

نيكي هابلي تصف
بايدن بالضعيف
عقب انسحاب
موسكو من معاهدة
"نيو ستارت"



Rashida Tlaib boldly raises Palestinian flag in front of her congressional office



مشهد مؤثر
ومؤلم من زلزال
سوريا.. العناق
الأخير بين أب
وابنه



2024 Land Rover Range Rover Velar Freshens Up, Goes Digital Only



الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICANMAGAZINE.NET

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

February 2023 - Volume : 11 - Issue :122

مجلة العربي

فبراير 2023 م - السنة الحادية عشر - العدد: 122

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



بعد أن خذلهم الحزب الديمقراطي.. العرب الأمريكيون
ينضمون الى الحزب الجمهوري

رولا مكي.. أول عربية أمريكية محجة
تصل الى قمة الحزب الجمهوري بعد فوزها
الكبير في انتخابات الحزب



بايدن: تعليق روسيا مشاركتها في
معاهدة "نيو ستارت" خطأ جسيم

Upbeat Biden urges US unity and
vows to restore blue-collar pride



ترمب: سياسة بايدن في أوكرانيا
ستشعل حرباً عالمية ثالثة

Yemeni leader calls on EU
to provide economic and
development help



ضحايا زلزال تركيا وسوريا يرتفع
إلى أكثر من 50 ألف قتيل

How waste-eating bacteria
digest complex carbons

إلهان عمر تتحدى قرار عزلها من لجنة
الشؤون الخارجية بمجلس النواب



أربعينية الراحل عبد العزيز المقالم
حياة في الرحيل



EMERGENCY RELIEF



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

DONATE TODAY

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



PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة



هل معك مشاكل مع State and IRS وتحتاج إلى المساعدة ؟ اتصل بنا ونحن بعون الله سنحل جميع مشاكلك معهم .
Do You Have Problems With IRS or State . Let us help you.



15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120
بجانب مكتب البريد ، خلف بنك DFCU

Tel:313.581.6605
Fax:313.483.1721

Amin Ali:
313-995-1754

www.puretaxone.com

المحتويات Contents

العربي الأمريكي اليوم

مجلة عرب أمريكا الأولى

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

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor-in-Chief

ABDULNASSER MUGALI

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

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

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

please call : 313- 409-9541

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

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



العرب اليوم Arabs Today	26
العالم WORLD	28
بروفائيل profile	42
قضية Issue	44
تقارير Reports	50
سياسة POLITICS	52
صحافة عالمية Global Press	56
تكنولوجيا TECHNOLOGY	64
الرجل THE MAN	66
نساء رائدات Women Pioneering	74
صحة وطب Health Medical	86
سيارات CARS	88
فضاء SPACE	94





صيدلية سبأ

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



SHEBA PHARMACY **Rx**

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

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



SHEBA PHARMACY **Rx**

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

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



PACKARD PHARMACY **Rx**

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

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

ترمب: سياسة بايدن في أوكرانيا ستشعل حرباً عالمية ثالثة

جدد الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترمب، انتقاداته للرئيس الحالي جو بايدن، وللسياسة التي انتهجها في الملف الروسي الأوكراني.

واعتبر ترمب أن تصرفات بايدن، وسياسته تجاه أوكرانيا، تدفع الإنسانية نحو حرب عالمية ثالثة.

كما كتب في تعليق على حسابه في شبكة «تروث سوشيل»: «إذا تابعت وفهمت الخطوات التي يتخذها بايدن فيما يتعلق بأوكرانيا، فسترى أنه يقوم بشكل ممنهج، ولكن ربما دون وعي، بدفعنا نحو ما يمكن أن يصبح قريباً حرباً عالمية ثالثة».

أليس جنونا؟

إلى ذلك، تساءل «أليس هذا جنونا؟»

وخلال حديثه في تجمع حاشد في فلوريدا، أكد ترمب أنه في حال إعادة انتخابه لمنصب رئيس الولايات المتحدة فسيتصل على الفور بالرئيس الروسي فلاديمير بوتين، والرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي، ويرتب اجتماعاً لحل الوضع حول أوكرانيا في أسرع وقت ممكن.

جاء تعليق الرئيس الجمهوري السابق بعد زيارة مفاجئة قام بها بايدن إلى كييف أمس، لتأكيد دعم بلاده والغرب للقوات الأوكرانية، مع دخول الصراع الروسي الأوكراني عامه الثاني، وسط توقعات بأن يطول أمده أكثر بعد.

ولطالما وجه ترمب انتقادات لخلفه تجاه العديد من الملفات وعلى رأسها الملف الأوكراني.

يذكر إلى أن العملية العسكرية الروسية التي انطلقت على أراضي الجارة الغربية في 24 فبراير الماضي، دخلت عامها الثاني، وسط تحضيرات عسكرية روسية لشن هجوم جديد في الربيع المقبل من أجل استعاد العديد من المناطق شرقاً.

في حين يشحذ الغرب العدة لإرسال مزيد من الأسلحة المتطورة إلى كييف، بما فيها صواريخ ودبابات قتالية حديثة، كما يعد لفرض حزمة عقوبات جديدة على الروس.



التفاف داخلي حول بايدن بعد زيارة أوكرانيا: رمزية قوية ورسائل حازمة

فكتور شلهوب

بدأ الرئيس الأمريكي جو بايدن من جديد وكأنه يمسك بزمam الملف الأوكراني في لحظة دقيقة «كخبير في السياسة الخارجية»، بما أدى إلى تحقيق التفاف داخلي حوله غير مسبوق، شمل قيادات الحزب الجمهوري في مجلسي الشيوخ والنواب ورموز من مرجعياته الفكرية مثل جورج ويل، الذي يعتبر عميد الفكر الجمهوري، والذي قال إن حضور بايدن في ساحة كييف وسط حالة الحرب هي «لحظة عظيمة على كل أميركي أن يفتخر بها»، وهذه شهادة لم يكن بايدن ليحظى بها لولا الخصومة مع بوتين. ولم يكن ليحظى الخطاب الذي ألقاه الرئيس الأمريكي جو بايدن، في وارسو، بالرغم من علو نبرته تجاه موسكو بالقدر من الاهتمام الذي ناله لو لم يأت بعد ساعات من زيارة التسلل التي قام بها أمس الاثنين لأوكرانيا، والتي «ضرب فيها أكثر من عصفور بحجر».

فالزيارة بتوقيتها وظروفها وعملية إخراجها انطوت على رمزية قوية تحمل رسائل حازمة في أكثر من اتجاه داخلي وأوروبي وروسي، وحتى صيني. وربما زاد من أهميتها أنه تلاها خطاب للرئيس بوتين وضعه المراقبون في خانة «البائس» أو «الليائس».

والآن، وصلت الخصومة بين واشنطن وموسكو إلى شبه قطعية، إذ يشكل انسحاب موسكو من اتفاقية خفض الأسلحة النووي الجديدة، سابقة تترك العالم فريسة لهواجس وكوابيس الإبادة، ولو أن احتمالاتها مستبعدة. وبإسقاط الاتفاقية، تتوقف عمليات التفيتش التي يقوم بها الجانبان على مواقع هذه الأسلحة ومرايضها. وشكل ذلك صمام أمان منذ زمن الحرب الباردة. غياب هذا الصمام في وقت تدور فيه حرب ساخنة، ولو بالوكالة من ناحية الجانب الأميركي، يثير مخاوف جديدة، خاصة أن الكرملين سبق أن لوح بهذا السلاح في وقت سابق من حرب أوكرانيا.

وحتى الآن، بدأ أن ذلك كان للتهويل، والضغط على الغرب لوقف تسليح أوكرانيا. عدم ترجمة التهديد بالرغم من مواصلة، بل مضاعفة تمكين أوكرانيا، عزز الاطمئنان في هذا الخصوص، وفتح باب تسليح أوكرانيا بصورة فعالة ميدانياً، مع إعلان المزيد من تزويد أوكرانيا بأسلحة متقدمة.

ورغم صدور إشارة اليوم عن وزارة الخارجية

الروسية بأن الانسحاب من الاتفاقية النووية «يمكن العودة عنه»، لكن أجواء التشكيك السائدة تطرح علامات استفهام حول نية هذا التراجع، ولو أن الرئيس بوتين في كلمته لم يكر ما سبق أن قاله في الماضي عن عزم موسكو على استخدام ما لديها لحماية أراضيها، ومنها ضمناً الأراضي الأوكرانية المحتلة، ويعني ضمناً السلاح النووي.

ولاح في الأفق خيط أمل ثان يتمثل باحتمال أن تبادر الصين خلال زيارة رئيسها شي جين بينغ لموسكو في الأشهر القليلة القادمة، على طرح صيغة تفاوضي لوقف الحرب. وجاء هذا على خلفية شبه تحذير أعلنته إدارة بايدن مؤخراً، مفاده أن لديها معلومات عن أن بكين «تفكر في تزويد موسكو بأشياء قاتلة.. يعني بأسلحة».

كما قال وزير الخارجية أنتوني بلينكن. وازدادت الخشية بزيارة وزير خارجية الصين لموسكو. وربط التوجس الأمريكي بين ما ورد في البيان المشترك الصيني الروسي في أثناء زيارة الرئيس بوتين لبكين مثل هذه الأيام من العام الماضي عن «الصدقة اللامحدودة» التي تجمع البلدين وبين حاجة روسيا الآن إلى دعم عسكري، في ضوء «تخبط» وضعها الميداني. والدليل استعانتها بالمسيرات الإيرانية.

لكن ثمة قراءة أخرى من ذوي الرؤوس الباردة تقول بأن اهتمامات الصين «اقتصادية»، وليست دعم صديق في وضع ميداني صعب، فهي من البداية حيادية في المجال الميداني، باعترااف الأميركيين، فالعلاقات التجارية مع أوروبا والولايات المتحدة تحتل «أولوية» لديها، لكن الريبة ارتفع منسوبها بعد قضية المنطاد الذي أسقطه الأميركيون، وبات الصينيون موضع تشكيك في ما يتعلق بحرب أوكرانيا والاشتباه بتوجه صيني لانتشار موسكو من ورطتها.

فهل تلعب بكين دور المنقذ من بوابة سلمية عبر علاقتها المتينة بالكرملين وحاجة هذا الأخير لمخرج؟ علماً بأن جرعة التوتر العالي الذي أضافه تسلل بايدن تحت جنح الظلام إلى كييف، ثم خطابه في وارسو وخطاب الرئيس بوتين كله عزز الاعتقاد السائد أخيراً بأنها حرب مديدة وكاسرة.

وتحولت أجواء التخوف والحذر في واشنطن في الفترة الأخيرة إلى نزوع نحو التشدد والدعوة إلى الحسم، رغم المحاذير التي تلفت إليها بعض الأوساط.





بايدن: تعليق روسيا مشاركتها في معاهدة "نيو ستارت" خطأ جسيم

مضيفاً: «لا نعرف متى ستنتهي هذه الحرب، لكن عندما تنتهي، علينا التأكد من أن التاريخ لن يعيد نفسه». ومن المقرر أن يغادر الرئيس الأمريكي بولندا في وقت لاحق بعد الظهر ليعود إلى بلاده. يذكر أن مجلسي البرلمان الروسي صادقاً، الأرباء، على قرار تعليق المشاركة في معاهدة نيو ستارت، وهو قرار أعلنه، الرئيس فلاديمير بوتين واستنكرته القوى الغربية بشكل جماعي.

الالتزامات المتبادلة داخل الناتو. كما لفت بايدن قبل الاجتماع إلى عضوية فنلندا في الناتو، مشدداً على أن الدول التسع المشاركة في اللقاء تظل «خط الجبهة في دفاعنا الجماعي».

تكثيف الدعم

من جهته، أكد ستولتنبرغ أنه «يجب أن نحافظ على دعمنا لأوكرانيا ونكثفه ونمنحها ما تحتاجه للانتصار»،

يشار إلى أن الرئيس الأمريكي تحدث قبل اجتماع في العاصمة البولندية وارسو مع قادة 9 دول أعضاء في حلف شمال الأطلسي (ناتو) من وسط وشرق أوروبا (بلغاريا، جمهورية التشيك، إستونيا، المجر، لاتفيا، ليتوانيا، بولندا، رومانيا، سلوفاكيا) وبحضور الأمين العام للحلف ينس ستولتنبرغ.

والاجتماع خصص أساساً لبحث دعم أوكرانيا وتأكيد

أعلن الرئيس الأمريكي جو بايدن، أن قرار روسيا تعليق مشاركتها في معاهدة نيو ستارت مع واشنطن كان «خطأ جسيماً».

ورداً على سؤال من أحد الصحفيين عن موقفه من قرار موسكو تعليق مشاركتها في المعاهدة التي تنص على خفض عدد الأسلحة النووية، أجاب بايدن: «خطأ جسيم».

Upbeat Biden urges US unity and vows to restore blue-collar pride

President Joe Biden touted America's "unbroken" democracy and resurgent economy in an optimistic State of the Union speech - as he sought to persuade skeptical voters that at 80 he still has what it takes to take to run for reelection.

Biden's address before Congress and tens of millions of television viewers was a chance for the Democrat, who is expected soon to announce a bid for a second term, to pitch his centrist, populist vision of a country healing after Covid and the turmoil of Donald Trump's presidency.

In a raucous prime-time speech that occasionally more resembled the British parliament's Question Time than the staid annual US tradition, Biden eagerly took on

jeering Republicans who newly control the House of Representatives.

Referring to the attempt to overturn the 2020 presidential election by Trump -- who is again seeking the White House -- Biden said that the United States had survived "its greatest threat since the Civil War."

"Today, though bruised, our democracy remains unbowed and unbroken," Biden said.

Biden touted unemployment figures which have hit a half-century low and stabilizing inflation as he told Americans that his economic plan aims to rebuild the country's manufacturing base. "We're better positioned than any country on Earth right now,"

he said.

For decades, "manufacturing jobs moved overseas, factories closed down," Biden said.

"Jobs are coming back. Pride is coming back," he said. "This is my view of a blue-collar blueprint to rebuild America."

Among Biden's proposals in the speech was a new "billionaire tax" he said was designed to "reward work, not just wealth."

And he hit out at big oil companies he accused of making "outrageous" profits. "I ran for president to fundamentally change things to make sure our economy works for everyone, so we can all feel that pride," Biden said.



نائب خدع وضلل الناخبين بأميركا يعترف بأنه كذاب غير ديانته

إذا ضاع عليك مسلسل شهير، عرضته قناة MBC1 باسم «العراف» من 30 حلقة برمضان 2013، وفيه يجسد الفنان المصري عادل إمام شخصية محتال عالمي بكل المقاييس، فيمكنك الآن أن تتعرف إلى أحدهم يجسد تلك الشخصية في الواقع حقيقة، وبامتياز كبير.

إنه عضو جمهوري في مجلس النواب الأمريكي، فاز بالمقعد في انتخابات التجديد النصفي في نوفمبر الماضي، واعترف بأنه ضلل الناخبين أثناء حملته الانتخابية وخدعهم وكذب عليهم عبر قصص متناقضة رواها عن خلفيته وماضيه ووضعه المالي وتحصيله العلمي، حتى وديانته، وهو ما نسمع شيئاً منه في الفيديو المعروض. والفيديو هو لاعتزافه بمقابلة أجراها معه الصحافي البريطاني Piers Morgan بقتها أمس قناة Talk TV الحوارية، وتابعتها «العربية نت» بموقعها، وفيها وصف George Santos نفسه بكذاب رهيب، وأنه فعل ذلك ليقتله حزبه المحلي في نيويورك، علماً أن الجمهوري Kevin McCarthy رئيس مجلس النواب، قال قبل أسبوعين إن لجنة الأخلاقيات في المجلس بدأت تحقق مع سانتوس الذي اقترح النائب الديمقراطي Robert Garcia طرده «غير مأسوف عليه» كما أن «العربية نت» نشرت السبت الماضي تقريراً بثته «رويترز» عن ماض له مع صديق قديم في البرازيل.

سانتوس، البالغ 34 عاماً، موصوف منذ زمن بمحتال، أمطر الناخبين وغيرهم بأكاذيب من كل نوع، من اسمه إلى تعليمه ووفاته والدته ودراسته، وغيرها الكثير، منها محاولته كسب أصوات

اليهود وتمويلهم، بزعمه أثناء حملته الانتخابية أنه يهودي، وأن أجداده لأمه هربوا من «الهولوكوست» في بولندا، علماً أن من شكوا بأمه اكتشفوا أنه كاثوليكي، ابن لأبوين من مواليد البرازيل.

كانت في البرازيل ونيو يورك معاً!

ووردت أشهر أكاذيب سانتوس في تغريدتين كتبهما بتويتر عن والدته، قال في الأولى في يوليو 2021 إنها كانت بين ضحايا هجمات 11 سبتمبر 2001 بنيويورك، وكتب في ثانية يوم 22 ديسمبر 2021 أنها توفيت في 23 ديسمبر 2016

بحسب ما نرى في صورة للتغريدته أدناه، وبجانبها صورة لوالدته التي كتب عنها بموقع حملته الانتخابية، من دون أن يذكر اسمها، وقال: «كانت في 11 سبتمبر 2001 بمكتبها في المبنى الجنوبي من برج التجارة العالمي بنيويورك، وقد نجت، لكنها توفيت بعد سنوات قليلة في معركتها مع السرطان».

إلا أن صحيفة «نيويورك تايمز» الأميركية، نشرت بعد أسبوع من تغريدته الثانية أن والدته كانت تعمل مساعدة محلية في البرازيل، حيث ولدت في 22 ديسمبر 1962 باسم Fatima Devolder بمدينة ريو دي جانيرو، وتوفيت في 23 ديسمبر 2016 في مستشفى بنيويورك، وأنها لم تكن في 2001 بالولايات المتحدة، لأنها عادت في 1999 إلى البرازيل وبقيت 4 أعوام، ثم عادت في 2003 إلى نيويورك، الخالية سجلاتها من أي إشارة إلى عملها في برج التجارة العالمي، أو قربه.

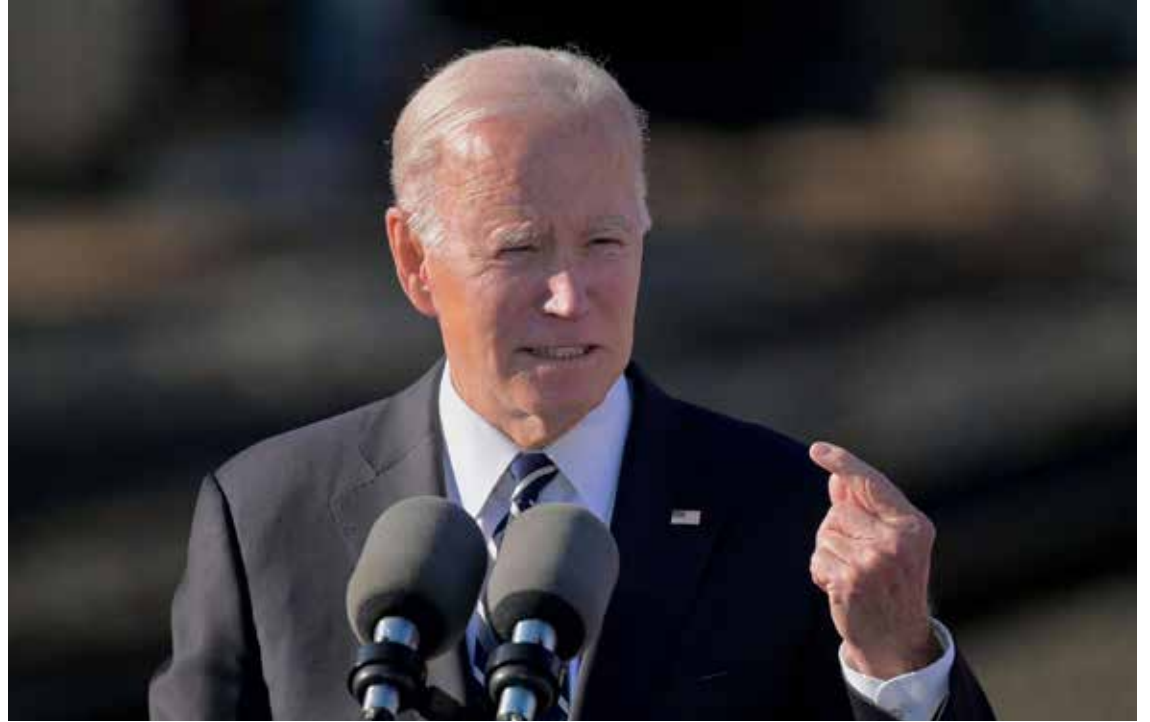
ولكي يكسب أصوات المثليين، قال سانتوس لصحيفة USA Today في أكتوبر الماضي: «أنا مثلي بشكل علني، ولم أواجه أي مشكلة مع هويتي الجنسية في العقد الماضي، ويمكنني أن أخبركم وأؤكد لكم أنني سأظل دائماً مدافعاً عن أفراد مجتمع الميم» وبعدها أتضح أنه كان متزوجاً من امرأة انفصل عنها في 2019 بالطلاق. كما زعم أنه التحق لمدة بمدرسة Horace Mann الإعدادية النخبوية الخاصة في نيويورك، ثم اتضح خلو سجلاتها من أي ذكر لاسمه.

ومرة قال إنه متخرج في جامعة New York University كما في «كلية باروخ» بنيويورك، وأنه كان لاعباً في فريق الثانية بكرة الطائرة، لكن من سعوا للتأكد لم يجدوا أنه درس في أي من المؤسستين أو لعب الكرة الطائرة بحياته. كما لم يجدوا أنه عمل لدى مجموعة Citigroup في وول ستريت، أو نظيرتها مجموعة Goldman Sachs للخدمات المالية والاستثمارية، كما زعم أيضاً.

واختفى دفتر الشيكات

وقام سانتوس بالترويج لنفسه مراراً، بأنه مستثمر عقاري ناجح، تمتلك عائلته عقارات ومباني عدة في الولايات المتحدة، ثم اتضح من سجلات بعض المحاكم خضوعه لثلاثة إجراءات إخلاء بين 2014 إلى 2017 في حي Queens الشهير بنيويورك، بسبب إجراءات استحققت عليه ولم يدفع. أما في الفيديو المعروض أدناه، فيصير على رواية فركها عن والدته، بأنها كانت في 2001 بنيويورك، فيما تؤكد بيانات وسجلات الهجرة العكس تماماً، وقال إنه كان طفلاً ذلك العام، إذا من أين جاء بالمعلومات عن وجودها بالمدينة، مع اعترافه بأنها لم تقبل له ذلك؟ وتم اتهام سانتوس في 18 يناير الماضي، بأخذ 3000 دولار من حملة لجمع التبرعات عبر الإنترنت للمساعدة بإنقاذ كلب مريض يملكه أمريكي اسمه ريتشارد أوستهوف، وهو محارب قديم معاق، لكنه نفى. وفي اليوم التالي ذكر معارف له أنه اشترك في مسابقة ملكة جمال البرازيل قبل 15 عاماً، ونفى ذلك أيضاً. ثم وردت معلومات من سلطات إنفاذ القانون في البرازيل، عن اعتزام سلطاتها إعادة توجيه تهم الاحتيال إلى سانتوس فيما يتعلق بسرقة حدثت في 2008 واختفى معها دفتر شيكات، لا تزال توابعه غامضة للآن.

العربية نت



الرئيس بايدن لشرق الناتو في ذكرى "العملية الروسية الخاصة": "أنتم خط دفاعنا الأول"

«ستواصل دعمها الثابت لأوكرانيا».

الناتو، فأنتم تمثلون الخط الأمامي لدفاعنا الجماعي». وفي الوقت نفسه، لفت الرئيس الأمريكي الانتباه إلى حقيقة أنه عندما كان سينا تورا أمريكيا (1973-2009) كان أحد أكثر المؤيدين المتحمسين لتوسع الناتو نحو الشرق.

هذا وأكد بايدن أن الولايات المتحدة ملتزمة بمبادئ الدفاع الجماعي للتحالف. قائلا «سنحمي حرقيا كل شبر من (أراضي) دول الناتو».

بالإضافة إلى ذلك، أكد أن دول الناتو

أعلن الرئيس الأمريكي جو بايدن، أن دول الجناح الشرقي للناتو تحتل الطليعة في مسألة الدفاع الجماعي للحلف، مبينا أنه «من المهم جدا» مواصلة حلفاء الناتو «التمسك ببعضهم البعض».

وقال بايدن ذلك، في كلمته بالعاصمة وارسو، خلال «قمة بوخارست التاسعة»، مشيراً إلى أنه مع اقتراب الذكرى السنوية لبدء العملية العسكرية الروسية الخاصة في أوكرانيا «لهذا السبب أردت أن التقى بكم هذا اليوم شخصياً. بصفتكم الجناح الشرقي لحلف

استدعاء إيفانكا كوشنر للشهادة عن جهود ترامب للبقاء في السلطة

قالت صحيفة نيويورك تايمز إن المحقق الخاص في قضية اقتحام الكونغرس قد استدعى كلا من إيفانكا ترامب ابنة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب وزوجها جاريد كوشنر، وذلك للإدلاء بشهادتهما أمام هيئة محلفين كبرى عن جهود ترامب للبقاء في السلطة بعد خسارته انتخابات 2020 ودوره في اعتداء حشد من أنصاره على الكابيتول في 6 يناير 2021. ورأت الصحيفة أن قرار المحقق الخاص جاك سميث استدعاء إيفانكا وكوشنر يسلط الضوء على مدى وصول التحقيق إلى الدائرة المقربة من ترامب، كما أنه أحدث مؤشر على أنه لا يوجد شهود رقيقو المستوى مستبعدة من الاستدعاء.

ويأتي الكشف عن استدعاء إيفانكا وزوجها بعد أسبوع من الكشف عن أن سميث استدعى نائب الرئيس السابق مايك بنس للإدلاء بشهادته أمام هيئة محلفين كبرى. ويخطط بنس لمحاربة هذا القرار، مستنداً إلى دوره كرئيس مجلس الشيوخ حيث يدفع بأنه ينتهك بند «النقاش أو الكلام» في الدستور.

ولم يتضح ما إذا كان ترامب سيسعى لمنع إيفانكا وزوجها من الشهادة على أساس الامتياز التنفيذي، مثلما فعل مع بعض الشهود الآخرين. وكان كلا من إيفانكا وكوشنر قد عملا كمستشارين رفيعي المستوى بالبيت الأبيض في إدارة ترامب. ورفض ترامب منهم من الشهادة أمام لجنة مجلس النواب التي حققت في هجوم 6 يناير من قبل وما أسفر عنه.



US Supreme Court declines to review anti-BDS state law, leaving it in place

The US Supreme Court has declined to review an Arkansas state law forcing contractors to pledge not to boycott Israel, leaving the anti-BDS state law to stay in place.

decision has long been expected from the country's conservative-majority top court, causing concern among rights advocates over what this means for free speech's future and the right to boycott.

This right has long been largely seen to be implicitly protected under the US constitution's first amendment guaranteeing free speech.

"The right to free speech includes the right to participate in political boycotts. America was founded on political boycotts, and boycotts are a powerful way to speak and create change," said Holly Dickson, executive director of the American Civil Liberties Union of Arkansas, in a public statement.

"This state legislative majority wanted the government to have the power to force people to relinquish their First Amendment rights or pay a penalty, and that is a dangerous step backwards for our rights," Dickson said.

Over the past several years, rights advocates have been raising concerns over the broader implications of anti-BDS state laws, which now number more than 30, saying these laws could have effects beyond the Palestinian Boycott Divestment and Sanctions movement.

The slew of anti-BDS state legislation began in Arkansas, a rural southern state with no significant connection with the Middle East.

Nevertheless, The Arkansas Times was penalised when its publisher refused to pledge that they would not boycott Israel, even if it would mean losing advertising revenue.

These anti-BDS measures, some warn, could affect similar tactics being used by activists to protest the fossil fuel industry, the gun industry, and other contentious corporate or human rights practices.

The Eighth Circuit, which covers seven states, including Arkansas, had previously ruled the law violated the first amendment protecting free speech, including the right to boycott. But in June, the Eighth Circuit reversed the ruling. Tuesday's decision by the Supreme Court to not review the case from Arkansas allows the state law to stand.

"It's predictable news. Who knows what the logic is? A key problem I see is that it's a matter of defining what constitutes a violation," Ronald Stockton, a professor of political science at the University of Michigan-Dearborn, told The New Arab.

"Do citizens lose their rights because of pressure from the state legislature? The second issue is that this is non-violent resistance. I'd rather see non-violent resistance than what we see every day in Israel. Maybe a little bit of pressure would be a good thing," he said. He added that he expects the ACLU to continue with their fight on this case, which the group vowed to do on.

"From the Boston Tea Party to the Montgomery Bus Boycott to the boycott of apartheid South Africa, Americans have proudly exercised that right to make their voices heard," said Brian Hauss, senior staff attorney with the ACLU Speech, Privacy, and Technology Project.

"But if states can suppress boycotts of Israel, then they can suppress boycotts of the National Rifle Association or Planned Parenthood. While we are disappointed with the result in this case, the ACLU will continue to defend the right to boycott in courts and legislatures throughout the country," Hauss added.



نيكي هايلي تصف بايدن بالضعيف عقب انسحاب موسكو من معاهدة "نيو ستارت"

انتقدت نيكي هايلي، المرشحة الجمهورية للانتخابات الرئاسية الأمريكية لعام 2024، الرئيس جو بايدن بعد تعليق روسيا مشاركتها في معاهدة «نيو ستارت»، واصفة إياه بـ«الضعيف».

وقالت هايلي: «لقد انتهكت روسيا هذه الاتفاقية منذ فترة طويلة، لذا فإن هذا ليس بجديد.. لكن الجديد والخطير هو أن لدينا رئيسا ضعيفا، يعتقد أعداؤنا أنه بإمكانهم ترهيبه»، مشددة على أن «ذلك يجب أن يتغير». وقد رفض البيت الأبيض التعليق على تصريحات هايلي، مستشهدا بقوانين الأخلاق الفيدرالية.

وكان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين قد أعلن خلال خطابه أمام الجمعية الفيدرالية الروسية عن تعليق مشاركة موسكو في معاهدة «ستارت»، مشددا على أن روسيا «لا تنسحب» من المعاهدة، لكنها «تعلق مشاركتها».

وقد تم التوقيع على تلك المعاهدة بين روسيا والولايات المتحدة الأمريكية بشأن زيادة تخفيض الأسلحة الهجومية الاستراتيجية والحد منها في 3 يناير 1993، والمعاهدة هي مذكرة تفاهم بشأن تسجيل الرؤوس الحربية والبيانات الخاصة بالقاذفات الثقيلة، وبروتوكول بشأن الإجراءات التي تحكم القضاء على الصواريخ الباليستية الثقيلة العابرة للقارات.

ظهور براءة أمريكي من تهمة قتل بعد قضاؤه 28 سنة في السجن

كتبت ريهام عبد الله

قضى جونسون أكثر من نصف حياته في السجن، على الرغم من أنه دفع ببراءته من جريمة قتل صديقه ماركوس بويد البالغ من العمر 25 عاماً في عام 1994، وقال القاضي في ولاية ميسوري الأمريكية، ديفيد ماسون، إن هناك أدلة موثوقة للغاية على أن جونسون بريء، وفقاً لصحيفة ديلي ميل البريطانية.

الحكم ببراءة جونسون

تم تصوير جونسون وهو يغادر ردهة المحكمة بعد حوالي ساعتين من صدور الحكم في 14 فبراير، وشكر القاضي وجميع الذين عملوا في قضيتته ويرفض الرد على المزيد من الأسئلة.

أشادت محامية دائرة سانت لويس كيم جاردنر، التي تقدمت بطلب في أغسطس للإفراج عن جونسون بعد تحقيق أجره مكتبها بمساعدة من مشروع البراءة، أقنعها بأنه يقول الحقيقة، بالحكم، وقالت: «هذا هو عيد الحب».

مكتب المدعي العام كافح لإبقائه محبوساً

فيما كافح مكتب المدعي العام للولاية بقيادة الجمهوريين لإبقاء جونسون محبوساً، وقالت المتحدثة باسم المكتب، مادلين سيرين، في رسالة بالبريد الإلكتروني إن المكتب لن يتخذ أي إجراء آخر في هذه القضية، ودافعت مرة أخرى عن دفع المكتب لإبقاء جونسون وراء القضبان.

كتبت سيرين: «لقد دافع مكتبنا عن سيادة القانون وعمل على دعم الحكم الأصلي الذي اعتبرته هيئة محلفين من أقران جونسون مناسباً بناءً على الحقائق المقدمة في المحاكمة».

ومن جهتهم، انتقد محامو جونسون مكتب المدعي العام للولاية بعد جلسة الاستماع، قائلين إنه «لم يتوقف أبداً عن الادعاء بأن لامار مذنب وكان مرتاحاً لإصابته بالذنب والموت في السجن».

قال محاموه إن جونسون يخطط لإعادة التواصل مع أسرته والاستمتاع بالتجارب التي حُرِم منها طوال حياته البالغة أثناء حبسه.

وتابع: «كان الدليل الذي يثبت براءته متاحاً في محاكمته، لكن تم إخفاءه أو تجاهله من قبل أولئك الذين لم يروا أي قيمة في حياة شاب أسود من الجانب الجنوبي».



جيمي كارتر يوقف العلاجات.. وتبايدن "يصلي لأجله"

وليمدك الله بالسلام..

ونشرت مؤسسة كارتر تغريدة تتضمن رسالة شكر إلى بايدن.

وأخر لقاء لبaidن وزوجته مع كارتر كان في أبريل 2021 في منزل الأخير في بليزنز. وتأتي تغريدة بايدن في أعقاب سيل من عبارات الثناء والتقدير لكارتر، حيث ردت مؤسسته، التي تأسست عام 1982 لمتابعة رؤيته للسياسة العالمية، قائلة في بيان على تويتر: «نحن نقدر حقاً كل العبارات اللطيفة التي تلقيناها من المعجبين بالرئيس كارتر».

وأكد كارتر التزامه بشأن حقوق الإنسان والعدالة الاجتماعية خلال أول سنتين من ولايته التي شهدت وساطته التي أفضت إلى توقيع اتفاقيات كامب ديفيد بين مصر وإسرائيل. لكن ولايته الوحيدة واجهت عقوبات عدة، كان أخطرها احتجاز 52 رهينة أميركية في إيران، ومحاولة كارثية فاشلة لإنقاذهم عام 1980.



أكد الرئيس الأمريكي جو بايدن، أنه يصلي من أجل سلفه جيمي كارتر الذي قرر وقف أي علاج طبي إضافي في المستشفيات والانتقال إلى منزله لتلقي رعاية صحية خاصة هناك.

وكانت مؤسسة كارتر أعلنت في بيان، أن الرئيس الأسبق الذي قاد الولايات المتحدة من عام 1977 حتى 1981 قرر «قضاء ما تبقى له من عمر في منزله مع عائلته».

ويقيم كارتر، الأكبر سنًا بين الرؤساء الأميركيين السابقين والحائز على جائزة نوبل للسلام، في بلدة بليزنز في ولاية جورجيا الأميركية مع زوجته روزالين.

وقال بايدن على تويتر إنه وزوجته جيل «يصليان» لأجل كارتر، و«يرسلان له الحب»، معرباً عن إعجابه به لما أظهره «من قوة وتواضع في الأوقات الصعبة».

وتابع متوجهاً إلى الرئيس الأسبق البالغ 98 عاماً: «فلتكمل رحلتك برحمة وكرامة».

ملبوسات ركن الاناقة

THE SUIT CO. & CLOTHING

THOBES - JANABI
- ACCESSORIES

رجال . شباب - اطفال
تطعيم العرس



باسعار مناسبة

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

CONTACT US

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

14207 Michigan Ave
Dearborn Mi 48126

تخفيضات جيدة بمناسبة الافتتاح

(313)438-0128

Thesuitco.mi

"صوتي سيصبح أقوى".." لن يغير من انتقادي لإسرائيل".. إلهان عمر تتحدى قرار عزلها من لجنة الشؤون الخارجية بمجلس النواب

إذ قالت متحدثة البيت الأبيض، كارين جان بيير، في بيان، إن قرار الجمهوريين «حيلة سياسية وإساءة للشعب الأمريكي».

المتحدثة أوضحت أن «النائبة عمر اعتذرت عن تصريحاتها السابقة، وتحدثت بصوت عال عن إدانة معاداة السامية، وتأكيد تحالفنا القوي وشراكتنا المهمة مع إسرائيل».

إلهان عمر أول نائبة محجبة

وإلهان عمر سياسية أمريكية من أصل صومالي، تنتمي للحزب الديمقراطي، فازت بعضوية مجلس نواب ولاية مينيسوتا في نوفمبر/تشرين الثاني 2016، لتصبح أول مسلمة محجبة في مجلس تشريعي بالولايات المتحدة.

ورغم أن إلهان ليست المرأة المسلمة الأولى التي تدخل المجالس التشريعية الأمريكية، فإنها الأولى التي تدخل تلك المجالس بالحجاب الذي يشكل رمزية كبيرة أثارت الجدل، خاصة أن انتخابها تزامن مع الانتخابات الرئاسية التي جرت في نوفمبر/تشرين الثاني 2016، وفاز بها الجمهوري دونالد ترامب، الذي كان قد أدلى بتصريحات معادية للمسلمين.

وسبق أن قالت إلهان عمر إنها تلقت تهديدات بالقتل بسبب تعليقات أدلت بها قارنت فيها الجيشين الأمريكي والإسرائيلي بحركة المقاومة الإسلامية «حماس» الفلسطينية وحركة طالبان الأفغانية.

النائبة الديمقراطية المسلمة، ذات الأصول الصومالية، ألفت باللوم على التغطية الإخبارية والمشرعين الجمهوريين في تشجيع الدعوات إلى العنف، بعد الانتقادات والتهديدات التي تعرضت لها من قبل متطرفين.

فيما شاركت إلهان عمر رسالة صوتية قالت إن مكتبها قد تلقاها، وغذرت: «في كل مرة أحدث فيها عن حقوق الإنسان تعمروني التهديدات بالقتل»، تتضمن الرسالة: «إنهم يدمرون التراث، إنهم يدمرون التاريخ، تماماً مثل السيدة إلهان عمر».

تابعت الرسالة: «لأن المسلمين إرهابيون»، وهي خردة. وكل قطعة مناهضة للشيوعية الأمريكية تعمل لصالحها، أمل أن تحصلي على ما هو قادم لك».

علقت النائبة الديمقراطية إلهان عمر، على قرار مجلس النواب الأمريكي عزلها من لجنة الشؤون الخارجية، بسبب تصريحات سابقة حول إسرائيل، والتي تم وصفها في واشنطن باعتبارها «معادية للسامية»، وقالت إن القرار لن يغير من انتقادها لسياسة الولايات المتحدة الأمريكية الخارجية أو سياسة إسرائيل تجاه الفلسطينيين.

وكتبت إلهان عمر عبر حسابها بموقع تويتر، متحدياً القرار: «لن يتغير انتقادي لسياسة الخارجية أو سياسة إسرائيل تجاه الفلسطينيين، أو سياسة أي دولة أجنبية، كشخص عانى ويلات الحرب والاضطهاد، فإن مناصرتي ستكون دائماً لأولئك الذين يعانون بسبب تصرفات الحكومات».

وصوت مجلس النواب الأمريكي، في 2 فبراير/شباط، لمصلحة عزل النائبة المسلمة إلهان عمر من لجنة الشؤون الخارجية بالمجلس، حيث أيد 218 نائباً جمهورياً قرار عزل عمر من اللجنة، بينما عارضه جميع النواب الديمقراطيون، البالغ عددهم 211، بحسب صحيفة The New York Times الأمريكية.

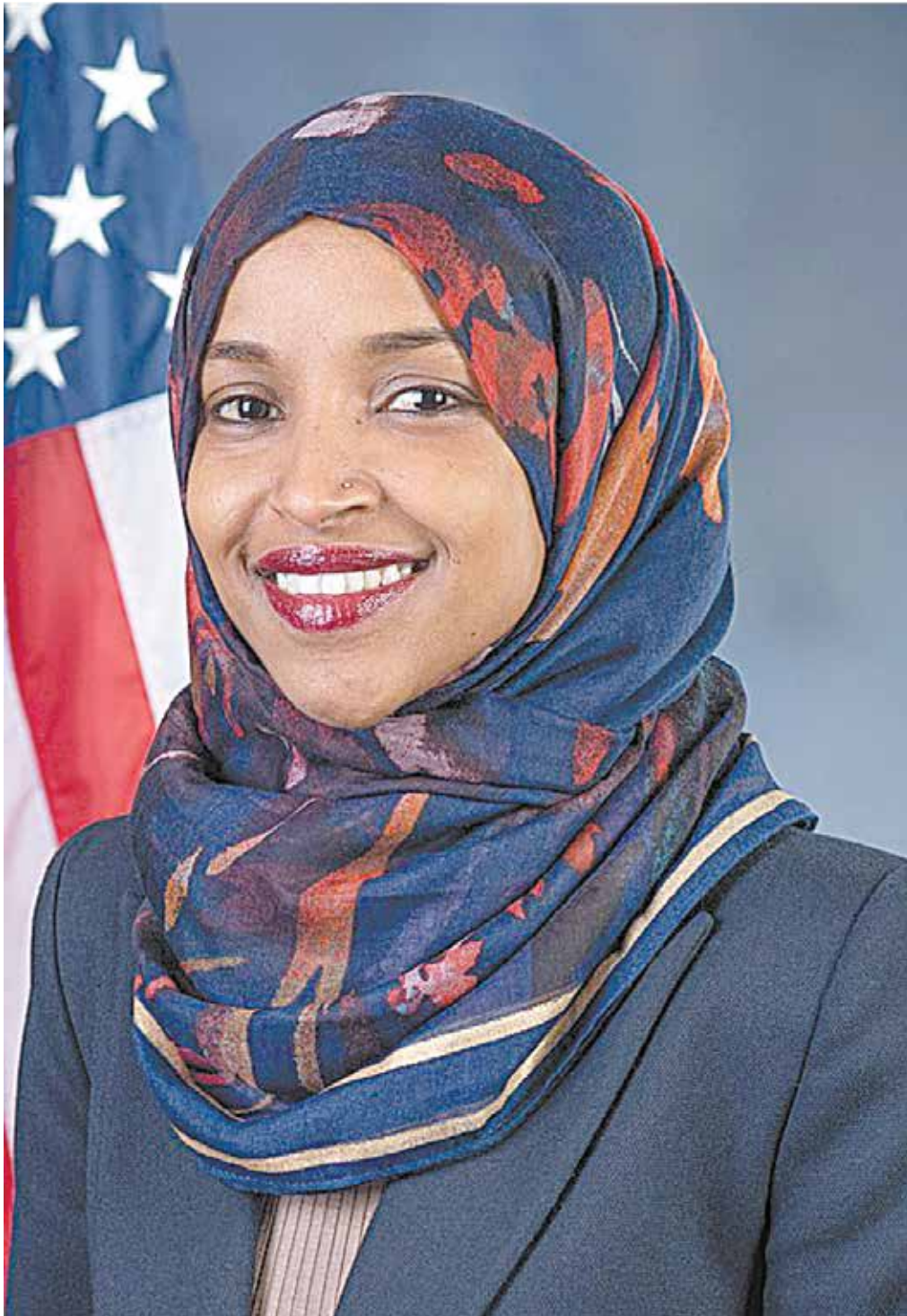
ومنذ أن فاز الجمهوريون بالسيطرة على مجلس النواب في نوفمبر/تشرين الثاني 2022 وعد رئيس مجلس النواب الأمريكي كيفين مكارثي ببذل جهوده لإقصاء إلهان عمر من اللجنة، وقال في تصريحات صحفية: «أذكر ما قالته عن إسرائيل، لقد وعدت العام الماضي بأنها لن تكون في الشؤون الخارجية بعد الآن. أنا في بهذا الوعد».

وقبيل التصويت، قالت النائبة عمر في خطاب أمام البرلمان إنها «مسلمة ومهاجرة من إفريقيا، فهل تفاجأ أحد منكم أنني مستهدفة؟ وهل تفاجأ أحد منكم أنني بطريفة ما لا أستحق التحدث عن السياسة الخارجية الأمريكية؟».

كما أضافت: «صوتي لن يخفت إذا لم أكن عضوة في هذه اللجنة لولاية واحدة، (بل) سيصبح صوتي أعلى وأقوى».

قالت عضو الكونغرس إنه «سواء صوتم أم لا، فأنا هنا لأبقى، وأنا هنا لأكون صوتاً ضد الشر في جميع أنحاء العالم، ولأدعو إلى عالم أفضل».

وفي أول تعليق للبيت الأبيض، قال في بيان، إن «إزاحة الجمهوريين للنائبة إلهان عمر من لجنة الشؤون الخارجية بمجلس النواب حيلة سياسية وإساءة للشعب الأمريكي».



شيكاغو.. ضابط شرطة يواجه اتهامات جنائية بتهمة الاعتداء على صبي من أصول عربية

رائد صالحه

ورفض مسؤول الإعلام في إدارة شرطة أوكلاند التعليق على الاتهامات أو الكشف عما إذا كان أودونيل لا يزال يعمل في المنطقة.

ووصف زيد عبد الله، محامي أبو عاطلة، أخبار الاتهامات بأنها «خطوة في الاتجاه الصحيح»، لكنه أصيب بخيبة أمل لأن الضباط الثلاثة المعنيين لا يواجهون اتهامات. وقال إن أبو عاطلة وعائلته لم يتصلوا بأي شخص في مكتب محامي الدولة بشأن الاتهامات حتى مساء الثلاثاء.

