

بايدن يشيد
بإنجازاته ويدعو
لمزيد من
الضرائب على
أصحاب المليارات



Millions of
cockroaches
invade a small
town in Ne-
vada, USA



تعيين أول
قاضية اتحادية
مسلمة في
تاريخ الولايات
المتحدة



POCO M5, the
smartphone
with player per-
formance that
costs very little



سيارة "رولز
رويس
كولينان"..
فضائية
الإلهام



الأمريكي اليوم

WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

مجلة العربي

يونيو 2023 م - السنة الحادية عشر - العدد: 126

THE ARAB AMERICAN TODAY



الوثيقة 19.. الأخطر في لائحة
اتهام "الوثائق السرية" ضد ترامب

30 suspicious mail reach deputies
and officials in the US state of Kansas



بدعوة من ال I C D : مجلس حقوق
الإنسان الأمريكي يحيي كل من جعل
حديقة محمد علي في ديترويت حقيقة

USAID, UN launch programs to
support Yemen's health security



السعودية - إيران.. علاقات لأجل
التمية والسلام

تسيير رحلات جوية من مطار صنعاء
إلى السعودية لأول مرة منذ سنوات

Early 2024: The FDA is expected
to approve a chip implant in the
human brain

8
أطعمة ضفها لنظامك الغذائي
لزيادة هرمون التستوستيرون

عمدة ومجلس بلدي شجعان .. مدينة هامتراكم تنتصر للديموقراطية وترفض رفع علم المثليين

The mayor and city council are brave..The city of Hamtramck
stands for democracy and refuses to raise the gay flag

Muslims opposed to LGBTQ curricula for their kids aren't bigots





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

المحتويات Contents

العربي الأمريكي اليوم مجلة عرب أمريكا الأولى

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

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief
ABDULNASSER MUGALI

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

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

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

please call : 313- 409-9541

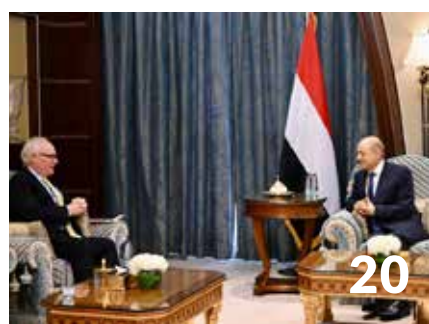
العنوان: ADDRESS
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE
P.O.BOX 1464
DEARBORN MI 48126
USA

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



6



20



تغطية خاصة 14- 23



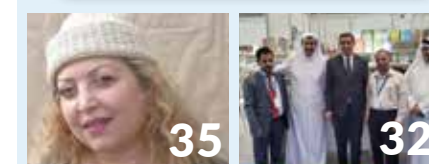
10



40



68

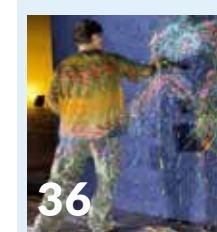


35

Provision نصوص

32

culture ثقافة



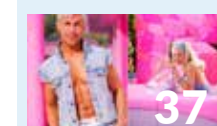
36

ART تشكيل



34

Criticism نقد



37

CINEMA سينما



38

كتب كتب



56

عرب أمريكا Arabs of America 10

العالم WORLD 28

بروفایل profile 42

قضية Issue 44

تقارير Reports 50

سياسة POLITICS 52

صحافة عالمية Global Press 56

تكنولوجيا TECHNOLOGY 64

الرجل THE MAN 66

نساء رائدات Women Pioneering 74

صحة وطب Health Medical 86

سيارات CARS 88

فضاء SPACE 94



صيدلية سبأ
3 فروع لخدمتكم
3 locations to serve you
Abdulla Shariff, Pharmacist
Fast & Friendly Care



SHEBA PHARMACY **Rx**

10136 Vernor Hwy
Dearborn MI 48120
Phone : 313-841-8820
Fax : 313-841-8846

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 4 PM



SHEBA PHARMACY **Rx**

4132 Schaefer Rd.
Dearborn MI 48126
Phone : 313-406-4006
Fax : 313-551-4799

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . Closed



PACKARD PHARMACY **Rx**

4726 Greenfield Rd. Ste. 101
Dearborn MI 48126
Phone : 313-633-9310
Fax : 313-633-9706

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 2 PM

بايدن يشيد بإنجازاته ويدعو لمزيد من الضرائب على أصحاب المليارات



والذي وجد أن 47% يدعمون ترمب، بينما قال 40% بايدن. ووجدت أحدث أرقام الاستطلاع، الموزعة حسب الحزب، أن 86% من الجمهوريين سيدعمون ترمب، بينما قال 77% من الديمقراطيين نفس الشيء لبایدن.

وأوضح مارك بن المدير المشارك لاستطلاع Harvard CAPS / Harris Poll، أن «توجيه الاتهام إلى الرئيس ترمب السابق لم يكن له أي تأثير على تقدمه ضد جو بايدن الذي لا يزال تصنيف الرضا عن وظيفته عند 43%».

السابق دونالد ترمب على الرئيس الحالي جو بايدن، بـ 6 نقاط في انتخابات افتراضية للسباق الرئاسي 2024، وفقاً لصحيفة «ذا هيل» التي أجرت الاستطلاع بواسطة هارفاد كابس - Harvard CAPS Harris Poll. ووجد الاستطلاع أن 45% من المستجوبين قالوا إنهم سيصوتون لترمب إذا أجريت انتخابات 2024 اليوم بين الرئيس السابق وبايدن، بينما قال 39% إنهم سيدعمون بايدن. وقال 15% إنهم غير متأكدين أو لا يعرفون. وانخفضت هذه الأرقام بشكل طفيف عن استطلاع الصحيفة الأخير Harvard CAPS-Harris في مايو،

الرائق والعلوم» الذي يُوفّر نحو 53 مليار دولار للإنتاج والبحث في قطاع الشرائح الإلكترونية، وإلى «قانون خفض التضخم» لدعم الاستثمار في الطاقة الخضراء. وشدد بايدن خلال مخاطبته الحاضرين على أنه إذا فاز الجمهوريون عام 2024 فإنهم «سيهاجمون وظائفكم» من خلال التراجع عن إصلاحاته. وفي ما يتعلق بالأكثر ثراء قال «لا مانع من كونهم أصحاب مليارات. عليهم فقط دفع نصيبهم العادل. ببساطة حان الوقت للشركات الكبيرة والفاخشي الثراء كي يبدؤوا في دفع نصيبهم العادل». وفي آخر استطلاعات الرأي، تفوق الرئيس الأمريكي

أشاد الرئيس الأمريكي جو بايدن، في ولاية بنسلفانيا، في إطار حملته الانتخابية لعام 2024، باستثماراته في البنية التحتية والتقنيات المتطورة، داعياً إلى ضرائب أكبر على الشركات الكبيرة وأصحاب المليارات، ومشدداً على أن «الوقت حان كي يبدأ فاحشو الثراء في دفع نصيبهم العادل». في مركز المؤتمرات في فيلادلفيا وأمام جمهور من النقابيين، تحدّث بايدن وسط الهتافات عن اقتناعه بأن «هذا البلد على وشك الإقلاق». وقال إن «الاستثمارات التي قمنا بها خلال السنوات الثلاث الماضية لديها القدرة على تغيير هذا البلد في العقود الخمسة المقبلة»، مشيراً في هذا السياق إلى «قانون

30 suspicious mail reach deputies and officials in the US state of Kansas

Authorities in Kansas said that US government agencies and the FBI are investigating dozens of letters sent to state officials and lawmakers that contain a "suspicious" white powder.

An ABC News report quoted the Kansas Bureau of Investigation as saying that "30 such mail have been reported in the state."

The office added in a statement that "law enforcement authorities are working to collect and investigate messages in a safe manner," noting that no injuries have been reported due to these messages, calling for caution in dealing with mail.

State government officials said they received anonymous letters in the mail containing the white powder, which called for the cooperation of Kansas law enforcement authorities to deal with the matter.





Millions of cockroaches invade a small town in Nevada, USA

Millions of Mormon cockroaches invaded a small town in the US state of Nevada, and these insects covered the town's homes and roads, making it difficult to reach hospitals.

This phenomenon, which experts have confirmed to be normal, has been going on for and is of concern to the residents of Elko, who number about 20,000.

Colette Reynolds informed CBS that they feel as though they are being overrun by bugs, to the point where it feels like it is raining inside the house.

Stephanie Garrett reported that bugs are crawling on the roads, which is causing her to feel uneasy and uncomfortable. She added that the situation is unpleasant.

Residents had difficulty reaching hospitals due to the insects that spread on the roads.

"To get patients to the hospital, we had to send people around patients' homes with brooms," Steve Burrows of Northeastern Nevada Regional Hospital told local KSLTV.

According to Jeff Knight, an entomologist at the Nevada Department of Agriculture, the swarms of insects are not unusual in the area but they have become more noticeable as more people move into wild areas.

To the dismay of Elko residents, there are limited options for getting rid of vermin.

Knight suggested using insecticides as one option to get rid of the insects in the area. Another option he mentioned was to do nothing and let the insects leave on their own.



الوثيقة 19.. الأخطر في لائحة اتهام "الوثائق السرية" ضد ترامب

رفع السرية ليست ذات صلة هنا لأن الاتهامات تم توجيهها لترامب بموجب قانون التجسس الذي يسبق فرض السرية ويجرم الاحتفاظ غير المصرح به «بمعلومات عن الدفاع الوطني»، وهو مصطلح واسع يشمل أي أسرار من شأنها أن تكون مفيدة لدولة معادية.

استعادة 100 وثيقة سرية من منزل ترامب

وقال مسؤول أميركي سابق في الأمن القومي مطلع على نظام فرض السرية بعد أن طلب عدم ذكر اسمه «الحالة واضحة جدا. ليس هناك ما يقول إن الرئيس يمكنه أن يتخذ مثل هذا القرار».

ووفقا لإرشادات وزارة الطاقة بشأن «فهم تصنيف السرية»، فإن أكثر معلومات الأسلحة النووية حساسية تحمل تصنيف (أر.دي)، اختصارا لأول حرفين من كلمتي بيانات محظورة باللغة الإنجليزية، وتتعلق بتصميمات الرؤوس الحربية وإنتاج اليورانيوم والبلوتونيوم.

ويقول خبراء إن وزارة الطاقة تخفض التصنيف إلى (إف.أر.دي) للبيانات النووية «المحظورة سابقا» التي تحتاج لمشاركتها مع وزارة الدفاع لكن محتواها يظل سريا.

وتحمل الوثيقة رقم 19 تصنيف (إف.أر.دي) بما يعني أنها معلومات سرية تتعلق باستخدام أسلحة نووية. وتصنفها لائحة الاتهام بأنها دون تاريخ وتحتوي على معلومات تتعلق بـ«التسلح النووي للولايات المتحدة».

قال خبراء أمنيون إن الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب لم تكن لديه السلطة القانونية وهو في المنصب لرفع السرية عن وثيقة تتعلق بالأسلحة النووية وهي من بين وثائق وجهت له السلطات اتهامات بحيازتها بشكل غير قانوني.

يأتي هذا الرأي على خلاف ما يقوله مراقب.

والوثيقة السرية، المدرجة برقم 19 في لائحة اتهام ترامب بتعريض الأمن القومي للخطر، لا يمكن رفع السرية عنها وفقا لقانون الطاقة النووية إلا عبر عملية تتطلب، بموجب النظام الأساسي، مشاركة وزارتي الطاقة والدفاع.

ولهذا السبب، يقول الخبراء إن تلك الوثيقة النووية حالة خاصة في لائحة الاتهام التي تشمل 31 وثيقة لأن رفع السرية عن باقي الوثائق ممكن بأمر تنفيذي.

وقال ستيفن أفترغود وهو خبير في مجال السرية الحكومية «الادعاء بأن ترامب كان بمقدوره رفع السرية ليس له صلة في حالة المعلومات عن الأسلحة النووية لأن السرية لم تفرض عليها بموجب أمر تنفيذي بل بمقتضى القانون».

وهذا الوضع الخاص للمعلومات المتعلقة بأمر نووية يقوض أكثر أسس دفاع براهها الكثير من خبراء القانون ضعيفة إذ تتركز على فكرة رفع السرية. وقال ترامب دون أن يقدم أي أدلة إنه رفع السرية عن الوثائق قبل أن يأخذها من البيت الأبيض.

وسيدفع الادعاء على الأرجح بأن مسألة





Trump pleads not guilty in court after arrest

Donald Trump pleaded not guilty to dozens of criminal counts of mishandling some of the US government's most sensitive secrets and scheming to prevent their return, in a historic first court appearance as a federal defendant.

The former president - and the favorite to fight next year's election for the Republicans - gave himself up to US Marshals in Miami for a hearing that set up the unprecedented scenario of a White House race litigated from the courtroom as well as at the ballot box.

On the eve of his 77th birthday, Trump appeared before a magistrate judge to be formally presented with 37 counts under seven charges brought by a special counsel probe that opened after an FBI raid of his Florida mansion 10 months ago.

But he dismissed his prosecution as politically-motivated in a speech to supporters framing the indictment as an effort to interfere in the 2024 election.

"Today we witnessed the most evil and heinous abuse of power in the history of our country. Very sad thing to watch," Trump said after returning to his summer residence in New Jersey.

The hearing - just weeks after Trump denied state level financial fraud charges in a separate case in Manhattan - came with the former reality TV star's mounting legal woes threatening to derail his bid to return to the Oval Office.

The US government - which has never before prosecuted a former president - accuses Trump of violating the Espionage Act and other laws when he removed classified documents upon leaving office in 2021 and failed to give them up to the National Archives.

Authorities say he conspired to thwart investigators and knowingly shared national security secrets with people who did not have the requisite clearance. After the hearing Trump jetted from Miami back to

his golf club in Bedminster, New Jersey, where he blamed President Joe Biden for his prosecution.

"A corrupt sitting president had his top political opponent arrested on fake and fabricated charges -- of which he and numerous other presidents would be guilty -- right in the middle of a presidential election, in which he's losing very badly," said Trump, speaking from the front of the clubhouse, at a podium flanked by American flags.

He was cheered by several hundred supporters, including 100 members of a conservative organization of Vietnamese Americans who had donned matching red dresses and chanted: "We love Trump."

'Travesty'

Trump enjoys strong backing from Republican voters, 81 percent of whom believe the charges against him are politically-driven, according to a new Ipsos poll.

Antonio Rufa, 30, who had come to Bedminster to support the tycoon, called Trump's indictment "a travesty" while 57-year-old Vincent Larusso said the prosecution was designed to prevent Trump from running for reelection.

"This is not democracy and people can see this from a hundred miles away," Larusso told AFP.

The government has recovered more than 300 documents with classified markings from Trump since officials discovered his correspondence with North Korean leader Kim Jong Un was missing, US media reported.

The records were the work of top national security and law enforcement agencies such as the CIA and NSA, according to prosecutors, and some concerned the military and nuclear capabilities of the United States and foreign countries, and "plans for possible retaliation in response to a foreign attack."

The 49-page indictment, dismissed by Trump as "ridiculous," includes photographs of boxes of

records stacked at Mar-a-Lago, his Palm Beach residence, in a ballroom and in a bathroom and shower.

One image showed that by December 2021, some of the boxes that had been moved to a storage room fell, with their contents spilling across the floor.

'Don't play ball'

Trump dismissed his attorneys' attempts to comply with a subpoena for the return of the records, according to the indictment, which quoted him asking a lawyer: "What happens if we just don't respond at all or don't play ball with them?"

The runaway frontrunner in the 2024 Republican primary - Trump leads second-placed Ron DeSantis by more than 30 points - has been impeached twice over allegations of misconduct in office and was recently found liable for sexual abuse.

He faces indictment or ongoing scrutiny in four criminal probes - in Washington, Florida, Georgia and New York - and could find himself on trial in multiple cases as he campaigns to return to the White House.

The pugnacious billionaire has repeatedly complained that the investigations against him amount to a baseless "witch hunt" - and has vowed to stay in the race regardless of the outcome of the documents case.

He said Monday he would appoint a special prosecutor on his return to office to investigate Biden, who is not facing any credible accusations of criminality.

Republican leaders in Congress and Trump's rivals for the party's presidential nomination have largely glossed over the gravity of the allegations against him, instead attacking the Justice Department.

Fewer than one percent of US federal defendants go to trial and win acquittal, according to the Pew Research Center. The vast majority - around 90 percent - plead guilty.

مرشحون جمهوريون للرئاسة ينتقدون ترامب في قضية الوثائق السرية

انتقد العديد من كبار المسؤولين الجمهوريين، بينهم المتنافسان على ترشيح الحزب للرئاسة مايك بنس وأسا هاتشينسون، طريقة تعامل الرئيس السابق دونالد ترامب مع الوثائق السرية.

وجاءت التعليقات التي شملت انتقادات حادة أيضا من وزير دفاع ترامب السابق مارك إسبر، في برامج حوارية أعقبت دفع ترامب بالبراءة في محكمة بميامي بعد توجيه 37 اتهاما ضده لإساءة التعامل مع أسرار حكومية.

وكان ترامب قد نقل رزما من الوثائق السرية معه عند انتهاء ولايته ومغادرته البيت الأبيض، كما خطط لمنع المحققين من استعادتها.

وتباينت تصريحات المسؤولين الجمهوريين مع مواقف العديد من نواب الحزب الجمهوري في الكونغرس الذين دافعوا عن ترامب أو رفضوا انتقاده.

وقال بنس نائب ترامب السابق في مقابلة مع برنامج «واجه الصحافة» على شبكة «إن بي سي» (NBC) التلفزيونية «لا يمكنني الدفاع عما نسب إليه»، في إشارة إلى سلوك رئيسه السابق في قضية الوثائق.

وذهب هاتشينسون حاكم أركنساس السابق أبعد من ذلك، واصفا الاتهامات بحق ترامب بأنها «خطيرة ومن شأنها أن تقصي» ترامب من المنافسة لنيل ترشيح الحزب الجمهوري للرئاسة. وقال هاتشينسون لشبكة «إيه بي سي» (ABC) «أعتقد أنه يجب أن ينسحب» من سباق الرئاسة 2024.

وترامب الذي ادعى أنه يتم استخدام وزارة العدل سلاحا ضده متهم بتعريض الأمن القومي للخطر من خلال الاحتفاظ بشكل غير قانوني بخطط عسكرية سرية للغاية ومعلومات عن الأسلحة النووية في منزله في مارالاغو بفلوريدا. والقضية هي واحدة من قضايا قانونية عدة تشكل تحديا لترامب وتلقي بظلالها على ترشحه لولاية رئاسية أخرى عام 2024.

وقال وزير دفاع ترامب السابق مارك إسبر في حديث لبرنامج «حالة الاتحاد» على شبكة «سي إن إن» (CNN) إنه «في حال كانت المزاعم صحيحة، والوثائق تحتوي على معلومات تتعلق بأمن أمتنا... هذا يمكن أن يكون ضارا جدا للأمة». وأضاف إسبر الذي وصف الكشف عن نقل الوثائق بالقلق «لا أحد فوق القانون».

لكن بعض المتنافسين الجمهوريين على الرئاسة يجدون أنفسهم في موقف حرج، إذ إنهم يحاولون تقديم أنفسهم بشكل مختلف عن ترامب، المرشح الأوفر حظا حاليا لنيل ترشيح الحزب، دون المخاطرة بخسارة القاعدة القوية الموالية للرئيس السابق. ورغم أن بنس قال إن ترامب «يستحق» يومه في المحكمة، فإنه أضاف «أريد أن أتحدث عن الحكم على هذا الأمر حتى تسنح له (ترامب) فرصة الدفاع عن نفسه في قاعة المحكمة». وتساءل بنس «لا أعرف لماذا يفترض بعض منافسي في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري أنه سيحكم على الرئيس بأنه مذنب».



وليام بار يهاجم ترمب بقضية الوثائق: كذب على وزارة العدل

اتهم المدعي العام ووزير العدل السابق ويليام بار رئيسه السابق، دونالد ترمب، بالكذب على وزارة العدل في قضية الوثائق السرية، مؤكداً أنه أخطأ في فهم قانون السجلات.

وفي حديثه إلى برنامج «Face the Nation» الذي يبث على قناة «سي بي سي نيوز» سئل عما إذا كان يعتقد أن الرئيس السابق كذب على وزارة العدل كجزء من قضية الوثائق السرية، فأجاب المدعي العام السابق «نعم فعل».

وعن احتفاظ ترمب بالوثائق السرية، أوضح أن «النظرية القانونية التي يحصل من خلالها على خطط المعركة ومعلومات الأمن القومي الحساسة كأنها أوراقه الشخصية هي نظرية سخيفة»، وفق ما نقل موقع «واشنطن بوست».

كما شجب بار «السلوك المتهور» لترمب الذي أدى إلى توجيه الاتهام إليه بتهمة إساءة التعامل مع المستندات السرية، قائلاً إن القضية كانت «بالكامل من صنعه».

ووصف تصرفات الرئيس السابق المنصوص عليها في لائحة اتهام من 49 صفحة، بأنها ضارة ليس فقط للبلاد، ولكن أيضاً للحزب الجمهوري والحركة المحافظة التي يقودها ترمب.

«شخص نرجسي بارع»

إلى ذلك، هاجم بار شخصية ترمب بلغة غير عادية، واصفاً إياه بأنه «شخص نرجسي بارع» و«شخص معيب بشكل أساسي» والذي كان دائماً يضع غروره قبل كل شيء آخر، بحسب «نيويورك تايمز».

وقال «إنه مثل طفل يبلغ من العمر 9 أعوام يدفع الزجاج دائماً نحو حافة الطاولة، متحدياً والديه من منعه من القيام بذلك»، مضيفاً أن «بلدنا لا يمكن أن يكون جلسة علاج لرجل مضطرب مثل هذا».

يذكر أن ترمب، المتهم بالاحتفاظ بشكل غير قانوني بوثائق سرية وعرقلة جهود استعادتها بعد تركه لمنصبه، هو أول رئيس سابق يتهم بارتكاب جرائم فيدرالية.

وكان دفع في جلسة محاكمته التاريخية يوم 13 يونيو الحالي، ببراءته من التهم الجنائية الاتحادية التي وجهت له والمتعلقة باحتفاظه دون وجه حق بوثائق تتعلق بالأمن القومي، عندما ترك منصبه والكذب على مسؤولين سعوا إلى استعادتها.

واستقال بار، الذي ابتعد عن ترمب بعد أحداث الكابيتول في 6 يناير 2021، من حكومة ترمب في ديسمبر 2020 وسط خلافات مع الرئيس حول قبول نتائج الانتخابات.



الرئيس بايدن يثير الحيرة والجدل بعبارة "ليحفظ الله الملكة" فماذا يقصد؟

كما أن إضافته مصطلح «يا رجل» لم يساعد أيضاً في توضيح ما قاله.

في وقت لاحق، أوضحت نائبة المتحدث باسم البيت الأبيض أوليفيا دالتون للصحافيين أن بايدن «كان يتوجه بملاحظته إلى أحد الحاضرين» لكن تعذر تحديد هوية «الملكة» المعنية على الفور.

وتزداد هجمات الجمهوريين على حالة جو بايدن الذهنية، ويقولون إنه يميل إلى ارتكاب هفوات وتبدو عليه علامات واضحة للتقدم بالسن.

واعتلى نجلها تشارلز العرش من بعدها.

وألقى بايدن خطاباً خلال «القمة الوطنية» من أجل مجتمعات أكثر أماناً في ولاية كونيتيكت دعا فيه الكونغرس إلى تشديد قوانين حيازة الأسلحة. وبعد انتهاء كلمته، تفوه بايدن بالعبارة المتعلقة بالملكة.

ولم يفهم الصحافي الذي يرافق بايدن في تحركاته اليومية ما حدث أيضاً، وراسل مجموعة الوسائل الإعلامية التي تتلقى تقاريره قائلاً «سألني الكثير منكم حول السبب المحتمل لقوله ذلك. لا فكرة لدي».

أثار الرئيس الأمريكي جو بايدن الحيرة والجدل، بعدما أنهى خطاباً حول قوانين ملكية الأسلحة بعبارة «ليحفظ الله الملكة يا رجل» التي لا يستخدمها الرؤساء الأمريكيون عادة.

وتعذر على الجميع فهم ما يقصده على الفور أو أي ملكة يعني بكلامه، أو سبب تفوّه بهذه العبارة التي كانت تستخدم عادة في ختام الخطابات الرسمية بالملكة المتحدة.

وتوفيت الملكة إليزابيث الثانية التي سبق لبايدن أن التقاها في سبتمبر/أيلول 2022،

بليكن: الولايات المتحدة لا تدعم استقلال تايوان ولا تسعى لتغيير النظام في الصين

وكان الزعيم الصيني قد استقبل أنتوني بليكن اليوم الاثنين في قاعة الشعب الكبرى ببكين، فيما أشار إلى أن وزير الخارجية الصيني ورئيس لجنة الشؤون الخارجية للجنة المركزية للحزب الشيوعي الصيني وانغ يي كانا قد وصفا المحادثات مع بليكن بـ «الصريحة والعميقة».

وتابع الرئيس: «لقد أوضح الجانب الصيني موقفه، واتفق الجانبان على التنفيذ المشترك للإجماع الذي توصلت إليه أنا والرئيس الأمريكي جو بايدن في بالي (على هامش قمة مجموعة العشرين عام 2022). كما أحرز الطرفان تقدماً وتوصلاً إلى اتفاقيات في بعض القضايا المحددة، وتلك أمور جيدة للغاية».

وتعد زيارة بليكن الحالية إلى الصين هي أول زيارة يقوم بها وزير خارجية أمريكي إلى الصين منذ 5 سنوات، والتي تأتي وسط تدهور كبير في العلاقات بين بكين وواشنطن بسبب مجموعة من القضايا، بما في ذلك قضية تايوان، وإسقاط منطاد صيني فوق الولايات المتحدة، والخلافات المستمرة في مجالات التجارة والتكنولوجيا.



صرح وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بليكن بأن الولايات المتحدة الأمريكية لا تدعم استقلال تايوان، ولا تسعى لحرب باردة جديدة، أو لتغيير النظام في الصين.

جاءت تلك التصريحات خلال لقائه الزعيم الصيني شي جين بينغ، نقلاً عن وزارة الخارجية الصينية، حيث تابع بليكن أن الولايات المتحدة «لا تدعم استقلال تايوان ولا تنوي الدخول في صراع مع الصين»، وأكد على التزام «الولايات المتحدة الأمريكية بالعودة إلى جدول الأعمال الذي وضعه زعماء البلدين في قمة عام 2022 لمجموعة الدول العشرين في بالي».

وتابع الوزير الأمريكي: «لا تزال واشنطن ملتزمة بالالتزامات التي قطعها الرئيس جو بايدن، والتي تتجسد في أن الولايات المتحدة الأمريكية لا تسعى إلى حرب باردة جديدة، ولا تسعى لتغيير النظام الصيني ولا تسعى، بتعزيزها علاقاتها مع الحلفاء، إلى مواجهة الصين».



هامتراكم بقيادة الحاكم د. أمير غالب يصنعون التاريخ

عبدالناصر مجلي

الرجال الرجال والفرسان الشرفاء والشجعان يصنعون التاريخ مرة ثانية. مدينة هامتراكم تصوت بـ (لا) لرفع علم المثليين في المدينة في سابقة تاريخية عظيمة وبقيادة الحاكم اليمني العربي الأمريكي المسلم د. أمير غالب .

التاريخ لا يصنعه إلا الرجال الشجعان .

شكرا د. أمير غالب

شكرا للمجلس البلدي في مدينة هامتراكم الذين قالوا لا في وجه من قالوا نعم، رغم الحشود والتهيب والترغيب إلا أنهم لم يتردد منهم أحد.

نحن فخورون بكم جميعا. الحمد لله .

الآن كل مدن الولايات المتحدة سترفض رفع علم المثليين إسوة بمدينة هامتراكم . في بلد عظيم كأمريكا تملك دستورا عظيما لا يجب على أحد أن يخاف.. ارفع رأسك أنت عربي أمريكي مسلم والدستور في صفك.

US: Muslim parents protest losing right to opt out of LGBTQ school books

Hundreds of parents and education campaigners in Maryland protested over an abrupt change to the curriculum that meant they could no longer opt their children out of sexual and gender identity lessons based on religious beliefs.

In March, the school system revised its parental notification policy, which meant that parents were no longer informed in advance of the books being read in class. And opting out of lessons was not allowed anymore.

In a demonstration organised by Family Rights for Religious Freedom (FRRF) on 6 June, over 400 people protested outside the Montgomery County Public Schools (MCPS) headquarters in Rockville, Maryland, to bring back the opt-out option.

In Montgomery County, parents and organisers told Middle East Eye that they want the school system to bring back the opt-out option and they are not trying to get the books themselves removed.

"We have rights under the First Amendment. This was an opt-out that was already in place. It was already afforded to us. It was already there. We were already opting out," Wael Elkoshairi, an organiser with FRRF, told MEE.

"We are not anti-LGBT. You know, this is not a monolithic society we live in. We understand people have different lifestyles and we respect everybody's right to live those lifestyles."

A Maryland law permits students and families to opt out of engaging with any instructional materials in schools related to family life and human sexuality. But in March, a public school district ended that policy in its schools, leaving some parents outraged.

In the fall of 2022, the Montgomery County Public Schools system revealed its plans to alter the curriculum the following school semester. The new curriculum was to include a new list of books to read from pre-kindergarten to eighth grade which were on sexual and gender identity.

According to the Council on American-Islamic Relations (Cair), schools gave families advanced notice of the planned discussions and the option to opt their children out of those discussions based on their held religious beliefs, which many families did. Parents argued that topics of sexual orientation and gender identity were being introduced too early.

In response, parents and students have been speaking in education hearings about their concerns and will continue to do so, Elkoshairi said.

"What we are saying is when it comes to sexual education and things that we feel relate to sexual education and family life, according to Maryland law, we have the option to opt-out," said Elkoshairi.

Momina, a parent with two daughters in the MCPS school system, told MEE that she does not want them to be introduced to sexual and gender identity books.

"They are too young. I don't want my daughters reading and discussing about straight or gay identity," she said. "I am not saying that these discussions shouldn't be allowed in schools. If people want them, then fine. I am saying that we should have the option to have our kids opt out if we please."

"Sex does not belong in schools," she said.

Likening Muslims to white supremacists Parents' concerns over sexually explicit content in schools have long been an issue.

In October, chaos erupted after a Dearborn school district temporarily restricted access to seven books after parents raised concerns that the books contained sexually explicit content. Parents then told MEE that the narrative from the media has since changed, with them turning it into an issue with the greater LGBTQ community.

In May, three families sued the MCPS board and superintendent over the updated curriculum and argued that the lack of an opt-out option violated their First Amendment rights.

The complaint from the families suing the school district doesn't request the removal of the books, the Washington Post reported.

"The Montgomery County Muslim parents have been clearly and consistently asking MCPS for only one thing: respect the rights and sincerely held beliefs of parents and children by restoring the opt-out option that worked well throughout the fall semester," Zainab Chaudry, the director of Cair-Maryland told MEE.

Following the protests, Maryland Democrat Kristin Mink of Montgomery County Council said Muslim families were on the "side of white supremacists".

"This issue, unfortunately, does put... some Muslim families on the same side of an issue as white supremacists and outright bigots," Mink said. "I would not put you in the same category as those folks, although, you know, it's complicated because they're falling on the same side of this particular issue."

Mink added that this is not an infringement on religious freedoms, "just as we cannot allow folks to opt out of teachings about evolution".

Elkoshairi said the words were careless, obnoxious, and insensitive.

Cair called on Mink to publicly apologise for "wrongly singling" out Muslim families and making "unfair characterisations and disparaging remarks" about their concerns.

"Any attempt to silence or smear families who are simply asking for their rights as taxpayers and residents in the county is deeply disingenuous and harmful."





بايدن يعين أول قاضية اتحادية مسلمة في تاريخ الولايات المتحدة

راند صالحه

أكد مجلس الشيوخ الأمريكي، تعيين محامية الحقوق المدنية نصرت تشودري بمحكمة الدائرة الشرقية الجزئية في نيويورك، لتصبح بذلك أول قاضية اتحادية مسلمة وأول أمريكية من أصول بنغلادشية في هذا المنصب.

وقد تم ترشيح تشودري من قبل الرئيس جو بايدن إلى المحكمة الاتحادية في يناير، وتم تأكيدها للمنصب مدى الحياة بهامش ضيق من 50-49 صوتاً.

وفي الآونة الأخيرة، عملت تشودري كمديرة قانونية لاتحاد الحريات المدنية الأمريكية في ولاية إلينوي، ووفقاً لسيرتها الذاتية على الإنترنت، لديها سجل حافل في النهوض بإصلاح العدالة الجنائية وحقوق المهاجرين والحصول على الرعاية الإنجابية، وكانت نائبة سابقة لمدير برنامج العدالة العرقية (ACLU).

وكتب اتحاد الحريات المدنية في تغريدة على تويتر "تهانينا لنصرت تشودري، المديرة القانونية لاتحاد الحريات المدنية في إلينوي، على تأكيدها للمحكمة الجزئية الأمريكية للمنطقة الشرقية من نيويورك، نصرت هي محامية رائدة في مجال الحقوق المدنية، وسيكون تأكيدها بمثابة رصيد للنظام القانوني في بلادنا".

وعين بايدن، أيضاً، أول قاض مسلم في تاريخ الولايات المتحدة، وهو زاهد قريشي الذي أقر مجلس الشيوخ تعيينه في محكمة ولاية نيو جيرسي الاتحادية في 2021.



بدعوة من ال ICD : مجلس حقوق الإنسان الأمريكي يحيي كل من جعل حديقة محمد علي في ديترويت حقيقة

ديترويت - العربي الأمريكي اليوم

يهنئ مجلس حقوق الإنسان الأمريكي (AHRC-USA) مواطني ديترويت على الإضافة الجديدة إلى المساحات الخضراء الصالحة للاستخدام في ديترويت. قادت ICD (المركز الإسلامي في ديترويت) المشروع مع شركاء ومانحين محترمين لتجديد Belton-Mark Twain Park وإعادة تسميته إلى حديقة محمد علي. هذه ثاني حديقة عامة تحمل اسم الأسطورة محمد علي على مستوى الوطن، والغرض من إعادة تسمية الحديقة على اسم محمد علي هو الاحتفال بحياته وإرثه.

قام ICD بتجديد وإعادة تشكيل وترقية الحديقة التي يمكن لجميع سكان ديترويت من جميع الخلفيات الاستمتاع بها مع جميع وسائل الراحة التي يجدها المرء في الحدائق الأخرى الموجهة نحو الأسرة. تمت إضافة خدمات جديدة إلى الحديقة وملعب للأطفال وملعب لكرة السلة ومضمار للجري والمشى وملعب لكرة القدم ومنطقة للنزهات.

أقيم حفل الافتتاح الكبير وحفل قص الشريط الخاص يوم الأربعاء الموافق 21 يونيو في تمام الساعة 12:00 ظهراً، حيث استضاف سعادة السيد. السيد مشعل بن حمد آل ثاني سفير دولة قطر لدى الولايات المتحدة. العمدة مايك دوجان، ديترويت؛ رئيس البلدية عبد الله حمود، ديربورن؛ عمدة أمير غالب، هامتراك؛ إريك صبري، أمين صندوق مقاطعة واين؛ وعدد من القيادات المدنية



والدينية. وقد أقيمت عشاء قبل يوم من الحفل الكبير تكريماً لمعالي السيد / مشعل بن حمد آل ثاني تقديراً للدعم السخي لشعب قطر. في الواقع، كان الدعم السخي والكرم من شعب قطر حاسماً في جعل الرؤية حقيقة واقعة.

قال سفيان نبهان، المدير التنفيذي لـ ICD: "تأمل المؤسسة أن تكون حديقة محمد علي حديقة مجتمعية آمنة للجميع لاستخدامها ولتعزيز الإلهام للأجيال القادمة". "اعتمدت المؤسسة الدولية للأمراض العقلية ببارك المملوكة لمدينة ديترويت، وحققت الأموال من خلال التعاون مع مدينة ديترويت، وسفارة قطر، ومقاطعة واين، والجهات المانحة السخية من مجتمعنا لتطوير حديقة عائلية حديثة يستطيع سكان ديترويت الاستمتاع"، تابع السيد نبهان. واختتم نبهان حديثه قائلاً: "نشكر كل من جعل هذا الحلم حقيقة".

قال عماد حمد، المدير التنفيذي لـ AHRC: "في حين أن التصنيف الدولي للأمراض كان لديه الرؤية وقاد الجهود، هناك الكثير ممن يجب أن نشكرهم لجعل هذه الرؤية حقيقة واقعة". وتابع حمد: "إن المجتمع ككل ممتن بشكل خاص لدولة وشعب قطر لمساهماتهم السخية في هذا المشروع التاريخي". وأضاف حمد "في حين أن قطر دولة صغيرة على الخريطة، إلا أنها تترك بصمة عملاقة في العالم، بما في ذلك في الولايات المتحدة".



A Place Where You Can Play. Eat & Celebrate...

Laser Tag . Bumper Cars . Playground. 7D Cinema. Virtual Reality. Arcades. Quite Zone. Great (Halal) Food. Fundraiser. Birthday Parties . and VIP Room for Special Event ...

FUN FOR ALL AGES!

الآن صار للعائلة العربية مكان تستطيع أن تجد فيه التسلية و الدهشة والفرح والوقت الممتع بالإضافة إلى اللقمة الهنية والحلال . كل ذلك تجدونه في صالة وحديقة فن زون الواسعة حيث تجدون كافة الألعاب المسلية لكم ولأطفالكم بأحدث التقنيات المبهرة وبأسعار معقولة ومقبولة وفي متناول الجميع.



FREE ATTRACTION

WITH ANY PLAY CREDIT PURCHASE OF \$20 AND MORE.

Must Present Coupon at time of purchase. Limit One-time use per person for any attraction of your choice. Cannot combine with any other offer or coupon. Expires on 12/31/2023.



📍 27200 Joy Rd, Redford, MI, United States, Michigan ☎️ 313-888-6677 📧 support@fun-zonez.com 🌐 fun-zonez.com



السعودية - إيران.. علاقات لأجل التنمية والسلام

إلى اتفاق محدد بشأن استيراد الطائرات عبر المملكة».

وكان المتحدث باسم الحكومة الإيرانية علي بهادري جهرمي قال إن الأمير فيصل سيزور إيران، وسيتم اتخاذ إجراءات لإعادة فتح سفارة بلاده بطهران.

وفي 6 يونيو أعادت طهران فتح سفارتها في الرياض بعد نحو 3 أشهر من الإعلان عن الاتفاق على إعادة العلاقات الدبلوماسية بين السعودية وإيران. وأعيد فتح مبنى سفارة طهران السابق الذي كان مغلقاً لسنوات، بعدما تمّ ترميمه بالكامل أخيراً، بحضور السفير الإيراني المعين في السعودية.

وعينت طهران الشهر الماضي الدبلوماسي الرفيع المستوى علي رضا عنايتي سفيراً جديداً في المملكة. ويشغل عنايتي حالياً منصب نائب وزير الخارجية بعدما كان سفيراً في الكويت خلال عهد الرئيس الإيراني السابق حسن روحاني.

يذكر أنه في 10 مارس الماضي توصلت إيران والسعودية إلى اتفاق برعاية الصين من أجل إعادة فتح سفارتيهما وتنفيذ اتفاقيات تعاون اقتصادي وأمني موقعة منذ أكثر من 20 عاماً.

سيتم وضع المشاريع الاقتصادية المشتركة بين البلدين على جدول الأعمال فوراً». وأوضح بذرياش أن «العلاقات بين إيران والسعودية تحسنت أخيراً، وستتحسن أكثر يوماً بعد يوم، حيث تم الاتفاق بين الطرفين على المشاريع الصغيرة، ويتم بحث كل مشروع على حدة وتباعاً، ولكن لم تتوصل مع الرياض بعد

مهرداد بذرياش أن مشاريع بلاده الاقتصادية مع السعودية في صلب جدول الأعمال عند عودة العلاقات بين البلدين. وأفاد في تصريح له اليوم (السبت) بأن هناك «مناقشات مختلفة حول الخدمات المالية والفنية والهندسية بين الرياض وطهران بدأت بالفعل، وعندما تعود العلاقات إلى طبيعتها بشكل كامل بين الطرفين

للمرة الأولى منذ عدة أعوام، وصل وزير الخارجية الأمير فيصل بن فرحان إلى العاصمة الإيرانية طهران، والتقى نظيره الإيراني حسين أمير عبد اللهيان، ومن المقرر أن يلتقي خلال الزيارة الرسمية الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي.

وتأتي الزيارة بعد أكثر من 3 أشهر على اتفاق الرياض وطهران، في 10 مارس الماضي، بوساطة صينية، الذي نص على استئناف العلاقات الدبلوماسية، وإعادة فتح السفارتين في البلدين خلال مدة أقصاها شهران.

وفي تصريحات سابقة نقلتها وكالة الأنباء الإيرانية الرسمية (إرنا)، قال مساعد وزير الخارجية علي رضا عنايتي: «زيارة وزير الخارجية السعودي إلى طهران تشكل حلقة أخرى من نجاح السياسة الإيرانية التي تقوم على حسن الجوار». ووصف المسؤول الإيراني العلاقات الإيرانية-السعودية بأنها «ائتلاف من أجل السلام والتنمية».

وبخصوص العلاقات الدبلوماسية السعودية-الإيرانية، أكد عنايتي أن هذه العلاقات تستند إلى سياسة حسن الجوار، وإعطاء الأولوية للعلاقات مع الجيران، التي تتبعها حكومة الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي وجهازها الدبلوماسي». من جهته، أكد وزير الطرق وبناء المدن الإيراني





العلاقات السعودية الإيرانية.. تاريخ من الصعود والهبوط

دعاية.
- في 29 أيار (مايو) 2016، منعت إيران مواطنيها من أداء فريضة الحج واتهمت السعودية بالتقاعس في ضمان سلامة الحجاج.
من العام 2019 وحتى يومنا هذا

- في 14 أيلول (سبتمبر) 2019، حملت السعودية إيران مسؤولية هجمات على منشآتها النفطية مما أدى توقف نصف إمدادات المملكة. ونفت إيران تورطها بينما أعلنت جماعة الحوثي اليمنية المتحالفة مع إيران مسؤوليتها عن الهجمات.

- في 3 كانون الثاني (يناير) 2020، قُتل قاسم سليماني القائد بالحرس الثوري الإيراني في ضربة أميركية بطائرة مسيرة في بغداد.
- في 9 نيسان (أبريل) 2021، عقدت إيران والسعودية أول محادثات مباشرة بينهما منذ قطع العلاقات واستضافتها بغداد. وبين نيسان (أبريل) 2021 وأيلول (سبتمبر) 2022، عُقدت أربع جولات من المحادثات كان أغلبها بوساطة العراق وسلطنة عمان.
- انسحبت إيران من المحادثات في 13 آذار (مارس) 2022، قبل الجولة الخامسة المقررة، بعد يوم من إعدامات جماعية في السعودية قال ناشطون إنها شملت 41 شيعياً.

- عقدت إيران والسعودية الجولة الخامسة من المحادثات في 21 نيسان (أبريل) 2022
- في 19 تشرين الأول (أكتوبر) 2022 دعا كبير مستشاري خامنئي إلى إعادة فتح السفارتين السعودية والإيرانية.

- زار الرئيس الصيني شي جين بينغ المملكة في التاسع من كانون الأول (ديسمبر) 2022، وأجرى محادثات مع ولي العهد الأمير محمد بن سلمان.
- زار الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي الصين في 16 شباط (فبراير) 2023 للقاء شي.
- في 11 آذار (مارس) 2023، اتفقت إيران والسعودية على إعادة العلاقات في صفقة توسطت فيها الصين.
- التقى وزير الخارجية السعودي والإيراني في الصين في 6 نيسان (أبريل)، في أول لقاء رسمي بينهما منذ أكثر من سبع سنوات.

- ساعدت قوات سعودية في إخماد الاضطرابات في البحرين بناء على طلب الأسرة المالكة السنية.
- اتهمت السعودية بعض الشيعة في منطقتها الشرقية بالتعاون مع دولة أجنبية، هي إيران، لزعر الفتنة بعد اشتباكات بين الشرطة والشيعة.
- أعلنت الولايات المتحدة أنها كشفت مؤامرة إيرانية لاغتيال السفير السعودي في واشنطن. وقالت الرياض إن الأدلة قاطعة وإن طهران ستدفع الثمن. رفضت إيران هذا التقرير ووصفته بأنه ملفق بهدف دق إسفين بين طهران والسعودية.

الحرب السورية والمبادرات النووية بين الولايات المتحدة وإيران: 2011

- جرى انتخاب حسن روحاني رئيساً لإيران في حزيران (يونيو) 2013 مما حول سياسة إيران الخارجية التي كانت تصادمية حتى ذلك الحين في اتجاه تصالحي. وأبرمت إيران اتفاقاً مؤقتاً مع القوى الكبرى في تشرين الثاني (نوفمبر) للحد من نشاطها النووي وتحسنت العلاقات بين إيران ومعظم دول الخليج المجاورة.
- دعا مجلس التعاون الخليجي بقيادة السعودية في كانون الأول (ديسمبر) إلى علاقات حسن الجوار مع إيران على أساس «عدم التدخل في الشؤون الداخلية».
- العلاقات الإيرانية السعودية ظلت في حالة جمود وانعكس صراعهما على النفوذ في المنطقة على الحرب الأهلية السورية. وكانت الرياض من كبار المؤيدين للمعارضة السنية في مواجهة الرئيس السوري بشار الأسد الحليف المقرب لطهران.
- في 2015، تدخلت السعودية في اليمن على رأس تحالف مدعوم من الغرب ضد جماعة الحوثي بعد أن أطاحت الجماعة المتحالفة مع إيران بالحكومة المعترف بها دولياً من العاصمة صنعاء. ولم يشهد الوضع العسكري للحرب تغييراً على مدى سنوات.

تدهور العلاقات: 2016

- أعدمَت السعودية قرابة 50 شخصاً بينهم رجل الدين الشيعي البارز نمر النمر في الثاني من كانون الثاني (يناير). واقتحم محتجون في طهران السفارة السعودية وتحدث الزعيم الإيراني آية الله علي خامنئي عن «انتقام إلهي» لإعدام النمر.
- قطعت السعودية علاقاتها مع إيران في الثالث من كانون الثاني (يناير).
- اتهمت إيران السعودية بشن ضربات جوية على سفارتها في اليمن في السابع من كانون الثاني (يناير). ورفض مسؤولون سعوديون هذا الادعاء ووصفوه بأنه

- هذا العاهل السعودي الملك فهد الرئيس الإيراني محمد خاتمي بفوزه في الانتخابات عام 2001 قائلاً إن ذلك تأييد لسياسته الإصلاحية. وكان خاتمي قد عمل من أجل التقارب مع الرياض بعد فوزه الساحق الأول في عام 1997.
- زار خاتمي المملكة في أول رحلة من نوعها منذ عام 1979. وتحسنت العلاقات في ظل اتفاق أمني جرى إبرامه في نيسان (أبريل) 2001.

تصاعد التوتر في المنطقة: 1003 - 2013

- أدى الغزو الذي قاده الولايات المتحدة عام 2003 وأطاح بصدام حسين في العراق إلى تعزيز وضع الأغلبية الشيعية في البلاد، وتحول في انحيازات العراق السياسية لصالح إيران.
- مهد اغتيال رئيس وزراء لبنان رفيق الحريري، الحليف الوثيق للسعودية، عام 2005 الطريق لصراع على السلطة في بيروت.
- كان من بين معالم هذا الصراع وقوف إيران وحلفائها، وبينهم سوريا، في كفة ودول الخليج العربية المتحالفة مع الولايات المتحدة في كفة أخرى.
- وقع لبنان على نحو متزايد تحت نفوذ جماعة «حزب الله» المدعومة من إيران والمُدججة بالسلاح.
- بعد نحو 15 عاماً، أدانت محكمة مدعومة من الأمم المتحدة 3 من أعضاء «حزب الله» غيابياً في قضية مقتل الحريري. ونفت الجماعة أي دور لها في اغتياله ووصفت المحكمة بأنها أداة بيد أعدائها.
- فاقمت حرب 2006 بين إسرائيل وحزب الله شكوك السعودية بأن طهران تقيم تحالفات جديدة في المنطقة تهدد مصالح الرياض.
- عمق برنامج الطاقة النووية الإيراني المثير للجدل مخاوف السعودية من أن طهران بقيادة خليفة خاتمي القومي المتشدد محمود أحمددي نجاد عازمة على الهيمنة على منطقة الخليج.
- كشفت إحدى برقيات «ويكيليكس» أنَّ العاهل السعودي الملك عبد الله أخبر دبلوماسييه في عام 2008 بأنه يريد من الولايات المتحدة «قطع رأس الأفعى».

الربيع العربي: 2011

- راقبت السعودية بقلق شديد انتفاضات مؤيدة للديمقراطية امتدت من تونس ومصر إلى الخليج في الشرق. ونُظر للاحتجاجات في البحرين على أنها «خط أحمر» بسبب مخاوف من أن تسيطر الأغلبية الشيعية هناك على السلطة وتتحالف مع إيران.

ذكرت وسائل إعلام سعودية أنَّ إيران أعادت فتح سفارتها في العاصمة السعودية الرياض اليوم، وذلك بعد أشهر من اتفاق بوساطة صينية بين الخصمين الإقليميين على إنهاء عداتهما المستمر منذ سنوات. وأدى التنافس الذي طال أمده بين القوتين الكبيرتين في الشرق الأوسط، إيران الشيعية والسعودية السنية، إلى تأجيج الصراعات في جميع أنحاء المنطقة ومنها حروب اليمن وسوريا ولبنان.

وغير الدور الذي لعبته بكين في تحقيق انفراجة بين طهران والرياض، قواعد اللعبة في منطقة ظلت الولايات المتحدة تلعب فيها دور الوسيط الرئيسي على مدى عقود مستخدمة نفوذها الأمني والدبلوماسي.

الثورة الإيرانية: 1979

- راقب قادة السعودية بقلق شديد الإطاحة بشاه إيران محمد رضا بهلوي على يد رجال دين شيعة ترى الرياض أنهم عازمون على تصدير ثورتهم الإسلامية.

حرب إيران والعراق: 1980-1988

- غضب الإيرانيون بشدة من الدعم السعودي للعراق خلال الحرب العراقية الإيرانية من 1980 إلى 1988 والتي استخدمت فيها بغداد أسلحة كيميائية.

مكة: 1887-1888

- تعرضت العلاقات بين السعودية وإيران لضربة كبيرة في تموز (يوليو) 1987 عندما قُتل 402 من الحجاج، منهم 275 إيرانياً، خلال اشتباكات في مكة. واحتل محتجون في طهران السفارة السعودية وأضرموا النار في السفارة الكويتية.
- توفي دبلوماسي سعودي في طهران متأثراً بجروح أصيب بها عندما سقط من نافذة السفارة، واتهمت الرياض طهران بتأخير نقله إلى مستشفى في السعودية.

- قطع الملك فهد العلاقات مع إيران عام 1988 ولم يتم استعادتها إلا في عام 1991

القمة: 1997

- زار ولي العهد السعودي آنذاك الأمير عبد الله إيران لحضور قمة إسلامية في كانون الاول (ديسمبر)، ليصبح أكبر مسؤول سعودي يقوم بمثل هذه الزيادة منذ الثورة الإسلامية.

أوقات أفضل: 1999



Iran to reopen embassy in Saudi Arabia after seven years

The move comes in accordance with a China-brokered agreement between Tehran and Riyadh.

Iran has confirmed it will reopen its embassy in Saudi Arabia seven years after it was closed due to a diplomatic rift. In a short statement on, the Iranian foreign ministry spokesman Nasser Kanani said Tehran's embassy in Riyadh will be reopened on Tuesday, followed by the reopening of its consulate in Jeddah and its representative office with the Organisation of Islamic Cooperation a day later.

He said the embassy and the consulate had already started operating to facilitate pilgrimages for the Hajj and now they will "be officially reopened in the presence of the two countries' foreign ministry officials".

The move comes in accordance with a China-brokered agreement that Iran and Saudi Arabia signed in Beijing on March 10, which set a deadline of two months to reopen embassies. Iranian authorities have since said the embassies had begun carrying out some practical work but needed more time to officially reopen because the buildings had been closed for years.

There is still no official confirmation on when the Saudi embassy in Tehran or the kingdom's consulate in Mashhad will officially reopen or who its ambassador will be.

Tehran has selected Alireza Enayati, a former envoy to Kuwait and a foreign ministry deputy for regional affairs, as its envoy to Riyadh, Iranian state-linked media reported last month.

Riyadh cut diplomatic relations with Tehran in 2016 after its representative offices were stormed during demonstrations to protest against the execution of a Shia religious leader by the Sunni-majority kingdom.

The two regional powerhouses have been steadily reducing tensions in recent months, something they have said will help bolster security across the region.

Since the agreement in March, countries in the region have also followed Saudi Arabia's lead towards normalising relations with Syria and its president, Bashar al-Assad, whom they had ostracised after his bloody crackdown on 2011 protests that resulted in a decade-long civil war.

Saudi Arabia has also increasingly engaged with the Iran-aligned Houthis in Yemen, where Riyadh and Tehran have backed opposing sides in the country's civil war since 2015.



رئيسي يلتقي بن فرحان ويرحب بعودة العلاقات بين إيران والسعودية

قال رئيسي إن «أعداء المسلمين وعلى رأسهم الكيان الصهيوني، هم من يعارضون تنمية التعاون الثنائي والإقليمي بين إيران والسعودية».

في أول زيارة لوزير خارجية سعودي إلى إيران منذ 17 عاماً، وصل الوزير فيصل بن فرحان، إلى طهران بعد دعوة من نظيره الإيراني حسين أمير عبد اللهيان.

وفي هذه الزيارة، حمل الوزير السعودي رسالة بها دعوة من عامل البلاد الملك سلمان بن عبد العزيز لزيارة السعودية، حسب وكالة «نور نيوز» كما أكدت أن الرسالة تتمحور أيضاً حول «توسيع العلاقات الثنائية».

وأكد الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي، أن «إيران ليس لديها أي مانع لتعزيز العلاقات مع الدول الإسلامية»، مشيراً إلى أن «أعداء المسلمين وعلى رأسهم الكيان الصهيوني، هم من يعارضون تنمية التعاون الثنائي والإقليمي بين إيران والسعودية»، بحسب ما نقلت وكالة «إرنا» الإيرانية.

ورحب، خلال لقائه وزير الخارجية السعودية فيصل بن فرحان، بـ«عودة العلاقات بين طهران والرياض»، واصفاً إيران والسعودية بـ«البلدين المهتمين والمؤثرين على ساحة العالم الإسلامي». وتطرق إلى سياسة حسن الجوار التي تنتهجها حكومتها، ورغبتها في تنمية العلاقات مع الدول الإسلامية.

وبدوره قال بن فرحان في مؤتمر صحفي مشترك، إنه بحث مع عبد اللهيان تنفيذ الاتفاق الموقع في بكين، بشأن إعادة العلاقات الدبلوماسية بين السعودية وإيران وأضاف وزير الخارجية السعودي: «تجمعنا مع إيران وأصر الأخوة وحسن الجوار». كما أكد بن فرحان أن العامل السعودي وولي العهد «يتطلعان إلى تلبية فخامته (الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي) الدعوة الموجهة له لزيارة المملكة قريباً إن شاء الله».

وتابع: «أكدت للجانب الإيراني ضرورة أن تكون المنطقة خالية



من أسلحة الدمار الشامل، وضرورة التعاون المشترك لصالح أمن واستقرار المنطقة، والاحترام المتبادل وعدم التدخل في الشؤون الداخلية». ومن جهة أخرى، أعلن عبد اللهيان أنه اتفق مع الأمير فيصل بن فرحان على تعزيز التعاون في مجالات عدة.

وتأتي هذه الزيارة استكمالاً لمسار مصالحة بين إيران والسعودية عادت في 10 من مارس/آذار الفائت، بعد الاتفاق بينهما في بكين على استئناف العلاقات بواسطة الصين، وأنهى ثماني سنوات من القطيعة الدبلوماسية.

وأعادت إيران فتح سفارتها في الرياض. ولم تؤكد المملكة العربية السعودية بعد موعد افتتاح سفارتها في طهران أو اختيارها لمنصب السفير. وكان عبد اللهيان قد قال إن «إيران ستقدم قريباً السفير الجديد في السعودية»، كما أشار إلى أن «فتح السفارات والقنصليات في البلدين سيستكمل خلال الأيام القادمة».



السعودية وإيران تتطلعان لـ "مزيد من الآفاق الإيجابية للعلاقات"



الخارجية الإيرانية: زيارة وزير خارجية السعودية تؤكد نجاح سياسة حسن الجوار

اعتبرت وزارة الخارجية الإيرانية، إن «زيارة وزير الخارجية السعودي فيصل بن فرحان المرتقبة إلى طهران، حلقة أخرى من نجاح سياسة الحكومة القائمة على حسن الجوار».

وقال علي رضا عنايتي سفير طهران لدى الرياض إن «العلاقات الإيرانية - السعودية اختلفت من أجل السلام والتنمية».

وأضاف عنايتي، في مذكرة خاصة بمناسبة زيارة فرحان، إن «استئناف العلاقات الإيرانية - السعودية وعودتها إلى مسارها الطبيعي وزيارة وزير الخارجية السعودي إلى طهران هي حلقة أخرى من نجاح سياسة حكومتنا القائمة على حسن الجوار».

ولفت عنايتي أنه «خلال العامين الماضيين أدت سياسة حسن الجوار التي تنتهجها الحكومة في منطقة الخليج إلى تطوير وتعميق العلاقات مع الدول المجاورة الجنوبية لإيران».

واختتم عنايتي مذكرته قائلًا إن «تصميم وعزم ودية إيران والسعودية على الحوار والدبلوماسية يبشر بأفق مشرق للتعاون الإقليمي وتحقيق الأمن والتنمية الشاملين».

الرياض في إطار خطة لإعادة فتح سفارة طهران وبعثاتها الدبلوماسية لدى المملكة، بعد أيام من وصول وفد سعودي لطهران في الـ 8 من الشهر ذاته لبحث فتح سفارة وقنصلية بلاده.

وجاءت الزيارتان بعد أيام من ثاني جولة استضافتها بكين بين الجانبين السعودي والإيراني برئاسة وزير خارجية البلدين لإعادة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين المقطوعة منذ 2016.

وأنذاك اتفق وزيرا الخارجية السعودي والإيراني، في اجتماع ببيكين يوم 6 أبريل، على بدء ترتيبات فتح سفارتي البلدين في المدة المتفق عليها التي تقدر بغضون شهرين.

ويعد هذا اللقاء الثاني من نوعه، بين وزيرَي البلدين، وسط تسارع الاتصالات الهاتفية بين الجانبين منذ توقيع الاتفاق ببيكين، وفق مراسل الأناضول.

وكان آخر تواصل هاتفي في 13 مايو، عقب تلقي وزير خارجية السعودية اتصالا هاتفيا من نظيره الإيراني، شمل أيضا بحث «الخطوات المقبلة في ضوء ما تم الاتفاق عليه مؤخرا مع الصين».

وكان وزير خارجية السعودية بدأ الخميس، زيارة إلى كيب تاون لمدة يومين؛ لحضور اجتماع مجموعة «بريكس»، والتي تضم كلا من روسيا والصين والهند وجنوب إفريقيا والبرازيل.

بحثت السعودية وإيران، خطوات تنفيذ اتفاق عودة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين الذي رعته الصين في مارس/آذار الماضي، معربتين عن «تطلعهما لتحقيق المزيد من الآفاق الإيجابية للعلاقات».

جاء ذلك خلال لقاء جمع وزير الخارجية السعودي فيصل بن فرحان، مع نظيره الإيراني حسين أمير عبد اللهيان على هامش اجتماع مجموعة «بريكس» في جنوب إفريقيا، بحسب بيان للخارجية السعودية.

وجرى خلال اللقاء «بحث سبل تعزيز العلاقات الثنائية في العديد من المجالات، ومتابعة خطوات تنفيذ اتفاق البلدين الموقع في بكين، بما فيه تكثيف العمل الثنائي لضمان تحقيق الأمن والسلم الدوليين»، وفق البيان ذاته.

وعبر الجانبان خلال اللقاء عن «تطلعهما إلى تكثيف اللقاءات التشاورية وبحث سبل التعاون لتحقيق المزيد من الآفاق الإيجابية للعلاقات الثنائية والمتعددة الأطراف».

وفي 10 مارس الماضي، أعلنت السعودية وإيران توقيع اتفاق لاستئناف علاقاتهما الدبلوماسية وإعادة فتح السفارات في غضون شهرين، وذلك عقب مباحثات برعاية صينية في بكين، بحسب بيان مشترك للبلدان الثلاثة.

وفي 12 أبريل/نيسان الماضي، وصل وفد إيراني إلى



Iran and Saudi Arabia move further toward reconciliation

Iran and Saudi Arabia took a further step to seal their reconciliation as Riyadh's top diplomat made a landmark visit to the Islamic Republic following a seven-year rupture.

Saudi Foreign Minister Faisal bin Farhan held talks with his Iranian counterpart, Hossein Amir-Abdollahian, focusing on regional security.

He later met with Iranian President Ebrahim Raisi, and was due to hand him an invitation "to visit the kingdom soon."

Sunni Muslim power Saudi Arabia severed relations with Shiite-led Iran in 2016 after its embassy in Tehran and consulate in the northwestern city of Mashhad were attacked during protests over Riyadh's execution of Shiite cleric Nimr al-Nimr.

But the two countries agreed in March to mend ties and reopen their respective embassies, in a Chinese-brokered deal that has shifted regional relations.

On June 6, Iran reopened its embassy and consulate in Saudi Arabia and the kingdom is expected to reopen its diplomatic mission in Tehran "soon," Prince Faisal said.

"I would like to point out the importance of cooperation between our two countries concerning the regional security, especially the security of maritime navigation and waterways," Prince Faisal said at a joint news conference with Amir-Abdollahian.

The Iranian foreign minister told reporters they had discussed ways of bolstering co-

operation in the fields of security, economy, tourism and transportation.

But Amir-Abdollahian stressed Iran's view that "regional security will be ensured by regional actors only" without external interference.

"Our relations are based on a clear foundation of full and mutual respect for independence, sovereignty and noninterference in internal affairs," Prince Faisal added.

He later met Raisi and they "reviewed bilateral relations and ways to enhance and develop them in various fields," the Saudi Foreign Ministry said in a tweet.

Raisi, in a statement from his office, said there were "no obstacles" to developing ties with Muslim countries, stressing that "regional problems and troubles can be dealt with" through cooperation and dialogue "without foreign interference."

Prince Faisal was the first Saudi foreign minister to visit Iran since 2006 when the late Saudi top diplomat Prince Saudi al-Faisal made a trip to Tehran.

Since restoring ties, Saudi Arabia has pushed for a peace deal with Iran-backed Houthi rebels and also championed the return last month of key Iran ally Syria to the Arab fold.

Saturday's meeting between the Saudi and Iranian foreign ministers was not the first for the two top diplomats.

Prince Faisal and Amir-Abdollahian had met in Beijing in April, where they both

vowed to promote regional security and stability.

The same month, a Saudi delegation visited Iran to discuss reopening its diplomatic missions, Riyadh's Foreign Ministry said at the time.

While Iran reopened its embassy in Saudi Arabia, the reopening of the Saudi Embassy in Tehran has been delayed due to the poor condition of the building, which was damaged during the 2016 protests.

Pending the completion of the work, Saudi diplomats will be working from a luxury hotel in Tehran, according to media reports.

After the landmark deal with the Saudi kingdom, Iran has moved to cementing or restoring ties with neighboring Arab countries.

In April, Iran named an ambassador to the United Arab Emirates nearly eight years after his predecessor left.

The move came after Iran welcomed an Emirati ambassador last September ending a six-year absence after the UAE had cut the level of its diplomatic representation in 2016.

Iran has also said it would welcome restoring diplomatic ties with Bahrain to end a seven-year rupture.

And at the end of May, Iran Supreme Leader Ayatollah Ali Khamenei said he would welcome a resumption of relations with Egypt, which have been cut since the 1979 Islamic Revolution.



السعودية وإيران تتفقدان على إعادة العلاقات الدبلوماسية

أعلنت السعودية وإيران، الاتفاق على استئناف العلاقات الدبلوماسية بينهما وإعادة فتح سفارتيهما خلال شهرين، وذلك بعد إجراء مباحثات بين وفديهما في بكين. وذكر بيان ثلاثي مشترك لكل من السعودية وإيران والصين، أن الجانبين أكدا احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها الداخلية، وسيعقد وزيرا خارجية البلدين اجتماعاً لتفعيل الاتفاق وترتيب تبادل السفراء ومناقشة سبل تعزيز العلاقات بينهما.

وفيما يلي نص البيان:

«استجابة لمبادرة من الرئيس الصيني شي جينبينغ، بدعم بكين، لتطوير علاقات حسن الجوار بين السعودية وإيران، وبناءً على الاتفاق بين الرئيس شي جينبينغ وكل من قيادتي السعودية وإيران، بأن تقوم الصين باستضافة ورعاية المباحثات بين السعودية وإيران، 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 (آذار) 2023 في بكين، مباحثات بين وفدي السعودية وإيران برئاسة الدكتور مساعد العياني وزير الدولة عضو مجلس الوزراء مستشار الأمن الوطني السعودي، والدميرال علي شمخاني أمين المجلس الأعلى للأمن القومي الإيراني. وقد أعرب الجانبان، السعودي والإيراني، عن تقديرهما وشكرهما للعراق وسلطنة عمان لاستضافتهما جولات الحوار التي جرت بين الجانبين خلال عامي 2021 و2022، كما أعرب الجانبان عن تقديرهما وشكرهما لقيادة وحكومة الصين على استضافة المباحثات ورعايتها وجهود إنجاحها. وتعلن الدول الثلاث أنه تم توصيل السعودية وإيران 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 على أن يعقد وزيرا الخارجية في البلدين اجتماعاً لتفعيل ذلك وترتيب تبادل السفراء ومناقشة سبل تعزيز العلاقات بينهما، كما اتفقا على تفعيل اتفاقية التعاون الأمني بينهما، الموقعة في 17 أبريل (نيسان) 2001، والاتفاقية العامة للتعاون في مجال الاقتصاد والتجارة والاستثمار والتقنية والعلوم والثقافة والرياضة والشباب، الموقعة بتاريخ 27 مايو (أيار) 1998. وأعربت كل من الدول الثلاث عن حرصها على بذل جميع الجهود لتعزيز السلم والأمن الإقليمي والدولي».



\$10 LIZZY'S SHOES



HOME OF THE \$10 SHOES
AFFORDABLE FASHION FOR THE ENTIRE FAMILY
WOMENS, MENS & KIDS SHOES FOR
SMART SHOPPERS

كافة الأحذية للكبار والصغار تبدأ بعشرة دولارات
،بالإضافة إلى تشكيلة واسعة من الإكسسوارات
والملابس والحقائب وأدوات التجميل.

زوروا اليوم
تجدون أفضل
الاسعار

4930 Schaefer Rd
Dearborn, Mi 48126
Phone: 313-581-5888
Fax 313-581-1515

26440 Ford Rd Dearborn
Heights, Mi 48127
Phone: 313-914-5338

16001 Ford Rd Suite
127 Dearborn, Mi 48126
Phone: 313-254-9523

Lizzyshoes1@Gmail.com

FOLLOW US ON  



مقهى ومطعم غالاتا
Galata sweets Turkish coffee

تجربة الفطور و الحلويات والمعجنات
التركية في مدينة ديربورن الامريكية

1035 Mason St. Suite 102, Dearborn Mi, 48124

313.914.7059  info@galatasweetsusa.com

galatasweetsusa.com

FOLLOW US ON





TEJAN ELEGANCE PERFUME NOW OPENING

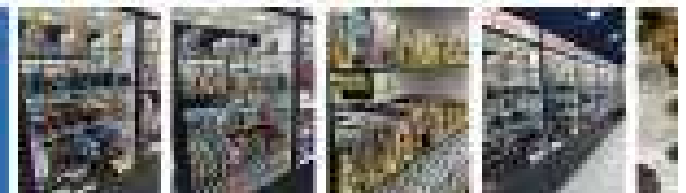
تم افتتاح تيجان للعطر الراقى



TEL: 313-466-6257

www.tejanusa.com

15127 w warren ave
Dearborn mi 48126
tejan1@gmail.com



7 Day deals liquidation

Now Opening

تصفية طول الاسبوع

FRI - SAT - SUN - MON - TUE - WED

\$10 \$10 \$8 \$7 \$5 \$3

TEL: 313-217-6121

15123 w Warren ave Dearborn mi 48126



UN: Half a million Yemeni children face acute malnutrition in 2023

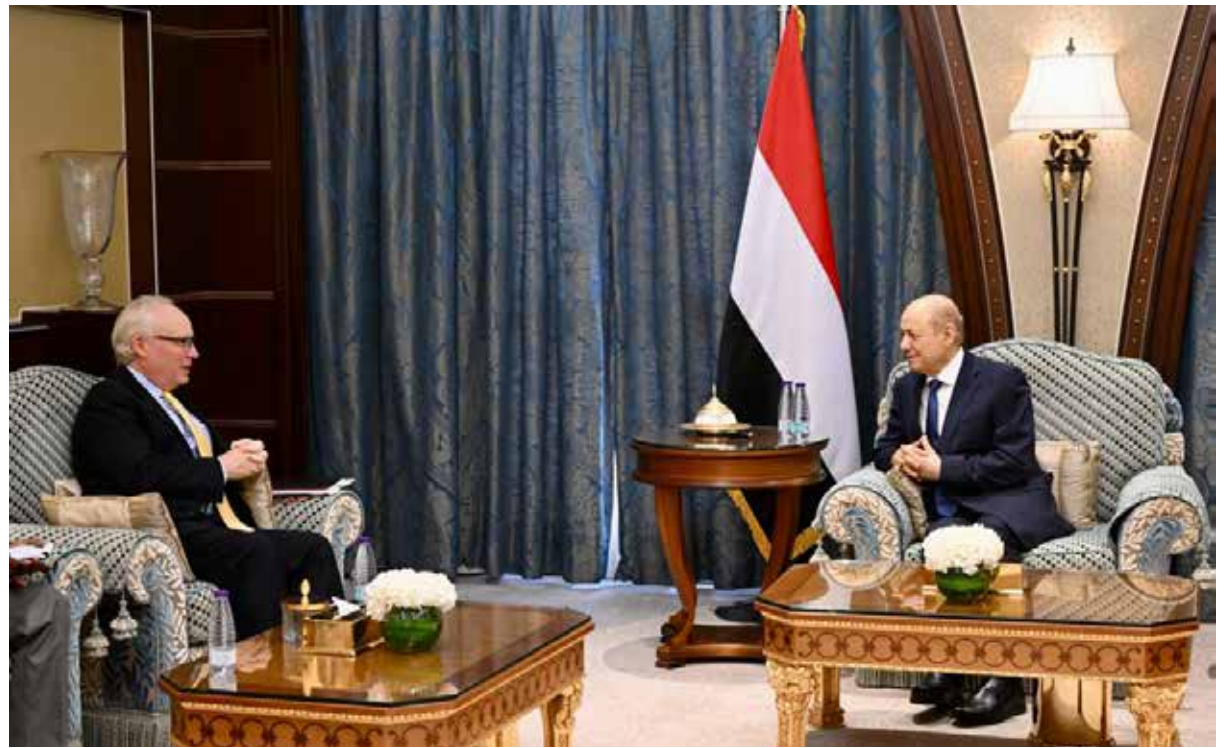
Yemen remains one of the most food insecure countries globally, UN says

Half a million children in government-held areas in war-torn Yemen face the risk of acute malnutrition this year, the United Nations warned.

"As acute malnutrition continues to worsen in southern governorates, it is estimated that in 2023, half a million children will be acutely malnourished, including nearly 100,000 children who are likely to be severely malnourished," said a joint statement by the Food and Agriculture Organization (FAO), the UN Children's Fund (UNICEF) and the World Food Program (WFP).

The UN agencies estimated that "up to a quarter million pregnant and lactating women will be acutely malnourished." Yemen "remains one of the most food insecure countries globally, mainly driven by the impact of conflict and economic decline," the statement said.

UN agencies in Yemen were forced to cut their assistance to millions of people in war-torn Yemen in recent months amid a severe shortage in funding for their humanitarian operations. The nine-year civil war caused the death to nearly 400,000 people in Yemen according to UN figures, along with millions who have been displaced from their homes and areas making Yemen one of the worst humanitarian crises in the world.



الرئيس العلمي يناقش مع المبعوث الأمريكي جهود إحياء مسار السلام في اليمن

وأعرب العلمي، عن تقديره للجهود الأمريكية المنسقة مع السعودية والمجتمع الدولي، من أجل تجديد الهدنة الإنسانية والبناء عليها في صناعة السلام العادل والشامل بناء على المرجعيات المتفق عليها.

من جانبه أشاد المبعوث الأمريكي بالتعاطي الرئاسي والحكومي الجاد مع جهود السلام، والإجراءات المستمرة لتخفيف المعاناة الإنسانية للشعب اليمني، بما في ذلك تسهيل رحلات نقل الحجاج عبر مطار صنعاء الدولي.

دوامات العنف، وتلبي تطلعات جميع اليمنيين في بناء المستقبل الآمن الذي يستحقونه». وتطرق اللقاء إلى الأزمة الإنسانية التي فاقمتها هجمات الحوثيين على المنشآت النفطية، وإجراءاتهم الأحادية ضد انتقال الأفراد والسلع الأساسية بما في ذلك الغاز المنزلي، وأنشطة القطاع المصرفي، والتدخلات الدولية الملحة لاحتواء تداعيات هذا التصعيد، وردع الجماعة وانتهاكاتها الجسيمة لحقوق الإنسان، بحسب المصدر نفسه.

ناقش رئيس مجلس القيادة الرئاسي في اليمن، رشاد العلمي، مع المبعوث الأمريكي تيموثي ليندركينغ، «الجهود الرامية لإحياء مسار السلام في ظل تعنت» جماعة أنصار الله (الحوثيين).

وأفادت وكالة الأنباء اليمنية «سبأ» بنسختها في عدن، بأن العلمي اطلع من ليندركينغ، «على نتائج اتصالاته مع القوى الإقليمية والدولية حول السبل الكفيلة بإطلاق عملية سياسية شاملة تضمن استعادة مؤسسات الدولة، وتمنع تكرار

تسيير رحلات جوية من مطار صنعاء إلى السعودية لأول مرة منذ سنوات

يأتي ذلك بعد إعلان الحوثيين سماح التحالف بزيادة عدد الرحلات من مطار صنعاء الدولي إلى عمان، من ثلاث إلى ست رحلات أسبوعية.

من جانبها أكدت شركة الخطوط الجوية اليمنية، في بيان تدشين أولى رحلاتها لنقل الحجاج إلى مطاري جدة والمدينة المنورة لتسهيل وتخفيف عناء سفرهم لأداء فريضة الحج.



أعلنت جماعة أنصار الله (الحوثيين)، بدء تنفيذ رحلات من مطار صنعاء الدولي إلى المملكة العربية السعودية، للمرة الأولى منذ عدة سنوات.

وقال مدير مطار صنعاء الدولي الخاضع للحوثيين، خالد الشايف عبر «تويتر»: «ستنفذ رحلات من مطار صنعاء الدولي إلى السعودية لنقل الحجاج».



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



USAID, UN launch programs to support Yemen's health security

The U.S. Agency for International Development (USAID) announced \$3 million in new programs with United Nations partners building on previous U.S.-funded activities to support COVID-19 response in Yemen.

Partnering with the World Health Organization (WHO) and the United Nations Children's Fund (UNICEF), these USAID-supported programs will help Yemen transition from emergency response to a more sustainable, long-term phase to integrate COVID-19 vaccines and strengthen the health system to deliver critical COVID-19 care for patients in intensive care units.

"We are transitioning our COVID-19 assistance from the earlier emergency response activities to a longer-term approach which integrates COVID-19 care into the overall health system," said USAID Country Director for Yemen Kimberlee Bell. "In coordination with our Yemeni health partners, USAID has provided assistance in the past to improve local health systems. Today we are thrilled to announce these two new contributions which will improve lifesaving health services for the Yemeni people."

Under a new program of approximately

\$1.9 million, WHO will provide spare parts, repairs, and maintenance for eight oxygen plants at health facilities and support running costs and connection of oxygen plants to COVID-19 intensive care units at five hospitals. WHO will also train health workers to provide COVID-19 care to critically ill patients in at least five referral hospitals.

The USAID-funded program will also take the next steps to coordinate and integrate routine COVID-19 vaccination into the health care system in the governorates of Abyan, Hadramout, Lahj, and Taiz. This includes support for staffing of primary health care services and at district hospitals, as well as community-based outreach to boost the number of Yemenis getting vaccinated.

"Thanks to our continuing partnership with USAID, WHO will be able to scale up access to quality care by severely ill patients suffering from COVID-19 and other diseases in five referral hospitals across four governorates – Aden, Hadramout, and Marib and Taiz," said Dr Arturo Pesigan, WHO Representative to Yemen. "Our partnership with USAID is also critical for transitioning WHO's support to Yemen's health systems from emergency relief to more sustainable programming."

