

كما يمكن للطلاب تحويل المعلومات التي كتبها فيه إلى نسخة إلكترونية عبر تطبيق «روك بوك» (Rocketbook)، ليسهل عليه البحث عن كلمات محددة أو مشاركة نصوصه مع الآخرين.

حامل ومبرد للحاسوب

عادة ما يفضل الطلبة استخدام أجهزةهم المحمولة وهم جالسون على الأريكة أو السرير، لذا فهم بحاجة ماسة إلى حامل خاص يساعدهم في تسهيل المهمة، وهنا يأتي دور حامل «ثيرمالتيك» (Thermaltek) المزود بمراوح لتبريد جهازك المحمول، خاصة أن الحواسيب ما زالت تعاني من مخاطر ارتفاع حرارتها مع زيادة حمل التطبيقات العاملة.

ويتسع هذا الحامل لأجهزة بعرض يصل إلى 19 بوصة، وهو يضم مدخلين «يو إس بي» (USB)، لاستخدامهما لشحن الهاتف أو تحويل الملفات، بالإضافة إلى سماعات «ستيريو» لصوت أقوى.

منافذ إضافية للهاتف

قد يكون الهاتف المحمول سريعاً وخفيف الوزن للغاية، ولكنه لا يحتوي على العديد من المنافذ، وهي مقايضة تلجأ إليها بعض شركات التقنية لتوفير ميزات قوية مع تخفيف وزن الجهاز.

4 Best Fat-Loss Exercises

With many exercises to choose from here are four exercises that meet two or more of the above criteria so you will get more fat-burning bang for your fat-loss buck.

1. KETTLEBELL SWING

Once used as counterweights in Russian markets in the 1700s, it was soon discovered that moving the kettlebells around is really hard work — it's also a great way to get your heart rate up. The kettlebell swing works your posterior chain muscles in a powerful joint-friendly fashion and tests your grip and cardio endurance. It is arguably the king of all fat-loss exercises.

Muscles trained: Forearms, wrists, hamstrings, glutes, and lower back

Fat-loss criteria: Compound, self-limiting exercise which is performed standing up.

How to do it: Place your feet wider than hip-width apart, toes pointed forward, and the kettlebell around 12 to 18 inches in front of you. Hinge at the waist and load your hips and hamstrings. Grab the kettlebell with both hands keeping your back flat. Engage the lats and hike the kettlebell between your legs. Aggressively swing the kettlebell forward by using the pre-loaded hips and hamstrings and straighten the knees until you're in an upright posture. Use your hips to swing the kettlebell up and not your shoulders and arms.

Programming suggestions: There are several ways to program swings for fat loss. Performing it for time like 15 seconds work 30 seconds rest or 30 seconds work 60 seconds rest for six to 10 rounds works well. Pairing it with pushups is awesome as well. Here are a few examples:

20 seconds of kettlebell swings

6 pushups

Rest the rest of the minute.

Do this for 10 to 20 minutes or as many rounds as possible.

20 swings, 10 pushups, then rest the remainder of the minute

20 swings, 9 pushups, rest, continue to 1 pushup.

2. FARMER'S CARRY

It seems too good to be true: Carry weights in your hand for time or distance to lose fat. But the basic two-handed carry and all its variations work almost every muscle from head to toe and will strengthen your grip, shoulders, improve posture, and your cardiovascular conditioning. Your body is subjected to huge time under tension for better calorie and fat-burning potential.

Muscles trained: Forearms, shoulders, upper back, lower back, and glutes, just to name a few.

Fat-loss criteria: It's a compound, self-limiting exercise that is performed standing up.

How to do it: Start with a weight that's between about 25 to 50 percent of your body weight in each hand. Pick up the weight, crush the handle and walk slowly in a straight line for time or distance, putting one foot in front of the other. Keep your shoulders down and chest up the entire time.

Programming suggestions: Pairing carries with an exercise that doesn't demand grip strength like a pushup or bench press works well. For example:

To read the rest of the article go to :

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



رياضة لها فوائد عديدة.. 11 دقيقة مشي فقط قد تقلب حياتك

الموت المبكر بنسبة 23%. كما أنه كان كافياً لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 17% والسرطان بنسبة 7%.

كذلك أوردوا أنه لو مارس كل شخص مشمول في الدراسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل في الأسبوع، فسيتم منع حوالي واحدة من كل 6 حالات وفاة مبكرة (16%). ووجدوا أيضاً أنه حتى لو تمكن الجميع من أداء 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً، فذلك سيمنع نحو حالة وفاة واحدة من كل 10 مبكرة (10%).

