

انتقد بايدن..
ترامب يعارض
تزويد أوكرانيا
بذخائر
عنقودية



5 Reasons Why
People Get
Addicted
To Drugs



أكثر من 60
ألف حالة وفاة
بسبب "الحر
الشديد" في
أوروبا



VIVO V29 Lite:
A perfect blend
of style, perfor-
mance, and af-
fordability in 'Real
Life Flagship'



أفضل 9 سيارات
فاخرة لعام 2023..
"بي إم دبليو" أولى
و"مرسيدس" ثانية



الأمريكي اليوم

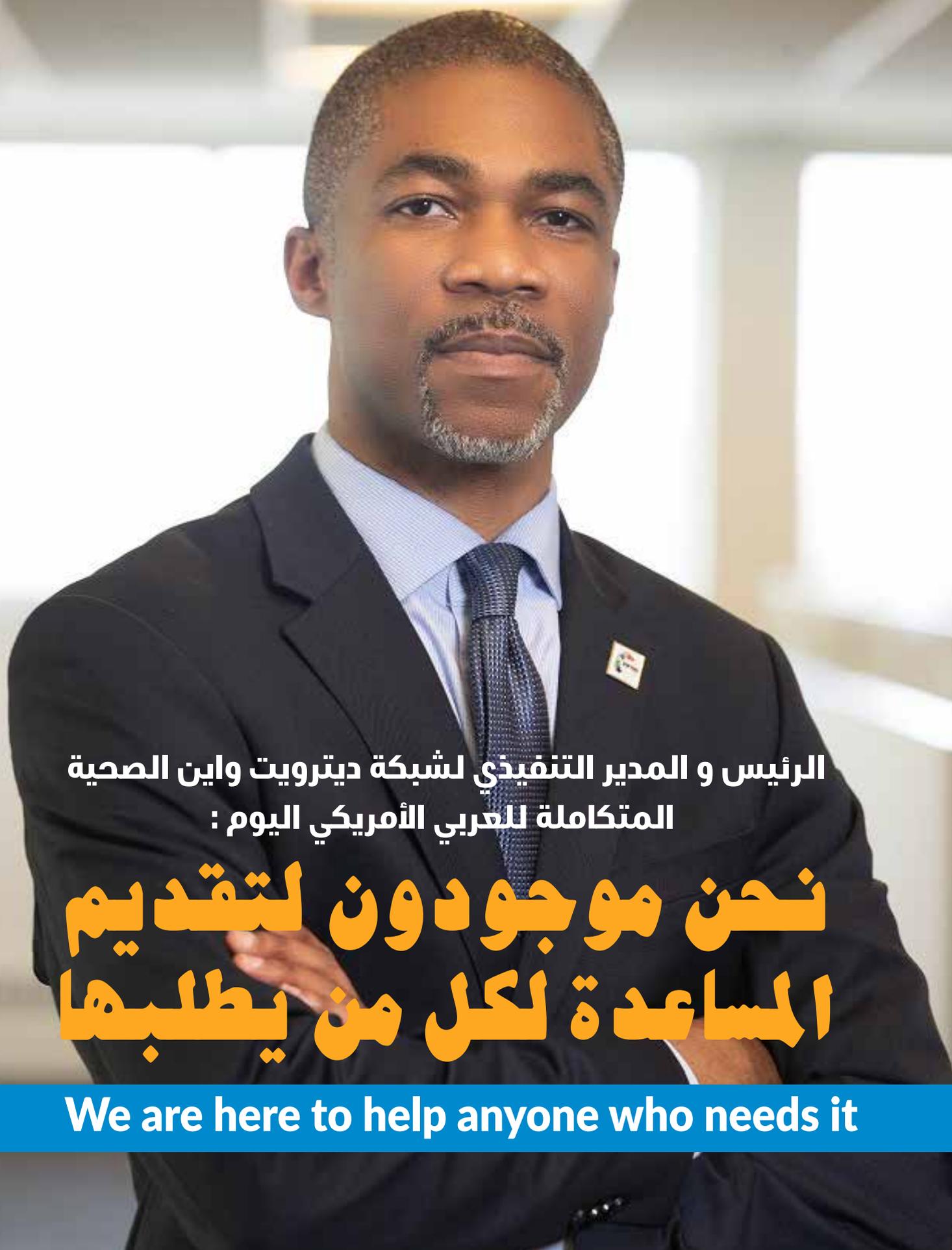
WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

مجلة العربي

يوليو 2023 م - السنة الحادية عشر - العدد: 127

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



الرئيس و المدير التنفيذي لشبكة ديترويت واين الصحية
المتكاملة للعربي الأمريكي اليوم :

نحن موجودون لتقديم المساعدة لكل من يطلبها

We are here to help anyone who needs it



تقرير أمريكي يكشف: بايدن سريع
الغضب واعتاد الصراخ في موظفيه

'No way in hell': Ilhan Omar to skip
Israeli president speech to Congress



ملف
عن:
أضرار المخدرات
ومخاطرها الصحية

Trump recommits to banning Muslims
from entering US if he is re-elected



"الحجاب حجابي" .. كيف تقاتل النساء
المسلمات في أمريكا لاستعادة
حقوقهن من مؤسسات إنفاذ القانون؟

UN envoy calls for serious break-
through to end Yemen crisis

"ثريدز" ... أحدث تطبيق يملك حق
الحصول على معلوماتك دون موافقتك

Bees could bring about AI
breakthrough, study suggests

5 أمراض جلدية بموسم
الصيف.. احذرها



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
عبدالناصر 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



11



22

تغطية خاصة 16 - 20



أضرار المخدرات
ومخاطرها الصحية



42



68

- عرب أمريكا Arabs of America 10
- العالم WORLD 30
- 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



37
Provision نصوص

34
culture ثقافة

38
ART تشكيل

36
Criticism نقد

39
CINEMA سينما

40
books كتب



78



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

'No way in hell': Ilhan Omar to skip Israeli president speech to Congress

The Democratic US lawmaker, Ilhan Omar, is boycotting a joint session of Congress for an address by Israeli President Isaac Herzog, a move that could be followed by other politicians in the country.

"There is no way in hell I am attending the joint session address from a president whose country has banned me and denied Rashida Tlaib the ability to see her grandma," Omar wrote in a lengthy Twitter thread on .

The congresswoman was referring to a 2019 decision by Israel to bar her and fellow US Congresswoman Rashida Tlaib from entering the occupied Palestinian territories. The Israeli government at the time led by Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu, decided to ban the two lawmakers over their "suspected provocations and promotion" of the Palestinian-led Boycott, Divestment and Sanctions (BDS) movement.

Israeli law permits banning BDS supporters from entering the country.

Former US President Donald Trump supported the move against the US lawmakers in 2019.

Both Tlaib and Omar have been vocal proponents of the movement, which seeks to pressure Israel to end its human rights abuses against Palestinians, leading to a backlash by pro-Israel lobby groups.

Omar said that "we should not be inviting the president of Israel - a government who under its current prime minister barred the first two Muslim women elected to Congress from visiting the country - to give a joint address to Congress.

"Herzog's address comes on behalf of the most right-wing government in Israel's history," said the lawmaker. "The United States can and should use its diplomatic tools to engage with the Israeli government, but giving the current government the honour of a joint televised address sends the absolute wrong signal at the wrong time," she wrote.

Herzog is set to address both houses of Congress next Wednesday, as well as to meet with US President Joe Biden at the White House.

The visit comes as Biden called the current Israeli cabinet the "most extreme" he has ever seen on a CNN interview on Sunday. As a result, Biden has declined to invite Netanyahu to Washington over its policies.

Israeli National Security Minister Itamar Ben Gvir hit out at Biden's remarks earlier saying Israel is "no longer a star" on the American flag.

"President Biden needs to realise that we are no longer a star on the American flag," Ben Gvir said on Twitter, referring to the fact that the US flag contains 50 stars representing the 50 states that make up the country.



تقرير أمريكي يكشف: بايدن سريع الغضب واعتاد الصراخ في موظفيه

مخاوف الناخبين بأن الرئيس البالغ من العمر 80 عاما غير مشارك في المنصب وسنه لا يسمح بتولي المهمة.

وقال أحد مستوفي الإدارة أن المساعدين رفيعي المستوى أو الأقل درجة يمكن أن يكونوا على حد سواء في مرمى نيران بايدن، موضحا أنه لا أحد في مأمن.

ولا يزال مساعدهو بايدن يتحدثون عن مدى غضبه من جيف زينتس، الذي كان يتولى استجابة الإدارة لوباء كورونا، في أواخر عام 2021 عندما كان هناك نقصا في أدوات الاختبارات مع تفشى متغير أوميكرون. لكنه كان غضبا مؤقتا، حيث أصبح زيننتس رئيس موظفي بايدن.

ويوضح التقرير أن مزاج بايدن السيئ يكون في شكل استجابات غاضبة وليس ثوبات غضب متقطعة، حيث يقوم باستجابات المساعدين حول الموضوعات حتى يتضح أنهم لا يعرفون إجابة، وهو روتين رأى البعض «وسواسا».

ويقول بعض المساعدين أن صراخ الرئيس قد أصبح احتفالا داخليا في البيت الأبيض، فلو لم يصرح بايدن عليك، فيمكن أن يكون هذا علامة على عدم احترامه لك.

أمام الجمهور، يحب الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الهمس لتوضيح أمر ما. لكن في المحادثات الخاصة، فإنه يميل إلى الصراخ، بحسب ما ذكر تقرير لموقع أكسيوس الأمريكي.

ويقول التقرير إن بايدن خلف الأبواب المغلقة يكون سريع الغضب، حتى أن بعض المساعدين يحاولون تجنب الاجتماع معه منفردا. فالبعض يصطحب زميل معه، غالبا كدرع للوقاية من الهجوم الفردي.

ووفقا لمساعدين سابقين وحاليين لبايدن، والذين كانوا شهودا وتلقوا بعض موجات الغضب، فإن الرئيس أحيانا يصرخ قائلا: «اللجنة، كيف لا تعرف هذا.. ولا تثير اشمئزى»، مستخدما ألفاظا نابية، وأحيانا ما كان يطرد البعض.

وأشار التقرير إلى أن هذا الغضب على المساعدين يرسم صورة أكثر تعقيدا لبايدن كمدير ورئيس أكثر من الصورة المرسومة بعناية له ك«عم ودود» يحب النظارات الشمسية والمللجات.

ويقول أكسيوس إن بعض مساعدي بايدن يعتقدون أنه سيكون أفضل حالا لو أظهر بعض انفعالاته أمام الرأي العام لتهدئة



انتقد بايدن.. ترامب يعارض تزويد أوكرانيا بذخائر عنقودية

قنابل محظورة

وأكدت واشنطن حصولها على ضمانات من كييف بأن هذه الأسلحة التي حظرتها دول عدة، لن تستخدم ضد المدنيين.
يشار إلى أن القرار الأمريكي أثار انتقاد أطراف عدة خصوصاً من المنظمات غير الحكومية.

وتحظر عشرات الدول استخدام هذه الذخائر بموجب اتفاقية أوسلو 2008. لكن العديد من البلدان الأخرى لم تصادق عليها، ومنها الولايات المتحدة وأوكرانيا والصين وروسيا.

مؤقتاً حتى تتم زيادة إنتاج القذائف التقليدية وتجديد المخزونات، مردفاً: «منذ بضعة أشهر، بدأنا بزيادة إنتاج الذخيرة بشكل جدي، وبمجرد وصول كمياتها إلى المستوى المطلوب لتلبية احتياجات أوكرانيا لن تكون هناك حاجة إلى التزويد بالقذائف العنقودية».
وكانت الولايات المتحدة قد أعلنت، الجمعة، قرارها تزويد أوكرانيا بقنابل عنقودية للمرة الأولى منذ بدء العملية العسكرية الروسية.
أتى القرار الذي أكد الرئيس الأمريكي جو بايدن أن اتخاذه كان «صعباً للغاية» في وقت تعاني فيه قوات كييف للتقدم ميدانياً في هجوم مضاد أطلقته قبل شهر لاستعادة أراضٍ تسيطر عليها روسيا في شرق أوكرانيا وجنوبها.

وأضاف ترمب: «هذا يعني بالتأكيد أنه لا ينبغي لنا إرسال مخزوننا الأخير إلى أوكرانيا في وضع تم فيه تقليص ترسانتنا الخاصة، وفقاً لجو بايدن الفاسد، لدرجة أنها تشكل خطراً».

دول الناتو تعارض

وكان مستشار الأمن القومي الأمريكي، جيك سوليفان، قد أشار إلى أن العديد من الدول الأعضاء في الناتو لا توافق على قرار الولايات المتحدة تزويد أوكرانيا بالذخائر العنقودية، لكن ذلك لا يؤدي إلى انقسام في صفوف الحلف.
كما أكد أن تزويد كييف بالذخائر العنقودية سيكون تدبيراً

أعلن الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترمب، معارضته تزويد أوكرانيا بذخائر عنقودية.
وجاء في بيان وزعه المكتب الإعلامي للرئيس السابق، الذي يعتزم الترشح لرئاسة الولايات المتحدة العام المقبل: «لا ينبغي أن يدفعنا [الرئيس الأمريكي] جو بايدن إلى الاقترب أكثر من الحرب العالمية الثالثة من خلال تزويد أوكرانيا بذخائر عنقودية».
وتابع «بل يجب أن يحاول وقف الحرب ووقف الموت والدمار الرهيبيين اللذين تسببهما إدارة تفتقر إلى الكفاءة».
وبحسب قوله، إذا كان إرسال الذخائر العنقودية ناتجاً عن نقص في القذائف التقليدية لدى الولايات المتحدة، فإن هذا «يؤكد فقط الحاجة إلى وقف فوري للتصعيد».

الرئيس بايدن التقى في ليتوانيا زعيمة المعارضة البيلاروسية

الصحافة المستقلة.

ويأتي اللقاء بعدما أدى لوكاشينكو الشهر الماضي دور الوسيط بين بوتين وقائد مجموعة فاغنر ييفغيني بريغوجين بعد إعلان الأخير تمرداً مسلحاً على القيادة العسكرية في موسكو.

وكانت تيجانوفسكايا قالت إنها تلقت رسالة من شخص مجهول تفيد بأن زوجها المسجون سيرغي تيجانوفسكي الذي لم تتلق منه أي نبأ منذ آذار/مارس، قد توفي في السجن.

وكان تيجانوفسكي يعتزم خوض الانتخابات الرئاسية في آب/أغسطس 2020 ضد لوكاشينكو، لكنه أوقف وأودع السجن قبل موعد الاقتراع.

وخاضت زوجته الانتخابات بدلاً منه، وتم الحكم عليها غيابياً بالسجن 15 عاماً.

التقى الرئيس الأمريكي جو بايدن في فيلنيوس، زعيمة المعارضة البيلاروسية في المنفى سفيتلانا تيجانوفسكايا على هامش مشاركته في قمة حلف شمال الأطلسي، وفق ما أعلن البيت الأبيض.

وانتقلت تيجانوفسكايا للإقامة في ليتوانيا بعد انتخابات الرئاسة البيلاروسية عام 2020، والتي ادعت الفوز فيها على ألكسندر لوكاشينكو.

وأكد البيت الأبيض أن لقاء بايدن بتيجانوفسكايا يعكس «التزام الولايات المتحدة المتواصل بالدفاع عن حقوق الإنسان، بما يشمل حرية التعبير، والانتخابات الحرة والنزيهة في بيلاروس».

ويحكم لوكاشينكو حليف الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، بيلاروس منذ زهاء ثلاثة عقود، وشهد عهده إسكات الأصوات المعارضة وقمع





Millions of secret US military emails accidentally leaked to Mali because of a typo

Millions of United States military emails, some of which contain highly sensitive information, have been accidentally sent to Mali because of a common typo.

Defence email addresses have the suffix .mil, but people have been mistyping it as .ml, the country identifier for Mali. Misdirected emails include those containing diplomatic documents, tax returns, passwords and travel details of top officers. Johannes Zuurbier, who has a contract to manage Mali's domain, has been warning the US government about the security breach for a decade, the Financial Times reported. His 10-year contract expires this month, meaning the Malian government, a close ally or Russia, will be able to access any misdirected emails.

'Risk is real'

The managing director of Amsterdam-based Mali Dili has collected almost 117,000 misdirected emails since January and warned the US in July: "This risk is real and could be exploited by adversaries of the US."

While the majority of the emails are spam, some messages contain highly sensitive information including medical data, travel itineraries, staff lists and naval inspection reports. None are marked as classified.

One email contained the travel plans for Gen James McConville, the chief of staff of the US army, and his delegation for a then-forthcoming visit to Indonesia. It included details such as room numbers and how to collect the room key at the Grand Hyatt Jakarta. Mr Zuurbier has tried to contact US officials to warn them of the leak through several different avenues. Mike Rogers, a retired American admiral who used to run the National



Security Agency and the US Army's Cyber Command, told the Financial Times: "If you have this kind of sustained access, you can generate intelligence even just from unclassified information." Mr Rogers warned the transfer of control to Mali posed a significant problem.

"It's one thing when you are dealing with a domain administrator who is trying, even unsuccessfully, to articulate the concern," he said. "It's another when it's a foreign government that sees it as an advantage that they can use."

Lt Cmdr Tim Gorman, a spokesman for the Pentagon, said the Department of Defence "is aware of this issue and takes all unauthorised disclosures of controlled national security information or controlled unclassified information seriously".

He said that emails sent directly from the .mil domain to Malian addresses "are blocked before they leave the .mil domain".



ترمب يسعى لتأجيل محاكمته لما بعد الانتخابات.. والمحقق الخاص يرفض

وأضاف المحامون «يتعين على المحكمة بالتالي سحب الأمر الحالي الذي يحدد وقت المحاكمة وتأجيل أي دراسة لموعد جديد للمحاكمة». ودفع ترمب، الأوفر حظاً لنيل ترشيح الحزب الجمهوري لخوض انتخابات الرئاسة لعام 2024، ببراءته في 13 يونيو أمام محكمة اتحادية في ميامي من اتهامات بالاحتفاظ غير القانوني بوثائق أمن قومي سرية عندما ترك المنصب في عام 2021 والكذب على المسؤولين الذين سعوا لاستعادتها.

وقال محامو ترمب في الطلب إن إجراء المحاكمة في ديسمبر غير ممكن في ضوء متطلبات حملة ترمب الانتخابية وكذلك الكم الكبير من الأدلة التي يحتمل أن يحتاجوا لمراجعتها والقضايا الأخرى التي يواجهها. وستجري قضية الوثائق وفقاً لمجموعة صارمة من القواعد المنصوص عليها في قانون إجراءات المعلومات السرية والذي يهدف إلى حماية الأدلة السرية وتقنين الكشف عنها. ودفع ناوتا ببراءته أيضاً أمام محكمة اتحادية في ميامي من تهمة مساعدة ترمب في إخفاء ووثائق سرية للغاية أخذت عندما غادر البيت الأبيض.

حث المحقق الأمريكي الخاص جاك سميث، القاضي الاتحادي، الذي يحقق في قضية احتفاظ دونالد ترمب بوثائق سرية، على رفض طلب الرئيس الأمريكي السابق تأجيل محاكمته الجنائية إلى ما بعد الانتخابات الرئاسية في 2024. وكان الدفاع عن ترمب قد تقدم بطلب للمحكمة لتأجيل المحاكمة في القضية المعروفة باسم «وثائق مارالاغو» وإلغاء الموعد المقرر لها. وأظهر طلب قدمه محامو الرئيس الأمريكي السابق أن دونالد ترمب ومساعدته والت ناوتا، طلبا من محكمة اتحادية بولاية فلوريدا تأجيل المحاكمة الجنائية في القضية التي تتعلق بالاحتفاظ بوثائق سرية بعد تركه منصبه.

وكان ممثلو الادعاء طلبوا بالفعل من القاضية أيلين كانون تأجيل نظر القضية إلى 11 ديسمبر، من الموعد المبدئي المقرر في 14 أغسطس، لإعطاء كل من الادعاء والدفاع مزيداً من الوقت للاستعداد. ورغم ذلك، قال محامو ترمب في طلب قدموه، إن موعد ديسمبر لا يمنحهم الوقت المعقول للاستعداد، ووصفوا الجدول الزمني الذي طلبته الحكومة بأنه «غير واقعي».

أمريكا: لسنا على مقربة من أي اتفاق مع إيران حول برنامجها النووي

نفى الولايات المتحدة الأمريكية، وجود اقتراب من أي اتفاق حول البرنامج النووي الإيراني. وقال مستشار الأمن القومي الأمريكي جيك سوليفان، في تصريحات تلفزيونية، نقلتها وكالة «مهر» الإيرانية: «لسنا على مقربة من أي اتفاق مع إيران حول برنامجها النووي»، مؤكداً أيضاً عدم التوصل لأي اتفاق مع إيران بشأن إطلاق سراح المواطنين الأمريكيين لديها. وتعدت محادثات إحياء الاتفاق النووي، الموقع بين إيران من جهة، والدول الـ5 الدائمة العضوية في مجلس الأمن الدولي وألمانيا من جهة أخرى، بسبب عدم اتفاق الولايات المتحدة وإيران على النص النهائي للاتفاق، الذي قدمه الوسيط الأوروبي. وتطالب طهران بإغلاق ملف «ادعاءات» الوكالة الدولية للطاقة الذرية، بشأن العثور على آثار نووية في 3 مواقع إيرانية غير معلنة، تندرج ضمن مسألة الضمانات، التي تطالب بها طهران لضمان استمرارية الاتفاق.

يذكر أن الولايات المتحدة الأمريكية انسحبت من الاتفاق بشكل أحادي، في مايو/ أيار 2018، وأعدت فرض العقوبات الاقتصادية على إيران، وردت طهران بالتخلي عن بعض القيود المفروضة على نشاطها النووي، المخصوص عليها في الاتفاق.



Biden administration for-gives \$39 billion in student debt for more than 800,000 borrowers

The administration of United States President Joe Biden has announced that it will eliminate an estimated \$39bn in student debt, in its latest attempt to fulfill one of the Democrat's central campaign promises.

announcement from the Department of Education is slated to affect nearly 804,000 borrowers enrolled in federal income-driven repayment plans, which adjust the amount owed per month according to salary and family size. The department, however, has framed decision as an effort to correct past wrongs.

Under current regulations, a borrower is eligible for student loan forgiveness after completing 240 to 300 monthly payments — roughly the equivalent of 20 to 25 years. After that time, the rest of the debt is generally absolved.

But "inaccurate payment counts have resulted in borrowers losing hard-earned progress toward loan forgiveness", the department said.

"At the start of this Administration, millions of borrowers had earned loan forgiveness but never received it. That's unacceptable," Under Secretary of Education James Kvaal said in Friday's press release.

"Today we are holding up the bargain we offered borrowers who have completed decades of repayment."

Supreme Court setback

But the move is also the Biden administration's latest action to fulfil a key tenet of his domestic economic platform: to free many households from the burden of student debt.

That goal was dealt a significant setback last month when the Supreme Court ruled the administration did not have the constitutional authority to erase nearly \$400bn in student debt.

Biden had sought to exercise his administration's powers under the Higher Education Relief Opportunities for Students Act of 2003, which allows the Secretary of Education to waive or offer relief to financial aid recipients during national emergencies.

Citing the COVID-19 pandemic, Biden unveiled a plan in August 2022 to wipe out between \$10,000 and \$20,000 in federal student loan debt for borrowers earning less than \$125,000.

In a speech announcing the plan, Biden estimated 43 million people would be able to benefit.

But the right-leaning Supreme Court ruled in a 6-3 decision that the plan overstepped Biden's executive authority.

The administration lacked "clear congressional authorisation" for the debt relief scheme, the conservative majority wrote.

Still, Biden struck a defiant note as he responded to the court's decision, calling it "a mistake".

"I know there are millions of Americans — millions of Americans — in this country who feel disappointed and discouraged, or even a little bit angry, about the court's decision today on student debt," he said in a June 30 speech. "I must admit I do, too."

He also blamed his opponents in the Republican Party for derailing the programme, while pushing for tax breaks for the wealthy.

"Republican officials just couldn't bear the thought of providing relief for working-class and middle-class Americans," he said, promising to find new paths for student debt relief.

People march outside, near the White House, cupping their hands to their mouths as they chant and holding signs that read: "Cancel student debt now!" Campaigning on 'Bidenomics'

Biden is currently in the midst of his campaign for reelection, as part of the 2024 presidential race. Despite facing criticism for high inflation and government spending, Biden has made "Bidenomics" — his economic platform — a central part of his messaging to voters.

Federal student loans amount to approximately \$1.6 trillion in money owed, the White House estimated in 2022. That total affects nearly 45 million people. But Republicans were quick to criticise Friday's latest debt-relief effort, calling it yet another example of the Biden administration exceeding its authority.

"Biden's unconstitutional loan forgiveness scheme is a slap in the face to hard-working taxpayers that have dutifully paid off their student loans," Representative Lisa McClain of Michigan wrote on Twitter. "Rest assured, come hell or high water, I will fight this blatant overreach until the end."

Biden even received flak from fellow Democrat and rival presidential candidate Marianne Williamson.

"Be of good cheer, kids," she wrote on . "You'll get relief in 20 or 25 years!"



مسؤولون أميركيون: اختراق صيني لأنظمة بريد إلكتروني حكومية كشف توجهات واشنطن نحو بكين

المرتبطة بوكالات حكومية في أوروبا الغربية. ونقلت وكالة «بلومبيرغ» للأنباء، عن شركة مايكروسوفت قولها إن مجموعة القرصنة تحمل اسم «ستورم-0558» (Storm-0558)، وتمكنت من الاستمرار من دون أن يتم اكتشافها لمدة شهر، بعد أن حصلت في منتصف مايو/أيار الماضي على بيانات موجودة على بريد إلكتروني تخص نحو 25 هيئة ومنظمة.

ولم تكتشف شركة البرمجيات الأميركية حدوث الاختراق إلا بعد تحقيق أجري منتصف يونيو/حزيران الماضي، بعد أن تم تنبيهها من خلال تقارير العملاء بشأن وجود نشاط غير طبيعي على البريد الإلكتروني.

وكتب تشارلي بيل نائب الرئيس التنفيذي في مايكروسوفت «إننا نقدر أن هذا الخصم يركز على التجسس، مثل الوصول إلى أنظمة البريد الإلكتروني من أجل جمع المعلومات الاستخباراتية».

وقالت مايكروسوفت إنها أخطرت العملاء المتضررين وقامت بجهود للتخفيف من آثار عمليات القرصنة.

نقلت شبكة «سي إن إن» عن مسؤولين أميركيين حدوث اختراق صيني لأنظمة بريد إلكتروني حكومية بما فيها وزارة الخارجية الأميركية، وأن الاختراق منح الصين معطيات عن توجهات واشنطن قبيل زيارة وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن إلى بكين الشهر الماضي. كما نقل موقع أكسيوس عن مصدر مطلع أن عملية الاختراق استمرت شهرا قبل أن تبلغ وزارة الخارجية شركة مايكروسوفت بوجود أنشطة غريبة في شبكتها.

وذكر المصدر للموقع أن القلق يزداد في واشنطن بشأن إستراتيجيات الأمن السيبراني لشركة مايكروسوفت وأن أسئلة ما تزال موجودة عن كيفية سرقة المتسللين مفتاح التشفير وتمكنهم من الولوج إلى شبكة مايكروسوفت.

وتأتي هذه الأنباء بعد أيام من إعلان شركة مايكروسوفت للبرمجيات والتكنولوجيا أن مجموعة قرصنة تتخذ من الصين مقرا لها، قامت بعمليات تجسس اخترقت خلالها سلسلة من حسابات البريد الإلكتروني





”الحجاب حجابي“.. كيف تقاتل النساء المسلمات في أمريكا لاستعادة حقوقهن من مؤسسات إنفاذ القانون؟

النساء اللاتي يرتدين الجحاب بحجابهن في الصور، سواء كان ذلك في رخصة القيادة أو جواز السفر، إلخ. لذا، فإنه ”من غير المنطقي أن يجبر القانون النساء على خلع حجابهن“، على حد قول عابدة شيف القاضي في حديثها لموقع Middle East Eye.

في عام 2013، تلقت عابدة مخالفة مرور لقيادتها بدون رخصة. في يونيو/حزيران من ذلك العام، فاتها موعد المحكمة لأنها قالت إنها اضطرت إلى اصطحاب ابنتها إلى المستشفى لحالة طارئة، بعد فترة وجيزة أصدر قاضٍ أمراً باعتقالها.

بعد أن سلمت نفسها قالت إن ضباط مقاطعة رامسي أخبروها بأن تخلع حجابها وعباءتها. وقالت إنها اعتزمت بسبب وجود رجال، لكن بمجرد اعتراضها قالت إنها ذُفعت إلى زنزانه، حيث طُلب منها خلع حجابها أمام ضابط.

قالت عابدة إنها وافقت على خلع حجابها في صورة الحجز، بعد أن وُعدت بأن الصورة لن تُنشر للجمهور، هذا بينما زعمت أن الضباط أعطوها ملاءة سرير ثم قميصاً لاستخدامها كحجاب. وقد احتُجزت في زنزانته لمدة 23 ساعة بسبب ”السلوك الجادل“.

في اليوم التالي، عندما أُطلق سراحها، اكتشفت أن صورة الحجز الخاصة بها أصبحت سجلاً عاماً ومتاحاً عند الطلب، لذا رفعت دعوى قضائية وتم التوصل إلى تسوية.

”الحجاب حجابي.. إنه يخصني“

في عام 2014، قامت مقاطعة رامسي بتحديث سياساتها لضمان عدم إجبار النساء المسلمات اللواتي يرتدين الحجاب على خلعها أمام الرجال، وتقدم المقاطعة الآن حجاباً معتمداً للنساء المسلمات في السجن.

كجزء من التسوية، يتعين على مكتب مأمور المقاطعة تدريب ضباط الإصلاحات على كيفية توفير أماكن إقامة دينية للمسجونات.

وافقت المقاطعة أيضاً على إتلاف النسخ الصلبة والإلكترونية من صورة الحجز الخاصة بها، في عام 2019، أمر القاضي بتسوية بقيمة 120 ألف دولار من المقاطعة.

قالت عابدة: ”الحجاب حجابي، إنه يخصني، إنه حريتي، هذا حق وإيماني، أنا مسلمة، والطريق غير الوحيدة التي يمكنك من خلالها التفريق بيني وبين غير المسلمة هي الحجاب، إنه ملكي، وكافحت من أجله، كان ذلك أشبه بالحرب، لقد أرادوا أخذ شيء يخصني لمجرد أنني ارتكبت خطأ“.

استعادة الحقوق من الشرطة الأمريكية

في العام 2017، كانت مدينة لونغ بيتش بولاية كاليفورنيا قد وافقت على دفع 85 ألف دولار لتسوية دعوى قضائية فيدرالية رفعتها امرأة مسلمة خُلع حجابها على يد ضابط رجل أثناء احتجاجها لدى الشرطة.

دفعت الدعوى التي رفعتها في عام 2016 إدارة شرطة لونغ بيتش إلى التراجع عن سياستها التي تمنع النساء من ارتداء الحجاب.

وفي فبراير/شباط 2018، قامت إدارة شرطة نيويورك بتسوية قضية رفعتها ثلاث نساء مسلمات لحوادث منفصلة تتعلق بالنزع القسري للحجاب، بما في ذلك أثناء التصوير أثناء الاحتجاج.

وبعد شهر، قامت امرأة مسلمة أخرى في نيويورك بتسوية قضية رابعة ضد إدارة الشرطة لأسباب مماثلة. وفي المجموع، دفعت الإدارة 265 ألف دولار على الأقل للحوادث الأربع.

لا تزال كثير من الولايات الأمريكية متخلفة عن الركب ولكن في الوقت الذي يُحرز فيه تقدم في أقسام الشرطة في جميع أنحاء البلاد، لا تزال النساء في أجزاء أخرى من الولايات المتحدة مجبرات على خلع حجابهن. في الشهر الماضي فقط، رفعت امرأة مسلمة من غراند رابيدز بولاية ميشيغان دعوى قضائية ضد مكتب عمدة مقاطعة كينت، لأنها اضطرت إلى خلع حجابها للحصول على صورة احتجاج.

يحمي التعديل الأول لدستور الولايات المتحدة الكثير من الحريات الأساسية في البلاد، بما في ذلك حرية الدين وحرية التعبير وحرية الصحافة والحق في التجمع والحق في تقديم التماس إلى الحكومة.

وفي قضية ذات شأن كبير في العام 1990، قالت المحكمة العليا أن التعديل الأول لا يحمي الأفراد المتورطين في أعمال غير قانونية كجزء من احتفال ديني.

وفي أعقاب الحكم، أصدر الكونغرس في عام 1993 قانون استعادة الحرية الدينية، والذي ”يضمن حماية المصالح في الحرية الدينية“.

وفي عام 2000، أصدر الكونغرس قانون استخدام الأراضي الدينية والأشخاص، الذي يحظر على الحكومة فرض ”عبء كبير“ على ممارسات السجاء الدينية، ما لم يتمكن المسؤولون من إظهار الحاجة الملحة للقيود.

عمل غير منطقي

عندما يُلقى القبض على أحد، تُلتقط له صورة احتجاج لتحديد هويته والاحتفاظ بسجل له. عادةً ما تُصور

كيف تتعامل مؤسسات إنفاذ القانون الأمريكية مع حقوق المحجبات؟

لكل ولاية في الولايات المتحدة سياستها الخاصة في التعامل مع الحجاب أثناء الاعتقالات، بعد اعتقال المصري وقع أكثر من 330 ألف شخص على عريضة تدين معاملتها من قبل إدارة الإصلاحات في البلاد.

في بيان لصحيفة The Miami Herald رداً على الانتقادات الموجهة لمعالجتها للقضية، قالت الولاية إنها يمكن أن ”تستوعب النزليات اللاتي يرتدين الحجاب لأسباب دينية“، وأشارت إلى أنها كانت تراجع الأمر ”لضمان الامتثال لسياساتنا“.

قالت المصرية إنها متأكدة من أن شيئاً ما قد تغير، لأنه بعد خمسة أشهر من اعتقالها تلقت مكالمة من صديق في السجن. قال لها إنه كان برفقة امرأة مسلمة محجة اعتُقلت للتو، لكنهم لم يخلعوا حجابها، وفي نوفمبر/تشرين الثاني 2022، فازت امرأتان مسلمتان في معركتهما الخاصة حول هذه القضية في مدينة نيويورك.

انتهك منهجي لحقوق النساء المسلمات في أمريكا في العام 2017، التي قبض على جميلة كلارك وأروى عزيز، بفارق زمني ستة أشهر بين الأولى والثانية، ولكنهما واجهتا المحنة نفسها، طُلب منهما خلع الحجاب في صورة الاحتجاج، رفضت كلتاهما، وكانتا محاطتين بالرجال، ثم رضختا.

وفي العام التالي، اجتمعتا ورفعتا دعوى قضائية تتعلق بالحقوق المدنية، بحجة أن ”سياسات إدارة شرطة نيويورك لتصوير المعتقلين تنتهك الحقوق الدينية لأي مواطنة تُجبر على خلع الحجاب، لأنه يحجب الوجه، لكن ذلك يمكن أن ينطبق على الحجاب أو القلنسوة أو الشعر المستعار لليهود الأرثوذكس أو عمامة الشيخ“.

وفي عام 2020، في محاولة لتسوية الدعوى، وافقت شرطة نيويورك على تغيير سياستها والسماح للمتدبئات بالتصوير وهن يرتدين الحجاب، ما دامت وجوههن مكتشفة. وبموجب شروط اتفاقية التسوية كان على شرطة نيويورك مراجعة دليل الدوريات الخاص بها، ليعكس السياسة الجديدة وتدريب الضباط وفقاً لذلك.

نصت التسوية على أن الاستثناءات يمكن أن تحدث أثناء عمليات التفتيش على الأسلحة أو المنوعات، أو إذا رأى الضابط أن الحجاب يشكل تهديداً على سلامة الآخرين.

كان ألبرت فوكس يمثل كلارك وعزيز. بينما غيرت إدارة الشرطة سياستها، يقول إن المرأتين لا تزالان تكافحان من أجل الحصول على تعويضاتٍ لمحاسبة شرطة نيويورك عن الانتهاكات السابقة.

كانت الشابة الأمريكية المسلمة آلاء المصري تبلغ من العمر 18 عاماً فقط عندما أُلقي القبض عليها، كان ذلك في صيف 2020، حين احتج مئات الآلاف من الأشخاص في جميع أنحاء الولايات المتحدة على مقتل جورج فلويد، وهو رجل أسود كان أعزل من السلاح، حين قُتل أثناء اعتقاله من قبل الشرطة الأمريكية.

ساعدت المصري في تنظيم بعض الاحتجاجات في ميامي بفلوريدا، ارتدت حجابها بفخر، تماماً مثلما فعلت طوال الأعوام الاثني عشر الماضية، وأمسكت بمكبر الصوت وتظاهرت وطالبت بالعدالة، كما تروي ذلك لموقع Middle East Eye البريطاني.

أُلقي القبض على أكثر من 10 آلاف شخص خلال احتجاجات جورج فلويد التي أداها العنصرية ووحشية الشرطة في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وكانت المصري واحدة من هؤلاء المعتقلين.

لكن ما ميز اعتقال آلاء المصري عن الآخرين هو أنه طُلب منها خلع حجابها من أجل التقاط صورة احتجاجها، وأضحت المصري للضباط أن الحجاب فريضة دينية، وأنها لن تخلعه، لكن لم يستمع أحد، وبدلاً من ذلك نزع أحدهم الحجاب عن رأسها والتقطت الصورة، كما يقول الموقع البريطاني.

”التجريد من الحجاب كان شيئاً لا يُطاق“

جابت صورة المصري ”بدون حجاب“ الفضاء الإلكتروني، بدأت صورة شعرها الذي حرصت على إخفائه عن العالم تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي، وبدأت حسابات بريرية عشوائية في مضايقتها.

قالت المصري لموقع Middle East Eye البريطاني وهي تتذكر ما شعرت به في تلك اللحظة: ”شعرت بأذني عارية، شعرت بعدم الاحترام إلى درجة صارخة“.

وأضافت: ”الحجاب هو حمايتي، هذا شيء أعزّز به، وإن انتزاعه من دون أي احترام جعلني أشعر وكأن كل قوتي قد خارت“.

قصة المصري هي مجرد واحدة من قصص عديدة، توجد قوانين فيدرالية في الولايات المتحدة لحماية حق المرأة في الاستمرار في ارتداء الحجاب عند القبض عليها، ولا توجد قوانين تمنع الضباط من خلعها أو المطالبة بذلك.

قالت المصري: ”لم تكن قطعة القماش هذه فقط هي التي غطت شعري، لقد كان رمزاً لفريضة دينية. لقد كان رمزاً لفهم أن الجمال ليس جسدياً أو مادياً“. وأضافت: ”إن التجريد من الحجاب كان شيئاً لا يُطاق“.



بالتعاون مع بلدية ديربورن : مقهى "غالاتا" ينظم حفلا موسيقيا تركيا بخلطة فنية عالمية

عباس الحاج أحمد - ديربورن -

نظم مقهى "غالاتا" يوم الجمعة الماضي 2023-7-7، حفلاً موسيقياً تركياً، بخلطة فنية عالمية. قدمت فيها الفرقة التركية القادمة من نيويورك، عملاً تنقل ما بين الولايات المتحدة وتركيا مروراً بأوروبا الشرقية والشرق الأوسط عبر أغاني متنوعة بعدة لغات ومقاطع موسيقية من مختلف الثقافات.

باستخدام عدة آلات موسيقية، قدم قائد الفرقة ارطغرل إركيسي عزفاً مميزاً على العود وغناءً بعدة لغات، بالتعاون مع الفنانة أصليهان إركيسي على القانون والدربة والعازف ألب كان أوتكو على الغيتار. أقيم الحفل أمام مقهى غالاتا في "داون تاون" مدينة ديربورن، وبالتعاون مع بلدية المدينة التي تسعى إلى النهوض بثقافة التنوع واستقطاب زوار من مختلف الإثنيات وتفعيل المهرجانات المرتبطة بالموسيقى والفنون. يُذكر أن الفنان ارطغرل، قائد الفرقة يمتلك مدرسة موسيقية إسمها "تيرفانا".

حضر الحفل مئات المواطنين شخصياً والألاف على وسائل التواصل الاجتماعي. وقد لفت الفنان ارطغرل بأن الحفل هو الأجل والأكثر تفاعلاً من قبل الناس خلال مسيرته في الولايات المتحدة، إذ شهد حضور مواطنين من أصول تركية، عربية، إيرانية، البانية، أفريقية، مقدونية، أدرية، وجنسية أخرى تفاعلت مع الفرقة التي تغني ب 14 لغة متنوعة.

وقد أكد منظم الحفل ومالك مقهى "غالاتا" عماد محمد بأن الحفل لاقى نجاحاً كبيراً وهو يأتي ضمن خطته لجعل ساحة "غالاتا" في ديربورن، ساحة سياحية تحمل الموسيقى والفن والثقافة المتنوعة إلى جانب القهوة والطعام والحلويات. وكان مُلفتاً للنظر مشاركة الجمهور بالغناء والعزف وخصيصاً مجموعة من محترفي الموسيقى والطرب، إذ شارك الفنان زياد ناصر والاستاذ ناصر الحاج مع الفرقة بأغنية "نسم علينا الهوى" لغيروز بتفاعل كبير معهم ومع الفنان كريم قنوع الذي قدم مقطوعة مميزة على الغيتار. كما غنى أحد المشاركين الأتراك أغنية تركية شارك فيها الفرقة والحضور. وتحولت منصة الفرقة إلى مسرح تفاعلي مع الحاضرين لأكثر من أربع ساعات متواصلة.

وأكد محمد عباس، وهو مصور محترف، "بأن المدينة تحتاج إلى هكذا نشاطات" مُبدياً إعجاب الكبير بالحفل. وعبر آيدين اوغلو، وهو رجل أعمال من أصل تركي، عن سعادته مؤكداً على أن "هكذا نشاطات تستقطب الناس



من ستارلينغ هايتس ونوفاي وبرمنغهام وتوليدو ومدن ولايات أخرى". فيما أكدت أميرة حيدر، وهي موظفة بقطاع الصحة العامة بمقاطعة واين، على أنها "لم تحضر هكذا حفل طيلة فترة حياتها في المدينة" وعلى أنها "تعرفت على ألوان جديدة تحمل الموسيقى والرقص والعزف".
يُذكر على أن الحفل هو جزء من سلسلة نشاطات فنية-ثقافية قادمة، يعمل عماد محمد على تنظيمها بالتعاون مع بلدية ديربورن، بعد أقل من عام على انطلاق الفترة التجريبية للمقهى، والذي يهدف إلى خلق جو شعبي-ثقافي مميز يحمل الروح التركية إلى جانب التنوع الأميركي بإسم الطعام والقهوة والشاي والحلويات. للمزيد من المعلومات حول النشاطات القادمة وحول المقهى يمكنكم زيارة الموقع الرسمي والصفحة على الانستغرام:
www.Galatasweetsusa.com
او الاتصال على الرقم: 313-914-7059



Trump recommits to banning Muslims from entering US if he is re-elected

Former President Trump said for the first time publicly during the 2024 presidential campaign that he would bring back a travel ban “even bigger than before,” alluding to his administration’s restrictions on travelers from heavily Muslim countries.

The first two bans faced steep challenges in court, but the third version of the ban was upheld by the Supreme Court in a 5-4 decision in 2018. That ban barred nearly all travelers from five mainly Muslim countries, in addition to North Korea and Venezuela. President Biden signed an executive order reversing the ban his first week in office.

Trump made the comment in Council Bluffs, Iowa, as he made his pitch to voters in the largely White state.

“Under the Trump administration, we imposed extreme vetting and put on a powerful travel ban to keep radical Islamic terrorists and jihadists out of our country,” Trump told his audience. “Well, how did that work out? We had no problem, right? They knew they couldn’t come here if they had that moniker. They couldn’t come here.”

“When I return to office, the travel ban is coming back even bigger than before and much stronger than before. We don’t want people blowing up our shopping centers. We don’t want people blowing up our cities and we don’t want people stealing our farms. So it’s not gonna happen.”

Trump didn’t say how he would expand a travel ban beyond the version he implemented during his administration.

The Daily Beast reported in May that Trump had for months been telling those close to him that he plans to bring back the ban if reelected in 2024.



الجمعية الوطنية اليمينية الامريكية (NAYA) تفتتح مركز (نايا هامترامك) للخدمات الاجتماعية والتوجيه والارشاد الاجتماعي والأسري بمدينة هامترامك



كتب محمد دهسان الدعيس

بحضور عمدة مدينة هامترامك الدكتور أمير غالب وأعضاء حكومة المدينة وأعضاء من مجلس نواب ولاية ميتشغان على رأسهم النائب ابراهيم عياش والنائب ستيفني تشنج والنائب جيمي ويلسون جونثور الدائرة (district Representative Jimmie Willson Jr 32nd) ومسؤولين ونشطاء وممثلي العديد من الجمعيات والاتحادات والمؤسسات ومنظمات المجتمع المدني الجمعية الوطنية اليمينية الامريكية (نايا) برئاسة الدكتور عبدالحكيم احمد السادة تفتتح وتفتتح مركزها الجديد في مدينة هامترامك للخدمات الاجتماعية والأسرية والتوجيه والارشاد النفسي والاجتماعي وقضايا الهجرة والتجنس.

ويتضمن المركز مكتب لعضو مجلس الشيوخ ستيفني تشنج وعضو مجلس النواب ابراهيم عياش عضوين عن الدائرة والمدن المجاورة وبهذا التعاون الاول من نوعه تكتمل دائرة الخدمات المتاحة للسكان وأبناء الجالية. المركز يقوم على اساس نموذج «الخدمة الشاملة» الحصول على غالبية الخدمات الاجتماعية وخدمات الهجرة والبحث عن عمل وخدمات الوافدين الجدد والتوجيه والارشاد النفسي والأسري في مكان واحد دون الحاجة للذهاب الى عدة اماكن ومؤسسات. نموذج جديد وفريد من العمل والخدمة العامة.

وفي الاحتفال الذي بدأ بايات من الذكر الحكيم للشهيد صالح الجهمي ألقى الدكتور عبدالحكيم السادة رئيس الجمعية الوطنية اليمينية الامريكية كلمة رحب من خلالها بجميع الحاضرين وقدم شرحاً مفصلاً عن أهداف ومكونات وعمل المكتب الجديد، ثم توالى الكلمات من قبل عمدة المدينة وأعضاء مجلس النواب وقادة العمل المجتمعي والناشطين، وأجمعت الكلمات على أهمية هذا المشروع الحيوي الخدمي الاجتماعي، الذي يمثل إضافة نوعية وضرورة ملحة كانت المدينة في أشد الاحتياج اليه.

بعد ذلك تم التجول في كافة اقسام ومكونات المركز، والاستماع من قبل الدكتور السادة وطاقم العمل بالمركز، الى عمل واختصاصات كل قسم، كما تم تقديم الاطعمة والمقبلات والحلويات والعصائر والفواكه، لجميع الحضور وفي الختام تم التقاط الصور التذكارية لجميع الحاضرين.

\$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

FOLLOW US ON



galatasweetsusa.com

الرئيس و المدير التنفيذي لشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة للعربي الأمريكي اليوم : نحن موجودون لتقديم المساعدة لكل من يطلبها

شبكة ديترويت واين المتكاملة الصحية متعاطفة وملتزمة تجاه 75000 من الأطفال والبالغين الذين تخدمهم في ديترويت ومقاطعة واين. وهي شبكة تتفهم المسؤولية الهائلة التي تقع على عاتقها وتذهب إلى أبعد الحدود في دعم الأشخاص الذين تخدمهم ومئات مقدمي الخدمة في نظام الرعاية الخاص بها. وتدعم شبكة مقدمي الخدمة وتخدم الأفراد المصابين بأمراض عقلية خطيرة، والأطفال الذين يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة، والأشخاص المصابين بالتوحد، والأفراد ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية، والذين يعانون من اضطراب تعاطي المخدرات، ولأهمية الموضوع قمنا بعمل حوار مع السيد إيرك دويه، الرئيس والمدير التنفيذي لشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة وكان هذا اللقاء المتميز.

حاوره : عبدالناصر مجلي (الناشر ورئيس التحرير)

المخدرة (SUD) وهم يقدمون خدمات الوقاية والعلاج والتعافي، ولدينا العديد من مقدمي هذه الخدمات الذين لديهم وحدات متنقلة تقوم بدوريات في الشوارع وتوزع الموارد والمعلومات وتساعد الناس على التعافي، إذا كانوا يريدون ذلك.

● ما هو برأيك سبب تعاطي الشباب للمخدرات بجميع أنواعها؟

هناك العديد من الأسباب، فقد عانى بعض الأشخاص من صدمات ويتعاطون المواد لتخدير الألم، المخدرات والكحول مواد قوية جدا وكثير من الناس يدمنون عليها، نحن هنا لمساعدتهم عندما يحتاجون إلينا، لقد قمنا بتدريب الأطباء الذين سيردون على المكالمات عبر خط طلب المساعدة الخاص بالشبكة على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع، 800-241-4949

● هل توفرون مترجمين فوريين للمرضى الذين لا يجيدون اللغة الإنجليزية؟

نعم، نقدم خدمات الترجمة الفورية لأي شخص يحتاج إلى المساعدة.

● هل لديكم شركاء لمساعدتكم في هذه المهمة الإنسانية الصعبة؟

نعم، نحن نعمل مع أكثر من 300 من مقدمي الخدمات بالإضافة إلى منظمات المناصرة وإنفاذ القانون ومدينة ديترويت وولاية ميشيغان.

● أنتم منظمة تعتمد على جمع البيانات لمراقبة الظروف الصحية، هل يستجيب الناس لكم كما ينبغي وما هي أهم الصعوبات التي تواجهكم؟

في كثير من الأحيان لا يعاني الأشخاص الذين نخدمهم من مخاوف تتعلق بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات فحسب، بل يكافحون أيضا مع المحدثات الاجتماعية للصحة التي تشمل عوامل مثل الحالة الاجتماعية والاقتصادية والتعليم والإسكان والنقل والحي والبيئة المادية والتوظيف وشبكات الدعم الاجتماعي، لذلك من الصعب مساعدتهم إذا لم يكن لديهم عنوان دائم أو طريقة للحضور إلى المواعيد.

● هل يتم حفظ المعلومات التي تجمعونها عن المرضى وصيانتها بطريقة تحافظ على خصوصية المرضى؟

نعم، عملنا محمي بشكل كبير بموجب قانون التأمين الصحي وقابلية النقل (HIPAA).

● ما هي آلية عملكم أو كيف تتمكنون من تحقيق نتائج مبهره في هذا القطاع الصحي الصعب؟

لدينا جدول محكم للتواصل المجتمعي، حيث نحضر ما يقرب من 200 حدث مجتمعي في المتوسط كل عام. لدينا أيضا وجود كبير على وسائل التواصل الاجتماعي حيث نتواصل دائما مع الناس ونعلمهم بكيفية الوصول إلى خدماتنا. أصبحت المنظمة مرنة للغاية وتغيرت وفقا لاحتياجات المجتمع في ظل سعينا إلى افتتاح مركز رعاية الأزمتا الجديد والمرافق الأخرى المماثلة في غضون السنوات القليلة المقبلة.

● هل تعتقد أنك تقدمون مستوى الرعاية والدعم الذي يحتاجه المرضى؟

نحن نبذل قصارى جهدنا كل يوم لمقابلة الأشخاص أينما كانوا ولتقديم أعلى مستوى جودة لخدمات الصحة السلوكية في الولاية. هناك دائما مجال للتوسيع وتحسين الشبكة جاهدة للتوسيع كل يوم.

● كيف تقيم مستوى تفاعلكم مع المرضى؟

نحن منظمة تعتمد على البيانات، فمن خلال التحليلات

● أولا، اسمحوا لي أن أطرح هذا السؤال: هل خدماتكم مقدمة لمواطني ديترويت ومقاطعة واين فقط أم أنها متاحة لمواطني ولاية ميشيغان بأكملها؟

في ديترويت ومقاطعة واين تخدم شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة (DWHN) 75000 شخص ممن يعانون من أمراض نفسية واضطرابات تعاطي المخدرات وإعاقات العقل والنمو. كما تخدم الأطفال والعائلات الذين يعانون من اضطرابات عاطفية حادة.

● كونكم تعملون لخدمة ودعم المصابين بالأمراض النفسية وإعاقات النمو واضطرابات تعاطي المخدرات، هل أنت راض عن كل ما تقدمونه في هذا المجال؟

نحن، وبلا فخر، نشرف بخدمة مجتمعنا ونعي أن هناك دائما مساحة للتوسيع، وفي هذا السياق، نحن في صدد العمل لافتتاح مركزا لرعاية الأزمتا وسط المدينة في غضون بضعة أشهر، كما أننا نتطلع إلى فتح حرم جامعي آخر أسفل النهر بالإضافة إلى حرم جامعي إقليمي للصحة السلوكية في "سيفين مايل" بالقرب من "جرين فيلد" في عام 2025، ونسعى للحصول على 227 مليون دولار من ولاية ميشيغان لتحسين رعاية الأزمتا والإسكان المنزلي.

● ما هي أهم العقبات التي واجهتكم في عملكم الإنساني المهم، وكيف تغلبتم عليها؟

دائما سيكون هناك تحديات، حاليا، يكافح مقدمو الخدمات البالغ عددهم 300 في شبكتنا للعثور على موظفين مؤهلين، ولطالما كان نقص القوى العاملة يمثل عقبة أمامنا، ولكننا نعمل مع الدولة بالإضافة إلى شركاء آخرين لجعل مجال الصحة السلوكية أكثر جاذبية لطلاب الجامعات.

● بعد مضي عشرين عاما منذ بدايتكم، كيف تقيم عملكم خلال هذه السنوات؟ هل حققتم كل ما تريدون الوصول إليه؟

لقد مر أكثر من 30 عاما ولم ينته عملنا بعد، تبحث شبكتنا دائما عن طرق لمقابلة الناس أينما كانوا، قريبا سيكون لدينا وحدات الأزمتا المتنقلة في الأحياء الخاصة بنا لتقديم تقييمات الصحة السلوكية والموارد ذات الصلة للناس. وقد أطلقنا للتو تطبيقا للجوال يساعد الناس في العثور على مقدمي الخدمات والتزود بالموارد والمعلومات حول تلقي المساعدة. كمجموعة، نحتاج إلى التحلي بالمرونة لمقابلة الأشخاص الذين نخدمهم أينما كانوا وتقديم أعلى مستويات الجودة في الرعاية.

● كيف يساعد عملكم الأشخاص المصابين بالأمراض النفسية وإعاقات النمو واضطرابات تعاطي المخدرات؟ أعني، هل يمكن للمدمن التغلب على إدمانه كليا وإلى الأبد والعودة إلى كونه شخصا سليما مرة أخرى؟

هناك العديد من المسارات للتعافي وكل شخص مختلف عن غيره. يقدم مقدمو الخدمة لدينا خطة تتمحور حول الشخص للعمل معه بالسرعة التي تناسبه، قد يستمر بعض الأشخاص في العملية العلاجية لبقيّة حياتهم وسيكونون قادرين على التمتع بحياة صحي نتيجة للعلاج المناسب وعلاجات التعافي والأدوية.

● تنتشر المخدرات بسرعة بين عامة الناس وخاصة بين المراهقين والشباب، كيف يمكن التغلب على هذه الأفة الخطيرة التي تودي بحياة الآلاف كل عام؟

لقد عانينا من وباء المواد الأفيونية لسنوات وأصبح أكثر إثارة للقلق. لدينا مقدمو خدمات في مجال اضطرابات تعاطي المواد



■ المرض النفسي ليس عيبا وليس عارا بل حالة صحية تحتاج الى العلاج

■ قريبا سيكون لدينا وحدات الأزمتا المتنقلة في الأحياء لتقديم المساعدة المباشرة بشكل مباشر

■ نحن نبذل قصارى جهدنا كل يوم لمقابلة الأشخاص أينما كانوا ولتقديم أعلى مستوى جودة لخدمات الصحة السلوكية في الولاية

كلمة تقولها للمجتمع لتصحيح هذه الفكرة الخاطئة؟ لا عيب في طلب المساعدة. إذا كسرت ذراعك عليك أن تذهب إلى طبيب، وكذلك إذا كنت تسمع أصواتا في رأسك يجب أن تذهب إلى الطبيب. طلب المساعدة هو قوة وليس ضعفا.

● في الختام، هل هناك كلمة في نهاية هذه المقابلة تود توجيهها إلى الناس؟

أن شبكتنا تعمل بجد كل يوم للتأكد من أن الناس يعلمون أنه يمكنهم اللجوء إلينا من أجل صحتهم العقلية وعلاج تعاطي المخدرات واحتياجات الإعاقه. نحن متفانون وملتزمون تجاه مجتمعنا ونسعى جاهدين لتوفير أفضل رعاية ممكنة.

والقياس والاستطلاعات والتقييمات وعمليات التدقيق ندرک أن هناك دائما مجال للتوسيع. كما نتتبع عدد الأشخاص الذين يزورون منصات التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى استخدام تحليلات جوجل حيث تنتج زيارات صفحة موقع الأنترنت الخاص بنا. في شهر مايو 2023، زار أكثر من 11,000 شخص صفحة اضطرابات تعاطي المخدرات SUD على موقعنا، بعد ذلك بوقت قصير، في أحد أيام الاثنين، تلقى مركز اتصال الوصول للخدمة الخاص بنا أكثر من 1000 مكالمة تتعلق بخدمات اضطرابات تعاطي المخدرات.

● بعض الناس يتعاملون مع ذوي الأمراض النفسية بازدراء وعدم مسؤولية كما لو كان ذلك عارا، هل هناك



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

5 Reasons Why People Get Addicted To Drugs

Dr. Neha Shah

Nowadays, drug abuse is a universally condemned action such that selling certain drugs are illegal. Children are not allowed to take drugs until they reach a certain age such as 21 for most states in India. Lots of problems start occurring when you are addicted to a certain drug. It is also nearly impossible to stop since the nerve cells change the way they function due to drugs.

These nerve cells overstimulate the 'reward circuit' of the brain. This means that your brain constantly needs to be 'rewarded' and this reward comes in the form of drugs. There are many reasons why people become addicts and here are some of them.

1. People want to get high: This is perhaps the most common reason why people become drug addicts. The moment they take in one drug, they love the feeling they get so much that they keep wanting to go back to it.
2. People want to fit in: This is also a very common reason. When all your friends and perhaps even your bosses and other superiors are taking drugs, you do not want to feel left out or ostracized by your friend group. This is why many people start taking drugs.
3. Unintentionally taking drugs due to injuries or medical conditions: Sometimes a doctor prescribes a medicine for a certain time period but it does not work or works too well and so you keep taking the drug so that you will feel better. This happens more often than you think.
4. People take drugs to relieve stress: This is another very common reason why people take drugs. You may easily rationalize with them thinking that taking drugs is a good way to relax from work and family pressures. However, the long term effects of taking drugs are much worse than the stress.
5. Boredom from daily life: In young teens and adolescents especially, life can be so boring that they want to try something new and thus resort to drug abuse.



أضرار المخدرات ومخاطرها الصحية

لمتعاطي المخدرات، وقد يؤدي الإفراط في تعاطي المخدرات إلى حدوث أمراضًا نفسية مزمنة واضطرابات عقلية إذا لم يتم تدارك الأمر. من أمثلة الأضرار النفسية والعقلية للمخدرات:

حدوث تغيير في تركيبة المخ بالإضافة إلى حدوث خلل في الطريقة التي يعمل بها. ظهور العديد من السلوكيات السلبية على متعاطي المخدرات مثل سرعة الاضطراب والشعور الدائم بالقلق. السلوك العدواني تجاه الآخرين. صعوبة التوقف عن إدمان المخدرات بصورة منفردة. إذا تبادى المدمن في تعاطي المخدرات وامتنع عن العلاج فقد يصل إلى مرحلة اللاعودة. بالإضافة إلى أضرار المخدرات النفسية، هناك العديد من الأضرار الأخرى التي تتعلق بالإدمان على المخدرات، مثل الأضرار التي قد تصيب المجتمع كحوادث الطرق ولجوء المدمن إلى السرقة وربما إلى القتل أحياناً، بالإضافة إلى الأذى الذي يلحقه المدمن بنفسه، فقد يصل الأمر أحياناً إلى إقبال مدمن المخدرات على الانتحار.

كيف يمكن تدارك مخاطر المخدرات

يقولون دائماً أن الوقاية خير من العلاج، وهكذا الحال أيضاً مع إدمان المخدرات، فإذا أتاحت الفرصة لتدارك مخاطر الإدمان قبل وقوعها، فيجب حينها على مدمن المخدرات ومن حوله ممن يحيطون به سرعة اتخاذ الإجراءات الوقائية التي تساعد على الإقلاع عن المخدرات والتخلص من آثارها قبل الوصول إلى مرحلة الإدمان.

من الإجراءات الوقائية التي ينبغي اتخاذها مبكراً هي استشارة طبيب متخصص لعلاج الإدمان، واختيار المركز أو المصححة العلاجية للوقوف على درجة حالة الإدمان التي وصل إليها متعاطي المخدرات، وبالتالي تحديد البرنامج العلاجي المناسب.

يعد إدمان المخدرات من أخطر المشكلات التي يتعرض لها الفرد أو المجتمع، حيث أن أضرار تعاطي المخدرات لا تمس مدمن المخدرات فقط، بل تمتد آثارها لتلحق أضراراً اجتماعية واقتصادية. وسوف نقوم هنا بالتركيز على أضرار المخدرات والمخاطر التي قد يتعرض لها مدمن المخدرات، والآثار السلبية التي تنتج عن عدم إدراك مخاطر المخدرات مبكراً وبالتالي الوصول إلى مرحلة متأخرة من الإدمان.

أضرار المخدرات الصحية

من أشد الأضرار التي يتعرض لها مدمن المخدرات هو التأثير السلبي للمخدرات على صحة وجسم المدمن. من أبرز أضرار تعاطي المخدرات التي يمكن من خلالها التعرف على مدمن المخدرات:

حدوث اضطرابات في القلب، وارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى حدوث انفجار الشرايين. التعرض لنوبات الصرع إذا توقف الجسم عن تعاطي المخدر فجأة. حدوث التهابات في المخ والتي تؤدي إلى الشعور بالهلوسة وأحياناً فقدان الذاكرة.

تليف الكبد وبالتالي زيادة نسبة السموم في الجسم.

اضطرابات الجهاز الهضمي وفقدان الشهية مما يؤدي إلى الهزال والشعور بعد الاتزان. التأثير السلبي على النشاط الجنسي.

من أضرار المخدرات الصحية أيضاً ضعف الجهاز المناعي والصداع المزمن، وفي حالة الحمل قد تتعرض المرأة الحامل لحدوث فقر الدم وإجهاض الجنين وقد يمتد الأمر لحدوث عيوباً خلقية للأجنة.

أضرار المخدرات النفسية والعقلية

من الأضرار التي يسببها إدمان المخدرات أيضاً حدوث الضرر النفسي والعقلي

مخاطر تناول الماريجوانا على صحة الجسم والعقل

الماريجوانا، نوع من الأعشاب ذات لون رمادي مخضر، يأتي من نبتة أو عشبة القنب، يقوم البعض بتدخينها على صورة لفائف سجائر اليدوية، أو في لفائف السيجار. تعتبر الماريجوانا أوراق المجففة وبراعم من نبات القنب المزروع، وذلك بحسب موقع webmd. تحتوي نبتة الماريجوانا على مركبات كيميائية تؤثر سلباً على صحة الجسم والعقل، وقد تسبب في النهاية إلى الإدمان، ما يسبب بأضرار على الصحة البدنية والعقلية، ومن أهمهم:

الشعور بالنشوة

تسبب مادة كيميائية يطلق عليها دلتا 9--تتراهدروكانابينول إلى تحفيز الجزء من الدماغ المسؤول عن المتعة، كما تؤدي إلى تحفيز إفراز مادة الدوبامين، حيث تمنح الشعور بالاسترخاء والنشوة.

ألم الرئتين

يتسبب تدخين الماريجوانا إلى الإصابة بالتهاب الرئتين، خاصة في حال تدخينها بانتظام، كما تسبب في الإصابة بالسعال المزوج بصحاح، ومشاكل وصعوبة في التنفس.

التأثير على الصحة العقلية

يسبب تدخين الماريجوانا إلى شعور الشخص المدخن بالقلق، والخوف، أو الذعر، كما تزيد فرصة إصابة المدخن بالاكتئاب، يفقد الشخص اتصاله بالواقع حيث يبدأ يرى أو يسمع أشياء غير موجودة، أو يصاب بجنون العظمة، قد يصاب باضطرابات في قواه العقلية.

اضطراب التفكير

تؤثر الماريجوانا سلباً على التفكير، والحواس، وقدرة الشخص على الإدراك.

الإدمان

كما تسبب أيضاً بالإدمان لكل شخص من أصل 10 أشخاص، فلن يستطيع المدخن عن يتوقف عن إستخدامها.

التأثير على القلب

تؤثر الماريجوانا سلباً على القلب حيث تجعله يعمل بجهد أكبر، يمكن أن يقفز سرعة نبضات القلب إلى 70 إلى 120 نبضة أو أكثر في الدقيقة لمدة 3 ساعات بعد ظهور التأثيرات. عند إضافتها إلى مواد أخرى مثل القطران والمواد الكيميائية، تزيد من فرص الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، يكون الخطر أكبر بكثير إذا للكبار السن سنأ أو في حالة إذا كان المدخن يعاني بالفعل من مشاكل في القلب.

نقص وزن الرضيع

قد تواجه الأمهات اللواتي يدخن الماريجوانا أثناء الحمل مخاطر كبيرة عن الولادة مثل نقص الوزن الرضيع أو الأطفال المتبشرين.



كوكاكولا وهامبورجر ومخدرات.. «الفتانيل» يقتل أمريكا في صمت

كتبت: أسماء خليل

اشتهرت أمريكا في الماضي بأنها بلد «الكوكاكولا والهامبورجر»، رمز العولة والأمركة، لكن دخل على الخط حديثاً «المخدرات» التي تجتاح أوساط الفئات العمرية الشابة في أمريكا، وتضربها أو قل تقتلها في صمت. يصفون تأثيره بأنه أقوى من الهيروين.. وينتشر بين أفراد المجتمع الأمريكي بصورة بشعة خلال الشهور القليلة الماضية، حيث تشير الإحصائيات إلى أن 100 ألف مواطن أمريكي، تعاطوا هذا المخدر، بالعام الماضي فقط، هذا غير باقي المدمنين لأنواع المخدرات الأخرى.



أنواع المخدرات المنتشرة بأمريكا:

القاتل الصامت: نشرت العديد من الصحف العالمية في الأيام الماضية، تقاريراً تشير إلى ارتفاع أعداد الوفيات، نتيجة تناول جرعات زائدة من ذلك المخدر، والذي وصفه الخبراء بأنه أشد في التأثير من الهيروين بـ30مرة.

ربما يستخدمه البعض في البداية كمسكن قوي للألم، حيث يؤثر بشكل سريع على استجابة الأعصاب وعمل المخ بالكامل، تتجاوز قوة تأثير الفتانيل شدة المورفين ما بين 50 إلى 100مرة. وتكمن خطورته في سميته الفتاكة، حيث قام بالتسبب في تسبب 9500 حالة، أودت بقتلهم بالسنوات القليلة الماضية، وله خطورة بالغة؛ في أن تأثير جرعة زائدة منه يفتك بالجسم في غضون ثوان، يعكس الجرعات الأخرى من الهيروين- على سبيل المثال - فإنها قد تستغرق ساعة للوصول إلى التسبب.

«القنب» الماريجوانا.. أو الحشيش

الحشيش مشهور لدى الشعب الأمريكي، وله تأثير بالغ الخطورة على الجسم، ومن أهم أعراضه؛ أنه يجعل المتعاطي يضحك بدون سبب، ويشعر بالاسترخاء والتعاس، وكذلك فقدان التركيز والذعر والخوف والقلق والشعور بالإرهاق وزيادة ضربات

وتشير الإحصائيات أيضاً إلى أن أعداد المدمنين أكثر من 20 مليون مواطن أمريكي، تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 25 عاماً.

إنه «الفتانيل» أخطر أنواع المخدرات التي تغزو أمريكا الآن، والتي نتج عن انتشارها أن وفيات أمريكا تتزايد كل يوم جراء الإدمان حتى وصلت إلى 30% مقارنة بالعام السابق.

وكلف ذلك خزنة الدولة 200 مليون دولارًا، وسط تحذيرات الرئيس الأمريكي «جو بايدن» بمنع الفتانيل كمخدر أقوى دماراً لصحة الإنسان، حيث ظهر على الساحة بالآونة الأخيرة، تبدي الخطر القادم، فقد

أمريكا تحد من العقوبات

ولأسباب ادعت أمريكا أنها إنسانية، ألغت العقوبات التي تم فرضها سابقاً، والتي من شأنها عدم متول المتعاطي أمام القضاء أو من بحوزته أي نوع من المخدرات، ففي وقت ليس بالبعيد، قام الاتحاد الأمريكي للحريات المدنية، بالبحث على عدم تفعيل تلك القوانين، مُشيراً إلى أنها تتسبب في سجن الأشخاص وتدمير حياتهم وأسرهم، ما يجعل بعض القضايا غير منضبطة، وقد يحدث ظلم واضطهاد للسود ضد البيض، وعلى إثر ذلك لا يوجد قوانين صريحة لمتعاطي أو تجار المخدرات.

الأمم المتحدة قلقة من زيادة نسبة تعاطي وانتشار المخدرات

كشف تقرير للأمم المتحدة أن عدد متعاطي المخدرات على مستوى العالم زاد بنسبة 23 بالمائة تقريبا في غضون عقد واحد من الزمن. وأعرب مكتب الأمم المتحدة المعني بمكافحة المخدرات والجرائم في فيينا عن قلقه من انتشار المخدرات التخليقية (الصناعية) وكذلك عن قلقه من الأوضاع في بؤر الأزمات مثل أوكرانيا وأفغانستان.

وبحسب تقرير المكتب الصادر مؤخرا، فإن عدد الأشخاص الذين يتعاطون مخدرات، ارتفع من 240 مليون شخص إلى 296 مليون شخص خلال الفترة بين عامي 2011 و2021. وأضاف المكتب أنه يمكن أن تُعزى نصف هذه الزيادة فقط إلى النمو السكاني العالمي، لافتا إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات أو أمراض تتعلق بالمخدرات زاد خلال تلك الفترة الزمنية أيضا بنسبة 45 بالمائة وارتفع إلى 39,5 مليون شخص.

وحذر المكتب في تقريره السنوي من تزايد المخدرات الكيميائية مثل الميثامفيتامين وفينتانيل وكذلك من الكثير من المواد المطورة حديثا في السوق، وجاء في تقرير المكتب: «تصنيع المخدرات التخليقية رخيص وسهل وسريع». وأضاف التقرير أنه يصعب على السلطات تقصي أثر هذا القطاع المرن للغاية من تجارة المخدرات، لأنه غير مرتبط بمناطق نمو زراعي معينة أو دورات نمو مثل الكوكايين أو الهيروين.

وأوضح المكتب أنه يرصد لهذا السبب بصفة خاصة الوضع في أوكرانيا، حيثما تم إغلاق 79 معملاً لمادة أمفيتامين من جانب السلطات قبل بدء الحرب الروسية بعام واحد، ويعد هذا الرقم أعلى رقم على مستوى العالم. وذكرت كبيرة المحللين بالمكتب الأممي أنجيلا مي أنه منذ الحرب الروسية ضد أوكرانيا في مطلع عام 2022، زاد عدد حالات مصادرة مخدرات تخليقية داخل أوكرانيا، ولكن تم رصد نمو للسوق الخاص بمثل هذه المخدرات في الدول المجاورة لأوكرانيا، وقالت: «يعد هذا خطرا نعتبره نتيجة للحرب».

نمو مستمر لسوق الكوكايين

وجاء في التقرير أيضا أن مكتب الأمم المتحدة المعني بمكافحة المخدرات والجرائم يرى إشارات على تراجع استخراج الأفيون تحت قيادة طالبان في أفغانستان. ولكن خبراء المخدرات لدى المكتب أشاروا إلى أن أفغانستان ليست المصدر الأهم للأفيون، المادة الخام للهيروين، على مستوى العالم فحسب، ولكنها أصبحت أيضا منتجا مهما لمادة الميثامفيتامين أيضا.

وحذر المكتب الأممي من أن تراجع زراعة الأفيون يمكن أن يؤدي إلى المضي قدما في التحول نحو المخدرات الاصطناعية، لافتا إلى أن مادة الميثامفيتامين الأفغانية لم تصل خلال الأعوام الثلاثة الماضية إلى المنطقة المحيطة بأفغانستان فحسب، ولكنها وصلت أيضا إلى فرنسا مثلا وهونغ كونغ وأستراليا.

وأعرب خبراء مراقبة المخدرات بالأمم المتحدة أيضا عن قلقهم تجاه النمو المستمر لسوق الكوكايين. وقالت مي: «نرصد في سوق الكوكايين العالمي دوامة، تؤدي فيها زيادة الطلب إلى زيادة المعروض، ويؤدي المعروض إلى زيادة الطلب»، وأوضحت أنه تم تصنيع كمية قياسية من الكوكايين في عام 2021 وصلت إلى 2300 طن.

وبحسب المكتب الأممي، فإن أغلب حالات الإدمان والأمراض المرتبطة بالمخدرات ترجع إلى تعاطي مواد أفيونية- سواء مواد أفيونية طبيعية أو متغيراتها التخليقية - وكذلك إلى القنب.

وجاء في التقرير أن ما يقرب من 70 بالمائة من حالات الوفاة الناتجة عن تعاطي مخدرات في عام 2019 والبالغ عددها 128 ألف حالة كان مرتبطا بتعاطي الأفيون. كما يشكل مدمنو القنب جزءا كبيرا من المرضى في سياقات علاج التعاطي في كثير من المناطق حول العالم، حيث يمثلون 18 بالمائة في أوروبا مثلا ويزيدون على الثلث في أفريقيا وأوقيانوسيا.



الكيبتاغون.. المخدر الذي يؤجج الحرب والفوضى في سوريا وخارجها

أطاف موتي

الكيبتاغون مخدر تصدّر عناوين الصحف في الآونة الأخيرة، حيث أصبح مصدراً رئيسياً للأرباح المالية للنظام السوري وحلفائه، فضلا عن كونه تهديداً وتحدياً جدياً للمنطقة والعالم. ولكن ما هو الكيبتاغون بالضبط، ولماذا هو إدمان وخطير ومريح؟ هنا سوف نستكشف أصول وتأثيرات وانعكاسات هذه المادة غير المشروعة التي أطلق عليها اسم «كوكايين الرجل الفقير».

الكيبتاغون هو اسم أكثر شيوعاً لمادة تُعرف باسم فينثيلين، وهو دواء مشترك من الأمفيتامين والثيوفيلين. إنه منبه شديد الإدمان يمكن أن يسبب النشوة وزيادة اليقظة وتقليل التعب وتحسين الأداء البدني والشهية المكبوتة. ويمكن أن يكون له أيضاً آثار سلبية مثل القلق والأرق والبارانويا والهلوسة والعدوانية والذهان ومشاكل القلب والأوعية الدموية.

وتم تصنيع الكيبتاغون لأول مرة في عام 1961 كبديل أكثر اعتدالاً للأمفيتامين والميثامفيتامين المستخدم في علاج التغفيق والتعب واضطراب نقص الانتباه. وتم حظره في معظم البلدان في الثمانينيات بسبب احتمال إساءة استخدامه ونقص الاستخدام الطبي. ومع ذلك، استمر إنتاج الكيبتاغون والاتجار به بشكل غير قانوني في منطقة الشرق الأوسط، وخاصة في سوريا، حيث يُعد من أكثر المخدرات الترويجية انتشاراً بين الشباب الأثرياء، ومصدر دخل للجماعات المسلحة.

رابط بين الكيبتاغون وحكومة بشار الأسد

اتُهمت الحكومة السورية بالتورط في تجارة الكيبتاغون، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، من خلال السماح لحلفائها والشركات التابعة لها بإنتاج المخدرات ونهريتها عبر الحدود.

في مارس 2023، فرضت الولايات المتحدة والمملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي عقوبات على العديد من الأفراد والكيانات المشتبه بتورطهم في تجارة الكيبتاغون، بما في ذلك اثنان من أبناء عمومة الرئيس الأسد: سامر كمال الأسد ووسيم بادي الأسد. وورد أن سامر كمال الأسد يمتلك مصنعاً لإنتاج الكيبتاغون في منطقة القلمون بالقرب من الحدود السورية اللبنانية. وسيم بادي الأسد منتهم بالمساعدة في تهريب كميات الكيبتاغون المهريه وغيرها من المخدرات في جميع أنحاء المنطقة بدعم ضمني من النظام السوري.

وكشف تحقيق مشترك أجرته «بي بي سي نيوز عربية»، ومشروع الإبلاغ عن الجريمة المنظمة والفساد (OCRP)، عن روابط مباشرة جديدة بين تجارة الكيبتاغون وأعضاء قياديين في القوات المسلحة السورية وأسرة الرئيس الأسد.