USAID is also contributing \$1.1 million to UNICEF to train 750 health workers on community-based COVID-19 services, community mobilization, and infection prevention and control. The program will provide financial support to 1,200 community health workers over a three-month period to enable them to make home visits. This will improve the ability of health workers to prevent and respond to COVID outbreaks.

These new programs follow previous USAID funding to WHO and UNICEF in 2021 and 2022 which provided 25,000 oxygen cylinders to 25 hospitals and medical facilities at the height of the pandemic. USAID, through WHO, also helped deploy vaccination teams who provided COVID-19 vaccination and outreach to remote communities. With USAID funding, UNICEF provided 42 solar-powered refrigerators to districts in 11 governorates to keep vaccines cool where electricity is in short supply. UNICEF also trained midwives, health workers, and health volunteers and reached 4.5 million people with messages promoting COVID-19 vaccination broadcasted via 25 community radio stations, 12 private sector community radio stations and four television channels in 133 districts.

المبعوث الأممي الى اليمن يؤكد أهمية تطوير رؤية يمنية طويلة المدى للسلام

أكد المبعوث الخاص للأمن العام للأمم المتحدة إلى اليمن، هانس غرونديبرغ، أهمية تطوير رؤية يمنية طويلة المدى للسلام في البلاد. وقال مكتب المبعوث الأممي، في بيان مقتضب على «تويتر» إن غرونديبرغ، يزور هولندا، وناقش مع مسؤولين في وزارة الشؤون الخارجية الهولندية أهمية تطوير رؤية يمنية طويلة المدى للسلام ليسترشد بها المجتمع الدولي في الدعم الذي يقدمه. وأضاف أن المبعوث يشارك في فعاليات منتدى اليمن الدولي 2023، في لاهاي.

وفي وقت سابق انطلقت في مدينة لاهاي فعاليات منتدى اليمن الدولي 2023، في نسخته الثانية، بحضور أكثر من 250 مشاركاً يمثلون مختلف القوى اليمنية والجهات الفاعلة المحلية والدولية ودبلوماسيين ووسطاء إقليميين وغربيين، للبحث في المسارات المتعددة التي تقود إلى سلام شامل وعادل ومستدام في اليمن.

وناقش المنتدى على مدى أربعة أيام، ثلاث ملفات رئيسية: المسار السياسي، وكيفية بناء سلام شامل من خلال حوار يمني - يمني مع ضمان المشاركة الهادفة للمرأة والشباب والأقليات والجهات الفاعلة المدنية.

والمسار الاقتصادي وسبل تعزيز المرونة والتعافي المبكر، مع التركيز على القطاع المصرفي، إضافة إلى العدالة والمصالحة، الذي يشمل عملية عدالة مع إنصاف الضحايا واحترام حقوق الإنسان واستعادة التماسك الاجتماعي.



الأيدي 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 secures insurance to avert Yemen tanker disaster

The UN has secured insurance coverage allowing it to pump more than one million barrels of oil from a decaying tanker anchored off war-torn Yemen that poses the risk of a catastrophic spillage.

The rusting FSO Safer, abandoned off the rebel-held port of Hodeida, has not been serviced since the Arabian Peninsula's poorest country plunged into civil conflict more than eight years ago.

David Gressly, the UN Resident and Humanitarian Coordinator for Yemen, said salvage teams are "very close" to starting a ship-to-ship transfer of the vessel's cargo -- a move intended to avert a major oil leak.

A spill in the Red Sea, a major shipping lane, could cost up to \$20 billion to clear up, the United Nations Development Programme (UNDP) has warned, and would mark one of the world's worst ecological disasters. In a statement on Monday, UK-based insurance broker Howden announced the "successful binding of insurance coverage that enables the UN to proceed with FSO Safer Ship-to-Ship transfer".

Howden said it was appointed by the UNDP via a public tender process to identify the insurable risks and arrange coverage. "Insurance became a critical element of enabling this salvage operation to proceed," said UNDP administrator Achim Steiner.

"Without it, the mission cannot go forward," he said in a UNDP statement. 'Very close'

The operation will see private company SMIT Salvage pump the oil from the Safer to the Nautica, a super-tanker the UN purchased for the operation.

"I think we are getting very close to the point where we can start the ship-to-ship transfer which will be the next and perhaps most important phase," Gressly said on , ahead of the Yemen International Forum in The Hague.

Peter Berdowski, CEO of SMIT Salvage's parent company Boskalis, said workers had spent a fortnight at the Safer checking whether the operation can go ahead.

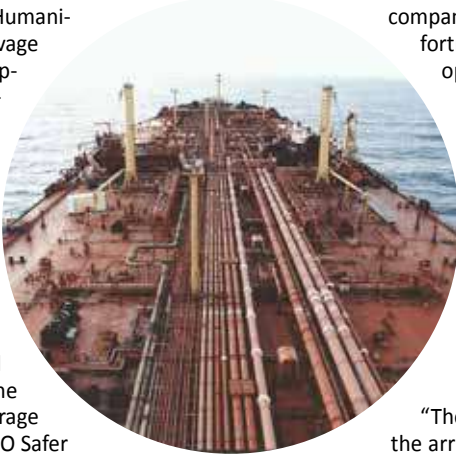
"After two weeks of inspection, our crew are convinced that the Safer is strong enough for such an operation," said Berdowski, who also spoke in The Hague.

Berdowski said removing the oil could take between one week and one month, depending on how easily it can be pumped.

"The most important next step obviously is the arrival of the Nautica," he said.

He added that some issues still needed to be resolved including whether there is any oxygen inside the oil tanks, which carries the risk of an explosion. His team would also need to carry out an underwater inspection of the Safer's hull to make sure it is strong enough for a ship-to-ship transfer.

The Safer is carrying four times as much oil as that which spilled in the 1989 Exxon Valdez disaster off Alaska, a major ecological catastrophe.



وقد حوثي يغادر صنعاء لأداء مناسك الحج

الناضول - العربي الأمريكي اليوم

اليمن - غادر وفد من جماعة الحوثيين العاصمة صنعاء لأداء مناسك الحج، وذلك للمرة الأولى منذ بدء الحرب في اليمن.

وأفادت وكالة أنباء "سبأ" التابعة للجماعة، بأنه "غادر مطار صنعاء الدولي امس الاثنين 19-6-2023 وفد من وزارة الإرشاد وشؤون الحج والعمرة (في حكومة الحوثيين غير المعترف بها دولياً) متوجهاً إلى المشاعر المقدسة لأداء مناسك الحج والعمرة".

وأضافت أن الوفد يضم "نائب وزير الإرشاد وشؤون الحج والعمرة فؤاد ناجي، ووكيل قطاع الحج والعمرة بوزارة الإرشاد عبد الرحمن النعمي".

كما يضم الوفد "اللواء الركن يحيى عبد الله الرزامي (أحد أعضاء الفريق الحوثي بالمفاوضات مع الحكومة)، ومدير عام الحج والعمرة بوزارة الإرشاد علي علي جعيل، وعددا من العلماء والشخصيات الاجتماعية والقبلية".

وهذه هي المرة الأولى التي يغادر فيها قادة في جماعة الحوثيين لأداء مناسك الحج منذ بدء الحرب باليمن عام 2014، وفق مراسل الأناضول.

فيما لم يصدر على الفور إعلان سعودي بشأن الأمر.

ومساء السبت 17-6-2023، انطلقت رحلة تجارية من مطار صنعاء إلى السعودية، تقل 275 من اليمنيين الراغبين في أداء فريضة الحج، للمرة الأولى منذ 2016، وفق مصدر ملاحى للأناضول.

وفي 2022، جرى إعادة تشغيل رحلات جوية من مطار صنعاء إلى العاصمة الأردنية عمان فقط، بعد توقف للرحلات التجارية استمر منذ أغسطس/ آب 2016.

ومنذ فترة يشهد اليمن تهديداً من حرب بدأت قبل نحو 9 سنوات بين القوات الموالية للحكومة الشرعية، مدعومة بتحالف عربي تقوده الجارة السعودية، وقوات الحوثيين، والمسيطرين على محافظات منها العاصمة صنعاء منذ سبتمبر/ أيلول 2014.

وتتكشف منذ شهور مساع إقليمية ودولية لتحقيق حل سياسي شامل للأزمة في اليمن، شملت زيارات لوفود سعودية وعمانية إلى صنعاء، إضافة إلى تحركات أممية ودولية متعددة للدفع بعملية السلام.

وتتصاعد بين اليمنيين آمال بإحلال السلام منذ أن وقّعت السعودية وإيران، بوساطة الصين في 10 مارس/ آذار الماضي، اتفاقاً لاستئناف علاقاتهما الدبلوماسية، ما ينهي قطيعة استمرت 7 سنوات بين البلدين.



الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



info@purehands.org

SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

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

PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W Warren, Dearborn, MI 48126

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

586.693.5377



New e-services launched to aid Hajj and Umrah

The Ministry of Islamic Affairs, Dawah and Guidance has introduced several electronic services to improve pilgrim experience and the tasks of ministry staff.

The services include a Sharia awareness app that educates pilgrims on Hajj rituals, and offers a translator if the pilgrim requires a language other than Arabic.

A "Rushd" application is designed to distribute reliable e-books and is integrated with an e-library.

The services include a new electronic transaction platform, reports management, and a "virtual workspace" for use by ministry staff.

Islamic Affairs Minister Sheikh Abdullah bin Abdulaziz Al-Asheikh said: "The ministry aims to implement all digital transformation standards according to the Kingdom's Vision 2030."

The Hajj and Visit Committee say a total of 744,862 people have arrived in Madinah so far to perform this year's pilgrimage. It said 587,845 of those were now traveling to or had arrived in Makkah.

Meanwhile, the Women's Affairs Agency at the General Presidency for the Affairs of the Prophet's Mosque in Madinah is delivering services to visiting female pilgrims.

A series of training sessions have helped staff manage crowd flow, clarify regulations, and learn basic language skills to assist visitors.

The Presidency in Madinah has also launched a program titled "Comfort and Spirituality in the Prophet's Mosque," which welcomes pilgrims to the site.

Meanwhile, 14,000 Iraqi pilgrims at the Jdeidet Arar land crossing in the Northern Borders region were offered services by the Health Affairs department.

Furthermore, the Health Affairs department said that Jdeidet Arar Central Hospital has been upgraded to accommodate 50 beds, including six highly equipped intensive care beds.

Additionally, an operating room and an emergency department have been set up. The hospital also houses ten outpatient clinics.



الجامعة العربية تؤكد الالتزام بدعم تحقيق أمن السودان واستقراره

تواجهها القوات المسلحة السودانية في استعادة الأمن والسيطرة داخل العاصمة الخرطوم إضافة إلى الوضع الإنساني الكارثي الذي نتج عن الاقتتال الدائر.

وأشار عقار، خلال اللقاء، إلى تعثر المبادرات الدولية والإقليمية في التوصل إلى تسوية للنزاع، مشدداً على ضرورة تناسق العمل الدولي والإقليمي بما يحافظ على سلامة السودان واستقراره ووحدته بعيداً عن التجاذبات والتنافس. كما أكد عقار أهمية الدور الذي تضطلع به الجامعة العربية في هذا الخصوص والحاجة للدعم العربي للمؤسسات الشرعية في بلاده.

أبوالغيط على أهمية العمل مع أجل التوصل إلى ترتيبات تتيح التعامل مع الوضع الإنساني المتدهور في المناطق التي تشهد اشتباكات مسلحة عبر الهدنة التي يتم الاتفاق عليها خلال اجتماعات جدة.

ودعا إلى ضرورة العمل الجاد لتحقيق مزيد من التناغم بين هذه المبادرات، مشيراً إلى أن الجامعة العربية ستعرض أفكاراً في هذا الشأن على الجهات المختلفة.

وذكر البيان أن نائب رئيس مجلس السيادة السوداني أطلع أبوالغيط على مستجدات الوضع الحالي في السودان، بما في ذلك الوضع الميداني والتحديات التي

أكد الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبوالغيط، التزام الجامعة بالعمل على استقرار السودان وسلامة أراضيه والحفاظ على مقدرات الشعب السوداني وحماية مؤسساته واستعدادها لتقديم أشكال الدعم كافة لتحقيق أمن السودان واستقراره.

ونقل بيان صادر عن الجامعة عن أبوالغيط تأكيده لدى استقبله نائب رئيس مجلس السيادة السوداني مالك عقار ضرورة تضافر جهود العمل الدولي والمبادرات الدولية للعمل على تحقيق مصلحة السودان وشعبه بالتعاون والتنسيق مع الحكومة السودانية. وشدد

وزارة مغربية تستعين بالأمن الوطني لمحاربة التسول الرقمي

أعلنت وزيرة التضامن والإدماج الاجتماعي والأسرة في المغرب، عواطف حيار، أن وزارتها «تعمل إلى جانب الأمن الوطني من أجل توحيد الجهود لمحاربة التسول الإلكتروني».

وقالت الوزيرة إن «محاربة هذه الظاهرة يجب أن تكون جماعية مع المواطنين، عبر تجاهل طلبات التسول الرقمي وتشجيع المجتمع المدني للانخراط في هذه العملية».

وأضافت خلال جوابها عن الأسئلة الشفهية بمجلس النواب، أن «الحكومة تعمل في إطار الصيغة الثانية للسياسة العمومية المندمجة لحماية الطفولة، على وضع استراتيجية مدمجة لمنع التسول بالأطفال، سواء من قبل أسرهم أو من غير أسرهم».

وفيما يخص موضوع «تجاوز الطاقة الاستيعابية المسموح بها بمؤسسات الرعاية الاجتماعية»، شددت الوزيرة على أن هناك أزيد من 2000 مؤسسة للرعاية الاجتماعية بالمغرب، يلجأ أكثر من 110 آلاف شخص وتصل عبرها طلبات عديدة من أجل توسعة طاقتها الاستيعابية، مضيفة: «إن نقوم بمعالجة المقبولة منها، أما التي تتعذر معالجتها، نقوم بمواكبتها حتى يتم حل مشكلتها».

وذكرت الوزيرة فيما يخص استراتيجية الحكومة لمحاربة «الفقر» بأن وزارتها «تعمل على تعزيز مقاربة دعم القدرات التي تستهدف أزيد من 580 ألف مستفيد عبر برامج تكوينية، إلى جانب برنامج تمكين الذي ستستفيد منه 36 ألف امرأة قصد محاربة الفقر في الأسر المغربية».

وأوضحت أن «العالم القروي يحتاج إلى مجهود خاص فيما يخص محاربة الفقر، وهنا سيسعى مشروع السجل الاجتماعي الموحد، الذي سيتم تنزيله هذه السنة، إلى وضع استهداف دقيق للعائلات بالمجال القروي للاستفادة من الدعم قصد محاربة الفقر والهشاشة».



Arab, Gulf States Welcome Resumption of Diplomatic Representation between the UAE, Qatar

Arab and Gulf countries welcomed the resumption of diplomatic representation between the UAE and Qatar and the reopening of embassies, based on the AlUla Summit between Sultan Qaboos and Sheikh Sabah in January 2021.

The Saudi Ministry of Foreign Affairs welcomed the resumption of diplomatic representation between Qatar and the UAE, describing it as a "positive step" that confirms strong relations between the Gulf Cooperation Council (GCC) countries.

The ministry said the resumption of relations boosts joint Gulf action to achieve the "aspirations of the region's nations and peoples."

GCC Sec-Gen Jassim al-Budaiwi welcomed the resumption of diplomatic representation between the two gulf countries, which is an implementation of the agreement of the leaders of GCC countries at the Sultan Qaboos and Sheikh Sabah Summit.

Budaiwi praised this step, saying it embodies the leaders' keenness on the GCC bonds, friendship, brotherhood, history, and shared destiny.

Egypt also welcomed the re-establishment of diplomatic representation, praising this positive step in strengthening joint Arab action and consolidating Arab unity.

The Egyptian Foreign Ministry affirmed its support for all efforts aimed at strengthening Arab relations at various levels and protecting the interests of the Arab people. Furthermore, the Omani Ministry of Foreign Affairs lauded the step, saying it extends fraternal relations and ties between Gulf nations, and consolidates joint Gulf action to promote stability, and prosperity for all countries in the region.

For its part, the Jordanian Ministry of Foreign Affairs and Expatriate Affairs welcomed the initiative.

The ministry's spokesman, Sinan al-Majali, stressed the importance of this agreement in strengthening cooperation efforts between Arab countries, and activating joint Arab action, in a way that serves common Arab interests.

Qatar and the UAE announced on Monday the restoration of work at their respective embassies. Qatar's embassy reopened in Abu Dhabi, and its consulate in Dubai. The UAE reopened its embassy in Doha.

A statement by the Qatari foreign Ministry said that the decision implements the outcomes of the AlUla summit and the desire of both countries to boost ties.

It indicated that the two sides affirmed that this step embodies the will of both leaderships to strengthen joint Arab action to achieve the aspirations of the two brotherly peoples.



انتخابات محلية أواخر العام.. العراق أمام صعوبات وعقبات

دعوات للتظاهر أمام البرلمان العراقي لوقف تغيير قانون الانتخابات

وصوت البرلمان في مارس/ آذار بالفعل على تعديل قانون الانتخابات باعتماد نظام سانت ليغو وفق قاسم انتخابي 1.7، بدلا من نظام الدوائر المتعددة للمحافظات الذي كان متبعاً في الانتخابات الماضية.

في حين جاءت التعديلات بطلب من الحكومة العراقية بدعوى أن النظام السابق سمح إلى قوى صغيرة وأفراد بالفوز بمقاعد برلمانية، مما عطل تشكيل الحكومة لعدة أشهر بسبب الحجم الصغير الذي لم يؤهل هذه القوى لتغيير كفة الميزان لأي من التحالفات التي سعت إلى ذلك.

إلى أن قدم في أبريل/ نيسان الماضي، القاضي جليل عدنان خلف استقالته من رئاسة مفوضية الانتخابات.

توافق سياسي

وعن ذلك، أبلغ النائب المستقل برهان المعموري، بأن رحيل رئيس مفوضية الانتخابات في أبريل/ نيسان قد يفضي إلى توافق سياسي بالإبقاء عليها أي المفوضية، كحل وسط لإجراء الانتخابات باعتبارها استحقاقاً دستورياً.

واعتبر المعموري أن تغيير قانون الانتخابات ومجلس إدارة المفوضية بمثابة «حجج سياسية» بسبب فشل الأحزاب الكبيرة في الانتخابات البرلمانية الأخيرة.

ومضى قائلاً إن الإدارة الحالية للمفوضية، عدا رئيسها الذي تم تغييره، جاءت عام 2019 تحت ضغط الاحتجاجات التي شهدتها العراق، وتم استبدال موظفين مشكوك في استقلالياتهم بهيئة من القضاة، ونعتقد أنها كانت أكثر مهنية في إدارة الانتخابات.

إلى أن قال مصدر مقرب من رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني إن الأمر ما زال متأرجحاً.

وأضاف المصدر الذي تحدث بشرط عدم ذكر اسمه، أنه حتى الآن يرى رئيس الوزراء أن هناك رضا نسبياً من القوى السياسية عن التغيير الجزئي الذي طال مجلس إدارة مفوضية الانتخابات بعد تسمية رئيس جديد لها، وذلك من خلال عدة مؤشرات منها أن غالبية هذه القوى بدأت حملاتها الانتخابية وتهيئة قواعدها لهذا الحدث، موضحاً أنه في حال حدوث مستجدات، فبال تأكيد اختيار مجلس مفوضين جديد سيؤدي إلى تأجيل الانتخابات فترة لا تقل عن ستة أشهر من اختيار الإدارة الجديدة للمفوضية.

يذكر أن الموعد المبدئي لانتخابات مجالس المحافظين هو 20 ديسمبر/ كانون الأول القادم.

في ظل عدم تحديد مجلس الوزراء لموعد نهائي لها ودعوة المحكمة الاتحادية إلى تغيير مجلس إدارة المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، والذي تنتهي ولايته في مطلع العام المقبل، تحوم شكوك حول إجراء الانتخابات المحلية في العراق في موعدها المقرر خلال الربع الأخير من العام الحالي.

فقد أبلغ محمد الزبيدي، النائب في البرلمان العراقي عن ائتلاف «دولة القانون»، وسائل إعلام محلية، بأنه بات من الصعب إجراء الانتخابات المحلية في موعدها، مرجعاً السبب إلى عدم حسم اختيار مفوضية جديدة للانتخابات، ما يستدعي التمهّل لفترة أطول، وفق تعبيره.

مدة غير كافية

كما لفت إلى أن مفوضية الانتخابات الحالية ما زالت نافذة المفعول، لكن رغم ذلك لا يمكن تكليفها بإجراء الانتخابات بسبب قرار المحكمة الاتحادية الذي دعا إلى تغيير مفوضية الانتخابات، والمدة المتبقية على الانتخابات غير كافية لاختيار مفوضية جديدة.

بدورها، لفتت نبراس أبو سودة، نائبة المتحدث باسم المفوضية العليا المستقلة للانتخابات لوكالة أنباء العالم العربي (AWP)، إلى أن مجلس المفوضين الحالي بدأ ولايته في 2019، وتنتهي في مطلع 2024، موضحة أنه مؤسسة تنفيذية فنية تعمل وفق تكليفاتها القانونية والدستورية.

أبرز التعديلات بقانون الانتخابات التي صوّت عليها البرلمان العراقي

وأضافت رداً على تصريحات النائب الزبيدي حول صعوبة إدارة مجلس المفوضين الحالي للانتخابات المحلية، بأن الأخير يتحدث ويتعامل مع أي قضية رسمية تخصه كجهة تنفيذية.

وقالت: «المفوضية تقوم بالاستعدادات اللازمة لإجراء الانتخابات المحلية»، مشيرة إلى أنه حتى الآن لم يحدد مجلس الوزراء موعداً نهائياً للانتخابات «حتى يتسنى لهم وضع جدول زمني لتنفيذ برامجن».

ماذا بعد التعديلات؟

يشار إلى أن المحكمة الاتحادية كانت دعت البرلمان في أواخر العام 2021، إلى تعديل قانون الانتخابات واعتماد نظام العد والفرز اليدوي، ما يعني ضمناً اختيار مجلس مفوضين جديد مع تغيير قانون الانتخابات.

Sweden court rejects police ban on Quran burnings on 'lack of sufficient security concerns'

A Swedish appeals court on said police had no legal grounds to block two gatherings where protesters had planned to burn the Quran earlier this year.

The burning of Islam's holy book outside Turkey's embassy in Stockholm in January sparked anger in the Muslim world, leading to weeks of protests, calls for a boycott of Swedish goods and further stalled Sweden's NATO membership bid.

Following that incident, police refused to authorise two other requests, one by a private individual and one by an organisation, to hold Quran burnings outside the Turkish and Iraqi embassies in Stockholm in February.

Police argued the January protest had made Sweden "a higher priority target for attacks".

Following appeals from both protest organisers, the Stockholm Administrative Court overturned the decisions, saying the cited security concerns were not enough to limit the right to demonstrate.

But Stockholm police in turn appealed the rulings to the appeals court, which on Monday sided with the lower administrative court.

In both rulings - on the two separate applications - the appeals court said "the order and security problems" referenced by the police did not have "a sufficiently clear connection to the planned event or its immediate vicinity."

It added that the ruling could be appealed to Sweden's Supreme Administrative Court.

Swedish police had authorised the January protest organised by Rasmus Paludan, a Swedish-Danish activist who has already been convicted for racist abuse.

Paludan also provoked rioting in Sweden last year when he went on a tour of the country and publicly burned copies of Islam's holy book.

The January Quran burning also damaged Sweden's relations with Turkey, which took particular offence that police had authorised the demonstration.

Ankara has blocked Sweden's NATO bid because of what it perceives as Stockholm's failure to crack down on Kurdish groups it views as "terrorists."

"It is clear that those who caused such a disgrace in front of our country's embassy can no longer expect any benevolence from us regarding their application for NATO membership," Turkish President Recep Tayyip Erdogan said in January.

Swedish politicians have criticised the Quran burning, but have also adamantly defended the right to freedom of expression.



الأسلحة النووية بالعالم في تزايد.. مركز أبحاث يحدّد أماكنها ويحذر من "أخطر الفترات" بتاريخ البشرية

تنتمي إلى روسيا أو الولايات المتحدة - في حالة تأهب تشغيل عالٍ؛ مما يعني أنها مزودة بصواريخ أو مخزنة في القواعد الجوية التي تستضيف قاذفات نووية.

توزيع الأسلحة النووية حول العالم

مع ذلك، يشير مركز Sipri إلى أنه من الصعب الحكم على الصورة الكاملة، لأنّ عدداً من البلدان، بما في ذلك روسيا والولايات المتحدة والمملكة المتحدة، قد خفضت مستوى الشفافية لديها منذ أطلق فلاديمير بوتين غزوه الشامل لأوكرانيا.

فيما يُعتقد أنّ الصين، ثالث أكبر قوة نووية في العالم من حيث امتلاك الأسلحة النووية، زادت عدد رؤوسها الحربية من 350 في يناير/كانون الثاني 2022 إلى 410 في يناير/كانون الثاني 2023. ومن المتوقع أن تستمر هذه الترسنة في النمو لكن Sipri تتوقع أنها لن تتجاوز ترسانتي الولايات المتحدة وروسيا.

في عام 2021، كشفت صور الأقمار الصناعية التجارية أنّ الصين بدأت في بناء مئات من صوامع الصواريخ النووية الجديدة عبر مناطقها الشمالية. حيث قال هانز كريستنسن، زميل بارز مشارك في برنامج أسلحة الدمار الشامل التابع لشركة Sipri: «بدأت الصين في توسيع ترسانتها النووية توسيعاً كبيراً. وتزداد صعوبة مضاهاة هذا الاتجاه في ظل هدف الصين المعلن المتمثل في امتلاك الحد الأدنى من القوات النووية اللازمة للحفاظ على أمنها القومي».

بينما فرنسا، التي تمتلك 290 رأساً نووياً، والمملكة المتحدة التي تمتلك 225 رأساً، هما ثاني أكبر قوتين نوويتين في العالم، ومن المتوقع أن يزداد حجم الأسلحة النووية البريطانية بعد إعلانها قبل عامين عن رفع الحد النووي الأدنى من 225 إلى 260 رأساً حربيّاً.

قال دان سميث، مدير في Sipri: «نحن ننجرف إلى واحدة من أخطر الفترات في تاريخ البشرية. من الضروري أن تجد حكومات العالم طرقاً للتعاون من أجل تهدئة التوترات الجيوسياسية وإبطاء سباقات التسلح والتعامل مع العواقب المتفاقمة للانهايار البيئي وزيادة الجوع في العالم».

عادت الأسلحة النووية المملوكة للقوى الكبرى للارتفاع مجدداً في العالم، وفق ما ذكره مركز أبحاث رائد، وحذر محلّوه من أن العالم «ينجرف إلى واحدة من أخطر الفترات في تاريخ البشرية» بعد تراجع استمر بعد نهاية الحرب الباردة، حسب ما ذكرته صحيفة The Guardian البريطانية.

المركز أوضح أنه في وقت تتدهور فيه العلاقات الدولية وسط تصعيد قعقعة السيوف النووية، يُقال الآن إنّ هناك ما يُقدّر بـ 12512 رأساً حربيّاً على مستوى العالم؛ منها 9576 في المخزونات العسكرية الجاهزة للاستخدام المحتمل، بزيادة 86 رأساً نووية عن العام الماضي.

أغلب الرؤوس النووية الجديدة في الصين

حسب معهد ستوكهولم الدولي لأبحاث السلام (Sipri) فإنّ 60 من الرؤوس الحربية الجديدة تمتلكها الصين. بينما تُنسب الأسلحة النووية الجديدة الأخرى إلى روسيا بواقع 12 رأساً نووية، و5 رؤوس لكل من باكستان وكوريا الشمالية، و4 رؤوس للهند. تأتي الزيادة في الرؤوس الحربية الملائمة للقتال على الرغم من التصريح الصادر في عام 2021 من الأعضاء الخمسة الدائمين في مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة - الولايات المتحدة وروسيا والصين والمملكة المتحدة وفرنسا - بأنّ «الحرب النووية لا يمكن كسبها ويجب عدم خوضها أبداً».

فيما تمتلك روسيا والولايات المتحدة معاً ما يقرب من 90% من جميع الأسلحة النووية على مستوى العالم. وبالإضافة إلى أسلحتهم النووية القابلة للاستخدام، تمتلك كلتا القوتين أكثر من 1000 رأس حربي خارج الخدمة العسكرية سابقاً، التي تُفكّك تدريجياً.

من بين إجمالي 12512 رأساً حربيّاً في العالم، بما في ذلك تلك التي خرجت من الخدمة وتنتظر التفكيك، يُقدّر مركز أبحاث Sipri أنّ 3844 رأساً حربيّاً تنشرها الصواريخ والطائرات. بينما يُحتفظ بنحو 2000 رأس نووي من هذه - وجميعها تقريباً



بسبب حرائق كندا.. هواء نيويورك من الأسوأ جودة بين مدن العالم الكبيرة

وصلت درجة تلوث الهواء في مدينة نيويورك إلى مستويات غير مسبوقة؛ نتيجة للحرائق المستمرة منذ أسبوع في إقليمي كيبيك ونوفا سكوشا شرقي كندا.

ووفقاً لموقع «آي كيو إير» (IQAir)، فقد بلغ مؤشر جودة الهواء في نيويورك 167 درجة، لتحل بذلك المرتبة الثانية عالمياً من حيث رداءة الهواء بعد العاصمة الهندية نيودلهي.

وأصدر مفوض إدارة المحافظة على البيئة بولاية نيويورك ومفوض وزارة الصحة بالولاية إرشادات بشأن صحة جودة الهواء في مناطق عدة بمدينة نيويورك.

وتصدر «إدارة المحافظة على البيئة» في المدينة عادةً مثل تلك الإرشادات للمواطنين عندما تتجاوز قيمة مؤشر جودة الهواء 100 درجة، وهو ما يشير إلى ارتفاع التلوث إلى مستويات خطيرة تؤثر على الصحة. وبحسب الإدارة، فإن الجسيمات الدقيقة الموجودة في الهواء هي من بين أكثر الجسيمات ضرراً، وقد حذر المسؤولون الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي أو أمراض القلب، من التعرض للهواء. ووفقاً لوسائل إعلام أمريكية، تستوعب مدينة نيويورك في المتوسط 35 ميكروغراماً من الجسيمات الدقيقة لكل متر مكعب من الهواء يومياً، وقد ارتفع هذا الرقم إلى 140-160 منذ صباح الثلاثاء، وبحلول المساء وصل 335. وأظهرت مقاطع مصورة متداولة عبر منصات التواصل الاجتماعي مشاهد من التلوث الجوي في وضوح النهار بالمدينة، ومن المتوقع أن تظل جودة الهواء في حالة متردية حتى يوم الخميس، حيث ستواصل الرياح دفع الدخان الناتج عن حرائق الغابات الخارجة عن السيطرة إلى الولايات المتحدة.

توقيف بريطاني تسلق يديه أعلى ناطحة سحب في كوريا الجنوبية

أعلنت شرطة كوريا الجنوبية، توقيف بريطاني تسلق أعلى ناطحة سحب في البلاد من دون إذن وبلا أي معدات أمان.

وكان الرجل البريطاني الجنسية، بحسب الشرطة، قد بدأ، فجر الاثنين، في صعود 123 طبقة من برج لوت وورلد، جنوبي العاصمة سيول. وبعدما رصده موظفو البرج، أجبر على التخلي عن مشروعه بعد وصوله إلى الطبقة 73.



وقال مسؤول في الشرطة الكورية الجنوبية لوكالة فرانس برس: «اضطر موظفو البرج إلى الصعود بواسطة سلة محمولة لإقناعه بالتوقف بينما كان لا يزال عند الطبقة السبعين من المبنى». وأضاف: «استسلم أخيراً وأوقفناه على الفور بتهمة إعاقة ممارسة نشاط رسمي»، وأشار إلى أن الموقوف البريطاني «يخضع حالياً للاستجواب في مركز شرطة منطقة سونغبا في سيول». وبعد برج لوت وورلد، الذي يبلغ ارتفاعه 555 متراً، خامس أطول ناطحة سحب في العالم.

وكان آلان روبير، الملقب بـ«الرجل العنكبوت الفرنسي»، قد تسلق بدوره هذا البرج دون إذن، ووصل إلى الطبقة 75 قبل إلقاء القبض عليه وسجنه في 2018. وعرفت وسائل إعلام محلية، بينها صحيفة تشوسون إلبو، عن المتسلق في هذه المحاولة الجديدة بأنه جورج كينغ تومسون.

وفي عام 2021، ذكرت صحيفة ديلي ميل أن تومسون سجن لمحاولته تسلق «شارد»، وهي ناطحة سحب مكونة من 72 طابقاً في لندن.



السلطات اتهمتها باستخدام تبرعات في تمويل استفتاء..

الإفراج عن رئيسة وزراء اسكتلندا السابقة على ذمة التحقيق

أفجرت الشرطة الاسكتلندية عن رئيسة الوزراء السابقة نيكولا ستورجن، بعد ساعات من توقيفها في إطار تحقيق يتعلق بسجلات حزبية المالية، وقد استجوب المحققون ستورجن على مدى سبع ساعات تقريباً، ثم أطلق سراحها لاحقاً على أن يستمر التحقيق.

في بيان، قالت الشرطة الاسكتلندية: «أفراج عن امرأة تبلغ 52 عاماً أوقفت في وقت سابق (الأحد) كمشتبه بها في إطار التحقيق الجاري حول تمويل الحزب الوطني الاسكتلندي وأمواله». وقد شكل ذلك ثالث عملية توقيف في إطار هذا التحقيق الذي أثار صدمة داخل النظام السياسي في اسكتلندا.

من جهته، قال ناطق باسم ستورجن إن الرئيسة السابقة للحزب الوطني الاسكتلندي حضرت طوعاً لاستجوابها من جانب الشرطة، وفق تقرير نشرته فرانس برس الأحد 11 يونيو/ حزيران 2023.

رئيسة وزراء اسكتلندا السابقة تنفي التهم الموجهة لها
أما رئيسة وزراء حكومة اسكتلندا السابقة نيكولا ستورجن فقالت إنها بريئة من ارتكاب أي مخالفات. وأضافت في بيان على تويتر: «أن أجد نفسي في الموقف الذي تعرضت له اليوم، وأنا متأكدة من أنني لم أرتكب أي مخالفة، هو بمثابة صدمة وأمر محزن جداً.. أعلم بما لا يدع مجالاً للشك أنني في الحقيقة بريئة من ارتكاب أي خطأ».

وكانت ستورجن قد أوقفت عند الساعة 10:09 صباحاً (09:09 بتوقيت غرينتش) وأفرج عنها عند الساعة 17:24 (16:24 بتوقيت غرينتش). يذكر أن هذه القضية أغرقت الحزب الوطني الاسكتلندي في أزمة عميقة وألحقت ضرراً بالسمعة وراء تحقيق استقلال اسكتلندا. من جانبه، قال وزير حزب العمال في حكومة الظل الاسكتلندية إيان موراي: «لوقت طويل سُمح لثقافة السرية والتستر بالتفاقم في قلب الحزب الوطني الاسكتلندي».

في السياق، قال زعيم الليبراليين الديمقراطيين الاسكتلنديين أليكس كوك-هاملتون: «من المنصف أن نقول إن أحداث اليوم ستكون لها تداعيات هائلة على كل من الحزب الوطني

شخصي للحزب الوطني الاسكتلندي تفوق قيمته مئة ألف جنيه استرليني، ما قد ينتهك قوانين متعلقة بشفافية التمويل السياسي. ثم تم الإفراج عن موريل في وقت لاحق بدون توجيه اتهامات له؛ على أن يستمر التحقيق. وإلى جانب موريل، أوقف أيضاً أمين صندوق الحزب كولين بيتي في أبريل/ نيسان 2023 ثم أفرج عنه في وقت لاحق أيضاً.

وظهرت ستورجن للمرة الأخيرة كرئيسة وزراء في البرلمان الاسكتلندي في مارس/ آذار 2023 بعدما أعلنت عزمها على التقاعد قبل شهر من ذلك. ففي فبراير/ شباط، قالت ستورجن إنها باتت تفتقر إلى «الطاقة» للاستمرار وإنها ستتنحى بعدما أمضت ثماني سنوات على رأس الحكومة. ولكن تحقيق الشرطة حول موريل، الذي تزوجته في العام 2010، ألقي بظلاله عليها. وجاء الكشف عن توقيف ستورجن التي خاضت حملة الاستقلال بعزم بعدما أدى رحيلها إلى إضعاف الحزب الذي خرج منقسماً من الحملة الداخلية التي أسفرت عن تعيين حمزة يوسف (37 عاماً) رئيساً للوزراء ورئيساً للحزب. وإلى ذلك، نفى يوسف أن تكون ستورجن قد استقالت وهي تعلم أن تحقيقات الشرطة ستقترب من عائلتها. وقال: «إن إرث نيكولا (ستورجن) قائم في ذاته».

وبعد توقيف موريل، قال حمزة يوسف: «من الواضح أن الوضع ليس جيداً. وأعتقد أنه كلما تمكنا من التوصل إلى نتيجة في تحقيق الشرطة كان ذلك جيداً». وأضاف: «لم أكن مطلقاً مسؤولاً في الحزب ولم يكن لدي دور في الشؤون المالية للحزب». كما لفت إلى أن توقيف كولين بيتي «هو مسألة خطيرة جداً»، لكنه أشار إلى أنه لم يُصرف من الحزب لأن «الناس أبرياء ما لم تثبت إدانتهم». ويعتبر رئيس الحكومة الجديد، أول مسلم يرأس مقاطعة بريطانية، رمزاً للاستمرارية بعد ستورجن مع تبنيه خطأ تقديماً في القضايا الاجتماعية ويسارياً اقتصادياً. ووفق استطلاع للرأي أجراه معهد يوغوف مؤخراً، فإن 45% فقط من الذين استطلعت آراؤهم أبدوا تأييدهم للاستقلال عن المملكة المتحدة. وهي نفس نسبة تصويت الاسكتلنديين لصالح الاستقلال خلال الاستفتاء الذي نظم في العام 2014.



الاسكتلندي ومستقبل السياسة الاسكتلندية..

كما سبق أن أوقف أيضاً الرئيس التنفيذي السابق للحزب الوطني الاسكتلندي بيتر موريل زوج ستورجن في سياق التحقيق نفسه في أبريل/ نيسان الماضي. في تلك الفترة، كانت الشرطة قد داهمت مقر الحزب في إندره ومنزل موريل وستورجن في غلاسكو؛ حيث نصبت خيمة لمسرح جريمة في الحديقة الأمامية. استخدام تبرعات في أنشطة حزبية تناولت التحقيقات على وجه الخصوص استخدام تبرعات بقيمة 600 ألف جنيه إسترليني (750 ألف دولار) تم جمعها في السنوات الأخيرة لتنظيم استفتاء جديد خاص بالاستقلال، وهو مشروع مجمد حالياً في مواجهة رفض لندن. كما فشل موريل أيضاً في التصريح عن قرض

Muslims opposed to LGBTQ curricula for their kids aren't bigots



Yasir Qadhi

Dean of The Islamic Seminary of America and Resident Scholar of East Plano Islamic Center

We are witnessing a unique and welcome phenomenon: Muslims in the West are at the forefront of a social movement that transcends any one faith or ethnicity. For those following the news, protests led by parents have erupted across the United States and Canada against school boards that wish to teach schoolchildren content about the acceptability of LGBTQ lifestyles.

While parents of all ethnicities and religions are involved, Muslim parents have been playing a central role in all of these cases, both as organisers and protesters, and their highly visible presence is creating waves on social media.

It is understandable for parents to be concerned. In Maryland, for example, a school district has approved books that discuss homosexuality and transgenderism as normal realities for children as young as three years old. This is state-sponsored ideological indoctrination of toddlers who can barely form complete sentences, much less think critically.

Parents have a God-given duty and legal right to provide moral instruction and guidance to their children. This includes the right of parents and their children to reject ideologies that contravene their beliefs. Yet, supposedly secular institutions like public schools are now dictating

that students must accept and affirm LGBTQ ideology, at times with the threat that if they refuse to do so, they “do not belong” in their country, as one teacher in Edmonton, Canada, recently said to a Muslim student.

As Muslims, we refuse to be coerced into believing something our faith categorically condemns. This is not a political stance. It is a moral principle. Differences: Clarifying Sexual and Gender Ethics in Islam”, has been signed and endorsed by more than 300 Islamic scholars and preachers across North America. In this document, we explicitly and clearly lay out the non-negotiable, normative Islamic position on sexuality and gender ethics.

We believe this statement will allow Muslim parents, educators, students and professionals to establish their right to hold their religious views without fear of legal reprisal. All too often, those who wish to live in accordance with mainstream, family-based morality are accused of being bigoted and “homophobic” if they refuse to endorse LGBTQ events. Many suffer social repercussions for holding such beliefs.

Worse still, children are expected to attend events in which drag shows and other actions deemed immoral by many people of faith are showcased.

This statement seeks to be a reference point to demonstrate to school boards and employers why Muslims must preferably be excused from activities that contradict our religious ideals.

The statement is explicitly non-partisan and states that the signatories are “committed to working with individuals of all religious and political affiliations to protect the constitutional right of faith communities to live according to their religious convictions and to uphold justice for all”. Despite such clear declarations of non-partisanship and though the protesters, from Maryland to Ottawa, have insisted they are asserting moral agency rather than political allegiance, certain groups insist on turning this into a partisan issue. Those who have committed themselves to a left-wing liberal ideology (including some progressive Muslims) are outraged and ashamed of anything short of the full affirmation and

acceptance of all LGBTQ demands. They point to our own experience of oppression as a Muslim minority and say we should thus show reciprocity to other marginalised groups, even as LGBTQ advocates often refuse to show the same sensitivity on issues we hold sacred.

The fact that conservative media outlets have provided a platform for Muslim parents to share their grievances is supposedly conclusive proof that these protesters, and all of us who oppose the teaching of the LGBTQ agenda in schools, are aligning themselves with the far-right, including white supremacists. That is simply not the case.

To be sure, the sudden friendliness of politically-conservative groups and media outlets towards Muslims is indeed tempting some in the community to rush to forge new alliances with the political right after previously flirting with the left. They are making a mistake. Again.

Muslims across North America should firmly root their moral values in their faith, not in a specific political ideology. To understand why this distinction is so critical, we ought to heed a lesson from our recent past. In the immediate aftermath of 9/11, Islam in North America faced an existential crisis. Muslims were widely portrayed as the enemy. Scholars were deported. Bearded Muslim men and hijabi women were harassed, randomly questioned and detained at airports. Many worshippers avoided praying in masjids and some Muslims even changed their first names. The reality of Muslims in North America in the first decade of this century was one of fear, anxiety and extreme alienation.

The open hostility of the North American political right towards Islam and Muslims sharply contrasted with the comparatively sympathetic left. As a matter of pragmatic political (and in some cases, literal) survival, Muslims flocked to the liberal political parties of Canada and the United States. These left-wing institutions gave Muslims the best chance to survive against anti-Muslim forces largely represented by the conservative right. But embracing the left meant accepting an entire package of causes, some of which aligned ideologically with Islamic ethics (such as combatting racism), while others did not (such as the legalisation of cer-

tain drugs).

Many Muslims began approaching politics not as a tool but as an ideology. They felt motivated to resolve the cognitive dissonance between their political commitments and their religious beliefs, even if it meant radically reinterpreting the faith to allow for such accommodation.

Some progressives who identified with Islam began claiming, for the first time in our 14 centuries of scholarship, that the Quran has been misunderstood and that in its correct interpretation, it endorses alternative sexual lifestyles and sanctions same-sex marriages.

To be clear, Islamic law differentiates between a desire, which is in itself not sinful, and the deed, which could be a sin. Those struggling with same-sex desires but wishing to abide by Islamic law are our full brethren in faith and deserve all the love and rights of believers. They stand in contrast to those who flout Islamic law and take pride in disobedience. Muslim politicians and influencers, in particular, should be careful not to make religious claims on behalf of our faith.

In an authentic narration, Prophet Muhammad (peace be upon him) says: “A believer is not bitten from the same hole twice”. Muslims who are rightly indignant about the moral decay sweeping our society in the name of inclusivity ought to be cautious not to be a pendulum that swings from one extreme to another. Our politics is not our ideology and our ideology is neither left nor right. Our ideology is centred in our unshakeable faith, grounded in our immutable creed, and firmly rooted in the timeless words of God and the teachings of His final Messenger. We are a “Middle Nation” and, as the Quran says (2:143), our role is to be moral exemplars for mankind.

*Yasir Qadhi

Shaykh Dr. Yasir Qadhi was born in Houston, TX and completed a BSc in Chemical Engineering from the University of Houston, followed by a BA and MA from the Islamic University of Medinah, before completing a PhD in Islamic Studies from Yale University. He is currently the Dean of The Islamic Seminary of America and the Resident Scholar of East Plano Islamic Center.

*Al Jazeera

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وانثى
وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم
عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير ﴾



﴿ O people, We created you from male and female, and
made you into nations and tribes so that you may know
one another. The most honorable of you in the sight of
God is the most pious of you ﴾

تجنب 5 نتائج للحزن.. أخطرها الثالثة!

قد يستغرق المرء، أو أحد الزوجين، في الحزن، وقد يعزف عن أنشطة الحياة، نتيجة خلاف ما، أو إنهاء الزواج، أو فقدان الوظيفة، أو وفاة شخص عزيز؛ الأمر الذي يترتب عليه نتائج وخيمة.

هنا ينصح الخبراء من يشعرون بالحزن بعدم التماذي فيه، والتحدث إلى الآخرين، والخروج سريعاً من تلك الدوامة، حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه.

ويقول الخبراء: إن من آثار ونتائج التماذي في الحزن الإصابة بأمراض عدة، يجب الحذر منها، وهي:

1- دماغ الحزن: ويعني أن الحزين يشعر بالإجهاد والصداع، أو الصداع النصفي، وقد يشكو الضباب العقلي، وضعف التركيز والذاكرة، وهي حالة يطلق عليها «دماغ الحزن».

2- أوجاع وآلام: يظهر الحزن في شكل أوجاع وآلام في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الرأس والمعدة والظهر والمفاصل، ويشعر الشخص الحزين بالإرهاق، وتقل في اليدين والقدمين، ويمكن أن ينخفض لديه نظام الاستجابة المناعية؛ ما يجعله أكثر عرضة للأمراض.

3- متلازمة القلب المكسور: معاناة من ارتفاع ضغط الدم، وتزايد ضربات القلب، وصعوبة التنفس، وقد يؤدي الحزن إلى حالة طبية معروفة بـ«متلازمة القلب المكسور»، التي تشبه الإصابة بنوبة قلبية إلى حد كبير.

4- تغيرات حسية: فقدان الشهية، وقلة الرغبة في الطعام والشراب، وتراجع الرغبة في الحياة، أو الخروج من المنزل، والشعور بالخدر، والانزعاج لأي سبب، والإصابة باضطرابات النوم.

5- الأمراض النفسية: الشخص الحزين عرضة للإصابة بالقلق، والاكتئاب، ونوبات الهلع، وقد تتطور هذه الأمراض إلى الإصابة بالوسواس، والشك، والفصام.

وينصح الخبراء أي شخص يعاني الحزن، بذكر الله تعالى، والسجود، والاعتناء بنفسه، والتحدث إلى الآخرين، وممارسة الرياضة، والخروج للتنزه، والتنفس بعمق، واللهم مع الأطفال، والحيوانات الأليفة، والقراءة، وممارسة هوايات تجلب الفرح والسرور.



Gifting The Reward of Good Deeds to A Deceased Person

It is universally agreed by all scholars that a deceased person continues to benefit by any good action, which he started, initiated or caused during his lifetime. This is based on the Hadith that states: "When a human being dies all his action comes to an end except in one of three ways: A continuing act of charity, a useful contribution to knowledge and a dutiful child who prays for him." (Related by Muslim, Abu Dawood, Al-Nassaie and others). Needless to say, that all Qur'anic and Hadith references in the masculine form include the feminine as well, unless there is evidence to exclude women from it. The Prophet is also quoted as saying: "In addition to his own action and good deeds, a believer is followed after his death by certain things including knowledge that he might have taught or made available, a good child he left behind, a copy of the Qur'an he left to someone, a mosque he built, a home he left to be used by travelers, running water he caused to be available, a charity he gave away when he was still in good health. All these follow a person after his death." (Related by Ibn Majah).

As for good deeds by other people, a deceased person benefits by several types of these. One thing that is universally agreed to benefit the dead is to pray for them, appealing to God to forgive them and bestow His mercy on them. The evidence for this is the Qur'anic verse that says: "Those who come after them say: 'Our Lord! Forgive us our sins, as well as those of our brethren who preceded us in faith, and let not our hearts entertain any unworthy thoughts or feelings against any believers. Our Lord! You are truly compassionate, merciful.'" (59: 10) The Prophet also says: "When you offer the janazah prayer for a deceased person, make your prayer for him sincere." (Related by Abu Dawood and Ibn Hibban). One of the Prophet's supplications that have been transmitted to us says: "Our Lord! Forgive those of us who are alive and those who have died." All Muslim generations have prayed for the dead, with no objecting voice ever been heard.

Charity is another act that may be offered on behalf of a dead person and the reward for it goes to him or her. Al-Nawawi says that all scholars universally agree this. A man asked the Prophet: "My father died and left behind some money, but he has made no will. Would it benefit him if I give sadaqah, or charity, on his behalf?" The Prophet said: "Yes." (Related by Ahmad, Muslim and others). Another Hadith mentions that Saad ibn Ubadah said to the Prophet: "My mother has died. Can I give to charity on her behalf?" The Prophet said:

"Yes." Saad said: "Which type of charity is best?" The Prophet answered: "To provide drinking water." Saad carried out a project to provide drinking water in Madinah, which continued to be known by his family's name for a long time.

Offering the pilgrimage and the Umrah on behalf of a deceased person is also one of the best things that may be done. A woman from the Juhaynah tribe said to the Prophet: "My mother made a pledge to offer the pilgrimage, but she did not fulfill her pledge until she died. Should I do the pilgrimage on her behalf?" The Prophet said: "Yes. Do the pilgrimage on her behalf. Had your mother left an unpaid debt, would you not have paid it on her behalf? A debt owed to God has a stronger claim to be paid." (Related by Al-Bukhari).

Reading the Qur'an and requesting God to credit the reward of the recitation to a deceased person is also acceptable. This is the view of the majority of scholars, although some eminent ones disagree. Those who say that it benefits the deceased make it clear that the reciter must not receive or expect any payment for his recitation. If payment is made, the whole thing is forbidden for both the one who pays and the one who receives, and the recitation earns no reward for anyone.

Some scholars are also of the opinion that fasting and prayer may be offered on behalf of a dead person. They cite a Hadith mentioning a man asking the Prophet whether he should fast on behalf of his mother and the Prophet told him to fast. However, this Hadith mentions that the fast in question was a pledge, or nadhr, which means a commitment voluntarily made to do something. This becomes a duty that must be done, although the concept of making pledges like these is not particularly encouraged.

What should be clear in our minds is that the types of worship that allow fulfillment by proxy, such as the payment of charity, the pilgrimage, etc. can be done on behalf of a dead person, and its reward can be credited to him, if God so pleases. These are treated in the same light as the repayment of outstanding debt. If a person dies with some of his debts remaining unpaid, and his children or a friend repays the creditors, this is perfectly acceptable. Similarly if you pay his outstanding zakah, or fulfill his pilgrimage duty, he receives its reward. Personal acts of worship, such as prayer and fasting in Ramadan cannot be similarly done, because you can pay zakah on behalf of your father or your wife, but you cannot fast or pray on their behalf.

روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



للمخدرات



الناس
البرسة

www.thenationpress.net

الأمريكي اليوم

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

مجلة العربي

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

Thousands of Muslims attend a conference on family values in America

Thousands of Muslims came together to attend the 48th annual ICNA-MAS convention held in Baltimore, in an event designed to shine light the essence of family values.

This year's event, held under the theme "Family, Faith, Future".

"The establishment of functioning families is a critical component of a healthy and flourishing society," the convention website read.

"Islam sets to establish families as morally guided, virtuous and healthy functioning units; leading to a high level of moral awareness, and a strong commitment to purposive orientation of all human behavior.

"When Islam was revealed to mankind it paid a great deal of attention to the establishment of strong families and protecting them from things that could harm them, and preserving family ties whilst giving each member of the family an important role in life."

Successful Event

Focusing on Family Values, 30,000 People Attend Successful ICNA Convention - About Islam

Volunteers Defy Cold for a Successful MAS-ICNA Convention

Hitting a success, the event was attended by more than 30,000 members of the Islamic Circle of North America, or ICNA, who came from all over the continent to the Baltimore Convention Center.

Dr. Moshin Ansari, president of the Islamic Circle of North America, believes these events are important to provide great economic opportunities, WMAR News reported

"You can imagine when 500 vendors have come from across the world selling their product and 25,000 people shopping. It helps our city, our country, our people," said Ansari.

The convention included 100+ sessions, Youth Conference, Bazaar, Matrimonial, and Sisters & Kids events.

Speakers include Sh. Yaser Birjas, Imam Siraj Wahhaj, Sh. Omar Suleiman, Dr. Altaf Husain, Sister Dalia Mogahed, Ustadha Lobna Mulla, and others.

ICNA is one of the largest, non-profit, grassroots Muslim organizations in North America. It runs many projects, programs, and activities designed to help in reforming society at large.

Since 1968, ICNA has worked to build relations between communities by devoting itself to education, outreach, social services, and relief efforts.

Source: aboutislam.net



المسلمون في إيطاليا.. والاعتراف الرسمي بالدين الإسلامي

محمد العودات

يشكل المسلمون ما مقداره 3.3% تقريباً من عدد سكان الدولة الإيطالية التي يصل عدد سكانها إلى 60 مليون تقريباً، الدولة التي تحوي بداخلها دولة الفاتيكان أكبر مرجعية دينية للثائفة المسيحية الكاثوليكية.

التواجد الإسلامي في الدولة الإيطالية قديم منذ فتح المسلمون جزيرة صقلية في عهد الخليفة الثالث عثمان بن عفان رضي الله عنه، هذه الجزيرة التي تتمتع بالحكم الذاتي في الدولة الإيطالية حالياً.

يتواجد حوالي مليوني مسلم في إيطاليا، معظمهم من السنة، إذ بدأت الهجرات الحديثة لإيطاليا منذ ثمانينيات القرن الماضي، وأزمة اللاجئين السوريين بعد مذبحة حماة، ثم بعد ذلك قدوم الطلبة العرب الذين ذهبوا للدراسة وعاشوا واستوطنوا هناك، ثم بدأت موجات الهجرات من دول المغرب العربي إلى إيطاليا؛ إذ يشكل المسلمون المغاربة حوالي 50% من عدد المسلمين في إيطاليا.

لا يوجد ما يمنع المسلمين من إقامة المساجد ودور العبادة والمراكز في إيطاليا حتى وإن كان لا يوجد اعتراف رسمي بالدين الإسلامي، والمسلمون يسعون في إيطاليا للحصول على اعتراف الدولة الإيطالية بالإسلام كدين رسمي كما هو في اليهودية والمسيحية، إلا أنهم لم يستطيعوا الوصول لذلك حتى الآن، ويرجع ذلك إلى عدم قدرتهم على توحيد الجهود والتباين الواضح فيما بين الجماعات والهيئات الإسلامية، وضعف التنسيق والتعاون بينهم بشكل موحد في التعامل مع الحكومة الإيطالية للحصول على هذا الاعتراف.

يوجد في إيطاليا ما يعرف بـ"بضريّة" (8 بالألف) تخصص للمؤسسات غير الربحية، إذ يتم اقتطاع (8 بالألف) من الدخل السنوي لكل مواطن إيطالي، ويكون من حق المواطن

أن يخصص هذا المبلغ المقتطع من دخله لأي من الجهات والمؤسسات غير الربحية؛ مثل دور العبادة والكنائس أو المستشفيات أو أي من المؤسسات الخيرية، ولا يمكن تخصيص جزء من هذه المبالغ للمساجد والمراكز الدينية الإسلامية إلا إذ تم الاعتراف بالدين الإسلامي كدين رسمي، وفي حال عدم تخصيص المبالغ المقتطعة من قبل المواطن فإن تلك المبالغ تذهب للكنيسة.

تقدر الضريبة التي يمكن جمعها من المسلمين بمئات الملايين سنوياً، فإذا ما تم الاعتراف بالدين الإسلامي وقام المسلمون بتخصيص تلك المبالغ للجمعيات الدعوية الإسلامية؛ فستكون هذه المبالغ قادرة على نقل العمل الإسلامي والدعوي إلى مربعات أكثر انتشاراً وتأثيراً، فمن طبيعة الدين الإسلامي أنه دين متسامح قادر على الانتشار في البيئات التي تنتشر فيها الحريات الشخصية، فالبعثات الحرة خضبة لتمدد وانتشار الدين الإسلامي.

يتجنب المسلمون في إيطاليا المطالبة بإظهار المآذن والعمارة الإسلامية في دور العبادة؛ خشية أن يتم عرض الموضوع على استفتاء شعبي في بلد معظم من فيه من أتباع الديانة المسيحية، فإذا تم عمل استفتاء شعبي ورفض السماح ببناء المآذن سيواجه المسلمون بعدها صعوبات في إظهار مثل تلك الرموز الدينية، مع العلم أن هناك «مسجد روما الكبير»، وهو أكبر مسجد في أوروبا، الذي أقامته المملكة العربية السعودية، توجد به مآذنة.

للجالية الإسلامية في إيطاليا همومها واهتماماتها في الحفاظ على هويتها الدينية والاندماج في المجتمع الإيطالي كجزء من نسيج المجتمع والدولة، لكن تبقى محاولة الحصول على اعتراف بالدين الإسلامي كدين رسمي في إيطاليا منعطف سيكون له ما بعده على الحالة الدينية والدعوية للمسلمين في إيطاليا.

guidance
RESIDENTIAL

شراء البيوت على الطريقة الحلال

MICHIGAN HOMEBUYERS:

Learn about Islamic Home Financing

Halal Home Financing: Approved by Renowned Sharia Board, get pre approved in 10 minutes

We Are Not A Bank!

Call Today: 248-997-5665/Abdessamad Melouane

Guidance Residential, LLC | NMLS #2908 | Licensing & Registration: www.grilink/licensing



guidance
RESIDENTIAL

WE'RE HIRING!

Join the sales team!

Build a fulfilling career by bringing the #1 Islamic home financing option in the US to faith-conscious communities near you.

HERE'S WHAT YOU CAN LOOK FORWARD TO:



Six-figure income
potential in first year



Two-week intensive
training program



Company-generated
leads



Student loan pay-
down program



Professional
marketing material



Award-winning
organization



Medical, Dental,
Vision, 401K

..and much more!

Guidance matches your goals and your values. Join the Guidance family!

LEARN MORE: GuidanceResidential.com/careers

CALL : 248-997-5665

The departure of the Egyptian thinker Muhammad Al-Gawadi

Egyptian academic and writer Mohamed al-Gawadi has died at the age of 65 after battling illness. The Secretary-General of the Union of Muslim Scholars, Ali Al-Qaradaghi, wrote calling on him for mercy, and for his family to be patient and solace.

Intellectuals, media professionals and writers mourned al-Jawadi on social media. The Secretary-General of the Union of Muslim Scholars, Ali Al-Qaradaghi, wrote calling on him for mercy, and for his family to be patient and solace.

Al-Jawadi, a professor of cardiology at Zagazig University, Egypt, combined his interest in medicine, language sciences and history, and was a member of the Arabic Language Academy from 2003 to 2019, the Egyptian Scientific Academy since 2008, the Egyptian Writers Union since 1979, and the Egyptian Academy for Scientific Culture since 1978.

He won several awards, including the State Appreciation Award in 2004, the Arabic Language Academy Award in 1978, the Medal of Science and Arts of the first class in 1985, as well as the Arabic Language Academy Award in 1978 for his book "Dr. Muhammad Kamel Hussein, a scientist, thinker and writer", and the State Encouragement Award in the literature of translations for his book "Musharafa between the atom and the peak".

Al-Jawadi was known for his prolific production, and has dozens of books in literature and history, and headed the editor-in-chief of an Egyptian medical journal, and worked as an advisor to the State Information Service for the Encyclopedia of Egyptian Personalities, and issued an encyclopedia of Arab and Muslim scientists and writers for the Arab Educational, Cultural and Scientific Organization.

Al-Jawadi was interested in the biographies and translations of medical scientists, and his books include "Dr. Naguib Mahfouz, pioneer of obstetrics and gynecology", "Dr. Suleiman Pasha Azmi, the first of our internal medicines", and "Al-Hakim Al-Jarrah.. Biography of Dr. Mohamed Abdel Latif".

He also wrote about the sheikhs and scholars of the 20th century such as Muhammad Abdo and the Sheikh of Al-Azhar of Tunisia, Muhammad al-Khidr Hussein, and on the biographies of military leaders such as his book on the Egyptian military commander Abdel Moneim Riad, Field Marshal Ahmed Ismail, Abdul Latif al-Baghdadi and others, as well as books on education curricula, educational thought, literature, culture, journalism and politics.

Source: aljazeera



جائزة كتارا للرواية العربية تعلن قائمة الـ60 لأفضل الأعمال المشاركة بدورتها التاسعة

وشهدت الفعالية تقديم مجموعة من الأفلام الوثائقية ومقاطع الفيديو التي تقدم معلومات مفصلة عن السويد وتعكس مختلف جوانب الحياة فيها، كما تم تقديم فقرات تفاعلية قدمت خلالها أهم الكلمات المتداولة في اللغة السويدية والمستخدم في الحياة اليومية، إلى جانب تقديم مجموعة من المنشورات التعريفية بالسويد. وأعرب سفير مملكة السويد في قطر جوتام بهاتاشاري عن سعادته باحتضان كتارا هذه الفعالية، التي تتزامن مع الاحتفال باليوم الوطني للسويد، مشيداً بفعاليات اللغة الأوروبية التي يطلقها مركز كتارا للدبلوماسية العامة، والتي وصفها بأنها مبادرة رائدة لإعطاء فرصة قيمة لكل دولة أوروبية لمشاركة لغتها وثقافتها والبدء بحوارات ثرية حولها مع أفراد من ثقافات مختلفة. وأكد بهاتاشاري أن «مبادرة كتارا وفرت هذه الفرصة الثمينة لمشاركة تجاربنا المختلفة ومناقشة مسائل حياتية وإنسانية وجمعنا مع فئات من خلفيات ثقافية متنوعة».

تجدر الإشارة إلى أن فعاليات اللغة الأوروبية تقام بكتارا على مدار 6 أسابيع، واستمرت حتى 20 يونيو/حزيران.

ولبنان 15 رواية للفتن، وتونس بـ11 رواية، والجزائر بـ9 روايات، واشترك كل من لبنان والعراق والأردن في عدد 7 روايات من كل دولة، والكويت اقتصرت على فئة الروايات المنشورة بـ4 روايات، والسعودية بـ3 روايات، واشتركت 4 دول عربية في تصدير روايتين للجائزة هي عمان والسودان واليمن وفلسطين، وأخيراً رواية من موريتانيا اقتصرت على فئة الروايات المنشورة. تجدر الإشارة إلى أن عدد المشاركات في جائزة كتارا للرواية العربية في دورتها التاسعة لعام 2023 بلغ 1491 مشاركة، ويبلغ عدد الروايات غير المنشورة المشاركة في هذه الدورة 833 رواية، في حين بلغ عدد الروايات المنشورة 393 رواية، نشرت عام 2022، و191 مشاركة في فئة روايات الفتيان غير المنشورة، و68 مشاركة في فئة الدراسات غير المنشورة، إضافة إلى 6 روايات قطرية منشورة في الفئة الخامسة للجائزة.

الاحتفال باللغة السويدية

وبالتزامن مع ذلك، احتفت كتارا باللغة السويدية ضمن فعاليات «اللغة الأوروبية» التي تنظمها بالتعاون مع مركز كتارا للدبلوماسية العامة وسفارات الاتحاد الأوروبي وبحضور عدد من السفراء والمسؤولين.

أعلنت المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا قائمة الـ60 لأفضل الأعمال المشاركة في الدورة التاسعة لجائزة كتارا للرواية العربية في فئتي الروايات المنشورة والروايات غير المنشورة، حسب الترتيب الأبجدي، وذلك على الموقع الإلكتروني للجائزة.

وتضم القائمة روائيين من 14 دولة عربية، منها مصر بـ19 رواية، تلتها سوريا بـ9 روايات، ثم لبنان والأردن بـ5 روايات لكل دولة، والكويت والمغرب بـ4 روايات، والجزائر بـ3 روايات، والسعودية وعمان والعراق وفلسطين بروايتين لكل دولة، وأخيراً رواية واحدة لكل من السودان وتونس وموريتانيا.

وبالنسبة لقائمة الـ60 لفئة الروايات غير المنشورة فقد اشتملت على روائيين من 12 دولة عربية، جاءت مصر في المرتبة الأولى بـ13 رواية، تلاها المغرب بـ11 رواية، ثم تونس بـ10 روايات، وكان نصيب سوريا والجزائر 6 روايات لكل منهما، والعراق 5 روايات، وشارك كل من لبنان والأردن واليمن بروايتين من كل دولة، وأخيراً السعودية والسودان وليبيا برواية واحدة من كل دولة.

وبالنسبة للقائمة مجتمعة لفئتي الرواية المنشورة وغير المنشورة، تصدرت مصر القائمةين بعدد 32 رواية، تلاها كل من سوريا

اليمن يشارك في معرض الدوحة الدولي للكتاب بعد غياب 20 عاماً

شاركت الجمهورية اليمنية ممثلة بالهيئة العامة للكتاب، ضمن معرض الدوحة الدولي للكتاب في دورته الـ(32) وذلك بعد غياب 20 عاماً عن آخر مشاركة له.

وانطلق معرض الدوحة الدولي للكتاب، في الثاني عشر من يونيو/حزيران بمشاركة 505 دور نشر من 37 دولة.

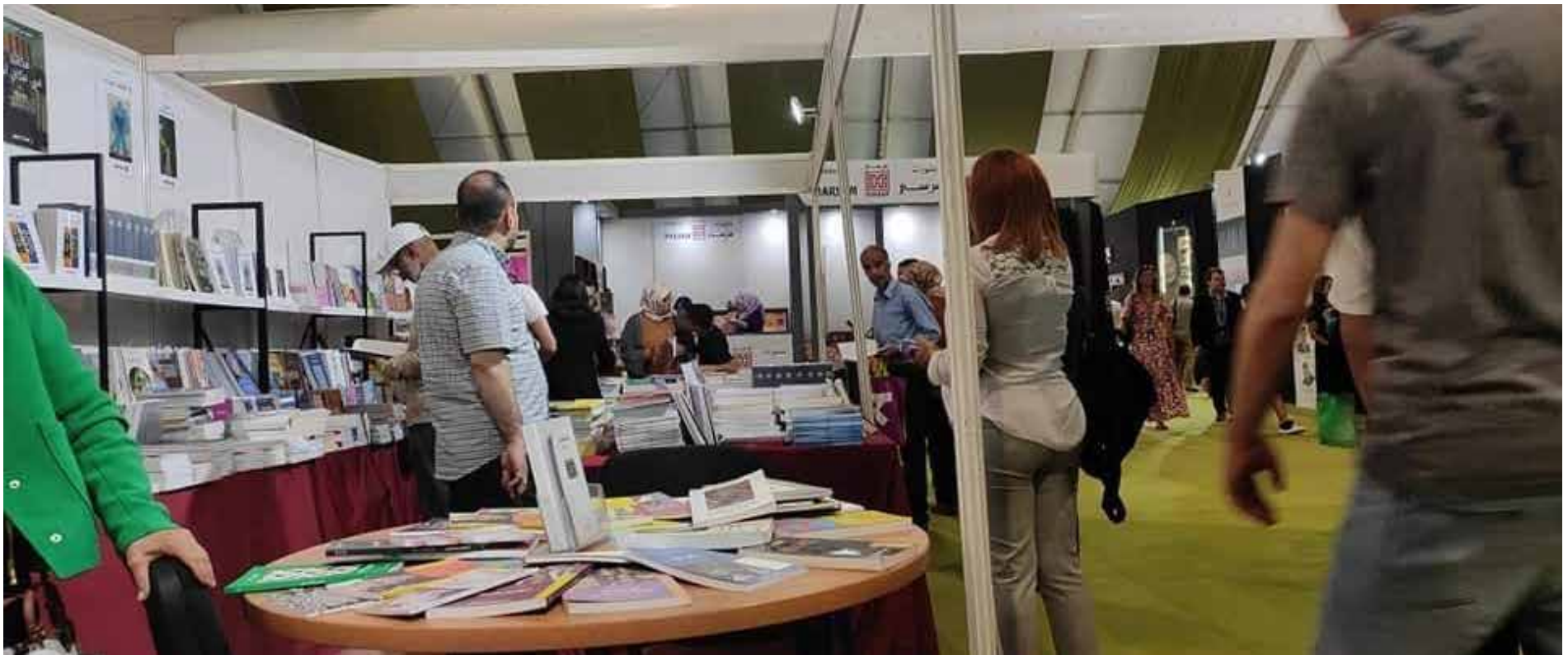
ووصف السفير اليمني لدى قطر، راجح بادي، في تدوينة له، مشاركة اليمن ممثلة بالهيئة العامة للكتاب في المعرض عقب غياب لقرابة عقدين، بـ«المهمة» في السياق، نقلت وكالة الأنباء الرسمية «سبأ» عن رئيس الهيئة العامة للكتاب يحيى الثلايا قوله إن المشاركة في معرض الدوحة الدولي للكتاب يعد مكسب مهم للحركة الثقافية في اليمن، خصوصاً أنها تأتي بعد غياب الجناح اليمني لمدة 20 عاماً، حيث كانت آخر مشاركة له نهاية العام 2003م.

ولفت إلى أن «هذه المشاركة جاءت بدعوة من وزارة الثقافة القطرية وإدارة معرض الدوحة الدولي».

وأوضح أن استعادة الهيئة العامة للكتاب لمشاركتها في معرض الدوحة يأتي في ظل الحرص على استعادة حضور الكتاب اليمني في المعارض العربية والدولية، وأن الهيئة استعادت العام الماضي مشاركتها بمعرض الكويت الدولي بعد غياب من عام 1990م.

وأشار الثلايا إلى أن الهيئة العامة للكتاب في صدد ترتيبها لاستئناف مشاركتها في معارض أبو ظبي والشارقة ومسقط وجدة، كونها من المعارض العربية المهمة بعد معرضي الرياض والقاهرة.





المعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط يحقق رقما قياسيا في فعالياته الثقافية

شراكات مع مؤسسات وطنية ودولية في هذا المجال.

شراكة عربية

من جهة أخرى فتحت "هيئة الشارقة للكتاب" أمام الحراك الثقافي المغربي الباب لتطوير علاقات تعاون مثمرة مع المؤسسات الثقافية والناشرين والكتاب والمترجمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث قدمت خلال مشاركتها في المعرض الدولي للنشر والكتاب بالعاصمة المغربية الرباط استعراضا لأبرز مبادرات الشارقة في دعم صناعة الكتاب وأهم الفعاليات الدولية التي تنهني من خلالها جسور التواصل مع أسواق النشر العالمية.

وسلط جناح الهيئة المشارك في المعرض الذي اختتم دورته الـ 28 مساء الأحد الضوء على إسهاماتها ومبادراتها على الصعيدين العربي والدولي، وعرض جناحها عددا من العناوين والمنشورات الإماراتية التي لاقت إقبالا كبيرا بين القراء المغاربة.

وبهدف تعزيز ثقافة القراءة لدى الأجيال الجديدة، نظم المنتدى العربي لناشري كتب الأطفال التابع للهيئة مجموعة من ورش العمل خلال المعرض تناولت أبعاد صناعة الكتاب الموجه للطفل وسلطت الضوء على الكتب الفائزة بأحدث دورات جائزة المنتدى التي تناقش أبرز المفاهيم والقيم الحضارية والمجتمعية لدى القراء الصغار.

وزار بنسعيد جناح الهيئة في المعرض حيث كان في استقباله فاضل حسين بوصيم مدير مكتب الهيئة في المنطقة الشرقية وأهداه نسخة من كتاب "سرد الذات" أحد مؤلفات حاكم الشارقة الشيخ سلطان القاسمي.

وقال بوصيم إن تعزيز إن التبادل الثقافي ومد الجسور بين الحضارات الإنسانية يعد من الأهداف الرئيسية التي تستند عليها مشاركات الهيئة على الصعيد الخارجي، مشيراً إلى أن المعرض الدولي للنشر والكتاب يمثل أحد العناوين الهامة في أجندة الفعاليات بدول المغرب العربي ويتيح فرصة توطيد التعاون مع المؤسسات الثقافية والأكاديمية المغربية والإسهام بشكل واسع في نشر الأدب الإماراتي بين القراء المغاربة.

وأضاف بوصيم "يكتسب أدب الطفل تركيزاً بالغاً في أنشطتنا بالمعرض الدولي للنشر والكتاب لما تمثله مخاطبة هذه الفئة من أهمية ضمن مشروع الشارقة الثقافي الذي قطع أشواطاً كبيرة في هذا المجال من خلال جملة من المشاريع والمبادرات".

الاجتماعي والثقافي الذي تحركت فيه وبزغ اسمها في معمعانه، وهو سياق ما بعد الاستقلال، حيث كانت بنونة رائدة للحدث النسوية المغربية وداعية إلى إعادة النظر في الجندر الثقافي النسوي.

من جهتها، قالت بنونة بفخر واعتزاز في حديثها عن الأشخاص الذين كان لهم الفضل عليها، إن والدها الحاج أحمد بنونة كان يجلسها في حجره ويحكي لها ما سمعت أذناه من علماء القرويين، و"لعله بث في حب المعرفة دون أن يدري"، مضيفة أن "الزعيم غلال الفاسي آمن بي أيضاً واحتضن في تلك البذرة الخفية التي لم أكن أعلم بوجودها آنذاك ورعاها وراهن علي ولم يخب رهانه".

وحكت بنونة بهذه المناسبة بعض تجارب حياتها داخل المغرب وخارجه، وقصصها مع بعض الشخصيات التاريخية في عوالم الأدب والثقافة والسياسة والنضال في الساحة المغربية والعربية.

وتوجت جامعة محمد الخامس بالرباط بالجائزة الأولى لجائزة أحسن رواق للولوجيات في دورتها السابعة لمسهلي الولوج للأشخاص في وضعية إعاقة في المعرض الدولي للنشر والكتاب، المنظم في الفترة ما بين الأول والحادي عشر من يونيو الجاري بالرباط.

وأبرزت الجامعة في بلاغ لها أن التتويج يعد اعترافاً بالمجهودات التي بذلت في خدمة ذوي الإعاقة وتسهيل حصولهم على الكتاب وحضور ندوات ولقاءات فكرية وأدبية بالمعرض، لافتة إلى أن الولوجيات تتعلق بالبنية التحتية وجودة التنظيم والمحتوى بالنظر إلى الإقبال المهم لذوي الإعاقة على أنشطة الرواق.

وأضاف المصدر أن حفل تسليم الجائزة نظمته وزارة التضامن والإدماج الاجتماعي والأسرة برفاقها بالمعرض بحضور، على الخصوص، الوزيرة الوصية على القطاع عواطف حيار ووزير الشباب والثقافة والتواصل محمد مهدي بنسعيد، ورئيس جامعة محمد الخامس بالرباط بالنيابة فريد الباشا، ونائب رئيس الجامعة محمد حنيش، ورئيس جمعية الأمل المغربية للمعاقين يوسف الرخيص.

وخلص البلاغ إلى أن هذه الجائزة تسلمها الباشا الذي أكد أن "هذا التتويج هو بمثابة اعتراف بمجهودات كل مكونات الجامعة"، مضيفاً أن هذا المجال يندرج ضمن أولويات الجامعة بحيث عملت منذ عدة سنين على تحسين جودة الولوجيات لذوي الاحتياجات الخاصة، بالإضافة إلى العمل على ربط

أكثر من 80 مؤسسة إعلامية مرئية ومسموعة ومقروعة، ورقية وإلكترونية، من المغرب والخارج، بحضور ميداني لأكثر من 700 متدخلاً من بين صحافيين وتقنيين.

وخلص البلاغ إلى أنه بهذه المعطيات الإحصائية الكبرى، قدمت الدورة الـ 28 صورة المغرب الثقافية أمام العالم مثلما استحضرت ثقافات العالم أمام جمهور مغربي أثبت مرة أخرى تعطشه للمعرفة وتعلقه بالكتاب، حيث بلغت أعداد زوار الدورة 240 ألف زائر.

وكان المعرض فرصة للاحتفاء بأهم الأدباء العالميين والمغاربة، وكانت آخرهم قبل اختتامه الأدبية خاتمة بنونة التي كانت ضيفة في لقاء أدبي عنوانه "مسارات الأستاذة والأدبية والروائية خاتمة بنونة.. مسيرة حياة من الإبداع الأدبي والعطاء الفكري"، في إطار فعاليات الدورة الـ 28 للمعرض.

وتعد بنونة رائدة في الكتابة الروائية والقصصية، بعدما سطع نجمها الأدبي في فترة كانت لا تقبل بسهولة بزوغ وجوه نسائية في سماء الأدب والفكر عموماً.