تغيير بعض العادات

كما شددوا على أن كل ما يحتاجه الأمر هو تغيير بعض العادات. فهم ينصحون، على سبيل المثال، بالمشي أو ركوب الدراجة إلى العمل أو إلى الجامعة بدلاً من استخدام السيارة، أو الحرص على النشاط لدى اللعب مع الأبناء أو الأحفاد.

كذلك أكدوا أن إدخال أنشطة ممتعة في نمط الحياة الأسبوعي هو أفضل طريقة لزيادة مقدار النشاط البدني الذي يقوم به الشخص.

الهدف الأسبوعي الموصى به، وهو 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة، بحسب أكبر تحليل بيانات.

"خبر جيد"

وقال الدكتور سورين بريغ، من وحدة علم الأوبئة بمجلس البحوث الطبية في كامبريدج: «إذا كنت من الأشخاص الذين يجدون فكرة أداء 150 دقيقة من النشاط البدني معتدل القوة في الأسبوع أمراً شاقاً، فإن ما توصلنا إليه من نتائج ينبغي أن يكون خبراً جيداً بالنسبة لك».

كما أضاف أن «أداء بعض التمارين أفضل من لا شيء»، لافتاً إلى أنه «إذا كنت تجد أن أداء 75 دقيقة في الأسبوع ممكن، عندها يمكنك أن تحاول رفع المدة تدريجياً حتى تصل إلى المقدار الموصى به».

نحو واحدة من كل 1

وقام الباحثون بفحص العلاقة بين مستويات النشاط البدني وخطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والموت المبكر، ووجدوا أن أداء 75 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعياً يقلل من خطر

لا شك أن للمشي فوائد لا تعد ولا تحصى. فهي من أفضل الطرق البسيطة والسهلة للحفاظ على صحة وسلامة الجسم العامة. هي رياضة لا تحتاج إلى معدات، ويمكن ممارستها في كل مكان. لكن أيهما أفضل المشي السريع أم البطيء؟ وكما يحتاج الإنسان من المشي يومياً؟

الوفاة المبكرة وأمراض القلب

في هذا السياق أظهرت أكبر دراسة من نوعها على الإطلاق أن المشي السريع لمدة 11 دقيقة يومياً يمكن أن يمنع حالة وفاة واحدة من كل 10 حالات وفاة مبكرة في جميع أنحاء العالم، وفق صحيفة The Guardian البريطانية.

ووجد خبراء جامعة كامبريدج أن المشي السريع والركض وركوب الدراجة ولعب التنس أو المشي لمسافات طويلة يمكن أن تقلل بشكل كبير من مخاطر الوفاة المبكرة وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الرأس والعنق وسرطان الدم النخاعي. على الصعيد العالمي، يمكن تجنب حالة وفاة واحدة من بين كل 10 مبكرة إذا حقق كل شخص نصف

كيف تبدأ التمرين.. دليل المبتدئين لممارسة الرياضة

التمرين المنتظم هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك. ومع ذلك، فإن العمل به في روتينك والالتزام به قد يتطلب بعض التصميم والانضباط. يمكن أن تساعدك بعض الاستراتيجيات على مواكبة ذلك. في المقال التالي كيف تبدأ التمرين... دليل المبتدئين لممارسة الرياضة.

لماذا التمرين مهم للجسم؟

إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام، فستبدأ في رؤية الفوائد التي يمكن أن تعود بها على جسمك ورفاهيتك وتشعر بها بسرعة. حيث ثبت أن التمرين المنتظم يحسن صحتك بشكل كبير. تشمل فوائده الأساسية مساعدتك في تحقيق والحفاظ على وزن صحي وكتلة عضلية وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن التمارين يمكن أن تحسن مزاجك، وتعزز صحتك العقلية، وتساعدك على النوم بشكل أفضل، بل وتعزز حياتك الجنسية. وهذا ليس كل شيء. يمكن أن تساعدك أيضاً في الحفاظ على مستويات طاقة جيدة. باختصار، التمرين قوي ويمكن أن يساعد في تحسين حياتك. كما يمكن أن تساعد التمارين في تحسين الوظيفة العقلية وتقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة وإدارة وزنك.

أنواع التمارين الشائعة

هناك أنواع مختلفة من التمارين، منها:

1. الهوائية. يجب أن يتضمن جوهر أي برنامج لياقة شكلاً من أشكال الحركة المستمرة. تشمل الأمثلة السباحة والجري والركض.

2. القوة. تساعد هذه التمارين على زيادة قوة العضلات وقوتها. تشمل الأمثلة تدريب المقاومة، وقياسات البلايوميتريكس، ورفع الأثقال، والركض السريع.