يواجه ضابط شرطة في منطقة أوكلاند تهماً جنائية بعد أن أظهر مقطع فيديو العديد من الضباط، وهم يلعبون بشكل متكرر صبياً يبلغ من العمر 17 عاماً أثناء اعتقاله الصيف الماضي، مما أثار غضب المجتمع العربي الأمريكي.

واتهمت هيئة محلفين كبرى في مقاطعة كوك الضابط باتريك أودونيل بتهمة الضرب المشدد وسوء السلوك الرسمي فيما يتعلق باعتقال هادي أبو عطلة في 27 يوليو/تموز، وفقاً لمصدر مطلع على القضية.



Rashida Tlaib boldly raises Palestinian flag in front of her congressional office

A Palestinian flag was raised at the Rayburn House Office building by Rashida Tlaib, the first Palestinian Muslim woman member of the US Congress.

"Palestinians may be banned from flying their flag under an apartheid government, but we can still proudly do it at my office," Tlaib wrote on Twitter. "I'm proud to be a Palestinian American and I want the Palestinian people to know that not all Americans support apartheid. No one can erase our existence."

Her move comes amid a recent Israeli government ban on Palestinian flags, which has been met with various forms of resistance by artists and activists. Earlier this month, far-right ultranationalist Israeli National Security Minister Itamar Ben-Gvir ordered Palestinian flags taken down in public places, describing them as a symbol for 'terrorists'.

Tlaib's move also appears to be a response to US policy toward Israel, which has come under increased scrutiny with the recent election of the far-right Israeli government, with leaders who have openly made disparaging remarks about women, the LGBTQ+ community and Palestinians. The US seems to be taking a "wait and see" policy toward Israel's new xenophobic and extremist government, to the dismay of many, particularly those from marginalised communities.

It didn't take long for Tlaib's photo of her flag to generate strong reactions from both sides of the Israel-Palestine divide. Many Israelis and supporters of Israel suggested that Israeli flags are more restricted than Palestinian ones in the occupied territories.

Florian Seroussi, an investor, tweeted at Tlaib, "Israeli and American flags are being burnt in Gaza day in and day out. What have you said about it during all those years? Suddenly a flag means something to you?"

Many Arabs and Palestinian allies around the world and in the US tweeted their solidarity at Tlaib, with some sharing their own Palestinian flags in front of their homes and in emojis in their tweets.

Mohammed Abdullah, a student in Gaza tweeted, "Thank you very much for your continued support for the Palestinian cause. We are proud of you." This was followed by emojis of Palestinian flags.

Sharing a picture of the Palestinian flag in front of his house, Randall Heyn-Lamb, a nurse in California, tweeted, "The flag of Palestine waves in solidarity from our home in @RepJudyChu's district."

Brian Merlen, a former congressional candidate from Connecticut, tweeted at her, "I wish our government would do more to help the Palestinian people. My relatives ran guns against the blockades during its creation. I get that we lost half my family to WW2 including horrible concentration camp deaths, but it never made sense to recreate such horrors on others."

Craig Colfelt, an actor, tweeted at Tlaib, "Do you have suggestions about what can we do as Americans in practical terms to help the Israeli left, who have been taking to the streets opposing their current repressive government? If the American and Israeli left worked together more closely, the situation might be better."

Tlaib is not the first congress member to put a flag (in addition to the US and representative's state flag) outside her office. Several members have the rainbow pride flag in front of their doors.

In 2021, former Congresswoman Marie Newman, to honour her trans daughter, placed a trans flag in front of her office after her neighbour, Representative Marjorie Taylor Greene, made anti-trans comments. Also in 2021, an incoming Republican congressman, whose office was down the hall from Tlaib's, said he would put an Israeli flag in front of her door, which Tlaib dismissed as a publicity stunt.



بعد مجزرة نابلس.. رشيدة تلييب تتهم إدارة بايدن بالتسبب في المزيد من الموت والدمار

ودعت رشيدة تلييب المعروفة بانتصارها للقضايا العادلة داخل أمريكا وخارجها، جماعات حقوق الإنسان الفلسطينية والمواطنين من أصل فلسطيني والجاليات العربية والإسلامية في الولايات المتحدة، إلى إرسال المزيد من رسائل البريد الإلكتروني إلى أعضاء الكونغرس الذين يمثلون مناطقهم لحثهم على بذل الجهود لوقف الدعم المالي والعسكري لإسرائيل.

كما دعت الجماعات الحقوقية والناشطون في البلاد إلى التحرك بشكل عاجل لدعم الشعب الفلسطيني في كفاحه ضد الاحتلال الإسرائيلي.

ورفع حصيلة الذين قُتلوا في عام 2023 إلى 61، من بينهم 13 طفلاً. وتابعت "إلى أن تُوقف الولايات المتحدة تمويل حكومة الفصل العنصري هذه، فإنها ستسبب بالمزيد من الموت والدمار". وهذه ليست المرة الأولى التي تقوم فيها عضو مجلس النواب عن ولاية ميشيغان، بانتقاد سياسة الإدارة الأمريكية تجاه الصراع في الأراضي المحتلة، فقد سبق أن طالبت الشهر الماضي، الكونغرس بوقف المساعدات المالية الأمريكية غير المشروطة لحكومة الفصل العنصري الإسرائيلية، خاصة بعد صعود اليمين المتطرف إلى السلطة.

شجبت النائبة في الكونغرس الأمريكي ذات الأصول الفلسطينية، رشيدة تلييب، الاعتداء الإسرائيلي العنيف على مدينة نابلس، الذي أسفر عن استشهاده 11 فلسطينياً، وإصابة حوالي 100 آخرين.

ووصفت رشيدة تلييب، في تغريدة على حسابها في تويتر، الحكومة الإسرائيلية بالمتطرفة والعنصرية، ودعت إلى وقف التمويل الأمريكي الضخم للاحتلال الإسرائيلي لوقف هذه الانتهاكات والجرائم. وكتبت رشيدة تلييب "هاجمت الحكومة الإسرائيلية اليمينية المتطرفة اليوم مدينة نابلس، مما أسفر عن إصابة 82 فلسطينياً

ضجة في أمريكا حول ناشطة "بيضاء مثل الثلج" زعمت لسنوات بأنها "عربية لاتينية"

مثل الثلج.
وأضافت كارول في حديث موقع "انترسيبت" بأنها "لا تعرف لماذا تفعل ابنتها راكميل ذلك".

وقالت: "أنا ألمانية- بريطانية" ولا أعرف لماذا أرادت ابنتي أن تعيش هذه الكذبة.

وأضافت "هذا أمر محزن للغاية". وترأس سارسواتي المجموعة التقدمية (AFSC) ومقرها فيلادلفيا، وهي المسؤولة عن لجنة خدمة الأصدقاء الأمريكيين، التي تعمل من أجل محاربة العنف وعدم المساواة.

وقال مسؤول الموارد البشرية أوسكار بيير كاسترو، الذي ساعد في توظيف سارسواتي لدورها القيادي المتنوع في المجتمع، إنه يشعر بالخداع بعد هذا الاكتشاف، حيث كان يعتقد بأنها "مسلمة ومثلية ومتعددة الأعراق" ولذلك تم الترحيب بها.

مثل الثلج.

وتحدثت الناشطة سارسواتي قبل أيام عن حفل زفافها القادم، وقالت إنها تريد أن تفعل شيئاً في الحفل يحترم ثقافتها العربية واللاتينية، ولكن والدتها كارول بيرني قالت إن عائلتها أوروبية "بيضاء

رائد صالحة

تفاخرت الناشطة المسلمة التقدمية، راكميل إيفيتا سارسواتي (39 عاماً) بأصولها العربية واللاتينية والجنوب آسيوية لمدة تزيد عن 20 عاماً، ولكن والدتها الناشطة قالت مؤخراً إن ابنتها "أوروبية بيضاء





يقدم لكم

« يقدم لكم اشهى الاكلات بأيدي طبّاخين مهرة »

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

14633 W. Warren Ave. Dearborn, MI 48126

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

PH: (313) 846-9330

Open 7 Days a Week

WWW.MENDIHOUSE.COM

عدد ضحايا زلزال تركيا وسوريا يرتفع إلى أكثر من 50 ألف قتيل

ارتفع عدد قتلى الزلزال الذي ضرب تركيا وسوريا إلى أكثر من 50 ألف قتيل وفق الأرقام الرسمية المعلنة في حصيلة غير نهائية.

وأكد وزير الداخلية التركي سليمان صويلو ارتفاع عدد ضحايا الزلزال في تركيا إلى 43 ألفا و556 قتيلًا، بحسب ما ذكرته وكالة أنباء الأناضول. وكانت الحكومة السورية قد أعلنت أن حصيلة ضحايا الزلزال في سوريا بلغ 1414 قتيلًا و2357 مصابًا، وتشمل محافظات حلب وحماة واللاذقية وطرطوس، في حين تجاوز عدد الضحايا في الشمال السوري 3500 قتيل.

وضرب زلزال مدمر بقوة 7.7 درجة على مقياس ريختر جنوبي تركيا وشمال سوريا فجر الاثنين 6 شباط الجاري وأطلق على الحادثة تسمية «كارثة القرن»، فيما وصلت ارتدادات الزلزال إلى دول أخرى في المنطقة، وشعر بها السكان في لبنان والعراق ومصر. الأمر الذي يرشح زيادة حصيلة الضحايا في تركيا وسوريا، إذ من المتوقع وجود جثث كثير من المتوفين تحت أنقاض المباني، فيما قدرت منظمة الصحة العالمية عدد المتضررين جراء الزلزال بنحو 23 مليون شخص.

بعد زلزال تركيا.. إلى أي مدى أصبحت المنطقة العربية مهددة بالزلازل؟



زلزال تركيا أحدث " يقظة " في دول المنطقة

الخبير الدولي في الإنقاذ والسلامة العامة المهندس زيادة الشطناوي قال إن زلزال تركيا أحدث «يقظة» بدول المنطقة حول أهمية توسيع دائرة التوعية والتدريب المسبق على أساليب السلامة العامة خلال وقوع الكوارث، والتزام اشتراطات السلامة العامة المسبقة بتشديد المباني.

وبين الشطناوي أنه بات من الضروري تحديث برامج التوعية والتدريبات على مستوى وطني، من خلال برامج خاصة تركز على سلوك الأفراد والمؤسسات خلال وقوع أي كارثة.

ونوه بأن تدريب الأفراد على طرق الإخلاء بالمنازل والمباني الكبيرة مثل المصانع والشركات يسهم بدرجة 80% بتخفيف حجم الخسائر ويقلل منها. وشدد الشطناوي على وجود تدريبات وتمارين توعوية قبل وخلال وبعد وقوع زلزال لا بد للأفراد منها لتلافي قدر كبير من الخسائر البشرية.

ولفت إلى أن على الأفراد قبل وقوع أي زلزال التأكد من سلامة توصيل الكهرباء وتوصيلات الغاز، ووضع الأجسام المتحركة بالمنزل في الرفوف السفلية، والاحتفاظ بأرقام الهواتف المخصصة للطوارئ، وتجنب البناء على الأماكن التي تكون عرضة للانزلاقات الأرضية أو لتساقط الصخور.

وقال الشطناوي إنه خلال وقوع الزلزال يجب عدم الهلع والخوف والذعر، وإغلاق مصادر الطاقة (الكهرباء والغاز)، والاستعداد للانتقال إلى مكان مفتوح بعيد عن المباني يكون أكثر أمناً، وتجنب استخدام المصاعد.

وبعد وقوع الزلزال شدد على وجوب عدم إعاقة عملية إخلاء المصابين وتركها للجهات المعنية، والابتعاد عن المباني المتأثرة والتجمعات السكنية والوجود بالأماكن المفتوحة، والحذر من هزات ارتدادية لاحقة.

وحول شروط الأمن والسلامة خلال البناء قال الشطناوي إنه يجب اعتماد أكواد البناء العالمية، من خلال تطبيق شروط (معامل البناء الزلزالي) أو ما يعرف باسم (Building Code)، موضحاً أنه إذا صممت أغلب المباني بمواصفات متوافقة مع هذا المعامل فتكون آمنة من الهزات الأرضية، وإن حدثت أضرار فستكون بسيطة لا تؤدي إلى وفيات أو إصابات كبيرة، وذلك ينطبق على كل أنواع الأبنية أيا كانت كبيرة أو صغيرة.

واتفق الخبراء على أن ما وقع في تركيا وشمال سوريا هو علامة مهمة لا بد من الانتباه إليها في المنطقة العربية، موضحين أن التقاضي عنها قد يجعل قرابة خمس العرب في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا معرضين لمخاطر تنامي احتمالية حدوث زلازل مدمرة في المستقبل.

مواجهة الهزات الزلزالية الكبير منها أو البسيط دون أن تلحق بالبناء أي أذى.

وأشار غوشة إلى أنه لا بد من توافر خاصية المتانة، التي تتمثل في تعديل وتصحيح مقاومة وصلابة العناصر الإنشائية لتحسين أداء المبنى ضد أي زلازل مفترضة، من خلال إضافة عناصر إنشائية أكثر لزيادة مقاومة المبنى للقوى الجانبية بشكل جيد، بخاصة «حديد التسليح» الذي يعتبر المادة الأقوى في البناء، والقضبان فولاذية عالية المقاومة بأقطار ما بين 6 ملمترات و40 ملمتراً وأكثر.

وشدد غوشة على أن المتانة والمرونة لا يكتفيان لإقامة بناء

قادر على امتصاص الطاقة الزلزالية وتخفيف قوة الاهتزازات، موضحاً أن الممسات الفنية

الجمالية والإبداعية في هندسة البناء لها دور بالتدعيم، من خلال جعل المبنى منتظماً

ومتناسقاً، وأن تكون الطوابق كلها بالارتفاع

نفسه، والأعمدة على شكل شبكة تفصلها

مسافات متساوية بأبعاد كاملة، لتمكين المبنى من الصمود

أمام أي زلزال. وأوضح أنه قبل إقامة المباني

المقاومة للزلازل توجد قواعد تنظيمية

وتقنيات تجب مراعاتها، أبرزها استخدام تقنيات

الأساسات المعزولة، واستخدام الجسور المركزية،

واتباع قواعد الهدم المحسوب عند وقوع زلزال، وتعزيز أساسات البناء

بالمواد الإنشائية (الخلطات الخرسانية وحديد التسليح)، وإنشاء قنوات مركزية لتصريف المياه، إلى جانب

البناء بمواد لينة قادرة على امتصاص كميات كبيرة من الطاقة. وختم غوشة بأن زلزال تركيا سيكون اللحظة الفارقة التي

ستنقل تكنولوجيا وتقنيات البناء مستقبلاً من حيث اختيار المواد وجودتها، والآليات المستخدمة وطرق التصميم وكودات

البناء.

بهذه المنطقة يكون عادة قليلاً ليس كمناطق تقارب الصفائح التكتونية.

وقال إن جمهورية مصر العربية من الجانب الإفريقي يمر بها الحزام الزلزالي القادم من الصدع في البحر الميت مروراً بخليج

العقبة ولبنان وشمال غرب سوريا التي وقع فيها الزلزال، مضيفاً أن مصر قد تتأثر بزلزال منطقة شرق المتوسط إذا ما تسببت

بحدوث موجات تسونامي قد تضرب سواحلها الشمالية. وبين أن معدل وقوع الزلازل على فائق البحر الميت يصل من 4 إلى

5 زلازل شهرياً، بدرجات تتراوح بين 2 و3.5 درجة على مقياس ريختر، غير أن أغلبها غير مؤثر وقد لا يشعر به سكان المنطقة.

وختم القريوتي بالإشارة إلى أنه لا يوجد شخص قادر على معرفة موعد الزلزال، مؤكداً أنه لا

توجد مؤشرات على أي نشاط زلزالي بمنطقة حفرة الانهدام بعد

الهزات الارتدادية التي وقعت في تركيا وشمال سوريا.

البناء التقليدي سيبدأ التلاشي

رئيس هيئة المكاتب والشركات الهندسية

المهندس عبد الله غوشة أكد أهمية

تطوير منظومة الإنشاءات في العالم

بعد زلزال تركيا المدمر، وقال، إن نظام

البناء التقليدي سيبدأ التلاشي مع تطوير منظومة

الإنشاءات المقاومة للزلازل، وفقاً لكود البناء الدولي ICC، لافتاً

إلى أن التقنيات الحديثة المقاومة للزلازل حالياً باهظة الثمن لكنها ستصبح

بمتناول الجميع. وأضاف أن تقنيات عزل البناء من خطر الزلازل التي تستخدم

في الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة واليابان ستصبح ممكنة التطبيق في دول المنطقة بعد أن تقل كلفتها، موضحاً أن هذه

التقنيات استخدمت في منطقة الشرق الأوسط لبناء ناطحات السحاب فقط.

وبين أن لهذه التقنيات عدة خصائص رئيسية أهمها المرونة في البناء بالاعتماد على أن يكون التصميم محكماً على نحو يمكن

تعاثل المخاوف لدى سكان المنطقة العربية الواقعة شرق البحر الأبيض المتوسط بعد وقوع الزلازلين المدمرين جنوب شرقي تركيا واللذين بلغت شدتهما 7.7 و7.6 درجة، وبات الجميع يسأل عن جيولوجيا المنطقة وطبيعتها التكوينية واحتمالات حدوث زلازل مدمرة فيها مستقبلاً.

شهدت المنطقة العربية تاريخياً عدداً من الزلازل لطبيعتها الجيولوجية، وموقعها على حفرة الانهدام وفوالق صخرية، حسب تقارير هيئة المسح الجيولوجية الأمريكية.

ومن أبرز تلك الحفر الوادي المتصدع الكبير أو الأخدود الإفريقي الشرقي، الممتد من سوريا ولبنان وفلسطين والأردن وسلاسل

جبال غربي البحر الأحمر حتى إثيوبيا والكونغو، ويبلغ طوله أكثر من 6000 كم، تقع أعلى نقطة له قرب مدينة بعلبك اللبنانية،

في حين تقع أخفض نقطة على مسافة أكثر من 400 متر تحت سطح البحر عند البحر الميت.

خبراء أكدوا أن مخاطر الزلازل بشكلها العام في المنطقة العربية، وإن كانت وطأتها ضعيفة وبالكاد يشعر بها سكان المنطقة،

تبقى متحركة غامضة لا يمكن التنبؤ بها، وهو ما يستدعي رفع الحيلة مستقبلاً واتخاذ الإجراءات الاستباقية على اختلاف أشكالها.

طابع زلزالي معتدل

خبير الزلازل ومدير مرصد الزلازل الأردني السابق الدكتور محمد القريوتي قال إن زلزال تركيا وشمال سوريا حدث على فائق الأناضول ولا علاقة له بفائق البحر الميت والمنطقة العربية من الناحية الجيولوجية.

وأضاف القريوتي: أن ما حدث في تركيا جاء نتيجة طبيعية جيولوجية عالية وحركة انزلاقية قوية، بينما فائق البحر

الميت الذي يمتد من مركز الانتشار في البحر الأحمر في الطرف الجنوبي لخليج العقبة إلى شمال حوض حولا جنوبي لبنان

حتى الحدود التركية ذو طابع زلزالي معتدل ويصنف من متوسط إلى خفيف. هذا لا يمنع بطبيعة الحال تعرضه لهزات نشطة في

المستقبل. وأشار إلى أن بلاد الشام بشكل عام تتأثر بفائق البحر الميت، ومعرضة بدرجة أقل لخطر الزلازل لأنها تمثل حافة تكتونية بين

الصفحة العربية والصفحة الإفريقية. وعرج القريوتي على معامل الصفحية الإفريقية-عربية (منطقة

التباين بين الصفحة العربية والإفريقية) التي نوه بأنها تضم دولاً معرضة لخطر زلازل مصنفة من الدرجة الثالثة، وهو أقل

تصنيف بقوة الهزات الأرضية، لأنها بحافة تباعدية، أي أنها منطقة تباعد الصفائح التكتونية، مشيراً إلى أن مقدار الزلازل

Red balloons pay last tribute to children killed in Türkiye quake

Dozens of red balloons speckle the rubble of one of the dozens of thousands of destroyed buildings in Türkiye's quake-hit southern region. They are the final tribute to children killed by the earthquake that devastated Antakya, according to Ogun Sever Okur, who is behind the memorial.

The effect is striking, the bright balloons contrasting starkly with the dusty grey of the rubble and twisted metal that once made up a nine-floor building.

Against the monochrome backdrop, many possessions attest to the young lives lost in the earthquake.

A purple toy decorated with cartoon images of Daisy Duck and Minnie Mouse lay forgotten near a pink scooter and a fuchsia anorak decorated with love hearts.

"Three children died here. They were 18 months, four years, and six years old," said Ogun Sever Okur.

Okur, who grows roses and is a photographer, volunteered as a rescuer in the days after the earthquake in his hometown of Adana before heading to Antakya 200 kilometers (125 miles) away.

"I started here and then moved on to the building behind. This area struck me. I couldn't sleep for several nights because we couldn't rescue the children from here," he said.

Eight days after the quake, Okur began tying balloons to the ruins in the city of 400,000 people, now a ghost town filled by diggers and lorries removing the rubble.

More than 42,000 people were killed in Türkiye in the earthquake though the figures on how many of them were children are still unknown.

Okur, a father-of-two who said his work had no political motive, emphasized its sentimental meaning. Since 2020, he has supported underprivileged children through his association, providing youngsters with toys and food, and in some cases, prosthetic limbs or operations.

He said the balloons were "the last toy (he could) offer" to young victims, attaching as many as 1,000 to five or six buildings in Antakya.

Red balloons typically "represent joy, love," he said. But in Antakya, after the earthquake, "this is the first time a balloon has made us cry."



زلزال تركيا وسوريا: ما حقيقة المزاعم التي تربط بين منشأة أبحاث أمريكية والكارثة؟

بيترا زيفيك

منذ وقوع الزلزال الذي بلغت قوته 7.8 درجة والذي ضرب تركيا وسوريا في 6 فبراير/شباط الجاري وأودى بحياة أكثر من 44 ألف شخص، ظهرت ملايين المنشورات على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، والتي توفر معلومات وصورا ومقاطع فيديو عن الكارثة. ومع ذلك، وجدت بي بي سي أن بعض المنشورات نسبت الزلزال بشكل مفضل إلى منشأة أبحاث مشروع «هارب»، وهو مشروع يتضمن أجهزة إرسال قوية ومقره في ألاسكا بالولايات المتحدة الأمريكية.

لم شمل رضية سورية يتّمة الزلزال مع عمته ويرمز هارب (إتش إيه آر بي) إلى برنامج بحث الشفق القطبي النشط عالي التردد، والذي أطلقه الجيش الأمريكي عام 1990 وتديره جامعة ألاسكا فيربانكس منذ عام 2014. وتستخدم أجهزة هذا المشروع لدراسة الأيونوسفير، وهي المنطقة التي يلتقي فيها الغلاف الجوي للأرض بالفضاء.

معلومات مضللة عن «هارب» في أعقاب الزلزال، كان هناك ارتفاع كبير في عدد الحسابات الفريدة التي تذكر هارب في موقع التواصل الاجتماعي تويتر حيث وجد بحث بي بي سي أنه تم ذكره أكثر من 550 ألف مرة. في أحد المنشورات، تساءل الكاتب قائلا: «ما الذي حدث بالفعل في تركيا؟ هل استخدموا تعديل الطقس في برنامج هارب للهندسة الجيولوجية؟». وشارك مستخدم آخر مقطع فيديو للطيور، وقال إن الحيوانات كانت «تتصرف بغرابة» قبل الزلزال، ثم سأل عما إذا كانت تركيا قد «تعرضت لهجوم من قبل هارب؟».

كان الناس ينشرون أيضا صورا للغيوم، مدعين كذبا أنها ظهرت في تركيا قبل وقوع الزلزال وأنها من صنع هارب. وقالت جيسكا ماثيوز، مديرة برنامج هارب، لبي بي سي: «إن معدات البحث في موقع برنامج هارب لا يمكنها إحداث أو تضخيم الكوارث الطبيعية». يوافق آرون ريديلي، أستاذ علوم المناخ والفضاء في جامعة ميشيغان قائلا: «لا يوجد دليل علمي على الإطلاق على أن هارب يمكن أن يتحكم في الطقس».

الآلاف يعرضون تبني الرضية التي ولدت وسط ركام الزلزال يذكر أن هذه ليست هي المرة الأولى التي يتم فيها إلقاء اللوم على هارب زورا في إحداث كوارث طبيعية.

وقال شايفان سرداري زاده، صحفي مكافحة المعلومات المضللة في بي بي سي: «برنامج هارب موضوع نظريات مؤامرة منذ سنوات، ويُشار إليه بانتظام باعتباره السبب الرئيسي وراء العديد من الكوارث الطبيعية، على الرغم من حقيقة أن مثل هذه الادعاءات قد تم تفنيدها من قبل العلماء والخبراء».

ماذا يفعل برنامج «هارب»؟ تأسس برنامج هارب في الأصل لبحث تأثير طبقة الأيونوسفير على أنظمة الاتصالات والملاحة العسكرية والمدنية. أن تؤدي الاضطرابات التي تحدث بشكل طبيعي في طبقة الأيونوسفير إلى تعطيل الإشارات اللاسلكية التي يتم إرسالها من الأرض، والتي تعد ضرورية للعديد من أشكال التكنولوجيا الحديثة، بما في ذلك الأقمار الصناعية لنظام تحديد المواقع العالمي (جي بي إس) وأنظمة واي فاي والمركبات الفضائية والاتصالات اللاسلكية.

وقال البروفيسور ريديلي: «تشهد طبقة الأيونوسفير اضطرابات يمكنها امتصاص موجات الراديو بحيث لا يصبح الاتصال ممكنا، وتضع إشارات الراديو في طبقة الأيونوسفير».

ويصعب التنبؤ بهذه الاضطرابات، لذلك يستخدم العلماء في «هارب» أجهزة إرسال لاسلكية عالية التردد لتسخين أجزاء صغيرة من الأيونوسفير وخلق ظروف مماثلة لتلك التي تحدث في الطبيعة حتى يمكن دراستها. وتقول جيسكا ماثيوز إن هذه العملية لا تسبب اضطرابات جوية حيث «لا يتم امتصاص موجات الراديو في نطاقات التردد التي يرسلها برنامج هارب في مستويين من الغلاف الجوي اللذين ينتجان طقس الأرض».

إنقاذ طفل حديث الولادة وأمه بعد أربعة أيام تحت ركام الزلزال في تركيا ويوافق ديفيد هيسل، أستاذ علوم الأرض والفضاء في جامعة كورنيل، على أن هارب لا يمكن أن يكون له تأثير على الطقس. وقال: «هذه الأشياء لا تنتمي إلى نفس الفئة، وليس هناك علاقة بينها».

مؤامرات هارب الأخرى

يقول شايفان سرداري زاده: «إن نظريات المؤامرة تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي في أعقاب كل كارثة». في عام 2022، عندما ضربت الفيضانات مدينة كارلوفو البلغارية، زعمت وسائل التواصل الاجتماعي زورا أن الأمطار الغزيرة سببها هارب.

كما تم إلقاء اللوم بشكل غير دقيق على هارب في الفيضانات القاتلة في الصين وحرائق الغابات الهائلة في تركيا في عام 2021. وبعد أن ضرب إعصار إيان منطقة البحر الكاريبي وجنوب شرق الولايات المتحدة في عام 2022، غمرت وسائل التواصل الاجتماعي المزيد من الادعاءات الكاذبة حول هارب. كان الزلزال الذي ضرب تركيا وسوريا آخر سبب لتكرار هذه الادعاءات الكاذبة، ومع ذلك، قد لا يكون الأخير. قال سرداري زاده: «غالبا ما يتم إعادة تدوير نظريات المؤامرة القديمة، التي تم تفنيدها على أرض الواقع، لتعزيز آراء أولئك الذين يؤمنون بها ويصبح لها أتباع جدد».



Erdogan vows to rebuild homes destroyed by devastating Turkey earthquakes before general election

Turkish President Recep Tayyip Erdogan pledged on to build 200,000 houses in the country's southwestern region, following the 6 February earthquakes which killed at least 42,000 people across Turkey and Syria and flattened thousands of homes.

The natural disaster was followed by a series of aftershocks with millions fleeing their homes, even if they were still standing, fearing further destructive earthquakes.

Erdogan said the earthquakes had destroyed, severely damaged, or required the immediate demolition of around 118,000 buildings, many of which were in the worst-affected provinces of Hatay, Kahramanmaraş, and Malatya.

Erdogan's government has been criticised for allowing the development of poorly-constructed buildings across the country earlier in his decade-long rule, which observers said worsened the death toll from the earthquake.

This time around, he vowed the structures would be built on sturdy ground "using the right construction methods".

"None of these buildings will be more than three or four storeys high," he added after the earthquake caused the collapse of several high-rise structures.

Erdogan promised the construction would begin in March, in a bid to show the Turkish people that his government was willing to do whatever it takes to facilitate a rebuild of the country as soon as possible. This would also coincide with general elections, which commence in May, when experts believe Erdogan will face his sternest test yet at the ballot box.

"We will start to move our citizens living in tents and container cities to their sturdy, safe, and comfortable homes within a year," he said, vowing to build "a new Antakya, Iskenderun, Arsuz", referring to cities heavily damaged by the quake.



الأناضول... تاريخ من الزلازل

ياسر غريب

الدمار الذي أصاب مدينة إزمير التركية، غربي الأناضول، محزن حقاً، لكن الجيولوجيين يعلمون أن هذا الزلزال العنيف لن يكون الأخير في الأناضول، فالمنطقة بأسرها تعيش فوق تصدعات أرضية عديدة تجعلها واحدة من أكثر مناطق العالم عرضة للكوارث الطبيعية. في سنة 2009، أنشأت الحكومة التركية «هيئة الكوارث والطوارئ» (AFAD) واستصدرت قوانين خاصة بالإعمار من أجل الالتزام بالبناء المقاوم للزلازل. بالرغم من ذلك، يرى باحثون أتراك متخصصون في الكوارث الطبيعية أن الإجراءات المتخذة ليست كافية، ويجب اتخاذ المزيد من التدابير لمواجهة زلازل قوية أتية لا محالة.



يتجاوز عدد الزلازل الكبيرة التي جرى تسجيلها في مدينة القسطنطينية (الاستانة وإسلامبول لاحقاً ثم إسطنبول) منذ نشأتها حتى دخول السلطان محمد الفاتح أكثر من 50 زلزالاً عنيفاً. وفي عهد السلطان بايزيد الثاني، وقع زلزال كبير في سنة 1509 قضى على معظم مباني المدينة، واستمرت الهزات الأرضية اللاحقة به 45 يوماً، إلى حد أن المؤرخين العثمانيين أطلقوا عليه «نهاية العالم الصغير».

وفي 1766 وقع زلزال مركزه خليج إزميت، كان من آثاره تدمير عدد من المساجد الأثرية، أبرزها جامع السلطان محمد الفاتح الذي أعاد بناءه السلطان مصطفى الثالث سنة 1771. وفي عهد السلطان عبد الحميد، ضرب زلزال كبير مدينة إسطنبول سنة 1894.

ومنذ بداية القرن العشرين، كان الزلزال الذي ضرب أرزينجان، شرقي تركيا، سنة 1937، هو الأعنف في التاريخ الحديث، إذ بلغت قوته 8.1 درجات بمقياس ريختر، فدمرت المدينة تماماً، ومات نحو 35 ألف شخص، وبعدها أعيد بناء المدينة تعرضت للزلازل الآخرين في 1984 و1992. وفي 1983 تعرضت أرضروم شمال شرقي تركيا لزلزال درجته 6.6 درجات بمقياس ريختر، راح ضحيته نحو 1340 شخصاً. زلازل أخرى مؤثرة أصابت مناطق كوجالي ودوزجي وإزميت بالقرب



من إسطنبول في 1999، وأفيون قره حصار على بحر إيجة في 2002، ووان شرقي تركيا في 2001، وبنغول شرقي تركيا في 2003. وفي 17 أغسطس/آب 1999 تعرضت إسطنبول لزلزال عنيف راح ضحيته أكثر من 18 ألف شخص بالإضافة إلى إصابة نحو 20 ألفاً.

مؤخراً، دأبت وسائل إعلام تركية على استضافة خبراء في مجال الكوارث الطبيعية، وقد تنبأوا جميعاً بكارثة مقبلة. الدكتور محمد فاتح الطان، تحدث عن خط تصدع شمالي الأناضول، وذكر أنه يتحرك تدريجياً باتجاه الغرب بصورة منتظمة، متوقعاً وقوع زلزال كبير في إسطنبول قد تبلغ قوته 7.5 درجات بمقياس ريختر، وأنه سيكون زلزالاً مدمراً سيتضرر منه ملايين الناس. وتوقع الدكتور خلوق أوزنار، بدوره، أن زلزالاً مقبلاً سيكون مركزه قاع بحر مرمرية درجته 7.2 بمقياس ريختر، وأنه سيضرب البلاد خلال السنوات القليلة المقبلة، وذكر أن منطقة الأناضول تنحرف سنوياً نحو الغرب بمقدار 2.5 إلى 3 سنتيمترات، وأنها تصل إلى 3.5 إلى 4 سنتيمترات في منطقة غرب بحر إيجة. أما الدكتور خالد الشويكي، فأوضح أن هناك حركة دائمة للصفحة الأرضية في منطقة الأناضول، وهي تتعرض للضغط من ثلاث صفائح أخرى في وقت واحد من الشرق والجنوب، مشيراً إلى أن الشق الذي يحدثه ضغط الصفائح يتوسع بسرعة كبيرة تنبئ بأن الزلزال المقبل سيكون مدمراً.

في زلزال إزمير الأخير، سقط أكثر من خمسين قتيلًا، وأصيب نحو 900، وسط أعمال إنقاذ مستمرة تحت أنقاض أكثر من 20 مبنى مهدمًا، ونزوح عن المباني السكنية المنهارة والمتصدعة، ودعوات إنسانية من خارج إزمير لاستقبال الأسر المتضررة. مركز الهزة الرئيسية كان على عمق 16.54 كيلومتراً في قاع بحر إيجة، على بعد 17 كيلومتراً من سواحل مدينة سفيريهسار، بلغت قوة الزلزال 6.6 درجات. استمر الزلزال لمدة 30 ثانية، وأعقبته هزات تابعة أقل قوة، بالإضافة إلى تسونامي جزئي تسبب في وصول مياه البحر إلى المباني السكنية والطرق.

زلزال إزمير الأخير، ليس الكارثة الأولى التي تحل بالمحافظة الواقعة في غرب الأناضول، فقد تعرضت في القرن التاسع عشر لزلزال عنيف دمر نصفها تقريباً. ويقول الخبراء إنه إذا كانت إسطنبول تقع فوق خط واحد من تصدعات القشرة الأرضية، فإن إزمير تقع فوق 13 نقطة مختلفة من التصدعات.

مشهد مؤثر ومؤلم من زلزال سوريا.. العناق الأخير بين أب وابنه

استيقظت كل من تركيا وسوريا على وقع زلزال عنيف بلغت قوته 7.8 درجات، تلاه بعد ساعات قليلة زلزال آخر بلغت قوته 7.5 درجات.

ووسط هذه المأساة، ضجت وسائل التواصل الاجتماعي بصورة مؤثرة ومؤلمة، عنوانها «العناق الأخير».

فقد وثقت أبا يحتضن ابنه ويموتان سوياً في مدينة جنديرس بريف حلب تحت الأنقاض، في مشهد يبكي الحجر.

4,365 قتيلًا

يشار إلى أن الحصيلة الإجمالية لأعداد القتلى المؤكدين في جنوب شرقي تركيا وسوريا ارتفع إلى 4,365 جراء الزلزال الذي يعد الأقوى في المنطقة منذ نحو قرن.

ولا تكفّ الحصيلة عن الارتفاع، إذ لا يزال عدد كبير جداً من الأشخاص تحت أنقاض المباني التي انهارت. أكبر بكثير

فيما توقعت منظمة الصحة العالمية أن تكون الحصيلة النهائية أكبر بكثير من الأرقام غير النهائية المعلنة. وقالت مديرة الحالات الطارئة في المكتب الأوروبي للمنظمة كاثرين سمولود «هناك احتمال مستمر لانتهيارات إضافية وغالباً ما نرى أرقاماً أعلى بثماني مرات من الأرقام الأولية».



Report : Con-artists exploiting Turkey-Syria earthquake to scam donations online

Jennifer Bell

Con artists have been exploiting the earthquakes which killed more than 41,000 people in southern Turkey and northern Syria to steal money from social media users looking to donate to victims of the catastrophe, a report has found.

The scammers have been using popular platforms such as TikTok and Twitter – along with the hashtags - with messages such as ‘Pray for Turkey’, and ‘Donate for earthquake victims’ along with images that allege to be on-ground footage of the disaster.

But the images have found not to be real, in a report by the BBC and Bleeping Computer (a news website focusing on cybersecurity). Whilst claiming to be raising vital funds for the countless victims, many of whom have lost their homes after the disaster, scammers are instead pocketing donations into their own accounts.

The reports highlighted several examples of scams found online. One video showed a picture of a child wearing a light blue hat and matching scarf, running away from an explosion, the BBC said.

‘Please help achieve this goal’ was the host’s message, in a plea for TikTok gifts.

However, Google’s reverse-image search function - used by the BBC - finds that the picture was previously used in 2018, long before the quake, with a different caption that says: ‘Stop Afrin Genocide.’

Scammers have also been using Twitter to share emotive messages along with links to cryptocurrency asking for donations from users, but were found to be fraudulent and littered with errors and spelling mistakes.

The BBC said one account posted the same appeal eight times in 12 hours, sharing the same image of a firefighter holding a child surrounded by collapsed buildings.

However, the image shared was not real. The firefighter was seen to have six fingers on his right hand and reports suggest it was generated by Artificial Intelligence software Midjourney. The report also found other examples on Twitter of people creating fake fundraising accounts and posting links to a PayPal fundraising page.

One example of such an account was named @TurkeyRelief. It joined the platform in January and had 31 followers and asked for donations via PayPal. The page had raised \$900 of its \$20,000 goal by the time it was suspended.

The BBC said that it was one of more than 100 fundraisers launched on PayPal asking for donations to the Turkey-Syria quake disaster. Bleeping Computer is said it found pages that directed donations to personal PayPal wallets.

PayPal told the BBC that while many accounts had ‘the best intentions,’ it was inevitable that some would attempt to exploit charitable people.

“PayPal teams are always working diligently to scrutinize and ban accounts, particularly in the wake of events like the earthquake in Turkey and Syria, so that donations go to intended causes,” it told the broadcaster in a statement.

TikTok said that it was “saddened” by the earthquake and that it was contributing to relief efforts.

“We’re also actively working to prevent people from scamming and misleading community members who want to help,” the BBC quoted it as saying.

Donate legitimately

In the UAE, there are several ways to donate legitimately.

The Emirates Red Crescent has a “Bridges of Good” campaign where volunteers are needed to help pack relief boxes for survivors of the earthquakes.

Suggested donation items include winter clothes, blankets, canned food and baby food, and personal hygiene items including diapers, wipes and sanitary pads.

“Bridges of Good” is one of several humanitarian missions being



staged across the UAE.

Turkey’s consulate in Dubai has also launched a donation drive for vital food and winter clothing to support survivors. Across the emirate, members of the public are being invited to supply essentials, including clothing and food.

Meanwhile, the Turkish embassy in Abu Dhabi set up a donation drive for UAE residents to donate items urgently needed in Turkey and Syria. Those who wish to donate large quantities of items can drop them off at the CSS Homeward Bound transportation company warehouse directly.

International aid efforts

Internationally, hundreds of donation sites by international charities and local community groups from all over the world have also been created to help those in need.

Among those, UNICEF is working to provide immediate assistance with search and rescue, coordinating evacuations, and distributing hygiene kits, blankets and warm clothing.

“Children who are now in immediate danger of being hurt or killed in the oncoming aftershocks and collapse of infrastructures need urgent shelter, safe drinking water, and hygiene essentials,” the charity said in an online appeal for donations.

Doctors Without Borders (MSF) - an international organization that provides medical aid to various countries in need - has been treating people in Turkey in their associated hospitals and has been donating emergency medical kits to other people in the region. It has also urged people to donate through its website.

Care International, a humanitarian organization that has presence in Turkey and Syria, has also urged people to give emergency aid including food, shelter, hygiene kits, cold weather supplies and cash assistance.

In a public appeal, Red Crescent organizations in both Syria and Turkey have asked people to donate first aid kits, blankets and clothes.

It said it urgently needs items including biscuits, bread, energy bars, flour, ready-to-eat meals, pasta, rice, milk, and baby formula.

Al Arabiya English



Life
WHERE THERE IS LIFE... THERE IS HOPE

EVERY CHILD DESERVES A CHANCE

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

SPONSOR AN ORPHAN TODAY

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

SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

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

PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W Warren, Dearborn, MI 48126

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

586.693.5377

الاتحاد الأوروبي يخصص 206 ملايين دولار للفتات الأشد ضعفاً في اليمن

أعلن الاتحاد الأوروبي عن تخصيص 206 ملايين دولار أمريكي لدعم الفتات الأشد ضعفاً في اليمن ومواجهة انعدام الأمن الغذائي في البلاد.

وقال الاتحاد الأوروبي، في بيان، إن المفوضية الأوروبية تعلن عن تمويل يبلغ 193 مليون يورو (206.26 ملايين دولار) للفتات الأشد ضعفاً في اليمن، حيث أدت سنوات العنف والنزوح والأزمة الاقتصادية والسياسية إلى دمار كبير في اليمن.

وأضاف البيان «سيتم تخصيص مبلغ 136 مليون يورو من هذا التمويل للشركاء الإنسانيين للاتحاد الأوروبي والأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية للمساعدة في تلبية الاحتياجات الناجمة عن العنف الجاري والكوارث المفاجئة». وستشمل الأنشطة التي يمولها الاتحاد الصحة والتغذية والمساعدة الغذائية والمياه والصرف الصحي لمنع سوء التغذية وانتقال الأوبئة.

كما سيتم تخصيص 55 مليون يورو كمساعدات إنمائية للأمن الغذائي لليمنيين ودعم سبل العيش لتلبية احتياجات الأمن الغذائي العاجلة وتنمية طويلة الأجل والاعتماد على الذات.

وأشار البيان إلى أن هذا الجزء من التمويل يهدف «إلى مساعدة اليمنيين في كسب العيش وإنتاج الغذاء محلياً كجزء من الانتقال إلى نظام غذاء مستدام وقادر على الصمود». ويعاني اليمن أزمة اقتصادية وإنسانية هي الأسوأ في العالم بحسب الأمم المتحدة في ظل الحرب والفجوات الحادة في التمويل، حيث يعتمد 80 في المئة من سكان البلد البالغ عددهم 32.6 مليون على المساعدات الإنسانية.

وفي يناير الماضي، أعلنت الأمم المتحدة أن خطة الاستجابة الإنسانية للعام 2023، تتطلب 4.3 مليارات دولار للوصول إلى 17.3 مليون شخص من الفتات الأشد ضعفاً والذين يحتاجون إلى دعم إنساني نتيجة للنزاع الممتد والنزوح والتدهور الاقتصادي في اليمن.



الولايات المتحدة تعيد إلى اليمن 77 قطعة أثرية منهوية

أعلنت سفارة اليمن في واشنطن، استرداد 77 قطعة أثرية ومخطوطة قرآنية من الولايات المتحدة الأمريكية.

وتمن سفير اليمن في واشنطن السفير محمد الحضرمي، في حفل التسليم بحضور مسؤولين من وزارة الخارجية الأمريكية ووزارة الأمن الوطني ووزارة العدل ووكالات الأجهزة الأمنية المختصة، جهود الأجهزة الأمنية الأمريكية التي قامت بضبط هذه الآثار اليمنية القديمة وإعادتها لحكومة بلادنا.

وقال الحضرمي «أن التراث اليمني والآثار اليمنية تعرضت للسرقة والنهب والتخريب من قبل المنظمات الإرهابية مثل تنظيم القاعدة ومليشيا الحوثي الانقلابية»... مشيراً إلى أن عدداً من المتاحف اليمنية تعرضت للسطو بعد الانقلاب الحوثي الغاشم على الدولة».

وأضاف «أن بلادنا ونظراً للأوضاع الحالية بسبب الانقلاب الحوثي على الدولة ومن أجل رفع الوعي والترويج للتراث اليمني في الأوساط الأمريكية، قررت اعارة هذه الآثار

لمتحف السميثسونيان الشهير في قلب العاصمة الأمريكية واشنطن، ونصت اتفاقية الإعارة الموقعة بين السفارة والمتحف على قيام المتحف بحماية وحفظ هذه الآثار ودراساتها والترويج لها وإعادتها للحكومة اليمنية متى ما قررت ذلك».

وشملت الاتفاقية اعارة 65 وجه حجري يعود عمرها للألفية الأولى قبل الميلاد، وصحن برونزي من القرن الثالث الميلادي، وعدد 11 مخطوطة قرآنية قديمة يعود عمرها للقرن الثامن الميلادي والتي تم اكتشافها في عام 1972 بالجامع الكبير بصنعاء.

من جانبه أكد المبعوث الأمريكي لليمن تيموثي لندر كينغ، استمرار دعم بلاده للحكومة اليمنية والشعب اليمني بما في ذلك حماية التراث والإرث اليمني العريق.

فيما أشاد مدير متحف السميثسونيان للفنون الآسيوية تشيس روبرنس، بعقد اتفاقية الإعارة.. مؤكداً حرص المتحف للحفاظ على هذه الآثار، ودراساتها وعرض بعضها على الجمهور للتعريف بالعراقة والتراث اليمني.



الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

1-800-425-1647 PUREHANDS2

www.purehands.org

تبرع الآن



info@purehands.org

زعيم جماعة الحوثي: نسعى لإنجاح المساعي العمانية بشأن اليمن

قال زعيم جماعة الحوثي في اليمن عبد الملك الحوثي، إن جماعته تسعى إلى إنجاح الوساطة العمانية بشأن بلاده.

جاء ذلك في خطاب متلفز بثته قناة «المسيرة» الفضائية الناطقة باسم الحوثيين، بمناسبة الذكرى 19 لمقتل مؤسس الجماعة حسين بدر الدين الحوثي (26 رجب عام 1424 هجرية).

وقال الحوثي تعليقا على الوضع الحالي في اليمن: «نحن في حالة حرب مستمرة ولسنا في اتفاق هدنة، وهناك خفض للتصعيد في ظل وساطة عمانية مشكورة».

وأضاف: «نشكر الإخوة في سلطنة عمان الذين يتعاملون معنا بمبدأ حسن الجوار، ونقدر لهم جهودهم، ونسعى لأن نعطيهم الفرصة الكافية في نجاح مساعيهم».

ولتقريب وجهات النظر بين الحكومة اليمنية الشرعية والحوثيين، تقوم سلطنة عمان جهودا دبلوماسية مستمرة بين طرفي الصراع في اليمن.

وعن الموقف من المفاوضات، قال الحوثي إن جماعته «تؤكد في كل الحوارات أنها لا يمكن أن تتجاهل الملف الإنساني، ولن نسكت عنه ولن نضيع هذه الأولوية لحساب أي أولوية أخرى».

يأتي ذلك في وقت تبذل الأمم المتحدة وجهات دولية وإقليمية جهودا مستمرة لتمديد هدنة في اليمن استمرت 6 أشهر وانتهت في 2 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، وتتبادل الحكومة والحوثيون اتهامات بشأن المسؤولية عن فشل تمديد الهدنة.



Yemeni leader calls on EU to provide economic and development help

The chairman of Yemen's Presidential Leadership Council, Rashad Al-Alimi, on urged the EU to intensify and expand its assistance to Yemen. He called for financial aid for developmental and economic projects, in addition to the existing help for efforts to alleviate Yemen's worsening humanitarian crisis.

During a meeting with European Council President Charles Michel at the EU headquarters in Brussels, Al-Alimi said the bloc should send funds to Yemen, through the nation's central bank in Aden, to support the depreciating currency and ensure that humanitarian aid is not looted or exploited by the Houthis. The Yemeni leader also urged the EU to take a more active role in efforts to secure peace in Yemen by increasing the pressure on the Houthis to cooperate with international efforts to end the war, and taking additional steps to punish the militia's sponsors.

"The chairman of the Presidential Leadership Council commended European efforts to place the Iranian Revolutionary Guards on the terrorist list, citing the group's disruptive activities in the area, which endanger world peace and security," Yemen's official SABA news agency reported.

During his meeting with Michel, Al-Alimi reiterated the commitment of his government to considering all peace offers, and expressed the hope that the ongoing regional and international mediation process would yield beneficial results for peace in Yemen.

The Yemeni leader arrived in the Belgian capital on as part of a European tour that will also include a visit to Germany. In addition to

seeking economic and political support for the country's internationally-recognized government, he will discuss with EU officials the refusal by Houthis to renew a UN-brokered ceasefire, which came into force in April last year but expired in October without an agreement for an extension, and continuing arms shipments to the Houthis from Iran.

"This is part of the president's attempts to gather international support for the (Presidential Leadership) Council and the government, their vision for achieving peace and stability, and the role necessary to tackle Houthi intransigence and Iranian weapons supplies to militias," a Yemeni government official, who asked not to be named, told Arab News.

Al-Alimi's visit to the EU began a day after Yemeni Prime Minister Maeen Abdulmalik Saeed urged foreign donors and financial institutions to provide help to the country immediately and not wait until the war is over.

Speaking at the World Government Summit in Dubai on , Saeed said the world should not wait for peace in Yemen before assisting the nation. He added that his government had successfully restored state institutions, including the central bank, that can manage assistance.

"Saving Yemen is by maintaining aid," he said. "Some say that we await peace; peace might be achieved after weeks, months or years."

He identified Saudi Arabia and the UAE as key supporters of his nation throughout the war and said that aid from both countries had helped to stabilize the country and prevent it from collapsing completely.

"Our brothers were there for us through thick and thin," Saeed said. "Yemen would have finished without the brothers' help."

Saudi Arabia had provided more than \$420 million of fuel to help keep the country's power plants and essential services running, he added, while the UAE is developing a solar power station in Aden and a huge dam in southern Yemen.

The prime minister said drone attacks by the Houthis on oil installations had halted oil shipments, costing the nation almost \$1 billion and disrupting government reforms and economic plans.

"Yemen is going through a tough and sensitive period due to the war and the Houthi takeover, as well as their control of the political capital, Sanaa, and the state's core institutions," he added.

Saeed also talked about the effect the war has had on the Yemeni people and said that the country has experienced a "brain drain" as a result of a decline of more than 75 percent in the value of university professors' salaries.

"The quality of education is something that both I and the government are concerned about," he said. "We are facing a brain drain as university professors leave the country for other countries."

"University professors' wages used to range between \$1,300 and \$1,400 before the war but they are now \$300. We can keep academics in this situation."

الأيادي النقية تحشد العالم لإغاثة أطفال اليمن

PURE HANDS RALLIES THE WORLD FOR YEMENI CHILDREN'S

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

www.purehands.org

تبرع الآن



In rare admission, Yemen's Houthis confirm they re-leased Al-Qaeda terrorists

Houthis in Yemen have admitted trading Al-Qaeda prisoners for their own captured fighters. It was a rare admission by the group, which has long denied freeing militants.

It came a day after Rashad Al-Alimi, the chairman of Yemen's Presidential Leadership Council, accused the Houthis of releasing Al-Qaeda militants, arming them and sending them to attack Yemeni government troops.

Abdulkader Al-Murtada, head of the Houthis' prisoner exchange committee, said on that they traded two Al-Qaeda terrorists, purportedly captured on the battlefields of Al-Bayda province, for three of the militia's fighters.

The previous day, Al-Qaeda said it had exchanged two Houthis for two of its militants, identified by their jihadist names Al-Qaqa Al-Bayhani and Muwahid Al-Baydani, according to SITE Intelligence Group, an American organization that monitors Al-Qaeda statements.

Observers of the conflict in Yemen believe that the Houthis, who usually keep their prisoner exchanges with Al-Qaeda secret, were compelled to acknowledge this one after a third party revealed the details. Ali Al-Fakih, the editor of Al-Masdar Online, told Arab News that the Houthis attempted to legitimize the exchange by claiming that Al-Qaeda is a belligerent party supporting the Yemeni government.

"This is one of the most secret Houthi files," said Al-Fakih.

Similar deals have happened previously, he added, but it seems a middleman disclosed information about this latest one. The Houthis therefore reluctantly confirmed the prisoner swap but attempted to make it seem like it was with a recognized entity that supports "aggression," he said.

President Al-Alimi, speaking at the Munich Security Conference on Saturday, said the Houthis have not only released Al-Qaeda and Daesh prisoners held by Yemeni security agencies on terrorism charges but have armed them and sent them to attack military and security targets in government-controlled areas. He added that the Yemeni government has informed security forces in neighboring countries, and the wider international community, about the Houthi collusion with Al-Qaeda.

"There is honest collaboration between Houthi terrorists, Al-Qaeda and Daesh," Al-Alimi said. "They freed all Daesh and Al-Qaeda inmates and convicts, provided them with weapons and equipment, and sent them to regions controlled by the legitimate government to carry out terrorist operations."

The Houthi acknowledgment of the prisoner exchange came days after Al-Qaeda in Yemen confirmed the deaths of Hussein Hadboul, also known as Hassan Al-Hadrami, and his brother Muhed in a US drone attack in Yemen's central Marib province.

The group seemed to be referring to a US drone attack on a vehicle on Jan. 30 that killed three Al-Qaeda terrorists.

Yemeni security officials and terrorist experts identified Hadboul as an Al-Qaeda bomb-maker, responsible for the manufacture of improvised explosive devices that had killed a number of Yemeni security and military personnel.

A local security officer in the southeastern Hadramout region told Arab News Hadboul came to their attention some years ago when a woman was caught while attempting to plant an explosive device at a security facility in the southern port city of Sheher.

After questioning the woman and tracking the explosives used in the bomb, authorities determined that Hadboul assembled devices in Marib and smuggled them into Hadramout using women, who are not searched at security checkpoints.

"This is a key Al-Qaeda bomb-maker who manufactured several explosive devices and smuggled them to Hadramout, using women, for use in terrorist strikes," said the security official, who asked not to be named.

However, the official added that Hadboul's death is unlikely to end Al-Qaeda's use of IEDs and other bombs because "he has trained a new generation of bomb-makers."



اتفاق أممي سعودي لدعم المتأثرين بالصراع في اليمن بـ 6 ملايين دولار

والتي تبلغ قيمتها مليوني دولار، تركز على تنفيذ مشروع تعزيز الآليات المحلية لبناء السلام وحماية التماسك الاجتماعي، والذي يهدف إلى «بناء قدرات السلطات المحلية لتمكين مشاركة أكبر لأفراد المجتمع، وخاصة الشباب والنساء، في المبادرات التي تبني القدرة على الصمود في مواجهة الصدمات والكوارث وتساعد على تعزيز السلام المستدام على المستوى المحلي».

وأفاد بأن هذا المشروع سيستغرق تنفيذه 18 شهراً، من أبريل 2023 حتى أكتوبر 2024، ومن المتوقع أن يستفيد منه 1,084 فرداً من المتضررين والنازحين داخلياً والفئات المهمشة وذوي الإعاقة.

ليشمل 22 مديرية في تسع محافظات هي: أبين، ولحج، والضالع، وعدن، والمهرة، ومارب، وشبوة، وحضرموت، وتنعز.

وأشار إلى أن مرحلة التنفيذ الثانية ستكتمل خلال الفترة من مارس 2023 إلى فبراير 2024، وسيستفيد من المشروع 1,491 شاباً وشابة.

وكانت المرحلة الأولى من المشروع، التي نفذت خلال عامي (2021 - 2022) قد ساعدت أكثر من 5 آلاف شاب وشابة على تحسين دخلهم وتأمين الاعتماد على الذات، وذلك في ست مديريات من محافظتي حضرموت ولحج.

وأوضح البيان أن الاتفاقية الثانية

أعلن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، عن توقيع اتفاقية مع السعودية بقيمة 6 ملايين دولار لدعم المجتمعات المتأثرة بالصراع وتعزيز آليات بناء السلام في اليمن.

وقال البرنامج الإنمائي في بيان إنه وقع مع مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية على اتفاقيتي مشروع لدعم المجتمعات المتأثرة بالصراع المستمر وتعزيز الآليات المحلية لبناء السلام وحماية التماسك الاجتماعي في اليمن.

وأضاف البيان أن الاتفاقية الأولى التي تبلغ قيمتها 4 ملايين دولار تتمثل في توسيع مشروع التدريب على المهارات المهنية والتجارية للشباب اليمنيين

تنظيم القاعدة يعلن عن تبادل أسرى مع الحوثيين في اليمن

أعلن تنظيم أنصار الشريعة، الفرع المحلي لتنظيم القاعدة في جزيرة العرب، إجراء عملية تبادل أسرى مع جماعة أنصار الله (الحوثيين) في اليمن، تم بموجبها إطلاق سراح اثنين من عناصره.

وقال التنظيم في بيان، نقله موقع «سايت انتلجينس غروب» المتخصص، إنه بموجب العملية التي تمت في 14 فبراير، جرى إطلاق سراح سجينين حوثيين، مقابل مقاتلين جهاديين هما القعقاع البيحاني وموحد البيضاني.

وفيما لم يصدر تعليق رسمي من الحوثيين، أكد مصدر أمني في العاصمة اليمنية صنعاء الخاضعة للجماعة، عملية تبادل الأسرى لكنه لم يذكر تفاصيل أخرى، بحسب وكالة الصحافة الفرنسية.

وتزايد نشاط أنصار الشريعة الموالي للقاعدة ومسلحين موالين لتنظيم الدولة الإسلامية (داعش) في اليمن في خضم فوزى الحرب الدائرة بين الحكومة المعترف بها دولياً، وجماعة أنصار الله (الحوثيين).

وتعتبر الولايات المتحدة أن تنظيم القاعدة في جزيرة العرب من أخطر فروع الشبكة الجهادية العالمية.





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

Alcohol ban in Iraq causes public anger, worry over spike in drug use

A recent government decision to ban alcohol in Iraq has sparked controversy in the Muslim-majority country, with many arguing that the move goes against Iraq's pluralism.

Approved by the Iraqi parliament in 2016, the law was only published in the country's official gazette on Wednesday, making it effectively. Article 14 of the law stipulates a ban on the import, production or sale of alcoholic beverages of all kinds in Iraq. The article's second paragraph says those who violate the law can face fines between 10 and 25 million Iraqi Dinars, roughly between \$6,800 and \$17,100 according to the official market rate.

The move has caused a debate, as some have said it does not take into consideration the non-Muslim minority in the country who can consume alcohol.

Christian parliamentarian Farouk Hanna Atto said the law contradicted the principle of individual freedoms and the very foundations of the Iraqi constitution, "which emphasised respect for freedoms and democracy."

He said the law hadn't been enforced for about six years after passing through parliament due to its sensitivity.

"Iraq is a country characterised by religious, nationalistic and sectarian pluralism, and this type of law cannot be imposed on everyone, because there are those who consume alcohol, while these drinks are prohibited for others and represent a red line for them," he told local media.

"But all orientations, opinions, religions and sects must be respected," he added.

The lawmaker said the ban could push youth to resorting to other substances such as drugs, constituting a bigger threat to Iraqi society.

Several Twitter users echoed Atto's claims that the ban could encourage the use of drugs.

"Such laws are not commensurate with the religious and intellectual diversity in Iraq, and they are attempts to establish a state similar to the state of Al-Baghdadi's myth!" wrote political and economic analyst Hamza Al-Hardan, in reference to the former Islamic State group leader.

"Decisions that will reflect negatively on the legislator and society, because the constitution guarantees public and civil liberties. You support the spread of drugs no more!" he added.

One Twitter user wrote: "I don't drink alcohol, but banning the import and manufacturing of alcohol is very dangerous. First of all we have breweries that make beer and whiskey and they're going to close and their owners will lose billions, who will compensate them?"

"Banning alcohol will lead to [taking] drugs, and there are real cases like these in Iraq. This article must be appealed, I don't understand how it was even passed."

Another person wrote: "Really. The country has so many problems and all you care about is banning alcohol. Did you not think that Iraq is religiously diverse and has embassies and foreign companies?"

"Muslims drink more than others. And drinking falls within individual freedoms," accusing the government of wanting to get into drugs trade.

The number of Christians and other non-Muslim minorities has dwindled in Iraq over the decades due to conflict and instability, persecution by the Islamic State group, and economic crises.

Unofficial numbers in the Middle Eastern country of 43.5 million puts Muslim Shias and Sunnis at over 95 percent. The rest are Christians, Yazidis, Zoroastrians, Bahai's and others.

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



الجامعة العربية تجدد التأكيد على مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للأمة العربية

وعبر المجلس عن التضامن مع عائلات شهداء وضحايا العدوان الإسرائيلي الغاشم.

وطالب في بيانه المجتمع الدولي بتنفيذ القرارات ذات الصلة بحماية المدنيين الفلسطينيين، لا سيما قراري مجلس الأمن رقم 904 (1994) ورقم 605 (1987)، وقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة حول حماية المدنيين الفلسطينيين رقم 10/20-A/RES/ (2018) (ES)، وحث دول ومؤسسات المجتمع الدولي للمشاركة في حماية المدنيين الفلسطينيين وتشكيل آلية عملية وفعالة لتنفيذ ما جاء في قرار الجمعية العامة وتقرير السكرتير العام للأمم المتحدة، والذي تضمن خيارات قابلة للتطبيق لحماية المدنيين الفلسطينيين.

كما طالب مجلس الأمن بتحمل مسؤولياته في حفظ الأمن والسلم الدوليين، واتخاذ إجراءات فورية فعالة وكفيلة بوقف جميع جرائم انتهاكات وممارسات إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال ضد الشعب الفلسطيني وإنهاء احتلالها غير القانوني لأرض دولة فلسطين المحتلة عام 1967.

ودعا الأطراف السامية المتعاقدة في اتفاقية جنيف الرابعة لتحمل مسؤولياتها وكفالة احترام وإنفاذ الاتفاقية في أرض دولة فلسطين المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، من خلال وقف الجرائم والانتهاكات الإسرائيلية للقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

كما حث في بيانه، المحكمة الجنائية الدولية على انجاز التحقيق الجنائي، ومساءلة ومحاسبة مرتكبي جرائم الحرب، والجرائم ضد الإنسانية، وغيرها من الجرائم التي ارتكبتها وترتكبها إسرائيل بحق الشعب الفلسطيني الأعزل، بما فيها جرائم العدوان والاستيطان والضم، والإعدام الميداني والمتعمد للمدنيين والصحفيين والمسعفين، والتهجير القسري.

ووجه المجلس في ختام بيانه رسالة إلى الأمين العام طلب من خلالها متابعة تنفيذ هذا القرار وتقديم تقرير حول الإجراءات التي تم اتخاذها بشأنه إلى الدورة المقبلة للمجلس.

جددت الجامعة العربية التأكيد على مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للأمة العربية جمعاء، ودعم حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة وغير القابلة للتصرف.

وقال المجلس في بيان إن «مجلس جامعة الدول العربية على مستوى المندوبين الدائمين في اجتماع عقد في دورة غير عادية، أكد مجددا على مركزية القضية الفلسطينية بالنسبة للأمة العربية جمعاء وعلى دعم حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة وغير القابلة للتصرف، وعلى رأسها حق تقرير المصير وتجسيد قيام دولة فلسطين المستقلة ذات السيادة، وعاصمتها القدس على الأرض الفلسطينية المحتلة عام 1967».

وأضاف في البيان «يحيي المجلس نضال الشعب الفلسطيني ضد الاحتلال الإسرائيلي الغاشم، ويؤكد على التضامن الكامل مع الشعب الفلسطيني بمواجهة سياسات وممارسات العدوان الإسرائيلي المنهج، والذي يستهدف تركيع الشعب الفلسطيني واستمرار الاحتلال الاستعماري الإسرائيلي غير القانوني لأرض دولة فلسطين».

وشدد المجلس على أنه يؤكد على جميع قراراته المتعلقة بالقضية الفلسطينية والصراع العربي الإسرائيلي، بما فيها قرارات القمم العربية وإعلان الجزائر (2022) وقرارات مجلس الجامعة على المستوى الوزاري في دور اله العادية وغير العادية.

وأدان المجلس في بيانه العدوان الإسرائيلي الغاشم الذي اقترفته إسرائيل القوة القائمة بالاحتلال بمدينة نابلس يوم الأربعاء 22 فبراير 2023، والذي أدى إلى استشهاد وجرح عشرات الفلسطينيين.

وأشار إلى أن العدوان وبموجب القانون الدولي الإنساني والقانون الدولي، جريمة حرب وجريمة ضد الإنسانية، شأنه شأن الجرائم الإسرائيلية واسعة النطاق ضد الشعب الفلسطيني في مدينة القدس عاصمة دولة فلسطين ومقدساتها الإسلامية والمسيحية، ومدينتي جنين وأريحا وبقية المدن والقرى والمخيمات الفلسطينية.

بدء أعمال بناء سفارة الاحتلال في المغرب.. ونشطاء يعتبرون الإعلان بـ "تطور خطير"

أعلن مكتب «الاتصال الإسرائيلي بالمغرب» عن بدء أشغال بناء «مقر سفارة» دولة الاحتلال في الرباط، من خلال إشراف القائمة بالأعمال في المكتب على تدشين الانطلاقة الفعلية للبناء.

وقالت المكلفة بمكتب الاتصال الإسرائيلي لدى المغرب أولونا فيشر كام: «إنها لحظة تاريخية ونحن جد فرحين لوجودنا هنا، وإن شاء الله خلال سنة واحدة سيكون لدينا منزل خاص بنا». وأضافت في تغريدة على تويتر: «لن تكون سفارة فحسب، بل ستكون موطننا لجميع الإسرائيليين في المغرب وكان الرئيس السابق لمكتب الاتصال الإسرائيلي لدى المغرب دافيد غوفرين، قد وقع، في الأول من شهر آب (أغسطس) الماضي، عقدا لبناء سفارة إسرائيلية دائمة في المغرب.

وكتب على تويتر: «سعيد جدا بمشاركة هذه الصورة معكم، التي تشهد إحدى اللحظات التاريخية التي عشتها مع فريق عملي، حيث تم التوقيع على عقد بناء مقر السفارة الإسرائيلية الدائمة في المغرب مع المهندسين وشركة البناء المغربية. وبهذا سنبدأ بإذن الله عهدا جديدا نرسخ فيه علاقاتنا المتميزة بالمغرب».

وكان وزير الخارجية الإسرائيلي السابق لايبيد قد زار المغرب العام الماضي، ليصبح أول وزير خارجية إسرائيلي يزور المغرب منذ عام 2003، حيث افتتح مكتب الاتصال الإسرائيلي لدى الرباط، وتعهد بأن تفتتح إسرائيل والمغرب سفارات في كلا الدولتين.

وفي أول رد فعل مغربي، أعرب الناشط في «المركز المغربي لمناهضة التطبيع» عزيز هناوي في تغريدة نشرها على صفحته على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، عن أسفه لتزامن إعلان بدء بناء سفارة دولة الاحتلال في المغرب مع المجزرة التي نفذتها قوات الاحتلال في نابلس. من جهته، اعتبر رئيس المرصد المغربي لمناهضة التطبيع أحمد ويحمان أن الإعلان عن بدء بناء سفارة لدولة الاحتلال له ما بعده، ووصفه في تدوينة نشرها على صفحته على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، بأنه خطوة خطيرة.

وفي 10 كانون الأول (ديسمبر) 2020، أعلنت إسرائيل والمغرب استئناف العلاقات الدبلوماسية بينهما، بعد توقفها عام 2000.

وفي 22 من الشهر ذاته، وقعت الحكومة المغربية، «إعلانا مشتركا» مع إسرائيل والولايات المتحدة، خلال أول زيارة لوفد رسمي إسرائيلي أمريكي للعاصمة الرباط.

ومنذ ذلك التاريخ، وقعت الحكومتان المغربية والإسرائيلية العديد من اتفاقيات التعاون في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والأمنية.

وترفض هيئات وأحزاب مغربية هذا التطبيع، عبر عدد من الاحتجاجات والفعاليات المختلفة. وأصبح المغرب بذلك رابع دولة عربية توافق على التطبيع مع إسرائيل، خلال 2020، بعد الإمارات والبحرين والسودان.

وكانت العلاقات المغربية - الإسرائيلية من بين المبررات التي اتخذتها الجزائر لقطع علاقاتها الدبلوماسية مع المغرب، وإغلاق مجالها الجوي أمام الطيران المغربي.



الرئيس التونسي: الخراب في كل المواقع ولايد من كشف المسؤولين ومحاسبتهم مهما كانت مناصبهم

وأضاف سعيد: «إن وجدت اشكالات قانونية أو مشاكل مع المكاوول كان من الضروري حلها»، معتبرا أن هذا المركز هو مثال حي عمن يحنون إلى مزيد من التخریب.

وأردف: «الأموال موجودة ولكن هناك إرادة لتعطيل أي مشروع للخروج من الوضع الذي نرديننا فيه»، مؤكدا ضرورة تحميل المسؤولية لكل جهة لم تقم بمسؤولياتها تجاه الشعب.

وتوجه إلى عدد من المواطنين حوله بالقول:

قال الرئيس التونسي قيس سعيد إن الخراب شمل الدولة في كل المجالات، مؤكدا على ضرورة تحميل المسؤولية لجميع المتسببين في هذا الخراب ومحاسبتهم مهما كانت مواقعهم.

وخلال زيارته لموقع مخصص لبناء مركز للتكوين المهني في منطقة جبل الجلود بالعاصمة، أوضح قيس سعيد أن هذا المركز كان من المفترض أن تنتهي أشغاله منذ سبتمبر 2021، وهو يعد مثالا من بين الأمثلة عن الخراب في كل المواقع.

مصر تعلن إطلاق القمر الصناعي "حورس 1" من الصين

أعلنت مصر إطلاق القمر الصناعي حورس 1 من قاعدة الإطلاق شمال غرب الصين، يحمل على متنه كاميرا عالية الجودة «لتحقيق متطلبات التنمية المستدامة».

وأضاف الرئيس التنفيذي لوكالة الفضاء المصرية شريف صدقي في تصريح للقناة الأولى المصرية أن هناك «تعاوناً كبيراً في مجال الفضاء بين مصر والصين، والقمر سيتم استخدامه في مجالات كثيرة لاسيما تحسين الإنتاجية الزراعية».

وأشار إلى أن القمر الجديد سيقوم برصد جميع مصادر المياه بدقة عالية، وستتم متابعة العديد من المشروعات القومية ورصد مراحل تنفيذها والمعوقات التي تواجهها.

ولفت إلى أن إطلاق القمر حورس 1 يأتي في إطار الشراكة بين الصين ومصر، وأن القمر نستطيع من خلاله رصد الكثير من الكوارث الطبيعية كظاهرة التصحر.





محاولة سرقة جثمان لينين من ضريحه وسط موسكو

ذكرت صحيفة «موسكوفسكي كومسوموليتس» الروسية، أن رجلاً في حالة سكر حاول «سرقة» جثمان زعيم ثورة البلاشفة في عام 1917، فلاديمير لينين، من ضريحه الكائن في الساحة الحمراء بجوار الكرملين وسط موسكو.

وعلمت الصحيفة أن أفراد الأمن الروسي رصدوا ليلة 6 فبراير/شباط، رجلاً غريباً يهيم في محيط الضريح عند منتصف الليل، وفي لحظة ما اقترب من الباب وحاول فتحه، ولكن أفراد الشرطة أوقفوه على الفور. وكان الرجل يتبع سلوكاً غريباً، واعترف في وقت لاحق بأنه أراد سرقة جثمان لينين.

وفي قسم للشرطة، أكد الرجل على نيته، ولكنه لم يتمكن من توضيح سبب رغبته في القيام بمثل هذه السرقة، فتم استدعاء خدمة الإسعاف النفسي له.

وتبين أن الرجل (42 عاماً) من سكان موسكو، وعمل جامعا للأثاث، وقد انفصل عن زوجته قبل خمس سنوات. وعلى الرغم من الطلاق، إذ كان يتواصل بشكل دائم مع أطفاله فكانوا يقضون الوقت معاً في عطلة نهاية كل أسبوع، لكن الانفصال عن زوجته جعل منه مدمناً على شرب الكحول.

ويعد مصير ضريح لينين من بين القضايا التي تسبب انقسامات في المجتمع الروسي، بين من يرى ضرورة في دفن جثمانه وآخرين يصرون على بقاءه في ضريحه في أهم ساحة في البلاد.

وفي حديث سابق، اعتبر كبير الباحثين في معهد علم الاجتماع التابع لأكاديمية العلوم الروسية، أندريه أندرييف، أن الوقت للبت في مصير جثمان لينين لم يحن بعد، داعياً إلى ترك المسألة للأجيال القادمة ولحين تجاوز الانقسامات الحالية.

An orangutan interrupts German President Steinmeier's press point in Malaysia

The German president Frank-Walter Steinmeier had to interrupt a statement to reporters in Malaysia during which he was resuming his tour of Southeast Asia due to an orangutan. While Steinmeier was speaking, in fact, some wildlife control operators of the Semenggoh Wildlife Center invited

him to interrupt his statements and move to a safe distance when Edwin, one of the largest specimens of orangutan present in the park located in the Malaysian part of the island of Borneo, started heading towards him.

"This is the first time I've encountered this species, even though the genetic material should be very similar to ours," said Steinmeier when he resumed his statements to the press after the incident.

The German president, however, said he didn't feel in danger. "The staff who know the animals and their behavior best still advised us to avoid confrontation," Steinmeier said with a smile.



العمال يعانون من موجة التضخم التي تضرب العالم.. أجورهم لا تواكب الغلاء ومعدلات نموها توقفت

وقد بلغ معدل التضخم في منطقة اليورو 9.2% بنهاية العام.

أما في كندا، فإن تيف ماكليم، رئيس البنك المركزي، احتج بالانخفاض في نمو الأجور لتفسير قرار البنك بإيقاف الزيادة في أسعار الفائدة، بعد رفع سعر الفائدة الرئيسي إلى 4.5%، أي أعلى مستوى له منذ 15 عاماً.

ماكليم قال: «إن معدل نمو الأجور يتراوح حالياً بين 4% و5% ويبدو أنه استقر ضمن هذا النطاق.. ومن ثم فقد تضاعف خطر الوقوع في دوامة الأجور والأسعار».

من جانبهم، لاحظ اقتصاديون أن نمو الأجور يميل إلى التأخر عن مواكبة التضخم، ولا يسبقه، إذ يعدّل العمال وأرباب العمل توقعات الأجور بالقياس إلى الارتفاع أو الانخفاض الذي آلت إليه الأسعار.

من ثم، فإن التراجع الأخير في نمو الأجور قد يكون دليلاً متأخراً على أن التضخم بلغ ذروته في الصيف وخريف العام الماضي في الولايات المتحدة ومنطقة اليورو، ثم انخفض في أعقاب ذلك بعد تراجع أسعار الطاقة تراجعاً حاداً وتراخي الضغوط الواقعة على سلسلة التوريد العالمية. بدوره قال أندريا غارنيرو، الخبير الاقتصادي في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، إن العمال قد يخففوا من مطالبهم بسبب تباطؤ النمو الاقتصادي ومخاوف التسريح من العمل، فقد صارت النقابات العمالية في أوروبا أكثر قلقاً بشأن الأمن الوظيفي للعمال من مخاوفها بشأن الأجور.

من جهته، أوضح جابريل مخلوف، محافظ البنك المركزي الأيرلندي، أن مطالب العمال برفع الرواتب كانت معقولة، وترجع بعض أسباب ذلك إلى أن الدخول كانت مدعومة بمساعدات حكومية خلال الوباء وأزمة الطاقة.

غالباً ما يكون العمال أول من تبتلعهم دوامة الأجور وارتفاع الأسعار، حيث يؤدي ارتفاع الأجور إلى ارتفاع التكاليف بالنسبة للشركات، والتي بدورها ترفع الأسعار لحماية الأرباح، وبشكل عام، تؤدي مستويات التضخم المرتفعة طبقة العمال.

توقفت معدلات نمو أجور العمال في الاقتصادات المتقدمة، أو تراجعت عن المستويات المرتفعة، في وقت يشهد العالم موجة من التضخم، وهو أمر الذي تفضله البنوك المركزية؛ لأنه يعني أن الدول لن تقع في دوامة ارتفاع الأجور التي تقضي إلى ارتفاع الأسعار، ومن ثم الاضطرار إلى رفع الأجور مرة أخرى، ومن ثم الاستمرار بهذه الوتيرة. إضافة إلى ذلك، فمن المرجح أن يؤدي ذلك إلى انخفاض التضخم دون زيادة كبيرة في البطالة، وفقاً لما ذكرته صحيفة The Wall Street Journal الأمريكية.

لكن تأثير ذلك الأمر كان أقل إيجابية على العمال، فعلى الرغم من أن بيانات منظمة العمل الدولية تشير إلى أن الأجور زادت في عام 2022، بوتيرة أسرع من زيادتها في العامين السابقين له، فإن هذه الزيادة لم تكن بالقدر نفسه في جميع الاقتصادات المتقدمة الكبرى.

تقارير المنظمة كشفت أن القوة الشرائية للعمال، كانت أقل في عام 2022 مما كانت عليه في عام 2019 قبل وباء كورونا، ولذلك، فإنه على الرغم من الطلب القوي على العمال والانخفاض الشديد في معدلات البطالة، فقد تقلصت حصة العمال من الناتج الاقتصادي في كثير من الدول المتقدمة.

كذلك أشارت مقاييس متنوعة إلى أن نمو الأجور الاسمي - أي غير المعدل حسب التضخم - في الولايات المتحدة قد شهد تباطؤاً حاداً منذ منتصف العام الماضي.

في هذا الصدد أشارت الصحيفة الأمريكية إلى أن متوسط الأجر بالساعة للعاملين في القطاع الخاص غير الزراعي، ارتفع بنسبة 4.4% في 12 شهراً حتى يناير/كانون الثاني 2023، ما يعني أنه انخفض من 5.6% في مارس/آذار الماضي، وتخلف عن معدل الزيادة في أسعار المستهلك الذي بلغ 6.4% خلال العام.

في أوروبا كذلك، انتهى تقرير صادر عن البنك المركزي الأيرلندي وشركة التوظيف «إنديد»، المعنية بتعقب الأجور المعلن عنها عبر الإنترنت، إلى أن متوسط نمو الأجور في 6 بلدان أوروبية قد انخفض من 5.2% في نوفمبر/تشرين الثاني 2022، إلى 4.9% في ديسمبر/كانون الأول 2022،

اليابان تخطط لرفع سن الرشد من 13 إلى 16 عاماً ضمن خطط إصلاحها التشريعي

تستعد اليابان لرفع سن الرشد من 13 عاماً إلى 16 عاماً ضمن خطط إصلاحها التشريعي، وذلك على خلفية الانتقادات التي تقول إن قوانينها الحالية تفشل في حماية الأطفال من الاغتصاب والاعتداءات الجنسية الأخرى، بحسب صحيفة The Guardian البريطانية.

إذ اقترحت لجنة بوزارة العدل رفع سن الرشد ضمن سلسلة من إصلاحات القانون الجنائي، حيث يستقر السن الآن عند 13 عاماً في رقم هو الأدنى بين دول مجموعة السبع. وستشمل الإصلاحات كذلك اعتبار التلصص الجنسي من الجرائم الجنائية، مع توضيح شروط الملاحظات القضائية في جرائم الاغتصاب. ويأتي إصلاح قوانين الجرائم الجنسية الياباني بعد تبرة عدد من مرتكبي جرائم الاغتصاب عام 2019، مما أثار حالة غضب شعبي. وشملت تلك المحاكمات قضية رجل أتهم باغتصاب ابنته المراهقة مراراً.

شروط وقوع اعتداء جنسي

ويطلب القانون الجنائي الياباني استيفاء شرطين من أجل الجرم بوقوع اعتداء جنسي، أولهما أن يكون الجنس غير رضائي، وثانيهما أن يتواجد دليل على عجز الضحية عن المقاومة الجسدية.

يُذكر أن القانون الحالي يضم أحد البنود الأكثر إثارة للجدل، والذي ينص على إلزام الادعاء بإثبات استخدام مرتكبي الاغتصاب «للغضب والتهيب» من أجل تعجيل ضحاياهم.

ولم تحذف لجنة وزارة العدل تلك الصياغة في توصياتها، لكنها أوضحت أن تعريف «الغضب والتهيب» يشمل التسميم، والتخدير، ومفاجأة الضحايا «على حين غرة»، واستخدام التحكم النفسي.

من جانبه، قال أحد مسؤولي الوزارة إن هذا التوضيح «ليس الغرض منه تسهيل أو تعصيب» عملية الإدانة في جرائم الاغتصاب، لكنه «سيجعل أحكام القضاء أكثر اتساقاً كما هو مأمول».

منظمات ترحب

وقد رحبت منظمة Human Rights Now بالتعديلات على اعتبارها خطوة للأمام، لكنها قالت إنها «لم ترتق إلى معايير قوانين الاغتصاب الدولية بعد». المنظمة أدرجت في بيانها أنه يجب على اليابان «إعادة تعريف جريمة الاغتصاب لتمثل جميع أشكال الاتصال الجنسي غير الرضائي».

ويبلغ سن الرشد 16 عاماً في بريطانيا وكوريا الجنوبية، و15 عاماً في فرنسا، و14 عاماً في ألمانيا والصين. بينما لم يتغير سن الرشد الياباني منذ عام 1907. وتحظر القوانين المحلية ممارسة الأفعال «الفاحشة» مع الأشخاص الذين يبلغون 18 عاماً أو أقل، لكن الملاحظات القضائية نتيجة انتهاك تلك القوانين المحلية تُسفر عن عقوبات أخف بشكل واضح.

وجرى تقديم توصيات الوزارة إلى وزير العدل كين سايتو، ومن المتوقع عرضها على البرلمان خلال الأشهر المقبلة بحسب وكالة Kyodo اليابانية. واقترحت اللجنة كذلك تشريع جريمة جديدة تغطي ممارسة تصوير شخص آخر سراً لأغراض جنسية، مع تمديد فترة قوانين التقادم المسقط من 10 إلى 15 عاماً، وذلك حتى تحظى الناجيات بوقت أطول للتقدم إلى المحاكم.



الملك تشارلز الثالث يتعهد بعدم ترك الأمير أندرو بلا مأوى

معاش تقاعدي يتقاضاه من البحرية الملكية. كما حصل على ميراث من الملكة الراحلة ووالده الأمير فيليب. وفي أبريل الماضي، ذكرت وثائق محكمة أمريكية أن الأمير أندرو، دفع تسوية مالية إلى فيرجينيا جوفري، التي اتهمته بالاعتداء الجنسي، لتنتهي بذلك رسمياً دعوى مدنية مرفوعة ضده في الولايات المتحدة. وكانت جوفري، البالغة من العمر 38 عاماً، قد زعمت أنها كانت ضحية للاتجار بالجنس وسوء المعاملة من قبل الملياردير إبستين منذ سن 16 عاماً.

وقالت إن جزءاً من الانتهاكات تمثل في جعلها تعار لرجال أقوياء، منهم الأمير أندرو، وأن الأخير اعتدى عليها جنسياً في ثلاث مناسبات، في منزل غيلين ماكسويل في لندن، وفي قصر إبستين في نيويورك وفي جزيرة إبستين الخاصة في جزر فيرجن الأمريكية. وتنحى الأمير أندرو عن واجباته العامة في نوفمبر 2019، قائلاً إن الجدل حول ارتباطه بإبستين تسبب في اضطراب كبير في عمل العائلة المالكة.



وحصل الدوق عقد إيجار لمدة 75 عاماً في Royal Lodge، منزل الملكة الأم سابقاً، مقابل مليون جنيه إسترليني بعد وفاتها في عام 2002. ومنذ ذلك الحين أنفق حوالي 7.5 مليون جنيه إسترليني لإصلاح وتجديد العقار. يذكر أن الدخل الآخر الوحيد لأندرو هو

أفاد مصدر ملكي بأن ملك بريطانيا تشارلز الثالث لن يترك شقيقه الأمير أندرو بلا مأوى، وسط تقارير تفيد بأن الدوق يخشى إجباره على مغادرة المحفل الملكي في وندسور، وسط فضائح جنسية.

وبحسب ما ورد، أخبر الأمير أندرو (63 عاماً) أصدقاءه أنه قد يضطر إلى الخروج من العقار الذي تبلغ مساحته 98 فدانا بحلول شهر سبتمبر إذا قام الملك بتخفيض مخصصاته الملكية، وهي خطوة من شأنها أن تجعله يكافح لتغطية تكاليف الصيانة. من المتوقع أن يتم تخفيض المخصصات السنوية لدوق يورك البالغ 249 ألف جنيه إسترليني اعتباراً من أبريل، والذي كان يعتمد عليه منذ تنحيه كعضو عامل في العائلة المالكة في عام 2019.

ما طلب من العديد من أفراد العائلة المالكة توقع أموال أقل من صندوق دوقية لانكستر الخاص، الذي كانت تنشر عليه الملكة إليزابيث الثانية قبل وفاتها في سبتمبر من العام الماضي. وأكدت المصادر أن «الملك لن يترك أخاه بلا مأوى أو مفلس».

Man DIES after being attacked by 'aggressive' rooster in Ireland

by: Pragati Pal

An Irish man was killed by an 'aggressive' rooster living at his property, an inquest into the death of Jasper Kraus heard. It was learned in the inquest that Kraus was allegedly attacked by a Brahma chicken that was brought to his property in Ballinasloe after it previously attacked a child. Kraus died in April last year, however, the results of the inquest were presented before a court.

A resident of the same area, Garda Eoin Browne told the court that he arrived at Kraus' house after learning about the attack and witnessed the CPR attempts to revive him, which were unsuccessful.

Browne further noted that Kraus was lying on the ground in the kitchen in a pool of blood. A wound was visible on the back of one of his legs. Browne also noted there was a trail of blood from the house where Kraus was found to a chicken coop outside. Kraus' tenant Corey O'Keeffe was

quoted by the Irish Examiner as saying that he heard him screaming during the attack. The outlet further noted that Kraus' daughter Virginia Guinan told investigators that she took him shopping that day and dropped him back at around 12 noon.

Guinan further noted that her father was fast asleep when she left the house. The woman also informed that Kraus was in remission from cancer and previously had renal failure.



The Power of Intention in Islam: 3 Things You Need to Know

by Ustazah Noorsakinah Masrawi

Islam teaches us to live with intentions, not just in our acts of worship but across all kinds of human activity as well. Why is intention so important in Islam?

Some of us may have prepared a list of New Year resolutions to help us get ahead. As much as we look forward to embarking on this new journey, we may want to take a step back and revisit the intentions that drive us to achieve our goals. It is good practice to always identify the purpose of our goals rather than rushing to fulfil them so that we can reap the most benefit out of it. Intentions are the root of every action. It reflects the underlying motives of why we plan something or do what we do. Narrated in a hadith, our Prophet Muhammad s.a.w. said,

”إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ“
(Muttafaqun ‘Alayh)
This underlines that intention is the ultimate foundation of our actions.

Setting the Right Intentions

Imam Muhammad Ibn ‘Abd Allah Bin Shaykh Al-Aydarus mentioned: “A virtuous intention is the source of all goodness.”

The heart is where intentions are formed. Hence, as the heart and mind are interconnected, what we intend will influence our thoughts and then our actions.

In another hadith, Prophet Muhammad s.a.w mentioned,

”أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ“
“Verily, in the body is a piece of flesh which, if sound, the entire body is sound, and if corrupt, the entire body is corrupt. Truly, it is the heart.”
(Muttafaqun ‘Alayh)

This means that the connection between the heart and our intentions is closer than we think. Our limbs and, likewise, intentions depend on the state of the heart.

Hence, it is vital that we ensure our hearts are in a ‘healthy’ state as we set our intentions to avoid pursuing any actions or goals that may harm ourselves and others.

One of the ways to keep our hearts directed to Allah s.w.t is to recite a supplication that was practised by Prophet Muhammad s.a.w:

اللَّهُمَّ مَصْرِفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

“O Allah! The controller of the hearts, direct our hearts to Your obedience”
(Sahih Muslim)

Using Intentions as Anchors to Our Actions

In an interview with Inc.com[1], author of ‘Living with Intent’ Malika Chopra said, “Personally, I have found that when I state an intent, it actually provides an anchor for me. Being purposeful, we will often make choices and look for opportunities to achieve—it provides that anchor in our thinking and decision making.”

Indeed, when we are aware of our intentions, it helps us to be more objective. With intentions, we tend to be more conscious of the things that will help us achieve our goals and the things that might hinder them. Our intentions also help direct us on what needs to be done and how things should be done. This reflects our principles and values.

For Muslims, being God-conscious (taqwa) is one of the ways to ensure our intentions are pure. When we are conscious of God, it is natural that we only act upon that which pleases God. Things that also bring benefit and comfort to us and others, not otherwise.

Having Multiple Intentions for a Single Action to Maximise Benefits

The saḥābah (companions of the Prophet) r.a. and scholars would carry out an action for which they would have many good intentions accompanying it. This is so in hopes that they could be rewarded abundantly by a single action for every intention they made. It is due to this that Yahya b. Abī Kathīr said, “Learn about intention because it reaches further than the action.”

In ‘The Book of Intentions’ by Habib Sa’ad Muhammad Bin ‘Alawi Al Aydarus, the writer has listed a number of good intentions for different kinds of actions. He wrote in a way that each action is paired with multiple intentions.

For example, if you plan to help people and fulfil their needs, you may have the following intentions as well:

1. To obey the command of the Prophet;
2. So that Allah, Most High, may come to your assistance;
3. To follow the Prophet s.a.w
4. To bring joy and happiness to them
5. To be humble

6. So that Allah may allow others to assist you and fulfil your needs.

So, go ahead and think of as many intentions as you can, and pair them with your goals. You’ll be surprised at what you can achieve!

Conclusion

There is an Arabic saying that goes:

”You will get what you intended”

This phrase beautifully mirrors the hadith of our Prophet Muhammad s.a.w.[2] For Muslims, any good deed done for Allah s.w.t, regardless of its quantity, will definitely be rewarded. To ensure that we gain rewards from our good deeds, it is important that we keep our intentions pure and sincere.

So, let’s look deeper into our hearts and ask ourselves what we truly want to achieve out of our New Year resolutions. Are they built upon temporal pleasures such as human recognition or monetary rewards, or are they built upon sincere intentions that enable us to gain His recognition?

May Allah keep our intentions pure and grant us guidance to act upon them. InshaAllah.

عَلَىٰ قَدَرٍ نِّبَاتِكُمْ تَرْزُقُون

الزلازل نظرات ووقفات



محمد عطية

ينظر البعض إلى ابتلاءات المختلفة ومنها الزلازل والنكية العامة التي تصيب الأفراد والمجتمعات نظرات مختلفة:

فمنهم من يراها سببا للعقوبة ويستحضر من الآيات والأحاديث ما يدل على ذلك من مثل قوله تعالى ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ [الروم: 41]. ومنهم من يستعرض بعض اللقطات ويعلق تعليقات ساخرة دون اعتبار للقتلى والمصابين وغير ذلك من الخسائر الفادحة التي تستدعي كلمات المواساة والدعم العاجل.