وبهذه المناسبة، قال الكاتب والناقد نجيب العوفي ضمن شهادة له في حق الأدبية المغربية "خاتمة هي جوهره المشهد الأدبي المغربي"، مضيفاً "لا أجد عنواناً رمزياً جامعاً مانعاً وأفياً وشافياً يلخص مسيرتها الأدبية الحافلة مثل عنوان مجموعتها القصصية الرائدة "ليسقط الصمت".

وتابع قائلاً "ما تزال صيحة خاتمة بنونة المبكرة الجريئة ليسقط الصمت"، التي بصمت بها على مجموعتها القصصية الرائدة وأطلقت نفيها في طلائع ستينات القرن الفارط، سارية إلى يومنا هذا".

ومن خلال أعمالها وصيحاتها ومواقفها الكاسرة للصمت، يسجل العوفي "ظلت خاتمة بنونة على فطرتها ومبادئها التي شبت عليها لا تحيد عنها قيد أنملة في زمن رمادي ومتقلب"، مبرزا أنها على امتداد مسيرتها الملحمة، كانت تكسر الصمت المغنوم على أكثر من واجهة وفي أكثر من حلبة، في حلبة الأدب وفي حلبة الحياة على السواء.

ولتحسيس الأجيال الجديدة بالأهمية الرمزية والتاريخية لهذه المبدعة الرائدة وفهم الملحمة النسوية التي اجتاحتها، شد الناقد على أنه "لا بد من وضع بنونة في السياق

مثلت الدورة الثامنة والعشرون من المعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط حدثاً ثقافياً استثنائياً في المغرب والمنطقة المغاربية عموماً لما قدمته من برنامج متنوع استدعت إليه أبرز الأسماء الثقافية في الداخل والخارج، ليكون البرنامج الثقافي لهذه الدورة استثنائياً مقارنة بالدورات السابقة.

اختتمت فعاليات الدورة الثامنة والعشرين للمعرض الدولي للنشر والكتاب التي نظمتها وزارة الشباب والثقافة والتواصل بشراكة مع ولاية ومجلس جهة الرباط - سلا - القنيطرة، وجماعة الرباط.

وذكر بلاغ للوزارة أن هذه الدورة "تميزت باستقبال مقاطعة كيبك كضيف خاص، احتفاء بالذكرى الستين لميلاد العلاقات الدبلوماسية بين المغرب وكندا، والتي ما فتئت تتعزز بالمشاركة الفعالة والإيجابية للدياسبورا المغربية في مختلف مناحي الحياة الثقافية والاقتصادية والعلمية في هذا البلد الصديق".

برنامج ثقافي

وجاء في بيان الوزارة بمناسبة اختتام المعرض أنه مثلما أعلن عند انطلاق فعاليات هذه الدورة، فقد بلغ عدد المشاركين فيها أكثر من 700 عارض ما بين مباشر وغير مباشر، مثلوا أكثر من 50 بلداً، من أجل تقديم عرض وثائقي يتجاوز عدد العناوين فيه 120 ألفاً تنتمي إلى مختلف حقول المعرفة والإبداع.

وفي ما يتصل بالبرمجة الثقافية، أبرز البلاغ أن هذه الدورة حققت رقماً قياسياً في تاريخ دورات المعرض، بمجموع عام بلغ أكثر من 1230 فقرة ثقافية، منها 308 فقرات بتنظيم مباشر من الوزارة أو بشراكة مع المؤسسات العلمية والحكومية التي تعنى بالكتاب والقراءة وما يتصل بهما، فيما بلغ عدد المتدخلين المشاركين في تنزيل البرمجة الثقافية أكثر من 3200، من ضمنهم متدخلون من برنامج الوزارة الذين بلغ عددهم 805 مشاركين، منهم كتاب ومفكرون وباحثون وشعراء حازوا أرفع الجوائز الأدبية والفكرية على الصعيدين الوطني والدولي، واستحقوا تكريماً خاصاً من الوزارة خلال هذا المحفل الثقافي الكبير. وفي نفس السياق، قدمت الدورة عرضاً تثقيفياً وترفيهياً للفئة الطفولية داخل فضاء قدم الثقافة المغربية في مختلف تجلياتها المادية واللامادية عبر برنامج تضمن أكثر من 600 ورشة.

وفي ما يتعلق بالتغطية الإعلامية للدورة، أكد المصدر مشاركة

هواجس الشعر التحريرية في ديوان "بالماء سأكتب"

جبر الشوفي

في سلسلة كتاباته المعدة للنشر، أصدر الشاعر السوري حسام السعدي ديوانه الأول «بالماء سأكتب» معتمداً شعر التفعية وموزعاً قصائده الكثيفة المتلاحقة على 128 صفحة، تلهج بهواجسه الشعرية، وتضعه في صفوف الاستشراقيين المهتدين بنور الكلمة والمتجاوزين لتلك المقاربات المتوجسة لمسألة الحرية صنو المسؤولية وقرينتها الاجتماعية، لترسيمها زوادة فكر وثقافة ودرب خلاص. وبها وبالكناية عنها يفتتح ديوانه بإيماء غنائية قصيرة على (مفاعلتن) يحدد فيها سمته ووجهته التحريرية الخارجة على أساليب من يرسفون في أغلالهم التقليدية، فيقول: «ويسألني.. بغير الماء لن أكتب/ ولن أحل/ تركت معابد الكتبة/ أنا السحب/ تسافر نحوها سحب/ وتهجر نفسها عطشا/ لتولد ألف ساقية... وتسألني عن الصخب؟ وبإضافة هذه الإيماء إلى توطئة سبقتها «سأقول في أثر الألهات الآن اهتديت اهتداء الكائنات إلى البحر» ترسم تربية تحرر وانتماء إلى النور الكلي وتتجلى مسألة الحرية بأبعادها الدلالية والرمزية ومتعلقاتها، عبر الذات الشاعرة ومحملها الميتافيزيقي الوجداني المفعم بالمشاعر والأحاسيس. ولأنها كذلك، فهي تأخذ سمات شاعرها الثقافية والسيكولوجية وتتلون بذائقة وبأسلوب ملامسته التجريدية والتصويرية، وفي مسرى غنائي مسوس بنفحة صوفية، تستبطن حوارها وجدليتها بين (الأنا) و (الأنا الأعلى) باعتبارها لغة الضمير، وتعبيراً عن المسؤولية الاجتماعية والإنسانية العامة.

في هذا المحور الشعري التحرري، يزرع الشاعر ويبرز أشعاره في مقطوعات شعرية كثيفة ومتلاحقة ولاهجة بمحملاتها المعنوية والرمزية، وقد أولى لشكل الكتابة وطريقة توزيعها هندسياً في بياض الصفحة عنايته، منطلقاً من انسجام الشكل والضمون، وليطول توزيعه علامات الترقيم والفواصل والنقاط، وقطع المتلازمين والتسكين، كدلالة على اهتمامه بالحالة التأملية على حساب الشفوية، ولتتألف الكلمات والأفكار

تعبيراً وإيقاعاً وتوزيعاً بصرياً حول مركز استقطابها، وكأنما هي ابنة لحظة اكتشافها وحصيله نزعة الذات نحو التجريب وتوجسها، واندفاعها في معاقرة قيمها الإنسانية وفي مواجهتها الوجودية لوسائل محو الخاص وتغييبه وخصخصة العام وإخضاعه. هكذا حسمت قصائد رومانسية شفيفة وجهتها إلى بحرهما الرمزي، وقد اعتمدت الماء وتحولاته حقلاً دلالياً، يظل متوهجاً بالحوار النشط بين قطبي الحضور والغياب، والوجود والعدم، وفي التمرّد على كسل الاعتقاد على «معابد الكتبة» والانخراط بالجواهر المحدث، مبنى ومعنى. فالبحر.. السحب.. السحب.. السواقي.. العطش والإرواء.. استنارة بدوال اللغة السيميائية ومجازاتها وتحولاتها بين المنبع والمصب والفروع والأصل. والخلاصة في تمكين المعادل اللغوي عن الإعلان عن انتماء الشاعر الرمزي إلى حرّيته بوصفها خياره

الحركي المستقل.. وبهذا الحراك وعد بتفجير يناعي الأقدال، وتجاوز كسل الحلم وصولاً إلى إيقاد جذوة الرغبة التي اهتدت إلى أصلها في المطلق الأدبي. وإذا كنت قارئاً، غير معني بالقبض على الفكرة الشعرية المراوغة لإبراز نصاعتها – وهي الناصعة بذاتها – بل بردها عبر رموزها وإشاراتها ودلالاتها إلى متعلقاتها الفنية، فلأنها خاطبتني بالخلب والغمز وردتني إلى معايير انسجامها وتوافقها، إيقاعاً وتوزيعاً هندسياً، وحيث يتناغم الأبيض الورقي مع سواد الحبر وما يتخللها من أدوات ربط وإفراء للكلمة، أو تسكييت لبعض غنائيتها، لإبراز جوهرها وكذلك



الفصل بنقاط تشير إلى مرجعية كلام لا نهائي، لم يُقل، ولن يقال، لأن (أجمل الكلام ما لم يُقل وأجمل القصائد ما لم يكتب بعد).

كذا أقرأ ميتافيزيقياً ديوان «بالماء سأكتب» وأتلمس عواطف هادئة لكنها عميقة ومشحونة بانفعالاتها ومعبرة، فكأنما خرجت من عقل العاطفة، أو عقلنتها، وتحررت من احتقانها بالشعار واحتفائها بصخب المنابر.. كذا شكّلت الإيماءة الأولية والتوطئة، ركيزة حاملة وموصل ما تلاها وما بُني عليهما من هواجس وتداعيات شعرية، تعبّر بالرغبة من كمونها (اللوبيدي) في عتمة اللاوعي إلى منطقة الوعي، محمولة باستعاراتها التي تنهض بها كلمات نفّض عنها شاعرها غبارها، كما في «يدلي» أمانياته في «غياياتها» و«أشعة حلم تتقبه أمنيات الوصل»، وحيث الأمنيات والحلم وشاح للرغبة وإقصاء «كيف أحيا غريقاً توجّلني الأمنيات.. عارياً من مرايا الريق أسير.. أرتدي من ضياء انكساري.. تاج انتصار.. لا ذرى فيه.. لا هاهوي»، وحيث تتوالى الجموع المؤنثة يغدو الصحو دنواً من (الموغلات) في خواطرها «المرفقات».. وحين يتجلّى الانتماء إلى الحرية في (سلة) مشروطاً برجوعها لأن صمت الحادي، برمزية مكانته: «تقوم من إغاثتها المسافة... تنام الأمكنة فتنهض الرغبة بالسراب.. خائفة مرتجفة».

ويقودنا هذا إلى أن للشاعر حسام السعدي، تذوق الجريفيين لخواص الكلمة المفردة فنياً وتعبيرياً، وكأنما هو مكتشفها في لحظتها أو باعثها من مواتها، شأنه في ذلك شأن أعلام

عدنان الصائغ: الشعر من المنفى إلى الوطن

حميد عقبي

يتسم الشاعر العراقي عدنان الصائغ، بأنه يتنقّس الشعر، يعيشه ويتعايش معه لحظة بلحظة، فهو يمارسه كنشاط روحي وصلابة محبة، يهمس من المنفى ومن كل بقعة يزورها إلى وطنه العراق، لمدنه ونخيله وأنهاره، وحتى عندما يزور العراق ويتجول في مدنه ومنتدياته الأدبية والثقافية يظل يمارس الهمس في فرحه وحزنه، لا يضيع وقته للدخول في صدامات أدبية ولا شعرية ولم يبيح عن منصب ولا جائزة، كأنه أوفقيوس العراق، التواق للحلم والباحث عن الحقيقة، حقيقة ذاته الإنسانية وحقيقة الواقع بتناقضاته وصراعاته ووحشيته وهو ليس ذلك الضبابي المتشائم، بل هو شاعر يحلم ويحلم ويعيش ويحب الحياة والزهور ويرش عطر شعره ونثره باعثاً المحبة والأمل.

تتنوع قصائد عدنان الصائغ وتتميز بنوع خاص من الدرامية وتحركات صورية ديناميكية، يملك كل أنواع العدسات والألوان، يمازج بينها بشعرية تجعلنا نتأمل ونغوص معه في حلمه ونشارك معه لحظات الخوف والقلق، وقد تكون القصيدة لحظة واحدة في شكل لقطات قليلة سريعة على شكل ومضات وقد تكون نصاً مفتوحاً طويلاً:

«بعد قليل....

أمر

أدفع الحياة أمامي كعربة فارغة

وأهتف: أيها العابرون

احذروا

أن تصطدموا بأحلامي»

هنا مثلاً في هذا النموذج المشهدي، يُعبّر الشاعر عن رؤيته للحياة فهي كعربة فارغة من الحمولات المادية والزخرفات الزائلة، كصوفي لا تعرية ما يزرع به الواقع من مادة أثقلت أغلبنا وجعلتنا كالعبيد لها فتركض ونلهث، أما هو فهو الشاعر، وأستخدم هنا فعل (أهتف) وهنا الهاتف أقرب للهمس وأبعد من الصراخ، عدنان الصائغ لا يجذب الصراخ ولا نجده في أي موقف يدعو للعنف، بل هو دائماً يدين كل أنواع العنف والقسوة القديمة والجديدة، هنا في هذا النموذج يحذر الآخرين من العابرين بأن يحذروا الاصطدام بأحلامه، فهي كل ما يملك وهو لا يسعى أن يملك غيرها أو يقايض بها، أو يتخلّى عنها، أو يتكسب بها. وهو في بعض ومضاته التي تشبه زخة مطر كافية ووافية في جعلنا نرتوي حتى الثمالة:

«قبل أن يكمل رسم القصص

فَرَّ العصفورُ

من اللوحة»



لا نحتاج إلى معلقة مزخرفة وبليلة ومتخمّة بالجناس والتشبهات و.. و.. هنا كأنه ومضة هايكو ساحرة وملهمة، فالرسم هنا يرسم القفص وهو يجهل ماهية العصفور وطبيعته التواق للحرية والحلم والفضاء المفتوح اللاحدود. العصفور ربما يمكننا من فهم أنه الشاعر الحر، وقد تختلف ولدى كل واحد تأويله وفهمه الخاص، لكننا سنتفق بالتأكيد أن القداسة هنا للحرية، فهي منحة إلهية للإنسان وليست هدية من حاكم. كثيرة هي الأقفاس التي أصبحنا نسجن أنفسنا فيها وقد تغرينا مثلاً الشهرة أو المنصب.. ربما فهم أيضاً بعض الحكام اللعبة فصنعوا للمتق والمثقف والشاعر والفنان مجموعة من الأقفاس المزخرفة المثيرة بالمغريات لنبيع لهم أحلامنا وندخل طواعية لهذه السجون وتأخذ أشياء مادية مقابل الروح والطهر والحلم، يحتمل النص كل التأويلات والنظر إليه من زوايا مختلفة.

لم يعد عالماً جميلاً ومثالياً وتعددت أساليب التعاسة والتشويبات وكثرت مظاهر القسوة والعنف لكن الصائغ يتمسك بالخير والأمل ويخاطب قاتليه والمعتدين الأشرار:

«ماذا يَحْدُثُ

في شكل العالم؟

ماذا يَحْدُثُ لو..!

بدلاً من أن تُزرع في صدري طلقة

تزرع

في قلبي

وردة»

نحن هنا لسنا مع منطق الضعيف المستسلم، بل على العكس الأقوياء

هم الذين لا يركعون من أجل لحظة حياة، ولا حتى الخلود الدائم، هم من يدينون ويقلقون قاتليهم ويتسببون في سقوط عروشهم، وهم من يرتقون

المتصوفين في إبراز جوهر الكلمة المفردة قبل إطلاقها في سياقها، كيلا تخسر شيئاً من نصاعتها، ولتتناهى مع حرّية الفكر واستقلالية الفرد. أما وسائل شاعرنا في ذلك فهو الانتقال من رشاقة التوزيع الكتابي إلى التوقّف اللحظي التأملّي وتحسّس نبض الكلمة وإيقاعها، مقبّدة ومطلقة ساكنة ومتحركة. فالكلام ليس قشرة للمعنى، بل هو تعالق عشقي بين الجسد ونبضه وتدفق دمه... إنها وقفة تذكير للمفردة، لتزد مواردنا وتعود منها رؤية ناضجة منسجمة مبنى ومعنى، وزناً وإيقاعاً (تفعية واحدة ثم تتكرر اثنتان اثنتين) حتى آخر الجملة الموسيقية: (أنا السحب / تسافر نحوها سحب/ وتهجر نفسها عطشا/ لتولد ألف ساقية.. أتسألني عن الصخب؟ وفي خلاصة قولي: إن حسام السعدي هو شاعر مبتل، يحتسي ضوء كلماته العجرية ويسري بها مسحوراً ومقارباً للقول (أنا الكلمة والكلمة أنا) كنظير ومعادل للقول (أنا من أهوى.. ومن أهوى أنا).. فللكلمات النبرة حقها في العلو والارتقاء.. وتكمن قدسيّتها في تحريرها من فجور من لطخوا ثوبها أو دنسوا طهرها، ولأجل ذلك يتوخّى الشاعر إعادة مهابتها وإشعاعها التأملّي بعيداً عن صخب المنابر ووسوسة القوافي.

هكذا قدّم الشاعر نصّاً شعرياً حدثائياً ابن زمانه ومكانه.. معولاً بلا عولة، وهو خاص يسعى إلى إكتماله وحواره بما يستبطنه من أسئلة إشكالية مجردة، مرجعها إلى ميتافيزيقيا المشاعر والأحاسيس، الغامضة/ في وضوحها ولها غنج الأنثى وتدللها وصلابتها واحتشادها بالصور والعواطف والأفكار.. إنها جرعة من ماء بحر، يحتاج إلى قراءة متأنية واستعادة، ففيه الكثير مما يغري ويغني.. وفيه تقانة وأناقة الترتيب والتبويب وسعة أفق التعاطي، مع مسحة الحدأة الخاصة، لأن شاعرنا هنا، يشقّ طريقته مستقلاً بذاته وبصنعه وبهما يجلو هويته بتأنّ وهدوء وبمزاج الشاعر الأصيل.

كاتب سوري

السماوات ليكونوا حكايات وأساطير ومنبعاً ملهماً للثورة والتحرر.

يحلل الشاعر، واقع وطنه المتأزم ويبيكي أله ويقول:

«يا مطراً يشخبطني على الأوراق، كيف أُمَني؟

وطناً تنابهة الطفأة،

أو الغزاة،

أو الظلاميين،

أو جيش العمان

أو فقل ما شئت: شعباً جائعاً وحقوقه عاثت بها الغرباء»

لا يكتفي الشاعر هنا بالهمس السلبي، قد يكون الهمس أكثر قوة من الصراخ، الهمس الروحي والفكري وليست العبارات الصراخية المستهلكة، يستسلم للمطر وحتى لل نار، ولا يهيم هنا ألا يكون بطلاً مخلصاً ولا أيقونة ولا حتى رمزاً بسيطاً، نظرتهم وهمومهم هناك.. حيث الوطن المنهوب من الطفأة والغزاة وطيور الظلام وأصحاب العمام.. حيث تعددت المصائب وتعددت وسائل النهب والقمع، هؤلاء يسرقون قوتنا وأحلامنا وإنسانيتنا، يتزكّونا للجوع وغوله والتعاسة والعذابات المربعة.

لا يتفاخر الصائغ بإقامته الأوربية، ولا يتنازل عن أصوله وعراقيته وعرويته، حتى وهو يحكي ويسرد جزءاً من معاناته:

«وطني حزينٌ أكثر ممّا يجب

وأغنيائيّ جامحةٌ وشرسةٌ وخجولةٌ

سأتمدّد على أول رصيفٍ أراه في أوروبا

رافعاً ساقِيّ أمام المازّة

لأريهم فلقات المدارس والمعتملاتِ

التي أوصلتني إلى هنا

ليس ما أحملُه في جيوبي جوازٍ سفر

وإنّما تاريخٌ قهر»

«وطني حزين» وكأنه لا يحدد العراق وكأنه يقولها بالجمع أوطاننا أو ينطق نيابة عنا، يُعبر عن وجعنا الجماعي، الذي يتضخم كل لحظة، الجموح والشراسة والخجل تجتمع في أغاني وقصائد شاعرنا، وهنا التمزقات الداخلية والجروح الدامية التي لا يراها لا طبيب ولا حبيب، يصور الصائغ مشهداً سريالياً ليفضح أزماتنا التي لا تنتهي، علامات العنف ضد المبدع نجدها مادية ومعنوية، هذا المشهد الذي يتسم بالفتنازيا وهو يريد العالم كله أن يرى قبح الاستبداد والمستبدّين بنا هناك وهنا، كأنه لا يعفي هذه الحكومات والمنظمات الدولية، التي ساهمت بدعم الفوضى التي تحدث في أوطاننا هناك.

مخرج يمني

رينيه شار: الصمت الذي ليس له دواء

على قممك الذافنة يخفتُ الصّوء الأخير
لا شيء سوى الفراغ والانهيّارات
الحزن والندم!
كلّ الشعراء الجوّالين المضطهدين
قد رأوا أحلامهم المتشائمة تنهار في صيف ما.

...

أه!
إنّ الثلج لا يرحم
إنّه يحبّ أن نتألّم تحت أقدامه،
إنّه يحبّ أن نموت صقيعاً
مثلما كنّا نحيا في التراب.

لا أحد في الموت

أنتَ تريدُ الكتابة بسرعة
كما لو كنتَ قد تأخّرت على الحياة
إذا كان ذلك حالك فقمّ بوداع جذورك.
هلمّ
هلمّ بإرسالِ حصّتك من الخيال
من الثّورة
من العملِ الصّالح.

...

في واقع الحال أنتَ متأخّر على الحياة
الحياة التي لا يوجد كلماتٌ لوصفها،
الحياة الوحيدة التي في النّهاية أنتَ تقبلُ بالتوحد
معها
التي تحصلُ منها على أجزاء صغيرة وهزيلة
من هنا ومن هناك
في نهاية صراعات وحشيّة.

...

خارج هذه الحياة لا يوجد سوى موتٍ محتمّ
نهاية غير سعيدة
إذا التقيتُ بالموت خلال عمليّ
استقبله كما تفعلُ الرّقبة الغارقة بالعرق عندما
تري المحرمة النّاشفة
تنحني.

...

إذا كنتَ تريدُ أن تضحك
فمّ بالاستسلام
لا تُشهر أبداً سلاحك
لقد جنّت إلى الحياة لكي تحيا أوقاناً غير مسبوقه
فمّ بالتحول
اختفّ دون ندم
دون ضجة كالقوة النّاعمة
دون توقّف
دون ضياع.

...

الوجهة القادمة
يا أسراب الغبار
لا أحد يعي توحّدكم.



فوزية قباني

الشّموس تغني

حتّى لو لم نكنّ قادرين على محبة هذا الكاتب
أو على فهم الاختفاءات الغامضة
الحوادث غير المتوقّعة
الإخفاقات الكبيرة نوعاً ما
الكوارث من كلّ نوع
البراكين والزلازل التي تُعرقُ والتي تُحرق.

...

حتّى لو لم نكنّ قادرين على تفهم الانتحار الذي
يعتبره البعض جريمة
تفهم الانحرافات المستعصية
كما الذين يعتبرون أنفسهم نظيفي الكفّ
حتّى لو لم نتفهم الأغبياء من الطراز الرقيق
الذين يتخلّصون من كفن أمهاتهم ويرمونّه في البئر
حتّى لو لم نكنّ قادرين على استيعاب الأدمغة
الجاهلة
الأدمغة الجلديّة التي تتوقّع ولا تسمح بتسرّب
المعلومات

الذين يقبعون في المستشفى
الذين تعف رائحة ملابسهم الداخليّة
حتّى لو لم نكنّ قادرين على فهم
رائحة السجون البنفسجيّة
نبات القراص الذي يلفّ السجون
المساواة في السجون
شجرة التين التي تلدّ الدمار
كما الصمت الذي ليس له دواء.

إلى عذراء

كلمسة الإسفنج والعسل النّاعمة
على قلب من شجر قصب السكر
لماك حديث الولادة
تلمع في الليل رذاذات المياه كالمفاتيح الرنانة
ويموت الملاك تحت تأثير النّجمة الخالية
ترهق جفونها الذكريات
عندما يهرب القمر تحت الحجر
وتفتّح السّماء ذراعيها عندما تلتقي فيما بينها
عندما تسطع في السّماء مجموعة من الحشائش
الخضراء
تشبه شراعاً أبيض يقوم بربط أوزاره
حينها يسيل قلب مطعون بأسهم حادة
يلدّ العذراء المفلوطة في المغارة.
جبال البيرينييه
يا جبل الأناس المظلومين بشدة

كانت تكتب بالخط المائل

تجلس فوق الكرسي المتعب،
تسترجع أشلاء حديث مُنصرم،
وتقوم إلى نافذة، وتعود إلى بعض فراغ،
تسند أخيلةً بيديها،
تقفّل يدها ثانية،
تدفع أنية،
بعض فيوض ساهمة،
وتقول الآن علينا.

وتشاهد أسرار الإغداق الداهش،
وتعيد قراءتها ليلاً،
تسرد رهبتها إن عطشت دالية يوماً.

يتدحرج خبرٌ خارج تلك الصفحة،
وتعود إلى كل نوفذنا،
لا يدخل،
غير هتافٍ مشتعلٍ،
أو صوت نداء.

وبعيد نيام الأطفال جميعاً،
دفعت جملتها في بعض بياض،
كانت تكتب بالخط المائل،

ذاكرة تدخل وتصوّب ما انزاح بعيداً،
لغة تتعرج،
حاضرة كانت.

السطر التالي،
كان رغيداً،
والتالي كان حفيفاً...

والتالي،
قرقة حول الدار.

* شاعر من فلسطين



سميح فرج

تنفض كفيها من ماءٍ، وتقول اقتربوا،
كانت،

تسمع ما يروي كل هدوء،
وتهذب ما انسرب إليها من بعض صدوع.

تستلهم،
أو ترفع بعض ذوائبها،
تعقد منديلاً خلف الرأس وتمشي،
تنظر من شق الباب الخشبي الباهت،
لا شيء يفسر هيبتها،
تفتح باب التلاجة، تقفلها،
تتراجف،
تقرأ آخر سطر من بعض رسائلها، المخبوءة،
تصغي،
وتنفض أردية،
وتلوذ إلى كل سماء.

أطفال فوق رؤوس أصابعهم وقفوا،
أصوات رجال ونساء، أولاد سبقوا،
أو كتبوا أنفسهم،
رسموا أسئلة عالية جداً.

أصوات تتراعى فوق بيوت،
تدخل في شجرٍ،
تتسرب،
أصوات تجمع من كان تعثر.

A Poem Avoiding Its Own Tour of Force



Steven Leyva

I could begin with the slate roof of sunset
the smog has given us, or the low growl

in the throat of a window—the A/C unit
exasperated. I could begin with the cold
color of gun metal, the aria of the bullet:
sing a song full of the faith that the dark
past has taught us. I could begin in ocean:
the gray headstones of dead coral, the only
grave markers. Or approach the starting
line
of seashore: the eye is colonized first. Or
fire
the ceramics in our language. What name

does the sculpture give to the clay
when it lives in the kiln
of a closed mouth? I could announce Fear
not

better than any angel and begin with the
gray
snow on a rose bush: the promise of color.
I
could begin with the wheat we sow in
ether,
or the menagerie of jailed poets: Pen Pen
Pen.
I could begin in doubt true to our God, true
to our native land. I could begin in error:
I don't care what anyone else thinks.
I could begin where I will end, in Ithakas
so gray when one speaks their name
Baltimore will be the only word anyone
hears.

I could praise the present tense, and begin
again.
I could condition this vow: I will not love
anyone else, but instead begin to hum
in your ear, reader, lover, gray stranger.

A Palm Beach Dealer Peddling Cheap Warhol and Basquiat Replicas for Millions Has Been Sentenced to Over Two Years in Prison

A Palm Beach art dealer was sentenced to more than two years in prison after pleading guilty to laundering money from the sale of counterfeit works by blue-chip artists including Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat and Roy Lichtenstein.

Daniel Elie Bouaziz, who owned Danieli Fine Art and Galerie Danieli in Palm Beach County, was sentenced to 27 months in federal prison followed by three years of supervised release. Bouaziz was also ordered by Aileen M. Cannon, the US District Judge, to pay a \$15,000 fine. Prosecutors dropped 16 other fraud and embezzlement-related charges as part of a plea deal.

Bouaziz pleaded guilty in February and admitted to knowingly engaging in interstate commerce of more than \$10,000 from the sale of counterfeit art, which falls under a violation of wire fraud. The Department of Justice said Bouaziz purchased reproductions at bargain prices and sold them as originals at a markup, sometimes with fake invoices and provenance documents to fool clients into thinking the works were authentic. Bouaziz's customers unknowingly purchased the fraudulent work "for tens of thousands, if not hundreds of thousands, of dollars", the DOJ said last October.

Bouaziz sold what he claimed were authentic and original works by Andy Warhol, priced between \$75,000 and \$240,000, in October 2022. After the customer put down a \$200,000 deposit, Bouaziz comingled the money with other funds and wired the money to other accounts. Bouaziz also tried to sell work he claimed were originals by artists like Banksy, Lichtenstein and Basquiat. When Bouaziz was first charged in October, the dealer had a fake Basquiat on sale for \$12m at Danieli Fine Art, according to the DOJ.

A restitution hearing for Bouaziz has been set for August 16. Last year, the FBI raided the Orlando Museum of Art during a Basquiat exhibition and seized 25 allegedly counterfeit paintings attributed to the artist. A Los Angeles-based auctioneer confessed last month that he helped create and market the fake works.

<https://www.theartnewspaper.com/2023/05/31/palm>



"الأرواح الحرة للخيول البرية".. معرض للفنان إدواردو نافارو بالدوحة

يشير بيان المعرض إلى أنه «على مدار العشرين عاماً الماضية، استكشف إدواردو نافارو، التوازن المضطرب بين مادة وشكل الخيول البرية من خلال تصوير عالم حالم لا ترتبط فيه الخيول بأي قوى خارجية».

الفنان الذي مارس الفن منذ طفولته، عُرف بمعارضته لنظام الجنرال مانويل نوريغا الدكتاتوري ورفضه الغزو الأميركي لبلاده عام 1988، وإلى جانب نشاطه السياسي أنشأ مركزاً لتعليم الفنون في بلدة إيل فالدي دي أنتون بوسط بنما.

يُذكر أن إدواردو نافارو يحمل درجة الماجستير في إدارة الأعمال من «كلية دارتموث» في هانوفر الأميركية، وبكالوريوس الهندسة الميكانيكية من «معهد وورستر الفنون التطبيقية» في نيوهامبشاير الأميركية. وأقام العديد من المعارض الفردية في ألمانيا وإيطاليا وإسبانيا وموناكو وجنوب إفريقيا والولايات المتحدة وكولومبيا وتشيلي وبيرو والمكسيك والأرجنتين والصين واليابان.



أخرى من دون تفصيل ملامحه، بل بالتركيز على تلك الطاقة التعبيرية التي يخلقها تكوين الخيل وانجذابها وتناغمها مع محيطها. الخطوط تشكل العنصر الرئيسي في رسم الحصان مع انزياح دائم عن شكله الحقيقي، في إبراز لشراسته وجموحه كما تصوّرهما العينان وحركة الرأس والجسم، والتباين بينه وبين الخلفية التي تحتوي ألواناً ساطعة أو كتابات كالغرافية أو مساحات متضادة بصرياً في أغلب الأحيان.

يستعير الفنان البنمي إدواردو نافارو (1960) شكل الحصان في معظم أعماله، وذلك بصورة رمزية تستكشف الحرية والتمرد وعدم الالتزام بالقيود، بموازاة بحث فني عن ذلك التوازن غير المنضبط بين التكوين والخلفية التي يختارها ضمن تنويعات مختلفة في الوسائط والخامات.

ويستخدم الرسم والنحت وفن الأداء والتراكيبات، من أجل إنشاء أعمال تذكر بتلك الغريزة البدائية للكائن الحي، والتي تقترب في جانب من جوانبها من لوحات فرانسيس بيكون، حيث افتتانه بتلك الوحشية والعنف ومحاولة تمثيل الحدود الواهية بين الإنسانية والحيوانية، وبين الحياة والموت. «الأرواح الحرة للخيول البرية» عنوان معرض إدواردو نافارو الذي افتتح في الثامن عشر من شهر مايو الماضي في «غاليري مطافئ: مقر الفنانين» بالدوحة، ويستمر حتى العاشر من شهر يوليو المقبل بالتعاون مع سفارة بنما في قطر. يواصل الفنان اشتغالاته السابقة ضمن الموضوع نفسه، حيث يشكل حصاناً بزيّاً من النسيج فوق أقمشة مطبوعة، ويتغير شكله من لوحة إلى



Beetlejuice 2: The film is made with practical effects, reveals Michael Keaton

In an interview with Empire, Michael Keaton provided a background on the making of Beetlejuice 2 the Tim Burton-directed sequel to his iconic 1988 film.

The actor, back in the cast, in fact revealed how his and the director's goal was to re-propose the methods used for the original work: Beetlejuice represents the ultimate fun on a f*cking set. It's all so beautiful, especially since we're shooting it exactly like the first film.

[...] [lo e Burton] we talked about it years and years ago, without ever telling anyone. [...] We both agreed that if we shot it, it would be done as close as possible to how we did it the first time around. Inventing things, getting by, improvising, doing things with your own hands, building. It's fucking awesome. It's the most fun I've had working on a film in I don't know how long.

Beetlejuice 2 will hit theaters worldwide September 6, 2024. Filming is currently underway in London: here you can see some photos from the set.

The cast also includes Winona Ryder and Catherine O'Hara, along with newcomers Justin Theroux and Jenna Ortega. We know nothing about the plot, but the most recent version of the script was written by Al Gough and Miles Millar, creators of Wednesday. A first draft was written by Seth Grahame-Smith and David Katzenberg (also producers), then reworked by Mike Vukadinovich.

SOURCE: Empire



كيف تسبب فيلم "باربي" في نقص عالمي بالطلاء الوردي؟

روسكو، لذا «نفد اللون الوردي من العالم». لكن في مقابلة مع صحيفة لوس أنجلوس تايمز، شرحت نائبة رئيس التسويق العالمي في شركة روسكو لورين براود، أن إنتاج الفيلم تزامن مع مشاكل في سلسلة التوريد العالمية الأوسع خلال فترة تفشي فيروس كورونا، إلى جانب الظروف المناخية التي عرقتها ولاية تكساس الأمريكية عام 2021، وهو ما أثر بشكل كبير على إمكانية الوصول إلى المواد الحيوية المستخدمة لصناعة الطلاء.

وبالفعل، فإن المقطع الدعائي لفيلم «باربي»، الذي سيُعرض في 21 يوليو/تموز المقبل، وظهرت فيه واضحة كمية اللون الوردي المستخدمة. وتلعب دور البطولة في الفيلم مارغو روبي في دور الدمية الشهيرة، وريان غوسلينغ في دور الدمية «كين». ويضم طاقم العمل كلا من أميركا فيريرا، سيمو ليو، إيسا راي، مايكل سيوا، إيما مكي، نكوتي غاتوا، إميرالد فينيل، ألكسندرا شيب، هاري نيف، أريانا غرينبلات، شارون روني، سكوت إيفانز، ريا بيرلمان، ويل فيريل، والمزيد.



عندما استعانت مخرجة فيلم «باربي» المقبل غريتا غيروبيغ، بمصممة الإنتاج سارة غرينوود، ومصممة الديكور كاتي سينسر، لبث الحياة في عالم باربي، لم يتصورون حتماً أن تنفيذ الديكور سيتسبب في نقص دولي في الطلاء الوردي.

وتحدثت الثلاثي مع مجلة «أركيتيكتورال دايجست» عن الجهود التي بُذلت لبناء عالم باربي، إذ أرادت غيروبيغ إنشاء «كون بديل لأرض باربي».

لذا، بدلاً من المؤثرات البصرية، قُزرت غيروبيغ أن تُبنى الخلفية وراء أحداث الفيلم بشكل يدوي.

وقال غيروبيغ للمجلة إن «كل شيء يجب أن يكون ملموساً، لأن الألعاب هي قبل كل شيء أشياء تلمسها»، كما أصرت على أن يكون كل شيء وردياً. وأضافت: «أردت أن تكون الألوان الوردية شديدة السطوع، وأن يكون كل شيء مبالغاً فيه أكثر من اللازم».

ووفقاً لغرينوود، فإن بناء عالم باربي، الذي أُقيم في استوديوهات «وارنر براذرز» خارج لندن، كان بحاجة مفرطة للطلاء الزهري الذي تصنعه شركة

"غودار" وحدها السينما: الفيلم بصفته يوتوبيا

الحديث إلى ما كان بداية سينمائية جديدة لغودار، خاصة بعد حادث دراجة مميت عام 1971، ثم عزله في غرونوبل، وذلك بفيلم دشن تجربته الاجتماعية، ودائماً بأسلوبه التجريبي الدامج ما بين الوثائقي والروائي، «إنقاذ الممكن» 1980. ينطلق الوثائقي من غودار إنساناً، من خلال العلاقات مع من حوله، إلى تحديد هذه العلاقات بالمهنية، إلى السرد من خلال الأفلام، إلى الانتهاء بغودار الأسطورة الجامع ما بين الناقد في مجلة «دفاتر السينما» والسينمائي المؤسس لتيار ثوري، والمناضل الماوي، والتقني الشامل صانع الصور والأصوات، والمنظر الثاقب، والمحبز دائماً، المنتقد اللاذع للرأسمالية على أشكالها، والرافض للعروض السينمائية في مهرجان كان السينمائي عام 1968، متماهياً مع العمال والطلاب، قائلاً للمنتقدين إنه يطلب منهم التضامن مع التظاهرات، وهم يسألون عن أساليب التصوير، «هل أنتم حمقى؟» لغودار سينما موازية، لا زمانية، لا مطمئنة، لا منتهية. أعاد خلق السينما بمفهومه الخاص، المثالي. اليوتوبيا التي حاول غودار مقاربتها اجتماعياً وسياسياً في واقع، من خلال الفن والسينما، حلت أخيراً في هذه الأفلام وبمعناها السينمائي، بسينما جديدة لا نجدها سوى عنده، لتكون أفلام غودار يوتوبيا سينما العالم.

كاتب فلسطيني سوري

أسطورة سينمائية تخطت الحالة الإنسانية لغودار، وهو ما يقاربه الفيلم مع التذكير بإنسانيته بل بعلاقاته المتناقضة مع من حوله، وإن فاق بصفته أسطورة سينمائية، إمكانية الإنسان الفرد.

تناول الفيلم حياة غودار من خلال اختيارات من أبرز أفلامه، منها «أمرأة متزوجة» 1964 و«شيطان أو ثلاثة أعرفها عنها» 1967 و«أن تعيش حياتها» 1962 و«بييرو المجنون» 1965 و«ويك-إند» 1967، وقد تركّز الوثائقي على مرحلته في «الموجة الجديدة» وهي الأكثر تكويناً لغودار بصفته السينمائية، والأكثر إدراكاً في المشاهدة وتأثيراً في الصناعة، قبل أن ينتقل إلى المرحلة النضالية في السبعينيات من خلال انتمائه إلى المجموعة السينمائية «دزيغا فيرتوف» نسبة إلى المخرج السوفييتي، التي من خلالها دخل مرحلة جديدة، مع رفيقته وزوجته آن-ماري ميلفيل التي صنع معها فيلمه عن الثورة الفلسطينية «هنا وهناك» 1967، وهي التي أدارت مكتبة في باريس تخصصت في النضال من أجل القضية الفلسطينية حسب الوثائقي. لينتقل



ونقاد وفنانين، والذي قُزّر إنهاء حياته العام الماضي، بعد 140 عاماً عصبياً، في معظمها، على التصنيف، لتكون، بحد ذاتها، عالماً سينمائياً موازياً لكل ما دونها، لتكون سينما غودارية وحسب، وتكون يوتوبية. نقل الفيلم شهادات مما عملوا مع غودار وعاشوه، لكنه ركّز على جانب غودار المهني في كون الأسطورة التي نعرفها حالة إنسانية في الأساس، وعلى طبيعة العمل معه وفي مراحلها المختلفة، من «الموجة الجديدة» في الستينيات، التي استلهمها بفيلمه «حتى آخر رمق» 1960، إلى السينما الثورية الراديكالية اللاحقة وأبرزها فيلمه «السينما» 1967، إلى السينما الاجتماعية والملتزمة ما بعدها، المنتقدة للرأسمالية في فرنسا والامبريالية الأمريكية، والساخرة منهما. ويتخلل، في مراحلها كلها، لأفلامه الروائية الأقل تجريبية، أهمها فيلم «الاحتقار» 1963، وهو من الأفلام الروائية في سرديتها الكلاسيكية، القليلة التي صنعتها غودار، والذي تحوّل إلى واحد من أفضل الأفلام الروائية في التاريخ حسب لوائح عدة. الأفلام هذه وغيرها صنعت، بمجموعها،

سليم البيك «ما هي السينما؟ لا شيء. ما الذي تريده؟ كل شيء. ما الذي تستطيعه؟ بضعة أشياء.» هذه العبارة للمخرج الفرنسي جان لوك غودار، التي تختم الوثائقي «غودار، وحدها السينما» يمكن أن تلخص مفهومه للسينما، في كونها لا شيء محدد، وبالتالي هي محاولات لا نهائية للتجريب، تماماً كما بدأها في «الموجة الجديدة» وكما استمر في الخوض في أشكال ومضامين مألوفة ومؤلفة، في كونها دائمة التشكّل والتغيّر والتأقلم، هي لا شيء محدد. وفي كون السينما رغبة بكل شيء، ودائماً في مفهوم غودار، منفحة على أنواع الفنون كلها، شاملة إياها، وعلى التاريخ والسياسة والاجتماع، في كونها عملاً فنياً وتحريضياً في الوقت عينه، وكما كانت دائماً لدى غودار. وفي كون السينما، أخيراً، مكتفية بتحقيق بضعة أشياء تبقى ضئيلة، بالمقارنة مع ما تريده، فلا تكون الغاية في ما ستحققه السينما لاحقاً، بل في احتمالية ذلك، في الاعتقاد به، وفي الآمال والأحلام، حالها، والحديث عن السينما العالية، من حال الأعمال الفنية الأخرى، العالية. الوثائقي Godard, seul le cinéma للفرنسي سيريل لوتي، الذي عرض ضمن «كلاسيكيات فينيسيا» في مهرجان فينيسيا السينمائي العام الماضي، والمعروض حالياً على قناة «أرتي» ضمن استعدادات أخرى لأفلام منتقاة، لغودار، احتفاءً بالسينمائي الأكثر تأثيراً في من عاصره ولحقه من سينمائيين

"الحياة البسيطة".. كتاب للمفكر الإيطالي كارلو أوسولا



"Il Cantagiorno" the history of Italian music in the new book by Daniele Sgherri and Federico Pieri

The latest book by the duo of authors Federico Pieri and Daniele Sgherri has been released, published by Ergo Sum Grosseto for Musica in Mostra, belonging to the series "I Cataloghi di Musica in Mostra" directed by Franco Zanetti.

«The book, 350 color pages (printed in a limited and numbered edition), tells the story of Il Cantagiorno year after year – declare the editors -, certainly one of the most loved singing kermesse by the Italian public. From an idea of Ezio Radaelli, the Cantagiorno was born in 1962, one of the most important musical events in our country inspired by the Giro d'Italia. The Cantagiorno is not only a challenge between singers but an authentic revolution in the way of performing. The artists descend from their "ideal pedestals" to interact with the public, mingle with the crowd, receive kisses and hugs from their fans. However, there is no shortage of shoving, slapping and brawls that involve the singers and the excited crowd ».

Year after year, the first eight editions of the Cantagiorno are retraced in the book, both the most famous ones that launched immortal songs and delivered many artists to the glory of the time, as well as those forgotten by most. Through the covers of all the singles of all the participating songs Federico Pieri and Daniele Sgherri lead us by the hand through the atmosphere of the 60s in a journey full of history, curious and amusing anecdotes collected in over a year of meticulous research. The unpublished photos of the artists, the reissues of vinyl records and the covers of the magazines of the time are just some of the curiosities that enrich the volume. The preface was written by one of the leading artists of those fabulous 60s who embellished the volume with unpublished and amusing stories.

صدر حديثاً.. ترجمة عربية لرواية "الرسائل الفارسية" لـ شارل لوى دى سيكوندا

صدر حديثاً عن دار الرافدين للنشر ترجمة عربية لرواية بعنوان «الرسائل الفارسية» للكاتب شارل لوى دى سيكوندا، ونقلته إلى اللغة العربية.

وتقول دار النشر عن رواية «الرسائل الفارسية» إنه عمل إبداعي إنساني، ليس على اعتباره رواية متعددة الرواة وحسب، بل رمزاً عصي التصنيف يتزامن وظهور حركة الفكر التنويري.

قدم مونتيكيو نفسه كأحد رواد عصره في التعبير الحر وإدانة الظلم والحكم المطلق، وذلك عبر تصوير مشهد متكامل تتخلله السخرية من كل الظواهر المجتمعية والدينية والسياسية في قالب فلسفي محترفاً أدب الرسائل والرحلات، هارباً من فكرة الرقابة عبر نشر روايته في طبعته الأولى تحت اسم مجهول في أمتزاج عام 1721م.

تجسد البعد الفني للرواية من خلال دمج الخيال بالواقع بنكهة استشرافية، ما بين الحب والموت، الظلم والتمرد المسروق، الحضور

الأنثوي الشرقي الطاغوي بتجلياته المختلفة والمظاهر الخادعة الغربية، ما بين المذلات والانغلاق المطلق، مساحة متناقضة للحرية والخضوع، لإغواء والفضيلة، بإطلاقات عدة في نفرد سردى مدروس يتوازن فيه التوثيق مع التخيل، يعنونه الثالوث المحرم وتغلغه الفلسفة.

تلقى الرواية بظلال من عدم اليقين على قارئها ويجعله جزءاً لا يتجزأ منه، ويحرض العقل الناقد من خلال المفارقات، وهذا ما يجعله انعكاساً لفكرة التنوير المرتكزة على تفعيل دور العقل كما الشغف والفضول والرفض، يوطر امرأة ممتدة للقرءاء، تعكس شبكة من الانطباعات والهجاء الشرس لكل ما يعيق فريدة الطبيعة البشرية، برحلة نفسية مثلثتها رحلة مكانية كوسيلة لمحاربة الجهل وفتح باب التشكيك على مصراعيه، وتفعيل مفهوم النسبية على المستوى الذهني.

ويذكرنا أوسولا بأن الفضائل – صغيرة كانت أم كبيرة – وحدها لا تكفي، ولهذا فهو يربطها دائماً، وحتى في عنوان كتابه الفرعي، بـ «المشتركة»، فالفضيلة اجتماعية في جوهرها، وهي رابطٌ من الاعتناء والتقدير يجمعنا بالآخر.

ويبدو كتاب المفكر الإيطالي أشبه بتفكير في التفكير، حيث يعزز أطروحته في كل واحد من فصوله بالعديد من المقولات والنظرات لفلاسفة ومفكرين وكتاب وفنّانين، كما هو الحال عندما يُعيدنا، في سياق حديثه عن اللباقة، إلى غرامشي وإلى هذه الرسالة التي كتبها إلى أمّه من السجن حول كيفية تعاطيها مع إدميا، حفيدتها وابنة أخيه نانارو: «سيكون على إدميا أن تشق طريقها بنفسها يوماً ما، وهو ما يعني أن علينا الوقوف إلى جانبها وتقوية حسنها الأخلاقي (...) أعتقد أن عليك أن تخبريها – بكثير من اللباقة، بالتأكيد – سبب عدم قدرة أبيها على الاعتناء بها في الوقت الحاضر. عليك أن تشرحي لها سبب استحالة عودته إلى البلد حالياً (...)، تماماً كما سيكون عليك أن تخبريها، بكل وضوح، أنني في السجن».



لواحدة من هذه الفضائل، حيث ينتقل من اللباقة إلى مراعاة الآخرين، ومن الامتنان إلى التمّدن. وإذا كانت هذه المفاهيم متوقعة في كتاب كهذا، فإنه يذهب إلى أماكن أقل توقّعاً حينما يدافع عن التهكم «الذي دائماً ما يكون فيه شيء من اللطف ومن التعاطف»، ولا سيما عندما يحضر في الفنون والآداب.

"معنى الأشياء" لفهمي جدعان.. رسالة في الصيرورة التاريخية لأمة العرب

على مدار أكثر من أربعة عقود، قدّم المفكر الأردني الفلسطيني فهمي جدعان (1939) رؤيته المختلفة للتراث العربي، التي سعى إلى تحريره عبر إعادة فهم النص وتمثله وتحقّقه في الحياة المعاصرة، والخروج من مأزق عديدة تحاصر المسلمون اليوم.

واستطاع عبر شروحاته المعقّدة لتاريخ الحضارة الإسلامية التي أطرت أبرز مساراته وما تضمّنته من مقاربات فكرية عبر ألف وأربعمئة عام، الوقوف في مساحة توفّق بين العقل والنص، من دون تعظيم لأيّة خصوصية ثقافية عربية، كما تمكّن من التصدي للمغالطات الاستشرافية الغربية في تعاملها مع تمثّلات النص في الوقت نفسه.

«معنى الأشياء.. رسالة في الجوهر من وجودنا المباشر» عنوان الكتاب الذي صدر حديثاً لجدعان عن «المؤسسة العربية للدراسات والنشر»، حيث يطرح تساؤلات عدة مثل «ما (القول)، الذي يستطيع المفكر، في حدود عقله التأملي، المعرفي والوجداني، أن يرسله، في مدى البقاء أو الفقد، كي لا تظل المدينة بلا أسوار، وكي يكون العمر الذي كان عمراً سيكون؟».

ما (القول)، الذي يستطيع المفكر، في حدود عقله التأملي، أن يرسله، كي لا تظل المدينة العربية بلا أسوار؟ وتأتي هذه التساؤلات في سياق اشتباك صاحب كتاب «فتوحات شاردة لأنوار عربية مستدامة» مع اللحظة الراهنة التي يعبر عنها على غلاف كتابه بقوله «في مدينة بلا أسوار، هي مدينتنا العربية، تتدافع بلا رحمة النظر والأفكار والإرادات والأهواء والרגبات. وعند بواباتها تتحفّز كتائب النار والفناء والكراهية والاعتصاب. وفي أعطافها تنتشر أعلام الشك

والحيرة وزيف التبصّر والظنون والقلق والغضب، ويعلو الشر على الخير، والظلم على العدل، والاستبداد على الرحمة.

تنبيه قيم الرحمة والعدالة والكرامة والصداقة والحب والأصالة والإيمان على معانيها في معركة الحياة والموت، أو (الحياة الموت)».

قراءة جديدة يقدمها جدعان الذي بذل جهداً معرفياً من أجل وضع حدّ لحالة «الاعتراب» التي تتلبّس الكاتب والمثقف والفيلسوف والمفكر والعالم كما في مؤلفاته السابقة، حيث يقول في كتابه «هذه مقالة مرسلّة (أشياء). والشيء اسم للموجود الثابت المتحقّق الذي يصحّ أن يتصوّر ويخبر عنه سواء أكان حسيّاً أم معنوياً. وهي رسالة تستقطب ثلاثة أمور مترابطة: الأول: إنّها تنطق بما انتهى إليه تفكيري فيما أقدّر أنّه أكثر الأشياء أهمية في وجودنا المشخّص المباشر». أما الثاني، فإنّها «تتمثّل في الآن نفسه ما يشخّص في هذا الوجود من مستصعبات تخطر في أعطاف الصيرورة التاريخية لجماعات العرب، أو، عند

من يشاء، أمة العرب، ولهذا الإنسان الذي يرث تاريخاً أخذ بتلايين العالم في دهر من الدهور، وأجرى أنواراً كونية بازغة من التحضّر والترقّي والتخلّق، ولكن، أحكاماً من القهر والغلبة طالت بلداناً وجماعات وأقواماً وشعوباً وعقائد وديانات، بل حضارات، فباتت وبات مطلب (قاراً تاريخياً)، يقصد إلى ردها ورده إلى أدنى درجات الوجود. وفي هذا السياق هي تتردّد بين: الذاتي، الذي يبيّن عمّا أرى وأقدّر، والجمعي: الذي يفرض منطقاً وأحكامه والزمامته»، بحسب المؤلف. ويوضّح في الأمر الثالث «هي ضاربة في معنى ما يحاد دارة الفلسفة ويخالطها بعض المخالطة، لأنه ليس للفلسفة شاطئاً بين وحد قاطع. فمنذ (أرسطو)، الذي تمثّلها أنطولوجيا أو نظراً في الوجود بما هو وجود، إلى (جيل دلوز)، الذي جعلها (إبداعاً للمفاهيم)، تقلّبت الفلسفة في ألف فهم وفهم، لكنّها ظلت في أغلب الفهم قرينة بالإنسان. رهينة بعقلنة الأمور وبإسباغ المعنى عليها. وفي هذا القصد نشهد حشداً عظيماً من الحدود والمعاني التي تتقلّب بين الإحالات اللغوية أو الرمزية أو الموضوعية: معرفياً أو اجتماعياً أو سياسياً أو أخلاقياً، وغير ذلك».

ويوضّح بأنه «بما هي «رسالة»، أو «قول مرسل»، وتفكر وتأمّل ونظر وتقدير واعتقاد، فإنّها ليست «بحثاً»، تقليدياً يجري مجرى البحوث الأكاديمية التي جريت عليها في أعمال أخرى والتي تألّفها في الدراسات «الرسائل الجامعية» العلمية أو المصنّفات البحثية التقليدية التي يعتقد أصحابها هذا المنهج أو ذاك من مناهج البحث المتداولة أو المخترعة في العلوم الإنسانية والاجتماعية. وذلك يعني أنني، فيها لا أسيج ما أرسله أو ما أقرّره أو ما أجنح إليه أو أميل إليه باستحضار «موقّف» لما أسوّقه من أقوال أو أفكار أو نصوص لهذا المفكر أو الفيلسوف أو الكاتب، وفقاً لهذه الطريقة أو تلك من طرق التحقق والتثبت المتداولة؟».

يذكر أن فهمي جدعان حاز درجة الدكتوراه في الفلسفة الإسلامية وعلم الكلام من «جامعة السوربون» سنة 1968، وعمل أستاذاً في «الجامعة الأردنية» و «جامعة الكويت». وله مؤلفات عدة منها «المحنة: بحث في جدلية الديني والسياسي في الإسلام»، و «الماضي في الحاضر: دراسات في تشكيلات ومسالك التجربة الفكرية العربية»، و «أسس التقدم عند مفكرى الإسلام في العالم العربي الحديث»، و «في الخلاص النهائي: مقال في عود الإسلاميين والعلمانيين والليبراليين»، و «خارج السرب: بحث في النسوية الإسلامية الرافضة وإغراءات الحرية»، و «تحرير الإسلام ورسائل زمن التحولات»، و «طائر التّم- حكايات جنى الخطأ والأيام».



ترقبونا كل جمعة

EVERY FRIDAY FROM 9 AM TO 11 PM

من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا

With Your Host
Abdulnasser Mugalil



في ضيافة عبد الناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الأمريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة **WNZK 690 / 680 AM**

313-409-9541 لآلاناتكم تواصلوا معنا

(Text Message)

FOR ADVERTISING IN في لآلاناتكم

مجلة العربي **THE ARAB AMERICAN TODAY** *magazine*
سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة

First Arab
American Magazine



مجلة عرب
أمريكا الأولى

الاتصال على **313-409-9541** CALL NOW



WWW.ARABAMERICANTODAY.NET

الأمس
...نضع العالم بين يديك

أكثر من
100K
متابعين

ضع إعلانك
معنا..
شاركنا
الريادة

آلاف
يزورون
موقعنا
يوميًا

الموقع
الأخباري اليومي
الأول في
شمال أمريكا
منذ
2006

أكثر من
120 مليون
متصفح
حتى
الآن

قم
بزيارتنا الآن
لترى الفرق



أكثر من
4
مليون
متصفح
حتى
الآن

www.thenationpress.net

THE NATION PRESS
الأمس
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K
FOLLOWERS
MORE THAN
SOCIAL MEDIA

ADVERTISE
WITH US
AND REACH
MILLIONS OF
VIEWERS

THOUSANDS
VISIT OUR
SITE
DAILY

THE FIRST
DAILY NEWS
SITE IN
NORTH AMERICA
SINCE
2006

MORE THAN
120 MILLION
VIEWER TILL
DATE

VISIT
US NOW
TO SEE THE
DIFFERENCE



أكثر من
4
مليون
متصفح
حتى
الآن

www.thenationpress.net



سامر أبو هوش يترجم خطواته في المدن الكبرى ويروي حكاياته في القصائد

فاروق يوسف

"ليس هكذا تصنع البيتزا"، "السعادة أو سلسلة انفجارات هزت العاصمة"، "تحية الرجل المحترم"، "سيليخا أخيرة مع عالم يحتضر"، "نزل مضاء بياضات بيض"، "عيد العشاق"، هل هي عناوين لأعمال أدبية يشكل الشعر مصدرها فهو المنجم الذي تستخرج منه مفرداتها التي تجمع بين الألم والسخرية؟ لدى سامر أبو هوش ما يفكر فيه وهو يقول "كيف أفهمهم هذه المعادلة البسيطة: أنا شخص غير مولع بالسياحة. هناك البشر الذين يحبون الجبال والوديان والحارات والأبنية التاريخية، وهناك من لا تتأثر فيهم هذه الأشياء أي شعور. ربما كان موقفاً "أيديولوجياً" من قبلي، أنا الذي أتشبع بحبي للمدينة الحديثة، بتشايفاتها وعلاقاتها وإيحاءاتها وجمالياتها، ولا يعنيني كثيراً مشهد بيت أو أثر عمره آلاف السنين".

سامر أبو هوش هو شاعر قبل أن يكون مترجماً وروائياً ولكنه في شعره لا يخفي المترجم والروائي. تلك هي فكرة حياته. فهو يترجم ما فاته من مفردات العيش التي التقطها من حياة ارتجلها لتكون بمثابة نزهة بين المدن. فهو شاعر بصري. يمد أصابعه إلى الصور التي شكلت سيرته المرتبكة ليلتقط خيوط سعادته أو وهم تلك السعادة.

يترجم خطواته في المدن الكبرى ويروي حكاياته ولكن على طريقة الشعراء الرحالة. يقول لك "لقد عشت" كما لو أنه في نهاية عمره. يكتب سيرته وهو يضحك. تشغله الفكاهة السوداء من غير أن يلتفت إلى مرح ماضيه.

أبو هوش شاعر مديني معاصر، بكل ما تعنيه الصفتان من دلالات. فهو يركب جملة مثل مهندس يخطط لبناء عمارة معاصرة. صوره مستلهمة من موقف مضاد للعاطفة المسترخية على تراث من الصور الجاهزة. لذلك تخترع جملة إيقاعاً سريعاً يقبل عليه القارئ كما لو أنه يركض. كل قصيدة منه هي "مارثون شعري". جبهة من اللقطات التي تكفي الواحدة منها لتأمل ساعات. غير أن الشاعر وهو غزير الإنتاج لا يلتفت إلى ما تأخر منها. سباق مع الزمن الذي يتخذ مع أبو هوش طابعاً مرتجلاً تولد من خلاله قيم جمالية جديدة.

المترجم يبحث عن خطته

ولد سامر أبو هوش في صيدا جنوب لبنان عام 1972.

درس الصحافة في الجامعة اللبنانية وتخرج عام 1996. أصدر كتابه الشعري الأول "الحياة تطبع في نيويورك" عام 1997. وكان منذ عام 1991 قد بدأ بنشر أشعاره في الصحف والمجلات اللبنانية. عام 2005 أصدر روايته الأولى "عيد العشاق".

أصدر أبو هوش أكثر من عشرة كتب شعرية، من بينها "تذكر فالتينا" و"داريو جاز برلين" و"سوف أقتلك أيها الموت". عام 2020 صدر كتابه "الأطلال" وهو آخر كتبه الشعرية.

وفي مجال الرواية أصدر أبو هوش روايتين هما "عيد العشاق" و"السعادة أو سلسلة انفجارات هزت العاصمة".

أما في مجال الترجمة فقد قضى تسع سنوات في ترجمة الشعر الأمريكي وكانت الحصيلة 15 كتاباً لأبرز شعراء أميركا المعاصرين.

إضافة إلى ذلك فقد قام بترجمة العديد من الروايات من بينها "على الطريق" لحاك كيرواك. غير أن مآثرته في الترجمة تكمن في ترجمته لقصص الأميركي ولیم فوكز.

يقول عن تلك التجربة - المغامرة "عندما ترجمت فوكز اعتقدت أنه لا يوجد من بعده أي عمل صعب، لكنني عندما اكتشفت كارلن روبنسون وجدتها صعبة جداً. أهم شيء أنني دائماً أضغ الخطأ أمام عيني واحتمالات الخطأ كثيرة. فهناك أخطاء مرئية وأخرى غير مرئية وهي التي تحتاج مني أن أقرأ مرة واثنين

من أجل التأكد من معرفتي بالخطأ وكيف لي أن أمسكه أضغ له حلاً".

في ظل ما يقوله أبو هوش هل نتحدث عن النوع أو الكم؟ ترجم أبو هوش كثيراً غير أن كل من قرأ ترجماته يعتبرها من طراز راق. وكما اعتقد فإن ذلك يعود إلى مزاج شعري يزوج باللغة في مواقع، تتطلب سعة بالمفردات ومعرفة عميقة في معانيها الخفية. في شعره لا تكف اللغة عن اللمعان بالرغم من أنها تمتحن قدرتها على التعبير عن موضوعات يومية، يمر بها الشاعر ويعيشها في حياة يبدو كما لو أنه يراقبها.

"الفكرة هي أنني لا أعرف هذا القط الذي يلحس الآن قديمي/ كأنها علبة سردين فارغة/ وبطريقة ما تصلني خيبة أمله/ لأن لسانه لا يؤدي المطلوب لدماعه/ أو لأن علبة السردين لا تؤدي المطلوب للسانه/ أو لأن معدته.../ لكن بالتأكيد ثمة سوء تفاهم كبير/ بين لسانه ودماعه وعلبة السردين وبينني/ لأنني أكاد لا أصدق خيبة أمله/ والأسوأ أنني، أخذاً بجميع الاعتبارات/ أو بأقل الاعتبارات/ أكاد لا أصدق/ أن ما يجثم على قديمي/ مجرد قط/ يلحس في هذه الساعة/ علبة سردين متخيلة".

يجمع أبو هوش في شعره بين ما هو ذهني مفكر فيه، وما هو واقعي يعيش باعتباره تجربة بصرية. وهو ما يضع المتخيل على المسافة التي تفصل بين الكلام والكتابة. في حالة من ذلك النوع يختبر الهذيان أسلحته وتتعرض الحواس إلى الخلطة.

ولأن الشاعر مولع بالوصف فإن حكاياته تحضر بروح الكلمات المتقاطعة التي تحتاج إلى مسابرة تنعم بالتأمل. فما

تقرأه يمكن أن تراه. وما تسمعه يمكن أن تلمسه. وبالرغم من الذهنية العالية التي تستند إليها نصوص الشاعر غير أنها لا تخفي حسنيته. فهو يرغب من خلال أشعاره في أن يشم ويتذوق ويلمس إضافة إلى قدرة نصوصه على ممارسة تمارين في البصر والسمع.

هذا شاعر يحلم بأن لا يتك حاسة من حواسه من غير أن يستعملها في القبض على الحالة الشعرية التي تحيط به وتختزقه كما لو أنه مجالها الحيوي.

مشاهد من عالم جديد

"في مكان ما، في صحراء ما، لا تصل الحافلة/ المنتصرون يعانون من نهاية الحكاية/ بينما يذهب المهزومون إلى حكاية أخرى/ يهزمون فيها منتصرين آخرين/ في مكان ما، في مقهى ما، تهطل الشمس قاسية عبر الواجحة/ ليس أمامنا سوى كوب الماء البارد/ وفكرة نرسمها دوائر على الطاولة/ الدوائر تستمر بعدنا/ في أصابع أخرى/ في مكان ما، في صحراء ما/ ويلي/ فوكز يكف عن الكحول والإبر/ يحطم طائرته في السماء/ تاركاً في عيون الرعاة والقديسين/ ضحكة أخيرة ساخرة".

يصنع أبو هوش مشاهد مسرحية تبدو كما لو أنها مستلة من الكتب التي أعجب بها، غير أنها في الحقيقة ليست كذلك. فهي مشاهد يمتزج من خلالها الحياتي والثقافي.

فليس المطلوب من الشاعر أن يتخلى عن ثقافته من أجل أن ينطلق لسانه عفويا. بالنسبة لهذا الشاعر ليست الحياة مسرحاً للمشاعر الفالطة.

ذلك لأن نايات الرعاة في الحقول الخضراء لا تتأثر بقدر ما يتأثر مشهد المدينة الحديثة بخيلاء مبانيها وشوارعها وساحاتها وحدائقها.

يقف سامر أبو هوش في مقدمة جبل شعري طليعي غادر المعادلات الشعرية التي شكلت إطاراً للحداثة الشعرية العربية.

لا اعتقد أن الشاعر يكثر كثيراً بالتوصيف النقدي الذي يمكن أن ينسبه إلى مرحلة ما بعد الحداثة وهو كذلك. غير أن ما هو مؤكد أن سامر أبو هوش بكل إنجازاته هو ظاهرة شعرية تشير إلى وقوع تحول كبير في الشعرية العربية.



النسر الروسي ذو الرأسين في الحرب

الأخر لخطر الانجذاب نحو الغرب. ومع مغادرة أكثر من مليوني روسي، معظمهم من الشباب، البلاد خلال العامين الماضيين، يبدو واضحاً أن هذا الخوف له ما يبرره.

وعليه، فإن الحرب الممتدة التي بدأها بوتين قبل أكثر من عام لا تتعلق بقطع من الأرض أو غزو أوكرانيا كلها. ومع إدراكه أنه ليس بمقدوره جعل بقية أوروبا مثل روسيا، فإنه يأمل في إنشاء طوق عازل للحيلولة دون أن تصبح روسيا مثل باقي أوروبا.

ويجب ألا تجعلنا الحرب في أوكرانيا ننسى سببها الأساسي؛ أزمة الهوية الروسية. الحقيقة أن روسيا دولة عظيمة، وربما قوية. ومع أنه ليس بإمكانها غزو أوكرانيا بأكملها، فإنها تملك المال اللازم لمواصلة هذه الحرب لسنوات. وبغض النظر عن الكيفية التي ستنتهي بها هذه الحرب، فإن سببها سيبقى. حتى نهاية عهد بوتين قد لا تحل المشكلة التي تكابدها روسيا لأكثر من قرنين حتى الآن.

ولا ينبغي لتكرار الانتباه على ما يجري داخل ساحات القتال الأوكرانية، أن يجعلنا ننسى أن هذه الحرب، مثل جميع الحروب، تقف خلفها أسباب سياسية وثقافية عميقة من المتعذر معالجتها من خلال فوهة البندقية. إن العثور على مكان مناسب لروسيا في أوروبا مهمة ضخمة لا يمكن أن يضطلع بها السياسيون الذين ينصب جل تركيزهم على الدورات الانتخابية القصيرة الأجل، وإنما يجب أن تأتي الإجابة من داخل روسيا نفسها، مع اضطلاع الديمقراطيات الغربية بدور داعم. يجب أن يرى النسر الناظر تجاه الغرب أفاقاً أكثر إشراقاً أمامه. بيد أنه في الوقت الحالي لا يرى سوى حرب لا نهاية لها، بينما يعاين النسر الناظر إلى الشرق اعتماد روسيا المتزايد على الصين.

بقايا من ماضٍ مجيد. حتى يومنا هذا، عندما ترنو روسيا ناحية الشرق، فإنها ترى أنظمتها السياسية واجتماعية تشبه نموذجها الخاص للدولة؛ جمهورية الصين الشعبية ومنغوليا وكوريا الشمالية. حتى اليابان تبدو أقرب قليلاً إلى فكرة الدولة الروسية عنها إلى الديمقراطيات في أوروبا الغربية أو أميركا الشمالية.

يذكر أنه منذ نهاية الحرب العالمية الثانية، كانت اليابان بحكم الواقع دولة الحزب الواحد. وبالمثل، تبدو جمهوريات آسيا الوسطى التي نالت استقلالها حديثاً، مألوفة لروسيا بنظام افتراضي للحزب الواحد، يتزعمه «رجل قوي».

ومع ذلك، لا ينظر النسران الروسيان جنوباً، مع أنهما لو فعلاً ذلك سيران صوراً تبعث على الاطمئنان.

وبعد سقوط الإمبراطورية السوفياتية، بدا النسر المتجه نحو الغرب متألماً، لكن جحافل الغرب، وبخاصة الخبراء والمستثمرين ورجال الأعمال والمتوسطين والأميركيين الذين هرعوا إلى روسيا، قدموا صورة قاتمة لاقتصاد السوق والديمقراطية الرجوازية. ويأتي اليوم فلاديمير بوتين نتاجاً لتلك السنوات المظلمة. وبعد أن بدأ راكباً في قطار بوريس يلتسن، سرعان ما أدرك أنه من خلال اتباع خطاه فقط يمكنه إطالة أمد حكمه.

وعليه، جرى تصميم غزو جورجيا عام 2008، وضم شبه جزيرة القرم عام 2014، لاختبار إرادة الديمقراطيات الغربية، ووضع حد للتقدم المستمر لـ«المد الديمقراطي» نحو الحدود الروسية.

ويخشى بوتين من أنه إذا تحولت أوكرانيا بأنظارتها باتجاه «الغرب»، فإن «بيلاروسيا» سوف «تضيق» قريباً هي الأخرى من يد روسيا. في الوقت ذاته، فإن جيل الشباب في روسيا معرض هو

ميرشيمير، نعمة مختلفة بحديثه عن «انتقال مساحات واسعة من الأراضي»، وتوقع استيلاء روسيا على مساحة كبيرة من أوكرانيا ووضعها نهاية للحرب.

ذكرتني هذه التعليقات بفترة عرفت باسم «اللعبة الكبرى»، عندما دخلت الإمبراطوريتان القيصرية والبريطانية في تنافس على آسيا الوسطى. خلال تلك الفترة، اقتربت قوة روسية من مرو، واحة وحيدة على الحدود الفارسية. ومع تملك الربيع الإمبرياليين البريطانيين، تحدثت الصحافة الشعبية في لندن عن «لحظة مرو» التي يمكن أن تخلف «تداعيات غير متوقعة».

وتساءل سياسيون وخبراء حول ما إذا كان التشاحن حول السيطرة على ذرة من تراب داخل محيط واسع من الأراضي، من الممكن أن يشعل حرباً بين الإمبراطوريتين العظميين.

في خضم ذلك، كانوا يفترون ذات الخطأ الذي يسقط فيه كثير من المعلقين المعنيين بالحرب في أوكرانيا اليوم؛ الاعتقاد بأن الصراع يدور حول قطعة من الأرض. واقتربت القيادات البريطانية والفرنسية الخطأ ذاته عام 1938، عندما اعتقدوا أن كل ما كان يسعى خلفه هتلر، ما كان يعرف باسم السوديت، جزء من تشيكوسلوفاكيا، حيث شكل عرق الألمان غالبية السكان. حتى عندما رغب هتلر في السيطرة على قطعة أخرى من الأرض، ممر دانزغ في بولندا، كان هناك كثير من أنصار السياسات الواقعية الذين طالبوا بإرضاء الفوهرر.

وليس من قبيل المصادفة أن يكون شعار الدولة الروسية نسراً برأسين يرتدي كل منهما تاجاً. ينظر أحدهما باتجاه الشرق، نحو مساحة شاسعة تظلل فيها ثقافتا المغول والتتار بمثابة



أمير طاهري

هل بدأ «هجوم الربيع» الأوكراني الذي لطالما جرى الحديث عنه؟

مع وقوف الصيف على الاعتاب، يدور هذا التساؤل في أرجاء الدوائر السياسية داخل أوروبا والولايات المتحدة.

وبحلول الاثنين الماضي، كان محللون عسكريون فرنسيون ما زالوا يحاولون المزاغة حول هذا الأمر. وأمام جمهور تلفزيوني، قال أحد الجنرالات المتقاعدين: «قد يبدأ الهجوم في أجزاء من جنوب شرق أوكرانيا».

إلا أن داخل الولايات المتحدة، ثمة جنرال متقاعد آخر، يدعى ديفيد بترينوس، تحدث بثقة أكبر، وقال في تصريحات لـ«واشنطن بوست» إن الهجوم بدأ بالفعل، معرباً عن توقعه بأن يحقق الأوكرانيون مكاسب كبيرة.

في المقابل، عزف العالم السياسي البارز، جون

Humor and Seriousness



Samir Atallah

Abraham Lincoln went down in American history as the most popular and respected president, yet also the least attractive, described by writer and professor Michael Phillips-Anderson as a “tall and lanky figure”... “with a wry smile.”

You won’t believe how Lincoln compensated for those shortcomings. The legendary man was famous for his sense of humor, captivating his audience with his spontaneous jokes and speech-delivery style. His quick wit allowed him to engage both his opponents and supporters. One of his most famous quotes goes: “Honestly, if I were two-faced, would I be showing you this one?” Humor plays a vital role in the lives of politicians. Ronald Reagan main-

tained his electoral battles with humor. When his opponent Walter Mondale shed light on Reagan’s old age, the latter delivered a response that ultimately crushed Mondale’s chances of winning, saying he would not exploit his “opponent’s youth and inexperience.”

Many criticized Abraham Lincoln for bringing humor into everything, to the point that the New York Herald newspaper hailed his election as joyful. When he lost his mother and sister during the Civil War, he masked his sorrow with even more jokes, making him susceptible to severe criticism, especially from cartoonists who questioned if the man was serious enough to become the nation’s president. It is a fact that all US presidents,

without any exception, resorted to humor in their speeches. Some even hired specialized writers to come up with self-deprecation sarcasm. John F. Kennedy’s first election campaign became famous for his statement on his “generous” father buying votes “more than is necessary” to seal a landslide.

Perhaps Winston Churchill was the most politician, in history, to rely on the art of humor. His amusing quips have been compiled in numerous books, adding entire libraries to his extensive works. However, political leadership does not endure solely on the sarcasm of its authors. Abraham Lincoln transformed into one of the greatest presidents of America not because of his sense of humor, but because of his historic role in emancipating Black America.

Beijing Regrets The “New Difficulties” In Relations with Washington

The Stockholm International Peace Research Institute (SIPRI) said on that nuclear-armed countries are strengthening their nuclear arsenals in light of the war in Ukraine and the general deterioration in the security situation in the world.

And the institute continued in its annual report that the global stockpile of nuclear warheads decreased by about 200, to reach an estimated 12,512 between the beginning of 2022 and the beginning of 2023.

However, the number of operational nuclear weapons for potential use rose by 86 units to an estimated 9,576, according to German news agency DPA.

“It appears that reductions in the number of operational warheads have stopped globally, and their numbers are increasing again,” the Sipri researchers wrote.

At the same time, both the United States and Russia have ongoing, extensive and costly programs to replace and upgrade nuclear warheads, missile launch systems, aircraft, submarines, and nuclear weapons production facilities.

It is noteworthy that for decades, the number of nuclear weapons has been steadily declining worldwide. However, the decrease is mainly due to the fact that the discarded warheads are gradually being dismantled by Russia and the United States. This means that peace seekers look not only at estimated total stockpiles, but also at deployable arsenals. According to the Stockholm Institute, nine countries possess nuclear weapons: in addition to Russia and the United States, China, France, Britain, Pakistan, India, Israel and North Korea also possess nuclear weapons.

The experts expressed their concern, in light of the geopolitical tensions, especially the Russian invasion of Ukraine. “Most nuclear-armed states are hardening their rhetoric about the importance of nuclear weapons, with some even issuing explicit or implicit threats about their possible use,” said Matt Korda, an expert at SIPRI. World War II.

Nuclear diplomacy has suffered major setbacks since the launch of Russia’s all-out aggression against Ukraine in February 2022. In February 2023, Russian leader Vladimir Putin suspended the New START disarmament treaty—the only major remaining nuclear arms control treaty with the United States. In addition, the negotiations on reviving the nuclear agreement with Iran were overshadowed by the latter’s military support for Russian forces in Ukraine and the political situation in the country. Sibri estimated that a revival of the Convention seems increasingly unlikely at present.

Russia and the United States remain the two countries with the largest arsenals: they possess nearly 90 percent of all warheads. China moved up to third place a long time ago.

“Most of the increase comes from China, which has increased its stockpile from 350 to 410 nuclear warheads,” the institute’s director, Dan Smith, told AFP. It has invested heavily in its military as its economy and influence have grown. India, Pakistan and North Korea also increased their stockpiles, as did Russia, while other nuclear powers maintained their stockpiles.

<https://globeecho.com/news>



مودى يترنم.. هل يتخلص المسلمون في الهند من حقبة العنصرية؟

طائفية بمدينة أكولا، اعتقلت على إثرها السلطات الهندية ما يزيد عن 100 شخص في أعقاب وفاة شخص وإصابة ثمانية آخرين.