3. تمارين رياضية. عادة ما يتم إجراء هذه الحركات بدون معدات رياضية باستخدام مجموعات عضلية كبيرة. يتم القيام بها بوتيرة هوائية متوسطة. تشمل الأمثلة الطعنات، والجلوس، والضغط، والسحب.

4. تدريب متقطع عالي الكثافة (HIIT). يتضمن هذا النوع من التمارين تكرار دفعات قصيرة من التمارين عالية الكثافة تليها تمارين منخفضة الشدة أو فترات راحة.

5. المعسكرات. وهي عبارة عن دوائر زمنية عالية الكثافة تجمع بين التمارين الهوائية وتمرينات المقاومة.

6. التوازن أو الاستقرار. تم تصميم هذه التمارين لتعزيز العضلات وتحسين تنسيق الجسم. تشمل الأمثلة تمارين البيلاتس والتاي تشي وتمرينات تقوية عضلات القلب.

7. المرونة. تساعد هذه الأنواع من التمارين على استعادة العضلات والحفاظ على نطاق الحركة ومنع الإصابات. تشمل الأمثلة اليوجا أو حركات تمدد العضلات الفردية.



إسبانيا تطلق أول رحلة فضائية بصاروخ من صنع شركة خاصة

أعلن رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز، أن صاروخا صغيرا صنعته شركة إسبانية سينطلق في غضون أسابيع إلى الفضاء.



وهذه شركة «بي إل دي سبايس» من هذا الصاروخ الشبه المداري تنفيذ ما يصل إلى أربع رحلات سنويا وربما نقل حمولة إلى الفضاء وإعادة تدويرها بأمان، وفقا لموقع الشركة الناشئة.

وأضاف رئيس الوزراء «حلمكم يتشاركه كل المجتمع الإسباني لأن هذا مشروع مشترك يجمعنا وهو وضع إسبانيا في طليعة صناعة النقل الفضائي».

من جهته، قال رئيس الشركة إزكوبيل سانشيز، إن إطلاق الصاروخ يعرض قدرات إسبانيا في هذا القطاع.

وأوضح أن إسبانيا تظهر ريادتها التكنولوجية في أوروبا من خلال توفير القدرة التي قد تمكننا من أن نكون على رأس القطاع الاستراتيجي للأقمار الصناعية الصغيرة.

وبعد MIURA1، تخطط الشركة لتطوير مركبة إطلاق صغيرة قابلة لإعادة الاستخدام في العام 2024 يطلق عليها MIURA5 لوضع أقمار صناعية صغيرة في المدار.

وبدأت منصات الإطلاق تظهر في كل أنحاء أوروبا مع انطلاق سوق الصواريخ الصغيرة بعد عقود من الهيمنة المؤسسية من قبل وكالات الفضاء الوطنية.

وبالإضافة إلى إسبانيا، لدى كل من بريطانيا والبرتغال وألمانيا وإيسلندا مشاريع لوضع أقمار صناعية في المدار.

"ناسا" تحذر من وصول كويكب صخري إلى الأرض عام 2046

حذرت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) من وصول كويكب مكتشف حديثاً إلى الأرض في عيد الحب عام 2046، لكن فرص تأثيره على كوكبنا ضئيلة جداً.

وإذا حصل اصطدام بالأرض، فقد يصل الكويكب في 14 فبراير / شباط عام 2046، وفقاً لما أوضحته «ناسا» عبر «تويتر».

وأفادت «ناسا» بأن الكويكب الأقرب والمتوقع وصوله إلى الأرض يبعد حالياً نحو 1.1 مليون ميل (1.8 مليون كيلومتر). الكويكب، واسمه «2023 دي دبليو» DW 2023، لديه فرصة واحدة من 560 فرصة للاصطدام بالأرض. ويمثل الصخرة الفضائية الوحيدة في قائمة المخاطر الخاصة بـ«ناسا» التي تحتل المرتبة الأولى على مقياس تورينو للمخاطر.



ويتدرج مقياس تورينو من 0 إلى 10 ليقاس خطر اصطدام الأجسام الفضائية بالأرض. ووفقاً لمختبر «ناسا»، فإن الترتيب 1 يعني أن الاصطدام الفعلي غير مرجح للغاية، ولا سبب للقلق العام.

إذا اصطدم الكويكب بنا، فلن يكون له نفس تأثير يوم القيامة الذي حدث بسبب الكويكب الذي أباد الديناصورات على الأرض قبل 66 مليون سنة. لكن المخاوف حاضرة من أن يسبب أضراراً كبيرة إذا سقط فوق مدينة رئيسية أو منطقة مكتظة بالسكان.