ومنهم من يرى فيها آثار الاختبار الإلهي للبشر وإظهارا لطبيعة الدنيا التي لا تخلو من منغصات.

بداية نحاول الوقوف مع هذه النظرات المختلفة وأولها أولئك الذين يرون في كل مصيبة عقاب إلهي على جرائم البشر التي عصوا بها الخالق جل جلاله، فانتبهوا الحرمات وبعوا واعتدوا على الضعفاء فاستحقوا من الله تعالى العقوبة الشديدة، وإذا عدنا إلى الآية التي يستدلون بها وغيرها مما جاء في كتاب الله تعالى، في هذا المعنى نجد قوله عز وجل ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيَكُمْ وَيَعْنُو عَنْ كَثِيرٍ﴾ [الشورى: 30] ﴿وَلَوْ يَوَازِئُ اللَّهُ النَّاسَ بِمَا كَسَبُوا مَا تَرَكَ عَلَى ظُهُرِهِمْ مِنْ ذَاتِهِ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِعِبَادِهِ بَصِيرًا﴾ [فاطر: 45] وغير ذلك من الآيات التي نجد فيها ما يلي:

- أن المعاصي سبب من أسباب نزول البلاء. وأنه جل جلاله حين ينزل البلاء فإن ذلك عقوبة على بعض أعمال العباد وليس على جميعها.

- وأن عفو الله تعالى عن الخلق أكثر من معاقبتهم على ذنوبهم.

- وأن في هذه العقوبات تنبيه للخلق لعلمهم يتوقفوا عن ارتكاب الذنوب ويصحوا مسارهم، يقول الله تعالى: ﴿وَمَا تُزِيلُ بِالْآيَاتِ إِلَّا تَخْوِيفًا﴾ [الإسراء: 59].

أما أصحاب الموقف الثاني الذين لا يعيؤون بآلام الآخرين مهما كانت فادحة، ولا يساعدونهم مهما كانت الحاجة للمساعدة، فأولئك أناس فقدوا معاني الإنسانية وهم يبحثون إلى أن يستعيدوها ربما بقليل من التفكير

أو الصدمة التي تعيدهم إلى الوعي بما يصيب الآخرين.

وأصحاب الرأي الثالث الذين يرون في كل ابتلاء فرصة لإظهار افتقارنا إلى الله تعالى فهذه المباني التي كانت عامرة خربت في لحظة من اللحظات.

هدمت وفيها من ينوي الخير ومن ينوي الشر وفيها من يفعل الخير ويفعل الشر ويبعث الجميع على نياتهم.

وأصحاب النظرة الرابعة يرون هذه الأحداث إعلانا بانتهاء الحياة على ظهر هذه الدنيا، وأن الساعة قد

أقتربت ونهاية العالم قد حانت، ولعل ذلك ناتج عن فهم يحتاج للمراجعة لبعض النصوص أو رغبة في التخلص من الحياة التي اتسعت مساحة الألم فيها، وغياب للمعرفة بتاريخ الكوارث على ظهر هذه الأرض، فقد مر عليها

من الأوبئة والزلازل والبراكين والحرائق ما أهلك الآلاف وربما الملايين دون أن تقوم القيامة أو تظهر إحدى علاماتها الكبرى.

إن انشغالنا بنهاية العالم ومتى تكون أمر ينبغي أن نتخلص منها، فمن مات فقد قامت قيامته، وعلم الساعة عند ربي لا يجلبها لوقتها إلا هو، وعلى ذلك فانشغالنا بالاستعداد للقاء الله بعمل الصالحات واجتناب المنكرات وأداء الحقوق وتعلم العلم وتركبة النفس والسعي لما فيه خير المسلمين أنفع لنا في الدنيا والآخرة.

أولئك الذين يجعلون من أنفسهم حكما على الآخرين بالمعصية والفسق، وأحيانا بالخروج عن الملة دون أن يقفوا مع أنفسهم ليتساءلوا ما حظنا من تحقيق العبودية لله تعالى بعد مشاهدة الزلازل أو الفيضان أو البركان.

هل اعتبرنا بقدرة الله تعالى التي نشاهد آثارها كل يوم بل كل لحظة لكنها تحتاج إلى عين باصرة مستهدية بهدي الله تعالى.

هل مددنا أيدينا بالمساعدة لهؤلاء المكروبين الذي هم في أمس الحاجة للإغاثة مهما كانت قليلة؟

هل قدمنا أفكارا تساعدهم على تجاوز المحنة، وتطوع من أمكنه التطوع ليكون ظهيرا لإخوانه، ورب فكرة وفرت الوقت والجهد وحافظت على الأنفس والممتلكات.

هل شعرنا بحاجتنا إلى العلم الذي سخره الله تعالى لنا ومكننا منه لننتفع به في التنبؤ بالأزمة قبل وقوعها وفي

تعليم كيف نتعامل معها لنخرج بأقل الخسائر وأعظم الدروس حتى لا نتكرر؟

هل اعتبرنا بما نزل بالآخرين من بلاء ومحنة فسالنا الله تعالى لنا العافية ولهم السلامة أم تحدثنا بما يشبه التشفي أو التسلي وكأن ما نزل من كرب لم ينزل بإخواننا في الدين أو في الإنسانية؟

ولنتساءل هل كل بلاء ينزل دليل على غضب الله تعالى ومقته أم أنه اختبار لإيمان المؤمنين وحسن تطبيقهم لقوله تعالى ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ [المائدة: 2]، واختبار نكتشف به العدو من الصديق ونكتشف ما منحنا الله تعالى من مواهب لا تظهر إلا ساعة الشدائد.

وإن نظرة متفحصة لواقع الابتلاء يجد أن مساحاته الأكبر تقع بين المسلمين، بل ربما كان العصاة منهم في عافية في نظر البعض وفي ابتلاءات لا يعرفون لها سببا في نظر آخرين.

ويمكن النظر إلى مثل هذه الكوارث على أنها: عقوبة إلهية للمتجبرين.

وتأديب للمذنبين.

وتنبيه للغافلين.

واختبار للمؤمنين.

هذه الابتلاءات الضخمة تكشف عن مدى العجز الإنساني تجاه قدرة الله تعالى، وتكشف عن أن البشر وقوتهم وعلمهم ما زالوا بحاجة لربه رحمته، وأن شعور بعضهم بالطغيان نتيجة لما تحت يده من قوة إنما هو شعور زائف ينبغي أن يتخلص منه، فليس بأقوى ولا أعنى من هزة أرضية، أو أمواج بحرية، أو ريح مهلكة تقتلع الأخضر واليابس.

جانب مهم في مثل هذه الابتلاءات ينبغي أن يأخذ حظه من النظر والفكر هو أن العباد بطبيعتهم ساعة الضراء يلجأون لربه، لكشف البلوى وهذه

الحالة يستوي فيها المؤمن والكافر والبر والفاجر، طالما بقيت فيه بقية من خير، أما من ختم الله على قلبه وسمعه، وجعل على بصره غشاوة، هذا الذي لا يرى آثار قدرة ربه وعظمته، ويفكر في ألف سبب ويذهب في ألف جهة، لكنه لا يولي وجهه لربه سائلا العفو والصفح، ومجتهدا في إصلاح ما يمكن إصلاحه هذا وأمثاله، سيكروون أخطائهم مرات ومرات ويسلكون نفس المسارات التي جلبت عليهم كل هذا العناء.

روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



للمخدرات

الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET

مجلة العربي

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



عدد المسلمين ينمو 4 أضعاف بمنطقة Castilla y León الإسبانية

أجرى اتحاد الجاليات الإسلامية في إسبانيا دراسة ديموغرافية للسكان المسلمين في إسبانيا بالتعاون مع المرصد الأندلسي؛ حيث أظهرت الدراسة زيادة ملحوظة في أعداد المسلمين، خصوصاً في منطقة «Castilla y León».

وأظهرت الدراسة تضاعف عدد السكان المسلمين 4 مرات في منطقة «Castilla y León» خلال الخمسة عشر عامًا الأخيرة، ويقترب عدد المسلمين هناك من 46000 مسلم، وهو ما يمثل 1.9% من سكان المنطقة.

كما أظهرت الدراسة زيادة في أعداد المسلمين في إسبانيا عمومًا؛ حيث بلغ أكثر من 2,250,000 مواطن، وهو ما يشكل 4.7% من عدد السكان الإجمالي. وتنتشر مدينة «بورغوس» جدول المدن الأكثر احتضانًا للمسلمين في منطقة «Castilla y León»؛ حيث يوجد بها 8800 مسلم، ويليهها «بلد الوليد» 7587 مسلمًا، مدينة «ليون» 6991 مسلمًا، مدينة «شكوبية» 5554 مسلمًا، مدينة أفيللا 5153 مسلمًا، مدينة سلمانكا 4319 مسلمًا. بينما يتصدر إقليم «كتالونيا» قائمة أكثر الأقاليم المحتضنة للمسلمين على مستوى إسبانيا عامة، حيث يضم أكثر من 617000 مسلم، ويليه إقليم الأندلس 365675 مسلمًا، ثم مدريد 309469 مسلمًا. ويوجد في منطقة «Castilla y León» ستمائة وتسعة وثلاثون طالبًا للعلوم الإسلامية، على الرغم من أنهم يرتكزون في خمس مدن فقط، وهي: «شكوبية» 229 طالبًا، مدينة «شورية» 152 طالبًا، مدينة «أفيللا» 127 طالبًا، مدينة «ليون» 75 طالبًا، مدينة «بورغوس» 56 طالبًا. المصدر: شبكة الألوكة.



أكثر من 11 ألف شخص دخلوا الإسلام في بوروندي خلال 2022

سيف باكير

اعتنق أكثر من 11 ألف شخص الإسلام في دولة بوروندي الأفريقية خلال عام 2022، وفق تقرير أصدرته «جمعية التعليم والتنمية». وقالت «جمعية التعليم والتنمية» في بوروندي، عبر حسابها على «تويتر»: «بلغ عدد من أسلم على يد دعاة الجمعية 11602، مضيفة أنها نظمت عدة قوافل دعوية متنوعة لدعوة غير المسلمين وتثبيت المهتدين الجدد إلى الإسلام، تنوعت بين قوافل مع الإطعام وأخرى بدون إطعام وقوافل رمضان». وأشار التقرير إلى بناء 5 مساجد جديدة، وتنفيذ 130 قافلة دعوية و15 منزلًا لغير القادرين، وتوزيع أكثر من 300 ألف وجبة غذائية، وإفطار 63880 صائمًا. وكانت جمعية التعليم والتنمية قد أصدرت، في يناير 2022، تقريراً لأبرز ما قامت به من إنجازات دعوية خلال عام 2021 في دولة بوروندي، حيث بلغ عدد المسلمين الجدد 5288 مسلمًا، و72 قافلة دعوية. جدير بالذكر أن «جمعية التعليم والتنمية» جمعية تعليمية تنموية خيرية بإدارة عربية في بوروندي تهتم بالدعوة والتعليم وبناء المساجد والمدارس وكفالة الأيتام والدعاة وإقامة القوافل الدعوية والمشاريع الموسمية.



البرلمانات الإسلامية: حرق القرآن جريمة نكراء تتنافى مع القيم والمبادئ الإنسانية والأخلاقية

من المتحدث باسم الرئاسة التركية إبراهيم قالن، ووزير الخارجية مولود تشاوش أوغلو. وأقدم زعيم حزب «الخط المتشدد» الدنماركي المتطرف راسموس بالودان، الجمعة الماضي، على حرق نسخة من القرآن أمام السفارة التركية لدى كوبنهاغن، تحت حماية الشرطة بعد لحظات من حرقه أمام مسجد. وسبق لبالودان أن أحرق مصحفًا، في 21 يناير الجاري، قرب السفارة التركية في العاصمة السويدية ستوكهولم، تحت حماية مشددة أيضاً. وأحرق زعيم جماعة «بيجيذا» المتطرفة المناهضة للإسلام في هولندا إدوين واجنسفيلد نسخة من القرآن بعد تمزيقها وتدنيسها في لاهاي العاصمة الإدارية للبلاد بعد نحو 3 أشهر من توقيفه أثناء قيامه بالعمل الاستفزازي نفسه.

وفق البيان. ودعا الاتحاد منظمة التعاون الإسلامي إلى «اتخاذ الإجراءات الضرورية للرد على هذه الاستفزازات وتقديم التوصيات بهذا الشأن». وشهدت السويد والدنمارك وهولندا، في الآونة الأخيرة، عمليات حرق نسخ من القرآن الكريم من قبل شخصيات يمينية متطرفة. ويقود زعيم حزب «الخط المتشدد» الدنماركي المتطرف راسموس بالودان، مؤخرًا، حملة للاعتداء على القرآن في البلدان الأوروبية. وعلى نطاق واسع، أثارت هذه الإساءات ضجة في العالم الإسلامي، وانطلقت حملات واسعة لمقاطعة المنتجات السويدية والدنماركية والهولندية، وألغت تركيا زيارة لوزير الدفاع السويدي بال جونسون إلى أنقرة. واستدعت الخارجية التركية السفير الدنماركي في أنقرة داني أنان، وسط إدانات

أدانت برلمانات الدول الإسلامية حرق القرآن الكريم في دول أوروبية ووصفته بـ«الممارسات الهمجية»، داعية إلى اتخاذ الإجراءات الضرورية للرد على هذه الاستفزازات. جاء ذلك في بيان ختامي للمؤتمر السابع عشر لاتحاد مجالس الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي (57 دولة) الذي انعقد في الجزائر العاصمة. وقال الاتحاد، في بيان باسم «إعلان الجزائر»: «ندد ونستنكر بأشد العبارات الإقدام المبرمج على حرق المصحف الشريف في كل من السويد والدنمارك وهولندا (خلال الأيام الماضية)». وأكد أن «هذه الخطوة جريمة نكراء واعتداء صارخ على أقدس مقدسات المسلمين ومشاعرهم تحت مسمى حرية التعبير». كما أن تلك «الممارسات الهمجية تتنافى مع جميع القيم والمبادئ الإنسانية والأخلاقية».

Muslims in Berlin decry lack of burial places, demand urgent solution

The lack of graves for Muslims in Berlin has been an issue for decades, as more space is needed to accommodate more graves.

The umbrella associations established by Muslims operating in Germany's capital demanded that the Berlin state government must find an urgent solution to the problem about cemeteries where Muslims are buried with Islamic methods. While the number of Muslims who want to be buried in Germany is increasing, the first generation Muslims who came to the country as workers prefer to be buried in the countries they came from, especially Türkiye. However, a majority of the second and third generation Muslims in Germany want to be buried in the country they live in, as the relatives who will visit their graves and pray for them after they die live in that country. Recently, the capacity of Gatow Cemetery, which is located

in the westernmost borough of Berlin, has started to fill up. Murat Gul, the president of the Islamic Federation of Berlin, told Anadolu that he received a letter from authorities saying that there will be no empty places in the cemetery and no burial will be allowed as of the end of March. He also pointed out that a similar situation was experienced in 2018, and in 2021, bodies of 20 Muslims were kept waiting in Berlin during the New Year's holiday as there was no vacancy in the Gatow Cemetery. The problem was solved temporarily then, he added. According to Gul, more than 300,000 Muslims live in Berlin, and their numbers will be rising in the coming years. "The children and grandchildren of the first generation want to be buried here. It is a human right for the state to ensure that people are buried according to their religion. We want a permanent solution. This problem must be solved urgently," he said.





Islamophobic graffiti trigger backlash from Bosnians

Islamophobic graffiti and murals painted in Capljina in Bosnia and Herzegovina triggered a backlash from residents.

Threatening articles such as "Kill Balija (an expression used to insult Bosnian Muslims)" and "We will slaughter Muslim women and children," were written on the Franje Tudjman Bridge in Capljina, where the Croat population is concentrated.

"The murals were written by irresponsible people who aim to humiliate the Bosniak population and spread hatred, intolerance and division among the residents of Capljina. We hope that the perpetrators are found and the different institutions react," said City Administration spokesperson Danijela Nogolica.

She urged residents to be responsible to themselves and others and added the city government condemned the action and the graffiti was painted over.

Capljina police said an investigation was launched to find and punish the perpetrators.

Vandals attack a mosque last weekend in northeastern Bosnia Herzegovina that sparked backlash and widespread criticism.

The Dasnica Mosque in Bijeljina had its walls urinated on by unknown persons, according to the Islamic Union Assembly.



روسيا تصف حرق القرآن في السويد بأنه "عمل استفزازي آخر للإسلاموفوبيا"

أدانت روسيا الاتحادية قيام متطرف سويدي بإحراق نسخة من القرآن الكريم أمام السفارة التركية في ستوكهولم وأعلنت رفضها لمثل هذه الممارسات الشائنة.

وقالت وزارة الخارجية الروسية في بيان إن «حرق القرآن يمثل اعتداء استفزازي وشائنا على الإسلام من قبل العناصر الراديكالية في السويد».

وأضاف البيان أن «الفعاليات العامة التي تسمح بها أوروبا شهدت أعمالاً مسيئة بحق الرموز الدينية والكتب المقدسة مطالبا باتخاذ إجراءات ضد العناصر الراديكالية».

ولفت البيان إلى أن هذه الممارسات المشينة تكشف الوجه الحقيقي «للغرب المتحضر» وكيفية تعامله مع من يعتقد أنهم أقل منه قائلًا «أصبحنا شهود عيان على أن الانفلت والاستباحة والتذرع بحرية الكلمة يؤدي إلى إثارة الكراهية بين الأديان وإهانة مشاعر المسلمين».



تقرير يكشف حجم الإسلاموفوبيا في الدنمارك وممارسات عنصرية تحاصر المسلمين

يبين أنه في عام 2021 جرى تسجيل أدنى رقم للحاصلين على جنسية البلاد منذ 40 عاماً.

ويفيد التقرير بأن متوسط سنوات الحصول على الجنسية الدنماركية هو 19 عاماً، وأن 35% من المسلمين الذين ولدوا وكبروا في الدنمارك لا يحملون جنسية البلاد، ما يخلق حالة عدم مساواة بينهم وبين غيرهم من المواطنين. ويصف المعهد الدنماركي لحقوق الإنسان عدم تسهيل منح الجنسية للذين ولدوا وكبروا في الدنمارك بأنه «انتهاك للقوانين الدولية».

ويشير تقرير «الإسلاموفوبيا في أوروبا 2021» إلى أن المتقدمين للحصول على الجنسية الدنماركية يُصنفون على الشكل التالي: دول الشمال، الدول الغربية ودول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وغيرها.

وتجري الدنمارك اختبارات للمرشحين لنيل جنسيتها، من أسئلة تتعلق بالقيم الدنماركية عن حرية التعبير وحرية الأديان، يجري من خلالها تقييم منح الجنسية للمسلمين، كما أفاد التقرير ذاته.

ويشير التقرير إلى تعرض النساء المسلمات لاعتداءات جسدية ولفظية عام 2021 وتعرض أماكن عمل مسلمين للاعتداء.

وتعرض الكثير من المهاجرين للاعتداء بسبب لون البشرة وظناً أنهم من المسلمين.

ويرى التقرير أنه يوجد خلل في القوانين الدنماركية لا يوضح الفرق بين جرائم العنصرية والكراهية، ما يدفع عناصر الشرطة إلى عدم الانضباط في تعاملهم وتنصلهم من المحاسبة جراء تهم جرائم الكراهية الموجهة ضدهم.

وحسب التقرير تتبع مؤسسات التوظيف في القطاع العام منذ عام 2015، خوارزميات لتصنيف الأشخاص المتقدمين.

ويبين أن الحزب الديمقراطي الاشتراكي، تعرض لانتقادات بدعوى عدم الالتزام بالوعود التي قطعها في عام 2018 بتخفيض عدد الطلاب في المدارس التي غالبية طلابها من أصول غير الدول الغربية.

ويضرب التقرير مثلاً على الصورة النمطية التي يسوق لها الإعلام للمرأة المسلمة من خلال قناة «دي آر» المحلية الدنماركية، التي استخدمت صورة امرأة محجبة مع طفلين في إشارتها إلى النساء المهاجرات.

ويشير إلى أن هذا النوع من السياسات الإخبارية يروج أيضاً لأن المرأة المسلمة تفضل عدم العمل والبقاء في المنزل مع الأولاد والعيش على المساعدات الاجتماعية.

وفيما بعد قدمت قناة «دي آر» اعتذاراً عن الصورة التي نشرتها وأكدت ضرورة عدم نشر الصورة مجدداً.

الجدير بالذكر أن تقرير الإسلاموفوبيا في أوروبا ينشر سنوياً منذ عام 2015 بمساهمة عدد كبير من الخبراء.

كشف تقرير «الإسلاموفوبيا في أوروبا 2021» عن تعرض المهاجرين المسلمين في الدنمارك للتمييز في عدة نواح بالحياة.

وأشرف على التقرير البروفسور في الجامعة التركية الألمانية أنس بيرقلي، والبروفسور في جامعة جورج تاون فريد حافظ، وبيّن أن المسلمين المهاجرين والمرشحين لنيل الجنسية الدنماركية، يتعرضون للتمييز في التعليم والإعلام والتوظيف، وفي إجراءات منح الجنسية.

ويُفرد التقرير الذي شارك في إعداده 35 أكاديمياً، حيزاً كبيراً لما يتعرض له مسلمو الدنمارك من تمييز. ويؤكد أن السياسة والقوانين في الدنمارك تشكل عوائق هيكلية أمام المسلمين في المجتمع.

ويستشهد التقرير باستطلاع للرأي أجرته مؤسسة «ميغا فون» (Megafon) في 2021 حيث تبين أن 42% من المجتمع الدنماركي يرون أن العنصرية باتت مشكلة متفشية بالبلاد، في حين أن 32% من الدنماركيين في عام 2020 كانوا يرون أن العنصرية مشكلة عامة.

تتميز بالمعاملة

ويبين التقرير أن القادمين من دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وباكستان وتركيا يعاملون بشكل مختلف عن القادمين من مناطق أخرى من العالم، وهذا التمييز بالمعاملة يهدف إلى وضع تصنيف بين الغربيين وغيرهم من السكان.

وقدم وزير الاندماج ماتياس تسفاي هذا التصنيف للبرلمان، وبدأ تطبيقه في عام 2021، حيث جرى إقرار تقييم منفرد للملفات المتقدمين لنيل الجنسية الدنماركية القادمين من الشرق الأوسط وشمال إفريقيا عن غيرهم من المتقدمين.

ويستشهد التقرير على وجود تمييز واضح ضد المسلمين في الدنمارك من خلال استثناء القادمين من إسرائيل وإرتيريا وإثيوبيا ذات الغالبية غير المسلمة، من قرار التصنيف الذي يشمل الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ويعاني المهاجرون القادمون من دول إسلامية، من صعوبات الحصول على الجنسية وامتلاك العقارات.

وبدأت الحكومة الدنماركية في يونيو/حزيران 2021 بتطبيق سياسات تنظيم الهيكلية الديموغرافية في المناطق التي يزيد عدد سكانها على 30% من المهاجرين (غير الغربيين) لمنع نشوء مناطق «غيتو».

وتهدف الحكومة الدنماركية حتى عام 2030 إلى تغيير التركيبة الديموغرافية للمناطق التي غالبية سكانها من غير الغربيين، وسيجري تقييم منح السكن لغير المواطنين الدنماركيين ومواطني الاتحاد الأوروبي.

وفي مايو/أيار الماضي، بدأت الحكومة الدنماركية بتطبيق سياسات تصعب منح جنسيتها.

واستشهد التقرير بنتائج بحثية للمعهد الدنماركي لحقوق الإنسان، الذي





شهدت حضور نُخب اليمن وأجيال الحداثة الأدبية من تلامذته ومحبيه

أربعينية الراحل عبد العزيز المقالح حياة في الرحيل



في مشهد تأبيني هو الأكبر في تاريخ الراحلين من رموز الحركة الفكرية والثقافية والأكاديمية العربية والعالمية، أقيمت في 12 من فبراير 2023م، أربعينية فقيد الفكر والأدب العربي الشاعر الكبير عبد العزيز المقالح، على مدرج قاعة مركز الدراسات والبحوث اليمني بالعاصمة صنعاء، التي فاضت -لأول مرة في تاريخها- من جميع أبوابها بعد امتلاء مقاعدها والممرات التي تفصل مساراتها عن جدرانها الأربعة بجمهور نوعي شكلت مشهده نُخب اليمن السياسية والفكرية والثقافية والأكاديمية وأجيال الحداثة الأدبية من تلامذته ومحبيه.

ذلك الجمهور المنتشح بلون الحزن الصادق على فراق عبد العزيز المقالح -آخر قلاع القومية العربية الثقافية والأدبية- يؤكد بكل جلال المعاني موقع المقالح من وجدان اليمنيين، فقد جمعت أربعينية فراقه كل اليمن بأطيافها وأحزابها ومذاهبها ومدنها وأريافها، ولا غربة في ذلك، فهذا هو المقالح الذي تحتشد حوله اليمن وتنشع من اسمه دلالات الفخامة والعظمة الصادرة عن جوامع القيم الإنسانية الراقية التي عرف بها شخص المقالح.. إلى تفاصيل مجريات هذه الأربعينية المهيبة.

كي يتمكنوا من خدمة مناطقهم ومجتمعاتهم النائية، إضافة إلى احتضان المبدعين من مختلف المحافظات البعيدة عن الإعلام والاعتماد عليهم وتشجيعهم إلى أن أصبحوا نجوماً للبلاد في كل المجالات.. مشيراً إلى أن المقالح قدم الآلاف من إصدارات الشباب المبدعين الشعرية والفكرية والأدبية والقصصية والروايات والمقالات العلمية وبشكل واسع قلما تجد له نظير في العالم العربي كون المقالح استطاع أن يجمع بين الشعر والأكاديمية والإدارة.

وقال الرويشان: إن الدكتور المقالح أضاع شمعة كبيرة في تاريخ وحياة اليمنيين وإن إقامة الأربعينيات ليست سوى تعبير عن المودة والوفاء ولعل هذه الحشد والحضور لتأبين موسوعة اليمن وذاكرتها التاريخية لخبر دليل على مقدار مكانة الرجل في قلوب ووجدان واحاسيس اليمنيين، ووفائهم لرجل كان أوفى من الوفاء لبلاده وشعبه ولأجياله في كل المجالات.

حامل راية القيم

الدكتور قادري أحمد حيدر عبر في كلمة مركز الدراسات والبحوث اليمني عن مشاعر الأسى والحزن في وداع أنبل الناس وأشرف الرجال عزيز اليمن وصديق المحبة رفيع القدر والمقام حامل راية القيم وفصوص الزهد الإنسان والشاعر الكبير عبد العزيز المقالح.. مؤكداً أن سرديته الفريدة من المهد إلى لحظة الرحيل جسدت في أبدية الوعي الثقافي والتاريخي حضور في الغياب «علو في الحياة وفي الممات».

وتطرق قادري أحمد حيدر إلى إسهامات الفقيه العلمية والفكرية والشعرية والأدبية وفق قدرات فائقة تجعل من بسيط الكلام سهلاً ممتنعاً ومن مستحيل القول شعراً صافياً وخالداً في النفوس حتى آخر زفرة في نديه الحرب والموت، وهي

وأستعرض الرويشان ادواره الإنسانية الذي كان يرعى الأجيال من الطلاب من أبناء المحافظات النائية ويقدم لهم درجات فوق درجاتهم لكي يدخلوا كليات الطب والهندسة



قادري:

الأمة خسرت برحيل
المقالح زاهد الفكر
والثقافة وحامل
راية القيم وفصوص
الإبداع الإنساني

للناس والعالم إضافة إلى أدواره الإدارية أثناء توليه جامعة صنعاء وما حققه خلال تلك الفترة وكذا أذاعته لبيان ثورة 26م من سبتمبر المجيدة.



الرويشان:

الدكتور المقالح لا
يعوض مهما حاولنا
أن نقول ولا نستطيع
أن نحيط بما فعل
وبما أنجز لبلاده
وللأجيال

صنعاء مجلة العربي الأمريكي اليوم/محمد محمد إبراهيم

في أربعينية فقيد الفكر والثقافة والأدب العربي شاعر اليمن الكبير الدكتور عبد العزيز المقالح التي أقيمت تحت شعار «المقالح.. حياة في الرحيل» احتشدت اليمن قاطبة بنخبها الفكرية والسياسية والاجتماعية والثقافية وأجيال الحداثة المتعاقبة، لتشهد تلك الفعالية الاستثنائية فقرات خطابية جمعت إلى جانب كلمة أسرة الفقيد المقالح، كلمات الأكاديميين والأصدقاء وأسر المقالح والشباب واللجنة التحضيرية للفعالية والقصاصد الشعرية اليمنية، كما شهدت الفعالية رسالة من باريس خطها الشاعر العربي أدونيس نيابة عن شعراء الأمة العربية.

ففي كلمة اللجنة التحضيرية لأربعينية المقالح، تطرق وزير الثقافة الأسبق وعضو مجلس الشورى خالد الرويشان إلى إسهامات المقالح، من أسس هذا المكان (مركز الدراسات والبحوث) الذي أقيمت الأربعينية على قاعته العملاقة) وأضاع هذه المدينة وعلم ودُرس وغُرس وأُسس، مضيفاً: «الدكتور المقالح لا يعوض مهما حاولنا أن نقول ولا نستطيع أن نحيط بما فعل وبما أنجز لبلاده وللأجيال».

وقال الرويشان: إننا لانعرف قدر رجلنا ورموزنا إلا بعد وفاتهم، فالدكتور عبد العزيز المقالح كان يمثل ساحة كبيرة من الذاكرة والذكرى والتذكيرات، وكرس حياته لخدمة بلاده واستطاع أن ينجز ما لم يقدر عليه أحد، وقدم الأصيل والاصالة من تراث البلد وثقافته وقدم شباب الوطن المغموين إلى العالم العربي.

وواصل كلمته متسائلاً: «كيف يمكن أن يقدم الإنسان رجل أكاديمياً قدم المئات والآلاف من الكتب نثراً وأدباً وفكراً وإذاعة

حضوراً أيضاً في أربعينية رحيله -رحمه الله- عبر كلمة ودعاء ورتاء عميق كتبها نيابة عنهم الأديب والشاعر العالمي أدونيس بعنوان «الأرض المدرسة» ويعتُها من باريس، (ألقاها نيابة عنه صديقه الدكتور محمد السلام منصور) قال فيها: «مهما أسرع فلن يصل إلينا ذلك الذي يطوق أحشاءنا»: وأضاف أدونيس: هكذا كنا نرد هذه العبارة لكما التقينا.. أصدقائنا وأنت وأنا، حيث يكون الشعر الطفولة والبيت وتكون الأرض القراءة والمدرسة وفقاً لما تقول «اقرأ الأرض فالأرض مدرسة لا تخيب تعاليمها».

وأشار أدونيس إلى أن المنزل القديم يواصل حصاده الجحيمي، فيما الريح تعمل إلى جانبه، وكل يوم تتأبط ذراع الخراب وتقوم برياضياتها العابثة الصاعقة، تواكبها كما تشاء وأتى شأء جيوش وممسكات.. مضيفاً: مع ذلك يبقى لنا أن نؤكد: لا تستطيع أي جحيم أن تحجب فضاء المخيلة، ولا تزال أسرة التاريخ تؤكد هي أيضاً أنها تحتضن الطفولة ولا تزال طاقات الخلق قادرة على قراءة العالم وعلى تكوينه، وكتابته، بلى، وحدها الحرية تستطيع أن تضفر جذائل الريح، وسوف نواصل حلفنا مع هذه المخيلة. أصغ إليها، وتهمس في أذنيك: «تغيبُ أيها الصديق الحبيب، ورأسك مليء بالشموس».

أسرة الفقيد كلمة الأسرة أشار نجل الفقيد محمد عبد العزيز المقالح إلى أن الفواجع تبقى كما هي ولو مر عليها الدهر وأن الحزن لا يموت والكمند لا ينجلي، مؤكداً أن أكثر من أربعين يوماً مضت ومازالت الأسرة تتجرع مرارة فقدان والفرق لإنسان بحجم وطن قدم حياته في خدمة بلاده وشعبه وأجياله ومحبيه من الشعراء والأدباء والأكاديميين والمثقفين.

وذكر نجل المقالح أن ذكرى فراق والده ستظل عالقة في أذهان ووجدان أسرته ومحبيه وستبقى حاضرة معهم إلى الأبد وسيخلدها التاريخ في أنصع صفحاته، لافتاً إلى أن والده كان ينظر إلى أسرته وأهل قريته ومحبيه بعين واحدة وعلى أنهم جميعاً أسرته، فضلاً عن وفاته مع بلده والذي لم يخل على أحداً كأستاذ أكاديمي ومربي لأجيال الحدائق المتعاقبة، ومزار للمثقفين والشعراء وخاصة الشباب منهم ومتابعة أعمالهم وتقديم دواوينهم وأعمالهم الشعرية والأدبية والفكرية.

فقرات جديرة بالحرز

أربعينية المقالح التي كانت عامرة بحضور مشاعر الأسمى على فراق المقالح، تخللتها فقرات عديدة جديرة بالحرز الصادق المطل من وجوه محبي المقالح كباراً وشباباً وصغار، حيث كان من تلك الفقرات التي ربط حلقاتها مديح للجميل والرفيع خليل القاهري، تقديم قصيدتين شعريتين الأولى عن المبدعين الشباب بعنوان «على وتر الغيم» للشاعر إبراهيم الأسلمي الذي حصل مؤخراً على جائزة الشارقة للشعر العربي على أول إصدار شعري له، أما الثانية فقصيدة شوقية الأوفى والغزاة والهطول للشاعر اليمني الكبير يحيى الحمادي، تحت عنوان «الموت عافية» اختزلت القصيدة مناطق الزمن المتعلقة بتاريخ المقالح وعطائه الموسوعي في مسارات الإبداع الإنساني، كما استشرفت مستقبل الخلود لإنجازات المقالح المعرفية والإبداعية علماً وفكراً وأدباً وشعراً في نفوس الأجيال.

وفي ختام فعالية الأربعينية تم توزيع كتاب «المقالح.. حياة في الرحيل»، وهو عبارة عن مجلد ذهبي العنوان ضم بين دفتيه 700 صفحة احتوت 29 مقالاً بأقلام سفوة نخبة من الكتاب والأدباء العرب، ونحو 62 مقالاً بأقلام نخبة الأدباء والكتاب واليمنيين، وخمس قصائد رفيعة الحزن والرتاء لشعراء عرب، و54 قصيدة لشعراء يمنين، كما تضمنت الكتاب كلمات وخواطر حزينة في وداع شاعر اليمن الكبير عبد العزيز المقالح، وبيانات النعي التي صدرت عن الهيئات والمنظمات الأدبية والثقافية العربية والمحلية، كما احتوى أكثر من 200 صورة نادرة للدكتور المقالح.

أخيراً

لقد مثل رحيل المقالح خسارة حقيقية للمشهد الثقافي والفكري والأكاديمي يمينياً وعربياً وعالمياً، فالراحل رحمه الله كان عضواً دائماً في كل من: مجمع اللغة العربية بالقرية، ومجمع اللغة العربية بدمشق، مجلس أمناء مركز دراسات الوحدة العربية في بيروت، كما كان عضواً مؤسساً للأكاديمية الدولية للشعر في إيطاليا. وقد نال جوائز عالمية كبرى منها جائزة اللوتس 1982م التي عرفت بـ«لوتس الدولية للأدب» و«لوتس للأدبين الأفريقيين والآسيويين» وكان يمنحها اتحاد كتاب آسيا وأفريقيا سنوياً للكتاب البارزين والمتميزين بطرحهم الناقد والمناصر لحقوق الشعوب. وجائزة الشارقة للثقافة العربية، بالتعاون مع اليونيسكو، باريس 2002م، وجائزة (الفارس) من الدرجة الأولى في الآداب والفنون من الحكومة الفرنسية 2003م، وكذلك جائزة الثقافة العربية من المنظمة العربية للترجمة والثقافة والعلوم 2004م، وفي العام 2010م حصل على جائزة العويس الثقافية في دورتها (11). وأخيراً جائزة أحمد شوقي للإبداع الشعري - مشاركة مع الشاعر المصري أحمد عبد المعطي حجازي 2019م، وجميع هذه الجوائز أتت إليه في صنعاء ولم يذهب إليها في الخارج.



منصور: أعمال الراحل المقالح الإبداعية والإدارية والسياسية أسهمت في إيقاظ المجتمع اليمني من سباته التاريخي



نجل الفقيد: إن الفواجع تبقى كما هي ولو مر عليها الدهر وإن الحزن لا يموت والكمند لا ينجلي

أدونيس مخاطباً المقالح: تغيبُ ايها الصديق الحبيب، ورأسك مليء بالشموس

فني حديث.. مشيراً إلى أن الفقيد الراحل أنجز أعمالاً أدبية حديثة تفتحت لا للإبداعات اليمنيين بوابات الذاكرة العربية والعالمية لتصبح إحدى معالمها اللافتة، وظل مفكراً تنويرياً وداعياً على الأخذ بالمناهج الحديثة في بناء حضارة يمنية معاصرة وكان الرائد في تطوير وتوسيع التعليم العالي ونشر الثقافة الإنسانية الحديثة.

وأكد منصور أن الدكتور أن المقالح كان مناضلاً جسوراً وسياسياً ماهراً ومفكراً تنويرياً ومثقفاً وشاعراً عربياً وإنسانياً ليصوغ هو إيقونة الثقافة الحديثة التي علقها الوعي الجمعي على حائط التاريخ اليمني الحديث..

رسالة من باريس

أصدقاء المقالح من رموز الفكر العربي والعالمي كان لهم



الصباحي: الوسط الأكاديمي اليمني والعربي خسر برحيل المقالح واحداً من عمالقة القرنين العشرين والواحد والعشرين



أبلان: اليمن فقدت التأثر الجمهوري السبتمبري الرائد الذي كان صوتاً هادراً للتحرر والنضال

أدونيس مخاطباً المقالح: تغيبُ ايها الصديق الحبيب، ورأسك مليء بالشموس

مشيراً وأشار إلى أن هذا الكم المتنوع من ثمرات ونشاطات الفقيد الراحل الأدبية والفكرية والإبداعية -التي انجزها بخطوات وثابة وسعيًا ودؤوباً وبهمة عالية وبرؤية إنسانية وموقف عروبي تحرري وفكر تنويري- ساهمت في نهضة المجتمع اليمني وتحرره من قيود التخلف وإثراء الثقافة اليمنية والعربية والإنسانية إسهاماً كبيراً في عصنة رؤية القيم الجمالية في الفنون والآداب الأمر الذي كان له أثرٌ في تطور وحدانية الإبداعات اليمنية.

وقال منصور: كنت واحداً ممن عاشوا سنوات أنشطة الشاعر عبد العزيز المقالح المتعددة والمتشابكة الأنواع والألوان التي غزلها بعمله السياسي والإداري خيوطاً مضيئة في طريق تحرر المجتمع اليمني سياسياً واجتماعياً واقتصادياً وثقافياً ويصوغها بكتاباته الأدبية وفق طرح أصيل ونقد



زفرت الآسى التي لم يكن فيها يرثي نفسه كما توهم البعض بقدر ما كان يتحسر ويتألم على وطن رآه يتلاشى من بين أصابع الزمن بفعل الاطماع والهيمنة.

الحضور الأكاديمي

الأكاديميون اليمنيون -الذين شكل الدكتور عبد العزيز المقالح بالنسبة له الأب الروحي والمعلم المؤسس لأولى الجامعات اليمنية، جامعة صنعاء التي صار لها اسمها في الجامعات العالمية- كان لهم كلمتهم في أربعينية الفقيد المقالح، وهي الكلمة القاها نائب جامعة صنعاء الدكتور حاتم الصباحي، مؤكداً أن الوسط الفكري والأدبي والأكاديمي اليمني خسر برحيل المقالح واحداً من عمالقة القرنين العشرين والواحد والعشرين في العلم والادب والشعر على مستوى اليمن وعلى مستوى الوطن العربي.

ولفت الصباحي إلى أن الفقيد الراحل كان أحد رموز ثورة 26 سبتمبر وأحد اعلام الوحدة اليمنية المباركة، وكان يمثل رائد الحداثة والنهضة التعليمية والثقافية والاكاديمية لنصف قرن من الزمان. مبيناً أن جامعة صنعاء التي ترأسها الفقيد أكثر من عشرين عاماً اكتسبت مكانة وسعة دولية كبيرة، وساهم في دعم كل الكفاءات اليمنية بعض النظر عن المنطقة او الحزب، وكان يمثل الأب الروحي والقُدوة الحسنة التي اكتسبت منه الاجيال القيم النبيلة والتواضع والاخلاق وحب اليمن الكبير.

خسارة فادحة أمين عام اتحاد الأدباء والكتاب اليمنيين هدى أبلان اعتبرت رحيل القامة الوطنية والإبداعية الكبيرة الدكتور عبد العزيز المقالح خسارة فادحة على كافة المستويات اليمنية والعربية و الإنسانية باعتباره علم كبير وشاهد تاريخي على منعطفات وطنية وفكرية كان فيها الراحل شوكة ميزان ومنارة استضاءت بنورها الأجيال.

وقالت أبلان: إن اليمن فقد رحيل الدكتور المقالح الدفء الروحي الذي كان يبعث في كل الاتجاهات ومع كل الناس حتى الذين يختلفون معه والباب الذي كان مشرعاً في وجوه المتعبين والمفهورين والباحثين عن ضوء يهديهم إلى الإبداع وبت الحياة في وجدان الأمة اليمنية والعربية.

ولفتت أبلان إلى أن اليمن فقدت التأثر الجمهوري السبتمبري الرائد الذي احتفى بالنور بعم وطنه والأمة العربية فكان صوتاً هادراً للتحرر والنضال ضد التخلف والجهل والاستعمار على حد سواء والاتجاه نحو الإنسان الذي كان يعمل على بنائه وتنميته بالثقافة والإبداع والفكر.

وأوضحت أن الفقيد الراحل ساهم في تعزيز مكانة اليمن الطبيعي في الوجدان العربي والإنساني واستعداد الله التاريخي في الذاكرة الجمعية كتأصيل إبداعي للبلد المهدي الذي تغنى به الشعراء والقاصون والروائيون والتشكيليين والفنانين من جديد بفضل تقديم المقالح النوعي لهذا البلد العظيم.. مشيرة إلى المقالح كان الأستاذ الجامعي الذي أنكب على كل التفاصيل ومرمر قلمه يقدم مختلف الإبداعات بروح الأب واستاذية الناقد الكبير المتحرر من عقدة التبجيل ومهابة الجديد وهو الحاضر اليومي بين أوساط الشعب يقرؤونه

يكتب في مختلف القضايا بقلم مرهف يتحسس الأهم وأوجاعهم ويهذب من صورة المواقع الإدارية التي تقلدها فكان الزاهد الذي يعطي دون أن يأخذ ويبدل حرره ووقته لخدمة اليمن التي لا يتكلم عنها إلا بلباً واحداً أقوى من كل دعوات التشردم والانحطاط.

ولفتت أبلان إلى أن اليمن تتجلى في قمة أوجاعها برحيل أب الأجيال اليمنيين الشاعر الصوفي الذي أمتلاً حضوراً بعد أن غاب وودع مدينته الأثرية صنعاء تلك التي التصق بجدرانها حد التماهي وهو يبحث عن نغمة للنور حتى سقط على وجه الجدار ولم يدر أنه بقعة الضوء المتبقية الخالدة التي سيحتفظ بها اليمنيون في أحقادهم حتى الأزل.

كلمة الأصدقاء

ومثلما جعل الراحل عبد العزيز المقالح للصداقة مقاماً مهيباً ومحاطاً بالوفاء، كان لأصدقائه من الشعراء والأدباء والكتاب والأعلام اليمنيين والعرب كلمة في أربعينية الفقيد، ألقاها صديقه الأثير الدكتور محمد عبد السلام منصور معرباً فيها عن الخسارة الفادحة والفراغ الكبير الذي تركه رحيل أديب وشاعر اليمن الكبير الدكتور عبد العزيز المقالح.

واستعرض جانباً من سيرة وحياة المقالح العلمية والفكرية والإبداعية التي مضى عليها منذ ربيع عمره خلال أكثر من ستة عقود دونت أيامها حصيلة أعمالها السياسية والإدارية التي أسهمت في إيقاظ المجتمع اليمني من سباته التاريخي ودفعت بأولى خطواته البقطة نحو بوابة الحضارة المعاصرة.

الجماليات البصرية في رواية "جبل موسى" للمغربي عبد الرحيم بهير

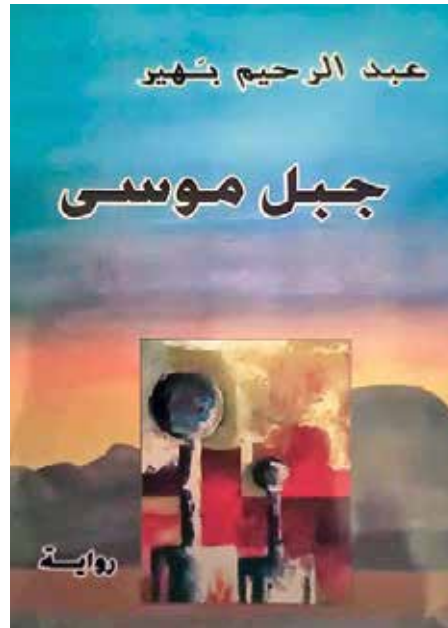
مصطفى عطية جمعة

تقدم رواية «جبل موسى» للروائي المغربي عبد الرحيم بهير - منشورات وزارة الثقافة المغربية، ديسمبر/ كانون الأول 2016- عالما سرديا وخطابا روائيا عنوانه الأساسي هو المفاجأة، فالأحداث متلاحقة، والشخصيات مثيرة في تكوينها وفي سماتها وفي ما تكشف عنه من مواقف، تصدم القارئ، وتجعله في لهات دائم لمعرفة ماذا بعد. وهنا يمكن القول إن هذه الرواية أشبه بقصة فيلم سينمائي طريف، بل إنها مكتوبة بروح مؤلف مشبع بالفنون البصرية (السينما والدراما التلفزيونية والمسرح) ومتخم بجمالياتها وبنية أحداثها، مع عمق في الطرح لقضايا فلسفية وثقافية دالة على وعي المؤلف.