كما احتج المتظاهرون بسبب الفيلم في ولاية ماهاراشترا غربي البلاد، وكانت السلطات في الولاية قد حجبت الإنترنت وفرضت حظر تجول في المنطقة للتحكم في الغضب الشعبي، حسب تقارير إعلامية محلية. ولم تقتصر الاحتجاجات ضد الفيلم على الولايات الهندية فقط، ففي مدينة برمنغهام الإنجليزية، احتج الناشط الكشميري، شكيل أفسر، في فيديو مدته تزيد عن 10 دقائق عبر حسابه على تويتر، وظهر الناشط في عدد من البرامج الشهيرة في بريطانيا للحدث عن الموضوع.

وقال الناشط، «العمل عبارة عن دعاية لحزب رئيس الوزراء الهندي مودي الذي يرتبط اسمه في البلاد بالعنصرية والتطرف تجاه المسلمين». وناشد أفسر متابعيه لمقاطعة الفيلم، مذكراً أن «الهند والمسلمين كانوا يعيشون في سلام مع بعضهم البعض وأن قصة كيرالا يروج للكرهية والإسلاموفوبيا»، حسب تعبيره.

توظيف الفن في السياسة

رئيس جمعية البركة للإغاثة، أحمد الإبراهيمي، قال لـ TRT عربي إن الهيئة التي يرأسها «وقفت عند الكثير من التجاوزات الإنسانية التي تمارس في حق الأقلية المسلمة في الهند».

وأضاف أن «عملاً مثل قصة كيرالا يعزز خطاب الكراهية ضد الأقلية المسلمة وأن العنف لا يكمن فقط في استخدام السلاح، وإنما الفن والإعلام قد يستخدمان أيضاً للغرض نفسه».

ودعا المتحدث المنظمات الإغاثية الدولية للوقوف في وجه الحملات المنهجية التي تنظمها الفئات المعادية للمسلمين في الهند، مشدداً على أن «العنف يظل عنفاً مهما كانت أداته معنوية ونفسية أو مادية ولموسة».

تحتوي الانتخابات العامة بعد سقطة «كارناتاكا» يرى الخبير بالشأن الهندي، الدكتور يحيى العتواني أن «النتائج التي حققها حزب راهول غاندي في كارناتاكا ستعطي سقفاً طموحاً في الحكم وتدفعه إلى منافسة مودي في الانتخابات العامة العام القادم».

وأضاف، «هناك احتمالية كبيرة أيضاً للدخول في تحالفات سياسية مع الأقليات التي تتخذ موقفاً ضد عنصرية مودي وتتهم حزبه بالفساد للإطاحة به». ويستدرك العتواني بالقول، «في المقابل شعبية مودي في الشمال ما زالت قوية وقد يكون تأثيرها ليس كبيراً على النتيجة العامة للانتخابات المزمع عقدها العام المقبل. تبقى حظوظ غاندي كبيرة بالفوز، مع ذلك تبقى كل الاحتمالات قائمة».

ومحاربة الفقر في الولاية كما وعد راهول غاندي الناخبين بحظر منظمة «باغرانغ دال» القومية الهندوسية شديدة التعصب.

مناهضة دولية للحزب

يشير الخبراء إلى أن الحزب الحاكم في الهند لم يخل صداقة ولا استحباب الكثير من القوى في العالم، فقد سبق وأن وصفت صحيفة «الغارديان» البريطانية في افتتاحية لها في نوفمبر/تشرين الثاني من 2022 حزب مودي بـ«المصدر للشوفينية الهندوسية». الأمر الذي يثير قلق الجميع».

واعتبرت الصحيفة أن انتشار العنف ضد المسلمين في عدد من دول العالم جرى استنساخه من الهند، على غرار ما حدث سابقاً في بريطانيا والتي افتعلها هندوس من أصول هندية، إذ اندلعت أعمال عنف بين المسلمين والهندوس في ليستر شهر سبتمبر/أيلول من العام الماضي.

وكانت قد منعت السلطات الأمريكية مودي من دخول أراضيها قبل توليه رئاسة الوزراء ببلاده، وذلك لتساهله مع أعمال شغب كانت قد استهدفت المسلمين سنة 2002 وقتل على إثرها المئات منهم عندما كان يتولى رئاسة ولاية «غوجارات».

يضيف العتواني، «كما جرى الاعتداء على دور العبادة في مناطق متفرقة، إلى جانب اتهام الحزب بالفساد والمحسوبية وتردي الوضع الاقتصادي في البلاد».

بوليوود في قلب حملة مودي

شكلت الحملة الانتخابية في ولاية «كارناتاكا» الهندية بالنسبة لـ«بهاراتيا جاناتا» نقطة فاصلة، حيث جرى تسخير كل الإمكانيات، بدءاً بوجود مودي بنفسه في الحملة وسط الناخبين وصولاً لدعم أفلام سينمائية للترويج لإيديولوجية الحزب.

وقد أثار فيلم «قصة كيرالا» ضجة واسعة في الهند وخارجها بعدما قدم صورة صادمة عن الإسلام بوصفه «ديناً متطرفاً». وقد حقق الفيلم أكثر من 450 مليون روبية (5.50 مليون دولار) في مبيعات التذاكر.

وقد ساند الفيلم العديد من الشخصيات المهمة والمعروفة، أبرزها رئيس الوزراء ناريندرا مودي، الذي قال إن العمل يظهر الحقيقة، إذ قال مودي في تصريحات صحافية على هامش تجمع انتخابي في ولاية «كرناتاكا» إن «الفيلم عرّى الإهراء في ولاية واحدة فقط».

وأوردت تقارير إعلامية أن ولايتا «أوتار براديش» و«ماديا براديش»، اللتين يتولى حزب «بهاراتيا جاناتا» الحاكم السلطة فيهما، قد أغتت الفيلم من ضرائب الدولة مما جعل التذاكر في متناول الجميع وذلك لتعزيز رواية الكراهية ضد المسلمين.

وبعد عرض العمل في عدد من الولايات الهندية، زادت رقعة الاحتجاجات المناهضة له، ووقعت اشتباكات

ما زالت نتائج الانتخابات البرلمانية في مدينة «كارناتاكا» جنوبي الهند تُحدث ضجة في الأوساط السياسية بالبلاد، بخاصة بعدما وصفها مراقبون بالفاجة المدوية في وجه الحزب الحاكم.

وكان حزب «بهاراتيا جاناتا» الحاكم قد تراجع في نتائج الانتخابات بالولاية التي تُعتبر «البوصلة» التي يقيس من خلالها الحزب، المعروف بسياسته اليمينية المتطرفة، مدى شعبيته في البلاد.

ومن أصل 224 مقعداً، لم يستطع الحزب الذي يترأسه، ناريندرا مودي الهندوسي ذو الميول اليمينية المتطرفة، ضمان أكثر من 63 مقعداً، مقابل حزب «المؤتمر الوطني» العلماني المعارض الذي منحه الناخبون 136 مقعداً.

الولاية المفتاح

يبلغ عدد سكان ولاية «كارناتاكا» الهندية 65 مليون نسمة، أغلبهم من الهندوس الذين طالما دعموا الحزب الحاكم في جولاته الانتخابية السابقة، العامة كانت أو البرلمانية.

فمنذ فوزه لأول مرة سنة 2014، ظل حزب مودي يستند على ولاية «كارناتاكا» باعتبارها معقله التقليدي، حيث حصل على 104 مقاعد في الانتخابات الأخيرة التي عاشتها الولاية سنة 2018.

ويقول المهتم بالشأن الهندي والباحث في الإعلام الاجتماعي، الدكتور يحيى العتواني في تصريح لـ TRT عربي «من الآن فصاعداً ستصبح كارناتاكا وعاصمتها بانغلور، الثقل الحقيقي الذي سيسند عليه حزب (المؤتمر الوطني) المعارض بقيادة راهول غاندي».

ويرجع العتواني سبب الإطاحة بحزب مودي في الجنوب، للعنصرية التي مورست ضد المسلمين وكان آخرها الاعتداء على طالبات مسلمات في إحدى الكليات في مدينة بانغلور. حيث لاقت هذه الحادثة تعاطفاً من قبل الكثير من ضمنهم الهندوس».

كما أشار إلى أن المصوتين تجنّبوا التصويت لصالح حزب مودي بسبب قضايا الفساد المتهم بها، مما رجّح الكفة لحزب «المؤتمر الوطني» المعارض.

حملة عملاقة ونتائج هزيلة

لم يذخر حزب «بهاراتيا جاناتا» أي وسيلة في محاولته إقناع الناخبين في ولاية «كارناتاكا»، إذ قاد مودي الحملة الانتخابية بنفسه، وجال على المكاتب، وخطب في التجمعات ليقنع الجمهور الهندي في الولاية بتجديد الثقة بحزبه والظفر بأكثر عدد من المقاعد.

وتتمسك الحزب في حملته الانتخابية بالخطابات ذاتها المعلنة لعدائيتها للأقلية المسلمة والتي تمجد الهندوس، وعقيدة «الهندوفا» (القومية الهندوسية)، كما وعد مودي ببرامج تضيق الخناق أكثر على المسلمين في الولاية.

بالمقابل، قدّم حزب «المؤتمر الوطني» برامج للتنمية

Erdogan says no change in Turkiye's stance on Sweden's NATO membership

Turkish President Recep Tayyip Erdogan has said that NATO should not bet on his country approving Sweden's application to join the Western military alliance before a July summit because the Nordic nation has not fully addressed his security concerns.

Sweden and Finland applied for membership together following Russia's invasion of Ukraine last year. Finland became NATO's 31st member in April after the Turkish parliament ratified its request, but Turkiye has held off approving Sweden's bid.

NATO wants to bring Sweden into the fold by the time the leaders of member nations meet for a summit in Lithuania's capital on July 11-12. Speaking to journalists on his way back from a state visit to Azerbaijan on, Erdogan said Turkiye's attitude to the accession was not "positive."

Turkiye's state-run Anadolu Agency and other media reported Erdogan's comments as senior officials from NATO, Sweden, Finland and Turkiye met in Ankara on Wednesday. The officials were scheduled to discuss what Finland and Sweden have done to address Turkiye's concerns over alleged terrorist organizations.

Erdogan said the Turkish delegation at the meeting "will give this message: 'This is our president's opinion, don't expect anything different at Vilnius,'" Lithuania's capital. Turkiye's government accuses Sweden of being too lenient toward groups that Ankara says pose a security threat, including militant Kurdish groups and people associated with a 2016 coup attempt.

A series of separate demonstrations in Stockholm, including a protest by an anti-Islam activist who burned the Quran outside the Turkish Embassy, also angered Turkish officials.

Speaking in Sweden's parliament, Swedish Prime Minister Ulf Kristersson called the Ankara meeting "very important." Kristersson reiterated that his government had done what it promised in an agreement last year that was intended to secure Turkiye's ratification of the country's NATO membership.

However, Erdogan remained unsatisfied. He said he told NATO Secretary-General Jens Stoltenberg last week, "If you expect us to respond to Sweden's expectations, first of all, Sweden must destroy what this terrorist organization has done." He was referring to the Kurdistan Workers' Party, or PKK, a group that has waged a separatist insurgency in Turkiye.

Erdogan said that pro-Kurdish and anti-NATO rallies also took place in Stockholm while he was holding talks with Stoltenberg in Istanbul.

Stoltenberg said meanwhile that his chief of staff, who was at the meeting, reported that it took place in a "constructive atmosphere."

"Some progress has been made, and we will continue to work for the ratification of Sweden as soon as possible," he said.

Asked whether Sweden can join by the Vilnius summit, Stoltenberg said: "It is still possible. I cannot guarantee it of course."

NATO requires the unanimous approval of all existing members to expand, and Turkiye and Hungary are the only countries that have not yet ratified Sweden's request to join. Erdogan said he planned to attend the July summit in Lithuania unless "extraordinary" circumstances arise.

On Tuesday, U.S. Secretary of State Antony Blinken said after meeting with Stoltenberg that it was "time to welcome Sweden" into the alliance, arguing that Stockholm had "an important and I think very appropriate process on its accession to address appropriate concerns of other allies."

Sweden has amended its constitution and strengthened its anti-terror laws since it applied to join NATO just over a year ago. This week, the Swedish government also decided to extradite a Turkish citizen resident in Sweden who was convicted for drug offenses in Turkiye in 2013.

It was not immediately clear if the man, who was not identified publicly, was among the main individuals for whom Turkiye sought extradition.

Sweden and Finland applied to become NATO members in the wake of Russia's invasion of Ukraine, abandoning decades of nonalignment.



البرلمان اللبناني يفشل مرة جديدة بانتخاب رئيس للجمهورية

ريتا الجمال

له، الرسمية والمعلنة، الأمر الذي يظهر أن عدداً من النواب خرق قرار تكتله أو «انقلب على نفسه»، وعاد وصوّت لصالح فرنجية.

وتتجه الأنظار بذلك بالدرجة الأولى إلى تكتل «التيار الوطني الحر»، في ظل الخلافات الداخلية في صفوفه، واعتراض نواب ضمنه على قرار باسبيل التصويت لصالح أزور، رغم أنهم أكدوا قبل دخولهم الجلسة أنهم سيلتزمون بالقرار بعد اجتماعات حصلت عشية الجلسة.

واختلفت الجلسة رقم 12 التي حُددت بعد تعليق استمر نحو 5 أشهر عن سابقتها، إذ شهدت تحالف الأضداد والأخصام، ولا سيما على صفتي نواب «التغيير» الذين يمثلون انتفاضة 17 أكتوبر، ونواب الأحزاب التقليدية، بينهم «التيار الوطني الحر» الذي انضم «حديثاً» إلى صفوف القوى المعارضة لـ «حزب الله»، علماً أن اتهامات سياسية تطاوله بأنه لم يرد من دعم أزور إلا الإطاحة بفرنجية، وإظهار «حجمه النيابي»، وأن لا حظوظ لديه بالوصول إلى سدة الرئاسة من دون دعم «التيار»، وبالتالي فرض شروطه للمرحلة المقبلة على «حزب الله».

وانقسمت الآراء داخل قوى التغيير، وارتفعت حدة الاتهامات المتبادلة في صفوفهم، ووصلت حدّ التخوين والخروج عن مبادئ انتفاضة 17 أكتوبر التي حصلت بوجه كل المنظومة التقليدية، والتي يمثلها أزور، تماماً كفرنجية.

وتوزعت المواقف داخل هذه القوى إلى ثلاثة: فريق من النواب دعم أزور ضمن التقاطع الذي حصل عليه مع أحزاب سياسية تمثل السلطة الحاكمة ومستقلين، وثان قرر دعمه في اللحظة الأخيرة بذريعة أنه يصوت له بوجه منطق الفرض واحتكار المجلس وإغلاقه، مشيراً إلى أنه ترشح لمرة واحدة فقط، كونه لا يمثل توجهاته، وليس مع التقاطع المبهم الغامض الذي حدث، وفريق ثالث أعلن أنه لن ينجز وراء الأحزاب الطائفية ولن يساهم في إعادة تدوير النظام الطائفي، معتبراً أن جلسة اليوم لتقوية الأوراق التفاوضية للأحزاب الطائفية، ولا تهدف لإيصال رئيس للجمهورية.

سيرة سياسية

من هو جهاد أزور الذي تفضله المعارضة لرئاسة لبنان؟ وكان البرلمان اللبناني عقد الجلسة الأولى لانتخاب رئيس في 29 سبتمبر/أيلول 2022، بحضور 122 نائباً من أصل 128، وقد صوّت «حزب الله» و«حركة أمل» و«التيار الوطني الحر» بالدرجة الأولى بالورقة البيضاء، والتي بلغ عددها 63، في حين حصل النائب ميشال معوض على 36 صوتاً، بينما كان مدعوماً من أحزاب «الكتائب»، و«القوات اللبنانية»، و«الحزب التقدمي الاشتراكي»، قبل أن يعلن انسحابه لصالح أزور قبل فترة قصيرة.

وتوزعت باقي الأصوات التي تمثل مستقلين وتغييريين حينها على شخصيات سياسية غير ناشطة راهناً، ولأوراق حملت شعارات أو رسائل سياسية، وذلك قبل أن تلغى الدورة الثانية نتيجة فقدان النصاب، بفعل انسحاب نواب «حزب الله» وحلفائه.

أخفق البرلمان اللبناني مرة جديدة في انتخاب رئيس للبلاد، في ظل عدم تمكن أي من المرشحين من تأمين أصوات غالبية الثلثين، أي 86 نائباً من أصل 128 في الدورة الأولى، قبل أن يعلن رئيسه نبيه بري رفع الجلسة بعد تطبير نصاب الدورة الثانية، رغم اعتراض بعض النواب على أخطاء حصلت في عملية احتساب أوراق الاقتراع.

وتنص المادة 49 من الدستور اللبناني على أن رئيس الجمهورية يُنتخب بالاقتراع السري بغالبية الثلثين، من مجلس النواب في الدورة الأولى، ويكتفى بالغالبية المطلقة، أي 65 نائباً، في دورات الاقتراع التي تلي، أما نصاب انعقاد الجلسة بكافة دوراتها، والذي يصّر عليه بري، فيتمثل بـ 86 نائباً، الأمر الذي يجعل تعطيله متاحاً أمام القوى السياسية المتنافسة.

وعقد البرلمان اللبناني صباح اليوم الجلسة رقم 12 لانتخاب رئيس بنصاب مكتمل، مع حضور مجموع عدد النواب الـ 128، وذلك للمرة الأولى منذ عقد الجلسة الأولى في 29 سبتمبر/أيلول الماضي، وذلك على وقع معركة حصد الأصوات التي تؤثر في المعادلة السياسية، وميزان القوى الداخلية، ويعول عليها الفريق السياسي المعارض لـ «حزب الله» و«حركة أمل» (يتزعمها بري) لمنع الثنائي من فرض مرشحه للرئاسة.

وبنتيجة فرز الأصوات، حاز وزير المال السابق جهاد أزور على 59 صوتاً، وقد تبنت ترشيحه أحزاب سياسية على رأسها «التيار الوطني الحر» (برئاسة النائب جبران باسيل)، «حزب القوات اللبنانية» (برئاسة سمير جعجع)، «الكتائب اللبنانية» (برئاسة النائب سامي الجميل)، «الحزب التقدمي الاشتراكي» (يتزعمه وليد جنبلاط)، إلى جانب عدد من النواب المستقلين والتغييريين.

من جهته، نال رئيس «تيار المردة» سليمان فرنجية، المدعوم من «حزب الله» و«حركة أمل» ونواب من خطهما السياسي، 51 صوتاً.

وتوزعت الأصوات الأخرى على وزير الداخلية السابق زياد بارود الذي نال 7 أصوات، مقابل صوت واحد لقائد الجيش العماد جوزيف عون، 8 لشعار «لبنان الجديد»، وورقة بيضاء واحدة، إلى جانب ورقة ملغاة.

ورفع بري الجلسة بعد انسحاب عدد من النواب الذين يمثلون بالدرجة الأولى «حزب الله» و«حركة أمل» من الجلسة، وإفقاد نصاب الدورة الثانية (86 نائباً) على الرغم من اعتراضات حصلت على خطأ في احتساب أوراق الاقتراع، التي بحسب النواب المعارضين بلغت 127 وليس 128، وقد حاز بارود على 6 أصوات وليس 7 أصوات، بيد أن رئيس البرلمان قرر رفع الجلسة ورفض إعادتها، بذريعة أن هناك نواباً انسحبوا، وبالتالي لم يعد هناك من نصاب.

وحصلت مفاجآت على صعيد الأصوات، كان لوح فريق «حزب الله» بإمكان حدوثها اليوم، ما يشي باتصالات جرت في الساعات الأخيرة غيّرت النتيجة، حيث إن كل الأرقام كانت تؤكد حصول أزور على أكثر من 60 صوتاً، انطلاقاً من مواقف النواب المؤيدين



UK economy returns to growth in April as pubs boost spending

The UK economy bounced back in April after it was boosted by stronger spending by Britons in pubs, bars and shops.

UK gross domestic product (GDP) increased by 0.2% for the month after a 0.3% fall in March, the Office for National Statistics (ONS) revealed. The latest figure was in line with forecasts for the month from economists.

The rise for April was partly caused by a recovery in consumer-facing services, which grew 1% for the month, as Britons spent more on drinking and eating out.

Economists suggested on that the continued growth in consumer spending could indicate that recent interest rate hikes have not yet dampened demand and could increase appetite for further rate hikes.

It comes a day after official figures also showed that average regular wages, not including bonuses, jumped 7.2% higher in the three months to April, up from 6.8% in the three months to March.

The higher than expected wage rise stoked further suggestions that the Bank of England's monetary policy committee will increase interest rates again next week in an effort to grapple inflation.

ONS director of economic statistics Darren Morgan said: "GDP bounced back after a weak March.

"Bars and pubs had a comparatively strong April, while car sales rebounded and education partially recovered from the effect of the previous month's strikes."

The statistics body said the overall services industry grew by 0.3% for the month, as it recovered from a 0.5% decline in March.

However, some of the positive impact of improved hospitality and retail spending was offset by industrial action affecting other sectors, such as healthcare.

Mr Morgan added: "These were partially offset by falls in health, which was affected by the junior doctors strikes, along with falls in computer manufacturing and the often-erratic pharmaceuticals industry."

"House-builders and estate agents also had a poor month."

The weak performance from house-builders and estate agents comes amid a backdrop of surging interest rates, which have lifted to a 14-year-high of 4.5% and are expected to keep rising.

The construction sector reported a 0.6% decline in output for the month.

Chancellor Jeremy Hunt said: "We are growing the economy, with the IMF (International Monetary Fund) saying that from 2025 we will grow faster than Germany, France and Italy."

"But high growth needs low inflation, so we must stick relentlessly to our plan to halve the rate this year to protect family budgets."

Labour's shadow chancellor Rachel Reeves said: "Despite our country's huge potential and promise, today is another day in the dismal low-growth record book of this Conservative Government."

"The facts remain that families are feeling worse off, facing a soaring Tory mortgage penalty and we're lagging behind on the global stage."

Kitty Ussher, chief economist at the Institute of Directors, said: "April's GDP data shows a recovery in consumer-facing services compared to March, with growth recorded in retail and wholesale trade, accommodation, food and beverage services, and transport."

"This suggests that households responded to the improving weather in April by raising their levels of discretionary spending – even in the face of rising costs."

"Businesses in the consumer-facing sectors will be encouraged by today's data."

<https://www.standard.co.uk/business/>



تباطؤ الانتعاش وارتفاع البطالة إلى مستوى قياسي بين الشباب في الصين

سنوي خلال الأشهر الخمسة الأولى من العام (مقابل 4.7%). وهذا مؤشر للإنفاق على العقارات والبنية التحتية والمعدات والآلات، وهي القطاعات التي اعتمدت عليها الحكومة لتحفيز النشاط الاقتصادي. وتسعى السلطات إلى تحقيق نمو نسبته نحو 5% هذا العام سيكون من الأضعف منذ عقود بالنسبة للدولة الآسيوية العملاقة. ولدعم النمو، خفض البنك المركزي الصيني الخميس معدل فائدة مرجعياً للقروض المتوسطة الأجل.

قلق متزايد

ويسمح القرار بخفض تكاليف تمويل البنوك التجارية لتشجيعها على منح المزيد من القروض بشروط أفضل وبالتالي دعم الاقتصاد.

وخفض سعر الفائدة على قروض البنك المركزي لمدة عام واحد للمؤسسات المالية إلى 2.65% (مقابل 2.75% سابقاً).

وقال المحلل جوليان إيفانز-بريتشارد من شركة «كابيتال إيكونوميكس» إن هذا الخفض «لن يحدث فرقاً كبيراً» لكنه «يعكس القلق المتزايد من جانب صانعي السياسة بشأن صحة الانتعاش الاقتصادي».

لكنه يسمح بضغط 237 مليار يوان (30.6 مليار يورو) في الاقتصاد حسب البنك المركزي الذي كان قد خفض الثلاثة سعر الفائدة الرئيسي للأمد القصير الثلاثة في خطوة شكلت مفاجأة للمحللين.

وما زال الانتعاش في الصين «هشاً» ومشروطاً بـ«دعم» السلطات العامة، حسب تقديرات البنك الدولي الأربعاء، بينما يطالب اقتصاديون بخطة تعافٍ لتحفيز النمو.

وقال الخبير الاقتصادي تشويوي زانغ من مجموعة «بينغوينت أسيتس مانيجمنت» إن «التعافي الاقتصادي لكي يكون مستداماً هناك حاجة إلى دفع كبير من الحكومة».

لكن يبدو أن السلطات تستبعد هذا الخيار في الوقت الحالي. وما زال الاقتصاد يعاني من مديونية كبيرة في قطاع العقارات المحرك التقليدي للنمو، وتباطؤ ثقة المستهلك والتباطؤ الاقتصادي العالمي الذي يضر بالطلب على السلع الصينية.

أظهرت بيانات جديدة مستوى قياسياً جديداً في معدل البطالة بين الشباب وسلسلة من المؤشرات الاقتصادية المخيبة للآمال في الصين، تعثر التعافي في هذا البلد، بينما يدعو عدد من الاقتصاديين إلى تبني خطة للإنعاش. ويبدو أن الانتعاش الذي طال انتظاره بعد رفع السلطات في نهاية 2022 القيود الصحية التي فرضت للحد من انتشار وباء كوفيد-19، بدأ يضعف في ثاني أكبر اقتصاد في العالم في الأسابيع الأخيرة، ولم تظهر آثاره في بعض القطاعات. وتؤكد أرقام رسمية جديدة نشرها المكتب الوطني للإحصاء في الصين هذا المسار. فالشهر الماضي كان واحد من كل خمسة شبان صينيين عاطلاً عن العمل، أي أن معدل البطالة بلغ 20.8% وهو رقم قياسي جديد في الدولة الآسيوية. وهذا المعدل الذي يتعلق بشريحة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و24 عاماً، واصل ارتفاعه في الأشهر الأخيرة وبلغ 20.4 بالمائة في أبريل/نيسان. لكن معدل البطالة لمجمل السكان العاملين لم يتغير خلال شهر وبلغ 5.2%. ولا يشمل معدل البطالة في الصين سوى مناطق المدن، لذلك لا تعكس سوى صورة جزئية للوضع.

أما مبيعات التجزئة المؤشر الرئيسي لاستهلاك الأسر، فقد واجهت انتكاسة في مايو/أيار.

وتتابع الأسواق هذا المؤشر بدقة. وقد ارتفع الشهر الماضي 12.7% على أساس سنوي لكن بوتيرة أضعف مما سجل في أبريل/نيسان 18.4%.

وقال محللون استطلعت وكالة «بلومبرغ» للأنباء المالية آراءهم إنهم كانوا يتوقعون تباطؤاً أكثر اعتدالاً 13.7%، على الرغم من عودة العملاء إلى مراكز التسوق والمطاعم منذ رفع القيود الصحية في ديسمبر/كانون الأول.

خفض أسعار الفائدة

ويكبح ضعف الطلب المحلي على الرغم من التضخم شبه المدموم، الانتعاش أيضاً. وتباطؤ الإنتاج الصناعي في مايو/أيار 3.5% على أساس سنوي. وكان قد ارتفع بنسبة 5.6% في الشهر الذي سبقه عندما عادت المصانع للعمل تدريجياً% بكامل طاقتها. وكان المحللون توقعوا هذا التراجع.

وتباطؤ الاستثمار بالأسواق الثابتة أيضاً مسجلاً ارتفاعاً قدره 4% على أساس

التضخم في السعودية يسجل 2.8% خلال مايو بضغط من إيجارات المساكن



ارتفع التضخم في السعودية على أساس سنوي إلى 2.8% خلال شهر مايو 2023، وهو أعلى أيضاً من شهر أبريل 2023 الذي كان 2.7%. وأرجعت الهيئة العامة للإحصاء في السعودية، ارتفاع معدل التضخم على أساس سنوي، بعد 3 أشهر متتالية من التباطؤ، إلى ارتفاع أسعار السكن والمياه والكهرباء والغاز وأنواع وقود أخرى بنسبة 8.4% وأسعار الأغذية والمشروبات بنسبة 0.9%. وكانت أسعار الإيجارات هي المؤثر الأكبر في زيادة التضخم خلال شهر مايو 2023 مقارنة بشهر مايو 2022، حيث ارتفعت الإيجارات الفعلية للمساكن في المملكة بنسبة 9.9% في شهر مايو 2023، وتأثرت بالزيادة في أسعار إيجارات الشقق بنسبة 23.7%.

وارتفعت أسعار الأغذية والمشروبات بنسبة 0.9% متأثرة بارتفاع أسعار اللحوم والدواجن بنسبة 2.4% وأسعار الحليب ومنتجاته والبيض بنسبة 8.5%. كما ارتفع قسم النقل بنسبة 1.6% متأثراً بارتفاع أسعار شراء المركبات 1.2%.

تطور معدل التضخم في السعودية وعلى أساس شهري، ارتفع مؤشر أسعار المستهلك في مايو الماضي بنسبة 0.2% مقارنة بشهر أبريل 2023، متأثراً بارتفاع قسم السكن والمياه والكهرباء والغاز وأنواع وقود أخرى بنسبة 0.4%، والتي تأثرت بارتفاع أسعار الإيجارات الفعلية للسكن بنسبة 0.4%.

ارتفع التضخم في السعودية على أساس سنوي إلى 2.8% خلال شهر مايو 2023، وهو أعلى أيضاً من شهر أبريل 2023 الذي كان 2.7%. وأرجعت الهيئة العامة للإحصاء في السعودية، ارتفاع معدل التضخم على أساس سنوي، بعد 3 أشهر متتالية من التباطؤ، إلى ارتفاع أسعار السكن والمياه والكهرباء والغاز وأنواع وقود أخرى بنسبة 8.4% وأسعار الأغذية والمشروبات بنسبة 0.9%. وكانت أسعار الإيجارات هي المؤثر الأكبر في زيادة التضخم خلال شهر مايو 2023 مقارنة بشهر مايو 2022، حيث ارتفعت الإيجارات الفعلية للمساكن في المملكة بنسبة 9.9% في شهر مايو 2023، وتأثرت بالزيادة في أسعار إيجارات الشقق بنسبة 23.7%.

India considering legal changes to boost \$731 bln insurance sector

India is considering rule changes to bolster insurance penetration in the country as more companies, including foreigners, line up to enter the segment.

"Proposals for amendments to insurance laws include rationalized capital requirements, composite registration, one-time registration for intermediaries, value-added services by insurers, and sale of other financial products," Debashish Panda, chairman of the Insurance Regulatory and Development Authority of India, told Bloomberg via email.

Insurance penetration remains abysmally low at less than 5 percent in the country of 1.4 billion people, signaling growth potential for investors.

The country allows overseas investors to hold up to 74 percent stake in insurers. Global firms such as American International Group Inc. and Prudential Financial Inc already have a presence in India through their local partners.

Four new firms have entered the nation's insurance sector in the last year, and a few more are in various stages of enrollment, indicating the business environment is favorable, according to Panda.

Assets under management of insurance companies in India have crossed 60 trillion rupees (\$731 billion) — bigger than the economy of many countries, including Poland and Sweden. The sector grew 13.7 percent in the year that ended March.

"The expanding middle class, young population, growing disposable incomes, and widespread usage of technology provide several prospects," Panda said, adding the sector needs more technical capacities, expertise, technology, and capital.



خيارات السياسة النقدية للفيدرالي الأميركي حتى نهاية 2023

والشركات، وهذا يعتبر أداة أخرى للحد من التضخم الجامح، الأمر الذي يقلل أيضاً من احتمالات زيادة أسعار الفائدة. المسألة الأخرى أن الأزمة المصرفية، قد ينتج عنها تراجع اقتصادي ودخول في ركود فني اعتباراً من الربع الثالث 2023، ما يستدعي الحاجة إلى تحفيز الأسواق. وقد لا يقدم الفيدرالي فوراً على خفض أسعار الفائدة، إلا أن الإبقاء عليها عند النسب الحالية، قد يكون خياراً مفضلاً للفيدرالي لما تبقى من العام الجاري.

أزمات عالمية

تركت التأثيرات السلبية للزيادات الحادة على أسعار الفائدة على الدولار أزمات متصاعدة في الأسواق العالمية، لأنها زادت من قوة الدولار، وبالتالي رفعت من كلفة الحصول عليه. هذا يعني أن البنوك المركزية حول العالم امتثلت لزيادات الفيدرالي، ونفذ معظمها زيادات على أسعار الفائدة على عملاتها للحفاظ على جاذبيتها، لكنها في المقابل، أدت إلى إبطاء الإقراض المصرفي. وتعاني غالبية دول العالم بسبب مشاكل سلاسل الإمداد في 2021، فاقمتها الحرب الروسية الأوكرانية، ثم جاءت 10 زيادات على أسعار الفائدة لتضيف مزيداً من الأعباء على أسعار المستهلكين.

ويدعم تراجع أسعار المستهلكين إلى متوسط 3.5% أو أقل في يوليو المقبل احتمالات الإبقاء على أسعار الفائدة دون زيادة في الاجتماعين المقبلين على الأقل. ووفق تحليل لمكتب إحصاءات العمل الذي يصدر تقارير التضخم الأميركية شهرياً، فإن أثر تغيير أسعار الفائدة، يحتاج في المتوسط 5 شهور، حتى يظهر في الأسواق.

وبمعنى ذلك، أن ثلاث زيادات على أسعار الفائدة تمت فعلياً منذ مطلع العام الجاري، بمقدار 25 نقطة أساس في كل مرة، ستظهر آثارها على الأسواق في النصف الثاني من العام الجاري 2023.

الزمنة المصرفية

وعلى الرغم من تراجع وتيرة الأزمة المصرفية الذي اندلعت في الولايات المتحدة في مارس/ آذار الماضي، وأدت لإغلاق 3 بنوك بودائع تتجاوز نصف تريليون دولار، إلا أن مخاوف تجددتها مازالت قائمة. وفي أكثر من مناسبة، قال الخبير الاقتصادي العالمي محمد العريان، ورئيس بنك جي بي مورغان، إن الأزمة المصرفية لم تنته، مشيراً إلى أنها قد تكشف عن نقاط ضعف جديدة في النظام المصرفي الأميركي. ودفعت الأزمة المصرفية البنوك في الولايات المتحدة لتشديد الائتمان (القروض) للأسر

أنهى بنك الاحتياطي الفيدرالي الأميركي، رابع اجتماعاته خلال العام الجاري، معلناً إبقاء أسعار الفائدة على الأموال الاتحادية دون تغيير، عند نطاق 5% - 5.25%، وذلك بعد 10 زيادات متتالية بدأها في مارس/ آذار 2022. ويعتبر قرار الإبقاء على أسعار الفائدة الصادر مؤخراً، الأول منذ يناير/ كانون الثاني 2022، بحسب البيانات التاريخية لتتبع الفائدة المنشور على موقع الفيدرالي عبر الإنترنت.

وحتى نهاية 2023، يتبقى عقد 4 اجتماعات أخرى في يوليو/ تموز، وسبتمبر/ أيلول/ ونوفمبر/ تشرين ثاني، وديسمبر/ كانون أول. ورجح جيروم باول، رئيس البنك الفيدرالي، تنفيذ زيادتين على أسعار الفائدة في الاجتماعات الأربعة المقبلة، بمقدار 25 نقطة أساس في كل مرة، لكنه ربط ذلك بالبيانات الحكومية التي يتوقع صدورها خلال الأسابيع القادمة.

انحسار التضخم

ومع فرضية مواصلة أسعار المستهلكين الأميركيين تراجعها المتواصل منذ يوليو/ تموز الماضي، فإن احتمالية الإبقاء على أسعار الفائدة دون تحريك قد تكون قائمة في اجتماع الشهر المقبل. وبلغ معدل التضخم في السوق الأميركية خلال مايو/ أيار الماضي 4%، في أدنى مستوى منذ مارس/ آذار 2021، نزولاً من 4.9% في أبريل/ نيسان السابق له.

ارتفاع الدخل السياحي للأردن إلى 2.8 مليار دولار خلال 5 أشهر

سائح وبنسبة نمو بلغت 69%. ووفق البنك جاء ذلك، نتيجة لارتفاع عدد سياح المبيت إلى 2.044 مليون سائح، وبنسبة نمو بلغت 62.4%، في حين وصل عدد سياح اليوم الواحد إلى 439 ألف سائح، وبنسبة نمو بلغت 108%.

وفي الوقت نفسه، تشير البيانات إلى ارتفاع الإنفاق السياحي في الخارج خلال شهر مايو/ أيار من عام 2023 بما نسبته 6.1%، مقارنة مع الشهر ذاته من عام 2022، ليبلغ 93.6 مليون دينار (132.0 مليون دولار).

أما خلال الخمسة شهور الأولى من عام 2023، فقد حقق الإنفاق السياحي في الخارج ارتفاعاً بنسبة 48.1% ليبلغ 493.7 مليون دينار (696.3 مليون دولار).

ارتفع الدخل السياحي في الأردن خلال الخمسة أشهر الأولى من العام الحالي 2023 بنسبة 68.4%، مقارنة مع الفترة نفسها من عام 2022، ليبلغ 2.826 مليار دولار، بحسب بيانات البنك المركزي.

وتشير البيانات الصادرة عن البنك المركزي الأردني، إلى تحقيق الدخل السياحي خلال شهر مايو/ أيار من العام الحالي نمواً نسبته 27.8%، مقارنة مع الشهر ذاته من عام 2022، ليبلغ 433.7 مليون دينار (611.7 مليون دولار).

وأظهرت البيانات أن الدخل السياحي «حقق خلال الأشهر الخمسة الأولى من العام الحالي 2023 ارتفاعاً بنسبة 68.4% ليبلغ 2.003 مليار دينار (2.826 مليار دولار)، مدفوعاً بارتفاع عدد السياح إلى 2.483 مليون



Qatar Real Estate Transactions Decline by 16% in 5 Months, Reaching \$2 Billion

The value of real estate transactions registered in Qatar during the first five months of this year decreased by 16.2% to 7.219 billion riyals, equivalent to about two billion dollars, compared to approximately 8.395 billion riyals recorded in the same period last year.

The report of Al-Asmakh Real Estate Projects Company, issued, attributed the decrease to the desire of real estate owners and real estate companies to keep their properties and invest them in the field of leasing to achieve the greatest possible investment benefit.

The report indicated that these values recorded from the beginning of January until May of this year are considered high despite their decline on an annual basis, and it is expected that this will continue until the end of 2023, despite the corrections that occurred in the real estate market, which led to a decline in real estate prices. And land and rental values in varying proportions according to the regions.

In terms of residential rents, the Al-Asmakh report indicated a decline in their values during the first quarter, compared to the values recorded in the fourth quarter of 2022. While the monthly rents for offices maintained their prices since the beginning of this year in some areas, and their values decreased in varying proportions, according to services provided by each building. The report emphasized that the long-term trajectory of the real estate sector in Qatar is good, especially with the remarkable volume of government investment in infrastructure projects, which provides major and important support to the real estate sector on a larger scale, pointing out that the government is implementing a number of real estate projects such as the "Msheireb" and "Msheireb" projects. "Lusail" in addition to the Pearl Island, which contributes to the creation of many promising opportunities.

The volume of real estate trading in sales contracts registered with the Ministry of Justice during the month of May amounted to more than 1.85 billion riyals, through 337 real estate transactions. The traded areas index increased by 183%.

On June 4 and 5, the first edition of the Qatar Real Estate Forum 2023 was held, with the participation of 1,500 leaders, decision-makers, experts and actors in the real estate sector at the local and international levels, and executives in a number of real estate companies in Qatar and abroad.

The participants in the forum recommended the necessity of developing a unified Gulf national strategy for real estate financing, and granting the necessary facilities to investors in order to develop the real estate sector, in addition to finding innovative housing solutions for real estate financing and free ownership for foreigners.

The forum called for working on the success of investment in the real estate field, introducing the views of the private developer in managing the internal economy, developing laws and specifications for projects, finding solutions to challenges in the financing process in the field of real estate investment, in addition to establishing a body to publish indicators to raise awareness in the real estate field, with the necessity Existence of smart systems to facilitate procedures.



أسعار المنازل في أمريكا ترتفع لأول مرة منذ 7 أشهر

المتاحة أمام مشتري المنازل، وأثار قلق البائعين، ما أسهم في ارتفاع الأسعار.

ومن المتوقع أن يؤدي المخزون المحدود إلى زيادات أكبر في الأسعار في المناطق ذات الأسعار ميسورة التكلفة، بما في ذلك الجنوب الشرقي، فيما ستشهد المناطق باهظة الثمن انخفاضاً في الأسعار لتتنيف مع انخفاض الطلب.

شهدت مدن الجنوب الشرقي أكبر زيادة في أسعار المنازل، إذ ارتفعت الأسعار في هذه المنطقة بنسبة 5.4%.

ارتفعت أسعار المنازل في كل من ميامي بنسبة 7.7%، وتامبا بنسبة 4.8%، وشارلوت بنسبة 4.7% على أساس سنوي.

وانخفضت أسعار المنازل في منطقة الغرب بنسبة 6.2% على أساس سنوي، إذ شهدت مراكز التكنولوجيا أكبر انخفاض في قيمة المنازل، بما في ذلك سياتل بنسبة 12.4%، وسان فرانسيسكو بنسبة 11.2% عن مارس 2022.

وستنخفض الأسعار بنسبة 1.6 على أساس سنوي.

وصرح العضو المنتدب في «S&P Dow Jones Indices»، كريغ لازار: «على الرغم أن نتائج الشهرين لا تمثل بالضرورة انتعاشاً كاملاً، إلا أن نتائج مارس تشير إلى أن انهيار أسعار المنازل الذي بدأ في يونيو/ حزيران 2022 ربما يكون في طريقه للانتهاء».

وأضاف: «إن التحديات الناجمة عن ارتفاع معدلات الرهن العقاري، واحتمالية الضعف الاقتصادي المستمر قد يؤثران بالسلب في أسعار المنازل مستقبلاً».

استمرت أسعار المنازل في الانخفاض منذ أن بلغت ذروتها القياسية في يونيو 2022، عقب طفرة سوق الإسكان الهائلة، الناجمة إلى حد كبير عن معدلات الرهن العقاري المنخفضة التي ارتفعت مرة أخرى. لم تتخط معدلات الرهن العقاري 4.5% في مارس 2022، وارتفعت إلى أكثر من 6.4% بحلول مارس 2023، وفقاً لبيانات Freddie Mac.

استمرت أعداد المنازل المعروضة في السوق في الانخفاض منذ يونيو 2022، ما قلص الخيارات

ارتفعت أسعار المنازل الأميركية مجدداً للشهر الثاني على التوالي في مارس، بعد انخفاض دام سبعة أشهر، حسبما أفاد مؤشر شركة S&P CoreLogic.

ويشير الارتفاع إلى أن مسلسل تراجع الأسعار قد يكون في طريقه للانتهاء، إذ دفعت المخزونات المنخفضة الأسعار إلى الارتفاع على الرغم من الارتفاع الجنوبي لمعدلات الرهن العقاري. ارتفعت أسعار المنازل بنسبة 0.7% على أساس سنوي في مارس، إذ سجلت انخفاضاً عن مكاسب فبراير السنوية البالغة 2.1%، وفقاً للتقرير الصادر عن مؤشر S&P CoreLogic Case-Shiller.

يسجل هذا المؤشر بيانات أسعار مبيعات المنازل المتكررة في أمريكا (التي بيعت مرتين على الأقل) في 20 منطقة حضرية كبرى لحساب المتغيرات في قيمة المنزل.

ارتفعت أسعار المنازل بنسبة 0.5% في 20 منطقة حضرية كبرى عن فبراير، منخفضة بنسبة 1.1% مقارنة بشهر مارس 2022.

تجاوز الارتفاع توقعات المحللين الذين أشاروا إلى أنه لن يكون هناك تغيير على أساس شهري،

تقرير: عوائد الاستثمار العقاري في الكويت تنافسية

ولفت التقرير إلى أن عوائد العقارات الاستثمارية في محافظة العاصمة سجلت 7.15% بنهاية الربع الأول 2023، وفي محافظة حولي يبلغ معدل العائد على العقار الاستثماري 7.26%، وسجل متوسط العائد على العقارات الاستثمارية في محافظة الفروانية 7.31%.

وأشار التقرير إلى أن نسبة العائد من البيع لا تشمل المخالفات المفروضة وفق اللوائح والقوانين المطبقة في بلدية الكويت، ومنها تأجير السرداب، وفق ما نشرته «الأنباء» الكويتية.

وأكد المصدر أن متوسط العائد على العقار الاستثماري في محافظة الأحمدية يبلغ حدود 7.39%، وفي محافظة مبارك الكبير يصل متوسط العائد إلى 7.14% وفي الجهراء مسجلاً 7.30% بنهاية الربع الأول 2023.

وفيما يخص العقارات التجارية، قال التقرير إن عوائدها استقرت في معظم المواقع التجارية بالمحافظات بنهاية الربع الأول من عام 2023.

وقد استقر متوسط عائد العقار التجاري في محافظة العاصمة بنهاية الربع الأول 2023 مقترناً من 7.1% بنهاية الربعين الأول 2023 والربع السابق له، في حين سجل العائد على العقار التجاري في محافظة حولي 7.89%، ويبلغ متوسط العائد على العقارات التجارية في بعض المناطق المتميزة بالمحافظة 7.88% في بعض المواقع من منطقة السالمية، وفقاً للتقرير.

قال تقرير صادر عن «بيت التمويل الكويتي» إن العقارات الاستثمارية في الكويت تتمتع بعوائد تنافسية مقارنة بالفرص الاستثمارية الأخرى، وتتراوح نسب العوائد من 6.75% إلى 7.75%، وفقاً لعوامل التميز في محافظات الكويت المختلفة.





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

EU will not renew fisheries agreement with Morocco despite Spain's lobbying: report

The European Commission has confirmed that there are no negotiations planned to renew the fisheries agreement with Morocco, despite firm lobbying by Madrid, reported Europa Press.

"The commission took the decision pending the ruling of the Court of Justice of the European Union on the legitimacy of the agreement that includes waters of the conflicted territory of Western Sahara," wrote Europa Press, citing confidential sources.

The case was brought to the court in 2021 by the Polisario Front, the movement seeking Western Sahara's independence from Morocco. In the same year, the court determined that the Polisario Front was "recognised internationally as a representative of the people of Western Sahara," and that the EU did not ensure it secured the consent of the Saharawi people before sealing the agreements with Morocco. Though, the EU decided to maintain the agreement until July "to preserve the European Union's external action and legal certainty over its international commitments."

At the end of this year, the European court is set to rule in regard to appeals the Commission filed against the General Court's ruling. Morocco considers the vast, mineral-rich Western Sahara part of its "southern provinces" and rejects any actions it regards as a threat to its territorial integrity. The territory's status is one of the most sensitive topics in the North African kingdom.

However, the Luxembourg-based European Court of Justice said Western Sahara isn't part of Morocco, and therefore its waters should not be part of the EU-Morocco agreement.

Morocco and Spain are the countries most affected by the ruling. Morocco is set to lose about US\$52 million annually, for four years, in exchange for allowing 128 vessels from 11 European countries to fish off the western African coast. Ninety-two of those vessels are Spanish. In the best-case scenario, the agreement effects will stop for only a few months, yet nevertheless, lead to financial damage for Madrid and Rabat and their fishermen.

Spain's Minister of Agriculture and Fisheries Luis Planas, who has been urging Brussels to approve "along as soon as possible" a new fishing agreement with Morocco, has promised that there will be aid for the affected fishermen.

If the court ruled against renewing the agreement that could damage further Rabat's relationship with the European bloc.

On 21 January, for the first time in more than 20 years, the European Parliament adopted a text criticising attacks on freedom of expression in Morocco. The resolution also stated that the parliament "is concerned about allegations that Moroccan authorities tried to corrupt members of the European Parliament."

In response, Rachid Talbi Alami, speaker of the House of Representatives, said the parliament in Rabat has "decided to reconsider its relations with the European Parliament and submit them for an overall evaluation", but did not specify any concrete measures.

Since then, public talks between Rabat and the EU stopped. Morocco has yet to comment on the fishery agreement stalemate.

Meanwhile, the non-renewal of the fishing agreement comes at the worst time for Pedro Sánchez's PSOE party. The polls for the early legislative elections showed that the leftist leader and his socialist allies are in a weak position and may lose this year's election for the right wing that promises tougher policies on migration.



أميركا تتفي تماماً التوصل لاتفاق نووي مؤقت مع إيران

غير مباشرة بين إيران والولايات المتحدة لاستئناف المفاوضات بشأن الاتفاق النووي الإيراني الذي أبرم العام 2015، وانسحبت منه الولايات المتحدة خلال عهد الرئيس السابق دونالد ترمب في العام 2018.

فقد نفى المتحدث باسم مجلس الأمن القومي الأمريكي، التقارير التي تحدثت عن قرب التوصل لاتفاق مؤقت يكبح جماح إيران النووي مقابل تخفيف العقوبات.

بدورها، شككت بعثة إيران لدى الأمم المتحدة بتلك المعلومات، قائلة «تعليقنا مماثل لما قاله البيت الأبيض، حسب ما نقلت رويترز».

موقف صعب لأطراف الاتفاق النووي في إيران

وكان المصدان المطلعان للذات ذكرهما التقرير أشارا إلى أن أميركا «توصلت إلى اتفاق بشأن صفقة مؤقتة».

ويبحث المسؤولون الأمريكيون والأوروبيون منذ أشهر عن طرق لكبح جماح برنامج طهران النووي منذ انهيار أو توقف المحادثات الأمريكية الإيرانية غير المباشرة حول إعادة إحياء الاتفاق النووي المبرم عام 2015 بين البلدين، التي جرت في فيينا على مدى أشهر طويلة العام الماضي، بمشاركة بريطانيا والصين، وفرنسا وألمانيا وروسيا.

ثم توقفت في أغسطس الماضي، بعد أن تعثرت المحادثات الماراتونية التي أطلقت من أجل إحياء الاتفاق للحد من النشاطات النووية الإيرانية، مقابل رفع العقوبات الدولية. أتى هذا التعثر بعد أن رفضت طهران مقترحا أو مسودة شبه نهائية قدمها الوسيط الأوروبي، وسط تزايد التوترات بين إيران وأميركا.

فيما أكدت طهران استمرار محادثاتها غير المباشرة مع واشنطن، نفت وزارة الخارجية الأمريكية، بشكل تام التوصل إلى اتفاق نووي مؤقت مع إيران.

وقال المتحدث باسم مجلس الأمن القومي التابع للبيت الأبيض، إن «الشائعات حول اتفاق نووي - مؤقت أو غير ذلك - كاذبة ومضللة»، وفق ما نقله موقع «أكسيوس».

كما أضاف «سياستنا تجاه إيران لا تزال تركز على كبح سلوك إيران المزعزع للاستقرار من خلال الضغط الدبلوماسي والتنسيق الوثيق مع حلفائنا وخفض التصعيد في المنطقة».

وتابع «هذا يشمل ضمان عدم امتلاك إيران لسلح نووي أبدا، لذلك نحن نراقب عن كثب أنشطة التخصيب الإيرانية، وسنستخدم جميع الأدوات اللازمة لضمان تحقيق هذا الهدف».

تأكيد إيراني

يأتي النفي الأمريكي بعدما أكد الناطق باسم وزارة الخارجية الإيرانية ناصر كنعاني، تواصل المحادثات غير المباشرة بين البلدين.

ورداً على سؤال حول تقارير إعلامية تتحدث عن تقدم في المفاوضات بين طهران وواشنطن، قال كنعاني إن المحادثات الجارية في مسقط «ليست سرية».

وقال خلال مؤتمره الصحفي الأسبوعي: «رغبنا بجهود جميلة لسلطنة عمان وكبار المسؤولين في هذا البلد، والتي طرحت قبل عدة أسابيع، لتفعيل المفاوضات الرامية إلى إلغاء الحظر عن إيران، وتبادلنا الرسائل مع الجانب الآخر». وأضاف أن «تبادل الرسائل هذا مستمر».

نفي سابق

ونفت كل من واشنطن وطهران تقارير إعلامية تحدثت عن اتصالات

تقرير: إنفاق على الأسلحة النووية وترساناتها يتضخم مع تصاعد التوترات العالمية

أظهر تقريران صدرا مؤخراً، أن القوى النووية في العالم، والصين على وجه الخصوص، زادت الاستثمار في ترساناتها للعام الثالث على التوالي في عام 2022 وسط توترات جيوسياسية متصاعدة.

أنفقت الدول التسع المسلحة نووياً في العالم 82.9 مليار دولار على ترساناتها العام الماضي، مع الولايات المتحدة أكثر من نصف ذلك، وفقاً لتقرير جديد صادر عن الحملة الدولية لإلغاء الأسلحة النووية (ICAN).

في غضون ذلك، أصدر معهد ستوكهولم الدولي لأبحاث السلام (SIPRI) تقريراً يوضح أن العدد الإجمالي للرؤوس الحربية النووية التي تمتلكها بريطانيا والصين وفرنسا والهند وإسرائيل وكوريا الشمالية وباكستان وروسيا والولايات المتحدة قد انخفض إلى 12512 في البداية. هذا العام، من 12710 في بداية عام 2022.

وبينما تضمنت بعض هذه الرؤوس رؤوساً حربية قديمة كان من المقرر تفكيكها، قال المعهد إن 9576 كانت في «مخزونات عسكرية للاستخدام المحتمل» - 86 أكثر من العام السابق.

وصرح مدير المعهد دان سميث لوكالة فرانس برس «إننا نقرب أو ربما نكون قد وصلنا بالفعل إلى نهاية فترة طويلة من تراجع عدد الأسلحة النووية في العالم».

"بداية وضع علامة"

وفي إشارة إلى مخزون الرؤوس الحربية النووية الصالحة للاستخدام، قال سميث إن «هذه الأرقام بدأت في الانقراض»، مضيفاً أنها لا تزال أقل بكثير من أكثر من 70 ألفاً شوهدت خلال الثمانينيات.

كان الجزء الأكبر من الزيادة في الصين، التي زادت مخزونها من 350 إلى 410 رأساً حربيًا.

كما زادت الهند وباكستان وكوريا الشمالية مخزونها من الأسلحة، ونمت روسيا إلى حد أقل، من 4477 إلى 4489، بينما حافظت القوى النووية المتبقية على حجم ترساناتها.

تمتلك روسيا والولايات المتحدة معاً ما يقرب من 90 في المائة من جميع الأسلحة النووية.

وقال سميث: «الصورة الكبيرة هي أن عدد الرؤوس الحربية النووية يتناقص منذ أكثر من 30 عاماً، ونرى أن هذه العملية تقترب من نهايتها الآن».

157664 دولاراً لكل دقيقة

يبدو أن الإنفاق الأعلى الذي أبلغت عنه ICAN يدعم ذلك. وجدت أيكان، الحاصلة على جائزة نوبل للسلام لعام 2017، أن الإنفاق على الأسلحة النووية ارتفع بنسبة 3٪ منذ عام 2021، مسجلاً ثالث زيادة سنوية على التوالي. وقالت المنظمة في تقريرها المعنون «ضائع: إنفاق 2022 على الأسلحة النووية العالمية» إن الإنفاق البالغ 82.9 مليار دولار بلغ 157664 دولاراً لكل دقيقة من عام 2022. وأظهر التقرير أن واشنطن أنفقت 43.7 مليار دولار، وهو ما يقل قليلاً عن العام السابق، لكنها كانت لا تزال متقدمة بفارق كبير عن جميع البلدان الأخرى.

وجاءت الصين في المرتبة التالية مع إنفاق 11.7 مليار دولار، تليها روسيا بـ 9.6 مليار دولار - وكلاهما يمثل زيادة بنحو ستة في المائة عن عام 2021.

في غضون ذلك، أظهرت الهند أكبر قفزة في الإنفاق، حيث خسرت 2.7 مليار دولار - بزيادة 21.8 في المائة عن العام السابق - بينما رفعت بريطانيا مستوى إنفاقها بنسبة 11 في المائة إلى 6.8 مليار دولار.

كما سلط التقرير الضوء على كيفية حصول شركات الأسلحة المشاركة في إنتاج الأسلحة النووية على عقود جديدة تقل قيمتها قليلاً عن 16 مليار دولار العام الماضي، والتي بدورها أنفقت 113 مليون دولار للضغط على الحكومات في الولايات المتحدة وفرنسا وهدمها. وعلى الصعيد العالمي، أبرمت الدول المسلحة نووياً عقوداً مع شركات لإنتاج أسلحة نووية بقيمة 278.6 مليار دولار على الأقل، وتستمر في بعض الحالات حتى عام 2040.

نكسات دبلوماسية

وأشار باحثون في معهد ستوكهولم لبحوث السلام إلى أن الجهود الدبلوماسية بشأن الحد من الأسلحة النووية ونزع السلاح عانت من نكسات في أعقاب الغزو الروسي لأوكرانيا في فبراير من العام الماضي.

على سبيل المثال، علقت روسيا مشاركتها في معاهدة ستارت الجديدة، وهي معاهدة تعود إلى حقبة الحرب الباردة تحد من الرؤوس الحربية وتسمح بالتحقق من كلا الجانبين. في الوقت نفسه، قال سميث إن الزيادة في المخزونات لا يمكن تفسيرها بالحرب في أوكرانيا، حيث يستغرق الأمر وقتاً أطول لتطوير رؤوس حربية جديدة وكان الجزء الأكبر من الزيادة بين الدول التي لم تتأثر بشكل مباشر.

استثمرت الصين أيضاً بكثافة في جميع أجزاء جيشها مع نمو اقتصادها ونفوذها. وقال سميث «ما نراه هو أن الصين تتقدم بقوة عالمية».



حزن في بريطانيا بعد جرائم القتل في نوتنغهام.. ولا جديد لدى الشرطة

ديمة ونوس

أدلت شرطة نوتنغهام ببيان «مقتضب» عن الأحداث التي هزت المدينة، مؤخراً، دون تقديم فرضية واضحة عن ثلاث جرائم، أعلنت عنها تباعاً خلال هذا اليوم الحزين، ولم يصف البيان، الذي انتظره ملايين البريطانيين منذ ساعات، أي جديد إلى التصريحات المتفرقة السابقة للشرطة.

وقال البيان، إن الشرطة أوقفت مشتبهاً به يبلغ 31 عاماً، وإنها لا تبحث عن أي مشتبهين آخرين في الوقت الراهن، مشيراً إلى أنه من المبكر الإعلان عن الدوافع التي قادت المشتبه به إلى ارتكاب تلك الجرائم.

وأكد البيان أن المشتبه به «قام بقتل رجل في الخمسينات من عمره وسرق شاحنته وهاجم بها المارة»، ما خلف ثلاثة جرحى نقلوا إلى المستشفى لاحقاً، وأوضاعهم مستقرة، باستثناء واحد «حالته حرجة».

ولم يذكر البيان أي تفاصيل حول سبب تواجد مارة في شوارع المدينة، المقفرة عادة، عند الرابعة فجراً، وسط الأسبوع. وأكدت الشرطة مقتل طالبين جامعيين في الـ 19 من عمرهما، إضافة إلى الرجل الخمسيني، دون إشارة إلى أي صلة بين الرجل والطالبين في جامعة نوتنغهام، مع أن تصريحاً سابقاً للشرطة أكد أن الحوادث الثلاث «ذات صلة».

واختتم البيان بالقول، إن الشرطة تعمل جنباً إلى جنب مع قوى مكافحة الإرهاب «لتحقيق العدالة للضحايا وعائلاتهم»، وإن مزيداً من التفاصيل ستنتضح خلال الأيام القادمة.

ونفت الشرطة أيضاً في وقت مبكر أي عمل إرهابي، مشيرة إلى أنها تتعامل مع ثمان مسارح جرائم قتل «مروعة وتراجيدية». وطغت أحداث مدينة نوتنغهام على كل المستجدات الأخرى المتعلقة بالأوضاع الداخلية، فكانت الأخبار المتهافئة عن تطويق الشرطة للشوارع الرئيسية في المدينة وفرضها إجراءات «غير مسبقة» هي



Armenia accuses Azerbaijan of 'ethnic cleansing' over Karabakh blockade

Armenia on accused Azerbaijan of pursuing a policy of "ethnic cleansing" in the Armenian-populated region of Nagorno-Karabakh, at the centre of a decades-long territorial dispute between the Caucasus arch-foes.

On 23 April, Azerbaijan set up a border checkpoint at the entrance to the Lachin corridor, the only road linking Armenia to the separatist region.

The move followed a months-long roadblock by Azerbaijani environmental activists, which Yerevan claims has lead to a humanitarian crisis in the mountainous enclave that had experienced shortages of food and fuel.

Azerbaijan insisted civilian transport was running unimpeded through the Lachin corridor.

Armenian Prime Minister Nikol Pashinyan said that the "humanitarian situation in Karabakh has extremely worsened" after Baku blocked the traffic through the road on Thursday.

He said "food supplies to Karabakh have practically ceased and patients are not being allowed to be taken to hospitals in Armenia for medical treatment". Baku's "actions prove that Azerbaijan is pursuing a policy of ethnic cleansing in Karabakh".

On 22 February, the International Court of Justice (ICJ) – the UN's top judicial body – ordered Azerbaijan to ensure free movement on the road.

On 24 May, Armenia called on the ICJ to order Azerbaijan to end the blockade of the Lachin road altogether. The two former Soviet republics have been at loggerheads for more than 30 years and fought two wars for the control of Karabakh – in the 1990s and 2020.

Six weeks of fighting in autumn 2020 ended with a Russian-sponsored ceasefire that saw Armenia cede swathes of territories it had controlled for decades. There have been frequent clashes at their shared border despite the ongoing peace talks between Baku and Yerevan under the mediation from the European Union and United States.

When the Soviet Union collapsed in 1991, ethnic Armenian separatists in Karabakh broke away from Azerbaijan. The ensuing conflict claimed some 30,000 lives.



زعماء أفارقة يطالبون بوقف حرب أوكرانيا.. وبوتين مستعد للحوار

وتابع أنه «يقدر» مساعي هذه الدول بحثاً عن سبل لتسوية النزاع الأوكراني، مشدداً على أن «التعزيز الشامل للعلاقات مع دول القارة الأفريقية هو أولوية في السياسة الخارجية» الروسية. وأكد زيلينسكي، خلال مؤتمر صحفي مع القادة الأفارقة المشاركين في الوفد: «من الواضح أن روسيا تحاول مجدداً استخدام تكتيكها القديم القائم على الغش. لكن روسيا لن تنجح بعد اليوم في الاحتياط على العالم. لن نمسحها فرصة ثانية».

وتابع زيلينسكي: «قلت.. بوضوح خلال لقائنا (الوفد الأفريقي)، إن السماح بأي تفاوض مع روسيا الآن، فيما المحتل لا يزال على أرضنا، يعني تجميد الحرب وتجميد الألم والمعاناة».

ورحب حلف شمال الأطلسي (الناتو)، الجمعة، بالوساطة، مشدداً في الوقت نفسه على أن «الحل العادل» الوحيد هو الذي يعتبر روسيا المعتدي في هذه الحرب.

وقبل وصول القادة الأفارقة إلى روسيا، أكد بوتين أن الهجوم الأوكراني المضاد على الجبهة «لا يملك أي فرصة للنجاح»، وأن الدول الغربية ستضطر في النهاية للحوار معه بشروطه، مضيفاً: «سنرى متى سنتحدث إليها وما هي مواضيع البحث».

وتضررت القارة الأفريقية بشدة عقب الغزو الروسي لأوكرانيا العام الماضي، مع ارتفاع أسعار الحبوب والأسمدة والتأثير الأوسع للحرب على التجارة العالمية.

وتعرضت جنوب أفريقيا للانتقاد بسبب قربها من موسكو، وهي ترفض التنديد بروسيا منذ بدء الحرب في أوكرانيا، مؤكدة اتباعها موقفاً حيادياً مع الدعوة إلى الحوار. ويحاول الكرملين استقطاب القادة الأفارقة إلى معسكره، مقدماً روسيا على أنها سد منيع أمام الإمبريالية الغربية، ومنهماً الغرب بمنع صادرات الحبوب والأسمدة الروسية الضرورية إلى أفريقيا جراء العقوبات.

أبدى الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، «استعداده لحوار بناء مع الراغبين في السلام»، وذلك خلال لقائه الوسطاء الأفارقة في شأن أوكرانيا، مشيداً بـ«مقاربتهم المتوازنة» حيال هذه الأزمة. وقال بوتين في مستهل الاجتماع في سانت بطرسبرغ بشمال غرب روسيا والتي وصل إليها وفد الوساطة الأفريقية بعد زيارته كييف: «نشيد بمقاربة متوازنة لأصدقائنا الأفارقة حيال الأزمة الأوكرانية».

وأضاف: «نحن منفتحون على حوار بناء مع الراغبين في سلام يستند إلى مبادئ العدالة مع أخذ المصالح المشروعة للأطراف في الاعتبار».

وأعلن رئيس جنوب أفريقيا سيريل رامابوزا الذي يترأس وفد الوساطة الأفريقية أمام بوتين أن «الحرب يجب أن تنتهي» في أوكرانيا. ومضى قائلاً: «لا يمكن لحرب أن تستمر إلى ما لا نهاية (...) هذه الحرب يجب أن تنتهي»، مضيفاً: «من مصلحتنا المشتركة أن تنتهي هذه الحرب» مشدداً على أن الدول الأفريقية «تتأثر في شكل سلبي» بهذا النزاع.

ونقلت وكالة «تاس» الروسية الرسمية للأنباء عن رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي قوله إن الدول الأفريقية تعتزم مواصلة جهودها الرامية إلى التوصل لحل للصراع بين روسيا وأوكرانيا وإن وقف إطلاق النار سيمهد الطريق «لمفاوضات جادة». ونقلت الوكالة عن مدبولي قوله للرئيس الروسي إن الجهد الأفريقي سيستمر لتحقيق الهدف الأسمى لرغبتهم الصادرة وهي إحلال السلام بين طرفي الصراع.

ورفض الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، التفاوض مع موسكو منذاً بعملية «غش» من جانب روسيا في خضم هجوم مضاد تشنه القوات الأوكرانية. وتابع بوتين: «في روسيا، نكن احتراماً كبيراً لموقف الدول الأفريقية من أجل الحفاظ على الاستقرار (...) وندعم تطلعاتها نحو سياسة سلمية».



Morocco, Israel Interior Ministers Discuss Boosting Cooperation

Morocco's Interior Minister Abdelouafi Laftit held on in Rabat a working meeting with Israeli Interior and Health Minister Moshe Arbel, which was attended by senior officials from both countries' interior departments.

The meeting took place within the framework of the strengthening relations between Morocco and Israel, which have made significant progress since the signing of the Tripartite Declaration (Morocco-US-Israel) in December 2020, said the Interior Ministry in a statement.

During the meeting, Laftit exchanged views with his Israeli counterpart on issues falling within the remit and areas of competence of their respective departments, the same source added.

The meeting also provided an opportunity to discuss bilateral issues of common interest and examine ways of strengthening co-operation between the two countries, the statement concluded.

This visit comes ten days after Amir Ohana, Israel's parliament speaker, visited Morocco on June 7 in response to an invitation by the Moroccan parliament's speaker, Rachid Talbi El Alami.

Israeli National Security Adviser Tzachi Hanegbi had visited Morocco before him and held talks with Moroccan Foreign Minister Nasser Bourita. Transportation Minister Miri Regev had also been to Morocco.



برلمانيون من 64 دولة يوقعون في تشيلي ميثاقا ضد الجوع

الجوع عام 2021 في كل أنحاء العالم، بزيادة قدرها 46 مليون مقارنة بعام 2020. وتفاقم الوضع خصوصا بسبب النزاعات وتغير المناخ وكوفيد-19.

وقالت النائبة التشيلية كارولينا مارزان التي ترأس الجبهة البرلمانية لمكافحة الجوع في تشيلي "يموت 8500 طفل كل يوم في العالم بسبب سوء التغذية". والنساء أكثر عرضة للخطر من الرجال، وفقا للفاو.

ومن المقرر تنظيم قمة ثالثة في إفريقيا عام 2026 لتقييم آثار الترتيبات المتخذة في تشيلي.

يهدف إلى تشجيع الدول الأعضاء، ولا سيما هيئاتها التشريعية، على مكافحة الجوع وسوء التغذية. وهو ينص على سبيل المثال على تعزيز التحالفات البرلمانية الدولية وإنشاء تحالفات جديدة من أجل تعزيز تبادل الخبرات والممارسات الجيدة وتطوير حلول.

وصرح نائب مدير الفاو ماريو لوبيتيكين لوكالة فرانس برس بأن "الأمر يتعلق بدخول مرحلة جديدة من التفاعل بين البرلمانات، يجب أن تتحمل البرلمانات مزيدا من المسؤوليات".

وفقا للأمم المتحدة، عانى 828 مليون شخص

وقّع برلمانيون من 64 دولة، بدعوة من الأمم المتحدة، في فالباريزو في تشيلي، اتفاقية عالمية لمكافحة الجوع الذي يؤثر في 828 مليون شخص حول العالم.

وجمعت هذه القمة البرلمانية العالمية الثانية لمكافحة الجوع وسوء التغذية، بمبادرة من منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (فاو)، لمدة يومين في البرلمان التشيلي 150 مسؤولا منتخبا، إضافة إلى عشرات الشخصيات الأخرى التي حضرت عن بعد.

في نهاية الاجتماع، وقّع المشاركون ميثاقا عالميا

رئيس جنوب إفريقيا يكشف تفاصيل عن المبادرة الإفريقية للسلام في أوكرانيا

كشف رئيس جنوب إفريقيا سيريل رامافوزا، خلال اجتماع وفد القادة الأفارقة مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في بطرسبورغ، أن المبادرة الإفريقية للتسوية في أوكرانيا تقوم على 10 نقاط.

وقال رامافوزا: «نحن نبحث عن السلام، نريد أن نكون وسطاء في تحقيق السلام بين روسيا وأوكرانيا في هذا النزاع. نود أن نطرح عليكم 10 نقاط تقوم عليها مبادرتنا».

وأضاف: إحدى النقاط تؤكد أن جميع أطراف النزاع يحق لهم الحصول على ضمانات أمنية. والنقطة الرابعة تتعلق باعتراف واضعي خطة التسوية بسيادة جميع الأطراف المنخرطة في النزاع، فيما تشير النقطة السادسة إلى «حرية حركة الحبوب عبر البحر الأسود بحيث تتم إزالة كافة العوائق عن طريقها».

وشدد رئيس جنوب إفريقيا على أن «النقطة الثامنة تتعلق بإطلاق سراح أسرى الحرب من الجانبين»، مشيرا إلى «قضية الأطفال الذين أصبحوا رهائن هذا النزاع، والذين يتعين عودتهم لمنازلهم».

أما النقطة التاسعة، فأشار رامافوزا إلى أنها تتعلق بإعادة إعمار ما دمره النزاع.





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 Heal Themselves For Days Or Even Weeks After A Collision
Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

we can help

ARE YOU
SUFFERING
FROM
الدكتور خالد المسمري
الدكتور رياض المسمري
متخصصون في علاج الآلام الناتجة عن
حوادث السير والعميل 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



سمانة عربية
بأنواعها

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126

Sunday Times: This is what international investigators have revealed about the COVID-19 leak from a Chinese laboratory

The Sunday Times newspaper revealed in a lengthy investigation that international investigators have pointed to evidence showing that Covid-19 leaked from a laboratory institute in Wuhan, China, during secret scientific experiments on viruses in cooperation with the Chinese military.

The newspaper reported that investigators were briefed on scientific contacts and research, and revealed that Chinese scientists were running a "secret project" that includes dangerous experiments that led to the outbreak of the Corona virus in 2019, highlighting that one of the reasons for the lack of published scientific information about those researches is that they were carried out with the participation of experts from the Chinese military, which imposed a confidential character.

The Sunday Times confirmed that during the lengthy investigation, it had seen hundreds of documents, classified reports, internal memos, scientific papers and email correspondence, as well as interviews with US State Department investigators, including specialists on China, epidemiological risks and biological warfare, who had conducted the first major US investigation into the COVID-19 outbreak. The Beginning

According to the British newspaper, interest in the Chinese Wuhan laboratory began in 2003 with its research on the origin of the "SARS" virus, where it received US government funding through a charitable foundation based in New York. The lab was involved in "risky" research on viruses collected from bat caves in China, publishing its findings and justifying the risks as necessary to develop vaccines.

The Sunday Times added that everything changed in 2016 when researchers discovered a new type of coronavirus in a cave in the Mujiang district of Yunnan province, where some citizens died with symptoms similar to those of the "SARS" virus, but China did not report those deaths.

It stated that Chinese scientists secretly transferred the discovered viruses to the laboratory, and here "the impact of official papers began to disappear," and quoted an unnamed US investigator as saying that the reason for that disappearance was the start of imposing "secrecy" on research in pursuit of dual-use capabilities for vaccines and viruses as a biological weapon.



Potential weapon

Investigators believe the Chinese military has been interested in developing vaccines for the virus so that it can use it as potential biological weapons, as if a country can immunize its population against its secret virus, it may have a weapon to change the balance of global power.

According to U.S. investigators, China's secret program was working to make these viruses more contagious to humans.

They said they found evidence that researchers involved in these trials were hospitalized with COVID-like symptoms in November 2019, a full month before the West learned of the pandemic.

"We were confident that the virus could be COVID-19 because they were working on advanced viral research in the lab, they are young trained researchers, and usually young people at this age don't get sick too much with the flu," the newspaper quoted one investigator as saying.

Guides

U.S. investigators also revealed that they had found evidence suggesting that the Wuhan lab was running research to access a vaccine as scientists in Asia with close ties to the institute reported that research on COVID-19 vaccines was underway in the fall of 2019.

The experiments confirmed that the new virus made in the laboratory will be more dangerous if it is leaked to humans, and proved that other vaccines developed to confront "SARS" did not prove effective against the new virus.

The Sunday Times reported that the results of the experiments were not shared with other scientists in any scientific journal.

She explained that the Chinese authorities prevented foreign experts from conducting the necessary research to determine the source of the epidemic that has ravaged the world and caused the death and infection of hundreds of millions of people, and exerted great restrictions on them during their stay in China to conduct the investigation, despite having the official permit necessary to perform the mission for which they came.

Beijing had previously worked to impose a severe blackout on information that citizens in Wuhan, China, had died of a mysterious virus, according to the Sunday Times.

Source: aljazeera



WP: كيف أفلت قائد فاغنر من عواقب انتقاداته للجيش وتحديه لبوتين؟

لم يُوَخَّ بريغوجين علنا، إلا أن هناك دلائل على أن الرئيس الروسي قد تدخل في وقت سابق من العام لرسم حدود لبريغوجين وفاغنر.

وتم النظر إلى تعيين فاليري غيراسيموف، رئيس الأركان العامة للقوات المسلحة الروسية، الذي انتقده بريغوجين علنا، كقائد عام للحرب في أوكرانيا بمثابة ضربة لفاغنر. كما أن بريغوجين فقد مصدر قوته البشرية الرئيسي عندما منعت وزارة الدفاع من التجنيد من السجون.

ووفقا لوثائق استخباراتية أمريكية سرية تم تسريبها على منصة الرسائل ديسكورد، فإن بوتين عقد اجتماعا بين بريغوجين وشويغو في شباط / فبراير لمعالجة نزاع حول إمدادات الذخيرة غير الكافية المزعومة في باخموت.

وقال غالياموف، إن أي حملة قمع ضد بريغوجين تنطوي على خطر اصطاف مؤيديه مع الحركات الأخرى المناهضة لبوتين، بما في ذلك زعيم المعارضة السياسية المسجون أليكسي نافالني.

وقال: «من الناحية المجازية، فإنه بعد وقت قصير من وجود بريغوجين نفسه في زنزانة بجوار نافالني، سيجد معجبوه أنفسهم على نفس الجانب من المتاريس مثل أنصار الأخير».

وهناك القليل من استطلاعات الرأي حول جاذبية بريغوجين على مستوى البلاد، لكن تقريراً حديثاً من Russian Field، وهي وكالة أبحاث مستقلة،

ذكر أن 2% من الروس الذين شملهم الاستطلاع سيصوتون لبريغوجين في السباق الرئاسي،

مثل نافالني. هذا أعلى من العديد من السياسيين، بما

في ذلك شويغو، ولكنه أقل من 30% لصالح

بوتين.

بوتين.

تتحدى الرئيس القوي فلاديمير بوتين، لكن رئيس مرتزقة فاغنر، يفغيني بريغوجين، يتباهى بذلك، ويبدو أنه سيفلت بفعله حالياً على الأقل.

وأوضحت في تقرير، أن معركة بريغوجين، اتخذت منعطفا مروعاً عندما انتهى الأمر بمقاتلي فاغنر والجنود الروس النظاميين إلى تبادل لإطلاق النار بالقرب من باخموت في شرق أوكرانيا، والذي انتهى باعتقال المرتزقة ضابطاً برتبة مقدم.

بريغوجين يعلن الولاء الكامل لبوتين، لكنه ألقى أيضاً خطابات وعقد مؤتمرات صحفية في جميع أنحاء روسيا في ما يشبه إلى حد كبير جولة حملته الانتخابية، وهو خط أحمر في بلد ينظر فيه إلى أي تحد سياسي على أنه خيانة. وقد دفع هذا العديد من مراقبي روسيا للتساؤل: لماذا يتسامح بوتين مع ذلك؟

ونقلت عن محللين قولهم إنه مع تقدم الحرب في أوكرانيا بشكل سيئ، فقد لا يكون لدى الزعيم الروسي خيار، فإن بريغوجين على الأقل من أشد المؤيدين للحرب وهو يصر فقط على أنها يجب أن تكون أكثر وحشية وفعالية، من خلال الدعم الكامل للحرب والتعبئة الشاملة للمجتمع الروسي، وربما يكون بريغوجين قد ضمن الأمن لنفسه.