ووجد التحقيق أدلة على وجود زعيم ميليشيا متحالف مع النظام، راجي فلحوت، كان بحوزته أكياس من حبوب الكيبتاغون، وألة لضغط الحبوب، وبطاقة هوية عسكرية سورية، وهاتف محمول غير مقلد، يحتوي على رسائل مع جهة اتصال لبنانية مرتبطة بحزب الله. كما وجد التحقيق أن بعض حبوب الكيبتاغون التي صادرتها السلطات في

الأردن كانت تحمل علامات تتطابق مع تلك الموجودة على الحبوب التي تنتجها المصانع التي يملكها رامي مخلوف، وهو ابن عم آخر للرئيس الأسد يخضع لعقوبات أمريكية بسبب الفساد وانتهكات حقوق الإنسان.

الآثار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأمنية لتجارة الكيبتاغون: إن تجارة الكيبتاغون ليست مشكلة لسوريا فقط، ولكن أيضاً للدول المجاورة لها وخارجها. حيث انتشر المخدر في جميع أنحاء الشرق الأوسط، ووصل إلى دول الخليج؛ حيث يحظى بشعبية بين الشباب ورواد الحفلات وحتى الحجاج الدينيين. كما وصل إلى أوروبا وأفريقيا وآسيا حيث وجد أسواقاً ومستهلكين جدد. وقد غذى المخدر أيضاً العنف والجريمة والفساد والإرهاب وعدم الاستقرار في المنطقة والعالم.

من أيضاً يشارك في تجارة الكيبتاغون؟

تجارة الكيبتاغون ليست حكراً على النظام السوري وأتباعه. إنها تضم ميليشيات محلية ومهربين ورجال أعمال وسياسيين لديهم صلات بالشبكات السورية أو يعملون بشكل مستقل للاستفادة من التجارة المربحة.

كما تشمل بعض الجماعات المسلحة في سوريا، مثل هيئة تحرير الشام، وهي جماعة متطرفة تسيطر على أجزاء من محافظة إدلب، وتفيد التقارير أنها تنتج المخدرات وتبيعها. وهي تشمل أيضاً جهات فاعلة دولية، مثل تجار المخدرات والمنظمات الإجرامية والمستهلكين في بلدان مختلفة، ولا سيما في منطقة الخليج، وكذلك في أوروبا وإفريقيا وآسيا، حيث زادت مضبوطات الكيبتاغون في السنوات الأخيرة.

تاريخ الكيبتاغون في سوريا

تم إدخال الكيبتاغون لأول مرة إلى سوريا في أواخر التسعينيات وأوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، عندما جلب المهربون من البلقان المخدرات إلى البلاد، حيث كانت تحظى بشعبية بين الشباب الأثرياء ورواد الحفلات. ورأى بعض رجال الأعمال والمسؤولين السوريين فرصة للاستفادة من المخدرات، وبدأوا في إنشاء مرافق إنتاج خاصة بهم باستخدام السلائف الكيميائية المستوردة من أوروبا والصين والهند. ولم تتخذ الحكومة السورية إجراءات صارمة ضد تجارة الكيبتاغون، حيث وفرت مصدر دخل ونفوذاً لبعض حلفائها وداعميها.

في عام 2011، عندما اندلعت الحرب الأهلية السورية، زاد الطلب والعرض على الكيبتاغون بشكل كبير، حيث استخدم كلا طرفي الصراع المخدرات لتعزيز قدراتهم القتالية والتعامل مع أهوال الحرب. كما أصبح الكيبتاغون مصدر تمويل لجماعات مسلحة مختلفة، مثل الجيش السوري وفصائل الثوار والجماعات المتطرفة، التي تنتج المخدرات وتبيعها لتمويل عملياتها. وخلقت الحرب أيضاً ظروفًا مواتية لتوسيع تجارة الكيبتاغون، مثل ضعف الرقابة على الحدود، وغياب القانون، والفساد، والفقر، والنزوح.

سابقة في العراق: ضبط أول مصنع لإنتاج الكبتاغون

أعلنت السلطات العراقية، أنها ضبطت في جنوب البلاد مصنعاً لإنتاج الكبتاغون، في سابقة من نوعها في العراق الذي تحوّل في السنوات الأخيرة إلى ممرّ لتهرب هذه الحبوب المخدّرة.

وأكد مدير العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية العراقية اللواء سعد معن، في تسجيل فيديو قصير نُشر على مواقع التواصل الاجتماعي، «ربّما للمرة الأولى، يتمّ ضبط معمل لصناعة المواد المخدّرة وبخاصة الكبتاغون».

والعراق، البلد الحدودي مع سورية والسعودية والكويت، يُعدّ ممرّاً لتهرب حبوب الكبتاغون خصوصاً والمخدّرات عموماً، غير أنّ نسبة التعاطي فيه تزايدت كثيراً في السنوات الأخيرة.

وأفادت وزارة الداخلية العراقية، في بيان لها، بأنّ المصنع المضبوط يقع في المثنى، هذه المحافظة الجنوبية الحدودية مع السعودية. وأوضحت أنّ «المعمل مَعَدّ لتصنيع حبوب الكبتاغون المخدّرة»، وقد ضُبطت فيه كذلك

«مواد أولية تُقدَّر بـ 27.5 كيلوغراماً مع الأختام الخاصة بالحبوب المخدّرة». وتُمثّل دول الخليج، في مقدّمها السعودية، الوجهة الأساسية لحبوب الكبتاغون التي تُهرب أساساً من سورية والشريط الحدودي مع لبنان. وقد تحوّل تهريب هذه المخدّرات إلى تجارة مربحة، يقدر خبراء قيمتها الإجمالية

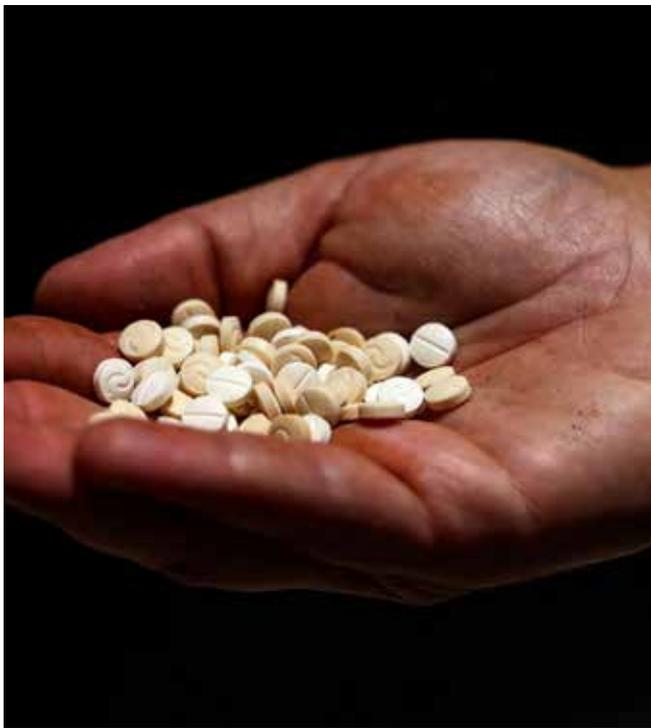
بأكثر من عشرة مليارات دولار أميركي. ووصف معن معمل المثنى بأنّه «محاولة لتكون عملية التصنيع في الداخل، لأننا نعلم على الأغلب أنّ هذه الحبوب تأتي من خارج العراق».

وكانت المديرية العامة لشؤون المخدّرات العراقية قد أعلنت، يوم الجمعة الماضي، إلقاء القبض على ثلاثة من أفراد شبكة دولية للتجارة بالمخدّرات وضبط «مليونتي حبة مخدّرة من نوع كبتاغون» في محافظة المثنى.

وبحسب معن فإنّ «حرب العراق ضدّ المخدّرات وصلت إلى نتائج إيجابية، والجهد الذي بذله مقاتلو مكافحة المخدّرات في الأيام الأخيرة حقق نتائج تُرْفَع لها القنبة، من خلال ضبط كميات كبيرة من المخدّرات واعتقال رؤوس من التجار». وتعهّد معن أنّ «يبتصر العراق في حربه على المخدّرات».

وحبوب الكبتاغون من المخدّرات سهلة التصنيع ويصنّفها مكتب الأمم المتحدة لمكافحة المخدّرات والجريمة «أحد أنواع الأمفيتامينات المحفّزة»، وهي عادة مزيج من الأمفيتامينات والكافيين ومواد أخرى.

وبالإضافة إلى مناطقه الحدودية مع جارتها الغربية سورية، تُعدّ مناطق جنوب العراق المتاخمة للحدود مع الجارة الشرقية إيران معبراً أساسياً لتهرب المخدّرات، لا سيّما مادة الكريستال. يُذكر أنّه في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، أعلن جهاز الأمن الوطني العراقي أنّه ألقي القبض على رجل كان يصنّع الكريستال في العراق، موضحاً أنّ الموقوف «تعلّم صناعة الكريستال من إحدى الدول ثمّ نقل التجربة إلى العراق».



Drug Abuse - Treatment, Symptoms and Causes

What is Drug Abuse?

The persistent use of addictive substances as a habit by an individual, following a specific pattern of use is called drug abuse. Prolonged, repetitive and compulsive use can make the user tolerant to the effects of the substance of abuse. Use of such substances becomes ingrained in the system of the abuser, and withdrawal results into a set of specific symptoms, encouraging one towards a relapse. This vicious cycle of use and withdrawal leads to a condition called drug addiction.

While the widespread notion is that drug abuse and resultant addiction is a behavioural disorder, this truly is a misconception. The effects of drug use are more pervasive. Constant use of drugs alters the neural functioning of brain cells. Among the mechanisms that are observed as the effects of drug abuse on the brain are 'imitation of natural chemical messengers' and 'reward circuit over-stimulation', making substance abuse a brain disorder.

With medical advancements of the last few years, the previous underestimation of drug abuse has been reduced, diagnosing and treating it like a brain disorder, instead of a mere behavioural deflection. Among the primary steps to identification and corresponding cure of drug abuse is a strong understanding that treatment is beyond one's willpower. In most cases treatment is an appropriate combination of medical assistance and counseling. This may be variable for different cases.

Causes of Drug Abuse.

Using drugs is a common practice among teenagers and young adults. But the stage where the individual cannot bear abstinence from such substances leads to drug abuse. The most prominent causes are:

Genetics: It has been observed that several drug abusers and addicts have a family history of the same. While no direct relation has been established between drug abuse and genetics, it can be inferred that family members of drug abusers have a higher predisposition to abuse.

Co-occurring conditions: Mental illness, profound stress, verbal, physical or sexual abuse are among the top causes of drug abuse. The victims of such ailments/abuse need a channel to vent out frustration, or respite

from anxiety they face. Thus, they turn towards drugs as a distraction.

Environmental causes: Environmental causes mainly comprise of peer pressure or bullying. Adolescents abusing drugs may be vouching for attention of ignorant parents.

What is the symptoms of Drug Abuse?

Physiological signs: As an individual's abuse habit strengthens, they increase their drug dosage, as they face higher tolerance towards smaller quantities. This enables overdose, giving out clear physical symptoms. These include bloodshot or glazed eyes, pupil constriction or dilation, abnormal or unprecedented weight alterations, wounds or



bruises, afflicted at the site of drug entrance. Apart from these, organ failure can also be observed.

Behavioural changes: Sudden changes in behaviour, towards family and friends can be observed. The victim shows negative behavioural modifications especially when unable to use their usual drug. A shift in one's priorities, lowering of inhibitions towards previously restricted activities are indications.

Treatment of Drug Abuse.

Several treatment plans can be followed for victims of drug abuse. Usually, the course of action is decided based on case specific factors such as substances involved, frequency of abuse, the patient's condition at the time of admission to program etc.

The most important aspects of treatment are consistency and intensity. Generally, the course of treatment is a combination of medical assistance and counseling or other behaviour therapies. Treatment must be continuously reviewed to check the patient's

progress and modified as required. Treatment for any previously encountered or currently faced mental illness must be included. The patient is particularly vulnerable during treatment course. Due to characteristic withdrawal symptoms of each drug, a relapse is highly likely. Therefore, close and careful monitoring of the patient is of utmost importance.

Prevention to avoid Drug Abuse.

The first step towards prevention involves proper awareness about the multiple aspects of drug abuse. It has been previously established that drug abuse, and subsequent addiction is essentially a brain disorder. This puts young abusers, mostly teenagers and adolescents at a greater risk. The most effective prevention tactics are informative discussions about the effects and consequences of drug abuse. For most children, this will eliminate the fascination, and therefore the possibility of abuse for leisure. Preventing drug abuse at an early age shall be most advantageous. Excessively stressful conditions can lead to drug abuse in adults, which can be avoided by repetitive guidance and mental support from well-wishers.

Withdrawal symptoms of Drug Abuse.

The common symptoms of drug abuse withdrawal are restlessness, muscle cramps and full-body ache, fatigue, profuse lacrimation, anxiety, insomnia, runny nose etc. Apart from these, each drug has its categorical withdrawal symptoms. Here are a few:

Heroin: Symptoms begin to exhibit within 12 hours of last dosage, peaking between 24-48 hours. The symptoms of withdrawal and common flu are similar.

Cocaine: Depression and restlessness are commonly observed symptoms. Withdrawal begins within hours of last dose, peaks within a few days, and can persist from 7-10 days, up to a few months, depending upon the intensity of abuse.

Prescription Opiates: Withdrawal usually spans for 5-10 days, beginning within 8-12 hours and peak is observed in 12-48 hours.

<https://www.lybrate.com/topic/drug-abuse>



بالأرقام.. المخدرات الأكثر تعاطياً في مصر منذ بداية 2023

كشفت صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي، المواد المخدرة الأكثر تعاطياً منذ بداية العام الجاري 2023.

الهليون الأكثر تعاطياً في مصر وقال صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي، في تقرير له، إن المادة المخدرة الأكثر تعاطياً حتى الآن، مخدر الهيروين، حيث احتل المرتبة الأولى طبقاً لأكثر أنواع المخدرات بالنسبة للنتائج الخاصة بالخط الساخن بنسبة 35.88%، أما في المرتبة الثانية جاء مخدر الحشيش بنحو 35.61%، ثم الترامادول بنسبة 19.47%، ومن ثم التعاطي المتعدد، أي عاطي أكثر من مادة مخدرة، وأخيراً المخدرات التخليقية، وهي: لاستروكس والفودو والبودر والشابو بنسبة 16.12%.

كما أوضح صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي، أنه وفقاً لنتائج الخط الساخن للصندوق، رصد العوامل الدافعة للتعاطي، حيث جاء في المقدمة أصدقاء السوء وحب استطلاع، بالإضافة إلى المشاكل الأسرية والتفكك الأسري، بجانب وهم علاج المشاكل الصحية وإدمان أحد أفراد الأسرة.

فيما جاءت العوامل الدافعة للعلاج كالتالي: الخسائر المادية ضياع الصحة ومشاكل أسرية والخوف على الأبناء و وفاة أحد الأقارب ومشاكل في العمل وضغوط الأهل نظرة المجتمع، علاوة على المشاكل الدراسية وأيضاً النفسية، بالإضافة إلى الرغبة في تحسين الصورة والتفكير في المستقبل وأخيراً التعرض لحادث بسبب المخدرات.

جدير بالذكر، أن صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي، يقدم عدداً من الخدمات لمرضى الإدمان داخل مراكز العزيمة التابعة للصندوق، حيث لا تقتصر على العلاج المجاني فقط، وإنما تمتد إلى مرحلة ما بعد العلاج في إطار إعادة دمج المتعاطين في المجتمع حيث يتم تنفيذ برامج للتأهيل الاجتماعي والنفسية.

كما تتضمن مراكز العزيمة ورش لتدريب المتعاطين على حرف يحتاجها سوق العمل، بجانب إتاحة قروض من بنك ناصر ضمن مبادرة التي أطلقتها الصندوق «بداية جديدة»: لتوفير التمويل اللازم لتنفيذ المشروعات الصغيرة بهدف تحقيق الدمج المجتمعي لهم، كما أطلق الصندوق مبادرة «بايدينا»، تتضمن ابتكار وتصميم المتعاطين من تعاطي المخدرات بمراكز العزيمة جميع أعمال الموبيليا وأثاث النجارة للمراكز الجديدة لعلاج وتأهيل مرضى الإدمان.

تقرير: 68% من مرضى الإدمان لا يعملون

كشف صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي المصري، الحالة العملية للمرضى الذين استقبلهم الصندوق منذ بداية عام 2023 الجاري، حيث استقبل حتى الآن نحو 82 ألف مريض إدمان.



وقال صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي، في تقرير له لاستعراض الخدمات العلاجية للخط الساخن لصندوق مكافحة الإدمان خلال النصف الأول من عام 2023، إنه وفقاً لنتائج الخط الساخن فإن 31.83% يعملون بالقطاع الخاص والحكومي وأن 68.16% من المتصلين لا يعملون، وكان التعاطي من أحد أهم الأسباب عدم القدرة على العمل بسبب تدهور الصحة، مؤكداً على استمرار الخط الساخن لصندوق مكافحة الإدمان 16023 في تلقي الاتصالات من أي موظف يتعاطى المواد المخدرة، حيث يتم توفير الخدمات العلاجية مجاناً وفي سرية تامة طالما أنه تقدم طواعية للعلاج، دون أي مساءلة قانونية قبل نزول حملات الكشف إلى مكان عمله وخضوعه لتحليل الكشف عن التعاطي.

وأضاف مكافحة الإدمان، أن الخدمات العلاجية تقدم للمرضى مجاناً وفقاً للمعايير الدولية، حيث بلغت نسبة الذكور من هذه الخدمات 96.22% بينما بلغت نسبة الإناث 3.78%، بما يشير إلى تزايد الثقة لدى الإناث في الخط الساخن لتلقي العلاج من الإدمان في سرية تامة، حيث تردد المرضى على المراكز العلاجية التابعة للصندوق والشراكة مع الخط الساخن رقم 16023 وعددها 28 مركزاً بـ 17 محافظة حتى الآن.



ضمن حرب السعودية على المخدرات... تشديد على دور الأسرة في تحصين المجتمع من الآفة

مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ومنظمة الصحة العالمية، يُقدّر عدد من تعاطوا المؤثرات الأفيونية في عام 2020، بـ 61 مليون شخص، أي ما يمثل 1.2 في المائة من سكان العالم، يقيم نصفهم في جنوب آسيا وجنوب غرب آسيا، بينما يهيمن الكبتاغون على الشرق الأدنى والأوسط، وتشير الإقادات إلى أن تعاطي الميثامفيتامين وأقراص الكبتاغون أخذ في الازدياد في جنوب غرب آسيا ومنطقة الخليج، ويستخدمها الشباب أكثر من البالغين.

وفي السعودية، أشارت نتائج دراسة أجريت عام 2022، إلى أن هناك أربع مجموعات من المواد الأكثر انتشاراً وخطراً في المجتمع السعودي، على رأسها الحشيش (86.9 في المائة) ثم الكبتاغون (86.4 في المائة) ثم الشبو (80.5 في المائة)، وأن أكثر الفئات عرضة للتعاطي هم أبناء الأسر المفككة وبلغت نسبتهم (87.3 في المائة)، وأن من أهم العوامل المؤدية إلى التعاطي كما أشار الخبراء والمختصون هي ضعف الرقابة الأسرية وبلغت نسبتها (88.8 في المائة).

حملة السعودية مستمرة ضد المخدرات ومرحوبها وتستمر الحرب الضاربة التي تخوضها السعودية للحد من آفة المخدرات وأضرارها على المجتمع، في مختلف مدن السعودية ومناطقها، وقد أسفرت منذ انطلاقها عن القبض على عشرات المتهمين بترويج الآفة الخطرة، ومداومة أوكار الترويج، وإحباط محاولات تهريب الملايين من المواد المخدرة قبل وصولها إلى منافذ السعودية في أشكال مختلفة من التصويم والتستر.

وترصد المشاهد والأخبار والبيانات التي تنشرها الجهات الأمنية في السعودية، جوانب من نجاح السعودية في ملاحقة المجرمين، ومداومة الأوكار التي تستخدم لترويج المخدرات، وتنفيذ حملات أمنية يومية وأسبوعية في جميع أنحاء البلاد، أسهمت في القبض على أعداد كبيرة من المروجين والمتعاطين، وحققت نتائج ضخمة بإحباطها كميات مليونية من المخدرات، والضرب بيد من حديد لمنع وصول الملايين من المواد التي كانت في طريقها إلى داخل المملكة.

وتكشف الأعداد المليونية التي تمكنت الجهات الأمنية السعودية من ضبطها عبر المنافذ وداخل المدن السعودية، عن استهداف ممنهج يتعرض له السعودية لإيقاع المجتمع والفئات الأكثر عرضة للاستغلال في حياكل آفة المخدرات، وتتابع المديرية العامة لمكافحة المخدرات في السعودية في إعلان المضبوطات بشفاافية وبشكل مستمر، في إطار الحملة الواسعة التي تخوضها ضد المخدرات. الشرق الأوسط

الإدمان، وإن تلك الأفكار يستمر تأثيرها منذ التجربة الأولى وحتى مرحلة العلاج، ويطال تأثيرها الفرد والأسرة على حد سواء، وتمس كل نواحي مشكلة الإدمان. وأشار اللحيان إلى أن الأفكار المغلوطة قادت البعض من المتعاطين للانتكاسة من جديد، مستشهداً بدراسة علمية أجريت في 2020، حول أفكار مغلوطة تسببت في تورط العديد من الأفراد في الإدمان، ومن تلك الأفكار أن مادة معينة لا تسبب إدماناً، أو تجلب السعادة، وتساعد في تخفيف الضغوط، لافتاً إلى أن الدراسة التي أجرتها اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات كشفت عن أن 63 في المائة ممن يتعاطون المخدرات اعتقدوا أنها تحل

63% ممن يتعاطون المخدرات في السعودية اعتقدوا أنها تحل المشكلات

المشكلات. ودعا اللحيان إلى تكثيف العمل والتعاون بين الجهات المسؤولة لتحصين الأسرة والمجتمع في مواجهة هذه الأفكار، مشيراً إلى أن البرامج الوقائية الدولية تؤكد على تقديم برامج ملائمة لكل مرحلة عمرية، وتعزيز الشخصية السوية لكل فرد، بوصفها الطريقة المثلى لمواجهة الأفكار المغلوطة. 1.2% من سكان العالم تعاطوا المؤثرات الأفيونية في 2020

وتمثل مشكلة الإدمان معضلة عالمية، تواجه الدول كافة وتهدد سلم المجتمعات وأمنها الأهلي، وتشير تقارير الأمم المتحدة ونتائج مسوح تعاطي المؤثرات العقلية التي تجرى في العديد من دول العالم إلى وجود تزايد خلال الثلاثين سنة الماضية في مستوى انتشار تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية بين صغار السن حول العالم؛ إذ يبدأون تعاطيها في سن مبكرة تتراوح ما بين سن 13 وتصل إلى سن 22 من العمر. وبحسب تقرير المخدرات العالمي 2022 الصادر عن

شدد خبراء في علم الاجتماع ومكافحة المخدرات على أهمية دور الأسرة في تحصين المجتمع من آفة المخدرات وشروها، وتوعية الفئات الأكثر عرضة للتورط في الإدمان، داعين إلى ضرورة تقديم الدعم للأسر وزيادة الوعي بمسؤوليتهم الاجتماعية في تنشئة الأبناء بطريقة سليمة وبناء شخصيات سوية لتجنب الوقوع في حياكل الإدمان والتورط في آفة المخدرات.

جاء ذلك خلال الملتقى التوعوي الذي نظّمه مجلس شؤون الأسرة في السعودية مؤخراً، تحت عنوان «أسرة واعية بلا مخدرات»، تزامناً مع الحملة الواسعة التي أطلقتها السعودية لمواجهة المخدرات، وشارك فيه خبراء في علم الاجتماع ومختصون في علاج الإدمان ومنسوبي مركز المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس).

وقالت الدكتورة ميمونة آل خليل، الأمين العام لمجلس شؤون الأسرة: إن مواجهة هذه الآفة الخطيرة لا تقتصر على المكافحة الأمنية، بل إن مواجهة ظاهرة المخدرات تتطلب عمليات تنسيق وتخطيط وانسجام بين كل مؤسسات المجتمع، وعلى مختلف المستويات، من أجل مواجهة متفوقة لصالح المجتمع.

وأشارت آل خليل إلى أن ظاهرة تعاطي المخدرات وبقية المؤثرات العقلية، هي ظاهرة سلوكية بشرية سلبية خطيرة على الفرد والمجتمع والأسرة، وأن المعايير الدولية للوقاية من تعاطي المخدرات توصي بتعزيز خيارات الوقاية والعلاج، إلى جانب دعم الأسر في التعامل مع الوضع بسبل عدة، من بينها التدريب على المهارات الوالدية، ووضع نظم وطنية للوقاية من المخدرات، وإيصال رسائل توعوية إلى الأطفال في أكر وقت ممكن من مراحل نموهم، والتركيز على بناء القدرة على الصمود لمساعدة أطفال اليوم على النمو ليصبحوا مراهقين أصحاء في الغد.

وأكدت أمين مجلس شؤون الأسرة، أن الوقاية من تعاطي المخدرات، تتطلب من المجتمع ومن المؤسسات ذات العلاقة، أن تعمل على بناء وعي مجتمعي ووعي فردي شامل وعميق يخطر تعاطي المخدرات، وأن إقامة مثل هذا الملتقى تأتي لمواءمة الجهود المبذولة من قبل الجهات المعنية في جميع القطاعات (الحكومية والخاصة وغير الربحية) لمواجهة هذا التحدي القائم، ولدعم جهود التثقيف والتوعية الموجهة للأسر.

الأفكار المغلوطة مصيدة الإدمان

من جهته، قال الدكتور سليمان اللحيان، مدير إدارة الدراسات والمعلومات في اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات: إن الأفكار المغلوطة تمثل مصيدة

روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



لا للمخدرات

UN envoy calls for serious breakthrough to end Yemen crisis

At a separate meeting of the 15-member Security Council on, UN Special Envoy for Yemen, Hans Grundberg, called on the warring parties to reach a "serious breakthrough" in the ongoing discussions to finally end the conflict between an international coalition backing the recognized Government, and Houthi rebels

He said that despite a period of relative calm, the situation in crisis-ridden Yemen remains fragile and challenging, and that the country "cannot afford a seasonal peace"

The Special Envoy underscored the need for the parties to the conflict to "to make further, bold steps toward a peace that is sustainable and just."

"This means an end to the conflict that promises accountable national and local governance, economic and environmental justice, and guarantees of equal citizenship for all Yemenis, regardless of gender, faith, background or race," he said

In his briefing, Mr. Grundberg outlined a course of action including an immediate halt to military provocations and a sustainable nationwide ceasefire, economic de-escalation and addressing longer term economic priorities

He added the parties need to agree a clear path to restarting an intra-Yemeni political process, under UN auspices.



المجلس الرئاسي باليمن: الإمارات استجابت لطلب استخدام وديعة البنك المركزي

في المناطق الخاضعة لسيطرة الحكومة المعترف بها دولياً.

وتمن مجلس إدارة البنك المركزي اليمني خلال اجتماع استثنائي له، الاستجابة السريعة للسعودية في دعم الاقتصاد اليمني، متمنياً من دولة الإمارات أن تكون مساهمتها فاعلة وسريعة كما تعهدت سابقاً في دعم اليمن. وشهد الريال اليمني مؤخراً خسائر جديدة أمام العملات الأجنبية في عدن والمناطق الخاضعة لسلطة الحكومة المعترف بها دولياً، في ظل وضع معيشي واقتصادي في غاية السوء يعيشه معظم المواطنين.

ووضع العملي، السفير الإماراتي في صورة الأوضاع المحلية، والإجراءات الرئاسية والحكومية لاحتواء التداعيات الإنسانية الكارثية للهجمات الحوثية على المنشآت النفطية، وخطوط الملاحة الدولية. وأشاد رئيس المجلس الرئاسي، بالتدخلات الاقتصادية، والإنسانية والإنمائية للإمارات واستجابتها لطلب تسهيل استخدام الوديعة للبنك المركزي اليمني. والأربعاء الماضي، دعا البنك المركزي اليمني في عدن، دولة الإمارات، إلى الوفاء بتعهداتها المعلنة لدعم الاقتصاد اليمني، في ظل الانهيار المتسارع للعملة المحلية أمام العملات الأجنبية

قال رئيس مجلس القيادة الرئاسي في اليمن، رشاد العملي، إن دولة الإمارات استجابت لطلب تسهيل استخدام الوديعة المعلنة للبنك المركزي اليمني والمقدرة بمبلغ مليار دولار.

جاء ذلك، خلال استقباله سفير دولة الإمارات لدى اليمن محمد الزعابي، بحسب وكالة الأنباء اليمنية «سبأ» بنسختها في عدن التي أفادت بأن اللقاء تطرق إلى مستجدات الأوضاع المحلية، والجهود الإقليمية والدولية من أجل تجديد الهدنة، واستئناف العملية السياسية وفقاً للمرجعات الوطنية والإقليمية والدولية وعلى وجه الخصوص القرار 2216.

الحكومة اليمنية: خفض المساعدات لا يتناسب مع الأوضاع التي تمر بها البلاد

عدن بحث اللقاء التواصل والتنسيق بين الجانبين الحكومي والشركاء الإقليميين والدوليين من أجل تعزيز جهود مواجهة أزمة الأمن الغذائي والحد من تداعياتها على المواطنين في ظل الأوضاع الصعبة الراهنة في البلاد جراء الحرب.

من جانبها تعهدت المسؤولية الأممية بالعمل على إيجاد بدائل لتغطية تقليص التمويلات، بما في ذلك حث الدول المانحة والداعمة على الإيفاء بالتزاماتها تجاه اليمن خلال هذه المرحلة الصعبة.

وكانت الأمم المتحدة حذرت من عدم حصول 5 ملايين شخص في اليمن على المساعدات المنقذة للحياة بحلول سبتمبر القادم، وسط استمرار نقص تمويل خطة الاستجابة الإنسانية للعام الجاري.

قالت الحكومة اليمنية المعترف بها دولياً، إن خفض المساعدات الإنسانية وتقليص نسبة تمويلات المشاريع لا يتناسب وطبيعة الأوضاع التي تمر بها البلاد حالياً.

جاء ذلك خلال لقاء نائب وزير التخطيط في الحكومة اليمنية نزار باصهيب، مع مدير العمليات في مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية بنيويورك غادة مضاوي.

ودعا المسؤول اليمني إلى مساندة جهود حكومته في تلبية الاحتياج الفعلي لمختلف المتطلبات والخدمات للإسهام في تخفيف المعاناة الإنسانية التي يعيشها الشعب اليمني.

وبحسب وكالة الأنباء اليمنية «سبأ» بنسختها في



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



UN extends mission helping implement Yemen port cease-fire

The UN Security Council voted unanimously to extend the mandate of the UN mission helping to implement a December 2018 cease-fire agreement between Yemen's government and Houthi rebels. The deal calls for the withdrawal of fighters from the key port of Hodeida, two smaller ports in the province and Hodeida city.

The UN-brokered agreement, reached in Stockholm, was vague on who would run the port of Hodeida after the withdrawals. The resolution extends the mandate of the UN mission, known as UNMHA, until July 14, 2023.

The resolution highlighted an "ongoing Houthi hindrance" to the UN mission's freedom of movement and patrols.

The Security Council, however, welcomed a two-month truce between the internationally recognized government and the Iran-backed Houthis that took effect April 2. It was extended for an additional two months on June 2.

The council called "for a strengthened truce to be translated into a durable cease-fire and an inclusive, comprehensive political settlement under the auspices of the United Nations."

The UN special envoy for Yemen, Hans Grundberg, told the council that he plans to explore the possibility of a longer and expanded truce with the country's warring parties in the coming weeks. He said an extension could be a good step in moving toward a cease-fire in the country's eight-year civil war.

The resolution adopted Wednesday welcomed the Yemeni government's flexibility in enabling the entry of fuel ships into Hodeida and enabling flights between Yemen's capital, Sanaa, and the Jordanian capital, Amman, and between Sanaa and Cairo.

It expressed "grave concern" about the humanitarian impact of continuing road closures around Taiz, Yemen's third largest city, and called on the Houthis "to act with flexibility in negotiations and immediately open the main roads."



دول الخليج وروسيا تؤكد ضرورة التوصل لحل سياسي في اليمن

أمل المجتمعين في التوصل إلى حل سياسي وفقاً للمبادرة الخليجية وألياتها التنفيذية ومخرجات مؤتمر الحوار الوطني اليمني وقرار مجلس الأمن رقم 2216 وحث البيان جميع الأطراف اليمنية على الشروع فوراً بمفاوضات مباشرة تحت رعاية الأمم المتحدة، والالتزام باستمرار الهدنة، ودعم الاحتياحات الإغاثية والإنسانية والتنمية للشعب اليمني.

واتخاذ موقف حازم ضد ممارسات الحوثيين التي تتعارض مع الجهود الدولية لحل الأزمة. وأشاد «بجهود الوساطة التي تبذلها السعودية وسلطنة عمان نحو تسوية سياسية في اليمن». كما أكد دعم مجلس القيادة الرئاسي في اليمن برئاسة رشاد العليمي، معبراً عن

أكدت دول الخليج العربي، وروسيا الاتحادية، ضرورة التوصل إلى حل سياسي وفق المرجعيات الثلاث، لإنهاء الحرب المستمرة في اليمن منذ أكثر من ثماني سنوات. ودعا بيان صادر عن الاجتماع السادس للحوار الإستراتيجي بين دول مجلس التعاون الخليجي وروسيا في موسكو، «الأمم المتحدة وجميع الدول للتعاون

الأمم المتحدة: 11 ألف مهاجر أفريقي وصلوا إلى اليمن في يونيو 2023

أعلنت المنظمة الدولية للهجرة، التابعة للأمم المتحدة، أن نحو 11 ألف مهاجر من القرن الأفريقي وصلوا إلى اليمن في شهر يونيو/ حزيران الماضي. وقد أفادت المنظمة بأن مصفوفة تتبع النزوح التابعة لها «لاحظت دخول 10 آلاف و800 مهاجر أفريقي إلى اليمن في يونيو 2023» من دون ذكر جنسياتهم أو منافذ دخولهم إلى البلاد. وذكرت المنظمة، في تقرير آخر لها، أن «هؤلاء يشكلون تراجعاً بنسبة ستة في المائة عن الشهر الذي سبق (مايو/ أيار 2023) الذي وصل فيه 11 ألفاً و463 مهاجراً». وأضاف أنه «منذ الأول من يناير/ كانون الثاني 2023 إلى 30 يونيو من العام نفسه، وثقت مصفوفة تتبع النزوح وصول 77 ألفاً و130 مهاجراً إلى اليمن». وفي مايو الماضي، أعلنت المنظمة وصول أكثر من 40 ألف مهاجر أفريقي إلى اليمن في الأشهر الأربعة الأولى من عام 2023، مطالبة بدعم «فوري» لتوفير احتياجاتهم الأساسية. ويُعد اليمن وجهة للمهاجرين من دول القرن الأفريقي، لا سيما إثيوبيا والصومال، ويهدف كثيرون منهم إلى الانتقال في رحلتهم الصعبة إلى دول الخليج، خصوصاً السعودية الواقعة على الحدود الشمالية لليمن.



الأيدي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



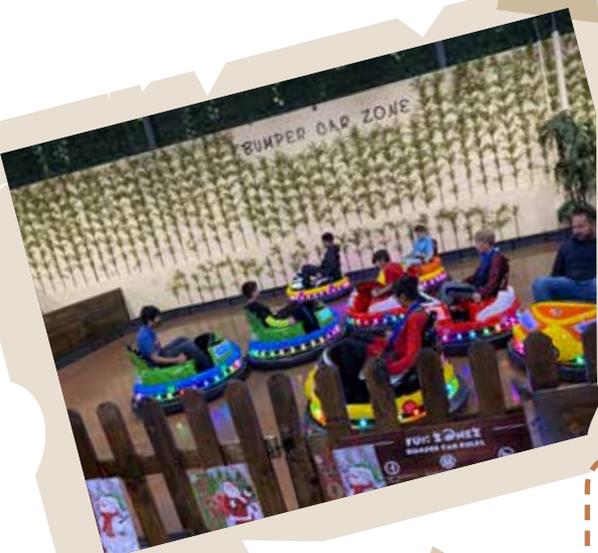


A Place Where You Can Play. Eat & Celebrate...

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

SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

الكف - 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

Life 30 YEARS OF SERVING HUMANITY



Threads of Compassion: Weaving a Better Future for Orphans Through LIFE's Orphan Programs

Sponsoring orphans is a powerful way to make a positive impact on the lives of vulnerable children who have lost their parents or are separated from their families. Sponsoring an orphan through LIFE's various orphan initiatives offers a unique opportunity to change lives and create a better future for many children around the world.

The Importance of Helping Orphans



The importance of helping orphans extends beyond individual children and reaches the global level. According to statistics from reputable sources, such as UNICEF and the United Nations, the global orphan crisis remains a pressing issue. There are approximately 153 million orphaned children worldwide, with millions more considered vulnerable due to factors like abandonment, poverty, and conflict. In sub-Saharan Africa alone, an estimated 50 million children have been orphaned due to illnesses prevalent in the region. Conflict and displacement have resulted in a sharp increase in the number of orphaned and vulnerable children, particularly in regions like the Middle East and parts of Africa and Asia. Lack of access to education, healthcare, and basic necessities poses significant challenges for orphaned children, hindering their development and future opportunities.

Upholding Human Rights

Education is a fundamental right for all children, yet orphaned children face numerous obstacles in accessing quality education. Around 260 million school-aged children worldwide do not attend school. Lack of financial resources, inadequate infrastructure, and limited support systems prevent many orphaned children from receiving a proper education. Educational support programs, such as those offered by LIFE, play a crucial role in bridging this gap, ensuring that orphaned children receive the necessary educational opportunities for their future.

Providing Essential Care

Orphaned children often face health and nutrition challenges that can have long-term consequences. An estimated 15.1 million children worldwide have lost both parents due to illness. Malnutrition and lack of access to proper healthcare significantly impact the health and well-being of orphaned children. Programs that provide healthcare, nutritious meals, and medical support, such as those offered by LIFE, help address these challenges and ensure that orphaned children have a chance at a healthy and fulfilling life.



Photo of orphans in Ghana taking part in one of LIFE's Orphan Programs.

Empowering Orphans: LIFE's Inspirational Initiatives

LIFE believes in the transformative power of providing continuous support and care to orphaned children. Through LIFE's Orphan Programs, they offer a range of initiatives that have a profound impact on the lives of vulnerable children worldwide. These programs focus on meeting the fundamental needs of orphaned children, including education, healthcare, nutrition, and emotional support.

LIFE's Orphan Sponsorship Program is a vital part of our mission to improve the well-being and prospects of orphaned children. Through a monthly commitment of \$55 or an annual commitment of \$660, donors provide these children with the stability, resources, and opportunities they need to thrive. We pair sponsors with specific children, sharing their profiles and photos, allowing a personal connection to develop. Regular updates keep sponsors informed about the progress and growth of the children they support, creating a sense of a shared journey and accomplishment.

Through the Recurring Gifts option, sponsors have the flexibility to contribute according to their financial capacity. This ensures a consistent source of support, which is crucial for the well-being and development of the sponsored child. By establishing a recurring donation, donors play an active role in providing a stable and secure environment for these children to thrive.

For those who prefer to make a one-time contribution, our General Orphan Fund and Orphan Special Gifts programs offer the opportunity to make a meaningful impact. These contributions, combined with the generosity of others, are pooled to implement initiatives that benefit orphaned children as a group.

In addition, LIFE's Global Orphan Party initiative seeks to create joyous and memorable celebrations for orphaned children throughout the year. This program provides orphans with moments of happiness, love, and a sense of belonging. These festivities help them overcome feelings of loneliness and isolation, reminding them that they are not alone and that there are people who genuinely care about their happiness and well-being.

Through our various orphan initiatives, LIFE and its donors and supporting organizations change the course of many young lives. There have been hundreds of success stories of orphans that have overcome many challenges, reaching the highest levels of education and achievement.



Photo of an orphan enjoying the 2023 Global Orphan Party in Bangladesh.

From Adversity to Triumph: An Orphan Success Story, Eida

Eida Mahmoud Shaker, a bright young girl born in Iraq in 2003, once had a life filled with happiness and promise. However, her world was shattered when tragedy struck during her early years of primary school. The sudden and tragic loss of her beloved father left Eida and her family devastated, plunging them into a sea of grief and uncertainty.

As an orphan, Eida's academic performance suffered greatly. The weight of her loss, combined with the challenges of navigating life without her father's guidance, cast a shadow over her once vibrant dreams. It seemed as though her aspirations were slipping away, fading into the background as she struggled to find her footing in a world that had become so unfamiliar.

But amidst the darkness, hope emerged in Eida's life. It came in the form of LIFE, who extended much-needed support to her in the form of orphan sponsorship. With their intervention, a transformative journey began for Eida, one filled with resilience, determination, and newfound opportunities.

Through the unwavering support of her sponsors through LIFE, Eida found solace in the midst of her grief. Her sponsor's presence became a source of strength, reminding her that she was not alone in her struggles. They provided the much-needed emotional and material support that helped her overcome the hurdles that stood in her path.

Eida's academic drive, once dampened by her circumstances, was reignited by the belief and encouragement she received. Her sponsors recognized her potential and nurtured her dreams, reminding her of the boundless possibilities that lay ahead. With their guidance and unwavering faith in her abilities, Eida's academic performance began to soar once again, setting the stage for a future filled with promise.



Photo of Eida at university.

As the years passed, Eida's passion for architecture blossomed. With each step she took, Eida's determination grew stronger, fueled by the knowledge that she had the necessary support standing firmly behind her.

Today, Eida is on the precipice of a new chapter in her life. Through the transformative power of LIFE's assistance, she is now a first-year university student, embarking on a journey to become an architect—a testament to her resilience, tenacity, and unwavering passionate spirit.

Eida's story is one of triumph over adversity. It serves as a testament to the transformative impact that sponsorship and support from organizations like LIFE can have on the lives of orphaned children. Through their intervention, Eida found the strength to persevere, reclaim her dreams, and build a future filled with purpose and fulfillment.

Continuing to Meet the Ongoing Need to Support Orphaned Children Worldwide

In a world where millions of orphaned and vulnerable children yearn for stability, care, and opportunities, LIFE's Orphan Programs serve as threads of compassion, weaving a tapestry of hope and transformation. Through the support and generosity of sponsors and donors, these programs have already made a significant impact on the lives of thousands of orphaned children worldwide.

By giving to an orphan through LIFE's programs, donors become catalysts for change, empowering children to overcome adversity and reach their full potential. Upholding the fundamental rights of education and providing essential care, programs like LIFE's Orphan Programs bridge the gap and offer a lifeline to orphans.

With a little help, orphaned children can break the cycle of poverty and build a beautiful future. LIFE's educational support programs ensure that these children receive the necessary tools and opportunities to thrive academically. By providing healthcare, nutritious meals, and medical support, LIFE and its donors address the health and well-being challenges faced by orphaned children, offering them a chance at a healthy and fulfilling life.



Photo of orphans participating in one of LIFE's Orphan Programs.

This Chinese company will pay its workers \$140 million to have kids

China's Trip.com, one of the world's largest online travel agencies, is introducing new childcare subsidies worth 1 billion yuan (\$138 million) to encourage its 32,000 employees to have kids.

Workers who have been with the company for at least three years will receive an annual bonus of 10,000 yuan (\$1,376) for each new-born child every year from the child's first birthday until they reach the age of five.

"Through the introduction of this new childcare benefit, we aim to provide financial support that will encourage our employees to start or grow their families without compromising on their professional goals and achievements," Trip.com executive chairman James Liang said in a statement.

Trip.com's announcement follows similar initiatives by smaller Chinese companies and comes as the country faces a demographic crisis.

China's population shrank in 2022 for the first time in more than 60 years, with just 6.77 births per 1,000 people — the lowest birth rate since the founding of Communist China in 1949. The country is now the world's second most populous nation, having fallen behind India, according to the United Nations.

Beijing scrapped its decades-long "one child" policy in 2015, initially allowing married couples to have two children. But after a brief uptick in 2016, the national birth rate has continued to fall.

The issue is a key concern for policymakers, as it could have profound implications for the country. It adds to the problem of an aging population, could affect economic growth, and reduce tax revenue and contributions to a pension system that is already strained.

At Trip.com, all full-time employees who have worked for the company for three years will qualify for the bonus, regardless of their gender, position or job location, the company said in a second statement in Chinese.

"I have always suggested that the government give money to families with children ... to reduce the family's child-rearing costs and help more young people fulfill their desire to have multiple children," Liang said in that statement.

"Companies can also play a role within their own capabilities to build a favorable reproductive environment," he added.



أكثر من 60 ألف حالة وفاة بسبب «الحر الشديد» في أوروبا

وسجلت إيطاليا أعلى حصيلة للقتلى مرتبطة بالحرارة، التي بلغت 18010، تليها إسبانيا بـ11324، وألمانيا بـ8173. وقالت الدراسة إن غالبية الوفيات كانت لأشخاص فوق سن الثمانين، وأن قرابة 63% من الذين ماتوا بسبب الحرارة كانوا من النساء. وقدرت الدراسة الجديدة أنه ما لم يتم القيام بشيء لحماية الناس من ارتفاع درجات الحرارة، بحلول عام 2030، ستواجه أوروبا في المتوسط أكثر من 68 ألف حالة وفاة مرتبطة بالحرارة كل صيف. وتتوقع الدراسة أنه مع حلول عام 2040، سيكون هناك في المتوسط أكثر من 94 ألف حالة وفاة مرتبطة بالحرارة، وبحلول عام 2050، قد يرتفع العدد إلى أكثر من 120 ألف.

دراساتهم، نماذج للتنبؤ بالوفيات التي تُعزى إلى درجة الحرارة لكل منطقة في كل أسبوع من صيف 2022، وقدرت أن 61,672 حالة وفاة ارتبطت بدرجة الحرارة بين 30 مايو/ أيار و4 سبتمبر/ أيلول 2022.

وقالت الدراسة إن موجة الحر الشديدة بشكل خاص من 18 إلى 24 يوليو/ تموز الماضي، تسببت في أكثر من 11600 حالة وفاة وحدها. وتذكرت الدراسة أن فرنسا سجلت، العام الماضي، أكبر ارتفاع في درجات الحرارة مقارنة بمتوسطها الصيفي السابق، إذ قفزت 2.43 درجة مئوية، بينما لم تكن سويسرا متخلفة كثيراً بارتفاع 2.30 درجة مئوية، تليها إيطاليا بـ2.28 درجة مئوية، والمجر بـ2.1 درجة مئوية.

كشفت دراسة جديدة، أن أكثر من 61 ألف شخص لقوا حتفهم، بسبب درجات الحرارة المرتفعة خلال صيف أوروبا، الذي حطم الرقم القياسي، العام الماضي، ودعت إلى بذل المزيد من الجهود للحماية من موجات الحر الأكثر فتكا المتوقعة في السنوات المقبلة.

ونظر فريق الباحثون في دراساتهم المنشورة في مجلة «نيشتر» العلمية، في درجة الحرارة والوفيات من عام 2015 إلى عام 2022 لـ823 منطقة عبر 35 دولة أوروبية، تغطي إجمالي 543 مليون شخص.

واستخدم الباحثون من معهد برشلونة للصحة العالمية ومعهد الأبحاث الصحية الفرنسي في



UN: 165 million people fell into poverty in 3 years of crisis

The Covid-19 pandemic, the cost-of-living crisis and the war in Ukraine have pushed 165 million people into poverty since 2020, the United Nations said, calling for a pause in debt repayments for developing countries.

Because of these shocks, 75 million people will have fallen into extreme poverty, defined as living on less than US\$2.15 a day between 2020 and the end of 2023 -- and 90 million more will fall below the poverty line of US\$3.65 a day, according to a study published by the United Nations Development Program.

"The poorest suffer the most, and their incomes in 2023 are projected to remain below pre-pandemic levels," the report said.

"Countries that could invest in safety nets over the last three years have prevented a significant number of people from falling into poverty," UNDP chief Achim Steiner said in a statement. "In highly indebted countries, there is a correlation between high levels of debt, insufficient social spending, and an alarming increase in poverty rates."

The report called for a "debt-poverty pause" in economically struggling countries "to redirect debt repayment towards financing social expenditures and countering the effects of macroeconomic shocks."

"The solution is not out of reach for the multilateral system," the report said.

According to another UN report published on Wednesday, some 3.3 billion people, nearly half of humanity, live in countries that spend more on paying interest on debt than on education and health.

And developing countries, despite having lower levels of debt, are paying more interest, partly because of higher rates.

According to the report, the annual cost of lifting the 165 million newly poor people out of poverty would be over US\$14 billion, or 0.009 per cent of global output and a little less than 4 per cent of total public external debt service in 2022 for developing economies.

If the income losses among the already poor prior to the shocks are also included, the mitigation cost would reach some US\$107 billion, or 0.065 per cent of the world's GDP and around a fourth of total external public debt service, the report's authors estimated.

"There is a human cost of inaction in not restructuring developing countries' sovereign debt," Steiner said. "We need new mechanisms to anticipate and absorb shocks and make the financial architecture work for the most vulnerable."

Earlier this week, Secretary-General Antonio Guterres, who has been pushing for a reform of international financial institutions, denounced "our outdated global financial system, which reflects the colonial power dynamics of the era when it was created."



المجر تحذر من نشوب حرب عالمية في حال انضمام أوكرانيا للناتو



حذر رئيس الوزراء المجري فيكتور أوربان من نشوب حرب عالمية جديدة فوراً في حال انضمام أوكرانيا إلى حلف شمال الأطلسي (ناتو). وقال أوربان -في مقابلة إذاعية، إن خطة ضم أوكرانيا للحلف كان يجب منعها و«إلغائها» في قمة الناتو، في العاصمة الليتوانية فيلنيوس. ووفق أوربان، فإن الغرب يريد للحرب الروسية الأوكرانية أن تستمر زمناً طويلاً. وتابع «لذا يجب على الحكومة المجرية أن تكون مستعدة لحقيقة أن الحرب والعقوبات لن تختفي قريباً». وانتقد أوربان أسلوب الاتصال «غير المعتاد» للرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، وخاطبه بالقول «إن كنت في ورطة وتريد المساعدة، فتصرف بشكل مناسب». وأضاف أن وزير الدفاع البريطاني بن والاس انتقد الرئيس الأوكراني بعد قمة الناتو «لعدم امتنانه».

وكان بن والاس قال، إن المملكة المتحدة ليست «متجر أمزون» للأسلحة التي تحتاجها أوكرانيا. جاء ذلك على ردا على سؤال عما إذا كان الحلفاء فشلوا في إعطاء زيلينسكي إطاراً زمنياً لعضوية الناتو خلال قمة فيلنيوس وإذا ما كان ذلك «يقوض الروح المعنوية للقوات الأوكرانية على خط المواجهة». واتفق قادة حلف شمال الأطلسي في قمتهم المنعقدة في عاصمة ليتوانيا فيلنيوس على أن مستقبل أوكرانيا يقع داخل الحلف، متعهدين «بالعمل بشكل وثيق للتصدي للتهديدات والتحديات التي تشكلها روسيا»، وفق بيان صدر الثلاثاء عن القمة. وجاء في البيان الختامي الذي وافق عليه القادة أن «مستقبل أوكرانيا في حلف شمال الأطلسي»، مضيفاً أن اندماج كييف الأوروبي الأطلسي تجاوز الحاجة إلى خطة عمل العضوية. لكن القادة المجتمعين في العاصمة الليتوانية لم يصلوا إلى حد تقديم دعوة لكييف أو إعلان جدول زمني لانضمامها الذي تسعى إليه، وفي الوقت نفسه، ألغى الحلف مطلباً من أوكرانيا بالوفاء بما تسمى خطة عمل العضوية، مما يزيل فعلياً عقبة كانت في طريق كييف للانضمام إليه.

إنقاذ طفل فرنسي سقط في حفرة بركانية عمقها 100 متر بالكوادور

الإنقاذ. وهذه ثاني حالة طوارئ غير عادية تظهر أسبوع في جزر جالاباجوس، بعد أن عض سائح مكسيكي يحمل الجنسية الأمريكية من قبل سمكة قرش أثناء الغطس حول جزيرة موسكيرا.

وتقع جزر جالاباجوس على بعد حوالي ألف كيلومتر إلى الغرب من السواحل القارية للإكوادور، وقد تم إعلانها في عام 1978 على أنها تراث طبيعي للبشرية وهي ثاني أكبر محمية بحرية على هذا الكوكب، وتعتبر واحدة من أفضل المحميات على مستوى العالم، بينما في نفس الوقت الجذب السياحي الرئيسي في الإكوادور.

وأدلت المرأة البالغة من العمر 42 عاماً بشهادتها لوسائل الإعلام الإكوادورية، التي شاركت في عملية الإنقاذ، «كنا نغطس وكان ذلك قادماً إلى الساحل، فجأة شعرت بضربة، لم أدرك حقاً ما كان عليه عندما كنت أسبح».

وأضاف «شعرت بخدر أكثر في ساقي وأثقل قليلاً، ثم رأيت أن بجعة كانت تقترب مني وعندما استدرت رأيت أن هناك دماء، أصبحت أكثر توتراً وحاولت طلب المساعدة».

قالت إدارة حديقة جالاباجوس الوطنية في الإكوادور، في بيان إن رجال الإطفاء أنقذوا طفلاً فرنسياً يبلغ من العمر 8 سنوات بعد سقوطه في حفرة بركانية في جزر جالاباجوس، الإكوادور، على عمق حوالي 100 متر.

ووفقاً لصحيفة «التيمبو» التشيلية فإن الحادث وقع في واحدة من الحفرتين اللتين تشكلان مجمع لوس جيميوس، أحد المعالم السياحية في جزيرة سانتا كروز، الأكثر اكتظاظاً بالسكان في الأرخيبيل الإكوادوري، في وسط منطقة الجزيرة.

ويخضع الطفل المصاب برضوض في الرأس وإصابات في الوجه حالياً «للمراقبة» بعد نقله إلى مستشفى «جمهورية إكوادور» في بويرتو أبورا، وسط مدينة سانتا كروز الحضري.

وأوضحت حديقة جالاباجوس الوطنية أن «تفاصيل السقوط لا تزال غير معروفة، لكن لحسن الحظ، نجح التدخل السريع من رجال الإنقاذ المدربين على حالات الطوارئ في إخراجها من قاع الحفرة، على بعد أكثر من 100 متر».

شارك رجال الإطفاء وضباط الشرطة وحراس الحديقة الوطنية وموظفون من وزارة الصحة العامة ومتطوعون آخرون في عملية



Australian Muslims fear proposed bill banning symbols could create problems for innocent people

Muslim groups in Australia have expressed concern over a bill prohibiting the use of the terrorist group Daesh/ISIS symbol, which contains Islamic words in its flag insignia, fearing that local authorities may misinterpret it and cause problems for innocent people.

Prior to introducing the bill, the government engaged in consultations with the Australian Muslim Advocacy Network (AMAN) and reached an understanding regarding the distinction between the terrorist organization Daesh/ISIS and the Islamic faith. "We've seen it in the remarks of the Attorney-General ... recognizing that IS has been a scourge on the world, but also particularly been a scourge on the Muslim community," AMAN policy advisor Rita Jabri Markwell told SBS News.

"There is a whole bunch of everyday religious material that is so sacred to us as Muslims, which may be confused by police and by other members of the public," she feared.

Australia has proposed a bill to the parliament that criminalizes the public display and trade of prohibited symbols, including the Nazi hakenkreuz, the Nazi double sig rune, and the so-called Daesh/ISIS flag, Attorney-General Mark Dreyfus said on Wednesday.

"The bill aims to combat harassment and vilification of specific communities in Australia, including those targeted by Nazi, neo-Nazi, and Islamic State supporters through public display of offenses," Dreyfus said in a statement.

"The government acknowledges the differentiation between the terrorist organization and the respected Islamic faith in Australia's multicultural society," he added.

In March, the ruling Labor party dismissed an attempt by the coalition to outlaw Nazi insignia. Instead, they opted to subject the proposal to a parliamentary inquiry, aiming to stem any unanticipated repercussions.



اختتام موسم التعليم الإسلامي في صربيا

وقالت المدرسة، في منشورها: أظهر طلاب مدرسة القرآن الكريم نجاحاً كبيراً في تعلم القرآن، حتى إن مجهود الأطفال كان هائلاً، وأظهروا الرغبة والإرادة في التقدم والتعلم بصورة أكبر.

فالأطفال عندما يتعلمون بشكل صحيح تلاوة القرآن، فهم يمثلون جيلاً يعبر عن قيم مدرسة القرآن الكريم، ومصدر فخر لعائلاتهم من خلال ما تعلموه.

يشار إلى أن هذا النشاط التعليمي الديني تعليم غير نظامي تقوم به المشيخة الإسلامية والمدارس الدينية لأبناء المسلمين بالتوازي مع التعليم الرسمي.



اختتمت المشيخة الإسلامية في صربيا موسم نشاط التعليم الديني وتحفيظ القرآن بحفل بهيج تقديراً للدارسين الذين يمثلون مختلف المراحل العمرية.

وعلى خطى المدارس الإسلامية في البلقان، جاب الدارسون الشوارع ابتهاجاً بهم، وهم يرتدون زياً موحداً، سواء الأطفال أو السيدات كبار السن.

وشاركت مدرسة «أبو حنيفة» لتعليم القرآن، عبر حسابها في «فيسبوك»، صوراً لحفل التخرج لدفعة 2022 - 2023 الذي يُظهر المتخرجين وهم يجوبون الشوارع، يتقدمهم الأطفال الدارسون، ثم الفتيات والنساء.



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



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

عناوين بوكس تعلن أسماء الفائزين بأكبر جائزة أدبية يمنية في الرواية والشعر

الفائزون بجائزة عناوين للشعر الفصيح



دورة عبدالعزيز المقالح
(الدورة الأولى 2023)

خازن نشر
عناوين
BOOKS
رؤية حضرة للنشر



بالجنازات "لكهلان الشجاع، وديوان "لئلا تموت بخيلاً" لجميل مفرح. وأوضح البيان الصحفي انه تم تقييم الأعمال الأدبية المشاركة في جائزتي الرواية والشعر الفصيح من قبل لجان التحكيم، دون إطلاع لجان التحكيم على أسماء الكتاب المشاركين، تأكيداً لمبدأ النزاهة والشفافية في اختيار أفضل الأعمال التي تستحق الفوز. وهنأت الأمانة العامة لجوائز عناوين بوكس الثقافية، الفائزين في مجالي الرواية والشعر الفصيح، آملّة لمن وصلت أعمالهم إلى القائمة الطويلة بأن يسعدهم الحظ للفوز في الدورات القادمة.

الجدير ذكره أن جوائز عناوين بوكس الثقافية هي الجوائز الثقافية الأعلى يمنياً من حيث القيمة المادية، حيث يحصل الفائز بالمركز الأول على مبلغ 3 آلاف دولار أمريكي، ويحصل الفائز بالمركز الثاني على مبلغ ألفي دولار أمريكي، ويحصل الفائز بالمركز الثالث على مبلغ ألف دولار أمريكي.

وأعلنت دار عناوين بوكس عن تبنيها طباعة الأعمال الفائزة، ونشرها وتوزيعها من خلال مشاركتها في معارض الكتاب الدولية في مختلف الدول العربية، وكذلك طباعة كل الأعمال التي وصلت للقائمتين القصيرتين في الشعر والرواية برعاية كريمة من مؤسسة الحثيثي للسيارات والمعدات الثقيلة (وكلاء شاحنات وباصات MAN الألمانية) التي رعت الجوائز في دورتها الحالية كجزء من مساهمتها المجتمعية والثقافية. وبلغت عدد المشاركات في جائزة محمد أحمد عبدالولي للرواية (الدورة الثانية) 46 رواية. فيما بلغت عدد المشاركات في جائزة عناوين بوكس للشعر الفصيح (دورة عبدالعزيز المقالح-الدورة الأولى) 55 عملاً شعرياً.

ويحسب مصادر الجائزة، سوف يبدأ استقبال المشاركات في الدورة القادمة من جوائز عناوين بوكس الثقافية في منتصف يناير 2024.

أعلنت الأمانة العامة لدار النشر اليمنية عناوين بوكس، أسماء الفائزين بجوائزها الثقافية في مجالي الرواية والشعر لعام 2023، مشيرةً إلى حجب الجوائز في مجال الشعر الشعبي لعدم كفاية المشاركات.

وفي بيان صحافي أعلنت عنه دار نشر عناوين بوكس في مواقعها الرسمية توصل المحكمون في جائزة (محمد عبدالولي للرواية في دورتها الثانية) وهم: الروائي علي المقرري، الناقد د. سعيد الجريبي، الروائي عمار باطويل، وبعد المداولات والاتفاق بالإجماع على أسماء الأعمال الفائزة بهذه الجائزة على النحو الآتي:

المركز الأول: رواية «باهوت يفرس»، لأحمد قاسم العريفي.

المركز الثاني: رواية «المكايد بلقيس» لسامي الشاطبي.

المركز الثالث: رواية «كروت وردية» لسالم بن سليم.

ونوهت لجنة التحكيم برواية «من أثر الجنون» لسامير أحمد القاسمي، وأوصت بطباعتها.

كما تشكلت لجنة تحكيم جائزة عناوين للشعر الفصيح (دورة الشاعر عبدالعزيز المقالح-الدورة الأولى) من المحكمين التالية أسماؤهم: د. عبدالواسع الحميري، د. عبدالرحمن الصعفاني، د. مبارك سالمين، حيث توصل المحكمون بعد المداولة إلى اختيار الأعمال الشعرية الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى على النحو التالي:

الفائز بالمركز الأول: ديوان "إن طال السفر" لغالب أحمد العاطفي.

الفائز بالمركز الثاني: ديوان "الأشجار تغادر الغابة" لعبد الواحد عمران.

الفائز بالمركز الثالث مناصفة: ديوان "الحدايق مكتظة

Registration opens for Dh2m Sharjah International Book Fair awards

Exceeding a value of Dh2 million, the award is divided into five main categories including Sharjah Translation 'Turjuman', The Sharjah Award for an Emirati Book; Sharjah Award for the Best Arabic Novel; Sharjah Award for the Best International Book; and The Sharjah Publisher Recognition Award.

In a bid to celebrate and motivate first-time Emirati novelists, SBA, the organiser of the annual award, has announced a new category to highlight their work, perspectives and voices.

There will be nine associated accolades designed to honour the outstanding achievements of writers, intellectuals and publishers, as well as local talents whose writing and translation are offering new qualitative perspectives to the Arab intellectual, cultural, literary and social landscape.

Interested applicants in the UAE, Arab region and from around the world need to submit their entries on the book fair's official website before August 31.

Winners will be announced during the grand opening ceremony of the 42nd SIBF, which takes place this November in Expo Centre Sharjah.

The 7th annual Sharjah Translation 'Turjuman' Award will continue to highlight the achievements of talented translators and publishers who are playing an instrumental role in taking Arabic language works to non-Arab readers worldwide. Dh100,000 of the Dh1.4m is awarded to the translator, and the remaining prize is split between the two publishers who

publish the original Arabic work and the one who translates it.

Sharjah Award for an Emirati Book announced new category for budding local talent. This Dh300,000 award category has introduced an important new category "Best Emirati Book for First-Time Authors" to encourage and promote emerging local writers, who will be awarded Dh50,000 for an outstanding debut novel that demonstrates their literary prowess and creative ingenuity.

The other three sub-categories of this

award are: Best Emirati Novel Award, Best Emirati Creative Literature Book, and Best Emirati Academic Book, which are designed to encourage local literary talents, authors, researchers and publishers to continue enriching the UAE library with exceptional and valuable work.

The Dh150,000 Sharjah Award for Best Arabic Novel recognises original works that present fresh themes, styles, and creative perspectives in their portrayal of the socio-cultural realities of the Arab world.

Divided into two subcategories of fiction and non-fiction, each valued at Dh50,000, Sharjah Award for the Best International Book honours the most outstanding literary works of the year in English.

The Dh75,000 Sharjah Publisher Recognition Award is split equally amongst the winners of the following sub-categories: Best Local Publisher, Best Arab Publisher and Best International Publisher, recognising each one's contributions to advancing the global industry.

قطاع النشر في إسبانيا... رهانٌ على الشباب

تحرص وزارة الثقافة الإسبانية في كل عام على إصدار تقرير إحصائي سنوي تتناول فيه حركة الطباعة والنشر والقراءة في البلاد، كما أنها تعرض فيه، من بين أمور عدة، إحصائيات متعلقة بعدد الكتب المطبوعة، سواء الإلكترونية منها أو الورقية، إضافة إلى جنس هذه الكتب، والمحافظات الإسبانية التي طبع فيها أكبر عدد منها.

وتهدف الوزارة من وراء هذا التقرير السنوي، والذي صدر هذه المرة وتناول عام 2022، إلى معرفة الجوانب التي تضررت في قطاع النشر بإسبانيا، لا سيما بعد وباء الكورونا، الذي شل حركة البيع والطباعة ولا تزال آثاره واضحة على قطاع النشر والقراءة. كل ذلك من أجل تبني سياسات ثقافية من شأنها أن تدعم هذا القطاع وتشجع حركة القراءة والنشر في البلاد، خصوصاً بين فئة الشباب، كما جاء في البيان الذي رافق صدور التقرير.

ويذكر التقرير أنه طُبع في إسبانيا العام الماضي ما يقرب من 93 ألف كتاب تقريباً، وهي نسبة أقل 0,1 بالمائة من عام 2021، ويقدَّر أنه طبع 252 عنواناً في اليوم الواحد. وأنت مدريد بالمرتبة الأولى من حيث المحافظات التي طبع فيها أكبر عدد كتب، حيث نُشر فيها ما يقرب من 30 ألف عنوان، وتلتها محافظة كتالونيا، حيث طبع فيها قرابة 20 ألف عنوان، أما إقليم الأندلس فقد جاء في المرتبة الثالثة وطبع فيه قرابة 15 ألف عنوان.

وأفاد التقرير أن كتب العلوم الاجتماعية والإنسانية كانت الأكثر طباعة ووفرة من حيث عددها، حيث وصلت نسبتها إلى 29 بالمائة من المجموع العام، وتلتها الرواية، التي وصلت نسبتها إلى 24 بالمائة. أما كتب الأطفال والبالغين فقد بلغت نسبتها 12 بالمائة.

وذكر التقرير أن نسبة 61 بالمائة من الإِسبان مارسوا القراءة في عام 2022، بمعدل كتاب واحد على الأقل، وهي نسبة قليلة مقارنة مع عامي 2018 و 2019، حيث وصلت النسبة إلى 65 بالمائة. وتوافقت الفئة العمرية لمن يقرأون أكثر مع فئة البالغين والشباب، لا سيما بين 15 و 24 عاماً. كما بين التقرير أن النساء يقرأن أكثر من الرجال، كذلك الأشخاص الحاصلين على تعليم عالٍ أو في مرحلة الثانوية.



الأدب العالمي فقد أحد أبرز وجوهه برحيل الكاتب الفرنسي التشيكي ميلان كونديرا عن 94 عاماً

وبعد حصوله على الجنسية الفرنسية، اختار الكتابة بلغة موليبير، تعبيراً عن قطعه صلته بوطنه الأصلي الذي جرَّده من جنسيته عام 1979 ثم أعادها إليه عام 2019.

ومن أبرز الكتب التي صدرت له في فرنسا «رقصة الوداع» و«كتاب الضحك والنسيان».

وفي 1984، صدر «كائن لا تُحتمل خفته» الذي يعتبره البعض رائعه، وهي رواية حب تتغنى بالحرية وموضوعها هو حال الإنسان.

واقْتبَس من هذا الكتاب لاحقاً فيلم سينمائي من بطولة جوليت بينوش ودانيال داي لوييس. وكان كونديرا مقلداً في الأحاديث الصحافية، وامتنع عن الإدلاء بأي منها منذ منتصف الثمانينات، إذ كان يفضل أن يتناول الإعلام مؤلفاته فحسب دون أي موضوع آخر، وكان يعيش مع زوجته فيرا في وسط باريس بعيداً من الأضواء.

وتداول مستخدمو شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من مرة أخباراً مغلوطة عن وفاته كان يتبين أنها غير صحيحة.

وكان اسم كونديرا يُطرح باستمرار كأحد المؤهلين لنيل جائزة نوبل للآداب، لكنه لم يحصل عليها قط.

وهم بعد على قيد الحياة في مجموعة La Pléiade («لايلياد») المرموقة، وتُرجمت كتبه إلى نحو 50 لغة.

وحزَّد كونديرا الذي ولد تشيكيًا من جنسيته الأساسية، ثم استعادها بعد أربعين عاماً، لكنه يحمل الجنسية الفرنسية منذ عام 1981.

وكان يُفترض بهذا المدافع عن الحرية المولود في الأول من نيسان/أبريل 1929، والذي عاش الشيوعية، أن يكون موسيقياً كوالديه. كان ميلان كونديرا في البداية روائياً محباً للموسيقى، وكتب نصوصه الأولى، وهي قصائد باللغة التشيكية، على طريقة السوناتات.

في ستينات القرن العشرين، صدرت لكونديرا عندما كان لا يزال تشيكيًا روايتان هما Zert («المزحة») التي أشاد بها الشاعر الفرنسي أراغون (Směšné lásky) («غراميات مرحة»)، تضمنا تقويماً مريباً للأوهام السياسية لجيل انقلاب براغ الذي مكن الشيوعيين عام 1948 من الوصول إلى السلطة.

وأصبح كونديرا من المغضوب عليهم في بلده بعد ربيع براغ، فغادره إلى فرنسا عام 1975 مع زوجته فيرا التي كانت نجمة في مجال تقديم البرامج على التلفزيون التشيكي.

غيب الموت الكاتب الفرنسي التشيكي الشهير ميلان كونديرا، أحد أبرز وجوه الأدب العالمي، ومؤلف «كائن لا تُحتمل خفته» الذي توفي عن 94 عاماً في باريس حيث يقام منذ عشرات الأعوام. وأُعلنت وزيرة الثقافة الفرنسية ريماء عبد الملك عبر «تويتر» عن «حزن شديد» لرحيل ميلان كونديرا، مذكرة بأنه «اختار فرنسا كي لا يتوقف أبداً عن أن يكون حراً». وأضافت «كان يساعدنا على مَرِّ الصفحات على أن نكتشف من نحن، وعلى أن نجد طريقاً وسط عبثية العالم، وبرحيله، يغيب أحد أهم أصوات الأدب الأوروبي».

وأوضحت دار «غاليمار» التي تتولى نشر كتب كونديرا منذ مدة طويلة لوكالة فرانس برس الأربعاء أنه «توفي بعد ظهر الثلاثاء 11 تموز/ يوليو 2023». وفي تصريح لوكالة فرانس برس أيضاً، قالت أنا مرازوفا، الناطقة باسم «مكتبة ميلان كونديرا» في مدينة برنو التشيكية، مسقط كونديرا «للأسف، أستطيع أن أؤكد لكم أن ميلان كونديرا توفي (...) بعد معاناة طويلة من المرض».

وعبر كونديرا في مؤلفاته بسخرية عن حال الإنسان، بأبعادها السياسية والغرامية والإباحية، وكان بين الكتاب النادرين الذين أدرجت مؤلفاتهم

Australia to Host 'Ramses and the Gold of the Pharaohs' Exhibition

The Australian Museum in Sydney is gearing up to host the exhibition "Ramses and the Gold of the Pharaohs" in November as part of its fourth international tour, following its successful stops in the French capital, Paris, and the American cities of Houston and San Francisco.

Mostafa Waziri, secretary-general of the Supreme Council of Antiquities of Egypt, inspected on the halls where the artifacts will be displayed.

In a press statement, Waziri said his visit to the Australian Museum "aims to ensure the readiness of the halls to host the exhibition, the implementation of security and precautionary measures, as well as the safety and civil protection measures in place, to

guarantee the safety of the archaeological artifacts."

The exhibition comprises 181 archaeological pieces from the collections of Cairo's Egyptian Museum dating back to the era of Pharaoh Ramses II, as well as some discoveries from the Egyptian mission in the Heliopolis area of Saqqara.

Additionally, it showcases artifacts from various Egyptian museums that highlight distinctive aspects of ancient Egyptian civilization.

Among them are a collection of statues,

jewelry, cosmetic tools, paintings, intricately decorated stone blocks, and colorful wooden sarcophagi.



"Organizing the exhibition in Australia is of great importance for tourism promotion, as it is a country that has rarely organized exhibitions of Egyptian artifacts," Hussein Abdel-Basir, the Director of the Antiquities Museum at the Library of Alexandria, told Asharq Al-Awsat.

"Sydney was supposed to host an exhi-

bition of Tutankhamun years ago, but it was canceled due to the coronavirus pandemic, and the artifacts returned from London without completing their international tour," he added.

The Australian Museum has opened reservations for the highly anticipated exhibition.

It has invited the public to embark on a captivating journey that transports them back over 3,300 years, to delve into the pulsating heart of ancient Egypt and get acquainted with one of its most renowned pharaohs. The all-new multisensory museum experience will provide visitors with a window into the life and accomplishments of Ramses II, more commonly known as Ramses the Great, who ruled Egypt for 67 years – the second longest reign for any pharaoh, living an astonishing 92 years.

«جلوساً على العيون أو وقوفاً»: مفارقات شاعر حزين

صدام الزبيدي

في مجموعته الشعرية الأولى «جلوساً على العيون أو وقوفاً»، الصادرة حديثاً عن «أروقة للنشر» في القاهرة، يكتب الشاعر اليمني أوراس الزبيدي ما يشبه سيرة عابرة للحزن، مبتدئاً به كتابه ومنتهياً به: «وضع الحزن يده على خذي / بعد قليل سيغلق النافذة / ويصنع من هشاشتي قارة صغيرة / أقل ضياعاً مني».

غير أن حزن الزبيدي، وهو أحد كتاب قصيدة النثر اليمنية، لا يفتقر لباقة ورد يفتتح بها مجموعته، ضمن إهداء إلى رفيقة دربه، أو «الوردة بين العاصفة»، كما يسميها، فهي التي انتشلتني من الهاوية، وأشعلت في أعماقي شموع الحياة: حبيبتي، وصديقتي، وزوجتي إيناس.

وبينما يؤنس المسافات والكائنات في دروبه، يحتفي الشاعر بالحب ممجداً تفاصيله ومحلقاً في فضاءاته، حتى أن نسمة هواء لطيفة مرّت لتوها بين العشب لا بد من اختطافها وإهدائها إلى حبيبة في لحظة بوح خاصة: «في المكان الذي غاب كمسافة / وصار ذاكرتي / حكيث لحبيبتي / عن أصدقائي الطيبين / وعن البحر / ...» وأهديتها هواءً من بين العشب.

ويكاد الحزن ينتشر في أرجاء المجموعة لولا أن الشعر يعلن تداويه بالحب على حساب أحزانه الكثيرة، فيختزح مطراً يُبيل طيوراً بنت أعشاشها من «الحزن»، وكل ذلك في لحظة تجوال مع قلبه كما يقول، في أفق خيالاته وأمكنته الشعرية، حيث الحبيبة ترمم آفات روحه في شارع يخلو من المارة، ومن أوجاع العالم: «لم يكن شارعاً / بل كان قلبي...»، ولا يكتفي بهذا، بل إنه يعلن اشتباكه المباشر مع الحزن تحت سقف الحياة: «أندركين الحزن / الذي رميت به من النافذة؟ / لم يكن حزناً / بل كنت أنا». تضمنت المجموعة 43 نصاً تتخذ في معظمها تقنية المقاطع القصيرة، تتداعى في سياقاتها مفارقات يبرع الشاعر في إطلاق رصاصاتها بين السطور، مستعيداً طفولته عندما كان صغيراً، حيث كان يتجه إلى المرأة، يقف

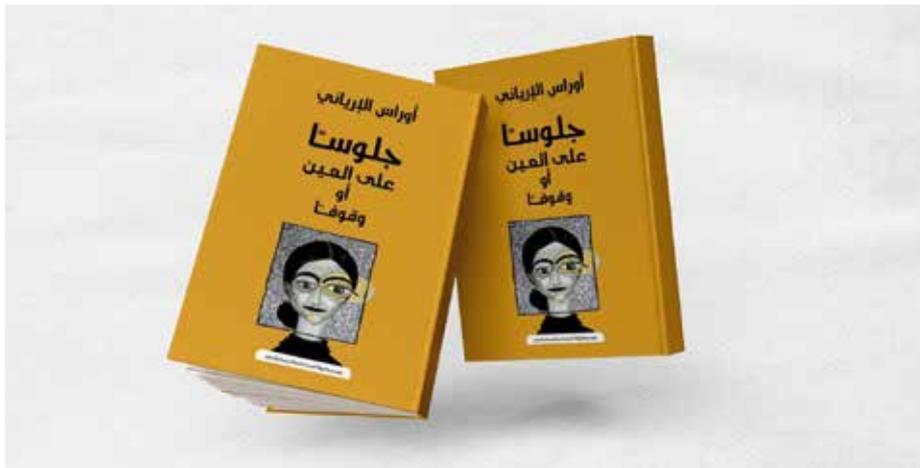
أمامها ويبكي كلما داهمه الحزن لتلبية لرغبة دفينية في مراقبة الدموع المنهمرة، وكيف تأتي من العدم، لكنه عندما كبر، كان يذهب إلى المرأة، أيضاً، كلما شعر بالحزن، غير أنه كلما وقف أمامها صارت تبكي!