تدور أحداث هذه الرواية حول «مروان» المعلم الذي تسلم قرار تعيينه في إحدى القرى النائية في شمال المغرب وهي قرية «بليونيش» التي تقع في القرب من مدينة «سبتة» الواقعة تحت الاحتلال الإسباني منذ قرون طويلة. يصل «مروان» إلى القرية، ويتسلم عمله، ويعاني من ضيق في السكن، حتى يتوصل إلى إيجار غرفة بسيطة في بيت يسكنه شاب معاق، راه حينما وصل إلى الباب الحديدي للبيت، وتطلع إلى وجهه المشرق وشعر فاحم وفي عينيه دعوة إنسانية ترحب به، فاستأجر غرفة عنده. عاش مروان في المنزل الذي تمتلكه السيدة «فتيحة» وتعرف على ابنها الشاب «محمد حكيم» الذي عرف أنه معاق على كرسي متحرك، وأنه أصم أبكم، وقد علم مروان أن هذه القرية مثل الكثير من القرى في شمال المغرب، تنعش على التهريب والصيد البحري، ومع أهلها جوازات سفر إسبانية تتيح لهم التنقل والسفر، وكذلك بطاقات مرور إلى سبتة. نجح مروان في التواصل مع حكيم من خلال الكتابة، بعدم شكت الأم له بأن ابنها منعزل عن الناس، ودائم الوحدة، ويكتشف أن محمد مثقف للغاية في الفلسفة والأدب وسائر دروب المعرفة، ولديه مكتبة ضخمة، بل إنه يضع صورة الفيلسوف نيتشه على الفيس بوك بدلا من صورته، فقد كان متيما بفلسفته ثم تتطور الأحداث، فقد أوصت

الأم فتحة مروان بابنها، ليستيقظ ذات يوم، ويجد أن الأم توفيت، وصار مسؤولا عن هذا المعاق، وتتعمق معرفته به، حيث يعيش الاثنان في بيت واحد، ويقوم مروان برعاية محمد وبدور الأم المتوفية في ذلك، ويكتشف مروان مصادفة أن محمدا ليس أبكم، وإنما كان يخفي ذلك، ويبدأ في حوار مطول مع مروان عن حياته، ويجد مروان في محمد شخصا محبا للفنون والموسيقى. ثم يطلب «محمد» منه أن يصعد به إلى قمة جبل موسى، حيث الجمال والطبيعة الساحرة وحيث سيشاهد سبتة من أعلى، وهناك يكتشف مروان أن حكيم ليس معاقا، وإنما ينتظر بذلك، ويحكي له حكيم عن والده الذي عمل في تجارة المخدرات، حتى تزوج من أمه فتحة، التي أقنعتها أن يترك هذه التجارة، ويعيش بالحلال، وبنى في سبيل ذلك منزلا، وظل الزوجان سعيدين، إلا أنهما افتقدا الإيجاب، حتى فتحا الباب ذات يوم، ليجدا طفلا حديث الولادة، على باب البيت، فحمدا لله، وتعاهدا على تربيته، ونشأ الطفل الذي هو حكيم في حضنهما، وهو يظن أنهما والداه، وقد ربى الوالدان محمدا، وعلماه تعليما عاليا في كلية الطب وعاشت الأسرة في الرباط من أجل ذلك، وتنعم محمد بثراء أبيه وبمركره السياسي، وصار صاحب سيارة فخمة وحساب بنكي.

وأحب محمدا في هذه الفترة فتاة جميلة، وتعمقت العلاقة معها، حيث مارس الجنس معها، لتحمل منه، ثم اكتشف بعد ذلك أن هذه الفتاة ما هي إلا إلهام زوجة أبيه الثانية التي تزوجها سرا عندما ولج عالم السياسة لأنه طموح، بل إنه أسس حزبا، وأصبح أمينه العام وأنها قبلت الحمل لأن زوجها كبير في السن وعقيم، وقد أخبره أبوه عن ذلك، فيعيش محمد صراعا نفسيا عنيفا، انتهى بأن ركب في سيارة مع والده، واركنب حادثا مع شاحنة كبيرة، مات فيه الأب، وخرج محمد متظاهرا أنه معاق وأبكم، شاعرا بالإثم لأنه أراد قتل والده عمدا، أو هكذا تنسأل مع نفسه. ولم تعد هناك مشكلة نفسية، عندما علم محمد بأنه ليس ابنا من صلب أبيه وإنما هو لقيط، أحسن والداه إليه. ويأتي ختام الرواية موضحا التغير الكبير الذي لحق بشخصية



مروان من جراء مصاحبته الطويلة لمحمد، وكيف أنه أدرك أعماق الحياة والوجود، كما تغيرت شخصية محمد عندما فتح قلبه وعقله لمروان. جاءت بنية الرواية مؤسسة على المقاطع السردية المعنونة، بذكر المكان والزمان، فالمقطع / الفصل الأول يبدأ بـ«الطريق إلى بليونيش، الساعة الرابعة زوالا، 2015» ويستمر الأمر على هذا المنوال، لينتهي الفصل الأخير بـ«شاطئ

بليونيش، المغرب، صيف 2016». أي أن الرواية تدور خلال عام أو أكثر قليلا، وقد لجأ الكاتب إلى هذه البنية كنوع من التفصيل والعنونة، التي تشابه المذكرات الشخصية أو اليوميات، وهنا نلاحظ أن كل فصل يحوي متنا سرديا مكتملا في بنائه، وأيضا يمثل نقلة من نقلات الأحداث في الرواية، فكان المؤلف مزج بين التقطيع السينمائي/ الدرامي في المشاهد، وتقنية اليوميات، من أجل إحكام السرد. أما العنوان «جبل موسى» فهو من جماليات الرواية بلا شك، فهو يشير إلى جبل حقيقي قابع شمال المغرب، ويمثل الجمال الطبيعي، واستشراق القرى والمدن من أعلى، ويمثل أيضا في الرواية فك مغاليق محمد حكيم، الذي ارتاح لمروان، وراح يحدثه عن مأساة حياته، التي هي متقلبة وحادة في تحولاتها، بل وغير متوقعة.

أسلوب الرواية مزيج من الكتابة الروائية البليغة، والوصف الدقيق للطبيعة والناس والأبنية في القرية، وأيضا في وصف الشخصيات وتحليلها، وقد برع الكاتب في تقديم الوصف البصري الذي يصور للقارئ الشخصيات والماديات بشكل دقيق، كما أن الأسلوب مكتوب بعربية سليمة، وكذلك جاء الحوار فصيحاً شبه خال من العامية. يؤخذ على الرواية أن هناك حوارات خطابية ومباشرة، منها حوار بين محمد ومروان عن الجنس والحياة والفنون، وأيضا عن الدين وتجارة المخدرات، ويورد الكثير من الأحاديث الشريفة عن ذلك، ليتحول الحوار إلى خطبة دينية مطولة، والأمر نفسه نجده في حديث مروان ونعوته وتحليله لشخصية عبد الحكيم الأب، وكأنه ليس حوارا وإنما مقال صحافي. ولا شك في أن هذه الرواية فيها مفاجآت سرية كثيرة، وكأنها مصنوعة صناعة، ما يدلي بها عن التدفق السري، وهي مكتوبة بنفس كاتب سيناريو وسينمائي، يكتب ليقدم قصة سينمائية تأخذ بتلابيب المتفرج وتدفعه إلى تقرب الأحداث، مثلما كتب بطريقة المقاطع التي تتعنون بالمكان والزمان، وكلها دالة على خبرة المؤلف وذائقته البصرية والدرامية.

كاتب مصري

الأمازيغية في المغرب بين كتابين: ترسيخ لمنظومة الحقوق الثقافية واللغوية

الطاهر الطويل

تعززت الساحة الثقافية في المغرب بصدور دراستين حول المسألة الأمازيغية، الأولى للباحث مصطفى عنتر تحت عنوان «المسألة الأمازيغية بالمغرب.. من المأسسة إلى الدسرة» حيث تطرق إلى المقاربة التشاركية والاندماجية والتدرجية التي اعتُمدت على امتداد سنوات في التعامل مع الموضوع.

والدراسة الثانية تحمل عنوان «الأمازيغية من خلال وثائق مرجعية» وهي للباحث يحيى شوطى الذي سعى إلى توفير مادة تاريخية أرشيفية مساعدا لكل مهتم بالأمازيغية. يرى الباحث مصطفى عنتر أن التركيز على دراسة الأمازيغية اليوم، هو تناول لجزء من إشكالية الديمقراطية في المغرب، باعتبارها مكونا أساسيا من منظومة الحقوق الثقافية واللغوية. في زمن أصبحت فيه الثقافة بمثابة أحد المداخل الجوهرية للدمقرطة، بل أضحت معيارا لقياس مؤشر ديمقراطية الفاعلين والمؤسسات، لأن الديمقراطية - كما يقول - لا يمكن أن تتحقق وتترسخ على أرض الواقع إذا لم تأخذ بعين الاعتبار العمق الثقافي كعامل أساسي في صيرورة ديمقراطية الدولة والمجتمع.

تطورات متراكمة

انطلق الباحث من كون الأمازيغية تعد من أبرز الأوراش التي ميزت عهد العاهل محمد السادس في عقده الأول، وقد وُظفت في عملية تجديد وتعميق شرعيته، وإبراز أسلوبه في الحكم وإدارته لشؤون البلاد. وأكد أن أهمية دراسة الموضوع تنبع من كون المسألة الأمازيغية راكمت في ظل أزيد من عقدين تطورات مهمة، تمكن الباحث والدارس من تقييم أولي للتجربة المغربية في تعاملها مع هذه المسألة، وأن الهدف من ذلك يتمثل في المساهمة في إثراء النقاش العلمي والحوار السياسي حول هذا الموضوع وعلامسة رؤية وفلسفة تدبير المؤسسة الملكية لمجال التعدد اللغوي والتنوع الثقافي، وبالتالي الوقوف عند المقاربة والآليات المعتمدة في هذا الشأن. وأبرز أن المغرب

كما تطرق مصطفى عنتر إلى مقترحات الأحزاب السياسية ومنظمات المجتمع المدني الأمازيغي بشأن موضوع دسرة الأمازيغية، والنقاش السياسي والدستوري حول مشروع القانونين التنظيميين المتعلقين بالأمازيغية، الواردين في الفصل الخامس من الدستور، وكذلك إلى سبل تفعيل الديمقراطي لهاذين القانونين على أرض الواقع، خصوصا بعد مجيء حكومة جديدة لا تضم في تركيبها الإسلاميين الذين كانوا دائما موضوع انتقاد من قبل الحركة الأمازيغية، لتعاملهم الذي وصف به «السلبى» مع موضوع اللغة الأمازيغية.

وفي هذا الإطار تحدث عن المخطط الحكومي المندمج الذي جاءت به حكومة العثماني، ثم الرؤية التي قدمتها حكومة عزيز أخنوش وأساسها صندوق دعم الأمازيغية 2021-2026، والشروع في تفعيل القانون ذي الصلة في التعليم والإدارة والإعلام والقضاء... وما تلاه من نقاش مهم من لدن المجتمع المدني الأمازيغي.

وثائق مرجعية أما كتاب «الأمازيغية من خلال وثائق مرجعية» فيعتبره مؤلفه يحيى شوطى مساهمة في تعزيز الوعي الثقافي والقانوني، من أجل تملك واع للقضية، ويوفر 58 وثيقة قانونية وتنظيمية مرتبطة بالأمازيغية ما بين سنة 1914 إلى سنة 2021. ويقول إن الأمازيغية تعد من اللغات التي صمدت آلاف السنين، على الرغم من التحديات السياسية والثقافية والاجتماعية التي عرفها المغرب عبر تاريخه الطويل. قد يعود ذلك جزئيا إلى كونها لغة سكان المغرب الأصليين، لكنه يرتبط أيضا بامتلاك الأمازيغية لمؤهلات تجعلها قابلة للاستمرار والتجديد، دون القفز على حقيقة ما بات يتهدد الأمازيغية من تهديدات، ليس أقلها تصنيغها ضمن اللغات المهددة بالانقراض. ولفت

اعتمد في معالجة المسألة الأمازيغية على مقاربة مؤسساتية واندماجية وتدرجية وتشاركية وحذرة في الآن نفسه، فهو لم يكن في حاجة إلى أي «ربيع أمازيغي» أو إراقة الدماء، ليجد أجوبة موضوعية ويقدم حلولاً واقعية للمطالب الأمازيغية المشروعة والعادلة.

اتسمت هذه المقاربة في بدايتها بمقاربة ثقافية هُمت المداخل الدستوري، انطلقت من الاعتراف بالأمازيغية في الخطاب الملكي في «أجدير» وإحداث «المعهد الملكي للثقافة الأمازيغية» الذي أسندت له مجموعة من الوظائف منها، تأهيل اللغة الأمازيغية واختبار أجدية «تيفيناغ» العريقة لكتابة اللغة الأمازيغية، ووصلت إلى محطة إدماجها في التربية والتعليم والإعلام والثقافة، وفي مختلف مناحي الحياة العامة... قبل أن تبرز تحولات إقليمية («ربيع الشعوب» أو ما يطلق عليه بـ«الربيع العربي») ووطنية («حركة 20 فبراير/شباط» في المغرب) وتوج هذا السلسل بصحطة متقدمة ونوعية تتمثل في الاعتراف بالأمازيغية في الوثيقة الدستورية للمملكة كلفة رسمية والتخصيص على قانون تنظيمي يحدد مراحل تفعيل طابعها الرسمي.

وخلص الكتاب إلى أن المغرب استطاع أن يؤسس لمقاربة خاصة به على مستوى تدبير التعدد اللغوي والتنوع الثقافي، متفردة في شمال إفريقيا، ومنفتحة على بعض التجارب الدولية الرائدة في هذا الشأن، ما يجعل هذه المقاربة مؤهلة لتصبح نموذجا في المنطقة، وقد تحظى بالانتعاج والدراسة كما عرفت تجربة الإنصاف والمصالحة في المغرب التي هي اليوم نموذج يدرس في مجال العدالة الانتقالية على الصعيد الدولي.



برنار نويل: كلمة تلاحق قلبي

أبحثُ عن كَيْفِيَّةِ التَّشَبُّثِ بحاضرٍ قليلٍ من هذا الشيء يطفو هنا صورتها الجميلة تأثرت بمرور الوقت ولا تعرف أي جزء من الجسد هنا كلمة تلاحق قلبي.



فوزية قباني

في الشرق القديم
السماء ليست سوى شمع جاف
تحت القش الأسود
الذهب مغطى بالطحلب
الآلهة المحتضرة أكلت أنظارهم
ثم المفتاح.

إنها باردة
إنها باردة
الشجرة الكبيرة
الجو بارد أيضاً.
الكلمات

الكلمات بالفعل
علقت في الحلق
الشجرة الكبيرة
أوراقها في الداخل
الموت يلعبنا
هو الفم الوحيد للمعرفة.

هذا الجسد تحت سقف نفسه
سحب متعبة أخرى
ليس لدينا سوى قطرة من الوجود
لنشر هذه البقية
سيكون الأمر شبيهاً بإغراق الصين بالمعلقة.

أنت تبحث عن عيني
في هذا الجسد
خارج الجسد
ربما امرأة تنقلب رأساً على عقب
فكرة دائمة
أمام ظلها.

مترجمة من لبنان

RAIN, FIRST MORNING



BY JOANNA KLINK

Rain falls across the avenues.
What can I say anymore that might be equal to this sound, some hushed drumming that stays past the gravelly surge of the bus. In the apartment complex a songbird strikes a high glass note above those rushing to work, uneasy under umbrellas. Is it they who are meant, is it me who is meant, my listening, my constant struggle to live on my terms, unexemplary, trying always to refuse anything but the field, the wooden rowboat, veils of wind in the pine. Films of gold in my throat as I say out loud

the ancient words that overlay isolation. And yet I miss stillness when it opens, like a lamp in full sunlight.

I'm ready to sense the storm before the trees reveal it, their leaves shuffling in thick waves of air. I have said to myself This too is no shelter but perhaps the pitch of quiet is just a loose respite from heat and loss, where despite ourselves the rain makes hazy shapes of our bones. Despite ourselves we fall silent—each needle of rain hits the ground. Whoever stops to listen might hear water folded in the disk of a spine, a river barely move. A bird ticking on a wire. I no longer believe in a singing that keeps anything intact. But in the silence after the raincall that restores, for a moment at least, me to my most partial self. The one content to blur into the dark smoke of rain. American writer and poet



ليس من الحب

هدى عرموش

المسيحي حواء

لما نزل آدم من السماء
هلع
صار يبحث عن حواء
ليس من الحب
بل من الوجود
قال لها
المسيحي حواء،
المسيحي
كان يريد أن يدرك
أنه حقيقي في هذا العالم.

في كل مرة

في النعسة الخفيفة وأثناء النوم
إنظر أمامي
أغني
ممسكة مقود السفينة.
أصنع أنني لا أسمع
طواف أصابع قدمك على صدري.
تتقدم فوق هيكل سفينة
غارقة
أحرقها رحمني من المرة الأولى
مُخرقة.

في كل مرة
وإلى أن أشعر بثقل كلي قدميك
أخرج لأرى الصوت القادم.
أستيقظ لأكتشف
اقتحامي المكان.

فقدت صديقة

لم يبنيت اسمك على شفتي طيلة اليوم
ثم تأتئين؟
محملة بعنمة ستائر الليل مذيّلة بأضواء النهار
والنجوم المبعثرة
تأتين
من بين كل أحلامي ضارئة
تكسرين غصون الحلم
لتعانقيني
ولا تتركين لي فسحة كي أدير وجهي نحوك
تأتين
تغادرين.

نبحث عن صوت ناي

يفيق المكان مثلي

من بلّله.
تتغرغر العصافير بماء المطر
فلا نحكي شيئاً.
نصنع بصمت متفق عليه من حلقي قارباً
نسافر إلى كلمات لم تعد موجودة
نبحث عن صوت الناي.

سماء

كطفل يرضع الحليب من صدر أمه
لا يشعر بشيء
سوى بقطرات الحليب مُغمضاً عينيه.
أنظر إلى السماء
وأحمل طفلها الذي ما زال يرضع
نسماوات الهواء من رحمها.

إلى ع. ش

عيناك
داخلهما مشعلا نور
أضاءت خلجات صدري
وثنايا الطرقات الصعبة.
يدك إذ هيبت على كتفي
هزّت أغصاني
لأطير.
بعينيك
تُرين طريق وريدي.

جسد صلب وحي

بوصلة ظلي فيها غطب
أركض فيدور حولي
كنت في بحث مُضن عن جسد صلب وحي
يرشح حباً والماء
في الوقت المعين
زحزح ظلي
فميزت فيه خدوشاً،
خيوط من ضوء الشمس دخل عُرف
جسدي
سمعت اصطكاك صخور انزاحت فأطبقت
كمصراع كاميرا
انتقلت صورته إليّ
ظل تنبجس منه نقاط دم
كارض تعلن أنها ستصير ينبوعاً
يدير رأسه فينظر إليّ
ركضنا متجاهلين الأمر كله.
أستمر في البحث عن جسد صلب وحي.

تذوب السماء

* شاعرة من فلسطين



Most Expensive Paintings - A look at some of the most valuable paintings in the world

Any of the paintings created by the old masters before the 19th century are housed in museums where the public is able to view them. Many of the most expensive paintings are considered priceless as the museums rarely sell them. You might have curiously wondered "How much is the Mona Lisa worth?" Today we will find out more in our in-depth look at the most expensive paintings ever sold.

The Most Expensive Paintings Ever Sold

The most valuable painting in history must surely be the Mona Lisa by Leonardo da Vinci. Although it is considered priceless, we can determine some numerical value by looking at the insurance value of the painting. In 1962 the masterpiece was assessed at a value of \$100 million. Once we take inflation into account, that would be the equivalent of \$860 million in 2022.

Salvator Mundi (1500) by Leonardo da Vinci

At an auction held at Christie's New York in 2016 during a contemporary art event, Salvator Mundi by Leonardo da Vinci turned into the most expensive painting ever sold, selling for \$450 million at the end of a nineteen-minute bidding war. The winning bidder would later be revealed to be Saudi Arabia's Prince. The painting portrays Christ holding an orb in one hand, and forming the sign of the cross with the other.

Interchange (1955) by Willem de Kooning

Willem de Kooning, the Dutch-American painter, created this famous work of Abstract Expressionism in 1955. Considered to be America's first modern art movement, Abstract Expressionism was pioneered by artists such as de Kooning and Jackson Pollock. Interchange marks a shift in subject matter for the artist, who went from painting women to painting



abstract urban landscapes. Franz Kline was influential in getting de Kooning to change his technique from

using often violent brush strokes to rapid and gestural movements. The focal point of the painting is the large mass which is centered in the composition and pink in color. It represents a woman reclining. In September of 2015, Kenneth C. Griffin acquired the oil painting for \$300 million from the David Geffen Foundation.

The Card Players (1892) by Paul Cézanne

This famous oil painting is one of five that Paul Cézanne created throughout his career that were variations of the same theme of men sitting at a table and playing cards. Most of the paintings from the series are now exhibited in art museums around the world such as the Courtauld Institute of Art in London and the Parisian Musée D'Orsay.

This subject matter was one that Cézanne studied in great detail. Every version featured variations in the amount of people seated, the venue where the game is taking place, and even the sizes of the canvases differed. It was the most expensive artwork sold when it originally was bought by the Royal Family of Qatar for \$250 million.

Nafea Faa Ipoipo? (1892) by Paul Gauguin

In the year 1891, Paul Gauguin went on his first trip to Tahiti, thus beginning his life-long love affair with the island and its females. A year later he painted this famous painting in the post-impressionist style. The oil painting portrays two young women sitting in a beautifully colored landscape of blue, green, and gold.

Nafea Faa Ipoipo? sold for around \$300 million in a private sale in 2015, at the time it was tied with Willem de Kooning's Interchange for the title of the world's most expensive painting. It has never been confirmed who the painting was sold to, however many people think that it was bought by the Qatar family.

<https://artincontext.org/>



يرسم كوايبسه.. سر اللوحات المرعبة للفنان بيكسينسكي وقصة حياته الحزينة

سما سعيد

هل سمعت عن «الفن المروع»، الفن الغامض والمخيف؟ إنه فن معروف شائع منذ ثمانينيات القرن الماضي، وقليل من أعماله اشتهرت مع قصص أصحابها التي جعلتهم يرسمون بهذه الطريقة الفريدة والمميزة، ومن ضمن هذه الأعمال رسومات الفنان البولندي «زديسلاو بيكسينسكي» والتي كانت تضم لوحاته الكثير من المخلوقات البائسة والمشوهة، والتي اعتقد البعض أنها ربما كانت بشرية ذات يوم من منظوره.



كما كانت مناظره الطبيعية في لوحاته مطلية باللونين البرتقالي والأحمر بسبب بعض الحرائق غير المرئية التي كان يشاهدها في خياله قبل القيام بالرسم، وفي بعضها تخطو الوحوش المخيفة خطوات في الضباب المحيط بالآثار المنذرة بالخطر. لم يتحدث «بيكسينسكي» أبداً عن المعنى الكامن وراء أعماله وكان مصرّاً على رفض أي نوع من التفسير، إلا أن البعض يفسرونها بأنها عبارة عن ترجمة للكوابيس التي كان يشاهدها في حياته خاصة التي كان يراها في فترة الطفولة وفقاً لموقع «demilked».

الفن المرعب للفنان البولندي وقصة حياته الحزينة

عمل «بيكسينسكي» في الخمسينيات من القرن الماضي أعمالاً عادية للغاية حيث أمضى بضع سنوات في العمل مشرفاً في مواقع البناء في «كراكوف» في بولندا وعمل أيضاً مشرفاً لمصنع حافلات، وبها تدرج إلى تصميم الحافلات الصغيرة على الرغم مما قد يوحي به عمله الذي يميل قليلاً للفن لكنه بعدها بفترة قرر التفرغ لرسوماته، كان بيكسينسكي يمتلك حساً قوياً من الفكاهة، لم يكن يحب الرسم في صمت، لذلك كان دائماً محاطاً بالموسيقى الكلاسيكية أو الروك التي تعتبر من الموسيقى الصاخبة، وأعتبر أن الفضل في تميز لوحاته يرجع إلى الموسيقى باعتبارها مصدر إلهامه، وكان دائم القول بأنه يتمنى أن يرسم بطريقة كما لو كان يصور الأحلام، ومنها أستنتج الكثيرون من المعجبين بالفن الخاص به بأنه كان يرسم أحلامه التي كانت بشكل كبير مثيرة وغامضة وعليها الكثير من علامات الاستفهام.

استخدم «بيكسينسكي» في رسم لوحاته ألواح من الخشب الصلب أعده بنفسه، وكان يستخدم ألوان الزيت في الغالب، على الرغم من أنه استخدم الأكرليك أيضاً ولكن بشكل أقل.

نهاية مأساوية

انتهت حياة الفنان البولندي بشكل مأساوي حيث قتل ابنه نفسه بعد عام من وفاة زوجته، وتعرض في النهاية للتعذيب حتى الموت بأكثر من 100 طعنة دون تحديد سبب واضح لذلك، لتبقى قصة حياته الأكثر غموضاً في تاريخ الفنانين.

"بلاك بانثر" يثير حفيظة باريس لتصويره جنودا فرنسيين

أثار فيلم "بلاك بانثر" الذي انتقد ضمن أحداثه ممارسات الجنود الفرنسيين في أفريقيا حفيظة وزير الجيوش الفرنسية سيباستيان لوكورنو الذي ندد بالعمل.

ويبدو فيلم "بلاك بانثر" واكندا فوريفر" للمخرج راين كوغلر الذي طُرِحَ في الصالات العالمية نهاية العام الماضي، حول قتال الملكة راموندا وشوري ومباكو وأوكوي ودورا ميلاجي لحماية مملكة واكندا من تدخل القوى العالمية في أعقاب وفاة الملك تش شالا. ويصوّر العمل جنودا فرنسيين أسرى راكمين أمام ملكة واكندا، وهي مملكة خيالية، في زي مشابه للجنود الفرنسيين الذين كانوا منتشرين في مالي حتى أغسطس الفائت. كذلك، يظهر الفيلم وزيرة فرنسية مفترضة في موقع المحاسبة على ما ارتكبه الجنود أمام الأمم المتحدة.

وهذا الفيلم مقتبس من قصص "دي سي كوميكس" المصورة ويؤدي فيه دواين "دي روك" جونسون دور تيت آدم، وهو عبد قديم يتمتع بقوة خارقة، وجد بعد تحرره من السجن الذي أمضى فيه زمنا طويلا جدا أن العالم تحوّل وأصبح عدائيا.

واستنكر لوكورنو طريقة تقديم الجزء الثاني من فيلم "بلاك بانثر" من إنتاج "مارفل" لجنود فرنسيين، إذ يصورهم العمل على أنهم يأتون لنهب موارد، في رد فعل يندرج في سياق حرب معلومات في أفريقيا.

وكتب لوكورنو على تويتر "أدين بشدة هذا التجسيد الكاذب والمضلل لقواتنا المسلحة"، مضيفا "أحيي 58 جنديا فرنسيا سقطوا وهم يدافعون عن مالي بناءً على طلبها في وجه الجماعات الإرهابية الإسلامية".

وأشارت أوساط مقربة من لوكورنو إلى "حالة غضب اعترت الوزير إثر مشاهدة الفيلم"، بينما تنهم فرنسا بانتظام روسيا بشن حرب إعلامية عليها من خلال التلاعب بالرأي العام حول تحركها في المنطقة.

وأقرت الوزارة بحرية "العمل الفني" في هذا الفيلم الذي لا تطلب فرنسا سحبه أو فرض الرقابة عليه.

في المقابل قالت إنه "لا يمكن أن يحصل تحريف في مهمة فرنسا الأخيرة في مالي، فقد تدخلنا بناء على طلب البلاد لمحاربة الجماعات الإرهابية المسلحة بعيدا عن القصة التي يرويها الفيلم والمتحورة على مجيء الجيش الفرنسي لنهب الموارد الطبيعية".

وتابع المصدر عينه "دور الوزير يكمن في الدفاع عن نتائج عمليتي سرفال وبرخان" اللتين نُشرتا على التوالي في 2013 و2014 بناء على طلب باماكو لمحاربة المقاتلين المرتبطين بتنظيمي القاعدة والدولة الإسلامية.

وأفضى الانقلاب المزدوج في مالي عامي 2020 و2021 إلى إنهاء التدخل الفرنسي. وغادر آخر جندي فرنسي البلاد في نهاية أغسطس. ومنذ ذلك الحين، تسود برودة علاقة باريس مع باماكو التي استعانت وفق فرنسا بخدمات مجموعة فاغنر الروسية شبه العسكرية، وهو ما ينفيه المجلس العسكري.

ويندرج رد فعل الوزير أيضا في إطار رغبة باريس في الرد على "روايات منافسينا" في أفريقيا، بحسب الوزارة. وفي هذا الكلام إشارة مباشرة إلى تدهور صورة فرنسا لدى الرأي العام في منطقة الساحل الأفريقي، وهو أمر ضخمة خصوصا الدعاية الروسية، ولاسيما من جانب أجهزة الإعلام المرتبطة بمجموعة فاغنر.



عنف "أتينا" واقعي: صراعات عدّة بلغة سينمائية باهرة

وتلافي مصائب ربما تكون مقبلة.

الأم غير ظاهرة كثيرا، فالصراع بين «رجال»، والتفاصيل الجانبية لن تبقى جانبية، لأنّ رومان غافراس (كاتب السيناريو، بمشاركة لادج لي وإلياس بلقادر) يرتكز على مقومات واقعية للغاية، ويُدرِك كما يظهر في فيلمه هذا، على الأقل، وبمساعدة أناس يعرفون أيضا - كيفية تحويل الواقعي جدا إلى سينمائي باهر في نسج الحكاية، من دون إعلان مباشر (بما في المباشر من ثقافة وإدعاء ومبالغة) عن كلّ تلك الأسئلة والهواجس والوقائع، لأنّ غافراس نفسه يتقن فنّ الصورة السينمائية في كشف شيء، أو أكثر، من حالة أو واقع أو انفعال.

«يقال» إنّ «أتينا» مُنيرٌ لنقاش، سياسي/ثقافي/فكري، يُراد له، وإنّ ضمنا، أي بشكل غير مباشر، أن يُخفي جوهر النصّ الأصلي، بإطلاق أوصاف غير ملائمة له إطلاقاً. يمين فرنسي، متطرّف وغير متطرّف (إنّ يكن هناك فرق بينهما)، ويسار مرتبك ومنهار، وأصوات أناس يدعون «موضوعية» و«فهما» و«ثقافة»: هذا كلّ غير معنيّ بالسينما، اشتغالات ومفاهيم وقيماً وثقافة وصناعة (وهذا حاضرٌ جداً في «أتينا»)، لأنّه راغب، أو ربما يوحى بأنّه راغب في تشويه المروي، بصرياً وسرياً وحكاياً، لمصلحة نزاعات سياسية، يقترب «أتينا» منها كثيراً. أقول «يوحي»، لأنّ الشمولية والأحكام الصارمة ضررٌ بالنقد والقراءة والنقاش. و«أتينا» أهم من أن يُحصَر في كلام غير سينمائي فقط.

(مقتل فرد منها)، يتواجهون في لحظات مخيفة من عنف متبادل بين بيئة مهاجرة وشرطة/سلطة. الصراع لن يكون محصوراً بمواجهة السلطة (المتهمّة بالشرطة) فقط، لأنّ انتماء أحدهم إلى الشرطة يُزيد الحالة توتراً، والأخ غضباً وعنفاً، والدم سيكون كثيراً، والموت قاس، والجريمة حاضرة، والخراب غير مُحتمل. شرطة وإجرام (تجارة مخدرات) ومراهقة/بداية شباب مع ما تحمله من مشاعر وأفكار وإسقاطات وتربية ومسالك. «إجرام» الشرطة غير خفي، وإنّ يكن مورباً، فأفرادها بشرٌ لهم أفكار ومشاعر وتربية وثقافة، ومفاهيم متعلّقة بالآخر والهجرة والوطن والهوية. هذا غير ظاهر، لكنّ المواجهة تكشفه، والتشابه - في حالات مختلفة - بين الشرطة كأفراد، والمهاجرين كجماعة، يغلب عليها غضب وانتفاض وتمرد، واضحٌ، وهذا يطرح سؤال الفرد الفرنسي أيضاً، في لحظة كهذه، كما في لحظات أخرى، أهدأ وأقدر على نقاش وكلام أعمق.

في الجانب الحكائي، يُختصر النصّ بلحظة واحدة، ستكون نواة السرد اللاحق كلّ. يُقتل مراهقٌ برصاص الشرطة، فتتدلع «أعمال شغب» (الوصف الرسمي الدائم للسلطة/الشرطة) في ضاحية باريسية. المآزق أنّ للمقتول شقيقاً شرطياً، وآخر له أفعال جرمية في المخدرات، وثالث - سيكون الأصغر بينهما - غاضبٌ ومقهوّرٌ ورافضٌ ومواجهةٌ وعنيفٌ، ما يجعله «قائد» المواجهة العنيفة مع رجال شرطة، غير متمكّنين من اختراق ذاك الحيز المكاني (الثقافي/الاجتماعي/البشري؟) من دون عنف. هناك حضور، وإنّ يكن عابراً، لأم تحاول للممة العائلة، وعيش الجِدَاد،

نديم جرجور

كَمّ هائلٌ من العنف، يظهر في «أتينا» (2022، «نتفليكس») لرومان غافراس. هذا غير مخالفٍ لوقائع معروفة. الضواحي الباريسية، ومناطق كثيرة في فرنسا وأوروبا، تعاني مآزق جمّة، بعضها مماتٌ من بيئة المهاجرين العرب/الأفارقة، موضوعٌ يُثير قلقاً، أكثر من إثارة نقاشاً جذياً، يُفترض به أن يبدأ بالسينما، أولاً وأساساً، لا بنقاشات غير سينمائية. غافراس باهرٌ في اشتغالاته التقنية والفنية والدرامية والجمالية. باهرٌ في إنجاز فيلم، يمزج التشويقي والبوليسي والعائلي بالسياسي/الاجتماعي المبطن، وبأسئلة الهوية والانتماء والواقع، والعلاقة بمكان وأناس. مقتل مهاجر عربي، يُقيم في مجمع سكني (أتينا)، يُشعل صراعاً، لن يكون صعباً تشبيهه بحرب، ولو مصغرة. ملصقٌ كبيرٌ في لحظة درامية، يقول إنّ «حرباً» حاصلة، الآن هنا. إشارة قاسية إلى مآزق متنوّع الأشكال: أخلاقي، سياسي، اجتماعي، ثقافي. هذه تعابير يسهل استخدامها، لكنّ الواقع أقسى وأعنف وأخطر. سؤال الهجرة/الهوية/الانتماء/الاختلاط باقٍ من دون إجابة، أو أجوبة، حاسمة وواضحة، وفاعلة إيجابياً. مع غافراس، المسألة تجمع في مضمونها بين السينما وقسوة الواقع. التفكك العائلي مخيف، فمقتل الشاب يكشف، من بين أمور عدّة، انهياراً عائلياً، لأنّ كلّ فرد منتقم إلى حيّزٍ مؤسسة/مكان يختلف، قليلاً أو كثيراً (إلى حدّ التناقض أحياناً)، مع حيّزٍ مؤسسة/مكان ينتمي إليه فردٌ آخر. أشقاء في عائلة واحدة، تتعرّض لمُصابٍ أليم

Priyanka Chopra Jonas gives love a second chance in 'Love Again' trailer

The makers of 'Love Again' starring Priyanka Chopra Jonas and Sam Heughan dropped the trailer of the film on the occasion of Valentine's Day, and promised a complete love-filled ride.

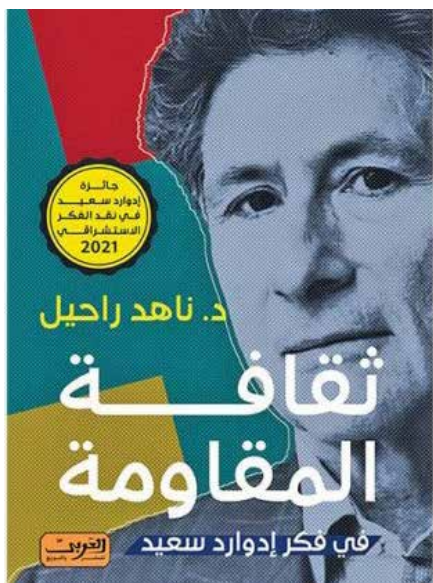
It tells the tale of a grieving Priyanka who gives love another chance after a loss. Priyanka's American pop-star husband, singer-actor Nick Jonas has a cameo in the film as they share an awkward kiss.

The trailer starts with a glimpse of Priyanka as Mira who struggles to move on with her life after the death of her

boyfriend. She keeps sending texts at the old number which is now being used by Sam, as his new work phone. Rob, who is a journalist, gets fascinated by Mira's honest and heartbroken texts as she opens up about her old wounds. Rob and Mira cross paths at an opera night and hit it off but Rob is scared to open up about his feelings towards her. 'Love Again', directed by Jim Strouse, is slated to release in theatres May 12, 2023. Based on the 2016 German film 'SMS fur Dich' by Karoline Herfurth, the film was previously titled 'Text for You'.
<https://gulfnews.com/>



ثقافة المقاومة في فكر إدوارد سعيد للكاتب ناهد راحيل



صدر عن دار العربي للنشر كتاب «ثقافة المقاومة في فكرة إدوارد سعيد»، لناهد راحيل، والكتاب حاصل على جائزة إدوارد سعيد في الفكر التنويري ونقد الفكر الاستشراقي عام 2021، يسعى الكتاب لمحاولة استقراء اشتغالات إدوارد سعيد حول المثقف وعلاقته بالسلطة، حيث انشغل سعيد بسؤال المثقف ودوره في مواجهة السلطة، وأجابت مقارباته الفكرية عن هذا السؤال بحديثه عن تمثيلات المثقف وصوره، فيعرض في مقدمته لكتاب «صور المثقف» لمهام المثقف بقوله «إن إحدى مهام المثقف هي بذل الجهد لتهدئة الآراء المقلوبة والمقولات التصغيرية التي تحد كثيراً من الفكر الإنساني والاتصال الفكري»، واهتمام سعيد بالقضايا الإنسانية، ولتحديد دور المثقف في قدرته على مواجهة أشكال الهيمنة والاستبداد، نجده يهتم بطرح التساؤلات عما يمكن أن يواجه المثقف، وبشكل عقبة أمام أداء مهامه الخاصة بمراجعة السلطة ومقاومة هيمنتها وتنفيذ مقولاتها وتفكيكها.

ويقارب سعيد سؤال الثقافة في كتابه «العالم والنص والناقد»، من خلال علاقة النقاد بها من حيث القرابة أو التقرب؛ ومن خلال محاولة الإجابة على تساؤله الخاص به «ما معنى أن يمتلك المرء وعياً نقدياً؟» حيث يرى أن الوعي النقدي يقف في منطقة وسط بين قوتين، الأولى هي الثقافة التي ارتبط بها النقاد بالقرابة (بالولادة والانتماء القومي والمهنية)، والثانية هي الطريقة أو المنظومة التي يكتسبها النقاد من خلال التقرب (بالقناعة الاجتماعية والسياسية وبالظروف الاقتصادية والتاريخية وبالجهد الشخصي).

ولكي يمتلك الفرد وعياً نقدياً يجب عليه مقاومة تلك القوتين وأن ينعزل عنهما فـ«الوعي الفردي المنعزل، المعارض للبيئة المحيطة والمتحالفة مع الطبقات والحركات والقيم المناوئة، هو صوت معزول وخارج المكان الصحيح، لكنه حيز كبير جدا من المكان وواقف بمنتهى الوعي ضد العقيدة السائدة لمناصرة مجموعة من القيم المعروفة جهاراً بأنها عمومية أو رحيمة، ومجموعة تذكى مقاومة محلية مهمة ضد هيمنة ثقافة واحدة، وواقع الحال يدل أيضاً على أن المثقفين، وبموافقة كل من بيندا وغرامشي، مفيدون غاية الفائدة في تفعيل الهيمنة». فمثلما يقف المثقف صاحب الوعي الفردي المنعزل أمام أشكال الهيمنة، هناك المثقف المفيد في تفعيل صور الهيمنة، حيث يصبح امتداداً لأدوات السلطة ومردداً

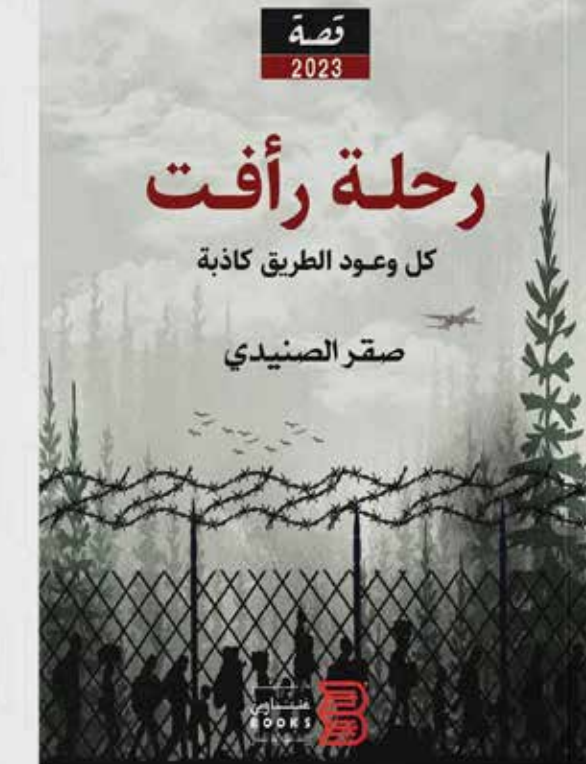
لخطابها، وقد أشار إدوارد سعيد في معرض تناوله لتمثيلات المثقف وصوره إلى عدد من المفكرين اهتموا بالعلاقة بين المثقف والسلطة وخصصوا لها الأدوار التي تؤطرها، ومنهم: أنطونيو غرامشي، جوليان بيندا، جان بول سارتر، ميشيل فوكو.

ومن هنا يتناول الكتاب الاستراتيجيات التي تبناها إدوارد سعيد في مقاومة أشكال الهيمنة الثقافية الغربية، خاصة بعدما تخلت الثقافة عن ارتباطها بالنخبة، وغدت مساحة للتناقض والتداخل، ويؤسس لأفكاره عبر قسمين رئيسيين اهتم الأول، الذي حمل عنوان «الثقافة ودور المثقف»، بتناول مقارنة سعيد لسؤال الثقافة ودحضه لشمولية الثقافة وخطابها النخبوي، وبيان دور المثقف المقاوم، الذي تحد في مقاومة أشكال الهيمنة الثقافية، في حين اختص الثاني، الذي حمل عنوان «استراتيجيات المقاومة»، بعرض أساليب تقويض الهيمنة الثقافية للغرب من خلال نقد الخطاب الاستشراقي وتفكيك الرواية الإمبراطورية التي لازمت المشروع الاستعماري عبر المقاومة بالسرد المضاد.

“Arab Tiberias under British Rule” by Mustafa al-Abbasi

As part of the “Palestine Memory Series,” a book entitled “Arab Tiberias under British Rule 1918-1948: A Social and Political Study” was published by the Arab Center for Research and Policy Studies, by the Palestinian researcher Mustafa Al-Abbasi.

The work deals with the history of the city of Tiberias from the beginning of its modern renaissance in the early eighteenth century until the catastrophe of 1948. It also reviews the patterns of governance and administration in it, and the transformations it went through between the Ottoman and British periods. It also sheds light on the conditions of the Arab population. Their classes, their inter-relationships, and the role of the elites and notables in the leadership of the city.



“رحلة رأفت”.. قصة البحث عن الذات؛ هروباً إلى الجنة الموعودة

كتب، هشام شمسان

في سلسلة السرديات التي تتبناها دار «عناوين بوكس» في القاهرة، صدر مؤخراً أول عمل أدبي سردي للكاتب والصحفي اليمني صقر الصنيدي ..