وقال عباس غالياموف، المحلل السياسي وكاتب الخطابات السابق في الكرملين: «لا يمكن للنظام ببساطة أن يتحمل قمع ممثلي المعسكر الوطني، الذي لا يبدو فخوراً بالفعل بالرئيس: لقد أطلق العنان للحرب، لكنه لا يزال غير قادر على الفوز بها».

قال غالياموف: «إذا مارسوا ضغوطاً على هذا الجزء من الجمهور، فسوف يتحولون إلى معارضة ويقولون: 'اتضح أن منتقدي بوتين كانوا على حق وأنه تحول حقاً إلى ديكتاتور'».

في حين أن بوتين



NYT: Efforts to destroy Arab features of mosques in China

The New York Times published a report, in which it talked about the Chinese authorities' attempts to destroy the architectural features of Arab-style mosques such as domes and minarets, as Muslim communities face the authorities' moves with rare resistance.

She believed that the rare resistance to the Chinese authorities comes against a campaign by the Chinese Communist Party to impose greater control over religion, eliminate the usual Arab character in mosques and give Chinese architecture to mosques.

The newspaper pointed out that since the Chinese leader, Xi Jinping, came to power more than a decade ago, the party has demolished Christian churches, demolished Tibetan Buddhist enclaves, and placed Uyghur Muslims in concentration camps in the name of political security.

The party has systematically closed, demolished or remodeled mosques in Hui enclaves across the country, and has condemned Arab architectural features, such as domes and minarets, as evidence of unwanted foreign influence on Islam in China. After the Communists seized power, officials began attacking religion as counter-revolutionary, especially during the period of political turmoil from 1966-1976 known as the Cultural Revolution. The Muslims in Shadian resisted, and in 1975 the army destroyed the city, killing up to 1,600 of its inhabitants. After the Cultural Revolution, when China opened up to the world, the government apologized for the massacre. It supported the rebuilding of Shadian and allowed local residents - many of whom could go abroad for the first time - to build the Great Mosque, the largest in southwest China, in its present-day Arabic style. Similar to the Prophet's Mosque in Medina, which can accommodate 10,000 people, and its minarets can be seen from miles away.



لوموند: الجنرال حميدتي ذو الوجوه المتعددة.. أمير الحرب وأبن الصحراء

الثروة التي تسكنها النخبة والعائلات الكبيرة والبرجوازية»، ويشهد على ذلك ما ينشره العديد من المراهقين الذين يقاتلون في صفوف قوات الدعم السريع على الشبكات الاجتماعية من مقاطع فيديو لجنود بأيديهم السلاح وهم يتباهون بمسروقاتهم ويستعرضون أثاث المنازل التي يشغلونها.

أمير حرب

ومع أن ضباط الجيش النظامي يعيبون على حميدتي افتقاره إلى التدريب العسكري ولهجته وضعف إجادته للغة العربية، فهو يقدم نفسه على أنه القائد السوداني الوحيد القادم من خارج المؤسسة العسكرية، ويظهر في خطابه كمدافع عن «المهمشين» ضد «الجمالية»، تلك العشائر المرتبطة بالنخب العسكرية والسياسية التي حكمت البلاد منذ استقلالها.

ولقي خطاب حميدتي الانتقائي -حسب الكاتب- صدى في المناطق المهمشة من السودان، ساعده على تحصيل ولاءات قبلية في معقله بدافور حيث يقدم نفسه على أنه «ابن الصحراء» الراسخ في الهوية العربية البدوية، كما أن لقب «أمير حرب» الذي يطلق عليه بعض رجاله تجاوز حدود السودان، ومكّنه من حشد المقاتلين من منطقة الساحل في تشاد وجمهورية أفريقيا الوسطى والنيجر. وخلص الكاتب إلى أن «حميدتي» وإن تمكن خلال سعيه للسلطة من إظهار عدة وجوه، خاصة في الخروطوم والصالونات الدبلوماسية حيث أظهر نفسه نصيراً للديمقراطية ضد إسلامي نظام البشير -حسب الكاتب- فإنه لم يستطع إخفاء ماضي مليشياته الدموي، إذ تقول الباحثة المستقلة سلمى الأبيض إن «الرياح تجري ضده، لأن قواته لا ينظر إليها بصفتها مدافعة عن المهمشين، بل على أنها قوة قمعية ومدمرة، خدمت نظام البشير بإخلاص وتريد الآن الاستيلاء على السلطة».

وختم المراسل تقريره بالقول إن حميدتي ينظر إليه اليوم كزعيم تمرد إجرامي وأمير حرب في دارفور، كما أنه إنما يقاتل من أجل بقائه وبقاء عشيرته، حتى لو كان ذلك يعني تدمير الوطن برمته، على حد تعبير المراسل.

منذ منتصف أبريل/نيسان وبدء حربه مع الجيش السوداني، لم يسجل لمحمد حمدان دقلو (حميدتي) رئيس قوات الدعم السريع -الذي يقدم نفسه على أنه المدافع عن «المهمشين» ضد النخب العسكرية والسياسية التي حكمت السودان منذ استقلاله- حضوراً يذكر على الساحة، عدا عدد قليل من المقابلات الهاتفية اللاذعة على بعض التلفزيونات العربية، وظهور قصير على رأس قافلة، نُشر على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقالت صحيفة «لوموند» (Le Monde) الفرنسية، في تقرير بقلم مراسلها بالسودان إليوت براشييه، إن الشائعات تتكاثر حول إصابة محتملة أثناء القصف للواء حميدتي الذي جعل الجيش النظامي القبض عليه حياً أو ميتاً هدفه الأول، مؤكدة أن آخر علامة على حياته كانت رسالة عبر «واتساب» أرسلها في نهاية شهر مايو/أيار يحث فيها جنوده على مواصلة القتال «حتى النصر أو الاستشهاد». ومع أن «حميدتي» غير مرئي في ساحة المعركة -حسب الكاتب- فإن دعايته تنتشر في جميع أنحاء العالم منذ سنوات، وقد انخرطت قواته منذ بداية الحرب في عملية علاقات عامة، طاف خلالها مستشارها السياسي يوسف عزت بعواصم أفريقية عدة، قبل أن يبحر إلى باريس حيث استقبلته في وزارة الخارجية، ثم إلى لندن وبرلين في مهمة هدفها تبييض صورة اللواء وتقديمه كزعيم محترم، وعلى أنه الضامن الوحيد لإعادة حكومة مدنية في السودان، والدرع الحصينة ضد «الإسلاموية» والهجرة غير الشرعية.

اعتقال واغتصاب

وأشار الكاتب إلى أن الهدن المتعددة التي حققها الوساطة الدولية لم تساعد في توزيع المساعدات الإنسانية، بل سخرتها قوات الدعم السريع لتعزيز قواعدها في الخروطوم، إذ أجبر خلال شهرين فقط أكثر من 700 ألف شخص على النزوح خارج العاصمة، في وقت تتزايد فيه قصص الانتهاكات والاعتقالات والاعتداءات التي تدين قوات الدعم السريع، وفقاً لعشرات الشهادات التي جمعتها صحيفة لوموند. وتقول خلود خير المؤسسة لمركز الأبحاث «مستشار ملتقى النهرين» (Confluence Advisory) إن «قوات حميدتي تدمر الخروطوم القديمة والأحياء

هآرتس: بعد الهزيمة المذلة.. تنتباهو في أضعف فترات حكمه

ويضيف الكاتب أنه إذا لم يكن إذلال التصويت السري كافياً فقد تعرض تنتباهو للإذلال علناً من قبل زميلته المشاكسة في حزب الليكود تالي غوتليف التي أصرت على الترشح رغم اعتراضاته الغاضبة، وقد حاول تنتباهو استخدام تمردها ذريعة لتأخير التصويت من خلال أن ما حدث شأن داخلي، وأن على المعارضة أن تكون مستعدة للانتظار حتى يرتب الليكود بيته الداخلي.

وخلص فيفر إلى أن تنتباهو في أضعف فترات حكمه ولايته السادسة رئيساً للوزراء، فشركاؤه في الائتلاف الحاكم ينهبون ميزانية الدولة كما يشاؤون، ويستطيع جميع النواب تجاوزها كما يحلو لهم، لذلك فإن استسهال إدارة بايدن التفاوض على اتفاق نووي جديد مع الإيرانيين من وراء ظهره أمر لا يثير الاستغراب، فهم يدركون جيداً أنه لا أحد يخشى تنتباهو سوى مواطني إسرائيل العادييين.

وأشار الكاتب الإسرائيلي إلى أن تنتباهو كان سيفضل التمسك بالتسوية التي توصل إليها مع زعيم المعارضة يائير لبيد وبينني غانتس، والتي تقضي بتعيين ممثلي الكنيست في اللجنة المكلفة بتعيين القضاة بالتساوي بين الائتلاف الحاكم والمعارضة.

وأوضح أن هوية متمردي الائتلاف الحاكم الذين صوتوا لمرشحة المعارضة ودوافعهم ما زالت مجهولة، لكن من الواضح أنهم لم يكونوا ليتمرّدوا لو لم يكن تنتباهو ضعيفاً وخائفاً بشكل جلي، فالكنيست مكان صغير ومسكون بالارتياح، وسرية التصويت لا توفر حماية تذكر، لكن ليس هناك سبب يدفع أعضاء الكنيست ممن صوتوا ضد الائتلاف الحاكم الذي ينتمون له إلى الخوف من رئيس الوزراء تنتباهو الذي فقد السيطرة على الأمور.

نشرت صحيفة هآرتس الإسرائيلية مقالاً تحليلياً يسلط الضوء على الهزيمة التي منيت بها حكومة رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو عندما انتخب الكنيست نائبة من المعارضة بأغلبية ضئيلة، لتكون ممثلة له في لجنة مكلفة بتعيين القضاة، فيما لم يحصل ممثل الحكومة على أصوات كافية.

وقال الكاتب الصحفي أنشل فيفر في مقاله بالصحيفة إن قادة أحزاب الائتلاف الحاكم عندما دخلوا قاعة الكنيست بهدوء وشقوا طريقهم للإدلاء بأصواتهم لممثلي الكنيست في لجنة التعيينات القضائية كانوا على يقين من أنهم قد هزموا المعارضة.

لكنهم لم يتوقعوا أن يكون من ضمنهم متمرّدون يذلونهم بالانضمام إلى المعارضة وانتخاب النائبة كارين الحار من حزب «يش عتيد» المعارض لتكون عضوة في اللجنة.



"I was stupid." French writer apologizes to Muslims for racist remarks

French writer Michel Welbeck has apologized to the Muslim community in France after racist remarks sparked widespread outrage on social media platforms.

In an interview with the "Big Library" program broadcast on France 5 television, the writer and novelist Welbeck apologized to all Muslims in France, following his remarks made at the end of last year.

Last November, Welbeck said in an interview with the intellectual Michel Onfray that "the desire of the original French, as they say, is not for Muslims to assimilate, but for them to stop stealing and attacking them. Otherwise, there is another solution, that they leave."

Welbeck admitted during the interview devoted to the presentation of his new book, "A Few Months of My Life," that during his interview with Michel Onfray, he was drawn to a kind of "collective stupidity."

The French writer added that "there is a wrong discourse linking Islam and deviation, although they are two parallel lines that never meet, and the challenge now can be in fighting the second, not restricting the first, because a person's practice of his religious belief diligently does not lead to deviation, but the deviants only invoke the cover of religion."

Welbeck was previously accused of advocating racial hatred after offensive remarks to Islam and the Koran, and his novel "Submissiveness" talks about the fall of France in 2022 to Islamist rule following the presidential election.

According to press reports, the French novelist's attitudes towards Islam made him subject to permanent security protection.

In 2015, the author answered the Guardian's question about whether he had Islamophobia: "Of course, but the word 'phobia' suggests fear rather than hate, fear of terrorism." Who is Michelle Welbeck?

Welbeck was born in Saint-Pierre on the French island of La Réunion in 1956 to a communist family, where his father worked as a mountain guide, and his mother, Lucy Secaldi, is a doctor who graduated from the Faculty of Medicine in Algiers.

His parents separated shortly after his birth, so his maternal grandmother in Algeria took care of him, then his father managed to restore him and assigned his paternal grandmother to take care of him.

He started his career working in IT at Wenlog in 1983, then became a contractor in the IT department of the French Ministry of Agriculture, where he stayed for 3 years.

Welbeck touched on this period of his life in a romantic way in his novel Expanding the Field of Struggle. In 1990 he passed the competition test for the position of administrative assistant in the information technology department of the National Assembly (French Parliament), and in 1996, he resigned and devoted himself to writing.

In 1992, Welbeck received the Tristan-Tzara French Literary Prize for his poetry collection The Quest for Happiness, published in 1991.

Source: aljazeera



ولاية ريو تصادق على قانون "فيني جونيور" لمكافحة العنصرية في الملاعب

بروتوكول لمكافحة العنصرية في الملاعب.

كما أنه في البرازيل ارتفعت الشكاوى من العنصرية في الملاعب بنسبة 40% في عام 2022، وفقاً للبيانات الأولية الصادرة عن مرصد التمييز العنصري في كرة القدم.

وبالتالي، فإن الإجراء الذي وافقت عليه ولاية ريو هو جزء من «سياسة + فيني جونيور» لمكافحة العنصرية. كما تخطط لنشر حملات توعية خلال استراحة الشوطين وتنفيذ سياسات عامة لمساعدة ضحايا الأعمال العنصرية.

يُعتبر فينيسوس جونيور (22 عاماً) أحد أبرز اللاعبين في منتخب سيليساو وريال مدريد الذي انضم إليه في العام 2018 من فلامنغو الواقع في ولاية ريو دي جانيرو مقابل 46 مليون يورو (50 مليون دولار).

صادقت ولاية ريو دي جانيرو على مشروع قانون يقضي بوقف مباريات كرة القدم في حال حدوث إساءات عنصرية، وهي سابقة في البرازيل بعد الإهانات الأخيرة التي تعرض لها نجمها فينيسوس جونيور لاعب ريال مدريد في إسبانيا.

ينص مشروع القانون، المقدم إلى المجلس التشريعي للولاية، على أنه «في حالة وجود شكوى أو ثبوت سلوك عنصري»، تتوقف المباريات لفترة يحددها المنظمون، أو تُعلق إذا تكررت الحوادث أو كانت ناجمة عن عمل جماعي. يقول المشروع إنه يمكن لأي شخص الإبلاغ عن عمل عنصري مشتبه به للسلطات.

يأتي ذلك في أعقاب موجة جديدة من الإساءات العنصرية ضد فينيسوس، طالته في أيار/مايو الفائت خلال مباراة ريال ضد المضيف فالنسيا في الدوري الإسباني.

وتسببت القضية بردود فعل شاحجة من كل أنحاء العالم وأدت إلى عدة توقيفات مصحوبة بعقوبات شديدة وأثارت انتقادات للاتحاد الإسباني.

قال النائب وصاحب مشروع القانون البروفيسور جوزيمار إن الجدل «عزز الحاجة إلى خلق سياسة تشجع الاحترام، مثل





Rohingya testify on Myanmar crackdown in Argentina court

Members of Myanmar's Rohingya Muslim minority testified in person for the first time on in Buenos Aires, as part of an Argentine judicial investigation into alleged crimes by the Myanmar military, an activist told AFP.

The hearing, behind closed doors, was "a historic day for everyone in Burma," as Myanmar is also known, said Maung Tun Khin, president of the British-based Burmese Rohingya Organisation UK.

He did not specify the identities or number of witnesses, nor the facts concerned, for "security reasons."

In 2021, Argentina's justice system, responding to a complaint, announced it was opening an investigation into alleged crimes by Myanmar soldiers against the Rohingya, under the principle of universal jurisdiction enshrined in the constitution.



That same year, six Rohingya women, living as refugees in Bangladesh, had participated in a virtual hearing before an Argentinian court, citing sexual assaults and the death of relatives as a result of regime repression.

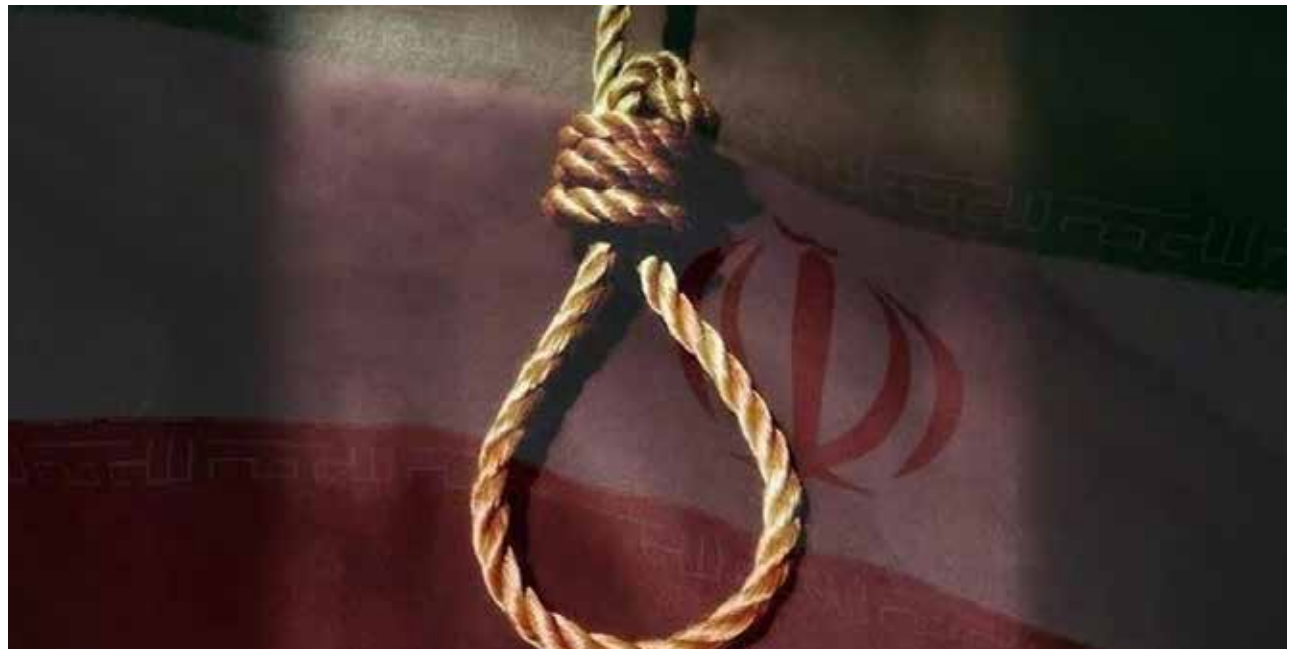
According to Maung Tun Khin, "very important evidence is being produced," by the hearings.

Argentina's courts have in the past agreed to examine overseas cases under the principle of universal jurisdiction, in particular crimes committed under the fascist regime of Francisco Franco in Spain.

The principle makes it possible to prosecute the alleged perpetrators of some of the most serious crimes, regardless of their nationality or where the crimes were committed.

About 750,000 members of the Rohingya community fled to Bangladesh in 2017 from a crackdown by the Myanmar military, which is now the subject of separate proceedings before the International Criminal Court and for "acts of genocide" before the International Court of Justice.

"Argentina is on the other side of the world from Myanmar but even here the Burmese military cannot escape justice," said Maung Tun Khin.



العفو الدولية: إيران أعدمت 282 على خلفية جرائم مختلفة منذ مطلع العام

نُفذت في إيران في الأشهر الخمسة الأولى من عام 2023؛ بمجموع عام بلغ 173 حالة، وقد أثرت بشكل رئيسي على الأشخاص من ذوي الخلفيات المهمشة والمحرومة اقتصادياً. ويشكل أفراد الأقلية البلوشية العرقية المضطهدة والفقيرة في إيران حوالي 20% من عمليات الإعدام المسجلة، على الرغم من أنهم يشكلون 5% فقط من سكان إيران. وقالت ديانا الطحاوي، نائبة مديرة المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا في منظمة العفو الدولية: «إن المعدل المخزي الذي تنفذ به السلطات عمليات إعدام متعلقة بالمخدرات، في انتهاك للقانون الدولي، يفضح افتقارها إلى الإنسانية وتجاهلها الصارخ للحق في الحياة». ودعت المنظمة في بيان لها، المجتمع الدولي إلى ضمان ألا يساهم التعاون في مبادرات مكافحة

الاجتار بالمخدرات، بشكل مباشر أو غير مباشر، في الحرمان التعسفي من الحياة، وغيره من انتهاكات حقوق الإنسان في إيران. ودعت الدول والهيئات الحكومية الدولية أن تدن السلطات الإيرانية، بأقوى العبارات، على هذه الإعدامات التعسفية، وطالبت بوقف رسمي لجميع عمليات الإعدام، وإرسال ممثلين لزيارة السجناء المحكوم عليهم بالإعدام، والسعي لحضور المحاكمات المتعلقة بجرائم الإعدام. وغالباً ما يكون الفقراء والمستضعفون هم من يتأثرون بعقوبة الإعدام، حيث لا يكونون غالباً على دراية بحقوقهم ولا يستطيعون تحمل تكاليف التمثيل القانوني المستقل. فحالات الذين أعدموا كثيراً ما تكابد العواقب الاقتصادية الوخيمة لفقدان معيشتهم، والمعاناة من الديون الثقيلة جراء الرسوم القانونية. وفق المنظمة.

قالت منظمة العفو الدولية، إن السلطات الإيرانية أعدمت ما لا يقل عن 282 شخصاً أدينوا بجرائم مختلفة، منذ مطلع العام، إثر محاكمات «جائرة بصورة منهجية». ولفقت المنظمة في بيان لها إلى أن السلطات زادت بشكل كبير عدد عمليات الإعدام الإجمالية بالنسبة لجميع الجرائم هذا العام، حيث أعدم ما لا يقل عن 282 شخصاً إجمالاً حتى الآن في 2023، وهو ما يقرب من ضعف عدد عمليات الإعدام المسجلة في بداية حزيران/يونيو العام الماضي. وحذرت المنظمة الدولية من أنه «إذا استمرت السلطات في تنفيذ عمليات الإعدام الشاملة بهذه الوتيرة المروعة، فقد تقتل ما يقرب من 1000 سجين بحلول نهاية هذا العام». وتشكل عمليات الإعدام بالنسبة للجرائم المتعلقة بالمخدرات ثلثي مجموع عمليات الإعدام التي

أمнести: محاولة "سخيفة" لحظر أغنية في هونغ كونغ

انتقدت منظمة العفو الدولية مساعي حكومة هونغ كونغ لمنع أغنية «المجد لهونغ كونغ» استناداً لقانون الأمن القومي الذي وصفته المنظمة بأنه «ينطوي على مشاكل عميقة».

وقالت سارة بروكس رئيسة فريق الصين بالمنظمة إن «حملة حكومة هونغ كونغ السخيفة لحظر أغنية ما، تظهر مدى ضالة احترامها لحقوق الإنسان».

وأضافت أن حظر «المجد لهونغ كونغ» يتناقض بشكل واضح مع القانون والمعايير الدولية لحقوق الإنسان، على الرغم من ادعاء الحكومة أن مثل هذه الخطوة متسقة مع قانون هونغ كونغ لحقوق الإنسان والمعاهدات الدولية لحقوق الإنسان.

وتابعت أنه «يجب على حكومة هونغ كونغ إنهاء حملتها المتزايدة على حرية التعبير. الأغنية ليست تهديداً للأمن القومي، ولا يجوز استخدام الأمن القومي ذريعة لحرمان الناس من حق التعبير عن وجهات نظر سياسية مختلفة».

وقالت وزارة العدل في هونغ كونغ إنها تسعى لحظر بث أو أداء أو طباعة أو نشر أو بيع أو عرض بيع أو توزيع أو إنتاج أو إعادة إنتاج أي شكل من أشكال أغنية «المجد لهونغ كونغ»، التي اكتسبت أهمية خاصة خلال الاحتجاجات الجماهيرية عام 2019 في المدينة.

وقالت الحكومة إن الذين يتعاطون مع الأغنية بأي من تلك الطرق يمكن محاكمتهم، إما بموجب قانون «الفتنة» الذي يعود إلى الحقبة الاستعمارية أو بتهمة «الانفصال» بموجب قانون الأمن القومي، ومن المحتمل أن يؤدي هذا الأخير إلى السجن مدى الحياة.





Greek MP kicked out of Mitsotakis' party over migrant boat comment

Right-wing Greek lawmaker Spilios Kriketos was expelled from former prime minister Kyriakos Mitsotakis' New Democracy (ND) party, over his remarks after the mass drowning of migrants on a boat on June 14.

His comments come as the Greek coastguard continues its search for survivors from the boat that capsized carrying migrants, killing at least 78 people.

Officials state that hopes of finding survivors are fading "by the minute". 104 people from the boat have been rescued as of yet. Kriketos condemned the "tragic" event, which included "children", claiming in an interview with the Kontra Youtube channel that Greece "cannot tolerate more migrants". However, he then proceeded to accuse migrants of stealing, which caused the ND party to expel him.

In its statement, the party said, "Opinions such as those expressed by Spilios Kriketos have no place in our party," adding, "Statements of hate and racism are not part of the party's values."

Trouble ahead of elections

Syriza, the main leftist opposition party labeled the comments as "racist" and called for his expulsion.

The ND party has always called for "security" and border lockdowns as it follows a strict immigration policy. "New Democracy implemented a strict but fair immigration policy, keeping the borders but protecting human life and saving thousands of people who were in danger at sea," the party stated.

"It's really horrific," UNHCR staffer Erasmia Roumana said as quoted by AFP at the port of Kalamata, stressing that the survivors were "in a very bad psychological situation."

"Many are in shock, they are so overwhelmed," she said. "Many of them worry about the people they traveled with, families or friends. They want to call their families and tell them that they arrived."

According to UN estimates, over 72,000 refugees and migrants have arrived in the Mediterranean countries of Italy, Spain, Greece, Malta, and Cyprus so far this year. Greece has traditionally served as a major transit point for individuals fleeing war, persecution, and poverty in the Middle East, Asia, and Africa.



معركة أوكرانيا الطويلة لاستعادة باخموت تنهك المدافع الألمانية

يتواصل القتال في محيط مدينة باخموت في شرق أوكرانيا منذ مدة طويلة إلى حد أن علامات التلّف بدأت تظهر على أسلحة غربية تم تسليمها مؤخرا مثل مدافع «هاوتزر بي زي انتش 2000» Pzh2000 الألمانية.

سقطت المدينة في أيدي القوات الروسية في أيار/مايو بعد مقاومة تواصلت ثمانية أشهر أسفرت عن العديد من الضحايا من الجانبين، خصوصا في صفوف قوة فاغنر التابعة لموسكو التي قادت الهجوم. لكن القتال لم يتوقف عند هذا الحد.

ومع سقوط باخموت في أيدي الروس، سارعت الوحدات الأوكرانية لتغيير نهجها متقدمة باتجاه مداخل المدينة الشمالية والجنوبية.

بينما تستعد كتائب تم تدريبها مؤخرا ومزودة بدبابات قدمها حلف شمال الأطلسي للانضمام إلى هجوم مضاد أوسع في مناطق أوكرانية أخرى، تواصل وحدات منهكة وأقدم لكنها اكتسبت خبرة كبيرة القتال خارج باخموت.

تتقدم ألوية مشاة هجومية بشكل بطيء ومطرد حاليا في الغابات والحقول في محيط المدينة، مدعومة بمدفعية ثقيلة تستهدف خنادق ومواقع روسية.

ومن بين هذه القوات كتيبة المدفعية 43 المزودة بمدافع هاوتزر الألمانية من طراز «بانزرهاوبيتزه 2000» Panzerhaubitze 2000 الذاتية الدفع والتي تبدو أشبه بدبابة ضخمة مزودة بمدفع من عيار 155 ملم.

أثبتت المدافع التي تبرّع بها حلفاء كييف الغربيون لأوكرانيا العام الماضي بأنها قادرة على إطلاق النار بشكل أدق على مدى أبعد من تلك السوفياتية التي كانت تملكها البلاد.

لكن تم تسليم أقل من 30 مدفع «بي زي انتش 2000» حتى الآن وحافظت القوات الأوكرانية على معدل إطلاق نار أعلى بكثير من ذلك الذي كان يراهن عليه المهندسون الألمان.

وأرسلت وحدات على غرار فرقة المدفعية بقيادة ضابط شاب يستخدم لقب «برافدا» (الحقيقة) مدفع هاوتزر واحدا على الأقل للصيانة ويتعين على ميكانيكييها العمل بجهد لتشغيل بديله.

وتبدو آثار الشظايا التي خلفتها قذيفة روسية انفجرت وسط الأشجار جلية على برج المدفع، بينما يحتاج نظام التلقيم الآلي المعقد لصيانة دائمة.

وعلى غرار باقي الجنود، يشككي عناصر فرقة برافدا الذين تدرب عدد كبير منهم في ألمانيا من معداتهم، مشيرين إلى أنها صممت للطرق الألمانية، لا

غابات أوكرانيا الموحلة. ولم يحظ أفراد المجموعة إلا بإجازة مدتها 10 أيام على مدى أكثر من عام من القتال ظلوا خلاله قابعين في خنادق ومخابئ حفروها بأيديهم.

وقال برافدا «كلما انتهى الأمر بشكل أسرع، عدنا بسرعة إلى ديارنا. سنطرد المحتلين ونعود إلى ديارنا. هل لدينا حل آخر؟».

وأضاف مازحا «أريد أن أمشي على طرق معبدة من جديد، لكنني لربما نسيت كيفية القيام بذلك».

علاج بالمجرقة

يبحث عضو آخر في الكتيبة يستخدم لقب «كراسافتشيك» أو «شاب وسيم» باللغة الروسية منذ العام 2015 عن العزاء في أمور أبسط.

وينده على زائر للموقع قائلا «لا تلمس هذه المجرقة»، موضحا أن «هذه المجرقة أشبه بعلاج. تنسى نفسك عندما تحفر بها».

لكن رغم الإرهاق الذي يشعرون به، يستخدم الجنود المدافع بأكثر قدر من الفاعلية الممكنة.

ويعيش الرجال في مواقع محصنة محفورة في الغابة حيث تخفيهم التربة والشباك المموهة عن المسيرات الروسية.

وعندما يتلقون إحداثيات هدف من القيادة، يسارعون إلى تشغيل محرك المدرعة «بي زي انتش 2000» بقوة ألف حصان ويخرجون من تحت ستار الأشجار باتجاه مرج ليبعدوا موقع إطلاق النار عن مخبئهم المعرض للخطر.

ترتفع الفوهة الضخمة لمدفع «بي زي انتش 2000» ويُسْمَع دوي أربع ضربات بين التلال.

لا يعرف فريق إطلاق النار الهدف على الدوام إذ يعتمدون على إحداثيات تصل إلى هاتف لديهم، لكن الاستخبارات العسكرية ترسل لهم أحيانا صورا التقطتها المسيرات لأثار الهجوم.

وعلى شاشة هاتف ذكي متصدعة، يري برافدا مراسلي فرانس برس صورة غير واضحة لموقع روسي تعرّض للقصف حيث يظهر جندي واحد ميت على الأقل.

طلب مالي انسحاب بعثة الأمم المتحدة.. قلق من التداعيات

سعد قسم من المالىين بمطالبة المجلس العسكري الحاكم بعثة الأمم المتحدة (مينوسما) بالرحيل، لكن هذا الأمر أثار أيضاً قلقاً بشأن تداعياته على البلد الذي تعصف به أزمة أمنية مستفحلة.

حاجي دبالو، هو واحد من المالىين الذين ينتقدون «فشل» بعثة الأمم المتحدة في تحقيق الاستقرار.

وصرح، لوكالة فرانس برس، في باماكو بأن «وجود مينوسما كان عديم الفائدة. لقد مضت عشر سنوات من دون نتيجة. وصولها زاد الوضع سوءاً».

عكس كلام دبالو شعور عدد كبير من المالىين المنهكين جراء انتشار الجماعات المسلحة، واستمرار العنف والأزمة العميقة السياسية والاقتصادية والإنسانية. على خلفية الاضطرابات التي تبدو بلا نهاية منذ بدئها عام 2012، اتخذ المجلس العسكري الذي استولى على الحكم عام 2020، الجمعة، قراراً مدوياً جديداً يشكل قطيعة مع جزء من المجتمع الدولي، من خلال دعوة البعثة الأممية إلى «الانسحاب من دون تأخير».

أمام مجلس الأمن، اعتبر وزير الخارجية المالي عبد الله ديوب أن «مينوسما» لا تفتقر فقط إلى تفويض مناسب، بل توجه للفتاات المالية اتهامات لا أساس لها في رأيه بارتكاب انتهاكات ضد المدنيين.

وأضاف ديوب أن الوضع الأمني تدهور بعد عشر سنوات من إنشاء «مينوسما».

ويتصاعد التنافس على النفوذ في هذه المنطقة بين روسيا والولايات المتحدة، مقابل تراجع الحضور الفرنسي بشكل كبير.

في العاصمة المالية أيضاً، كرر المواطن محمد دبالو خطاب الوزير، معتبراً أن البعثة «لم تقدم أي حل»، بل على العكس تسببت «بمشاكل بين المالىين».

وتابع «بما أنها مكثت هنا لعشر سنوات من دون تحقيق نتائج، فلماذا لا نطلب منها المغادرة؟».

من خلال طلبها مغادرة الخوذ الزرق، تواصل السلطات إجهاض التحالفات السابقة، بعد أن قطعت الارتباط الوثيق مع فرنسا وطردت قواتها، والتفتت إلى روسيا عسكرياً وسياسياً.

وأكد ديوب أن القوات المالية أصبحت قادرة على تحقيق الأمن «بوسائلها الخاصة».

لكن الخطاب السيادي الذي تتبناه السلطات وقسم من المالىين لا يطمئن الجميع، ففي باماكو قال موسى تراوري إنه ليس «ضد رحيل مينوسما»، لكنه مزعج من تأثير القرار على المواطنين الذين يعملون مع البعثة مثلاً.

وأضاف تراوري «إذا فقدوا وظائفهم، فسيتم إلحاقهم بنا نحن المياميون أو بالذين لا يكسبون أي شيء. نحن بحاجة إلى تفكير عميق في هذا القرار الذي يقلقني».

في الأشهر الأخيرة، نُظمت تظاهرات في مناطق متفرقة للمطالبة برحيل «مينوسما»، في حين طالبت أخرى بإبقائها.

فجوة

رغم الانتقادات لتقاعسها المفترض، تشكل وحدات الخوذ الزرق ستاراً أمنياً وتوفر دعماً لوجستياً في مناطق يصعب الوصول إليها، وهي حاضرة في العديد من الأماكن حيث لم تعد الدولة موجودة.

وشرح مدير مشروع الساحل في «مجموعة الأزمات الدولية» غير الحكومية جان إيرفي إيزيكييل أن «مينوسما توفر خدمات لوجستية في المدن، وأتاح تخفيف الخناق، وتجذب الوضع الذي تعيشه مناطق شمال بوركينافاسو المحاصرة».

في ميناكا (شمال شرق) مثلاً، دفع نشاط تنظيم «داعش» الإرهابي آلاف النازحين للبحث عن الأمان في محيط قاعدة الأمم المتحدة.

وقال محمد المولود رمضان المتحدث باسم «الإطار الاستراتيجي الدائم»، وهو تحالف من الحركات السياسية والعسكرية في الشمال، إنه «في العديد من المناطق، يتمركز الجيش المالي في معسكر مينوسما. هناك خطر أن يستولي المتطرفون على هذه البلدات».

من بين أسباب القلق الأخرى مضي اتفاق السلام عام 2015 بين الحكومة وحركات التمرد السابقة في الشمال.

تطبيق الاتفاق بطيء لكنه مستمر. ورغم كونها ليست الوسيط الرئيسي، تؤدي البعثة الأممية «دوراً مهماً في تنفيذ الاتفاق المتعثر، ورحيل مينوسما سيكون حجر عثرة آخر أمام تطبيقه»، وفق إيزيكييل.

في المدن الشمالية، تهدد مغادرة البعثة بإرهاق الاقتصاد المحلي المتضرر أصلاً من النزاع مع الجماعات المتطرفة.

وأكد إيزيكييل أن «مينوسما توفر المئات إن لم يكن الآلاف من الوظائف. ومن وجهة نظر اقتصادية، سيحدث ذلك فجوة لا يبدو أن هناك طريقة لسدها في المستقبل القريب».

بدوره، أكد محمد المولود رمضان أن بعثة الأمم المتحدة «تؤدي دوراً كبيراً في التنمية والمساعدات الإنسانية. فالدولة لم تعد بعد، وتعتني مينوسما بالسكان إلى حد كبير».

وقد يتطلب انسحاب البعثة شهوراً، وقد يستغرق ظهور تداعيات القرار المالي بعض الوقت.

لكن جان إيرفي إيزيكييل خفف من تأثير الانسحاب، وقال: «عندما غادرت (القوة الفرنسية) برخان مالي، توقع المتشائمون انهياراً مالياً في غضون عام، لكن ذلك لم يحدث».



هل بدأ الصراع بين البرهان والإسلاميين مع تراجع حميدتي.. أم تسعى قوى غربية للوقيعة بينهما؟

يوسف أحمد

مع التراجع النسبي لـ«قوات الدعم السريع» التي يقودها الفريق محمد حمدان دقلو (حميدتي) أمام الجيش السوداني، بدأت قوى يسارية سودانية وأخرى خارجية تروج لتصاعد الصراع بين قائد الجيش عبدالفتاح البرهان والإسلاميين، وتبدي خشيتها من خروج الحركة الإسلامية منتصرة من صراع البرهان، وحميدتي.

وسائل إعلام معادية للإسلاميين بدأت تروج لبوادر صراع بين البرهان والإسلاميين؛ بدعوى أنه «ليس حازماً بصورة أكبر مع قوات حميدتي»، وتشير لانتظار الإسلاميين انتصار الجيش الذي سيكون في صالح الحركة.

مصادر سودانية مقربة من الحركة الإسلامية أبلغت «المجتمع» أن هناك محاولة للترويج لصراع وهمي بين الجيش والإسلاميين، من قبل أطراف أجنبية وعربية معادية للحركة الإسلامية في السودان، ضمن دعمهم حميدتي لأهداف مختلفة.

زعم موقع «يورونيوز» الأوروبي، في 29 مايو 2023م، أن هناك بوادر صراع وشيك بين البرهان وإسلاميي السودان، وقال: إن «الإسلاميين لديهم وجود كبير في المؤسسة العسكرية، عملوا عليه منذ وصولهم إلى السلطة في انقلاب البشير عام 1989م».

وادّعى الموقع الأوروبي أنه منذ اندلاع الصراع بين الجيش و«قوات الدعم السريع» في السودان، يحاول الإسلاميون استغلال الوضع القائم ليضمّنوا وضعاً ملائماً لهم في التسوية السياسية المستقبلية.

تزامن هذا مع زعم حسابات سودانية معادية للإسلاميين على «تويتر»، اعتقال عدد من أبرز قادة الحركة الإسلامية وجماعة الإخوان المسلمين في السودان على يد «قوات الدعم السريع»، دون تحديد أي أسماء، وهو ما لم ترد أنباء عن صحته.

وهناك موقع موال لحميدتي ويعادي الإسلاميين يسمى «برق السودان»، زعم أنه تم اعتقال علي كرتي، رئيس الحركة الإسلامية، ومعه أنس عمر، والجزولي، عبر «قوات الدعم السريع».

لكن رئيس الحركة الإسلامية في السودان، و«التيار الإسلامي العريض»، علي كرتي، نفى هذا ضمناً بتغريدات على «تويتر»، هنا فيها الرئيس التركي «أردوغان» بفوزه، ووجه رسائل لأبناء الحركة الإسلامية؛ ما ينفي صحة هذه المزاعم.

اعتقال 6 إسلاميين

بيد أن مصادر سودانية أبلغت «المجتمع» أن «قوات الدعم السريع» اعتقلت بالفعل قرابة 6 من أعضاء الحركة الإسلامية، أبرزهم أنس عمر، القيادي البارز بالمؤتمر الوطني السابق، ومحمد علي الجزولي، رئيس

حزب العدالة، وهو إسلامي معروف.

وأوضحت أن قوات حميدتي أجبرتهم على أن يسجلوا فيديو لكل منهم يعلن فيه أن الإسلاميين يقفون خلف حرب السودان، وأنهم اتفقوا مع البرهان على إسقاط حكومة حمدوك وانقلاب 25 أكتوبر 2022م.

وأجبرتهم، ومنهم الجزولي، للقول: إنهم (الإسلاميين) حددوا مع البرهان ساعة الصفر لهذه الحرب، بالتنسيق مع كرتي، الأمين العام للحركة الإسلامية الحالي، الذي زعم حميدتي أن الجيش يقوم بهذه الحرب بالوكالة عنه وعن الحركة الإسلامية.

لكن الموقع الرسمي للدكتور الجزولي، رئيس حزب دولة القانون والتنمية، أكد أنه «مختطف»، من قبل «قوات الدعم السريع»، مؤكداً أن الفيديو المصور له لا يعبر عنه، وأنه محاولة لاستنطاقه بما يريده حميدتي، وهو زعم أن الحركة الإسلامية وراء الحرب الحالية بين الجيش و«الدعم السريع».

أيضاً نشرت قوات حميدتي فيديو للقيادي عمر بعد اختطافه يتضمن اعترافات كاذبة تحت التهديد، وفق المصادر، أن الحركة الإسلامية تدعم قتال الجيش ضد «قوات الدعم السريع».

وقد نشرت الحركة الإسلامية بياناً، يوم 24 مايو 2023م، تؤكد فيه أن هذه اعترافات تحت التهديد، وأنه تم اختطافهم، منتقدة إرهاب «قوات الدعم السريع» المتمردة، وفق البيان.

عداء حميدتي للإسلاميين

وسبق لحميدتي الزعم بأن الإسلاميين هم من أوصل البرهان إلى السلطة في أبريل 2019م، (أي دعموا انقلابه على البشير)، وزعم أنه يقاتل إسلاميين راديكاليين، ووصف البرهان بأنه إسلامي متطرف!

وقد سعى حميدتي لاستدعاء الإسلاميين كمبرر للاشتباكات؛ حيث قال، في 19 أبريل 2023م: إن القتال الذي يخوضه الجيش السوداني ضد قواته يقوده الإسلاميون لاستعادة السلطة التي فقدوها.

أيضاً أعلن قائد «قوات الدعم السريع» في السودان، خلال قتاله الجيش السوداني، أنه يفعل ذلك كي يساند الديمقراطية ويحارب الإسلام الراديكالي، وأضاف: نحن نحارب الإسلاميين الراديكاليين الذين يأملون في إبقاء السودان معزولاً في الظلام، وبعيداً عن الديمقراطية!

موقف الإسلاميين

ولم يخف الإسلاميون تأييدهم للجيش، واستعدادهم للذود عنه والقتال في صفوفه واعتباره أحد رموز سيادة البلاد.

وكان موقف الإسلاميين الأبرز في هذا الصدد قول أحمد هارون، الرئيس السابق لحزب المؤتمر الوطني، عقب هروبه من سجن كوبر، في تسجيل صوتي، تأييده للجيش السوداني، داعياً قواعد حزبه إلى الالتفاف

حول القوات المسلحة.

ومرت العلاقة بين الإسلاميين والمجلس السيادي بقيادة البرهان خلال المرحلة الانتقالية بمنعطفات متعددة، أبرزها عندما شكلت حكومة عبدالله حمدوك اليسارية لجنة «إزالة التمكين»، التي هدفت إلى تفكيك نظام البشير بفصل العديد من الإسلاميين من مناصبهم. وأصدرت اللجنة قرارات بفصل آلاف الموظفين من الخدمة المدنية والسفراء والدبلوماسيين والمستشارين القانونيين والقضاة، باعتبارهم من الإسلاميين والموالين لهم، وترافق ذلك مع إحالة قائد الجيش البرهان مئات ضباط الجيش والشرطة وجهاز المخابرات العامة للقاعد، وقد عدّ الإسلاميون قرارات اللجنة تصفية حسابات سياسية وانتقاماً منهم.

لكن لاحقاً حدث تحوّل واستدارة في العلاقة بين البرهان والإسلاميين قبيل انقلاب البرهان، في أكتوبر 2021م، ضد شركائه اليساريين في الحكم «تحالف قوى الحرية والتغيير»، عندما ألغت المحكمة العليا قرارات لجنة «إزالة التمكين»، وأعادت كل الذين فصلتهم اللجنة إلى وظائفهم.

وقد أثار ذلك غضب قوى الحرية والتغيير التي اعتبرت الأمر ردة على الثورة التي أطاحت بحكم الإسلاميين (البشير) وانحيازاً من البرهان إليهم.

وزعمت قوى الحرية والتغيير أن هناك تحالفاً خفياً بين الطرفين (البرهان والإسلاميين) لضمان استمرار قائد الجيش في موقعه السيادي والاستقواء بالإسلاميين على معارضيه (اليساريين).

وفي 7 نوفمبر 2022م، قال القيادي بالحركة الإسلامية السودانية أمين عمر، في حوار مع برنامج «المسائية» على قناة «الجزيرة مباشر»: إن عبدالفتاح البرهان يخضع لابتزاز من قبل قوى سياسية، ولذلك تبرا من الحركة الإسلامية وحزب المؤتمر الوطني المنحل.

وأوضح عمر أن خطاب البرهان الذي حذر فيه حزب المؤتمر الوطني (الحاكم سابقاً) والحركة الإسلامية من التخفي وراء الجيش جاء في إطار نفي الشائعات والتهم التي يوجهها له الشيوعيون واليساريون، بأنه منتّم للحركة الإسلامية، على حد قوله.

وقال: إن الحركة الإسلامية لن تكف عن إظهار دعمها للجيش كمؤسسة قومية ممسكة بالبلد، وهذا أمر ليس مستغرباً، مشيراً لسبق تسيير الحركة الإسلامية أكبر موكب بتاريخ البلاد «أمان السودان» دعماً للمؤسسة الجيش.

وقال: إن الحركة الإسلامية قاتلت مع القوات المسلحة خندقاً بخندق، يعني أننا رفقاء خنادق مع الجيش، وسنبقى ندعم المؤسسة، واصفاً تعليقات البرهان حول الحركة الإسلامية بـ«كلام منابر».



Early 2024: The FDA is expected to approve a chip implant in the human brain

The company Paradromics, founded in 2015, recently developed a brain chip that can help patients suffering from severe paralysis to recover, with the chip allowing them to communicate by decoding their nerve signals. Now, the FDA may approve the use of the innovative product.

The company from Austin, Texas, USA, announced that it received designation for the innovative invention under a program of the American Food and Drug Administration, the FDA. The inventors called the product "Connexus Direct Data Interface", and the CEO, Matt Angel explained that the final approval, along with \$33 million in funding, will help Paradromics bring the device to the open market.

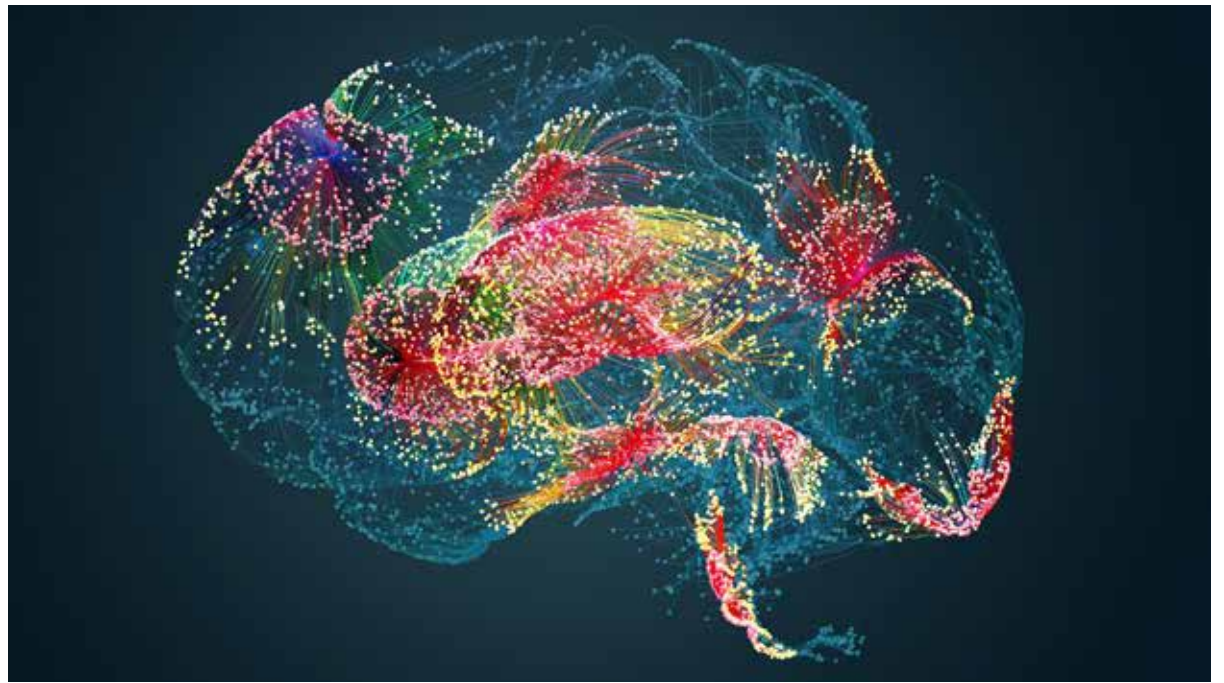
The Paradromics works as a communication device that translates neural signals into text or speech. An array of small electrodes is implanted directly into the patient's brain tissue, where they measure and decode brain signals that are ultimately emitted to external devices through a transmitter receiver placed under the skin of the chest.

Paradromics is part of the BCI industry – a system that decodes brain signals and translates them into commands using smart devices. Experts believe the systems could one day help

treat problems such as blindness and mental illness. Scientists have been studying BCI technology for decades, and some companies have even developed promising systems and hope to bring them to market.

Angel explained that the BCI is designed to last for ten years and will initially also be used for patients who have lost their ability to physically communicate. Inserting the chip would require invasive brain surgery, but the quality of measuring the neural signals would allow patients to communicate at a faster and more natural pace than using non-invasive BCI devices such as those developed by rival company Synchron.

But getting the final approval from the American Food and Drug Administration, the FDA, for the use of the medical product is no small task, which requires the companies to perform several rounds of very thorough tests and successfully collect safety data, according to CNBC. The company is currently conducting safety trials in animals, and the data from these trials will help the FDA approve the research in humans. Angel added and concluded that Paradromics hopes to launch the first clinical trial with humans in the first half of 2024.



حل لغز وظيفة منطقة دماغية ظلت محيرة للعلماء نحو 100 عام

كل جزء من سطح الدماغ (القشرة الدماغية) له وصف وظيفي محدد. وبعض المناطق تحرك الذراعين، والبعض الآخر يجعل من الممكن الرؤية أو الكلام.

لكن جزءا واحدا من سطح الدماغ، وهي منطقة تسمى القطب الصدغي (temporal pole) - لأنها تقع في طرف الفص الصدغي - لم يمكن بالإمكان ربطها بوظيفة محددة على الأقل خلال المائة عام الأولى من البحث في القشرة المخية.

واكتشف علماء جامعة نورث وسترن ميديسين الآن، أن هذا السطح الغامض والصامت على ما يبدو له وظائف حاسمة في فهم الكلمات، والتعرف على الوجوه وتنظيم السلوك.

وتم نشر الورقة البحثية مؤخرا في مجلة Annals of Neurology. وتمكن العلماء من تحديد وظيفة هذه المنطقة غير المعروفة سابقا من خلال التحقيق مع 28 مريضا يعانون من مرض فريد، وهو تنكس في الفص الجبهي الصدغي يعرف باسم TDP-C، والذي يدمر القطب الصدغي في النهاية.

وتقدم الحالات التي تمت مراجعتها بعد الوفاة التحديد الأكثر دقة لمناطق الدماغ التي أصيبت لأول مرة في مرض يتطور على مدى 10

إلى 15 عاما. وأوضح مؤلف الدراسة الدكتور مارسيل ميسولام، رئيس قسم علم الأعصاب السلوكي في كلية الطب بجامعة نورث وسترن في فينبرغ: «يساعدنا البحث في هذا المرض على فهم كيفية قيام الدماغ بفك تشفير معنى الكلمات ومشاعر الآخرين وهوية الوجوه. وستساعد هذه المعرفة في تحديد طبيعة المرض وطبيعة شبكات الدماغ المسؤولة عن فهم الكلمات وتحديد الأشخاص ومراقبة السلوك بين الأشخاص».

ويدرس باحثو جامعة نورث وسترن الآن العلاقة بين القطب الصدغي وهذه الوظائف المعقدة، وطبيعة العلاقات بين TDP-C والقطب الصدغي.

وقال روث دنبار ديف، وهو أيضا أستاذ علم الأعصاب ومؤسس مركز Mesulam لطب الأعصاب الإدراكي ومرض ألزهايمر: «الإجابة على هذه الأسئلة هي المفتاح لمساعدة المرضى الذين يعانون من هذه الحالة. وتتمثل الخطوات التالية للدراسة في تحديد الخصائص الفريدة للمناطق المستهدفة بواسطة TDP-C، وتحديد كيفية تقدم المرض ومعرفة ما إذا كانت هناك عوامل خطر خاصة بالمريض».



Scientists Found a New Way to Tell if Someone Is Truly Comatose

A strong response to certain smells could help doctors determine the best treatment for patients in comas, vegetative states, or minimally conscious states, conditions collectively known as disorders of consciousness (DoC).

Identifying which condition a patient has can be tricky, however. We've used sounds or images to test DoC, and a new study shows that smells can help, too. With the right refinement of this research, these conditions could be identified through carefully selected odors placed under a patient's nose.

"Olfactory responses should be considered signs of consciousness," write the researchers in their published paper. "The olfactory response may help in the assessment of consciousness and may contribute to therapeutic orientation."

Tests involving 28 patients in various levels of consciousness were carried out by a team from the Southern Medical University in China. Different odors, including vanillin and decanoic acid, were tried in the experiments, while electroencephalogram (EEG) scans were used to monitor brain activity.

A higher level of consciousness tended to mean more of a response to the smells. Indeed, three months later, of the 16 patients who responded to odors, 10 had recovered consciousness. That compares to just 2 out of the 12 patients from the group where there was no response to the olfactory stimuli.

Even in that latter group, there were some interesting brain patterns, though: specifically, higher theta functional connectivity in the brain, which is associated with drowsiness and relaxation, and lower alpha and beta connectivity relative to healthy controls, brain waves linked to alertness, and active thinking.

Smell study diagram

Behavioral results and global brain connectivity among patients. (Wu et al., Frontiers in Neuroscience, 2023)

This was only observed with the vanillin scent, however – and the researchers think there might be some kind of relationship between the pleasantness of the smell and how likely people with DoCs are to respond to it.

"Theta connectivity may be a neural correlation with olfactory consciousness in patients with DoC, which could help in the assessment of consciousness and contribute to therapeutic strategies," write the researchers.

Our olfactory systems work differently from other senses in not involving the thalamus part of the brain, a sort of relay station linked to consciousness. Smells have a more direct connection to the forebrain, which might be helpful in this context, the researchers say.

All this plays into our understanding of consciousness, the brain's reaction to smell, and how the two may be linked. However, there's much more work to do on larger groups of people and a broader range of smells first.

One next step is to figure out why this link exists. It's possible that with a lower level of consciousness, we actually lose our ability to process smells normally, the researchers suggest – but for now, we're not sure.

"Future research should follow the recovery of consciousness after olfactory assessments over a longer period," write the researchers.

"Future research should also include time-frequency indicators or olfactory evoked potentials, which would add to our understanding of olfactory processing."

<https://www.sciencealert.com>



تعرف على نوع جديد من الزواحف.. عيونها ساعدتها على التخفي لعقود

Museum، أجرى العلماء تحليلاً جينياً واسع النطاق للجنس المكتشف حديثاً، ووجدوا أنه نوع جديد.

وكتب العلماء في الورقة البحثية أن الفحص الدقيق لأبو بريص ذي شوكة الذيل الأصغر أظهر أن الأنواع المكتشفة حديثاً يمكن تمييزها جسدياً عن جنس Strophurus.

ومثل جميع أنواع أبو بريص الأخرى ذات الذيل الشوكي، يمكن أن يفرز Strophurus spinula مادة كيميائية غير ضارة وذات رائحة كريهة من الغدد القريبة من ذيله لردع الطيور المفترسة المحتملة هبوطها من الشجيرات العلوية، حيث تهاجمه عادة.

ويبدو أن Strophurus spinula تفضل الأراضي الحرجية التي تهيم عليها شجرة أكاسيا أنيورا، المعروفة باسم الملغا، والتي تنمو في ظروف شديدة الجفاف.

ويسعى العلماء الآن إلى معرفة سبب تفضيل الأنواع الجديدة لهذا النوع من الموائل.



الشوكي لأن لديها أشواكا صغيرة على ذيلها وأحياناً فوق أعينها.

ويُعتقد أن Strophurus spinula جزء من الأنواع ذات الصلة الوثيقة بـ Strophurus assimilis. ولكن في الدراسة الجديدة، التي نُشرت في مجلة Records of the Western Australia

اكتشف باحثون في أستراليا نوعاً جديداً من أبو بريص (السام أبرص) بعيون تمتزج مع باقي جسمه، ما ساعده على التخفي طوال عقود.

وبحسب موقع «لايف ساينس»، فإن هذا النوع الجديد من السحلية والمسماى أبو بريص ذو شوكة الذيل الأصغر (lesser thorn-tailed gecko)، أو Strophurus spinula، يبلغ طوله نحو 6.1 سم، وله نمط مرقط من الحراشف البيضاء والرمادية، والتي يتم تقليدها أيضاً في عينيّه.

وتعيش هذه الزواحف المموهة في مناطق الغابات عبر جنوب غرب أستراليا، على الرغم من أن العلماء غير متأكدين بالضبط من حجم تعداد هذا النوع المكتشف حديثاً.

ويعد أبو بريص ذو شوكة الذيل الأصغر (Strophurus spinula) النوع الحادي والعشرين الذي يتم التعرف عليه في جنس Strophurus، وكلها مستوطنة في أستراليا، ويُعرف بشكل جماعي باسم أبو بريص ذو الذيل





POCO M5, the smart-phone with player performance that costs very little

LITTLE M5 it's a great smartphone that delivers an entertainment experience all-round, perfectly balancing photographic needs, audiovisual use and device autonomy. With a display 6.58-inch Full HD+ AMOLED DotDisplay and a chipset MediaTek Helio G99, you have everything you need for uninterrupted streaming experiences too. Today you can buy it on Amazon in the cut 4GB/64GB at a super advantageous cost, i.e. €148 with a 16% discount on shipping costs included thanks to the services First.

POCO M5, Amazon discounts even the smallest cut
The POCO M5 is powered by the advanced processor MediaTek Helio G99 for a great gaming experience with a long battery life. The latest 4G MediaTek Helio chipset is based on the manufacturing process TSMC 6nm top level for energy efficiency.

The power of LITTLE M5 is designed for whom loves to play daily. With a level processor 6nm flagships and a dynamic display, gaming knows no bounds on this smartphone, also perfect for those who love to capture the most important moments and live the day full of energy, thanks to the triple rear camera and the high-capacity

5,000mAh battery. The configuration a triple camera thus includes a main room from 50MPa depth sensor from 2MP and a 2MP macro camera for amazing close-ups. With a high capacity battery from 5,000mAh with fast charging from 18W. Finally,

you can fully enjoy all

the experiences you prefer. What are you waiting for? Go to Amazon and make it yours at a super advantageous cost, i.e. €148 with shipping costs included thanks to the services First.

If you want updates on this topic enter your email in the box below:

By filling out this form, I agree to receive information relating to the services referred to on this page in accordance with the privacy policy.

This article contains affiliate links: purchases or orders made through these links will allow our site to receive a commission. The offers may undergo price changes after publication.



آبل تطلق أنحف حاسوب محمول في العالم

أطلقت شركة «آبل» (Apple) الحاسوب المحمول «ماك بوك إير» (MacBook Air) الجديد، الذي يعد أنحف حاسوب محمول قياس 15 بوصة في العالم؛ حيث يبلغ سمكه 11.5 مليمترًا فقط، بينما يبلغ وزنه 1.5 كيلوغرام.

وأوضحت الشركة الأمريكية أن ماك بوك إير الجديد يعمل بمعالج «إم2» (M2) ويمتاز بسعة تخزينية تصل إلى 2 تيرابايت، مع دعم تقنية الشحن «ميج سايف» (MagSafe) وفترة تشغيل بطارية تصل إلى 18 ساعة، بالإضافة إلى منفذ «ثندر بولت» (Thunderbolt) ومنفذ لتوصيل سماعة الرأس.

مواصفات ماك بوك إير 15 بوصة الجديد من آبل لم يتغير الكثير من ناحية التصميم بالنسبة لماك بوك إير الجديد، وهذه سياسة آبل المعتادة. لكن كل شيء أصبح أكبر. بداية من الشاشة التي يصل حجمها إلى 15.3 بوصة وبدقة 2880 × 1564 بكسلًا.

والشاشة من نوع «لكويد ريتنا أي بي إس» (Liquid Retina IPS)، وهذا يمنحها نفس كثافة البكسل الموجودة في طراز 13 بوصة، لكن مع حجم أكبر.

ويظل سطوع الشاشة كما هو «500 شمعة». وتقول آبل إنها ستدعم ألوان «دي سي أي-بي 3» (DCI-P3).

كما زاد حجم نظام الصوت، حيث توفرت مساحة لـ 6 مكبرات صوت، لتنتج أصواتاً أعلى وأكبر من أجهزة «ماك بوك إير» (MacBook Air) السابقة.

ويظل أهم ما يميز هذه المجموعة المكونة من 6 مكبرات صوت هو إعدادات مكبر الصوت المزدوج، الذي يزاوج مكبرات الصوت لأعلى ولأسفل؛ لتقدم تناغماً تسميه آبل «فورس-كانسلنج سوند» (force-canceling sound).

وتعمل هذه التقنية على زيادة مستوى الصوت وزيادة جودته، بفضل الإعدادات المخصصة لتوجيه السماعات لأعلى ولأسفل. وكل ذلك بنفس القدر من الطاقة بدون أي تأثير على عمر البطارية.

مواصفات البطارية ومناقد الحاسوب المحمول ماك بوك إير 15 يعمل الحاسوب المحمول «ماك بوك إير» 2023 بشبكة «واي-فاي 6 802.11 إيه إكس» (Wi-Fi 6 802.11ax) قوية جداً مع شريحة بلوتوث.

ويدعم هذا الحاسوب الربط مع شاشة خارجية واحدة بدقة في حدود «6 كيه» (6K)، وتردد 60 هرتزاً عبر مخرج «ديسبلاي بورت» (DisplayPort) ويدعم منافذ للفيديو الرقمي من نوع «ثندر بولت 3» (Thunderbolt3) ومخارج «في جي إيه» (VGA) و«إتش دي إم أي» (HDMI) و«دي في أي» (DVI) و«ثندر بولت 2» (Thunderbolt 2) باستخدام محولات.

ويتوفر الحاسوب المحمول ماك بوك إير 2023 على لوحة مفاتيح «ماجيك كيبورد» (Magic Keyboard) بإضاءة خلفية باللغة التي تختارها ومستشعر «توتش أي دي» (Touch ID) ولوحة تحكم في المؤشر «فورس توتش» (Force Touch) أكثر سلاسة وسرعة.

ويعمل ماك بوك إير 15 ببطارية كبيرة بسعة 35 واطا وشحن سريع بقوة 70 واطا عبر منفذ شحن «تياب-سي» (Type-C)، ويمكن أن تدوم البطارية ما يصل إلى 18 ساعة من مشاهدة الفيديو على «آبل تي في» (Apple TV).

ويتوفر الحاسوب الجديد بـ 4 ألوان، هي: الفضي والأسود و«ستارلايت» و«ميدنايت»؛ نظير سعر يبدأ من 1299 دولاراً أميركياً.

Google Pixel 8 camera leak details new main sensor, Pro-only upgrades, more

The camera has always been the best feature of Google's Pixel smartphones, and according to a detailed new leak, the Pixel 8 and Pixel 8 Pro are set to adopt some big new upgrades, including a new main sensor, some Pro-exclusive upgrades, and much more.

Another leak courtesy of Kamila Wojciechowska through Android Authority brings us a detailed breakdown of what might be coming to the Pixel 8 and Pixel 8 Pro in terms of the cameras.

The biggest detail here is a new primary camera sensor for both phones, the Samsung ISOCELL GN2. This 50MP sensor is the direct successor to the GN1 that Pixel 6 and 7 use. The sensor is physically larger and able to capture about 35% more light from a scene. The new sensor also adds more technical support for features such as 8K video recording (Tensor G3 also supports this) and Staggered HDR, which was also leaked to be heading to Pixels.

Pixel 8 Pro would get another exclusive upgrade in its time-of-flight sensor, which will adopt an 8x8 ToF VL53L8 sensor. All Tensor-based

Pixel phones have had one of these sensors, but the new model in Pixel 8 Pro may deliver some meaningful upgrades to autofocus. The Pro's previously leaked temperature sensor is also reportedly the Melexis MLX90632, which is just a temperature sensor. There's no thermal imaging coming here, despite this singular part apparently being quite expensive. Both phones are also getting ultrawide camera upgrades. The Pixel 8 Pro will apparently adopt the 64MP Sony IMX787 for its ultrawide camera. That's the sensor Pixel 7a uses for its primary shooter and a considerable upgrade from the 12MP sensor Google has used

for ultrawides for quite some time. Notably, it's mentioned that the Pixel 7 Pro's macro mode may not reappear on this new device. Pixel 8 would also get an ultrawide swap-out, to the 12MP Sony IMX386.

The Pixel 8 Pro's telephoto lens as well as the selfie shooter in both phones reportedly remain unchanged. Software is also apparently getting an upgrade, with the Google Camera app seemingly bringing three upgrades. This would include level selection for the artificial bokeh produced in videos through "Cinematic" mode, as well as "Adaptive torch," which would be able to adjust the LED flash intensity based on the scene you're shooting. And lastly, there's "Segmentation AWB," which cuts the scene shot into different pieces using AI to better apply processing methods to each part of the image.

More on Pixel 8: Google Pixel 8 pops up early, won't include Qi2 wireless charging upgrade. Tensor G3 reportedly brings massive upgrades, UFS 4.0 storage, more to Pixel 8. Google Photos readies Video Unblur, possibly for Pixel 8.



كيف يمكن لميزة وقت الشاشة المحافظة على حسابات iPhone و iCloud؟

مدة استخدام الجهاز لمزيد من الحماية

إذا لم يكن لديك أطفال ولم تكن قلقاً بشأن مقدار استخدامك لهاتفك، فمن المحتمل أنك لم تستخدم مطلقاً ميزة Screen Time في iOS، لكن ميزة Screen Time لها ميزة أخرى يمكنها منع أي شخص من تغيير كلمات المرور الأكثر أهمية. وإليك كيف يعمل: انتقل إلى الإعدادات، وقم بتشغيل Screen Time، وقم بالتبديل إلى Use Screen Time Passcode، ونوصي باستخدام رمز مرور مختلف عن الذي تستخدمه لإلغاء قفل جهاز iPhone الخاص بك.

تعيين قيود المحتوى والخصوصية

بعد ذلك، انتقل إلى Screen Time > Content & Privacy Restrictions وقم بتبديله إذا لم يكن كذلك بالفعل. بعد ذلك، قم بالتمرير لأسفل إلى قسم السماح بالتغييرات، واضغط على تغييرات الحساب ثم عدم السماح. سيؤدي ذلك إلى منع أي شخص آخر لديه هاتفك من الوصول إلى كلمات المرور أو تغييرها لأنهم سيحتاجون أولاً إلى الضغط على كلمة مرور Screen Time الفريدة التي لن يمتلكوها. يمكن أن يمنع إعداد Screen Time البسيط هذا اللصوص من استنزاف حسابك المصرفي، وإعداد بطاقات الائتمان باسمك، وسرقة هويتك، بينما تكافح لاستعادة الممتلكات المفقودة، والخصوصية.

كتبت أميرة شحاتة

يمكن للمجرمين استخدام جهاز iPhone الخاص بك لاقتحام حساباتك على iCloud والحسابات المصرفية لاستنزاف أموالك بسرعة وسرقة هويتك عن طريق قفل حسابك على Apple بشكل دائم، وهذا بالإضافة إلى قطع جهات الاتصال والملاحظات ورسائل البريد الإلكتروني والصور.

طالما أن اللص لديه هاتفك إما عن طريق انتزاعه من يدك أثناء استخدامه أو مراقبتك وأنت تضغط على رمز المرور الخاص بك، فيمكنه على الفور تغيير رمز المرور وكلمة مرور معرف Apple، حتى مفتاح استرداد iPhone، المعلومات الوحيدة التي تتعرف عليها Apple حالياً كدليل على هويتك.

ووفقاً لما ذكره موقع «Macworld»، بمجرد أن يغير اللصوص المعلومات الأساسية لهاتفك، الأمر الذي قد يستغرق بضع دقائق فقط، لن يساعدك تطبيق Find My ولن تساعدك Apple أيضاً.

ولكن اتضح أن هناك طريقة لمنع حدوث كل ذلك، وهي ميزة وقت الشاشة Screen Time في iPhone.

سماعة رأس لاسلكية لعشاق الألعاب من ريزر

أطلقت شركة ريزر سماعة الرأس اللاسلكية «هامر هيد برو هايبرسبيد» (Hammerhead Pro HyperSpeed) الجديدة، التي تهدف إلى تلبية متطلبات عشاق الألعاب.

وأوضحت الشركة الأمريكية أن سماعة الرأس اللاسلكية الجديدة تتمتع بصوت فائق النقاء، مع دعم وظيفة إلغاء الضوضاء الفعالة وإضاءة «أر جي بي» (RGB).

وتشتمل السماعة على وحدة إرسال «يو إس إس بي-سي» (USB-C) مدمجة بسرعة 2.4 هرتز، وهو ما يقلل زمن الانتقال إلى أقل من 40 ملي ثانية، وذلك بغض النظر عن استعمال سماعة الرأس اللاسلكية مع جهاز «نينتندو سويتش» (Switch) أو أجهزة «أندرويد» (Android) أو «سوني بلاي ستيشن 5».

ويمكن استعمال سماعة الرأس اللاسلكية الجديدة مع هواتف «أبل آيفون» عن طريق تقنية البلوتوث 5.3 مع توفر دعم لتقنية «إس بي سي» (SBC) و«إيه إيه سي» (AAC). وتشتمل باقة التجهيزات التقنية على مشغلات ديناميكية قياس 10 ملم، وميكروفونات بتقنية «بيمفومنج» (Beamforming) لتشغيل وظيفة إلغاء الضوضاء الفعالة (ANC).

ويمكن للمستخدم تعديل شدة إلغاء الضوضاء الفعالة عن طريق شريط التمرير في تطبيق سماعة الرأس المتوفر لأجهزة أندرويد وهواتف «أبل آيفون».

ويمكن استعمال هذا التطبيق أيضاً للتحكم في إضاءة السماعة بتقنية «كروما آر جي بي» (Chroma RGB) الموجودة في الشعار على الجانب الخارجي لسماعة الرأس، وتمتد فترة تشغيل البطارية بين 3 و6.5 ساعات تبعاً لتشغيل الإضاءة ووظيفة إلغاء الضوضاء الفعالة أو الاتصال عن طريق تقنية البلوتوث.

ويتم إعادة الشحن عن طريق كابل «يو إس بي-سي» أو لاسلكياً عن طريق لوحة الشحن «كيو آي» (Qi).

وتمتاز السماعة اللاسلكية «هامر هيد برو هايبرسبيد» الجديدة بمقاومة الغبار ورذاذ الماء وفقاً لمعيار الحماية «آي بي إكس 4» (IPX4).



تنسيق الشورت للرجل لإطلالة مريحة هذا الموسم

التيشيرتات الصيفية، مثل الأسود، البني، مع السنيكرز الأبيض أو كحلي اللون. كما برز لدى معظم الماركات العالمية الشورت الكتان باللون الكحلي، خاصة إذا تم تنسيقه مع التيشيرت الكحلي، لإطلالة أنيقة مناسبة لأوقات التسوق، أو الحفلات الصيفية الليلية، مع السنيكرز الأبيض أو الأف وايت.

أما التيشيرت الكات من دون أكمام فهي من القطع التي تتماشى مع الشورت بشكل كبير، سواء كان من الجينز أو الكتان، اختاره بلونك المفضل مع الجينز أو بالألوان الفاتحة أو تدرجات الألوان من الكحلي أو البيج...

ليس شرطاً أن تتقيد بالتيشيرت الكاجوال لارتدائه مع الشورت، إذ يمكنك ارتداء القميص ذي الأزوار لدمج الكاجوال مع الكلاسيك، على أن يكون القميص خارج الشورت. كذلك يمكنك اعتماده على طريقة شباب التسعينيات، بوضع القميص داخل البنطلون، وارتداء حزام الخصر، مع قبعة البيري، لإطلالة بحرية فخمة.

تنسيق الشورت للرجل للإطلالات الصيفية 2023 لكل الأوقات

الشورت من القطع التي لا غنى عنها في خزانة ملابس أي رجل، فهو قطعة أنيقة مميزة، عملية، ومناسبة لكل الأوقات خاصة في الصيف وعلى الشاطئ وتتماشى مع درجات الحرارة المرتفعة.

تماماً كسروال الدنيم فإن الشورت قطعة يسهل تنسيقها مع غيرها من القطع وذلك بحسب ما يليق بشخصية كل رجل، وبالإطلالة التي يرغب في تعزيزها، من دون أن يفقد أناقته أبداً. ننصحك باعتماد الشورت باللون الأسود على سبيل المثال ونسقه مع قميص مقلم وصندل صيفي مسطح لإطلالة منعشة وعملية خلال كل أوقات النهار. كما بإمكانك اختيار الشورت من القماش الصيفي بلونه العادي حسب رغبتك وذوقك، لأن الخامة الأهم على الإطلاق،

قد يتزدد بعض الرجال من انتقاء تصاميم الشورت للإطلالات الصيفية 2023 خوفاً من صعوبة تنسيقه أو لابتعاد عن فخ الوقوع في الإطلالات المبالغية. لا تتزدد بالتألق بأجمل الطللات الأنيقة بالشورت مهما كان أسلوبك. وسواء كنت تفضل تلك الكلاسيكية الراقية والبسيطة أو كنت من أصحاب الستايل العصري والمواكب للموضة ننصحك بانتقاء قصّة الشورت الملائمة لشكل قوامك وبالطول المناسب، بالألوان الأساسية والكلاسيكية البيج، الأسود، الكحلي والزيتي...

تنسيق الشورت للرجل للإطلالات صيفية أنيقة

لا مانع من انتقائك الشورت بألوان صيفية جذابة كالزهري والأزرق الفاتح إن كنت من أصحاب الذوق الشبابي والإطلالات الجذابة، بالإضافة إلى شورت الجينز السهل التنسيق مع العديد من الإطلالات.

هذا وتعتبر التيشيرت من أبرز القطع مع الشورت وبإمكانك إضافة لمسات من الرقي والأناقة بتنسيقه مع القمصان والأحذية الرياضية العملية بألوان سادة، ولا مانع من التألق بالشورت مع تيشيرت سادة أو قميص مريح وإضافة جاكيت البليزير لتحصل على لوك راق وأنيق. هناك قطع لا غنى عنها في خزانة ملابس الرجل وخصوصاً في فصل الصيف 2023، ومن هذه القطع الشورت الرجالي فهو قطعة أنيقة مناسبة لأوقات الصيف.

لا تنس اللجوء إلى الشورت الجينز مع التيشيرت أو القميص الكاجوال، كما بإمكانك إطلالة بالشورت مع التيشيرت الزيتوني فاتح اللون، القبعة الكاجوال والحذاء الكاجوال الأبيض. كما لا مانع على الإطلاق من اللجوء إلى اختيار الشورت بخامة الجبردين التي تكون أكثر سماكة، إلا أنها مريحة.

حتى لا تقع في حيرة كبيرة، يمكنك ارتداء الشورت باللون الجملي أو الهافان الفاتح، إذ يناسب هذا اللون الكثير من



مع قميص وبليزر، ولن تكتمل أناقتك سوى مع الشال الصيفي الذي تختاره بلون يليق بلون الشورت أو القميص، كما قد يكون مطبوعاً ليليق بأحدث صيحات الموضة. إن الشورت هو من القطع الأساسية والمهمة جداً في خزانة الرجل حيث نراه يرتدي الشورت بعدة مناسبات وخاصة عند الخروج مع الأصدقاء أو الذهاب إلى النادي الرياضي، أو حتى للزيارات العائلية.

يتناسب مع التيشيرت أو القميص الكاجوال، وانتعل مع هذه الإطلالة الحذاء الكاجوال الأبيض. إذا كنت تريد ارتداء الشورت في مشاويرك اليومية وعلى الشاطئ وكنت تبحث عن إطلالة مريحة للغاية، ننصحك بارتداء الشورت لا سيما المطبوع مع القميص الصيفي القطني باللون الزاهي كالزهري والأزرق الفاتح والأبيض أو غيرها من الألوان المخصصة للصيف. كذلك يمكنك تنسيقه

Top 6 Best Oils For Beard Growth

Beards have become fashionable over the years. As a result, a plethora of beard oil brands and manufacturers have emerged, resulting in low-quality or downright dangerous products everywhere. We recommend using handmade natural oils and, if possible, organic beard oils. It is critical to care for your hair and skin with non-aggressive, natural products, and we believe you should avoid artificial ones.