«ينجح الزبيدي في لعبة المفارقات على نحو لافت، متجاوزاً مشاعر القلق والخوف والاضطراب الكامنة في رأسه، ضمن يوميات بلد تتأكله الحرب»
ينجح الزبيدي في لعبة المفارقات على نحو لافت، متجاوزاً مشاعر القلق والخوف والاضطراب الكامنة في رأسه، ضمن يوميات بلد تتأكله الحرب بكل بشاعتها ومأسيتها، فالرجل قصير القامة ها هو على استعداد لكتابة مطولات شعرية: «اصمت أيها القلب / لدي ما يكفي من الأحزان / لكتابة قصيدة طويلة / وأنا رجل قصير / وسجائري على وشك الانتهاء». حالة من النزق الجميل الذي يؤنس

مساحته الصغيرة والمحدودة يصير تحت طائلة التحديق المكثف كوناً كاملاً من الحزن، كما أن الناس في خضم أحزانهم هم الآخرون يتحولون إلى أشياء أخرى سمتها الرئيسية (الحزن): «مع مرور الوقت / يتحول الواحد منا إلى عمارة / من الحزن / خالية من الأحلام / نوافذها تطل على شارع مظلم / تمشي فيه الدموع والأوجاع».

تتواصل الكتابة حيث يصير في مقدور الشاعر السباحة على ظهره في ساعات الليل متأملاً ملامح امرأة تقول أشياء جميلة عن الحزن، هو الذي «حزته امرأة تنظر إلى البحر!»، كما يقول.

ويحاول الشاعر صمت الغرفة بالتوازي مع حوارات غامضة يجرها في صمته، ثم يكتب حواراته شعراً «كما وردت»، من دون تعقيد، أو استخدام عبارات مركبة لا يفهمها القارئ العادي، متذكراً سلحفاة قديمة قام بتربيتها في طفولته كي يثبت للعالم، عندما يكبر، أنه «شخص كسول»، ولا يراهن عليه في شيء، لكن غيمة الحزن إذ تطغى على معظم تفاصيل حياته، وكثير من قصائده، سنظل حاضرة حيناً، وحيناً متخفية في ظلال كتابة تؤنس الكلمات، وتسمو فوق أحزان وجراح متفاقمة. فمن حوار مع كلب يتعزز على يده المكسورة وسط مدينة ضاحجة بالناس، وبالقامة، على السواء، تبدو عليه ملامح الخذلان وألمه لا يخفى: «المهم لا تنس اسمي «أوراس»، بطاقتي الشخصية ضاعت / الشيء الوحيد الذي أراه في غرفة مظلمة / هي المحبة»، إلى بحثه، في نص ختامي عن «مايا» قطّته الأليفة التي خرجت ذات يوم ولم تعد، حيث سيصادف امرأة مسنة تجمع علب الماء الفارغة، طُلت في بادئ الأمر، أنه جاء ليذاحمها في جمع العلب فباشرته بالقول أنها جاءت قبله، وأن كل علب الشارع هي ملكها: «طمأنتها بأني أبحث عن مايا / قالت: مايا من؟ / قلت لها: قطّني».



الأشياء ويتفاعل معها في سياقات عكسية غير مملّة: «لم أنظر لتلك المرأة / التي تمشي بين المطر / لأنني كنت المطر».

وتستمر مفارقات الزبيدي ضمن كتاب يشي عنوانه بنزق شعري محائل وغير متوقع: «جلوساً على العيون أو وقوفاً»، حيث أفضت يوميات الحرب التي طالت كثيراً بكل الناس إلى الملل والعزلة وعدم التصالح مع الوقت، الذي صار، في ظروف كهذه، خطراً ينبغي التعامل معه بأداة من أدوات الحرب والتصفية: «رجل عادي جداً / أحب النمر الوردى / وأنجنب حروف العطف / الشيء الوحيد الذي أفكر بقتله / في هذه الحرب / هو الوقت».

سقف حزين

وبينما يكثر من التحديق في سقف الغرفة في محاولة للتخفيف من الحزن، يرى «الكون»، فالسقف برغم

المجموعة القصصية «طريق الواحات»: حكايات من وحي الفلسفة

محمد عبد الرحيم

من خلال الأفكار والقضايا الفلسفية التي أثارها العديد من الفلاسفة والمفكرين يعيد نزار بدران هذه الأفكار سرداً عن طريق شخص وأحداث متباينة في الحالة والزمن، قد تكون العودة إلى حدث تاريخي، أو حكاية تاريخية أو شعبية تحتل أن تصاغ الفكرة الفلسفية من خلالها، أو تصبح حكاية من الزمن الراهن توحى بدورها إلى المقولة التي اختار الكاتب أن تدور حولها. ذلك عبر نصوصه في المجموعة القصصية «طريق الواحات»، الصادرة مؤخراً عن دار طباق للنشر والتوزيع في رام الله. ويوضح بدران بنية هذه القصص في المقدمة قائلاً: «لكل قصة مرجعية فلسفية مرتبطة بها.. في بداية كل قصة وصفت مختصراً للمفهوم الذي بُنيت عليه، قد يعبر عن فكرة صغيرة أو محدودة، ولا تعني كل ما قدمه الفيلسوف في مشاركته في الفكر الإنساني». وستحاول بما يتناسب ومقال في صحيفة استعراض بعض من هذه القصص وكيفية تعبيرها عن أفكار ومواقف فلاسفة وعلماء نفس واجتماع كانت أعمالهم تعكس رؤيتهم في أحوال مجتمعاتهم.

ملكة المساعير

يستند الكاتب في هذه القصة إلى مقطع من «مقدمة» ابن خلدون حول انهيار الدول ومظاهر هذا الانهيار. وهنا تأتي الحكاية في زمن قديم وقت الممالك والإمارات التي توحدت تحت راية حاكم واحد، وصولاً لأجيال حاكمة لم تلتزم بشروط الحاكم العادل. لعب الكاتب هنا على نص تاريخي بشكل ما، ثم صياغته في حكاية قديمة تتحدث عن السلطة وفسادها، والضرورة هناك نقاط تماس

كثيرة بين النص الأساس والحكاية المبنية على أساسه، وما تعيشه جميع الدول التي تتحدث بلغة الضاد، لتبدو هنا ضرورة إثارة الأسئلة أو المخيلة، حول حتمية المفارقة مع الوقت الحالي، فكل مظاهر الفساد والاستقواء بالآخرين/المرتزقة، والتآمر على الحاكم الأب وقتله من قبل الابن/ الحاكم الجديد، وجعل الشعوب أكثر فقراً، تعمل فقط لخدمة فئة السادة من الحكام ومواليهم، أما العسكر الماجورون فلهمايتهم، بحيث يشكلون بدورهم مصدر قوى لا يُستهان به في استتباب الأمر للحاكم غير الشرعي.. «مدينة شاسعة، لا ترى لها حدود، مُحاطة على مساحات طويلة بالقرى الريفية والمدن الصغيرة، حيث يعمل ملايين الناس في شؤون دنياهم مؤمنين كل حاجات العاصمة».

المجرم البريء

في هذه القصة يستند الكاتب إلى عبارة ذكرها سبجموند فرويد في كتابه «قلق في الحضارة» حول (العدوان) أو الميل الإنساني إلى العدوان، وهو ما

يسبب حالة مزمنة من التوتر في الحضارة التي يحاول الإنسان دوماً العيش من خلالها، ليثبت أنه تجاوز مرحلة البدائية. وهنا يتخذ الكاتب من المحاكمة شكلاً لمعالجة هذا الرأي، وهو ما استدعى أن يصبح شكلاً مسرحياً إلى حد كبير، حيث تبادل الآراء من خلال منولوجات تمثل

الشخصيات.. كالمتهم، المحامي، المدعي العام، القاضي، وطبيب نفسي. وتدور الحكاية حول (لص) تم القبض عليه لنشهد محاكمته، ليحكي عن تاريخه بأنه فقد أويوه طفلاً، وتداخلت لديه مفاهيم الخير والنشر، فلا يوجد وازع يمنعه عن تحقيق رغباته، والتي بالضرورة تتعارض ورغبات الآخرين، فأصبح يحكم على الأشياء وفق منطقته هو. فبينما يدبني المدعي العام، يحاول الطبيب النفسي توضيح الأمر بأن ذلك يعود إلى مسؤولية المجتمع تجاه الأطفال المشردين، وعليه أن يقوم مقام الأب والأم، لتحويل هذا العدوان إلى طاقة نافعة ومفيدة.

خلف القناع الذهبي

ونأتي إلى نيتشه ومفهوم «إرادة القوة»، وفكرة اختراع المثل العليا في المجتمع. وهنا يناقش الكاتب أفكار نيتشه حول (أخلاق السادة وأخلاق العبيد)، وفكرة الضغينة الكامنة في نفس الفقراء تجاه الأغنياء، والأمل في حياة أخرى موعودة توفر لهم -الفقراء - حياة تعوضهم عن المعاناة على الأرض. وما بين تاجر مخدرات تري ورجل دين -تاجر مخدرات معنوية -تعمل الشخصية الرئيسية، بأن يرعى (قط) تاجر المخدرات، ثم بعد ذلك ذلك يعمل كمساعد للراهب في الكنيسة، والتي بها تتم عمليات القتل وتصفية حسابات تاجر المخدرات، ولا يملك الراهب سوى الدعاء بالصلح عن الضحايا. نعرف جيداً أفكار نيتشه، وكيف



كان الواقع الألماني وقتها، وكيف حلم بإنسان متفوق أخلاقياً، يُظهر قوته وشروبه، دون مواربه أو الادعاء بمثل التعالي الأخلاقي المزعوم. من ناحية أخرى يمكن أن يُفسر ذلك فكرة السلطة أو كيفية التعامل معها بعد الوصول إليها من شخصيات طالما كانت في موقف الضعف، فكانت تتمثل المثل العليا رغباً عنها، ولكن عندما تصبح في موقف قوة فإن الرؤية والتصرفات تتغير، وتصبح أكثر قسوة تجاه الآخرين الذين لا يزالون في في الفئة الأدنى، المتعلقة بفرصة أخرى تعويضية في الحياة الأخرى.

من وحي الفلسفة

هناك العديد من الأعمال تمثلت الحكايات في شرح وتبسيط الأفكار الفلسفية، بعيداً عن الطريقة الجافة في عرضها، خاصة إن كانت غير موجهة إلى المختصين بالفلسفة -الجمهور العادي -ربما أشهرها «عالم صوفي» لجوستاين جارد، التي كانت تبسط المفاهيم الفلسفية من وجهة نظر تاريخية. ولكن التساؤل هنا يدور حول الأعمال الإبداعية الكبرى، فهل تخلو هذه الأعمال من وجهات نظر فلسفية، أو تبني هذه الوجهة أو تلك لأفكار فلسفية واجتماعية ومناقشتها من خلال الرواية، فماذا عن أعمال ديستوفسكي وتوماس مان ونجيب محفوظ على سبيل المثال؟ أما بالنسبة لمجموعة «طريق الواحات» للكاتب نزار بدران، فلم تكن النصوص على المستوى نفسه، خاصة عندما يناقش الكاتب هذه الأفكار في شكل هو إلى البنية المسرحية أقرب، هنا نجد مقولات تتمثلها الشخصيات لا أكثر ولا أقل، ولا نستطيع التماهي مع الشخص أو نستشعر حياتها وتاريخها، أو أنها شخصيات حقيقية، فقط رموز لأفكار لا أكثر ولا أقل، فاقترنت على جفاف المادة المعروضة، دون أن تتعداها إلى عمل قصصي مكتمل الأركان، الأمر أشبه بالمحاورات الفلسفية اليونانية، فهل نعد تلك الأعمال من قبيل العمل الأدبي؟!

ROMANCE



BY SUSAN BROWNE

I swim my laps today, slowly, slowly,
reaching my arms out & over, my fleshly oars,
the water silken on my skin, my body still able
to be a body & resting at the pool's lip,
I watch other bodies slip through the blue,
how fast the young are
& how old they become, floating, floating,

forgetting the weight of years
while palm trees sway above us,
a little wind in the fronds, children playing
in the fountains, one is crying, one is eating
a peanut butter & jelly sandwich, I'm hungry
& wonder, has everything important happened
& what is more important than this,
like a secret adventure, like an affair I'm having
with everyone I see, their soft or washboard bellies,
their flat or rounded butts, their rippling hair
or shiny domes, their fragile ankles,
their beautiful bones, all our atoms swimming,
& making us visible & I shove off the wall,
reaching my arms out, embracing the whole
magic show, with ten more laps to go.

وردة مظلمة دائماً

ويجب أن يبقى طريق الحب مُستتيراً. يجب أن يكون للأطفال نصيب في لغتهم الأم؛ ونصيب في دفاعهم عن الحق؛ وسأكتب: اللغة حق.



حمزة كوتي

صدى الهوية

سطع بي صدى النظرة. نظرة المرأة حيث كل شيء انعكاس لكلام صورة تدعوني إلي. كانت تمطر علي اللحظات حتى عندما كنت مخفياً بين الماء والطين؛ وأما الوقت فأنا اللفظ المتدفق فيه؛ وموج في محيطه وقد أصبحت في هذا المحيط: موجاً وتموجاً وخطاب الحركة. هويتي تتدفق في. أنا إنسان من المستقبل؛ لكنني جئت من الماضي: ماضٍ دموي حيث الأرض ساحة لحضوره أرض وردة مظلمة دائماً؛ وردة متدفقة دمه على شفرات صامتة وقاسية. لقد وجدت نفسي: شخصاً في مسعى دائم. أفكر في النصر دائماً؛ والفشل شيء لم تدركه المخيلة. وما الفشل إلا الشفرة الحادة علي: بل هي الوحش ذاته.

سأكتب: اللغة حق

ولنا كلام من العسل والياقوت، وحياء وحناء في حرف الحاء؛ وجنة في نهايات الزمن.

* شاعر من الأهواز

القسوة تمر في جوفي

والقسوة تمر في جوفي ثم تخرج كالهواء، والعدوية
مخالبة تحفر خطوطاً على جلدي،
والليل كعادته يفصل لحم الذكريات عن عظمها
بيديه الملوّتين بالأسئلة
لا شيء يستحق عناء الدهشة
أيها العالم:
- حدثت طويلاً في وجه أحب
وحيث رحل
أخذ عيني معه
- أمسكت بيد صديق حزين
وحيث بكيت
تبيست يدي في كف الوحدة الحديدية
- سقيت حبيبي ماءً وحكايات
حين كان قلبي جافاً كخبرة بائنة
وفي المساء
وجدته يوقف المارة
يشكو عطشه
ويستجدي الماء من القوافل العابرة
لا شيء يستحق العناء
أيها العالم،
كل ما كان يبدو
كأنه نهايتك،
لوح الآن طفيفاً
كظل يعبر سريعاً في الظلام...
وقلبي،
الذي كان يحلم بالورد والحب
كسرتة

* شاعرة لبنانية مقيمة في فرنسا



أصالة لمع

(لم يعد يدهشني شيء، أيها العالم)

ليست جزة مشروخة
حتى أكسرها،
ليس باباً
حتى أسدّ الريح،
إنه قلبي
فكيف أسقطه من يدي
وأبقى واقفة؟
وكيف أسدّه
بلا أن تنفتح شبابيك روجي
على السواد؟

كل شيء يبدو جارحاً،
ولم يعد في هذا ما يدهشني
أيها العالم...

صديق قديم



عبد الكريم الطبال

إنها أرحم منك
وأوفى بالعهد
يا صديقي الغريب
في القرب
وفي البعد
إني أحلم
أن أرمي صدري
في صدرك
حتى أسمع أسرارك
حتى أراك كما أنت
وحتى تراني
وأنا الآن أخز
يا صديقي الغريب
سيأتي لنا وقت
فيه تحف
فلا يبقى إلا الرمل
كما سأحف
فلا يبقى مني
إلا بعض الكلمات
تُعزيني
في السرو وفي الجهر
يا صديقي الغريب
سنظل معاً أخوين
حين أوزورك
وحدي بلا جسد
ربما
سنكون معاً
واحداً
لا تبوح
كما أنني
لا أبوح
سنكون معاً
في الصلاة
نرتل تسبيحة
دون انتهاء

* شاعر من المغرب

The Stair



BY KEVIN YOUNG

The heart, it hoards—
how I know this—

The small, strangled
shining room Keats lost
his life in—and to—

beyond the window sunlight
arranging itself
on the Spanish Steps
while the poet watches.
Outside, snapshots
of the tourists

& teenagers tired
of what they don't
know yet. What will

become of us? Ash.
Unasking. The death
mask made of Keats

no longer breathing—
look at it
not look at us.
Beyond the window
the stairs stretch heavenward
stranded, without

one ounce of shade.

Forgotten scroll by blind Indian Painter found after 100 years

A 44 foot-long Japanese style handscroll painted by a famous Indian blind artist nearly 100 years ago has resurfaced and gone on public display for the first time in the city of his birth, Kolkata.

Mukherjee, born in 1904, was blind in one eye and lost his vision completely at the age of 53, following eye surgery for his other functional myopic eye.

However, he continued to create remarkable works as a landscape painter, sculptor, and muralist, becoming a defining figure in 20th-century Indian modern art.

The scroll, titled Scenes from Santiniketan, which is just six inches wide, will travel in July to Santiniketan, the university town founded by Nobel Laureate Rabindranath Tagore, where Mukherjee was a student and later a teacher.

This is the longest scroll ever created by the artist.

The scroll's journey to its current display in Kolkata involved several exchanges. It appears that Mukherjee gifted or sold the scroll to Sudhir Khastagir, an art school graduate in Santiniketan, around 1929.

Khastagir later gifted it to another artist, who eventually sold it to Rakesh Saini, an archivist and owner of an art gallery in Kolkata, six years ago.

Crafted when Mukherjee was just 20 years old, the captivating scroll features ink and watercolor paintings meticulously layered on paper.

It takes the viewer on a journey through Santiniketan, starting with a figure sitting under a tree, possibly representing the artist himself.

The scroll guides the viewer through a forest of Sal trees, changing seasons, and various scenes depicting human figures, animals, and nature. It also captures the artist's sense of solitude and isolation, expressed without self-pity or bitterness.

Mukherjee's teacher at Santiniketan, Nandalal Bose, was initially concerned about his visually impaired student but decided to let him pursue art if he showed sincerity and interest.

Mukherjee went on to become an influential artist, with notable students such as KG Subramanyan, Somnath Hore, and filmmaker Satyajit Ray.

The scroll remained hidden for nearly a century until it was acquired by Sahn, owner of Gallery Rasa in Kolkata, in 2017. Alongside the scroll, the Kolkata exhibition also features reproductions of Mukherjee's other works, including The Khoai, Village Scenes, and Scenes in Jungle.

Owned by the Victoria & Albert Museum in London, the last artwork is beautifully painted on the semi-circular pith of a banana tree.

Some of his famous frescos are displayed at Santiniketan, showcasing his talent prior to losing his vision.

Despite his blindness, Mukherjee continued to create art until the end, producing murals, collages, and sculptures with the same artistic skill.

In a rare comment on his impaired vision, he described blindness as a new feeling, experience, and state of being.

The rediscovery of this forgotten scroll not only highlights the talent and resilience of Mukherjee but also provides an opportunity for art enthusiasts to appreciate and celebrate his contributions to Indian art.



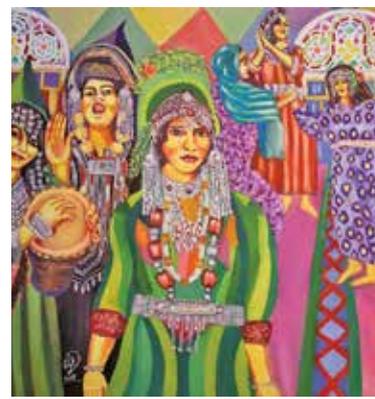
توثيق تراث الأزياء النسائية اليمينية: حكاية الفن في مواجهة الحرب

أحمد الأنفري

قبل أن يأخذ زمام مبادرة توثيق تراث الأزياء النسائية اليمينية، كان الفنان الشاب (38 عاماً) قد ارتبط بالتراث الشعبي لبلاده من خلال تجربته التشكيلية التي أولت عناية موضوعية بالهوية الثقافية التقليدية، وركزت بدرجة رئيسية على التعامل مع النساء وأزيائهن كعنوان لهذه الهوية، التي تحفل لوحاته بعدد من تفاصيلها، يتجلى من خلالها، مدى شغفه وحرفيته في التعامل التقني مع خاماته أيضاً.

قد يكون هذا الارتباط ما دفعه لتخصيص رسالته للماجستير في أكاديمية الفنون في القاهرة، حول الأزياء النسائية التراثية في بلده؛ وهي الرسالة التي نُوقشت العام الماضي، ووثق فيها أزياء نسوية تراثية في أربع محافظات، ويستعد حالياً لإصدارها في كتاب.

مُحمد سبأ فنان تشكيلي وباحث يمني مهتم بالتراث الشعبي لبلاده، ويشغل عليه في لوحاته، وفق رؤية تنطلق من قناعات تتجاوز الاعتدال إلى الوعي بالقيمة الفنية والثقافية لما تمتلكه هذه الأزياء، التي تمثل تراثاً غنياً وممتداً ومتنوعاً بحاجة ماسة للتوثيق؛ وهو هنا يدرك أنها مهمة تتجاوز إمكانات فرد أو مؤسسة غير حكومية، لكنه لم ينتظر الجهد الحكومي، وقرر أن يتجاوز تداعيات الحرب، وينطلق بالمشروع من خلال مؤسسة سبأ للثقافة والفنون، التي أسسها ويديرها في القاهرة. يقول لـ«القدس العربي»: التراث الثقافي هو ذاكرة الهوية، والهوية اليمينية غنية بمضامين عديدة، ومنها الأزياء، لكن الأزياء الرجالية، ما زالت تقاوم تعقيدات الحياة من خلال استمرار الرجال بارتدائها، بينما بدأ كثير من الأزياء النسائية التقليدية، التي فيها جمالية وزخرفة فنية عالية، بالاندثار؛ بسبب دخول العبادة والتشدد الديني والأتمشة الحديثة وغيرها... وهي أزياء ذات خصوصية يمنية، وغنية بقيمة فنية عالية تعكس في مجملها مستوى ثقافياً وحضارياً لافتاً. وهو ما تجلّى لي بوضوح عندما اخترت الأزياء الشعبية اليمينية موضوعاً لرسالة الماجستير، وركزت على تراث الأزياء النسائية في أربع محافظات، هي تعز وحضرموت وصنعاء والحديدة.



يستطرد: وهو الجهد الذي اكتشفت من خلاله عظمه هذا التراث وأهمية توثيقه؛ لذا رأيت أن يتواصل من خلال مؤسسة؛ فانطلقنا بالمشروع، وبدأنا من خلال جهود ذاتية، دون انتظار جهد حكومي. أمضينا حتى الآن ثلاث سنوات، ولم ننجز سوى القليل، وأنجزنا، توثيق خمس قطع من الأزياء التراثية النسائية.

يشغل سبأ على تراث بلاده من خلال التوثيق الثقافي الرصين، وفق منهجية يحرص على التزامها من ناحية، ومن ناحية أخرى يقدمه في لوحاته التشكيلية التي تعكس مدى

ثراء التراث الثقافي اليمني، مكاناً ومعماراً وأزياءً وحلياً وغيرها من التفاصيل التي يعتني بها جيداً في لوحاته، ويقترب فيها من أبرز ملامح هذا التراث، منطلقاً من حرفية تشكيلية واضحة في اشتغاله على الألوان ومكونات سطوح المناظر، التي تأتي محمولة بتفاصيل تعكس مدى نضج وعيه الثقافي في علاقته بالجمال والتراث والهوية في آن. لم تكسر الحرب، فعلى الرغم من غربته في القاهرة، استمرت علاقته بالتراث التشكيلي، وتواصلت دراساته، وتتواصل حالياً من خلال التوثيق. يُشير سبأ إلى أهمية هذا المشروع... «كثير من الأزياء التراثية النسائية في اليمن، اندثرت صناعتها وتطريزها، وهي بحاجة لإعادة إنتاجها والتعريف بها، ونحن نحرض على أن تكون معلوماتها متوفرة في عدد من الكتب، التي ستصدر عن المؤسسة؛ بما فيها كتاب يحوي صور القطع القديمة للأزياء، وآخر يضم صور القطع القديمة والحديثة، وثالث يحوي صور الحلى التقليدية ومكملات الأزياء». ويؤكد: «يمتلك اليمن تراثاً غنياً؛ فعلى صعيد الأزياء لكل منطقة أزياءها الخاصة، ولكل منطقة هوية؛ هذا التراث وما يتهدده جعلني أهتم بتوثيقه ليستمر للأجيال القادمة».

على صعيد تجربته التشكيلية استخدم سبأ موضوعات التراث الشعبي، خاصة الأزياء النسائية... كقيمة رئيسية يعرّف من خلالها بخصوصية هذا التراث... يقول: «عندي مجموعة من اللوحات متمركزة حول التراث الشعبي، وحاولت فيها أن اختار من التراث والعادات والتقاليد ما هو جدير بتقديمه من خلال اللوحة؛ ولهذا تحفل لوحتي بمشاهد تراثية مختلفة، بما فيها الأزياء ومظاهر احتفالات المناسبات».

نظم مُحمد سبأ ثلاثة معارض في القاهرة، أغلبها توثق للتراث والهوية اليمينية.. يقول: يلعب الفن التشكيلي دوراً كبيراً في التعريف بثقافة المجتمع، وإبراز ملامحها، وتقديمها للآخر، في قوالب فنية، بقدر ما تعكس تجربة الفنان التشكيلي، هي تعكس تجربة المجتمع الفنية، وتبرز ملامح من هويته الخاصة.



The film "Barbie" can be released in cinemas in the Philippines on one condition, authorities decide

The ball is in the distributor's court. Philippine censorship authorities said on that they had authorized the screening of the blockbuster Barbie in cinemas, on one condition: that the American distributor blur a map that seems to espouse contentious Chinese claims in the South China Sea.

The American comedy about the famous doll, directed by Greta Gerwig and starring Margot Robbie and Ryan Gosling, is due to be released in the Southeast Asian country on July 19.

After reviewing the film twice and consulting with foreign affairs officials and legal experts, the government's Film and TV Review and Classification Commission said it would allow the film to be screened.

Barbie's journey in the "real world"

Filipino censors began to examine Barbie last week, after the film was banned in Vietnam due to scenes where you can see a map, where seems to appear "the nine-dotted line", which China uses to justify its contentious territorial claims in the South China Sea. Beijing claims nearly all of the South China Sea, where other Southeast Asian countries including the Philippines, Malaysia and Vietnam have competing claims.

But after watching the movie "meticulously" Filipino censors said the "cartoon card" did not represent "the nine-dotted line" but the itinerary of Barbie's imaginary trip to the "real world" explained the censorship commission in a press release.

"Rest assured that the board has exhausted all possible resources to reach this decision, as we have not hesitated in the past to sanction filmmakers, producers and distributors for showing 'the nine-dotted line' fictitious in their documents" the committee said.

Belin Education The "nine-dotted line" allows the Chinese power to indicate the maritime areas it claims in the South China Sea.



فيلم «ابتعد أيها الأرنب».. الجرائم العائلية لا تسقط بالتقادم

تفرض مؤكدة أنها تنتظر ابنتها «أليس» التي ستعود وتعيش بهذا المنزل، ليصبح الصراع في الفيلم أكثر اتساعاً مما قدمه السيناريست. ويبدو طرفاً الصراع في العمل هما الأم «سارة» والابنة «ميا» أما الموضوع فهو ادعاء الابنة بكونها شخصية أخرى، لكن الحقيقة أن تلك الشخصية الأخرى «أليس» تمثل كل ما لا تحبه الأم في ماضيها، ولا ترغب في استعادته، فكيف إذا تجسد أمامها في أعز مخلوق في حياتها وهو ابنتها، والأذكي أن «أليس» الصغيرة تعلن انتصارها الساحق وحضورها القاهر من خلال رفض الجدة لبيع المنزل انتظارا لها رغم غيابها من أكثر من 20 عاماً.

ويبدو الأرنب بلونه الأبيض الذي يشير إلى البراءة، ودوره الذي يشبه طليعة جيش جاء خلسة ليهاجم، هو نفسه تلك الطفلة البريئة التي اختفت منذ سنوات طويلة، وهي هنا تتجلى في صورة الأرنب الذي أرادت الأم التخلص منه - كما حدث من قبل حين كان في صورته الأصلية كطفلة - لكنه يرفض بعنف ويجرح الأم.

جنون تدريجي

يتسرب الشعور بالوحدة والسكينة إلى المشاهد من البداية، والمشهد الوحيد للألم الطبيعية أثناء قيامها بعملية توليد جاء ليخبرنا بطبيعة مهنتها فقط، ولم يتم توظيفه في العمل، وهو ما يشير إلى أجواء العمل باعتبارها عادية جداً.

وفي المنزل يبدأ الأمر بذلك الأرنب الأبيض الذي تتمسك به الابنة، وتصنع له بيتاً في الحديقة، لكن الأم ودون سبب واضح تضيق به وتحاول التخلص منه. وهنا تبدأ أولى قطرات الدم في الظهور بعد أن جرحت، لكن الدماء تتكرر كثيراً في العمل، حيث تصاب الأم والابنة «ميا» لكن لا سبب واضحاً للجروح وما يظهر هو الدماء فقط. وبعد الهدوء النسبي الذي انطلق به الصراع، تبدأ الطفلة في التصعيد، وتتفاعل الأم التي تبدأ رحلتها في الجنون التدريجي، وتقرر الذهاب إلى منزل الأسرة بمنطقة شبه صحراوية تكسو بعض تلالها الخضرة نتيجة وجود أماكن لتجمع مياه الأمطار، وتغلب عليها ألوان الأصفر والترابي الباهت.

وتستعرض الكاميرا بشكل منتظم جماليات المنطقة في كادرات بديعة تنسج تماماً مع حالة العلاقة بين الأم وطفلها، وحين تبدأ العلاقة في التوتر، تبدأ العاصفة في المنطقة المحيطة بالمنزل وتظهر الغيوم التي تبدو كأنها انعكاس للتلال في الوادي، وكلما انكشفت أسرار الماضي اتسعت كادرات الفيلم واستعرضت المشاهد مساحات أكبر من الحدائق والتلال والجبال المحيطة.

وقد بدأت الأم بالإنكار والاستنكار معاً، واتهمت الأب الذي انفصل عنها وتزوج أخرى وبدأ في تكوين أسرة جديدة أنه تحدث إلى «ميا» في الأمر، وبحيث كثيراً عمن يمكن أن يكون قد أسر إلى الابنة بخبايا طفولة أمها، وهي محاولة لإلقاء اللوم على آخر، وكان كشف الحقيقة هو الذنب الأكبر، لا الحقيقة نفسها.

وحين أقامت في منزل الأسرة، كان الجد الذي مات حديثاً يظهر في رؤى للأم التي بدأت في التحول إلى حالة تشبه الجنون، فيما يشبه إعلان النصر النهائي من قبل الشقيقة «أليس» في معركة بدأت من الطفولة.

«ابتعد أيها الأرنب» عبارة عن ساعتين من التوتر والتوقع لما هو أسوأ، لكن هذا الأسوأ لم يأت في صورة دبابية أو زلزال أو رصاص، لكنه تسرب مثل نسيم ناعم في لقطات الفيلم، فطرخ السؤال الصعب - حول ذلك الماضي الذي قد ينتمي للطفولة - يعود لانتزاع الحق وتطبيق العدالة الشعرية مهما تطلب ذلك من أثمان فادحة.

أسامة صفار
يرصد فيلم «ابتعد أيها الأرنب» (Run Rabbit Run) للمخرجة الأسترالية داينا ريد الوحدة والعزلة وقد تحولتا إلى أرض خصبة لحضور أشباح الماضي، حيث يمكن تصفية الحسابات دون تدخل عوامل خارجية حتى لو كان الطرف المظلوم قد مات أو اختفى فسوف يعود بصورة لا يمكن توقعها. وبينت «ابتعد أيها الأرنب» إلى أفلام الرعب النفسي والغموض، ويحقق هذا المعنى عبر إيقاع بطيء يمنح كل لقطة إشباعاً تاماً، وخاصة لبطولتي الفيلم الأم وابنتها.

وقد تناولت أفلام الرعب اضطراب العلاقة بين الابنة وأمها، وحقق بعضها نجاحاً كبيراً مثل فيلم «طفل روزماري» (Rosemary's Baby) 1968 للمخرج رومان بولانسكي، وفيلم «بابادوك» (The Babadook) 2014. لذلك لا يمكن الزعم أن فيلم ريد الذي يعرض حالياً على نتفليكس يقدم تيمة أصيلة أو معالجة بزاوية مختلفة للتيمة الأصلية.

رغم ذلك فإن لكل عمل سينمائي شخصيته التي تظهر عبر عناصره، وفي هذا الفيلم فإن تيمة تميزاً شديداً في الأداء المهم والمخيف في أن واحد للبطلة «سارة» التي لعبت دورها الممثلة سارة سنوك، كما لعب التصوير السينمائي دوراً هاماً في إبداع منظومة بصرية عبرت بانساق كامل وجمالاً عن تفاعل المكان بسهولة وهضاب وتلاله التي بدت كأشباح في حالات الرعب وأرواح في حالات الهيجة.

وتدور أحداث العمل حول طليعة منفصلة عن زوجها وتعيش مع ابنتها، ومن أجلها، ومنذ اللحظة الأولى يظهر هوس الأم بالابنة والخوف المبالغ فيه عليها. الطفلة «ميا» تثير حالة من القلق لدى مدرستها، فيلجؤون إلى الأم التي تشاهد الرسوم الغريبة لصغيرتها، لكنها تنكر الأمر. غير أن تلك الرسوم تنعكس في صورة سلوك من «ميا» التي تتلقى من والدها هدية عبارة عن «أرنب» وتقرر الاحتفاظ به، بينما تحاول الأم التخلص منه، فتتعرض لإصابة في يدها، لتبدأ الصغيرة في الادعاء بأنها «أليس» وليست «ميا».

«أليس» هي الأخت الصغرى للأم، وقد اختفت وهي في السابعة من عمرها. وتبدو الأم وكأنها لم تتحرر بعد من مشاعرها تجاه شقيقته التي اختفت من زمن بعيد، فثمة شعور بالذنب ناتج عن العلاقة المتوترة التي كانت تربطها وشقيقته، إنه شعور يقترّب من الاعتقاد بأنها أختها أو حتى قتلتها وتخلصت منها.

وتتور الأم على الطفلة وترفض ادعاء ابنتها بكونها شخصاً آخر، لكن الطفلة ترفض بعنف، وتتحدث عن افتقادها لأشخاص لم يحدث أن رأتهم من قبل، وبينهم جدتها التي ما إن تراها حتى تناديه باسم «أليس».

نصر ساحق

لا ينبع الرعب في الفيلم فقط من أجواء التوتر والموسيقى التي جعلت العمل يندج تماماً كمحفز خفي للمشاعر، لكنه يتأتى من الفكرة نفسها، إذ يتخيل المشاهد - وخاصة الأمهات - فكرة سطو كيان آخر على الطفلة، ويصبح الأمر أكثر قتامة حين تعلم أن ثمة احتقانات لا حد لها بين ذلك الكائن الذي هو شقيقة راحلة وبين الأم.

والمخيف أن الجدة التي تعاني من الخرف تتخذ موقفاً حاسماً حين تطلب منها الأم «سارة» أن توافق على بيع المنزل القديم الذي عاشت فيه مع العائلة، حيث

A book: "If you knew, it's wonderful" An author: Marie Christine Barrault

The title of Marie Christine Barrault's third book "If you knew, it's wonderful" is the last sentence whispered by her paternal grandmother just before leaving this world.

Moreover, over the chapters of the biography of the actress, death is omnipresent. That of her relatives: parents, grandparents, uncle, stepfather and also that of her first husband Daniel Toscan Du Plantier and Roger Vadim her last husband.

Marie Christine Barrault, nominated for the Oscars in 1975, wrote on the cover of her book: "The living close the eyes of the dead and the dead open the eyes of the living". A mantra to which she will not cease to cling over the deaths noted during her existence.

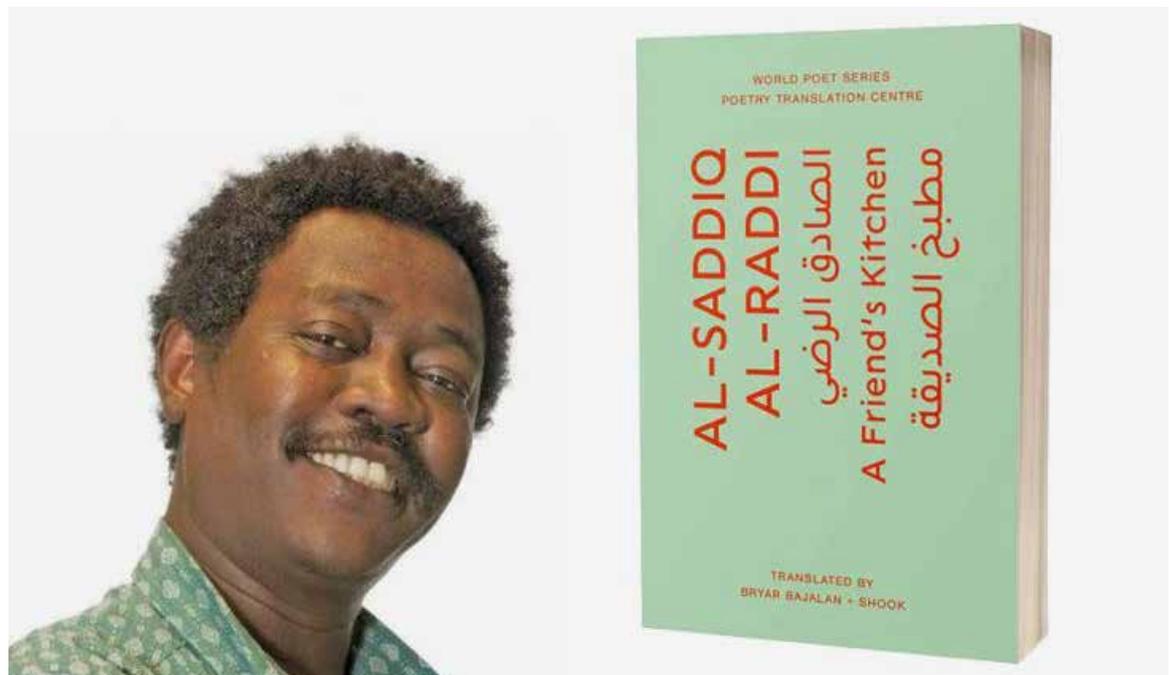
Here she is at 79 years old offering us the lessons of wisdom learned. Her outlook on life: her different roles in the theater and in the cinema, her vocation, love and sexuality, the energy of her silhouette as well as motherhood, old age... She writes about this: "this little elf that I find myself camped on my shoulder every morning". Further on she affirms that: Old age is this wall which, inexorably, rises higher and higher, a wall against which I decide to take my momentum to launch myself into life every morning. And every morning, I unfold by concentrating not on what is no longer, but on what is going well and which will offer me a hundred percent in the next twelve or fifteen hours.

She also tells how some taunts from her family circle (her uncle Jean Louis Barrault and her aunt by marriage Madeleine Renaud) as well as her readings (Rilke, Claudel) tormented and invigorated her self-confidence. She pursues an incessant dialogue with her deceased who have marked her existence, sometimes recognizes her wrongs. As the sentences go by, it is easy to guess how much she grows from her disappearances. It's time for reconciliation.

Marie Christine Barrault reveals that her Christian faith radiates during her exchanges, in the decision-making of her fifty-year career.

She made her own the sentence of Marie Curie (character she interpreted for the cinema): "we must not depend on events". She is right and insists: "Never stop saying yes to life".

An optimistic, sparkling, joyful writing as clear as the eyes of the author. A pleasant read. A book full of joy.



كتاب «مطبخ الصديقة» للسوداني الصادق الرضي

وكتب الشاعر البريطاني W. N. Herbert «كتاب الصادق الرضي الجديد قادر على أن يكون عدة أشياء في وقت واحد، فهو احتجاج سياسي بكل تأكيد، عمل يحمل روح المقاومة للقمع في السودان وكذلك الضغوط التي يتعرض لها المنفيون سياسياً في المملكة المتحدة، لكنه في الوقت نفسه احتفال بهيج ومربك للغة والخيال، ومجموع من المراثي الطازجة والمؤلمة في التعبير عن فقدان الحب والصدقة وحرية الخيال: نحن مديونون لمترجمي الكتاب إلى الإنكليزية كثيراً لنجاحهم في نقل ما يعرفه كل من استمع للرضي يقرأ أعماله في أداء مذهل وصوت قوي ومعبر».

وقال الصادق الرضي لـ«القدس العربي»: «هي قصائد كتبت في المنفى وليست بالضرورة قصائد المنفى، وإن تضمنت في بعض أحوالها أطيافاً من مرارة اللجوء وتعترات بدء حياة جديدة في مكان جديد، والكتاب في مجمله تجربة جديدة بالنسبة للعمل مع فريق ترجمة شعرية لأول مرة بعد تجربتي الطويلة مع مترجمتي الراحلة الشاعرة سارة ماغواير، وهو تجربة جديدة في سياق تجربتي الشعرية، ربما اخترت فيها مناحات لم يطرقتها صوتي في تجربتي السابقة».

على الشيباك» 2016؛ بالإضافة إلى مقدمة الكتاب، تضمن الكتاب تنويهاً من عدد من الشعراء من المجتمع الشعري البريطاني مثل الشاعر Stephen Watts والشاعر W. N. Herbert.

وقد أشار الشاعر والمترجم العراقي بريار باجلان في مقدمته للكتاب: «كتب الصادق الرضي هذه القصائد مستخدماً تيار الوعي المصمم لتجاوز رقابة الشاعر الذاتية مستوحياً من الخيال التفاعلي للدائنين، عبر كتابته ونشره لها مباشرة على صفحته في موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» منفتحاً على جمهور القراء ومشاركاتهم الحية على الإنترنت، تم تداول بعض القصائد من مؤيدي الثورة السودانية بما تضمن من إشارات حاشدة نحو توصيل رسائلهم؛ ترتكز تجارب الرضي مع الكتابة الارتجالية على التقليد الشفهي لقراءة الشعر العربي في السودان، وربما القصائد نفسها غارقة في اللغة القرآنية؛ ولشعره مراجع وارتباطات عميقة بالصوفية بشكل عام وفي تجلياتها السودانية. هو يغلف شعره في صور معقدة باستخدام لغة بسيطة مخادعة، لنقل مفاهيم عميقة، تنقل القارئ إلى حالة روحية مرهقة ومخففة في الوقت نفسه».

«سأمت يوم الأربعاء» و«كتاب المراثي» و«جنتي في النهر» إلى جانب قصائد أخرى، تضمنها كتاب «مطبخ الصديقة» للشاعر السوداني الصادق الرضي، صدر حديثاً عن (مركز ترجمة الشعر) في لندن بالعربية والإنكليزية ضمن «سلسلة الشعر العالمي»؛ ترجمة الشاعر الأمريكي ديفيد شوك» والشاعر العراقي «بريار باجلان» وتتضمن فعاليات الجولة الشعرية الخاصة بالكتاب، التي تستمر في المدة بين (2-23 يوليو/ تموز 2023) في لندن وعدة مدن بريطانية بالشراكة بين مركز (ترجمة الشعر في لندن) وعدة مهرجانات شعرية ومنظمات أدبية مثل مهرجان (الشيباك) و(ليدبري) و(الكتاب الافارقة) و(ساوث بنك) تبدأ بفعالية «نزهة شعرية في غرب لندن، قراءات شعرية في الهواء الطلق مختارة من قصائد الكتاب عبر جولة في الأماكن العامة، تبدأ من (Queen's way tube station) وتنتهي في الموقع الذي كانت تشغله حتى شهر ديسمبر/ كانون الأول من السنة الماضية مكتبة «الساقى» العريقة، التي تعتبر من أبرز معالم الأدب والثقافة العربية في لندن. وكان قد صدر للشاعر عن مركز ترجمة الشعر عدة كتب بالعربية والإنكليزية: «قصائد»- 2008 و«كأنما يروي عن مروي»- 2014 و«قرود»

«عباءة البحر» و«عبور» أول كتابين بالعربية للكاتبة الفلسطينية نيروز قرموط

صدر حديثاً عن دار ميريت للنشر بالقاهرة بالتعاون مع «دار راية للنشر» أول عملين للكاتبة الفلسطينية «نيروز قرموط» بصدران لأول مرة بالعربية بعد أن جابا العالم بعدة ترجمات. ونجحت أعمال نيروز قرموط في تسليط الضوء على أبعاد القضية الفلسطينية وحصدت من خلال ذلك على جوائز رفيعة المستوى. وتتناول المجموعة القصصية «عباءة البحر» القضية الفلسطينية من منظور إنساني، حيث رسمت صورة حية تفصيلية للمعاناة اليومية داخل فلسطين ومخيمات اللاجئين، أما المتواليات القصصية «عبور» فلديها رسالة واضحة تريد أن تعلنها للعالم لربما استيقظ ضميره: إن الحرب تتغذى على أجساد النساء. لذلك خصصت الكاتبة القصص الثلاث بداخلها لتروي قصة النساء والمهمشين بين ركاب الحرب، القصص مليئة بالرمزيات الفلسفية وتدمج بين الخيال والتوثيق.

ولدت نيروز قرموط في مخيم اليرموك في سوريا قبل أن تعود مع أسرته إلى قطاع غزة، لتبدأ رحلتها الأدبية المثيرة، وقد أقتنصت تلك المجموعة جائزة «القلم البريطاني English Pen» لعام 2017.



ترقبونا كل جمعة

EVERY FRIDAY FROM 9 AM T O 11 PM

من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا



With Your Host
Abdulnasser Mugalil



في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الامريكى اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة **WNZK 690 / 680 AM**

لإعلاناتكم تواصلوا معنا **313-409-9541**

(Text Message)

البرسقة
...نضع العالم بين يديك

أكثر من 100K
متابع على السوشيال ميديا

ضع إعلانك
معنا..
شاركنا
الريادة

الآلاف
يزورون
موقعنا
يومية

الموقع
الأخباري اليومي
الأول في
شمال أمريكا
منذ
2006

أكثر من
120 مليون
متصفح
حتى
الآن

قم
بزيارتنا الآن
لترى الفرق

شهرية قرابة الـ
4
مليون متصفح



www.thenationpress.net

لإعلاناتكم في FOR ADVERTISING IN

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



First Arab
American Magazine

مجلة عرب
أمريكا الأولى

الاتصال على **313-409-9541** CALL NOW



WWW.ARABAMERICANTODAY.NET

THE NATION PRESS
البرسقة
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K
MORE THAN
FOLLOWERS
ON 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 120 مليون
متصفح حتى
الآن



www.thenationpress.net



سيلفيو برلسكوني من فتي يحرك الدمى إلى رجل يحرك إيطاليا كيفما يشاء

قاده الولايات المتحدة على العراق، واستضاف قمة خلال عام 2002 شهدت تقاربا مؤقتا بين حلف شمال الأطلسي (الناتو) وروسيا، كما أقام علاقة صداقة عميقة مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، الذي يعتبره "واحدا من أعظم السياسات الأوروبيين".

وقد تعهد برلسكوني، عندما كان أغنى رجل في إيطاليا، بإدارة البلاد بنجاح يضاهي نجاحه في إدارة أعماله التجارية، حيث قدم وصفات تتسم بخفض الضرائب والتخلص من القواعد حظيت بالقبول من جانب النزعة الفردية الفطرية لدى أنصاره

وبصفته قائد ائتلاف محافظ لم يكن له وجود قبل عام 1994، يرجع إلى برلسكوني فضل تحديث السياسة الإيطالية، على الرغم من أن الجميع لن يقولوا إن التحديث كان للأفضل، كما أنه يُنظر إليه على نطاق واسع أنه نموذج لرجال الأعمال الذين تحولوا إلى سياسيين مثل الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب

ومما أثار الانتقاد ضده، قيامه بتمرير تشريع لحماية نفسه من المحاكمة، وغض الطرف عن أي شيء من أجل مصالحه الخاصة

وبعد استقالته من منصبه عام 2011، توارى برلسكوني عن الأنظار، على الرغم من عودته للظهور من حين إلى آخر.

علاقته الخاصة

رغم الإهانات والمضايقات بسبب محاكماته المتكررة، بقي برلسكوني رغم تقدمه في السن حريصا على مظهره الخارجي: شعر مصبوغ وسمره أبدية بفضل طبقة سمكية من كريم الأساس، وجراحات تجميلية.

وأدى حبه للنساء الجميلات في ربيع العام 2009 إلى طلب زوجته الثانية فيرونیکا لاريو الطلاق.

كما حكم عليه بالسجن سبع سنوات بجرم ممارسة الفحشاء مع قاصر وإساءة استخدام السلطة، بسبب ما أطلق عليه حفلات "بونغا بونغا" مع الشابة "روبي" قبل أن يُبرأ نهائيا في العام 2015.

بعد ست سنوات، برأته محكمة في ميلانو في فبراير 2023 في محاكمة إضافية بعد اتهامه برشي شهود للكذب بشأن تلك الأمسيات الصحابة.

وبرلسكوني الشخصية الاستثنائية والأب لخمس أبناء من زواجين، وجد صديقة جديدة في 2020 هي مارتا فاسينا عارضة الأزياء السابقة التي تصغره بـ53 عاما والناتبة عن حزبه "فورزا إيطاليا".

وبدأت صحة برلسكوني، الذي وصفه أطباؤه في السابق "بالخالد" في التدهور، حيث دخل المستشفى عدة مرات لعدة أسباب، من بينها الخضوع لجراحة قلب مفتوح خطيرة خلال عام 2016، والتهاب رئوي مضاعف له صلة بفايروس كورونا خلال عام 2020 والإصابة بالتهاب في المسالك البولية عام 2022.

وسواء كان برلسكوني شخصية جيدة أو سيئة، فإنه بالتأكيد سوف يتم تذكره على أنه شخصية فريدة من نوعها

المساكن في مسقط رأسه بمدينة ميلانو. ويعد عشر سنوات، أسس شركة محلية لتجهيزات القنوات التلفزيونية، تحولت في ما بعد إلى أكبر إمبراطورية إعلامية في إيطاليا، والتي باتت تعرف باسم "ميدياست". وأبدع في عالم التلفزيون حيث لم يتردد خلال الثمانينات، في الاستعانة بنساء عاريات في برامجه.

وفقا لتقديرات مجلة "فوربس" الأميركية المختصة بالأعمال، فإن برلسكوني وأسرته جمعا ثروة قيمتها تسعة مليارات دولار.

وأراد برلسكوني طوال حياته أن يدخل سجلات التاريخ باعتباره "أفضل زعيم سياسي في أوروبا وفي العالم"، لكنه فشل في تحقيق حلمه في أن يصبح رئيسا للجمهورية الإيطالية. ففي عام 1993، أسس حزبا سياسيا يحمل اسم "فورزا إيطاليا" والذي يعني "إلى الأمام يا إيطاليا" وهو شعار اعتاد مشجعو فريق ميلانو ترديده

في العام التالي، تولى منصب رئيس الوزراء وشكل ائتلافا مع حزبي التحالف الوطني ورابطة الشمال اليمينيين. لكن التنافس بين الأحزاب الثلاثة، بالإضافة إلى اتهام برلسكوني بالتهرب الضريبي أمام محكمة في ميلانو، أديا إلى انهيار الحكومة بعد سبعة أشهر

ويعد برلسكوني صاحب أطول فترة لتولي منصب رئيس الوزراء في إيطاليا، حيث تولى المنصب في 1994 و2001 و2006 و2008 - 2011

وقد استقال من منصب رئيس الوزراء عام 2011، في ذروة أزمة ديون في البلاد، هددت استقرار منطقة اليورو بأكملها، في الوقت الذي كان يخضع فيه للمحاكمة لاتهامه بالتهرب الضريبي وممارسة الجنس مع مراهقة، في القضية المعروفة باسم قضية حفلات "بونغا بونغا". وانتهت قضية الجنس بالبراءة بسبب الافتقار للأدلة

وتصدر برلسكوني أثناء توليه منصب رئيس الوزراء عناوين الأخبار بسبب سلسلة من الهفوات، التي كان من بينها وصف بنشرة الرئيس

الأميركي الأسبق باراك أوباما "بأنها تبدو برونزية بسبب الشمس"، واتهام الألمان بإنكار الهولوكوست والزعم بأن الشيوعيين الصينيين كانوا يقومون بغلي الرضع في السبعينات وعلى المستوى الدولي، ساند برلسكوني الغزو الذي

وحكم عليه بالقيام بعمل مجاني في خدمة المجتمع لمدة عام، إضافة إلى الإقامة الجبرية

ويُعد برلسكوني من أشهر رؤساء أندية كرة القدم الإيطالية على مر التاريخ، حيث قاد فريق ميلان إلى المجد المحلي والقاري في ثمانينات وتسعينات القرن الماضي وأجرى صفقات في الفريق الأحمر والأسود، خصوصا الثلاثي الهولندي ماركو فان باستن، رود خوليت وفرانك ريكارد. وتعاقد مع المدرب أريغو ساكي الذي صنع ثورة فنية في تكتيك كرة القدم، بالإضافة إلى المدرب فابيو كابيلو لعب دورا كبيرا في إنقاذ ميلان من الإفلاس عام 1986 عندما أصبح مالكا للنادي حتى 2016

خلال 39 سنة في ملكية النادي، حصد برلسكوني 29 لقبا بينها خمسة في دوري أبطال أوروبا و8 في الدوري الإيطالي. لكن ناديه المحب توقف عن الفوز، وتم بيعه في النهاية إلى مستثمرين صينيين

ونعى ميلان مالكة السابق، وذكر في بيان عبر حسابه بموقع تويتر "ميلان يشعر بحزن عميق لوفاة سيلفيو برلسكوني الذي لا ينسى، ويود تقديم المواساة لعائلته والمقربين منه وأصدقائه"

كذلك نعى نادي مونزا رئيسه برلسكوني الذي استحوذ على النادي في عام 2018 عبر شركة "فينيفيست"

القابضة وذكر نادي مونزا عبر حسابه على تويتر "(الرئيس التنفذي) أدرينو جالياني وكل من في نادي مونزا ينعون سيلفيو برلسكوني: هو فراغ لا يمكن ملؤه، أنت دائما معنا. شكرا لك على كل شيء أيها الرئيس".

حياته

ولد سيلفيو برلسكوني في 29 سبتمبر 1936، لأب يعمل كمسؤول في بنك وأم تعمل كسكرتيرة، حقق برلسكوني نجاحا مبكرا في مجال التجارة في السبعينات، وأصبح شخصية مشهورة في الثمانينات، وتحول إلى السياسة في التسعينات، محققا نتائج باهرة.

وقال برلسكوني، الذي كان طوله 1.65 متر، متحدثا عن نفسه بأسلوبه غير المحتشم المميز عام 2006 "نابليون فقط هو من قام بأكثر مما قمت به، ولكنني بالتأكيد أطول". وفي تصريح آخر، وصف نفسه "بالمسيح في مجال السياسة".

وعندما كان طفلا كان يقوم ببيع التذاكر لعروضه التي يقدمها بالدمى المتحركة. وخلال المرحلة الثانوية، كان يقوم بكتابة الفروض المدرسية لزملائه مقابل الحصول على أموال منهم.

وعندما كان طالبا في كلية الحقوق، اعتاد العمل في بيع الكانيس وغناء أغاني الحب الفرنسية على متن السفن السياحية

تخرج من كلية الحقوق عام 1961 ثم أسس شركة إديلبورد للإنشاءات، حيث اشتهر كمتعهد لبناء

كان الإيطالي سيلفيو برلسكوني، الذي توفي الاثنين عن عمر يناهز 86 عاما، قطبا مثيرا للجدل في مجال العقارات والإعلام وكرة القدم، سيطر على الحياة العامة في إيطاليا، وأعاد تشكيل نفسه كسياسي محافظ عرضة للزلات الشائخة والمشاكل الدائمة مع القانون.

وثقل برلسكوني، أحد أشهر الرجال في إيطاليا، والذي كان رئيس الوزراء ورئيس نادي "إيه سي ميلان" الأسبق، إلى المستشفى، الجمعة للمرة الثانية في غضون أشهر، لتلقي العلاج من سرطان الدم المزمن.

ويعد برلسكوني من أبرز الشخصيات في الحياة العامة الإيطالية، لوجوده على الساحات الإعلامية والسياسية والرياضية كذلك

شغل منصب رئيس الوزراء ثلاث مرات وكان عضوا في مجلس الشيوخ ورئيسا لحزبه اليميني "فورزا إيطاليا" وشريكا في الحكومة الائتلافية التي ترأسها اليمينية المتطرفة جورجيا ميلوني

هو أيضا رجل أعمال ثري؛ تجمع الشركة القابضة الضخمة الخاصة به تحت مظلتها الشبكة التلفزيونية "ميدياست" وأكبر دار نشر في إيطاليا وجريدة يومية فضلا عن العشرات من الشركات الأخرى

وتسيطر شركته الاستثمارية على أكبر ثلاث محطات تلفزيونية خاصة في البلاد، فضلا عن أنه كرئيس للوزراء كان مسؤولا عن تعيين مدراء القنوات العامة الثلاث في البلاد.

سواء كان برلسكوني شخصية جيدة أو سيئة، فإنه بالتأكيد سوف يتم تذكره على أنه شخصية فريدة من نوعها

استخدم برلسكوني، الذي كان في السابق مغنّيا على متن سفينة سياحية، شبكاته التلفزيونية وثورته الهائلة لبدء حياته السياسية الطويلة، مما أكسبه ولاء الكثير من الإيطاليين وبغضهم على حد سواء

بالنسبة إلى محبيه، كان برلسكوني رجل دولة قويًا ويتمتع بشخصية قيادية تسعى إلى إعطاء إيطاليا منزلة على المسرح العالمي

بالنسبة إلى منتقديه، كان شعبويًا يهدد بتقويض الديمقراطية من خلال ممارسة السلطة السياسية كأداة لإثراء نفسه وأعماله

صداقته بالرئيس الروسي فلاديمير بوتين جعلته على خلاف مع رئيسة الوزراء جورجيا ميلوني، الداعمة القوية لأوكرانيا

ففي عيد ميلاده 86، بينما كانت الحرب مستعرة ضد أوكرانيا، أرسل بوتين لبرلسكوني 20 زجاجة من الفودكا و"رسالة لطيفة" بمناسبة عيد ميلاده، فيما قالت وسائل إعلام إن برلسكوني رد الهدية بإرسال التيبز الإيطالي لبوتين

ويرى الملياردير الإيطالي الراحل أن الرئيس الروسي يريد الإطاحة بحكومة كيبف ليستبدلها بـ"أشخاص طبيين" صداقات مثيرة

نجح برلسكوني في تجنب العديد من التهم الجنائية التي وجهت له عبر السنين، ولم تتم إدانته إلا في قضية تزوير ضريبي تجاري طرد على إثرها من البرلمان، ويرجع ذلك جزئيا إلى قوانين الحصانة التي دفع لتميرها. حيث واجه اتهامات تراوحت ما بين التواطؤ مع المافيا إلى تقديم رشاوى للنواب المعارضين والشهود في المحكمة

وقد أدين في أغسطس 2011 بتهمة الاحتيال الضريبي،



هل تعثر مسار إنهاء الحرب في اليمن؟

2022 لم يضع القواعد المنظمة التي تضبط إجراء أي تغييرات في شكل رئاسة الدولة. ويكفي هنا ملاحظة أنه وضع مخرجاً في حال الغياب الدائم لرئيس «مجلس القيادة الرئاسي»، لكنه لم يوضح كيفية التعامل مع غياب دائم محتمل لأحد الأعضاء.

وسيكون على اليمنيين إعادة التفكير في أسباب الإرباك الحاصل والبحث عن صيغة حكم جديدة تتفادى الأخطاء التي نشاهد تبعاتها السلبية اليوم، إذ إن استمرار الارتباك والفوضى والعجز سيزيد من تراكم العقبات أمام الخروج من المأزق اليمني الذي أنهك المواطن وأفقره وحطم كل آماله.

المخارج الواقعية

من الضروري اليوم استنباط المخارج الواقعية، ولكن الذين وضعوا لقيادة هذا البلد صاروا يعيشون بعيدين كل البعد من الأرض ومن الناس، وفي واقع كهذا سيكون من العبث الحديث عن وحدة القرار. ومن الملزم في البداية أن يلتقي «المجلس» مع رؤساء مجالس النواب والحكومة والشورى للبحث في جذور العجز الذي يقضي على فرص إنهاء الحرب والدخول في مشاورات سياسية، والمطلوب مواجهة صادقة نزيهة للأزمات ومصارحة الناس بما يجري فعلياً والتوقف عن استنزاف المال العام في نفقات على هياكل كان اختلاقتها مجرد رغبة في إعطاء الانطباع بأن إجماعاً وطنياً حدث في السابع من أبريل 2022.

وإذا لم يتمكن «المجلس» والمؤسسات الدستورية من الململة شتاتهم سريعاً والاقتراب من الأرض والبشر، وإذا لم يتوقفوا عن استجداء التنديد والدعم الخارجي ليل نهار، فمن المنطقي أن مسار إنهاء الحرب سيبقى مجمداً وستبقى «الشرعية» مشردة في الملاجئ مع ممثليها.

*كاتب وسياسي يمني

أوضاعهم في مناطق وجودهم، فإن الصراع الذي يطفو على السطح في حضرموت يثير المخاوف عند كثيرين لأن ظهور كيانات تزعم تمثيلها في الخريطة السياسية سيزيد من عملية الاستقطاب المحمومة في مناطق أخرى وسيؤدي حتماً إلى مزيد من توتر الأوضاع وسيزيد من صعوبة إيجاد فريق تفاوضي واحد، لأن كل محافظة ستطلب أن يكون لها تمثيل مستقل، وفي غياب سلطة مركزية حازمة وقادرة فإن الأمر سيتحول إلى مشهد عبثي يزيد البلد تمزقاً.

والواقع أن «الانتقالي» بدأ هذا المسار بإصراره على أن يصبح الممثل الوحيد للجنوب وهو على رغم وجوده العسكري المميز إلا أنه لم يفسح عن نضج سياسي فارتبكت خطواته وعجز عن الوفاء بالوعود التي قطعها للناس وما زال يكثر منها، وكان الأجدر به الاكتفاء بالنشاط بين صفوف الناس ككيان سياسي فمن الواضح أنه يتناقض بين خطاب حماسي وممارسات بعيدة من تطورات الناس وأمانيتهم وشكاويهم فساد من ممثليه في الحكومة.

المواجهة المطلوبة

إن السياسات التي تمارسها «الجماعة» لا تجد المواجهة المطلوبة للحد من أخطار استمرارها، لأن «الشرعية» تثبتت كل لحظة عن عجز فاضح في قدرتها على مواجهة التحديات المزمدة، وهي تلقي بكل أعباؤها ومسؤولياتها الوطنية على الإقليم والمجتمع الدولي وتناشدهم ليل نهار الضغط على الحوثيين مع أنها تفهم جيداً أن العالم لم يعد منشغلاً باليمن ومأساه، لأن قياداته لم تبه عن قدرة على معالجة الأزمات ولا عن شجاعة لمواجهتها ولا عن حزم في علاجها.

إنني على قناعة كاملة بأن الحكم الجماعي يستدعي وجود شخصيات تحمل رصيذاً وطنياً مشهوداً وإرثاً سياسياً عميقاً وتجربة طويلة في الحكم، وهو ما يفتقده المشهد الحالي الذي لا يمكنه بأية حال أن يساعد في تسير شؤون البلاد، والمعضلة أن بيان السابع من أبريل

المسافرين)، وفتح ميناء الحديدية للمواد الغذائية كافة ومواد البناء والنفط والغاز المنزلي، ولكن في المقابل لم يحدث أي تقدم في القضايا الحيوية التي تؤرق كل منزل يمني: فتح الطرقات وإطلاق الأسرى وصرف المرتبات التي توقفت في مناطق سيطرة «الجماعة» منذ عام 2016 بسبب إصرارها على أن الأمر مناط بالحكومة الشرعية بحجة أن الموارد الطبيعية موجودة في مناطق وجودها، بينما تمسكت الحكومة، وهي مصيبة في ذلك، بمبدأ أن الإيرادات التي تحصلها «الجماعة» يجب إيداعها في حساب يتم الصرف منه على المرتبات، وبين هذا وذاك وقع جميع الموظفين في المحافظات الشمالية في فخ تنصل الطرفين عن مسؤوليتهما الأخلاقية.

لم تتوقف الاتصالات المباشرة خلال الفترات السابقة بين الرياض و«الجماعة» في محاولة لتسريع مسار وقف دائم لإطلاق النار كبادرة للدخول في المحادثات السياسية، ولكن عقدة كل اتفاق هي موازين القوى على الأرض كما أن واقع استمرار وهن «الشرعية» يفقدها أوراق مساومة وضغط، والأخطر في هذا الشأن هو استغلال «الجماعة» لحال الهدوء العسكري لتعزيز قدراتها ولتسريع إجراءات تغيير ممنهج للخريطة التعليمية والثقافية والمذهبية والإيمان في الاستيلاء على الوظائف العامة المهمة. وأخيراً جرى الاستحواذ على الغرفة التجارية بطريقة لا علاقة لها بالقانون واللوائح المعروفة، وبلغ الأمر حد تغيير مواعيد بدء وانتهاء العام الدراسي من دون إدراك لمتطلبات ذلك على التحاق الطلبة بالجامعات خارج اليمن في وقت تقلص إلى حد مقلق عدد الراغبين في الالتحاق بالجامعات الحكومية في مناطق سيطرة «الجماعة» بسبب التجريف الثقافي الحاصل في منهاجها وأساليب إدارتها.

تنازلات تاريخية

ما يجب التذكير به هو أن بلوغ تفاهات حول مستقبل البلاد في شتى المجالات يستدعي تنازلات تاريخية وشخصية، التي بدورها نحتاج إلى شخصيات تقدم العام على الخاص والوطني الجامع على المناطقي الضيق، وإذا كان الحوثيون تمكنوا بالقسوة والبطش من تثبيت



مصطفى نعمان

في الثاني من أبريل (نيسان) 2022 أبرم اتفاق برعاية الأمم المتحدة بين الحكومة اليمنية وجماعة «أنصار الله» الحوثية على هدنة لمدة شهرين قابلة للتمديد، وكان ذلك إعلاناً غير مباشر يؤكد انتهاء الحرب، وأن الرياض قررت هي أيضاً منح فرص أوسع للسلام تفسح مجالاً أمام المبعوث الأممي للتوصل إلى هدنة لستة أشهر، يتم خلالها تثبيت وقف إطلاق النار وتنفيذ عدد من الخطوات الإنسانية يتقدمها فتح الطرقات وصرف المرتبات وإطلاق الأسرى كافة وفتح مطار صنعاء لوجهات عدة، ورفع القيود عن الواردات إلى مينائي الحديدية والصليف اللذين يسيطر عليهما الحوثيون.

التزم الطرفان بالهدنة إلى حد كبير وبالفعل زيد عدد الرحلات إلى مطار عمان بالأردن (أيضاً وافقت الرياض على تسهيل رحلات مباشرة للحجاج بين مطاري جدة وصنعاء للمرة الأولى منذ عام 2015 كبادرة للتخفيف عن

The Lebanese Labyrinth



Mustafa Fahs

Both local and international actors are struggling to reach the finish line of the Lebanese race, that is, to find a way out of the Lebanese labyrinth. Some are running in circles, while others have stood still. In the Lebanese context, even standing still is a skill. In fact, it is a skill that some local players have mastered. They have become adept at using this tactic to weasel their way into their desired destination and distract their rivals, doing so even in the most challenging of circumstances. Indeed, they deploy this tactic even when their political system or their political entity is under threat.

Most of them are betting that some enemies - and even some friends - will stumble along the way, as the competitors do not necessarily have to reach the finish line collectively. While Lebanon's consociational democracy is meant to ensure that everyone gets to the exit, there is always a winner - someone always finishes first.

Since the presidential seat was vacated, Paris has forced itself into the Lebanese labyrinth, becoming a local player despite its strong standing within the Quintet Committee. And since the Lebanese parties undercut its initial plans, it has been searching for an emergency exit that allows it to access its historic role of facilitating solutions after having become part of the problem. Despite his erudite understanding of Lebanon and the region, France's new/old envoy, former Foreign Minister Jean-Yves Le Drian, is still betting on appeasement through dialogue as a solution to the Lebanese quagmire. The problem with this strategy is that it is Lebanon's political system that is in crisis, not its authorities.

Le Drian returns to Beirut carrying an invitation to dialogue, seemingly among leadership figures of the second rank. The goal is to look into how the presidential vacuum could be filled, not by putting names forward, but criteria. However, Speaker Berri, who considers dialogue the strongest tool in his possession and constantly calls for it from his seat as speaker, did not acknowledge

this request. Thus, in this new labyrinth, some parties reject the dialogue that Speaker Berri called for in parliament because the "Duo" (Hezbollah and Amal Movement) have set its conditions and agenda, with its insistence on nominating former minister Suleiman Franjeh being the main sticking point.

On the other hand, another dialogue, this time at the Pine Residence (the residence of the French ambassador in Beirut), is being anticipated. While it seems that the terms of the potential Pine Residence talks are not an impediment, the location alone is enough for some parties to consider it futile.

And so, the first question that the beleaguered domestic front and the French envoy must answer is this: What is the point of calling for dialogue given the failure to agree on neither the venue nor the agenda? Is the goal to reach an agreement on who will become the next president of the country or for it to give rise to a comprehensive settlement? In either case, the domestic actors are not capable of filling the presidential seat at this stage, nor are the foreign players clearly keen on doing so, especially since a Lebanese party with regional affiliations remains unwilling to backtrack on its demands.

Indeed, Hezbollah is betting on external developments strengthening its cards on the negoti-

ating table: the talks, be they direct or indirect, between Tehran and Washington in Muscat, and the border demarcation agreement between Lebanon and Israel. Both could allow Hezbollah to substantially add to its gains, which it seeks to reinforce and calls "guarantees."

The second question posed to those calling for dialogue for its own sake is more challenging. The Lebanese gridlock now threatens the configuration of the Lebanese political system, i.e., the "framework" that Paris engineered when Lebanon was its mandate. The content - not the form - of this framework is under threat. Despite all its attempts to provide assurances that it is committed to the Taif Agreement, Hezbollah - a rising ruling force - is undermining the constitution and institutions with its arsenal and aggressive maneuvering.

On the other side, the influence of the force that founded the Lebanese state as a political entity has waned. This force has begun to demand a federal system as they vie to maintain what remains of their autonomy. It is obvious some Lebanese communities seek limited secession from the central government, which is dominated by Hezbollah's arsenal. Despite all the reassurances that the Hezbollah Secretary-General tried to give in his latest speech on Wednesday, changing their mind will prove a difficult task.

South Korea Asks China to Play 'Constructive Role' against North's Threats

South Korea's Foreign Minister Park Jin on called on China to play a "constructive role" in curbing North Korea's threats, after Pyongyang launched an intercontinental ballistic missile (ICBM).

The remarks were made during a meeting with Chinese top diplomat Wang Yi on the sidelines of an Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) meeting in Jakarta, where Park "strongly denounced" North Korea's ICBM launch.

It is a common interest of Seoul and Beijing for North Korea to stop provocations and return to dialogue, his office said.

"Minister Park ... stressed that it was more important than ever for the Chinese side to play a constructive role for the peace and stability of the Korean peninsula," Seoul's foreign ministry said in a statement.

For several years, the United Nations Security Council has been divided over how to deal with Pyongyang.

China and Russia have said that more sanctions will not help to ease tensions, while Washington accuses Beijing and Moscow of emboldening North Korea by shielding it from more sanctions.

Relations between South Korea and China have also worsened since China's ambassador last month warned South Korea against making a wrong bet when it comes to Sino-US rivalry.

South Korean President Yoon Suk Yeol had already angered China in April by saying the Taiwan issue was not merely an issue between China and democratically governed Taiwan, but a "global" issue similar to North Korea. Beijing claims Taiwan as part of its territory.

"The Taiwan issue is the core of China's core interests, and concerns the political foundation and basic faith of China-South Korea relations," Wang told Park at the ASEAN meetings, according to a Chinese foreign ministry readout on .

"It is hoped that the South Korean side will abide by the one-China principle and handle it prudently and properly."

China is willing to work with South Korea on rebuilding mutual trust and pushing their strategic partnership back to a healthy track, Wang said.

The two sides also exchanged views on the situation on the Korean Peninsula and other international and regional issues, China's foreign ministry said, without giving details.



المعادن مقابل الرقائق الإلكترونية.. هل نشهد حرباً تجارية بين أوروبا والصين؟

بل اختارت الإجابة عملياً بقرارها هي الأخرى فرض قيود على صادرات الغاليوم والجرمانيوم، وهما معدنان نادران تستحوذ الصين على ما يفوق 68% من الإنتاج العالمي للجرمانيوم و98% للغاليوم.

وقالت الصين إنها ستفرض قيوداً على تصدير بعض منتجات الغاليوم والجرمانيوم، اعتباراً من الأول من أغسطس/ آب، لحماية مصالح الأمن القومي. وبموجب القيود الجديدة، سيتعين على مصدري الغاليوم والجرمانيوم التقدم بطلب للحصول على تراخيص من وزارة التجارة الصينية، للسماح لهم ببدء أو مواصلة عملية التصدير إلى خارج البلاد. كما سيطلب منهم الإبلاغ عن توضيح تفاصيل المشتري في الخارج وطلباتهم إلى السلطات الصينية.

ويستخدم كل من الغاليوم والجرمانيوم في رقائق الكمبيوتر عالية السرعة، وتكنولوجيات قطاعات الدفاع والطاقة المتجددة. ويعتبر كلا المعدنين «حرجين» و«استراتيجيين» وفقاً لمعايير الاتحاد الأوروبي، مما يعني أنهما يستوردان على مصدر على أهميتهما الكبيرة للصناعات الأوروبية.

هل نشهد حرباً تجارية بين أوروبا والصين؟

يدخل القرار الهولندي الأخير ضمن الحرب التجارية التي تشنها واشنطن وحلفاؤها على الصناعات التكنولوجية الصينية، منذ فترة رئاسة الجمهوري دونالد ترامب. واستمرت إدارة الرئيس جو بايدن على نفس النهج، إذ سن في عام 2022 قيوداً صارمة تحد من وصول شركات الذكاء الصناعي الصينية إلى التكنولوجيا الأمريكية.

وفي يونيو/ حزيران الماضي، نشرت تقارير صحفية، أن واشنطن تمارس ضغوطاً كبيرة على الشركات الهولندية لمنعها بيع معدات متطورة لصناعة الرقائق الإلكترونية لشركة صينية.

وتتهم الولايات المتحدة الصين بسرقة الملكية الفكرية من الشركات الأمريكية والغربية، وتسعى لكبح استيلاء الصين السريع على سوق الإنترنت من الجيل الخامس، إذ تملك شركة هواوي معظم براءات اختراع «5G» وتواجه جهوداً أمريكية منسقة لمنع توسعها. بالمقابل، تعد هذه المرة الأولى التي ردت فيها الصين على الحرب التجارية الغربية، برد فعل عملي من شأنه أن يمثل ضربة قسوى لأوروبا، بشد حبل المعادن النادرة في وقت يسعى فيه الاتحاد إلى تنفيذ مخططة للانتقال الطاقوي. ووفق الثلاثين عنصراً التي تحددها المفوضية الأوروبية عناصر ضرورية لتصنيع السيارات الكهربائية، تُستورد 19 منها من الصين. وبشكل عام، تستورد أوروبا نحو 98% من المعادن النادرة من الصين، وهو ما يطرح في الأوساط السياسية بالاتحاد هواجس استراتيجية قوية.

ويرجح مراقبون تحول النزاع الحالي إلى حرب تجارية بين الاتحاد الأوروبي والصين. وهو ما أكدته نائب رئيس البرلمان الأوروبي نيكولا بير، بقوله: «إن قرار الصين بشأن تصدير الغاليوم والجرمانيوم، يظهر بوضوح أن الحزب الشيوعي (الصيني) سوف يرتدي قفازات الملاكمة الاقتصادية ضد أوروبا عاجلاً لا آجلاً».