يستمد الكاتب فكرته التوليدية القصصية من ظاهرة هروب الشباب من أوطانهم المتأزمة سياسياً، واقتصادياً؛ بحثاً عن المجرات الحلمية، والجنان الموعودة في بلاد الغرب، وأوروبا تحديداً؛ طمعاً في حياة رعدة، ومستقبل واعد في ظل ضيق الأفق في أوطانهم، وعدم الاستقرار السياسي، وغموض المستقبل، وانعدام وجود الدولة، وفشل الخيارات السلمية؛ ناهيك عن شيوع الفقر، والبطالة، والتهمة، وانعدام الفرص بالحياة، والعمل، بما يسهم بشكل كبير، ومباشر في انتشار ظاهرة الهجرة؛ فيختار بعض الشباب المجازفة بأرواحهم، مغامرين بها من أجل هدف الوصول إلى الجنة التي طالما سمعوا، أو قرأوا عنها؛ موازنين بين الحياة في أوطانهم الممزقة بالخلافات السياسية، والفقر، وبين جنة أوروبا التي طالما حلموا بها. ولكن الكثير من هؤلاء الشباب تنتقطع بهم السبل حين الوصول إلى أوروبا، وتتحطم أحلامهم، وتهزم على أحجار الواقع، حين يجدون الأبواب مغلقة، وموصدة في وجوههم، فيتعرضون للاعتقالات، والسجن، والعيش في مخيمات، والجوع، والبرد بسبب عدم قانونية دخولهم إلى هذه البلدان .. يقول الكاتب على لسان الشخصية المحورية: « كنت أسمع كثيراً عن دير الزور، بينما نحن في ساحة الجامعة نهدف ضد نظام صالح، كان سكان المدينة وبينهم رفيق الرحلة يهتفون ضد نظام بشار الأسد. بعد عشر سنوات هانحن نسير معاً متخفين، ونستعد لدخول غابة لا ندري إن كنا سنخرج منها، أحياء، أم أمواتاً... » وكان الكاتب هنا يقرر السبب المباشر الجديد الذي

يدفع بمئات، وآلاف الشباب العربي للهجرة من أوطانهم، بحثاً عن الجنة الموعودة، ليقول من حيث يعلم، ولا يعلم: « هذا حصاد مازرعته أيدينا », وما كنا نظنه تغييراً، انعكس ثبوّاً علينا .

فكرة الكتاب الحكائية توثق لرحلة شاب يمني من مدينة تعز، تضطره الحالة اليمنية الموبوءة بالحرب، والموت، وانعدام الأفق السياسي إلى الهجرة باتجاه تركيا، ومنها يغامر بالتسلل إلى أوروبا بطرق غير شرعية، كل ذلك بحثاً عن هوية مازومة، فقدت مآكان عندها في وطنها، وترنو إلى مستقبل باسم جديد في بلدان الأحلام . لكنه - وخلال خمسة أشهر؛ سيرا على الأقدام في الغابات، والتلال، والجبال، ومعاناة الجوع، والبرد، والتنقل بين المخيمات - يجتاز ما يقارب الـ (10) دول أوروبية، وفي كل منها يتم اعتقاله، ومطاردته، لكنه، وفي كل مرة، يعيد المغامرة؛ ليجد نفسه - أخيراً - في ألمانيا. ولكن هل كانت هذه الدولة هي الملاذ والمستقر الأمن الأخير، ونقطة النهاية، أم كانت مثل كل المحطات هي أول الطريق...؟

في تصريح صحفي يقول الكاتب عن هذا العمل السري: « رأفت هو تجسيد لكل شاب قرر مجبراً، وفي لحظة مرتبكة من حياته أن يغادر موطنه دون أن يكون لديه دراية بما ينتظره في الطريق الطويل للوصول إلى ما يظنه حُلماً ».

ففي الوقت الذي يسافر البشر بكل يسر حيثما يريدون، يجد اليمني صعوبة في التنقل »

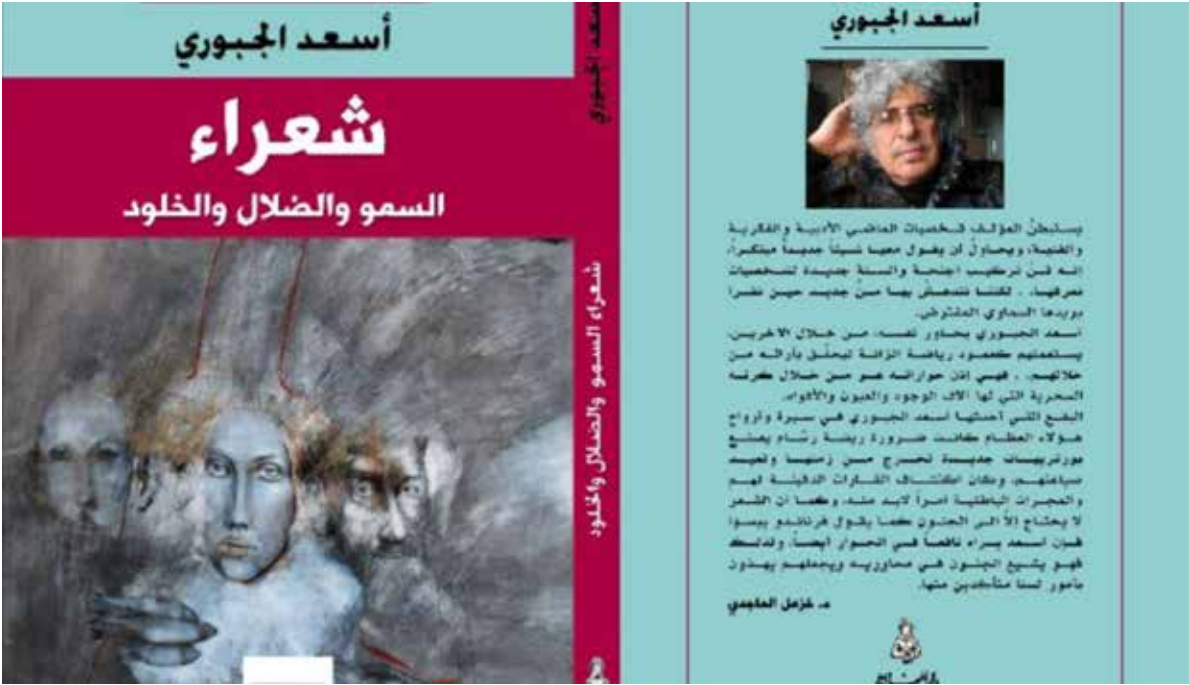
مضيفاً: « أراد رأفت أن يكسر تلك العوائق وأن يصنع طريقه الخاصة عبر قدميه، وخارطة في يده، قاصداً الوصول إلى حيث يجد نقطة النهاية، لكنه يجد أن كل محطة وصل إليها هي أول الطريق... ».

A new book reveals the development of geographical thought by Jamal Hamdan

His writings that he left behind after his departure in the field of geography and the regional character of Egypt revealed the scientific sobriety of an encyclopedic scholar who transcended his status as an academic professor in the field of geography to a strategic thinker project that was able to link the science of geography with politics and man, so his works were a reference in this regard.

He is the late thinker, Dr. and the Egyptian scientist Gamal Hamdan (February 4, 1928 – April 17, 1993), the owner of the encyclopedia “The Personality of Egypt... A Study in the Genius of the Place” and other books that left an impact and added knowledge to the Arab Library, which is followed in a new reading by the researcher and writer in the field of history. Muhammad Ghanima with his new book “Gamal Hamdan, the Owner of the Personality of Egypt” within the Human Heritage Series for Young Adults and Youth, which was presented by the Bibliotheca Alexandrina this year, at an affordable price. The book describes in an interesting language the biography and career of Dr. Jamal Hamdan, who is preparing One of the most brilliant people that Egypt produced in the sciences of geography, Hamdan was a unique “territory” in the field of geographical thought, a self-knowledge whose geography ideas play the role of a compass pointer that indicates the correct geographical thought. The book follows in the language of Dr. Jamal Hamdan’s life and work series from his inception until his death. The book also focuses on his love for Egypt. Dr. “Jamal Hamdan” was not just a professor of geography, but rather a thinker and scientist who spent his entire life searching for the love of Egypt, analyzing its time and place, and he wrote about it. His immortal encyclopedia known as “The Personality of Egypt... A Study in the Genius of the Place”. Ghanima reviews the book The Personality of Egypt since its first edition, which was published in Dar Al-Hilal, and passing through his copy, which he called The Personality of Egypt Al-Waseet, then the final version that was issued by the World of Books in the form of four volumes, where Ghanima compares these copies and reveals the development of geographical thought by Dr. Gamal Hamdan. The book also reviews his book for the entire publications of Dr. Jamal Hamdan, which exceeded 29 books, and the writer focuses on the book October 6 in Global Strategy, where Ghanima says in the introduction to the book (This book is the book of the Battle of October as it should be, and as it should be read by the smart citizen and the reader The modern intellectual, and it is an intellectual work that absorbs all the details, and this is what we have come to know about Jamal Hamdan, the lover of Egypt, and the philosopher of the place.)

At the end, the book reviewed a group of important opinions that were said about Dr. Jamal Hamdan himself, among the great intellectuals of his time, including Professor Muhammad Hassanein Heikal, Dr. Abdel Wahhab Al-Mesiri, Anis Mansour, Farouk Juwaida, Kamel Zuhairi, Dr. Ghali Shukri, and Professor Youssef Al-Qaeed. At the end of the book, the booty of the book is removed, a bibliography of the works of Dr. Jamal Hamdan, reviewing the Arabic and other languages.



"شعراء السمو والضلal والخلود" كتاب جديد لـ "أسعد الجبوري"

دئيس بروتوس، مارك ستراند، معين بيسيوس، جوزيف برودسكي، جان جينيه، زينادا غيببوس، محمد حسين هيثم، يفعيني يفتوشنكو، ممدوح عدوان، وأوجين غيبفك. ومما كتبه الشاعر خزعل الماجدي في مقدمته: «البقع التي أحدثها أسعد الجبوري في سيرة وأرواح هؤلاء العظام كانت ضرورة ريشة رسام يصنع بورتريهات جديدة تخرج من زمنها وتعيد صياغتهم، وكان اكتشاف القارات الدفينة لهم والمجرات الباطنية أمراً لا بد منه. وكما أن الشعر لا يحتاج إلا إلى الجنون، كما يقول فرناندو بيسوا، فإن أسعد يراه نافعاً في الحوار أيضاً، ولذلك فهو يشيع الجنون في محاوريه، ويجعلهم يهزون بأمور لسنا متأكدين منها. كان كثير من هؤلاء الذين حاورهم يجدون لذة في البوح، لأن شيطان عقولهم كانت تتأكل بسبب أمواج الجنون التي كانوا يعيشون تحت وطأة انفلاتها المفاجئ. لذا كان دور أسعد هو التقاط هذا الانفلات وتدوينه على ورق أو ضوء. لقد التقط عوالمهم الداخلية ببراعة، ونسجها معهم، واستطاع

صدر حديثاً عن «دار الينايع» في دمشق الكتاب السادس من موسوعة «بريد السماء الافتراضي» للشاعر أسعد الجبوري بعنوان «شعراء السمو والضلal والخلود»، ويتضمن مجموعة من الحوارات الأدبية مع بعض الشعراء الراحلين من حول العالم، وبمقدمة للباحث والشاعر الدكتور خزعل الماجدي. ويأتي هذا الإصدار الجديد بعد المنشورات التالية: «شعراء نائمون في غرف الغيب»، منشورات وزارة الثقافة السورية 2019، و«شعراء برائحة الكآبة والجنس والانتحار»، منشورات دار ميم، الجزائر، 2018، و«شعراء خارج موسوعة العدم»، منشورات دار البلد، سورية 2018، و«شعراء ما بعد الورق»، منشورات الدار المغربية العربية، المملكة المغربية 2020، و«شعراء بنسخ منقحة»، منشورات دار الأيهم القاهرة، 2020. حاور المؤلف في كتابه هذا كلاً من الشعراء: ابن الفارض، فرناندو بيسوا، نجيب سرور، تشارلز بوكوفسكي، أحمد بركات، وألاس ستيفنز، تيسير سبول، إليزابيث بيشوب، أمجد ناصر، جورج شحادة،

بيري أندرسون: نظرة مختلفة إلى ما بعد الحداثة

ريكو، فيديريكو دي أونيس (1885 – 1966)، والذي استخدمه ضمن تمييز بين نوعين من الآداب التي عرفتها اللغة الإسبانية منذ الحداثة. ولن يذيع صيت المصطلح بين حقول الكتابة والفن إلا يُعيد نشر المفكر الفرنسي جان فرنسوا ليوتار كتابه «الوضع ما بعد الحداثي» (1979)، والذي عرّف هذه المرحلة الجديدة بكونها فترة لم يعد فيها أي معنى للسرديات الكبرى. لكن بييري أندرسون يذهب مرّة أخرى في اتجاه آخر غير الذي قد يتوقعه القارئ. إذ بدلاً من البحث في النقاشات ما بعد الحداثية بين المؤلفين الفرنسيين الذين عادةً ما يُنسبون إلى هذا التيار (دريدا، فوكو، بودريار، إلخ)، فإنّه يسلّط الضوء على أعمال الناقد الأدبي والمنظر الماركسي الأميركي فريدريك جايمسون (1934). ويرى المؤلف أن جايمسون هو أكثر من أعطى معنى عميقاً لمصطلح ما بعد الحداثة، الذي رأى فيه تعبيراً عن «المنطق الثقافي الذي يميّز المرحلة المتأخرة من الرأسمالية»، أي هذه الفترة التي نعيشها، وهو منطق لا يخض الغرب الرأسمالي وحده، بل مجمل المعمورة، وهو تمييزٌ أساسي، بحسب جايمسون، بين الحداثة، التي تُشير إلى أوروبا وتاريخها، وبين ما بعد الحداثة، بوصفها تعريفاً لظاهرة تتخطى حدود هذه القارة لتشير إلى عالما الموعّم تحت تأثير الرأسمالية.



إذا كان مصطلح «الحداثة» يدلّ، لدى أغلب المؤرخين، على مرحلة زمنية ومجموعة من الأفكار المتفق على طبيعتها، فإن مفهوم «ما بعد الحداثة» يبقى، بدوره، أكثر ضبابية؛ هل يشمل كلّ المنجزات الفكرية والفنية والثقافية التي جاءت بعد الحداثة، أو التي أرادت مُعارضتها؟ وهل هو تيار فلسفي، أم أنه ذو منشأ فني؟ وهل ولد بالفعل في فرنسا أم في الولايات المتحدة؟

عن هذه الأسئلة، وكثير غيرها، يجيب كتاب «أصول ما بعد الحداثة» للمؤرخ البريطاني بييري أندرسون (1938)، والصادرة حديثاً بنسخته العربية عن منشورات «صفحة سبعة» بترجمة خليل كدرى.

بخلاف أغلب الكتب التي تركّز على إحصاء وتوصيف المظاهر ما بعد الحداثية في مختلف حقول الفكر والفن (كما هو حال كتاب كريستوفر باتلر «ما بعد الحداثة» في سلسلة «مقدمة قصيرة جداً» التي تترجمها «مؤسسة هندواي»)، يقترح قراءة تاريخية دقيقة، وهو ما يساعد، ويساعدنا معه، في الخروج من عدد من الأفكار المسبقة عن ما بعد الحداثة.

يتعلّق أوّل هذه التفنيدات بمنشأ ما بعد الحداثة، حيث ظهر المصطلح للمرة الأولى في عام 1934 على يد الناقد الأدبي الإسباني، الذي كان مقيماً في بورتو



ليلي مريود تقاوم العنف باحثة عن خيال الجمال صانعة مزاج جمالي حيوي.

فاروق يوسف

في أعمال الأداء الجسدي سيقف عند حدود عالمها رسامة ومصورة فوتوغرافية من غير أن يتمكن من اختراقه. تعيش مريود في قلب المادة المستعملة وما تُلقيه على منحوتاتها من مواد إنما يحمل شيئاً من روحها التي تسعى إلى أن تتجرد من كل شيء في الرسم والتصوير.

بالنسبة إلى مريود ليس من شأن العمل الفني أن يكتمل ليحقق أثره. ما ترسمه وما تحتته وما تصوره هو الزمن الذي لا يمكن التحقق من نفاذ حيويته إلا إذا سعى الفنان إلى التخلي عنها وهو ما لا تفعله الفنانة. لذلك فإن المرء يشعر حين النظر إلى أعمالها بأنها (الأعمال والفنانة على حد سواء) ما تزال تعيش في قلب الصدمة ولم تغادرها. تلك علاقة تفاعلية وليست تأملية. بمعنى أن كل شيء في عالمها لا يمكن تجريد من علاقات داخلية هي في طور التفاعل ولا تقف عند حدود الأثر العياني.

تلك فنانة ترافق الإنسان في مختلف صور مصيره. تمشي بذائقها الجمالية في مناطق خطيرة، فيها من الفزع والخوف بقدر ما فيها من الموقف الإيجابي الصارم الذي لا ينطوي على مسلمات من نوع الانحياز النظري إلى المرأة على سبيل المثال. فعل الحرية بكل مخارجه المدهشة في مسراتها الثقيلة في عذاباتها هو ما يهيمها وما يشعل فيها الرغبة في المعرفة.

تكتشف مريود العالم من خلال تجربة اصطدام الإنسان بتداعيات حريته.

جمال ثمين لذاته

”لأعمال ليلي مريود مظهر متجانس تطرقه بوسائل تعبير متعددة الوجوه. فصورها وحليتها المنحوتة تستطلع الحدود بين الجمال والرغبة، وبين العنف ومقاومة العنف.. تلك الأعمال هل هي دروع؟ هل هي حل؟ إنها أشياء لمكافأة النظر في كل مرة يرنو إليها“ ذلك ما كتبتة الناقدة أريكا فاغر في صحيفة التايمز البريطانية.

أما ليلي فإنها تقول عن توزيعها بين فنون، قد تبدو من الخارج متناقضة «قبل أي شيء أنا فنانة تشكيلية وحفارة، الطباعة على المعدن، حيث كان هذا تخصصي في كلية الفنون الجميلة بدمشق وفي باريس. توجهي لتصميم الحلي كان نوعاً من الرغبة في أن أعالج المواد بطريقة مختلفة، وأن أوجد طريقة لمشاهدة خاصة لما أراه، ولعلاقتي بالمادة والضوء وبالمرأة وجسدها“.

وتضيف ”لم يكن يهمني تصميم حلية مصنعة من مواد ثمينة لكي أوصلها إلى السوق لبيعها، فهذا لم يكن همي مطلقاً، فالهم بالنسبة إليّ، كان إيجاد حلية لها علاقة ببشرة المرأة وأن تكون امتداداً لجسدها، باستخدام مواد غير ثمينة وتحولها إلى عمل فني. كان همّي أيضاً أن أوجد عملاً يمزج النحت والتصوير، ويكون بعيداً عن مفهوم الحلية التقليدية“.

كاتب عراقي

أجمل العروض وأكثرها إثارة.

شظية جمال خفي

ولدت ليلي مريود في دمشق عام 1956. تخرجت في مدرسة الفنون الجميلة بدمشق والمدرسة الوطنية للفنون الزخرفية في باريس عام 1986، وعاشت وعملت في باريس منذ عام 1981. مصورة ورسامة ونحاتة. أقامت أول معرض شخصي لها في دمشق عام 1980. في عام 1987 أقامت أول معرض شخصي لها في باريس وقدمه الشاعر العربي الكبير أدونيس. صنعت مريود العديد من المجوهرات. مجموعات قدمت خلال العروض المختلفة (مؤسسة شومان، متحف غاليرا، معهد العالم العربي). يمكن العثور على أعمالها التصويرية في المجموعات العامة مثل المتحف البريطاني، ومتحف غاليرا، ومعهد العالم العربي بباريس، والمتحف الوطني الأردني للفنون الجميلة، وغاليري كلود ليمان، ووزارة الثقافة بدمشق، ومؤسسة المنصورية بالسعودية، ومؤسسة شومان، ومؤسسة الأتاسي، ومتحف Caudresien للدانتيل والتطريز... وفي عدة مجموعات خاصة في جميع أنحاء العالم.

تلك سيرة عملية وليست فنية. خارجية وليست داخلية. فالفنانة التي وهبت مخيلتها لأنواع فنية امتزجت من خلالها عاطفتها الإنسانية بفكرتها عن العنف الخفي الذي سعت إلى كشفه من خلال منحوتاتها التي يغلب عليها طابع التركيب. ولكنها في الوقت نفسه كانت قد خصصت جزءاً من وقتها لمفردات جمال مقنع. جمال ملقى به من الخارج ليخترق مثل شظية بشرة الجسد الإنساني ويفجر مكان الجمال الداخلي.

الحرية فعل اكتشاف

ليلي مريود فنانة جسد بالدرجة الأساس. في الرسم والتصوير والنحت على حد سواء. ليس الجسد بالنسبة إليها موضوعاً مرئياً من الخارج بل هو المادة التي تعالج من خلالها أفكارها عن الوجود الإنساني. أن يرتطم المرء بعلامات استفهام متلاحقة وهو ينظر إلى أعمالها النحتية فذلك أمر عادي متوقع.

أن تسأل هو ما يُشعر مريود أن أعمالها قد حققت بعضاً من أهدافها. صحيح أن هناك ما يُخيف. ذلك لأن السؤال نفسه يبدو ممزقاً بسبب العنف. غير أن الصحيح أيضاً أن الفنانة تشعر من خلال فزع المتلقي أنها نجت من تأثيرات الجانب التزييني الذي التهم جزءاً من حياتها العملية. من يرى ليلي مريود

في عالم صرثُ أعرفه جيداً، هو عالم الفن التشكيلي في العالم العربي، صار من الصعب بالنسبة إليّ أن تكون هناك مفاجأة تدفع بي إلى الشعور بالأمل، وإن كنت أدرك أن هناك وقائع لم أطلع عليها بسبب أن المرء لا يمكنه أن يعرف كل شيء.

كنت أظن أن زمن المفاجآت قد انتهى إلى أن ظهرت ليلي مريود عن طريق الصدفة أمامي. إنها رسامة ونحاتة ومصورة وفنانة أداء جسدي ومصممة أزياء ومجوهرات تضع المفاجآت السارة تحت إبطيها.

استعمال الحواس

تمشي مريود على خشبة مسرح خيالي وهي تنظر إلى عالم هو مزيج من واقع نعيشه وواقع نتخيله. ما تفعله هو العبث بحرية وخفة بالحدود الرملية التي تفصل بين العالمين. فهي تصور نساء في عالمهن الخاص. لكن الصور التي تنتجها تكشف عن رؤية تقع بين ما تراه وما تتخيله. في ذلك ما يمكن للمرء أن يضع حواسه المباشرة على الرف. يحتاج المرء لكي يرى المشهد كاملاً إلى معالجة الصور من خلال حدسه.

في النحت تتصرف في سياق قوانين الفن المعاصر. فهي تجهّز وتركب. تفكر في المسافة بين جزء وآخر وتملؤها بالأسئلة. لا تترك فراغاً إلا وتؤثّته.

لن يكون النظر إلى منحوتاتها شيقاً ومريحاً بل هو فعل شاق. ”لقد أجّلت عرض ذلك العمل لئلا أعذبك“ تقول وهي تعرف أنها تستعرض عذابات الإنسان من خلال منحوتاتها التي يمكن اعتبارها نوعاً من التركيب الذي يجهّز محتوياته من خلال تأمل لا تتخلله العاطفة.

هذه فنانة تضع العاطفة في آخر اهتماماتها.

تسيل الأشياء تحت يديها. ولكن الوجوه هي أكثر المراتب التي تحظى بولعها. لا تميل إلى فكرة القناع بقدر ما تجد في الوجه تعبيراً عن علاقة سيكون المرء على انسجام مع نفسه من خلالها.

ما الذي لا تعرفه عن العنف؟ العنف ليس فكرة تجريدية. لا توحى أعمال الفنانة بالعنف بل هي تضعه على الوجهة في إشارة إلى علاقة الفرد بذاته وبالعالم على حد سواء. العنف هو الحقيقة الوحيدة التي لا يمكن التستر عليها ذلك لأنها تخترق كل العلاقات. علاقة الرجل بالمرأة وعلاقة المواطن بالسلطة وعلاقة الدول بالعالم. العنف هو الخيط الذي يربط متاهة بأخرى من متاهات الإنسان المعاصر. ليلي مريود تجوب تلك المتاهات وتحضر منها الأشياء والعظام والوجوه التي يمكن أن تستعملها في

غموض احتمالات السلام

النهائي سلماً أو حرباً، لأن أنصاره وضعوه، وهذا حقهم، في مرتبة لا تجيز للآخر انتقادها أو حتى التعليق عليها، لكن ما ليس طبيعياً هو الظن بوجود ذلك على الآخرين أو أن يحذو حذو أتباعه، فالتنوع والاختلاف الثقافي والمذهبي والمناطقي يجب أن يكون مصاناً باعتباره عامل قوة للمجتمع، وجداراً حامياً للأوطان، وليس بأية حال عامل ضعف ووهن وشقاق.

من المؤسف أن كل الأطراف اليمنية التي تخوض الحرب العنيفة وضعت لها هدفاً وحيداً هو إقصاء الآخر وتدميره وصولاً إلى استئصاله بالقوة، ووضعت لها منهاجاً خطراً ومدمراً فصارت تتنافس بغباء في استخدام لغة ومفردات الكراهية والتحريض نفسها لنفي الخصوم بلوغاً إلى حد تخوينهم ونزع صفة المواطنة عنهم، ومن المحزن أن هذه الظاهرة الشاذة ترعاها مؤسسات رسمية، ويجري الإنفاق عليها من المال العام، وتوظيفها كأداة ملوثة في وجه المختلفين مع نهج هذا الطرف أو ذاك، والمحزن كذلك أن المهمة أوكلت إلى شباب لم يبلغوا مرحلة النضج السياسي القادر على كبح جماح التطرف والتشدد إلى حد التشفي بعذابات الآخرين.

إن الحديث عن السلام من الأطراف اليمنية لم يصل حتى الآن إلى مرحلة الجدية واستشعار المسؤولية الأخلاقية والوطنية التي توجب العمل الحقيقي والنزيه من أجل المصلحة العليا للبلاد وحماية سيادتها والحفاظ على كرامتها، وهي عناوين كبرى يجب أن تسكن ضمير كل اليمنيين، ومن دونها فإن التوصل إلى تسوية سياسية عادلة ودائمة سيكون ضرباً من الخيال، ومن السخرية أن أغلب الذين يقرعون طبول الحرب يعيشون مع أسرهم خارج ساحات المعركة، مكتفين بمتابعة أخبارها والعيش بعيداً من مأسيتها ونيرانها، أو مستفيدين من استمرارها.

أكثر تدميراً للمجتمع، ونحن نرى أن بذورها قد بدأت تثمر أحقاداً وكراهية وتشققات اجتماعية وعميقاً للنزعات المناطقية والسياسية وتزايد استجلاب الروايات التاريخية التي تتنافس في البحث عن جذور الأسر والأفراد والغوص في انتماءاتها الجغرافية.

إن هذا الخطاب المتعالي والبعيد من الواقع المعيشي والاجتماعي الذي أرهق المجتمع اليمني وضربه في أعماقه، له دونما شك كثير من المؤيدين، لكنه ليس مطمئناً ولا مريحاً على الإطلاق لمعارضيه وممنتقديه، لأنه يتوجه بخطابه إلى أتباعه فقط، ولم يحاول أن يتقرب من الآخر المختلف، ولا أنه يستمع إليه أو يكثر برأيه وموقفه منه، ومن هنا فمن المهم أن يستوعب قائد الجماعة أنه ليس منزهاً من الخطأ، وأنه غير قادر على حكم البلاد بالقسوة والتزهييب من دون توافقات وطنية واجتماعية جادة وحقيقية، وانفتاح فكري ونفسي على الجميع، ولما كان قائد الجماعة هو الأقدر حالياً على الانخراط في مسار السلام وفتحته على مصراعيه، فستكون البداية هي اقتناعه بأن الحوار الحقيقي يجب أن يكون مع اليمنيين وبينهم أولاً وأخيراً.

الجميع يعلم أنني وكثيرين غيري حذرنا منذ البداية من خطورة التيه في مسارات الحرب، وقلنا إن إمكانات التوصل إلى مسار للسلام الحقيقي كانت متاحة في الماضي أكثر مما هي اليوم، ومرد ذلك أن أطرافاً يمنية وجدت مساحة إما للتسلط أو لجني الفوائد المادية أو الاثنين معاً بصرف النظر عن الانعكاسات السلبية التي قصمت ظهر اليمنيين وشردت كثيرين منهم وتسببت في دمار البنية التحتية، ناهيك بتمزيق النسيج الاجتماعي، وبث الفرقة بين اليمنيين بتسميات تنزلق بهم إلى قرون ماضية تحت مظنة أنها الرد العملي على ما يمارسه فريق آخر من العودة إلى الجذور.

من الطبيعي أن ينفرد قائد الجماعة باتخاذ القرار

إلى جس النبض لبناء الثقة منها للتوصل إلى اتفاقية ثنائية مع جماعة «أنصار الله» الحوثية، وهو أمر أرى أن من العسير إنجازه ما لم يدرك قائدها عبد الملك الحوثي أن هذا المسار هو مجرد خطوة في اتجاه تيسير العودة إلى طاولة المباحثات بين اليمنيين تحت مظلة الأمم المتحدة، وليس عملية منعزلة في فضاء خارج إطار الجاذبية السياسية والواقعية.

ما من شك في أن الهدنة التي بدأت في الثاني من أبريل (نيسان) 2022 كانت إيجابية في آثارها الإنسانية، إذ تمكن كثيرون من التحرك بأمان في عموم البلاد، وصار استخدام مطار صنعاء متاحاً وإن لم يكن بالقدر الذي يتمناه المواطنون المحاصرون، وأصبح دخول السفن وشحنات المشتقات النفطية أكثر وأيسر، وفي حين كان من المتوقع أن يتحدث قائد الجماعة في خطاب الأخير قبل يومين بإيجابية عما تحقق، استخدم جمللاً ومفردات مكررة اعتدنا سماعها كثيراً وحملت في مضمونها التهديد والوعيد بالقدرة والجاهزية لاستئناف الحرب الشاملة بما يناقض المساعي والانفتاح السعوديين ونتائج اللقاءات التي تمت في صنعاء ومسقط برعاية عمانية، مشدداً على أن الهدنة لا تعدو كونها توقفاً مؤقتاً للتصعيد العسكري، مع التذكير بقدرات جماعته على الاستمرار في تعطيل وقف تصدير النفط حتى تدفع المرتبات من عائداته، ولم يتحدث عن فتح الطرقات المؤدية إلى تعز، وبين كل المحافظات اليمنية.

من الواضح أن قائد الجماعة يرى أن ما تحقق خلال سنوات الحرب الثماني هو «صمود» يجب أن تجني ثماره بظن أنه يؤسس لمجتمع مثالي، من وجهة نظره، ينقاد بالمفاهيم الدينية والسياسية لجماعته، لكن من الجلي أنه لا يعي الآثار الكارثية التي يعانيها كل المواطنين في كامل الرقعة الجغرافية اليمنية، وهذه لا تقتصر على الخسائر المادية، فهي الأقل فداحة، إذ ستكون عواقبها المستقبلية



مصطفى نعمان

تنتهي الحروب الأهلية عادة إما بسلام يفرض فيه المنتصر شروطه، أو باستسلام العاجز، وفي الحالتين تكون التسوية السياسية غير العادلة أو الأمانة هي الأقرب إلى الواقع، إذا لم يكن الطرف الذي تمكن من السيطرة على زمام الأمور قد بلغ من السمو الأخلاقي والنضج السياسي والرقعي الإنساني ما يكفي ليدرك خطأ افتراض أنه سيكون سلاماً راسخاً ودائماً.

ما نتابعه من أشهر غير قصيرة هو تواتر الأخبار عن محاولات جادة تبذلها السعودية يمكن وصفها بأنها أقرب

Burnout in the workplace must be tackled



MAHA AKEEL

Another woman head of government resigned. Nicola Sturgeon, who was Scotland's longest-serving first minister, announced her resignation, citing the "brutality" of political life. She became the second high-profile female politician in the last month to cite exhaustion when standing down. A few weeks before her, New Zealand Prime Minister Jacinda Ardern also resigned, stating that she no longer had "enough in the tank." Both women were powerful, visible figures and exhibited leadership during difficult times. But despite being popular, their ratings slipped among voters toward the end of their tenures. Nevertheless, their announcements both came as a surprise.

The reaction and comments following Ardern's resignation commended her courage and honesty at admitting exhaustion and knowing when to step down. Many commentaries, opinion articles and studies appeared thereafter on social networks that talked about burnout — a state of emotional, mental and often physical exhaustion brought on by prolonged or repeated stress — and the mental health of employees in reacting to and facing stress and pressure, which in turn can lead to other health problems.

Several studies have indicated that all employees face an increased susceptibility to stress and burnout, especially post-pandemic, but the risk is disproportionately high for women. According to research on mental well-being, women are 23 percent more likely than men to struggle with a poor work-life balance and are 45 percent more likely to suffer from work stress.

This is not a call against women employment and leadership. On the contrary, it is an alarm bell on the need to address the societal structures and gender norms that are identified as factors in the increased risk of burnout for women. Women still bear most of the housework, childcare and family commitments in addition to their jobs, and the stress for female-headed households is even greater. These tasks and chores are unpaid, as well as underappreciated and rarely even acknowledged. Employees in general hide their struggles with stress for fear of affecting their career. This is particularly true for women, who often overwork to prove an equal level of competence with their male peers or choose to be invisible to lessen the

stress. Meanwhile, according to a recent study by McKinsey, women leaders are leaving companies at a higher rate than men, not because they are less ambitious than their male colleagues, but because they face headwinds that signal discrimination, bias and belittling. They also prefer companies that prioritize flexibility, employee well-being and diversity, equality and inclusion. Another study by Deloitte also points to stress, burnout and limited advancement opportunities as driving women away from their employers at higher rates than previously.

In addition to gender discrimination, women also face other forms of discrimination — such as age, race and disability — that affect their job opportunities, promotions and overall job satisfaction. Furthermore, women have different styles of leadership to men, whether in interacting with their staff, making decisions or managing situations, which could be just as effective or even better for outcomes and productivity. Yet, most often women are expected to act and think like a man and could face criticism and judgment by the male-dominated workplace, not to mention harassment.

In Saudi Arabia, as more women enter the workforce and take up leadership positions, more policies of inclusion, diversity and equality should be implemented. A recent Gallup poll showed that more Saudis, 24 percent in 2022 compared to 11 percent in 2019, are actively looking for a new job, in addition to the 48 percent in 2022 compared to 30 percent in 2019 who are not actively seeking but are open

to new opportunities. Although the percentage of those who strongly agree that they are paid appropriately declined slightly from 2019 (43 percent) to 2022 (38 percent), the percentage of those who strongly agree that there are sufficient growth opportunities (from 52 percent to 44 percent) was significantly lower. And less than half (40 percent) strongly agree that their current employer offers good opportunities for development and training. Although the study did not provide gender disaggregated data, the findings are telling. The study indicated that more than half of employees in Saudi Arabia report that they have felt burned out in the last month due to work-related stress, with this burnout increasing from 55 percent in 2019 to 57 percent in 2022, affecting not only work but also family life.

Last month, Saudi Arabia announced the adoption of its national policy to encourage equal opportunities and treatment in employment and occupation, which aims to eliminate all forms of discrimination, including those based on gender, race, ethnicity, age or disability. This is an important step in setting the principles, guidelines and policies that address the underlying causes of burnout.

Not only for the sake of retaining female talent, but for the sake of all employees, managers must recognize the signs of burnout and implement policies that offer support — emotional and mental — as well as mentoring, coaching and other ways to help workers cope because burnout affects performance and the quality of work. Creating a healthy and inclusive work environment and culture is conducive to creativity and productivity.

Germany expels 2 Iranian diplomats over death sentence

Germany said that it is expelling two Iranian diplomats over the death sentence imposed in Iran against one of its citizens.

Authorities in Iran announced that Jamshid Sharmahd, a 67-year-old Iranian-German national and US resident, was sentenced to death after being convicted of terrorist activities.

Iran claims Sharmahd is the leader of the armed wing of a group advocating the restoration of the monarchy that was overthrown in the 1979 Islamic Revolution, but his family say he was merely the spokesman for the opposition group and deny he was involved in any attacks. They accuse Iranian intelligence of abducting him from Dubai in 2020.

German Foreign Minister Annalena Baerbock said she summoned Iran's charge d'affaires in Berlin and informed him that "we will not accept this massive breach of a German citizen's rights."

"As a consequence the German government has declared two members of the Iranian embassy unwanted persons and asked them to leave Germany at short notice," she said. "We demand that Iran revokes the death sentence against Jamshid Sharmahd and allows him to have an appeal that is fair and in line with the rule of law."

Germany has said that Sharmahd, who lives in Glendora, California, did not have "even the beginning of a fair trial" and that consular access and access to the trial had been repeatedly denied. She also said he had been arrested "under highly questionable circumstances," without elaborating.

The death sentence — which can be appealed — comes against the backdrop of months of anti-government protests in Iran and a fierce crackdown on dissent. Monarchists based outside Iran support the protests, as do other groups and individuals with different ideologies.

The official website of Iran's judiciary said Sharmahd was convicted of plotting terrorist activities. He was tried in a Revolutionary Court, where proceedings are held behind closed doors and where rights groups say defendants are unable to choose their lawyers or see the evidence against them.



رغم التحذيرات الأمريكية.. هل تدعم الصين روسيا عسكرياً في حرب أوكرانيا؟

حلول السنوية الذكرى الأولى للحرب.

هل تدعم الصين روسيا عسكرياً؟

مع اندلاع الحرب في أوكرانيا، حافظت الصين على موقف شبه محايد من الاقتتال، إذ تابعت دعمها السياسي والدبلوماسي لروسيا، رغم تحفظها على قوات بوتين عسكرياً. وحافظت بكين أيضاً على علاقاتها الاقتصادية بموسكو، وقدمت نفسها بديلاً اقتصادياً لزيائن النفط والغاز الروسيين.

وحسب محللين عسكريين، فإن بوتين يعاني نقصاً في الإمداد العسكري، بعد تحول العملية العسكرية في أوكرانيا إلى حرب استنزاف، وتأثير العقوبات الغربية في الصناعة العسكرية الروسية. ويفسرون ذلك بطرقه أبواب حلفاء بلاده، كإيران وكوريا الشمالية، للترؤد بأسلحة وذخائر إضافية.

وفي شهر سبتمبر/أيلول الماضي كشفت تقارير استخباراتية أمريكية أن روسيا اشترت ملايين القذائف المدفعية والصواريخ من كوريا الشمالية، مفسرة ذلك بأنه مؤشر على النقص الحاد الذي تواجهه القوات الروسية فيما يخص توفير الذخائر الكافية لاستمرار عملياتها العسكرية في أوكرانيا.

وتجمع روسيا والصين عقوداً من العلاقات الاستراتيجية، وتعاون عسكري وطيد. وعقب اندلاع الحرب في أوكرانيا في 24 فبراير/شباط 2022، أكد وزير الخارجية الصيني وانغ يي أن هذا التعاون الاستراتيجي والعسكري لبلاده مع روسيا «لا حدود نهائية له، غير مشروط، ولا يعترف بمناطق محظورة»، مما يرجح، حسب مراقبين، إمكانية تغيير بكين موقفها بشأن الامتناع عن إرسال الأسلحة لأوكرانيا بما يخدم مصالحها الاستراتيجية.

وإن كان هذا الامتناع عن التصدير يشمل أساساً الأسلحة الصينية والذخائر الهجومية الفتاكة، فلم تمنع بكين شركاتها من استمرار توريدها التكنولوجيا العسكرية إلى شركات صناعة السلاح الروسية، حتى بعد اندلاع الحرب، حسبما كشفت سجلات جمركية، مُظهره أن شركات الدفاع الصينية المملوكة للدولة تشحن معدات الملاحه وتكنولوجيا التشويش وقطع غيار المقاتلات النفاثة إلى شركات الدفاع الروسية الخاضعة للعقوبات.

TRT عربي

حدّرت الخارجية الأمريكية الصين من إقدامها على تزويد روسيا بالأسلحة، في وقت تتوارد فيه أنباء عن عزم الجيش الروسي على شنّ هجوم واسع في أوكرانيا مع حلول الذكرى السنوية الأولى لاندلاع الحرب.

حدّر مسؤولون في الخارجية الأمريكية نظراءهم الصينيين، خلال اجتماعات عُقدت مؤخراً، من مضيّ بكين قدماً في خطوة إمداد روسيا بالأسلحة والذخائر. وهو ما كشف عنه عدد من المسؤولين الأمريكيين، على رأسهم وزير الخارجية أنتوني بلينكن.

تأتي هذه التحذيرات في وقت تتوارد فيه تقارير إعلامية عن عزم روسيا على شنّ هجوم واسع، تزامناً مع حلول الذكرى السنوية الأولى للحرب في أوكرانيا، كما تكشف تقارير أخرى حاجة الجيش الروسي إلى عتاد عسكري إضافي، مما ألجأها سابقاً إلى إيران وكوريا الشمالية من أجل تأمين مسيرات وذخيرة.

تحذيرات أمريكية

أعرب المسؤولون الأمريكيون عن مخاوفهم من أن بكين تدرس تقديم مساعدة عسكرية لروسيا، وهو ما أثير أول مرة عقب اجتماعات بين المسؤولين الصينيين والروس أواخر العام الماضي وأوائل هذا العام. وفي هذا الصدد أبلغت الخارجية واشنطن نظيرتها الصينية بأنها «تقترب من الخط الأحمر» بتزويد روسيا بالأسلحة.

وفي تصريحات منه لشبكة «CBS News» الأحد، قال وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن: «مخاوفنا من أن الصين تدرس إرسال دعم عسكري لروسيا، مبنية على معلومات دقيقة حصلنا عليها»، وأضاف محذراً: «أوضحنا للصينيين أن ذلك من شأنه أن يسبب مشكلة خطيرة لنا وفي علاقتنا».

وفي ذات السياق أوضحت سفيرة الولايات المتحدة لدى الأمم المتحدة ليندا توماس غرينفيلد لشبكة «CNN» الأحد، أنه «إذا كان من جانب الصينيين وغيرهم أي نية وجهود لتقديم أسلحة فتاكة للروس في هجومهم الوحشي على أوكرانيا، فإن هذا غير مقبول».

فيما تأتي هذه المخاوف عقب التوتر الأمريكي-الصيني الأخير بشأن «منطادات التجسس»، ووسط زيارة الرئيس جو بايدن الحالية لشرق أوروبا، المزمع أن تحمله إلى كييف ووارسو. من ناحية أخرى، تُفيد تقارير بأن الجيش الروسي يُعدّ لهجوم كاسح في أوكرانيا، مع اقتراب

Russia's Putin says Sarmat nuclear missile to be deployed this year

Russian President Vladimir Putin said the new Sarmat intercontinental ballistic missile will be deployed this year following US reports that the weapon failed a recent test.

The Sarmat – dubbed Satan 2 by Western analysts – is capable of carrying multiple nuclear warheads and is among Russia's next-generation missiles that Putin has described as "invincible."

"We pay special attention, as before, to strengthening the nuclear triad. This year, the first launchers of the Sarmat missile system will be put on combat duty," he said in a video released by the Kremlin to mark the "Defender of the Fatherland Day" in Russia.

The address also comes a day before the first anniversary of Russia's military campaign in neighboring Ukraine.

CNN has cited two anonymous US officials as saying the Sarmat appears to have failed.

Kremlin spokesman Dmitry Peskov on Wednesday declined to comment on the report, saying it was "the prerogative of the defense ministry."

Putin has said the heavy Sarmat missile can hit any target on Earth and will make the Kremlin's enemies "think twice."

During a state of the nation address on , Putin said Russia will be suspending its participation in the New START treaty, the last remaining nuclear arms pact with Washington.

But Moscow later said it would still comply with the treaty until it expires in early 2026.



انتخابات إقليم كردستان.. حل للخلافات أم تكريس للأزمات؟

صلاح حسن بابان

رغم أن قادة حكومة إقليم كردستان كانوا قد أعلنوا عزمهم إجراء الانتخابات البرلمانية هذا العام، فإن الخلافات لا تزال تسيطر على الوضع السياسي في الإقليم، وعلى رأسها عدم اتفاق الأحزاب الكردية على قانون انتخابي، وتشكيل مفوضية جديدة، وتحديث قوائم الناخبين، وموعد إجراء الانتخابات، وسط حالة من التنافس الشديد بين قطبي الإقليم: الحزب الديمقراطي الكردستاني، والاتحاد الوطني الكردستاني.

وينص قانون الانتخابات في كردستان على تسمية رئيس الإقليم الجديد وتشكيل الحكومة من قبل الكتلة التي تحصل على أكبر عدد من مقاعد البرلمان الكردي.

وكان برلمان الإقليم قد صوّت في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي على تمديد عمره التشريعي وتأجيل الانتخابات لعام واحد فقط، على أن يتم إجراؤها خلال العام الجاري مع انتخابات مجالس المحافظات.

وأجرى الإقليم حتى الآن 5 انتخابات برلمانية، كانت الأولى في عام 1992 والثانية في 2005، أما الثالثة فقد كانت في 2009، تلتها الانتخابات الرابعة عام 2013، ثم الخامسة الأخيرة عام 2018، في الوقت الذي شهدت فيه الانتخابات الأخيرة مشاركة 59% من مجموع من يحق لهم التصويت داخل الإقليم.

كما شاركت في انتخابات عام 2018 ما مجموعه 29 قائمة وكيانا سياسيا، في حين استطاعت 16 قائمة فقط الحصول على المقاعد البرلمانية البالغة 111 مقعدا، منها 11 مخصصة للأقليات القومية والدينية (الكويتا) موزعة على الترتيب 5 مقاعد ومثلها للمسيحيين ومقعد واحد للأرمن.

عمر البرلمان

وبالتزامن مع ذلك، برزت المحكمة الاتحادية العليا -أعلى سلطة قضائية في العراق- كطرف في القضية، حيث لا تزال تنتظر في الدعوى المقدمة إليها، التي كان قد رفعها يوسف محمد -الرئيس السابق لبرلمان الإقليم (2014-2015) وعضو مجلس النواب الاتحادي السابق- ضد الرئيس الحالي لبرلمان إقليم كردستان عقب تمديد عمر برلمان الإقليم، ثم تبع تحالف الجيل الجديد ذلك بدعوى مشابهة.