في أكتوبر / تشرين الأول الماضي، أكدت «ناسا» نجاح مهمتها المزدوجة لاختبار إعادة توجيه كويكب (دارت)، مما أدى إلى تغيير مسار كويكب صغير، عبر إطلاق مركبة فضائية لتصطدم به.



اكتشاف "الحلقة المفقودة" في البحث عن أصل الماء في نظامنا الشمسي

للمياه في السحابة. وأظهرت الأبحاث السابقة أن الماء في مذنبات النظام الشمسي يشبه الماء الموجود على الأرض، ما يشير إلى أن المذنبات السابقة ربما تكون أوصلته إلى كوكبنا. لكن كانت هناك حلقة مفقودة في هذه العملية: تلك التي ربطت النجوم الشابة بالمذنبات. والآن، في النتائج الجديدة، ملأ العلماء هذا الفراغ أخيراً.

وأوضح توبين: «القياس الذي أجريناه نوعاً ما يملأ الفجوة الكبيرة في معرفتنا بما يحدث بين مرحلة النجم الأولي، عندما يتم إنشاء النجم لأول مرة، مقابل المذنبات، حيث يكون نوعاً ما بقايا عملية تكوين الكوكب. لم نتمكن أبداً من قياس تكوين الماء في قرص كوكبي أولي من قبل».

وتابع توبين: «V883 Orion هو الحلقة المفقودة في هذه الحالة. إن تكوين الماء في القرص مشابه جداً لتكوين المذنبات في نظامنا الشمسي. وهذا تأكيد لفكرة أن الماء في أنظمة الكواكب تشكل منذ مليارات السنين، قبل الشمس، في الفضاء بين النجوم، ورثه كل من المذنبات والأرض، دون تغيير نسبياً».

وفي المجموع، وجد الفريق أن V883 Orion يحتوي على ما لا يقل عن 1200 مرة من المياه الموجودة في الأرض في جميع محيطاتها. ويعتزم الفريق إجراء المزيد من الملاحظات لرؤية الماء بشكل أفضل في حالته الغازية في مثل هذه الأقراص.

وجد علماء يدرسون تشكّل نجم بعيد داخل سحابة مغبرة، ما يقولون إنه «الحلقة المفقودة» في البحث عن مصدر الماء في نظامنا الشمسي.

ويقول العلماء إن النجم الواقع على بعد 1300 سنة ضوئية من الأرض، في كوكبة الجبار، يمكن أن يفسر أخيراً أصول الماء على الأرض.

ويطلق على النجم الأولي اسم V883 Orion، وهو نجم شاب محاط بقرص ضخم من المواد التي ستلتحم يوماً ما لتكوين أجسام أكبر، مثل الكواكب، تدور حوله.

وفي هذا القرص اكتشف العلماء مياهاً غازية ذات تركيبة كيميائية قريبة من تلك الموجودة في المذنبات الدائرة حول الأرض. وهذا دليل حيوي على أن المياه التي نقلتها المذنبات إلى الأرض القديمة جاءت من سحب غازية أقدم من الشمس.

وقال جون جيه توبين، عالم الفلك في المرصد الوطني لعلم الفلك الراديوي بالولايات المتحدة الأمريكية، والمؤلف الرئيسي للدراسة التي نُشرت اليوم في مجلة Nature: «يمكننا الآن تتبع أصول الماء في نظامنا الشمسي إلى ما قبل تشكل الشمس».

استخدم فريق علماء الفلك مصفوفة «ألما»، أو ما يعرف بـ«مصفوفة أتاكاما الكبيرة المليمتريّة / ما دون المليمتريّة» (ALMA)، وهي مثابة تلسكوب راديوي كبير في تشيلي، للبحث عن التوقيعات الكيميائية

Japan forced to send self-destruct command to rocket after failed launch

The Japan Aerospace Exploration Agency (JAXA) had to send a self-destruct command to its H3 rocket 14 minutes into the flight after the ignition for the second stage of its launch failed.

It comes just three weeks after the country's space programme had to abort a launch at the Tanegashima Space Centre in southern Japan because of a separate glitch.

Officials are investigating the cause of failure, and are expected to release their early findings later.

"It was decided the rocket could not com-

plete its mission, so the destruct command was sent," JAXA said in a statement.

Japan's Science and Technology Minister Keiko Nagao-ka said the government had established a task force to investigate the "very regrettable" failure.

"This will have a serious impact on Japan's future space policy, space business and technological competitiveness," said Hirotaka Watanabe, a

professor at Osaka University with expertise in space policy.