أعلنت السلطات الهولندية، أواخر شهر يونيو/ حزيران المنصرم، فرضها قيوداً جديدة على صادراتها من معدات الرقائق الإلكترونية نحو الصين. وتدخّل هذه الخطوة في إطار الحرب التجارية التي تقودها واشنطن وحلفاؤها على الصناعات التكنولوجية الصينية، في خضم السباق المحموم بين القوتين العالميتين للوصول إلى إنترنت الجيل الخامس.

ولم تصمت الصين إزاء القرار الهولندي، بل ردت هي الأخرى بتقييد صادرات الغاليوم والجرمانيوم نحو أوروبا، وهما معدنان نادران تعد الصين مصدرهما الوحيد للقارة العجوز. فيما تنذر هذه التطورات بنشوب حرب تجارية أوروبية-صينية، كما تعيد الانتباه إلى مآزق الواردات الأوروبية من المعادن النادرة والضرورية لتنفيذ مخططة للانتقال الطاقوي.

ضربة هولندية لصناعة الرقائق الصينية

وفي خضم إعلانها القيود الجديدة على صادراتها معدات الرقائق الإلكترونية، قالت وزيرة التجارة الهولندية لبيسجي شربنماخر، بأن هذا الخطوة «تخذنا هذه الخطوة لصالح أمننا القومي». مضيفة أن هذه المعدات موضوع القيود، قد يكون لها تطبيقات عسكرية.

وكانت الحكومة الهولندية، شهر مارس/ آذار الماضي، أصدرت قانوناً يمنع تصدير معدات إنتاج الرقائق الإلكترونية دون ترخيص. وكانت شركة «ASLM» الهولندية، أكبر مزود في العالم لهذه المعدات، كشفت أن القيود الجديدة تشمل كلاً من أنظمة الطباعة الحجرية فوق البنفسجية المتطورة وأدوات إنتاج ترسيب الطبقة الذرية (ALD)، وهما عمليتان أساسيتان في صناعة الرقائق الإلكترونية.

ولم تذكر وزيرة التجارة الهولندية، في إعلانها الأخير، إن كانت هذه القيود تستهدف الصين بالتحديد، لكنها طمأنت بأن عدا «محدوداً للغاية» من الشركات ونماذج المنتجات سيأثر بفعل قرار بلادها.

غير أن هذه الخطوة الهولندية أثارت امتعاض السلطات الصينية، وهو ما أعرب عنه المتحدث باسم وزارة التجارة الصينية، قائلاً بأن الصين حثت هولندا على عدم إساءة استخدام تدابير الرقابة على الصادرات فيما يتعلق بمنتجات أشباه الموصلات والرقائق الإلكترونية.

وأضاف المتحدث بأن البلدين يتواصلان بشكل متكرر وعلى مستويات مختلفة بشأن هذا الموضوع، لكن الجانب الهولندي ما زال يُدرج معدات أشباه الموصلات ذات الصلة في القيود الجديدة، والتي أعربت الصين عن استيائها منها. خاتماً حديثه بحث الجانب الهولندي على حماية المصالح المشتركة للشركات الصينية والهولندية بجدية، كما الحفاظ على استقرار السلاسل العالمية لصناعة أشباه الموصلات.

بكين تشد حبل المعادن النادرة

لم يقتصر رد بكين على القيود الهولندية على الخطابة والتعبير عن امتعاضها،

Azerbaijan accuses Russia of not respecting its obligations

Baku on accused Moscow of failing to meet its obligations under the Russian-sponsored 2020 ceasefire agreement to end the war between Azerbaijan and Israel. Armenia for control of the Nagorno-Karabakh region, the day after talks between Yerevan and Baku.

"The Russian side has not ensured the full implementation of the agreement as part of its obligations," Azerbaijan's foreign ministry said, adding that Moscow "did nothing to prevent" Armenia from delivering military equipment to separatist forces in the country. Nagorno-Karabakh has been the scene of a conflict between Baku and Yerevan for decades. Two wars have broken out between the neighbors with, at the center of the dispute, this mountainous territory, populated mainly by Armenians but internationally recognized as part of Azerbaijan.

Azerbaijani President Ilham Aliyev and Armenian Prime Minister Nikol Pashinian met in Brussels on Saturday for new negotiations on a lasting solution to decades of conflict, under the auspices of European Council President Charles Michel. Russia, for its part, proposes to organize a summit in Moscow with a view to regaining control of the peace process.

Lachin Corridor Closure

In the fall of 2020, Moscow sponsored a ceasefire agreement at the end of a six-week war that saw the defeat of Armenian forces, forced to cede territories they controlled.

Russia had undertaken to deploy soldiers to guarantee free movement between Armenia and Nagorno-Karabakh, via the Lachin corridor, the only road linking Armenia to the enclave of Nagorno-Karabakh.

This was closed on by Azerbaijan on the grounds of acts of "smuggling" carried out by the Armenian branch of the Red Cross, which was nevertheless able to resume medical evacuations from Nagorno-Karabakh on .

The Russian Foreign Ministry urged Azerbaijan to reopen the corridor. On site, 6,000 people gathered on to make the same request.

Russian diplomacy also said that Armenia's recent recognition of Karabakh as part of Azerbaijan "radically changed the position of the Russian peacekeeping contingent" deployed in Nagorno-Karabakh.

As part of negotiations in late May, Yerevan agreed to recognize Nagorno-Karabakh as part of Azerbaijan, subject to compliance with several mechanisms such as protecting the rights and security of Armenian residents of the region.

Involvement of Westerners in the region

in Brussels, discussions between Ilham Aliyev and Nikol Pashinian focused in particular on "the worsening of the humanitarian crisis in Nagorno-Karabakh", according to the Armenian Foreign Ministry, and that the two parties had "agreed to intensify work aimed at solving the existing problems".

"Our discussions were once again frank, honest and substantial," said Charles Michel, in a short statement after the meeting. He encouraged the two leaders "to take courageous steps to ensure decisive and irreversible progress on the road to normalization".

Charles Michel announced his intention to organize a new meeting with the two leaders in Brussels after the summer, as well as a five-day discussion at the beginning of October in Spain, with the French and German leaders on the sidelines of the next summit of the Political Community European.

The involvement in the region of Western countries, especially the EU, is growing while the traditional policeman of the Caucasus, Russia, bogged down in its invasion of Ukraine, seems to be losing its means of action.

Russia ready "to organize a trilateral meeting"

in an effort to regain control of this process, the Kremlin offered to host a meeting at the level of foreign ministers, while suggesting that the future peace treaty could be signed in Moscow.



عضوية السويد في «الناتو»... وداعاً لـ 200 عام من الحياد

ناصر السهلي

بعيداً عن الحثييات والسجلات التي ذهب إليها المراقبون والمحللون عن قبول أنقرة بـ«صفقة» عضوية السويد في حلف شمال الأطلسي (ناتو)، فإن هذه الخطوة تنهي 200 عام من الحياد في هذا البلد الصناعي والعسكري، ما يقلب الكثير من المعادلات.

وتتمثل أهمية عضوية السويد في الحلف الغربي، بالإضافة إلى ما يضيفه هذا البلد إلى قوة «الناتو»، مع بقية «مجموعة دول الشمال» (فنلندا والسويد والنرويج وأيسلندا والدنمارك)، في التغيير الاستراتيجي عميق الدلالات للبلد، والحلف الغربي، والجارة روسيا: إنه نزع معطف الحياد بين الأحلاف الذي انتهجه البلد على مدار قرنين ماضيين. وعلى هذا المستوى، فالانتقال السريع نسبياً من الحياد إلى عضوية الحلف الغربي يقلب الكثير من المعادلات.

لم يكن الحياد السويدي خلال الـ 200 سنة الماضية، بمعزل عن ميول الشارع نحو نزعة «السلامية»، يعارض بصورة واضحة جل سياسات الغرب. فحتى في عز «الحرب الباردة» (حتى عام 1992)، واتهام الأخير في مرات عدة لاشتراكيي استوكهولم، وعلى رأسهم رئيس الحكومة الراحل أولوف باله، بأنهم «أقرب إلى الشيوعية السوفييتية»، بقي التمسك بالحياد سمة سياسات البلد الخارجية.

تغيرت الأمور بصورة متسارعة منذ 2015، وعلى ضوء ما يشبه «استيحاء» روسية، وفقاً لتسميات سياسية وإعلامية في استوكهولم، لسيادة البلد البحرية والجوية.

وانتهج استوكهولم طيلة القرنين الأخيرين سياسات الابتعاد عن الحروب والصراعات من خلال عدم الانحياز، لم يعن أن البلد ضعيف عسكرياً، أو لا ينسق مع الغرب. فضم روسيا لشبه جزيرة القرم، وتدخلها في شرق أوكرانيا، واستعراضها القوة في بحر البلطيق، منذ عام 2014، راح يقلب موازين الرأي العام باتجاه الخروج من حالة «عدم الانحياز».

بعد حروب كثيرة، بما فيها غزو الجيش السويدي لروسيا القيصريّة نفسها، اختارت المملكة العارقة في فوضى سياسية واقتصادية في 1809 وضعاً مختلفاً، أقل ميلاً إلى خوض الحروب، وخصوصاً بعد أن صارت روسيا قوية، وضمّت إليها فنلندا في ذلك العام. خسارة فنلندا على وجه الخصوص، حوّلت السويد إلى فكرة الاتحاد مع النرويج تحت عرش الملك كارل الرابع عشر في 1818، ودفع ذلك الملك إلى إعلان أن بلده سيبتعد عن الحروب المستقبلية.

العودة التدريجية إلى تعميق التنسيق الأمني-الدفاعي مع دول الجوار الاسكندنافية، واستعادة بعض الاتفاقيات من عمق التاريخ المشترك عن الدفاع بعضها عن بعض، انزلت مع 2021 إلى نظرة عابرة للتيارات السياسية، من

اليسار إلى اليمين، باتجاه الحلف الأطلسي، والعين على ما كان يظهر من حشود روسية في ديسمبر/كانون الأول من ذلك العام على حدود أوكرانيا.

استطاع الخطاب السياسي، مسنوداً بخطاب دول الجوار الأعضاء في «الناتو» أساساً، كالدنمارك والنرويج ودول البلطيق، بشأن «البيع» الروسي، وغزو أوكرانيا في فبراير/شباط من العام الماضي، تسريع تسويق فكرة نقل السويد من الحياد إلى الانحياز.

يُسجل في استوكهولم أن «الاشتراكيين»، الذين اتهموا من واشنطن والغرب ذات يوم بأنهم «أقرب إلى الكرملين الشيوعي»، هم ذاتهم التيار الذي قاد الانطلاق نحو «الناتو».

في 12 مايو/أيار من العام الماضي، قال وزير دفاع حكومة ائتلاف اليسار ويسار الوسط السابقة بيتر هولتكفيسست: «لا يمكننا أن نكون الدولة الشمالية الوحيدة التي لا تشارك في الناتو، فلن نكون قادرين على المشاركة في التخطيط الدفاعي دون العضوية».

وكانت رئيسة الحكومة السابقة ماغدا لينا أندرسون قد ذهبت في اجتماع لحزبها «الاجتماعي الديمقراطي» في 15 من الشهر نفسه إلى تحميل الرئيس الروسي فلاديمير بوتين ضمنياً مسؤولية بدء السويد في الخروج من الحياد. قالت أندرسون: «لقد غير هجوم بوتين (في أوكرانيا) كل شيء». وأصبح ذلك شعاراً ليسار الوسط تحت يافطة «هناك ما قبل وما بعد 24 فبراير/شباط 2022» لإقناع الشارع السويدي بتغيير رأيه.

كانت السويد معروفة بتوافق شارعها وطبقتها السياسية منذ الحربين العالميتين الأولى والثانية حيال الاستمرار في خيار الحياد، وبعد 1945 وانضمام ممالك الدنمارك والنرويج وهولندا وبلجيكا إلى «الناتو». وحتى أيام بعد تسليم طلب الانضمام إلى الحلف في مايو/أيار من العام الماضي، لم يكن الرأي العام مؤيداً بنسبة كبيرة. لكن، بضعة أيام فقط كانت كفيلاً بتزايد مبررات العضوية، لإقناع نحو نصف الشعب بالعضوية الضرورية لبلدهم في «الناتو».

وبينما كان السجل دائراً حيال تمرير برلماني تركيا والمجر عضوية البلد في الحلف، لم يكن البرلمان السويدي أسرع، إذ مرر فقط في مارس/آذار الماضي اتفاقية «عضوية السويد في حلف شمال الأطلسي».

10 يوليو/تموز 2023، جاء ليثبت التغيير التراكمي للخروج من حياد تبناه الملك كارل الرابع عشر في 1818، منهياً الانتباك الذي ساد على مدار نحو 9 سنوات من القلق الذي دفع السويد إلى إظهار بعض أظفار دفاعها، بتعزيز العسكرية، واستمرار الطلب من المواطنين التزود بمستلزمات الحياة لأسابيع، في حال اندلاع صراع مسلح، ودائماً الخشية من الجار الروسي.

African Nations Gain \$1.9 Bln in Additional Revenues After Combating Tax Evasion

African nations have successfully generated an impressive sum of 1.69 billion euros (\$1.86 billion) in additional tax revenues through inter-country tax information sharing.

According to the 2023 African Tax Transparency progress report, unveiled during the 13th meeting of the African Initiative in Cape Town, South Africa, cooperation among African nations has effectively bolstered tax revenues, benefits, and penalties from 2009 to 2022.

The report, co-authored by the Global Forum on Transparency and Exchange of Information for Tax Purposes, the African Union Commission, and the African Tax Administration Forum, with support from the African Development Bank, showcases the progress made by 38 African countries in addressing tax evasion and other illicit financial flows through transparency and information exchange.

Additionally, five non-member countries participated in the study.

The release of the report comes at a time when African governments are intensifying their efforts to boost domestic resource mobilization in the face of adverse economic headwinds, including global inflation and escalating debt levels.

The Economic Cooperation and Development Organization estimates that Africa loses up to \$60 billion annually in illicit financial flows.

South African Finance Minister Enoch Godongwana praised the African Initiative.

“Over the past eight years, the African Initiative has transformed the landscape of tax transparency in Africa and helped mobilize over 300 million euros (\$329 million) of domestic resources,” said the minister. Godongwana emphasized the importance of political will in the efforts to enhance tax transparency but acknowledged that more can be done, urging the African Initiative to strengthen the capacity of African countries to enhance information exchange standards and protocols.

Zayda Manatta, head of the Global Forum Secretariat, presented the report to participants.

“For the first time, an African country reported an additional tax collection of 10.6 million euros through the use of standardized reporting data,” said Manatta.

She added that 23 African countries are currently parties to the multi-lateral agreement on mutual administrative assistance in tax matters, which is the most comprehensive tool for all forms of cooperation in combating tax evasion, thereby significantly expanding the exchange of information networks.



بأعلى من المتوقع.. التضخم يتباطأ في أميركا خلال يونيو

الفائدة الرئيسية ضمن نطاق 5 و5.25 بالمئة للمرة الأولى منذ يناير 2022.

وبعدما رفع المركزي الأمريكي معدلات الفائدة عشر مرات متتالية اعتباراً من مارس 2022، صوتت لجنة تحديد معدلات الفائدة في الاحتياطي الفيدرالي لصالح الإبقاء على معدلات الفائدة الحالية.

وأشار مجلس الاحتياطي الفيدرالي إلى أن تكلفة الاقتراض سترتفع على الأرجح بواقع نصف نقطة مئوية أخرى بنهاية العام الجاري في ظل قوة الاقتصاد عن المتوقع وببطء انحسار التضخم.

المتوقع إلى 0.2 بالمئة، مقابل 0.1 بالمئة في شهر مايو الماضي.

كما تباطأ مؤشر أسعار المستهلكين الأساسي، والذي يستثني أسعار الغذاء والطاقة، بأعلى من المتوقع إلى 4.8 بالمئة على أساس سنوي، مقابل 5.3 بالمئة في مايو الماضي.

وعلى أساس شهري، فقد بلغ المؤشر أسعار المستهلكين الأساسي 0.2 بالمئة في يونيو، مقابل توقعات بان يسجل 0.3 بالمئة.

وفي منتصف يونيو الماضي، قرر مجلس الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي تثبيت معدلات

تباطأ معدل التضخم السنوي في أميركا بأعلى من التوقعات خلال شهر يونيو الماضي، ليصل إلى 3 بالمئة، وذلك مقابل 4 بالمئة في شهر مايو، إذ يواصل التضخم الانحسار ولكن ربما ليس بالسرعة الكافية لإنشاء الفيدرالي الأمريكي عن استئناف رفع أسعار الفائدة في وقت لاحق من هذا الشهر.

وكانت التوقعات تشير إلى تراجع معدل التضخم في أكبر اقتصاد بالعالم إلى 3.1 بالمئة على أساس سنوي خلال يونيو.

وعلى أساس شهري، فقد تباطأ مؤشر أسعار المستهلكين في الولايات المتحدة بأعلى من

«أوبك»: 23 % ارتفاعاً متوقعاً للطلب العالمي على الطاقة حتى 2045

توقع الأمين العام لمنظمة البلدان المصدرة للنفط (أوبك) هيثم الغيص، خلال مؤتمر للنفط والغاز في نيجيريا، ارتفاع الطلب العالمي على الطاقة بمختلف أنواعها 23 في المائة حتى عام 2045.

وأشار مسؤولون تنفيذيون في قطاع النفط ومسؤولون آخرون من «أوبك» مراراً إلى ضرورة الاستثمار في ضخ الاستثمارات في قطاع النفط، محذرين من أن توقفها سيؤدي إلى ارتفاع أسعاره.

وقال الغيص أيضاً إن الدعوات للحد من المشاريع النفطية الجديدة أو وقف تمويلها غير واقعية وغير حكيمة، لكنه لمح إلى الحاجة لاستخدام التكنولوجيا لمعالجة انبعاثات الوقود الأحفوري المستمرة.

وأضاف: «من المتوقع أن يزداد الطلب العالمي على الطاقة بنسبة كبيرة تبلغ 23 في المائة في الفترة حتى عام 2045، مما يعني أننا سنحتاج إلى جميع أشكال الطاقة».

كما قال: «سنحتاج حلولاً مبتكرة مثل استخلاص الكربون وتخزينه، ومشروعات الهيدروجين، وكذلك الاقتصاد الدائري للكربون الذي لاقي تأييداً إيجابياً من مجموعة العشرين».

وأضاف أن قطاع النفط العالمي يحتاج لاستثمار 12.1 تريليون دولار خلال الفترة ذاتها، لكنه ليس في طريقه حتى الآن للوصول إلى ذلك المستوى من الاستثمارات.



IMF board approves \$3 billion deal for cash-strapped Pakistan

The International Monetary Fund (IMF) said that it has approved a \$3 billion loan agreement for Pakistan, unlocking crucial funding for the troubled South Asian economy.

In a statement, the IMF said its executive board gave the green light to the nine-month standby arrangement, in order "to support the authorities' economic stabilisation program."

This follows a staff-level agreement between the fund and Pakistan announced last month, and the latest approval allows an immediate disbursement of around \$1.2 billion.



Pakistan has suffered from a balance-of-payments crisis as it attempts to service crippling external debt amid a fraught political environment - following the removal of the country's former prime minister Imran Khan.

Inflation has rocketed, the rupee has reached a record low against the dollar and the country is struggling to afford imports, causing a severe decline in industrial output.

In a tweet, Pakistan's prime minister, Shehbaz Sharif, said the IMF's approval was "a major step forward" in the government's efforts to stabilize the economy and achieve macroeconomic stability.

"It bolsters Pakistan's economic position to overcome immediate-to medium-term economic challenges," giving authorities fiscal space to chart the way forward, he added. Pakistan has brokered close to two dozen arrangements with the IMF, most of which have gone uncompleted.

In the days before the decision was approved, Pakistan received \$3 billion in deposits from Saudi Arabia and the United Arab Emirates.

The money from the two Gulf countries boosted Pakistan's foreign reserves to \$7.5 billion - more than double last week's account balance.



250 مليون دولار من البنك الدولي للأردن دعماً لقطاع المياه

وتعليقاً على ذلك، قال المدير الإقليمي لدائرة الشرق الأوسط في البنك الدولي جان كريستوف كاري، وفق البيان: «يُعتبر الأردن من أكثر البلدان التي تعاني من شح المياه في العالم. ويشهد أزمة مائية شديدة تقوّض التنمية الاقتصادية والبشرية في البلاد». وتابع كاري: «يشكل هذا التمويل خطوة أولى في سلسلة مقترحة من المشاريع تهدف إلى دعم جهود الأردن في معالجة مشكلة إهدار المياه، وتحسين كفاءة استهلاك الطاقة، وتعزيز مستويات تقديم الخدمات، وتحسين الاستدامة المالية لقطاع المياه، مع تعزيز قدرة البلاد على المنفعة في مواجهة الصدمات المناخية».

ويتسق مشروع كفاءة قطاع المياه في الأردن بشكل تام مع الاستراتيجية الوطنية لقطاع المياه، والتي أقرتها الحكومة مؤخراً، وخارطة طريق الاستدامة المالية لقطاع المياه، التي أقرها مجلس الوزراء في نوفمبر/ تشرين الثاني 2022.

ويدعم المشروع أيضاً تنفيذ التوصيات الرئيسية الواردة في تقرير البنك الدولي للمناخ والتنمية في الأردن، والتي وضعت كفاءة قطاع المياه على رأس أولوياتها، بالإضافة إلى تخفيض نسب الفاقد من المياه، وتحسين أنظمة إدارة مخاطر الجفاف، وتعزيز الحلول المتراصة ما بين قطاعات المياه والطاقة، والأمن المائي.

وقّعت الحكومة الأردنية، اتفاقية تمويل مع البنك الدولي بـ250 مليون دولار، لدعم قطاع المياه في البلاد.

ويتضمن التمويل، وفق بيان صادر عن وزارة التخطيط والتعاون الدولي الأردنية، ما قيمته 200 مليون دولار على شكل قرض ميسر من البنك الدولي لإعادة الإعمار والتنمية، وما قيمته 50 مليون دولار على شكل منحة مقدمة من آلية التمويل الميسر العالمية، المدارة من قبل البنك الدولي، والتي تقدم تمويلاً ميسراً إلى الدول متوسطة الدخل التي تستضيف أعداداً كبيرة من اللاجئين.

وقالت وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، وفق البيان، إن المشروع سيدعم جهود الحكومة في تنفيذ الإصلاحات والأولويات في إطار البرنامج التنفيذي لرؤية التحديث الاقتصادي 2023-2025. ويهدف المشروع إلى دعم الحكومة الأردنية في تحسين خدمات وكفاءة قطاع المياه، من خلال العمل على إعادة تأهيل شبكات توزيع المياه، وتخفيض نسب الفاقد، وتحسين كل من كفاءة الطاقة ونظام إدارة الجفاف.

وتتلخص مكونات المشروع في التخفيض المستدام لنسب الفاقد من المياه، ورفع كفاءة الطاقة وخفض كلف إمداداتها لمحطات ضخ المياه، والعمل على وضع إجراءات تتعلق بالأمن المائي، والتي من شأنها الحفاظ على الموارد المائية وزيادة كفاءة استخدامها.



175.2 مليار دولار حجم التبادل التجاري السعودي الياباني خلال 5 أعوام

أفصحت وزارة التجارة السعودية عن بلوغ حجم التبادل التجاري بين المملكة واليابان 657 مليار ريال (175.2 مليار دولار) خلال الأعوام الخمسة الأخيرة.

جاء ذلك بالتزامن مع زيارة دولة رئيس وزراء اليابان فوميو كيشيدا، للمملكة، في ضوء تحركات البلدين إلى توسيع الاستثمارات في شتى المجالات.

وقالت وزارة التجارة، إن حجم التبادل التجاري بين السعودية واليابان ارتفع بنسبة 42 في المائة خلال العام الماضي على أساس سنوي، حيث قفز إلى 178 مليار ريال (47.4 مليار دولار)، مقابل 125.3 مليار ريال (33.4 مليار دولار) في 2021.

وأضافت وزارة التجارة أن المملكة تحتل المرتبة الـ8 في قائمة الشركاء التجاريين لليابان عالمياً.

Quiet Tone Starts in Saudi Real Estate Market in July

The Saudi Arabian real estate market resumed activity after the Eid Al-Adha holiday, with a performance that did not exceed SAR 2.4 bn, coinciding with the beginning of July, Invest-Gate reports.

All the major sectors in the market were affected, as the value of residential sector deals remained stable at SAR 1 bn, representing 41.9% of the total weekly value of real estate deals.

The commercial sector was also affected by a decline in the value of deals to SAR 1.1 bn, representing 48.2% of the total weekly value of real estate deals.

The agricultural and industrial sectors also witnessed a decline in total deal value to SAR 234 mn, equivalent to 9.9% of the total weekly value of real estate deals.

The real estate market ended June with a year-on-year decrease in the total value of its monthly deals, which reached 33.3% with a value of SAR 18.3 bn. The annual decline rate for the residential sector's deal value was 50.4%, reaching SAR 8.4 bn. However, the annual decline rate for the commercial sector's deal value was only 5.4%, reaching SAR 8.2 bn.

Sales indicators were similar to the movement of value, as the total market sales recorded a 39.7% annual decrease. The residential and commercial sectors recorded the largest decline rates, with residential sector sales decreasing by 43.5% annually, and commercial sector sales dropping by 47% annually.

Regarding the quarterly performance, the total value of real estate deals during the second quarter of this year recorded a year-on-year decrease of 27.3%, equivalent to SAR 44.3 bn, remaining at the lowest quarterly level since the fourth quarter of 2020.

Moreover, the decline focused on the residential and commercial sectors, with the residential sector recording a 35.9% annual decrease in the value of its deals during the second quarter, reaching SAR 23.1 bn. Its sales volume also decreased at a greater pace, reaching 37.5%.

Meanwhile, the value of commercial sector real estate deals during the past quarter decreased by an annual rate of 20.1% to SAR 16.7 bn, and its sales volume also reduced by a higher annual rate of 37.5%.



للمرة الأولى منذ 3 سنوات... تراجع إيجارات المنازل في أميركا

وسجلت الولايات الغربية والجنوبية انخفاضاً في الإيجارات على أساس سنوي في مايو بنسبة 3% و0.7% على التوالي، في حين لا تزال ولايات الغرب الأوسط والشمال الشرقي تشهد ارتفاعاً في الإيجارات، وفقاً للتقرير.

وبالنسبة إلى ولايات الغرب الأوسط، أشار التقرير إلى أنه من المحتمل أن يكون ذلك بسبب بقاء المدن في تلك المناطق ميسورة التكلفة إلى حد كبير، وأيضاً لانخفاض معدلات البطالة فيها. وقالت هيل إن سوق العمل القوي في ولايات الشمال الشرقي من المرجح أن تشهد ارتفاعاً في الطلب على الإيجارات.

وشهدت المناطق ذات التركيبة السكانية المتنوعة القفزات الأكبر في الإيجارات السنوية، مثل مدينة كولومبوس، بولاية أوهايو (9.3%)، ومدينة سانت لويس، بولاية ميزوري (7.7%)، ومدينة سينسيناتي، أوهايو (7.7%). وكانت أكبر التراجعات السنوية في مدينة لاس فيغاس (6-%)، ومدينتي ريفرسايد وسان برناردينو في ولاية كاليفورنيا (-5.9%)، وفيينيكس بولاية أريزونا (-5.7%).

وقالت هيل إنه من المتوقع أن تستمر الإيجارات في الانخفاض خلال الفترة المتبقية من هذا العام وحتى العام المقبل. موضحة أن الزيادة المتوقعة في المعروض ستكون أهم العوامل المسببة لهذا التراجع، ومشيرة إلى المستويات التاريخية لنشاط البناء في العقارات متعددة العائلات في الفترة الأخيرة.

لكن هيل قالت إن الأمر قد يستغرق بعض الوقت حتى ينعكس هذا التراجع في مؤشرات التضخم الوطنية (أي لكامل الولايات الأمريكية)، وتحديداً مؤشر أسعار المستهلكين.

الانخفاض قد لا ينعكس في الإجراءات الرسمية حتى العام المقبل.

وأضافت «على الرغم من تواضع الانخفاض، إلا أنه يأتي جنباً إلى جنب مع تباطؤ التضخم العام وظهور بعض الهدوء في سوق العمل، رغم استمرار قوتها، وهي بالتأكيد أخبار مرحب بها للأسر الأمريكية».

وتراجعت الإيجارات تدريجياً من ذروة يوليو/تموز 2022 البالغة 1,777 دولاراً، لكنها لا تزال أعلى بنسبة 25% تقريباً مما كانت عليه في عام 2019.

وبعد موجة من التراجعات خلال فترة انتشار وباء كوفيد 19 التي غطت أغلب فترات عام 2020، بدأت الإيجارات في الارتفاع اعتباراً من عام 2021 وحتى منتصف العام الماضي، حيث بدأ الأميركيون في العودة إلى المدن الرئيسية، التي تمثل المراكز الحضرية، للعمل من مكاتبهم، وأيضاً المدن التي توجد بها جامعاتهم.

ومع ارتفاع أسعار المنازل، وزيادة معدلات الفائدة المطبقة على قروض الرهن العقاري، ظل أصحاب المنازل المحتملين مستأجرين بسبب تراجع قدرتهم على الشراء. كما أدى النقص العام في المنازل المعروضة إلى ارتفاع الإيجارات.

ونقلت محطة «سي أن أن» الإخبارية عن هيل قولها إنه «على الرغم من أن السوق ككل يتحرك في اتجاه أكثر ملاءمة للمستأجرين، إلا أنه لا يزال هناك بعض ملاك العقارات ممن فضلوا التمسك بطلب الإيجارات المرتفعة. وتابعت هيل: «بالنسبة للمستأجرين الذين بقوا في مكانهم خلال العامين الماضيين ولم ينتقلوا إلى أماكن أخرى، فربما لم يشعروا بتطورات السوق. لكن لو انتقلوا هذا العام، وعلى الرغم من انخفاض الإيجارات في السوق، فقد يشهدون ارتفاعاً في مدفوعات الإيجار».

تراجع متوسط إيجار السكن في الولايات المتحدة في شهر مايو/أيار الماضي مقارنة بنفس الشهر من العام الماضي، ليسجل أول انخفاض سنوي في الإيجار في ثلاث سنوات على الأقل، وفقاً لتقرير موقع Realtor.com. ولإيجار المنازل وزن كبير في حسابات مؤشر أسعار المستهلكين أي معدل التضخم إلى جانب أسعار السلع والمواصلات والتعليم والصحة وغيرها؛ إلا أن تأثيره عادة ما يكون متأخراً، بسبب ندرة البيانات، وأيضاً لوجود تعاقبات طويلة الأجل في كثير من الأحيان (أكثر من سنة).

لكن صاحب تراجع الإيجارات زيادة في مبيعات المنازل القائمة في الولايات المتحدة بنسبة طفيفه خلال الشهر الماضي، لكنها سجلت تراجعاً مقارنة بالعام الماضي. ووفقاً للمجموعة الوطنية للوسطاء العقاريين، زادت مبيعات المنازل الأمريكية القائمة بنسبة 0.2% خلال مايو على أساس شهري، لتبلغ 4.30 مليون وحدة، ومقارنة بتوقعات تراجعها إلى 4.25 مليون. ونما مخزون المنازل القائمة غير المباعة بنسبة 3.8% عن الشهر السابق إلى 1.08 مليون في نهاية مايو، أو ما يعادل عرض ثلاثة أشهر بوتيرة المبيعات الحالية.

وسجل متوسط الإيجار الذي طلبه أصحاب المنازل على مستوى الولايات الأمريكية 1739 دولاراً في مايو، بزيادة 3 دولارات عن شهر إبريل/نيسان، إلا أن هذا الرقم مثل انخفاضاً بنسبة 0.5% عن مايو 2022، وهو أول انخفاض منذ أن بدأ موقع Realtor.com في تتبع البيانات السنوية بصورة رسمية في مارس 2020.

وقالت دانييل هيل، كبيرة الاقتصاديين في Realtor.com، في بيان: «هذه علامة أخرى على أن التضخم المدفوع بالإيجارات ربما يكون قد انتهى، على الرغم من أن هذا

انتعاش قطاع الإيجارات السكنية في دبي منذ بداية العام

بدأوا يستوطنون في دبي، بما ينعكس على كافة القطاعات والأنشطة الاقتصادية بما في ذلك قطاع التجزئة والنقل.

وتابع: «أي قطاع مرتبط بعجلة التنمية الاقتصادية يتأثر مباشرة بقطاع الإيجارات، الذي يكون عادة مؤشراً على الوضع المستقبلي للاقتصاد المحلي ومدى ثقة المقيمين والمستثمرين فيه أيضاً».

ووفق بيانات هيئة الأملاك والأراضي، شهدت الأشهر الأربعة الأولى من عام 2023 تسجيل 119 ألفاً و262 عقداً جديداً بواقع 32 ألفاً و347 عقداً في يناير/كانون ثاني الماضي، و31 ألفاً و153 عقداً في فبراير/شباط، و31 ألفاً و747 عقداً في مارس/أذار و24 ألفاً و15 عقداً في أبريل/نيسان.

ارتفع عدد العقود الإيجارية الجديدة المبرمة داخل القطاع العقاري في دبي منذ بداية عام 2023 إلى مستويات قياسية، ما يعد مؤشراً على استمرار الزخم المتزايد داخل السوق، وفقاً لشركة «دبليو كابيتال» للوساطة العقارية.

وقال رئيس مجلس إدارة شركة «دبليو كابيتال» وليد الزرعوني، إن دخول 120 ألف عقد إيجاري جديد خلال الأربعة الأشهر الأولى من عام 2023 وفق بيانات دائرة «الأراضي والأملاك»، يعني تشغيل 120 ألف وحدة اشتراها مستثمرون، مع تحقيق عائد استثماري يتراوح بين 7% إلى 12% بحسب كل منطقة.

وأضاف الزرعوني، أن هذا المؤشر يكشف أن هناك 120 ألف عائلة أو أسرة أو فرد على الأقل





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

German Muslims face racism, discrimination every day: Report

Muslims in Germany often face rampant discrimination, hatred and sometimes violence in their daily lives, according to a new report commissioned by the interior ministry in Berlin.

The Independent Group of Experts on Muslim Hostility (UEM) analysed scientific studies, police crime statistics and documentation of anti-Muslim incidents by anti-discrimination agencies, counselling centres and nongovernmental organisations.

The comprehensive 400-page report published by the 12-member independent panel took three years to complete. The findings were presented at the interior ministry.

At least one-third of Muslims in Germany have experienced hostility because of their religion, the UEM said. The experts, however, asserted the real numbers are likely higher since only 10 percent of Muslims appear to report hostility and hate crimes against them.

"Muslim life belongs to Germany as a matter of course," Interior Minister Nancy Faeser said in a statement.

"Many of the 5.5 million Muslims in Germany experience exclusion and discrimination in everyday life – up to and including hatred and violence," she said upon receiving the report. "It is very important to make this visible and to raise awareness of resentment that is still widespread," she added.

German Muslims are not only exposed to blunt racism but also to daily stereotyping from kindergarten to old age, the experts said. Even German-born Muslims were widely seen as "foreign" and Islam was perceived as a "backward religion"; women wearing traditional headscarves faced "particularly dramatic forms of hostility," the report said.

In an analysis of popular culture, the report found nearly 90 percent of films the panel watched presented a negative view of Muslims, often associating them with "terror attacks, wars and oppression of women".

Former Interior Minister Horst Seehofer launched the commission in 2020 after a far-right German killed 10 people and wounded five others in an anti-Muslim shooting spree in the central city of Hanau. The attack shocked the country and prompted rights groups to sound the alarm about Islamophobic sentiment in Germany. "Structural discrimination"

Saba-Nur Cheema, one of the 12 experts on the panel said the report also revealed details about prejudice towards Muslims that she called "anonymous and subtle".

"[According to the report] almost half of the population in Germany believes Islam does not belong to Germany ... or one-third of the population felt alien [in Germany] because of the Muslims living here," she told Al Jazeera.

Moreover, Cheema said the report found some 40 percent of people in the country would not accept a Muslim mayor. The expert said such attitudes affect the everyday lives of Muslims in the country. "It's something which we call structural discrimination – where Muslims are excluded from employment and or when they look for housing."

The commission recommended the government create a task force to address bias against Muslims and a central clearinghouse to collect complaints.

Furthermore, training was needed at daycare centres and schools, police stations, government offices, media outlets and entertainment companies to combat the negative image of Muslims while textbooks and lesson plans should be overhauled.

Germany's Muslim community is diverse with the majority claiming Turkish roots. Others originally emigrated from Arabic countries such as Morocco or Lebanon. Many first came to West Germany more than 60 years ago, when they were recruited as "guest workers" to help the country advance economically.



تقرير: المخابرات الصينية تستهدف المملكة المتحدة «بكتافة»

وذكرت وسائل الإعلام البريطانية مخاوف من أن جاسوسًا صينيًا حاول التسلل إلى اجتماع شارك فيه مشرعون ومعارضون من هونغ كونج.

سلط تقرير مركز الدراسات الدولي الضوء على نهج الصين «الشامل للدولة» باعتباره مشكلة خاصة للمملكة المتحدة، التي تتعرض لحكومتها لضغوط لاتخاذ موقف أكثر صرامة ضد بكين.

على الرغم من الخلافات حول قضايا مثل الحقوق في هونغ كونج ومعاملة مسلمي الأويغور، تجادل لندن بدلاً من ذلك بأن الدول الغربية يجب أن تعمل في شراكة مع القوة الآسيوية العظمى.

وذكر التقرير: «الشركات الصينية المملوكة للدولة وغير المملوكة للدولة، وكذلك المؤسسات الأكاديمية والثقافية والمواطنين الصينيين العاديين، عرضة (عن طيب خاطر أو عن غير قصد) لعمليات التجسس والتدخل في الخارج».

التجاوز

كان الكثير من تأثير الصين على الأمن القومي للمملكة المتحدة علنيًا، من خلال الاستفادة من قوتها الاقتصادية، من خلال عمليات الاستحواذ والاندماج ومن خلال تفاعلها مع الأوساط الأكاديمية.

وذكر التقرير أن «حجم الصين وطموحها وقدرتها مكنتها من اختراق كل قطاع من قطاعات الاقتصاد البريطاني بنجاح».

وبينما كانت بعض محاولاتها لممارسة نفوذها مشروعة، اتهم مركز خدمة الإنترنت الصين بـ «تجاوز الحدود».

وحذرت من أنها «كانت فعالة بشكل خاص في استخدام أموالها ونفوذها للتغلغل في الأوساط الأكاديمية أو شرائها من أجل ضمان تقدم روايتها الدولية وقمع النقد».

وأضافت أن جهود بكين لتشكيل الروايات الدولية يمكن رؤيتها في استجابتها للوباء، حيث «بثت بذور الشك حول أصول الفيروس ومبالغة بشكل كبير في عملها لمكافحة».

دعت اللجنة، التي تشرف على مجتمع الاستخبارات في المملكة المتحدة، الحكومة إلى اتخاذ إجراءات أكثر تنسيقًا ضد التهديد.

وأضافت أن «مستوى الموارد المخصصة للتصدي للتهديد الذي يمثله نهج الصين الشامل للدولة كان غير كاف بالمرة».

قالت لجنة برلمانية، إن جهاز استخبارات الدولة الصيني يستهدف المملكة المتحدة «بشكل مكثف وقوي»، لكن رد الحكومة في لندن كان «غير ملائم على الإطلاق».

وأضافت: «إن طموح الصين العالمي أن تصبح قوة تكنولوجية واقتصادية عظمى تعتمد عليها الدول الأخرى، يمثل أكبر خطر على المملكة المتحدة».

«جهاز استخبارات الدولة في الصين - يكاد يكون من المؤكد الأكبر في العالم، مع مئات الآلاف من ضباط المخابرات المدنية - يستهدف المملكة المتحدة ومصالحها على نطاق واسع وبقوة».

بحث «تقرير عن الصين» الصادر عن اللجنة في تهديد الأمن القومي من الصين على نطاق واسع، ثم على وجه التحديد فيما يتعلق بالأوساط الأكاديمية والصناعة والتكنولوجيا والطاقة النووية المدنية.

وخلصت إلى أن الصين «تسعى للتأثير على النخب وصناع القرار» و «الحصول على المعلومات والملكية الفكرية باستخدام الأساليب السرية والعلنية».

قال مركز الدراسات الدولية إن بكين تستخدم قدراتها الاستخباراتية البشرية «الغزيرة» وعملية التجسس الإلكتروني «المتطورة بشكل متزايد» لتحقيق أهدافها.

اتهامات بالقرصنة

نُشر التقرير بعد يوم من إعلان شركة مايكروسوفت العملاقة للكمبيوتر أن متسللين في الصين يسعون للحصول على معلومات استخباراتية قاموا باختراق حسابات البريد الإلكتروني لعدد من الوكالات الحكومية الأمريكية.

في وقت سابق، تم إخبار المشرعين الأستراليين أن شبكات حسابات Facebook المزيفة التي تدار من الصين «تتطور» وتتبنى أساليب جديدة لبت الفتن في الخارج.

في العام الماضي، حذرت وكالة الاستخبارات الداخلية البريطانية MI5 من أن جاسوسًا صينيًا قد تسلل إلى البرلمان للتدخل في سياسات المملكة المتحدة.



تقرير أممي: الأزمات دفعت 165 مليون شخص إلى الفقر في السنوات الثلاث الأخيرة

ذكرت الأمم المتحدة أن الأزمات الأخيرة من كوفيد-19 - إلى غلاء المعيشة دفعت 165 مليون شخص إلى الفقر منذ 2020، داعياً إلى «توقف» في سداد ديون البلدان النامية لعكس هذا الاتجاه.

وبسبب الأثر التراكمي لهذه الصدمات، سيبلغ عدد الذين سقطوا في الفقر المدقع (أقل من 2,15 دولار في اليوم) 75 مليون شخص بين 2020 ونهاية 2023، وسيقع تسعون مليون شخص تحت خط الفقر البالغ 3,65 دولار في اليوم، حسب توقعات برنامج الأمم المتحدة الانمائي.

وقال رئيس البرنامج أكيم شتاينر في بيان إن «الدول التي تمكنت من الاستثمار في تدابير حماية في السنوات الثلاث الماضية منعت وقوع عدد من الأشخاص في براثن الفقر».

وأضاف «لكن في البلدان التي تعاني من مديونية كبيرة، ثمة علاقة بين المستويات المرتفعة للدين والإنفاق الاجتماعي غير الكافي والارتفاع المقلق في معدلات الفقر».

لذلك يطلب برنامج الأمم المتحدة «توقفاً» في تسديد ديون هذه الدول المضطرة إلى الاختيار بين دفع دينها ومساعدة سكانها.

وقال تقرير آخر للأمم المتحدة إن 3,3 مليارات شخص، أي نحو نصف سكان العالم، يعيشون في بلدان تنفق في تسديد فوائد الدين مبالغ أكبر من تلك التي تنفقها على التعليم أو الصحة.

وتدفع البلدان النامية على الرغم من مستوى مديونية أقل لكنه يزداد بشكل أسرع، تدفع فوائد أكبر خصوصاً بسبب ارتفاع معدلات الفائدة. وفي هذه الشروط يدعو برنامج الأمم المتحدة الانمائي إلى «توقف» لإعادة توجيه سداد الديون نحو تمويل إجراءات اجتماعية بهدف مواجهة آثار الصدمات الاقتصادية، معتبراً أن «الحل ليس بعيد المنال بالنسبة للنظام متعدد الأطراف».

وتفيد الحسابات الواردة في التقرير بأن انتشار هؤلاء الفقراء البالغ عددهم 165 مليوناً من براثن الفقر، سيكلف سنوياً حوالي 14 مليار دولار، أي نحو 0,009 بالمائة من إجمالي الناتج المحلي العالمي في 2022 وأقل من 4 بالمائة من خدمة دين البلدان النامية.

وإذا ما أضيف الدخل الفائت على الأشخاص الذين كانوا يعيشون أساساً تحت خط الفقر قبل الصدمات الأخيرة، تصبح كلفة التخفيف 107 مليارات دولار (0,065 بالمائة من إجمالي الناتج المحلي وحوالي ربع خدمة الديون).

وأكد أكيم شتاينر أن «ثمة كلفة بشرية للتقاعس في إعادة هيكلة الديون السيادية للبلدان النامية». وأضاف «نحن بحاجة إلى آليات جديدة لتوقع الصدمات وامتصاصها ولجعل الهيكل المالي يعمل لصالح أكثر الفئات ضعفاً».



«الناتو» يبحث إنشاء مركز ارتباط إقليمي في عمان.. ما الذي سيربحه الأردن؟

أنور الزيدات

موقعه القريب من سورية والعراق وإسرائيل، والأهم إيران، خصوصاً في ظل المحاور في المنطقة.

وقال إن «الأردن يستفيد من ذلك بتلقي تدريبات عسكرية متطورة، خصوصاً مكافحة الإرهاب والاستفادة من الخبرات والدعم اللوجستي، والاستفادة من الآليات العسكرية، التي يبقى الكثير منها في أماكن التدريب، وتمنح للأردن كمساعدات وهدايا».

وبحسب العبادي، فإن الحلف والولايات المتحدة ليسا بحاجة لقواعد عسكرية جديدة في الأردن، خصوصاً أن لها العديد من القواعد العسكرية في المنطقة، معتبراً أن الولايات المتحدة تشكل 70 بالمائة من قوة الحلف وإمكاناته، والأردن سيستفيد من ذلك، خصوصاً أن الولايات المتحدة تقدم حوالي 1.5 مليار دولار سنوياً مساعدات للأردن، جزء كبير منها مساعدات عسكرية.

من جانبه، قال الباحث الاستراتيجي الأردني عامر السبائية، إن «التعاون بين الأردن والناتو ليس جديداً، فالأردن تصنيفه لدى الحلف حليف وليس عضواً، وهو أعلى تصنيف لدولة ليست عضواً، فالأردن يعتبر خطاً متقدماً لحلف شمال الأطلسي». ورأى السبائية أن «إعلان الأردن مركزاً إقليمياً لا يحمل الكثير من الجديد، فمعظم قواعد الحلف تعتمد على الأعضاء أو الحلفاء، يضاف إلى ذلك أن هناك قواعد عسكرية أميركية وفرنسية وألمانية تستفيد من التعاون مع الأردن». ولفت إلى أن «الأردن بحاجة إلى تطوير القدرات ورفع مستوى التأهب والاستفادة من التطور التكنولوجي، وبحاجة إلى شركاء دائمين في حال وجود أخطار، خصوصاً أنه يواجه اليوم نمطاً جديداً من عصابات المخدرات، وأخطاراً على الحدود، وتهديد عودة الإرهاب».

يُذكر أن العاهل الأردني بحث، في ديسمبر/ كانون الأول الماضي، مع أعضاء مجلس حلف شمال الأطلسي (الناتو)، سبل توسيع التعاون المشترك في المجالات العسكرية والأمنية والتدريب ومكافحة الإرهاب، والمستجدات في منطقة الشرق الأوسط.

وجرى الاتفاق على تجديد اتفاقية التعاون المشترك بين الأردن وحلف شمال الأطلسي (الناتو)، وتجديد حزمة برنامج بناء القدرات، وبرنامج شراكة الوضع المتقدم.

أعلن حلف شمال الأطلسي «الناتو»، في ختام قمته التي استضافتها فيلنيوس عاصمة ليتوانيا، في البيان الختامي، أنه سيبحث مع الأردن إمكانية إنشاء مكتب ارتباط إقليمي للحلف في عمان.

ونقلت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) عن مسؤول رفيع المستوى في الحلف أن مكتب «الناتو» المرتقب في عمان سيكون الأول من نوعه في العالم العربي، وهو ثمرة للتعاون الوثيق بين الجانبين، موضحاً أن من شأن المكتب أن يعزز العلاقات الثنائية القائمة بين الحلف والمملكة بشكل أكبر، وسيكون بمثابة بوابة لتعزيز أفاق التعاون بين الحلف وشركائه في منطقة الجنوب.

ومن المتوقع أن يزور وفد من الحلف المملكة في أكتوبر/ تشرين الأول المقبل لبحث عدة أمور، منها إمكانية إنشاء مكتب ارتباط للحلف في الأردن، مشيراً إلى أن التنسيق والتعاون عالي المستوى بين حلف شمال الأطلسي والأردن، والكثير من البرامج والأنشطة والتدريبات المشتركة بين الطرفين.

وفي السياق، يؤكد الخبير الأمني والعسكري جلال العبادي، أن هناك وفداً من الحلف سيزور الأردن في أكتوبر/ تشرين الأول المقبل، لبحث هذا الموضوع وزيادة التعاون بين الجانبين، موضحاً أن «التعاون بين الأردن والحلف بدأ من حوالي سنة 2005، وأن تمرين الأسد المتأهب العسكري جزء من هذا التعاون، الذي يشارك به الأردن بشكل مستمر عاماً بعد آخر».

وأضاف العبادي: «من الممكن أن يكون الأردن المركز الإقليمي للحلف ويتم من خلال هذا المركز التنسيق مع دول المنطقة بشأن التعاون والشراكة بين الطرفين»، مشيراً إلى أنه «بعد حرب أوكرانيا بدأ الحلف التحسب للتهديدات من جميع الاتجاهات، خاصة الجنوب من مالي وحتى منطقتنا، وهذا يسمى حزام الجنوب، ويضم حوالي 37 دولة، حيث أكد الحلف في بيانه الختامي أن عدم الاستقرار في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا يؤثر بشكل مباشر على أمن الحلف وشركائه».

ويرى العبادي أن «دور الأردن كمركز إقليمي سيركز على التدريب، إضافة إلى مكافحة الإرهاب والأعمال الاستخباراتية، والدعم اللوجستي، وكذلك مواجهة الإشكالات الحديثة مثل الأمن السيبراني»، مشيراً إلى أن «العمل حالياً في العالم ليس فقط بمواجهة الهجمات الإرهابية المباشرة، بل يتعدى ذلك إلى الأمن السيبراني».

ورجّح اختيار الأردن لعلاقاته الوثيقة مع الحلف، إضافة إلى

US nuke-armed sub docks on North Korea's doorstep for first time in 40 years amid nuclear war fears

A US submarine capable of carrying nuclear weapons has docked in South Korea for the first time in forty years, as nuclear war threats grow louder.

This comes as North Korea's Supreme Leader Kim Jong-un test fired his most powerful intercontinental ballistic missile yet.

While the US has been staging joint war exercises with South Korea and Japan, the arrival of its 18,750 tonne USS Kentucky has been considered an acute provocation by North Korea.

The 170 metre long submarine entered the naval base in Busan, 320 kilometres southeast of Seoul, South Korean officials have confirmed. One of the largest nuclear-capable submarines in the world, the USS Kentucky can carry more than 20 Trident-II ballistic missiles.

The arrival coincided with the first meeting of the Nuclear Consultative Group (NCG) between representatives of the US and South Korea. Held in Seoul, the meeting discussed on "bolstering nuclear deterrence against North Korea."

White House Indo-Pacific coordinator, Kurt Campbell, told the press: "As we speak, an American nuclear submarine is making port in Busan. That's the first visit of an American nuclear submarine in decades."

The last time a US nuclear-capable submarine was to South Korea was in 1981.

Kim Yo Jong, sister of Kim Jong-un and brawn behind the operation, said: "It is a daydream for the US to think that it can stop the advance of the DPRK... and achieve irreversible disarmament through the interim suspension of joint military exercises."

Instead, Kim Yo Jong has beat the drum of escalating military capacity, claiming that the best way to deter the US was with a show of strength "rather than solving the problem with the gangster-like Americans in a friendly manner."

Unperturbed, the US has pledged more assets to South Korea, such as aircraft carriers, submarines and long-range bombers.

South Korean Defense Minister, Lee Jong-sup, said: "To North Korea, it shows the overwhelming capabilities and posture of the alliance, while it demonstrates the solid combined defence posture of South Korea and the United States to our people and the international community."

Tensions have been rising on, with a US soldier being held in North Korea after crossing the border without authorisation.

Named by CBS News as Private 2nd Class Travis King, the broadcaster claims the soldier was being escorted back to the US for disciplinary reasons before he made a dart for North Korea.

Witnesses told the channel that the soldier was seen at the airport before dashing away, later joining a border tour from which he hopped across to North Korea.

One witness told CBS News: "I thought it was a bad joke at first, but when he didn't come back, I realised it wasn't a joke."

The UN Command, which operates the Demilitarized Zone (DMZ) between North and South Korea, said: "A US national on a JSA orientation tour crossed, without authorisation, the Military Demarcation Line into the Democratic People's Republic of Korea (DPRK)."

"We believe he is currently in DPRK custody and are working with our Korean People's Army (KPA) counterparts to resolve this incident."

There are allegedly 28,000 American troops stationed in South Korea, making it home to America's third-largest foreign military presence after Japan and Germany, according to a Reuters report from 2021.



استقالة مفاجئة.. هل دفع وزير الدفاع البريطاني ثمن تصريحات «متجر أمازون» حول أوكرانيا

أيوب الريمي

لم تمر سوى أيام قليلة على التصريح المثير الذي أدلى به وزير الدفاع البريطاني بن والاس، حول مساعدات بلاده العسكرية لأوكرانيا، والتي عبر فيها عن شبهة تدمير من الطلبات التي لا تتوقف من الجانب الأوكراني، حتى أعلن الوزير استقالته من منصبه بداية سبتمبر/أيلول المقبل.

وجاءت تصريحات وزير الدفاع البريطاني عقب انعقاد قمة الناتو الأخيرة مفاجئة، عندما خاطب الأوكرانيين بلهجة فيها الكثير من العتاب، مؤكداً أن الغرب وبلاده خصوصاً «ليست متجر أمازون» مطالباً الأوكرانيين بإظهار المزيد من الامتنان.

ولم تمر هذه التصريحات مرور الكرام داخل أروقة اتخاذ القرار في بريطانيا، بعد أن نأى رئيس الوزراء البريطاني ريشي سونك بنفسه عنها، قبل أن يخرج بن والاس بخبر الاستقالة، وهو الذي نفى قبل أيام فقط الأخبار التي كانت تقول إنه سينسحب من العمل السياسي.

وقبل أسبوع من خبر الاستقالة نقلت صحيفة «فايننشال تايمز» عن مصادر مقربة من وزير الدفاع أن أخبار انسحابه من السياسة «لا قيمة لها».

ومن المفارقات أن وزير الدفاع البريطاني كان يقدم نفسه للبريطانيين والعالم كأكثر داعم لتسليح أوكرانيا، وبفضل هذا الملف سعدت أسهمه بين البريطانيين، قبل أن يتحول نفس الملف إلى مسمار يديق في نعش مساره السياسي.

تصريحات غير مصوبة

لمع نجم وزير الدفاع البريطاني بن والاس مع اندلاع الحرب الأوكرانية، ورغم التغييرات الكبيرة التي شهدتها منصب رئيس الوزراء منذ بوريس جونسون إلى ليز تراس وصولاً لريشي سونك، حافظ بن والاس على منصبه منذ سنة 2019.

وحرص السياسي البريطاني على إظهار الدعم المطلق لأوكرانيا، وكان من أشد المتحمسين لمنحها دبابات قتالية. ولهذا كانت بريطانيا أول بلد أوروبي يقدم دبابات من طراز «تشالنجر 2» للجيش الأوكراني، وكذلك كان الوزير أول من دافع عن قرار تدريب الطيارين الأوكرانيين لتزويدهم بطائرات قتالية، وأيضاً تزويد الجيش الأوكراني بصواريخ طويلة المدى.

كل هذا جعل بن والاس من أثقل الشخصيات وزناً من الناحية السياسية داخل حزب المحافظين، وعندما كانت المنافسة على أشدها لقيادة الحزب، كان جُل استطلاعات الرأي تمنحه الصدارة لتقلد هذا المنصب، ليعلن في كل مرة رفضه الترشح للترشيح على عمله كوزير للدفاع.

ولأنشهر، حمل بن والاس على عاتقه مهمة حشد الدعم الغربي لأوكرانيا، وكان

من المتوقع أن يواصل نفس المهمة بتحضير الأجواء لتزويد أوكرانيا بطائرات مقاتلة، قبل أن يأتي بتصريحات منتقدة للمطالب الكثيرة لأوكرانيا، والتي لم تُقِّم لرئيس الوزراء ريشي سونك، فقرر بن والاس الانسحاب.

طعنة الناتو

يعيش وزير الدفاع البريطاني حالة من الإحباط، بعد أن كان يمضي النفس بتقلد منصب الأمين العام لحلف شمال الأطلسي «الناتو»، وحاول رئيس الوزراء البريطاني سونك، إقناع الغرب والأميركيين خصوصاً بتسليم هذا المنصب لبن والاس، إلا أن القرار الأميركي كان حاسماً بالتمديد للأمين العام الحالي ينس ستولتنبرغ.

هذا القرار ولّد حالة من التذمر لدى الوزير الذي يرى أنه قدم كل شيء من أجل منح الدعم العسكري لأوكرانيا، وكان في مقدمة الصف في تسليح الجيش الأوكراني، مع ترجيح أنه غاضب من الأوكرانيين الذين ربما لم يدعموا ملف ترشيحه كما يجب.

ولعل هذا ما دفع الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي للرد على تصريحات وزير الدفاع البريطاني بأن بلاده تظهر الامتنان لبريطانيا، «لكن الوزير ربما كان يريد شيئاً خاصاً». ولم يفوت الوزير فرصة إعلان استقالته بدون رسم صورة قاتمة عن وضع العالم، خلال السنوات المقبلة، حيث تحدث بيقين بأن بريطانيا ستدخل في مواجهة مباشرة مع روسيا بحلول سنة 2030 «إما ستكون عن طريق حرب باردة أو حقيقية»، مشيراً إلى أن روسيا ما تزال لديها قوات جوية وبحرية «لا يُستهان بها».

خسارة للمحافظين

وبإعلان وزير الدفاع البريطاني بن والاس استقالته من منصبه، يكون حزب المحافظين قد فقد واحداً من الأسماء الوازنة والتي ما تزال تحظى باحترام البريطانيين، ففوق آخر استطلاع أجري داخل الحزب عن شعبية وزراء الحكومة، حل بن والاس ثانياً خلف رئيس الوزراء ريشي سونك. وكانت كل التوقعات تفيد بأن بن والاس قد يتولى قيادة الحزب بعد الانتخابات العامة التي ستجري بداية سنة 2025، إلا أنه قرر قطع كل علاقته مع حزب المحافظين بإعلان عدم ترشحه خلال الانتخابات المقبلة، وبعد أن ظل في البرلمان منذ سنة 2005، ما يمكن تفسيره أيضاً بعدم رغبته في تكبد خسارة انتخابية بعد أن أظهرت استطلاعات رأي أن مقعده بات من المقاعد التي من المتوقع أن يخسرها حزب المحافظين لصالح حزب العمال، بسبب حالة الغضب العارمة من سياساتهم خلال السنوات الماضية.



«البنتاغون» يرسل مدمرة ومقاتلات حربية إلى الخليج.. هذه مهمتها

أعلنت وزارة الدفاع الأمريكية «البنتاغون»، انها ستنتشر مدمرة صاروخية إلى جانب طائرات مقاتلة من طرازي «أف35» و«أف16»، في الشرق الأوسط، وذلك في أعقاب محاولات إيرانية مصادرة سفن تجارية في مضيق هرمز وخليج عمان.

وقالت المتحدث باسم البنتاغون سابرينا سينغ، إن وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن، أذن بنشر المدمرة «يو إس إس توماس هودنر»، ومقاتلات «أف35» ومقاتلات «أف16» في المنطقة للدفاع عن المصالح الأمريكية وحماية حرية الملاحة.

وأضافت: «في ضوء هذا التهديد المستمر وبالتنسيق مع شركائنا وحلفائنا، تعمل الوزارة الأمريكية على زيادة وجودنا وقدرتنا على مراقبة المضيق والمياه المحيطة به».

ودعت سينغ طهران إلى أن «توقف فوراً هذه الأعمال المزعزعة للاستقرار التي تهدد التدفق الحر للتجارة عبر هذا الممر المائي الاستراتيجي».

وقال مسؤول دفاعي كبير، إن الولايات المتحدة تسيّر طائرات حربية من طراز «إيه10- وارثوغ» فوق الخليج، موضحاً أنها مزودة «بأنواع ذخيرة مفيدة لمواجهة الزوارق السريعة والأهداف المتحركة».

وأضاف المسؤول أن «قوارب الهجوم السريعة، والهجمات السريعة قد ازدادت كتهديد بحري»، لذلك «جربنا عدداً من الوسائل المختلفة لمواجهةها. وقد ثبتت قدرة طائرة إيه10- على ذلك»، بحسب وكالة فرانس برس.

وأعلنت واشنطن في وقت سابق أن قواتها منعت محاولات إيرانيتين لاحتجاز ناقلتين تجاريتين في المياه الدولية قبالة عمان في 5 تموز/ يوليو، بينما صادرت طهران سفينة تجارية أخرى في اليوم التالي.



أردوغان: لن ننسى محاولة انقلاب 2016 ومنفذيها وداعميها

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، إن حكومته لن تسمح بأن تنسى ذكرى التصدي للمحاولة الانقلابية الفاشلة في 15 يوليو/ تموز 2016، أو تمحي من الذاكرة.

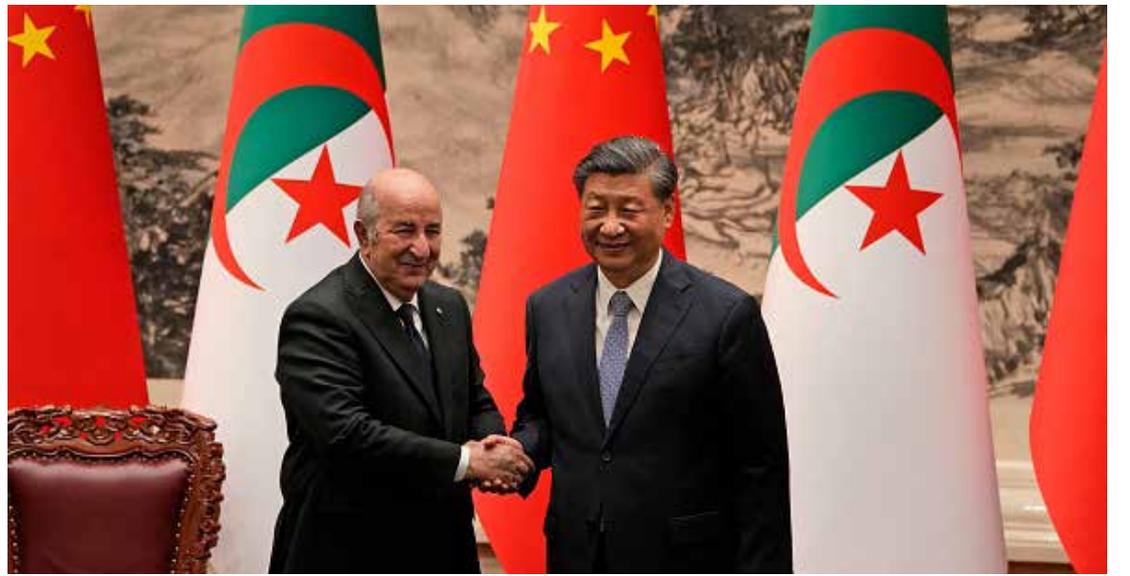
وجاء ذلك في فعالية «أبطال قرن تركيا»، بمناسبة الذكرى السابعة للمحاولة الانقلابية الفاشلة، والتي نظمها دائرة الاتصال بالرئاسة التركية وولاية إسطنبول وبلدية أسكودار.

وقال الرئيس التركي: «كما عرفنا خونة تنظيم غولن (فتح الله غولن) لن ننسى أيضاً من ساندتهم ووقف وراءهم».

وأضاف: «في الذكرى السابعة لمحاولة الانقلاب، أعلن أننا لن نسمح بنسيان 15 يوليو حتى بعد 70 عاماً».

ورأى أردوغان أن حماية القيم التي ضحى من أجلها الأتراك مهمة الشعب كله، مترحماً على أرواح الشهداء الأتراك الـ253 الذين ارتقوا أثناء التصدي للانقلابيين ليلة 15 يوليو/ تموز 2016.

وفي ليلة المحاولة الانقلابية، أثبت الشعب التركي، بحسب أردوغان، أن عزمه وإصراره حامية استقلاله من جديد.



الصين والجزائر تتفقان على تعزيز التعاون الأمني والدفاعي... توقيع 19 اتفاقية خلال زيارة تيون

عثمان لحياني

من جهته، أكد الرئيس الصيني شي جين بينغ حرص بلاده على مواصلة تعزيز علاقات الصداقة مع الجزائر. وأقيمت قبل ذلك مراسم حفل استقبال للرئيس تيون، ومحادثات منفردة توسعت لاحقاً إلى وفدي البلدين.

وأشرف الرئيسان الجزائري والصيني على مراسم التوقيع على وثيقة لإنشاء فريق العمل للتعاون الاستثماري والاقتصادي، واتفاق حول التعاون التجاري، واتفاق في مجال الطاقة والطاقت المتجددة والهيدروجين، واتفاق في قطاع النقل بالسكك الحديدية ومذكر تفاهم حول إنشاء مركز لتحويل التكنولوجيا، إضافة إلى عدد من مذكرات التفاهم.

ومن شأن هذه الزيارة، التي تعد الأولى لرئيس جزائري منذ عام 2008، أن تشكل دفعاً جديداً للعلاقات الجزائرية الصينية، خاصة في المجالات الاقتصادية والتعاون في القطاعات الحيوية التي تستهدف الجزائر تنشيطها للانتقال بالاقتصاد المحلي من اقتصاد يعتمد على المحروقات إلى اقتصاد متنوع.

وانتقل حجم المعاملات التجارية بين الصين والجزائر، من مليار دولار عام 2003 إلى أكثر من تسعة مليارات دولار بحلول عام 2020.

وقعت الصين والجزائر، على 19 اتفاقية تشمل التعاون في مجالات السياسة والاقتصاد والأمن والدفاع الوطني، بمناسبة الزيارة التي يجريها الرئيس الجزائري عبد المجيد تيون إلى بكين مؤخراً، والتي تستمر حتى الجمعة، بدعوة من الرئيس الصيني شي جين بينغ. وذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا)، نقلاً عن بيان مشترك، أن الصين رحبت بالمساعي لانضمام الجزائر إلى مجموعة بريكس، وقالت إنها تدعم جهود الجزائر لتحقيق هذا الهدف.

وقال الرئيس تيون إن «زيارتي إلى الصين تأتي بعد توقيع بلدنا على اتفاقيات هامة توطد علاقاتنا التاريخية»، في إشارة إلى الخطة الخماسية المشتركة الموقعة في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، والتي سبقها انضمام الجزائر إلى مبادرة الحزام والطريق عام 2018، واتفاق الشراكة الاستراتيجية الموقع عام 2014.

وتمن تيون الدعم الصيني لطلب الجزائر الانضمام إلى منظمة بريكس ومنظمة شنغهاي، حيث كانت الجزائر قد تقدمت بطلب الانضمام قبل أشهر، قبل قمة بريكس التي تحتضنها جنوب أفريقيا منتصف أغسطس/ آب المقبل.

Iran rejects Russia's intervention in the Gulf islands issue

Iranian Foreign Minister Hossein Amir-Abdollahian has expressed Tehran's rejection of any Russian or international interference in Iran's territorial integrity and the issue of the three islands which are in dispute between the UAE and Iran.

Abdollahian said that Tehran "will never tolerate the repetition of such a procedure in the statements and interference be it on the part of Russia or any other party in issues related to the territorial integrity of Iran."

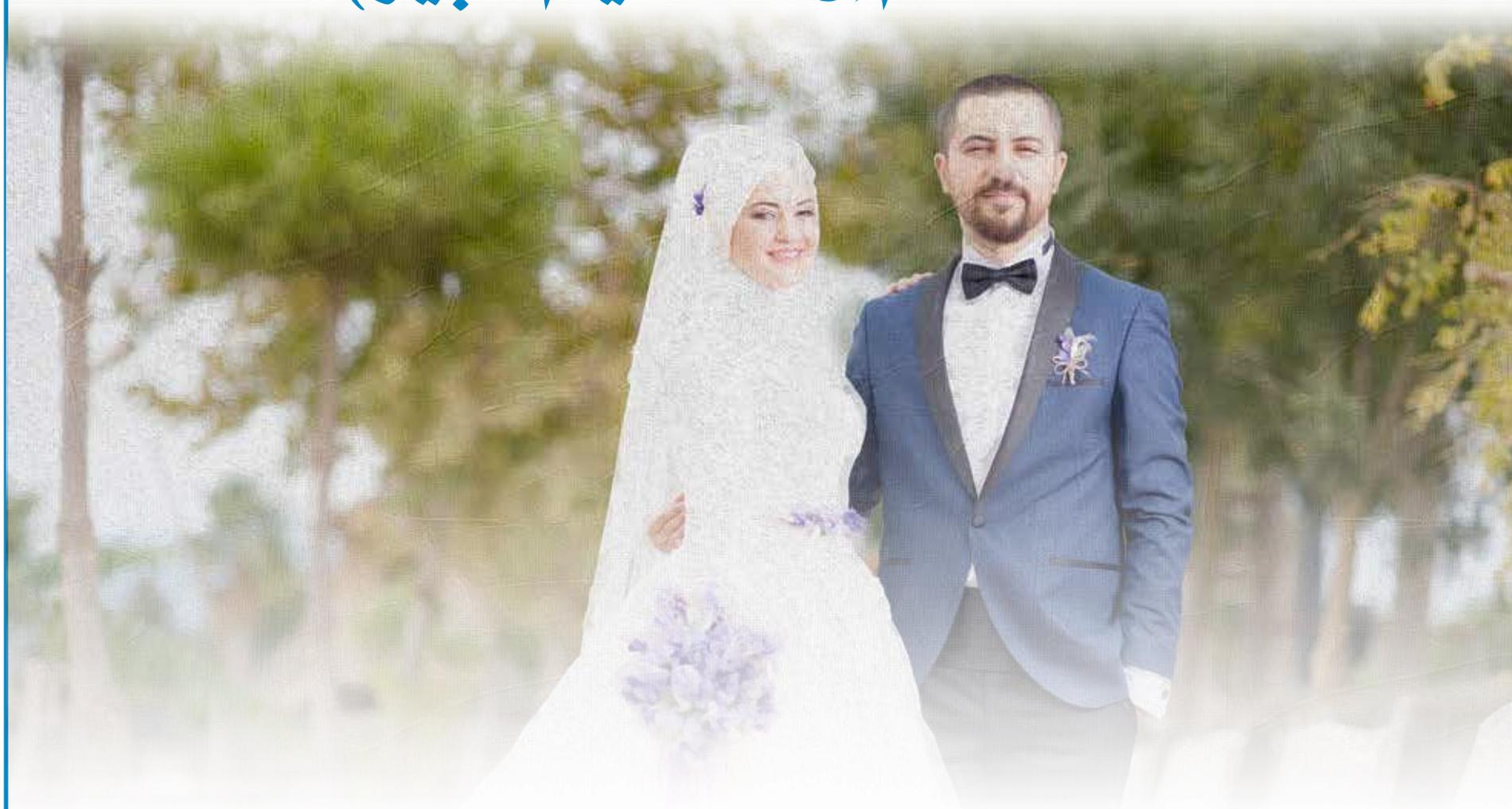
Russia and the members of the Gulf Cooperation Council (GCC) issued a joint statement in which the foreign ministers of the countries expressed their support for "all peaceful efforts, including the initiative of the UAE and its endeavours to reach a peaceful solution" to the issue of the three islands Greater Tunb, Lesser Tunb and Abu Musa "through bilateral negotiations or the International Court of Justice, in accordance with the rules of international law and the United Nations Charter."

Iranian Foreign Ministry spokesman Nasser Kanani said: "These islands perennially belong to Iran and issuing these kinds of statements is in contradiction to Iran's friendly relations with its neighbours."



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى
وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ
عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾



﴿ 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 ﴾

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

WHY RISK SURGERY?

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

الظهر
• الساقين
• الالام الرقبية
• الصداع المزمن
• إصابات العمل
• حوادث السير
• الالام الحبيسة

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

الدكتور خالد المسمري -
متخصصون في علاج الالام الناتجة عن
حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari

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

Le Monde: In Sudan, mediations fail and the fear of regionalization of the conflict increases

Since April 15 and the start of hostilities between the Sudanese Armed Forces (FAS) of General Abdel Fattah Al-Bourhane and the Rapid Support Forces (RSF) of General Mohamed Hamdan Daglo known as "Hemetti", all attempts at international mediation have failed.

The summits follow one another without any negotiated solution or lasting ceasefire emerging. The one held, July 13 in Cairo, in the presence of the Egyptian president, one of General Al-Bourhane's strongest supporters, and six other heads of neighboring states of Sudan, did not escape the rule. At its conclusion, the leaders gathered said to themselves "worried about the deterioration of the situation" and stressed the importance "to prevent the fragmentation of the country" without being able to outline a plan for ending the crisis between two belligerents who do not give up the idea of a total victory over their adversary.

So far, they had taken advantage of the multiple truces negotiated in Jeddah, Saudi Arabia, to reorganize their troops and continue their abuses against the population. In three months, the conflict has killed more than 3,000 civilians and displaced more than 3 million people, according to the International Organization for Migration (IOM). Noting that none of the commitments made by the two parties to set up humanitarian corridors had been respected, the United States announced, on June 21, the suspension of the talks in Jeddah, which began two months earlier in Saudi Arabia. Faced with this impasse, the African Union (AU) then developed a "plan for de-escalation in Sudan", including politicians and representatives from Sudanese civil society likely to embody a third way. Its roadmap did not, however, lead to any concrete crisis resolution mechanism.

"Competitive Mediation"

In the meantime, the Intergovernmental Authority on Development (IGAD) has regained control of the Sudanese file, trying in vain to organize a private conversation between the two enemy generals. At a summit on Monday in Addis Ababa, the organization that brings together the leaders of the Horn of Africa also considered the deployment of an East African interposition force in Sudan to facilitate the delivery of humanitarian aid and the protection of civilians. The project was immediately rejected by the FAS, on the pretext that any external intervention would be perceived as "an aggression and an attack on the sovereignty of the country". Beyond the nationalist harangue, the army multiplies the criticisms with regard to the Kenyan president, William Ruto, who took the head of the East African mediation, accusing him of playing into the hands of the FSR.

Source: Le Monde



التاييمز: هذه حكاية أرامل أوكرانيا المنسيات ورحلتهم المؤلمة للبحث عن جثث أزواجهن

مجهولة الهوية، ما يتطلب جهوداً من طرف العائلات ومؤسسات الدولة لتحديد هويتها. ونسبت صحيفة التاييمز إلى الجنرال مارك ميلي -رئيس هيئة الأركان الأميركية المشتركة- قوله إن أوكرانيا تكبدت خسائر بشرية هائلة في صفوف الجنود، وذكرت أن آلاف الجنود لقوا حتفهم منذ تصريحات القائد العسكري الأميركي.

وكشفت أن مقبرة كراسنوبولسكي تعد واحدة من أكبر المقابر التي يدفن فيها الجنود في البلاد، وقد دفن فيها أكثر من ألفي جندي، وما تزال جاهزة لاستقبال المزيد.

ونقل تقرير الصحيفة البريطانية عن القسيس العسكري فاسيلي كولودي قوله إنه في بعض الأحيان يتم دفن 20 جندياً دفعة واحدة في نفس اليوم.

ووفق الصحيفة فإن دراسة استقصائية نشرت قبل أيام من قبل معهد كيبف الدولي لعلم الاجتماع قالت إن 63% من الأوكرانيين قتل أحد أقاربهم أو أصدقائهم في الحرب.

ونسبت التاييمز إلى محقق الطب الشرعي الأوكرانيين قولهم إن أكثر من 10% من الجنود الذين قتلوا لا يتم التعرف على جثثهم بسبب الدمار الكبير الذي تخلفه الأسلحة المتطورة.

وقالت التاييمز إن كثرة الجثث، وظروف الحرب، تجعلان من شبه المستحيل الحفاظ على ما يثبت هوية القتلى، خاصة أن بعض الجثث مشوهة بدرجة لا يمكن التعرف عليها.

وذكر القسيس العسكري كولودي للصحيفة البريطانية أنه لا توجد عادة جنازة للجنود المجهولين حيث يدفنون مباشرة، لكن في حالة ثبتت هويته بعد فحص الحمض النووي، يعاد تنظيم الجنازة.

أكدت صحيفة «التاييمز» (The Times) البريطانية أن العديد من الأرامل الأوكرانيات عانين كثيراً أثناء البحث في أوكيانا جثث الجنود القتلى للعثور على أزواجهن الذين لقوا حتفهم أثناء المعارك ضد القوات الروسية.

وقالت الصحيفة إن طبيعة الحرب التي تستخدم فيها مختلف الأسلحة المتطورة من صواريخ ومدافع وقصف جوي تعقد مهمة الأرامل في العثور على جثث أو أشلاء أزواجهن لدفنها. وأضافت أن معظم الأرامل تحدثن عن خذلان النظام لهن أثناء عملية البحث عن أزواجهن، وتحدثن عن طول المدة التي يستغرقها هذا البحث، والتي قد تصل إلى عام كامل.