وتضمنت الدعوى المطالبة بالحكم بعدم دستورية قانون استمرار الدورة الخامسة لبرلمان كردستان العراق ذي الرقم 12 لعام 2022، وذلك لمخالفته 6 مواد من دستور الإقليم، فضلا عن انتهاء ولاية الدورة الخامسة من عمر البرلمان اعتبارا من السادس من نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، إلا أن المحكمة الاتحادية العليا قررت تأجيل حسم مصير الدعوى إلى 15 مارس/ آذار المقبل.

ويقتر يوسف محمد (عضو سابق في حركة التغيير الكردية) بتعرض المحكمة الاتحادية لمزيد من الضغوطات من الأحزاب النافذة في كردستان إزاء قراراتها الأخيرة الخاصة بالإقليم.

ويطالب السياسي الكردي -المستقل حاليا- المحكمة الاتحادية بإلغاء قرار تمديد عمر برلمان الإقليم، فضلا عن إصدار بعض القرارات التي تكون بمثابة «أوامر» لضمان إجراء انتخابات نزيهة بعيدا عن التزوير، وفق تعبيره.

وذهب مراقبون إلى تأثر الأزمة الكردية بنظيرتها العراقية، فضلا عن تدخلات وتأثيرات بعض الأحزاب العراقية على الشأن الداخلي الكردي، الأمر الذي أوصلها إلى ذروتها خلال الأشهر الأخيرة.

تأثير الأحزاب العراقية

في السياق، لا يبدو المحلل السياسي طارق الزبيدي مستغربا من تأثر الأزمة السياسية الكردية بالخلافات العامة الموجودة في العراق عموما، إلا أنه يجد في الأزمة الكردية «خصوصية» تتعلق بالشأن الداخلي الكردي، مستندا برأيه على التنافس الحاصل بين الحزبين التقليديين في الإقليم للظفر بأكثر عدد من مقاعد برلمان الإقليم لأجل نيل تمثيل المكون الكردي في إطار مفاوضات مع الحكومة الاتحادية ببغداد.

وإزاء تأثير الأحزاب العراقية على الوضع العام في الإقليم، لا ينفي الزبيدي -في حديث خاص للجريدة نت- وجود دور لتلك الأطراف، لا سيما من وصفها بـ«المهيمنة» وتأثيرها في تعقيد المشهد السياسي العام في كردستان، على اعتبار أن الانتخابات العامة ضرورية للسيطرة على المشهد السياسي بالإقليم.

ويستدل الزبيدي -الذي يعمل أستاذا للعلوم السياسية بجامعة بغداد- برأيه على مخرجات انتخابات عام 2021، وانضمام الاتحاد الوطني إلى الجبهة الشيعية التي شكلت الثلث المعطل، في الوقت الذي تحالف فيه الحزب الديمقراطي الكردستاني مع التيار الصدري وتحالف السيادة السني ضمن التحالف الثلاثي الذي عرف بـ«إنقاذ وطن».

جوهر الخلافات

وخلافا لرأي الزبيدي، ينفي عضو مكتب إعلام الاتحاد الوطني الكردستاني كاروان أنور وجود تأثير للأزمة السياسية العراقية على الخلافات الداخلية في الإقليم، مؤكدا أن إجراء الانتخابات من عدمه يعد شأنًا داخليًا كرديا، بعيدا عن تأثيرات أو تدخلات الأحزاب العراقية الأخرى. ويرى في عدم الاتفاق على مقاعد الكوتا التي باتت تشغل جميع الأحزاب الكردية -باستثناء

الديمقراطي الكردستاني- أحد الأسباب الرئيسية لعدم الاتفاق على إجراء الانتخابات، بحسبه. ويعزو أنور مشكلة الكوتا بحصر مقاعد الأقليات في مناطق نفوذ الحزب الديمقراطي بمدينة أربيل ودهوك فقط، وغياب تمثيل الأقليات ذاتها في مناطق نفوذ حزب الاتحاد الوطني الكردستاني بمدينة السليمانية وحلبجة.

ويعدد أنور جملة من الخلافات الكردية الإضافية التي تقف وراء تأجيل الانتخابات، منها ما يتعلق بعدم تحديث سجل الناخبين والتعداد السكاني، مع وجود اختلاف كبير في عدد الناخبين بين انتخابات عام 2018 و2021 التي شهدت تراجعاً في عدد ناخبي الانتخابات التشريعية الأخيرة، وفق قوله.

إقرار بالتدخل

من جانبه، يقر العضو البارز في الحزب الديمقراطي الكردستاني مهدي عبد الكريم بوجود الكثير من التدخلات والتأثيرات للأحزاب الموجودة في بغداد على القوى التي وصفها بـ«المعارضة» في الإقليم، من أجل ألا يكون هناك استقرار، وعدم إجراء الانتخابات في كردستان.

وعن إمكانية إجرائها من عدمه، يؤكد أن الانتخابات ستعقد بموعدها المحدد رغم التأثيرات الموجهة لعدم إجرائها، مضيفاً أنه رغم خلافات حزبه مع الاتحاد الوطني الكردستاني، فإن الديمقراطي الكردستاني ستكون له زيارة مرتقبة للاتحاد الوطني من أجل التباحث حول جملة من الملفات المهمة، أبرزها ما يتعلق بإجراء الانتخابات والنفط والطاقة وغيرها، متوقعا أن تحل جميع المشاكل الداخلية في الإقليم قريبا.

ويعد إقليم كردستان جزءا من جمهورية العراق، إذ يعود تأسيسه إلى معاهدة الحكم الذاتي في مارس/ آذار 1970 بعد الاتفاق بين الحكومة العراقية والمعارضة الكردية عقب سنوات من المعارك، غير أن الحكم الذاتي لم يدخل حيز التطبيق إلا عام 1991 عقب فرض مجلس الأمن الدولي منطقة حظر طيران في شمال العراق.

ويتكون الإقليم من 4 محافظات، هي العاصمة أربيل ودهوك اللتان تخضعان لنفوذ الحزب الديمقراطي الكردستاني الذي يتزعمه مسعود البارزاني، في حين تخضع محافظتا السليمانية وحلبجة لنفوذ الاتحاد الوطني الكردستاني الذي يتزعمه بافل الطالباري نجل الرئيس العراقي الراحل جلال الطالباري.

ووفق هيئة الإحصاء بوزارة التخطيط في حكومة الإقليم، فقد بلغ عدد سكان الإقليم مطلع عام 2021 أكثر من 6.1 ملايين نسمة، في الوقت الذي قدرت فيه وزارة التخطيط الاتحادية ببغداد عدد سكان الإقليم 5.5 ملايين نسمة.



Saudi Industrial Development Fund approved \$3.7bn in loans in 2022

The Saudi Industrial Development Fund, known as SIDF, approved 111 loans amounting to SR14 billion (\$3.7 billion) in 2022 in sectors including industry, energy, mining, and logistics.

The organization has revealed that small and medium enterprises obtained 87 loans, representing 79 percent of the total approved, while 40 loans were provided to factories.

Lending from the fund was directed at qualitative and strategic projects that would contribute to increasing the local content and raising the quality of local industries.

The industry sector took SR13.4 billion in 102 loans followed by the logistics sector with five loans at SR552 million.

The energy sector with two loans at SR225 million, and finally the mining sector with two loans at a value of SR55 million.

The net value of approved loans to the fund's clients since its inception exceeded SR180.6 billion in 2022, while the total amounts disbursed since inception reached SR142 billion.

SIDF concluded last year by launching a set of new initiatives, products and programs, most notably the Industrial Investment Fund Co. – the competitive accelerator and facilitated financing tracks under the umbrella of the Local Industry Stimulation Initiative of the Ministry of Industry and Mineral Resources.



صندوق التنمية الصناعية السعودي
Saudi Industrial Development Fund



96.7 مليون مستثمر في منتجات إدارة الثروات الصينية بـ4.03 تريليون دولار

وسجلت صناعة البتروكيماويات في البلاد إجمالي إيرادات بلغ 16.56 تريليون يوان (حوالي 2.41 تريليون دولار) في عام 2022، بزيادة قدرها 14.4 في المائة على أساس سنوي، بينما تراجع إجمالي أرباحها بنسبة 2.8%، إلى 1.13 تريليون يوان.

وفي عام 2022، ارتفع حجم الواردات والصادرات للمنتجات البتروكيميائية بنسبة 21.7%، على أساس سنوي إلى 1.05 تريليون دولار.

وحسبما ذكر الاتحاد، فلقد بلغ حجم إنتاج النفط الخام بالصين 205 ملايين طن في عام 2022، بزيادة 2.9%، على أساس سنوي، مسجلاً العام الرابع على التوالي من النمو.

وخلال الفترة المذكورة، بلغ حجم إنتاج البلاد من الغاز الطبيعي 217.79 مليار متر مكعب، بزيادة 6.4%، على أساس سنوي.

ذكر تقرير صناعي أصدره مركز الصين للتسجيل والإيداع لإدارة الثروات المصرفية، أن الصين شهدت مزيداً من المستثمرين في منتجات إدارة الثروات في عام 2022، بعد خفض عتبة دخول السوق.

وحسب التقرير، كان عدد المستثمرين لمنتجات إدارة الثروات قرابة 96.71 مليون حتى نهاية عام 2022، بزيادة 18.96% عن بداية العام.

وحتى نهاية عام 2022، بلغ ميزان منتجات إدارة الثروات 27.65 تريليون يوان (حوالي 4.03 تريليون دولار أمريكي)، بانخفاض 4.66%، عن بداية العام الجاري، بحسب وكالة «شينخوا» للأنباء.

وفي سياق متصل؛ ذكر اتحاد الصين لصناعة النفط والكيماويات أن صناعة البتروكيماويات في الصين شهدت زيادة في الإيرادات وانخفاضاً في الأرباح في عام 2022.

احتياطي مصر الأجنبي يرتفع 221 مليون دولار في يناير

أعلن البنك المركزي المصري، ارتفاع الاحتياطي الأجنبي للبلاد في يناير/كانون الثاني الماضي 221 مليون دولار.

وقال المركزي المصري في بيان إن الاحتياطي الأجنبي سجل بنهاية يناير 34 مليار و224 مليون دولار، مقابل 34.003 مليار دولار في ديسمبر/كانون الأول 2022، بزيادة قدرها 221 مليون دولار.

من جانبه، قال المحلل المالي نادي عزام لـ«بوابة الأهرام» الرسمية إن ارتفاع الاحتياطي النقدي رغم تغطية مصر أزمة البضائع المحتجزة بالموانئ يؤكد تعافي الاقتصاد المصري وقدرته على تجاوز الأزمة الحالية.

وأفرجت الدولة عن بضائع محتجزة بقيمة 12.5 مليار دولار من الموانئ المصرية خلال 48 يوماً فقط.

وكشف عزام أن «القطاع السياحي كان كلمة السر في ارتفاع احتياطيات مصر من العملة الصعبة أخيراً بجانب عودة تدفقات الاستثمار الأجنبي لأدوات الدين الحكومية».

وكشف المركزي المصري، عن تحقيق فائض كلي في ميزان المدفوعات المصري بلغ 523.5 مليون دولار بنهاية سبتمبر/أيلول الماضي.

وقال في تقرير ميزان المدفوعات إن «معاملات الاقتصاد المصري مع العالم الخارجي خلال الربع الأول (الفترة يوليو-سبتمبر) من السنة المالية 2022/2023 شهدت تحسناً عجز حساب المعاملات الجارية بمعدل 20.2% ليسجل نحو 3.2 مليار دولار مقابل نحو 4 مليار دولار خلال ذات الفترة من السنة المالية السابقة»، بحسب وكالة أنباء الشرق الأوسط «أش أ».

وأوضح المركزي المصري أن هذا التحسن يرجع إلى «زيادة كل من الإيرادات السياحية وحصيلة الصادرات البترولية وغير البترولية، إلى جانب تصاعد حصيلة رسوم المرور في قناة السويس».





IMF says Gulf economies really are weaning themselves off oil

Governments in the energy-producing Gulf region have made progress toward diversifying their economies away from oil by opening up to private investment and breaking the taboo of collecting taxes, the head of the International Monetary Fund said.

"There is this impression that the only reason the Gulf countries are doing well is high oil and gas prices," IMF Managing Director Kristalina Georgieva told a conference in Dubai. "This is not true."

Governments that were once locked into a cycle of splurging during times of high oil prices have become more careful with spending. And Georgieva also pointed to a better environment for private investments and job creation through competition.

"They have been reforming relentlessly how they raise money and how they spend money," she said, citing a reliance on collecting taxes in a region of absolute monarchies that have historically avoided them, and more attention to public spending on education and health.

Saudi Arabia, which saw its non-oil economy grow at the fastest pace in over a year at the end of 2022, has said it wants to use its oil windfall to accelerate projects that contribute to that shift.

The region's largest economy is also looking to use the surplus to replenish reserves and make additional transfers to state entities including its sovereign wealth fund for local and international investments.

The United Arab Emirates, which has the Gulf's most diversified economy, will start imposing a 9 percent corporate tax this year, a rare move in a region otherwise known for being tax-free.

The UAE has said it would slash other fees to offset the impact of the levy. Like Saudi Arabia it's also pumped investment into sectors like manufacturing, technology and is seeking to produce cleaner fuels such as green hydrogen. Saudi Arabia has been undergoing some of the biggest changes in decades under Crown Prince Mohammed bin Salman, who wants to use his Vision 2030 plan to overhaul the kingdom's economy and society.

But oil still remains a major factor. Saudi Arabia's fiscal balance mainly went into surplus last year because of the bounty collected from crude sales.

Georgieva's comments were echoed by a senior World Bank official who singled out Saudi Arabia for its progress.

"Reforms are happening, the transition is happening," said Ferid Belhaj, the lender's president for Middle East and North Africa. "We need to be realistic. I guess you cannot transition from 100 percent oil dependence to zero and build your whole economy on renewable energy."

alarabiya.net



48% ارتفاع أرباح البنوك المدرجة في سوق دبي في 2022

وارتفعت أرباح بنك المشرق بنسبة 270 بالمئة في العام الماضي، إلى 3.70 مليارات درهم (مليار دولار)، فيما زادت أرباح بنك دبي الإسلامي بنسبة 24.7 بالمئة إلى 5.47 مليارات درهم (1.48 مليار دولار). وتحول بنك الإمارات للاستثمار للخسارة خلال 2022 بقيمة 23.7 مليون درهم (6.45 ملايين دولار)، مقابل أرباح 30.6 مليون درهم (8.3 ملايين دولار) في العام السابق. واستفاد اقتصاد دبي من انتعاش السياحة الدولية خلال العام الماضي، لتصل إلى مستويات ما قبل الجائحة، بالإضافة إلى نمو الاقتصاد غير النفطي الذي أسهم في دعم القطاع المصرفي.

وارتفعت أرباح بنك «الإمارات دبي الوطني» بنسبة 40 بالمئة إلى 13 مليار درهم (3.5 مليارات دولار)، مقابل 9.29 مليارات درهم (2.52 مليار دولار) بالفترة المماثلة من العام السابق. ويعود ارتفاع الأرباح بنهاية 2022 إلى ارتفاع إجمالي الدخل التشغيلي، إلى جانب تراجع مخصصات انخفاض القيمة للموجودات المالية قياساً على العام السابق. وزادت أرباح دبي التجاري بنسبة 25.8 بالمئة إلى 1.82 مليار درهم (495 مليون دولار)، بينما زادت أرباح مصرف الإمارات الإسلامي بـ50.7 بالمئة إلى 1.24 مليار درهم (337 مليون دولار). ونمت أرباح مصرف عجمان بنسبة 39.5 بالمئة في 2022 إلى 162 مليون درهم (44.1 مليون دولار).

ارتفعت أرباح البنوك المقيمة في سوق دبي المالي خلال 2022 بنسبة 48.4 بالمئة على أساس سنوي، وسط تحسن المؤشرات الاقتصادية. وبيّنت إفصاحات 7 بنوك مدرجة في سوق دبي المالي، ارتفاع أرباحها إلى 25.38 مليار درهم (6.91 مليارات دولار). وكانت أرباح البنوك قد بلغت 17.11 مليار درهم (4.65 مليارات دولار) في الفترة نفسها من العام الماضي. وسجلت 6 بنوك مدرجة ارتفاعاً بالأرباح، باستثناء بنك الإمارات للاستثمار، الذي سجل خسائر سنوية. واستحوذ «الإمارات دبي الوطني» (أكبر بنك في دبي) على الحصة الأكبر من إجمالي أرباح المصارف المدرجة بنسبة 51.2 بالمئة.



Luxury London real estate buyers from Middle East hits 4-year high

Middle Eastern buyers of prime real estate in central London hit a four-year high in the second half of 2022, when they took advantage of the weak pound and relaxed covid restrictions, according to property consultant Knight Frank LLP.

Buyers from the region accounted for 11% of property transactions in some of London's most prestigious postcodes, putting them just behind investors from Europe and the UK. The last time buyers from the Middle East made up a higher proportion of sales in the area was in 2015, Knight Frank said.

London property booms

"Compared to some parts of the world, buyers from the Middle East have been relatively free to travel to London and take advantage of the weak pound, which has resulted in discounts of more than 40% compared to 2014 when price and currency movements are combined," Tom Bill, head of UK residential research at Knight Frank, said in a statement.

At the peak of the pandemic during the first half of 2020, investors from the Middle East accounted for just 2.2% of all of the sales in London's top postcodes as the region, along with much of the world, enforced a series of strict social restrictions to limit the impact of the virus.

After some initial constraints, Middle Eastern countries such as the UAE largely stayed away from the full-scale lockdowns seen around the globe, instead relying on strict mask mandates and inoculations.

The government's nimble handling of the pandemic drew in visitors from around the world looking to escape curbs in their home countries.

Dubai, part of the UAE, had one of the world's fastest vaccination rollouts.

London, which has long attracted huge swathes of foreign investment and drew in the most capital inflows of any global city in the first half of 2022, this year faces uncertainty over property valuations as interest rates rise and in the wake of political chaos triggered by September's mini-budget.

Foreign dealmakers accounted for 57% of London real estate investment last year, compared with 65% in 2015, according to data compiled by MSCI Inc.

"Wealthy families are not looking at London as a one or two year play, they are taking a long-term view, typically committing for the next 50 years," said Henry Faun, head of Knight Frank's Private Office in the Middle East.

"Investors remain bullish on London's outlook; the Emirati clients I am speaking with feel it currently offers an opportunity not matched elsewhere globally and will bounce back strongly as it always has."

8 Eaton Lane, one of London's newest prime residential developments where two-bedroom apartments start at £3.8m (\$4.7m) has attracted significant interest from buyers in the oil-rich Gulf region since sales began late last year, according to Knight Frank. The Grade II listed building in London's Belgravia is being developed into 42 residences and seven retail units with amenities such as a gym, spa treatment rooms, swimming pool, cinema and business suite.

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



تراجع بناء المنازل الجديدة في الولايات المتحدة خلال يناير

تراجع بناء المنازل في الولايات المتحدة مرة أخرى في يناير/كانون الثاني، مسجلاً خمسة أشهر متتالية من التراجع، على الرغم من انخفاض معدلات الفائدة المطبقة على قروض الرهن العقاري، وتراجع التضخم، وتخفيض المصاريف الإدارية التي يحصل عليها المقرضون، بالإضافة لتقديم بعض الامتيازات للراغبين في الشراء.

وانخفضت «بدايات الإسكان»، وهي مقياس لعمليات بناء المنازل الجديدة، بنسبة 4.5% في شهر يناير/كانون الثاني، مقارنة بشهر ديسمبر/كانون الأول، وبنسبة 21.4% مقارنة بشهر يناير من العام الماضي، وفقاً للبيانات الصادرة عن مكتب الإحصاء. وتراجعت بدايات شهر يناير إلى مستوى سنوي، يبلغ 1.31 مليون، بانخفاض عن تقديرات ديسمبر البالغة 1.37 مليون.

وشهدت بدايات الإسكان انخفاضاً كبيراً في مايو/أيار ويوليو/تموز من العام الماضي، عندما دفع ارتفاع معدلات الرهن العقاري، العديد من مشتري المنازل المحتملين بعيداً عن السوق، قبل أن ترتد قليلاً في أغسطس/آب، لتعاود الانخفاض منذ ذلك الحين.

وتراجع بناء المساكن للأسرة الواحدة التي تم البدء فيها في يناير بنسبة 4.3% عن رقم ديسمبر المنقح.

وانخفض متوسط معدل الفائدة المطبقة على قروض الرهن العقاري الثابت لمدة 30 عاماً إلى 6.12% الأسبوع الماضي، وفقاً لبيانات من مسهل قروض الرهن العقاري، التابع للحكومة الأميركية، فريدي ماك، إلا أنه لا يزال أعلى بكثير مما كان عليه قبل عام واحد فقط، عندما كانت المعدلات تحوم حول 3.69%.

ومع ظهور علامات على تراجع التضخم الأميركي، متباعدة عن أعلى مستوياته في أكثر من أربعة عقود، خلال الربع الأخير من العام الماضي، تراجعت معدلات الفائدة المطبقة على قروض الرهن العقاري، حيث شعر المطورون العقاريون بمزيد من التفاؤل نحو ما سيكون عليه الحال في عام 2023.

لكن تقرير الوظائف الذي أظهر إضافات ضخمة للوظائف في يناير، بالإضافة إلى تقرير أسعار المستهلكين والمنتجين، اللذين تم الإعلان عنهما الأسبوع الجاري، أكدوا معاً أن المخاوف من استمرار معدل التضخم المرتفع مبررة، وأن معدلات الفائدة، بما فيها تلك المطبقة على

قروض الرهن العقاري، ربما تستقر لفترات أطول، عند مستويات أعلى مما كان متوقعاً من قبل، وهو ما قد يزيد من تباطؤ نشاط الإسكان في أميركا، بعد سنوات من الانتعاش غير المسبوق. وارتفعت تصاريح البناء الممنوحة، التي تتبع عدد الوحدات السكنية الجديدة، بشكل طفيف في يناير، بزيادة 0.1% عن شهر ديسمبر، لكنها انخفضت بنسبة 27.3% عن العام الماضي، وبلغت 1.339 مليون.

أيضاً ارتفعت طلبات الحصول على قروض الرهن العقاري بنسبة 28% منذ أوائل نوفمبر، وفقاً لموقع Redfin، وسيط العقارات.

وبلغ متوسط سعر المنزل القائم الذي تم بيعه في ديسمبر 372.7 ألف دولار، بزيادة قدرها 2% عن نفس الفترة من العام الماضي، وفقاً لتقرير صدر الأسبوع الماضي عن الرابطة الوطنية للوسطاء العقاريين. ويمثل هذا الشهر الـ130 على التوالي لزيادة أسعار المساكن على أساس سنوي، وهي أطول سلسلة مسجلة على الإطلاق.

وعلى صلة بالأمر، ارتفعت الثقة بين شركات البناء في سوق الإسكان في الولايات المتحدة أكثر من المتوقع في فبراير/شباط، حيث ساعد الانخفاض الأخير في معدلات الفائدة على قروض الرهن العقاري على توقي تنامي طلب المشترين.

وارتفع مؤشر الرابطة الوطنية لبناء المنازل Wells Fargo Housing Market Index، الذي يقيس نبض سوق الإسكان للأسرة الواحدة، 7 نقاط إلى 42، وهي أعلى قراءة منذ سبتمبر/أيلول، وأكبر مكسب في شهر واحد منذ يونيو/حزيران 2013.

وفي حين تعد أي قراءة للمؤشر فوق 50 إيجابية؛ لم يدخل المقياس المنطقة السلبية قبل عام 2022، منذ عام 2012، باستثناء انخفاض قصير، رغم أنه كان حاداً، في مايو 2020، في واحدة من أسوأ الفترات التي شهدتها كافة الأسواق، في أعقاب ظهور وانتشار وباء كوفيد-19 - في أميركا وأغلب بقاع الأرض.

ووصل المؤشر إلى نحو نصف ما كان عليه قبل شهر واحد فقط، عندما كان عند 81، على الرغم من أنه ارتفع من أدنى مستوى له عند 31. وبلغ المؤشر ذروته، عند أعلى مستوى في 35 عاماً، مسجلاً 90 نقطة في نوفمبر/تشرين الثاني 2020، مدعوماً بانخفاض قياسي لأسعار الفائدة في ذلك الوقت.



Al Baalbaki
MORTGAGE LENDER



علاء بعلبكي

Attention self-employed and 1099 Income

Do you want to Purchase a house and become Homeowner?

هل تريد شراء بيت ؟



Are you Self-Employed?

هل تعمل لحسابك الخاص ؟



We Have Special Programs to qualify you and a Mortgage Solutions just for you.

لدينا برنامج خاص لأصحاب دخل الـ 1099 والأشخاص العاملين لحسابه الخاص يتيح لهم وبأهلهم للحصول على القروض المالية لشراء بيت أحلامهم



Do you need help Qualifying for a home Financing?

هل تحتاج إلى موافقه لقرض مالي لشراء بيت أحلامك ؟



I have your best interest in mind!

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

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

فنحن .. خياركم الأفضل.



اتصلوا الآن بأخوكم علاء بعلبكي

313-727-7274

650 N. Telegraph rd Suite# 2 Dearborn MI 48124

al.baalbaki@supremelending.com

Company NMLS# 2129 •

Loan officer NMLS# 1387484



US, allies criticise Iran's response to report by UN nuclear watchdog IAEA

The United States issued a joint statement with France, the United Kingdom and Germany on criticising Iran's "inadequate" response to an International Atomic Energy Agency (IAEA) report on its nuclear programme.

The UN nuclear watchdog issued a warning to Tehran on after it found that changes had been made without prior notification at the Fordo Fuel Enrichment Plant to equipment that can enrich uranium to up to 60 percent.

Iran claimed that an IAEA inspector had accidentally flagged the changes as being undeclared, and that the matter was later resolved.

"Iranian claims that this action was carried out in error are inadequate," the joint statement said. "We judge Iran's actions based on the impartial and objective reports of the IAEA, not Iran's purported intent." According to the IAEA report, seen by AFP, during an unannounced Fordo inspection on 21 January, inspectors found that "two IR-6 centrifuge cascades... were interconnected in a way that was substantially different from the mode of operation declared by Iran to the agency".

The IAEA did not specify the kind of changes made to the interconnection between the cascades. The four countries said that the change was "inconsistent with Iran's obligations" under treaties and that "such lack of required notifications undermines the Agency's ability to maintain timely detection at Iran's nuclear facilities". "We recall that the production of high-enriched uranium by Iran at the Fordow Enrichment Plant carries significant proliferation-related risks and is without any credible civilian justification," their statement said. The Fordo site has been under increased scrutiny since Iran began producing uranium enriched to 60 percent there since November 2022, as well as at its Natanz site. That far exceeds the 3.67 percent enrichment threshold set by the 2015 agreement between Tehran and major powers, and is close to the 90 percent needed to produce an atomic bomb.



تقرير أممي: غياب فرص العمل سببا رئيسيا لتجنيد المتطرفين في إفريقيا جنوب الصحراء

أمن رسمية انتهاكات لحقوق الانسان.
فهم أفضل

وعلى رغم تراجع عدد الوفيات المرتبطة بـ«الإرهاب» في العالم خلال الأعوام الخمسة الماضية، سجلت الهجمات المرتكبة في إفريقيا جنوب الصحراء زيادة بأكثر من الضعف منذ العام 2016. وبين 2017 و2021، تم تسجيل 4155 هجوما أودى بحياة أكثر من 18400 شخص.

وخلال 2021، سجلت المنطقة نحو نصف الوفيات الناتجة عن هجمات «إرهابية» في العالم، علما بأن أكثر من ثلثها انحصرت في أربع دول هي الصومال وبوركينا فاسو والنيجر ومالي. ورأى شتاينر أن هذه الأرقام تجعل من إفريقيا جنوب الصحراء «المركز العالمي الجديد للتطرف العنيف».

ولحظ برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أن تعزز نشاط الجماعات المتطرفة في هذه المنطقة بدلا من الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، نال اهتماما محدودا من المجتمع الدولي المنشغل بقضايا أخرى مثل التغير المناخي وجائحة كوفيد-19 والحرب في أوكرانيا.

وقال شتاينر «نعتقد أن محاولة لفت انتباه المجتمع الدولي هو أمر طارئ (...) لنفهم بشكل أفضل كيف تنجح الجماعات المتطرفة العنيفة باختراق الأمم والدول والمجتمعات».

وشدد على أن «الردود على الإرهاب المتمحورة حول الأمن غالبا ما تكون مكلفة وغير فعالة. للأسف الاستثمار في المقاربات الوقائية للتطرف العنيف غير كافية بشكل كبير».

وأوصى تقرير برنامج الأمم المتحدة الإنمائي باستثمار أكبر في الخدمات الاجتماعية الأساسية، وحماية الطفولة، والتربية، وسبل العيش الجيد. كما دعا أيضا إلى تعزيز مسارات الخروج الممكنة للمتطرفين والاستثمار في خدمات إعادة التأهيل والدمج في المجتمعات.

ورأت المستشارة الإقليمية لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي للوقاية من التطرف العنيف في إفريقيا نيرينا كيبلغات أن «الاستثمار في الحوافز التي تعزز فك الارتباط مهم للغاية»، داعية المجتمعات المحلية إلى أداء دور مركزي في دعم مسارات الخروج المستدام بالتوازي مع برامج عفو تضعها الحكومات موضع التنفيذ.

خلصت الأمم المتحدة إلى أن الجماعات الجهادية والتنظيمات المتطرفة الأخرى تستغل غياب فرص العمل أكثر من الإيديولوجيا الدينية، لتجنيد عناصرها في مناطق إفريقيا جنوب الصحراء. واعتبر برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أن نتائج التحقيق الذي أجراه وشمل زهاء 2200 رجل وامرأة في ثماني دول، يطرح شكوكا حول النظريات التقليدية بشأن الأسباب التي تدفع الأشخاص إلى الالتحاق بالتنظيمات المتطرفة العنيفة.

البأس

اعتمد البرنامج على مقابلات أجريت بين العام 2021 وبداية 2022 في كل من بوركينا فاسو، الكاميرون، تشاد، مالي، النيجر، نيجيريا، الصومال، والسودان.

كان زهاء 1200 شخص من الذين أجريت معهم المقابلات، أعضاء سابقين في تنظيمات عنيفة، وبعضهم انضم إلى صفوفها بشكل طوعي. وكانت غالبية المستطلعين من أفراد أكثر التنظيمات المعروفة في المنطقة، خصوصا بوكو حرام، حركة الشباب، وجماعة نصرة الإسلام والمسلمين المرتبطة بتنظيم القاعدة.

وأفاد ربع المجندين الطوعيين أن غياب فرص العمل هو السبب الرئيسي الذي دفعهم للالتحاق بتنظيمات متطرفة، بزيادة قدرها 92 بالمئة مقارنة بدراسة مماثلة أجريت في 2017.

وأوضح رئيس برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أديم شتاينر في مؤتمر صحفي «في الكثير من الدول حيث تندر الإيرادات وفرص العمل، يدفع اليأس بالناس للبحث عن الفرص من أينما أتت».

وقال 22 بالمئة من المشاركين إنهم انضموا إلى التنظيمات رغبة منهم في الالتحاق بأحد أفراد عائلتهم أو أصدقائهم.

واحتل الالتزام الديني المرتبة الثالثة في ترتيب الأسباب الرئيسية مع 17 بالمئة، في تراجع ملحوظ مقارنة بالعام 2017 حين كان يشكل 40 بالمئة.

إلى ذلك، ذكر أكثر من نصف المشاركين في الدراسة حدثا معينًا ساهم في دفعهم إلى الالتحاق بتنظيم متطرف. وكانت «نقطة التحول» بالنسبة إلى 71 بالمئة من هؤلاء، ارتكاب قوات



سلطات الاحتلال الإسرائيلية تهدم منازل عمرها 70 عاماً في عكا

وقالت الحاجة أبو عيشة وهي تذرّف الدموع من عينيها: «أنا ولدت قبل سبعين عاماً في هذا البيت، جاءت الشرطة صباحاً واقتحمت البيت ونحن لا نزال نائمين، ولم تسمح لنا بأن نأخذ أي غرض من البيت.. أردت أن أتناول قارورة مياه من التلاجة ولم يسمحوا لي، وطردونا من بيتنا إلى الشارع».

من جهته، قال بلال أبو عيشة، الذي يقطن مع والدته: «كنت نائماً في سريري فجاءت الشرطة وألقطني على الأرض. المسألة بدأت قبل سنة؛ حينها فقط قرروا أن البيت غير مرخص. وفي شهر ديسمبر/كانون الأول صدر قرار بالهدم. لم يسمحوا لنا بأخذ أغراضنا».

ارتكبتها ونحن ندفع جميع الضرائب؟ لماذا تذكرونا الآن بعد سبعين سنة».

وأردفت «سمعنا روايات كثيرة بأن أرض الوقف المسيحي تمت مصادرتها، وأيضا أن البلدية تريد شق شارع، ورواية أخرى عن أن شركة قطار إسرائيل تريد توسيع السكة».

من جهتها، قالت وفيفة أبو عيشة: «خرجت باكراً إلى العمل وتركت بناتي في البيت، ثم فجأة هاتفتني وقلن لي: الشرطة في البيت تريد هدم بيتنا. أنا امرأة مريضة بالقلب، عندما وصلت طلبت من الشرطة أن تسمح لي بالدخول وأخذ بعض الحاجات، لم يسمحوا لي والقوني إلى الشارع».

واعتقلت الشرطة نظمي وإبراهيم وناريمان أبو عيشة. وانتقدت نورا أبو عيشة، وهي ساكنة أحد المنازل التي هدمت، «القيادات المحلية والقيادة السياسية ولجنة المتابعة» في الداخل الفلسطيني، قائلة «نحن نقطن في بيوت سقفها مصنوع من الصاج منذ سبعين عاماً، وهذه أرض وقف مسيحي. أي جريمة ارتكبت كي يهدموا بيوتنا؟ أنا بنت الجيل الثالث في البيت».

وأضافت: «نقطن المنازل أربع عائلات مؤلفة من 20 فرداً، من بينهم 9 أطفال سيعودون ويرون أنفسهم بلا مأوى». ومضت قائلة: «أغلقوا كل البلد من أربع جهات، وأبقوها فقط مفتوحة من جهة البحر»، متسائلة «أي جريمة

ناهد درباس

شرعت السلطات الإسرائيلية، في هدم أربعة منازل لعائلة أبو عيشة، من عكا، التي تسكنها منذ سبعين عاماً، بزعم «البناء غير المرخص».

واقتحمت قوات الشرطة، المعززة بالقوات الخاصة وحرس الحدود، المنازل وطردت بطريقة وحشية أفراد العائلة من منازلهم واعتقلت أربعة منهم.

وأغلقت قوات الشرطة كل الطرق المؤدية إلى المنازل ووضعت حواجز بحراسة شرطة حرس الحدود وأعلنتها منطقة مغلقة، مع بدء الجرافات وآليات الهدم في هدم المنازل.

تقرير: ثلث تلاميذ العالم لا يحصلون على مياه الشرب في مدارسهم بحسب اليونسكو



وأضافت الخبيرة في الصحة والتغذية المدرسية أن ذلك يشكل «تحدياً» خصوصاً للفتيات وحتى المدرسات أحياناً «الواتي لا يمكنهن التوجه إلى المدرسة خلال العادة الشهرية»، ما يعرقل «حصول الفتيات على تعليم بشكل عادل».

في بوتان لا يرتاد ربع الفتيات المدرسة في بعض الفترات خلال العادة الشهرية وكذلك الأمر بالنسبة لفتاة من كل خمس فتيات في ساحل العاج وواحدة من كل سبع في بوركينا فاسو على ما أكدت الخبيرة.

ويؤثر ذلك كثيراً على سوء التغذية في صفوف الأطفال إذ أن المدارس التي لا تتوفر فيها مياه الشرب لا يمكنها تقديم الطعام لتلاميذها على ما أشارت سيدانير.

وأكدت «ثمة ضرورة للاستثمار أكثر لتوفير المياه وتنقيتها» لأن ذلك يوفر «تعليمًا ذا جودة».

وبما أن الجوع يقوض التركيز والشهية على التعلم «سيكون من الصعب على طالبي العلم الذين لا يكونون بصحة جيدة ويتوافر لهم الغذاء الجيد والحماية في المدرسة، استيعاب المعارف التي يمكن للمدرسة توفيرها».

ثلث أطفال العالم محرومون من المياه العذبة في مدارسهم ما يؤثر على صحتهم ويحد من قدرتهم على التعلم أيضاً على ما جاء في تقرير لليونسكو نشر مؤخراً.

وجاء في التقرير بعنوان «جاهزون للتعلم والازدهار: الصحة في المدرسة والتغذية في العالم»، «على الصعيد العالمي لا تتوافر مياه الشرب في مدرسة من كل ثلاث مدارس تقريباً (...). ومدرسة من كل ثلاث مدارس لا تتمتع بالمرافق الصحية الأساسية. ولا تتوافر في نصف المدارس تقريباً منشآت لغسل اليدين بالمياه والصابون. والتقدم بطيء جداً».

وأضاف التقرير «الأطفال في الدول ذات الدخل المتدني يملكون فرصاً أقل لارتياح مدارس توفر خدمات أساسية وتسجل النسبة الأقل في إفريقيا جنوب الصحراء وفي منطقة المحيط الهادئ».

وأوضحت إميلي سيدانير منسقة هذا التقرير في اليونسكو لوكالة فرانس برس هذا النقص في البنى التحتية يمنع المدارس من توفير «بيئة آمنة تقي من الأمراض وكوفيد والطفيليات وأمراض الجهاز التنفسي والإسهال».

Qatar, UK launch 'strategic dialogue' to boost cooperation in several fields

Qatar and the United Kingdom on agreed to further enhance cooperation in several fields as they launched the Qatar-UK Strategic Dialogue in London.

The two states agreed to continue bilateral cooperation in the fields of defence and security, energy, regional security, trade and investments, humanitarian and development aid, human rights, science and innovation, health, and education, according to a joint statement.

The ministers who met from both sides "affirmed that the Qatar-UK relationship has maintained a positive trajectory and committed to further strengthening" this partnership, the statement said.

It added that the ministers agreed to review progress through the Strategic Dialogue at least once a year.

They also discussed the 2022 FIFA World Cup hosted by Qatar late last year, as Qatar's Deputy Prime Minister and Foreign Affairs Minister Sheikh Al-Thani thanked the UK for helping prepare for the global sporting tournament by providing security assistance.

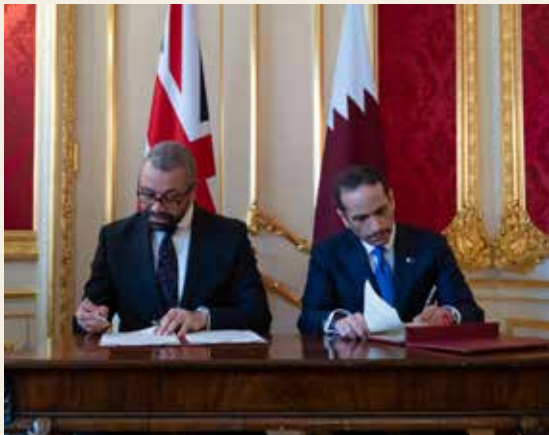
It was the first time an Arab country hosted the FIFA World Cup, which saw Argentina come out victorious.

On Palestine and Israel, both sides reaffirmed their support for a two-state solution based on 1967 borders with Jerusalem as a shared capital. They also renewed their support for the status quo governing holy sites in Jerusalem.

Jordan's sovereign is the custodian of holy Christian and Muslim sites. Tensions have brewed over Israel's new hard-line government's insistence to allow Jewish prayers at the Al-Aqsa Mosque compound, and after Israeli settlers stormed the site several times.

Qatar does not share ties with Israel, unlike Gulf neighbours Bahrain and the UAE.

The two sides also discussed other pressing matters around the world, including the Iran nuclear deal and the war in Ukraine.



سفيرة سويسرا في إيران تثير الجدل بعد ارتدائها حجاباً

حقوق النساء ومع العلم أن الآلاف منهن قُتلن في سبيل ذلك، ترتدي التشادور وتقوم بدعاية للقمامعين. إنه أمر مثير للاشمئزاز! من جهتها قالت الممثلة والناشطة نازنين بونبادي «السفيرة السويسرية بزي ديني محافظ يغطيها بالكامل، بينما تخاطر نساء إيرانيات شجاعاً بكل شيء من أجل الحرية، هذا بالضبط ما يجب عدم فعله».

بدورها اعتبرت المعارضة الإيرانية مسيح علي نجاد المقيمة في الولايات المتحدة أن اختيار السفيرة للباسها «مخجل وخيانة للنساء الإيرانيات».

أما وزارة الخارجية السويسرية فأكدت أنه «خلال الزيارة للموقع الديني، تم احترام قواعد اللباس السارية على النساء»، مضيفة أن «للحوار بين الأديان أهمية كبيرة في السياق الحالي».

الكردية الإيرانية مهسا أميني البالغة 22 عاماً، في 16 سبتمبر بعد اعتقالها لدى شرطة الأخلاق لانتهاكها قواعد اللباس الصارمة في إيران.

وأدت وفاتها إلى اندلاع حركة احتجاجية في أنحاء إيران طالبت بإلغاء قانون يفرض ارتداء الحجاب صادر منذ 1983 بعد أربع سنوات على الثورة في 1979.

وقُتل مئات الأشخاص خلال قمع السلطات للاحتجاجات. واعتُقل آلاف آخرون بينهم مثقفون ومحامون وصحافيون.

واستنكرت النائية البلجيكية داريا صفائي التي أدت دوراً رئيسياً في المسيرات المنظمة في أوروبا دعماً للمتظاهرين في إيران ما حصل. وكتبت على تويتر «بينما تناضل ملايين الإيرانيات من أجل

أنهت السفيرة السويسرية في طهران بخيانة حركة الاحتجاج في إيران، بعد ارتدائها حجاباً «تشادور» أسود خلال زيارة لموقع ديني برفقة رجال دين إيرانيين.

ورفضت وزارة الخارجية السويسرية الانتقادات، قائلة إن السفيرة نادين أوليفيري لوزانو كانت ترتدي ملابس مناسبة وفقاً لبروتوكول زيارة مكان ديني.

وفي وقت سابق، نشرت وسائل إعلام إيرانية صوراً للوزانو وهي ترتدي التشادور الأسود، إلى جانب رجال دين معتمدين، خلال زيارة لمدينة قم.

وتأتي الزيارة بعد خمسة أشهر على وفاة الشابة

كوريا الشمالية تختبر 4 صواريخ من طراز "هواسال-2" الاستراتيجية

تواصل كوريا الشمالية اختبار صواريخ جديدة ذات مديات عالية، في محاولة لإظهار قوتها العسكرية أمام التحالف الذي تقوده أمريكا في شبه القارة الكورية.

وأعلنت كوريا الشمالية، أنها أطلقت أربعة صواريخ كروز استراتيجية باتجاه البحر، في تجربة قالت إنها «أظهرت مرة أخرى القدرات الحربية للقوة القتالية النووية» للبلاد.

وهذا الاختبار هو الأحدث في سلسلة تجارب استنزافية أدت إلى تصاعد التوترات في شبه الجزيرة الكورية، وزادت المخاوف من أن تجري كوريا الشمالية أول تجربة نووية لها منذ 2017.

وقالت وكالة الأنباء الكورية الشمالية الرسمية، إن صواريخ «هواسال-2» الأربعة أطلقت من محيط مدينة كيم تشيوك في مقاطعة هامغيونغ الشمالية باتجاه بحر الشرق، المعروف أيضاً باسم بحر اليابان.

وأضافت أن الصواريخ اجتازت مسافة ألفي كيلومتر قبل أن تصيب أهدافها «بدقة»، من دون أن تحدد ماهية تلك الأهداف.

كما أشارت الوكالة إلى أن «اللجنة العسكرية المركزية لحزب العمال الكوري أعربت عن ارتياحها الكبير لنتائج تجربة الإطلاق».

وتابعت بأن «التجربة أظهرت مرة أخرى بوضوح القدرات الحربية للقوة القتالية النووية لكوريا الديمقراطية، التي تعزز بكل الطرق قدرتها على شن هجوم نووي قاتل ضد القوى المعادية».



الخارجية الفلسطينية تدين تصريحات نتنياهو: رخصة لارتكاب مزيد من الجرائم

أدانت وزارة الخارجية الفلسطينية، تفاخر رئيس الوزراء العدو الصهيوني بنيامين نتنياهو بعقلية وعنجهية القوة التي يستخدمها جيشه في إرهاب وقتل المواطنين الفلسطينيين في قطاع غزة والضفة الغربية المحتلة بما فيها القدس الشرقية.

واعتبرت الخارجية الفلسطينية في بيان أن تصريحات ومواقف نتنياهو اعتراف صهيوني رسمي بأن المستوى السياسي في دولة العدو هو الذي يتحمل المسؤولية الكاملة والمباشرة عن الجرائم والمجازر التي ترتكبها قوات العدو والتي كان آخرها مجزرة نابلس.

واعتبر البيان أيضا بأنها بمثابة رخصة من المستوى السياسي الصهيوني بتوسيع دوائر القتل خارج القانون، والإعدامات الميدانية التي راح ضحيتها أطفال ونساء وكبار في السن ومئات المواطنين الفلسطينيين العزل.