Here are our top 6 best oils for beard growth that we recommend and use in our beard growth oils and products:

Moroccan Argan Oil

Pure argan oil in beard oils promotes beard growth by moisturizing the skin beneath your beard. This removes dead skin cells and other impediments to rapid facial hair growth. The oil's fatty acids soften coarse hairs, regulate blood circulation to stimulate hair growth, reduce inflammation, combat acne, and control sebum production.

Applying Moroccan argan oil to the beard coats the hair shaft, preventing environmental damage, which is great for both head and beard hair. It is high in vitamin E, making it ideal for nourishing the hair and providing a healthy shine while repairing split ends. With the help of argan oil, it takes three to two months to grow a healthy-looking beard.

ishing the hair and providing a healthy shine while repairing split ends. With the help of argan oil, it takes three to two months to grow a healthy-looking beard.

Coconut Oil

The two hormones responsible for beard growth are testosterone and dihydrotestosterone. Coconut oil has been shown to reduce oxidative stress and increase testosterone levels.

Because of the lauric acid in coconut oil, it promotes beard growth in both length and thickness. It also has high levels of vitamin K and E, which nourish the skin and promote beard growth. This is because skin health has a significant impact on hair development.

Sunflower Oil

Sunflower oil is a natural oil that helps to prevent

breakage and hair loss in beards. This oil contains a high concentration of Omega, fatty acids, and vitamins A, B, C, and E, all of which help to keep hair soft and moisturized.

Sunflower oil helps curls keep much-needed moisture while also improving elasticity and overall strength. It is one of the most beneficial oils for your skin, hair, and beard growth. It also has a light texture, so it's not too heavy and won't clog curls and waves.

Rosehip Oil

A moisturizer or natural facial oil is the best all-in-one solution for restoring and soothing the skin beneath your beard. It also helps keep the skin around your beard clean.

Applying rosehip oil to your beard will keep it soft and healthy, as well as taming scraggly hairs, split ends, and flyaway hairs.

Avocado Oil

Avocado is loaded with vitamins, antioxidants, amino acids, protein, and healthy fats. The same minerals that are essential for your beard's health and luster. Avocado balances the skin's pH, hydrates it, and soothes dry, flaky, and itchy skin. It soothes inflammation and is especially useful if you have brittle or dry hair.

Avocado oil contains omega-3 fatty acids, which are beneficial to your hair follicles. They thrive and promote new hair growth, making them ideal for those who desire a thick beard.

Jobba Oil

Jojoba oil is a well-known nourishing plant oil that promotes faster and thicker beard growth. It feeds your hair follicles with essential fatty acids, minerals, and vitamins, ensuring a healthy hair growth cycle. It also moisturizes the skin and protects the hair follicles from free radical damage.

The sebaceous glands in our skin produce sebum to keep it lubricated. This stifles beard growth, resulting in patchy, slow growth and even hair thinning. Daily use of jojoba oil helps to balance sebum levels, allowing your beard to grow at a healthy rate.



7 نصائح تحسن مظهرك وتزيد جاذبيتك

يرغب الكثيرون في اتباع كل جديد في عالم الموضة الذي يتطور بسرعة البرق بغض النظر إذا ما كان الصيحات الجديدة مناسبة لعمره أو شكله أو فكره أو لا وهو من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها البعض.

فالخبراء في عالم الأزياء ينصحون بالتروي واختيار النمط الجديد ولكن بشرط أن يكون مناسباً لك وليس فقط من أجل التقليد واتباع الموضة الجديدة.

ويقدم خبراء الموضة بعض النصائح التي من شأنها تقديم تغيير يحسن من مظهرك ولكن بطريقة هادئة وتمنحك طابعك الخاص دون تقليد أعمى للغير.

بحث متأنّي وعميق عن التغيير
يمكنك ملاحظة وجود مئات الأنماط المليئة بالأفكار الجديدة الخاصة بالموضة ولذلك إذا شعرت أنك في حاجة لتغيير مظهرك فيجب عليك أن تبحث بعمق حتى تحصل على الأفكار الجديدة التي ستلهمك لتحديث التغيير الذي يليق بك.

ويشعر البعض منا بأنه لا يرغب في الاستمرار على الأسلوب أو النمط الحالي الخاص به ولذلك فإن البحث سيوفر له فرصة الحصول على أفكار جديدة.

وتوفر مواقع مدونات ومجلات الموضة الرجالية عدد كبير من البدائل التي يمكن النظر إليها والتفكير فيما إذا كانت مناسبة لهذا الشخص أم لا.

ويرى الخبراء أنه لا يجب الاعتماد فقط على المواقع والمجلات ولكن يمكن أن يستلهم البعض طريق تطوير ذاته وتحسين مظهره من شوارع المدينة التي يسكن بها من خلال الأزياء أو الموضة المتوفرة بها أو ما يوجد بنوافذ المتاجر الخاصة بالموضة والملابس وغيرها.

التغيير يجب أن يكون هادئاً
يجب أن يكون التغيير متدرج وهادئ، فالتغيير الكلي لأسلوبك ومظهرك سيجبرك على دفع الكثير من الأموال في فترة زمنية قصيرة جداً بالإضافة إلى أن هذا الأمر مغامرة غير محسوبة العواقب خاصة وأن التغييرات التي اخترتها لمظهرك قد لا تكون ملائمة لك عند التدقيق بها بعد فترة.

ولذلك فمن الأفضل أن يجرب الشخص العديد من الطرق والأنماط ويرى أيهم الأكثر مناسبة له.

ويمكن ارتداء الملابس في المتاجر أو استعارة بعض القطع من الأصدقاء لتجربة هذه الأنماط دون دفع الكثير من التكاليف.

وفي حالة الوصول إلى الأسلوب الجديد الذي يناسبك يمكنك أن تدمجه مع ملابسك الحالية ليضيف عليها جمالاً ويحسن منها.

وبرش الخبراء أن يبدأ الشخص بشراء نظارات جديدة مثلاً أو حقيبة عصرية أو وشاح أو غيره من القطع التي تزيد من الأناقة وتكون بمثابة بداية هادئة وجيدة.

تحسين الأسلوب الحالي أفضل من تغييره كلياً
يشعر البعض بأنه في حالة لنسف أسلوبه الحالي وتحقيق تغيير جذري في مظهره ولكن ذلك قد لا يكون عملياً وواقعياً.

ويمكن مثلاً تحسين مظهرك من خلال قصة شعر جديدة تناسب ملامح وجهك، أو تغيير في طريقة قص أو حلق لحيتك بما يتناسب مع مظهرك العام.

وبعد اللجوء مثلاً إلى ارتداء نوع جديد من القمصان أو الظهور بتيشيرت جديد بألوان مختلفة عن التي اعتدت عليها أمراً متميزاً بشرط مراعاة أن تكون هذه الألوان مناسبة لك.

التقليد مرفوض
التقليد لن يجعل منك شخصاً مميزاً ولذلك فإن التقليد الأعمى لأسلوب من حولك لن يشعر بالتميز وقد لا يكون مناسباً لك من الأساس ولذلك فالتجربة ستجعلك تصل إلى أسلوبك الخاص الذي يلائم شكلك العام وطريقة تفكيرك وشخصيتك.

وبمرور الوقت ستجد أن التحسن بدأ يؤتي ثماره مع اكتشاف مواطن القوة في شخصيتك وفي شكلك بصورة عامة وهو الأمر الذي سيساعدك لتبرز هذا التحسن في عيون من حولك.

كما ينصح الخبراء بالتغيير البسيط في البداية الذي يمنح صاحبه الحماس والشغف للتغيير نحو التحسن.

تجنب التكرار
نرى أن البعض يقع في فخ التكرار بسبب أنه يشعر بالراحة في هذا النمط.

ولكن في الحقيقة، يعتبر التكرار من أعداء التطوير ويحول الشخص الذي يعتاده لصورة تقليدية تظهر بشكل لا يجذب الأعين مع مرور الوقت.

ولذلك فإن الأفضل أن تركز على أن يكون دائماً مظهرك جذاباً ومبهجاً من خلال الألوان المختلفة أو تفاصيل الملابس المختلفة سواء التنوع في الأحذية أو ألوان القمصان وغيرها.

لا تقع في فخ التكلفة
يقع البعض كذلك في فخ التكلفة أثناء محاولة جذب الانتباه للتغيير الذي يطرأ على الأسلوب الخاص به ولذلك فإن الألوان المتناسقة وتريحة الشعر المنظمة أو الملائمة لوجهك مع عطره الخاص سيجعلون من مظهرك جذاباً دون الوقوع في هذا الفخ.

لا تضحي براحتك من أجل التغيير
يرتكب البعض خطأ كبيراً في حق نفسه من خلال الاعتماد على أشياء ملفتة وجذابة في مظهره ولكنها مرهقة وشاقة ويكون من الصعب عليه تحملها.

ولذلك فمن الأفضل البحث عن الأشياء التي ستحقق لك التغيير وتحسين المظهر العام بالإضافة إلى الشعور بالراحة معها وهو الأمر الذي سيجعلك دائماً ما تقدم نفسك كشخص أنيق وجذاب يهتم بمظهره دون أن تكلف نفسك أشياء لا تطيقها ومن ثم تتزكها بعد فترة وجيزة بسبب عدم قدرتك على تحملها بصورة دائمة.



9 اكسسوارات رجالية صيفية يجب اقتناؤها

5. حزام منسوج

الحزام ليس مجرد شيء يرفع بنطالك، الرجل الأنيق يعرف أن الأحزمة هي قطعة بمثابة ميزان للملابس؛ لذا في فصل الصيف اقتني مجموعة من الأحزمة المنسوجة للتنوع بين ملابسك. تخلص من هذه الرسمية في أماكن العمل وانطلق مع مجموع من الأحزمة المنسوجة من القماش والجلد أو القماش المنسوج التي ستضفي مظهراً براقاً.

6. جوارب القدم الخفية

إن الجدل حول ارتداء الجوارب أو عدمه هو أسلوب لن نخوض فيه هنا. كل ما سنقول هو أنه لا حرج في التباهي قليلاً بارتداء الأحذية الصيفية، لذا إذا كنت سترتدي هذه الأحذية فربما ستحتاج إلى بعض الجوارب عالية الجودة التي لا تظهر.

بدلاً من البحث عن الأنواع الرخيصة التي تستخدم مرة واحدة، احصل على البعض الذي يدوم من علامة تجارية متخصصة في صناعة الجوارب من هذا النوع.

7. قبعة بيسبول

قد تسخر من ذلك، لكن إذا حصلت على هذه القطعة بشكل صحيح، فهي لا توفر فقط ملحقاً صيفياً لا عيب فيه ولكنه ستحميك أيضاً من أضرار أشعة الشمس. قبعة بيسبول الآن على عكس ما كنت عليه عندما كنت مراهقاً هي فرصة لإظهار النضج. تجذب الشعارات الرياضية واختر أفضل الخيارات من العلامات التجارية المتميزة.

8. المجوهرات

لا تخف من ارتداء المجوهرات، كما ذكرنا سابقاً، سيكون هناك الآلاف من الرجال ذوي القمصان البيضاء والرجال الذين يرتدون ملابس قصيرة في أي يوم مشمس. قم بالارتقاء فوق الحشد بإظهار القليل من الشخصية. استثمر في قلادة عالية الجودة من الفضة الكلاسيكية، أو جرب سواراً مطرزاً ببراعة، ارتديه كثيراً وسيصبح سريعاً أحد توقيعات أسلوبك.

9. الصنادل

لقد قرأنا الكثير من كتب الملابس الرجالية وآداب السلوك التي تنص على أنه لا ينبغي على الرجال أبداً الوقوف برجلين عارية تحت أي ظرف من الظروف. لكن طالما أن قدميك جيدة المظهر، فلا يوجد خيار أفضل من زوج من الصنادل المكورة في يوم حار.

قد يبدو الأمر غير منطقي، لكن الصيف هو أفضل وقت لاقتناء الأكسسوارات الرجالية. لماذا قد تسأل؟ لأنه عندما ترتفع درجات الحرارة، يخرج غالبية الرجال من المنزل بمظهر متطابق تماماً تقريباً «شورت، تي شيرت، أحذية رياضية».

ومع ذلك، يمكنك التغلب على هذا التوحيد الباهت من خلال تعديل الملحقات الصيفية الأساسية لدينا، لذا تجددت بلغة فصل الصيف التي سترفع من ملابسك وأسلوب لعبك.

1. وشاح الصيف

الوشاح الصيفي هو اكسسوار أنيق وبسيط يضفي قوة خفية وأنيقة، كل ما تريد تسميته في هذا النوع من الأكسسوارات الرجالية. هو عنصر جذاب في المقام الأول، لذا يمكنه اختيار الأقمشة القابلة للتنفس مثل القطن أو الحرير أو الكتان ذات الظلال اللونية وارتداها تحت طية صدر قميصك، ستندش لقوة هذا الوشاح في عنصر الجاذبية.

2. ساعة

هذه ليست دعوة للتخلص من أي شيء مصنوع من المعدن، لكن عندما يحل الصيف، يساعد ذلك على تنويع مجموعة ساعاتك بشيء أكثر تنفساً وتوافقاً مع الموسم. إنها أيضاً فرصة مثالية لإدخال جزء من اللون والملمس عبر معصمك. لذا، اختر ساعة يسوار ملون أو مخطط مصنوع من القماش على سبيل المثال، إنها طريقة دقيقة وسهلة لمنح ساعتك تحديثاً.

3. حقيبة صيفية

يمكن القول إن حقيبة اليد «الحمل» هي الحقيبة الصيفية المثالية غالباً ما تكون مصنوعة من قماش خفيف الوزن أو النايلون، ويسهل حملها، وتحتوي على مقصورة عملية كبيرة وتأتي في عدد من الظلال النابضة بالحياة والصامته. مثالية لكل شيء بدءاً من رحلات التسوق في عطلة نهاية الأسبوع وحتى أيام الشاطئ.

4. عطر صيفي

يجب أن يذهب دون القول أن العطر الخاص بالصيف أمر لا بد منه لجميع الرجال. لا يوجد شيء أسوأ بالنسبة لك ولمن حولك من عطر مسك قوي في يوم دافئ بشكل خاص، لذا احتفظ به خفيفاً ومنعشاً. تشمل الملاحظات «الروائح» الرئيسية التي يجب البحث عنها الحمضيات والزنجبيل والعرعر وخشب الأرز والفلفل الوردية والفانيليا.

Sintra is an ancient city and is considered the stronghold of Portugal's national fortress

Sintra, also spelled Cintra, town, western Portugal. It is located about 15 miles (24 km) west-northwest of Lisbon. The town constitutes three parishes of Lisbon (Santa Maria e São Miguel, São Martinho, and São Pedro de Pennaferrim) and is within the much larger Sintra concelho (municipality).

Sintra is picturesquely situated on the northern slope of the rugged Sintra Mountains. An area of former royal summer residence, Sintra possesses a beauty that was celebrated by Lord Byron in his poem Childe Harold's Pilgrimage, and English author Robert Southey referred to Sintra as "the most blessed spot on the whole inhabitable globe." Sintra was designated a UNESCO World Heritage site in 1995.

On one of the mountain peaks is the Pena Palace, a 19th-century castle, partly an adaptation of a 16th-century monastery and partly an imitation of a medieval fortress, which was built for Queen Maria II by her young German consort, Ferdinand II. On the extensive grounds of the castle, Ferdinand created the Parque da Pena, a series of gardens and walking paths that incorporated more than 2,000 species of domestic and nonnative plants.

Loosely adopting the conventions established by the English garden movement in the 18th century, the park incorporates natural elements throughout, adapting to the area's rugged terrain rather than reshaping it. On another peak is Castle dos Mouros, which was built by the Moors in the 8th and 9th centuries.

The 15th-century royal palace, a mixture of Moorish and debased Gothic architecture, is in the old-town section of Sintra. The palace served as a refuge for the royal family during the summer months, when Lisbon could become uncomfortably hot, and during times of plague. Although damaged in the earthquake of 1755, the palace was painstakingly restored, and in the 21st century more than 400,000 tourists visited it each year.

These buildings and the nearby Monserrate Palace and its park are among the best examples of landscape gardening on the Iberian Peninsula.

Sintra is an agricultural trade centre, and tourism is a major industry. The town is home to an extension of the Portuguese Air Museum, a collection of vintage aircraft and exhibits that pay tribute to Portuguese achievements in aviation. Granite, basalt, limestone, marble, and alabaster are quarried in the surrounding area. Afonso I captured Sintra from the Moors in 1147.

Two major conventions were negotiated in Sintra, one in 1509 between Portugal and Castile concerning voyages of exploration and another in 1808 by which the British and Portuguese allowed the defeated French army to return home during the Peninsular War (1808–14).



عاصمة الإكوادور كيتو.. المدينة التي تضم أول موقع مدرج ضمن قائمة اليونسكو للتراث العالمي

ويقع متحف «Casa del Alabado Pre-Columbian Art» الصغير والمتألق في قصر فاخر من القرن السادس عشر، ويسلط الضوء على الأعمال الفنية، والمنحوتات، والمنسوجات، من مجموعة متنوعة من سكان الأنديز الأصليين. أما مؤسسة «Fundación Guayasamín» فهي مخصصة للفنان الأكثر شهرة في الإكوادور، أوزوالدو غواياسامين.

وتقع المجموعة الفنية داخل منزله السابق، وهي مزيج من أعماله، بالإضافة إلى مجموعة غواياسامين الشخصية من القطع الأثرية والفنون الدينية، التي تعود إلى حقبة ما قبل كولومبوس. وبالنسبة للعائلات التي تسافر مع أطفال، لا ينبغي تفويت متحف ياكو المائي الفريد من نوعه. وتحثفي هذه المؤسسة التعليمية المرحبة بأكثر الموارد التي لا تقدر بثمن.

ويحظى متحف «Museo del Pasillo» الساحر بشعبية بين السكان المحليين، ولكن يغفل السياح إلى حد كبير، وهو مخصص لنوع الموسيقى المفضل في الإكوادور.

ويتتبع هذا المكان الذي تم تجميعه بشكل جميل تاريخ الإكوادور الموسيقي من خلال عرض كل شيء بدءًا من الآلات اليدوية، وحتى فنانني الأداء المشهورين.

ويقدم المتحف مجموعة متنوعة من العروض، بما في ذلك ليلة كاريوكي للأغنية الإكوادورية التقليدية.

نكهات الإكوادور

ويعمل مطعم «Heladeria San Agustín» منذ أكثر من 150 عامًا، ويقع قبالة الساحة الرئيسية. ويبيع المطعم بالزبائن في وقت الغداء عندما يمتلئ بالسكان المحليين الذين يتطلعون إلى الانغماس في المأكولات الإكوادورية التقليدية ذات الأسعار المعقولة.

ويمكن تجربة «seco de chivo» (يخنة الماعز)، أو اختيار القائمة اليومية المحددة، والتي تتضمن وجبة رئيسية ومشروبًا وحلوى بأقل من 12 دولارًا. ويشتهر متجر «helado de paila» أيضًا بالثلجات المصنوعة يدويًا. وتحضر هذه الحلوى الشبيهة بالمشروبات الإكوادورية بواسطة الثلج المجفف داخل وعاء معدني كبير دوار.

وتُعد ساحة «سان فرانسيسكو» المزدحمة مكانًا مثاليًا لتذوق بعض أطعمة الشوارع الإكوادورية مثل مادوروس كون كيزو (موز الجبن المقلبي)، وأبراج طويلة من حلوى الميرانغ الرقيقة التي تسمى إسبوميل.

وللحصول على صورة بانورامية خلابة، لا يمكن لأي شخص منافسة كنيسة «Basilica del Voto Nacional» ذات الطراز القوطي الجديد.



وتُعد هذه الكنيسة الجذابة أطول كاتدرائية في الأمريكتين، وتوفر إطلالات خلابة على المدينة والريف.

أما الكنيسة الأخرى التي لا ينبغي تفويت زيارتها فهي «La Compañía» المتألقة، إذ تتمتع بتصميم داخلي كامل من الذهب، سيجعلك تشعر بالذهول.

الفن ما قبل الكولومبي ومتحف للمياه ويمكن لعدد قليل من المدن في أمريكا الجنوبية أن تفخر بمثل هذا المزيج الانتقائي والمثير للاهتمام من المتاحف مثل كيتو.

من الصعب ألا تشعر ببعض الأسى تجاه عاصمة الإكوادور، كيتو.

وغالبًا ما ينظر إليها المسافرون على أنها توقّف غير مريح في طريقهم إلى جزر غالاباغوس. ولا تحظى المدينة بالتقدير كما ينبغي، رغم غناها بالتاريخ ومناطق الجذب الفريدة تمامًا مثل أرخبيل الإكوادور الشهير.

وسيكشف المسافرون الذين يرغبون في منح كيتو فرصة، وجهة مليئة بالثقافة، والمتاحف الانتقائية، والمأكولات الشهيرة، والتي يمكن العثور على الكثير منها في المركز التاريخي المعترف به من قبل اليونسكو، والمحافظ عليه جيدًا.

وفيما يلي، إليكم بعض الأسباب التي تجعل كيتو وجهة تستحق الزيارة:

مدينة قديمة مذهلة

وشُيّدت مدينة كيتو التاريخية القديمة على أنقاض إحدى مدن الإنكا، وقد أسسها الإسبان في عام 1534، ولا تزال واحدة من أكبر الأمثلة على العمارة الإسبانية الاستعمارية في نصف الكرة الأرضية الجنوبي.

ويُعتبر المركز التاريخي مذهلاً للغاية ومحفوظًا بشكل جيد. وفي الواقع، كانت المدينة أول عاصمة في العالم يتم إدراجها كموقع للتراث العالمي ضمن قائمة اليونسكو، في عام 1978.

وتتمثل أفضل طريقة لبدء استكشاف المدينة القديمة في الجلوس لقضاء فترة في ساحة بلازا دي لا إندبيندنسيا (أو بلازا غراندي، كما تُعرف للسكان المحليين).

وعلى مرمى حجر من قصر الرئاسة، يمكنك مشاهدة تبديل الحراس لمواقعهم كل ثلاثة في الساعة 11 صباحًا.

وتُعد الساحة المليئة بأشجار النخيل بمثابة نموذج مصغر للحياة في كيتو.

كنائس فريدة

ومن المؤكد أن كل منعطف على طول شارع مرصوف بالحصى، سيؤدي إلى أعجوبة معمارية بارزة، ولكن هناك ثلاث كنائس تستحق إشعارًا خاصًا.

وتُعتبر كنيسة ودير «سان فرانسيسكو» أكبر مبنى استعماري في المدينة، وتطل على ساحة تحمل اسمها.



مدينة بورتوفينو الإيطالية.. زوارها أكثر من سكانها وتدين بجمالها إلى الإمبراطورية الرومانية

– كنيسة سانوراريو دي سان جيورجيو: من أهم المعالم الأثرية التي تستحق الزيارة في بورتوفينو، بحسب موقع «المسافر العربي»، وتقع غربي مرفأ اليخوت، على بعد حوالي 250 متراً جنوب شرق الساحة الرئيسية للبلدة.

يعود تاريخ بناء هذه الكنيسة إلى عصر الإمبراطورية الرومانية، وكانت بمثابة مكان للصلاة وبرج مراقبة. ويُعد تسلق الأدراج للوصول إليها أمراً يستحق العناء، لأنك ستشاهد مناظر خلابة مطلّة على كل أنحاء المدينة وبحرها.

– قلعة بورتوفينو: تعود إلى القرن الـ16 وقد تم بناؤها للدفاع عن المدينة من أي غزو محتمل، ولكنها أصبحت في الوقت الحالي معلماً سياحياً مميزاً، وتمنحك فرصة الاستمتاع بإطلالة خلابة على البلدة، مع زيارة متحفٍ صغيرٍ يضم العديد من المقتنيات الخاصة.

– قلعة كاستيلو براون: فيها تزوجت نجمة تلفزيون الواقع الأمريكية كورتنى كارداشيان من كاتب الأغاني والملحن ترافيس باكر عام 2022. لا يميّز القلعة الإطلالة الخلابة على خليج بورتوفينو والبحر الأبيض المتوسط فحسب، بل إنها غنية أيضاً بالتاريخ.

فقد كانت كاستيلو براون معقلاً عسكرياً يعود تاريخه إلى عام 1425، وسقطت في القرن الـ18 تحت الحكم الفرنسي، حين حرس نابليون بونابرت الهيكل بقواته في محاولةٍ لصدّ السفن البريطانية.

وقد حصلت القلعة على اسمها من القنصل الإنجليزي مونتاج بيتس براون، الذي حوّلها إلى مسكن خاص في القرن الـ19 بعد أن كانت تابعة لبلدية بورتوفينو منذ عام 1961. فحوّلها إلى فيلا فخمة تصلح لحفل زفاف المشاهير، كما حوّل تحصينات المدفعية السابقة إلى حديقة خضراء. وتعتبر القلعة اليوم جزءاً لا يتجزأ من بورتوفينو وتحتل موقعاً مميزاً في المدينة، وهي من الأماكن المتاحة للتأجير للمناسبات، فضلاً عن كونها مكاناً أثرياً متاحاً لزيارات السياح خلال النهار.

بورتوفينو؟ لأنها تقع في مقاطعة جنوة، يمكن للسائح المحلي والأجنبي أن يصل إلى المدينة عبر مطار «كريستوفورو كولومبو» بجنوة، الذي يبعد عنها مسافة 40 كلم. ويمكن الذهاب إليها أيضاً من مدينة جنوة، عبر الحافلة أو القطار، وأقرب محطة قطار يمكن أن تستقلها هي «سانتا مارغريتا ليغور»، على بعد 5 كلم من المدينة؛ وهي مسافة تسمح للسائح أن يقطعها مشياً على الأقدام، مستمتعاً بمنظر خلّاب على طول ساحل البحر.

أفضل الأماكن السياحية
تزرخ هذه المدينة بمعالم سياحية كثيرة، هي أيضاً عامل إضافي لجذب السياح من مختلف أنحاء العالم، لعل أبرزها: – تمثال مسيح الهاوية، أو التمثال الغارق (Cristo degli Abissi): وهو تمثال برونزي، يبلغ طوله مترين ونصف، ووزنه 260 كغ، وموجود بعمق 17 متراً في خليج سان فروتوسو دي كام. ويُعتبر موقع التمثال أحد أفضل أماكن الغوص في إيطاليا، ومن أكثر الأماكن التي يقصدها السياح في بورتوفينو. وقد تم وضع التمثال في قاع البحر عام 1954، تخليداً لذكرى غواص إيطالي شهير، يُدعى داريو غونزاتي، توفي بالقرب من الموقع سنة 1947.

مسلسل التغيير أخيراً بضمّها إلى مملكة إيطاليا سنة 1861.

مع بداية القرن العشرين، شهدت المدينة تواجد عدد كبير من الأجانب، خصوصاً البريطانيين والألمان الذين ساعدوا في بناء اقتصادها، الذي صار يعتمد بالكامل على السياحة.

كل هذه التقلبات والتغيرات الإدارية، التي عاشتها بورتوفينو خلال القرون

الوسطى، أعطتها تنوعاً فريداً من نوعه في الهندسة المعمارية، والذي حافظت عليه حتى اليوم.

لذلك، تجد في المدينة أبراجاً وقلاعاً ومباني مختلفة تماماً عن بعضها.

كيف تصل إلى

تُعتبر مدينة بورتوفينو (Portofino) واحدة من أشهر المعالم السياحية في إيطاليا وأكثرها ازدحاماً رغم مساحتها الصغيرة. فقد تُفاجأ حين تعلم أن تلك القرية الساحلية لا يتعدى عدد سكانها 400 شخص فقط، في حين يزورها يومياً بين 6 و7 آلاف سائح. تتميز المدينة ببحرها الصافي وطبيعتها الخلابة، ومبانيها الملونة على طول الشاطئ، إضافة إلى قواربها الخشبية الصغيرة ويخوت الأثرياء الضخمة التي غالباً ما تراها تتجول في بحرها.

لا عجب أن تكون بورتوفينو الوجهة السياحية المفضلة لمشاهير وأثرياء العالم، وأن يملك رجل الأعمال الإيطالي سيلفيو بيرلسكوني قصرًا فيها، لأنها تحتاج إلى ميزانية عالية نسبياً لزيارتها أو العيش فيها.

تاريخ بورتوفينو الروماني

تقع بورتوفينو غربي خليج جنوة في البحر الليغوري الصغير، على بعد 36 كلم عن مركز مدينة جنوة، والتاريخ يعرفها كمدينة بحرية منذ الإمبراطورية الرومانية. والحقيقة أن بورتوفينو تدين بالكثير من جمالها إلى الإمبراطورية الرومانية التي أسست المدينة، وكانت تُسمى «بورتوس ديلفيني» (Portus Delphini)، ومعناها ميناء الدلافين؛ وذلك بسبب أعداد الدلافين الكبيرة قرب شاطئ القرية.

وقد شهد تاريخ المدينة أحداثاً كثيرة، لا سيما في الفترة ما بين القرنين الـ13 والـ19، عندما تصارع على سيادتها مجموعة دول. ففي القرن الـ12، كانت المدينة تابعة لجمهورية جنوة، ثم استولت عليها جمهورية فلورنسا، قبل أن تعود سيادتها إلى جنوة.

بعد ذلك أصبحت جزءاً من الإمبراطورية الفرنسية الأولى، وقد استمرت على هذه الحال حتى انعقاد مؤتمر فيينا عام 1814، الذي منح المدينة لمملكة سردينيا، لينتهي



معلومات هامة للمسافرين عند السياحة في فرنسا للمرة الأولى

هبة الله حسين

هناك العديد من أماكن السياحة في فرنسا التي يمكنك زيارتها خلال إجازة الصيف، إذ يحلو البدء بمدينة الحب، باريس، ثم استكشاف مناطق أخرى مختلفة. وللراغبين في الحصول على تجربة متعددة الثقافات، لا بد من زيارة مرسيليا، ولعشاق الطعام، فإن ليون هي الوجهة المثالية.

اللغة المحلية

على الرغم من أن العديد من الأشخاص، وخاصة أولئك الذين يعملون في صناعة السياحة، يتمتعون بمستوى جيد باللغة الإنجليزية، إلا أن معرفة بضع كلمات يعد أمرًا مهيئًا وسيساعد المسافر كثيرًا أثناء فترة التواجد في فرنسا.

لا يزال هناك الكثير من المطاعم في باريس حيث تكون القائمة باللغة الفرنسية فقط، وفي بعض البلدات الريفية سيكون المسافر مضغوطًا بشدة إذا كان لا يتحدث أيًا من اللغات المحلية على الإطلاق، لمساعدته في العبارات الفرنسية الأساسية، من الممكن القيام بشراء كتاب تفسير العبارات الشائعة الفرنسية.

معالم سياحية خارج باريس ينصح عند السفر إلى فرنسا التنقل بين مدنها السياحية المختلفة والقيام برحلة جانبية سريعة إلى الريف لزيادة فرص الإطلاع على الأماكن المختلفة داخل الدولة السياحية.

الحصول على الماء مجانًا مياه الصنبور آمنة للشرب وخالية تمامًا، لذا يجب توفير المال (واستخدام زجاجة بلاستيكية أو زجاجية) بمجرد طلب «إبريق» عند تناول الطعام بالخارج في مطعم، يرتكب العديد من السائحين خطأ فرنسا بعدم القيام بذلك وينتهي بهم الأمر إلى إهدار الكثير من المبالغ المالية الذي يمكنهم إنفاقه بشكل أفضل في أماكن أخرى.

المقاهي

في كثير من الأحيان في فرنسا، قد يكون من الصعب جدًا العثور على أي مكان لتناول القهوة في الصباح الباكر، ينطبق هذا بشكل خاص على البلدات والقرى الأصغر حيث لا تفتح المقاهي عادةً حتى العاشرة صباحًا على الأقل، على هذا النحو، إذا كان المسافر مستيقظًا مبكرًا، فلا يتوقع الحصول على جرعة الكافيين قبل العاشرة.

القطار

إذا كان المسافر يبحث عن طريقة سريعة وفعالة لمشاهدة أفضل ما في فرنسا، فإن ركوب القطار هو أفضل خيار له، لذا يجب الحجز مسبقًا بما فيه الكفاية وسيتم الحصول على بعض الصفقات الجيدة، تعمل القطارات عالية السرعة في جميع أنحاء فرنسا، مما يعني أنه من الممكن تمامًا الانتقال من باريس إلى إيكس إن بروفانس في غضون ساعات قليلة.



نيكاراغوا وجهة مثالية لعشاق المغامرات والحياة الطبيعية

تتميز نيكاراغوا بالتنوع البيولوجي والجمال الطبيعي، وهي وجهة لا تزال خارج عن خارطة السائحين، مليئة بالبراكين النشطة والغابات والبحيرات... يمكن لعشاق المغامرات في الهواء الطلق التنزه سيرًا على الأقدام إلى مناطق الجذب الطبيعية مثل بحيرات فوهة البركان في البراكين الحاملة. بينما يمكن لأولئك الذين يبحثون عن تجارب الحياة البرية استكشاف واحدة من العديد من المحميات المحمية حول نيكاراغوا والتي تعد موطنًا لكل شيء بدءًا من النمر إلى القرد ومئات الأنواع من الطيور. في الآتي، أبرز أماكن السياحة الجذابة في نيكاراغوا.

بحيرة نيكاراغوا

عندما رأى المستعمرون الإسبان بحيرة نيكاراغوا لأول مرة، كانت شاسعة للغاية، وكانوا يعتقدون أنها بحر. في الواقع، إنها أكبر بحيرة في أمريكا الوسطى يبلغ طولها 177 كيلومترًا ويبلغ متوسط عرضها 57 كيلومترًا. هي موطن لأكثر من 365 جزيرة صغيرة وجزيرة أكبر، مثل أوميتيبى، مع اثنين من البراكين، في وسط البحيرة. حقيقة أخرى مثيرة للاهتمام حول بحيرة نيكاراغوا هي أنها بحيرة المياه العذبة الوحيدة التي بها حيوانات المحيط، بما في ذلك أسماك القرش. يُعتقد أن البحيرة كانت ذات يوم خليجًا بحريًا، ولكن ثار بركان بعد ذلك، مما أدى إلى محاصرة الحياة البحرية وتحويلها إلى بحيرة داخلية. على مدى آلاف السنين، تكيفت الحياة البحرية للعيش في المياه العذبة.

سان خوان ديل سور

في جنوب غرب نيكاراغوا، على ساحل إمبرالد، بالقرب من الحدود مع كوستاريكا، سان خوان ديل سور هي مدينة نابضة بالحياة مع مجتمع كبير من المغتربين وشاطئ ممتاز لركوب الأمواج على

جزيرة أوميتيبى

تقع جزيرة أوميتيبى في بحيرة نيكاراغوا، وهي أكبر بحيرة للمياه العذبة في أمريكا الوسطى. لا تحتوي الجزيرة على بركان واحد، بل بركانان، يمكن تسلق كلاهما. ماديراس هو بركان في جنوب أوميتيبى، وهو أقل نشاطًا من بركان كونسيبسيون في الشمال. يأخذ التنزه إلى قمة ماديراس إلى بحيرة فوهة بركان جميلة. يوجد أيضًا شلال مثير للإعجاب عند القاعدة يتدفق لمسافة 50 مترًا تقريبًا أسفل جدار صخري. تشتهر الجزيرة أيضًا بركوب الخيل أو ركوب الدراجات في الجبال أو التجديف في نهر إستيان الذي يمر عبرها.

محمية أبويو لاجون الطبيعية

تقع محمية أبويو لاجون الطبيعية على بعد أقل من 30 دقيقة بالسيارة من غرناطة، وهي بحيرة فوهة بركانية عملاقة تم إنشاؤها منذ أكثر من 20000 عام عندما انفجر مخروط البركان الأصلي. يبلغ عمق البحيرة حوالي 198 مترًا وهي كبيرة جدًا لدرجة أنه عندما تهب الرياح بقوة كافية، تكون هناك أمواج كبيرة بما يكفي لركوب الأمواج. تتغذى البحيرة أيضًا بواسطة fumaroles البركانية التي تحافظ على المياه دافئة ومالحة قليلًا. تشمل الأنشطة التجديف بالكاياك والسباحة والغوص لاستكشاف الفتحات الحرارية أو مجرد الاسترخاء في أحد المطاعم على شاطئ البحر.



Top 5 Destinations in The Caribbean That Offer More Than Just Beaches

The Caribbean might be known best for its beaches, but there's so much more to this region than crystal-clear waves and white sand.

While the Caribbean has long been a popular getaway for travelers who want to relax on the beach of a tropical island or do some scuba diving, many destinations in the Caribbean also offer an abundance of culture, history, food, and more.

The Caribbean might not be the first region you think of for a city break or a non-beach vacation, but these destinations offer so much more than just beautiful beaches (although they certainly have those too!)

These are 5 of the best Caribbean islands that offer more than beaches:

1. Puerto Rico

Puerto Rico is one of the best destinations in the Caribbean for culture and history. This island is part of the United States, so Americans who are visiting do not need a passport. It's also very accessible from the United States, with many affordable nonstop flights from cities all over the country. San Juan, the capital of Puerto Rico, is a beautiful city with colorful cobblestone streets, old churches, and historic forts and citadels to explore. The city also has great dining and nightlife.

2. Cuba

Cuba is one of the most fascinating destinations in the Caribbean, and it's possible for Americans to visit this intriguing country.

Havana, the country's capital, is a vibrant city with so much to see and do. The city is known for its colorful architecture, brightly-colored vintage American cars, and exciting nightlife. You can spend your days exploring the city and learning about Cuba's history, and your nights sipping cocktails and listening to live music including jazz, mambo, and salsa.

In addition to Havana, Viñales is another great destination to visit. This mountainous town in the countryside is known for its many outdoor activities like horseback

riding.

3. Dominican Republic

The Dominican Republic is one of the most affordable destinations in the Caribbean and it has so much to offer tourists.

In addition to the great beaches and resorts that the Dominican Republic is best known for, it's also home to one of the best cities in the Caribbean: Santo Domingo.

This capital city dates back to the late 15th century, and is packed with history including colonial cathedrals and old forts. It's also one of the most dynamic modern cities in the Caribbean, with great museums, dining, and nightlife for visitors to enjoy.

4. Saint Lucia

While Saint Lucia is an island in the Caribbean that is home to some of the most beautiful beaches in the world, this small country also has a lot more to offer, including excellent hiking.

The striking Pitons, two volcanic peaks on the southern side of the island, are famous for their dramatic views. They also have great hiking trails, and you can even climb the smaller of the two peaks. There are many other hiking trails around the island.

In addition to hiking, Saint Lucia is also a culinary destination known for its unique West Indian cuisine.

5. Trinidad and Tobago

Trinidad and Tobago is an underrated destination in the Caribbean that is known for hosting one of the best Carnival celebrations in the world.

The biggest celebration occurs in Port of Spain, the country's capital city, although other parties are held around the country. The celebration occurs in February on the Monday and Tuesday before Ash Wednesday. The festival is marked by colorful costumes, exuberant dance performances, calypso music, and raucous fetes (parties.) If you are looking for a cultural experience and festival like no other, visiting Trinidad and Tobago for Carnival is sure to be memorable.

نصائح عملية لرحلة سياحية صيفية لا تنسى

بلقيس عبد الرضا

رحلة سعيدة

مع اقتراب فصل الصيف، يخطط الكثير من السياح للقيام برحلات استثنائية لا تُنسى، خاصة أن تقارير «منظمة السياحة العالمية» ترجح إمكانية ارتفاع عدد الرحلات الجوية هذا الموسم إلى الضعفين قياساً بالعام الماضي، مع رفع جميع الدول تقريباً قيود كورونا، كما ترجح زيادة عدد الرحلات العائلية 25% عن العامين السابقين.

وبالتالي، إذا لم يحالفكم الحظ للسفر بعد رفع القيود، وتستعدون هذا العام لرحلة جديدة، فإليك بعض النصائح التي تساعدكم في نجاح هذه التجربة. فإضافة إلى التخطيط لسفر ناجح، إن صناعة الذكريات خلال الرحلات تبقى دائماً محفزاً أساسياً لاكتشاف مناطق عديدة. لذا، إن كنتم تخططون لرحلة صيفية، عائلية كانت أو مع الأصدقاء، أو حتى لقضاء شهر عسل، فإليك هذه النصائح التي من شأنها أن تجعل رحلتكم ليس فقط مثيرة ورائعة، إذ إنكم ستزورون أماكن وستعيشون لحظات لا يمكن نسيانها.

الانفتاح وتقبل الاختلافات

الثقافات المختلفة ميزة لافتة لدى السياح، وعادة ما يسعى الزوار إلى التعرف على ثقافة البلد، سواء من خلال الاحتكاك بالسكان مباشرة، أو عبر زيارة المعارض والمسارح، لكن العديد من السياح قد يندشون من الثقافات المختلفة، خاصة في مناطق آسيا. لذا ينصح خبراء السياحة بضرورة احترام ثقافة وخصوصية الغير من جهة، وتقبل تقاليدهم وعاداتهم من جهة ثانية.

في السياق، تنصح مدونة «واي ترافيل» Ytravelblog الزوار بضرورة الاستماع لكافة النصائح التي يقدمها السكان، سواء أكانت متعلقة بكيفية الانتقال من مكان إلى آخر، أو لناحية آداب الطعام واحترام المواعيد الخاصة بالبرامج الثقافية.

ووفق المدونة، من المهم جداً أن يكون السائح متفتحاً ذهنياً، لأن ذلك يساعد أولاً في الاستمتاع بتفاصيل الرحلة وخوض تجارب جديدة، مع ما تحمله من ذكريات. ويشير تقرير صادر عن «سايكوترافيل» psychotravel إلى أن ممارسة ثقافات مختلفة تساعد في تقليل نسب التوتر لدى الأشخاص، وتزيد من حبهم لتلقي المعلومات، وهو ما يساعد في حياتهم اليومية بعد عودتهم من الرحلات الغريبة.

خوض تجارب جديدة

عادة ما يحمل الزائر معه من أي دولة الهدايا التذكارية والصور واللحظات الممتعة، لكن إضافة إلى ذلك، من المهم جداً صناعة الذكريات من خلال خوض تجارب جديدة قد لا تخلو من الخطورة والمرح في آن معا.

وتعد الرحلات الخطرة، مثل تسلق جبال بركانية، أو زيارة بحيرة التماسيح أو الأفاعي، من أكثر من المغامرات التي لا يمكن أن تُنسى. ويُنصح دائماً بأهمية توثيق زيارة هذه الأماكن لأن توثيقها ونشرها على وسائل التواصل الاجتماعي أو في المواقع المتخصصة في شراء الصور الحصرية، يساعدكم في توفير تكاليف الرحلة كلها، إذ يمكن أن يصل سعر الصورة إلى أكثر من 1000 دولار.

أما في حال نُشرت على وسائل التواصل الاجتماعي، فتكفي الإشارة إلى عدد الزيارات التي سيقوم بها المتابعون لحسابكم، وهو ما يوفر لكم فرصة للشهرة وجمع المال.

كما يُنصح دائماً بأهمية توثيق الرحلات الخطرة، خاصة إن كانت في الوجهات التالية: «حديقة وادي الموت الوطنية» في الولايات المتحدة، أو الجولات البركانية في هاواي أو زيارة «جزيرة الأفاعي» في البرازيل.

التركيز على الطعام

يجزم الكثير من رواد السياحة بأن الطعام يجعل من الرحلة لا تُنسى. ويشير العديد منهم إلى أن زيارتهم سواء للصين حيث السور العظيم، أو إلى إيطاليا حيث مهد الحضارة والغن الأوروبيين، أو حتى عاصمة الأزب باريس، لم تكن ممتعة وتحمل الكثير من الذكريات لولا قائمة الطعام الفريدة لكل دولة. فقد أثبت استكشاف تاريخ المدينة من خلال مطبخها، كاللوز والتوابل من الشرق على سبيل المثال، والسلمك المقدد المملح من الشمال المتجمد والبطائر من النمسا، أنها أمور شكلت الذكرى الأساسية التي يمكن للزائر أن يحملها معه من وجهته السياحية.

فقد وجدت دراسة أجراها خبراء «منظمة السياحة العالمية» صادرة عام 2023، أن المطاعم ساعدت في ترجيح كفة إحدى الوجهات السياحية على الأخرى، سواء على مستوى نظافتها أو تميزها أو تنوع أطباقها، أو قدرتها على توفير أجواء مختلفة بنسبة تصل إلى 30%، وهو ما يجعل من دول محددة وجهة سياحية ومركزاً أساسياً ثمة رغبة في زيارته عدة مرات.

الهدايا التذكارية

إن اقتناء الهدايا التذكارية أمر أساسي خلال الرحلة السياحية، ويسعى العديد من السياح إلى شراء هدايا تذكروهم بالبلد المعني، لكن بحسب موقع «سايكوترافيل»، فإن شراء الهدايا التراثية أو تلك التي لها علاقة مباشرة بحضارة المنطقة السياحية، يترك أثراً واضحاً لدى الزوار.

فإضافة إلى إمكانية أن يساعد ذلك في التعرف على ثقافة البلد والاحتكاك مع سكانه الأصليين، يمكن أيضاً أن يجعل السائح يشعر وكأنه جزء من تكوين البلد.

وتختلف أنماط الهدايا التذكارية من منطقة إلى أخرى. ففي مناطق عديدة، تُعد المأكولات جزءاً من ثقافة الشعوب، فلا يمكن على سبيل المثال زيارة أيرلندا من دون شراء الأسماك ونقلها إلى بلدكم، لدرجة أنه يمكن تقديمها كهدايا لعائلتكم وأصدقائكم المقربين منكم.

وكذلك الأمر بالنسبة إلى زيارة بلجيكا أو إسبانيا، أما في مناطق أخرى، فتُعد اللوحات أو الأشكال الفنية جزءاً مهماً من تراث المنطقة. لذا، أحرصوا دائماً على شراء أكبر كم من الهدايا التذكارية، لأن اقتناءها له تأثيرات إيجابية على حياتكم.



Discovery of the oldest wind instruments of the Near East

At Eynan-Mallaha, an archaeological site in the north of present-day Israel, alleged decoys from the Natufian culture dating back at least 12,000 years have been found.

Archaeologists have discovered the oldest wind instruments in the Near East, small flutes used more than 12,000 years ago to imitate the cry of a species of raptor that played a key role in the culture of local populations.

"But damn, it's a flute! exclaimed archaeologist Laurent Davin when he discovered last year that the seven objects excavated, the oldest in 1998, were wind instruments. "They were bird bones, arranged as such after the excavation, among a thousand other », and which once re-examined by the archaeologist revealed their secret. The site of the discovery, Eynan-Mallaha, an archaeological site in present-day northern Israel, hosted the Natufian culture 12,000 to 15,000 years ago.

"sapiens had always been mobile until then. The hunter-gatherers of this culture initiate a major change by becoming sedentary ", says Laurent Davin, attached to the Hebrew University of Jerusalem, main author of the study published Thursday in Nature Scientific Reports with Jose-Miguel Tejero, of the University of Vienna.

The tiny object was easy to ignore. Taken from the wing of a water hen, the bone is less than ten centimeters long, and is pierced with small, difficult to distinguish holes on the duct, which is less than half a centimeter in diameter.

Craftsmen had a certain notion of acoustics ", they understood that "the narrower the air duct, the higher the sound "says the archaeologist. With the result, when one blows into the object, imitate the song of birds of prey ".

Calls?

To be sure, the researchers produced, at the Nantes veterinary laboratory, an exact replica of the Eynan-Mallaha flutes using a duck wing bone, worked with a flint. And compared the sound produced with that of more than sixty species of birds hunted by the Natufians and whose remains have been found on the site. "The spectral analysis coincided exactly with that of the falcons "says Laurent Davin. It is the oldest bird-song instrument known to date, according to the scientist. The identified raptor had a visibly important role in the culture of the Natufians, their talons being used as adornment. Hypothesis supported by the discovery of clay bird figurines, at least one of which clearly represents a bird of prey (these works will be the subject of a publication).

The flutes may have been used as decoys to hunt these birds, but the researchers note that the site contains few remains of such birds. The hypothesis of their use for falconry is itself very difficult to prove. There remained that of their integration into musical practices, and that's something we have a lot of examples of in ethnography explains Laurent Davin. As among the Plains Indians, still today in the United States, who use in ceremonies flutes made from the bones of eagles. This is also the case, for example, in Papua New Guinea where the songs of forest birds are included in the ceremonies », continues the archaeologist.

There "discovery The chance occurrence of these instruments at Eynan-Mallaha should lead to a re-examination of other bone collections in the region. "It is very likely to be found elsewhere in the Near East concludes the researcher.



7 طرق تتبأ اليونانيون القدماء من خلالها بالمستقبل

هذه النصوص يسمى «تفسير الوحامات التي كتبها ميلامبوس الكاتب للملك بطليموس». يتضمن هذا الدليل المختصر العديد من الطرق المختلفة لمعرفة الثروة التي سيجمعها الشخص في المستقبل من خلال الوحامات والشامات الموجودة في جسده.

ووفقاً لهذا الدليل، فإن العلامة على الجبهة تعني أن الشخص سيكون حاكماً عظيماً. بينما سيكون الرجل الذي لديه علامة على جانب أنفه مسافراً راحلاً. لكن إذا وجدت العلامة ذاتها عند امرأة، فهذا يعني أنها قد تكون ذات راحة كريمة.

وتشير العلامات الموجودة على لسان الرجل إلى أنه سيأخذ «زوجة غنية وجميلة». أما إذا كانت الوحمة على حلقه، فهذا يعني أنه سيصبح ثرياً جداً، لكن وجود وحمة على مؤخرة الحلق فهو تنبؤ بالموت بقطع الرأس.

5. غشاء الولادة

ادعى العرافون أيضاً أنهم يستطيعون التنبؤ بما تخفيه حياة المولود الجديد عن طريق فحص غشاء الولادة.

فإذا كان أرجوانياً أو أحمر به دم، فهذا يشير إلى أن الطفل سيعيش حياة ناجحة وكريمة. أما إذا كان ذا لون باهت، فهذا علامة على أن الطفل سيواجه حظاً سيئاً. وقد أخذت هذه التنبؤات على محمل الجد لدرجة أن الأطفال الذين يتنبأ العرافون بأنهم سيعيشون حياة سيئة، كانوا يمنعون من مزاوله بعض المهن عندما يكبرون.

6. أحشاء الحيوانات

تُعرف إحدى أشهر طرق العرافة من العالم القديم باسم extispicy أو haruspicy. وتتضمن التضحية بالأغنام والدجاج والماعز وغيرها من الحيوانات وإزالة أحشائها وفحصها بواسطة العرافين المتخصصين. غالباً ما استخدم الإسكندر الأكبر طريقة العرافة هذه في الحملات. وكانت إحدى المرات الشهيرة التي استخدم فيها الإسكندر هذه الطريقة يوم حصار صور عام 332 قبل الميلاد.

إذ نظر العراف أريستندر إلى أحشاء حيوان تمت التضحية به، وتبين له أن صور ستؤخذ في غضون يوم واحد، وكان التنبؤ صحيحاً، فقد سقطت صور في يد الإسكندر بغضون 24 ساعة. وكان يُعتقد أن هناك عدداً كبيراً من العلامات المحتملة في الأحشاء، وحتى الطريقة التي يتصرف بها الحيوان أثناء ترنحه عند الذبح تخبر العرافين قليلاً عن شعور الآلهة تجاه تلك التضحية.

7. استحضر الأرواح

غالباً ما تستحضر كلمة «استحضار الأرواح» صور السحرة في العصور الوسطى وهم يحيون الموتى لأغراض شائعة. لكن استحضر الأرواح كان يُمارس في جميع أنحاء العالم القديم، من الصين إلى اليونان، وذلك بغرض معرفة أسرار المستقبل. في اليونان القديمة، كانت هناك طقوس تُعرف باسم «nekyia» تتضمن استدعاء العرافين للأرواح بهدف الحصول على معلومات حول المستقبل، حيث كانوا يعتقدون أن الموتى أصبحوا مطلعين على هذه المعلومات في الحياة الآخرة. من المعروف على سبيل المثال، أن أوديسيوس بطل هوميروس، قام بـ«النزول إلى العالم السفلي»، واتجه إلى أرض الموتى؛ لمعرفة ما تخبئه له رحلته القادمة إلى الوطن.

كان التنجيم جزءاً أساسياً في معظم الحضارات القديمة، لكنه كان مميزاً لدى الإغريق القدماء بشكل خاص، إذ لم يعتمدوا على النجوم فقط لقراءة الأسرار التي يخفيها المستقبل، بل ادعى منجمو تلك المرحلة أنهم قادرون على التنبؤ بما هو قادم عن طريق قراءة الماء أو التعمن في الوحامات أو حتى النظر إلى أحشاء الحيوانات.

التنبؤ بالمستقبل عند الإغريق القدماء اعتقد الإغريق القدماء أن الإله بروميثيوس قد منح البشرية القدرة على معرفة المستقبل، كما اعتقدوا أن كالتشا، المنجم الشهير في الأسطورة اليونانية، قاد مسار الإغريق في حرب طروادة.

ولم يقتصر الأمر على الأساطير فقط، فقد مارس المفكرون اليونانيون المشهورون أمثال سقراط وفيتاغورس، العرافة وأمن أفلاطون بها.

بل كانت العرافة أيضاً أحد أسلحة اليونانيين عند الذهاب إلى الحرب. فقد استخدم الإسكندر الأكبر العرافين قبل خوض المعارك، وحذا حذوه معظم القادة اليونانيين المعروفين.

لم يتبع العرافون الأساليب ذاتها للتنبؤ بالمستقبل، فكان لدى كل منهم نمطه الخاص لفك شيفرات الأحداث المستقبلية، وفيما يلي أشهر الأنماط التي كانت سائدة بين عراقي اليونان القديمة:

1. الماء

كانت «الهيدرومانسي» أو قراءة المستقبل من خلال الماء، إحدى الطرق الشائعة للعرافة في اليونان القديمة، والتي بقيت سائدة حتى العصور الوسطى في أوروبا. تضمنت الطرق الشائعة إلقاء حصاة في مجسم مائي ومراقبة التموجات والتدفقات التي تخلقها ثم التنبؤ بالمستقبل من خلال فك رموز الأشكال التي يرسمها الحصى.

وذكر بعض المؤرخين اليونانيين أن الخبز كان شائعاً كبديل عن الحصى في القرن الثاني الميلادي، إذ كان المؤمنون بالآلهة إينو يرمون رغيفاً من الخبز في نافورة ماء للاستفسار عن أمر ما من الآلهة، فإذا غرق رغيف الخبز اعتبروا ذلك مؤشراً إيجابياً، أما إذا طفا فهذا يعني أن الآلهة غير راضية.

2. الدخان

كان فن العرافة باستخدام الدخان يسمى Capnomancy في اليونان القديمة. إذ كان يتم التضحية بحيوان ثم يوضع على النار. أثناء احتراقه، كان العرافون يلاحظون الدخان وهو يرتفع وينحرف بعيداً، وتبعاً للشكل الذي يرسمه الدخان في السماء يتنبؤ العرافون بالمستقبل أو برغبات الآلهة حول مسألة معينة.

3. الكلمات

أما Cledonomancy فهو الاسم الذي أطلق في العصور القديمة على العرافة من خلال سماع الكلمات أو الأقوال عن طريق الصدفة. سجل الكاتب اليوناني بوسانياس كيف تم استخدام هذه الطريقة في أماكن مثل أوراكل في سميرنا وضريح هيرميس أغورايبوس. تضمن الإجراء قيام الباحث عن الحقيقة بطرح سؤال على هيرمس في الضريح، وتغطية أذنيه بيديه وترك الضريح ثم الاتجاه إلى الشارع، هناك يقوم الشخص بإزالة يديه عن أذنيه وأول كلمات يسمعه تكون بمثابة رسالة من الآلهة تدله على ما يجب فعله في المستقبل.

4. الوحامات

يُزعم أن العراف الأسطوري ميلامبوس قد كتب عدة نصوص عن العرافة. أحد



Oldest pterosaur bones found in Australia date back 107 million years

A team of researchers led by Curtin University in collaboration with Museums Victoria has recently confirmed that the 107-million-year-old pterosaur bones discovered over three decades ago are the oldest of their kind ever found in Australia. The study of the fossils sheds new light on the life of these powerful, flying reptiles that lived among the dinosaurs during the Mesozoic era.

The experts examined a partial pelvis bone and a small wing bone discovered at the Dinosaur Cove in Victoria, Australia in the late 1980s by Dr. Tom Rich, Professor Pat Vickers-Rich, and colleagues.

What the researchers learned



The analysis revealed that the bones belonged to two different pterosaurs: while the partial pelvis bone belonged to a pterosaur with a wing-span exceeding two meters, the small wing bone belonged to a juvenile pterosaur (the first ever reported in Australia).

"During the Cretaceous Period (145–66 million years ago), Australia was further south than it is today, and the state of Victoria was within the polar circle — covered in darkness for weeks on end during the winter. Despite these seasonally harsh conditions, it is clear that pterosaurs

found a way to survive and thrive," said study lead author Adele Pentland, a PhD student in Paleontology at Curtin.

"Pterosaurs are rare worldwide, and only a few remains have been discovered at what were high palaeolatitude locations, such as Victoria, so these bones give us a better idea as to where pterosaurs lived and how big they were. By analyzing these bones, we have also been able to confirm the existence of the first ever Australian juvenile pterosaur, which resided in the Victorian forests around 107 million years ago."

However, further research is needed to determine whether pterosaurs migrated north during the harsh winters to breed, or whether they managed to adapt to polar conditions. "Finding the answer to this question will help researchers better understand these mysterious flying reptiles," Pentland concluded.

The study is published in the journal Historical Biology.



اكتشاف ورشتي تحنيط ومقبرتين في مصر

والغزلان.

وأعلن أيضاً، السبت، العثور على مقبرتين، إحداهما لشخص من الأسرة الخامسة (حوالي 2400 قبل الميلاد) كان مديراً للكتابة، والثانية من الأسرة الثامنة عشرة (1400 قبل الميلاد) وكان يحمل لقب كاهن الإلهة قادش.

وأوضحت وزارة الآثار أن المقبرتين تحملان نصوصاً هيروغليفية ومزينتان بمناظر للحياة اليومية. وتعلن السلطات المصرية بانتظام عن اكتشافات أثرية خلال الآونة الأخيرة، لكن بعض الخبراء يعتقدون أن الهدف من ذلك سياسي واقتصادي أكثر مما هو علمي.

فالبالد العربي الأكبر من حيث عدد السكان (105 ملايين نسمة) يعاني من أزمة اقتصادية حادة، ويعول على السياحة، التي تدر عائدات بالعملة الأجنبية تشكل أكثر من 10% من إجمالي الناتج القومي وتساهم في تشغيل أكثر من مليوني شخص.

تحتوي كل منها على سريرين للتحنيط الآدمي، كانت توضع عليهما الجثامين، ويبلغ طول السرير نحو مترين وعرضه متراً وارتفاعه 50 سنتيمتراً، وهو مكون من عدة كتل حجرية، مغطى من أعلى بطبقة من الملاط بها ميول وينتهي بميزاب.

وأشار إلى أن علماء الآثار المصريين عثروا داخل الورشة «على عدد كبير من الأواني الفخارية، من بينها أوان على شكل إناء الحس (...). ربما كان يجري استخدامها في عملية التحنيط»، وعلى مجموعة من «الأدوات والأواني الطقسية»، وكذلك في تلك المخصصة للحيوانات.

وكان المصريون القدماء يحنطون خصوصاً القطط والتماسيح. وفي مارس/آذار الفائت، أعلنت القاهرة الكشف عن أكثر من ألفين من رؤوس الكباش المحنطة التي تعود إلى العصر البطلمي. كذلك عثر على عدد كبير من الحيوانات الأخرى المحنطة، ومنها مجموعة من النعاج والكلاب والماعز البري والأبقار

أعلنت مصر، عن اكتشافها ورشتين للتحنيط في منطقة آثار سقارة ضمن جبانة منف، عاصمة دولة الفراعنة المصرية القديمة، إحداهما للبشر والأخرى للحيوانات، وصفتا بأنهما «الأكبر والأكثر اكتمالاً» حتى اليوم.

ويبعد موقع آثار سقارة 15 كيلومتراً إلى الجنوب من القاهرة ومن أهرامات هضبة الجيزة الشهيرة، وهو أدرج على قائمة التراث العالمي ليونسكو، ويشتهر بهرم الفرعون زوسر المدرج.

وأوضح الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار مصطفى وزيرى أن الورشتين، وبينهما واحدة «للتحنيط الآدميين» وأخرى «للتحنيط للحيوانات المقدسة»، تعودان إلى «أواخر عصر الأسرة الـ30 وبداية العصر البطلمي»، أي إلى ما بين 2400 و2000 عام.

وشرح أن ورشة تحنيط البشر «عبارة عن مبنى مستطيل الشكل من الطوب اللبن مقسم من الداخل إلى عدد من الحجرات



حسنا الدومي.. أول مدربة كرة قدم للرجال بالمغرب

تنخرط حسنا الدومي (29 سنة) أول مدربة مغربية لكرة القدم للرجال بالملكة، في تدريب فريقها الناشط بالدرجة الثانية، متحدي الظروف الصعبة للنادي والملاعب الذي لا يتوفر على مرافق كثيرة.

تضع الدومي نصب عينيها تطوير فريقها «اتحاد الفقيه بنصالح» من جهة، والحصول على رخصة لتتبع لها تدريب فرق من دوري المحترفين من جهة ثانية، ومد يد المساعدة للاعبين فريقها الذين يريدون الانتقال إلى فرق كبيرة من جهة ثالثة.

أمام الظروف الصعبة وقلة الإمكانيات وتوقف عملية إصلاح ملعب مدينة الفقيه بنصالح (شمال) حيث تتدرب كل فرق المدينة بملعب مؤقت لا يضم أي مرافق، فإن الدومي تستمر في تحديها للمصاعب، أملا في تحقيق نجاحات أكبر.

بداية الحلم

وقالت حسنا الدومي للأناسول: «كان حلمي من الطفولة أن أصبح لاعبة كرة قدم، وكنت أعب أناك أمام البيت، ولم أكن أعرف أن هناك بطولة للفتيات، خاصة أنني بعيدة عن مدينة الفقيه بنصالح نحو 12 كيلومترا».

وأضافت: «عندما كنت أتابع دراستي في المستوى الثالث إعدادي (15 سنة)، كان حلمي التسجيل في كرة القدم النسوية، ولم أكن أعلم أن مدينة الفقيه بنصالح تضم فريقا يلعب في القسم الوطني الأول، وبينما كنت أعب في الحي شاهدني رجل اسمه سبيل واقترح علي التسجيل في فريق أطلس 5 بالمدينة، فأعجبت بالفكرة وغمرتني سعادة كبيرة».

لحظات لا تزال راسخة في ذاكرة الدومي وهي تحتفظ بملامح الرجل الذي كان له الفضل في دخولها عالم كرة القدم.

التحققت المدربة المغربية في بداية مشوارها بفريق «أطلس 5» خاصة أن والديها لم يرفضوا الفكرة، وبدأت تلعب مع الفريق لأزيد من 10 سنوات في الدوري الاحترافي الأول، ثم في الدوري الاحترافي الثاني.

ولم يقف حلم الدومي عند هذا الحد، ففي عام 2014 فكرت في دخول غمار التدريب، حيث انخرطت في دورة تدريبية للحصول على الرخصة «د» بمعهد مولاي رشيد بسلا (محاذية للعاصمة الرباط).

وبعد عدة دورات وتدريبات، حصلت على الرخصة «ب» التي يمنحها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، ولم يعد أمامها إلا درجة واحدة للحصول على أعلى رخصة للتدريب في البلاد.

محطات التدريب

سبق للدومي أن خاضت عدة تجارب في عالم التدريب، فكانت مدربة للفتيات الصغرى عامي 2005 و2006 بمدينة بزو (شمال)، ومدربة للفتيات الصغرى لفريق «أولمبيك الفقيه بنصالح» الذي قدم لاعبين بمستوى عال يلعبون حاليا في أندية كبيرة.

وقالت الدومي: «كنت مدربة بفريق أولمبيك الفقيه بنصالح للفتيات وحققنا الصعود لموسمين متتاليين للدوري الممتاز».

وأضافت: «من مدربة مساعدة لفريق أولمبيك الفقيه بنصالح انتقلت إلى تدريب فريق اتحاد الرياضي للفقيه بنصالح الذي يلعب في القسم الثاني بالدوري المغربي».

الدومي وهي أستاذة للرياضة بمؤسسة تعليمية حكومية، تأمل أن تكمل جميع الدورات التدريبية للحصول على رخصة تدريب «أ» لتدرب أحد فرق البطولة الوطنية الاحترافية.

واعتبرت أن بلادها «تزخر بمدربات ذات مؤهلات عالية وينتظرن الفرصة والدعم من أجل البروز».

وأشارت إلى أن «تأهل المغرب إلى المربع الذهبي بمونديال قطر 2023 لكرة القدم، كان له صدى إيجابي على شباب وشابات المدينة والبلد كله، وبعد المونديال ارتفع الإقبال على اللعبة الجماهيرية».



ريهاننا الموسيقية الأولى في قائمة فوربس لأغنى امرأة عصامية

كايلي جينير أصغر عصامية في قائمة فوربس

كايلي جينير، البالغة من العمر 25 عاماً، هي أصغر شخص في القائمة للعام السادس على التوالي؛ مما يعني أنها ظهرت لأول مرة في سن العشرين.. هذا العام تقدر ثروتها بنحو 680 مليون دولار، ارتفاعاً من 600 مليون دولار في المرتبة 41 في عام 2022.. قامت ببناء قاعدة عملائها لشركة Kylie Cosmetics من خلال الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي الضخمة الخاصة بها- التي يبلغ عدد متابعيها الآن 392 مليون متابع على إنستغرام وحده.

عصامية في مجال الموسيقى؛ حيث تُقدر ثروتها الصافية بـ740 مليون دولار؛ وفقاً لقائمة نشرتها مجلة Forbes.. وقد تفوقت مغنية Karma البالغة من العمر 33 عاماً على مادونا، التي يُقال إن ثروتها الصافية تبلغ 580 مليون دولار، وكذلك بيونسيه بقيمة 540 مليون دولار.

وبشكل عام، احتلت سويقت المرتبة رقم 34 في قائمة «أغنى نساء صُنعن أنفسهن في أمريكا»، بمن في ذلك أوبرا وينفري، التي تحتل رقم 13 بثروة تُقدر 2.5 مليار دولار، والمصنفة الأولى ديان هندريكس بثروة قدرها 15 مليار دولار من ABC Supply، أكبر موزع بالجملة لمواد التسقيف في الولايات المتحدة.

يُمكن أن ينمو صافي ثروة سويقت فقط مع استمرارها في «جولة Eras» التي حطمت بشكل مثير للجدل Ticketmaster عندما تم طرح التذاكر للبيع العام الماضي.

احتلت المغنية ورائدة الأعمال ريهانا قائمة فوربس لأغنى امرأة عصامية في مجال الموسيقى؛ حيث تصدرت ريهانا المركز الأول في القائمة، بقيمة صافية تقدر بـ1.4 مليار دولار.. وبشكل عام، تم إدراج مغنية «Money» البالغة من العمر 35 عاماً، في المرتبة رقم 20 في قائمة «نساء أمريكا العصاميات».

أيضاً في العام الماضي، تصدرت ريهانا قائمة فوربس لأصغر مليارديرة عصامية في الولايات المتحدة، مع استمرار نجاح مشاريعها في شركات التجميل والملابس؛ إضافة إلى عملها الموسيقي. وجمعت ريهانا، ثروة تقدر بـ1.4 مليار دولار؛ لتصبح بذلك أصغر مليارديرة عصامية في الولايات المتحدة لعام 2022.

تايلور سويقت في المركز الثاني

تُعد تايلور سويقت ثاني أغنى امرأة





6 Easy Ways to Help Your Toddler Learn to Walk Faster

There is no greater happiness for parents than to see their kids walk for the first time. Toddlers learning to walk within the stipulated time also is an indicator of the proper mental and physical development of a child. However, it's the responsibility of parents to ensure that there is no hindrance to this developmental progress.

Many parents do not allow their children to walk on the ground due to fear of falling, while there are some others who prefer to support their toddlers when they attempt to walk. While it is true that children who have not yet stabilised their movement can fall and injure themselves, it is important to help them in their endeavour if your child is attempting to stand on his or her feet and attempting to walk. Here is a guide to how you can do so.

Do not use a walker

Walkers can lead to accidents and apart from that, if a child gets too used to a walker, he or she will never learn to walk without it. It would be better if you encouraged your kids to walk on their own. By doing this they will learn to walk faster.

Use a carpet that is not slippery

If the child is trying to walk, you should lay a carpet on the ground. That way, the child will remain more protected from the injury should they fall. But keep in mind that the carpet should be non-slippery.

Help your baby walk

If your child is trying to walk on his own, do not hold them for support but instead just offer your finger as support and help them move forward. By doing this your child will not only be motivated to walk but will also try to walk on their own.

Oil massage is essential

When the child tries to walk on their own, initially they put all the weight of the body on the feet and thus their muscles have to be strong. To strengthen the muscles, apply oil and massage twice a day.

It is essential to sometimes let them just walk on their own. If the child is trying to walk on their own, do not help all the time. Sometimes let them do all the walking and standing by themselves.

Motivate your child

You can motivate your child to walk by keeping a toy that they love in a corner of the room and letting them go fetch it on their own. Buy toys like cars with batteries and those that move so that your child can go after them to pick them up.



احذري التسمم الغذائي المفاجئ للطفل وراقبي علاماته

خبرية هنداوي

يُعرّف التسمم الغذائي -أو كما يسمى بالأمراض المنقولة بالغذاء- بأنها عدوى أو تهيج يصيب القناة الهضمية؛ بسبب تناول غذاء أو شراب يحتوي على بكتيريا ضارة، أو فيروسات، أو طفيليات، أو مواد كيميائية، وتعد معظم الأمراض المنقولة بالغذاء من الأمراض الحادة، وتحدث بشكل مفاجئ وتأخذ وقتاً قصيراً للتعافي، وعادة لا تحتاج للعلاج، بينما هناك حالات نادرة تكون مضاعفات التسمم الغذائي فيها أكثر خطورة.

بالتقرير نتعرف إلى التسمم الغذائي وأهم أعراضه، ثم طرق علاجه وسبل الوقاية منه. اللقاء واستشاري طب الأطفال الدكتور إبراهيم شكري للتفسير والتوضيح.

علامات التسمم الغذائي عند الأطفال

يعدّ التسمم الغذائي من الحالات الشائعة لدى الأطفال والبالغين، وقد لا يستطيع الآباء التمييز بين أعراض هذا التسمم والإصابة بفيروس في المعدة. تتشابه أعراضه مع بعض المشاكل الصحية الأخرى، لذلك يصعب تشخيصه، وعادة ما يشخص إذا كان أكثر من فرد بالعائلة أصيب به، وعلمياً من الممكن أن تشير الأعراض المختلفة وحدتها إلى نوع البكتيريا، أو الفيروس، أو السموم التي سببتها.

وتظهر الأعراض بالظهور على الشخص الذي تناول الطعام الملوث بعد عدة ساعات أو أيام، وهذه الأعراض هي: شعور الشخص بالإعياء مع قشعريرة.

حدوث القيء وحدوث الإسهال، وشعور بآلام ومغص في المعدة، فقدان الشهية، الإصابة بالحمى، إحساس بألم عضلي، وعلى الشخص مراجعة الطبيب، إذا كان يعاني من أعراض ولم تتلاش.

إذا كان الشخص مصاباً بالجفاف الشديد، ويعاني من ندره البول، وكذلك الإسهال، القيء، الغثيان، والحمى.

أسباب التسمم الغذائي عند الأطفال

ينتج التسمم الغذائي عن تناول المأكولات أو المشروبات الملوثة بالجراثيم، وعادة ما يصاب الشخص بالتسمم نتيجة تناول المنتجات الحيوانية؛ كالبيض، ومنتجات الألبان، والأطعمة البحرية، والدواجن، واللحوم.

كما يمكن الإصابة بالتسمم عند تناول الخضار والفواكه غير المغسولة جيداً، أو أي نوع من الطعام الملوث، والماء قد يؤدي أيضاً إلى الإصابة بالتسمم. وأكثر ما يصيب التسمم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو ضعف بالمناعة، ومن الممكن أن يحدث تلوث الأغذية في المراحل المختلفة من تحضير الطعام، وتخزينه، ونقله إلى المستهلك.

تناول السوائل لمنع الإصابة بالجفاف، ويمكن إعطاء الطفل المحاليل الكهرلية.

ويُنصح بتجنب شرب الحليب، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.

يمكن الاستمرار بإعطاء الرضيع كميات قليلة من حليب الأم أو الحليب الصناعي.

تناول المشروبات بجرعات صغيرة على شكل رشقات، للحفاظ على السوائل.

ويُنصح بإعطاء الأطفال الأكبر من 6 أشهر المشروبات المنكهة مخففة بالماء، بحيث يكون المشروب ثلاثة أضعاف الماء.

تجنب تناول منتجات الحليب، والأطعمة الصلبة حتى يتوقف الإسهال مع تجنب إعطاء الطفل أي أدوية مضادة للإسهال دون استشارة الطبيب، حيث يمكن أن تسبب استمرار أعراض التسمم لوقت أطول.

البدء بتقديم وجبات صغيرة وقليلة السعرات الحرارية لعدة أيام بعد توقف الإسهال، لتجنب إصابة الطفل باضطراب في المعدة، كما يُنصح بمراجعة الطبيب في حال ارتفاع درجة حرارة الطفل بشكل كبير، أو في حالة المغص الشديد، أو خروج الدم مع الإسهال، أو الجفاف الشديد.

وقاية الأطفال من التسمم الغذائي

من الممكن اتباع الإرشادات التالية لتجنب الإصابة بتسمم الأطفال: تعليم الطفل أن يغسل يديه جيداً بالماء والصابون لمدة 15 ثانية، وذلك بعد استخدام الحمام، وبعد لمس الطعام النيئ، وقبل تناول الطعام، وبعد لمس الحيوانات.

غسل الأدوات والأسطح المستخدمة لتحضير الطعام بالماء الساخن والصابون، وعدم تقديم الحليب غير المبستر للطفل، وغسل الخضار والفواكه جيداً. الحفاظ على الأطعمة المطهّنة بعيداً عن الأطعمة النيئة كالخضار واللحوم، عدم الاحتفاظ بالأغذية سريعة التلف لوقت طويل، والاحتفاظ بالطعام المتبقي في علب محكمة الإغلاق، ووضعها مباشرة في الثلاجة.

إذابة الأطعمة المجمدة في الثلاجة، أو بالماء البارد، أو في الميكرويف، وعدم تركها في حرارة الغرفة حتى تذوب، التخلص من الأطعمة منتهية الصلاحية، أو في حال تغير طعمها أو رائحتها.

تجنب تناول الماء غير المعالج... مع الحرص على طهي اللحوم حتى تصل لدرجة الحرارة الآمنة، حيث يحتاج اللحم والسلمك للطهو حتى تصبح حرارتها 63 درجة سيلسيوس.

ويجب أن تصل حرارة الدجاج والديك الرومي إلى 74 درجة سيلسيوس، وطهي البيض حتى يصبح الصفار صلباً... كما يُنصح بأن يكون الشخص الذي يغير الحفاضة للطفل غير الشخص الذي يحضر له الطعام في مكان رعاية الأطفال.



طرق تلوث الطعام

يمكن أن يكون الماء المستخدم لري النباتات ملوثاً ببراز الإنسان أو الحيوان.

يمكن أن تتلوث الدواجن أو اللحوم بملامستها للجراثيم أثناء التصنيع والنقل.

يمكن أن تتلوث الأطعمة بالبكتيريا في حال تخزينها في ظروف غير مناسبة، كارتفاع درجات الحرارة، أو تخزينها لوقت طويل.

يمكن أن يكون الأشخاص الذين يحضرون الطعام أو ينفقونه هم السبب في التلوث، وذلك لعدم استخدامهم لأدوات غير نظيفة، أو عدم غسلهم لأيديهم.

علاج التسمم الغذائي عند الأطفال

عادة ما يتحسن الطفل المصاب بالتسمم الغذائي بشكل ذاتي دون الحاجة لتدخل طبي، ويمكن أن يحتاج لأدوية المضادات الحيوية في حال تعرض لتسمم بكتيري شديد، أو لنقله للمستشفى لأخذ السوائل الوريدية في حال إصابته بالجفاف، ويمكن أن يحتاج التسمم الغذائي خمسة إلى عشرة أيام حتى يشفى الطفل، ويُنصح في هذه الفترة بالعناية بالطفل لتخفيف الأعراض.

ومن الخطوات التي يجب اتباعها ما يلي: أخذ قسط كافٍ من الراحة، حيث يُنصح ببقاء الطفل في المنزل.

5 tips for making friends at work.. know them

Friendship is one of the things that makes us happy in life, and since many of us spend most of our time in the office, it becomes necessary to make friends in the workplace.

Making friends at work can be very challenging, especially if you're part of the same team. Sometimes the bonds of friendship are interrupted by issues of competition and insecurity. However, there are still strong opportunities to make good friends at work.