حالة أوكسانا

وأوردت الصحيفة حالة السيدة «أوكسانا» التي أخبرتها القيادة العسكرية أن زوجها من المفقودين خلال المعارك، وظلت تشاهد صور جثث القتلى على شاشة الحاسوب بالشارح لعلها تعثر على جثة زوجها.

كما ظلت تتواصل مع المستشفيات ومخافر الشرطة بحثاً عن أي خيط يوضح لها مصير زوجها. ونقلت «التاييمز» عن أوكسانا قولها إن أمالها خلال البحث كانت كبيرة، مثلما كانت مخاوفها كبيرة أيضاً، وزادت صور الجثث ألاماً وخوفاً.

وانتقدت ما يجري قائلة «لو كان هناك شخص ما قام بعمله بشكل جيد لما استغرق الأمر مني عاماً كاملاً للبحث عن جثة زوجي. لم تكن لنحتاج إلى إجراء فحص الحمض النووي لنثبت هوية زوجي، بل فقط لنظام متماسك يضمن تحديد هويته». ووفق التاييمز، دفنت أوكسانا زوجها بعد 13 شهراً من وفاته متأثراً بجروح، وذلك خلال حملته إلى خاركييف للعلاج.

جنود مجهولون

وحالة أوكسانا ليست الوحيدة، إذ مع ارتفاع عدد القتلى تكثر الجثث

Mediapart: Racist behavior in France has become more public since the murder of the teenager Nael

The French website Mediapart confirmed that the manifestations of racist attitudes against immigrants and suburbs residents are more public than ever. The site listed racist incidents witnessed by French citizens who expressed surprise at the spread of them in places that no one had previously expected to appear in. French law strictly punishes anyone who commits a racist act or utters suspicious racist terms, and obliges companies and institutions to protect employees from all manifestations of hatred and racism. "Samira," a flight attendant, told Al-Monitor that she was shocked to hear from her colleagues expressions that incite hatred.

The French website Mediapart confirmed that the manifestations of racist attitudes against immigrants and suburbs residents are more public than ever, since the killing of the boy Nael shot by a French policeman, and the confrontations between the police and thousands of protesters.

The French website Mediapart confirmed that the manifestations of racist attitudes against immigrants and suburban residents are more public than ever, since the killing of the boy Nael shot by a French policeman, and confrontations between the police and thousands of protesters, and the occurrence of vandalism.

In a report, the site listed racist incidents witnessed by French citizens who expressed surprise at the spread of them in places that no one had previously expected to appear in, such as workplaces.

French law strictly punishes anyone who commits a racist act or utters suspicious racist terms, and obliges companies and institutions to protect employees from all manifestations of hatred and racism.

antipathy
"Samira," a flight attendant, told Al-Monitor that she was shocked to hear from her colleagues expressions that incite hatred and justify Nael's murder, with some saying, "In any case, you cannot drive a car without a driver's license. They must pay for their follies."

One of them addressed Samira by saying, "No one should be surprised when Marine Le Pen wins." Le

Pen is the head of the National Rally (formerly the National Front), which her father founded on a racist, anti-immigrant basis, especially Muslims.

As for nurse Mathide, she also listened to what could be described as an "electoral threat" to vote for the far right, and was surprised by the strange behavior of her colleagues after expressing her desire to support the injured protesters and volunteer to help them.

Legitimizing violence

Jerome, a high school teacher, said he was surprised that a colleague called protesters "savages" and blamed them for the vandalism that occurred during the protests. He said that the legalization of police violence by some of his colleagues shocked him, stressing that there are no circumstances that justify a policeman killing a teenage boy, and regret his imprisonment and holding him responsible, just as there are no circumstances that justify describing protesters angry at police violence as scum.

Anayes, a student who works in a café, said that what she has been hearing recently is different from the past, and said that her boss himself blamed all suburban residents for the vandalism and for not respecting the values of the republic.

Her colleague stressed the need for the army to intervene with tanks to enforce security, while one customer was quick to utter bad words against Muslims.

Those who shared their views with Mediapart confirmed that they were choosing not to continue arguing with their colleagues to maintain a fellowship relationship with them. They explained that they did not file complaints about what was said in front of them to the officials of the companies and institutions in which they work for various reasons, including fear of losing a job and an unwillingness to create conflicts that affect working conditions.

Source: aljazeera



بلومبيرغ: دول الخليج تسعى للاستفادة من ثرواتها لتعميق علاقاتها مع الصين

عملياته في الصين للبحث عن استثمارات جديدة.

وفي السياق نفسه، أوضحت الوكالة، خلال مقالها، أن دبي شهدت زيادة بنسبة 24 في المئة في عدد الشركات الصينية التي أقيمت في المنطقة الحرة؛ وبحسب المسؤولين في الرياض، فإن الصين باتت تُعتبر شريكاً لا غنى عنه في رؤية 2030، وهي خطة التحول الاقتصادي والاجتماعي لولي العهد الأمير محمد بن سلمان، التي تبلغ قيمتها عدة تريليونات من الدولارات.

أما بخصوص الجانب السياسي من العلاقات الصينية الخليجية، أضافت «بلومبيرغ»، أنه في قمة كانون الأول / ديسمبر، عرض شي التوسط في محادثات بين إيران والسعودية، مما أدى إلى اتفاق تاريخي لإعادة العلاقات بين «الخصمين» في آذار / مارس.

كذلك، كشفت الوكالة، أنه في الوقت الذي تُعتبر فيه الولايات المتحدة شريكاً عسكرياً لدول الخليج، حذر قائد القيادة المركزية الأمريكية، الجنرال مايكل كوريل، في شهادة للكونغرس، من الجهود الصينية لتقويض ذلك، مشيراً إلى قفزة في مبيعات بكين التجارية والعسكرية إلى المنطقة. غير أن مسؤولون خليجيين، وفقاً للمصدر ذاته، أكدوا أن تحركاتهم تجاه الصين لا تهدف إلى استبدال واشنطن ببيكين كشريك رئيسي لهم؛ فيما قال مسؤولون أمريكيون، خلال لقاء بمدينة جدة مع ولي العهد، محمد بن سلمان، في الفترة الماضية، إنهم يرحبون بالوساطة الصينية في الشرق الأوسط.

قالت وكالة بلومبيرغ، إن دول الخليج الغنية بالنفط، تسعى للاستفادة من ثرواتها من أجل تعميق العلاقات مع الصين، وذلك في ظل القلق بخصوص مستقبل شركائها الأمنية مع الولايات المتحدة.

وبحسب تقرير للوكالة، فإن «التبادلات الاقتصادية بين ثاني أكبر اقتصاد في العالم ودول مثل السعودية والإمارات، تسارعت مباشرة بعد مشاركة الرئيس الصيني، شي جين بينغ، في القمة الصينية-الخليجية الأولى في الرياض، لتتجاوز بذلك مشتريات النفط الخام التي كانت بكين مهيمنة عليه لسنوات طويلة».

وأضاف المصدر نفسه، في تقرير نُشر يوم الأحد، أنه من بين الصفقات التي يمكنها توثيق العلاقات الصينية الخليجية في الأشهر المقبلة، هي ما يتعلق بالطرح العام الأولي في شنغهاي، الذي يُخطط له عملاق البذور الصيني، مجموعة «سينغيتا»، بقيمة 9 مليارات دولار.

وبحسب الوكالة، عملت مجموعة «سينغيتا» الصينية، على مناقشات مع الصناديق السيادية في الشرق الأوسط بما في ذلك هيئة أبوظبي للاستثمار وصندوق الاستثمار العام السعودي، من أجل خلق إمكانية أن يصبحوا مستثمرين أساسيين.

إلى ذلك، أشارت الوكالة إلى أن عمليات الاستحواذ والاستثمارات من جانب الشركات الخليجية في الصين، ارتفعت بأكثر من 1000 في المئة إلى 5.3 مليار دولار سنوياً، مردفة أن صندوق الثروة السيادية في أبوظبي يكثف





France's top administrative court upholds Hijab ban on women footballers in matches

Council of State rejects collective Muslim women footballers known as 'Les Hijabeuses' appeal against French Football Federation's decision on 2016

France's top administrative court on upheld a ban on Muslim women football players wearing headscarves or Hijab during matches.

The Council of State rejected the collective Muslim women footballers known as "Les Hijabeuses" appeal against the French Football Federation's (FFF) decision on the 2016 headscarf ban.

The court ruled that the FFF can enforce the first clause of its bylaws, which prohibits players from wearing religious symbols, including headscarves, during matches.

"Sports federations, in charge of proper functioning of the public service whose management is entrusted to them, may impose on their players an obligation of outfit neutrality during competitions," the court in a statement said.

The court said sports federations are subject to an "obligation of impartiality" and that employee of the federation should not express their personal beliefs and opinions.

The court ruled that the FFF could include the ban in the first article of its bylaws in order to ensure that football matches are played smoothly and without any conflict.

Accordingly, women football players will be unable to wear headscarves in FFF matches.

The statement said the ban is "appropriate" and "proportionate."



منظمة إسلامية في فرنسا: الشباب المسلم يتعرض للتمييز يوميا

المشبه هو مكافأة للقاتل».

كما أدان سلوك الشباب الذين يحرقون المباني العامة والمنشآت التجارية خلال احتجاجهم، لافتاً أن بعض السياسيين «استغلوا أعمال العنف في تأجيج المشاكل المتعلقة بالهجرة»، وتشهد فرنسا منذ أيام غضبا واسعا واحتجاجات تخللتها أعمال شغب ومواجهات مع الشرطة، تنديدا بمقتل الشاب نائل برصاص في الصدر أطلقها شرطي من مسافة قريبة، بذريعة عدم امتثاله لدورية مرورية في ضاحية نانثير غرب العاصمة باريس.

من مالي على يد الشرطة الفرنسية أيضا، ولأن الحادث لم يتم تصويره ونشره على وسائل التواصل الاجتماعي فقد مر دون علم أحد.

وأكد قائلا: «الشباب المسلم في فرنسا يتعرض للعنصرية بشكل يومي، وخاصة فيما يتعلق بالسكن أثناء العمل. وهم ضحايا التمييز العنصري من قبل الشرطة».

وانتقد زكري حملة التبرع التي أطلقت لأسرة الشرطي الذي قتل نائل وبلغ مجموعها 1.6 مليون يورو حتى اليوم، مضيفاً أن «هذا العمل

قال رئيس مرصد الإسلاموفوبيا في المجلس الفرنسي الإسلامي، عبد الله زكري، إن الشباب المسلم في فرنسا يتعرض للتمييز العنصري في الحياة اليومية.

وأوضح زكري في حديث مع الأناضول حول الأحداث الأخيرة التي تشهدها فرنسا، أنه لو لم تكن هناك مشاهد مصورة للحظة قتل الشرطة الفرنسية للشباب نائل (17 عاماً) لكان الحادث تم التستر عليه.

وذكر أنه قبل أيام من مقتل نائل، قتل مواطن



ألمانيا.. 8.8 آلاف شكوى من حوادث تمييز في 2022

أما البقية فتتوزع بين التمييز الذي يمارسه الأشخاص ضد ذوي الإعاقة والمسنين والتوجه الجنسي والدين والنظرة التي يتبناها الأشخاص تجاه الحياة.

وأورد تقرير أعده تحالف مناهضة معاداة الإسلام والمسلمين «CLAIM» الذي يتخذ من ألمانيا مقراً له، تسجيل 898 اعتداء عنصرياً استهدف المسلمين طوال عام 2022 أي بمعدل اعتداءين يومياً.

تلقت السلطات الألمانية 8 آلاف و827 شكوى تتعلق بحوادث تمييز عام 2022.

وذكرت رئيسة دائرة مكافحة التمييز فيردا أتامان، في مؤتمر صحفي، تسجيل زيادة بحوادث التمييز والعنصرية في ألمانيا عام 2022 بنسبة 14 بالمائة مقارنة بـ2021.

وأشارت أن 43 بالمائة من الشكاوى تتعلق بالتمييز العرقي،

رايتس ووتش: سلطات بنغلاديش أخفقت في حماية لاجئي الروهينغا

قالت منظمة هيومن رايتس ووتش إن سلطات بنغلاديش أخفقت في توفير الحماية الكافية للاجئين الروهينغا من تصاعد العنف من قبل الجماعات المسلحة والعصابات الإجرامية.

واتهمت المنظمة السلطات البنغالية بإجبار قادة الروهينغا على العمل مخبرين، مما يعرضهم لخطر شديد بالتعرض للاختطاف أو القتل دون الحصول على حماية.

ودعت المنظمة الحكومة البنغالية إلى وضع سياسة أمنية تحترم حقوق الإنسان بالتشاور مع اللاجئين والأمم المتحدة.

وحثت المنظمة السلطات البنغالية على مساعدة اللاجئين من خلال إنشاء أنظمة يسهل الوصول إليها للإبلاغ عن الجرائم، وعلى التحقيق الفوري في الشكاوى.

وقالت هيومن رايتس ووتش إنها وثقت 26 حالة عنف ضد الروهينغا، بما في ذلك القتل والاختطاف والتعذيب والاعتداء الجنسي والزواج القسري، وذلك بالاعتماد على مقابلات مع 45 لاجئاً من الروهينغا بين يناير/كانون الثاني وأبريل/نيسان 2023، وعلى الأدلة الداعمة، بما في ذلك تقارير الشرطة والتقارير الطبية.

وشكا الضحايا من أنهم واجهوا عوائق مختلفة أمام الوصول إلى الشرطة والمساعدة القانونية والطبية، مع إخفاق السلطات في توفير الحماية أو تحسين الأمن أو مقاضاة المنتهكين.

وقالت ميناكشي جانجولي نائبة مديرة قسم آسيا في هيومن رايتس ووتش إن التعهدات السابقة لرئيسة الوزراء الشيشة حسينة واجد بحماية لاجئي الروهينغا لم تكن، وإن «اللاجئين أصبحوا الآن مهددين من قبل الجماعات العنيفة ونظام العدالة اللامبالي».



منظمات حقوقية تدعو لإطلاق سراح المعتقلين السياسيين في تونس

ولم يصدر عن السلطات تعليق على مطالبات النشطاء التونسيين، غير أنها تؤكد مرارا حمايتها لحقوق الموقوفين والسجناء. حملة توقيفات

ومنذ فبراير/شباط الماضي، طالت حملة توقيفات في البلاد، سياسيين وإعلاميين ونشطاء وقضاة ورجال أعمال، واتهم الرئيس التونسي قيس سعيد في 14 من الشهر نفسه بعض الموقوفين بـ«التآمر على أمن الدولة والوقوف وراء أزمات توزيع السلع وارتفاع الأسعار».

وأبرز الموقوفين على ذمة القضية رئيس حركة النهضة راشد الغنوشي، والأمين العام السابق للتيار الديمقراطي غازي الشواشي، وأمين عام الحزب الجمهوري عصام الشابي.

ومقابل تشديد سعيد مرارا على استقلال المنظومة القضائية، تتهمه المعارضة باستخدام القضاء لملاحقة الرافضين لإجراءات استثنائية فرضها في 25 يوليو/تموز 2021، وتعتبرها تكريسا لحكم فردي مطلق.

ويتمثل أبرز تلك الإجراءات في إقالة الحكومة وتعيين أخرى، وحل مجلس القضاء والبرلمان، وإصدار تشريعات بأوامر رئاسية، وإجراء انتخابات تشريعية مبكرة، وإقرار دستور جديد عبر الاستفتاء.

دعت منظمات وشخصيات تونسية، إلى إطلاق سراح موقوفين سياسيين بالبلاد فيما يعرف بقضية «التآمر على أمن الدولة».

جاء ذلك وفق بيان مشترك صدر عن 11 منظمة بينها الرابطة التونسية للدفاع عن حقوق الإنسان وجمعية البوصلة وائتلاف صمود و20 شخصية وناشطاً حقوقياً بينهم المفكر يوسف الصديق، ورئيس هيئة الانتخابات الأسبق كمال الجندوبي.

وطالب الموقعون على البيان السلطة القضائية بالقيام بدورها الدستوري في حماية الحقوق والحريات واحترام دليل البراءة وتمكين الموقوفين من محاكمات عادلة.

كما طالبوا السلطة التنفيذية بعدم التدخل في السلطة القضائية والكف عن بث خطاب يزيد في تقسيم التونسيين ويعمق الأزمة غير المسبوقة التي تعيشها البلاد، على حد تعبيرهم.

ودعا البيان المشترك المنظمات والقوى الديمقراطية والمدنية من المجتمع المدني والسياسي وسائر المواطنين إلى المشاركة بكثافة في وقفة المساندة التي تنظمها هيئة الدفاع عن الموقوفين الخميس أمام محكمة الاستئناف (الطنع) بتونس.

UN : 40 aid workers killed in Myanmar since 2021 coup

United Nations human rights chief Volker Turk said on up to 40 aid workers have been killed in Myanmar since the military coup that ousted democratically elected leader Aung San Suu Kyi in 2021.

In a report to the body's Human Rights Council, Turk condemned 'direct attacks' on aid workers, who mainly work for local organisations, amid fighting between the military junta behind the coup and its opponents.

He said the deaths were part of 'deliberate and targeted' efforts to obstruct aid and 'a calculated denial of fundamental rights and freedoms for large swathes of

the population'.

The UN has already warned that obstruction or denial of humanitarian assistance may amount to serious violations of international human rights and humanitarian laws.

The junta has killed and injured thousands of civilians while destroying goods and infrastructure necessary for survival, including food, shelter, and medical centres, according to Turk's report.

An estimated 1.5 million people have been internally displaced and approximately 60,000 civilian structures have reportedly been burnt or destroyed, it says.

More than 17.6 million people, or one third of the overall population, require some form of humanitarian assistance.

'Civilians live at the whim of a reckless military authority that relies on systematic control tactics, fear and terror,' Turk told the council.

'Credible sources indicate that as of , 3,747 individuals have died at the hands of the military since they took power, and 23,747 have been arrested,' the UN High Commissioner for Human Rights said.

Those figures include only documented cases, meaning the actual toll is probably much higher.



US House passes pro-Israel resolution following Jayapal's 'racist state' comment

The US House of Representatives passed a resolution on affirming its support for Israel, following Democratic Rep. Pramila Jayapal's now walked-back comments calling the self-proclaimed Jewish state "racist".

The bipartisan resolution passed with an overwhelming majority of 422-9, with nine Democratic representatives voting against it.

The dissenters were mainly comprised of elements of the Progressive wing of the Democratic Party which have been critical of Israeli abuses and includes Alexandria Ocasio-Cortez of New York, Rashida Tlaib of Michigan, Cori Bush of Missouri, Ilhan Omar of Minnesota and Ayanna Pressley of Massachusetts. Jayapal, who is chair of the Progressive Democratic caucus, followed her walk-back on her initial comments by voting for the resolution.

The resolution authored by Rep. August Pfluger of Texas did not mention the Jayapal by name. However, it was clearly authored in response to her comments, which drew criticism from the zealously pro-Israel Republican Party and the Liberal centrist Democrats.

The resolution stated that Congress believes that "the State of Israel is not a racist or apartheid state", and "Congress rejects all forms of antisemitism and xenophobia". It also affirmed that "the United States will always be a staunch partner and supporter of Israel".

'Shaming' critics of Israel

Critics claim the inclusion of the condemnation of antisemitism and xenophobia in the resolution is particularly disturbing, given Jayapal's comments addressed Israel as a "racist state", while not mentioning any particular race or ethnicity.

The current Israeli government is a coalition of hard-right and far-right parties - apparently a source of tension between US President Joe Biden and Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu.

The designation of Israel as a racist state is also shared by major human rights organisations, including Human Rights Watch and Amnesty International, as well as official UN bodies.

Ilhan Omar, who has also been accused of "antisemitism" for criticising Israeli policy, linked the treatment of Jayapal surrounding the resolution to the issue of shaming.

"I am also deeply concerned about the shaming - often of women of color - when they speak out about human rights violations happening in Palestine and Israel, especially when similar concern is not expressed for the lives being lost and families being torn apart," she wrote on Twitter.

Others have also pointed to the apparent irony of a Republican Party that supported former President Donald Trump's 'Muslim Ban' voting for a resolution rejecting "xenophobia", as well as their own failure to punish Rep. Marjorie Taylor-Greene for her infamous rant blaming California wildfires on a "Jewish space laser".

Most recently, Republicans came under fire for their invitation of Robert F. Kennedy Jr to testify before the House weaponisation subcommittee on, given his recent overt antisemitic comments claiming "Ashkenazi Jews" might have engineered the Covid-19 pandemic.



«حقل الدرة».. من تتنافس كويتي سعودي إلى صراع قادم مع إيران

خيار «الفصل البحري»، إذ ستُفصل حصة كل من الشريكين في البحر. ويعني ذلك إرسال نصيب أرامكو لأعمال الخليج -السعودية- من الغاز الطبيعي وسوائل الغاز والمكثفات إلى مرافق الشركة السعودية في الخفجي، في حين تُرسل حصة الشركة الكويتية لنفط الخليج من الغاز الطبيعي وسوائل الغاز والمكثفات إلى مرافقها في الزور.

وتشهد تقديرات موارد الغاز الموجودة في الحقل اختلافاً كبيراً، إذ يشير بعضها إلى أنه يوجد فيه 60 تريليون قدم مكعبة، بينما هناك تقديرات أخرى باحتوائه على 10-13 تريليون قدم مكعبة، و300 مليون برميل من النفط. وتبين تقديرات الإنتاج كذلك، فهناك تقديرات بنحو 800 مليون قدم مكعبة يومياً، وأخرى بمليار قدم مكعبة يومياً، و84 ألف برميل يومياً من النفط. وبحسب بيان مشترك للسعودية والكويت، فإن من المتوقع أن يؤدي تطوير حقل الدرة إلى إنتاج نحو مليار قدم مكعبة قياسية من الغاز يومياً، وكذلك إنتاج 84 ألف برميل من المكثفات يومياً. اللافت أن المنطقة المقسومة يوجد فيها ما لا يقل عن 65 مشروعاً للطاقة، كلها متوقف بسبب توقف إنتاج النفط في منطقة الخفجي.

تنافس ثم تقاسم مع السعودية

تنافست الكويت والسعودية على حقول الغاز والنفط لعقود، قبل أن تتفق على تقاسم معظمها، وسط خلافات تتجدد كل فترة. وفي العام 2003، وافق مجلس الأمة الكويتي بالإجماع على أحقية السعودية في جزء من «حقل الدرة».

وبعد تجدد الأزمة مع إيران هذه الأيام، خرج المحامي، والناشط السابق أسامة المناور، بفيدويو أثار جدلاً واسعاً، قال فيه إنه لولا موافقة مجلس الأمة قبل 20 عاماً على منح السعودية حقا بالحقل، لما تجرأت إيران على طلب أحقيتها أيضاً، بحسب قوله. إلا أن موقف البلدين واضح اليوم بالاتفاق على تقاسم حقل الدرة، بغض الطرف عن القضايا الخلافية الأخرى في الحدود المشتركة.

صراع قادم مع إيران

الأكاديمي الكويتي بدر السيف، استبعد وجود صراع قادم مع إيران حول حقل الدرة، رغم التوتر العلني الحالي. وقال في تعريده إن «المناكفات الإيرانية حول حقل الدرة قديمة جديدة، ودائماً لا تتعدى بيانات كلامية».

وأضاف: «تتجدد تلك المناكفات كلما أرادت إيران اختبار نوايا الكويت وقياس صلابة الموقف السعودي الكويتي المشترك». وبحسب السيف، فإن «على الكويت والسعودية مواصلة الرد بقوة ووضوح رافضة مناورات إيران والمطالبة بسرعة ترسيم الحدود البحرية». وحذر من أنه «إذا لم تستطع الدولتان تسوية هذا الملف العالق منذ عقود في ظل انخفاض التوترات الحالية، فعملهم التفكير جدياً في التلويح بالتحكيم الدولي، وهو أمر سترفضه إيران بلا شك لعدة أسباب منها انعدام سندها القانوني فيما تدعيه». ولخص بدر السيف، أحداثاً هامة جرت خلال العقود الماضية، إذ قال إن أربع اتفاقيات حددت حدود الكويت الجنوبية بين عامين 1913 و2000. ولفت إلى أن من النتائج الأساسية التي ترتبت عن إحدى هذه الاتفاقيات في العام 1965 إنشاء المنطقة المقسومة بين الكويت والسعودية في ما كان يُعرف بالمنطقة المحايدة.

وبين عامين 2009 و2019، أدى خلاف بين الكويت والسعودية بشأن المنطقة المقسومة إلى توقف إنتاج المواد الهيدروكربونية هناك اعتباراً من العام 2014، إلى حين التوصل إلى الترتيبات الحدودية المرنة التي أتاحت تحقيق احتراق في حل الأزمة.

عاد «حقل الدرة» للغاز إلى تصدر المشهد مجدداً، إثر توتر علني نادر بين الكويت وإيران، عقب قيام الأخيرة بالإعلان عن بدنها في أعمال التنقيب قريباً. وبعد تأكيد كويتي سعودي على أنهما الطرفان الوحيدان اللذان يملكان الحق في التنقيب بالحقل، جاء الرد الإيراني من قبل المتحدث باسم وزارة الخارجية ناصر كنعاني، والذي قال إن بلاده تتابع موضوع حقل الدرة للغاز، مع السلطات الكويتية في إطار المباحثات الثنائية بين البلدين.

وبلغة غير حادة، قال كنعاني رداً على سؤال بمؤتمر صحفي، حول منع الكويت لبلاده من استخدام الحقل، «تتابع هذا الموضوع في إطار المحادثات الثنائية مع السلطات الكويتية».

ولم يتطرق كنعاني إلى المملكة العربية السعودية، التي تشترك مع الكويت في الأحقية باستخدام الحقل، والتي أكدت أنها وجارتها الخليجية الوحيدتان اللتان لهما أحقية في «حقل الدرة».

الكويت بدورها، لم تتوقف عن بعث الرسائل الحازمة منذ اليوم الأول لتجدد الأزمة مؤخراً، إذ صرح صباح الثلاثاء وزير الخارجية الشيخ سالم عبدالله الجابر الصباح، بأن «الثروات التي تقع في حقل الدرة هي ثروات مشتركة بين الكويت والمملكة العربية السعودية بالمناصفة فقط لا غير».

وأضاف الوزير الشيخ سالم الصباح في مداخلة له في جلسة مجلس الأمة، تأكيده على موقف الكويت الواضح خلال محادثاته التي أجراها مع وزير الخارجية الإيراني حسين عبداللهيان.

وأوضح أن من أولويات الحكومة إنهاء موضوع ترسيم الحدود مع إيران والعراق، مبيناً أنه خلال الأشهر القليلة الماضية تم عقد ثلاث جولات مع الجانب العراقي وجولة مع الجانب الإيراني وأن الحكومة جادة وماضية في الاجتماعات مع الجانبين.

تاريخ الحقل

اكتشف حقل الدرة من قبل الكويت في العام 1959، ويقع فيما يعرف بـ«المنطقة المغصورة» والتي تتقاسمها الكويت مع السعودية.

وسبق ذلك في عام 1922، إطلاق اسم «المنطقة المقسومة»، وهي مناطق برية وبحرية بين السعودية والكويت، لم يتفق الطرفان على ترسيمها بعد.

وقامت «شركة عمليات الخفجي المشتركة»، بمشروع مشترك بين شركة «أرامكو»، والشركة الكويتية لنفط الخليج، بإدارة وتوزيع الثروات الطبيعية في المنطقة المشتركة الواقعة بين البلدين.

وخلال العقود الماضية، تنافست السعودية والكويت على حقول النفط والغاز في المناطق الحدودية البحرية لهما، قبل أن تقر الكويت مطلع الألفية الحديثة بأحقية المملكة في «حقل الدرة».

وبالإضافة إلى الثروة النفطية بين البلدين، والتي تشمل حقل «الخفجي» و«الوفرة»، ويتراوح إنتاجهما بين 500 و600 ألف برميل نفط يومياً، مناصفة بين الدولتين، فإنه توجد ثروة لحقول الغاز، أبرزها «حقل الدرة».

وفي ستينيات القرن الماضي، اكتشفت إيران من طرفها حقل «أراش» الذي قالت لاحقاً إن امتداده يشمل جزءاً من «حقل الدرة»، ما يعني أحقيتها في التنقيب عن الغاز مع الكويت والسعودية.

والمنطقة المغصورة هي منطقة حدودية محايدة للمنطقة المقسومة بين الكويت والسعودية جرى توقيعها في تموز/ يوليو 2000 وتهدف إلى ترسيم الحدود البحرية وهي آخر مرحلة من ترسيم الحدود بين البلدين.

ثروة هائلة

بحسب دراسة لموقع «الطاقة» المختص بهذا المجال، فإن ثروات حقل الدرة لم تستغل بعد، ومن المتوقع في حال العمل عليه، أن يتم إنتاج مليار قدم مكعبة قياسية من الغاز يومياً، إضافة إلى 84 ألف برميل من المكثفات يومياً أيضاً. واتفق البلدان على تقسيم المستخرج من حقل الدرة بالتساوي بينهما، بناءً على

Burning of the Quran: Why has Iraq cut relations with Sweden?

Iraq expelled Sweden's ambassador after a man stomped on a copy of the Quran at a Stockholm demonstration just hours after the Swedish embassy in Baghdad was torched over the planned protest.

Sweden-based Iraqi refugee Salwan Momika, 37, stomped and kicked the Quran but left the protest without burning it, just weeks after he set fire to pages of the book outside Stockholm's main mosque.

Sweden and other European countries have previously seen protests where far-right and other activists, citing free speech protections, damage or destroy religious symbols or books, commonly sparking protests and heightening diplomatic tensions.

Around the time of protest in Stockholm, Iraqi Prime Minister Mohamed Shia al-Sudani "instructed the Swedish ambassador in Baghdad to leave Iraqi territory", according to a statement by his office.

It said the decision was "prompted by the Swedish government's repeated permission for the burning of the holy Quran, insulting Islamic sanctities and the burning of the Iraqi flag".

Overnight protesters had breached and set fires within the compound of the Swedish embassy in Baghdad and clashed with riot police, prompting an emergency meeting with the prime minister.

The Iraqi government strongly condemned the embassy attack but also issued a warning to Sweden if it allowed the second Quran burning protest to go forward. Baghdad had informed Stockholm "that any recurrence of the incident involving the burning of the Holy Quran on Swedish soil would necessitate severing diplomatic relations," according to a statement from Sudan's office.

Protecting the right to protest

Swedish police had granted a permit for the protest in line with Swedish legislation on the rights to freedom of assembly and speech.

"The constitution states that a lot is needed to deny a person a permit for a public gathering so the day before yesterday we granted a permit for a private individual to protest," Ola Osterling with the Stockholm police told AFP.

On June 28, Salwan Momika also burnt pages of the Quran, outside a Stockholm mosque, sparking a wave of indignation and anger across the Muslim world.

Hundreds massed at the Baghdad embassy, as they had done in response to the previous Stockholm protest, scaled the walls and torched parts of it.

Rock-throwing protesters then clashed with Iraqi riot police who used electric batons and water cannon to disperse them.

One protester, Hassan Ahmed, told AFP that "we mobilised today to denounce the burning of the Quran, which is all about love and faith".

Some raised the Quran in the air, others held up portraits of Sadr and of his late father, Mohamed al-Sadr, a revered cleric in the majority Shia country.

Calm has returned by morning, when police blocked the road leading to the embassy, and the full extent of the fire damage was not yet clear.

Sweden's foreign ministry told AFP that all of its employees in Baghdad were "safe" during the unrest.

Swedish Foreign Minister Tobias Billstrom later said Iraq's charge d'affaires would be summoned.

"What has happened is completely unacceptable and the government condemns these attacks in the strongest terms," he said in a statement.

"Iraqi authorities have an unequivocal obligation to protect diplomatic missions and personnel under the Vienna Convention."

'Serious security breach'

Sudani "strongly condemned burning the Swedish embassy in Baghdad, viewing it as a serious security breach requiring immediate action," the Iraqi government statement said.

"Those accountable for security must be held responsible," it added, as an Iraqi security source told AFP about 20 protesters had been taken into custody.

Iraq also said it "reaffirms its commitment to ensuring the security and protection of all diplomatic missions, vowing to confront any attacks targeted at them".

Momika staged his previous Quran burning in front of Stockholm's largest mosque during Eid al-Adha, the most important holiday in the Islamic calendar.

That incident prompted followers of Sadr to briefly storm the Swedish embassy in Baghdad the following day.

The powerful cleric has repeatedly mobilised thousands of demonstrators.

In the summer of 2022, during a dispute over the appointment of a new prime minister, Sadr supporters invaded Baghdad's parliament building and staged a sit-in that lasted several weeks.



موسكو والغرب يتبادلان الاتهامات بسبب تعثر تجديد اتفاقية الحبوب

الخمسة الرئيسية وهي عودة البنك الزراعي الروسي إلى نظام سويقت، واستئناف تصدير الآلات الزراعية وقطع الغيار إلى روسيا، وإزالة القيود المفروضة على التأمين ووصول السفن والبضائع الروسية إلى الموانئ، وإعادة خطة أنابيب تصدير الأيونيا المتضرر حاليا من توجلياتي الروسية إلى أوديسا في أوكرانيا، وإلغاء الحظر على الحسابات والأنشطة المالية لشركات الأسمدة الروسية. وقال بوتين «إذا لُبِيت كل هذه الشروط التي اتفقتنا عليها من قبل، فأنا لم أختلفها الآن... بمجرد

تتبادل روسيا والغرب الاتهامات بشأن المسؤولية عن تعثر تجديد اتفاق تصدير الحبوب عبر البحر الأسود برعاية أممية ووساطة تركية، والذي انتهى أجله الاثنين الماضي، لتتصاعد مباحث القلق حول العالم بشأن الأمن الغذائي وارتفاع أسعار الغذاء. وارتفعت أسعار القمح بشكل حاد في الأسواق العالمية، بعد إعلان روسيا أنها ستتعامل مع السفن المتجهة إلى الموانئ الأوكرانية كأهداف عسكرية. وفق هيئة البث البريطانية «بي بي سي».

فبعد أيام من إعلان الكرملين تعليق مشاركة موسكو في اتفاق يسمح بتصدير الحبوب الأوكرانية عبر موانئ البحر الأسود، أبدى مسؤول السياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، اعتقاده بأن موسكو هي المسؤولة عن أزمة إمدادات غذاء عالمية كبيرة.

وأضاف بوريل للصحافيين قبل توجهه لاجتماع وزراء خارجية دول الاتحاد الأوروبي «ما تعلمه بالفعل هو أن ذلك من شأنه أن يتسبب في أزمة غذاء كبيرة وضخمة في العالم».

واتهم بوريل روسيا أيضا بتعمد مهاجمة منشآت تخزين الحبوب الأوكرانية في مدينة أوديسا الساحلية بجنوب أوكرانيا، وهو ما قال إنه سيعمق الأزمة الغذائية.

وجاءت تصريحات بوريل غداة اتهام الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، الدول الغربية بتحريف اتفاق الحبوب في البحر الأسود لتحقيق مصالحها الخاصة، لكنه قال إن روسيا ستعود للاتفاق «على الفور» إذا لُبِيت كل شروطها.

وقال بوتين «في البداية، كان لجوهر ومعنى اتفاق الحبوب أهمية إنسانية هائلة»، وتابع «وأهنا الغرب هذا الجوهر تماما وحرفه، وبدلاً من مساعدة البلدان المحتاجة حقاً، استخدم الغرب اتفاق الحبوب للابتزاز السياسي، وإضافة إلى ذلك، جعله أداة لإثراء الشركات العابرة للدول والمضاربين في السوق العالمية للحبوب».

وأكد بوتين على موقف موسكو بأنها ستعود إلى الصقفة بمجرد تلبية الغرب لمطالبها

الروسية الأمم المتحدة، التي توسطت في اتفاق الحبوب إلى جانب تركيا، ثلاثة أشهر لتنفيذ بنود المذكرة إذا أرادت عودة روسيا إلى اتفاق الحبوب. وبما يؤكد جدية المخاوف المرتبطة بالأمن الغذائي العالمي، أكد صندوق النقد الدولي، أن انسحاب روسيا من اتفاق تصدير الحبوب من أوكرانيا عبر البحر الأسود، يفاقم أزمة الأمن الغذائي العالمي ويهدد بزيادة تضخم أسعار الغذاء العالمية. وقال متحدث باسم الصندوق إن المؤسسة المالية الدولية ستواصل المراقبة الدقيقة للتطورات الراهنة في المنطقة وتأثيرها على الأمن الغذائي العالمي.

وأضاف الصندوق «وقف المبادرة يؤثر على إمدادات الغذاء للدول التي تعتمد بشكل كبير على الشحنات من أوكرانيا، لا سيما في شمال أفريقيا والشرق الأوسط وجنوب آسيا... إنه يضعف آفاق الأمن الغذائي ويخاطر بزيادة تضخم أسعار الغذاء العالمية خاصة بالنسبة للبلدان المنخفضة الدخل».

وندت عدة دول أعضاء بمجموعة العشرين بتحرك روسيا لانسحاب من اتفاق تصدير الحبوب عبر موانئ البحر الأسود، الذي توسطت فيه الأمم المتحدة، بسبب ما وصفته موسكو بأنه إخفاق في تلبية مطالبها بتنفيذ اتفاق مواز يخفف القواعد المفروضة على صادراتها من المواد الغذائية والأسمدة.

وقال الصندوق إن اتفاق الحبوب ساهم في تسهيل تصدير الغذاء والحبوب والأسمدة من أوكرانيا إلى بقية دول العالم. وأشار المتحدث باسم الصندوق إلى أن الاتفاق ساعد أيضاً على تخفيف الضغوط على أسعار المواد الغذائية في العالم مع إلغاء حظر التصدير وزيادة إنتاج الغذاء بأكثر من المتوقع في دول التصدير الرئيسية. وأضاف المتحدث أن الاتفاق سمح لأوكرانيا بتصدير نحو 33 طناً من الحبوب عن طريق البحر، مما كشف أن ذلك كان عاملاً مهماً للأمن الغذائي العالمي.

الوفاء بها، ستعود على الفور إلى الاتفاق»، وسبق أن ذكرت موسكو أنه تم تجاهل مذكرة تفاهم موازية وقعت فيما كان المراد منها تيسير الصادرات الروسية من الحبوب والأسمدة في مواجهة العقوبات الغربية المفروضة على روسيا، رداً على غزو أوكرانيا. وفي وقت سابق، قالت وزارة الدفاع الروسية إن موسكو ستعتبر الآن جميع السفن المتجهة إلى الموانئ الأوكرانية ناقلات محتملة لشحنات عسكرية. وعلاوة على ذلك، منحت وزارة الخارجية





Bees could bring about AI breakthrough, study suggests

The quick-witted insects could be used to develop machines that “think like bees,” according to new research, leading to more efficient systems.

A recent study has shed light on the sophisticated decision-making processes of honeybees — findings that scientists hope could help build better robots and autonomous systems.

Led by Dr. HaDi MaBouDi from the UK-based University of Sheffield and Professor Andrew Barron from Macquarie University in Sydney, the study explored the strategies honeybees use when deciding which flowers to visit for nectar.

“Our findings show that bees are remarkably swift and precise in their decision-making, choosing in a matter of seconds whether a flower will provide food or not,” Dr. MaBouDi explained.

“It’s fascinating how they use minor variations in color or odor to make these decisions with such a tiny brain and limited number of neurons.”

The researchers trained 20 bees to recognize artificial flowers of five different colors, offering either a reward or deterrent, to study their decision-making under controlled conditions.

Bees confidently decided on the flowers providing food in an average of 0.6 seconds — and were just as quick when they did not. “A honeybee, with a brain smaller than a sesame seed, can make decisions faster and more accurately than we can. A robot programmed to do a bee’s job would need the backup of a supercomputer,” Professor Barron said.

“Our study provides significant insights into designing autonomous machines that can think and navigate as efficiently as bees.”

In related work, scientists from the University of Sheffield are also reverse engineering the honeybee brain model created during the experiments to develop the next generation of autonomous technology. Professor James Marshall, co-author of the study, is the founder of Opteran, a spinoff company working on creating lightweight, low-cost silicon brains that mimic the decision-making process of insects. “Our research shows how minimal neural circuitry allows bees to make complex autonomous decisions. Their incredibly efficient brains, evolved over millions of years, can inspire the future of AI,” Professor Marshall said.



دراسة جديدة: كثير من الوقت مع الذكاء الاصطناعي مرتبط بالوحدة والأرق

الاصطناعي قد تكون له آثار غير مباشرة ضارة على حياة الموظفين الشخصية.

إيجابيات وسلبيات

كيف تحدث الموازنة بين إيجابيات وسلبيات نظم الذكاء الاصطناعي؟ في حين أن هذه الدراسة تثير احتمال أن تؤدي هذه النظم إلى تفاقم العزلة الاجتماعية وتأثيراتها السلبية، فإنها تلمح إلى إمكانيات استخدام الذكاء الاصطناعي بشكل كبير لمزاياه الكبيرة.

وجد تانغ وفريقه، على سبيل المثال، أن الموظفين الذين كانوا يستخدمون نظم الذكاء الاصطناعي بشكل متزايد، كانوا أكثر الموظفين استعداداً للتطوع لمساعدة الزملاء.

قد يكون هذا فقط لأن هؤلاء الموظفين كانوا يائسين ويرغبون في بعض التفاعل البشري. أو قد يكون ذلك بسبب أن نظم الذكاء كانت تسمح لهم بأداء عملهم بشكل أسرع، مما يوفر الوقت لتقديم يد المساعدة.

وتشير دراسة حديثة أخرى لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا إلى أن الجانب الأخير صحيح جزئياً على الأقل، إذ وعندما أتاح الباحثون لمجموعة من العاملين في المكاتب إمكانية استخدام نظم الذكاء الاصطناعي تقلص الوقت الذي يستغرقه أداء المهام البسيطة إلى النصف تقريباً، كما وجد بحث سابق أنه عند منح هذه النظم إلى محامين للمساعدة في معالجة المستندات الروتينية أنهم أحبوا هذه «الروبوتات الجديدة المساعدة».

وبينما تشير الأدلة الأولية إلى وجود مكاسب إنتاجية حقيقية للغاية، ما دام أن الموظفين يفهمون ما يمكن لهذه الأدوات فعله وما لا يمكنها فعله، فإن الدراسة الأخيرة تشير أيضاً إلى أنه قد تكون هناك تكلفة بشرية لتلك الكفاءة المحسنة.

إذا كان فريقك يقضي وقتاً متزايداً في استخدام أدوات مثل ChatGPT، فقد ترغب في الانتباه إلى احتمالات زيادة العزلة واتخاذ خطوات لتجميع فريقك معاً للحصول على تواصل أكثر مع البشر.

قد لا يكون الذكاء الاصطناعي على وشك تدمير العالم أو الاستيلاء على جميع وظائفنا، لكن هذا لا يعني أن ليس لديه مزيد من الجوانب السلبية الضارة.

تشير دراسة جديدة نُشرت أخيراً في مجلة علم النفس التطبيقي Applied Psychology إلى أن استخدام الذكاء الاصطناعي مرتبط بزيادة الشعور بالوحدة، واضطرابات النوم، وحتى تناول مزيد من المشروبات بعد العمل.

عزلة العمل

هل سيزيد الذكاء الاصطناعي من عزلة العاملين؟ أجرى البحث الجديد أستاذ إدارة الأعمال بوك مان تانغ Pok Man Tang، الذي عمل سابقاً في الخدمات المصرفية الاستثمارية، وقضى كثيراً من الوقت في العمل مع أنظمة الذكاء الاصطناعي. وقد ألهمته التجربة لجمع مجموعة من الزملاء ودراسة تأثيرات كثير من جوانب التفاعل بين الذكاء الاصطناعي والإنسان.

العمل المنعزل مع أنظمة الذكاء الاصطناعي قد تكون له آثار غير مباشرة ضارة على حياة الموظفين الشخصية معرفة كيف يمكن أن تؤثر هذه الأدوات على البشر الذين يستخدمونها، أجرى الفريق سلسلة من التجارب. فقد طلب من مجموعات من المهنيين مثل مهندسي البرمجيات والمستشارين العقاريين تجربة نظام ذكاء اصطناعي جديد، وقام برصد التأثيرات على مزاجهم وسلوكهم وقارنها بمزاج وسلوك عاملين مشابهين لم يستخدموا الأدوات.

وأظهرت النتائج أن العاملين الذين اعتمدوا بشكل كبير على نظم الذكاء الاصطناعي أبلغوا عن الشعور بالوحدة أكثر، كما أظهرت أيضاً حدوث حالات الأرق واستهلاك الكحول بعد العمل. وهذه النتائج هي علاقات رصد وملاحظة، ولا يمكن إثبات أنها ناتجة مباشرة عن استخدام الذكاء الاصطناعي، إلا أن الفريق اعتبرها مقلقة، لا سيما بالنظر إلى المستويات المرتفعة بالفعل لحالات الوحدة والعزلة التي يعاني منها كثير من العاملين.

وعلق تانغ: «البشر حيوانات اجتماعية، والعمل المنعزل مع أنظمة الذكاء



Numerous new corona viruses discovered in bats – but the threat is unclear

Coronavirus hunters looking for the next pandemic threats have focused on China and Southeast Asia, where wild bats carry SARS-CoV-2's closest known relatives.

However, a study of British bat species suggests researchers may want to cast a larger web. The trawl discovered new coronaviruses, some from the same group as SARS-CoV-2.

Laboratory studies using safe versions of these viruses suggest that they share some key adaptations with SARS-CoV-2 – but are unlikely to spread to humans without further evolution. SARS-CoV-2 belongs to a group of corona viruses, the so-called sarbecoviruses, which circulate in bats. But before the pandemic, efforts to find and characterize these viruses were focused on Asia. "Europe and the UK have been completely overlooked," says Vincent Savolainen, an evolutionary geneticist at Imperial College London who led the study published June 27 nature communication¹.

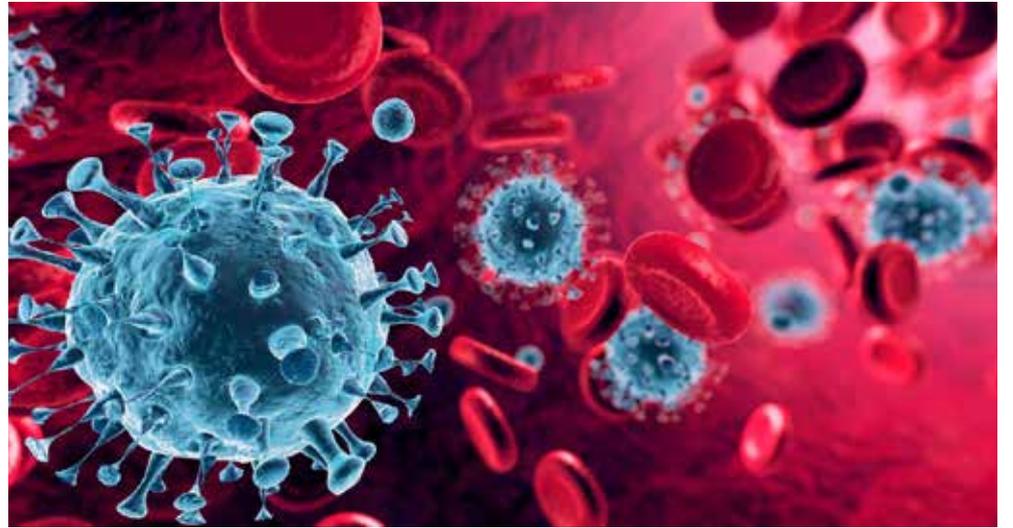
To fill this gap, Savolainen and his colleagues teamed up with bat rehabilitation and conservation groups to collect a total of 48 bat faecal samples, representing 16 of the 17 species breeding in the UK. Genetic sequencing revealed nine coronaviruses, including four sarbecoviruses and one related to the coronavirus responsible for Middle East Respiratory Syndrome (MERS), which regularly spreads to camels and humans.

Bonds that bind – or not

To assess the UK coronavirus threat, researchers have developed pseudoviruses: non-replicating forms of HIV engineered to carry the spike protein that coronaviruses use to infect cells. A sarbecovirus was found in a lesser horseshoe bat (*Rhinolophus hipposideros*) had a spike protein that could infect human cells by attaching to a protein called ACE2, the same receptor used by SARS-CoV-2.

But the spiked version of British sarbecovirus didn't cling nearly as tightly as SARS-CoV-2, and pseudoviruses could only infect human cells with unnaturally high levels of ACE2. This makes it unlikely that the virus could easily infect and spread people, say the researchers. That's reassuring, but other sarbecoviruses circulating in British bats might bind to human ACE2 more efficiently, says Michael Letko, a molecular virologist at Washington State University in Pullman, who wasn't involved in the study. A preprint from February² studied British lesser horseshoe bats and found evidence that about half were infected with sarbecoviruses. Additional adaptations that help these viruses infect human cells more efficiently may not be hard to find, Letko says. "Once the virus gets its foot in the door, it's easier to keep adapting."

Tyler Starr, a molecular evolutionary biologist at the University of Utah at Salt Lake City, says the sarbecoviruses identified so far in Europe and Africa probably represent the tip of the iceberg when it comes to the group's true diversity and geographic distribution. It wouldn't surprise him if the next Sarbecovirus to spread to humans came from an unprecedented location or branch of the family tree. "The next pandemic threat may well be lurking in our own backyard," Letko adds.



مختبر محمول للتمييز بين «كوفيد - 19» والإنفلونزا

واحدة، بما في ذلك كوفيد - 19 والإنفلونزا وفيروسات كورونا الأخرى وحتى بعض أنواع السرطان.

منصة استشعار بيولوجي

يقول تشين إن «احتمال بقاء (كوفيد - 19) جزءاً من الحياة على المدى الطويل، ليتحول للحالة المستوطنة، يؤكد الحاجة الملحة للاختبار السريع والتفرقة بين الإصابات ذات الأعراض المماثلة، وتوفر منصة الاستشعار البيولوجي الخاصة بنا حلاً واعداً للتغلب على التحدي وتعزيز تطوير أدوات تشخيص محسنة لنقاط الرعاية».

واليوم، فإن المعيار الذهبي لاختبار كوفيد - 19 هو اختبارات (بي سي آر)، وهذه هي الخطوة التالية من الاختبارات المنزلية التي يمكن العثور عليها في متاجر الأدوية في جميع أنحاء البلاد. وهذه الاختبارات دقيقة للغاية في اكتشاف الفيروس، حتى بتركيزات صغيرة في المراحل المبكرة من المرض، ومع ذلك، فإنها تتطلب معدات كبيرة ومعدات باهظة الثمن وأفراد طبيين مدربين للعمل.

في السنوات الأخيرة، طورت عدة مجموعات بحثية أخرى حلول اختبارات بديلة، لكن العديد منها لم تكن لديها حساسية كافية لاكتشاف الفيروس في المراحل المبكرة أو عندما يكون تركيبه منخفضاً في العينة. يقول تشين «منصة الاختبار الجديدة تتغلب على هذا التحدي، فبالإضافة إلى قدرتها على التفريق بين الأمراض، فهي تتميز بشريحة مواعيد جزيئية مزدوجة على شكل (Y)، والتي يمكنها اختبار عينات متعددة في نفس الوقت، وحامل مطبوع ثلاثي الأبعاد وعبوة متخصصة».

والمنصة ذات طبيعة خفيفة، وهي تستخدم رنانات ذات حلقات صغيرة ذات طول موجي جزئي تتكون من سلسلة من الأعمدة ذات فترة أصغر من الطول الموجي التشغيلي ولها منطقة استشعار كبيرة، مما يسهل اكتشاف العينات عند التركيز المنخفض.

بعد دخول وباء كورونا المستجد، المسبب لمرض «كوفيد - 19»، عامه الرابع، لا يزال الاختبار الدقيق للفيروس المسبب له يمثل تحدياً، لأن الفيروس تحور بمرور الوقت، وأصبح أكثر عدوى مع أعراض يصعب تمييزها عن الأمراض الأخرى.

تشخيص مطور

ويسعى جهاز تشخيص جديد يمكنه التفريق بين كوفيد - 19 والإنفلونزا، طوره باحثون في جامعة تكساس الأمريكية، إلى حل هذه المشكلة مع توفير خيارات رعاية أفضل وأكثر قابلية للنقل للأشخاص الذين ليس لديهم إمكانية الوصول إلى المراكز الطبية.

وتم الإعلان عن هذا الإنجاز في العدد الأخير من دورية «أبلايد فيزيكس ريفيو Applied Physics Review».

يقول راي تشين، أستاذ الهندسة الحاسوبية والكهربائية بجامعة تكساس، والباحث الرئيسي بالدراسة، في تقرير نشره الموقع الإلكتروني للجامعة في يونيو (حزيران) الماضي: «رغم أن (كوفيد - 19) ليس في قمة اهتمامات معظمنا كما هو الحال في عام 2020، فإن ظهور متغيرات جديدة جعل من الصعب بشكل متزايد التمييز بينه وبين الأمراض المعدية الأخرى ذات الأعراض المماثلة، مثل نزلات البرد والإنفلونزا الموسمية، ويعد الكشف عن (كوفيد - 19) في الوقت المناسب أمراً ضرورياً لتلقي المرضى العلاج وللحد من انتشار الوباء».

وتعتمد تقنية الاختبار الجديدة «مختبر على رقاقة وتستخدم تقنية الاختبار القائمة على الرقاقة lab-on-a-chip» على منصة قائمة على الرقاقة الضوئية، ظل تشين وفريقه يطورونها منذ عدة سنوات، والهدف هو توفير تشخيصات ذات جودة مختبرية، مع تقليص حجمها إلى حجم محمول حتى تتمكن من الوصول إلى الأشخاص في المناطق المعزولة.

في النهاية، يهدف الباحثون إلى استخدام هذه المنصة المحمولة لاختبار عشرات الأمراض المختلفة في عينة



VIVO V29 Lite: A perfect blend of style, performance, and affordability in 'Real Life Flagship' category

Leading smartphone brand vivo has unveiled its latest mid-range offering, the vivo V29 Lite, positioning it as the "Real Life Flagship" model that features a blend of excellent design, and performance at affordable price ranges that start from SAR 1399.

The V29 Lite 5G smartphone is a game-changer in the mid-range segment, offering an exceptional combination of premium features, unbeatable performance, and incredible value for money. With its sleek design, immersive display, powerful camera setup, and optimized hardware, the V29 Lite stands out as a real-life flagship. Let's dive into its impressive features that are sure to attract customers.

Stunning Display:

The V29 Lite boasts a 6.78-inch dual 3D curved OLED display with a buttery smooth 120 Hz refresh rate. Whether you're browsing the web, watching videos, or playing games, the visuals come to life with vibrant colours, sharp details, and deep blacks. The curved design not only adds elegance but also ensures a comfortable grip, making it a delight to hold in your hand.

Capture Unshakeable Moments:

Equipped with a 64 MP OIS Anti-Shake Camera, the V29 Lite lets you become a pro photographer in an instant. The advanced camera setup, featuring a dual-ring design and fantasy frame, not only delivers stunning photos but also adds a touch of style to your captures. With OIS technology, you can say goodbye to shaky footage and blurry images, even in challenging lighting conditions.

Unmatched Performance:

The V29 Lite is a multitasking powerhouse, thanks to its impressive 12 GB RAM and an additional 8 GB Extended RAM Capacity. Switching between apps and running resource-intensive games is a breeze, offering a lag-free experience that keeps up with your busy lifestyle. Say goodbye to waiting and hello to seamless multitasking!

Quick Charge for All-Day Power

With the V29 Lite's 44W Fast Charge technology, you'll never have to worry about running out of battery again. Within just 15 minutes of charging, you can juice up to 30%, giving you enough power for a long day ahead. The massive 5000mAh super capacity battery ensures that your device keeps up with your on-the-go lifestyle without compromise.

Immersive and Eye-Friendly Display:

The V29 Lite's AMOLED display is a treat for your eyes, offering rich colours, sharp details, and a contrast ratio of 8,000,000:1. Whether you're watching movies, browsing photos, or reading articles, the display provides a captivating visual experience. Plus, with SGS certifications for low blue light, low smear, and low flicker, your eyes stay protected even during extended usage.

Cutting-Edge Processor and Storage:

Powered by the Snapdragon 695 Mobile Platform, the V29 Lite delivers optimized performance and efficiency. The Kryo 660 CPU and Adreno 619 GPU ensure snappy app launches, smooth multitasking, and immersive gaming. With 12 GB of RAM and 128 GB of storage, you'll never run out of space for your apps, photos, and files.



«ثريدز»... أحدث تطبيق يملك حق الحصول على معلوماتك دون موافقتك

الوصول إلى ثريدز». كما ينصح أيضاً «بتفعيل استخدام المصادقة المكونة من عاملين (Two-factor authentication)، ما يقدم ميزات أمان أكثر للحساب».

معلوماتك في «إنستغرام» مقابل استخدامك لـ«ثريدز»

الشركة المالكة لأي تطبيق تحصل، مقابل تنزيله، على معلومات المستخدمين، «لكن تطبيق ثريدز يتفوق على أي تطبيق آخر في المعلومات التي يحصل عليها». هذا ما قاله عبدة أبو قويدر، الخبير في التقنية وأمن المعلومات، في حديث لـ«الشرق الأوسط»، مضيفاً «أن هناك صلاحيات كبيرة ومعلومات هائلة يحصل عليها (ثريدز) بمجرد تنزيله من متجر (أبل)، حيث يمكن أن يتضمن ذلك بيانات حساسة، مثل معلومات الصحة واللياقة، والمعلومات المالية، والموقع، وسجل التصفح، ومعلومات أخرى». يوفر ثريدز أيضاً لـ«ميتا» معلومات حول المنشورات التي يتفاعل معها المستخدمون ومن يتابعون. يتضمن ذلك أنواع المحتوى الذي يشاهده أو يتفاعل معه المستخدم، بالإضافة إلى طول وعدد المنشورات. وتشير سياسة خصوصية شركة «ميتا» إلى أن لديها أيضاً إمكانية الوصول إلى موقع (GPS) والكاميرات والصور ومعلومات (IP) ونوع الجهاز المستخدم وغير ذلك. «عشوائية ثريدز» الحالية، كما يصفها قويدر، وتأثيرها على «تويت» ليست التحدي الأمني الوحيد المثير للجدل في تطبيق «ثريدز» الجديد، بل يعدّ عنصر غياب قسم مخصص للموضوعات الرائجة (Trends)، وعدم دعم الصور المتحركة، أو وجود ميزة الوسوم (Hashtags)، أو الرسائل، وغيرها من الأمور التي يجب التوقف عندها، حيث يشهد المستخدم الحالي لتطبيق «ثريدز» على صفحته تناثر معلومات كثيرة تتنوع بين الفيديوهات والصور والمنشورات النصية وغير ذلك.

ويعتبر عبدة قويدر أن سبب ذلك يعود «إلى كون العدد الأكبر ممن دخلوا إلى (ثريدز) جاؤوا من (إنستغرام)، وهم من محبي المحتوى البصري أكثر من المكتوب كمستخدمي (تويت)». بينما من أتى من «تويت» كان هدفه الرئيسي هو اكتشاف التطبيق الجديد، ولا يمكن وصفهم حتى الآن «بمهاجري تويت». فالهجرة الحقيقية - برأيه - تكون «عندما يتزك مستخدم (تويت) حسابه لفترة طويلة، دون نشر أي محتوى عليه، ويتحول نشاطه الكامل لـ(ثريدز)، عندها يمكن القول فعلاً إن (ثريدز) أصبح منافساً حقيقياً لـ(تويت)».

خيارات «ثريدز» لمواجهة العشوائية

تلعب الخوارزميات دوراً كبيراً في تحديد ما يشاهده مستخدم أي تطبيق من منشورات. ويرى عبدة قويدر، الخبير في تكنولوجيا وأمن المعلومات، أن هذا هو التحدي الأبرز الذي يواجه «ميتا» في تطبيق «ثريدز» حتى الآن. ومن الضروري «ضبط هذه الخوارزميات، قبل أن تبدأ (ثريدز) فقدان المستخدمين».

ربما كانت بمثابة عاصفة اندلعت، مؤخراً، أثبتت فيها شركة «ميتا»، وبجدارة، عبر تطبيقها الجديد «ثريدز»، أنها قادرة على جذب أكثر من 100 مليون مستخدم، دون القيام بعدّ بأية حملات «ترويج فاعلة».

رياح «ثريدز»، التي أزعجت «تويت»، هدأت قليلاً وباتت تتكشف أكثر جوانب جديدة للتطبيق، كاشفة عن بعض الخصائص والمميزات والعيوب، أو ربما المخاوف.

في تقرير حديث، اكتشف خبراء شركة «كاسبرسكي» عدداً من الأساليب المخادعة التي يستخدمها المحتالون على الإنترنت لاستغلال قاعدة مستخدمي التطبيق. وتضمنت هذه الممارسات بشكل أساسي التنكر في هيئة التطبيق نفسه لخداع المستخدمين، بما قد يساعدهم على الوصول إلى حسابات الضحايا وبياناتهم الشخصية ومواردهم المالية. وقام المحتالون بالفعل بتطوير صفحات تصيد تُحاكي إصداراً شبيكياً غير موجود من هذا التطبيق، مما يثير مخاوف تتعلق بسرقة الهوية والخداع ومخاطر مالية، مثل الكشف عن المعلومات المصرفية الشخصية، أو حتى الموارد المالية للشركات.

وظهرت عملية احتيال أخرى أيضاً، وهي عبارة عن خدمة وهمية تسمى «Threads Coin»، ويزعم مُرّوجوها أنها تقدم إمكانات محسنة، من خلال سد الفجوة بين العالمين المادي والرقمي، وتحديداً في عالم «الميتافيرس». ووفقاً لـ«كاسبرسكي»، يميل المستخدمون إلى شراء هذه العملة باستخدام «إيثريوم». ومع ذلك تكون النتيجة الوحيدة التي يحصل عليها المستخدمون تعرضهم للخسارة المالية.

ارتباط «ثريدز» و«إنستغرام»... يزيد المخاوف

ارتباط «ثريدز» الوثيق بتطبيق «إنستغرام»، وفرض تأكيد دخول المستخدم، من خلال الاسم نفسه وكلمة المرور، مسألة طرحت تساؤلات عدة من قبل المستخدمين وخبراء أمن المعلومات والتقنيين، ومدى تأثير ذلك على بيانات المستخدمين.

وكما بات معروفاً، لا يستطيع مستخدم «ثريدز» حذف حسابه، دون حذف حساب «إنستغرام»، بل يستطيع تعطيله فقط. إذن كيف يمكن لأي شخص أن يكون أكثر أماناً عند تنزيل تطبيق جديد مرتبط بتطبيق آخر كـ«ثريدز»؟

توجهت بهذا السؤال إلى أمين حاسبي، مدير فريق البحث والتحليل العالمي لدى شركة «كاسبرسكي»، حيث قال لـ«الشرق الأوسط»: «إن أبسط خطوة يمكن أن يقوم بها مستخدمو (ثريدز) هو إنشاء كلمة مرور معقدة في (إنستغرام)، ويتم تحديثها بشكل مستمر؛ لأن إنستغرام هو بوابة

أهم 5 ميزات من أبل لهواتف آيفون في خاصية Air Drop.. عبر iOS 17

قدمت شركة أبل عبر تحديث هواتف آيفون الجديد iOS 17، مجموعة من الخواص المميزة التي دعمت بها أبرز تطبيقات آيفون الإلكترونية.

وكانت من الخواص التي استفادت من طرح تحديث iOS 17، خاصية AirDrop، التي تعتبر الآن الوسيلة المفضلة لمستخدمي آيفون لمشاركة الصور ومقاطع الفيديو والمستندات. وفيما يلي، أبرز الميزات التي أضافتها أبل، لقدرات خاصية AirDrop عبر تحديث iOS 17 الجديد لهواتف آيفون.

خاصية NameDrop

إلى جانب إمكانية مشاركة مقاطع الفيديو والصور، أضافت أبل خاصية جديدة لـ AirDrop، هي خاصية NameDrop. التي تسهل على مستخدمي هواتف آيفون تبادل الأرقام والأسماء فيما بينهم، بدلاً من كتابة رقم شخص للاتصال به أو إرسال رسالة نصية إليه حتى يقوم بتسجيل رقمك وبياناتك الخاصة. هذه الخاصية تتيح تبادل هذه المعلومات بسهولة عبر وضع الهواتف في مجال تقاربي، التي يرغب مستخدموها تبادل الأرقام فيما بينهم.

إيماءة جديدة

قدمت أبل لخاصية «إير دروب»، خاصية جديدة عبر تحديث iOS 17، هي إيماءة AirDrop جديدة لمشاركة المحتوى. بهذه الإيماءة الجديدة، أصبح من الممكن مشاركة الصور والمحتوى بين مستخدمي هواتف آيفون، دون الحاجة لتحديد الشخص يدويا من محدد موقع AirDrop عبر Share Sheet.

المتابعة عبر الإنترنت

من الميزات الجديدة المميزة التي أضافتها أبل لـ AirDrop عبر تحديث iOS 17، إمكانية متابعة AirDrop عبر الإنترنت. وفي السابق، كانت لا تسمح أنظمة تشغيل أبل، بمغادرة نطاق AirDrop، وإلا ستفشل عملية النقل ولا تتم مشاركة المحتوى بين هواتف آيفون، والآن بفضل تحديث iOS الجديد، من الممكن أن يستمر إرسال المحتوى بالاعتماد على الإنترنت فقط.

SharePlay

الخاصية الرابعة المميزة التي قدمتها أبل لنظام AirDrop عبر تحديث iOS 17، إمكانية استخدام جهازي آيفون على مقربة من بعضهما البعض، لمشاركة المستخدمين عبر خاصية SharePlay. هذه الخاصية الجديدة ستسمح للمستخدمين بالاستماع للموسيقى ومشاهدة الأفلام المختلفة معا.

التعقيم

تعقيم الصور، الخاصية الخامسة الأبرز التي أضافتها أبل لنظام AirDrop عبر تحديث iOS 17، وتحل أبل من خلال هذه الخاصية مشكلة إجبار المستخدمين لمعاينة المحتوى المشترك المقترح على شاشة أجهزتهم، سواء كانوا يرغبون في ذلك أم لا، وأدى ذلك لظهور صور غير مرغوب بها. وخاصية تعقيم الصور عبر AirDrop، تحظر الصور التي قد تحتوي على محتوى حساس بشكل تلقائي وتمنعها من الظهور.



كيف تنقذ هاتف آيفون عند سقوطه في الماء؟

المساعد بالقول «هاي سيرى»، ووتر إيجيكت» (Hi Siri, Water Eject)، وعندها سيفعل المساعد الرقمي قائمة «ووتر إيجيكت»، بعدها اضغط على «ابدأ طرد الماء» (Begin Water Ejection) للمتابعة.

الطريقة 3: باستخدام رمز الشاشة الرئيسية

يمكنك وضع اختصار «ووتر إيجيكت» على الشاشة الرئيسية الخاصة بك بسهولة الوصول. وللقيام بذلك، اضغط على خط الثلاثة الأزرق في الزاوية العليا اليمنى، لاختصار «ووتر إيجيكت» اضغط في الشاشة التالية على الأشرطة الثلاثة الأفقية.

بينما تقدم ميزة «ووتر إيجيكت» حلا ذكيا لهواتف الآيفون المتضررة من الماء، تذكر أنه ربما لا يكون ذلك كافيا إذا كان جهازك قد غمر بالماء لفترة طويلة. فالتعرض الطويل للماء يمكن أن يؤدي إلى حدوث تآكل داخلي لبعض مكونات الجهاز. في هذه الحالة، تعد الطرق غير التقليدية الأخرى مثل استخدام الرمل أو الأرز وحببيبات السيلكا أكثر فعالية.

بك: قم بزيارة قسم الاختصارات، وفي حال لم يكن موجودا، يمكنك تنزيله عن طريق فتح متصفح آيفون الخاص بك، واكتب كلمة «اختصارات» (Shortcuts)، وأذهب إلى اختصار «ووتر إيجيكت» عن طريق النقر على «احصل على اختصار» (choose shortcut)، وبعدها «إضافة اختصار» (Add shortcut) في الشاشة التالية.

ويمكنك تنشيط الاختصار عبر 3 طرق:

الطريقة 1: عبر تطبيق الاختصارات

افتح تطبيق الاختصارات واضغط على اختصار «ووتر إيجيكت». من القائمة التي تظهر، اضغط على «ابدأ طرد الماء». سيتم تشغيل نغمة قوية لمدة حوالي 15 ثانية لطرد الماء، وتنتهي بظهور رسالة تشير إلى أنه قد تم إخراج الماء من مكبر الصوت.

الطريقة 2: باستخدام أوامر سيرى

بالاعتماد على المساعد الرقمي «سيرى» (Siri) على آيفون، يمكنك ببساطة الطلب من

يعد سقوط الهاتف الجوال عن طريق الخطأ في الماء من الحوادث الشائعة، وهو ما يدفع كثيرين للجوء إلى الحيلة المعروفة وهي غمره في الأرز، ولكن هناك حلا أكثر كفاءة، وهو متاح لهواتف «آيفون» (iPhone) عبر ميزة «ووتر إيجيكت» (Water Eject). وتستغل ميزة «ووتر إيجيكت» الاهتزازات الصوتية لطرد الماء من مكبرات الصوت، وتوفر حلا فعالا للحفاظ على جودة الصوت في ظل التعرض للماء وتعمل على تحسين الأداء العام للجهاز.

هذه الميزة مفيدة عندما تصطحب هاتفك الآيفون إلى المسبح، حيث يمكن أن تنسقل قطرات الماء إلى الشقوق الصغيرة، خاصة حول منطقة السماعة. وعلى الرغم من هاتفك قد يظل يعمل، فإن الرطوبة قد تؤثر على جودة المكالمات وتنبيهات الإشعارات.

كيفية تفعيل ميزة اختصار «ووتر إيجيكت»

الخطوات الآتية ستشركك إلى كيفية تفعيل ميزة «ووتر إيجيكت» على الآيفون الخاص

غوغل تطلق أداة الذكاء الاصطناعي «بارد» باللغة العربية

أعلنت شركة «غوغل» (Google) عبر مكتبها للشرق الأوسط وأفريقيا، إتاحة النسخة العربية من أداة الذكاء الاصطناعي «بارد» للمستخدمين ابتداء من 13 يوليو/تموز 2023، بمميزات منافسة تقدم معلومات محدثة باستمرار بالاستعانة بمحرك البحث الشهير.

وفي مؤتمر صحفي مع عدد من وسائل الإعلام العربية، قالت «غوغل» إن النسخة التجريبية من أدواتها المعتمدة على الذكاء الاصطناعي تضم ميزات جديدة عريبا، بدءا من واجهة المستخدم التي تدعم اللغة العربية بالكتابة من اليمين لليسا، وفهم الأسئلة بأكثر من 16 لهجة عربية، مثل المصرية والسعودية، والتناوب اللغوي عند سؤال الأداة أسئلة عربية تحتوي على مصطلحات لغات أجنبية.

وشرح موظفو «غوغل» في المؤتمر، أن أداة الذكاء الاصطناعي ستتمكن المستخدمين من الاستماع إلى الإجابات بصوت عال من خلال تقنية تحويل النص إلى كلام، والحصول على 3 مسودات للإجابة باللغة العربية مستعينة ببحث «غوغل».

وأفاد المتحدث باسم الشركة بأن النسخة العربية من «بارد» لا تزال في طور التجربة، ولا يوجد إجابة محددة للحكم على دقة ترجمتها حتى الآن.



5 Tips to Match Watches with Your Outfits

If you've recently invested in a new or luxury watch, you're bound to want to show it off! You might even own more than one timepiece and aren't sure when to wear it or what to wear it with. When faced with different watch colors, you need to avoid a clash or mismatched outfit fail at all costs. How do you manage that? Check out this watch guide.

It's best to know how to match your watch with what you're wearing to have the overall 'wow' effect. Here are five watch tips to keep in mind so that you can make a statement in style.

1: It's All in the Strap

For starters, what kind of strap does your watch have? Most watch straps are either leather or metal —we're not even counting that 90's Casio number with the rubber strap and glow in the dark hands. As a rule of thumb, watches with leather straps are fancier than those with metal straps. Moreover, black leather looks more formal than brown leather. Think cocktail parties and gala dinners.

What about gold and silver? These watch colors typically complement the classic business look. Whether it's a shirt and suit or blouse & skirt, you'll nail it with your golden or silvery strapped watch. Regarded as a dress watch, you can totally 'dress it up' for a fancier occasion, although leather will still trump it.

A Smartwatch functions as more of a mini wrist phone, so this should be limited to the office, gym, or outdoors. Apart from its name, it actually isn't as formal as you'd think and can be distracting in social or more formal settings, especially with all its beeps & lights.

Similarly, field watches with leather straps of a rougher, more worn appearance match casual outfits the most. With a field watch, you'd look much better in a pair of jeans than in work attire. Watches with bigger faces and additional features have their own place in smart casual settings.

2: Formal Clothing and Dress Watches

It's all about the image. Picture a James Bond-type suave groomed gentleman or one of his breathtakingly beautiful girls in a sophisticated evening dress on his arm. They ooze confidence, elegance, and timeless splendor.

Now, imagine how different they'd look if they were dressed to the nines but wore a digital plastic wristwatch! A dress watch certainly has the effect of making or breaking your overall look. It can enhance or kill your atmosphere instantly.

A formal or luxury watch requires formal clothing and vice versa. A formal watch always best suits a formal occasion. What categories of watches does yours fit into?

3: Family Treasures Forget Fashion Trends

An inherited timepiece isn't guided by fashion trends or any specific outfit rules. This is a standalone item that's meant to be prominent. It's of infinite value to you so you'll wear it with pride and look for occasions on which to do so.

Regardless of your reason for wearing it, people will be interested and ask you about it. Be prepared to share your special story.

4: Let Leather Lead You

Ladies know their handbag should match their shoes. Men do the same with their belts and shoes. In the same way, let your leather watch color lead you to bring your whole outfit together.

A leather watch strap should correspond with your shoes' color and fabric. Does your belt do the same with your leather watchband? Wear black with black and brown with brown. While it might be tricky to match these colors up perfectly, make sure they're at least of a comparable shade (light, medium, or dark).

5: Metal Matches Other Metals

Look at the metals your watch is made of. What frames its face and what's in the strap? The main color of your watch should match your other accessories. Think of belt buckles, bracelets, brooches, chains, cuff links, earrings, necklaces, rings, shoe buckles, and tie pins. Most accessories are gold or silver in color, so match your watch to the same metal.



7 نصائح موجهة للرجال للعناية ببشرتهم

تجنب تجاعيد الوجه

يفتقر الجلد حول العينين على وجه الخصوص إلى العرق والغدد الدهنية مما يزيد من فرصة تعرضه للجفاف وبالتالي ظهور خطوط رفيعة وتجاعيد. لمنع ذلك ضع القليل من كريم العين المرطب حول عينيك كل صباح وقبل النوم.

عناية ما بعد الحلاقة

تعتبر الحلاقة جزءاً أساسياً من الروتين اليومي لكل رجل، ولكن ما يتجاهله معظم الرجال هو استخدام كريمات الترطيب ما بعد الحلاقة. ستساعد هذه الكريمات أو التي تأتي أحياناً على شكل سائل كولونيا على إغلاق المسام التي انفتحت بفعل شفرة الحلاقة، وبالتالي سيقبل تهيج الجلد ويمنع من انتقال الجراثيم إلى الجروح. يمكنك أيضاً وضع القليل من زيت اللوز أو زيت الزيتون بعد الحلاقة للمساعدة في حبس الرطوبة.

استخدام كريم مرطب

استخدام مرطب بشكل منتظم سيحافظ على بشرتك صحية وناعمة، فقط اختر مرطباً عالي الجودة يناسب نوع بشرتك. هناك العديد من المرطبات والكريمات المتوفرة في السوق خصيصاً للرجال، وإذا كانت بشرتك دهنية، اختر كريم أساس هلامي أو خفيف الوزن.

أقنعة الوجه

للحصول على فوائد إضافية جرب استخدام أقنعة الوجه مرة واحدة في الأسبوع، ولا بد أن تختار قناعاً يعزز الترطيب أو يتحكم في إفراز الزيت الزائد اعتماداً على نوع بشرتك. كما يمكنك صنع القناع لوحدة في المنزل باستخدام هذه المكونات البسيطة. اخلط بيض بيضتين مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون وملعقة كبيرة من العسل وملعقة كبيرة من الزبادي وضعه على وجهك لمدة عشرين دقيقة، وسيعالج هذا القناع البشرة المعرضة لحب الشباب ويقلص المسام أيضاً. يمكنك أيضاً وضع الحليب الخام خاصة إذا كانت بشرتك جافة، إذ يمكن أن يساعدك على ترطيب بشرتك.



تقشير الوجه

إذا لم تقم بفرك بشرتك، فسوف تتراكم الأوساخ في مسامك لذلك التقشير ضروري لإزالة خلايا الجلد الميتة من التراكب والتنسب في عدوى بكتيرية على جلدك، كما أن إزالة تلك الخلايا يترك الوجه متألماً وصحياً.

يمكنك استخدام كريمات تقشير الوجه مرة واحدة في الأسبوع وستنعم ببشرة ناعمة ومشرقة، إضافة لأن هذه الكريمات تنعم بصيالات الشعر في الوجه، مما ينتج عنها حلاقة أكثر نعومة وتهيجاً.