It was developed by JAXA and Mitsubishi Heavy Industries as a successor to Japan's H-2A rocket, which is due to retire after its upcoming 50th launch.

However, the rocket's development has been marred by difficulties. Its launch was delayed for more than two years because of a development glitch. The cost of launching the



rocket had also been cut in half to around £307,000 (50 million yen) by simplifying its design, manufacturing and operation. The 60-metre long rocket was carrying an Advanced Land Observation Satellite, which primarily observes Earth and collects data for disaster response and map making.

It also contained an experimental infrared sensor developed by Japan's Defence Ministry that can monitor military activity, including missile launches. The failure is a significant setback for Japan's space programme as it faces increasing competition from rivals in the business including Elon Musk's SpaceX and the French company Arianespace.

La Shish 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405

www.LaShishRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



MENDI HOUSE  **بيت المندي** 
YEMENI RESTAURANT

يقدم لكم

« يقدم لكم اشهى الاكلات بأيدي طبّاخين مهرة »

” نعلن لزبائننا الكرام من بدء وجبتي الافطار من الساعة التاسعة صباحا
ثم الغداء ابتداء من الساعة الحادية عشرة 11am “

14633 W. Warren Ave. Dearborn, MI 48126
(Corner of Chase Rd. and Warren Ave. next to Papaya Supermarket)

PH: (313) 846-9330 **Open 7 Days a Week** WWW.MENDIHOUSE.COM

إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنِ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَغْشُ إِلَّا اللَّهَ - فَكُنْ أَوَّلَ مَنْ يَكُونُ مِنَ الْمُتَعَمِّدِينَ

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 كمضج قطة أو أصغر بنى الله له بيتاً في الجنة)

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

Pictures of waste in the Dead Sea spark outrage in Jordan

Jordanians and environmental activists expressed their dissatisfaction after circulating pictures showing the spread of waste on a public beach designated for visitors at the Dead Sea in Jordan, calling on the concerned authorities to prosecute the perpetrators.

The pictures show leaving leftovers from barbecue and waste, and leaving the place without throwing it in the designated places and cleaning the place, as activists said that it distorts the "beauty of the scene", especially in what is one of the most important tourist sites in Jordan.

Activists called on the concerned Jordanian authorities to prosecute those responsible for dumping waste in public, especially tourist places.

For his part, Jordanian Minister of Tourism Makram Al-Qaisi told the BBC that the issue of dumping waste and food and drink waste is a widespread issue in the Kingdom, adding: "We have noticed a wide spread of such behavior in more than one tourist site in Jordan, unfortunately. We work with the competent authorities in each region."

"In the country to limit the spread of this phenomenon. We are working with the local administration in each governorate to follow up on these actions and preserve the tourist sites. It is important for us all to be aware that the responsibility is shared and that the tourist places belong to the citizen in the first place."

Jordanians circulated pictures of the beach known as the "Salt Beach" in the Dead Sea, located after the tourist hotels area

Activists on social media also warned of the consequences of environmental pollution on humans and nature

"random throw" phenomenon

Jordanian Minister of Environment Muawiya Al-Radaydah said that the ministry is working to direct the concerned authorities to clean the area and educate citizens and residents on the importance of preserving nature and the environment. He added, "Unfortunately, the culture of indiscriminate throwing is widespread in Jordan. Although we work with official authorities, civil society organizations, and activists, we still see such violations... This is not the first time, but we are working hard to limit the spread of this phenomenon and raise awareness of the issues." Environmental campaigns through numerous campaigns, and we stress the existence of severe violations against those who throw waste in public places, especially sites that generate income for tourism and investment in our country, and regarding the waste of the Dead Sea beach, we have contacted the competent authorities and count on citizens' awareness, and this is absolutely unacceptable.

Punishment for dumping waste in public places

Jordanian law punishes perpetrators of the violation of indiscriminate throwing within what is known as the "Framework Law for Waste Management" that was promulgated in 2020. Those who throw waste and leftovers from trips and picnics in public places, gardens, parks, religious and tourist sites, and public institutions will be punished with a fine starting from 50 dinars (\$70).) and amounts to 1,000 dinars (1,400 dollars), and the Jordanian law punishes those who randomly throw waste in public places for at least a week, and if it is observed that repeated waste is dumped in this way, the Jordanian law resorts to doubling the penalty.



تقرير أممي يدعو إلى "تبريد كوكب الأرض" عبر تقنية "فضائية"

مفتوحة تطالب بإجراء مزيد من الأبحاث في الاستراتيجية التي يُشار إليها أحياناً بـ«هندسة جيولوجيا أشعة الشمس».