Importance of friendship in the workplace:

Workplace friendship is very important, as it contributes to employee engagement, job satisfaction, and work productivity, and when this happens, you can be happier.

Whether the employee works in an office, remotely, or in a hybrid work mode, the presence of friendships between co-workers reflects positively on the general atmosphere in the companies and the growth of the team.

How do you make friends at work?

Here are some tips that can help you successfully make friends at work:

1. Opening up to the other:

It's convenient and easy to find people just like you, who could be co-workers with similar roles, around the same age, or in similar situations as you.

These factors are great starting points for making friendships in the workplace. However, the possibilities of friendship remain open even to the other who do not look like you. Try to keep open to all possibilities, you never know who would make a great work friend.

2. Attending or organizing parties:

Participate in groups, parties or events organized by your company, and if the company does not do that, try to take the initiative to organize meetings or parties to which you invite colleagues in order to facilitate the formation of friendships and create a comfortable atmosphere in the workplace, but beware that these meetings turn into a source Accusation of creating internal blocs to pass personal interests.

3. Establishing an internal club that encourages team meetings:

The Inner Club provides opportunities for colleagues to take a break from work, office politics and formal meetings, and to engage with other co-workers on a different level. Create inner clubs in the workplace for better bonding.

4. Sharing social media accounts:

Get involved in digital platforms that bring co-workers together. Many companies use informal WhatsApp groups, and some have their own on Facebook and LinkedIn. Make sure to keep your post professional and professional, as you never know how a comment or a private post of yours might be interpreted by others.

5. Be friendly.

A great way to make friends at work is to be friendly with your colleagues, and to show them that you care. It's best to be around people who have a positive attitude and make you feel comfortable.

However, remember to keep things professional at work. Although it's great to have friends, remember that this is still a workplace, and it requires you to act professional and courteous, which means it's a good idea not to ask questions about any very personal matters, or any questions that could make the other person uncomfortable. Make friends in the workplace, but always know how to set boundaries.



استراتيجيات تدبير المال.. كيف تصبحين غنية؟

وعدم التوفير يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مالية كبيرة في المستقبل، لذلك يجب على الفرد تحديد نسبة من دخله للتوفير، والالتزام بتحقيق هذه النسبة بشكل دوري.

على الفرد، أيضاً، أن يحرص على تقليل الإنفاق الزائد والتزهيدات غير الضرورية، بالإضافة إلى التفكير في طرق لتحقيق المزيد من الدخل، مثل: العمل الإضافي أو الاستثمار الإضافي. وتحقيق التوازن بين التوفير والإنفاق، يمكن للفرد تحقيق الاستقرار المالي.

أهداف تدبير المال:

تدبير المال هو عملية إدارة الموارد المالية لتحقيق أهداف محددة، وتتضمن هذه الأهداف العديد من الجوانب المختلفة التي تتعلق بالمال والاقتصاد، ومن أهم أهدافها ما يلي:

1. تحقيق الاستقرار المالي:

تحقيق الاستقرار المالي هو واحد من أهم أهداف تدبير المال، ويتمثل ذلك في القدرة على الحفاظ على الاستقرار في الإيرادات والإنفاق، وتحقيق الاستقرار المالي يعني القدرة على الحفاظ على مستوى معين من الثبات في الوضع المالي، وتوفير الحماية من المخاطر المالية المحتملة.

2. الحفاظ على الربحية:

يهدف تدبير المال، أيضاً، إلى الحفاظ على الربحية، ويتم ذلك عن طريق تحديد الإيرادات والتكاليف، وضمان أن الإيرادات تتفوق على التكاليف، ويمكن تحقيق هذا الهدف عن طريق تحديد وإدارة النفقات بشكل فعال، وتحقيق أعلى معدلات العوائد.

3. تحسين التخطيط المالي:

تدبير المال يهدف، أيضاً، إلى تحسين التخطيط المالي. ويمكن ذلك عن طريق وضع خطط مالية مستدامة، نتيج تحقيق الأهداف المالية على المدى الطويل، ويمكن تحقيق هذا الهدف بتحديد الأولويات المالية، ووضع خطط شاملة للإيرادات والإنفاق.

4. الحد من المخاطر المالية:

يهدف تدبير المال، أيضاً، إلى الحد من المخاطر المالية، ويتم ذلك عن طريق تحديد وإدارة المخاطر المالية المحتملة، واتخاذ التدابير اللازمة للحد من تأثيرها. ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تحليل البيانات المالية، وتطبيق استراتيجيات مختلفة؛ للتحكم في المخاطر المالية.

مهارات لتطبيق استراتيجيات تدبير المال:

التخطيط المالي هو عملية مهمة لإدارة الأموال الخاصة بك بطريقة فعالة وذكية، ولتحقيق ذلك يتطلب الأمر تطوير مجموعة من المهارات المختلفة، التي يمكن تلخيصها في ما يلي:

تعتبر استراتيجيات تدبير المال من الأمور المهمة في حياة الفرد، إذ إن المال هو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر في جودة الحياة، وتحقيق الأهداف المرسومة، لذلك إن اختيار الاستراتيجية الصحيحة لتدبير المال يلعب دوراً مهماً في ضمان الاستقرار المالي للفرد.

لذلك، تجد الكثيرين يبحثون عن طرق واستراتيجيات تدبير المال، لمساعدتهم في حياتهم، وتعزيز مستواهم الاقتصادي في الحياة. فإذا كنت من بين هؤلاء، تابع الخطوات والنصائح التالية، لمساعدتك في أن تصبح غنية، بدءاً من هذا العام.

أبرز استراتيجيات تدبير المال:

التخطيط المالي:

إن أول استراتيجية يجب على الفرد اتباعها هي التخطيط المالي، وهذا يعني أن يقوم الفرد بتحديد أهدافه المالية، ووضع خطة عمل لتحقيقها، ويمكن للفرد أن يحدد أهدافاً مالية، مثل: شراء منزل، أو الاستثمار في الأسهم، أو توفير مبلغ معين للتقاعد. وبعد تحديد الأهداف، يجب على الفرد التفكير في أفضل الطرق لتحقيقها، وهذا يعني أن يقوم الفرد بوضع ميزانية، وتحديد مقدار الأموال اللازمة لتحقيق الأهداف، وبعد ذلك يجب على الفرد تنفيذ الخطة بشكل دقيق، كما يجب عليه أن يتابع تحقيق الأهداف، وتعديل الخطة إذا لزم الأمر، كما عليه أن يحرص على عدم الانحراف عن الخطة، وعدم إهمال تحقيق الأهداف المالية.

التقليل من الديون:

الديون أمر يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الحياة المالية للفرد، لذلك من الأفضل أن يتم التقليل من الديون قدر الإمكان، ويجب على الفرد أن يبدأ تحديد ديونه، وتحديد أفضل الطرق لتخفيضها، ويمكن ذلك عن طريق إعادة جدولة الديون، والتفكير في طرق إعادة تمويلها بفائدة أقل.

الاستثمار:

الاستثمار هو إحدى الاستراتيجيات المهمة في تدبير المال، وتعني هذه الاستراتيجية أن يقوم الفرد بتوجيه جزء من أمواله للاستثمار في مجالات مختلفة، ويمكن للفرد الاستثمار في الأسهم أو السندات أو العقارات أو الأعمال التجارية، لكن يجب عليه أن يتذكر أن الاستثمار يحمل مخاطر، لذلك يجب عليه أن يختار الاستثمارات التي تتناسب مع مستوى مخاطره.

كما يجب على الفرد أن يحلل الأسواق والاستثمار في الشركات التي يعرفها ويثق بها، وعلى الرغم من أن الاستثمار يحمل مخاطر، فإنه يمكن أن يكون طريقة رائعة لزيادة الثروة الشخصية على المدى الطويل.

التوفير:

يعتبر التوفير أحد العناصر الأساسية في تدبير المال، ويجب على الفرد أن يدرك أن الإنفاق الزائد

طرق متنوعة وفعالة في تنظيف الأثاث الخشبي في المنزل وتعطيره

يُعدّ الخشب من الخامات الأساسية التي تصنع الأثاث والخزائن وهو قد يكسو الأسطح المختلفة في المنزل ويحتاج إلى التنظيف بصورة مستمرة، كما إلى التعطير، لا سيما أن هناك مجموعة من الروائح التي تعلق بالخشب ومنها: الدخان...
في السطور الآتية، مجموعة من الطرق المنزلية الفعالة في تنظيف الخشب وتعطيره، من دون شراء مُلَمِّع الأثاث.
تنظيف الخشب بالأمونيا أو الخل وزيت الزيتون

قبل تعطير الأثاث الخشبي، يصحّ التنظيف باستخدام فوطة مُبلَّلة بالأمونيا. ثم، يُمسح الخشب، باستخدام فوطة مُرطبة بالماء. الجدير بالذكر أن هذه الطريقة فعّالة في التخلص من روائح الدخان العالقة بالأثاث، مع أهمية فتح النوافذ، أثناء العمل.

من جهة ثانية، يُنصح باستخدام مكونات متوافرة في الخزانة المنزلية؛ في هذا الإطار، يقوم المحلول المؤلف من جزء واحد من زيت الزيتون و24 جزءاً من الخل الأبيض، والذي يُبلل فوطة في إزالة أي روائح كريهة عالقة بالخشب. مواد لتعطير الأثاث الخشبي
للتخلص من أي روائح عالقة بالخزائن أو الأدراج الخشبية، تصحّ الحيل الآتية:

استخدام ورق الجرائد المحشو بالفحم المسحوق، مع ضرورة تغيير الجرائد والفحم المطحون كل أسبوع.
محلول بيروكسيد الهيدروجين بنسبة 3% الذي يملأ زجاجة مزودة ببخاخ، يرش على فوطة مصنوعة من القماش، ويُستخدم في مسح السطح الخشبي، مع أهمية التجفيف، بوساطة فوطة نظيفة وجافة.
مسحوق صودا الخبز المدمج بالماء، والذي يصنع عجينة، بصورة تمّد الأخيرة على الخشب، للتخلص من أي رائحة عالقة به.
البن المطحون الذي يوزع على الخشب، يمتصّ أي روائح كريهة. لكن، يجب تنظيف الأثاث، أولاً.

المنظف الخاص بالسجاد العائد للحيوان الأليفة (أو منظف السجاد الجاهز)، يُصبّ مباشرة على السطح الخشبي، مع المسح، فالانتظار حتى يجف، الأمر الذي يقضي على أي روائح.



كيفية التخلص من الكراكيب والفوضى المنزلية بصورة عملية؟

دور محضر الطعام والعجانة، عوضاً عن ثلاث أدوات يؤدي كل منها وظيفة واحدة، ما يشغل مساحة أقل في التخزين.

طرق التخزين

يراعي التصميم المعاصر أمر التخزين، مثل: خزائن الحائط ومقصورات المطبخ الكبيرة والمتعددة، وذلك لإخفاء المحتويات وجعل المنازل تبدو نظيفة ومرتبّة. من جهة ثانية، يمكن استئجار الآلات التي تُستخدم لمرة قليلة في العام، في إطار تنظيف المنزل، مثل: جهاز البخار الذي يُنظف السجاجيد، عوضاً عن شرائه، مع كل ما يتطلب ذلك من مساحة للتخزين... أضيفي إلى ذلك، يصح البحث عن عناصر المنزل الغالية ذات الجودة، عوضاً عن شراء الرخيصة سهلة العطب.

في يوم مولد الطفل، يمكن البحث عن هدية عملية له، كما الطلب إلى الأقارب الاشتراك في تقديم هدية واحدة كبيرة عوضاً عن أغراض عدة متفرقة... فهذه الأخيرة مسؤولة عن التسبب بالفوضى داخل المنزل.



قديمة عند استبدالها الجديدة، الأمر الذي يقلل من العناصر المنزلية، فالكراكيب تالياً. أضيفي إلى ذلك، يصح شراء العناصر متعدّدة الاستخدامات، مثل: الخلاط الذي يؤدي أيضاً

تجعل الكراكيب الغرف في فوضى عارمة، وتُصعب مهام تنظيف المنزل والترتيب؛ فما هي الحلول الذكية والبسيطة التي تساهم في التخلص من الكراكيب داخل المنزل، وتجعل مظهره منظماً؟ الإجابة تحملها السطور الآتية.

طول للمنزل المزدحم بالكراكيب

تتمثّل الخطوة الأولى في التخلص من الكراكيب، في: جلب ثلاثة صناديق كبيرة إلى المنزل، من متجر البقالة، مع تسمية الصندوق الأول «أغراض للاحتفاظ بها» والثاني «أغراض للبيع» والثالث «أغراض للتبرع بها»، كما سلة القمامة الكبيرة. بدأ، ستسهل إعادة تنظيم أي غرفة، بالانكفاء على الصناديق. يُستهل العمل في الغرفة الأقل فوضى (غرفة الطعام الرسمية، مثلاً)، مع الانتقال إلى غرفة المعيشة، والمطبخ... يلي ما تقدم تحديد مكان، مثل: رف أو طاولة أو درج، في مدخل المنزل، لحفظ الأغراض الشخصية، مثل: المفاتيح والمحفظه والهاتف الجوال... من جهة ثانية، يُفيد التخلص من أي قطعة

How to clean blinds while hanging up – expert tips to make cleaning easier

Cleaning fixed window treatments is a task we often put off because of the hassle of taking them down. But there are various clever ways to clean blinds while hanging up for dust-free windows that let plenty of natural light in.

These cleaning tips for hanging blinds will make it easier to add this task to your regular cleaning regime and not just save it for your spring cleaning checklist. How to clean blinds while hanging up Here, cleaning experts explain how to clean window blinds in situ to help take the hassle out of house chores.

How to clean Roman blinds while hanging up Roman blinds are some of the most beautiful blinds and are perfect for dressing bays. Being made of reams of fabric, however, means they pose an interesting cleaning challenge – especially in a dustier home. To protect the fabric, you will need to approach cleaning Roman blinds with vacuum cleaners with a soft brush attachment, explains Alvin Pullins, cleaning expert and founder of Nerd in the House. Start by gently vacuuming the blinds from top to bottom, making sure to get in all the nooks and crannies. It will help to completely unfold the blind to do this, and use a small step

ladder to reach the top.

As with any fabric blind, you can spot-treat stains with a damp cloth with a little laundry detergent, at Walmart. You should 'be careful not to get the fabric too wet,' however, says Alvin, as this can cause damage.

How to clean roller blinds while hanging up

Perfect as kitchen or bathroom blinds, roller blinds are tough, low-maintenance window treatments – but that doesn't mean you don't have to clean them.

Roller blinds are made from a specialized material that is able to take a tougher cleaning than other window treatments. That being said, they are just as susceptible to mold growth as other blinds – especially when you have gotten them wet whether this be from condensation or cleaning with a damp cloth to remove grease or odors.

'Mold can be difficult to clean, however, it is possible to remove with the right technique,' assures Emily Booth, care advisor at Hillarys. 'Pick up some fabric

detergent formulated for killing spores and using a stiff brush, gently brush patches on the areas containing mold. Leaving your blind to air dry after cleaning and before rolling back up can help prevent further outbreaks!' Alternatively, you can use a mold spray at Walmart.



How to clean vertical blinds while hanging up

Vertical blinds can be one of the more tricky to clean while hanging up as they easily unhook and fall down. As a result, it is more common to clean blinds like these after taking them down, but that doesn't mean it isn't possible to remove dust while hanging.

'A vacuum cleaner with an upholstery attachment can help to get rid of any debris or dust on vertical blinds,' says Jenna Shaughnessy, cleaning expert and lifestyle blogger at Jenna Kate at Home, 'gently brush each individual slat with the brush.' As with Roman blinds, you can spot-clean more difficult

stains with a moist cloth and a light detergent, being careful not to soak the fabric, Jenna adds.

How to clean Venetian blinds while hanging up Venetian blinds are some of the more troublesome to clean due to the number of delicate slats. However, this often makes it easier to clean them while hanging than taking them down.

Start by closing the blinds and running a soft duster over the slats before doing the same for the other side, says Jenna Shaughnessy. You can spot clean any obstinate stains or markings with 'a moist cloth and a mild detergent,' she adds. You can also use a mild dish soap such as Dawn, available at Walmart.

This cleaning tool is handy for cleaning Venetian blinds while open and hanging up to clean the slat top and bottom at the same time.

FAQs

How do you clean sticky blinds without taking them down?

If your blinds have gone sticky (which is likely in high-traffic areas like the kitchen or bathroom) then use a clean cloth to rub the fabric down in a solution of half water and half vinegar. This will help to break down grease deposits causing stickiness.

The best wedding dress accessories to spice up your look

Whether you want to channel timeless elegance, vintage glam or something in between, these fashionable accessories will be dominating the bridal scene alongside these 2023 wedding dress trends.

The Top Bridal Accessories Trends for 2023–2024:

1. Bridal Gloves

Bridal gloves were certainly one of the top-trending wedding accessories at NYBFW. Seriously, nearly every wedding dress collection included a polished pair of wedding gloves. Not only are they available in a variety of fabrics, lengths and hues, but you can find a pair for virtually any wedding vibe, like a vintage sheer lace pair from Nana Jacqueline or these glamorous crystal-embellished gloves from Blossom Veils. Whether you're looking for a contemporary wrist-length set or an elegant elbow-length pair, bridal gloves will continue to trend big in the next year.

2. Bow Accents

Bow details were also all over NYBFW, from wedding dresses with detachable bows, flirty hair bows and bow embellished veils. A bow accessory will add a romantic touch to any of your bridal outfits, from the engagement party to the rehearsal dinner. Live in the bow-moment for yourself with the prettiest trending bow bridal accessories of 2023, like this satin hair bow from Jennifer Behr or this Ariana Grande-inspired bow veil from Twigs & Honey.

Embroidered Veils

Embroidery has been around for centuries, but we've definitely started to see its impact on 2023 bridal collections from designers like Galia Lahav and Mark Ingram. Plus, they are super shoppable and breathtaking to look at, like this delicately embroidered veil from Amsale or this floral embroidered veil from Twigs & Honey. We expect that more brides will embrace embroidered veils this season as a personal touch to their nuptials, and we love to see it.

4. Pearl Accessories

Pearlcore is the trending internet aesthetic that's here to stay. Pearls have been all over bridal fashion and will continue to make waves in 2023. There are so many ways to incorporate the classic gemstone into your wedding vibe (think: pearl wedding earrings, clutches, shoes, hair accessories, and much more). Some of our favorite pearl bridal accessories, like these Lulus pearl drop earrings or this pearl-encrusted bag from Anthropologie, will get you inspired for your upcoming nuptials.

5. Wedding Capes

Wedding capes are taking over the runways (and wedding wardrobes). From luminous pearls to sophisticated designs, wedding capes are getting the spotlight this year. Go minimal with this chiffon cape from ASOS or this Society James lace cape that looks like it came straight out of a fairytale. Pair them with a simple wedding dress or sleek bridal pantsuit—or go all out with an extravagant ball gown that'll make a big fashion statement.

<https://www.theknot.com/content/bridal-accessories-trends>



حقائب صيف 2023.. ألوان زاهية وجريئة تناسب أجواء الصيف

صندال أسود بكعب عالي رفيع.

الأفخر يسيطر على حقائب 2023

شقت الحقائب الخضراء طريقها إلى مجموعات الأزياء الجاهزة لصيف 2023، أعجبتنا حقيبة Frayme Flap Bag من توقيع ماركة ستيليا مكارتنى Stella McCartney، والتي تميزت بحجمها العملي والسلسلة الملفوفة والمثبتة برباط من نفس لونها، قطعة سهلة التنسيق يمكنك اعتمادها على مدار اليوم، نسقيها خلال النهار مع فستان أسود واسع متوسط الطول وحذاء مريح، وفي المساء لاثمبها مع قميص ساتان أسود وينطال جينز أزرق داكن وانتعلي حذاء أسود بكعب عريض.

الحقيبة الزرقاء الفاتحة

سجلت الحقائب الزرقاء الفاتحة حضور لافت على مدرجات عروض الأزياء الجاهزة لصيف 2023، أحببنا الحقيبة صندوقية الشكل الصغيرة المزينة بطبعة Monogram Louis Vuitton ماركة لويس فيتون Louis Vuitton المزودة بقفل معدني وحزام قصير، نسقيها مع تيشيرت أبيض وينطال جينز Slouchy أزرق فاتح وانتعلي حذاء سنكرز أبيض.

الحقائب الحمراء بأحجام متنوعة

لن تستطيعي أن تديري قامتك للحقائب الحمراء هذا الصيف، قطعة ستضيف لمسة أنثوية لإطلالتك النهارية خاصة إذا كانت مصممة بحجم متوسط كما في الموديل Tote المزودة بيد قصيرة من مجموعة ماركة رالف لورين Ralph Lauren، لاثمبها مع جمبسوت جينز بأكمام طويلة وانتعلي حذاء مدبب من نفس لون الحقيبة.



لا بد أنك قد لاحظتي سطوع نجم الألوان الزاهية والجريئة هذا الموسم حتى أنها طالت الأكسسوارات، اكتشفي معنا موضة ألوان حقائب صيف 2023، واتبعي نصائحنا لتنسيقها بكل أناقة مع الأزياء لإطلالة صيفية مميزة.

حقائب وردية صارخة

لا يزال اللون الوردي الفوشيا مهيمنًا على مشهد الموضة بعدما كان نجم العام الماضي، وانعكس ذلك على حقائب صيف 2023، لفقتنا الحقيبة الدلو الصغيرة المزودة بحزام طويل من نفس لونها من مجموعة ماركة لويزا سبانيولي Luisa Spagnoli، جربي تنسيقها خلال النهار مع فستان ماكسي وأوسع مطبع وجاكيت جينز متوسط الطول وانتعلي حذاء رياضي باللون الأبيض.

الحقيبة الصفراء نجمة الموسم

بزغ نجم اللون الأصفر هذا الموسم ولم يقتصر على الملابس فقط بل طال الأكسسوارات والحقائب، لون صيفي بإمتياز سيمنح جميع إطلالاتك لمسة مرح وإشراق لا تضاهي، قدمت ماركة فالنتينو Valentino حقيبة Tote صغيرة مغطاة بالترتر الأصفر ومزودة بيد قصيرة لحملها بكف اليد، تصميم يناسب لوكات النهار والمساء، نسقيها في المساء مع فستان سادة منفوش باللون الأصفر وانتعلي حذاء Pointed أسود.

حقائب باللون البرتقالي

برزت هذا الموسم موضة الحقائب المصممة باللون البرتقالي، فلم تخل منها مجموعة تقريبًا، الحقائب الصغيرة ومتوسطة الحجم كانت نجمة عروض كبريات دور الأزياء العالمية، قدمت ماركة سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo حقيبة مستطيلة الشكل مصممة بدرجات البرتقالي من الجلد اللامع ومزودة بيد قصيرة، نسقيها مع جمبسوت أسود سادة خلال المساء وانتعلي

موديلات أساور ذهبية جديدة للفتاة العصرية

الأساور خيار رائع إذا كنت تبحثين عن قطعة مجوهرات يمكنك ارتداؤها على الدوام في مختلف المناسبات، ومع إطلالات الأزياء كافة، ولتتألقي وتجدي مجموعة مجوهراتك في كل موسم، تقدم لك دور المجوهرات العالمية الكثير من الخيارات المميزة.. اخترنا لك أحدثها لإطلالة مثالية.

سوار بي زيرو 1 من بلغاري Bulgari

للتصميم على المجوهرات البسيطة ذات الطابع التقليدي، انتقي الأساور الذهبية الأنيقة النقية، فهي سلسلة ومشرفة وستلحق بمختلف إطلالاتك، ومنها سوار بي زيرو 1 الصلب الذي استقى إلهامه من مسرح الكولوسيوم؛ أشهر مسارح العالم، ليشكل تعبيراً رائداً عن رؤية علامة بلغاري الإبداعية المفعمة بالجرأة في تصور جديد للخطوط القوية التي تميزت بها الأشكال اللولبية.

سوار كلاش دو لدار كارتيه Cartier

لا شيء يناسب البشرة البرونزية من المجوهرات المصممة من الذهب الوردي، لا سيما في الصيف، فهو وقت رائع لارتداء المجوهرات الذهبية، حيث درجات الحرارة الدافئة والأيام المشمسة والملابس الخفيفة، ويمكنك اختيار سوار من مجموعة كلاش دو لدار كارتيه، مصمم بصفتين مزدوجتين ومصنوع من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً.

سوار لافي سبرينج من فان كليف أند آربلز Van cleef & arpels

تعتبر أساور الذهب المرصعة بالأحجار الكريمة من قطع المجوهرات المهمة لدى أغلب النساء، إذ يحرصن على اقتنائها لتنسيقها في إطلالاتهن اليومية المختلفة، وتحبتي مجموعة لافي سبرينج من خلال الحلبي بأشكال الخنافس والأزهار المصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، والمرصعة بالعقيق الأبيض لتشكل عالم الطبيعة المعطاء الخاص بالدار.

إن أحببت هذا التصميم يمكنك متابعة المزيد من خيارات المجوهرات المصممة بتصميم الأحجار الكريمة البيضاء في: موديلات أقراط مرصعة بعرق اللؤلؤ 2023.

سوار بي ماي لوف من شوميه Chaumet

رغم الرواج الذي حظي به الذهب الأصفر والأبيض في السنوات الأخيرة، يظل الذهب الوردي هو المعدن الأكثر تفضيلاً بين الناس، وإطلالة فخمة تقدم لك سوار Be My Love لدار شوميه، والمصمم من الذهب الوردي والمرصع بأحجار من الألماس بقطع لمعة ليبدو غاية في الرقي، ويعد بإحساس مريح عند ارتدائه، كانه جزء أصيل من البشرة، وتحاكي كل ألماسة في المجموعة شكل قرص العسل محاكاة مثالية، وثبتت في مكانها بتصميم حبيبي سداسي، ما يضيف على التصميم لمسة مميزة من الرقي، وإبراز رونق أحجار الألماس الفريد ترفع بشكل طفيف، حتى لا يكاد الجزء المعدني يكون مرئياً، ويتبع التصميم مع قفله المحكم انحناءات المعصم ليعانقه بحميمية.

سوار سنلايت من بياجيه Piaget

صُمم سوار بياجيه سنلايت المنقوش بتقنية بالاس ديكور من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، ومرصع بالألماس والذهب الوردي ليحسد الطاقة الإيجابية للشمس بكل رقة وأناقة، بروح التوهج الجذابة، ويزين هذه السلسلة الجميلة تصميم نصف قرص الشمس ويعيد تكوين أشعة الشمس على كل جانب، لتمييزي العالم بتصميم كضوء الشمس مع هذا السوار الفاخر، الذي يذكرك حتماً بأن تعيشي كل يوم وتستمتعي بكل لحظة فيه.

أزياء باللون الكحلي لإطلالات هادئة وراقية في ربيع 2023



يعتبر الكحلي من الألوان الغنية بمختلف تدرجاته، وهذا ما يجعله يليق بكل الأعمار ومختلف ألوان البشرة والشعر. يصنف الكحلي ضمن الألوان الباردة ويرتبط معناه بالحيوية، النشاط، النقاء، الهدوء والصفاء... كما يبعث على الاطمئنان والشعور بالسلام. وقد لاحظناه من بين الألوان التي تعود بقوة على ساحة الموضة لربيع 2023.

إطلالات باللون الكحلي لربيع 2023 بللمسة راقية

سواء كنت تتمتعين بستايل مينيمالي، منعش أو جريء، ستجدين أن الكحلي هو لون الملابس الرائع والأنسب لك ولستايلك في ربيع 2023. من الألوان الملفتة، تلك الدافئة والهادئة... لوحة من أجمل التدرجات زينت منصات عروض أزياء مجموعات ربيع وصيف 2023. من بين كل هذه الألوان المميزة، ستجدين حتماً التدرج الذي يليق بك وبستايلك.

برزت الإطلالات باللون الكحلي لربيع 2023 بشكل لاقت على منصات عروض أزياء مجموعات ربيع وصيف 2023 لتضفي نكهة جذابة إلى اللوكات بللمسة منعشة وأنيقة في الوقت عينه. إن كنت لا تخافين المجازفة في لوكاتك، فلا تترددي في اعتماد ملابس بهذا اللون من رأسك حتى أخمص قدميك. كما يمكنك أن تنسقيها مع ملابس بتدرجات متضاربة له، كالأخضر أو الأصفر مثلاً.

نصحك بهذه الإطلالة من علامة رالف لورين Ralph Lauren الأنيقة جداً والتي تتلاءم مع مختلف مناسباتك الاجتماعية النهارية وحتى المسائية. كما بإمكانك أن تعتمدي ملابس باللون الكحلي للحصول على الحيوية، ما رأيك أن تلجئي مثلاً إلى لوك مونوكروم بهذا اللون الفخم؟ لا تغيب إطلالات اللون الكحلي عن ساحة الموضة، وهي من أكثر الألوان الرائجة في ربيع وصيف 2023. كوني السبّاقة بين صديقاتك وإبدئي بتبني ملابس كحلية من الآن فصاعداً. ستستلطين حتماً الأضواء إليك بجاذبيتك وستايلك المميز. بعد التعرف إلى أبرز الإطلالات باللون الكحلي لربيع 2023. تابعي معنا ما هي الإكسسوارات المناسبة للفساتان الأصفر نجم صيف 2023

إطلالات باللون الكحلي لربيع 2023 مليئة بالبهجة تبدأ السيدات رحلات بحثهن عن أبرز صيحات الموضة التي تنتشر في ربيع وصيف 2023 للتألق في المشاوير والمناسبات سواء الصباحية والمسائية. وتغزو الألوان الأنيقة موضة النساء خلال هذا الموسم لتمنح مرتديتها المزيد من الأناقة والجاذبية ومظهراً مليئاً بالبهجة والحيوية خلال الأجواء الصيفية. ومن بين تلك الألوان الكحلي الذي يساعد في الحصول على إطلالة سهلة وبسيطة وخصوصاً عند تنسيقها مع الملابس الصيفية، ويظهر مرتديته في صورة شيك عند تنسيقه مع الألوان البسيطة حسب رغبتك.

لم لا تنسقين إطلالات باللون الكحلي مع الملابس الكاجوال للحصول

على مظهر مميز، خاصة وأن هذا اللون يعتبر رمزاً للجمال والأناقة، لكونه أشهر الألوان الرومانسية التي تضفي السعادة والفرح في النفوس. في حال كنت تريدين التمتع بلوك منعش وإنما من دون المبالغة كثيراً، فيمكنك أن تعتمدي إداً ملابس باللون الكحلي، كذلك ننصحك بالابتعاد عن الملل من خلال تنسيق ملابس أخرى أو إكسسوارات باللون الكحلي. أما القطع التي يوصي خبراء الموضة باختيارها باللون الكحلي في الموسم الجديد فهي القميص الذي يعتبر من القطع الكلاسيكية التي يسهل تنسيقها مع سروال أو تنورة بألوان الأبيض والبيج للحصول على إطلالة عصرية. أما الفساتين باللون الكحلي فهي تضفي الانتعاش على الإطلالة، كما تدرج ضمن الأزياء المريحة التي تناسب كافة الأعمار. ابحثي عن طبقات عصرية وغير مستهلكة تجمع بين عدة تدرجات من الكحلي لإطلالة متجددة.

موديلات بشت نسائي لإطلالة تجمع بين الأناقة والحشمة

أزياء الكاجوال المرتكزة على التيشيرت الأسود وينطون الجينز، ولجأت إلى حقبة وحذاء باللون الأسود المزين بالذهبي لتكمل أناقتها بأسلوب فريد من نوعه.

ترغب كل فتاة في تنسيق إطلالتها بما يتناسب مع أحدث الألوان الدارجة في خطوط الموضة، ومنه اخترنا لك هذه الإطلالة من مدونة الموضة، شيرين أنور، التي لجأت للون النيود المطرز بالبنّي للبشت مع أزياء كاجوال باللون الأبيض، وأكملت اللوك بحقيبة من اللؤلؤ وحذاء بكعب زهري.

لكل شابة ترغب في أن تعبر عن أناقتها بشكل أكثر عصرية، اعتمدي أناقتك بأسلوب مدونة الموضة المصرية، مئة السني؛ حيث ارتدت البشت البيج المطرز بالأحمر والأبيض والأخضر مع أزياء كاجوال باللونين البيج والأحمر، ولجأت للون البني الجملي للثربز أناقتها بالاكسسوارات المميزة والمتناسبة مع ألوان الإطلالة بشكل مدروس ومتقن.



البشت النسائي من أكثر التصاميم المريحة واللافتة في الوقت نفسه، وتعدّ واحدة من موديلات الأزياء المفضلة للنساء العربيات، لذا اخترنا لك اليوم عدة تصاميم مستوحاة من انستغرام مدونات الموضة العربية؛ لتختاري من بينها التصميم الأنسب لذوقك.

لا تتخلي أي أنثى أنيقة عن الألوان الهادئة في تصاميم البشت العصرية، مثل مدونة الموضة المصرية، أمل عبد الحميد، حيث اختارت البشت المصمم بلون نيود مطرز بالسكري ليتناسب مع فساتينها النيود، وأكملت أناقتها بحجاب منسدل بخفة مع صيحة تكديس الأكسسوارات، ولجأت للحذاء الوردي المصمم من الجلد اللافت لمنحها أسلوباً عصرياً نابضاً بالأنوثة والتميز.

يُعبّر البشت المطرز بالألوان المتعددة عن الفخامة والتفرد بالمظهر، ومنه لجأت مدونة الموضة الفلسطينية، تسنيم أبو سيدو، للبشت الأسود المطرز باللونين الذهبي والفضيوزي على الجانبين بشكل عريض، واعتمدت لأناقتها

تعرفي على طريقة عمل قطبق الخضار

مطبق الخضار، تعرفي من مطبخ سيدتي على طريقة مميزة لتقديم وصفة المطبق بحشوة الخضار الشهية، جربوها بخطوات سهلة ومكونات بسيطة متوفرة لديك، وقدمي المطبق على السفرة بجميع الوجبات.

المقادير

العجين : 12 شريحة (عجينة مطبق)
البصل : كوب (مفروم)
بقدرونس : ثلاث أرباع الكوب (مفروم)
الكراث : نصف كوب (مفروم)
صدر الدجاج : 2 صدر (مفروم ناعم)
النعناع : نصف حزمة (مفروم)
البيض : 1 حبة
ملح : نصف ملعقة صغيرة
فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة
الزيت النباتي : 2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

في مقلاة على النار سخني ملعقة كبيرة من الزيت، ثم أضيفي البصل وقلبيه حتى يذبل.
أضيفي الدجاج المفروم وتبلي بالملح والفلفل الأسود، قلبي المكونات حتى النضج.
أضيفي البيض وقلبي المكونات جيداً.
ضعي الحشوة في وعاء كبير، وأضيفي البقدونس والكراث والنعناع. افردى طبقة من عجينة المطبق ووزعي الحشوة عليها، ثم غطيها بطبقة أخرى من العجين وأغلقها على الأطراف على شكل مربع وأحكمي إغلاقها، وكرري العملية حتى إنتهاء الكمية.
في مقلاة واسعة على النار ضعي القليل من الزيت، ثم ضعي المطبق وقلبيه من الجهتين حتى ينضج، ثم ضعيه في طبق التقديم وقدميه ساخناً.

إليك طريقة عمل كيك القهوة بالشوكولاتة

كيك القهوة بالشوكولاتة.. مزيج ولا أروع من طعمه في وصفة كيك لذيذة بطعم القهوة الرائعة والشوكولاتة الغنية، جربي وصفتنا وقدميها على سفرتك في المناسبات العائلية والأعياد.

المقادير

- حليب : كوب
- سكر : كوب
- لبن زبادي : كوب
- البيض : 5 حبات
- الكاكاو : 2 ملعقة كبيرة
- بيكنج بودر : 2 ملعقة صغيرة
- الفانيليا : ملعقة صغيرة
- طحين : كوب
- قهوة : 3 أكواب (سائلة وجاهزة)
- الشوكولاتة : حسب الرغبة (مذابة)

طريقة التحضير

حمّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
في وعاء عميق، ضعي البيض، والسكر، والحليب، والزبادي، والفانيليا، واخفقي باستخدام المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات تماماً.
أضيفي الطحين تدريجياً مع الخفق المستمر حتى يتماسك القوام، ثم أضيفي البيكنج باودر واخفقي جيداً.
حضري صينية فرن، وادهنيها بالزبدة ثم اسكبي بها خليط الكيك.
أدخلي الصينية إلى الفرن واتركيها حتى ينضج الكيك.
أخرجي الصينية من الفرن، واسكبي عليها القهوة وزينها بالشوكولاتة وقدميها.



5 Remarkably Clever Small Kitchen Design Ideas

Don't let limited dimensions get in the way of creating your dream kitchen. Instead, keep your space ship-shape with these small kitchen design ideas.

We believe nothing should get in the way of creating your dream kitchen, including size.

While tiny spaces present more design challenges than larger ones, there are plenty of ways to create a small kitchen that's just as functional and beautiful as grander designs.

So, if your kitchen sits on the smaller end of the spectrum, read on for small kitchen design ideas and create a stunningly practical petit space. Along the way, we'll work through a small kitchen designs photo gallery to help you visualise your ideal features.

Remove Wall Cabinets

Many homeowners overcrowd small kitchens with wall-mounted cupboards because they fear they can't fit everything they need into base cabinets. Our base cabinets, however, are strengthened so don't need a center post, and are deeper than the industry standard, culminating in a 41% increase in usable space.

The innovative design of our base cabinets eliminates the need to bombard your small kitchen with wall cabinets. Use too many wall cabinets in your small kitchen, and you'll run the risk of creating a cramped, claustrophobic space. Instead, replace some mounted units with open shelving.

Open shelves will keep your small kitchen feeling airy and spacious. What's more, your shelves will provide the opportunity to create a pretty design feature and offer easy access to your most used items.

Choose Light Colors

Light, neutral colours, such as grey and white, are renowned for their unique ability to make small kitchens appear larger. Scientific researchers support this theory, too, claiming lighter walls—particularly those that appear in the upper visual field—reflect more light, mimicking natural light in open fields.

Don't feel disheartened if you're a fan of colour, though. There are plenty of ways to add a dash of colour into a small kitchen design. Simply use a light hue as your primary colour. Then add pops of colour using a cabinet run, worktops, handle rails or a patterned splashback.

Add Mirrors

When designing a small kitchen, it pays to... reflect on adding mirrors to your design. After all, adding a mirrored splashback or wall-mounted mirror is a tried-and-tested method for creating the illusion of more space.

Much like painting the walls a light colour, mirrors maximise light reflection in rooms, boosting brightness and making your small kitchen appear bigger. And the effect compounds when you pair a mirror with bright walls.

Use Corner Space

Corners can be tricky areas to work with but you should never overlook a corner's potential when dealing with a small kitchen.

Indeed, use clever storage ideas for small kitchens and you can enhance your corners, turning those hard-to-access obstacles into features that are both beautiful and functional.

Leverage Tall Storage

There's nothing quite like tall storage to improve the usability of your small kitchen's design. Slimline units provide a lot of storage space while accentuating perceived ceiling height.

Adding a tall storage feature, such as a larder cabinet, will provide easy access to your pantry staples and eliminate the need to rummage around at the back of cupboards. Not only this, but tall larder cabinets are sleek and slender, allowing you to remove unnecessary wall units.

<https://www.masterclasskitchens.co.uk/>



7 أطعمة غنية بمزيد من الفوائد والقيمة الغذائية عند شرائها مجمدة

الألياف والفيتامينات في الوجبات اليوم، علاوة على تجنب التلف والهدر أيضاً.

ولأن الجزر يتمتع بعمر افتراضي قصير، وعادة ما يستمر لبضعة أيام فقط في الثلاجة قبل أن يبدأ في التحول إلى اللون الشاحب، فإن الخيار المجمد منه أكثر قيمة وفائدة؛ لأنه من المنتجات التي يتم تجميدها بعد فترة وجيزة من الحصاد، لذا فهو لا يزال يحافظ على قيمته من الألياف وفيتامين أ ومغذيات بيتا كاروتين فيه.

4- السبانخ المجمدة

عندما تستغرق السبانخ الطازجة مدة طويلة أثناء النقل لمسافات قبل وصولها للمتاجر، أو تبقى في الثلاجة لمدة أسبوع بعد الشراء، ينخفض محتوى الفولات فيها كثيراً، بحيث تصبح السبانخ المجمدة المصدر الأفضل للقيمة الغذائية في هذا النبات الغني بالفيتامينات والمعادن.

والأفضل من ذلك، أن كوباً واحداً من السبانخ المجمدة يحتوي على أكثر من 4 أضعاف كمية العناصر الغذائية، مقارنة بكوب من السبانخ الطازجة، بما في ذلك الحديد وفيتامين ج والكالسيوم، بحسب خبراء التغذية، نقلاً عن موقع (CNBC) الأمريكي.

5- البطاطس المجمدة

من الصعب تصديق أن البطاطس ستندرج ضمن قائمة الأطعمة «الصحية»، ولكن الأمر كله يتعلق بكيفية طهيها. إذ تحتوي البطاطس على كمية جيدة من العناصر الغذائية، بما في ذلك الألياف وفيتامين C وB6 والبوتاسيوم.

وبينما يضيف القلي العميق الكثير من الدهون إليها، لكن شويها مثلاً في الفرن هو بديل أكثر صحة للحصول على قيمتها الكاملة دون أن تتلف في الخزانة قبل أن يتم استهلاكها.

6- الثوم المهروس

يمكن أن يكون الثوم المجمد من الخيارات العملية للغاية في تسهيل عملية الطهي والتحضير، فهو لن يستغرق وقتاً في التقشير والتقطيع أو الهرس.

وعلاوة على كونه مكوناً عبقرياً وعملياً في الفريزر؛ لأنه أساس العديد من الوصفات لتحسين النكهة، فهو يحتفظ بنكهته وبيع بعض من مقوماته النفاذة، وهو ما يفضل البعض لتقليل تأثير الثوم المزعج.

7- ليست الخضروات والفواكه فقط.. بل الأسماك أيضاً! على عكس الأسماك الطازجة التي تسافر لعدة أيام قبل وصولها إلى المتاجر، وهناك قد تستغرق عدة أيام أخرى قبل بيعها واستهلاكها، يتم تجميد الأسماك المباعة في قسم المجمدات مباشرة بعد صيدها، مما يجعلها في ذروة نضارتها وقيمته الغذائية من أحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين د.

الفواكه والخضروات جزء مهم من النظام الغذائي الصحي والمتوازن. لكن لسوء الحظ، كثيراً ما يتم هدر الخضروات والفواكه الطازجة بسبب تركها لمدة طويلة دون استهلاك، ما يجعلها تفقد قيمتها أو تتلف، ويتم التخلص منها.

في المقابل، فإن خيار شراء المنتجات المجمدة يمكن أن يعالج تلك المشكلة، بالمنتجات المعبأة بعناية والمحافظة في درجة حرارة منخفضة، يمكنها أن تعيش لمدد أطول بكثير دون أن يصيبها التلف.

والمفاجئ في الأمر أن هناك بعض المنتجات الغذائية التي يمكنها أن تحتوي على قيمة غذائية أكبر عند شرائها مجمدة، لذا فإن المكسب مضاعف عند مقارنة الأمر بالمنتجات الطازجة ذات العمر القصير. في هذا التقرير نستعرض الخيارات المناسبة التي يمكن أن تكون في الواقع صحية، وأغنى من ناحية القيمة الغذائية عن الأصناف الطازجة.

1- الفراولة والتوت المجمد

أحد الأسباب العملية لشراء الفواكه والخضروات المجمدة هو أنها موسمية، وغالباً ما يتطلب الحصول عليها استيرادها من بلدان أخرى. لحسن الحظ، فإن الكرز الفراولة والتوت والتوت الأزرق والمنتجات العصرية المماثلة، أفضل قيمة عند تجميدها في غير موسمها؛ لأنها تبدأ في فقدان العناصر الغذائية بعد لحظات من قطفها.

2- الفاصوليا الخضراء والبازلاء

بمجرد قطف الخضروات، فإنها تبدأ في فقدان قيمتها الغذائية، لذا فإن شراء الفاصوليا الخضراء المجمدة، علاوة على كونه أرخص بنسبة 20% تقريباً عند مقارنته بشراء الفاكهة الطازجة، وأن شخصاً ما قام بالعمل الشاق نيابة عنك من خلال تقشيرها وتقطيعها وإعدادها لكي تكون جاهزة للطهي فوراً، فهي أغنى بالقيمة الغذائية أيضاً؛ لأنه يتم تجميدها فور قطفها بدلاً من استغراق كثير من الوقت في الشحن وعملية النقل والبيع في المتاجر.

كذلك، فإن شراء البازلاء الطازجة ليس دائماً ممكناً على مدار العام. كما يمكن أن تكون عملية تحضيرها وهي طازجة مرهقة، وتستغرق وقتاً طويلاً في تفكيكها وإعدادها. في المقابل، فإن البازلاء المجمدة، الغنية بالألياف والبروتين المجمد قبل خسارة قيمته الغذائية بسبب مدة الاستهلاك، يمكن أن تكون بمثابة إضافة سريعة وسهلة للعديد من الأطباق مباشرة من الفريزر.

3- الجزر المجمد

تقلل الخضروات المجمدة المقطعة والجاهزة للاستخدام من وقت التحضير وطهي الوجبات، مما يشجع دوماً على إدخال مزيد من

10 Ways How to Overcome Challenges Life Throws at You

Life is full of its ups and downs. One day, you may feel like you have it all figured out. Then, in a moment's notice, you've been thrown a curve ball. You're not alone in these feelings. Everyone has to face their own set of challenges. Learning how to overcome challenges will help you stay centered and remain calm under pressure.

Everyone has their own preferences for how to face a challenge in life. However, there are a few good tips and tricks to follow when the going gets tough. Take your pick from the following list!

10 Ways to Overcome Challenges in Life

1. Make A Plan

While you don't know what is going to happen in the future, you can always plan ahead. Look at the patterns in your life and see what challenges you've struggled with. Assess the optimal outcomes and make a plan for how you can achieve them.

If you work somewhere and can anticipate the types of challenges you may face, then you can plan ahead. This is the same for students in school. If a challenge is time management, then you can learn and plan for calendar management, for example.

2. Know You're Not Alone

Every person in this world has their low points. Some may handle or even hide it better than others. But the truth is, whatever you are going through, there are others who have been through it too. You're not alone. Try to reach out to your community and network. Speak your feelings and express your concerns in all settings of your life.

3. Ask For Help

You're not alone, so you can find help. There's no need to feel ashamed for asking for help. Whether you choose to rely on a loved one, a stranger, a mentor, or a friend, there are people who want to help you succeed.

4. Feel Your Feelings

By masking your feelings, they are not going to go away. Rather, feelings become trapped energy and can even have negative health consequences when they are ignored. Take some time to feel what you feel. This could come in the form of meditation. Or, if you'd rather write down what you feel, writing can be a therapeutic and cathartic experience. When you feel and share your feelings, you may also be able to see your situation in a new light. This exercise could lead you to

come up with novel solutions and overcome any challenge at hand.

5. Accept Support

Asking for help is only one side of the coin. On the other side of the coin, you have to be open and willing to accept support. People who come to your aid truly do care about you. Be open to receiving help when you need it.

6. Help Others

The old adage goes, "What you give is what you get." If you've been through a situation or have advice for someone you know who is going through a tough time, be sure to help out! Helping others not only benefits them, but it can also help you feel happier yourself.

7. Think Big

It can be easy to let yourself think small because of the fear of failure, or even the fear of making a decision. But, to accomplish great things in life, you have to be open to taking risks. With whatever challenges may arise, always think and dream big. That way, you will achieve more than you could have ever imagined. Try not to let your thoughts get in your own way.

8. Positive Mindset

What you think becomes your reality. Train your mind to think positively. This will take both time and practice. It begins with mental awareness. You can practice awareness through mindfulness techniques and meditation. When you get good at acknowledging your thoughts and letting them pass, you can stop negative thoughts in their tracks.

9. Don't Give Up

When a challenge arises, be it a big test in school or an upcoming running race, don't give up! Persistence is a huge key to overcoming challenges. Giving up means that you will neither overcome the challenge nor learn from it. Power through challenges by asking for support, feeling your feelings, and making a plan to work through it.

10. Work Smart, Not Hard

Generally, there is more than one way to get something done. However, there's always just one optimal way or best way of doing it. To work smarter rather than harder, start by working backward. Outline and define your goal. Then, plan the process for how to get there. Perform research to see how others who have come before you have done it. Take count of your own skills and ideas for how you may be able to do it better. Then, stick to your path and get to work!



كيف تدير أموالك بذكاء؟ إليك نصائح الخبراء

التقاعد لمساعدتك في حياتك بعد العمل، والمدخرات المخصصة لتغطية أي نفقات غير متوقعة قد تعترض طريقك.

وعادة، كلما تقدمت في العمر، زاد ربحك وإنفاقك، وإذا فقدت وظيفتك، فقد يستغرق الأمر وقتاً أطول للعثور على دخل محل دخلك السابق، لذلك كلما وفرت أكثر لحالات الطوارئ، كان ذلك أفضل.

ما مقدار المال الذي يجب أن تتركه في حساب التوفير الخاص بك؟

عندما يتعلق الأمر بأموالك الشخصية تتمثل القاعدة الأساسية في الاحتفاظ دائماً براتب شهري صاف على الأقل في حسابك، لضمان أمنك المالي. وينصح بعض الخبراء الماليين بتوفير دخل معادل على الأقل 6 أشهر. ويجب أن يمنحك المبلغ الذي تقرر توفيره راحة البال عند مواجهة مواقف معقدة.

ما المهارات التي تحتاجها للتخطيط المالي؟

يقول المدرب في إدارة الأعمال والتطوير الشخصي والمهني محمد تملي «خطّط وضع أهدافك المالية أولاً، وكما يقولون: من دون أهداف مالية، لن تحصل على أكثر مما تتبرّع لك به الحياة بطريقة شبه عشوائية».

ويعلل المدرب الأمر في حديث بأن «التخطيط يعتمد عليك وعلى حاجاتك. فأنت تعرف دخلك ومصاريفك، وماذا تريد أن تفعل في حياتك. وأنت من يعرف هدفك في الحياة. أنت تحدد المستوى الاجتماعي الذي تريد العيش فيه، وكيفية بناء أموك المالية».

في أي عمر عليك بدء التخطيط المالي؟

من جانبه، يقول المستشار في الطب النفسي الدكتور موسى مطارنة إن «العشرينيات هي مرحلة الشباب والنشاط والحياة، ولا بد من أن تبدأ بالتخطيط لإعداد موازنتك اليومية، حتى يصبح لديك في المستقبل قرارات مالية صحيحة، وتقدم على عمل مشاريع ناجحة. لذا، لا بد أن يكون لديك في البداية القدرة على التخطيط لموازنتك على المستوى البسيط».

ويشدد مطارنة على ضرورة الموازنة بين الدخل والمتطلبات، ومعرفة كيفية التوفير منها، يومياً أو شهرياً، ثم تطوير هذه العملية بإدراك الاستهلاكات غير الضرورية، من خلال تحديد الأولويات التي تختلف من شخص إلى آخر. ويختم حديثه بأن «الاستعداد النفسي والذهني لإدارة موازنتك في البدايات سيجنبك الفوضى، وستصبح حياتك منظمة أكثر من خلال التدريب ومحاولة التعلم. ولا بأس أن تستشير الآخرين، فقد تكتسب الخبرة مبكراً وتستطيع من خلالها بناء مشاريع اقتصادية جديدة وقراءة السوق واتجاهاته، ومن ثم إصدار أفكار جديدة لمستقبلك لتحقيق نجاحات مالية وحياتية مفيدة في حياتك العملية».

تمثل الثقافة المالية عنصراً أساسياً في حياة أي شخص، فيغض النظر عن مهنتك، يُعد تعلم إدارة الأموال بذكاء أمراً ضرورياً. ولكن مع غلاء تكاليف المعيشة وارتفاع الأسعار بشكل جنوني في مختلف أرجاء العالم، ومنه عالمنا العربي، كيف يمكنك أن تقلل من مصاريفك دون أن تتأثر حياتك؟ وما المهارات التي تحتاج إلى تعلمها؟

أين يذهب المال؟

أولى خطوات التوفير وتقليل الإنفاق هي معرفة أين يذهب المال. فالكثيرون منا لا يعرفون حقاً كيف ينسرب المال من بين أيديهم، ولكنهم يتفاجؤون بأنهم بحاجة لاستدانة منتصف الشهر، لهذا ننصحك بتسجيل نفقاتك لمدة أسبوع كبدائية ثم لمدة شهر، وستكتشف أنك كنت تنفق الكثير من المال على أشياء يمكنك الاستغناء عنها بسهولة، ومثال بسيط على ذلك عاداتك في تناول كوب قهوتك في الصباح من محلات بيع القهوة الكثيرة المنتشرة في كل مكان بدلاً من إعدادها في المنزل، أو أنك تشتري الكثير من الفواكه والخضار التي لا تحتاج لها حقاً، وينتهي بها الأمر في حاوية القمامة بعد تعفنها.

لنتذكر أن كل موازنة تبدأ برقمين أساسيين: حجم نفقاتك ومبلغ دخلك الشهري. لذلك ضع ميزانية تتعقب كلا من دخلك وإنفاقك، وهذا سيمنحك فكرة أوضح عن كيفية دخول وخروج أموالك، وسيسمح لك بتقييم عاداتك المالية بمرور الوقت لمعرفة أنواع الأنماط الاستهلاكية التي تظهر، وكيف يمكنك تغييرها، وذلك حسب ما ذكرت منصة «بين.أورغ» (ben.org).

نصائح للتعامل مع أموالك

وفي تقرير نشره موقع «إمبيرياندو استورياس» (emprendiendohistorias) الإسباني، يقول ديبغو أورتيغ إن التخطيط المالي يتطلب أن تضع في اعتبارك كيف تؤثر القرارات التي تتخذها يومياً على اقتصادك الشخصي، والتي -على المدى الطويل- ينتهي بها الأمر إلى أن يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على نوعية حياتك.

ويسلط الكاتب الضوء على أهمية التعليم المالي عبر عدة نصائح للتعامل مع أموالك، أهمها:

كيف تدخر تلقائياً؟

يجب أن تسعى جاهداً لادخار تلقائياً، للتأكد من أن أموالك تنمو بشكل كبير بمرور الوقت. لذلك، إذا كان لديك راتب ثابت، فكل ما تحتاجه هو تقدير النسبة المئوية التي ستدخرها من دخلك. وعندما تتعلم كيفية ادخار أموالك، وتستخدم هذا المورد لاستثمارها في الأصول التي تدر دخلاً، والتي تصبح جزءاً من ثروتك، فإنك بذلك تبني حريتك المالية، التي تعد مبدءاً أساسياً في التربية المالية.

صندوقان للادخار

يجب أن تذهب المدخرات إلى صندوقين مهمين: مدخرات





5 تعديلات جمالية صغيرة من شأنها تغيير وجهك للأفضل

ميرنا عباس

علاجات تجميلية بسيطة لتغيير وجهك في بعض الأحيان، تكون أصغر الأشياء هي التي تحدث الفرق الأكبر. كونتور خفيف على طول الأنف ستجعله يبدو أنحف وأكثر استقامة على الفور، وباستخدام القليل من الهيايلاتز على عظام وجنتيك، يمكنك جعلهما يبدو مرفوعين وأكثر وضوحاً. في حين أن هذه طريقة رائعة وممتعة للغاية، إلا أنه من الصعب بعض الشيء أن تفعل ذلك كل يوم. لذا، كيف يمكننا تعديل وجهنا بشكل دائم؟ لدينا بعض الاقتراحات لتعديل جمالنا! هذه قائمة مختصرة من العلاجات التجميلية البسيطة لمساعدتك على التألق.

أفضل علاجات تجميلية بسيطة من دون جراحة

الليزر الكربوني

علاج بسيط لوجهك يُعرف باسم الليزر الكربوني للوجه، وهو شيء كان المشاهير يهتمون به منذ فترة طويلة. إنه طريقة مثالية لمنح نفسك بشرة صافية ومتوهجة في أقل من ساعة، هذا الإجراء غير مؤلم وغير جراحي وأمن تماماً. سيقوم اختصاصي التجميل بتنظيف وجهك جيداً ووضع كريم يحتوي على الكربون على بشرتك، ثم يتم استخدام الليزر لإزالة طبقة رقيقة جداً من بشرتك ببطء (لا تقلقي، إنها خلايا الجلد الميتة في الغالب). يتفاعل الليزر مع كريم الكربون ويترك وجهك ناعماً وجميلاً. إنه إجراء جيد لأي امرأة تعاني من ندبات حب الشباب أو فرط التصبغ كما أنه مفيد



جداً في التحكم في إفراز الدهون. ستكون بشرتك حساسة لبضع ساعات بعد الإجراء، لذلك نوصي بوضع كريم SPF عالي لحمايتها.

شد الوجه بـ 8 نقاط

شد الوجه المكون من 8 نقاط هو شيء يمكنك القيام به كثيراً أثناء استراحة الغداء لأنها عملية تستغرق عشر دقائق وتعطيك نتائج يمكن أن تستمر حوالي 12 شهراً. يستخدم معظم جراحي التجميل حشو Juvederm Voluma للحقن في 8 نقاط محددة على وجهك، وتحصلين على الفور على الانتفاخ والحجم، ويبدو وجهك أكثر نعومة. هذا هو أحد تعديلات الجمال التي ستعمل على منح وجهك الشباب. سوف ينتهي بك الأمر مع عدد أقل من التجاعيد ومظهر شاب! إذا كنت ترغبين في ذلك، يمكنك إجراء اللمسات الأخيرة بعد عام.

حشوات الشفاه

يمكنك إجراؤه لتعبئة شففتك وجعلها أكثر امتلاءً - إنه آمن وسهل وفعال تماماً. بصرف النظر

عن ذلك، يمكن أيضاً استخدام حشوات الشفاه المصممة لعلاج خطوط الدخان والتفاوت، وإعطاء شففتك شكلاً أفضل وأكثر تناسقاً. هذا تعديل صغير يحدث فرقاً كبيراً، خاصة إذا لم تكوني راضية عن حجم شففتك وتريدين أن تمنحي نفسك هذا الإطلالة المثالية.

البروبيوتيك للبشرة

إذا سبق لك وتناولت المضادات الحيوية الموصوفة للعدوى البكتيرية، فقد يوصي طبيبك بتناول البروبيوتيك أيضاً لحماية النباتات المعوية. تماماً مثل أمعائنا، فإن وجهنا مليء أيضاً بالبكتيريا الضارة والبكتيريا الجيدة التي تمنح بشرتنا نوعاً من الحاجز الوقائي الذي يمكن أن يقي من الالتهابات ويخلصك من حالات مثل حب الشباب والصدفية والأكزيما.

ميكرونيديلينغ

ربما تكوني قد سمعت عن شيء يسمى «مصاص الدماء للوجه»، لذا فأنت تعلمين أن الوخز الدقيق هو شيء يزداد شيوعاً في العالم. يتضمن الإجراء ثقب الجلد بشكل متكرر بإبر دقيقة ومعقمة وإيصال المكونات النشطة مثل الكولاجين إلى عمق سطح الجلد، ولكن يمكن أيضاً استخدامه لتحفيز نمو الشعر والمساعدة في ترقق الشعر. إجراء آخر يمكن أن يساعد في تنعيم الجلد والتعامل مع الندبات.

ليست هناك حاجة للذهاب إلى العمليات الجراحية الكبيرة، فهذه التعديلات والإجراءات الصغيرة للجمال تحدث فرقاً كبيراً وكلها آمنة إلى حد ما ولا تتطلب فترة نقاهة.

10 Home Remedies for Oily Skin

You may be able to reduce the oil on your skin with certain products, including honey and aloe. Habits like avoiding fried foods may also help.

Oily skin is the result of the overproduction of sebum from sebaceous glands. These glands are located under the skin's surface. Sebum is an oily substance made of fats. Sebum isn't all bad since it helps protect and moisturize your skin and keep your hair shiny and healthy.

Too much sebum, however, may lead to oily skin, which can lead to clogged pores and acne. Genetics, hormone changes, or even stress may increase sebum production. Oily skin and acne are challenging to manage. Still, home remedies often reduce symptoms without the use of prescription drugs or expensive skin care regimens. Here are 10 remedies for oily skin you can try at home.

1. Wash your face

It seems obvious, but many people with oily skin don't wash their face daily. If your skin's oily, you should wash your face twice a day — but don't overdo it. Avoid harsh soaps or detergents. Use a gentle soap such as glycerin soap instead.

2. Blotting papers

These thin, small papers won't prevent your sebaceous glands from going into overdrive, but they'll allow you to blot excess oil from your face to help minimize shiny, greasy skin. Blotting papers are inexpensive and available over the counter. Use as needed throughout the day.

3. Honey

Honey is one of nature's most revered skin remedies. Thanks to its antibacterial and antiseptic abilities, it may benefit oily and acne-prone skin. Honey is also a natural humectant, so it helps keep the skin moist but not oily. This is because humectants draw moisture from the skin without replacing it. To use honey to treat acne and oily skin, spread a thin layer, preferably raw, onto your face; let it dry for about 10 minutes, and rinse thoroughly with warm water.

4. Cosmetic clay

Cosmetic clays, also called healing clays, are used to help absorb skin oil and treat many skin conditions. French green clay is a popular treatment for oily skin and acne since it's highly absorbent. French green clay comes in powder form.

To make a spa-worthy French green clay mask: Add filtered water or rose water to about a teaspoon of clay until it forms a pudding-like consistency.

Apply the clay mixture to your face and leave it on until it dries.

Remove the clay with warm water and pat dry. Clay masks removed with water are much gentler on your skin than peel-off masks.

5. Oatmeal

Oatmeal helps calm inflamed skin and absorb excess oil. It also helps exfoliate dead skin. When used in facial masks, oatmeal is usually ground. It can be combined with yogurt, honey, or mashed fruit such as bananas, apples, or papaya. To use oatmeal on your face: Combine 1/2 cup ground oats with hot water to form a paste.

To read the rest of the article go to : <https://www.healthline.com/health/home-remedies->



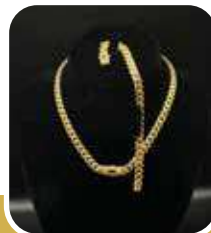
مجوهرات مريم
MARIAM JEWELRY



لا تحتراري بعد اليوم سيدتي ..

مجوهرات مريم توفر لك أحدث وأرقى موديلات وتشكلات الذهب عيار 21 التركي والخليجي والايطالي بأفضل الأسعار. في محلنا الواقع على "7012 شايفر" بمدينة ديربورن ورقمنا هو :

6089 - 651 (313)



7012 Schaefer Rd,
Dearborn, MI 48126



Mariam Jewelry



mariam_jewelry_

أكبر من مجرد تعلم القراءة والكتابة

العرق، وهذا جوهر المشروع التربوي للطفل، حيث يقيه من ثقافة التمايزات التي نجربنا إلى العنف وتجعل من التوتر سمة التعايش.

إن العملية التربوية لا تقتصر على التعلّيمات فحسب، بل تتجاوز ذلك إلى التنشئة الشاملة التي تشترك في تأمينا مؤسسات عدة للتنشئة الاجتماعية: كل هياكل الدولة ومكونات المجتمع المدني، ولعل أهمها الأسرة والمدرسة ومؤسسات الطفولة المبكرة التي من شأنها أن تغرس في الطفل قيماً تضبط العلاقات وتوزع الأدوار. وفق نسق قيمي لا يعترف بالتمايزات القائمة على أساس الهيمنة الذكورية مثلاً في خصوص الأدوار بين الجنسين.

إننا اليوم أمام تحديات ورهانات حقيقية في عصر أصبحت فيه المعرفة هي المحرك الرئيسي للتنمية الاقتصادية والاجتماعية، حيث دخل اقتصاد المعرفة صلب السياسات الاقتصادية وأصبح الرأس المال الحقيقي هو الثروة البشرية المؤهلة والقادرة على تحقيق القيمة المضافة، وهو ما يفترض أربع ركائز أساسية تتمثل في نظام اقتصادي ومؤسساتي قوي، ونظام تعليم سليم وجيد، وبنية تحتية معلوماتية وبرامج محفزة على الابتكار بما يستجيب أيضاً لأهداف التنمية المستدامة وإرساء ثقافة المواطنة والتسامح والعيش المشترك.

إن التحول في التعليم لم يعد خياراً، بل ضرورة تستوجب الانتباه إلى كل التفاصيل التي تسهم في البناء الرمزي للفرد ومراجعة الخيارات التعليمية في جميع مراحلها، وخاصة منها مرحلة الطفولة المبكرة وفق مقاربة تراعي مبدأ تكافؤ الفرص في التعليم والتربية على المواطنة لأجل الاستدامة وتجذير قيم السلام والتسامح والقبول بالاختلاف والعيش المشترك ونبيذ العنف. لأجل لا أحد خلف الركب.

فيها غير متكافئة. بل إن مصلحة المجتمع تكمن أساساً في عدم التمييز حتى لو كلفه ذلك موارد مالية كبيرة. فالاستثمار في الرأس المال البشري من الطفولة لخلق ذوات متوازنة يجنبنا سيناريوهات تحمل تبعات ظهور أشخاص لديهم قابلية للإرهاب والعنف وتهديد مصالح المجتمع.

ومن هذا المنطلق؛ فإننا نؤمن بأن المكتسبات والمهارات التي تتحقق لدى الطفل منذ الولادة إلى غاية سن الست سنوات وما بعدها تؤثر كل التأثير على باقي المسار الدراسي والحياتي؛ إذ تساهم التربية ما قبل المدرسية مثلما أثبتته الدراسات في تحفيز وإذكاء قدرات الطفل في التفكير وتطوير ملكاته الذهنية الأساسية وتنمية ذكاءاته المتعددة بما يمكنه من الانفتاح على العالم وتملك طرق التعبير واكتساب قيم التعايش السلمي وقبول الاختلاف. كما أن هذه الإحاطة المبكرة والعادلة تتضمن فكرة مهمة جداً: إنها فكرة الاعتراف، وهي الفكرة التي تقطع الطريق أمام كل الأفكار السلبية وتقيم علاقة صحية مع البيئة الاجتماعية.

كما يعد إدماج مقاربة «التربية على قيم المواطنة» في مسارات التعليم والتعلم من أهم الخيارات التي تميز التعلّيمات الجديدة والتي من شأنها أن تؤثر في سلوك الطفل واختياراته باعتباره كائناً ينمو وذاتاً قابلة للتعلّم، خاصة وأن التربية على قيم المواطنة تشغل أساساً على ما يتهدد المجتمعات من أخطار وتساؤلات تتعلق بالمواطنة والتنمية المستدامة والصحة والسلامة والبيئة والمعلومات والإعلام والمساواة بين الجنسين... قصد بناء مهارات اجتماعية وإبتيقية لدى الطفل بوصفه إنساناً ومواطناً متشبعا بالقيم المجتمعية والإنسانية كقيم الحرية والعدالة والديمقراطية والمساواة وحقوق الإنسان والواجب والمواطنة... فالتربية على المواطنة هي ببساطة التربية على عدم التمييز على أساس الجنس أو الدين أو

لذلك؛ فإن الندوة الدولية التي نظمته «الألكسو» مؤخراً حول التربية على المواطنة وقيم التسامح والسلام والعيش المشترك لتحقيق التنمية المستدامة في إطار تحويل التعليم، نعتقد أنها تصب في عمق ما تقوم به غالبية دولنا اليوم، حيث تمت الاستفادة من عقود اكدت فيها مجتمعاتنا العربية والإسلامية من الإرهاب والعنف، ووجدنا أنفسنا أمام أسئلة حارقة: من أين جاء هؤلاء الإرهابيون وأي مسؤولية تتحملها مقاربتنا لعملية التنشئة؟

كانت هذه الأسئلة مهمة من أجل إضافة مواد ومواضيع مهمة في برامج التعليم، ومن أجل الانتباه إلى أثر الرمزي والثقافي في تنشئة الطفل. ولا يفوتنا أن أهداف التنمية المستدامة تمثل إطاراً مرجعياً لرسم السياسات العمومية وفق مقاربة كونية وشاملة تأخذ بعين الاعتبار التغيرات الاقتصادية والتكنولوجية المتسارعة محورها الطفل، مرجعنا في ذلك الإحصائيات التي تبين أن ثلث السكان تقريباً في العالم العربي هم من الأطفال؛ وهو ما يفترض بالضرورة إيلاء العناية القصوى لمرحلة الطفولة المبكرة، والحرص على تمتع كل الأطفال بحقوقهم في التربية ما قبل المدرسية باعتبار أن الأطفال الذين لا يرتادون رياض الأطفال هم الأكثر عرضة للتسرب والانقطاع المدرسيين، وهم أيضاً الأكثر تهديداً بضعف التحصيل العلمي ومن ثمة الأكثر قابلية للعود بالدونية والحدق الاجتماعي. الشيء نفسه بالنسبة للمدرسة، حيث بقدر ما نجد بلدانا حققت منجزاً نوعياً في مجال التعليم مثل تونس ومصر التي تبلغ فيها نسبة التمدرس اليوم 99.8 نجد بعض البلدان ما زال أمامها خطوات لغلق ملف تعميم التعليم.

فالنفسية تبدأ في التشكل من الطفولة، وليس من صالح المجتمع أن يكبر الأطفال في ظروف غير عادلة والفرص



د. آمال موسى

من المهم أن نتبين الفرق بين مفهومي التربية والتعليم اللذين نستعملهما اليوم بشكل متواتر ويذهب في ذهن الغالبية أنهما واحد. فالتربية تختلف عن التعليم وهي أشمل في معناها وأبعادها من التعليم. فالتربية تقوم بها مؤسسات عدة مادية ورمزية، وتمتد على طول حياة الفرد بينما التعلم مرتبط بالذهاب إلى مؤسسات التعليم من رياض أطفال وصولاً إلى الجامعة.

أظهرت التجارب الجيدة أن مقاربة نحت كينونة إنسان معرفياً وقيمياً إنما يجب أن يقوم على فكر التربية وأفقها الربح. فالأفضل هو تناول فكرة التربية لأنها المعنية بخلق كيان كامل فكرياً وثقافياً وقيماً. وفي عملية التنشئة هذه فنحن نراعي المشروع المجتمعي ككل وما يشترطه في الفرد من أجل ضمان السلام والتعايش والتسامح.

How the US can lead the way on Sudan peace efforts



Dalia Al-Aqidi

The protracted nature of the ongoing conflict in Sudan portrays a grim outlook, with it so far lacking any conclusion or resolution. It is disheartening to witness how two rival generals have effectively converted the peaceful capital Khartoum into a dreadful battleground, driven solely by their personal vendettas.

The ongoing power struggle in Sudan involves two influential figures vying for control and authority. At the forefront, we have Gen. Abdel Fattah Al-Burhan, a prominent military commander who has assumed the de facto leadership role in Sudan, for an extended period, through his commanding presence and actions. Opposing him is Gen. Mohamed Hamdan Dagalo, who holds leadership over the Rapid Support Forces, a formidable paramilitary group within the country.

This intricate power dynamic experienced a significant

turning point in October 2021, when Al-Burhan and Dagalo formed an alliance to orchestrate a military coup that resulted in their ascension to the positions of effective leader and deputy leader of Sudan, respectively. However, the harmony between these two leaders has deteriorated, leading to public clashes and disagreements.

These tensions have manifested themselves in overt and covert maneuvers, as both generals have been observed deploying additional troops and equipment to military camps in Khartoum and across the nation. This accumulation of forces is a worrisome escalation, reflecting their intensified rivalry and determination to consolidate their power and influence.

Regrettably, the civilian populace of Sudan is bearing the brunt of this power struggle. Within the city of Khartoum, an unfortunate multitude of individuals have found themselves trapped within the confines of their own homes since the initial eruption of violence on April 15. Perpetrators stationed in various central neighborhoods have engaged in relentless exchanges of fire, utilizing rooftops and the narrow spaces between buildings to target the warplanes above. This prolonged siege has resulted in an intermittent electricity supply, essential provisions such as food and water becoming scarce and a surge in incidents of looting and robbery, further intensifying the hardships endured by residents. According to the Ministry of Health, the distressing casualty figures stemming from the ongoing conflict indicate a civilian death toll in excess of 865, with an additional 5,000 individuals sustaining injuries. However, it is crucial to acknowledge that these reported numbers likely represent a conservative estimate, with the actual magnitude of human suffering and loss probably surpassing the official figures.

The Office of the UN High Commissioner for Human

Rights has severe apprehensions regarding the ongoing conflict in Sudan and its dire consequences for civilians. According to spokesman Jeremy Laurence, the office highlighted a particularly distressing incident that occurred last week involving an attack on a bustling livestock market in Khartoum. This assault tragically resulted in the loss of eight civilian lives, including three members of the same family. The Sudanese Armed Forces was responsible for the airstrike on the Al-Muwaliyyah market. Additionally, Laurence mentioned another incident that took place on the same day, when a child was reportedly killed after a shell struck their family residence in southern Khartoum. These incidents exemplify the grave toll being exacted on innocent lives amid the conflict.

In the quest to end the conflict and restore peace, there are several measures that the US could consider implementing. Firstly, it could leverage its diplomatic influence by engaging in high-level negotiations with the conflicting parties in Sudan. By actively mediating and facilitating dialogue, America can encourage the rival factions to seek common ground, while emphasizing the importance of human rights, stability and reconciliation in their discussions.

Moreover, Biden's administration can exert diplomatic pressure on Sudan by collaborating with international partners and organizations, such as the UN and regional bodies like the African Union.

By coordinating efforts and leveraging collective influence, a united front can be presented to Sudanese authorities, reinforcing the imperative of a rights-based approach and encouraging them to actively pursue a peaceful resolution.

In addition to such diplomatic endeavors, Washington can offer support for humanitarian efforts within Su-

dan. By providing robust assistance, including financial aid, resources and expertise, the US can contribute to alleviating the dire humanitarian conditions the Sudanese population faces. This could involve facilitating access to food, clean water, healthcare and shelter, thereby addressing the immediate needs of the affected civilians.

Furthermore, the leader of the free world could prioritize efforts to strengthen governance structures, the rule of law and institutions in Sudan. The US could help establish a foundation for sustainable peace and stability by promoting transparency, accountability and inclusive governance. This may involve supporting capacity-building programs, fostering civil society engagement and promoting initiatives that uphold human rights, democracy and the rule of law.

By aligning its actions with its stated commitment to human rights, the Biden administration could demonstrate its dedication to upholding its fundamental values and principles, while working toward a positive resolution in Sudan.

However, the Biden administration's handling of the issue has been deemed inadequate. One notable example was the exclusion of Sudan from the summit with African leaders in Washington last December, which was partly influenced by the country's military coup. Additionally, during President Biden's visit to Saudi Arabia in July 2022, Sudan did not feature prominently in policy discussions. Arguably, the US could have pursued a more assertive stance against the rival generals in Sudan, although the feasibility of such a course of action is debatable.

Sudan's state of affairs has undergone such profound and transformative changes in recent months that a mere restoration of the previous status quo is no longer feasible or viable. Recognizing the urgency and magnitude of the challenges at hand, a concerted and collaborative effort is required to bring about meaningful change and restore stability in Sudan.

Twitter withdraws from EU's code to combat disinformation

Twitter has announced its withdrawal from the European Union's voluntary code aimed at fighting disinformation, according to the EU. Thierry Breton, the EU's internal market commissioner, took to Twitter to disclose the news.

Breton's tweet was a direct message to Twitter, making it clear that the company cannot escape legal liability concerning disinformation. His tweet read, "Twitter leaves EU voluntary Code of Practice against disinformation. But obligations remain. You can run but you can't hide." This refers to the legal obligations that Twitter, as a very large online platform (VLOP) under the EU's Digital Services Act (DSA), is required to uphold.

Breton further highlighted that fighting disinformation would become a legal obligation for Twitter under the DSA, effective from August 25. He assured that enforcement teams would be prepared to ensure compliance.

The DSA, which came into effect in November, mandates VLOPs like Twitter to assess and mitigate the risks posed by disinformation to civic discourse and electoral processes. VLOPs have a deadline of three months to comply with the DSA's obligations.

The likes of Meta, TikTok, Google, Microsoft, and Twitch, voluntarily joined the EU's anti-disinformation code last year, Twitter has not confirmed its stance on the code and has yet to respond to requests for comment.



تقرير: عزوف كثير من المتابعين عن مواقع الأخبار التقليدية والتوجه إلى "تيك توك"

تحرير أو صحفيون.
• وانخفضت الثقة في الأخبار بنقطتين مئويتين العام الماضي، متراجعة عن مكاسب تحققت في الكثير من الدول في ذروة جائحة فيروس كورونا، وفي المتوسط، يقول 40% إنهم يثقون في أغلب الأخبار التي يطلعون عليها أغلب الوقت. وشهدت الولايات المتحدة زيادة بلغت ست نقاط مئوية في الثقة في الأخبار لتصل إلى 32% لكنها تظل بين الدول الأكثر انخفاضاً في المسح.

• ويقول 56% في كل المناطق التي جاء منها مشاركون في المسح إنهم قلقون من فكرة قدرتهم على التمييز بين الأخبار الحقيقية والزائفة على الإنترنت بزيادة نقطتين مئويتين عن العام الماضي.

• وكشف المسح أن 48% يقولون إنهم مهتمون جداً أو بشدة في الوصول إلى الأخبار، بانخفاض من 63% في 2017.

على وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالصحفيين على منصات مثل تيك توك وإنستغرام وسناب تشات.

• وأوضح التقرير أن تيك توك هو الأسرع نمواً بين وسائل التواصل الاجتماعي إذ يستخدمه 20% ممن ينتمون للفئة العمرية بين 18 إلى 24 عاماً للأخبار بزيادة قدرها خمس نقاط مئوية عن العام الماضي، وأبدى أقل من نصف المشاركين في المسح اهتماماً بالأخبار من الأساس بانخفاض حاد عن ستة من كل عشرة في 2017.

• وقال أقل من ثلث المشاركين في المسح إن اختيار قصص إخبارية لهم بناء على ما اطلعوا عليه من قبل هو طريقة جيدة للحصول على الأخبار بانخفاض ست نقاط عن 2016 عندما طرح المسح هذا السؤال آخر مرة، ومازال الأفراد يفضلون إلى حد ما أن يتم اختيار الأخبار لهم من خلال الخوارزميات أكثر من أن يختارها لهم رؤساء

أظهر تقرير نشره معهد رويترز لدراسات الصحافة يصدر سنوياً عن الأخبار الرقمية أن عدد من يحصلون على الأخبار في البداية من موقع إلكتروني على الإنترنت أو تطبيق تراجع بعشر نقاط منذ 2018 إذ تفضل الفئات العمرية الأصغر سناً الاطلاع على الأخبار من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو بالبحث.

وقال مدير المعهد راسموس نيلسن في التقرير «ليس هناك أساس منطقي لنتوقع أن مواليد الألفية، لأنهم أصبحوا أكبر عمراً فحسب، سيفضلون فجأة المواقع التقليدية على الإنترنت ناهيك عن وسائل الإعلام عبر البث المرئي والمسموع والمطبوعات»، وارتكز التقرير على مسح عبر الإنترنت شارك فيه حوالي 94 ألف بالغ في 46 سوقاً من بينها الولايات المتحدة، وفقاً لتقرير سكاي نيوز عربية.

• وأضاف التقرير أن الجمهور يولي اهتماماً أكبر لمشاهير ومؤثرين وشخصيات معروفة



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





التوتر يؤثر على الأمعاء.. طرق تساعد في راحة المعدة

يعاني الكثيرون من الإجهاد، لكن لا يعانيه الجميع بنفس الطريقة، في حين أن التوتر قد يكون معروفاً بتأثيره على العقل، إلا أن الأعراض الجسدية في بعض الأحيان هي طريقة جسمك لإخبارك أن عقلك تحت ضغط شديد. وسواء كنت تعاني من أعراض جسدية أو عقلية أو عاطفية، فإن إيجاد طرق صحية للتحكم في التوتر يمكن أن يساعدك في الحصول على الراحة.

إذا كان التوتر والقلق لديك يؤثران على معدتك، فهناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل الأعراض، فوفقاً لموقع «Thehealthsite» يوضح الخبراء أن الهرمونات، مثل السيروتونين الالتهابية والناقلات العصبية، تتفاعل بين الدماغ والمنطقة المحلية للأمعاء، والتي تسمى الضفيرة العصبية المعوية.

إذا كان التوتر والقلق لديك يؤثران على معدتك، فإليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل الأعراض:

- يؤدي الإجهاد إلى استجابتنا للمواجهة أو الهروب، هذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة وتيرة تقلصات الأمعاء، مما يؤدي إلى الإسهال.

حماية الألياف

يمكن أن يساعد تناول الكثير من الألياف في علاج الأعراض.

حماية البروبيوتيك

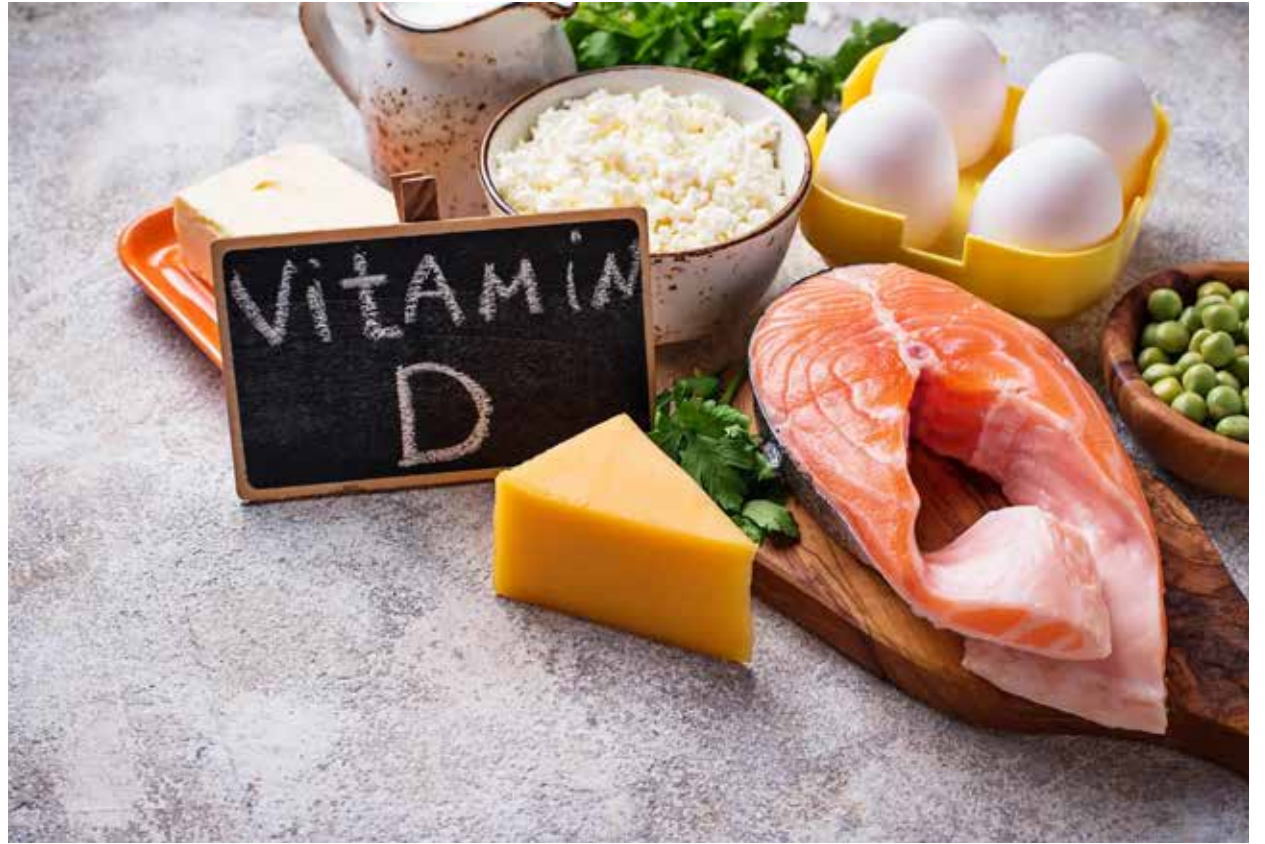
يمكن أن تساعد الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك في تقليل الأعراض.

تعلم كيفية إدارة التوتر

جرب التمارين الخفيفة، أو المشي، أو اليوجا، أو التأمل، أو أي نشاط آخر تستمتع به.

تجنب الأطعمة التي تجعل الإسهال أسوأ

يمكن لبعض الأطعمة والمشروبات أن تجعل الإسهال أسوأ، مثل القهوة أو الأطعمة الدهنية أو المقلية.



مصادر فيتامين دي... ما بعد أشعة الشمس

يارا حسين

فيتامين دي عنصر غذائي أساسي يحتاجه الجسم للعديد من العمليات الحيوية، بما في ذلك بناء عظام قوية والحفاظ عليها. ويمثل انخفاضه مصدر قلق كبير للصحة العامة في جميع أنحاء العالم، إذ يعاني أكثر من 50% من سكان العالم من نقص فيتامين دي. فما الطرق الفعالة لزيادة مستوياته في الجسم؟

يُشار إلى فيتامين دي باسم «فيتامين أشعة الشمس»، لأن الشمس أحد أفضل منصات في الجسم. وتصنع البشرة فيتامين دي عندما تتعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية. وتعتمد كمية هذا الفيتامين التي يمكن أن يصنعها الجسم على بعض المتغيرات:

1 - لون البشرة والعمر: يحتاج الأشخاص ذوو البشرة الداكنة إلى قضاء وقت أطول في الشمس لإنتاج فيتامين دي مقارنة بأصحاب البشرة الفاتحة، وذلك لأن البشرة الداكنة تحتوي على المزيد من الميلانين، وهو مركب يمكن أن يثبط إنتاج فيتامين دي. فيكفي لأصحاب البشرة الفاتحة التعرض لمدة 15-8 دقيقة يومياً لإنتاج كثير من فيتامين دي، بينما يحتاج أصحاب البشرة الداكنة إلى مزيد من الوقت. كما يمكن أن يكون للعمر تأثير أيضاً، فمع التقدم في السن يصبح إنتاج فيتامين دي في البشرة أقل كفاءة.

2 - الموقع الجغرافي والموسم: كلما كانت المدن قريبة من خط الاستواء زادت أشعة الشمس وزادت بالتالي كمية فيتامين دي التي يصنعها الجسم. وعلى العكس من ذلك، كلما ابتعدت المدن عن خط الاستواء، قلت فرص التعرض الكافي لأشعة الشمس.

3 - الملابس والكريمات الواقية من الشمس: يمكن أن تعوق أنواع معينة من الملابس وواقيات الشمس إنتاج فيتامين دي. فمن الضروري الحماية من سرطان الجلد عن طريق تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس، إلا أن الجسم يتطلب القليل من التعرض لأشعة الشمس غير المحمية لإنتاج فيتامين دي.

كيف يمكننا الحصول على فيتامين دي من الطعام؟

تناول الأسماك والمأكولات البحرية

تعد الأسماك الدهنية والمأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والسردين

والمحار والجمبري من بين أغنى مصادر الغذاء الطبيعي بفيتامين دي، فضلاً عن غناها بأحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية للقلب. يوفر 100 غرام من السلمون قرابة 50% من الاحتياجات اليومية من فيتامين دي. ويختلف محتوى المأكولات البحرية من فيتامين دي على حسب النوع، فالسلمون المستزرع يحتوي على 25% فقط من كمية فيتامين دي الموجودة في السلمون البري.

تناول الفطر

الفطر هو المصدر «النباتي» الوحيد لفيتامين دي، والفطر كالشعر يصنع فيتامين دي الخاص به عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية. ويعتمد محتوى فيتامين دي على نوع الفطر، فيحتوي الفطر البري على كمية أعلى من فيتامين دي مقارنة بالأنواع المزروعة تجارياً.

تناول البيض

يعد صفار البيض مصدراً ممتازاً لفيتامين دي. ويتضمن صفار البيض محتوى متغيراً من فيتامين دي. فبيض الدجاج الذي يُربي في الهواء الطلق يحتوي على فيتامين دي أكثر من الذي يُربي في الداخل. كما يؤثر علف الدجاج أيضاً على محتوى فيتامين دي في البيض، فالدجاج الذي يتغذى على الحبوب الغنية بفيتامين دي ينتج بيضاً غنياً بفيتامين دي.

ماذا عن تناول المكملات؟

بالنسبة للعديد من الأشخاص، قد يكون تناول مكملات فيتامين دي هو أفضل طريقة لضمان تناول كمية كافية. ويوجد فيتامين دي في شكلين بيولوجيين رئيسيين: دي 2 الذي يأتي من النباتات، ودي 3 الذي يأتي من الحيوانات. وتشير الأبحاث إلى أن دي 3 أكثر فاعلية من دي 2 في رفع مستويات فيتامين دي، والحفاظ عليها، لذلك ينصح باختيار مكمل دي 3 عند شراء المكملات الغذائية. وتعتبر ألف إلى أربعة آلاف وحدة دولية جرعة يومية آمنة لمعظم الناس للحفاظ على مستويات صحية من فيتامين دي. وبظروف معينة قد تكون الحاجة إلى جرعة أكبر، لذلك من الأفضل أن يجري اختبار مستويات فيتامين دي من قبل الطبيب المختص للتأكد من تناول الجرعة المناسبة.





Weight loss and hours of sleep: why these two factors are closely related to each other and how they affect health

You can lose weight without difficulty, just benefit from a good restful sleep. But how does this connection work?

A group of researchers has found that there is a close correlation between the sleep quality and the achievement or maintenance of ideal body weight. The experts conducted a study analyzing the habits of the participants, reaching a unique and incontrovertible conclusion. Sleeping too much or too little has an impact on the hunger-satiety cycle and that is why those who suffer from insomnia or who sleep more than they should, are used to having problems overweight or obese. The reasons are to be found in the hormonal fluctuations that arise from not being able to enjoy the benevolent effects of a good rest, a term by which we mean that sleep that varies from 5 to 8 hours a night – neither more nor less. Professionals have found that people who suffer from insomnia are more prone to gain excess weight, as lack of sleep promotes the production of stress hormone, i.e. the cortisol which in turn increases the sense of hunger. Sleeping too little or too little makes you fat, that's why That's why the more you sleep, the more you will

want to indulge compulsive binge eating, preferring junk food, because these foods are rich in sugar and give the sensation of receiving an immediate energy boost. If it is clear why not sleeping you accumulate weight, many do not explain why sleeping too much you risk gaining weight.

Motivation is simpler than you might think. In fact, there is little time available for physical activity if most of the day is spent sleeping in bed. Therefore, according to the researchers who conducted the study, in order to lose weight effectively, it is essential to rest for a sufficient number of hours to ensure the recovery of strength and energy.

THE sleep disorders in any case they should be brought to the attention of the doctor and they should never be underestimated, since they could represent the indicator of more severe pathologies in progress, such as thyroid diseases or psychological disorders such as mood, anxiety or depressive disorders.

Taking charge of the problem, the specialist will indicate the tests to be carried out to rule out the presence of any disturbances and also recommend the most appropriate treatment to eliminate sleep-related problems and consequently also those concerning weight.

للرجال.. 8 أطعمة ضفها لنظامك الغذائي لزيادة هرمون التستوستيرون

كتبت ميرفت رشاد

التستوستيرون هو هرمون يؤثر على جوانب مختلفة من فسيولوجيا الذكور، مثل المزاج ونمو العضلات وقوة العظام، يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون إلى مشاكل مثل ضعف العضلات والإرهاق، ويُنصح بتناول وجبات متوازنة وصحية تحتوي على مزيج من المغذيات الكبيرة، مثل البروتينات والدهون والكربوهيدرات، وإليك قائمة الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي لزيادة مستويات هرمون التستوستيرون، وفقاً لما نشره موقع «doctor.ndtv».

8 أطعمة تزيد من مستويات هرمون التستوستيرون:

1. التونة

من المعروف أن التونة مصدر كبير لفيتامين د، وهو عنصر غذائي ضروري لإنتاج هرمون التستوستيرون، وتحتوي أيضاً على أحماض أوميغا 3 الدهنية، والمعروف أن لها تأثيرات إيجابية على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم.

2. صفار البيض

يعد صفار البيض مصدراً ممتازاً آخر لفيتامين د، وهو عنصر غذائي أساسي في الجسم لإنتاج هرمون التستوستيرون. كما أنه يحتوي على الكوليسترول، وهو مقدمة لهرمون التستوستيرون، ومع ذلك من الضروري ملاحظة أن بياض البيض يجب أن يؤكل باعتدال، لأن له تأثيراً سلبياً على مستويات الكوليسترول في الدم.

3. الثوم

أظهرت الأبحاث أن للثوم تأثيراً إيجابياً على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، فهو يحتوي على مركب يعرف باسم الأليسين، وله تأثير إيجابي على إنتاج هرمون التستوستيرون، كما أن الثوم يقلل من الالتهابات في الجسم، ما يساعد على زيادة مستويات هرمون التستوستيرون أيضاً.

4. الرمان

من المعروف أن الرمان يعزز تدفق الدم ويقلل من الالتهابات في الجسم، ما يساعد على زيادة مستويات هرمون التستوستيرون، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تقلل الإجهاد التأكسدي في الجسم.

5. السبانخ

السبانخ نبات كثيف المغذيات، ويحتوي على فيتامينات B6 و C و E، بالإضافة إلى العديد من المعادن الضرورية لإنتاج هرمون التستوستيرون، كما يحتوي على الماغنسيوم الذي له تأثير إيجابي على مستويات هرمون التستوستيرون.

6. جوز الهند

يحتوي جوز الهند على الدهون الصحية التي توفر مصدر طاقة للجسم وتعزز إنتاج الهرمونات، ويحتوي على الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة (MCTs) التي يمتصها الجسم بسهولة وتثبت أنها مفيدة لإنتاج هرمون التستوستيرون.

7. العنب

يحتوي العنب على ريسفيراترول، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الجسم، يعزز إنتاج هرمون التستوستيرون ويحسن الصحة العامة.

8. الزنجبيل

من المعروف أن الزنجبيل له تأثير إيجابي على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، يقلل الالتهاب ويزيد من تدفق الدم إلى أعضاء الجسم، مما يساعد على تعزيز إنتاج هرمون التستوستيرون.



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

الكشف عن واحدة من أجمل السيارات وأكثرها تطوراً

كشفت Chery عن مركبتها الجديدة التي تطورها لتكون واحدة من أبرز السيارات الرباعية الدفع من حيث الشكل والتقنيات.

وتأتي سيارة iCar 03 بهيكل كبير يوحي مظهره بالقوة والحداثة بنفس الوقت، ومزود بعجلات كبيرة وأنظمة تعليق خاصة تمكن المركبة من اجتياز أكثر الطرق وعورة.

ولفتت المركبة أنظار الكثيرين بفضل التصميم المميز لواجهاتها والمصابيح المثبتة عليها، وتصميم قمرتها الداخلية إذ خلت واجهة القيادة فيها من الأزرار التقليدية تماماً، واستعيض عن الأزرار بـ 3 شاشات: اثنتين قبالة السائق والراكب الأمامي، وشاشة لمسية كبيرة في منتصف الواجهة، يمكن من خلالها التحكم بمعظم تقنيات السيارة تقريباً.

ويبلغ طول هذه السيارة 4 أمتار و20 سم تقريباً، وعرضها 183 سم، وارتفاعها 170 سم، وصنع جسمها من الفولاذ والألومنيوم والفياير المتين، كما جهزت بسقف بانورامي بتصميم مميز جداً.

وتبعاً للمعلومات المتوفرة ستحصل هذه المركبة على محركين كهربائيين يولدان عزمًا يعادل العزم الذي يولده محرك بنزين توربيني بسعة 2.5 لتر، كما ستجهز بعلب سرعة أوتوماتيكية بـ 10 سرعات، أما أسعارها فستبدأ من 21 ألف دولار.



سيارة "رولز رويس كولينان" .. فضائية الإلهام

مستشارين بقيادة ماكينزي أند كو بهدف تقديم المشورة لتبسيط عملياتها بما في ذلك دمج الإدارات غير التصنيعية في أقسام الطيران المدني وأنظمة الدفاع وأنظمة الطاقة بالشركة.

وبحسب الصحيفة فإن عملية الهيكلة تلك قد ينتج عنها إلغاء 10 بالمئة من الموظفين من حوالي 30 ألف وظيفة في هذه الأقسام.

وبحسب التقرير فإن المقر الرئيسي لشركة رولز رويس في ديربي البريطانية قد يكون الأكثر تضرراً من التخفيضات، حيث تتمركز فيه معظم الوظائف الإدارية. وقال متحدث باسم الشركة إنها لم تتخذ قرار بعد بشأن قوتها العاملة.

وبدأ الرئيس التنفيذي الجديد للشركة، توفان إرجينيلجيك، عملية هيكلة واسعة حيث ذكر في وقت سابق أن عملاقة الهندسة الجوية تحتاج إلى الإصلاح من أجل البقاء.

قررت مجموعة «رولز رويس» تصنيع 62 سيارة فقط من طراز «كولينان» بلاك بادج بلو شادو برايفت» من «خط كارمان»، وهي النقطة الكامنة فوق سطح الأرض حيث يبدأ الفضاء الخارجي، وقد تلقت الشركة فعلاً طلبات لشراء كل السيارات المنوي تصنيعها.

معلوم أنه عند «خط كارمان» تمتزج سماء الأرض الزرقاء مع سواد الفضاء، وتستخدم «كولينان» هذه الظاهرة كمصدر إلهام من خلال طلاء سيارة الدفع الرباعي باللون الأزرق «ستاردست» المخصص والزخرفة السوداء الملائمة، مع لمسة نهائية من «الساتان»، فيما تتميز العجلات بـ«فرنيس» شفاف.

وذكرت صحيفة «تايمز» البريطانية The Times أن شركة «رولز رويس»، عملاقة تصنيع محركات الطائرات والتوربينات، قد تخفض آلاف الوظائف ضمن عملية هيكلة واسعة لخفض التكاليف والنفقات.

ونقلت الصحيفة عن مصادر قولها إن الشركة البريطانية عينت

New BMW M3 Touring can make up to 720 bhp with G-Power upgrade

The BMW M3 Touring debuted nearly a year ago, giving the world a proper M-powered estate for the first time. The model lineup is ripe for upgrades, and G-Power is delivering. It offers three power stages available for the model that can increase output by over 200 bhp with the most potent tune.

The stock M3 Touring, only available in the hotter Competition trim, packs BMW's twin-turbocharged 3.0-litre S58 in-line-six engine under the bonnet. The engine produces 510 bhp and 479 lb-ft of torque in stock form. G-Power's three tunes ups that number by quite a lot.

The most potent upgrade increases output to 720 bhp and 626 lb-ft of torque. G-Power ups those figures with its Performance Software GP-720 upgrade and its complete DeepTone exhaust system, which

reduces back pressure. The tune also increases the wagon's top speed to 200 miles per hour.

The middle stage is still powerful, increasing the engine's output to 670 bhp and 590 lb-ft. The BMW receives a unique software upgrade and new centre and rear mufflers from its DeepTone exhaust system setup.

The starter stage is nothing to sneeze at, adding more than 100 bhp and taking the estate's output to 620 bhp and 553 lb-ft. G-Power achieves this increase with another software upgrade and the DeepTone rear mufflers.

G-Power can also upgrade the model's looks. This example rides on the Hurricane RS forged rims that measure 20- and 21-inch front and rear. It also offers carbon-fibre body parts like the Venturti RS carbon bonnet with Dynamic Venting technology and carbon front corner attachments. Inside,



the tuner can add an edition badge, G-Power carpets, and the optional G-Power carbon steering wheel that is available with LEDs. G-Power also has tunes available for the M2, which can make as much as 660 bhp. Even the large BMW M8 Gran Coupe gets some

love from the tuner, with the aftermarket specialists giving the luxury model up to 900 bhp and a subtle aero kit. It also has upgrades for the M3 saloon and other BMW models, increasing output and upgrading the exterior design.



Mercedes-Benz E-Class 2023

The Mercedes-Benz E-Class has been a staple in the luxury car market since it was first introduced in 1993. Known for its combination of style, comfort, and performance, the E-Class has become one of the most popular models in the Mercedes-Benz lineup. Let's take a closer look at this iconic car.

The interior of the Mercedes-Benz is luxurious and comfortable. The seats are covered in high-quality leather and are adjustable in many ways, including lumbar support and heating/cooling. The dashboard features a large screen that displays all the car's functions and can be controlled by touch or voice command. The sound system is also top-notch, with high-quality speakers and the ability to

connect to multiple devices. Mercedes e class 2023 engine The engine's of Mercedes-Benz rush takes from zero to 100 kilometers per hour 5.7 seconds. The second engine is a 3.0 liter 362 hp engine and 500 Nm torque. It is combined with a 9-speed automatic transmission. It takes from zero to 100 kilometers at 4.8 seconds. **Performance** The Mercedes-Benz E-Class comes in a range of engine options, from the base four-cylinder engine to the more powerful V8 engine.



The car's handling is precise, and the ride is smooth and comfortable. The E-Class also features the latest in safety technology, including lane departure warning, blind-spot monitoring, and automatic emergency braking.

The Mercedes-Benz E-Class is packed with technology features that make driving more enjoyable and convenient. The car comes with a large touchscreen display that can be used to control everything from the sound system to the climate control.

The car also features a head-up display that projects important information, such as speed and navigation, onto the windshield. Finally, the E-Class comes with the latest in driver assistance technology, including adaptive cruise control and lane departure warning.

Conclusion Overall, the Mercedes-Benz E-Class is an exceptional car that is both beautiful and practical. Its combination of style, comfort, and performance make it a favorite among luxury car enthusiasts. Whether you're looking for a car to commute in or a car to take on long road trips, the E-Class is a great choice. For more blogs and news about cars please visit our website motorwheels, if you were interested of buying a car or it equipment we offer that too at our website.

لتقليل الحوادث..أودي تكشف عن تقنية غير مسبوقة في سيارتها الجديدة

والأمر المميز في هذه السيارة أيضا خلوها من قبضات الأبواب الخارجية، إذ يكفي أن يقوم صاحب السيارة بتمرير يده بجانب الباب بحركة بسيطة لتقوم حساسات الحركة بفتح الأبواب تلقائياً.

ويخلو هيكل السيارة من الخارج أيضا من المرايا الجانبية، إذ استعاض عن المرايا بكاميرات تظهر حالة الطريق على شاشات داخلية موجودة في قمرة القيادة.

كشفت أودي عن سيارة A6 الكهربائية الجديدة التي زودتها بميزة لم تطرح في أي سيارة من قبل. وأكثر ما يميز Audi A6 E Tron مصابيحها التي حصلت على ميزة فريدة إذ تظهر هذه المصابيح إشارات ضوئية تنعكس على الطريق بجانب السيارة لتبين ما إذا كانت المركبة ستنعطف إلى اليمين أو إلى اليسار. وإذا قرر السائق الانعطاف إلى اليمين مثلاً فإن الإشارات الضوئية ستظهر على الطريق على يمين العجلتين الأمامية والخلفية.



تحسن عملية الهضم وتعالج حصى المرارة، لكنها قد تكون خطيرة.. فوائد "عشبة الجعدة" وأضرارها المحتملة

عبد القادر بن مسعود

تعدّ عشبة الجعدة (Teucrium polium) من الأعشاب شائعة الاستخدام في الطب القديم، وذلك بسبب فوائدها الصحية المتعددة، فقد استخدمها المصريون القدماء في عمليات التحنيط وفي علاجات مختلفة مثل آلام الأمعاء والمعدة، كما استخدمها الرومان واليونانيون القدماء في علاج الجروح والقروح. وتتميز عشبة جعدة بأوراقها الخضراء الممتدة المائلة للون الفضي، ولها سيقان متعرجة بيضاء الأوراق مغطاة بشعر ناعم، وحوافها مشرشرة ومتقاربة وكثيفة في الأسفل، أما أزهارها فكروية الشكل بيضاء اللون تميل إلى الصفرة، ولها رائحة عطرية، ويتراوح ارتفاعها من 20 إلى 30 سم فقط، وتتواجد في الدول العربية وإفريقيا وآسيا وحتى أوروبا.

فوائد عشبة الجعدة وفقاً لموقع webteb المتخصص، فإنّ الجدل لا يزال قائماً حول فوائد واستخدامات الجعدة، فبالرغم من فوائدها المثبتة، فإنّ العديد من الدراسات وجدت أن لها العديد من الآثار الجانبية السلبية على صحة مستعملها، هذا الأمر دفع العديد من الدول إلى منع استخدامها تماماً، مع ذلك فإنّ فوائدها الصحية العديدة تجعلها خياراً لحلّ بعض المشكلات وذلك بعد استشارة الطبيب طبعا، ولعلّ من أهم هذه الفوائد ما يلي:

المساهمة في علاج حصى المرارة.

خفض حرارة الجسم المرتفعة.

التخلص من ألم المعدة.

المساعدة في علاج الإصابة بالديدان المعوية.

علاج الإسهال.

تحسين عملية الهضم، والتخلص من عسر الهضم.

القضاء على الجراثيم في الجسم.

المساعدة في علاج النقرس.

المساهمة في فقدان الوزن.

علاج الجروح.

تعقيم الفم والحفاظ على صحته وصحة الأسنان في حال استخدام العشبة كغسول للفم.

القيمة الكيميائية للجعدة

تحتوي الجعدة على مركبات مختلفة منها زيوت طيارة وعنصر ستيكادرين وسياسترون، بالإضافة إلى فلافونيدات التي تحتوي على مضادات أكسدة وستيرونات غير مشبعة.

الآثار الجانبية السلبية لعشبة الجعدة كما سبق أن ذكرنا، فقد وجدت بعض الدراسات أن استخدام الجعدة غير آمن، وأنه من الممكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية المختلفة، مثل: مشكلات الكبد، والتهاب الكبد، والتي قد تؤدي في بعض الحالات إلى الوفاة.

لذا فإنّ استخدامهما من الأفضل أن يكون بعد استشارة الطبيب، خصوصاً في حال ظهور بعض الأعراض الجانبية مثل الشعور بالدوار، والصداع، والغثيان المترافق مع القيء أو بدونه.

لذلك ننصح بتجنّب ما يلي:

يجب عدم الإكثار من تناول الجعدة؛ لأنها يمكن أن تؤدي إلى أضرار وآثار جانبية. يجب على المرأة الحامل والمرضع عدم تناول العشبة حتى لا تسبب أضراراً للجنين في هذه الفترة، كما يمنع تناول الأطفال لعشبة الجعدة.

يمكن للجعدة أن تسبب أضرار الكلى وتؤثر على وظائفها وكذلك تسبب أضراراً للكبد إذا تناولت العشبة بشكل مستمر كميات كبيرة.

يمكن أن تتعارض مع بعض الأدوية العلاجية، وهنا استشارة الطبيب مهمة جداً. قد تسبب الصداع أو تؤثر في المعدة والأمعاء إذا تكرر استخدام الجعدة بشكل زائد.

طريقة استخدام الجعدة

وفقاً لموقع edarabia، يمكن أن نستفيد من فوائد الجعدة بتناولها بالشكل السليم والكميات المناسبة، وذلك بوضع ملعقة صغيرة من أوراق الجعدة الجافة في كوب ماء مغلي، ثم نتركه يتقفع فترة من الزمن، بعدها يستحب تناولها محلاة بعسل النحل ويفضل شربها مرة في اليوم ولفترات محددة، وذلك بعد استشارة الطبيب طبعا.



استخدمت منذ آلاف السنين في الطب البديل.. 6 فوائد عجيبة للقرفة ستذهلك

تدريجي لهيكل أو وظيفة الخلايا العصبية. وأظهرت بعض المركبات الموجودة في القرفة علامات واعدة على تثبيط تراكم بروتين يسمى تاو في الدماغ، وهو أحد السمات المميزة لمرض ألزهايمر، وفقاً لدراسة أجريت عام 2017.

ومع ذلك، يجب ملاحظة أن هذه الدراسة أجريت على الحيوانات، لذلك يلزم إجراء مزيد من البحث لدراسة تأثير التوابل على البشر المصابين بهذه الحالة.

4. قد يبطئ نمو السرطان

تمت دراسة هذا النوع من التوابل للاستخدام المحتمل في الوقاية من السرطان وعلاجه في الغالب من خلال أنبوب الاختبار والدراسات الحيوانية، والتي تشير إلى أن المستخلصات قد تقلل من نمو الخلايا السرطانية وتكوين الأوعية الدموية في الأورام.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن هذا التأثير يبدو ساماً للخلايا السرطانية، ما يتسبب في موت الخلايا. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم الآثار المحتملة المضادة للسرطان للقرفة على البشر.

5. يمنع الالتهابات البكتيرية والفطرية

تشير دراسات مختبرية أجريت العام الماضي إلى أن زيت القرفة يمكن أن يساعد في قتل بعض الفطريات التي تسبب التهابات الجهاز التنفسي.

ويمكن أيضاً منع نمو بعض البكتيريا مثل الليستيريا والسالمونيلا، وأظهرت دراسة اختبار إضافية أن التوابل قد تساعد أيضاً في منع تسوس الأسنان.

وقال أطباء الأسنان إن أمراض اللثة يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من الأمراض المميّة التي تؤثر على القلب والدماغ والرتين. وفي الوقت نفسه، تعد السالمونيلا والليستيريا من أنواع البكتيريا التي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي، وفي حالات نادرة جداً، يمكن أن تكون قاتلة إذا أصابت الرضع أو كبار السن أو الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

6. قد تحمي من بعض الفيروسات

تشير بعض الأبحاث إلى أن القرفة قد تساعد في الحماية من بعض الفيروسات، مثل الإنفلونزا وحمى الضنك، وهي عدوى فيروسية تنتقل عن طريق البعوض. لكن هناك حاجة لمزيد من التجارب البشرية لتأكيد هذه الآثار. ويُنصح بعدم تناول الكثير من القرفة، لأنها قد تسبب مشاكل في التنفس أو تسبب تقرحات في الفم.

القرفة هي لحاء نبات شجرة دائمة الخضرة استخدمت منذ آلاف السنين في الطب القديم لخصائصها الفريدة والتي أثبت العلم الجديد الكثير منها.

فقد أظهرت الأبحاث أن هذا النوع من «التوابل الفائقة» واللذيذة غني بمضادات الأكسدة ويمكن أن تساعد الجسم على محاربة العدوى والفيروسات وأمراض القلب وحتى السرطان. ولحسن الحظ، فإن القرفة تتوفّر على نطاق واسع. وهنا سبع فوائد صحية للقرفة تم إثباتها علمياً:

1. تساعد على خفض نسبة السكر في الدم

تشتهر القرفة بخصائصها الخافضة للسكر في الدم، حيث يمكن أن تقلل من كمية السكر التي تدخل مجرى الدم بعد الوجبة عن طريق إبطاء انهيار الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي، وفقاً لبحث نُشر في عام 2020.

وتقول دراسة نشرت في عام 2022 إن القرفة لها آثار مفيدة على المصابين بداء السكري من النوع الثاني لأنها قد تحاكي تأثيرات الإنسولين لتحسين امتصاص السكر في الخلايا.

ويمكن أن يؤثر ارتفاع نسبة السكر في الدم - ما يعرف بفرط سكر الدم - على المصابين بداء السكري من النوع الأول والسكري من النوع الثاني، وكذلك النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل، وفقاً لإرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).

2. يمكن أن تحمي من أمراض القلب

ارتبط استهلاك القرفة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث أظهر بحث أن 3/4 ملاعق صغيرة تم تناولها يوميا كانت قادرة على تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم. وثبت أيضاً أن القرفة تقلل من ضغط الدم عند تناولها باستمرار لمدة 8 أسابيع على الأقل. ويؤدي الكثير من البروتينات الدهنية غير عالية الكثافة أو الكوليسترول «الضار» إلى تراكم الترسبات الدهنية داخل جدران الأوعية الدموية، ما يتسبب في تضيقها بمرور الوقت وزيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، وفقاً لمؤسسة British Heart Foundation.

وفي الوقت نفسه، يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في تلف الشرايين المبطنة للقلب والدماغ، ما يعرضك لخطر نفس الحالات المميّة.

3. قد تبطي مرض ألزهايمر

تتميز الأمراض التنكسية العصبية مثل ألزهايمر وباركنسون بفقدان

How play is helpful in emotional and intellectual development in growing children

What is play?

A variety of intrinsically driven activities performed for fun and enjoyment are referred to as play. Play can be done at any stage of life, despite the fact that it is typically linked with children and juvenile-level activities.

A play is a theatrical production that is performed on a stage. Play can also refer to an enjoyable activity or the output of audio or video from an electronic device.

Hence, play is helpful and important in many ways for the growing kids; It helps in Emotional Growth

Play first aids in a child's emotional growth. Children learn to express their feelings, gain social skills, and increase their self-esteem via play. Children can experiment with various social situations and safely explore their feelings via play in a nonjudgmental environment.

Role-playing games, for instance, let kids develop their communication and empathy abilities as they alternately act out various characters and react to one another's feelings. Play also teaches kids how to control their emotions by teaching them how to deal with anger, disappointment, and conflict.

Sports and other games with rules, for instance, help kids develop emotional resilience by teaching them how to deal with competition and disappointment in a healthy way.

It stimulates Thinking and Reasoning abilities

Play helps children's intellectual growth. Children improve their cognitive, linguistic, and problem-solving abilities through play.

Children can learn through play as they experiment with objects, see cause-and-effect relationships, and hone their critical thinking abilities. For instance, youngsters can learn about spatial relationships, forms, and patterns by playing with building blocks. Similar to this, practicing problem-solving and strategic thinking through games like checkers and chess.

Play also promotes language development because it gives kids a chance to communicate and build their vocabulary through role-playing or storytelling.

It promotes imagination and creativity

Last but not least, play encourages children's imagination and creativity. Children can explore their imaginations, think creatively, and hone their artistic abilities through play.

Children can express themselves freely and creatively via play, which gives them the freedom to explore their individual interests and try out new concepts.

Children are encouraged to express themselves creatively and cultivate their artistic abilities by engaging in activities like playing with painting tools or musical instruments.

Similar to this, creative play encourages children's creativity and storytelling abilities by letting them invent their own worlds and characters. Conclusion

In conclusion, play is an important and natural activity for developing children, and it has a significant impact on both their emotional and cognitive growth. Children gain social skills, emotional resiliency, cognitive and language abilities, problem-solving ability, creativity, and imagination via play. Parents and teachers should therefore encourage kids to play and give them access to secure and interesting places for



كيفية اكتساب الطفل للسلوكيات الصحيحة ودور الألعاب في تدعيمها

وممتعة، وتعزز من مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية والذاتية. يمكنك أيضاً استخدام الألعاب لتدريب طفلك على مهارات إنسانية محددة، مثل العفو والصبر والتحكم في الغضب. ومن المهم أن تختار الألعاب التي تناسب سن ومهارات طفلك واحتياجاته التعليمية، على أن تستخدم كوسيلة إضافية. هذا بجانب الإرشادات والتعليمات الشفوية، والنماذج الحية التي تقدمها له قدوته، سواء كانت العائلة أو المدرسة أو الأصدقاء.

كيفية تحديد الألعاب المناسبة لعمر الطفل

تحديد الألعاب المناسبة لعمر الطفل يتطلب المراجعة الشاملة للعديد من العوامل، ويمكن تلخيصها في النقاط التالية: مثلاً إذا كان طفلك في سن العامين، فإن الألعاب التي تحتوي على أجزاء صغيرة قد تشكل خطراً على سلامته. وإذا كان في سن الروضة، فإن الألعاب التي تحتوي على مهارات أكثر تعقيداً قد تكون صعبة عليه. ولطفل المدرسة الابتدائية، فإن الألعاب التي تعزز مهارات الرياضيات والعلوم والقراءة والكتابة قد تكون مناسبة. اختيار الألعاب التي تتناسب مع اهتمامات طفلك، فإذا كان يحب ألعاب البناء والتصميم، فإن الألعاب المتعلقة بالمباني والسيارات والطائرات قد تكون مناسبة. يفضل اختيار الألعاب التي تشجع المشاركة الاجتماعية والتعاون بين الأطفال، مثل الألعاب الرياضية والألعاب الجماعية الأخرى. وكذلك الألعاب التي تحتوي على شخصيات وقصص تشجع على الحوار والتفاعل الاجتماعي. اختيار الألعاب التي تكون آمنة للطفل، وتتضمن تعليمه السلوكيات الآمنة عند اللعب بها.. مثل تعليمه استخدام الأدوات الحادة بحذر والتخلص من الأجزاء الصغيرة التي يمكن بلعها. يجب أن تختار الألعاب التي تكون عالية الجودة وتدوم طويلاً، وتحتوي على مواد آمنة وصحية.

الألعاب تدعم السلوكيات الصحيحة للطفل

- تصنيف الألعاب لتحديد الألعاب المناسبة لعمر الطفل؛ فهناك الألعاب التعليمية، الألعاب الإبداعية، الألعاب الرياضية، الألعاب الإلكترونية. - كما يمكن الاطلاع على تقييم الألعاب من خلال الإنترنت أو القراءة عن التجارب السابقة للآخرين. - مع مراعاة محتوى اللعبة، وما إذا كان مناسباً لعمر الطفل؛ إذ يمكن أن تحتوي بعض الألعاب على مشاهد عنف أو لغة غير لائقة، ما يعني أنها ليست مناسبة للأطفال الصغار. - الاستماع لآراء الأطفال وما يرونه مناسباً لهم، يمكن طرح بعض الخيارات الآمنة والمناسبة لعمرهم، وسماع آرائهم فيما يتعلق بالألعاب التي يفضلونها ويتمتعون بها. - مراعاة مستوى خبرة الطفل في اللعب والتقنيات المستخدمة، فإذا كان الطفل لا يملك خبرة في الألعاب الإلكترونية، يجب البدء بألعاب بسيطة وسهلة الفهم. - يجب أن يستمر الوالدان في المراقبة والتحقق بانتظام من المحتوى الذي يتم لعبه من قبل الطفل، والتأكد من أنه لا يتعرض لمحتوى غير مناسب.

تربية الطفل على السلوكيات الصحيحة، باختيار الألعاب المناسبة لتدعيمها ومساندتها، أفكار مطروحة في ذهن الآباء المربين، ولكن لأساتذة التربية رأي ثان؛ حيث إنهم يؤكدون أن ألعاب الأطفال لا يمكن أن تكون الحل الوحيد لتعليم السلوكيات الصحيحة، وإنما يجب أن تستخدم كجزء من أسلوب تعليم أكبر؛ يشمل الإرشادات والتعليمات الشفوية للآباء، والنماذج الحية والتفاعل الإيجابي بينهما، والمدح والمكافآت البسيطة عند تحقيق السلوك الصحيح... وهكذا. لمعرفة المزيد من التفاصيل كان اللقاء وخبير التربية الدكتور عادل فايد السيد.

تعليم السلوكيات الصحيحة

تعليم السلوكيات الصحيحة للأطفال يتطلب الصبر والتكرار، ويحتاج إلى وقت وجهد، وانتظار النتائج الإيجابية وستأتي. يجب عليك أن تكون قدوة جيدة لطفلك، وأن تتبع نفس السلوكيات التي ترغب أن يتبعها طفلك. استخدم الإيجابية في تعليم طفلك السلوكيات الصحيحة، بتشجيعه على السلوك الصحيح بدلاً من معاقبته على الخطأ. حث طفلك على السلوك الصحيح، وقم بشرح الأسباب وراء ذلك السلوك، ولماذا هو مهم، وكيف يمكن أن يستفيد طفلك منه. يجب عليك التحدث بوضوح وبطريقة مفهومة لطفلك، وتجنب استخدام اللغة المعقدة.

بالترتيب يتعلم الصغار

نعم.. تعليم السلوكيات الصحيحة يتطلب التكرار، لذا يجب عليك تكرار نفس السلوك مرات عدة؛ حتى يتعلم طفلك السلوك الصحيح. شجّع طفلك على السلوك الصحيح، بالتفاعل الإيجابي معه، بالإشادة والمدح والمكافآت البسيطة عند تحقيقه للسلوك الصحيح. كما يمكن استخدام اللعب كوسيلة لتعليم طفلك السلوكيات الصحيحة، اللعب بأدوات تعليمية مثل الدمى والألعاب التعليمية. يجب أن تظن أبها صبوراً وثابتاً في تعليم طفلك السلوكيات الصحيحة، وأن تتعامل بحنان واهتمام مع طفلك. أن تتعامل مع طفلك بالاحترام والتعاطف، وأن تفهم مشاعره واحتياجاته، وأن تحفزه على السلوك الصحيح بدلاً من إجباره عليه. التواصل مع مدرسة طفلك ومعلميه، والتحدث معهم عن السلوكيات الصحيحة، والعمل معهم على تعزيز هذه السلوكيات في المنزل وفي المدرسة.

دور الألعاب في تدعيم سلوكيات الطفل

نعم.. يمكن استخدام الألعاب كوسيلة فعالة لتعليم السلوكيات الصحيحة للأطفال؛ مثل الألعاب التي تجعل عملية التعلم أكثر متعة، وتشجع الأطفال على المشاركة والاستمتاع بالتعلم. يمكن استخدام الألعاب المتوفرة في الأسواق، أو استخدام الألعاب التي تصنع بشكل يدوي في المنزل. يمكن استخدام الدمى لتعليم الأطفال كيفية التعامل مع الآخرين بشكل صحيح، وكيفية التعبير عن مشاعرهم بشكل مناسب. هناك العديد من الألعاب التعليمية المتاحة على الإنترنت، تساعد في تعليم السلوكيات الصحيحة للأطفال. هذه الألعاب تساعد الأطفال على تعلم السلوكيات الصحيحة بطريقة تفاعلية

After decades of French-centered education, Morocco vows a future with more English and Tamazight

Morocco is set to kick off the next school year with an Amazigh, English focused-curriculum, shifting the scope from the state's longly beloved language, French.

Morocco's Ministry of Education announced "the generalisation" of teaching English in the country's public middle schools to promote linguistic diversity. "This measure also aims to establish equal opportunities between public schools and private establishments, where the English language is taught from primary school," explained a spokesperson from the ministry to The New Arab.

Currently, English is taught from the third year of public college, but the ministry plans to gradually extend its teaching to 10% of first-year students and 50% of second-year college students, from the next school year.

"By the 2025-2026 school year, the generalisation of the learning of English will cover 100% of public middle schools in the country," added the ministry's spokesperson.

The recent step in the country's journey towards implementing English aims to establish "linguistic pluralism in a progressive and balanced way," says the ministry.

In October 2022, the Moroccan Ministry of Education promised a soon future where scientific subjects will be taught in English instead of French. The plan is still on standoff until providing English training for science teachers.

The training programs are a serious struggle in the North African kingdom's road to strengthening the presence of English and Tamazight, the Amazigh language.

Over the weekend, the ministry published a report detailing the state's plan to make Tamazight an essential component in the curriculum of public primary schools starting next year.

Though the generalisation of Tamazight in all the country's public schools will take up to ten years, according to the ministry plan.

After decades of fighting for Tamazight education, Amazigh activist Adil Adaskou argues that waiting another decade will be unnecessary if the state "took the indigenous language more seriously."

As part of Morocco's 2023 Finance Bill, the government allocated a budget of MAD 300 million (around US\$27.5 million) to the Ministry of Digital Transition and Administrative Reform to accelerate the integration of the Amazigh language in public administrations.

Though, the Ministry of Education "allocates only 400 positions for Tamazight teachers per year, at a time when Tamazight needs more than that in order to achieve generalisation," explained the Amazigh activist.

Morocco holds the majority of the Tamazight-speaking population with estimates of 60% - 80% of the population speaking Tamazight.

UNESCO lists that one of the major reasons for the endangerment of this language is that "Tamazight speakers were discouraged from using their own language and government policies were adopted that accelerated its decline."

Until this day, the main way that Amazigh is learned and passed from generation to generation is through growing up with it as a mother tongue.

Morocco's constitution recognises Arabic and Tmazight as the official languages of the country.

French is the first foreign language in the North African kingdom with English, Spanish and German ranked after.

Though, several bureaucratic procedures in Morocco are still done, solely, in French.

In the last years, Morocco and Algeria have both headed to end their dependence on their former coloniser's language.

The North African states' new pro-English direction coincides with their fury with Paris over several diplomatic and political issues.



زهراء أحمد

يحلم المهاجرون العرب، وطلالو اللجوء بتحسين وضعهم في بلدانهم الجديدة عبر استكمال دراستهم، أو نيل درجة علمية أرفع للتأهل إلى وظيفة جيدة، وسواء كنت مهاجراً أو لاجئاً أو حتى لم تتسلم موافقة أمنية على طلب اللجوء، فما زالت أمامك فرصة للفوز بمنحة دراسية.

منح أميركية

يقدم «المجلس الأمريكي للتعليم العالي» (ACE) بالشراكة مع «مفوضية شؤون اللاجئين» (4 UNHCR) منح للطلاب من أصل عربي، ومنحة لكل من الطلاب السوريين والفلسطينيين.

وتتضمن شروط المنح أن يقدم الطالب سيرة ذاتية تؤكد اهتماماً والتزاماً بخدمة المجتمع العربي، واجتياز اختبار «جي بي إيه» (GPA) بدرجة 3.0 أو أكثر، وإرسال رسالتين توصية من مدرسين أو مشرفين مهنيين سابقين أو حاليين، وخطاب رغبة، وإقرار بأنك مقيم في أميركا، ومن أصل عربي. وتنوعت المنح المقدمة على النحو التالي:

منحة المعهد العربي الأمريكي: ينبغي على المتقدم للمنحة أن يكون حاصلًا على الإقامة القانونية الدائمة في أميركا، وأن يكون مسجلاً حالياً في جامعة، أو في السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية. ويمكنك تسجيل بياناتك على موقع المؤسسة لاستلام إشعار بفتح طلبات التقديم للعام المقبل.

منحة اللجنة الأميركية العربية لمكافحة التمييز: تقدم اللجنة للطلبة من أصول عربية، ممن يخططون للدراسة في مجال الصحافة والإعلام والسياسة والاقتصاد، لمرحلة البكالوريوس والدراسات العليا. ويمكنك التقدم للمنحة على موقع اللجنة.

منحة مركز العمل الخيري العربي

الأميركي: يقدم المركز 11

منحة لعامي 2023 و2024، في

تخصصات عدة، هي: العلوم

والتكنولوجيا والهندسة

والرياضيات (STEM)، والطب،

والعلوم الاجتماعية، والإعلام،

كما خصت بعض المنح النساء

المسلمات بالدراسة.

الرابطة العربية الأميركية للمهندسين والمعماريين

(AAAE): تقدم الرابطة المنحة الدراسية لطلاب البكالوريوس أو الدراسات العليا في مجال الهندسة أو الهندسة المعمارية أو علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات.

منحة رام الله للمهاجرين الفلسطينيين: تقدم المنحة دعماً للطلاب الفلسطينيين، لنيل شهادتي البكالوريوس والماجستير، في تخصصات مثل: الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، والتعليم، والهندسة، والعلوم، وإدارة الأعمال، والقانون، وغيرها.

منحة صندوق المنح الدراسية لمساعدة اللاجئين:

يقدم الصندوق تلك المنحة لجميع الطلاب السوريين، في جميع أنحاء العالم، من اللاجئين أو طالبي اللجوء. وتغطي المنحة التكلفة الكاملة لمصروفات درجة علمية مدتها سنتان، أو درجة بكالوريوس لمدة 4 سنوات.

منح الحكومة التركية

أسست الحكومة التركية برنامج المنح الدراسية التركية لطلاب التعليم العالي، من أجل تغطية منح البكالوريوس، والماجستير، والدكتوراه. ويشترط

البرنامج نسبة نجاح في الشهادة الثانوية بحد أدنى 70%. كما ينبغي على المتقدم ألا يكون مسجلاً في إحدى الجامعات التركية في المستوى التعليمي الذي يتقدم لإتمامه.

يغطي البرنامج الراتب الشهري للطلاب، ومصروفات الإقامة، والرسوم الدراسية، والتأمين الطبي، ودورة تعلم اللغة التركية، وتذاكر الطيران ذهاباً وإياباً لمرة واحدة، ويتضمن البرنامج منحتين:

منحة البنك الإسلامي للتنمية:

تقدم الحكومة التركية بالتعاون مع البنك الإسلامي للتنمية فرصة للطلاب المتميزين من الدول والمجتمعات الإسلامية، لنيل شهادة التعليم العالي.

وتستقبل المنحة طلبات التقديم سنوياً في شهر فبراير/شباط.

منحة دراسية للطلاب اليمنيين: يقدم برنامج المنح الدراسية التركية منحة

خاصة للطلاب اليمنيين، لاستكمال دراستهم في تركيا.

منح أوروبية

منحة برنامج «جامعات فرنسا» (Campus France): أنشأت وزارة الخارجية الفرنسية هذه المنحة باعتبارها جزءاً من المساعدات الفرنسية المقدمة للاجئين السوريين. وتمول المنحة الدراسة الجامعية في فرنسا لمدة أقصاها 3 سنوات، ولا تشترط على الطالب السوري أن يكون لاجئاً قانونياً في فرنسا.

منحة برنامج (HOPES):

أسس الاتحاد الأوروبي

صندوقاً إقليمياً باسم

«مدد» (MADAD) في

استجابة للأزمة السورية،

ويعد برنامج «أمال» (HOPES)

أحد مشروعات الصندوق،

ويستهدف الشباب السوري

في 5 دول: مصر والعراق والأردن

ولبنان وتركيا، من أجل مساعدة

الطلاب على استكمال تعليمهم،

كما يوفر البرنامج فرصة للطلاب

السوريين المقيمين حالياً في بلدانهم

للدراسة عبر الإنترنت.

منحة برنامج "إن هير"

(InHERE):

يهدف البرنامج إلى مساعدة اللاجئين

المقيمين في دول الاتحاد الأوروبي، وطالبي اللجوء المعرضين للخطر، على

استكمال تعليمهم العالي في 7 جامعات أوروبية، ويعد البرنامج جزءاً من

برنامج التعليم العالي لدعم اللاجئين في أوروبا، تحت رعاية اتحاد الجامعات

الأوروبية.

ويشمل الدعم المالي للطلاب والباحثين اللاجئين تغطية مصروفات الدراسة،

والإعفاء من الرسوم، ودعم تكاليف المعيشة، والإقامة المجانية في المرافق

الجامعية، وغيرها.

الأمم المتحدة

تقدم «المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين» UNHCR بالشراكة مع الحكومات والجامعات الدولية، منصة للبحث بالدولة التي تعيش فيها، والتخصص الذي تعتمزم دراسته، والدرجة العلمية، واللغة التي تفضل الدراسة بها، كي تصل إلى أنسب منحة دراسية لك.



7 of the best stress-relieving workouts

Many of life's demands can cause stress, like relationship difficulties, work and exams. If you're feeling tense and on edge, give these stress-relieving exercises a go

We know that exercise can boost your mood, increase self-confidence and help you relax. But did you know that it can also act as a stress reliever?

There's evidence to suggest that exercise can improve how you deal with stress. When you exercise, your brain releases endorphins, which are feel-good chemicals that help you to feel less stressed and anxious. Physical activity also reduces levels of the stress hormones in your body, like adrenaline.

Interestingly, moderate to intense exercise actually spikes your cortisol levels, which play a role in managing your body's "flight-or-fight" response. But in this case, the cortisol can be beneficial, helping you regulate your blood pressure during vigorous exercise.

The next time you're feeling overwhelmed and stressed, step away from your phone, laptop or TV and try these exercises.

1. Yoga

It may come as no surprise that yoga is one of the best exercises to relieve stress. One study found that yoga has an effective role in reducing stress, anxiety and depression.

Yoga involves postures with controlled breathing, which can help you relax and manage stress and anxiety. It can also help activate your parasympathetic nervous system, which is responsible for rest, relaxation and recovery.

So, for the days when you don't feel like going for a run in the cold or dark, find a comfortable spot where you can be alone and uninterrupted. Or join a regular class to commit yourself to a routine.

2. Strength training

You may have considered taking up strength training – also known as resistance training – for its physical benefits. But have you ever considered how these activities can be a great stress reducer?

Strength training boosts the production of feel-good endorphins as well as giving you the feeling of accomplishment for lifting a heavier weight than you did last time. One study found that strength training twice a week for 8 weeks reduced worry and anxiety symptoms among young adults.

And you don't even need equipment to reap the benefits of strength training. Try common bodyweight exercises, like squats, sit-ups or push-ups.

3. Swimming

As well as being a great full-body workout, swimming is a fun and effective way to relieve stress. Swimming also releases neurochemicals in the brain that make the body feel good. One study found that, compared to running, swimming was more effective in reducing cortisol. Submerging your whole body in water can also be therapeutic – the repetition of a swimming stroke gives you something to focus your mind on.

4. A brisk walk in nature

We know that the great outdoors can do wonders for your mental health, but research suggests that taking a walk-in nature can reduce your stress levels too. A new study discovered that a 60-minute walk in nature reduced activity in the stress-processing area of the brain. As well as giving you the opportunity to take a break, taking a walk in nature allows you to breathe in the fresh air, loosen up and move your body and give you time to think.

To read the rest of the article go to :
<https://www.livi.co.uk/your-health/stress-relieving-workouts/>



ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة تجنبك 10 مشاكل صحية

والتوتر. يحفز الانخراط في النشاط البدني إفراز الإندورفين ويعزز الحالة المزاجية ويعزز احترام الذات، ويمكنه حتى منع التدهور المعرفي المرتبط بالشيخوخة.

6. السرطان

بينما لا تضمن التمارين الرياضية الوقاية من السرطان، تشير الأبحاث إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأنواع معينة، بما يشمل سرطان الثدي والقولون والبروستاتا. تساعد التمارين في التحكم في الوزن وتحسن وظيفة الجهاز المناعي.

7. أمراض الجهاز التنفسي المزمنة

يمكن أن تؤدي التمارين المنتظمة إلى تحسين قدرة الرئة ووظيفة الجهاز التنفسي، مما يجعلها مفيدة للأفراد الذين يعانون من حالات مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن للتمارين الهوائية، جنباً إلى جنب مع تقنيات التنفس المناسبة، أن تعزز كفاءة الرئة وصحة الجهاز التنفسي بشكل عام.

8. اضطرابات النوم

يساعد النشاط البدني المنتظم في تحسين أنماط ونوعية النوم. تساعد التمارين الرياضية على إطلاق المواد الكيميائية في الدماغ التي تساعد على الاسترخاء وتقليل أعراض الأرق وتساهم في تحسين النوم بشكل عام.

9. آلام والتهاب المفاصل

خلافًا للاعتقاد الشائع، يمكن أن تخفف التمارين المنتظمة من آلام المفاصل وتقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل. تعمل الأنشطة منخفضة التأثير مثل السباحة واليوغا وركوب الدراجات على تحسين مرونة المفاصل وتقوية العضلات الداعمة وتوفير الراحة من أعراض التهاب المفاصل.

10. التدهور المرتبط بالتقدم في العمر

تعزز ممارسة التمارين الرياضية الحركة والتوازن والتنسيق، ويقلل من مخاطر السقوط والكسور لدى كبار السن. يساعد النشاط البدني أيضاً في الحفاظ على الوظيفة الإدراكية والذاكرة وصحة الدماغ بشكل عام مع التقدم في العمر.

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أداة فعالة لتعزيز اللياقة البدنية وتقليل خطر الإصابة بشكل كبير بمجموعة متنوعة من المشكلات الصحية، بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع Health Shots. يقول ميناكشي موهانتني، مدرب اللياقة البدنية في نيودلهي، "ثبت أن للبقاء نشطاً بدنياً العديد من الفوائد الصحية، جسدياً وعقلياً، حيث إن أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام، يمكن أن يعيشوا لفترة أطول دون المعاناة من عدد من المشكلات الصحية كما يلي:

1. أمراض القلب والأوعية الدموية

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام عاملاً أساسياً في تقوية القلب وتحسين الدورة الدموية، مما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. تساعد الأنشطة الهوائية مثل الجري والسباحة وركوب الدراجات على خفض ضغط الدم وتحسين مستويات الكوليسترول وتعزيز صحة القلب بشكل عام.

2. السمنة

يلعب النشاط البدني دوراً بالغ الأهمية في السيطرة ومنع السمنة. تساعد التمارين المنتظمة في حرق السعرات الحرارية وتعزيز التمثيل الغذائي وتعزيز فقدان الوزن الصحي. يمكن أن يؤدي الجمع بين تمارين الأيروبيك وتدريب القوة إلى تعزيز تناسق العضلات وزيادة قدرة الجسم على حرق الدهون.

3. مرض السكري من النوع 2

تحسن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام حساسية الأنسولين وتساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.

4. هشاشة العظام

يمكن أن تؤدي التمارين باستخدام الأثقال إلى تقوية العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام. يساعد النشاط البدني المنتظم على زيادة كثافة العظام ويبطئ فقدان العظام، خاصة عند النساء بعد سن اليأس.

5. اضطراب الصحة النفسية

تساعد ممارسة الرياضة بانتظام بشكل عميق في تحسين الصحة العقلية من خلال تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق



"سبيس إكس" تطلق 22 قمراً صناعياً من الجيل الجديد

أطلقت شركة «سبيس إكس» الأمريكية الخاصة مؤخراً، صاروخ «فالكون 9» مع 22 قمراً صناعياً صغيراً على متنه.

وقال ناطق باسم الشركة إن كل الأقمار الصناعية تنتمي إلى جيل جديد من شبكة «ستارلينك». وأضاف أن الصاروخ أطلق الساعة 08:20 بالتوقيت المحلي (الساعة 15:20 بتوقيت موسكو) من رأس كانافيرال في ولاية فلوريدا.

وكانت المرحلة الأولى من الصاروخ قد استخدمت في وقت سابق مرتين. وبعد مرور 9 دقائق على إطلاق الصاروخ هبطت مرحلته الأولى أوتوماتيكياً على منصة عائمة في المحيط الأطلسي. ويمكن الاستخدام المتعدد للصاروخ شركة «سبيس إكس» من تخفيض سعر إيصال الأقمار الصناعية إلى مدار الأرض.

وأشار موقع الشركة إلى أن الأقمار الصناعية من الجيل الثاني تعمل ضمن مجال ترددات أوسع وتضمن سرعة أعلى للإنترنت.

يذكر أن شبكة الإنترنت مخصصة لضمان وصول الإنترنت من أي نقطة على الكرة الأرضية بسرعة 1 غيغابت/ثانية. وتعمل الآن في مدار الأرض 4100 قمر صناعي تابع للشركة، ما يناسب معيار 5G.

ويتوقع أن تطلق «سبيس إكس» 11000 قمر صناعي، ما سيكلفها 10 مليارات دولار.



اكتشاف نظاماً كوكبياً على بعد 156 سنة ضوئية من الأرض

«TOI-2096 b»، ونحو 6.38 أيام للكوكب «TOI-2096 c»، وهذا تكوين خاص جداً، إذ إنه يتسبب في تفاعل جاذبية قوية بين الكواكب، ويؤدي هذا التفاعل إلى تأخير أو تسريع مرور الكواكب أمام نجمها، ويمكن أن تؤدي إلى قياس كتل الكواكب باستخدام تلسكوبات أكبر في المستقبل القريب.

وأشارت تيمرمانز إلى أن «TOI-2096» هو النظام الذي كنا نبحث عنه لفهم كيف تكونت هذه الأنظمة الكوكبية.

يشار إلى أنه جرت ملاحظة الكواكب «TOI-2096 b و c» من خلال شبكة دولية من التلسكوبات الأرضية، ما يسمح بتأكيداتها وتوصيفها، وحصل العلماء على بيانات غالبية عمليات العبور باستخدام تلسكوبات من مشاريع «TRAPPIST» و «SPECULOOS» بقيادة جامعة «لياج».

1.9 مرة نصف قطر الأرض و55% من نصف قطر نبتون، ما يضع الكوكب في فئة كواكب «نبتون الصغيرة»، ويتكون من قلب صخري وجليدي محاط بهيدروجين ممتد، أو أغلفة جوية غنية بالمياه، مثل «أورانوس ونبتون» في النظام الشمسي.

وقال فرانسيسكو جيه بوزويلوس، عالم الفيزياء الفلكية، المؤلف الأول للورقة البحثية: «يستضيف النجم المعروف باسم «TIC 142748283» كوكبين خارجيين (خارج المجموعة الشمسية)، يدوران حولهما مدارات غريبة الأطوار قليلاً، في ما يعرف بـ «الرنين المداري»، وهو أكبر بنحو 1.2 مرة من الأرض».

من جهتها، قالت ماتيلد تيمرمانز، طالبة الدكتوراه في جامعة لياج: «الفترات المدارية للكوكبين قريبة جداً من أن تكون مضاعفة لبعضها البعض بنحو 3.12 أيام للكوكب

اكتشف علماء من جامعة «لياج» في بلجيكا نظاماً شمسياً يتكون من كوكبين أكبر قليلاً من الأرض، ويدوران حول نجم بارد، ويقعان على بعد 156 سنة ضوئية من الأرض في كوكبة «التنين».

ويعتبر هذا الاكتشاف نتيجة تعاون وثيق بين الجامعات الأوروبية والأمريكية، وتم تحقيقه من خلال مهمة الفضاء الأمريكية «TESS»، التي تهدف إلى العثور على الكواكب التي تدور حول النجوم الساطعة القريبة.

ويقدر العلماء أن نصف قطر الكوكب «TOI-2096 b» يبلغ 1.2 مرة نصف قطر الأرض، ويمكن أن تكون خصائصه مشابهة لخصائص الأرض، وهو ذو تركيبة صخرية، كما أنه يحتمل أن يكون محاطاً بغلاف جوي رقيق.

أما نصف قطر الكوكب «TOI-2096 c» فيبلغ

There may be hundreds of millions of habitable planets in the Milky Way, new study suggests

The sun is an ordinary star, but it's not the only kind of star out there. Most stars in our galaxy are M dwarfs (sometimes called red dwarfs), which are significantly smaller and redder than the sun — and many of them may have the potential to host life, new research shows.

A new reanalysis of data from the planet-hunting Kepler mission shows that one-third of planets around M dwarfs may be suitable for life — meaning there are likely hundreds of millions of habitable planets in the Milky Way alone.

For the analysis, astronomers at the University of Florida incorporated new information from the European Space Agency's Gaia satellite, which precisely measures the distances and motions of stars, to fine-tune measurements of exoplanets' orbits. The researchers wanted to pin down a parameter of each orbit known as eccentricity, a measure of how stretched out the planet's path around its star is.

"The distance is really the key piece of information we were missing before that allows us to do this analysis now," Sheila Sagar, a graduate student in astronomy at the University of Florida and lead author of the study, said in a statement.

Planets around M dwarfs with big eccentricities — very elongated, oval orbits — end up fried by the star if they're close enough, in a process called tidal heating. Tidal heating is caused by the planet's wonky orbit, which leads to stretching and squeezing from the star's gravity. Just like rubbing your hands together, all that motion leads to heat from friction. If there's too much heat, a planet loses its water, along with the chances for life to evolve

on its surface. (Because it is necessary for life as we know it, water is generally the focus in the search for habitable worlds beyond Earth.)

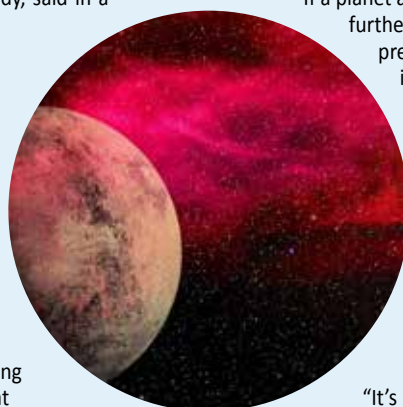
If a planet around an M dwarf was further away, that distance may prevent torment by tidal heating — but, then the planet would be too cold, lacking the warmth needed for life. Therefore, exoplanets around M dwarfs must live close to their stars for even a chance of being warm enough for life, putting them at risk of tidal heating if their orbit isn't a clean circle.

"It's only for these small stars that the zone of habitability is close enough for these tidal forces to be relevant," Sarah Ballard, an astronomer at the University

of Florida and co-author of the study, said in the statement.

With their new-and-improved measurements for a slew of exoplanets discovered by the Kepler space telescope, Sagar and Ballard found that two-thirds of planets around M dwarfs would be crisped by the heat of their host stars, burning away their chances for habitability. But that leaves one-third of planets in the so-called Goldilocks zone where liquid water could theoretically exist — along with the potential for life. The chances of a planet having a stable, circular orbit in the Goldilocks zone also went up if it had another exoplanetary pal around the same star. "I think this result is really important for the next decade of exoplanet research, because eyes are shifting toward this population of stars," Sagar said. "These stars are excellent targets to look for small planets in an orbit where it's conceivable that water might be liquid, and therefore the planet might be habitable."

<https://www.livescience.com/space/>



La Shish 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405

www.LaShishRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



Waisons Realty

رجل العقارات الأمين الذين تثقون به
ابراهيم شريف

Waisons Realty

We are here to serve all of your real estate needs!

7311 Park Ave, Allen Park, MI, United States, Michigan (313) 769-5353
Xabetherealtor1@gmail.com Waisonsrealty.com

إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنِ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَحْشَ إِلَّا اللَّهَ - فَكُنْ أَوَّلَ مَنْ يَكُونُ مِنَ الْمُتَعَمِّرِينَ

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.islamiccentrofeastlake.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 كمحضر قطاة أو أصفر 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

MasterCard VISA DISCOVER



أردني كيف يقدم نشرة إخبارية لأول مرة على شاشة عربية

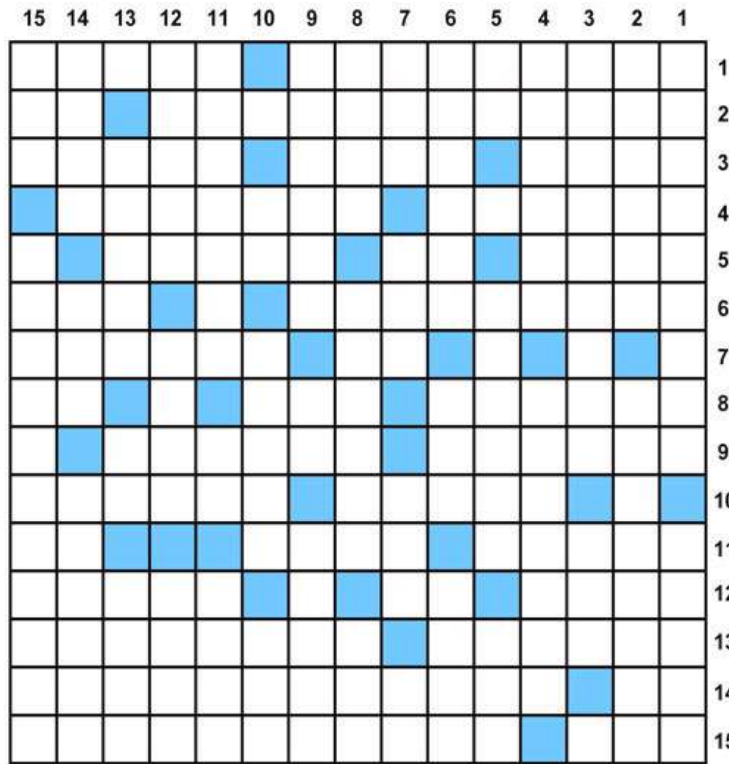
أعلنت قناة فضائية أردنية، انضمام مذيع أخبار كيف إلى طاقمها، لتقديم نشرات إخبارية على شاشتها، ومنصاتهما الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقالت قناة «رؤيا» الفضائية إن الشاب راشد الربابعة، انضم إلى أسرتها، ليضيف «نكهة جديدة على أخبار المجموعة بأدائه العفوي القريب من الاحتراف».

وأكدت أن الربابعة سيقدم مواجز إخبارية، بعد أن يحولها إلى لغة بريل، عبر الشاشة والتطبيقات الرقمية. ونقلت القناة عن الشاب قوله إن تقديم المواجز الإخبارية سيشكل تحولا نوعيا في مشواره الإعلامي الصعب، المليء بالتحديات، من أجل أن يثبت وجوده في حقل الإعلام، بعد نيله شهادة البكالوريوس في الإعلام وتكنولوجيا الاتصال. وعن قصة توظيف الربابعة في القناة الفضائية، كتب الصحفي في القناة، يزن حامد، أن الشاب الربابعة تقدم للعمل في القناة قبل شهر رمضان الماضي، وتم اختياره نظرا لكفاءته.

وبعد عرض السير الذاتية للمتشحين، ومشاهدة مقاطع لمهاراتهم في القراءة الإخبارية، وإتقان اللغة العربية، أخبر حامد اللجنة المشرفة على التوظيف أن راشد كيف وسيقرأ النشرة بلغة بريل، الأمر الذي لقي ترحيبا.

ولفت إلى أن الربابعة لديه مكتبه الخاص في القناة، ولديه طابعة بريل خاصة، ويقوم بعمله على أكمل وجه.



عمودي

- 1- علم مذكر (م) - انغام (م)
- 2- التابع للشيء (م) - احدى القارات (م)
- 3- فيلم من بطولة محمود حميدة وليلى علوي (م) - فائدة محرمة
- 4- الشؤون (م) - دولة اوروبية
- 5- نعم بالروسي (م) - عكس احرمها - عكس اخر (م)
- 6- جمع الامل (م) - متشابهة - جرب
- 7- عكس امام - وضع - ظلم - للتخيير (م)
- 8- احتواء - الحالي - آلة حادة
- 9- عكس الموجب (م) - مادة توضع على الشعر - عكس الحياة
- 10- شاي بالانجليزي - تسحبهم - غطس (م)
- 11- تعثرين عليها - قوة العدد (م) - يزود بـ
- 12- اوطاني - من الفاكهة - ماركة مسحوق غسيل (م)
- 13- اطول نهر في العالم (م) - علم مؤنث - مواد قاتلة
- 14- علم مؤنث - عكس طمر - من المأكولات الغربية (م)
- 15- علم مؤنث - مخترع اللبنة (م)

أفقي

- 1- من الطيور - تسائده
- 2- ممثل مصري راحل - للتعريف
- 3- اخر اعمال احمد زكي - في الوجه (م) - علم مؤنث
- 4- عكس الاشقر (م) - مرض نفسي عصبي
- 5- متشابهة - صر - من الاقمشة
- 6- متشابهة - طين (م)
- 7- متشابهة - هيئات دبلوماسية (م)
- 8- العنان (م) - متشابهة - من السلم الموسيقي
- 9- من الفصول الاربعة (م) - صاحب احدى المهن
- 10- ارحل - جنناه (م)
- 11- دولة اسيوية (م) - شهر ميلادي (م) - نعم بالانجليزي
- 12- ارعى واقوم - طليق - العدل (م)
- 13- عكس الغامق - متشابهة
- 14- مرض صديري (م) - متشابهة
- 15- متشابهة - الاستفسارات



نائب إيطالية تصبح أول امرأة ترضع طفلها تحت قبة البرلمان

أصبحت نائبة برلمانية من حركة الخمس نجوم الشعبية (M5S)، أول امرأة ترضع مولودها الجديد في مجلس النواب. وجلست جيلا سبورتيلو، مع طفلها الرضيع في المقاعد العليا للبرلمان، وشاركت في تصويت على الإدارة العامة، ثم بدأت في إرضاعه وسط تصفيق إجماعي. وارتدى الرضيع قبة صغيرة لحماية رأسه من مكيف الهواء العالي في المبنى. وكان الطفل هادئا جدا في أثناء الرضاعة، وبعد ذلك احتضنه سبورتيلو، وحضرت بعض البرلمانيات الأخريات لتهنئتها.

الشرطة تعتقل امرأة أمريكية بسبب رفضها تلقي العلاج من هذا المرض

ألقت شرطة ولاية واشنطن القبض على امرأة بسبب رفضها طلب العلاج من مرض السل الأكثر من عام. وقالت إدارة الصحة في مقاطعة تاكوما بيرس بولاية واشنطن في بيان إن المرأة التي لم يتم الكشف عن هويتها نُقلت إلى سجن مقاطعة "بيرس" حيث سيتم إدخالها إلى غرفة مجهزة خصيصا للزلزل والاختبار والعلاج.



وشكرت إدارة قسم ونواب شرطة مقاطعة بيرس على دورهم في "التدخل الضروري". وقالت الإدارة: "نأمل أن تختار الحصول على العلاج المنقذ للحياة الذي تحتاجه لعلاج مرض السل". وأوضحت الإدارة أن المرأة رفضت تناول الأدوية المنقذة للحياة، وقالت إن المسؤولين عملوا مع أسرتها وأفراد مجتمعها لأكثر من عام لمحاولة إقناعها بالحصول على العلاج، لكنهم لجأوا إلى "الخيار الأخير" بإصدار مذكرة توقيف بحق المرأة. واتهم قاض المرأة بالازدراء المدني لانتهاكها أمره بتناول الأدوية أو الدخول في العزل، وأصدر مذكرة توقيف بحقها ليتم احتجازها في 3 مارس / آذار أو بعده. وقالت الإدارة إن هذه الحالة هي المرة الثالثة فقط خلال العشرين عاما الماضية التي تحتاج فيها إلى طلب أمر من المحكمة لاحتجاز مريض يحتفل أن يكون معديا ورفض تلقي العلاج. وقالت إن الناس يمكن أن يموتوا من مرض السل إذا لم يتلقوا العلاج، ويمكن أن يعرضوا الآخرين للمرض دون داع.

A lucky family finds a treasure worth more than a million dollars while cleaning the house

A lucky family finds a treasure hidden in the basement of their early 20th century home.

According to KTLA, the family found copper coins worth more than one million dollars in the American city of Los Angeles.

Realtor John Reyes was helping his wife clean out her late father Fritz's home in the Inland Empire when they found a million copper pennies worth more than \$1 million in a cramped basement.

The house belongs to Fritz and his brother, who are immigrants from Germany. They lived in this house for decades, until Fritz died and his brother moved to another place.

Reyes and his wife, when excavating in the back of the vault, discovered coins in loose paper rolls, which opened their appetite for further research, as they later found dozens of bank bags filled with copper coins.

"There are [names] of banks on the bags that I've never heard of, or they don't exist anymore," Reyes says of that historic moment for him.

He pointed out that they then found dozens of cardboard boxes and a few wooden boxes, which were all filled with pennies. Pennies were initially made of pure copper until 1943 when the US Mint switched to zinc-coated steel due to the need for copper in World War II.





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