لم يعد موضوع تنظيف الوجه للرجل والعناية ببشرته حكراً على النساء، فتلذ الأيام قد ولت دون رجعة، وبات بإمكان أي رجل اليوم الاهتمام ببشرته صحية ونظيفة.

تنظيف الوجه للرجال

من بعض العادات اليومية إلى بعض المنتجات البسيطة، سنقدم إليك بعض النصائح المفيدة التي قدمها موقع Times Of India لتجنب جفاف بشرتك وبهتانها.

غسل الوجه المتكرر وترطيبه

مثل النساء فإن اتباع روتين غسل الوجه المتكرر وترطيبه له نفس الأهمية بالنسبة للرجال الذي يكثر تعرضهم للتلوث البيئي من دخان السجائر وعدم السيارات والملوثات الأخرى التي يتعرض لها البعض بسبب طبيعة عمله المختلفة أحياناً عن النساء.

وبما أن بشرة الرجال هي أسمك من النساء ودهنية بشكل أكثر فإنهم يحتاجون لاستخدام منظف وجه جيد يعمل على جميع أنواع البشرة. واستخدام المواد المنظفة والمطهرة ضرورية جداً للقضاء على الخلايا الميتة في الجسم، إضافة لتجنب ظهور الرؤوس البيضاء والسوداء عن طريق وضع بضع قطرات من ماء الورد على بشرتهم قبل النوم.

كما يساعد وضع كريمات الترطيب على منع تشققات البشرة الجافة والباهتة، وتجذب حكة الجلد المؤلمة.

استخدام واقي شمسي في الصيف

كما قلنا سابقاً إن كثيراً من الرجال يعملون في أعمال ميدانية قد تعرضهم أحياناً إلى أشعة الشمس أكثر من النساء التي غالباً ما يعملن داخل مكاتب أو أماكن مغلقة. لذلك على الرجال عدم تجاهل استخدام واقي شمسي خاصة إذا كانت الحرارة تتجاوز 30 درجة مئوية. تأكد من وضع القليل من الواقي قبل الخروج من المنزل بسد 15 دقيقة على الأقل.

تصاميم جريئة وغير مألوفة من LOEWE لموسم ربيع وصيف 2024

أطلقت علامة LOEWE تشكيلة أزياء الرجال لموسم ربيع وصيف 2024 المستوحاة من تأثير التصورات المستقبلية ووجهات النظر المختلفة على تصميم الأزياء، وتزوين عرض أزياء التشكيلة بتمثيل تحاكي النوافير العملاقة للفنانة Lynda Benglis، حيث تتيح للحضور مشاهدة العرض من زاوية عريضة تتوسع شيئاً فشيئاً لتضفي طابعاً غاية في الأناقة والجمال. وتنسجم تشكيلة الأزياء الرجالية مع فخامة العرض، فتشمل سراويل طويلة بخصر عالي وقمصان بقصات ضيقة عند الصدر.

وتتميز قطع التشكيلة بقصات طويلة وأقمشة فاخرة تمنح إطلالة جريئة وغير مألوفة وجميلة للغاية، وتشمل سترات ومعاطف وقمصان وكنزات بولو محاكة وأطقم متطابقة، إلى جانب سترات دون أكمام من الصوف وسراويل جينز وتشينو، وتجمع القطع بين جوانب البساطة والأناقة والجرأة من خلال أحجار الكريستال المتوزعة عليها بشكل عشوائي أو على شكل تقليمات رفيعة أو عريضة، كما تمنح القصات الإبداعية إطلالة محددة تبرز جمال الجسم، ويصل طول السراويل المميزة حتى الأرض، فتبرز الأحذية من تحتها بشكلٍ عصري وجذاب.

وتتألق التشكيلة بالتصاميم الجريئة غير المتوقعة التي لطالما تميزت بها العلامة، فتبرز بعض الكنزات والقمصان بقصات كبيرة وواسعة تزينها بعض الدبابيس والإكسسوارات الأنيقة. كما تزين الكنزات بقصات مفتوحة وقطع كريستالية على شكل عصفور، والتي تتكامل مع النظارات المرصعة بأجمل الأحجار الكريستالية، وتتميز جميع قطع التشكيلة بمجموعة من ألوان الباستيل الهادئة وتدرجات الأزرق الحيوي والأسود والكاكي. كما تضم التشكيلة صنادل وجرمات تشيلسي مع مقدمة مستديرة وأحذية باليه، إلى جانب حقائب مربعة كبيرة الحجم من جلد Pebble وجلد الغزال، وحقائب Puzzle Fold الشهيرة التي تضفي ألقاً خاصاً على مختلف الإطلالات.



تعلم كيف تختار حذاءً يناسب ملابسك



الأحذية الرجالية هي أساس الأناقة لدى الرجل، إذ لا قيمة في قضاك لساعات وأنت تنسق ملابسك، إن لم تكن ما سترتديه في قدمك مناسباً لها، ولا شك أن كثيراً من الناس يقعون في هذه المشكلة.

الأحذية الرجالية وتنسيقها مع الملابس تنظر بعض النساء أن تنسيق الملابس الرجالية سهل مقارنة مع تنسيق الملابس النسائية، قد يبدو الأمر نظرياً صحيحاً، ولكن عملياً صدقوني فالأمر لدينا نحن الرجال معقد للغاية. لذلك سنقدم لكم مجموعة نصائح قدمها موقع Fashion Beans ستساعدكم في معرفة الأحذية المناسبة لكل بنطال أو بدلات.

الأحذية المناسبة للبناطيل الجينز!

إن بناطيل الجينز هي الأكثر استخداماً في العالم، فهي مناسبة لجميع الأماكن والمناسبات، (العمل، السهرات، الحفلات، التنزه)، لذلك كان لا بد من وضعها في رأس القائمة. وقبل أن تعرف ما هي الأحذية المناسبة لبناطيل الجينز يحذر خبراء الأزياء من ارتداء الأحذية الرسمية مع بناطيل الجينز، فهي غير مناسبة أبداً. أما عن الأحذية المناسبة فلا شك أن الأحذية الرياضية تعطي مظهراً حيويًا لك، في حال كان بنطالك الجينز أزرق بالأحذية البيضاء ستكون خياراً رائعاً. أما إذا كانت بنطالك من ألوان أخرى فعليك اختيار حذاء رياضي يناسب لون البنطال. كما يمكنك أيضاً ارتداء أحذية ال-Boat، فهي مناسبة جداً في فصل الصيف إضافة لأحذية الكونفيرس، فيما يمكنك ارتداء أحذية Kat خلال فصل الشتاء. لا تنس أيضاً أن ترتدي فوقهما قميصاً ملوناً أو تيشيرتاً ملونة، لتحصل على المظهر الجذاب الذي يرغب به غالبية الشباب.

الأحذية المناسبة للبناطيل القماشية

هناك قاعدة ثابتة من أجل ارتداء حذاء يناسب بنطالاً قماشياً، وهي اختر حذاءً ليس له كعب، أو أن يكون كعبه منخفضاً جداً. مثل أحذية Loafers، Oxford و lace-up و Budapest و Buckled وهي جميعها أحذية جلدية رسمية، يمكنك خلال ارتدائها أيضاً عدم ارتداء جوارب تحتها إذا كان الجو حاراً.

الأحذية المناسبة للبناطيل الرياضية

تعتبر السراويل الرياضية إحدى أنواع الموضة الرائجة في الفترة الأخيرة إذ باتت ترتدي في جميع الأماكن كونها تعطي أريحية في الحركة. لذلك إذا كنت ترغب بارتداء سراويل رياضي، من النوع القطني أو البوليستر أو حتى القماشي، فعليك التوجه للأحذية الرياضية التي ستعطيك أناقة أكثر من الأنواع الأخرى. أحد الخيارات المناسبة هو حذاء من نوع Slip-on، في حال كنت ترغب بارتداء تي شيرت فوقه، أما إذا أردت أن تميل نحو الكاجوال قليلاً بارتداء قميص فوق البنطال الرياضي فعليك اختيار الأحذية الرياضية ذات الساق المنخفض أو أحذية المشي «Hiking» أو الأبواب المصنوعة من الجلد.

الأحذية المناسبة لبدلات التوكسيدو

إذا كنت ترغب بارتداء بدلة رسمية مثل بدلة

التوكسيدو فهنا خياراتك ستكون محدودة جداً ولا يمكنك أبداً التلاعب بها، لذلك خيارك الوحيد هو الأحذية الرسمية، ولكنك مخير بين الحذاء الجلدي أو المصنوع من المخمل. ولكي تعرف كيف تختار بينهما فالأمر متروك لتقديرك الشخصي لشكل ولون البدلة التي سترتديها.

الأحذية المناسبة للشورت

ارتداء الشورت خلال فصل الصيف يعتبر الخيار الأنسب لكثير من الرجال، ولكنني ذات مرة رأيت أحدهم يرتدي حذاءً رسمياً تحت شورت قطني، برأيكم هل هذا مناسب؟ إذا أردت ارتداء شورت فعليك ارتداء حذاء مناسب، وبكل تأكيد الأحذية الرسمية ليست منها. هناك الكثير من الخيارات، مثل الأحذية الرياضية، وذات الرقبة القصيرة، وConverse، Moccasin وSlip-on، إضافة للأحذية المصنوعة من الجينز. أما الأحذية الرياضية الضخمة، فلا مكان لها مع الشورت سوى إذا كنت ترتدي شورت لاعبي كرة السلة.



Kragujevac. A city full of monuments and historical sites

Kragujevac, city in central Serbia. It lies on the Lepenica River, a tributary of the Morava.

Kragujevac is the chief city of the Šumadija region, in which at the beginning of the 19th century Karadjordje led the first Serbian uprising against the Turks. It was the capital of Serbia from 1818 to 1841, during which time a high school, a theatre, a military school, and a printing press were established. The first newspaper in Serbia, Novine Srbske, was published there. In 1941 German military authorities executed 7,000 males between the ages of 14 and 70 from the area of Kragujevac and Kraljevo; a monument recalls the massacre.

Agricultural crops include wheat, corn (maize), and sugar beets. The breeding of livestock (cattle, pigs, and sheep) also contributes to the local economy, which is dominated by industry. Products include motor vehicles, electrical goods, machinery, weapons, industrial chains, and textiles. Publishing and printing also contributes to the local economy. Much of the city's infrastructure was damaged during the NATO bombing of Yugoslavia in 1999. The city is the seat of the University of Kragujevac (founded 1976).



فيينا تحتفظ بلقب أفضل مدينة لجودة العيش



تبوأت مدينة فيينا للمرة الرابعة في خمسة أعوام صدارة تصنيف أفضل مدينة لجودة العيش، في تصنيف سنوي نُشر أخيراً، في حين تراجعت مرتبة باريس وليون بفعل التظاهرات التي شهدتها فرنسا احتجاجاً على رفع سن التقاعد.

وبقيت دمشق في المرتبة الأخيرة من حيث جودة العيش. وكانت العاصمة النمساوية استعادت العام الفائت المركز الأول في هذا الترتيب الذي تعده «ذي إيكونوميست إنتلجنس يونيت»، وهي وحدة المعلومات التابعة لمجلة «ذي إيكونوميست» الإنكليزية. وأوضح معدو التصنيف أن «التظاهرات ضد إصلاح نظام التقاعد في فرنسا أثرت سلباً على ترتيب مدنها». وتراجعت باريس من المركز التاسع عشر عام 2022 إلى الرابع والعشرين عام 2023، وليون من المرتبة الخامسة والعشرين إلى الثلاثين.

واحتلت لندن المركز السادس والأربعين ونيويورك المرتبة التاسعة والستين في ترتيب عام 2023.

ويستند المؤشر إلى 30 معياراً نوعياً وكمياً تتعلق بالاستقرار والنظام الصحي والثقافة والبيئة والتعليم والبنية التحتية.

ويتوافر في العاصمة النمساوية فيينا مزيج شبه مثالي من هذه العوامل الخمسة، ولا تشوبها سوى قلة الأحداث الرياضية الكبرى. وتلتها كوبنهاغن التي انتزعت المرتبة الثانية.

في المراكز الممتدة من الثالث إلى التاسع، حلت مدن أستراليا وسويسرية وكندية، في حين تقاسمت مدينتا أوساكا اليابانية وأوكلاند النيوزيلندية المرتبة العاشرة.

وبلغ متوسط مؤشر جودة الحياة سنة 2023 أعلى مستوى في الأعوام الخمسة عشر الأخيرة في مجمل المدن التي أوردتها التصنيف، إذ ارتفعت الدرجات التي نالتها هذه المدن في مجالات الصحة والتعليم والثقافة بفعل الكف عن اعتماد تدابير احتواء جائحة كوفيد.

إلا أن العلامات في مجال الاستقرار شهدت تراجعاً في مدن عدة وخصوصاً في أوروبا بسبب الاحتجاجات التي طالبت بعضها.

أما التقدم الأكبر فحققته مدن في آسيا وأوقيانيا، إذ رفعت ويلنغتون النيوزيلندية تصنيفها 35 مركزاً، في حين تحسنت هانوي (فيتنام) 20 مرتبة وكوالالمبور (ماليزيا) 19 مرتبة.

وشكلت المدن الصينية نقطة الضعف في هذا المنطقة. وأعيدت العاصمة الأوكرانية كييف إلى الترتيب هذه السنة بعدما استُبعدت منه العام الفائت بسبب الغزو الروسي، لكنها اكتفت بالمرتبة 165.

وتحتل العاصمة السورية دمشق المرتبة الأخيرة في الترتيب منذ العام 2015، فيما يشهد هذا البلد نزاعاً منذ أكثر من عقد من الزمن.



نانجينغ الصينية.. مدينة رائعة تعجُّ بالعديد من الأماكن التاريخية

استكشف نانجينغ القديمة في جولة تبدأ من بوابة «تشونغ هوا»، حيث ستجد موقع أقدم وأكبر حائط مدينة في الصين، سور مدينة مينغ. يمكنك كذلك التمتع بخيار بديل من خلال الإبحار في نهر يانغتزي لتصل إلى مدينة نانجينغ، وتابع مجرى المياه حتى تبلغ وسط المدينة.

أماكن التسوق

إذا كنت من مرتادي محلات البيع بالتجزئة، تضم تشينجيكو العديد من محلات مصممي الأزياء، مثل «كوتش» و«لويس فويتون» و«ديور»، التي تعرض منتجات تناسب كل الأذواق. استكشف إطلالات الموسم الجديد في مراكز التسوق الفخمة المنتشرة على مستوى تقاطع طريقي تشونغشان وهانتشونغ.

أماكن تناول الطعام

يُعرف المطبخ المحلي باسم «جينلينج» وهو مطبخ نشأ خلال عهد أسرة تشين الحاكمة. استكشف أطباق جينلينج الكلاسيكية، مثل سمك السنجاب المقلي المنكه بالصلصة الحلوة والحامضة، أو بط نانجينغ المملح، المسلوق والمتبل بالتوابل العطرية.

كما ستجد في نانجينغ المأكولات الصينية الشمالية والجنوبية على حد سواء، مما يمكنك من تنوع اختيارك، سواء في أكشاك الطعام على الأرصفة أو في المطاعم الفاخرة. ولا تفوت تناول أطباق نانجينغ الكلاسيكية، مثل فطائر التانغباو المطهية على البخار وحساء دم البط وفطائر السمسم.

التاريخية الجذابة التي تنتشر في أرجاء المدينة. ابدأ رحلتك بحديقة جبل تشونغشان الوطنية (الجبل الأرجواني) الذي يضم العديد من المعالم البارزة في المدينة. قدم واجب العزاء في ضريح سون يات سين، مرقد «أب الصين الحديثة»، ثم في ضريح شيوا لينغ مؤسس أسرة مينغ الحاكمة.



الأريخ الأخاذ. أما في الشتاء، فينخفض متوسط درجات الحرارة ليصل إلى درجتين مؤبين ويمكن أن تتوقع تساقط الثلوج في شهر يناير. ورغم أن نانجينغ قد تفتقر إلى ناطحات السحاب العملاقة كما هو الحال في شانغهاي وبكين، فهي غنية بمساحاتها الخضراء الرائعة وبمواقعها

مدينة نانجينغ مسقط رأس أسرة مينغ الحاكمة، مدينة رائعة تعجُّ بالعديد من الأماكن التاريخية والحدائق الجميلة والمأكولات الشهية. مدينة نانجينغ هي عاصمة مقاطعة جيانغسو الصينية، حيث توجد العديد من المواقع التاريخية الإمبراطورية المصانة جيداً، كما تمتاز هذه المدينة بالشوارع الرائعة المكتنفة بالأشجار، فضلاً عن الحدائق التقليدية ذات المنظر الخلاب. إنها حقاً مدينة تستحق الزيارة والاستكشاف لثراء إرثها التاريخي العظيم والجذاب. ومن خلال دليلنا التالي، يمكنك معرفة كل شيء تحتاج معرفته عن المدينة قبل الذهاب إليها.

استكشف تاريخ المدينة

تعد نانجينغ إحدى العواصم القديمة العظيمة في الصين إلى جانب بكين وشيان ولويانغ فهي مسقط رأس 10 أسر صينية حاكمة، بما في ذلك أسرة مينغ الأسطورية. ومن غير المستغرب أن تشكل المدينة مركزاً رئيساً للثقافة وموطناً لعدد من الكنوز المعمارية العظيمة التي تشمل القصر الرئاسي وضريح سون يات سين.

وبفضل صيفها الحار وشتائها المعتدل، تُعتبر نانجينغ وجهة مثالية للزيارة على مدار العام. في فصل الربيع، يبلغ متوسط درجات الحرارة 17 درجة مئوية قبل أن تبلغ ذروتها في الصيف لتصل إلى 34 درجة مئوية. لكن يمثل فصل الخريف الوقت الأنسب للزيارة إذ تنخفض فيه درجات الحرارة إلى معدلات ملائمة، كما تزهر فيه نباتات العبقرة ذات

The best time to visit the Algarve, Portugal's golden coast

The golden, cliff-backed beaches of the Algarve rank among the loveliest stretches of sand in Europe. Given the region's obvious natural beauty – plus the great surfing, kayaking and other aquatic activities – it's no surprise that southern Portugal draws big crowds.

Although temperatures vary from month to month, the Algarve gets reliable sunshine 300 days a year. Summertime sees the biggest influx of visitors, while winter feels like an entirely local affair, but there are plenty of activities happening no matter when you visit.

Squeeze every moment out of your next vacation with tips and tricks from Lonely Planet in our weekly newsletter delivered to your inbox.

Until recently, many resort towns in the Algarve virtually closed up for the winter, with limited options for lodging, dining and organized tours. That has changed in the last few years as the Algarve's tourism authority has begun promoting the region as a year-round destination.

Nevertheless, some places still close for the season, so keep that in mind when making your plans. Here's our guide to the best times to come to the Algarve.

June to August is the best time for perfect weather

The Algarve sizzles during high season, encouraging days of lounging on the beach followed by refreshing dips in the ocean (cold Atlantic currents mean that the sea never gets quite as warm as it does in the Mediterranean). There's also very little rainfall and skies are virtually cloud-free during the summer peak. Festival season kicks off in June and the whole region joins the party at events like Festival MED in Loulé.

In July and August – the Algarve's hottest months – the average temperature is around 28°C (82°F), though some days can get as hot as 40°C (104°F). With cool ocean breezes, evening temperatures hover around 22°C (72°F) – perfect for comfortable outdoor dining. Music festivals on the beach bring a surge of visitors in July with Afro Nation Portugal bringing the party to Portimão and the incredible spectacle of a candlelit culture festival is not to be missed at Mercado de Culturas à Luz das Velas in Lagoa.

The high August temperatures make it a perfect time to take a dip in the cool Atlantic waters. It's also a great month to spot dolphins on a boat excursion. Portimão street food fest and Olhão seafood festival offer the chance to mingle with locals and experience some of the delicious local cuisines on offer. Naturally, the peak season for tourism coincides with these inviting conditions on the beach. Hotel prices are at their highest and the crowds hit their peak. If you plan to travel at this time, you'll need to plan well in advance.

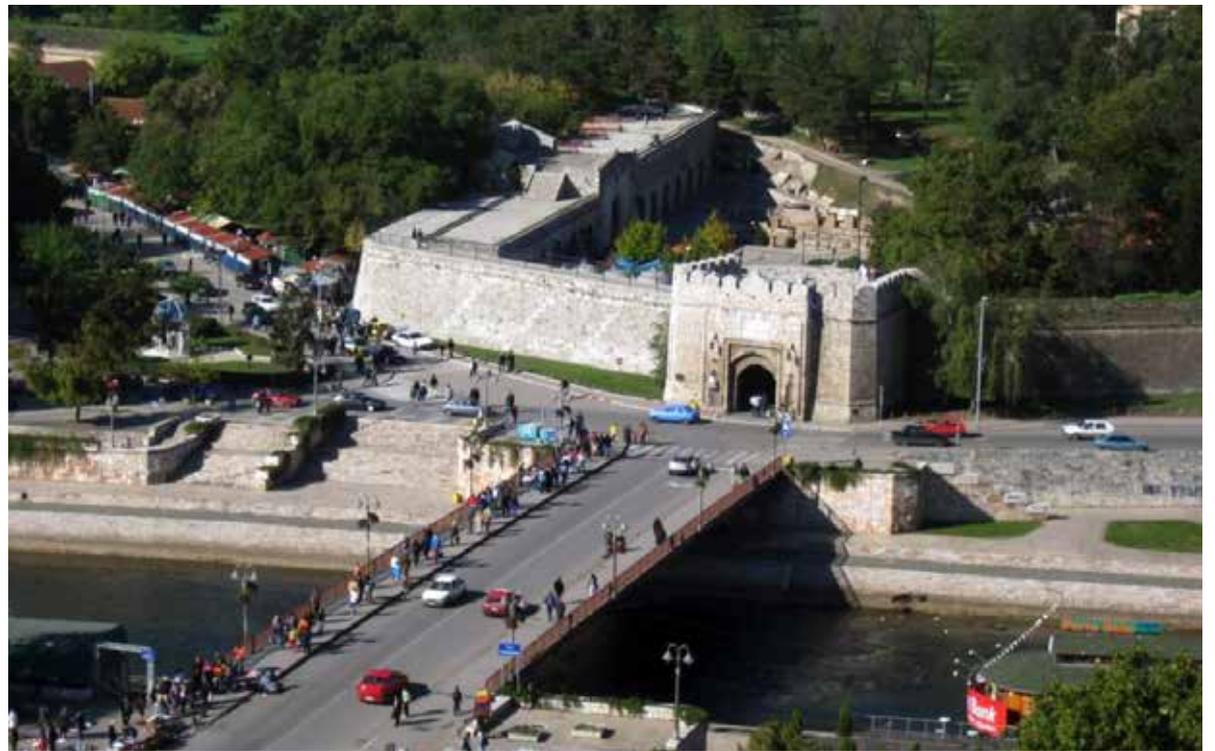
Expect to pay a premium to secure your top choices when it comes to accommodations. You'll also have to share those pretty sands with plenty of other travelers – though you can still find quieter beaches if you travel away from busy tourist centers such as Albufeira and Lagos.

The spring months from April to May and the autumn months from mid-September to October are the best times to visit if you're interested in hiking, horseback riding, mountain biking and other land-based activities. The days are still warm and sunny, though there's a small chance of sparse drizzle, and the temperatures rarely get so hot as to be uncomfortable. Easter in April typically marks the end of the off-season in the Algarve, with the first signs of life emerging in the region's slumbering seaside towns. Easter processions add excitement, as does Liberation Day (April 25) when you can see fireworks and parades in some towns.

Whether you're heading off on a long trek such as the 300km (186-mile) Via Algarviana, or simply going for a seaside walk in the afternoon, the sunny, rain-free month of May is a great time to be out and about. Day parties and dance workshops come to Albufeira during the Kizomba Open Summer Festival – don't miss the opportunity to dance until dawn with an impressive roster of international artists.

To read the rest of the article go to :

<https://www.lonelyplanet.com/articles/best-time-to-visit-algarve>



السياحة في نيش.. أجمل الأماكن وتكاليف السياحة بها

متنزه «St Sava Park» وهي حديقة ساحرة متوسط الحجم ترأسها كنيسة كبيرة مخصصة للإمبراطور قسطنطين والإمبراطورة «Jeleni» وهي جميلة جداً مليئة بالنباتات ومثالية للمشي لمسافات طويلة وسط المروج الخضراء كما أنها تحتوي على مناطق لعب للصغار ومناطق رياضية وعدد كبير من الكافيتريات حيث يُمكنك الاستمتاع بمشروب لطيف محاط ببيئة خضراء مثالية.

3. حديقة بوبانج التذكارية

تقع حديقة بوبانج التذكارية التي تُعد واحدة من أفضل أماكن السياحة في نيش على مشارف مدينة نيش وعادة ما تجذب العديد من السكان المحليين والسياح على حد سواء، حيث تمتلك الحديقة مساحات كبيرة من المساحات الخضراء وأماكن للشواء والعديد من مناطق التنزه.

4. المتحف الوطني في نيش

إنه مكان معروف جداً في نيش وهو أحد أهم المتاحف التي يمكن رؤيتها في صربيا، وفيه يُمكنك الاستمتاع بعرض الآثار المحلية خاصة من العصر الروماني.

وعلى الرغم من صغر حجمه إلا أنه يحتوي على عدد كبير من المعروضات والعروض من ماضي المدينة، والعديد من الأشياء الموجودة في نيش وحولها وبعض الاكتشافات البيزنطية والرومانية التي لم تتم رؤيتها في أي مكان آخر مما جعله واحداً من معالم سياحية في نيش.

الأنشطة السياحية في نيش

نيش هي مدينة سياحية رائعة تتميز بالعديد من الأنشطة السياحية المثيرة للاهتمام ومن بينها ما يلي:-

زيارة قلعة نيش التي تضم عددا كبيرا من المعارض والأنشطة الترفيهية.
التجول وسط المدينة والاستمتاع بالمطاعم والمتاجر والكافيات والنوافير الجميلة.
زيارة متحف نيش الذي يضم العديد من المعروضات التي تعكس تاريخ المدينة وثقافتها.

تكاليف السياحة في نيش صربيا

تتراوح تكاليف السياحة في نيش صربيا اليومية التي يتعين عليك دفعها ما بين تكلفة الطعام وتكلفة وسائل النقل والمواصلات وتكلفة زيارة أماكن الجذب السياحي في نيش، ويكون متوسط تكلفة السياحة في نيش على النحو التالي:-

يبلغ متوسط تكلفة الطعام في مطاعم نيش حوالي 10 دولارات للوجبة الواحدة.

يبلغ متوسط تكلفة وسائل النقل والمواصلات في نيش حوالي 1 دولار للذهاب فقط.

يتراوح متوسط تكلفة زيارة أماكن السياحة في نيش ما بين 20 إلى 80 دولاراً للفرد الواحد.

نيش هي مدينة صربية تنتمي إلى شبه جزيرة البلقان وتتميز بعدد كبير من المعالم التاريخية.. إليك أجمل أماكن السياحة في نيش تقع مدينة نيش في صربيا وهي مدينة تاريخية ذات أهمية كبيرة في البلاد حيث تُعد واحدة من أقدم المدن في أوروبا وتضم العديد من المعالم السياحية الرائعة التي تجعلها وجهة سياحية مثالية للزوار.

ومن أشهر معالمها السياحية قلعة نيش، ومجموعة من الكنائس التي تعتبر من أهم المعالم الدينية في المدينة ويوجد أيضاً العديد من الحدائق الجميلة والمتاحف والمطاعم التي تجعل زيارة المدينة تجربة لا تنسى.

بالإضافة إلى ذلك تتميز مدينة نيش بالطبيعة الخلابة والمناظر الطبيعية الرائعة حيث توجد العديد من المتنزهات والحدائق والجبال التي تُقدم للزوار فرصة للاستمتاع بالطبيعة الخلابة وممارسة الأنشطة الرياضية والألعاب الخارجية، مما يجعل نيش واحدة من أجمل المدن في صربيا. فإذا كنت ترغب في زيارة أماكن السياحة في صربيا لا تنسى زيارة نيش الرائعة، وفي التقرير التالي نتعرف سوياً على أجمل أماكن السياحة في نيش وأفضل الفنادق ومراكز التسوق وتكاليف السياحة بها.

أفضل وقت لزيارة نيش صربيا

للقيام بإحدى الجولات السياحية في نيش يجب عليك معرفة أفضل وقت للسياحة في نيش وهو في خلال الربع من شهر (أبريل/ نيسان إلى يونيو/ حزيران) والخريف من شهر (سبتمبر/ أيلول إلى أكتوبر/ تشرين الأول).

خلال هذه الأشهر تكون درجات الحرارة لطيفة وهناك عدد قليل من السياح مقارنةً بشهر الصيف، بالإضافة إلى ذلك فإن الطبيعة في نيش تزدهر بالكامل في الربيع وتوفر مناظر طبيعية جميلة، ويُعد الخريف أيضاً وقتاً جيداً للزيارة حيث تخلق ألوان أوراق الشجر جواً جميلاً.

أفضل الأماكن السياحية في نيش

1. قلعة نيش

تُعد قلعة نيش واحدة من أهم رموز المدينة وهي مجمع معماري كبير ذو أهمية ثقافية كبيرة في المدينة وواحد من أهم المعالم الأثرية المحفوظة في البلاد.

تتكون هذه القلعة من أربعة أبواب كبيرة وحندق حوله على ضفاف النهر، وداخل هذا المجمع المعماري الكبير يُمكنك رؤية عدد كبير من المعالم الأثرية مثل مسجد بالي بك الذي بني قبل القلعة ويرجع تاريخه إلى القرن السادس عشر والعديد من المساجد الأخرى التي تم الحفاظ عليها في حالتها الأصلية.

2. متنزه سانت سافا

جايبور الهندية.. مدينة سياحة الفن والعمارة التقليدية

بليقيس عبد الرضا

رغم أن الهند من الدول ذات السحر الخلاب، إن طبيعتها أو جغرافيتها واحتوائها على العديد من الأماكن التراثية، فإنها تتميز أيضاً باختلاف طرق هندستها المعمارية والتي باتت مقصداً للعديد من السياح الأجانب. وتعد مدينة جايبور التي لا تبعد عن جنوب شرقي مدينة دلهي أكثر من ساعة، منطقتاً فريدة بسبب أسلوبها المعماري.

وتتميز المدينة التي تأسست في عام 1721 بتفاصيلها الدقيقة التي وُضعت قبل أن تبدأ عملية البناء، إذ كان الأمير مهراجا ساواي جيا سينغ الثاني، مؤسس جايبور، شغوفاً بعلم الفلك والحسابات والعلوم، ويريد للمدينة أن تكون «آمنة ومزدهرة».

وقد حاول سينغ على مر السنوات، جعل المدينة لؤلؤة مختلفة، وتحديداً في مجال الهندسة المعمارية. ولذا من أجل تطوير فكرة البناء، قرر دراسة مخطوطات المدن الأوروبية، كما استدعى المهندس المعماري الشهير آنذاك، فيديادار بهاتشاريا، لتطوير مخطط لجايبور، والاستناد على تصميم شبكي اتباعاً لقاعدة «فاستو شاسترا» الهندوسية القديمة للهندسة.

هذه الخلفية التاريخية للمدينة، تشجع الكثير من محبي الهندسة والفن على زيارتها، فما رأيكم في التعرف على عجائبها ومقتنياتها الثمينة.

«هوا محل»

يُعد قصر «هوا محل» من العجائب التي تتميز بها المدينة. ويبدو المبنى المكون من 5 طبقات وكأنه خلية نحل، ودانما ما يكون الجو عاصفاً من الداخل بسبب النوافذ العديدة.

وهذه التهبوية المذهلة التي يتمتع بها القصر هي سبب تسميته بـ«هوا محل» والتي تُترجم حرفياً إلى «قصر الرياح».

ويُعتبر «هوا محل» هيكلاً مهيّبا، حيث ترتفع أهراماته المتدرجة بطبقاتها الخمس إلى نحو 87 قدماً، تتخلله 953 نافذة مزخرفة. لكن قلة من الناس يدركون أن ما تراه من الشارع هو في الأساس الجزء الخلفي من المبنى. ويقول المرشد السياحي سانجاي شارما لشبكة «سي أن أن» الأمريكية إن «هوا محل» يُعد الوجهة الرئيسية للزوار، إذ يستقطب الملايين من السياح سنوياً.

أما الغرض الأساسي من المبنى فكان السماح للسيدات للملكيات بالاستمتاع بمشاهد الشوارع اليومية والمواكب من دون أن يراهن أحد، لأنه كان من المحرمات رؤية الملكات والسيدات من الطبقات الاجتماعية المرموقة، وكان يُطلب منهن تغطية أنفسهن والبقاء بمعزل عن الشعب.

مدينة مستدامة

في الوقت الذي تسعى فيه العديد من الدول إلى تطوير بنيتها التحتية لتصبح أكثر استدامة وتكون ملائمة للتحديات الحاصلة في المناخ، سعت الهند إلى إطلاق برامجها الخاصة بتطوير المدن الذكية وجعلها صديقة للبيئة.

ففي عام 2015، أطلقت الهند خطة طموحة باسم «المهمة الوطنية للمدن الذكية» بهدف تحويل 100 مركز حضري إلى أماكن أكثر ملاءمة للعيش واستدامة من خلال حلول مبتكرة وشاملة.

ومن بين 100 مدينة مختارة كانت جايبور، وهي عاصمة ولاية راجاستان الصحراوية الشمالية الغربية، وبينما كان مفهوم مشروع المدينة الذكية يهدف إلى تحديث الهند، يجادل المؤرخون بأن أوراق اعتماد جايبور «الذكية» كانت متقدمة على هذه الخطط.

وتشتهر المدينة بمبانيها التاريخية الوردية المشيدة باستخدام أدوات صديقة للبيئة، وكانت أول «مدينة مخططة» للملك ساواي جاي سينغ، عالم الفلك الذي استخدم مواقع الكواكب دليلاً عند اتخاذ قرار بشأن اتجاه ومواقع الهياكل وعمليات تشييد البيوت والقصور.

قصور وساحات

تمتاز هذه المدينة الوردية، كما هي ملقبة، بكثرة القصور والساحات العامة، على الطراز الأوروبي القديم. ويشكل قصر العنبر، على مسافة نحو 11 كيلومتراً من وسط جايبور، نموذجاً رائعاً في التشييد والبناء. أصبحت المدينة واحدة من أهم مواقع التراث العالمي لليونسكو. ويقع القصر في تلال صخرية، وهو عبارة عن مزيج جميل من أنماط ثقافة الهندوس والمغول.

راجا مان سينغ الأول بدأ البناء في عام 1592 وتم إنجاز القصر الذي بُني كملاد آمن قوي ضد الأعداء المهاجمين، من قبل ميرجا راجا جاي سينغ، والتناقض بين المظهر الخارجي القاسي والداخل الجذاب لا يمكن أن يكون أكثر إثارة للدهشة، فالقصر مصنوع بالكامل من الحجر الرملي الأحمر والرخام الأبيض، مما يجعل الزوار مفتونين بروعة القصر الذي يستخدم المنحوتات والأحجار الكريمة والمرابا.

أضف إلى ذلك، يتميز قصر المدينة المصمم بمزيج جميل من العمارة الهندية التقليدية، وهو لا يزال موطناً لأخر عائلة ملكية حاكمة تعيش في قسم خاص من القصر. ويضم مجمع قصر المدينة مبارك محل (قصر الاستقبال) وقصر المهاراني (قصر الملكة). كما يضم العديد من المتاحف التي تقدم صورة واضحة عن تقاليد المدينة وتراثها.

مراكز التسوق

تدور قصة جايبور حول كرم الضيافة الأميرية التي تشكل جزءاً من تراث المدينة، وهذا السبب جعلها أيضاً مركزاً مهماً للتسوق، لأن السكان المحليين يسعون إلى تقديم جزء من ثقافتهم من خلال البضائع محلية الصنع، وفي مقدمتها الثياب والتوابل (البهارات).

وثمة الكثير من الأماكن الرائعة التي يمكنك زيارتها في جايبور للتسوق، وبعضها أماكن تسوق رخيصة تمنحك صفقات لا تصدق على مشترياتك.

تتميز المدينة بطابعها التقليدي، ولذا فإن أفضل الصفقات تنسحب على الحرف اليدوية والفساتين المطرزة. ولتلبية النشغ بالتسوق، يمكنك استئجار عربة أو دراجة هوائية، من أجل التسوق بحرية في أي سوق من الأسواق الستة الأكثر شهرة في جايبور، وفي مقدمتها سوق «جوهاري بازار» و«تريبوليا» و«كيشانبول» و«شانديبول» و«نهر بازار» و«بابو بازار».



بنزرت التونسية.. جمال متجدد يأسر محبي السياحة الداخلية

محسن أمين

الموجودة على الشواطئ والتي تجعلها شبيهة بشواطئ المديف.

وأشار إلى أن موقع مدينة بنزرت الاستراتيجي جعلها ملتقى لمختلف الحضارات، لها تاريخ كبير يعود إلى آلاف السنين ما يجعل السياح يتوجهون لزيارة المعالم التاريخية لاكتشافها إلى جانب الاستمتاع بالبحر.

وأشار إلى أن ما يزيد في كثرة الاقبال على هذه الشواطئ هو وجود محلات مختلفة للإيجار وهي محلات تتراوح من الفيلات الفاخرة إلى الشقق الصغيرة والتي يتم استئجارها لمدة أسبوع أو شهر أو حتى لبضعة أيام، عكس الحمامات وسوسة وقمرت التي تتميز بالنزل الفخمة وبتعدد الملاهي الليلية والمقاهي والمطاعم الفاخرة باهظة الثمن.

من جهة أخرى، قال الخبير الاقتصادي حسن عبد الرحمن إن السياحة الداخلية تساهم في دعم الاقتصاد التونسي كما أن بقاء الوجهة التونسية الأكثر طلباً لدى الجزائريين يرجع إلى جودة الخدمات التي تقدمها تونس والأسعار التنافسية في الفنادق.

وأكد أن تونس تعمل في السنوات الأخيرة على تحسين الاستغلال لإمكاناتها السياحية وتنوع العرض، مستفيدة من تنوعها الجغرافي لتقديم خدمات متنوعة وعدم الاكتفاء بالسياحة الساحلية التي بقيت لسنوات الوجهة الوحيدة الجاذبة للأجانب.

وأشار إلى أن الجزائر خاصة المنطقة الشرقية القريبة من تونس، تُعد أكبر سوق للسياحة التونسية نظراً للقرب الجغرافي، وتُعد محافظة بنزرت ومدن مثل طبرقة والحمامات وسوسة ونابل والمنستير وبنزرت أقل جزيرة جربة المناطق السياحية المفضلة للسائح الجزائري.

ويعتبر صعوبة الحصول على تأشيرات سفر إلى أوروبا وغلاء أسعار تذاكر الطيران إلى بعض الوجهات السياحية الآسيوية وجودة الخدمات السياحية في تونس والقرب الجغرافي، من أبرز العوامل التي أسهمت في استقطاب تونس للمزيد من السياح الجزائريين.

وتأمل تونس مع انطلاق الموسم السياحي الصيفي لعام 2023 في استقطاب أكثر من 9 ملايين سائح واستعادة المؤشرات السياحية لفترة ما قبل جائحة كورونا في عام 2019.

بنزرت الساحلية التي تتضمن أجمل الشواطئ التونسية ذات الرمال البيضاء ومياه البحر الصافية، تعتبر الوجهة الأفضل للسياحة الداخلية، وللسياح الجزائريين أيضاً.

وتقع بنزرت الأسرة بجمالها وبهاثها، في أقصى شمال القارة الأفريقية وعلى بعد 65 كيلومتراً على العاصمة التونسية.

بنزرت ليست اسماً كبيراً على الخارطة السياحية التونسية، ولا تزي فيها أثراً كبيراً للسياح الأجانب، كما أن النزل المتوفرة فيها متواضعة من حيث الحجم وجودة الخدمات باستثناء نزل وحيد معروف، وذلك بسبب احتوائها على أكبر قاعدة جوية في البلاد هي قاعدة «سيدي أحمد» الجوية التي تحظى بقيمة عسكرية كبيرة.

لكن مع ذلك فإن الحركة فيها لا تهدأ خلال أشهر الصيف الثلاثة، فهي بلا منازع أولى قبيلات السياحة الداخلية والسياح الجزائريين.

ولعل شواطئ «رفراف» و«و» غار الملح» و«سيدي علي المكي» و«الرمال» و«كاب زيبب» و«كاب سراط» و«رأس أنجلة» و«سيدي مشرق» و«كاف

عباد» و«سيدي سالم»، بدأت تشد إليها الانتباه في السنوات الأخيرة حتى تحولت إلى قبلة مفضلة لعدد كبير من الناس خاصة بعد تراجع «سمعة»

شواطئ الضاحيتين الجنوبية والشمالية للعاصمة بسبب التلوث، وتعتبر تونس الوجهة السياحية الأولى المفضلة للجزائريين، بالنظر إلى الأسعار

التنافسية التي تقدمها الفنادق والمنتجعات السياحية للجزائريين مقارنة مع الأسعار المرتفعة في الجزائر.

وبلغ عدد السياح الجزائريين الذين زاروا تونس مع نهاية 2019 نحو 2 مليون و812 ألف و400 سائح جزائري.

وقال عمر العيوقوبي الناشط بالمجتمع المدني في بنزرت إن مدينته تمتلك أجمل الشواطئ في البلاد وتستقطب عدداً هاماً من السياح بفضل نظافة رمال شواطئها العذراء مؤكداً أن أغلب شواطئ العاصمة ملوثة بسبب كب فضلات المصانع في البحر ما يجعل شواطئ بنزرت الوجهة الأفضل للتونسيين والجزائريين.

وأكد في تصريحات أن ما يميز مدينة بنزرت على نحو خاص هو تعدد الموانئ؛ حيث نجد أن المدينة تحتوي على ميناء ترفيهي لليخوت الصغيرة يسمى بالمطعم البحري وميناء للصيد البحري وكذلك على ميناء تجاري إضافة إلى المقاهي الجميلة





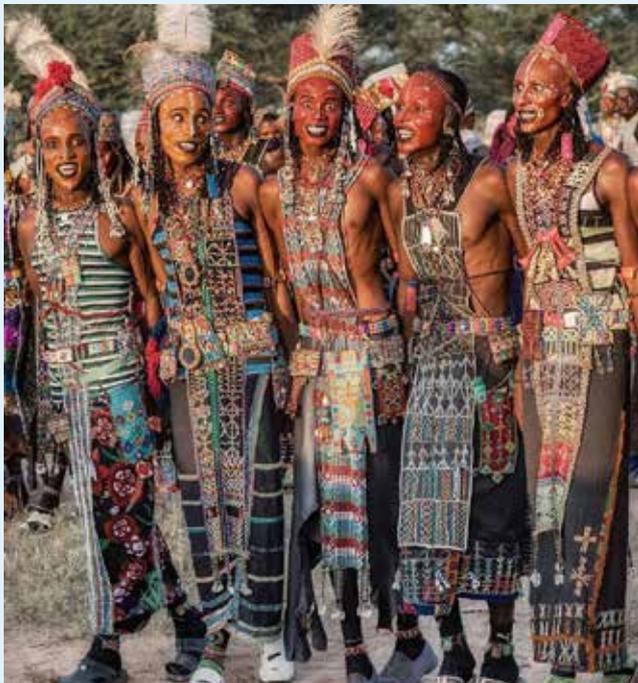
Wodaabe: The Tribe Where The Men Wear The Make-up And The Women Are The Judge

It has always been a thing of Generation to Generation that women have always loved to put on make-up so that they will look so beautiful or attractive. But in the case of the Wodaabe tribe, the reverse is the case. The men of the Wodaabe tribe spend hours doing their hair and make-up to impress the women or look attractive.

The Wodaabe tribe always celebrate their annual festival called "Gerewol" where their males compete to impress the wives of other men. The men are known to carry mirrors with them everywhere they go and to spend each morning fixing their appearance before even going to herd cattle.

They paint their faces with red clay, use eyeliners to make their eyes appear whiter, and wear a shade of lipstick that will make their teeth appear whiter. They also wear white ostrich feathers in their hair making them appear taller.

During the competition, three most beautiful women are chosen to be the judges as the men display through dance as they are moving in circles. While the wives of other men admire them and desire to make them second husbands. The tribe judges each male beauty when the teeth are pure white teeth, eyes and a good height.



يرتدون جلود الأضاحي ويضربون المتفرجين للبركة.. كرنفال بوجلود الأمازيغي، أغرب احتفالات عيد الأضحي

سناء الحكيم

تختلف العادات والتقاليد وطقوس الاحتفال بعيد الأضحي من بلد إلى آخر، ولعل واحداً من بين أغرب وأقدم هذه الطقوس هو كرنفال بوجلود الذي يقام سنوياً في مدينة أكادير، وبالضبط في بلدة الدشيرة الأمازيغية بالمغرب، وذلك حصراً خلال ثاني أيام العيد.

إذ يسخر شباب هذه البلدة الكثير من الوقت والمجهود لأيام قبل الكرنفال من أجل تحضير جلود المواشي، لتكون صالحة لللبسها والتجول بها في الشوارع، على أنغام وأهازيج الموسيقى الأمازيغية التقليدية، وبحضور عدد كبير من المتفرجين، الذين منهم من يأتي إلى الدشيرة خصيصاً لعيش تجربة كرنفال بوجلود السنوي.

بوجلود.. تقليد قديم مستمر إلى يومنا هذا يسمى كرنفال بوجلود «بيلمان» باللغة الأمازيغية، وقد تم إطلاق هذا الاسم عليه نسبة إلى جلود الماشية، سواء أكانت بقراً أو ماعزاً أو كباشاً، التي يقوم الشباب بارتدائها والتنقل بها بين أزقة المدينة، في جو من الرقص والفرجة والموسيقى.

ويعود تاريخ بوجلود، بحسب ما نشرته جريدة «صيف 22»، المغربية، إلى ما قبل الإسلام، إذ إن بعض المؤرخين والباحثين الأنثروبولوجيين يقولون إنه من بين طقوس الوثنية، فيما يرجعه البعض الآخر إلى كونه رمزاً من رموز الاحتفال اليهودي، ليعتم نسبه من طرف آخرين إلى الرومانيين، ويسبب تعاقب الحضارات على أرض المغرب فقد تم الاحتفال به لأول مرة هناك، ثم تم توارثه، ليتحول إلى تقليد سنوي، مرتبط بعيد الأضحي، الذي يتم فيه ذبح الأضاحي، واستغلال جلودها من أجل الكرنفال.

وقبل أن يتطور الاحتفال ببوجلود، ويصبح على شكل كرنفال، فقد كانت طقوسه تقتصر على ارتداء الشباب لجلد الأضحية، ثم التوجه إلى المنازل من أجل الحصول على ما تيسر من المال، أو قطع من لحم الأضحية، أو جلدها.

وبعد ذلك تطور الأمر ليصبح بوجلود احتفالاً مرتبطاً بالثقافة الأمازيغية، وذلك على يد القاطنين على هذا الكرنفال، وهم أعضاء الجمعية الإقليمية لكرنفال بيلمان «بوجلود» في الدشيرة.

ويصحب على شكل كرنفال، فقد كانت طقوسه تقتصر على ارتداء الشباب لجلد الأضحية، ثم التوجه إلى المنازل من أجل الحصول على ما تيسر من المال، أو قطع من لحم الأضحية، أو جلدها.

وبعد ذلك تطور الأمر ليصبح بوجلود احتفالاً مرتبطاً بالثقافة الأمازيغية، وذلك على يد القاطنين على هذا الكرنفال، وهم أعضاء الجمعية الإقليمية لكرنفال بيلمان «بوجلود» في الدشيرة.

ويصحب على شكل كرنفال، فقد كانت طقوسه تقتصر على ارتداء الشباب لجلد الأضحية، ثم التوجه إلى المنازل من أجل الحصول على ما تيسر من المال، أو قطع من لحم الأضحية، أو جلدها.

وبعد ذلك تطور الأمر ليصبح بوجلود احتفالاً مرتبطاً بالثقافة الأمازيغية، وذلك على يد القاطنين على هذا الكرنفال، وهم أعضاء الجمعية الإقليمية لكرنفال بيلمان «بوجلود» في الدشيرة.

التحضير والاحتفال بكرنفال بوجلود

يبدأ الاستعداد لكرنفال بوجلود قبل عيد الأضحي بأيام، إذ يقوم الشباب الحريصون على استمرار هذا التقليد السنوي، من سكان بلدة دشيرة في أكادير، بالبحث عن جلود المواشي، عند الجزارين، والأماكن التي تتم فيها عادة عملية الذبح.

كما أنه يتم توصية سكان المدينة بالحفاظ على جلود الأضحية أو «الهديرة» سليمة أثناء إزالتها من على الكبش، لتكون مناسبة لعملية التنتكر.

بعد جمع الجلود الكافية يتوجه هؤلاء الشباب إلى مكان بعيد وسط

الغابات، من أجل الشروع في عملية تنظيف الجلود، وذلك لكي لا تصل رائحتها الكريهة إلى وسط المدينة، وتُسبب إزعاجاً للسكان.

إذ يتم غسل جلود المواشي جيداً، ثم تجفيفها، إلى أن تصبح صالحة للتنتكر، وقبل ارتدائها يتم رشها بماء الزهر، للتأكد من أن رائحتها الكريهة قد اختفت تماماً.

وفي ساعات المساء من اليوم الثاني من عيد الأضحي يبدأ السكان مختلف المناطق المجاورة لبلدة الدشيرة بالتجمع بالقرب من الملعب البلدي، لحجز مكان في الصفوف الأولى لمشاهدة والمشاركة في كرنفال بوجلود.

وبعد ذلك يأتي الشبان المنتكرون بجلود المواشي وهم يرقصون ويشعلون النار في حلقات دائرية، وكل هذا على أهازيج الموسيقى الأمازيغية، لإدخال البهجة والسرور على المتفرجين.

الضرب بقوائم المواشي للبركة!

من بين طقوس الاحتفال بكرنفال بوجلود التنتكري ضرب بعض الحضور والمتفرجين بعصي مصنوعة من قوائم الخرفان أو الماعز.

إذ يعترضون المارة، ويقومون بضربهم بشكل خفيف عدة مرات، وذلك لأنه حسب الاعتقاد السائد، والمرتبط بطقوس كرنفال بوجلود، فإن من يتم ضربه فهو من المحظوظين الذين سينتمون بصحة جيدة طيلة السنة، وسيحقق أمنيته.

كما أنه يجب على من تلقى الضرب تقديم بعض من المال للشخص المنتكر بالجلد الذي قام بضربه، وذلك لتكون جميع الطقوس قد تمت بالشكل المتعارف عليه منذ القدم.

كرنفال بوجلود.. بين مؤيد ومعارض

بالرغم من أن هذا التقليد مستمر إلى يومنا هذا، وهناك عدد كبير من المغاربة يزورون أكادير في عيد الأضحي لحضور أجواء كرنفال بوجلود البهيجة، فإن هناك فئة تعترض على هذا الاحتفال، الذي يحتمل أن تعود أصوله للوثنية.

وبحسب ما نشرته جريدة «هسبريس» فإن عدداً من المعارضين على هذا الكرنفال، يرون أن الطقوس التي تتم ممارستها فيه تخالف الدين الإسلامي، وأنها يجب وقفها، لأن كل ما يروج عنها من التبرك وغيرها من الممارسات لا أساس لها من الصحة.

إلا أن القائمين على هذا الكرنفال يشيرون إلى أنه نوع من أنواع الحذب السياحي لمدينة أكادير، وبالخصوص لبلدة دشيرة، مشيرين إلى أنه نوع من أنواع الثقافة الأمازيغية، التي يعملون على الحفاظ عليها، وتطويرها بشكل أكبر.

كما أن بوجلود فرصة لانخراط الشباب في نشاطات مفيدة، وإنقاذهم من طريق الانحراف والضياع، وخلقهم جواً من الفرجة والمتعة، بعيداً من المعتقدات السائدة.



Switzerland Returns 3,400-Year-Old Statue Fragment to Egypt

Switzerland has handed back to Egypt a fragment of a 3,400-year-old statue of the ancient Egyptian pharaoh Ramses II, which was stolen more than 30 years ago.

Carine Bachmann, director of the Federal Office of Culture, handed over the fragment to the Egyptian embassy in the capital Bern.

It had been confiscated in Geneva as part of criminal proceedings and was restituted to Egypt under Switzerland's law on the international transfer of cultural property.

"The stone sculpture of pharaoh Ramses II is part of a group statue where the king sits alongside different Egyptian deities," the culture ministry said in a statement.

"The fragment was stolen between the late 1980s and early 1990s from the Temple of Ramses II at Abydos in Egypt. It transited through different countries before arriving in Switzerland." The culture ministry said Egypt was heavily affected by the looting and destruction of its archaeological sites, with historical objects from the north African country being highly coveted.

"This restitution underlines the joint commitment of Switzerland and Egypt to combat the illicit trade in cultural property," the ministry said.

Ramses II, also known as Ramses the Great, ruled for more than 60 years during the 13th century BC and oversaw major military conquests and monumental construction projects, while also finding time to father more than 100 children. His ornate sarcophagus is on display in Paris from April to September, as part of a touring exhibition.

The mummy itself has stayed behind, since Egyptian law now forbids transporting royal mummies abroad.



موجودة على قائمة التراث العالمي.. مراوح خشبية تروي تاريخ مدينة في كويا

تُعرض على الجدران البيضاء مراوح ذات أشكال لافتة، أكثريتها تُستخدم لغايات الزخرفة، ابتكر تصاميمها فنان بنفسه وصنعها يدويًا في المحترف الخاص به.

يستلهم النجار خوسيه ميغيل كادالسو تاريخ مسقط رأسه ترينيداد، وهي مدينة أسسها المستعمرون في كويا عام 1514، لصنع مراوح خشبية فريدة من نوعها، مستوحاة من الفن الديني وأثار العبودية في أن واحد.

ويقول الحرفي البالغ 39 عامًا إن «المروحة لا تزال رائجة، سواء كقطعة زخرفية أو لمنفعتها»، وذلك في دار للمعارض أقامها في منزل من القرن الثامن عشر في المركز التاريخي للمدينة، على بعد 350 كيلومترًا في جنوب شرق هايفانا.

مراوح ذات أشكال لافتة

وتُعرض على الجدران البيضاء مراوح ذات أشكال لافتة، أكثريتها تُستخدم لغايات الزخرفة، ابتكر تصاميمها بنفسه وصنعها يدويًا في المحترف الخاص به.

واستمرت أعمال الترميم الدقيقة هذه لمدة عامين، وشكل ذلك «حافزًا» لكادالسو ليصنع لاحقًا عالمه الإبداعي الخاص به، رغم تأكيد بتواضع أن عمله لا يتعدى كونه إعادة تفسير لما تركه التاريخ والحرفيون لهذه المدينة العريقة المدرجة منذ عام 1988 ضمن قائمة مواقع التراث العالمي.

ملقة كانت تُستخدم كقيد حديدي للعبيد

من زهرة زنبق منسوخة من مذبح، إلى حلقة كانت تُستخدم كقيد حديدي للعبيد المستغلين في مزارع قصب السكر، مرورًا بأقاريز على الطراز الإسباني الأندلسي بما يشبه أقفاصًا تقليدية للطيور، «لا اختراعات» في هذه الأعمال، وفق هذا الأب لثلاثة أطفال الذي يحاول كسب لقمة العيش من خلال فنه.

ويبدي كادالسو سعادة في كل يوم لدى رؤيته ملامح الانبهار لدى المارة الذين يُلقون نظرة على عمله من شوارع الزقاق المرصوف بالحصى، فيما يبلغ قطر أكبر مروحة حوالي 4 أمتار ويتطلب أشهرًا عدة من العمل.

على صعيد الخشب، يسترجع كادالسو ألوًا وعوارض خشبية عند تحديث المساحات الداخلية للمنازل القديمة في المدينة، وهو يعمل بشكل أساسي مع نبتة تُعرف باسم «سويتينيا ماهاغوني» (Swietenia mahagoni)، والكركيه (Talipariti elatum) وخشب الساج (Tectona grandis).

بالنسبة للأدوات، في بلد يعاني من النقص، يرغب كادالسو في أن يكون لديه تنوع أكبر ليعكس بشكل أفضل ذاكرة مدينته في أعماله.

وبدأت القصة في عام 2003، بُعيد تخرّج كادالسو من مدرسة ترميم الفنون والحرف بالمدينة. وقد وقع الشاب البالغ بالكاد 17 عامًا حينها في حب حاجز خلفي في مذبح عائد إلى عام 1913 جرى تركيبه في أقدم كنيسة في المدينة، «سانتيسيم ترينيداد»، التي أعيد بناؤها مرات عدة بعد هجمات قراصنة وعواصف.

وقرر كادالسو ترميم القطعة الفنية في وقت فراغه «من أجل حب الفن والإيمان»، بهدف أساسي هو إصلاح ما أفسده الزمن وإزالة الأضرار التي تسبب بها النمل الأبيض والبوم.

الجزائرية نوال حبشي ضمن القائمة المصغرة لأبرز 10 نساء رائدات عبر العالم

العلمية ذات السمعة العالمية، بما في ذلك الجمعية الأوروبية لأبحاث السرطان واللجنة الأولمبية الدولية والجمعية الدولية لجراحة الصرع والجمعية الأوروبية لجمعية جراحة الأعصاب. تعمل حبشي على تبادل المعرفة والتجارب العلمية مع النخب العلمية وتطوير مجال جراحة المخ والأعصاب على المستوى العالمي. تُعد نوال حبشي أحد الشخصيات المتميزة في القارة الأفريقية، حيث تمنحها جائزة المرأة المتميزة تقديراً عالمياً لإسهاماتها وإنجازاتها الفذة في مجال تخصصها. ولم تكن هي فقط المتميزة، فقد تم منح الحمامية الجنوب إفريقية ناتاشا موهونلال جائزة في فئة رواد الأعمال، وتم ترشيح كاليبشون أرشيبا أوباسنا من موريشيوس في فئة التعليم. وتعتبر نوال حبشي مصدر إلهام للنساء الشابات الطموحات في جميع أنحاء العالم. فإنجازاتها البارزة ومساهماتها في مجال جراحة المخ والأعصاب وعلم الأحياء لا تقتصر على الحدود الجغرافية، بل تتسع لتلامس أفاقاً جديدة في عالم العلوم والتكنولوجيا.



أثرت في العديد من الطلاب ونقلت معارفها وخبراتها القيّمة إليهم. وفيما بعد، قررت توجيه مسارها المهني نحو تخصص جراحة الأعصاب، وعملت في قسم جراحة الأعصاب في مستشفى مصطفى باشا في الجزائر العاصمة، حيث تعاملت مع حالات تتعلق بأمراض الجهاز العصبي والمخ المختلفة، وقدمت العلاجات والعمليات الجراحية المعقدة. وشاركت كعضوة في العديد من الجمعيات

حصلت نوال حبشي، الباحثة الجزائرية المتميزة في مجال جراحة المخ والأعصاب وعلم الأحياء، على جائزة المرأة المتميزة من قبل البرلمان النسائي الدولي، مما أكد مكانتها بين عشر سيدات رائدات في مجال نشاطهن خلال عام 2023. وتعتبر نوال حبشي إحدى النماذج الملهمة للنساء العربيات والأفريقيات اللواتي تركزن بصمة بارزة في مجالات تخصصهن. تتميز نوال حبشي بنحيفاتها وإسهاماتها البارزة في مجال جراحة المخ والأعصاب وعلم الأحياء، والتي جعلتها تتسلح بالمعرفة والخبرة لتحقيق نجاحاً ملحوظاً في مسيرتها المهنية. واستطاعت أن تُصبح رئيسة تحرير المجلة الطبية لجامعة فيكتوريا في لندن، وهي إحدى أكبر وأرقع المجالات العلمية في المملكة المتحدة. وقد جعلت هذه الخطوة الرائدة منها رمزاً للتفوق العلمي والمساهمة الفعالة في تطوير مجال جراحة المخ والأعصاب.

عملت نوال حبشي كأستاذة في جامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا في الجزائر العاصمة لمدة 12 عاماً، حيث



اليمنية إجلال الكوماني.. أول مهندسة مدنية في ذمار

إجلال الكوماني، 25 عاماً، أول مهندسة مدنية في محافظة ذمار اليمنية، تقوم بالإشراف على أعمال هندسية ميدانية في المحافظة، وتثبت للمجتمع اليمني قدرة المرأة على النجاح في المجال الهندسي، المجال الذي استحوذ عليه الرجال طويلاً. تخرجت إجلال من الثانوية العامة للعام 2015، والتحقّت بكلية الهندسة القسم المدني، بعد تشجيع ومساندة من والدتها.

بعد قبولها في الهندسة المدنية واجهت إجلال ضغوطاً عديدة من أجل تضييقها عن دراسة هذا التخصص، كونه حكراً على الرجال. لكنها أصرت على دراسته رغم الصعوبات. بعد التخرج من قسم الهندسة في الجامعة، بدأت إجلال الحياة العملية في محافظة ذمار. وتقدمت للعمل لدى مكتب الأشغال من أجل التدريب واكتساب الخبرة وخدمة المجتمع. بعد أن حصلت على الموافقة، بدأت بالعمل على مشروع الدائري الشمالي في مدينة ذمار، ثم بعد ذلك قامت بالإشراف على العمل في مشروع وصف طريق شمال مستشفى ذمار العام، والإشراف على صيانة عدد من الشوارع الداخلية في ذمار.



الأوغندية ليليان نانتومي – مثال تحذّي به رائدات الأعمال



ليليان نانتومي هي سيدة أعمال أوغندية ومؤسسة منظمة سمّتها «Grooming a Successful Woman with Intellectual Mind (GSWIM)»، وهي منظمة شعبية غير حكومية تدعم النساء في بعث مشاريعهن الصغيرة والمتوسطة، وفي حماية أصول الملكية الفكرية خاصتهن لتعزيز قيمة منتجاتهن وخدماتهن السوقية.

اخترت ليليان عام 2018 للمشاركة في برنامج التدريب الدولي المشترك بشأن الملكية الفكرية لفائدة البلدان الأقل نمواً، وهو برنامج تقترحه شعبة أقل البلدان نمواً في الويبو بالاشتراك مع مكتب السويد للملكية الفكرية، وبدعم مالي من الوكالة السويدية للتعاون الإنمائي الدولي. وخلال مشاركة ليليان في البرنامج، قدمت مشروعها المعنون «نشر الوعي بقيمة الملكية الفكرية في صفوف النساء كأداة للنمو والتنمية من خلال منظمة «GSWIM»، الهادف إلى تمكين رائدات الأعمال في بلدنا من استخدام نظام الملكية الفكرية، لا سيما في مجال التوسيم واستحداث المنتجات والتسويق. وبعد فترة وجيزة من إطلاق برنامج التدريب الدولي المشترك بين الويبو ومكتب السويد للملكية الفكرية والوكالة السويدية للتعاون الإنمائي الدولي، أطلقت الشعبة المعنية بالبلدان الأقل نمواً في الويبو مشروعاً تجريبياً رئيسياً تحت عنوان «استخدام رائدات الأعمال في أوغندا للملكية الفكرية لأغراض التوسيم واستحداث المنتجات والتسويق». ومنذ عام 2021، وفي إطار هذا المشروع الرئيسي، نظمت الشعبة سبع حلقات عمل وطنية لتقديم التوجيه والإرشاد. وفي عام 2022، شاركت ليليان في هذا المشروع بدعوة من الشعبة المعنية بالبلدان الأقل نمواً في الويبو. وتلقت ليليان دعماً من الشعبة المعنية بالبلدان الأقل نمواً في الويبو ومن المكتب الأوغندي لخدمات التسجيل، ما مكّنها من تسخير خبراتها لتوجيه رائدات الأعمال ومساعدتهن على تسجيل 70 علامة تجارية لمنتجاتهن وخدماتهن في أوغندا، وكل ذلك من خلال منظمة «GSWIM».

بدأت ليليان رحلتها المهنية وفي جعبتها شهادة في مجال إدارة الأعمال، ثم اكتشفت عالم الملكية الفكرية عندما حصلت على أول وظيفة لها كمديرة لعمليات الترخيص في جمعية حقوق الأداء الأوغندية، وهي منظمة إدارة جماعية، مما دفعها إلى تحصيل المزيد من المعرفة بشأن الملكية الفكرية. واليوم هي من خريجي دفعة عام 2014 الحائزين

على شهادة ماجستير الملكية الفكرية التي تقدمها أكاديمية الويبو والمنظمة الإقليمية الأفريقية للملكية الفكرية وجامعة أفريقيا في موتاري، زمبابوي. ومنذ تخرجها، أنتمت ليليان مجموعة كبيرة من الدروس التي تقترحها أكاديمية الويبو، بما في ذلك دورات التعلم عن بعد وأول الدورات عن أثر الملكية الفكرية في عام 2017. تعمل ليليان، بصفتها مؤسسة منظمة «GSWIM» ومديرتها العامة، على تدريب النساء المحليات على ابتكار منتجات تجارية فريدة من نوعها وذات قدرة تنافسية عالية في السوق، كما تدعمهن في إنشاء مشاريع صغيرة أو متوسطة تعتمد على إدارة محفظات الملكية الفكرية، مما يساهم في تعزيز قيمة منتجاتهن وخدماتهن السوقية. وأسست ليليان منظمة «GSWIM» في 2018، وسجلتها كعلامة تجارية بنجاح.

How to Raise a Happy Child - 10 Effective Parenting Tips

Raising children is hard, and raising them in a way that they grow up to be happy and content is even harder. As parents, you want to give the best of best to your child and want him to develop a positive attitude towards life, but there's no one way to do it. There's no 'one' parenting style or technique that can help you to raise your child the way you want. It's the decisions you make along the way of your parenting journey that will decide how your child will grow up to be. Nevertheless, there are certain tips that you can follow to try your best to raise a happy little individual.

Tips To Help You Raise a Happy Child

It becomes necessary to know what makes a child happy if you want to see him grow normally. Here's how you can ensure that your child grows up happily.

1. Use Positive Reinforcement

Kids need a lot of validation. For children, parents are the first moral support they have to know whether they are doing a certain thing right or not. Positive reinforcement is necessary to raise a confident and happy child. This is why it is important that you appreciate your child whenever he does something right. But do not praise him when he is wrong. False praise can be harmful; he may

look for words of appreciation all the time, which could cause motivation related issues later in life.

2. Teach Your Child to Be Patient

Children are primed to be powered by instant gratification. And in today's world, with everything being available at the snap of a finger, the need to satisfy any need at a moment's notice is increasing day by day. It is important to let your kids understand the benefits of long-term enjoyment and just the basic fact that everything takes its own time. By

inculcating the values of patience, your kids will stop being their own enemies and won't feel sad and dejected.

3. Help Your Child Form Good Relationships

Family and friends bring a lot of happiness as well as memorable moments to cherish forever. Kids might bond easily with family and even with their friends. But parents need to teach them to do that with acquaintances or even neighbours. Your own love for your child should not come with a 'conditions apply' tag since he needs to rely on you in various matters. By developing relationships with others, it can further empower him in his identity.

4. Teach Your Child to Be Kind

Kids might be possessive in the early days and may not care about others in their life, except for immediate family. Over time, it is necessary for your kids to know that there is more to their life than just themselves. By cultivating empathy and kindness for others, they will begin to discover the happiness of a unique kind that only ever emerges from this. Have honest conversations with your child when he tends to behave in a manner that is unbecoming of him. That will help him establish his own moral compass in the right way and gradually be kind.

5. Make Your Child Independent

Some parents are overprotective about their children and tend to be a helicopter parent. This behaviour can make kids irritated or make them excessively dependent on their parents. Rushing to stop your child from doing something that's wrong can be harmful to him in the long term, as long as the activity does not have consequences. If your child falls while playing, let him fall and cry for a while. He will gradually learn to dust himself up and start playing again.

6. Establish Proper Routines

At a young age, your child's mind can be all over the place with the amount of stimulation he receives. That could get him confused and lose focus, causing him to constantly keep wondering what he's doing. By helping establish a routine, your child can instantly know when to wake up, brush, eat, sleep, study, play, and more. Having a routine also helps him develop a sense of achievement where he has done everything he needs to do in the day. A routine helps repeat activities beneficial to him, and this repetition helps manifest it into a good habit.

7. Work Towards Developing an Interesting Skill

Your child might seem to have a keen interest in a particular thing in his life. It could be as minuscule as collecting different types of leaves to something as complex as understanding how astronauts go into space. He could also be trying his hand at the piano or emulating dance moves by watching videos. Whatever it might be, allow him time to pursue it and guide him in getting better at it. They might not pursue the same skill later on in life, but they would know how to keep at it and get better. Having a hobby will only make them happy and busy!

To read the rest of the article go to :

<https://parenting.firstcry.com/articles/how-to-raise-a-happy-child-10-effective-parenting-tips>



أمراض تصيب حديثي الولادة.. عليك الانتباه لعلاماتها

تقلصات المعدة

يصاب حديثو الولادة بتقلصات المعدة، التي تجبرهم على البكاء والصراخ، نتيجة الإفراط في الرضاعة أو إرضاع الطفل بطريقة خاطئة تتسبب في إدخال الهواء معدته أو عدم اكتمال نمو العضلات السفلية القابضة للمريء، ما يؤدي إلى ارتجاع عصارة المعدة، الأمر الذي يتسبب في الإصابة بالحموضة.

الحمى والفتق السري

من أبرز الأعراض التي تشير إلى إصابة الطفل بالفتق السري، هو تحرك السرة إلى الخارج عند البكاء، وإذا استمرت هذه الحالة حتى سن الرابعة، يجب الخضوع لعملية جراحية، للسيطرة عليها قبل أن تتفاقم.

الحمى

قد ترتفع درجة حرارة الأطفال لأكثر من 38 درجة عند الإصابة بالإنفلونزا والنزلات المعوية أو نتيجة تناول بعض التطعيمات، ويجب استشارة الطبيب المعالج، لوصف الأدوية الخافضة للحرارة المناسبة له، مع الحرص على عمل كمادات مياه باردة.

الإمساك

يصاب بعض الأطفال بالإمساك عند شرب اللبن الصناعي، أو فور تناول الأطعمة الصلبة التي تحتاج إلى وقت طويل حتى يكتمل هضمها، وفي معظم الحالات يتعافى الطفل من هذا الاضطراب بعد مرور عدة أيام، دون الحاجة للذهاب للطبيب.

القلاع

لا تولى بعض الأمهات اهتماماً بتنظيف فم أطفالهن بعد الرضاعة، ما يؤدي إلى تراكم بقايا الحليب بأفواههم، فتتغذى عليهم البكتيريا الفموية، ما يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء باللسان والخد من الداخل، وهي حالة مرضية يطلق عليها اسم القلاع.

مع عدم اهتمام الأم برضاعة طفلها، قد يصاب بالأنيميا، التي يصاحبها شحوب الوجه وفقدان الوزن، فضلاً عن تأخر النمو، وقد يصاب حديثو الولادة بالسوء التغذوية نتيجة تناول اللبن الصناعي، لافتقاده للعناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل في هذه المرحلة العمرية.

حبوب الوجه

في بعض الأحيان، قد يعاني حديثو الولادة من الإصابة بحالة أشبه بحب الشباب، وهي رؤوس بيضاء تنتشر في مناطق متفرقة بالجسم، خاصة الوجه، نتيجة الاضطرابات الهرمونية التي تعاني منها الأمهات خلال هذه الفترة، والتي قد تصل للطفل عن طريق الرضاعة الطبيعية.

الخنفرة

قد يصاب حديثو الولادة بمرض يدعى الخنفرة، نتيجة استنشاق الغبار والأترية عند الخروج في الطقس العاصف، ما يؤدي إلى انسداد الأنف، ومن ثم سماع صوت صفير صادر من الصدر عند التنفس.

وسط الفرحة والانشغال بقدوم الزائر الجديد، وتفحص ملامحه الصغيرة الجميلة. يهمل الكثير من الآباء ملاحظة صفات أخرى أكثر أهمية وأشد خطراً قد تؤثر على حياة المولود؛ وهي الأمراض الموروثة، أو التي حدثت أثناء عملية الولادة، بجانب معاناة الطفل فعلياً من ضعف جهاز المناعة، وعدم انتظام الأم في الرضاعة الطبيعية بعد ما يمهّد لإصابة حديثي الولادة بالكثير من الأمراض.. في هذا التقرير نتعرف من استشاري طب الأطفال الدكتور إبراهيم شكري إلى بعض هذه الأمراض التي تصيب حديثي الولادة، خصوصاً الطفل الأول.

إصابات الولادة

في بعض الأحيان يحدث أن يعاني الطفل من إصابة جسدية أثناء عملية الولادة، وتسمى إصابة الولادة أو صدمة الولادة، وتنتج عن استخدام الملقط أثناء إخراج الطفل من قناة الولادة.. معظم الأطفال يتعافون بسرعة من صدمة الولادة، وقد يعاني الطفل من كسور بسبب الضغط الذي يمارس في الولادة والأدوات المستخدمة، وهنا يقوم الأطباء بتقييم ومعالجة الطفل إذا كانت الإصابات شديدة.

الصفراء عند الأطفال

يعتمد علاج الصفراء عند الأطفال على تحديد السبب الأساسي للحالة، لكن يمكن علاج اليرقان عند الأطفال حديثي الولادة، والنتيجة عن ارتفاع مستويات البيليروبين بالضوء، أي تعرض الطفل لضوء أزرق خاص للمساعدة في تقليل مستويات البيليروبين، وإذا كانت الصفراء متعلقة بتدمير خلايا الدم الحمراء، قد يوصي الطبيب بنقل الدم أو بعض الأدوية أو البلازما للطفل.

المغص والانتفاخ

المغص شائع جداً عند الأطفال، حيث تسبب الغازات الأم، ويبدأ في الأسبوعين المقبلين عند الرضع، ويهدأ عند بلوغ الطفل عمر 3 أشهر، وإذا استمرت هذه الحالة، فقد يكون السبب تركيبة الحليب، أو بعض الحالات الأساسية الأخرى.

تقلصات المعدة وتغيير لون الجلد

يميل المواليد الجدد إلى ازرقاق اليدين والقدمين، ويتلاشى هذا اللون في الوقت المناسب؛ حيث تتحسن الدورة الدموية في أجسامهم، كما يمكن أن يعاني الطفل من انقطاع النفس إذا توقف تنفسه لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 ثانية، وكان لديه جلد مزرق، وتكون الحالة الأساسية هي مشكلة في القلب تحتاج إلى عناية طبية.

الجفاف

يعتبر الجفاف من أكثر المشكلات الصحية التي تعاني منها فئة كبيرة من الأطفال الرضع تحديداً بشكل خاص، وتنتج عن عوامل ومسببات عديدة، منها ما هو داخلياً يتعلق بوظائف وعملية الجسم، ومنها ما يتعلق بالممارسات الحياتية واليومية وعدم توازن وسلامة النظام الغذائي المتبع، ويعرف الجفاف على أنه عدم حصول الجسم على حاجته من السوائل التي تمنحه نسبة طبيعية من الرطوبة، مما يؤدي إلى جفافه مع ظهور واضح للعلامات المرافقة لحالة الجفاف.

10 Small Business Ideas for Women Entrepreneurs

As the fashion industry is exploring newer and more innovative products, indigenous entrepreneurs are also trying to find a foothold in the industry. If you are among those women who have time on their hands and wish to monetize it without having to join a workplace, here are 10 small business ideas curated for you.

Looking for Small Business Ideas?

Are you too looking for business ideas that require less or no investment for the entrepreneur in you? Women have become more career-oriented with unique ideas, skillsets, and visions. So, here are 10 small business ideas for women who are sitting idle at home. The brands tend to collaborate with these businesses, which can help in the financial inclusiveness of the women workforce and entrepreneurs in the industry.

1. Fashion writer and influencer

If you have a knack for writing and are good with language skills, start writing or creating content as a small business from home. You can either blog on technical topics to lifestyle trends, become a columnist for a fashion magazine, or bring out a book. Chiara Ferragni began by writing her own blog and is now ranked among the top fashion influencers in the world under the age of 30. Yes! In 2020, there were over 31 million bloggers in the US alone. By writing or posting a YouTube video, you not only further your career but also help talented women become fashion entrepreneurs.

2. Event Planner

If you are part of the after-hours circuit, you can venture into event planning as a small business. Event planning does not require fixed hours or days but a knack for managing resources, which include people, time, and money. You can tailor boutique events to help fashion authors, makeup entrepreneurs, and clothing brands to reach out to niche customers in your city. You can help put up fashion shows for production houses and fashion labels. All you need to do is manage your team and have contacts to book photographers, models, interior decorators, florists, and caterers among others.

3. Start a Clothing Retail Business

The fashion and lifestyle industry is growing at a whopping rate of 8-10% every year. Start by asking yourself the most basic questions to initiate your small business of clothing such as what is the kind of clothing you want to sell, who is your target audience, will your designs be high-end or moderately priced - based on all these details, you can venture into your own retail store. You can simply partner with third-party aggregators for logistics and shipping.