ويعتقد العلماء أن تطوير تكنولوجيا قادرة على تحقيق هذا الهدف ربما يكون ممكناً خلال 10 سنوات.

ومع ذلك، تقول الأمم المتحدة إن الأمر بحاجة إلى مزيد من الأبحاث في مخاطر هذه التكنولوجيا وفوائدها قبل النظر في تطبيقها.

وتضيف أن هذه التكنولوجيا ليست بديلاً للخفض السريع للانبعاثات، التي يجب أن تبقى أولوية عالمية.

ولفت إلى أنه بينما لا يُنصح حالياً باستخدام هذه التقنيات، إلا أن وجهة النظر هذه ربما تتغير في حال ظلت جهود مكافحة التغير المناخي غير كافية.

وقال تقرير الأمم المتحدة إن تقنيات (SRM) الخيار الوحيد الذي بوسعه تبريد الأرض خلال سنوات، لكن يجب الحفاظ عليه لفترة ممتدة بين عقود وقرون.

وأوضح أن التكلفة الخاصة بهذه التقنيات تبلغ عشرات البلايين من الدولارات في العام الواحد لتبريد الأرض بمقدار درجة مئوية واحدة. ويأتي هذا التطور بعدما وقّع 60 عالماً رسالة

خلص تقرير للأمم المتحدة إلى أن الجهود المبذولة حالياً لاحتواء ظاهرة التغير المناخي غير كافية، مما يعني أنه حان الوقت لتوظيف تقنيات لعكس أشعة الشمس التي تصل إلى الكرة الأرضية.

وقال تقرير أعده برنامج الأمم المتحدة للبيئة (يونيبي) إن ظاهرة التغير المناخي تتفاقم مع بروز بعض التداعيات التي يتعذر محوها، وفق ما ذكرت شبكة «سكاى نيوز» البريطانية.

وأضاف التقرير أنه نظر في تقنيات حرف الإشعاع الشمسي (SRM)، التي تسعى إلى تبريد الأرض بسرعة عبر عكس نسبة صغيرة من ضوء الشمس إلى الفضاء.

الجفاف يضرب أطول أنهار فرنسا

أظهرت لقطات جوية التقطت مساحات من الرمال الظاهرة في قاع نهر لوار بفرنسا، بعد انخفاض مستويات المياه به. وعادة تكون المياه وفيرة في نهر لوار بفرنسا، في نهاية شهر فبراير/شباط مع ذوبان الثلوج في فصل الشتاء.

لكن الجفاف الرملية المغمورة تحت أطول نهر في فرنسا ظهرت مبكراً هذا العام، إذ انخفضت مستويات المياه عن المعتاد، وسط جفاف

شتوي قياسي على مستوى البلاد.

وتواجه فرنسا واحدة من أسوأ موجات الجفاف الشتوية في التاريخ،

إذ بلغت كمية الأمطار المسجلة أقل من 1 ملم

خلال 32 يوماً متتالياً، من 21 يناير/كانون الثاني

إلى 22 فبراير/شباط، وهو رقم قياسي لم يسجل منذ

عام 1959، وفقاً لخدمة الأرصاد الجوية الفرنسية.

وقال وزير التحول البيئي الفرنسي كريستوف بيتشوا إن فرنسا ستفرض قيوداً على استخدام المياه.

وأضاف بيتشوا، في مقابلة بصحيفة «لو جورنال دو ديمانش» الفرنسية، إنه سيجمع ممثلين عن المقاطعات غدا

الإثنين ليطالب منهم «توقع» و «اتخاذ التدابير التي تسمح بتوفير المياه الآن»، بحسب وكالة بلومبرغ للأنباء.

وأضاف بيتشوا أن التدابير يمكن أن تشمل إصدار أوامر تقييد محلية للأفراد والمزارعين عند الضرورة.





رجل يدفع 200 ألف يورو لطلاقته مقابل "ربع قرن أعمال منزلية"

أمرت محكمة إسبانية رجلاً بدفع 200 ألف يورو لزوجته السابقة مقابل 25 عاماً من العمل المنزلي من دون أجر. واستند الحكم إلى قيمة الحد الأدنى للأجور طوال فترة زواجهما، على ما أظهرت وثائق قضائية.

وصدرت أوامر للرجل بدفع 204 آلاف و624 يورو (218 ألفاً و300 دولار) احتسبت «على أساس الحد الأدنى للأجر» طوال فترة زواجهما، بحسب حكم صادر عن محكمة في منطقة الأندلس في جنوب إسبانيا.