4. Launch Your Own Jewelry Line

Jewelry is an integral part of the fashion industry. These days several wholesalers and online retail giants into fashion such as Macy's, Amazon, and Etsy promote indigenous jewelers who bring uniqueness to the design and personalization in the segment. Your small business can be built on a variety of jewelry that can be made at home with semi-precious stones. Beautiful metal jewelry featuring tribal art is the staple of the cottage industry.

5. Become a Fashion PR

If you are good with communication skills, have been a journalist, or have worked as a resource person in the corporate sector, you can enter the field of Public Relations. Fashion PRs are much sought after by both brands and fashionistas. In this age of viral trends, models and designers are on the lookout to be seen at the right place and at the right time. Fashion brands tie up with PR firms to promote brands. If you can give them the reach through news coverage and get them invited to the right events, then this small business is tailored for you.

6. Master the Art of Craft

One of the most enticing small business ideas for women who are sitting idle at home is to let their creative juices flow and turn their pieces of art or craft into products or paintings that can be sold to make some earnings. From something as creative as crochet to embroidered goodies and making handmade jute bags to handmade jewelry or even paintings, let your inner artist out. Showcase your products on platforms to sell them.

To read the rest of the article go to :

<https://fashinza.com/>



عادات صباحية تحسن إنتاجيتك.. تعرف إليها

• الحفاظ على التركيز

عندما تخططين ليومك بشكل صحيح، وتضعين جدولاً زمنياً للمهام التي يتعين عليك إتمامها، ثم الالتزام بهذا الجدول، ستتمكنين بالفعل من تجنب الكثير من الملل، كالموبايل ووسائل التواصل والحصول على فترات راحة للعقل بشكل منتظم وممارسة اليقظة، فلابد من ترك الهاتف بعيد عن متناول اليد أثناء العمل، فذلك سيعزز تركيزك وزيادة الإنتاجية ويحسن جودة العمل.

• ممارسة التمارين الرياضية

تساعدك ممارسة الرياضة على الانتباه والتركيز، فعند قيامك بدمج تمارين بسيطة في الحياة الروتينية اليومية، مثل المشي في الصباح أو جلسة يوغا وقت الغداء أو تمرين مسائي، تُعزز الطاقة وتمنح القدرة على النوم بشكل أفضل، وتحسن من مزاجك العام وتقلل التوتر.

• شرب الماء

إن الحرص على تناول كميات كافية من الماء والسوائل من العادات الصباحية الهامة لصحتك، إذ يساعد شرب الماء على تحسين الهضم والحفاظ على صحة البشرة وتعزيز مستويات الطاقة.

• عيشي حياة منظمة

إن الحياة المنظمة تعني صفاء الذهن، وتؤدي إلى الإنجاز وطمأنينة النفس، فالحفاظ على مساحة مناسبة للعمل وإدارة الوقت بشكل فعال والحفاظ على النظام في حياتك الشخصية يقلل من التوتر، ويؤدي إلى زيادة الإنتاجية.

• امنحي نفسك استراحة

عندما تمنحين نفسك وقتاً للراحة ولو بسيطاً بالصباح عقب فترة عمل مجهد أو معقد فهذه إحدى العادات الصباحية الفعالة لإعادة تنشيط نفسك وعقلك لبقية اليوم، حتى ولو لمدة 5 دقائق على الأقل كل ساعة، قد تكون هذه الاستراحات بسيطة لكنها ستغير من شعور الرتابة، وإذا أخذت فترات راحة منتظمة، ستنتجزيين المزيد.

• تقسيم المهام إلى أجزاء يمكن التحكم فيها

إذا كنت ترغبين في تحقيق نتائج رائعة، فمن المهم تقسيم مهامك إلى أجزاء يمكن التحكم فيها، بهذه الطريقة ستشعرين بأنك أقل إرهاقاً، وستكونين قادرة على التركيز على كل مهمة على حدة، ويمكنك تضييق اهتماماتك، ولا تتكاسلين عن الاستعانة بالوسائل التكنولوجية المختلفة التي يمكن أن تساعدك في تحقيق قدر أكبر من المهام خلال وقت قياسي، كما يمكنك طلب المساعدة من المحيطين بك عند الاحتياج لذلك.

• تنبهي إلى أفكارك

دائماً ما تفكرين بطريقة سلبية؟ تجنبني ذلك عن طريق السيطرة الدائمة على أفكارك والتخلي عن الأفكار السلبية غير البناءة والمحبطة وتعزيز ثققتك بنفسك، وكوني متفائلة، وإيجابية بطريقة تفكيرك لتحسين حياتك المهنية والشخصية.

إن تطوير المهارات أساسية لتحسين الإنتاجية، فأبسط الأمور تجعلنا أكثر إنتاجية لكننا في الغالب لا ندرك ذلك، وهناك عدد من العادات الصباحية تتسبب في ضياع وقتنا مما يؤثر على إنجاز الأعمال، ولابد أن نعي أن الإنتاجية بدورها مصدر مهم لتحسين مستويات المعيشة، لذلك لابد من التغلب على هذه العادات الصباحية السلبية لتحسين إنتاجنا اليومي، وإنجاز الكم الوفير من المهمات بأبسط الأمور.

يقول أخصائي التنمية البشرية خالد مقلد: يواجه الكثير من الأشخاص في كل الأمور الحياتية، تحدياً كبيراً في الحفاظ على إنتاجيتهم طوال اليوم، وقد تنخفض طاقتهم، ويسبب ذلك لهم عدم الحفاظ على التركيز، وهناك بعض النصائح يجب اتباعها لتكون الحافز والقوة لتحسين إنتاجيتك من خلال عادات صباحية إيجابية ومنها:

• استيقظي مبكراً

الاستيقاظ مبكراً أحد أفضل العادات الصباحية الرائعة، فهو يمنحك فرصة وقتاً كافياً للاستفادة من فترة الصباح بحكمة، ويساعدك على إكمال عملك دون تشتيت الانتباه، بل ويمنحك شعوراً بالانتعاش والاستعداد لاغتنام اليوم من بدايته.

• تناولي وجبة فطور صحية

الأشخاص الذين اعتادوا على بدء يومهم الجديد بوجبة فطور الصباح ذات القيمة الغذائية العالية والمصادر الصحية المتنوعة، يستمرون طوال اليوم أكثر يقظة، وأكثر تركيزاً، ويتمتعون بذاكرة أفضل، ويستمرون بحالة مزاجية أفضل لإنجاز المزيد، فوجبة الفطور تعمل على تحسين وتسريع عملية التمثيل الغذائي (الأبيض)، وبالتالي إنتاج الطاقة حتى تتمكني من التركيز.

• ابدني يومك بهدف

سيساعدك تحديد هدف في بداية اليوم على شحن الطاقة اللازمة للنجح والتميز وعلى الحفاظ على تركيزك وتحفيزك، اجلسي مع نفسك وفكري جيداً فيما تريد تحقيقه في هذا اليوم، ثم اتخذي القرار بالبدء في تحقيق أهدافك.

• دوني أفكارك

خصصي وقتاً في الصباح لتدوين أفكارك ومشاعرك، ستمنحك الكتابة عن مشاعرك في الصباح فرصة للتعبير عن رأيك، وتساعدك في تقليل التوتر، وتحسين الإدراك، وسيعيدك هذا عن القلق والتوتر، ويمكنك تدوين ما شعرت به عند قراءة قصة أو مشاهدة فيلم في اليوم السابق، أو ما تريد تجربته في حياتك.

• القراءة ستزيد فهمك للأمور

القراءة أحد العادات الصباحية الفعالة في إثرائك فهي القوة في هذا العالم، فتمنحك من تعلم شيء جديد كل يوم، فلابد أن تخصصي بضع دقائق للقراءة في الصباح قبل الخروج إلى العمل، سيحافظ ذلك على إلهامك، وسيوسع مداركك لفهم ما يدور في المجتمع، وسيزيد فهمك لأراء الناس، وسيمنح ذهنك فرصة للصفاء بعيداً عن المواقف المزعجة والمشاكل اليومية والحياتية.

7 Best Homemade Wood Floor Cleaners

You have likely put a lot of time and money into your hardwood floors—whether you purchased a home with original hardwood floors or added them yourself. When something spills onto or stains your wood floors, it can feel like a disaster. Don't lose hope: You can use a homemade wood floor cleaner to resolve the issue and get your floors in tip-top shape.

Since commercial cleaners are often pricey and contain harsh chemicals that can lead to serious allergic reactions, a cheaper and safer alternative is to make your own DIY floor cleaner. Many homeowners prefer the convenience of using items they already have around the house instead of spending time and money curating specialty cleaning products.

Try out these homemade hardwood wood floor cleaners that will have your floors spotless and shining in no time.

1. Water and Vinegar

White vinegar is considered by many to be the best homemade cleaner for wood floors. After diluting it with water, you can use it to clean almost every room of the house. To clean your wood floors with water and vinegar, do the following:

Mix one part vinegar with three parts water.

Before cleaning your floors, make sure that you first test the solution in an inconspicuous spot since vinegar can dull certain types of hardwood floor finishes.

Once you're confident that the solution is safe for the surface, you can use it to mop, clean, and shine your hardwood floors.

2. Water, Vinegar, and Essential Oils

Since you may find the smell of white vinegar unappealing, try adding a few drops of essential oil to the solution. Lavender, rose, cedarwood, and lemon are all great essential oils to use to clean your wood floors and fill your home with a lovely aroma.

3. Water, Vinegar, and Dish Detergent

Dish detergent can be used as a DIY hardwood floor cleaner to remove oil, dirt, and dust from your floors. Use the same water and white vinegar mixture but add a few drops of dish detergent for some extra-powerful cleaning.

4. Water, Vinegar, and Plant-Based Liquid Soap

Similarly, for a vigorous hardwood floor cleaner solution, mix one part plant-based liquid soap and one part white vinegar with 10 parts water. The liquid soap will break apart any stubborn dirt and grime. You can also add essential oils to this solution for that fresh, clean scent.

5. Vinegar and Vegetable Oil

Although it might sound like a recipe for salad dressing, vinegar and vegetable oil can be used as a natural hardwood floor cleaner. Mix one part white vinegar and one part vegetable oil in a spray bottle, shake vigorously, and apply to your floors. This solution is best for those concerned about using water on certain hardwood floor finishes.

6. Lemon Juice, Vinegar, Olive Oil, and Water

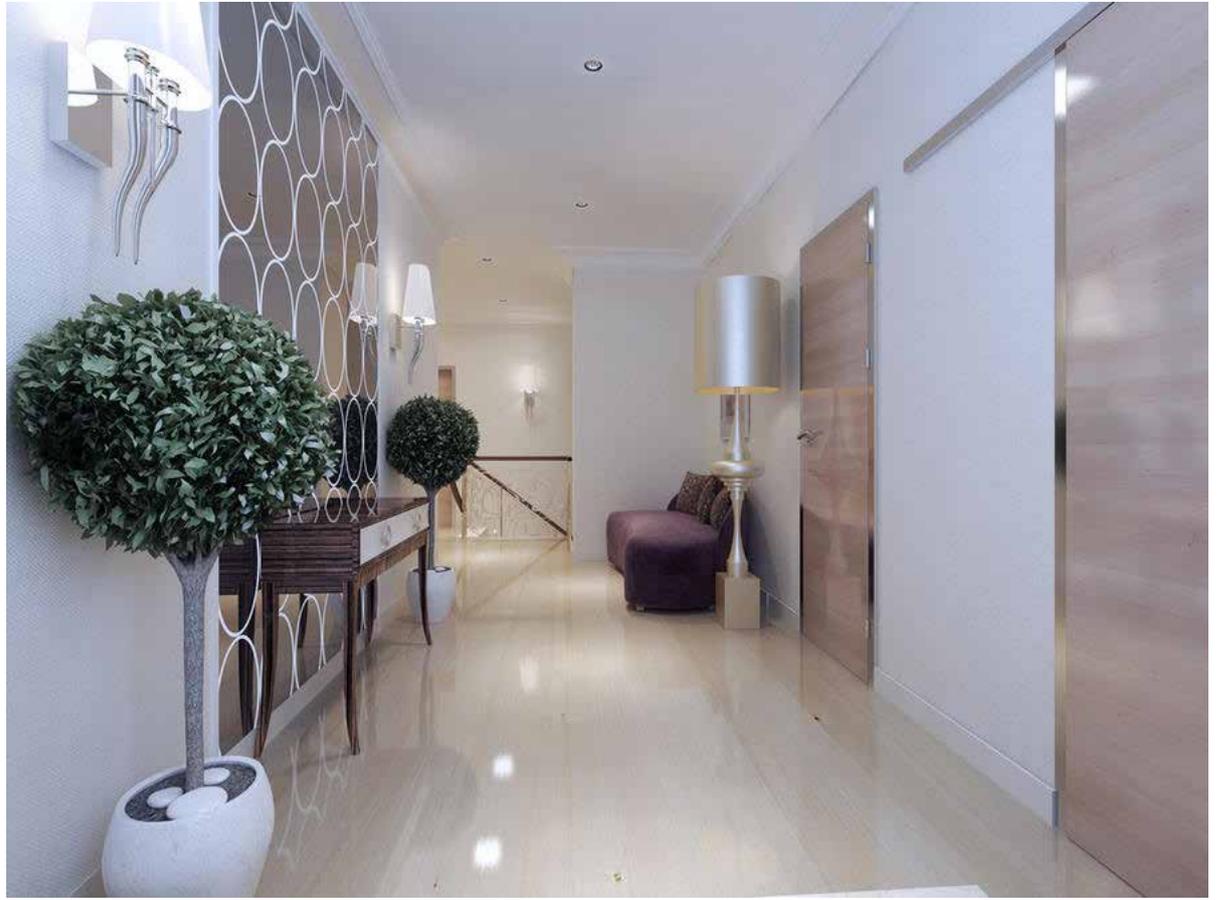
Yet another tasty-sounding solution, this mixture will make your floors gleam. To clean your floors with this DIY mixture, combine equal parts olive oil and white vinegar, a few teaspoons of lemon juice, and five parts hot water. Dip your mop or rag into the solution, wring gently, and then wipe down your hardwood floors with this homemade wood floor cleaner that shines.

7. Black Tea

You might be surprised to learn that tea is an excellent natural wood floor cleaner. Black tea has been used for centuries to clean and polish hardwood floors because it cuts through the grime and dust and adds an extra sheen. The tannic acid and astringency in black tea can spruce up your hardwood floors—no kettle required.

To use tea to clean your hardwood floors, boil a pot of water with at least three tea bags, then let it steep for fifteen minutes. Once it's cool, mop your hardwood floors with the tea, and let air dry.

Keep in mind that this is a great technique for hardwood floors but that you shouldn't use it for certain wood finishes, such as laminate.



أفكار ونصائح بسيطة وعملية لتزيين مدخل المنزل «المودرن»

للصالة أو على العازل، الذي يفضل المدخل عن الصالون. توزيع الإكسسوارات، مثل: الشمعدانات والشموع المعطرة والمزهريات، على سطح طاولة «الكونسول». تعلق الأخيرة مرآة ذات إطار جذاب.

توزيع النباتات الخضر (الصبار، مثلاً)، على طاولة «الكونسول» أو على الأرضية في إحدى الزوايا.

تثبيت اللوحات في المدخل، على الجدران الجانبية وليس على الجدار المواجه للباب الخارجي.

اختيار السجادة التي تفتersh الأرضية، بصورة تبدو الأخيرة كأنها قطعة فنية، سواء كانت السجادة عجمية كثير النقوش والألوان أو عصرية تجريدية.

أهمية الإضاءة في مدخل المنزل

لناحية إضاءة مدخل المنزل، يُنصح بتأمين كمٍ وافر منها، وذلك عن طريق تطبيق أفكار الديكور الآتية: اختيار الثريا التي تجذب الأنظار إليها، خصوصاً إذا كانت مصنوعة من الكريستال (أو الزجاج أو النحاس)، وذلك لتعزيز فخامة الحيز وتحقيق تناقض جذاب بين كلاسيكية عنصر الإضاءة المذكور وحداثة ديكور مدخل المنزل.



يكشف مدخل المنزل عن مخطط التصميم وجمالياته، وهو بمثابة عنوان لطبيعة الديكور الداخلي، إذ يُشكل حيزاً هاماً سواء كان ضيقاً أم فسيحاً. قد ينفتح مدخل المنزل على السلالم الداخلية الرئيسية أو هو قد يتصل بالمطبخ أو بحمام الضيوف أو يكون مغلقاً. في الآتي، مجموعة من النصائح لتصميم مدخل المنزل العصري.

نصائح في الديكور لمدخل المنزل

ثمة نصائح مساعدة في تصميم مدخل المنزل، بطريقة جذابة، منها:

إذا كان المدخل يُشرف على الصالون، مباشرةً، يجب أن يتحقق التناسق في الديكور بينهما، لناحيته اللون والطراز.

الألوان الفاتحة مناسبة للحيز، علماً أن غالبية المداخل لا تنعم بالرحابة.

توظيف خامات فخمة في مدخل المنزل، مثل: الرخام أو الخشب، وذلك لجذب أنظار الضيوف فور الدخول. تغطية الجدار الرئيس بورق الجدران أو بالخشب والرخام أو شرائط «الاستيل» الذهبية أو بمرآة ضخمة، ما يُعزز فخامة مدخل المنزل، بالإضافة إلى دور المرآة في الإيحاء باتساع الحيز، مهما كان الأخير ضيقاً. من جهة ثانية، يُمكن أن تحل المرآة على الجدار المقابل

7 Jewelry Staples Every Woman Should Own

Every woman needs a few jewelry box essentials that can transition an outfit from daywear to evening wear in seconds. With diamond as the theme, these classic pieces add a simple elegance to any ensemble.

1. Signature Tennis Bracelet

A simple bracelet is a great go-to to polish your outfit. The geometric shapes of this bracelet make it easy to pair with other accessories.

2. Signature Tennis Necklace

Classically designed necklace like this can instantly dress up your jeans-and-T-shirt look or add a glam to your evening look when paired with a hairdo. Wear this necklace as your everyday staple to add a subtle hint of glamour or team it up with a pair of lever-back earrings to take you from day to night.

3. Diamond Studs

A truly must-have accessory. These studs can be for whenever and wherever – from day to night, for work, school or special occasion. You never need to take these off! Layer it your way, they are easy to mix and match with other earrings if you have multiple ear piercings. Stud earrings are probably one of the first pieces of jewelry women choose to invest in, with a diamond pair being the ultimate goal. With just the right amount of sparkle to wear day in and day out, nothing is as versatile or elegant. Wear it as your everyday basic or team them with a simple round pendant to complete the classic look.

4. Dangle Earrings

Another of-the-moment jewelry trend that also happens to be timeless is dangle earrings. For maximum versatility, go for a medium-sized hoop in polished gold – the effect is sophisticated enough for work and dressier occasions, but still appears modern with trendier tops and dresses. When you're ready to upgrade, indulge in a diamond pair. Team them with our Atrias Necklace and Vega Huggie from the same collection to complete the look. The possibilities are endless.

5. The Go-with-Everything Pendant Necklace

What can we say, diamonds never cease to please. A small diamond pendant on a delicate chain is special and refined whether you wear one solo or mixed with various pendants. Diamonds complement every outfit. This easy to wear necklace is one you can wear all day, every day; you can dress it up or down. The go-with-everything necklace is an elegant addition that adds the right amount of understated glamour to your ensemble.

6. Eternity Band

These statement rings are not just for cocktail parties. An eternity band can add a "wow" factor and sparkle to any look for day or night. Ring stacking may be a trend now, but that does not mean that eternity rings are old-school.

7. Solitaire Ring

A simple diamond solitaire ring is a great foundation for your collection that offers the right amount of sparkle. A diamond ring is a piece that can stand on its own with a simple outfit or provide extra shine when paired with a bracelet.



تنسيق بنطلون جينز كلاسيك لإطلالة عملية أنيقة

مناسب لكل الأوقات؛ فستجدينه في الجينز المستقيم خاصة أنه أظهر مدى سهولة تنسيقه مع أحذية الكاحل، الصنادل الرفيعة، أحذية الباليه وأحذية التنس الرياضية. تنسيق بنطلون جينز كلاسيك على رأس قائمة الموضة

نسقي الجينز الكلاسيك الأزرق مع تيشيرت أبيض وبليزر أبيض طويل، وانتعلي سنكيرز بيضاء، واحملي حقيبة كتف جملي فاتحة عبر الجسم. أيضاً لا تهمي مع قميص أخضر فاتح منتفخ الأكمام، وانتعلي حذاءً أبيض مدبباً بكعب عالٍ.

لا شك أنه خلال هذا الصيف جميع أنواع الجينز موضة؛ حيث عادت من جديد موضة الكلاسيك، فهو يأتي على رأس قائمة الموضة في صيف 2023. ولاحظنا أنه لم يقتصر ارتداؤه مع التيشيرت أو البلوزة الكاجول فقط.

يُعد الجينز الكلاسيك الأفضل في المناسبات المختلفة أو مقابلات العمل وغيرها؛ وذلك بعد انتشاره الفترة الأخيرة خلال صيف 2023، فهو الأفضل بالنسبة للكثير من الفتيات؛ لأنه سهل التنسيق مع العديد من الملابس بتصميمات مختلفة.

في حال كان جسمك على شكل تفاحة؛ فالبنطلون المناسب عند الاختيار هو الجينز الكلاسيكي العالٍ الخصر لأنه يساعد على إخفاء منطقة البطن، ويفضل أن يكون ضيق أسفل الركبة، وإذا كنت من صاحبات الجسم الكمثري؛ فلا بُد من اللجوء إلى الجينز الكلاسيك الواسع قليلاً من أسفل الركبة؛ ومن المهم جداً الابتعاد عن البنطلونات السكيني؛ لأنها ستبرز عيوب القوام. إذا كان جسمك يشبه الساعة الرملية؛ يمكنك الاختيار بين البنطلون الكلاسيك السكيني أو الكلاسيك الواسع من أسفل الركبة، أو حتى البنطلون السكيني الواسع قليلاً من منطقة الركبة؛ لأن هذا القوام يتيح لك ارتداء مختلف أنواع البنطلونات الجينز تقريباً. وفي حال كان جسمك على شكل فراولة؛ فالاختيار الأمثل هو البنطلون الكلاسيك.

اعتمدي هذا التصميم من علامة ليلي بلان «Lili Blanc» بقصته الأنيقة والبسيطة جداً لإطلالة صباحية راقية جداً، نسقيه مع توب قصير باللون والقماش نفسه وحذاءً باللون الأبيض بكعب عالٍ.



البنطلون الجينز الكلاسيك لا غنى عنه في خزانة أي فتاة في أي فصل من فصول السنة، لكن في الصيف يكون مناسباً أكثر؛ حيث يتم ارتداؤه مع كل القطع سواء تيشيرت أو بلوزة أو قميص، بالإضافة إلى أنه يمكن ارتداؤه «كاجوال» أو «كلاسيك».

تنسيق بنطلون جينز كلاسيك لمنحك الأناقة اللازمة

سواء كنت مستعدة أو لا؛ فقد عاد تنسيق ملابس الصيف مع البنطلون الجينز الكلاسيك، الجينز هو رفيقنا الدائم في مختلف المواسم، وكل قطعة نقتنيها من هذه الخامة تمثل واحدة من أساسيات خزانتنا على مدار العام، وتأتي البنطاليل والجواكيت على أول القائمة.

جربي تنسيق الجاكيت الجينز الأزرق الفاتح مع بنطلون جينز كلاسيك وصنادل بكعب عريض وحقيبة كتف باللون الجملي، كما ننصحك باللجوء إلى الجاكيت الجينز الأزرق القصير مع تيشيرت أبيض مطبوع وسروال مع انتعال سنكيرز بيضاء على أن تكون الحقيبة باللون الأسود.

إطلالة أنثوية مميزة؛ نسقي الجاكيت الجينز الواسع مع جينز كلاسيك، واكملي أناقتك بصنادل بلافورم بلون الجاكيت وحقيبة بيضاء مطبوعة بالورود.

قماش الجينز من الملابس التي يمكن ارتداؤها في أي وقت من السنة، ويمتدح أناقة وراحة بشكل عملي، وهو يُعتبر من الملابس المريحة التي تفضلها النساء التي لا تأخذ وقتاً طويلاً للتفكير عند ارتدائها، مع إعطاء طلة عملية مناسبة أنيقة. وتوجد اتجاهات مختلفة من الموضة لمن ترغب في السير وفق صيحات الموضة الجديدة في صيف 2023.

ما رأيك بهذا الموديل من علامة جيفنشي «Givenchy» لإطلالة كلاسيكية وعملية تشعرك بالراحة والانتعاش خلال هذا الموسم الحار؟ نسقيه مع بليزر قصيرة باللون الأسود وتوب بيضاء. كما يُعتبر من السهل اقتناء الجينز الكلاسيك مع وضع حزام للخصر مناسب الشكل؛ ما يعطي الكثير من المساحة والفسحة لمن ترتديه دون أن يكون ضاعطاً على خصرها، كما يمكن ارتداء العديد من الأزياء معه مثل البلوزة الانسيابية أو البلوزة البيضاء القصيرة لإضفاء طلة مميزة وأنيقة، ومريحة في الوقت نفسه.

يمكن للفتاة أن ترتدي جينز كلاسيك يصل إلى الكعب، مع انتعال حذاء مزخرف ومزين أو حذاء رياضي، مع إظهار القليل من الكاحل، كما يمكنك اللجوء إلى ارتداء قميص من الحرير الناعم؛ لطلّة غير تقليدية وشيك. إذا كنتِ تبحثين عن بنطلون جينز كلاسيك



موديلات أقراط متدلّية مناسبة للوجه البيضاوي

مها العناني

تنوعت موديلات الأقراط المتدلّية هذا الموسم، وأدرجت الماركات الفاخرة باقة واسعة من أجمل التصاميم التي ازدان أغلبها بالأحجار والماسات، شاهدي الصور التي جمعناها لك، وتعرفي معنا على الموديلات المناسبة لصاحبة الوجه البيضاوي.

ما هو شكل الوجه البيضاوي؟

يتميز الوجه البيضاوي بأن طوله أكبر من عرضه، أيضًا إذا كنتِ تملكين فك مستدير فأنتِ من صاحبات هذا الوجه.

ما هي موديلات الأقراط المتدلّية المناسبة للوجه البيضاوي؟ يناسب الوجه البيضاوي أغلب موديلات الأقراط، ولكن عليكِ البحث عن التصاميم التي تضيف بعض العرض إلى وجهك لتخلق توازنًا مع طوله، فيما يخص الأقراط المتدلّية، ننصحك بالقطع الملونة والتي ستجذب النظر إلى جانبي وجهك وبالتالي تمنحه مظهرًا أكثر عرضًا.

يبدو الوجه البيضاوي أيضًا رائعًا مع الأقراط المتدلّية الناعمة المصممة بإنحناءات، بشرط إختيار القطع القصيرة ومتوسطة الطول، فالأقراط الطويلة التي تتخطى الذقن ستزيد من طول الوجه البيضاوي، لذا فهي غير مناسبة. اكتشفي أجمل موديلات أقراط متدلّية أحدث موضحة مناسبة للوجه البيضاوي.



أقراط DY Madison من ماركة David Yurman

أحببنا أقراط DY Madison من مجموعة ماركة David Yurman، المصممة من الذهب الأصفر عيار 18 ومعززة ببريق وجمال اللآلئ، تصميم فريد يمكنك التأنق به على مدار اليوم، خلال النهار نسقيه مع قميص كتان أبيض أو ملون وبنطال جينز، وخلال المساء لاثميه مع فستان ملون سادة.

أقراط Palmyre من ماركة Van Cleef & Arpels

أعجبنا أقراط Palmyre من مجموعة ماركة Van Cleef & Arpels، المصممة من الذهب الأبيض عيار 18 ومرصعة بحبات الماس على شكل قطرات الماء المتألئة، تصميم فاخر عززي به أناقتك خلال طلعات المساء.

أقراط Serpent Bohème من ماركة Boucheron

نرشح لك أقراط Serpent Bohème من مجموعة ماركة بوشرون Boucheron، المصممة من الذهب الأصفر عيار 18 على شكل ثلاث قطرات مرصوفة بـ 62 حبه من الماس، موديل مناسب لإطلالات المساء جربي تنسيقه مع الجمبسوت وحذاء Pointed واحملي كلاتش أسود مزين بالتطريز.

أقراط Icon Radiant من ماركة Graff

تناسبك أقراط Icon Radiant من مجموعة ماركة Graff، المصممة من الذهب الأبيض ومرصعة بحبات الماس البيضاء والصفراء، لا تتزديدي في إرتداء هذا الموديل الفخم لتتري إطلالتك في المناسبات، جربي تنسيقه مع الفستان الأصفر الراقع بقوة في صيف 2023.

أقراط Happy Hearts من ماركة Chopard

أحببنا أقراط Happy Hearts من تشكيلة ماركة شوبارد Chopard، المصممة من الذهب الوردي عيار 18 على شكل قلوب متفاوتة الحجم، والمرصعة بالماس وحجر الملكيت المميز بلونه الأخضر، يتميز هذا التصميم بكونه من القطع سهلة التنسيق، فاللون الأخضر سينسجم مع الأبيض والأسود والأخضر وحتى الأصفر الدارج.



تألقي بفساتين سهرة للمحجبات بأسلوب الفاشينيسستا

ميرنا عادل

لا شك في أن فساتين السهرة خاصة مع الحجاب تمنحك رونقاً ساحراً وأنيقاً؛ لذا يجب أن تختاري تصميماً عصرياً ومحتشماً في نفس الوقت، ويمكن أن تستلهمي إطلالتك من فساتين السهرة التي اعتمدها الفاشينيسستا المحجبات، وتطلعي على كل ما هو جديد في عالم الموضة؛ لكي تجدي الفستان المناسب لك.

اعتمدت الفاشينيسستا دلال الدوب في هذه الإطلالة الأنيقة والجدابة؛ فستاناً طويلاً باللون الأبيض جاء بأكام طويلة منقوطة وصمم بأسلوب سادة، وتنورة طويلة منقوشة مزينة بالإستراس والترتر الذهبي اللامع، وصمم بشكل كشكش من الجانبين، وصممت الرقبة مغلقة وطويلة؛ وأكملت اللوك بحجاب باللون الأبيض، وانتعلت صندلاً باللون الذهبي... قد يهملك أيضاً مشاهدة تألقي بأجمل عبايات خليجية لعيد الأضحى 2023.

بأسلوب مدونة الموضة حنين الصيفي يمكنك أن تستوحي من خلالها فستاناً طويلاً من قماش الكريب باللون الأسود صممت بأكام طويلة ضيقة، وصممت التنورة طويلة مستقيمة ضيقة، وجاءت مزينة بالإستراس اللامع والترتر باللون الأزرق؛ وحملت حقيبة يد صغيرة باللون الأسود، وارتدت عقداً كبيراً أسود.

الفساتين الفاتحة والصارخة من الألوان المفضلة لدى فاطمة حسام لذا فقد اختارت فستاناً طويلاً من قماش الساتان باللون الأحمر، فصمم بأكام طويلة باللون الأحمر مزينة بشكل مميز وصمم الفستان سادة بتنورة طويلة مستقيمة، وزينت خصرها بحزام عريض باللون الأحمر؛ وأكملت اللوك بحجاب أحمر وحملت حقيبة باللون الأبيض، وانتعلت حذاء أبيض.

وفي آخر إطلالة معنا في هذا الألبوم؛ ارتدت تسنيم أبو سيدو؛ فستاناً طويلاً باللون البني من قماش الحرير صمم بطبقات كشكش ذات أكام طويلة واسعة، وخصر رفيع فيما صممت التنورة طويلة بثلاث طبقات؛ وانتعلت حذاء باللون الأسود وحقيبة باللون الأسود، وأكملت إطلالتها بحجاب باللون الأسود.

تابعي المزيد من خياراتنا من أحدث موديلات العبايات الخليجية لعام 2023



طريقة عمل البفتيك المشوي

البفتيك من وصفات اللحم المحببة للجميع والتي تُقدم بالعادة بجانب وصفات الأرز المفلفل، جربي تقديم وصفتنا من مطبخ سيدتي مشوية مع التتبيلة المميزة، وبالصحة والعافية

المقادير

- اللحم : نصف كيلو (شرائح)
- صلصة الباربيكيو : نصف ملعقة صغيرة
- بودرة البصل : ملعقة صغيرة
- خل البلسمك : ملعقة كبيرة
- الصويا صوص : ملعقة صغيرة
- العسل : ملعقة صغيرة
- زيت الزيتون : ربع كوب
- الثوم : 3 ملاعق كبيرة (مفروم)
- فلفل أسود : ملعقة صغيرة
- صلصة ورشسترشاير : ملعقة صغيرة
- ملح : حسب الرغبة

طريقة التحضير

ضعي الخل البلسمي، والورشسترشاير، والعسل، وزيت الزيتون، وصوص الباربيكيو في وعاء وقلبي المكونات جيداً.

أضيفي الثوم المفروم، والبصل المفروم، والملح، والفلفل الأسود، وقلبي المكونات حتى تمتزج.

ضعي شرائح اللحم في خليط التتبيلة، واتركيها في الثلاجة ليلة كاملة. سخني الشواية، واشوي البفتيك وقلبيه على الجانبين حتى ينضج تماماً، ويُقدم.



سمك شعور بالفرن.. طيق يتمتع بالفوائد الغذائية الكبيرة

- عصير الليمون : 2 ملعقة كبيرة (حامض)
- البطاطس : 1 حبة (مقطعة دوائر)
- طماطم : 1 حبة (مقطعة دوائر)
- الزيت النباتي : ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

تبلي السمك بالملح، والفلفل الأسود، وعصير الليمون من الداخل والخارج.

ضعي الطماطم والبطاطس في صينية فرن، ثم ضعي السمك مع التتبيلة ورشي الزيت على الوجه.

حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية. أدخلني الصينية إلى الفرن حتى ينضج السمك تماماً وقدميه ساخناً.

سمك شعور بالفرن... من أبسط وصفات السمك طهيه بالفرن مع التتبيلة الشهية والبسيطة المكونات، جربي سمك الشعور الذي يتمتع بالفوائد الغذائية الكبيرة مثل الحفاظ على صحة الأوعية الدموية والقلب وتنظيم مستوى الكوليسترول في الدم.

وقت الطهي

60 دقيقة

يكفي لـ 4 أشخاص

المقادير

- السمك : كيلو (سمك الشعور / مغسول)
- ملح : ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : ملعقة صغيرة



هاي شاورما



شاورما لحم شاورما دجاج بسطرمة بورجر

كل انواع العصيرات فريش فرايس هاي شاورما.. لذة اللقمة الحلال

313.551.3666

6900 شايفر رود بمدينة ديربورن

How to Use Nonstick Pans In the Oven Safely

One of the home cook's best friends is a good nonstick pan: It reduces added fat, allows food to come off with ease, and, of course, makes cleanup a breeze. And many of these pans can go beyond the stovetop to be used in your oven, as well. Here's what you need to know before using a nonstick pan in your oven.

Are All Nonstick Pans Oven-Safe?

What's most important to note is that a nonstick pan is only oven-safe if it is intended to be. A good rule of thumb is to check the manufacturer label or website to see what it recommends. There will often be a mark on the bottom of the pan indicating whether or not the pan can go in the oven, but with nonstick cookware it's best to find the maximum oven temperature the pan can withstand. You can consult the instructions that came with the pan or look up the brand online and find the product description and user manual.

All parts of the pan should be heatproof – not just the bottom of the pan that comes into contact with the flame on a stovetop. The handle of the pan should ideally be made of metal, like stainless steel or aluminum, or be coated with silicone. Handles coated in plastic or wood have no business going into the oven. There also shouldn't be rubber or plastic gaskets and seals on the pan, particularly where the handle meets the pan. If you plan on covering your dish while it is baking, check that all parts of the lid are also oven-proof.

How High Can You Heat a Nonstick Pan in the Oven?

As for the nonstick coating, the two most common types are polytetrafluoroethylene (Teflon) and ceramic. Neither is intended to be used over high heat: Teflon can emit dangerous fumes when heated over 500 degrees F, and the nonstick properties of ceramic pans can begin to diminish when heated too high. Generally, most nonstick ceramic pans are safe for oven-use. Teflon pans made after 2013 are PFOA-free (PFOA is the compound of concern when it comes to the toxins associated with Teflon) and generally safe to use in the oven, but check the manufacturer's recommendation. We recommend replacing any Teflon pan made prior to 2013. Most nonstick pans regardless of material, recommend either heating up to a max of 350 degrees F or 500 degrees F. Regardless of which type of nonstick pan you are using, never use it on the broiler setting.

Why Would I Use a Nonstick Pan in the Oven?

One of the biggest advantages of having a nonstick pan that is ovenproof is the ability to start a dish on the stovetop and finish it in the oven, or vice versa. Just be sure to not move the pan from hot to cold (for example, from fridge to oven), as it could damage the coating or warp the pan. And always make sure you use an oven mitt when removing the hot pan from the oven, even if it has a silicone handle.

What Can You Make with a Nonstick Pan in the Oven?

Once you've determined that your pan can go in the oven and how much heat it can handle, take advantage of it! Nonstick pans are especially helpful when cooking eggs, and a baked dish is no exception, such as these baked eggs with salsa verde. Moving from stovetop to oven is ideal when you want to keep a crispy skin on a protein while braising, like this braised chicken thighs with 40 cloves of garlic. And cut down on dishes by baking a cobbler in the same pan you cooked the filling, just like this blueberry-caramel skillet cobbler.



هل فعلاً يجب علينا تسخين الفرن مسبقاً قبل استعماله؟

أكلات الخضراوات المشوية، واللحوم المشوية، وأي شيء آخر يجب أن يأخذ لوناً ذهبياً لامعاً من الخارج.

إذ إن تسخين الفرن مسبقاً يساعد على بدء العملية الكيميائية، التي تكسب الطعام لوناً ذهبياً بشكل فوري وسريع.

خلاف ذلك، أي عند إدخال الطعام إلى فرن بارد قد يصبح الجزء الداخلي منه مطهواً أكثر من اللازم، عند انتظار اكتساب الأكل اللون الذهبي من الخارج.

ووفقاً لمجلة «Bon Appétit» الأمريكية، يُعد التسخين المسبق للفرن خطوة غير ضرورية للوصفات الغنية بالسوائل، مثل اليخنة، أو الوصفات التي تحتاج إلى خبزها ببطء داخل الفرن، لأنها تكون أقل اعتماداً على التفاعلات الكيميائية الدقيقة لضبط قوامها ونكهتها.

ضرورة اتباع الوصفة وطريقة التحضير

يعتبر المؤشر الحقيقي الذي يساعد على تحديد الطريقة الصحيحة لتحضير الطعام في الفرن هو الوصفة التي يجب اتباعها، ليس فقط فيما يخص المقادير والكميات، وإنما طريقة الطبخ كذلك.

إذ يشير خبراء الطبخ إلى أنه يجب الحفاظ على الوصفات، خصوصاً تلك الموجودة في كتب الطبخ، لضمان الحصول على نتيجة جيدة ومرضية.

لذلك، في حال كانت الوصفة تتطلب تسخين الفرن فهذا يعني أنها مرحلة ضرورية ومهمة من أجل تحقيق التفاعلات الكيميائية.

أما إذا لم يتم ذكر هذه الخطوة في الوصفة فهذا يعني أنها غير ضرورية، أو قد تتسبب في فشل الوصفة كاملة، ما يؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها.

يعتبر تسخين الفرن قبل استخدامه واحدة من بين العادات التي نقوم بها دائماً، وغالباً ما تكون من دون وعي، لأنها تشبه أي سلوك بديهي مرتبط بطهي الطعام بشكل صحيح.

خصوصاً أن عملية تسخين الفرن يتم الترويج لها بشكل مستمر في برامج الطبخ، أو من طرف الأمهات على سبيل المثال، فهل فعلاً يجب علينا تسخين الفرن مسبقاً، أم أن الأمر مجرد عادة؟

تسخين الفرن من أجل المخبوزات

الجواب ببساطة هو أن تسخين الفرن مسبقاً يعتمد على ما يتم تحضيره من طعام، إذ إن هناك اختلافاً بين كل وصفة وأخرى، وحاجتها للحرارة من عدمها.

إذ يعد الفرن المسخن مسبقاً ضرورياً جداً لأي نوع من الطعام يحتوي على عامل تخمير، مثل الخميرة التي تستعمل في تحضير الخبز، أو مسحوق الخبز الذي يتم اعتماده في تحضير الكعك والبسكويت وغيرهما من المخبوزات.

كما يجب تسخين الفرن مسبقاً عند تحضير أكلات بها بيض، خصوصاً تلك التي تدخل في خانة الحلويات، مثل السوفليه والمرنغ.

إذ إن هذه الحرارة عبارة عن صدمة على شكل تفاعل كيميائي، تعطي دفعة لهذا النوع من المخبوزات لكي تدخل في مرحلة التسوية، ويكون قوامها جيداً، بسبب تكوّن فقاعات هواء داخلية.

أي باختصار، إذا احتاجت وصفتك إلى الارتفاع أو الانتفاخ بفعل التخمير فلا يجب تخطي خطوة التسخين المسبق للفرن.

وصفات تحتاج تسخيناً مسبقاً للفرن وأخرى لا

يمكن اعتبار خطوة تسخين الفرن مسبقاً أمراً ضرورياً عن تحضير

7 Steps to Overcome Failure

The process of working toward goals can involve failures and setbacks, but you can use these events to your advantage. Creating a personal strategy to respond to failure can help you overcome challenges and achieve your goals more efficiently. Understanding how to implement coping strategies can help you at any stage of your professional development, from the initial hiring process to the later stages of your career.

In this article, we discuss the steps you can take to overcome failure and create a positive outcome.

Why is it important to understand how to overcome failure?

When you experience failure in your professional life, you might experience ill feelings that can make it challenging to think about your experience objectively. Having a pre-defined strategy can help you put the event in context, remember your personal value and manage any future challenges that you encounter without fear. As you develop resiliency to failure, it may be easier for you to try alternative techniques and learn new lessons, which can broaden your skills and help you achieve greater professional satisfaction.

How to overcome failure for a positive outcome

It's important to develop skills for overcoming challenges and setbacks so that you can continue to find satisfaction and make progress in your professional life.

Here are some steps you can implement to help you work through failure:

Accept your feelings

The first step in overcoming failure is to acknowledge how you feel. You may feel sad, disappointed, angry or hurt after a professional failure. Recognizing these feelings and connecting them to the failure itself can help you realize

that you don't have to experience these negative thoughts indefinitely. Allowing yourself to feel this way for a short amount of time can help you release these feelings and proceed with everything you want to accomplish.

Take a break

To be able to look at the event more objectively, you can give yourself a mental break by doing a different activity.

If you're in the office, this might mean taking a short five-minute and going outside or using your lunch break for an activity you enjoy. If your work schedule is busy, you might work on a different task for a few hours or days. This way, you can be calm and reasonable when you return to your challenge. Concentrating on something else can help you avoid over-

thinking the situation.

3. Put the event into perspective

It's important to remember that failure doesn't represent you as a person. Think about the event's real consequences to understand the degree of its impact, and consider all the aspects of your life that your setback doesn't influence. You might also make a list of your professional accomplishments or personal strengths to remember your unique value and advantages. If you're struggling to think objectively, imagine what you'd say or do if a friend had been in this situation, and then apply that kindness and advice to yourself.

Find things to learn

Work to understand why the problem happened and what caused the negative result. This can help you achieve more positive outcomes in the future. You might ask yourself questions like "What was the series of choices I made that allowed this event to happen?" or "Which choice might I make differently next time to change the outcome?" If you find it challenging to compose clear answers, consider asking a leader or supervisor for their perspective and advice.

Take responsibility and accountability

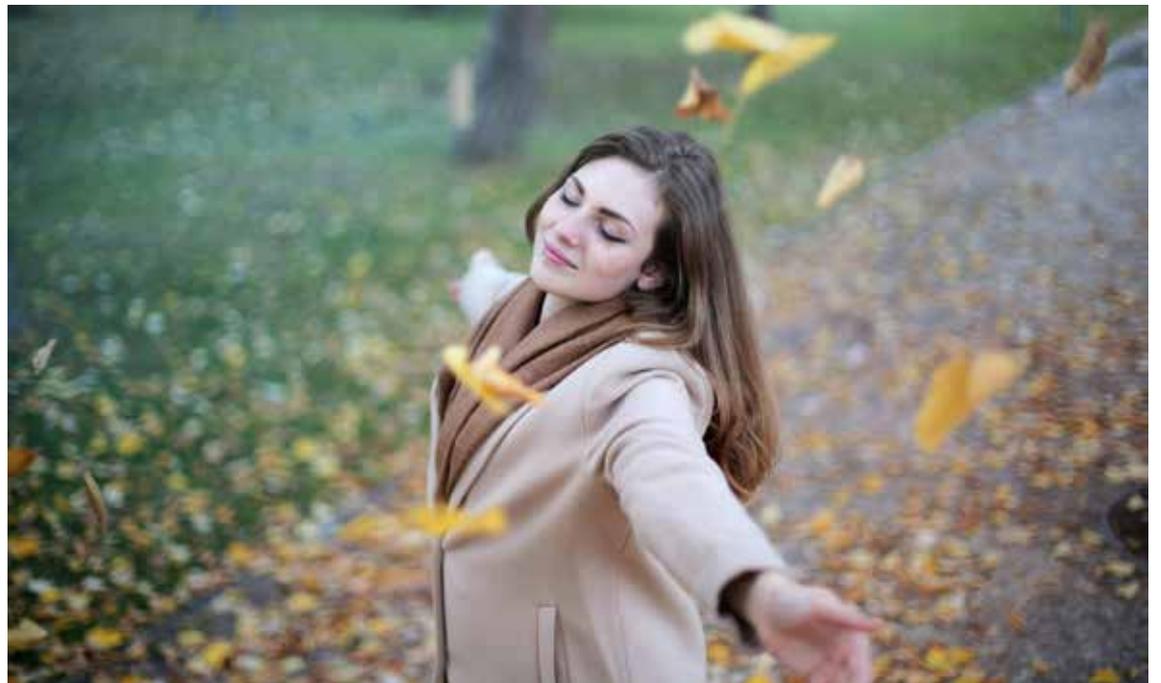
After you've thought about what exactly happened, take responsibility for your role in the event. This might mean describing your role to a coworker who is responsible for resolving it, apologizing for your mistakes or reporting any events necessary through company policy. Then, take accountability for your actions by understanding whether you've caused harm to others and working to address your mistakes.

Discuss the event

Talking about the event with someone you trust can be encouraging. They may suggest new opportunities or new perspectives on the failure that make it easier to use constructively. If you're able to talk to a professional in your field outside of your workplace, like a mentor or professor, they may be able to give you advice about how to move forward in your specific field.

Learn about solutions and behavior models

Research can be a powerful tool since you can use it to learn from the experiences of others. If you're facing a professional setback, you may choose to learn about leaders in your field by reading interviews or memoirs. Understanding how others failed and recovered can show you how you can recuperate and return to any task you need to complete with improved capabilities. You may also be able to normalize setbacks in your career, which can minimize the time it takes you to recover in the future. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/overcome-failure>



أشهر 5 عادات يمارسها الأشخاص السعداء للحفاظ على إيجابيتهم

محمد سناجلة

يبحث الإنسان بطبيعته عن السعادة، فهي هدف عزيز نسعى إلى تحقيقه بمختلف الطرق والسبل، بل إن دولة مثل الولايات المتحدة الأمريكية جعلت هدف «السعي وراء السعادة» مكتوباً في إعلان استقلالها عن الاحتلال البريطاني.

كما خصصت بعض دول العالم مؤسسات حكومية تسعى إلى تحقيق السعادة والرضا لدى المواطنين.

ومع ذلك، فإن نتائج كل هذه الجهود التي يقوم بها البشر لتحقيق السعادة تختلف اختلافاً كبيراً، فنجد الكثير من الناس غير سعداء رغم أنهم محاطون بالكثير من النعم والخيرات، فيما نرى آخرين يحافظون على فرحهم حتى في أسوأ الظروف.

ولعل السؤال الذي يجب أن يطرحه كل واحد منا على نفسه هو: ما الذي يجعلني سعيداً حقاً؟

يؤكد العلماء أن هذه «الأحداث الكبرى» تجعلنا سعداء في البداية فقط، لكن الأبحاث العلمية تظهر أن هذه السعادة لا تدوم، وقد قام باحثون من جامعة نورث ويسترن بدراسة مستويات سعادة الأشخاص العاديين وقارنوها بأولئك الذين فازوا بجوائز يانصيب كبرى في العام السابق، وفوجئ الباحثون باكتشاف أن تقييمات السعادة لكلا المجموعتين كانت متطابقة عملياً. السعادة صناعية، إما أن تصنعها أو لا تصنعها، ويقدر الخبراء أن 40% من سعادتنا تعتمد على الأفعال والأفكار التي يمكننا التحكم فيها، أي أن بإمكاننا أن نحقق السعادة إذا أردنا، والأشخاص السعداء لديهم عادات تعزز سعادتهم يوماً بعد يوم.

ثري، بماذا يشترك الأشخاص السعداء؟ وما الذي يفعلونه لتعزيز سعادتهم؟

نستعرض في هذا التقرير أبرز 5 عادات يفعلها الناس السعداء في حياتهم اليومية حسب ما ذكرت مواقع ومنصات متخصصة، مثل منصة «ذا كونفرسيشن» (The Conversation)، ومجلة «فوربس» (Forbes)، ومنصة «إنترتينور» (Entrepreneur)، ومنصة «إنك» (Inc) وغيرها.

1- يشعرون بالامتنان ويشكرون الله على نعمه

تلعب نظرتنا للحياة وكيف نقيم الأشياء دوراً كبيراً في مستويات سعادتنا، لقد وجدت الدراسات أن التمتع بعقلية أكثر تفاؤلاً والشعور بالامتنان لما لديك من نعم وخيرات قادران على حمايتنا من المشاعر والأفكار السلبية ويزيدان مستويات سعادتنا.

والأشخاص السعداء «يمارسون الامتنان» بشكل يومي، فإذا أردت أن تكون منهم فاحمد الله على ما لديك من نعم لا يملكها غيرك، وهنا ننصحك بوضع كشف يومي بإمكانك تسميته «حساب نعمتي» تسرد فيه الأشياء التي تشعرك بالامتنان لإياها أو لحدوثها معك أثناء ساعات اليوم، إن مثل هذا الكشف اليومي سيساعدك على التفكير بشكل أكثر إيجابية ويعزز سعادتك.

ويمكنك القيام بذلك بعدة طرق، على سبيل المثال يمكنك تخصيص صفحة في دفتر خاص أو على هاتفك المحمول تحت اسم «يوميات الامتنان اليومية» تكتب فيها الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها.

وهناك طريقة أخرى وهي أن تكتفي يومياً بسر 3 أشياء سارت بشكل جيد معك خلال ساعات النهار، وأن تفكر في ما هو جيد في هذه الأشياء وتحمد الله عليها.

إن ممارسة الشكر والامتنان بشكل يومي تساعدك على الشعور بمزيد من الإيجابية تجاه حياتك، كما تساعدك على رؤية الصورة الكبرى، وتعلمك أن تصبح أكثر مرونة وقوة في مواجهة الشدائد، وذلك وفق ما ذكرت منصة «ذا كونفرسيشن» (The Conversation).

2- يساعدون الآخرين

تظهر الأبحاث أن إنفاق الأموال على أشخاص آخرين يجعلك أكثر سعادة من إنفاقها على نفسك في بعض الأحيان، وهذا ينطبق بشكل خاص على الأشياء الصغيرة التي تسعد أصدقاءك أو أفراد عائلتك، مثل شراء كتاب لصديق تعلم أنه سيحبه، أو دفع فاتورة أو إعطاء بعض المال لأحد أفراد العائلة الذي يمر بضائقة مالية.

الأشخاص السعداء يحبون العطاء، وهم يعرفون أنهم كلما أعطوا أكثر حصلوا على المزيد، فالكرم ومساعدة الآخرين يولدان السعادة ويقودان إلى النجاح، حسب ما ذكرت منصة «إنك» (Inc) في تقرير لها عن الموضوع.

3- يحيطون أنفسهم بالمتفانين

التعاسة معدية وكذلك السعادة، والسعداء يحيطون أنفسهم بالأشخاص الإيجابيين والفرحين والمفتحين على الحياة، ويتبعون ما استطاعوا عن السليبيين والمتشائمين، وذلك لأن إحاطة نفسك بالأشخاص السعداء تبني الثقة وتحفز الإبداع، وهو أمر ممتع ومفيد، على العكس من البقاء مع السليبيين والشكائين والمتشائمين الذي يسعون لجرحك جراً إلى دائرتهم المعتمة، حسب ما ذكرت منصة «إنترتينور» (Entrepreneur).

4- يمارسون الرياضة

يحتل النشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة مكانة عالية في قائمة السعادة، حيث تظهر الدراسات باستمرار وجود صلة بين النشاط البدني وزيادة الرفاهية الذاتية، وهو ما يعرف بالسعادة.

ويعرف السعداء أن أجسادهم تحتاج إلى الحركة والنشاط خلال اليوم، فالجلوس لفترة طويلة يجعل أجسادهم خاملة وعقولهم مغلقة، ولهذا تراهم حريصين على ممارسة أحد أنواع الرياضة كل يوم، مثل السباحة أو كرة القدم أو المشي لمدة ساعة في الهواء الطلق.

5- يفرحون بنجاح الآخرين ويعاملونهم بلطف واحترام

السعداء يحيطون أنفسهم بالأشخاص الناجحين دائماً، وهم يفرحون لنجاح الآخرين ويحتفلون معهم بهذا النجاح ولا يحسدونهم، بل على العكس تماماً يعتبرون أن نجاح أصدقائهم وأقاربهم ومعارفهم نجاحاً لهم، فالأشخاص السعداء يرفعون ويحسنون علاقاتهم من خلال الاستجابة «النشطة والبناءة» (Active and Constructive Responding)، والتي تشمل الاحتفال بنجاح من حولهم.

كما أن السعداء يعاملون الجميع بلطف واحترام، وهم يتصرفون عموماً بصفة خاصة تجمعهم وهي صفة «الرفقي الأخلاقي» (Moral Elevation)، وقد وجدت دراسة أجراها باحثون في جامعات كاليفورنيا وكامبريدج وليموت في المملكة المتحدة أن «معاملة الآخرين بلطف تجعلنا نشعر بالدفء والسمو الأخلاقي، وعندما نشعر بهذا الشعور فأنت لا تقول فقط إنك تريد أن تكون شخصاً أفضل وتساعد الآخرين، لكنك تفعل ذلك في الواقع عندما تسنح الفرصة»، حسب ما ذكرت منصة «إنترتينور» (Entrepreneur) في تقريرها.

Split End Treatment: 7 Tips From An International Hair Stylist

Tired of damaged hair and split ends? Don't go to the hairdressers just yet! There are things you can do at home to treat tired hair without cutting it off.

With life's daily stressors it's normal your hair has taken a backseat (we know, you're lucky if you manage a blow dry once a week!). Unfortunately, with less attention comes more split ends and hair breakages. Luckily, we consulted the experts so you don't have to: here are seven ways to treat and prevent split ends before it's too late.

1. SPEND TIME BRUSHING OUT YOUR TANGLES

If you, like us, jump into the shower and then towel dry wet hair before quickly brushing through it, you're causing more split ends and hair breakages than you know. While we all may think the important part of doing our hair is the blow dry, as it turns out, the majority of breakages happen when brushing hair while wet. And if you're wondering how to treat split ends, the best place to start is to avoid them in the first place!

That's because wet hair is weaker than dry and so breaks more easily; even roughly towel drying wet hair is known to cause split end damage. The key is to be gentle with your post-shower locks. "Before blow drying, make sure you gently towel dry and brush through any tangles with a large toothed comb," advises artistic consultant and international hair stylist Alessandro Calvio.

Time to throw out that paddle brush, ladies!

Try a leave-in serum or leave-in treatment for long-term restoration.

2. SHAMPOO YOUR HAIR WITH COLD WATER

Again, you would be forgiven in thinking the blow dry was the holy grail of taking care of your mane. But while it starts with brushing it doesn't end there.

"When shampooing, people tend to be rougher on the hair and the ends in an attempt to really clean - but you should focus only on your scalp," says Calvio. "Massage the scalp to reactivate the follicles - it helps improve the thickness of your hair (which defends against split ends and hair breakages). Use only the soft part of your fingers and never your nails.

"For your final rinse, switch to cold water on the hair only. This will close the cuticle and keep the hair healthy and shiny."

3. USE A LEAVE-IN PRODUCT

Just like your skin needs the occasional hydration boost, so does your hair. Normal shampoos and conditioner are great to make hair smooth and prevent the worst split end damage, but, when it comes to preventing breakages, you need something more nourishing.

"Using a good conditioner will keep the hair looking smooth and shiny. Ingredients such as glycerine are particularly good at hydrating the hair and is found in a range of products," says Eva Proudman, Consultant Trichologist & Chair of the Institute of Trichologists. We recommend our Advanced Care Frizz Control Smoothing Conditioner.

4. LAY OFF THE HEAT TOOLS

Heat tools can be incredibly damaging for your hair, so try to use them as little as possible. "Anything greater than between 160 and 180 degrees will damage the hair and this leads to breakage, fading of colour and dullness to the hair", says Proudman.

Even your trusty hair dryer can cause a problem: "Try not to blow dry the hair too often and when you do use a low heat and don't hold the dryer too close to the hair," warns Calvio.

Ultimately, give your hair a break. "Don't put stress on the hair. Take a break from curling irons and straighteners every now and then and let your hair dry naturally," suggests Calvio.

If you absolutely must blow dry, curl or straighten those locks, always shield your hair with a heat protection spray first.

To read the rest of the article go to :

<https://uk.oriflame.com/>



أخطاء تؤثر على جمال بشرتك قبل الزفاف

هبة رفاعي

يساعد خبيرة المكياج في الإبداع.

الخطوات الصحيحة للعناية ببشرتك قبل الزفاف

إذا اتبعت الخطوات الرئيسية للعناية بالبشرة، فسوف تحصلين على بشرة صحية صافية ومثالية لمكياج الزفاف، وفي ما يلي أهم خطوات العناية بالبشرة قبل الزفاف:

الخطوة الأولى: الغسول

النظافة أساس صحة البشرة، لذا احرصي على استخدام غسول طبي لبشرتك كل مساء قبل تطبيق منتجات العناية بالبشرة. اختاري الغسول الخالي من العطور والمواد الكيميائية القاسية، بأن يحتوي على مواد مثل حمض الهيالورونيك، ليترطب بشرتك ويجعلها ممتلئة ونضرة.

الخطوة الثانية: المصل

هناك أنواع عديدة من الأمصال المخصصة للبشرة، خلال فترة ما قبل الزفاف أنت بحاجة إلى بشرة ممتلئة ونضرة، فاختاري مصلا للترطيب العميق، مثل مصلا الهيالورونيك.

الخطوة الثالثة: المرطب

لمزيد من الترطيب، استخدم مرطبا بعد وضع المصل، واختاري النوع المناسب لبشرتك، فالبشرة الدهنية والمختلطة يُفضل معها المرطبات الهلامية، بينما تناسب المرطبات الكريمية البشرة الجافة. واختاري مرطبا يحتوي أيضا على حمض الهيالورونيك.

الخطوة الرابعة: واقي الشمس

استخدام منتج للوقاية من الشمس عنصر أساسي لا غنى عنه في روتين العناية بالبشرة، واحرصي على ألا يقل عامل الحماية من الشمس عن 50، ليحمي بشرتك من أضرار الأشعة فوق البنفسجية التي تعجل ظهور الخطوط الدقيقة، وتزيد من تصبغات البشرة.

الخطوة الخامسة: المستحضر التمهيدي

هذه الخطوة أضيفها قبل وضع مكياج الزفاف، فالمستحضر التمهيدي (Primer) يساهم في إخفاء لعان الوجه بالنسبة للبشرة الدهنية والمختلطة، كما له دور في إخفاء مظهر المسام الواسعة، أي أنه تمهيد للبشرة ليحضرها مستعدة لاستقبال المكياج، حتى تظهر بشكل مثالي.

خطوات إضافية

يمكنك دمج الأقتعة في روتين العناية ببشرتك، مثل أقتعة الترطيب والتفتيح، على أن تستخدمها أنواعا مألوفة لبشرتك حتى لا تتعرضي لمفاجآت غير سارة. فيوم زفافك من أهم أيام حياتك، مما يجعلك حريصة على الظهور في أبهى صورة، ركزي على صحتك الجسدية عبر الاهتمام بالنظام الغذائي الصحي المتوازن، وشرب المياه، وممارسة التمارين الرياضية، والنوم الجيد، ولكن تذكر أن جمال روحك هو ما يجعلك تخطفين الأنظار كالأميرات، لذا اهتمي بصحتك النفسية، استرخي وابتعدي عن مصادر التوتر والقلق، لتكوني سعيدة ومثالية في يومك المنشود.

تحلم العروس بمظهر خلاب يجعلها محل إعجاب الجميع يوم زفافها، مما يدفعها لتهتم بكل تفاصيل مظهرها من ثوبها إلى مكياجها وشعرها، وطبعاً نقاء ونضارة بشرتها، ورغم أن الحصول على بشرة صحية ونضرة يحتاج إلى التزام طويل المدى بروتين العناية بالبشرة، فإن بعض العرائس يبحثن عن طرق لتحسين البشرة قبل وقت قصير من الزفاف، ومن ثم يرتكبن أخطاء تأتي بنتائج عكسية، وتؤثر سلباً على جمال البشرة في يوم مهم.

إذا كنت تخططين لحفل عرسك قريباً، يجب أن تلتزمي روتيننا لتعزيز صحة وجمال بشرتك، واحرصي على عدم ارتكاب أخطاء تؤثر على جمال بشرتك خلال الأيام القادمة.

5 أخطاء تؤثر على جمال بشرتك يوم الزفاف

تغيير روتين العناية بالبشرة: قد ترغبين في إضافة خطوات لروتين العناية بالبشرة طمعاً في مزيد من النضارة، مثل التقشير الكيميائي ومستحضرات التسمير، أو بعض الإجراءات التجميلية مثل حقن الحشوات، أو حتى استبدال بعض منتجات العناية بالبشرة بأنواع مختلفة عن التي اعتدت استخدامها في روتين العناية ببشرتك. هذه التغييرات قد تكون فعالة، ولكنها تحمل نسبة من المخاطرة أنت في غنى عنها خلال هذه الفترة الحرجة.

الترتيب روتين العناية ببشرتك، ولا تجري أي تغييرات به خلال فترة ما قبل الزفاف، تجنباً للمفاجآت غير السارة.

إزالة شعر الوجه الزائد قبل الزفاف بأيام قليلة: إزالة

الشعر الزائد من الوجه قد تسبب تهيج البشرة، وربما تؤدي إلى ظهور حبوب أو حدوث التهابات تسبب الاسمرار، وهو ما يجعل بشرتك غير مهیئة لمكياج الزفاف، مما يفقد جزءاً من جمالك. لذا احرصي على إزالة الشعر الزائد من الوجه قبل حفل الزفاف بفترة كافية لعلاج أي مشكلة قد تطرأ، وليكن ذلك قبل أسبوع مثلاً.

عدم شرب الماء: الترطيب أساس نضارة وجمال وصحة بشرتك، وترطيب بشرتك يبدأ من الداخل، فلا تجعلك إشغالك بتفاصيل المكياج ينسبك شرب كمية كافية من المياه يومياً. وهناك بعض التطبيقات التي تذكر بشرب الماء، يمكنك الاستعانة بها.

عدم انتظام النوم: النوم الجيد يؤثر بشكل مباشر على صحتك العامة، وجمالك، لذا احرصي على عدم السهر، وابتعدي عن مصادر التوتر التي تسبب عدم انتظام نومك. أما الليلة السابقة للزفاف، فاجب أن تحصلي على نوم جيد حتى تتمتعين ببشرة صافية في اليوم التالي.

تأخير وضع المكياج: يوم الزفاف يجب أن تكوني مستعدة قبل موعد الحفل بوقت كاف، وأن تبدئي مع مختصة المكياج في وقت مبكر من اليوم، حتى تكون لديك فرصة لتصحيح أي أخطاء أو إجراء أي تعديلات، كما أن الوقت المريح

ما الذي تريده المرأة؟



تهاني الرفاعي

قيل: «حنين الرجل إلى المرأة حنين الشيء لنفسه، وحنين المرأة إلى الرجل حنين الشيء لوطنه». (ابن عربي) أكثر مشاكلنا سببها عدم فهم احتياجات بعضنا بعضاً، يرى الرجل احتياجات المرأة اندفاعاً وربما دلعاً مبالغاً فيه، وترى المرأة احتياجات الرجل طيشاً لا ركود فيه! لم يكتفِ الرجال بنشر فكرة أن النساء كائنات معقدة، بعقول عسرة، حتى أنهم ألفوا كتباً «كيفية فهم المرأة»، بل جاز لهم تعبير أن المرأة ناقصة عقل ودين، ليتحججوا بها كلما خانتهم أرجلهم عن الصراط المستقيم. الحقيقة هي أن المرأة ليست

كما تعتقدون، الأنثى لا تبحث عن رجل وسيم، ولا مال كثير ولا فيلا ولا قصر! ولا تبحث أيضاً عن الحب رغم أنها عاطفية كما تزعمون وتؤكدون! المرأة تريد الأمان، ولا شيء غير الأمان الذي يجعلها تعيش حياتها باستقرار،

الأمان هو الوطن الذي تدفعه فطرتها لتفر إليه بكل ما أوتيت به من عزم وقوة، لتصدم بواقع وحشي لا يتناسب وأمالها، فتجد نفسها بزواوية معتمة مليئة بكل شيء عدا الدفء الذي يحميها من الظلام! الأمان الذي تبحث عنه يا رجال ليست كلمة «أحبك» مكررة، ولا وردة

حمراء ولا استذكار أعياد الميلاد والمناسبات كما تظنون، فهي ليست بهذه السطحية ولا بهذه الصورة النمطية السائدة، فعلى الرجل أن يتعامل معها بذوق عال، وأسلوب بسيط جداً، الاحتواء والاهتمام هو أقصى احتياجاتها، المرأة تبحث عن السند والصديق والأخ والأب، تريد الذي يفهمها ويؤانسها، ويدلل روحها، تريد الذي يشعرها بكيونتها وأنوتتها.

وأكثر ما يغضبها وينفرها الإهمال والانشغال عنها، ما إن تشعر أن وجودها مجرد وسيلة أو حاجة لاستكمال سنة الحياة حتى تنفر تدريجياً لتصبح بليدة

المشاعر، وما من قوة قادرة على أن تُرجع دفة الحب في قلبها إن نفرت! وكما أوصى جلال الدين الرومي: «للمرأة حضور خفي لا يراه ويهتدي به إلا رجل متفتح عارف».

عزيزي الرجل: كن حاضراً دوماً ومستمعاً جيداً لألمك، وأختك، وزوجتك وبناتك، وتذكر أن زوجتك تريد بيتاً يملأه الحب والسكينة والطمأنينة، وتحتاج وجودك في كل وقت سواء في الأزمات التي تمر بها، أو في وضعها البيولوجي، أو في يومياتها، فهي تعشق من يحترم عقلها وكيانها. باختصار، كن موجوداً تكن لك كل الوجود!

Boost women's rights for an Arab world of possibilities



Laila Baker

The Arab world is brimming with talent, and a future of limitless possibilities is ours if we step up and empower women and girls to realize their rights and potential.

Realizing sexual and reproductive health and rights is the foundation for gender equality, dignity and opportunity. Nevertheless, over 40 percent of women worldwide cannot exercise their right to make decisions as fundamental as whether or not to have children.

To tackle big issues we face – from conflict to climate change and demographic challenges – we must unlock the energy and ingenuity of half of our people by ensuring their

sexual and reproductive health and rights and nurturing their desires for their lives, families and careers.

But there's a long way to go.

In the worst-affected areas, nearly two-thirds of Arab women report suffering some form of violence in their lifetimes. Conflicts compound the problem, with women and girls hit the hardest while their stories are often locked away, overlooked and buried beneath the headlines.

Reports of horrific sexual violence against women and girls in Sudan and elsewhere are abhorrent violations of international law, human rights, and basic human decency. In Sudan, conflict brings new dangers as protection services break down and vital medicines run low.

The dismal, dangerous and degrading practice of female genital mutilation is still high in the region. In Somalia, nearly 99 percent of girls between 5- and 11-years report being cut. In Sudan – where the rates are rising – nearly three-quarters of girls are affected.

Forcing girls into marriage robs them of their childhoods and futures, yet despite progress, more than 20 percent of girls in the Arab region are married before age 18.

The Arab region has the world's lowest rate of women's economic participation, at just 26 percent, while the global average is well over half. According to the World Bank, closing gender gaps in employment could raise GDP per capita by an average of 20 percent.

Gender inequality is at the root of all this. Pervasive injustice keeps women and girls out of schools, the workforce and leadership roles. It limits their agency and ability to make decisions, and it heightens their vulnerability to violence, forced marriage and other harmful practices.

But there is hope, with many bright spots in the region.

Tunisia has halved violence against women and girls in the last ten years and has the region's lowest rate of early marriage at just 2 percent. The United Arab Emirates is one of just six countries where half of all national Parliamentarians are women. Most Arab countries have ensured that nine-in-ten births are attended by health professionals, saving countless lives.

Advancing gender equality through sexual and reproductive health and rights, improved education, appropriate labor policies, and equitable norms in the workplace and home

will result in healthier families, stronger economies, and resilient societies.

Governments must work with women and girls on laws, policies and programs that protect human rights, dignity and equality. They must close legal loopholes around violence against women and strengthen services for survivors.

All Arab states must put in place laws that put the minimum age of marriage at 18. They must improve data around gender equality, including violence against women and girls, and we must work with communities to chip away at the norms and barriers that hold women and girls back.

Thirty years ago, at the International Conference on Population and Development (ICPD) in Cairo, the world united behind a shared vision of the future, recognizing women's and girls' rights as central to global development.

That message of gender equality is as powerful today as it was then, and on World Population Day – and every day – our resolve must be as well. We must redouble our efforts to build a world where everyone – all 8 billion of us – enjoys a future bursting with promise and potential.

US podcast misinformation goes largely unchecked

Misinformation about everything from election fraud to Covid-19 vaccines is reaching millions of Americans through a popular but opaque medium: podcasts.

Many podcasts -- on-demand audio programs which users can listen to on smartphones -- bluntly promote false and unproven claims.

The Brookings Institution found "War Room" from former Donald Trump aide Steve Bannon has aired the most false statements, amassing more than 135 million downloads while promoting allegations of vote rigging in the 2020 US election.

Commentator Joe Rogan, whose podcast is the most popular on Spotify, has also used his platform to push unproven Covid-19 treatments.

Analysts say people seek out the shows that reaffirm their own beliefs. But the intimate, conversational format also helps enable the spread of rampant misinformation.

"There's something inherent to the relationship between a host and the audience that lends this level of credibility, this level of trust," Valerie Wirtschafter, a senior data analyst who led the Brookings research, told AFP.

"And the challenge, of course, is that anybody can be a podcaster, anybody can get a microphone and start talking about whatever they want."

Wirtschafter's team analyzed 36,000 episodes and found 70 percent of the most popular US podcasts had shared at least one claim debunked by fact-checkers. Many cast doubt on the 2020 election or the coronavirus pandemic.

Unlike social media platforms, podcasts offer little or no opportunity for listeners to comment or push back on misinformation. This "makes it easier for false, misleading, or unsubstantiated content to spread with little oversight," Brookings researchers said in their February report.

Rogan took down an episode in January after he discussed a fake tweet about Covid-19 vaccines that was falsely attributed to a Florida doctor.

But such a move is rare -- and Wirtschafter said moderation is "really complicated" for technology companies.

High listener trust

A Pew Research Center study published in April found about half of Americans listen to podcasts -- and 87 percent say they expect the information to be accurate, representing a higher level of trust than other media.

"The relationship with the host is different," said Sylvia

Chan-Olmsted, director of media consumer research at the University of Florida.

"It's like having a one-on-one conversation; you feel this person is talking to you," she told AFP. "People trust it more, and that's why it's more impactful."

Another podcast cited by Brookings is one of Apple's top news commentary programs from conservative activist Charlie Kirk, who has falsely claimed athletes are dying from Covid-19 vaccines and that election officials in Arizona manipulated 2020 results.

Rogan, Bannon and Kirk did not respond to requests for comment. Bannon told The New York Times he considered his inclusion in the report a "badge of honor" and that what others label misinformation, he calls "truth."

- 'Human intelligence' required -

Responding to podcast misinformation is challenging because it is a decentralized, primarily audio-based ecosystem on multiple platforms with different moderation rules.

Spotify, for example, has a policy banning "dangerous" content but also seeks to "respect creator expression." The company stood by Rogan in 2022 when he was accused of spreading coronavirus misinformation.

NewsGuard, a firm that rates the credibility of websites, announced in May it would begin evaluating the trustworthiness of popular podcasts.

NewsGuard said it will release the ratings for some 200 podcasts in 2024, giving more transparency to listeners and enabling advertisers to avoid podcasts featuring misinformation or content at odds with their brand.

Editorial Director Eric Efron said rating podcasts is "more challenging" than other content because of the audio format, which requires time to listen and to examine transcripts.

"This takes a tremendous investment because we use human intelligence," Efron said.

Responsibility for countering podcast misinformation is murky, with some pointing to the hosting platforms or recommendation algorithms from tech giants like Apple, Google and Facebook.

Wirtschafter, the Brookings analyst, said governments, podcast hosts and listeners can all work to improve information quality.

"Taking things down is maybe not the best solution," she said. "But adding more context, providing a richer environment so that people actually can explore evidence or have conversations I think would be extremely useful."



«ثريدز» يتجه نحو إضافة علامة لحسابات وسائل الإعلام الحكومية

على وجه السرعة». ويأتي هذا الكشف بعد أقل من أسبوع على إطلاق «ميثا»، منصة التدوين المصغر الشبيهة بـ«تويت».

وأزال «تويت» المصصقات التي تشير إلى أن حساباً ما هو تابع للحكومة، وذلك بعد استحواذ الملياردير إيلون ماسك عليه في 2022.

وتحتوي منصة «ميثا»، «فيسبوك» و«إنستغرام»، بالفعل على علامات تصنيف لحسابي «روسيا اليوم» و«شينخوا» تشير إلى أنها وسائل إعلام تسيطر عليها الدولة.

في المقابل، لا يزال حساب «روسيا اليوم» مثلاً في «ثريدز» من دون علامة تصنيف حتى الساعة، فيما يبدو أن «شينخوا» لم تُنشئ حساباً بعد في التطبيق.

تخطت «ميثا» لوضع إشارة على الحسابات التابعة للحكومة في منصتها الجديدة «ثريدز»، بحسب ما كشفه مسؤول تنفيذي أمام مجلس الشيوخ الأسترالي.

ورداً على سؤال عما إذا كان «ثريدز» سيضع علامة على قناة «روسيا اليوم» التابعة للدولة أو وكالة أنباء شينخوا التابعة للحكومة الصينية، قال رئيس السياسة العامة لأستراليا في «ميثا»، جوش مانتشين: «هذا هو ما نطمح إليه».

وقال لمجلس الشيوخ: «أي وسائل إعلام تابعة للدولة تنتهك سياساتنا سنزيلها» و«الوظائف الأوسع حول العلامات... كلها أولويات قصوى بالنسبة لنا».

وأوضح أن «مليصقات وسائل الإعلام التابعة للدولة والتحقيق من الحقائق هي مجالات نرى فيها الكثير من القيمة، ونطمح إلى بناء ذلك



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان وبقاكه وخضروات ، وبهارات وجميع ماتحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات كبرى كل أربعاء

7 نصائح لتقليل التهاب المفاصل.. جرب الكمادات الدافئة

التهاب المفاصل، على وجه التحديد هشاشة العظام، هو حالة تتميز بانتهاب الغضروف الواقي في المفاصل، هذا يؤدي إلى ألم والتهاب وتيبس في المفصل المصاب، أفاد العديد من المصابين بالتهاب المفاصل أن مستويات الألم لديهم تتقلب مع التغيرات الموسمية، الرطوبة عامل شائع يؤثر على ألم التهاب المفاصل، يمكن أن تؤدي مستويات الرطوبة المرتفعة إلى احتفاظ أنسجة الجسم بالسوائل الزائدة، بما في ذلك الأنسجة الرخوة حول المفاصل، يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الصلابة وعدم الراحة، مما يجعل من الصعب على المصابين بالتهاب المفاصل تحريك مفاصلهم بحرية، وإليك بعض النصائح لإدارة التهاب المفاصل، وفقاً لما نشره موقع «ndtv»:

1. ابق رطباً

من أبسط الطرق وأكثرها فعالية لتقليل آلام المفاصل البقاء رطباً بشكل صحيح، يساعد شرب كمية كافية من الماء على تليين المفاصل والحفاظ عليها بصحة جيدة، مما يقلل من فرص الألم والتيبس.

2. الحفاظ على نظام غذائي صحي

يمكن لنظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضراوات أن يلعب دوراً حيوياً في إدارة آلام المفاصل، قم بتضمين الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية مثل الأسماك والجوز وبذور الكتان، حيث إن لها خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل آلام المفاصل.

3. ممارسة الرياضة بانتظام

يمكن للتمارين منخفضة التأثير مثل السباحة أو ركوب الدراجات أو المشي أن تقوي العضلات حول المفاصل وتحسن المرونة وتقلل الألم.

4. الحفاظ على وزن صحي

يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة الضغط على المفاصل، مما يؤدي إلى تفاقم آلام المفاصل، من الضروري الحفاظ على وزن صحي لتقليل الضغط على المفاصل.

5. توزيع الوزن بالتساوي

سواء كان الجلوس أو الوقوف أو المشي، فإن الحفاظ على المحاذاة الصحيحة يساعد في توزيع الوزن بالتساوي عبر المفاصل ويقلل من الإجهاد غير الضروري، يمكن أن يؤدي الوقوف بطريقة خاطئة إلى اختلال المفاصل والتوازن العضلي وزيادة الألم.

6. استخدم الأحذية المناسبة

بعد ارتداء الأحذية المناسبة أمراً مهماً لدعم المفاصل ومنع الألم، استثمر في الأحذية التي توفر توتيراً مناسباً ودعمًا للقوس وثباتاً، تجنب ارتداء الأحذية المسطحة تماماً أو الأحذية ذات الكعب العالي، لأنها قد تؤدي إلى إجهاد المفاصل وزيادة الألم.

7. ضع كمادات دافئة أو باردة

اعتماداً على طبيعة آلام المفاصل، يمكن أن يوفر استخدام الكمادات الدافئة أو الباردة الراحة، إذا كان الألم ناتجاً عن التهاب أو تورم، فإن استخدام الكمادات الباردة يمكن أن يساعد في تقليل هذه الأعراض، من ناحية أخرى، إذا كان الألم ناتجاً عن تصلب أو توتر عضلي، فإن وضع ضغط دافئ يمكن أن يساعد في استرخاء العضلات وزيادة تدفق الدم وتخفيف الألم.



5 أمراض جلدية بموسم الصيف.. احذرهما

توفر الرطوبة أثناء الرياح الموسمية بيئة مثالية لنمو الفطريات. ولمنع القدم الرياضي، حافظ على قدميك نظيفتين وجافتين وتجنب ارتداء أحذية ضيقة مغلقة.

3. التهابات الأظافر

تكون عدوى فطريات أظافر القدم أكثر انتشاراً خلال موسم الرياح الموسمية. فالأوساخ العالقة في الأظافر خلال هذا الوقت تجذب الجراثيم التي تسبب التهابات الأظافر. لذلك، من الضروري الحفاظ على أظافرك نظيفة ومقلمة جيداً.

4. السعفة

تصيب السعفة (وهي عدوى نموذجية للرياح الموسمية) القدمين والرقبة وتحت الإبط. يمكن أن يكون ارتداء الملابس المبللة لفترات طويلة عاملاً مساهماً. وأنه لمنع الإصابة بالسعفة، يُنصح بارتداء ملابس فضفاضة ومريحة تسمح بتدوير الهواء.

5. سعفة الرأس

سعفة الرأس هي حالة فطرية تصيب فروة الرأس واللحية والحواجب والرموش. إذ تصيب هذه الفطريات فروة الرأس بالكامل بعد نشأتها في بصليات الشعر.

وعلى عكس التهابات الفطرية الأخرى، يمكن أن تنتشر سعفة الرأس عندما يشترك الناس في مستلزمات العناية بالشعر. من أجل ذلك فالحفاظ على المنطقة المصابة نظيفة وجافة أمر بالغ الأهمية.

نصائح لتجنب التهابات الفطرية الموسمية

من خلال إدراك الأنواع الشائعة للعدوى الفطرية الموسمية واتخاذ الاحتياطات اللازمة، يمكننا تقليل مخاطر الوقوع فريسة لهذه الأمراض. - صحيح ان الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة والحفاظ على الجفاف وارتداء ملابس تسمح بمرور الهواء وممارسة العناية المناسبة بالقدم هي خطوات أساسية في منع العدوى الفطرية. إلا أنه في حالة حدوث أي طارئ، قم بزيارة أقرب الأطباء لديك.

- يوصى أيضاً باختيار منشأة بها خدمة متخصصة بدوام كامل لضمان التدخل المستمر وفي الوقت المناسب.

- تذكر أن القليل من العناية يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في منع التهابات الفطرية خلال الموسم.

تعد العدوى الفطرية واحدة من أكثر المشاكل شيوعاً التي يسجلها أطباء الجلد خلال موسم الأمطار. حيث تنتشر الالتهابات الفطرية بسبب زيادة الرطوبة التي توفر الظروف المثالية للفطريات فتزدهر وتنتشر. وتنمو الفطريات في البيئات الدافئة والرطبة، كما أن الرطوبة الناتجة عن المطر تخلق أرضاً خصبة لتكاثرها.

علاوة على ذلك، ينمو العفن بسهولة في الملابس والأحذية والمناطق المحيطة الرطبة، ما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى. فيما تساهم التهوية غير الكافية في المنازل وعدم القدرة على الحفاظ على الجفاف خلال موسم الأمطار في زيادة التعرض للأمراض الفطرية.

وتشمل المناطق الأكثر إصابة بالالتهابات الفطرية الوجه وفروة الرأس والأرداف، وذلك وفق ما نقل موقع «healthshots» الطبي المتخصص عن الدكتور ترويتي د. أغاروال.

وحسب الدكتور أغاروال، تُعرف العدوى الفطرية طبياً باسم «السعفة»، ويمكن أن تظهر على شكل حالات مختلفة مثل القدم الرياضي وحكة اللعب والسعفة وعدوى الخميرة. كما يمكن أن تصيب هذه العدوى الأفراد من أي فئة عمرية.

وعادةً ما يعاني الأطفال من التهابات فروة الرأس. وأيضاً غالباً ما يصاب الرجال بها في منطقة الفخذ. وقد تكون النساء أكثر عرضة للعدوى في ثنايا الجسم.

عوامل الإصابة بالعدوى الفطرية

تساهم عدة عوامل في ظهور الالتهابات الفطرية، بما في ذلك الملابس غير الملائمة والتعرق وسوء النظافة الشخصية والملابس المبللة وزيادة الرطوبة وضعف المناعة واستخدام الستيرويدات والظروف الأخرى كمرض السكري أو العلاج الكيميائي أو فيروس نقص المناعة البشرية.

أنواع العدوى الفطرية الموسمية الشائعة

عادة ما تظهر الالتهابات الجلدية الفطرية على شكل مناطق حمراء مثيرة للحكة مع فرط تصبغ وبتور وتورم. وأن بعض أنواع العدوى الفطرية الموسمية الأكثر شيوعاً هي:

1. التهاب الجلد الدهني

قد يكون هذا الالتهاب بسبب نمو البكتيريا والظروف الرطبة والجلد الرطب. فإذا كان لديك تاريخ من الأكزيما الدهنية أو التهاب الجلد الدهني، فمن المستحسن تجنب البلل في المطر.

2. التهاب القدم الرياضي

وهي عدوى شائعة تصيب القدم، وخاصة الفراغات بين أصابع القدم. حيث



New study reveals quality sleep is crucial for controlling blood sugar, preventing diabetes

An increased responsiveness of the human body to insulin during deep sleep, in turn, improving blood sugar control the next day, may be why lack of quality sleep is considered to increase risk of diabetes, researchers say. A stronger and a more frequent linking of the deep sleep brain waves, particularly the sleep spindles and the slow waves, triggered the body's parasympathetic nervous system into action, the researchers from the University of California (UC) Berkeley, US, found after examining.

The parasympathetic branch of the nervous system is associated with soothing and calming the body by producing physiological effects such as slowing down the heart and dilating blood vessels. The researchers detected this shift in the participants by measuring changes in their heart rate. Further, they found that switching to this tranquil and calm mode enhanced the body's responsiveness to insulin, the blood sugar-regulating hormone, which instructs cells to absorb glucose from the bloodstream and thus, preventing a deleterious blood sugar spike. Their findings are published in the journal Cell Reports Medicine.

"These synchronized brain waves act like a finger that flicks the first domino to start an associated chain reaction from the brain, down to the heart, and then out to alter the body's regulation of blood sugar," said Matthew Walker, professor of neurosci-

ence and psychology, UC Berkeley, and senior author of the study.

The coupling of sleep spindles and slow waves of deep sleep have been known to enhance learning and memory.

However, this study in humans, building on a 2021 rodent study, revealed a novel and previously unrecognized function of these waves with regards to the critical bodily function of managing blood sugar.

"This particular coupling of deep-sleep brain waves was more predictive of glucose than an individual's sleep duration or sleep efficiency," said Raphael Vallat, a UC Berkeley postdoctoral fellow and co-author of the study.

"That indicates there is something uniquely special about the electrophysiological quality and coordinated ballet of these brain oscillations during deep sleep," said Vallat.

The researchers subsequently replicated the same effects by examining a separate group of 1,900 participants.

They said that being a modifiable lifestyle factor, sleep could be used in high blood sugar and Type 2 diabetes treatment.

Further, their study uncovers the prospect of new technologies capable of safely altering deep sleep brain waves to help people better manage their blood sugar, they said.

الدهون المفيدة لصحة الإنسان؟ وفي أي المأكولات تتوافر؟

تنقسم الدهون إلى نوع مفيد لصحة القلب مثل الزيوت النباتية والأسماك البحرية الدهنية، ونوع آخر ضار بالقلب مثل الدهون الحيوانية كاللحوم والدهون المهدرجة. وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن الدهون المفيدة لصحة القلب هي الزيوت النباتية، مثل زيت بذور اللفت وزيت الزيتون وزيت بذور الكتان وزيت الجوز، مشيرة إلى أنها تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة المفيدة لصحة الإنسان.

وأضافت الجمعية أن زيت بذور اللفت يعتبر صحياً للغاية، نظراً لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة، كما أنه يحتوي على فيتامين «إي» (E) والكثير من حمض «ألفا لينولينيك» المهم للصحة، والذي يندرج ضمن الأحماض الدهنية الأساسية «أوميغا 3»، فضلاً عن أنه يحتوي على أقل نسبة من الأحماض الدهنية المشبعة غير الصحية.

وتعد الأسماك البحرية الدهنية مثل السلمون والماكريل والرنجة غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، لذا ينبغي تناولها بمعدل مرتين على الأقل أسبوعياً.

وتتمتع الأحماض الدهنية غير المشبعة بتأثير إيجابي على الدهون بالدم وضغط الدم، حيث إنها تعمل على خفض الكوليسترول الضار «إل دي إل» (LDL)، ومن ثم تحد من خطر حدوث ترسبات في الأوعية الدموية.

كما تمتاز الأحماض الدهنية غير المشبعة بتأثير مضاد للالتهابات ومثبط للتجلط، وتعمل على حماية الخلايا، ولذلك فهي تحد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية.

أما الدهون الضارة فهي الدهون الحيوانية مثل اللحوم والنقانق والقشدة والجبن الغني بالدهون، حيث تحتوي هذه الدهون على الكثير من الكوليسترول والأحماض الدهنية المشبعة التي ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل مرض القلب التاجي.

وتشمل الدهون الضارة أيضاً الدهون النباتية المصنعة التي تستخدم في صناعة رقائق البطاطس والأطعمة الجاهزة والحلوى، وكذلك الدهون المهدرجة مثل تلك المستخدمة في صناعة الوجبات الجاهزة والمخبوزات والحلويات والبسكويت.

وللحفاظ على صحة القلب والصحة بشكل عام يُنصح باتباع النظام الغذائي لدول البحر المتوسط، والذي يقوم على الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة والأعشاب والمكسرات والبقوليات والأسماك والزيوت النباتية، مع تناول القليل من اللحوم، بالإضافة إلى الابتعاد عن الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة والحلويات، فضلاً عن المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية والإقلاع عن التدخين والكحوليات.



Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experince In General & Pediatric Surgery Staff Member At Oakwood Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

Nitha Abraham, PA-C Fathima Syed, FNP-BC

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

(313)-843 - 8300



Audi R8 Supercharged To 830 HP By VF Engineering

Late last year, Audi announced 2023 will be the final model year for the R8. In the United States, the German company celebrated the 16-year production run of the supercar with the 2023 R8 GT RWD limited to only 150 units, each with a price of \$249,900. If you've missed your chance to order the most powerful rear-wheel-drive Audi, we have an alternative – buy a used R8 and upgrade it with VF Engineering's bolt-on supercharger system.

The US tuning company has developed the kit to be compatible with the standard R8 V10, R8 V10 RWS, and R8 V10 Plus in all their different specifications around the world. The core component of the system is the Eaton TVS2300 supercharger with an air-water after cooling system. The package can be installed on the 5.2-liter V10 engine without further hardware modifications, which makes it completely reversible.

The result from the bolt-on supercharger kit is an output of 830 horsepower and 625 pound-feet of torque when running on 91 octane fuel. There's also a slightly less powerful 800-hp kit, which has a price of \$31,995. This probably means the 830-hp kit should be a tad more expensive but the company says the kit offers "reliable and superior horsepower without compromise."

The supercharger used by VF Engineering is the sixth generation TVS2300 and is a roots-style blower using Eaton's latest generation four-lobe rotors. The supercharger is affixed to a water-cooled cast manifold with additional cooling efficiency provided by the independent water reservoir and heat exchangers unrelated to the engine. Boost pressures are immediate, the tuning firm says, and consistent across the entire rev range.

Additionally, VF Engineering can give your R8 a more distinctive look. Regardless of which model year supercar you have, it can be painted in a striking green color for an additional \$3,000. Considering you can find a used 2020 Audi R8 AWD for around \$150,000, a full performance and styling upgrade will still keep you well below the 2023 R8 GT RWD's price.



أفضل 9 سيارات فائزة لعام 2023.. «بي إم دبليو» أولى و«مرسيدس» ثانياً

الطرق الوعرة.

5 - «مرسيدس بنز إي كيو إس»

تتخذ الشركة الألمانية مقارنة مختلفة إلى حد ما لصالونها الكهربائي الرائد. ومع أنها تشترك مع BMW 7 Series وBMW i7 في نفس منصة الإنتاج، فإن «الفئة إس» و«إي كيو إس» هما سيارتان مختلفتان تماماً.

6 - «أودي إيه8» و«أودي إس8»

واحدة من أقدم السيارات في هذه القائمة. ولطالما كان الجيل الحالي متخلفاً قليلاً عن أقرانه، ورغم أن التصميم الداخلي عالي الجودة فيها، يبدو وكأنه صمم ليصمد أمام منافسيه، إلا أنه يفتقر إلى الإحساس الذي تولده «بي إم دبليو» من الفئة السابعة أو «الراينج روفر».

7 - «راينج روفر سبورت»

لم تكن النسخة السابقة

صغيرة، لكن السيارة الجديدة

عملاقة حقاً على الطرق الأوروبية. كما أن تقنيات التوجيه بالعجلات الأربع والجوانب المستقيمة تجعلها قابلة للتفوق، لكن قد ترغب فقط في تجربة «راينج روفر» في حزمة أصغر قليلاً.

8 - «بي إم دبليو إكس7»

لا تفكر في «إكس7» كسيارة «إكس5» مكبرة، كما تقول الشركة التي تتخذ من ميونخ مقراً لها، بل هي سيارة مجهزة للعمل على الطرق الوعرة المحدودة.

9 - «أودي كيو8»

لقد عارض العديد من المتحمسين تفضيل مشتري السيارات الفاخرة الحديثة سيارات الدفع الرباعي، لكن عندما تقود سيارة مثل هذه، فمن السهل تقدير سبب إعجابهم بها. فهي تتمتع بحضور بصري وجاذبية عالية مع تصميم داخلي غني يتسم بالبراعة والصلابة والجاذبية.

لطالما كانت السيارة الفاخرة مرادفة لسيارة الليموزين الكبيرة، غير أن هذا المفهوم تغيرَ بمرور الزمن. فالقائمة لا يزال فيها عدد من الصالونات التقليدية مثل «مرسيدس إس» و«بي إم دبليو 7» و«أودي إيه 8»، لكن انضمت إلى هذا النادي سيارات الدفع الرباعي التي يتوفر العديد منها الآن مع مجموعات نقل الحركة الهجينة الإضافية، فضلاً عن محركات الديزل ذات السعة الكبيرة العادية ومحركات الثماني صبايات، حتى أن بعضها مركبات كهربائية.

فأى 9 سيارات تضم لانصة «أوتوكار» لعام 2023؟

1 - «بي إم دبليو أي 7» و«بي إم 7 سيريز»

باستخدام إعداد ثنائي المحرك وبطارية 102 كيلو واط في الساعة، فإن i7 جيدة لتوليد قوة 536bhp، ونطاق يبلغ 367 ميلاً و0-62 في الساعة في 4.7 ثانية. ومن عوامل إثارة الإعجاب وزنها الفارغ البالغ 2800 كيلوغراماً فقط.

2 - «مرسيدس بنز فئة إس»

لا تزال هي الخيار الافتراضي لسبب وجيه. فقد أعيد تصميمها آخر مرة في عام 2020، حيث احتضنت الرقمنة أكثر من أي وقت مضى.

3 - «بي إم دبليو أي إكس»

لا تعتبر سيارة صالون فحسب، فهي لا تحتوي على محرك احتراق. لقد جاءت قبل أكثر من عام بقليل من سيارة BMW i7، لكنها بالفعل سيارة متميزة، مع أنها ربما تكون أقل غنى من تلك. لكن بوجود الهايتشباك، فهي أيضاً نسخة عملية أكثر نسبياً.

4 - «راينج روفر»

يعتبر الجيل الخامس الأحدث بعيداً جداً من شاحنة المزرعة التي تم تحسينها والتي كانت سيارة «راينج روفر» الأصلية. وهي الآن سيارة فاخرة بالكامل تستبدل بعضاً من ديناميكيات الطرق للحصول على قدرة لا تصدق على



Porsche 911 Carrera GTS Le Mans Centenaire Edition revealed

The mystery 911 variant teased by Porsche France earlier has been revealed as the 2023 Porsche 911 Carrera GTS Le Mans Centenaire Edition and, as expected, it's exclusive to the French market.

Designed to celebrate the centenary of the world's greatest endurance race – the 24 Hours of Le Mans – and Porsche's long history at the event, this special-edition 911 uses the mid-range Carrera GTS as its base and flaunts a series of heritage-fuelled design upgrades to honour two of the brand's most successful and vicious race cars: the Porsche 356 SL and the 911 GT1 '98. Features of the former include the Le Mans Silver paintwork, racing number '46' side decal, Graphite Blue leather and corduroy interior,

'Cayon' trim and contrast stitching, while the Aurum Le Mans Silver Metallic wheels, black window décor and red seat-belts are inspired by the latter.

Unique Le Mans-inspired touches include the '24h Le Mans' logo and laurel wreath design on the rear lid mesh, plus a French tricolore Le Mans circuit B-pillar badge and 'Born in Le Mans, Manufactured in Zuffenhausen' rear decal.

Apart from the wheels, there are no other mechanical changes to the Carrera GTS, meaning the twin-turbo 3.0-litre flat-six petrol engine continues to howl out 353kW/570Nm.

Drive is shipped exclusively to the rear wheels via either a seven-speed manual or eight-speed PDK dual-clutch automatic transmission.

"We are really proud to present this model today," said Porsche France managing director Marc Meurer.

"The 911 Carrera GTS Le Mans Centenaire Edition is the fruit of the expertise and shared passion of our teams at Porsche France, Style Porsche and Porsche Exclusive Manufaktur."

This year's 24 Hours of Le Mans was held over June 10-11 and won by Ferrari for the first time since in 1965.

The 911 Carrera GTS Le Mans Centenaire Edition's reveal could therefore be seen as a little late by those not up to speed with endurance racing, but it's broken cover right on time for the 2023 Le Mans Classic this weekend – an event featuring both the 956 SL and GT1 '98.

There's still no sign of the upcoming Porsche 911 ST, which had been expected to appear at the Le Mans 24-hour, leaving us wondering exactly when the hardened but stealthy limited-edition 911 – which should be a global model – will make its public debut.



الكشف عن «بيجو 208» فيس ليفت 2024 بتحديثات واسعة في الداخل والخارج



وبالإضافة لما سبق تم تحديث وبالنسبة للفئات التي تعمل بناقل الحركة اليدوي فقد تمت إضافة مفتاح نقل حركة جديد، كما تأتي الفئتان Allure و GT ثلاثة فتحات USB-C وشاحن لاسلكي أقوى وكاميرات ركن أمامية وخلفية أعلى جودة.. كما أصبحت مجموعة من أنظمة الأمان متاحة بشكل قياسي في جميع الفئات مثل: مثبت السرعة التكييفي، فرامل طوارئ أوتوماتيك، تحذير عند الخروج عن الحارة المرورية، رصد البقعة العمياء، وتنبيه لانتباه السائق.

وبالوصول إلى اختيارات منظومة القوة يمكن اعتبار تحديثات النسخة الكهربائية E-208 هي الأهم بينهم، حيث تعتمد على محرك بقوة 156 حصان وبطارية سعتها 51 كيلووات/ساعة، تمنح السيارة مدى سير لمسافة 400 كم وفقاً لدورة القيادة العالمية الموحدة للمركبات الخفيفة WLTP، ويمكن شحن البطارية من 20% إلى 80% خلال أقل من 25 دقيقة بواسطة شاحن سريع.

أما بالنسبة للاختيارات الأخرى البنزينية والهجينة فتتضمن محرك ثلاثي الاسطوانات سعته 1.2 لترًا بقوة 75 حصان متصل بناقل حركة يدوي 5 سرعات، وآخر قوته 100 حصان مع ناقل حركة يدوي أيضًا ولكن 6 سرعات.. وفي الاختيارات الهجينة تأتي المحركات PureTech بقوة 100 أو 136 حصان ونظام 48 فولت.

وحتى الآن لم تفصح بيجو عن الأسعار الجديدة بعد، ولكن يشار إلى أن السيارة الهاتشباك كانت قد تم تنويعها بداية العام الجاري على عرش المبيعات في أوروبا، بعد أن ارتفعت مبيعاتها خلال 2022 لتسجل 206,816 سيارة، أي زيادة حوالي 5% عن العام السابق له 2021، لتنتهي بذلك عهد «فولكس فاجن جولف» التي ظلت لفترة طويلة السيارة الأوسع انتشارًا في أوروبا.



رغم تنويعها السيارة الأكثر مبيعًا في أوروبا خلال العامين 2021 و2022، إلا أن ذلك لم يمنع الصانعة الفرنسية «بيجو Peugeot» من الكشف عن فيس ليفت جديد لسيارتها الهاتشباك 208، يتضمن تحديثات خارجية وداخلية، كما حصلت النسخة الكهربائية E-208 على مدى أطول من النسخة الحالية.

قام فريق التصميم بتعديل واجهة السيارة عن طريق استخدام ثلاثة خطوط إضاءة عمودية بشكل مستوحى من المخالب تستقر على جانبي المصد الأمامي داخل مساحة سوداء، وهو تصميم كان قد ظهر من قبل في سيارة السباقات الرياضية 9X8، وتحصل جميع فئات 208 على هذا الشكل الجديد باستثناء الفئة GT التي تنفرد بمصابيح أمامية LED بالكامل تم تحديثها هي الأخرى.

وتتمد بصمة المخالب لتظهر في الخلف أيضًا، حيث حصلت السيارة على ثلاثة خطوط حمراء أفقية بتصميم نحيف وطويل، بدلاً من الشرائط الطولية العريضة في السابق، وتأتي جميع الفئات بمرايا أبواب لون أسود لامع، كما تم تحديث تصميم

العجلات بمقاسها 16 و 17 بوصة، وتظهر كتابة جديدة في الأمام والخلف والجوانب، ويمكن للمشتري اختيار لون الطلاء الخارجي من بين سبعة ألوان هم: الأصفر والأحمر والأزرق والأبيض والأسود ودرجتين من الرمادي، فيما تنفرد GT بأقواس عجلات سوداء وإمكانية اختيار سقف لون أسود.

بالنسبة للمقصورة الداخلية فقد تم تحديث فرش المقاعد بجلد ألكانتارا أسود مع خياطة بلون أخضر، وحصلت عجلة القيادة على شعار الشركة الجديد، وأصبحت شاشة العدادات الرقمية بمقاس 10 بوصة متاحة بشكل قياسي في الفئتين Allure و GT بينما شاشة الترفيه وعرض البيانات مقاس 10 بوصة أصبحت متاحة في جميع الفئات بنظام i-Connect، مع إتاحة نظام i-Connect Advanced الأعلى بشكل اختياري، وتوفر خاصية توصيل الهواتف الذكية بالسيارة عبر تطبيقات Apple CarPlay

تويوتا تكشف عن واحدة من أجمل السيارات الشبابة



كشفت تويوتا عن سيارة C-HR الجديدة كليا والتي طورتها لمحبي السيارات الأنيقة والعصرية.

وتختلف السيارة الجديدة عن سيارات C-HR من الجيل السابق بشكل ملحوظ إذ حصلت على تصميم جديد للواجهتين الأمامية والخلفية، وتغيّر فيها شكل منصات الصدمات وفتحات العوادم، وحصلت على مصابيح بتصميم مميز جدا تعمل بأحدث تقنيات LED.

وزوّدت المركبة بجنح هوائي صغير على مؤخرة سقفها وعلى فتحات هوائية وعجلات عريضة بمقاس 20 إنش تجعلها ثابتة على السرعات العالية، أما هيكلها فأتى بطول 4 أمتار و36 سنتيمتراً، بعرض 183 وارتفاع 155 سم.

وحصلت السيارة على قمرة قيادة مميزة مزودة بشاشة لمسية بمقاس 12.3 بوصة، وثبتت شاشة أخرى قبالة السائق، وجّهت بنظام وسائط Toyota Smart Connect، كما دعمتها تويوتا بنظام ذكي يمكن من خلاله تشغيل المحرك والمصابيح وفتح الأبواب عن بعد من خلال الهاتف.

وستحصل نسخها على عدة أنواع من المحركات، محرك هجين بقوة 152 حصاناً، ومحرك هجين بقة 163، ومحرك بقوة 223 حصاناً، وتمكنها هذه المحركات من التسارع من 0 إلى 100 كلم/سا في غضون 7.2 ثانية تقريبا.

تقوي المناعة وتحافظ على صحة البشرة.. 7 فوائد لعشبة "الفليو"

توجد بالطبيعة العديد من النباتات التي تجمع ما بين العطر والفوائد التي تستخدم في بعض البلدان منكهات طعام أو مع الشاي، دون دراية عن فوائدها الجيدة للجسم أو متى يجب تجنبها لعدم حدوث مضاعفات في الجسم.

من بين هذه الأعشاب نجد الفليو، أو ما يسميه البعض بالنعناع البري أو الريحان، وهي نبتة ذات رائحة عطرية تستخدم مثل التوابل لأنواع مختلفة من الطعام، وخاصة في المطابخ الآسيوية، تحتوي نبتة الريحان على مجموعة من الفيتامينات المهمة لصحة الجسم، ومن أهمها فيتامين A و B، كما تحتوي على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة والفلافونيدات.

يعتبر الفليو مضاداً حيوياً طبيعياً، إذ يحتوي على مواد طبيعية شبيهة بالمضادات الحيوية الكيميائية، ويمكن استخدام أوراق الفليو الخضراء، أو تجفيفها، أو حتى يمكن استخدام ماء الفليو المقطر لنفس الغرض.

استخدامات وفوائد نبتة الفليو للجسم

تستخدم نبتة الفليو على نطاق واسع في الطب بمختلف البلدان، فكانت تستخدم في الطب الصيني لعلاج أمراض الكلى، ومشاكل اللثة، أما في الطب الهندي فكان يستعمل بها لعلاج الملاريا، وأمراض الجلد، وآلام المفاصل.

من بين الفوائد التي يمكن الاستفادة منها عند تناول الفليو أو الريحان نجد:

صحة أفضل للجهاز الهضمي: تساعد هذه النبتة على تسهيل عملية هضم الطعام وفتح الشهية، في حالة كان الشخص يعاني من الخفاقة المفرطة، إذ تعالج النبتة مشاكل الأمعاء وتحسن وظائفها.

تساعد في التئام الجروح بشكل أسرع: تحتوي نبتة الفليو على مضادات الأكسدة، ما يساعد في التئام الجروح بشكل أسرع وحمايتها من التعفن أو مضاعفات. تقوي مناعة الجسم: تساعد النبتة في علاج مشاكل اليوساير، والرعاف، والشعور بالدار، وكانت تستخدم لهذه الغاية في الطب العربي القديم. تعالج آلام الصداع الشديد «الشقيقة»، بالإضافة إلى أنها تعالج تقرحات والتهابات اللثة.

تنظف الكلى، ويحافظ النعناع البري على عمل الكلى وأدائها لوظيفتها بطريقة سليمة. تعالج آلام المفاصل والعظام وبشكل خاص الروماتيزم. تحافظ على نضارة البشرة وسلامتها ونقاؤها وصفاؤها، وتجدد خلايا البشرة. تقوي الشعر وتمنع تساقطه، وتمنحه حيوية ولمعاناً، تستخدم في تركيب العطور نظراً لرائحتها الزكية.

طريقة استخدام عشبة النعناع البري

حسب موقع «medicalnewstoday» الأمريكي تدخل عشبة الفليو في صناعة بعض الأدوية، وخاصة المراهم المستخدمة لعلاج الجروح، يصنع منها زيت الريحان، والذي يدخل في العديد من الاستعمالات. تعالج انتفاخ البطن وتخلص الجسم من الغازات والسموم، تنشط خلايا الدماغ وتجدها عند استنشاق زيتها.

يمكن إضافة الفليو إلى الشاي من أجل الحصول على نكهة مميزة، ويمكن صنع مشروب منها دون إضافة أي شيء، فيما يمكن استخدامها كتوابل من خلال تجفيف أوراقها، أو استخدامها خضراء، كما يمكن استخدامها بذورها، والتي تحتوي على نسبة جيدة من المواد المضادة للأكسدة، والتي تحمي الجسم من العديد من الأمراض، ومن أهمها أمراض السرطان.

أضرار الريحان على الجسم

مع تعدد فوائدها لكن لا يخلو أي شيء من أضرار في حالة استخدامها بطريقة خاطئة، أو الزيادة عن الجرعة المحددة، فيما يلي نطلعك على أضرار عشبة النعناع البري. زيادة خطر الإصابة بسرطان الكبد، وذلك لاحتوائها على الاستراجول، فعند تناولها بكمية كبيرة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد. زيادة خطر النزيف عند تناول الفليو مع تناول مضادات التخثر. انخفاض ضغط الدم، لذلك لا ينصح بتناولها لمرضى ضغط الدم المنخفض. التسبب برد فعل تحسسي للأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه عائلة النعناع.



7 فوائد صحية لنبات الخطمي أو المارشميللو

يُعد نبات الخطمي أو المارشميللو (Althaea officinalis)، عشباً صحياً معمرًا، موطنه الأصلي في دول أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا.

لطالما تم استخدام هذا النبات كعلاج شعبي لآلاف السنين لعلاج أمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجلد وغيرها، وذلك في الطب البديل والعلاج الشعبي بالأعشاب.

تعود مميزات هذا النبات العلاجية جزئياً إلى الصمغ الذي يحتوي عليه، والذي عادةً ما يتم استخلاصه لكي يُستهلك في شكل كبسولات أو صبغة أو زيوت أو شاي.

يستخدم الخطمي أحياناً لتشكيل طبقة واقية على الجلد وبطانة الجهاز الهضمي. كما أنه يحتوي على مواد كيميائية قد تقلل السعال وتحارب الالتهابات وغيرها من الفوائد التي نستعرضها في هذا التقرير.

ما هو نبات الخطمي أو المارشميللو؟

يأتي مستخلص نبات الخطمي من جذور النبتة التي تبدو كأنها قشر ليفي بني، وتتميز النبتة أيضاً بزهور وأوراق الخطمي الصالحة للأكل. تأتي الخصائص الطبية لجذر الخطمي من الصمغ أو مادة تشبه النسخ التي ينتجها النبات. إذ يحتوي الصمغ النباتي فيه على مضادات الأكسدة الفعالة والعديد من المركبات.

وقد حصلت حلوى المارشميللو المعروفة على اسمها من جذر الخطمي المعروف أيضاً باسم نبات المارشميللو، لأن المصنعين استخدموا صمغ جذور تلك النباتات بادئ الأمر لصنع هذه الحلوى. لكن اليوم يتم تصنيعها من السكر والجيلاتين. ومن بين الفوائد الصحية المختلفة والمثبتة علمياً لنبات الخطمي ما يلي:

1 - قد يساعد في علاج السعال ونزلات البرد

المحتوى الصمغي العالي لجذر الخطمي قد يجعله علاجاً مفيداً للسعال ونزلات البرد. إذ وجدت دراسة علمية نشرها موقع «هيلث لاين» (Healthline) للصحة والطب، أن شراب السعال العشبي الذي يحتوي على جذر الخطمي أو مستخلصات نبات المارشميللو كان فعالاً في تخفيف السعال الناتج عن نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية أو أمراض الجهاز التنفسي مع تكوّن المخاط.

فهو يعمل بمثابة إنزيم لتفتيك البكتيريا المخاطية. لذا تساعد المستخلصات التي تحتوي على مستخلص النبات في علاج وتخفيف السعال الجاف وتهيج الحلق، وذلك عن طريق تناول الشاي المصنوع من جذور الخطمي.

2 - تخفيف تهيج الجلد

قد يساعد التأثير المضاد للالتهابات لجذور نبات الخطمي أيضاً في تخفيف تهيج الجلد الناتج عن التهاب الجلد والأكزيما والتهابات الجلد المختلفة. وبحسب مراجعة لعدد من الدراسات وفقاً للمصدر ذاته، يتضح أن استخدام مرهم يحتوي على 20% من مستخلص جذر الخطمي يقلل من تهيج الجلد، بسبب خصائص النبتة المضادة للالتهابات.

ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج وتوضيحها. كذلك من الضروري قبل الاستخدام الموضوعي إجراء اختبار حساسية الجلد باستخدام كمية محدودة من المستحضر على رقعة صغيرة من الجلد والانتظار 24 ساعة؛ للتأكد من عدم تطوير حساسية لمركبات النبات.

3 - قد يساعد في التئام الجروح

يمتلك نبات الخطمي نشاطاً مضاداً للبكتيريا قد يجعله فعالاً في التئام الجروح

وقتل «الجراثيم الخارقة» المقاومة للمضادات الحيوية. ويُعتقد أنه يعمل على تسريع وقت الشفاء وتقليل الالتهاب المصاحبة لأي إصابات موضعية.

وبحسب مجلة «ميديكال نيوز توداي» (Medical News Today) للصحة والطب، يمكن عادةً الاستفادة من هذه الخصائص عن طريق وضع كريم أو مرهم يحتوي على مستخلص جذر الخطمي على المنطقة المصابة 3 مرات يومياً.

4 - تعزيز صحة الجلد بشكل عام

يمكن استخدام جذور الخطمي لتحسين مظهر الجلد الذي يتعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV)، وتخفيف آثار حروق الشمس والالتهابات الناجمة عنها. لكن على الرغم من أن الأبحاث المخبرية تدعم استخدام مستخلص جذر الخطمي في تركيبات العناية بالبشرة من الأشعة فوق البنفسجية، يحتاج الباحثون إلى معرفة المزيد حول التركيب الكيميائي للمستخلص والتطبيقات العملية.

5 - قد يعمل كمسكن للألم

تشير دراسة تعود إلى عام 2014 إلى أن جذور نبات الخطمي يمكن أن تعمل كمسكن لتسكين الألم أو التهيج المتوسط، مثل التهاب الحلق أو التهاب الجلد. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تناول ما بين 2 و5 مليغرامات من مستخلص الخطمي السائل 3 مرات في اليوم.

6 - تعزيز صحة القلب

الالتهاب هو أحد الأسباب الجذرية لأمراض القلب، وبما أن جذر الخطمي يحارب الالتهابات بسبب مضادات الأكسدة الغنية فيه، فإنه قادر أيضاً على أن يحسن صحة القلب وقد يخفف ضغط الدم.

وقد وجدت بعض الدراسات العلمية المتخصصة أن إحدى الفوائد الأساسية لجذر الخطمي هي أنه يحتوي على مستويات مرتفعة من الكوليسترول الجيد.

7 - علاج مشاكل الجهاز الهضمي

يمكن أن يساعد نبات الخطمي في تخفيف مجموعة من مشاكل الجهاز الهضمي، من ضمنها حرقة المعدة والإرتجاع الحمضي والإسهال وحتى الإمساك. في الواقع، يمكن عند تناول شاي نبات المارشميللو أو الخطمي أن يغلف البطانة الداخلية للمعدة ويمنع الإحساس بالحرقان، كما يحافظ على عمل الجهاز الهضمي على النحو الأمثل.

الآثار الجانبية لنبات الخطمي

على الرغم من أن نبات المارشميللو أو الخطمي ومستخلصاته الموثوقة من مصادر معتمدة، آمن بشكل عام عند الاستخدام الموضوعي أو عبر تناوله، فإن الآثار الجانبية المحتملة أحياناً قد تشمل ما يلي:

مضاعفات مرض السكري: تقول بعض المحلات العلمية إن المارشميللو قد يتداخل مع مستويات السكر في الدم. وبالتالي، إذا كنت تتناول بالفعل أدوية السكري مثل الأنسولين، فتجنب هذا النبات ومشتقاته لمنع انخفاض مستويات السكر في الدم إلى مستويات خطيرة.

المشاكل أثناء الجراحة: نظراً إلى أن مستخلص جذر الخطمي قد يؤثر على مستويات السكر في الدم، فقد يتداخل مع التحكم في نسبة السكر في الدم أثناء الجراحة وبعدها. لذا، توقّف عن تناول جذر الخطمي قبل أسبوعين على الأقل من مواعيد أي جراحة.

كذلك من الضروري للنساء الحوامل والمرضعات أن يتجنبن تناول النبات ومشتقاته، إضافة إلى مختلف أنواع الأعشاب الطبيعية الأخرى؛ منعاً لحديث أي مضاعفات تسبب ضرراً على صحة المرأة أو الجنين.

6 reasons why art and crafts are important for child development

Have you ever wondered why art and crafts are so important for child development? And for children age 3 – 8 experts say it is the most important way to help them grow and develop.

Kids love to do arts and crafts and it's important for them to practice it both at school and at home.

Here are 6 important areas of child development that you can help your kids practice by doing art and crafts with them at home.

1. Motor skills

When kids use their fingers to manipulate art materials they are developing their fine motors skills as they use those small muscles in their hands. Their bilateral coordination skills improve as they learn to use both hands at the same time.

All this happens when they paint, colour, glue and cut. The quicker their fine motors skills develop the more they can do on their own, from eating by themselves to tying their own shoelaces.

2. Literacy

Early child literacy skills in art and crafts cover a wide range of areas – from speaking and reading to listening and understanding. When kids make art or crafts they get to talk about their work which develops their communication skills. "Why did you choose that colour?" "Tell me about what you made." They learn new vocabulary from parents and when following verbal instructions they use their listening skills.

As children become toddlers, they experience, to varying degrees, rapid development of communication skills, motor skills, and perspective-taking (or the ability to see from "someone else's shoes")

3. Math Concepts

Basic math skills are often not thought of as being part of art and crafts activities. But math skills are used frequently and have a positive effect of developing mathematical skills in preschool children. Kids get to learn about and recognise different shapes, count and sort out their art supplies and even measure out lengths and sizes of art materials. To master math, you need good thinking and problem-solving skills which art and crafts activities help with as well.

4. Creativity

Art allows kids to develop their creativity which is important throughout their lives. By doing something creative, you allow for self-expression and this lets kids express (and cope with) their feelings. It also fosters mental growth in children by providing opportunities for trying out new ideas, new ways of thinking and problem-solving.

5. Self-Esteem

Art and craft activities give kids a sense of achievement and allow them to take pride in their work which builds confidence. Making art is a great, safe way to discover that it's okay to make mistakes and that getting things 'wrong' can lead you to a whole new idea. Kids get to try new things and also develop their "self-regulation skills" (e.g. when waiting for paint or glue to dry). This helps them develop patience, which all kids need help with!

6. Quality time / Parent Bonding

Kids just love to spend time with their parents and what better way than to do arts and crafts together! You get to spend quality time bonding with your kids and at the same time, you are creating life-long memories to cherish. While you are crafting together you get to talk about what you are making and discuss different ideas and subject matters.



من بينها المخيمات ودورات السباحة.. أفضل 5 أنشطة للأطفال خلال فصل الصيف

تحسن المزاج، سواء عند الكبار أم الصغار، بالإضافة إلى رفعها للياقة البدنية. يعد ركوب الدراجة أمراً رائعة لقضاء الوقت كعائلة. يساعد ركوب الدراجة على تحسين الصحة البدنية والعقلية للأشخاص من جميع الأعمار، بدءاً من الأطفال وحتى كبار السن في السبعينيات والثمانينيات من العمر، كما تحسن الدراجة القوة العضلية لجسم الطفل خاصة على مستوى الساقين.

تعلم السباحة بطريقة احترافية

يعد تعلم السباحة من المهارات التي تبقى مدى الحياة، حسب المصدر تشير الأبحاث إلى أن مهارات البقاء على قيد الحياة المكتسبة من خلال دروس السباحة يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الغرق للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة إلى 4 سنوات.

تقدم العديد من مراكز الترفيه في العديد من مدن العالم دروساً في السباحة في حمامات السباحة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة. كما تعد طريقة رائعة للأطفال الصغار للاسترخاء والتواصل الاجتماعي في الوقت نفسه.

بالإضافة إلى ذلك تعتبر السباحة من الأمور الترفيهية التي يحب الأطفال القيام بها خلال فصل الصيف مع ارتفاع درجة الحرارة.

زيارة المكتبة والمطالعة

يمكن تخصيص يوم في الأسبوع للذهاب مع أبنائك إلى المكتبة العامة للقراءة للمعرفة، تتصفحون القصص وتناقشون حولها والهدف منها. احرص على أن يشارك أطفالك في أنشطة صيفية للأطفال كالاشتراك في نوادي القراءة التي تعقد في المراكز الثقافية، فهي مفيدة لتنمية القدرات العقلية لأطفالك. تقدم هذه النوادي أنشطة موازية مثل دورات الرسم والفنون الجميلة، بالإضافة إلى المسرح أو الدورات التعليمية الخاصة بالأجهزة الإلكترونية والإنترنت. بالإضافة إلى إمكانية تسجيلهم في الدورات الموسيقية التي تمكنهم من قضاء وقت جميل، وتعلم العزف على إحدى الآلات الموسيقية.



يريدون إحضاره معهم في مغامرة تناول الطعام في الهواء الطلق. الصيف هو وقت رائع من العام لزيارة سوق المزارعين المحليين واختيار شيء جديد.

ركوب الدراجات الموائية

ركوب الدراجة الهوائية، وإصلاحها إذا تعين الأمر، من بين أنشطة الأطفال الصيفية التي

مع حلول فصل الصيف، وبدء العطلة الصيفية للأطفال بعد انتهائهم من المدرسة، يقع الآباء في حيرة من أمرهم عن كيفية قضاءهم لهذه الأيام، خاصة عندما يكون الأيون خارج المنزل بسبب العمل، كما أنه من الصعب العثور على أنشطة الأطفال التي سيشتد انتباه الطفل ويشعر بالمتعة في الوقت نفسه.

تساعد البيئة المنظمة للأطفال على تنمية الشعور بالأمان، وتضيف الاستقرار، وتخلق جواً يشعرون فيه بالأمان والنمو والازدهار. قد يكون العثور على أنشطة ملء هذا الوقت تحدياً للآباء ومقدمي الرعاية.

حسب اختصاصيي الأطفال هذه بعض الأنشطة التي بإمكان الآباء اللجوء إليها خلال عطلة فصل الصيف.

أنشطة الأطفال والتجمع في مكان واحد

حسب بعض الأبحاث تبين أن التخطيط والتنظيم بالإضافة إلى التعاون يحسن من قدرات الطفل، سواء من حيث اللعب ما بين الأطفال أم من الناحية الاجتماعية لهم، كما تساعد هذه التجمعات الأطفال على التواصل معاً، ما يجعلهم يقضون أوقاتاً جيدة تساعد في خلق الذكريات.

فيما يمكن أن يقيم الوالدان إحدى الحفلات المصغرة في المنزل، ودعوة أطفال الجيران أو الأقارب لكي يتمكن الطفل من الدخول وسط عالمه الاجتماعي والتعرف على محيطه بشكل جيد.

الخروج إلى الطبيعة أو النزهة

حسب موقع «rochesterregional» الأمريكي قد يكون العثور على منزهة أو محمية طبيعية للتجول في الممرات أو المسارات أمراً مثيراً غالباً ما يتوق الأطفال إلى اتخاذ مسار جديد لم يروه من قبل، أو النظر عن كثب إلى نبات أو حيوان أو حشرة لم يروها من قبل. يدعم العلم أهمية أن تكون في الهواء الطلق في الطبيعة، ما يشير إلى انخفاض أعراض الاكتئاب والقلق لأولئك الذين يقضون وقتاً أطول في الطبيعة.

اجعل الأطفال يشاركون فيما يأكله الجميع من خلال مطابقتهم باختيار طعام أو شراب



Netherlands: Mobile phones, tablets and smartwatches to be banned in classrooms

Phones, tablets and smartwatches will be mostly banned from classrooms in the Netherlands from 1 January 2024.

The move is to limit distractions from social media, messaging and other sites. Devices will only be permitted if they are needed for the lesson, for medical reasons, or for people with disabilities. "Even though mobile phones are intertwined with our lives, they do not belong in the classroom," said education minister Robbert Dijkgraaf. "Students need to be able to concentrate and need to be given the opportunity to study well.

"Mobile phones are a disturbance, scientific research shows. We need to protect students against this."

Mr Dijkgraaf said schools could manage the implementation of the ban themselves but laws would follow by the summer if results are not good enough.

France introduced a phone ban for primary and middle schools in 2018 to improve focus and prevent online bullying.

Some studies have suggested exam performance dips slightly when recreational phone use is allowed in class.

A ban in UK schools has been suggested for a number of years by proponents but hasn't come to fruition.

Schools are currently left to establish their own policies and last year the government said further intervention wasn't needed.

"In most cases mobile phones are already banned for the majority of the school day with schools taking a range of measures to enforce that policy," said the Department for Education.

In 2021, former UK education secretary Gavin Williamson said banning mobiles would be considered among a range of measures to "calm classrooms".

He said they were distracting and a threat to pupils' mental health.

Education leaders from more than 120 schools also signed an open letter in 2019 in support of phone-free classrooms. However, union leaders said a blanket ban wouldn't work and could drive phone use "underground" and make it harder to monitor.



14 جامعة عربية ضمن قائمة أفضل 500 جامعة على مستوى العالم



حصلت 14 جامعة عربية على مراكز ضمن قائمة أفضل 500 جامعة على مستوى العالم لعام 2024، وفقاً للتصنيف الذي تصدره مؤسسة «كيو إس» (QS) البريطانية ويعتمد على عوامل تعكس المعايير التعليمية لكل جامعة وجهودها البحثية، والتي تؤثر محلياً ودولياً، وقد هيمنت جامعات أميركية شمالية وأوروبية على المراكز العشرة الأولى عالمياً.

ووفقاً لنتائج التصنيف، جاءت جامعة الملك عبد العزيز في المركز 143 عالمياً، والأول عربياً، في تصنيف أفضل الجامعات لعام 2024، تليها عربياً جامعة قطر (173 عالمياً)، ثم جامعة الملك فهد للبترول والمعادن (180)، وجامعة الملك سعود (203)، ثم الجامعة الأميركية في بيروت (226).

كما جاءت جامعة خليفة في المرتبة (230)، وجامعة الإمارات العربية المتحدة في المرتبة (290)، وجامعة حمد بن خليفة في المرتبة (310)، والجامعة الأمريكية في الشارقة في المرتبة (364)، وجامعة القاهرة في المرتبة (371) عالمياً.

وانضمت جامعات الشارقة، والسلطان قابوس، والأردنية، والجامعة الأميركية بالقاهرة، إلى قائمة أفضل 500 جامعة في العالم، ليصبح العدد الإجمالي للجامعات العربية 14 جامعة.

وتضم النسخة العشر من تصنيف «كيو إس» للجامعات 1500 جامعة، بينها 84 مؤسسة تعليمية عربية، في 15 دولة عربية عبر جامعات من تونس والسودان والمغرب وعمان والأردن والعراق وفلسطين وسوريا.

وهذا العام، تم إضافة أكبر تحسين منهجي على الإطلاق، بحسب المؤسسة البريطانية، حيث أضيفت ثلاثة مقاييس جديدة، هي: معيار الاستدامة، ونتائج التوظيف (السمعة في مجال توظيف الخريجين بالنسبة لأرباب العمل)، وشبكات البحث الدولية (لتقييم درجة التعاون البحثي الدولي ونقل المعرفة)، بالإضافة للمعايير المعتادة مثل نسبة الأساتذة إلى الطلاب، ونسبة الاقتباس البحثي إلى عدد أعضاء هيئة التدريس، ونسبة أعضاء هيئة التدريس الدوليين، ونسبة الطلاب الدوليين بالجامعة.

وتعتمد النتائج على تحليل 17.5 مليون ورقة أكاديمية وآراء الخبراء لأكثر من 240 ألفاً من أعضاء هيئة التدريس والموظفين

الأكاديميين.

ويحتفل معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بمرور 12 عاماً على احتفاله بالقيمة، وتحتفظ جامعة كامبريدج بالمركز الثاني، بينما تقدمت جامعة أكسفورد (الثالثة) مركزاً واحداً، جاءت بعدها جامعات هارفرد وستانفورد الأميركييتين وإمبريال كوليدج البريطانية.

وتصنيف «كيو إس» العالمي للجامعات هو منشور سنوي لتصنيفات الجامعات، يصدر عن مؤسسة «كواكواريلي سيمونديس» (Quacquarelli Symonds) البريطانية المتخصصة في مجال التعليم.

Staying Fit Lowers a Man's Cancer Risk, Study Confirms

A man's cardio fitness might influence whether he'll develop -- or survive -- three of the most common cancers in males, a new Swedish study reports.

Higher levels of cardio fitness are associated with a significantly lower risk of developing colon and lung cancers, researchers report. Cardio fitness also plays a role in a man's likelihood of surviving prostate, colon and lung cancers, results show.

"Better cardiorespiratory fitness [CRF] is not only important for reducing cardiovascular disease risk, which is often communicated, but also for reducing cancer risk in men," said lead researcher Elin Ekblom-Bak, a senior lecturer with the Swedish School of Sport and Health Sciences in Stockholm.

"Current cancer prevention guidelines focus on physical activity, but these findings show that CRF is also very important for both reducing cancer risk and risk of death from common cancers in men," Ekblom-Bak said.

For this study, Ekblom-Bak and her colleagues analyzed data on nearly 178,000 Swedish men, all of whom completed an occupational health assessment between October 1982 and December 2019.

As part of this assessment, the men tested their cardio health on an exercise bike, with doctors registering their blood oxygen levels as they pedaled.

Researchers then tracked the men's health using Swedish health registries, to see which men wound up developing cancer.

They specifically found a strong dose-response association between cardio fitness and lower risk either developing or dying from certain cancers, Ekblom-Bak noted.

In other words, the better a man's fitness, the lower their cancer risk.

For example, moderate and high levels of cardio fitness were associated with a 28% and 37% lower risk of developing colon cancer, compared to very low fitness.

Men with moderate and high levels of cardio fitness were also 43% and 71% less likely to die from prostate cancer than men with very low fitness, results show.

The risk of death from lung cancer was 59% lower in men with high cardio fitness, after adjusting for smoking, researchers found.

The findings were published June 29 in the journal JAMA Network Open.

The study is unique in that so many men received a "gold-standard test" of their cardio fitness, as well as doctor-measured reports of their height and weight, said Dr. Jennifer Ligibel, director of the Leonard P. Zakim Center for Integrative Therapies and Healthy Living at the Dana-Farber Cancer Institute in Boston.

"This was a very large study with great follow-up and gold-standard measurements for these patients," Ligibel said.

Previous research has shown that better fitness can improve the cancer risk of both men and women, she said.

"There's a lot of physiologic things that can happen when somebody exercises and becomes more cardiovascularly fit that we know can be linked to the risk of developing cancer or the risk of dying from cancer," Ligibel said.

For instance, people tend to have less inflammation and better blood sugar levels if their cardio fitness is better, said Dr. Nicholas Rohs, a thoracic oncologist at Mount Sinai Tisch Cancer Center. They also are leaner and can have lower cholesterol levels.

"These things place stress on our cellular systems, and the more stress we have on our body, the more likely that cancer is to occur," Rohs said.

Given these results, men should be aware that the health benefits of exercise are many and varied, Ekblom-Bak said.

"The physical activity guidelines from the World Health Organization promotes the message 'Every move counts,' meaning any amount of physical activity is better than none, and more is better," Ekblom-Bak said.

"To increase or maintain your fitness, the intensity has to be at least moderate, which often is described as the feeling of somewhat hard, with your breathing quickening," Ekblom-Bak said. "However, the increase in fitness is both related to the intensity and the amount of physical activity performed, but also to individual genetic factors."



كيف تزيد من لياقتك البدنية

والكربوهيدرات والنشويات والسكريات - بحيث تتوزع على الوجبات الرئيسية الثلاثة، بالإضافة إلى المكملات الغذائية - الفيتامينات والمعادن والأملاح.

تناول الماء بكثرة على فترات طوال اليوم. الابتعاد عن الوجبات السريعة والدسمة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والحلويات.

ممارسة التمارين الرياضية اليومية صباحاً أو مساءً بشكل منتظم وبصفة متدرجة بحيث تتم الزيادة في مدة التمرين أو عدد مرات تكراره كل أسبوع أو أسبوعين.

ممارسة رياضات متنوعة كرياضة المشي، والهرولة، والتمارين الهوائية، وركوب الدراجة.

اتباع بعض العادات الصحية كالاستعاضة عن استخدام المصعد الكهربائي باستخدام السلالم، والتوجه إلى العمل مشياً.

تجنب تناول الطعام أو الحلوى بعد بذل أي مجهود عضلي خلال نصف ساعة تقريباً، ويمكن الاستعاضة عن ذلك بتناول كوب من عصير البرتقال أو التفاح أو شرب الماء.

ممارسة الرياضة الخفيفة لمدة خمس دقائق قبل الذهاب إلى النوم.

التهرلات وأماكن تراكم الدهون في الجسم خاصة في البطن والأرداف؛ فيحصل الفرد على قوام رشيق صحي.

تساعد على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة ضخ الأكسجين إلى الخلايا وتخليصها من ثاني أكسيد الكربون والفضلات، وتحسين عمل الرئتين والكليتين وكافة أعضاء الجسم.

تساعد على التحكم في الغضب والانفعالات النفسية الناشئة عن العجز عن القيام بمهمة ما دونما تعب أو إعياء.

تعمل على زيادة القدرة العضلية وإكسابها المرونة. تنمي القدرة العقلية وتوسع مدارك العقل؛ فالرياضة تزيد من ضخ الدم المحمل بالأكسجين إلى الدماغ.

كيفية زيادتها

لزيادة لياقتك البدنية عليك اتباع بعض الخطوات والتعليمات بصورة منتظمة حتى تلمس الأثر المطلوب وتحصل على جسم رياضي ورشيق، وهي كالتالي:

اتباع نظام غذائي صحي يشتمل على كافة العناصر الغذائية الأساسية - البروتين

اللياقة البدنية إن تعريف اللياقة البدنية يعتمد على الإنسان وطبيعة حياته اليومية؛ فاللياقة البدنية بالنسبة للفرد العادي هي المقدرة الجسدية على القيام بالواجبات والمهام والأعباء اليومية، التي تتطلب عادة مجهوداً عضلياً دون الشعور بالتعب والإرهاق والإعياء كالمشي وصعود الدرج والذهاب إلى العمل أو السوق مشياً أو القيام بالأعمال المنزلية.

أما اللياقة البدنية للرياضيين فهي مستوى الكفاءة الجسدية للرياضي لأداء رياضته من البداية وحتى نهاية الوقت المحدد لها دون تعب أو إعياء وكفاءة ومرونة عاليتين، ويستخدم لذلك أجهزة ومقاييس رياضية تحدد مقدار ما يتمتع به الفرد من لياقة بدنية.

فوائدها

التمتع باللياقة البدنية أمرٌ في غاية الأهمية ليس للرياضيين فحسب؛ وإنما لكافة أفراد المجتمع على اختلاف أعمارهم ذكورا وإناثا، وتتجلى فائدتها فيما يلي:

تساعد على تحسين شكل الجسم والتخلص من

3 تمارين تفيدك للتخلص من آلام أسفل الظهر

تمرين المنطقة القطنية من الظهر

معظم آلام أسفل الظهر لا تنتج عن أمراض معينة أو اضطرابات صحية كامنة، بل تنشأ عادة بسبب الإفراط في استخدام عضلات الظهر الرئيسية أو ضعفها بسبب قلة الاستخدام.

وقد أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني، ثلاثة تمارين للتخلص من آلام أسفل الظهر، على النحو التالي:

تمرين العمود الفقري

اتخذ وضعية الطفل الذي يحبو على الأرض، ومن ثم قم برفع جذعك حتى يصبح مقوساً، ثم اخفضه ببطء حتى يلامس الأرض مع الاتكاء على يديك وإبقاء الجزء العلوي من الجسم مرتفعاً عن الأرض. حاول أن تكون حركتك سلسلة بشكل متموج. كرر التمرين 3 مرات على الأقل.

استلق على ظهرك، وطم بطني ركبتيك اليمنى، ثم قم بالاتكاء بها نحو الجهة اليسرى، مع إبقاء الجزء العلوي من الجسم ثابتاً وإشراك المنطقة القطنية من الظهر، حافظ على الوضعية لمدة 30 ثانية قبل أن تعود إلى الوضعية السابقة واستخدم ركبتيك اليسرى بنفس الطريقة. كرر التمرين ثلاث مرات على الأقل.

تمرين العنق

استلق على بطنك ورجليك ممدودتين، وحاول إبقاء صدرك على الأرض، ارفع رجلك اليسرى في الهواء، والتف بها نحو الجهة اليمنى، مع إبقاء الجزء العلوي من الجسم ثابتاً. كرر العملية بساقتك اليمنى بنفس الطريقة. يمكنك ممارسة التمرين ثلاث مرات على الأقل.





اكتشاف ثقب أسود يتوهج بشكل كبير في مسافات بعيدة من الفضاء!

من أقاصي الكون المرئي، رأى علماء الفلك ثقباً أسود فائق الكتلة يتوهج فجأة في الحياة.

ويشير الضوء الساطع المتوهج منذ 10 مليارات سنة إلى أن الجسم المضغوط بدأ فجأة يتغذى على كميات هائلة من المواد. ويقول العلماء إنها واحدة من أكثر الأمثلة دراماتيكية لهذا النوع من الأحداث التي رأيناها على الإطلاق.

وقدم فريق بقيادة عالمة الفلك سامانثا أوتس من جامعة برمنغهام في المملكة المتحدة اكتشافه في الاجتماع الوطني السنوي لعلم الفلك في المملكة المتحدة. وسيتم نشره أيضاً في الإشعارات الشهرية للجمعية الفلكية الملكية، وهو متاح حالياً على خادم ما قبل الطباعة arXiv.

وتم تسمية حدث الاشتعال باسم J221951-484240 أو J221951 للاختصار.

ويقول عالم الفيزياء الفلكية مات نيكول من جامعة كوينز بلغاست في أيرلندا: «لقد توسع فهمنا للأشياء المختلفة التي يمكن للثقوب السوداء الفائقة الكتلة القيام بها بشكل كبير في السنوات الأخيرة، مع تمزق اكتشافات النجوم وتكوين ثقوب سوداء مع لمعان متغير بشكل كبير. J221951 هو أحد أكثر الأمثلة تطرفاً حتى الآن للثقب الأسود الذي فاجأنا».

ويوجد ثقب أسود عملاق في قلب كل مجرة، لكن المجرات ليست نشطة دائماً. البعض منها مثل درب التبانة * Sagittarius A - هادئ نسبياً، مع عدم وجود مواد كافية حولها للتغذية بمعدل كبير. لكن نشاط الثقوب السوداء الهائلة يختلف باختلاف المقاييس الزمنية الكونية.

وتم اكتشاف J221951 بينما كانت أوتس وزملاؤها يبحثون عن نوع مختلف من التوهج العابر؛ وهج النجوم النيوترونية المندمجة في حدث كيلونوفا.

وقد نظر الباحثون عن ثقب واكتشفوا أن المسافة التي قطعها الضوء كانت أبعد بكثير مما كانوا يعتقدون في البداية: 10 مليارات سنة، مقابل 500 مليون.

وهذا يعني أيضاً أن التوهج كان ساطعاً بشكل لا يصدق - ولا يتوافق مع انفجار واحد، ولكن التوهج المستمر الناتج عن المواد التي تدور حول البيئة القاسية خارج ثقب أسود هائل عندما تسقط عليه. كما أن مفاجأة التوهج، وكذلك كمية الضوء، تشير أيضاً إلى أن الثقب الأسود بدأ فجأة يتغذى بكميات هائلة من المواد، من حالة الهدوء إلى النشاط الناري.

وهناك نوعان من التفسيرات المحتملة لهذا الغرض. الأول هو أن الثقب الأسود بدأ يتغذى من مادة تدور في قرص حوله قد اقترب أخيراً بما يكفي كي ينزلق الثقب الأسود إلى الأسفل، محوّلاً إياه إلى ما يُعرف باسم نواة المجرة النشطة. والثاني أكثر عنفاً، عندما اقترب نجم جداً من الثقب الأسود وتدمر وتراكم في ما يُعرف بحدث اضطراب المد والجزر. وستساعد الملاحظات المستقبلية للباحثين على اكتشاف الفرضية الأكثر ترجيحاً.



علماء الفلك: الوقت كان يمر في الكون المبكر أبطأ بـ 5 مرات مما هو الآن

الواقعة على مسافات مماثلة وقارنوا هذه القيم بقيم تابعة لمجموعات مختلفة.

وجعل ذلك من الممكن تقييم مدى بطء تدفق الوقت في مراحل مختلفة من وجود الكون وتأكيد أن مرور الوقت كان بالفعل أبطأ بكثير في الماضي. وعلى وجه الخصوص وجد مؤلفو الدراسة أن الوقت كان منذ ثلاثة مليارات عام أبطأ بنحو 1.2 مرة من اليوم، ومنذ 12 مليار عام كان أبطأ بخمس مرات.

وحسب الباحثين فإن تلك القياسات تؤكد نتائج أبحاث انفجارات نجوم سوبر نوفا بعيدة وقريبة نسبياً سجل خلالها علماء الفلك تسارعاً مماثلاً في مرور الوقت. وقال العلماء أن هذا الأمر يشير إلى أنه يمكن استخدام الكوازارات كأداة موثوق بها ودقيقة لقياس سرعة مرور الوقت.

وقد أثبتنا أن الوقت كان يمر بالفعل بشكل أبطأ بكثير مما هو عليه اليوم في أول مليار عام بعد الانفجار الكبير.

وحقق الباحثون هذا الاكتشاف نتيجة 20 عاماً من رصد توهج 190 كوازاراً، وهي ثقوب سوداء فائقة الكتلة ونشطة جداً في أوساط المجرات. وانبعث ضوءها، الذي وصل إلينا منذ فترة تتراوح بين 3 مليارات عام و12 مليار عام. ويرصد علماء الفلك نوى المجرات هذه في إطار مشروع Dark Energy Survey و Sloan Digital Sky Survey لدراسة الطاقة المظلمة.

وتتبع العلماء في أثناء أبحاثهم تشويه ضوء الوارد من الكوازارات. واختار الباحثون هذه المصادر بطريقة تجعل لمعانها يتغير بتساو تقريبا. وقاموا بقياس وتيرة تشويه تدفق الإشعاع للكوازارات

اكتشف علماء الفلك أن مرور الوقت في المراحل المبكرة لنشوء الكون كان أبطأ بخمس مرات مما هو عليه اليوم.

تم التوصل إلى هذا الاستنتاج على أساس رصد تغيرات حدثت في إشعاع نحو 200 من ألمع المصادر الراديوية في الكون، وهي الكوازارات. أعلنت ذلك الخدمة الصحفية لجامعة سيدني الاثنين 3 يوليو. ونشرت الدراسة بهذا الشأن في مجلة Nature Astronomy الفلكية.

وقال الأستاذ في جامعة سيدني غيراينت لويس: نعلم بفضل أينشتاين أن الزمان والمكان مرتبطان بعضهما ببعض بشكل لا ينفصم، كما نعلم أن الكون يتوسع باستمرار، الأمر الذي يعني نظرياً أنه عند رصد الكون المبكر، ستبدو الأحداث التي تحدث فيه بطيئة، مقارنة بكيفية مرور الوقت الآن.

China's FAST telescope detects proof of nano-hertz gravitational

Chinese scientists have found key evidence for the existence of nanohertz gravitational waves.

The research was based on pulsar timing observations carried out with the Five-hundred-meter Aperture Spherical Telescope (FAST).

The detection of nanohertz gravitational waves can be very challenging due to their extremely low frequency, where the corresponding period can be as long as several years and wavelengths up to several light-years.

So far, using FAST-like large radio telescopes to conduct long-term timing observation of millisecond pulsars with extreme rotational stability is the only known method for effectively detecting nanohertz gravitational waves.

"In fact, the real gravitational wave detectors are those pulsars. Researchers use large telescopes to read the signals of these pulsars which act as a very standard 'clock,' to learn the time and to determine how space is affected by the gravitational waves," said Li Ke-jia, a researcher at the National Astronomical Observatories of Chinese Academy of Sciences (NAOC).

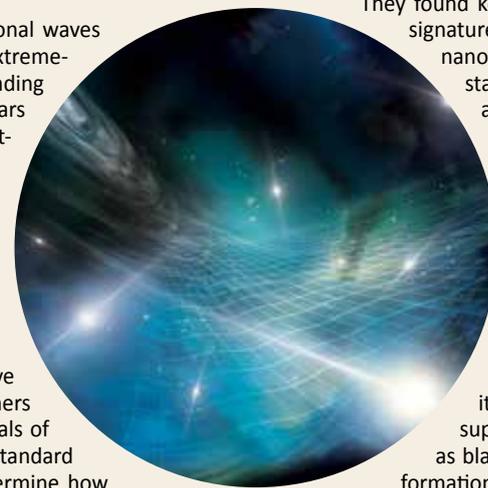
Taking advantage of FAST's high sensitivity, researchers from the Chinese Pulsar Timing Array (CPTA) collaboration monitored 57 millisecond pulsars with regular cadences for 41 months.

They found key evidence for quadrupole correlation signatures compatible with the prediction of nanohertz gravitational waves at a 4.6-sigma statistical confidence level, with a false alarm probability of two in a million.

Self-developed data analysis software and data processing algorithms have been adopted to achieve the breakthrough.

"Nanohertz gravitational waves open an important window for humans to observe the universe, which will certainly lead to many major discoveries in physics," said Chang Jin, the director of NAOC. "Using nanohertz gravitational waves, researchers can study supermassive objects in the universe, such as black holes, supermassive black holes, the formation, evolution and merger of galaxies, and the structure of the early universe."

The research was published online in the academic journal Research in Astronomy and Astrophysics.



La Shish

حلال Halal

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event

WRS
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

إنما يعمر مساجد الله من آمن بالله واليوم الآخر وأقام الصلاة وآتى الزكاة ولم يخش إلا الله - فمسي أولئك أن يكونوا من المهتدين

صدقة جارية ... لا تضيع الفرصة

لبناء مسجد جديد في سان دياجو كاليفورنيا

Islamic Center of Eastlake

PROJECT EASTLAKE The Future Is New

PLEASE DONATE TO BUILD
A NEW MOSQUE FOR YOUR REAL FUTURE

📍 SALT CREEK GOLF COURSE 525 Hunte Pkwy. Chula Vista . CA 91914
www.islamiccenterofeastlake.com

Islamic Center Of Eastlake , San Diego , California

The above project is a mosque with Islamic school will be built in southern california near San Diego city. **please Donate Generously**

هذا المشروع مركز إسلامي متكامل يتكون من مسجد ومدرسة إسلامية وقاعة اجتماعات وصالة رياضية للأطفال في مدينة سان دياجو كاليفورنيا . الرجاء التبرع يا أهل الخير فهي صدقة جارية لك ولذريتك

قال عليه الصلاة والسلام (من بنى مسجداً لله كمضخ قطاة أو أصغر بنى الله له بيتاً في الجنة)

بقالة ناصر جمجم وأولاده

سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج

NASSER FAMILY IMPORTS

FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS

Bridge Card WIC

MasterCard VISA DISCOVER NETWORK

313-842-6366

10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

The UN calls for anticipating the consequences of the El Niño weather phenomenon

The phenomenon "will considerably increase the probability of breaking temperature records", warned on Tuesday the Secretary General of the World Meteorological Organization, Petteri Taalas.

The UN called on governments to anticipate the consequences of the El Niño weather phenomenon, which has just started and which is generally associated with a rise in global temperatures. The phenomenon will continue throughout the year at an intensity "at least moderate" said the World Meteorological Organization (WMO), a UN agency.

On June 8, the US Oceanic and Atmospheric Observation Agency (NOAA) had already announced the arrival of El Niño. WMO in turn announces "the beginning of the episode", with a 90% probability that it will continue in the second half. The upward effect on global temperatures usually becomes apparent within a year of the phenomenon developing. So it will probably be more apparent next year.

"The arrival of El Niño will dramatically increase the likelihood of breaking temperature records and triggering more extreme heat in many parts of the world and in the oceans" warned the secretary general of the OMM, Petteri Taalas, in the bulletin of the organization. "The announcement of an El Niño event by the WMO is a signal to governments around the world to prepare to limit the effects on our health, our ecosystems and our economies."

Petteri Taalas underlined the importance of early warning systems, but also of measures to anticipate extreme meteorological phenomena linked to El Niño. The phenomenon is generally associated with an increase in precipitation in parts of southern Latin America, the southern United States, the Horn of Africa and Central Asia. It can cause severe droughts in Australia, Indonesia, parts of South Asia and Central America. Its warm waters can fuel hurricanes in the central and eastern Pacific Ocean, while they can curb the formation of hurricanes in the Atlantic Basin.

The World Health Organization (WHO) also fears an increase in water-related diseases, such as cholera, or an increase in epidemics of diseases transmitted by mosquitoes, such as malaria and dengue fever. The WHO is also concerned about infectious diseases such as measles and meningitis.



غضب المناخ.. هل تنهار الأنظمة البيئية في وقت أقرب من المتوقع؟

لاحظ الباحثون أن 15% في عمليات انهيار الأنظمة البيئية في أثناء تجارب المحاكاة الحاسوبية، كانت نتيجة الضغوطات الزائدة الناتجة عن الأحداث المتطرفة.

وتكاليف زائدة

تشير الدراسات السابقة إلى أن التكاليف والخسائر الاقتصادية الكبيرة المحتملة من تجاوز الأنظمة البيئية لنقاط اللا عودة، ستبدأ من النصف الثاني من هذا القرن الحالي، لكن الدراسة الأخيرة، تقول أن هذه التكاليف ستبدأ قبل ذلك بفترة.

يرى الباحثون أن الأنظمة البيئية في خطر الآن، وربما تقع فريسة بين مخالب الأحداث المتطرفة الناتجة عن التغيرات المناخية، يقول الباحثون: «ليست هناك طريقة لاستعادة الأنظمة البيئية المنهارة خلال فترة زمنية مناسبة.. علينا فقط تحمّل الضربة»، والمقصود بالضربة هنا، هي انهيار النظم البيئية، وكأننا في حالة الشخص المنتظر لوقوع البلاء.

السابقة أن التحولات في الأنظمة البيئية، ستحصل قبل نهاية القرن الحالي، في التسعينيات تحديداً، لكن ما وجده هؤلاء العلماء كان مريباً، إذ تقدّم تاريخ نقطة التحول بمعدل يتراوح ما بين 30 و80%، وطرحوا ما توصلوا إليه في دراسة منشورة في دورية «نيتشر ساستنايليتي» (Nature Sustainability) في 22 يونيو / حزيران 2023.

ضغوطات زائدة

والسؤال الأهم هنا، ما الذي سرّع وتيرة انهيار الأنظمة البيئية؟ بالطبع هناك العديد من العوامل التي من شأنها الضغط على النظام البيئي، منها الضغوطات البشرية، كارتفاع نسبة السكان والصيد الجائر وبعض الأنشطة البشرية الأخرى التي تسبب إجهاداً للأنظمة البيئية، ويأتي التغير المناخي بالاحترار الذي يزيد هذه الضغوطات، ما يسرّع وتيرة انهياره وتحوله من نظام إلى نظام آخر، على سبيل المثال، تحوّل الغابات المطيرة إلى حشائش السافانا، أو حشائش السافانا إلى أراضٍ صحراوية. وهكذا.

يشكل النظام البيئي موطناً للكائنات الحية، وإذا تضرر، تنهار الحياة فيه، لكن ماذا إذا تغير رأساً على عقب، وتبدل من حال إلى حال.

هذا ما وجدته مجموعة علماء، ونشروا مقالاً يشرحون فيه ما وجدوا على موقع «ذا كونفريشن»، فقد لاحظوا حدوث تغير تدريجي في الأنظمة البيئية في جميع أنحاء العالم؛ فيما يُعرف بـ«تحوّل النظام البيئي»، وهو مصطلح يشير إلى التحولات الحاصلة في النظام البيئي، مثال بسيط على ذلك، تحوّل الأراضي الزراعية الغنية بالمواد المغذية إلى أرض صحراوية، لا تصلح للحياة.

أقرب من المتوقع

اتحد 4 علماء من المملكة المتحدة، وأجروا بحثاً حول تحوّل النظم البيئية، وفيه رصدوا تلك التحولات عبر إجراء محاكاة حاسوبية لأربعة نماذج من الأنظمة البيئية، وخلصوا إلى أن الأنظمة البيئية في جميع أنحاء العالم على وشك التحوّل في وقت أقرب من المتوقع؛ فقد توقّعت الدراسات

مرصد أوروبي: يونيو الماضي الأشد حراً على الإطلاق

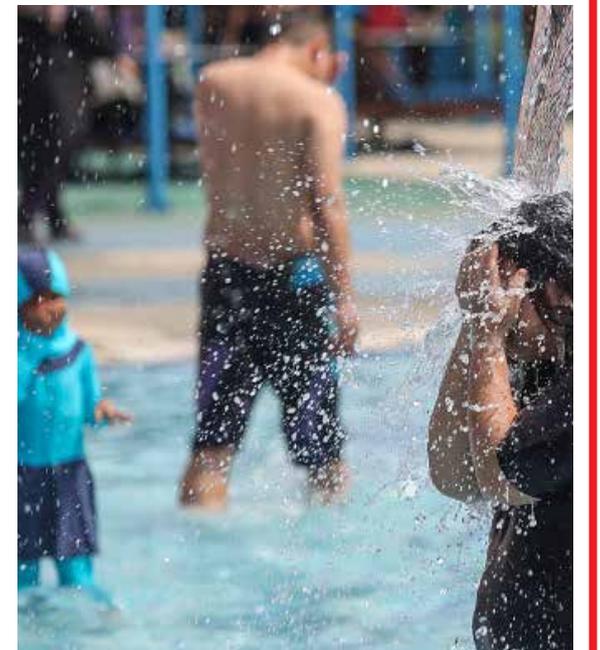
أفاد مرصد كوبرنيكوس للمناخ التابع للاتحاد الأوروبي، بأن العالم شهد أكثر أشهر يونيو/حزيران حراً على الإطلاق مع ارتفاع حرارة المحيطات جراء التغير المناخي وظاهرة «إل نينيو».

وأوضح المرصد في بيان، أن الشهر الماضي «كان أكثر أشهر يونيو/حزيران حراً مع ارتفاع 0,5 درجة مئوية فوق معدل 1991-2020 متجاوزاً بكثير المستوى القياسي السابق العائد ليونيو/حزيران 2019».

وتعتبر بيانات هذا المرصد من الأكثر استخداماً وموثوقية في العالم، إلى جانب الوكالة الأميركية للمحيطات والغلاف الجوي (نوا).

وبحسب المرصد، فإن درجات الحرارة بلغت مستويات قياسية في شمال غرب أوروبا في حين أن بعض مناطق كندا والولايات المتحدة والمكسيك وآسيا وشرق أستراليا «كانت أكثر حراً من المعدل الطبيعي»، مشدداً على حجم الفارق عن المعدلات الطبيعية.

في المقابل، كان الطقس أكثر برودة من المعتاد في غرب أستراليا وغرب الولايات المتحدة وغرب روسيا.





PURE HANDS
Yemen Relief

**AS YEMEN GOES
THROUGH
ITS WORSE
—
CAN WE
BRING HOPE
TO ITS
PEOPLE?**



DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 277-3220



16322 W.Warren
Detroit MI 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
21 year

21
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأنجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com