وكان للزوجين ابنتان، وزواجهما كان محكوماً بنظام فصل الملكية الذي ينص على أن كل ما يكتسبه كل طرف هو ملكه وحده، ما ترك الزوجة في هذه الحالة من دون أي إمكانية للحصول على جزء من الأموال المكتسبة خلال سنوات الشراكة.

وجاء في الحكم أن الزوجة كرس نفسها منذ الزواج «للأعمال المنزلية بشكل أساسي، ما يعني رعاية المنزل والأسرة وكل ما يتعلق بذلك».

وأظهرت الأوراق القانونية تفصيلاً ما كانت الزوجة لتكتسبه سنوياً خلال الفترة الممتدة بين يونيو/حزيران 1995 وديسمبر/كانون الأول 2020.

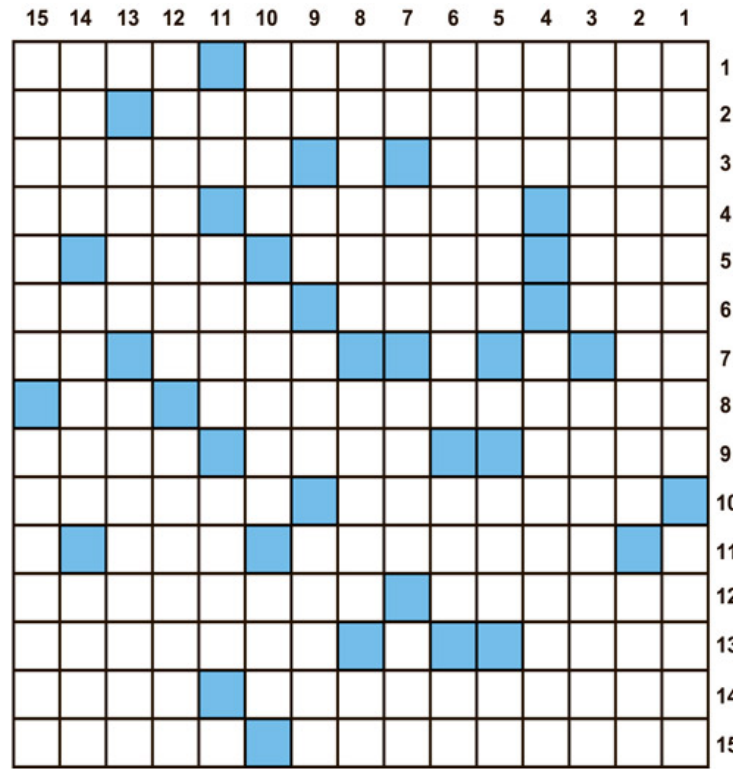
كما أمر الزوج السابق بأن يدفع لها بدل رعاية أطفال شهرياً لابنتيهما، إحداهما قاصرة والأخرى فوق سن 18 عاماً.

وفي حديث إذاعي، قالت المرأة، التي لم يذكر اسمها، إن زوجها «لم يكن يريد أن يعمل» خارج المنزل رغم أنه سمح لها بالعمل في صالات رياضية كان يملكها، حيث كانت تتولى «العلاقات العامة وتعمل كمدرسة».

لكن ما خلا ذلك، «كرست نفسي حصرياً للأعمال المنزلية، ورعاية زوجي والمنزل»، على قولها.

وقالت: «لقد جعلني أقوم بالدور المحدد» في إنجاز الأعمال المنزلية، لدرجة أنني «كنت في مكان لا أستطيع فيه القيام بشيء آخر».

وأشارت إلى أن الحكم جعلها «سعيدة للغاية» لأنها «تستحقه بجدارة».



عمودي

- 1- فيلم من بطولة كريم عبد العزيز ومنى زكي - دولة اسبوية
- 2- مبتكر شخصية توم وجيري - ارشدكن (م)
- 3- متشابهة - عاصمة جنوب افريقيا
- 4- حيوان بري - اغنية لحمادة هلال
- 5- علم مؤنث - جديد بالانجليزي - دق
- 6- اغنية لكوكب الشرق - مسؤول - حرف اجنبي
- 7- عطل (م) - ثواب (م) - عكس غائب - علم مؤنث (م)
- 8- عكس البسيط (م) - سلسلة جبال اوروبية (م) - متشابهة
- 9- مرض صديري (م) - نعم بالهندي - علم مؤنث - حنينها (م)
- 10- مدينة اردنية (م) - اخلاقها (م) - فارق الحياة (م)
- 11- متشابهان - اكلة خليجية - نتم
- 12- وسيلة نقل (م) - افعالنا (م)
- 13- علم مذكر (م) - ينتسب الى احدى الدول الاوروبية
- 14- احضرت - اقتصدنا (م) - من اوجه القمر
- 15- الجنة - اصابعها (م)

أفقي

- 1- فيلم من بطولة سعد الصغير ودينا - يومية عامل نقدية (م)
- 2- شاعر انجليزي راحل - متشابهان
- 3- متشابهة - شهر ميلادي (م)
- 4- حيوان بري - عكس يحللها - يقطع
- 5- حرف هجائي - العنق (م) - يحمله كل شيء (م)
- 6- رجاء - متشابهة - تابعنا (م)
- 7- خاصته - علم مذكر (م) - عمر (م)
- 8- اغنية لاليسا - مقياس ارضي
- 9- ينغم (م) - الحاجز - اول حرف من الابدادية اليونانية
- 10- ممثل سوري - ذلنا (م)
- 11- الاعلام (م) - تعب
- 12- اغنية لعمر دياب (م) - اكترائهم
- 13- قارب (م) - الفقر (م)
- 14- من المعادن - سحب
- 15- ممثلة مصرية (م) - القنوط (م)



أميركي يطلب النجدة عبر طائرة مسيرة بعد أن علق في الثلوج

لجأ رجل من ولاية أوريغون الأمريكية إلى حيلة ذكية لإرسال استغاثة بعد أن علق في الثلوج وعجز عن التواصل مع أي شخص بسبب انقطاع خدمات شبكة الاتصالات.

وكان الرجل قد علق بسيارته أثناء عبوره في غابة ويلايميت الوطنية الواقعة في سلسلة جبال كاسكيد، والتي لا تلائم طرقها السفر خلال فصل الشتاء.

وعلق الرجل في ذلك المكان، ولم يبحث عنه أحد خلال تلك الفترة بسبب وجود أهله خارج البلاد، ولم يعرف أحد أنه ذهب إلى هناك، كما كانت تغطية شبكات المحمول مفقودة في ذلك المكان، ولذلك لم يتمكن من مراسلة أهله أو أصدقائه.

في الأثناء، فكر الرجل -الذي لم يكشف عن اسمه- باستخدام طائرة مسيرة كانت معه لطلب المساعدة، وذلك عبر ربط الهاتف بها وإرسال رسالة نصية ذكر فيها حاجاته للمساعدة ومكانه بالتحديد، أملاً في وصول الطائرة إلى أماكن تغطية الشبكة وعندها تصل الرسالة. وتحركت الطائرة لمئات الأمتار حتى التقط الهاتف الإشارة بالفعل، وعندها وصلت الرسالة إلى الجهات المختصة التي هرعت لإنقاذه.

وأشادت هيئة الإنقاذ بالقرارات الذكية التي اتخذها الرجل، بداية من بقائه مع السيارة، حيث يعد ذلك الخيار الأقل خطورة مقارنة بمحاولة النزول منها والابتعاد عنها، وكذلك طريقته الذكية في طلب النجدة.

كما أفادت الهيئة بأنه خلال عملية إنقاذ الرجل تمكنت أيضاً من تحديد مكان سائق سيارة آخر وإنقاذه بعد أن قضى أياماً عدة عالقا في الجليد.

وحذرت الهيئة في بيان لها من السفر إلى الغابات والأماكن غير المأهولة خلال فترة الشتاء الحالية، إذ إن الطرق غير مجهزة لهذا الأمر، وتغطية الشبكة محدودة، وهو ما يجعل مهمة الاستغاثة أصعب.

Worms 'raining down' in China, with residents urged to carry umbrellas as bizarre

Footage showing what appears to be cars covered in worms in a China city has gone viral, with baffled residents apparently told to "use umbrellas" as the creatures started "falling from the sky". The video, which was originally shared on social media and titled "rain of worms", is believed to have been shot in Beijing and shows a number of parked cars covered in the slimy bugs.

Residents living in the city had been advised to bring their umbrellas with them if going outside that day. And in news clips, residents are seen going about their daily business protected by umbrellas to avoid getting pelted by an apparent scourge of falling worms. Chinese authorities are yet to explain what's happening, but people have taken

to social media to offer alternative theories behind the strange phenomenon. One explanation is the worms have come to the surface because spring has arrived - in fact, the first full moon that appears in March is sometimes called the full worm moon for this reason.

Another theory is the creatures shown in the video are worms that have been swept up in a minor tornado and later deposited on the streets of Beijing. Others have argued that the cars aren't covered in worms at all, but the stringy objects are instead seeds from poplar trees.

One social media user went a step further and suggested the world was coming to an end, posting: "I'm not a religious person, but this is some first testament s*** happening in China right now."





PURE HANDS
Yemen Relief

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

DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعهم 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
21 year

21
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

لبيع 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 للأجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com