ورأت الوزارة بحسب وكالة الأنباء الفلسطينية أن تصريحات نتنياهو تكشف النوايا الحقيقية للحكومة الصهيونية في ممارسة المزيد من الجرائم والتصفيد في ساحة الصراع دون رادع أخلاقي أو قيمي أو سياسي.

وتابع البيان أن سياسة الحكومة الصهيونية انقلاب حقيقي وتمرد على الجهود الأمريكية والدولية والإقليمية المبذولة لتحقيق التهدئة، وإضرار صهيوني رسمي على تفجير ساحة الصراع برمتها، واستبدال التهدئة والحلول السياسية للصراع بحلول عسكرية أمنية تؤدي إلى المزيد من الجرائم والانتهاكات، وتغلق الباب أمام أية فرصة لاستعادة الأفق السياسي لحل الصراع.

وأكدت الوزارة أن تدني مستوى ردود الفعل الدولية وضعفها وهشاشتها تجاه مجزرة نابلس شجعت نتنياهو على التفاخر بعنجهية القوة ومنطقها بديلا لعملية السلام ومنطقها، وهو ما يدخل ساحة الصراع والمنطقة برمتها في دوامة من العنف لا تنتهي ويصعب السيطرة عليها، مطالبة الإدارة الأمريكية والمجتمع الدولي بإدانة تصريحات نتنياهو وتحمله المسؤولية عن نتائجها وتداعياتها.



الإمارات واسرائيل تكشفان عن سفينة عسكرية مشتركة في أبوظبي

اتفاقيات التطبيع في عام 2020.

وفي كانون الثاني/يناير 2022، أعلنت شركة «البيت سيستمز» الإسرائيلية للأسلحة المتطورة أن فرعها في الإمارات حصل على عقد بقيمة 53 مليون دولار تقريبا لتزويد سلاح الجو الإماراتي بأنظمة دفاعية.

وتعمل شركات الدفاع الإسرائيلية والإماراتية معا أيضا لتطوير نظام مضاد للطائرات دون طيار.

واتهم رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو الأحد إيران بالهجوم على ناقلة نفط مرتبطة بإسرائيل في الخليج العربي.

وفي العاشر من شباط/فبراير الجاري، تعرضت ناقلة المنتجات «كامبو سكوير» التي ترفع العلم الليبيرتي «للضرب بجسم محمول جوا بينما كانت في بحر العرب على بعد 300 ميل بحري تقريبا قبالة سواحل الهند وسلطنة عمان»، وفقا لشركة «إلتسون» اليونانية التي تدير الناقلة. وبحسب متحدث باسم الشركة اليونانية فإن الشركة الليبيرية المالكة لكامبو سكوير «مرتبطة» بشركة «زودياك ماريتايم» البريطانية للشحن والتي أسسها ويترأسها الإسرائيلي إيال عوفر.

والهجوم هو الأحدث في سلسلة اضطرابات في مياه الخليج التي تعد طريقا رئيسيا لإمدادات الطاقة العالمية.

كشفت الإمارات واسرائيل عن أول سفينة عسكرية غير مأهولة (دون قبطان) تم انتاجها بواسطة شركات دفاعية من البلدين، في خطوة تعكس العلاقات العسكرية المتنامية بينهما.

وتم الكشف عن السفينة المزودة بأجهزة استشعار وأنظمة تصوير متطورة ويمكن استخدامها للمراقبة والاستطلاع ورصد الألغام، قبالة سواحل العاصمة الإماراتية أبوظبي خلال معرض الدفاع البحري (نافدكس).

وتم تصنيع السفينة في إطار تعاون بين شركة صناعة الطيران الإسرائيلية ومجموعة أيدج الإماراتية.

وقال أوريين جوتر الذي يقود البرنامج البحري في الشركة الإسرائيلية لوكالة فرانس برس «نحن نعزز للمرة الأولى مشروعنا مشتركا يظهر قدرات ونقاط القوة» عند كل من الشركتين في تأمين السواحل ومواجهة التهديدات بالألغام.

وبحسب جوتر فإن السفن ستحارب «ضد التهديدات هنا في المنطقة» ولكن الهدف أيضا هو نشرها في الخارج.

وتتوسع الشركة الإسرائيلية لتعزيز التعاون مع الإمارات في مجال الدفاع الجوي ولمساعدة الدولة الخليجية في تحسين قدراتها البحرية. وقامت الإمارات وإسرائيل بتعزيز الشراكة العسكرية بينهما منذ توقيع

Oman joins Saudi in opening its airspace for Israeli carriers

Israeli airlines can now fly over Oman after the Gulf nation opened its airspace for all carriers that meet the civil aviation authority's requirements.

Israel's foreign minister Eli Cohen on thanked Sultan Haitham bin Tariq Al Said for the decision which will shorten flight times to Asia.

"It's an historic and significant decision for the Israeli economy and the Israeli traveller," Cohen said.

Last year Saudi Arabia allowed Israeli airlines to use its airspace but because Omani airspace was closed, Israeli carriers could not use the route to fly to Asia. The Saudi Arabian

decision came after United States President Joe Biden visited the region last year.

Flight from Israel to Asian destinations such as Thailand and India would be shortened by at least two hours.

Israel and Oman have no diplomatic relations, but the Gulf state seemed to have been less reluctant in publicising its relations with Israel. In 2018, the late Sultan Qaboos received Netanyahu in Muscat.

Oman was one of the first countries to congratulate the UAE and Bahrain, who established diplomatic ties with Israel in 2020.

SOURCE: NEWS AGENCIES



الفيتو

نتقدم
بخالص التهاني والتبريكات
للشباب الخلق

**عبدالرزاق معمر عبدالرزاق
صالح مجلي**

بمناسبة زفافه الميمون ..
فألف ألف مبروك



احتفل الاهل و الأصدقاء يوم الجمعة الموافق

2022 / 12 / 16

بحفل زفاف

نادر جمال عرقوب

و عروسته الانسه

شذا عبدالقادر معتوق

دامت الافراح عامرة في دياركم



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
WHY RISK SURGERY?
Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

we can help

ARE YOU
SUFFERING
FROM
الدكتور خالد المسمري -
متخصصون في علاج الآلام الناتجة عن
حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh
Almasmari

FREE
CHIROPRACTIC
CONSULTATION

- الظهر
- الساقين
- الالام الرقبية
- الصداع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- الالام الحديسة

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

Family Health Center & Rehab
313-874-3130

9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126

سمانة عربية
بأنواعها



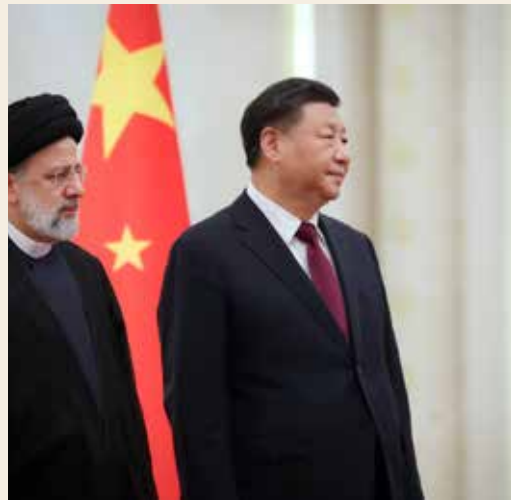
Russian newspaper: Is it possible to form a Russian-Chinese-Iranian tripartite alliance to confront the United States?

The most prominent question during the past months was the extent to which a new global alliance could be established capable of confronting the United States, against the background of the major conflicts in which Washington was involved, according to the Russian newspaper Vozglyad.

The most prominent question during the past months was the possibility of establishing a new global alliance capable of confronting the United States, against the background of the major conflicts in which Washington was involved, according to what was stated in the Russian newspaper "Vozglyad". A report by Gevorg Mirzian, a professor of political science at the Financial University of the Russian government, published by "Vozglyad", stated that the recent visit of Iranian President Ibrahim Raisi to China opened the door to talk about the possibility of forming an axis of Moscow, Beijing and Tehran to be the basis of this alliance.

The writer stated that before the launch of the military operation in Ukraine, American experts alerted President Joe Biden's administration of the need to choose the enemy, whether Russia or China, pointing out that the conflict on two fronts, if not devastating, will cost the United States a lot.

Mirzian pointed out that Washington's real problem lies in the danger of escalating the situation, not only on two fronts, but on 3 fronts, as it is currently engaged in a conflict with Moscow and Beijing, as well as with Tehran over the nuclear file.



According to the writer, Iranian experts point out that during his meeting with Ibrahim Raisi, Chinese President Xi Jinping announced his

country's support for Iran's territorial integrity and its indivisibility, a step that is a precedent of its kind.

The writer indicated that the Chinese president is expected to visit Moscow this spring to discuss economic issues, as well as the Russian military operation, as well as military-technical cooperation.

Where close cooperation between Russia, China and Iran prompted experts to talk again about the possibility of this triangle turning into an axis of Moscow, Beijing and Tehran.

According to the writer;

Bloomberg wrote in 2022 that the main opponents of the United States are not allies in the traditional sense of the word, but if they get along, they will become a superpower whose strength exceeds American military capabilities. And "Bloomberg" reported that the mere possibility of the emergence of this axis will actually discourage Washington from taking sudden steps against the three powers at the same time, although its formation even in the form of "coherent diplomacy" is still unlikely.

This is due to several reasons, the most important of which is the unwillingness of both China and Iran to make formal commitments.

Mirzian believed that the establishment of a new trilateral axis only develops opportunities for cooperation between the three parties, but threatens to exacerbate China's relations with the United States, which is an issue that Beijing seeks in every possible way to avoid.

The writer quoted Elena Suponina, an expert at the Russian International Affairs Council, as saying that the establishment of an alliance or some kind of full union between China, Russia and Iran is out of the question, and it is likely - in return - that cooperation will be limited to, on the basis of taking into account common interests.

Source: aljazeera



ايكونوميست.. تلوث الهواء جنوب آسيا وطريقة إنقاذ مليوني نفس سنويا

الدخاني المتعدد المصادر الذي يخنق مدن جنوب آسيا، كما أظهرت الصين، هي نمذجة التلوث ومشاركة البيانات وتخطيط الضوابط على المساحة الشاسعة التي ينتشر فيه الضباب الدخاني. وبهذه الطريقة يمكن إعطاء الأولوية للحلول الأكثر فعالية من حيث التكلفة على الحلول الأكثر تكلفة أو التي تثبط النمو، مثل إغلاق محطات الطاقة. وخلصت المجلة إلى أنه من أجل تلبية تطلعات سكانها البالغ عددهم ملياري شخص، تحتاج جميع بلدان المنطقة إلى نمو اقتصاد مستدام وسريع، ويجب أن تتعلم التعاون فيما بينها. وفي حاجتها المشتركة إلى تخفيف الضباب الدخاني الذي يقتل مواطنيها، فإن لدى دول المنطقة حافزا مقنعا وفرصة سياسية لبدء هذه العملية.

بعيدة. وترى المجلة البريطانية أن هذا الأمر ينبغي أن يوفر ليس إلها فقط ولكن نموذجا نفيسا لدول جنوب آسيا التي تعيش شعوبها حاليا في أقذر هواء على الكوكب، حيث تضم المنطقة تسعا من أكثر عشر مدن تلوثا في العالم، مع ما يترتب على ذلك من عواقب وخيمة على مواطنيها. ولفتت إلى أن تلوث الهواء في بنغلاديش والهند ونيبال وباكستان يتسبب في مقتل أكثر من مليوني شخص سنويا. وتشير التقديرات إلى أن الإنتاج المفقود بسبب الأمراض أو الوفيات المرتبطة بالتلوث كلف الهند وحدها 37 مليار دولار، أو 1.4 من الناتج المحلي الإجمالي، عام 2019. وبالرغم من الغضب الشعبي المتزايد من هذه الكارثة، لم تطبق أي دولة ضوابط فعالة للتلوث. وذكرت أن أفضل طريقة لتقليل الضباب

قد تبدو المشاكل البيئية في البلدان النامية الكبيرة سريعة النمو مستعصية على الحل. وبالتالي فإن التقدم الصيني الأخير ضد التلوث يقدم، فضلا عن إغاثة الملايين، درسا ملهما. في هذا السياق علقت مجلة إيكونوميست (The Economist) بأنه قبل استضافة الألعاب الأولمبية عام 2008، كانت بكين مغطاة بسحابة هائلة من الضباب الدخاني السام لدرجة أنها اضطرت إلى إغلاق المصانع وإخلاء طرقها لحماية صحة الرياضيين. ومع ذلك، من خلال تطبيق ضوابط أكثر تواضعا على منطقة أكبر بكثير، تمتد عبر بكين وتيانجين و26 محافظة مجاورة، فقد أحرزت منذ ذلك الحين تقدما أكثر استدامة. وقدم المتسابقون بدورة الألعاب الشتوية في بكين العام الماضي أداء تحت السماء الزرقاء مع إطلالة على قمم



الغارديان: المعلومات المضللة عبر الإنترنت صناعة القرن 21

تقول صحيفة «الغارديان» (The Guardian) البريطانية إن التقدم السريع في مجالات الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي يعد بتحقيق مكاسب اجتماعية ضخمة، لكنه يقدم أيضا مجالا جديدا لطمس الخطوط الفاصلة بين الحقيقة والزيف، والصواب والخطأ.

وأضافت الصحيفة في افتتاحية لها حول الوحدة الإسرائيلية التي تسمى نفسها «وحدة خورخي» وتقوم بالتدخل في الانتخابات في كثير من دول العالم بتزييف المعلومات باستخدام الذكاء الصناعي، أن نظريات المؤامرة التي انتشرت عبر الإنترنت خلال جائحة كوفيد-19، وأعمال الشغب في مبنى «الكابيتول هيل» بعد مزاعم كاذبة بأن الانتخابات الرئاسية الأمريكية لعام 2020 مسروقة، تهدد بتقويض الديمقراطية.

تسميم الخطاب العام

وأوضحت أن الأداء الصحي للديمقراطيات يعتمد على جودة المعلومات التي تُؤطر النقاشات، لكن الرقمنة وظهور وسائل التواصل الاجتماعي والأشكال المتزايدة التعقيد للذكاء الاصطناعي توفر فرصا جديدة لتسميم الخطاب العام.

وتقول الافتتاحية إنه لسوء الحظ، وكما يوضح التحقيق الذي شاركت فيه الغارديان و30 من وسائل الإعلام الكبيرة في العالم هذا الأسبوع حول «وحدة خورخي»، فإن هذه الأساليب أصبحت صناعة تنمو باستمرار.

وكان التحقيق السري حول الوحدة الإسرائيلية قد كشف أنه إلى جانب الجهات الفاعلة التي ترعاها الدولة، تستفيد أعداد متزايدة من الشركات الخاصة من نشر المعلومات المضللة نيابة عن العملاء السياسيين والشركات.

يجب إخراجها من العمل

يُذكر أن الوحدة الإسرائيلية تتلاعب بالمناظرات عبر الإنترنت، وتستخدم برنامجا متطورا لإنشاء عشرات الآلاف من الصور الرمزية المزيفة وتشغيلها في بلدان متعددة، وغالبا ما تتدخل في النزاعات التجارية.

وقالت الغارديان إن مؤسسات التنظيم والرقابة العامة يجب عليها، مع قفزات التكنولوجيا، مواكبة هذه التطورات في التضليل، وضمان أن تصبح المنصات التقنية أكثر مسؤولية تجاه بياناتها التي تنشئها عبر الإنترنت.

وأضافت أنه في عصر الاستقطاب، تقوّض المعلومات المضللة افتراض حسن النية الضروري للنقاش الديمقراطي والإجماع.

وطالبت بإبلاء المزيد من الاهتمام بأنشطة المنظمات مثل «وحدة خورخي»، وتخصيص المزيد من الموارد لإخراجها من العمل.



نيويورك تايمز: خروج أوكرانيا أقوى من هذه الحرب سيكون رسالة أميركية واضحة للمستبدين

وبحسب المقال، فإن اتهام الغرب باستفزاز موسكو عبر اقترب حلف الشمال الأطلسي (الناتو) من الحدود الروسية، اتهام تنقصه الدقة، حيث إن الناتو لم يكن هو الذي اندفع للتوسع شرقا، بل إن العديد من الدول التي عانت من سيطرة موسكو «القمعية» والوحشية» هي التي سعت نحو «الحماية الغربية»، بعدما بدأت تخشى على نفسها من «الطموحات الروسية».

وشدد المقال على أن انتهاء هذه الحرب بخروج أوكرانيا قوية منها سيكون رسالة قوية بأن الولايات المتحدة لن تتردد في المساعدة على مواجهة تجاوزات الحكام المستبدين والمتسلطين، وبأن واشنطن لن تفقد قدرتها على القيادة كما روج الرئيس الروسي فلاديمير بوتين.

وشرح أن تلك هي الطريقة التي يمكن للأوروبيين من خلالها إعادة تأكيد نظام ما بعد الحرب الذي جلب لهم عقودا من الاستقرار والازدهار والأمن النسبي.

وأكدت الصحيفة أن الدعم المقدم لأوكرانيا من خارج الولايات المتحدة وأوروبا ضعيف جدا، ويحد من فعالية الجهود المبذولة لمعاينة روسيا على حربها ضد أوكرانيا.

وكشفت أن دعم الديمقراطية لكيف ومواجهة دولة نووية له أسباب كثيرة، من بينها أن الغرب يرفض خرق القوانين الدولية والاعتداء على دولة ذات سيادة، على الرغم من أن روسيا سخرت من حديث الولايات المتحدة عن هذا المبدأ وتتهمها بخرقه لمرات عدة من بينها غزو العراق.

أكدت صحيفة نيويورك تايمز (New York Times) الأميركية في مقال لهيئة التحرير أن نجاح أي مفاوضات دبلوماسية مع روسيا لإنهاء حربها على أوكرانيا التي اندلعت قبل عام، رهين بقبول موسكو الأمر الواقع، وأنها لن تستطيع إخضاع كييف نهائيا.

وأضافت الصحيفة أن تحقق ذلك مرتبط بعدم تردد الولايات المتحدة وحلفائها في تقديم كل المساعدات الممكنة لأوكرانيا، للوقوف ضد آلة الحرب الروسية.

وذكر المقال أن الدبلوماسية هي التي بإمكانها تحقيق «أي شيء يشبه تسوية سلمية» قابلة للنجاح، مبرزا أن هذا يجب أن يكون الهدف من الدعم المقدم لأوكرانيا.

"فايننشال تايمز" تتهم بوتين بقراءة "ملتوية" للتاريخ لتبرير غزو أوكرانيا

الاعتراضات التركية.

وستضيف فنلندا وحدها 830 ميلا إضافية إلى حدود الناتو الروسية، وترسل ألمانيا ودول أوروبية أخرى، جنبا إلى جنب مع الولايات المتحدة، الدبابات، بينما تزيد أيضا من استقلالها في مجال الطاقة عن روسيا.

وقرر قادة الدول الثلاث الأعضاء في الحلف دعوة السويد وفنلندا للانضمام إلى صفوفه خلال قمة عقدت في مدريد في حزيران/ يوليو 2022.

ووقعت ثلاثون دولة بروتوكولات الانضمام وصادقت عليها 28 فقط، ووحدهما تركيا والمجر لم تصادقا بعد.

وتشير «فايننشال تايمز» إلى أن الغزو الروسي يقدم تحذيرات مستقبلية، ولذلك فإنه سيتعين على جيل جديد من صانعي السياسة الغربيين تعلم قسوة المنافسة العسكرية بين القوى العظمى في أوروبا وكذلك سبل تفكيك «تفسيرات التاريخ الملتوية»، على حد تعبير الصحيفة.

عندما قصص صربيا في نزاع كوسوفو عام 1999، رابعا، يرى بوتين في إعلان قمة بوخارست لعام 2008، الذي ينص على أن «الناتو يرحب بتطلعات أوكرانيا وجورجيا الأوروبية الأطلسية للعضوية» وأن «هذه الدول ستصبح أعضاء في الناتو»، خطرا على روسيا.

لكن «فايننشال تايمز» تقول إن غزو روسيا لأوكرانيا يستند إلى سوء قراءة متعمد للاتفاقيات المبرمة مع الغرب.

نتائج عكسية

تسبب غزو موسكو لكيف في نتائج «عكسية»، بعد طلب دول تقع على حدود روسيا الانضمام لحلف شمال الأطلسي، حيث ستصبح السويد وفنلندا عضوين في الناتو، على الرغم من

أحداث تاريخية متعلقة بحلف الناتو، مستشهدة بتعليقاته وكتابات «معاهدات» كانون الأول/ ديسمبر 2021 التي أرسلها إلى كل من واشنطن والناتو. وتحدثت الصحيفة عن الأحداث التاريخية الأربعة الموهوس بها بوتين، ويعود أولها لعام 1990، فهو يرى أن موسكو سمحت بتوحيد ألمانيا، بالتنازل عن حقوقها، وبعد تلقيها وعدا ملزما بأن الناتو لن يتوسع شرقا.

ثانيا، يقول بوتين إن حلف الأطلسي أعاد تأكيد هذا الوعد من خلال قانون تأسيس الناتو وروسيا الصادر في 27 أيار/ مايو 1997. وفي إحدى «معاهدات» كانون الأول/ ديسمبر 2021، طالب بوتين على وجه التحديد بعودة قوات الناتو إلى مواقعها اعتبارا من ذلك التاريخ.

ثالثا، يعتقد بوتين أن التحالف أظهر حقيقته

في 24 شباط/ فبراير غزت قوات موسكو أوكرانيا، وبرر بوتين الغزو باستخدام نسخة «ملتوية» من التاريخ، وحاول إقناع شعبه بأن أفعاله ليست ضرورية فحسب، بل مبررة تاريخيا، وفق صحيفة «فايننشال تايمز».

يقول بوتين إنه يقاتل من أجل أمن روسيا ضد حلف شمال الأطلسي الذي يتوسع بقوة، لكن كييف وحلفاءها وصفوا الغزو بأنه اغتصاب أراض استعماري الطابع من أوكرانيا التي كانت في السابق جزءا من الاتحاد السوفييتي الذي هيمنت عليه روسيا.

في روايته، يقول بوتين إن القادة الغربيين تمكنوا في عام 1991 من تقسيم الاتحاد السوفييتي، وإنهم يحاولون حاليا فعل الشيء نفسه مع روسيا.

مكنك هذه الرواية الرئيس الروسي من تجنب الاحتجاجات المناهضة للحرب في الداخل، وبينما يستعد لمرور عام على الصراع فستظل فرص وقف إطلاق النار في الحملات العسكرية أو الدعاية لبوتين ضئيلة للغاية، وفق الصحيفة.

"هوس" بوتين بالناتو

تشير الصحيفة إلى ما تصفه بـ«هوس» بوتين بأربعة

'Squad' members rail against Omar's removal: 'This is about targeting women of color'

Members of the "squad" of progressive House lawmakers on railed against House Republicans for voting to remove one of their own, Rep. Ilhan Omar (D-Minn.), from the House Foreign Affairs Committee, arguing the move was motivated by GOP bias against women of color in Congress.

Republicans on the House floor ahead of the vote argued for a resolution to oust Omar — a Somali refugee and one of the first two Muslim women elected to Congress — over a number of remarks she has made that Republicans say are antisemitic.

"There is nothing consistent with the Republican Party's continued attack, except for the racism and incitement of violence against women of color in this body," Rep. Alexandria Ocasio-Cortez (D-N.Y.) said in fiery remarks that prompted applause from Democrats.

"This is about targeting women of color in the United States of America."

Rep. Nicole Malliotakis (R-N.Y.) had argued ahead of Ocasio-Cortez that the vote was "about consistency" in penalizing lawmakers for certain remarks.

Rep. Cori Bush (D-Mo.) called the resolution to oust Omar from the Foreign Affairs panel "offensive" and "just a bunch of racist gaslighting."

"Republicans are waging a blatantly Islamophobic and racist attack against Congresswoman Omar. I have said it before, I will say it again: The white supremacy happening is unbelievable. This is despicable," she said.

"It is Congresswoman Omar who has been harassed at her job for simply existing as a Muslim woman in Congress ... ridiculing her as a potential terrorist for simply existing as a Muslim woman in this Congress," Bush added, referring to offensive comments made by Rep. Lauren Boebert (R-Colo.) last year.

"So rather than bring any actual accountability to Congress, they bring this offensive resolution to the floor. This is just a bunch of racist gaslighting. We all know it," Bush said.

Rep. Ayanna Pressley (D-Mass.) lauded Omar's accomplishments and argued that Omar is "right where she belongs" in Congress and on the Foreign Affairs panel.

"No matter how embattled, no matter how racially profiled, no matter how targeted, she has pressed on for peace," Pressley said of Omar.

Over calls that her time to speak had expired, Pressley shouted an urge for her colleagues to vote to keep Omar on the panel, saying "her words in Congress are needed on the Foreign Affairs Committee."

Speaker Kevin McCarthy (R-Calif.) had long vowed to keep Omar off the panel and block California Democratic Reps. Adam Schiff and Eric Swalwell from seats on the House Intelligence Committee. McCarthy was able to unilaterally bar Schiff and Swalwell, but needed a vote on the Foreign Affairs move.

The chamber ultimately approved the resolution to oust Omar along party lines, 218-211, with Rep. David Joyce (R-Ohio) voting "present."

Ocasio-Cortez during her defense of Omar made reference to Republican Rep. Paul Gosar (Ariz.), who during the last session shared an edited anime video that depicted him killing the congresswoman, and to Rep. Marjorie Taylor Greene (R-Ga.) for remarks also criticized as antisemitic.

"I had a member of the Republican caucus threaten my life, and you all and the Republican caucus rewarded him with one of the most prestigious committee assignments in this Congress, Don't tell me this is about consistency," Ocasio-Cortez said of Gosar's placement on the House Oversight and Accountability Committee.

"Don't tell me this is about a condemnation of antisemitic remarks when you have a member of the Republican caucus who talked about Jewish space lasers ... and also elevated her to some of the highest committee assignments in this body," she said of Greene.



90% من سكان ألمانيا يعترفون بوجود العنصرية في بلادهم

مستمر لأسباب غير واضحة، السينتي والروما، هو ظاهرة تحتاج للمزيد من الدراسات.

وبينت دراسة أجريت في أيار/ مايو الماضي، أن 45% من سكان ألمانيا شاهدوا مرة واحدة بشكل شخصي حوادث عنصرية، في حين قال نحو 22% إنهم تعرضوا شخصيا لحوادث عنصرية.

واللافت في الدراسة أن نسبة 90% ممن شملتهم الدراسة وافقوا على مقولة إن «ألمانيا فيها عنصرية».

وثمة ست فئات بصورة خاصة، تشكل ضحايا للعنصرية في ألمانيا، وهم أصحاب البشرة الداكنة، والمنحدرون من أصول مسلمة وأسيوية ويهودية، بالإضافة إلى المنحدرين من أوروبا الشرقية، فضلا عن طائفتي السينتي والروما.

ووفقا للمصادر الألمانية، يعد الأنغولي أمادو أنتونيو كيبوا أول ضحايا عنف اليمين المتطرف في ألمانيا، وقد هاجمته مجموعة من النازيين الجدد في تشرين الثاني/ نوفمبر 1990، وقتله المهاجمون ومثلوا بجثته.

وتعرض مبنى في مدينة مولن شمال ألمانيا، لهجوم نفذته النازيون الجدد في تشرين الثاني/ نوفمبر 1993، وأسفر إحراق البناء عن مصرع 3 أشخاص من أصول تركية.

وفي 19 كانون الثاني/ يناير 2003، هاجم ذوو الرؤوس الحليلة ناديا ليليا في ألمانيا، وقتلوا طعنا 3 شبان.

ومن الحوادث ذات الطابع العنصري، أقدمت خلية «إن إس يو» اليمينية المتطرفة على قتل 10 أشخاص على الأقل في حوادث متفرقة من عام 2000 إلى 2007، 9 من الضحايا من أصول أجنبية.

كما ألقى مجهولون برأس خنزير في باحة مسجد بمدينة لايبزغ في 15 تشرين الثاني/ نوفمبر 2013.

ومن أكثر الأحداث العنصرية دموية، هو ما شهدته مدينة هاناو بولاية هسن، إذ قتل 9 أشخاص في موقعين مختلفين ليلة 19 شباط/ فبراير 2020، في واقعة حملت بعدا عنصريا.

وكثيرا ما شهدت مدن شرق ألمانيا احتجاجات متكررة ضد اللاجئين، وتنديدا بالمستشارة الألمانية السابقة أنجيلا ميركل، التي يتهمونها بفتح الأبواب على مصراعها أمام «من هب ودب» دون أن تعير اهتماما لمخاوفهم ومشاكلهم.

تتكرر بين الحين والآخر في ألمانيا، وخصوصا في الشطر الشرقي، حوادث ذات طابع عنصري؛ ما جعل هذا الملف يحظى بالنقاش والبحث، ليس فقط في الفضاء العام، بل في أعلى المستويات السياسية.

وفي أحدث خطوة في هذا السياق، قدمت مفوضة الاندماج ومكافحة العنصرية في الحكومة الألمانية، ريم العيلي رادوفان، وهي ألمانية من أصول عراقية، تقريرا بعنوان «العنصرية في ألمانيا»، ألفت خلاله الضوء على هذه «الآفة» التي تطل برأسها في المجتمع الألماني مع ازدياد عدد الأجانب الوافدين إلى البلاد.

وقالت العيلي رادوفان في تقريرها، إنه من المؤسف عدم تمكن المرء في ألمانيا ونحن في عام 2023 من النقاش حول هذا الموضوع دون الاستناد على الأحكام المسبقة العنصرية، داعية إلى «الحكم على المعتدين وفقا لأعمالهم وليس لأسمائهم»، بحسب ما ورد في موقع صحيفة «دويتشه فيله» الألمانية.

وأظهر التقرير وجود العنصرية في المدارس وسوق العمل والسكن.

وأشارت السياسية الألمانية، وهي نائبة في البوندستاغ (البرلمان) إلى أن مواجهة هذا الأمر يتطلب الدعم المالي لمبادرات حماية الضحايا وتقديم المشورة لهم.

ورصدت الحكومة الألمانية ميزانية في هذا العام تقدر بنحو 10 ملايين يورو لتحقيق هذا الهدف.

ورأى التقرير أن «التنوع صار حقيقة منذ أمد طويل في ألمانيا، لكنه يجب أن يتحول لأمر طبيعي في العديد من المجالات»؛ ما يعني بحسب العيلي رادوفان، ضرورة وجود فرص متساوية للجميع في مختلف قطاعات المجتمع وأيضا إنشاء المزيد من مكاتب الشكاوى المستقلة التي يمكن أن يلجأ إليها من يمر بتجربة عنصرية.

وكمثال على «العنصرية غير المباشرة»، يشير التقرير إلى إعلانات التوظيف التي تشترط إجادة المتقدم للألمانية بمستوى اللغة الأم حتى وإن لم يكن هذا ضروريا للوظيفة المطلوب شغلها.

وأشار التقرير إلى أن مثل هذا الشرط يستبعد بشكل ما المهاجرين.

وأشارت مفوضة الاندماج إلى أن الشكاوى المتزايدة من المنحدرين من خلفيات مهاجرة بشأن تعرضهم للتمييز بشكل

HRW calls for sanctions against Eritrean leaders for forced recruitment into army

The NGO Human Rights Watch (HRW) on called for targeted sanctions against Eritrean leaders, accusing the authorities of conscripting thousands of people, including minors, for military service and punishing the families of those who do not.

One of the world's most closed and authoritarian countries, Eritrea, ruled with an iron fist since its independence from Ethiopia in 1993 by President Issaias Afewerki, has a policy of universal conscription for an unlimited period.

In a statement, HRW called for targeted sanctions against Eritrean leaders for the "ongoing repression" and called for a thorough review of the issue by the UN Human Rights Council and the African Commission on Human and Peoples' Rights.

HRW also called on Eritrea's partners, including the Gulf States, to "exert pressure" on Asmara to "make significant changes to the abusive national service system."

The Horn of Africa country initially used the bloody war with Ethiopia between 1998 and 2000 to justify its conscription policy, which remained in place despite a peace agreement signed with Addis Ababa in 2018.

HRW said the latest wave of "ruthless" conscription began in mid-2022, with the Eritrean military supporting Ethiopian forces in the war against rebels in the Tigray region of northern Ethiopia.

Eritrean troops have been accused by the United States and human rights groups of committing atrocities during the conflict, which began in November 2020, including the massacre of hundreds of civilians.

In September 2022, Eritrean authorities called on the armed forces to mobilize after renewed fighting ended a months-long truce between the Ethiopian government and tiger rebels.

A peace agreement was signed in November 2022 between the Ethiopian government and the Tigrayan rebels, but Eritrea, which borders Tigray, did not participate in the talks and its troops continue to be present in the region, according to residents.

Checkpoints

Eritrea has been the arch-enemy of the Tigray regional authorities, which emerged from the Tigray People's Liberation Front (TPLF), since a bloody border war in 1998-2000 when the party ruled Ethiopia (1991-2018).

According to HRW, security forces have set up checkpoints throughout the country to enrol recruits and have gone door-to-door to identify those who evade them.

"The Eritrean government, in an effort to cope with declining numbers, has been detaining and deporting elderly people and women with young children from their homes in order to track down people it considers insubordinate or deserters," said Laetitia Bader, HRW's director for the Horn of Africa, in a statement.

"Eritreans from all walks of life are bearing the brunt of the government's repressive policies," she continued.

"Everyone has always lived with the risk of being drafted, but this is on a whole new level," said one Asmara resident, quoted in the statement.

Human rights groups regularly accuse Eritrea of forcing citizens to spend years in national service and of punishing any act considered desertion or disobedience with heavy prison sentences and even torture.



تقرير حقوقى يلحظ تراجعاً مطرداً لحقوق النساء حول العالم

الوظائف في أفغانستان، وصولاً إلى القيود المفروضة على الوصول إلى وسائل منع الحمل في بولندا. ولفت التقرير إلى أن الجهات المناهضة لحقوق النساء «غالباً ما تتشكل من خلال تحالفات غير متجانسة» تشمل جماعات سياسية يمينية متطرفة، وحركات دينية أصولية. وقالت إن هذه الحركات «تتمتع بتنظيم جيد» وهي «مرتبطة ببعضها البعض» و«تحظى بتمويل سخى» مما يسمح لها بإعاقة التقدم أو الحفاظ على الوضع الراهن أو التسبب في انتكاسات حقوقية. وأوصى التقرير بزيادة الدعم المالي «بشكل كبير» للجمعيات النسوية، وجعل النضالات النسوية «موضوعاً ذا أولوية للدبلوماسية».

سجلت جمعيتان حقوقيتان معنيتان بشؤون المرأة تراجعاً مطرداً لحقوق النساء حول العالم، وأوصتا بوضعه في صدارة المشهد الدبلوماسي. وشجب التقرير الصادر عن مؤسسة جان جويس وجمعية إيكيبوب «تزايد» الانتهاكات لحقوق الإنسان «في كل مكان حول العالم» وخصوصاً حقوق المرأة. وأوضحت المسؤولية في جمعية «إيكيبوب» لوسي دانيال أنه «لا منطقة بمنأى» عن هذا التراجع الذي يحصل عندما «تجتمع مجموعات متنوعة للغاية ضد حقوق المرأة». وأشارت المنظمتان بهذا الصدد إلى إلغاء المحكمة العليا الأمريكية الحق في الإجهاض، وإلى منع حركة طالبان النساء من الدراسة أو ممارسة بعض

كسور وخنق.. توقيف عناصر من الشرطة الموريتانية إثر وفاة ناشط حقوقي بمخفر

وتعهدت الحكومة على لسان وزير الصحة المختار ولد داهي بتحقيق شفاف في الحادثة. وقال الوزير إن التحقيق الطبي في ملاحظات وفاة الناشط المدني الذي قضى أثناء توقيفه لدى الشرطة سيجري تحت إشراف المدعي العام لدى المحكمة العليا.

وأضاف ولد داهي -في تدوينة على فيسبوك بعد عودته إلى العاصمة إثر صدور تعليمات رئاسية له بالإشراف على سير التحقيق الطبي- أن التحقيق سيكون مهنيًا، كما أن ذوي الفقيد الصوفي ولد الشين سيشاركون في جميع مراحله. ووعد ولد داهي بإطلاع الرأي العام على نتائج التحقيق الطبي.

ولفت الناشط الحقوقي المعارض في موريتانيا أنفاسه الأخيرة بعد نقله من معتقل للشرطة في العاصمة نواكشوط إلى أحد المستشفيات. وقال مقربون من المعارض إنه تعرض للتعذيب والركل والضرب أثناء اعتقاله بمركز للشرطة في نواكشوط، لكن لم يؤكد أي مصدر مستقل هذه المزاعم.



وأثارت الحادثة موجة غضب واسعة في الشارع الموريتاني، وسط مطالب بتحقيق شفاف لكشف ملابسات الحادث وتقديم المسؤولين إلى العدالة. ودعت العديد من الأحزاب السياسية والهيئات الحقوقية إلى فتح تحقيق شفاف في الحادثة.

أوقفت السلطات الموريتانية عناصر من الشرطة إثر وفاة ناشط حقوقي بأحد المخافير في نواكشوط، وأثارت الحادثة غضبا واسعا في الشارع ووسط النخب الموريتانية.

وأعلنت السلطات الموريتانية فتح تحقيق في وفاة الناشط الحقوقي الصوفي ولد الشين بعد ساعات من توقيفه بأحد مراكز الشرطة في نواكشوط على خلفية شكوى تقدم بها أحد المواطنين ضده.

ووفق بيان للنائب العام في ولاية نواكشوط الشمالية القاضي محمد الأمين باري، فقد أمرت النيابة العامة بتوقيف جميع أفراد الشرطة الذين كانوا ليلة الحادثة بالمفوضية، بالإضافة إلى مفوض الشرطة للمركز المذكور.

ولفت النائب العام إلى أن التشريع الذي خضع له جثمان الناشط الحقوقي الصوفي ولد الشين كشف عن وجود كسر في فقرات الرقبة وتعرضه للخنق، مشيراً إلى أن كلا السببين يمكن أن يؤدي إلى الوفاة، وفق البيان.



تصعيد نووي وتهديد أوروبي وتغيير للنظام العالمي.. محللون يتوقعون ما ينتظر حرب أوكرانيا في عامها الثاني

في صفوف العسكريين والمدنيين من الجانبين الروسي والأوكراني، لكن الأرقام تبقى متباينة بين المصادر الروسية والغربية وتقارير الأمم المتحدة.

ووفقا لوزارة الدفاع الروسية، فإن عدد قتلى الجيش الروسي حتى نهاية سبتمبر/أيلول الماضي بلغ نحو 6 آلاف جندي روسي، في حين قالت مصادر عسكرية أميركية إن التقديرات تشير إلى مقتل 180 ألف عسكري روسي خلال عام 2022.

وعلى الجانب الأوكراني، قالت مصادر رسمية أوكرانية إن عدد قتلى الجيش الأوكراني بلغ نحو 13 ألفا في نهاية العام الماضي، في حين قدرت مصادر عسكرية أميركية عدد القتلى والجرحى الأوكرانيين بنحو 100 ألف.

الجزيرة نت

أن تصريحات القيادة الروسية تذهب إلى أن زيادة حجم الإمدادات الغربية يجعل موسكو مضطرة لإبعاد الخطر الذي يخيم عليها واستمرارها في عملياتها العسكرية. تهديد مباشر لأوروبا

من جهتها، رأت الباحثة في المعهد الملكي للشؤون الدولية سامانثا دي باندير أن الدول الغربية لم تكن لديها إستراتيجية خاصة بالحرب في أوكرانيا، ولكن بعد الصمود الأوكراني عملت على مساعدتها لأن كثيرا من الدول في أوروبا الشرقية شعرت بأنها تحت تهديد مباشر من روسيا التي تسعى لغزو أوكرانيا والاستمرار في حرب استنزاف بها، لكن أوروبا تحاول منع ذلك.

يذكر أنه مع استمرار الحرب الروسية على أوكرانيا واشتداد ضراوتها، ومحاولة كل طرف تحقيق مكاسب على الأرض؛ يربح أن ترتفع حصيلة الخسائر البشرية

بايدن على عدم تواجد قوات عسكرية أميركية على الأراضي الأوكرانية. ومن الناحية الإستراتيجية، أوضح أن الدول الغربية تعتمد على دعم أوكرانيا حتى لا يربح بوتين ويهدد أوروبا ويغير النظام العالمي القائم، وفي الآن ذاته لا يجب أن تكون خسارته بطريقة «مذلة» حتى لا يلجأ إلى خيار التصعيد النووي.

وعلى الجانب الروسي، قال المحلل السياسي ييفغيني سيدوروف إن روسيا في حربها على أوكرانيا كانت لها هفوات وثغرات تسببت في بعض التراجعات العسكرية، ولكنها ستعمل على تجاوزها في العام الثاني من الحرب، خاصة في ظل القيادة العسكرية الجديدة.

وتوقع سيدوروف أن يكون هناك إسراع في وتيرة العمليات العسكرية الروسية لتحقيق هدفها الأساسي في هذه المرحلة، وهو السيطرة على منطقة دونباس، مشيرا إلى

شكلت الحرب الروسية على أوكرانيا الحدث الأبرز عالميا خلال العام المنصرم، ومع استمرارها ومعاناة العديد من دول العالم من تبعاتها، خاصة في مجالي الطاقة والغذاء؛ تتركز الأنظار على معرفة مصيرها ومساراتها المحتملة في عامها الثاني.

وعن التوقعات والسيناريوهات العسكرية أو التسويات السياسية المحتملة لهذه الحرب خلال الأشهر المقبلة، قال الخبير العسكري والإستراتيجي العميد إلياس حنا، إن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين وضع أهدافا سياسية كبيرة ولكنه خصص لها أدوات متواضعة وأداء لم يكن جيدا.

لا خسارة ولا ربح

أما الدول الغربية، فرأى حنا أنها كانت واضحة من الناحية الإستراتيجية، إذ شدد الرئيس الأمريكي جو

US : Russia may provide Iran with fighter jets, Tehran also wants attack helicopters

The US believes Moscow might provide fighter jets to Iran as the two countries look to increase their defense cooperation with the Russian invasion of Ukraine entering its second year, a White House official said.

National Security Council spokesman John Kirby said that Tehran already shipped artillery and tanks to Russia last November. In return, Russia has offered an "unprecedented defense cooperation."

"We believe Russia might provide Iran unprecedented defense cooperation, including missiles,

electronics and air defense. We believe that Russia might provide Iran with fighter jets," Kirby said in a call with reporters. He added that Iran was also looking to buy attack helicopters, radars and combat training aircraft from Moscow. "Iran is seeking billions of dollars' worth of military equipment."

Washington has warned countries against providing lethal aid to Russia, but Iran and North Korea have pushed ahead with weapons transfers.

"We were concerned it was going to go both ways, and those concerns are certainly being realized," Kirby said.



الجزائر: نواب يطالبون بسحب مسودة قانون ينظم العلاقة بين الحكومة والبرلمان

عثمان لحياني

طالب نواب البرلمان الجزائري الحكومة بسحب مسودة قانون «ينظم العلاقة بين الحكومة والبرلمان»، يُعرض للمصادقة بداية الشهر المقبل، بسبب انفراد الحكومة بصياغته دون أي تشاور مع البرلمان، ولتضمنه مواد وصفها النواب «بمواد الحظر والمنع»، والتي تحد من الرقابة النيابية، وتمنع النواب من استجواب الحكومة في بعض القضايا على غرار العدل والدفاع، ولتعارضه مع مقررات الدستور.

ودعا قطاع واسع من النواب من الكتل البرلمانية الموالية والمعارضة، خلال جلسات النقاش، إلى ضرورة أن تقدم الحكومة على السحب الفوري لمسودة قانون «تنظيم العلاقات بين البرلمان والحكومة»، والتي تطرح للمصادقة في السابع من مارس/ آذار المقبل.

ووضعت المسودة الجديدة خطوطاً حمراء للرقابة النيابية، عبر منع البرلمان من استجواب الحكومة في المسائل المتعلقة بالدفاع الوطني، وأسرار الدولة في العلاقات الخارجية»، حيث «يمكن لأعضاء البرلمان بغرفتيه استجواب أو مساءلة الحكومة في المجالات والمسائل ذات الأهمية الوطنية، وعن حال تطبيق القوانين، باستثناء المسائل المتعلقة بالدفاع الوطني، وأسرار الدولة في العلاقات الخارجية، كونها مجالات تحفظ».

واستتنتت المسودة النواب وأعضاء البرلمان من «الحصول على معلومات تكتسي طابعاً سرياً واستراتيجياً يتعلق بالدفاع الوطني وأمن الدولة الداخلي والخارجي، وبالمصالح الحيوية للاقتصاد الوطني، وتلك المتعلقة بوقائع تكون محل إجراء قضائي»، بهدف منع تسريب معلومات قد تشكل تهديداً للاستقرار والأمن الوطنيين، كما تنص على «التزام الحكومة بمنح النائب بالبرلمان عند ممارسة مهامه الرقابية المعلومات والوثائق الضرورية التي يطلبها، على أن يلتزم عضو البرلمان بعدم نشر، في أية وسيلة إعلامية، المعلومات والوثائق التي يتحصل عليها والتي من شأنها المساس بمصالح الدولة أو الإخلال بالنظام العام».

ويمنع النص القانوني الجديد نواب البرلمان بغرفته من «مناقشة مضمون المراسيم الرئاسية التي يصدرها رئيس الجمهورية خلال العطلة النيابية أو شعور البرلمان»، ويلزمه بالمصادقة عليها دون أي نقاش، كما يعطي للحكومة «الحق في طلب مناقشة مشاريع قوانين باسئراط مناقشة محدودة، وحق طلب استئجال التصويت».

وفي هذا السياق، قال رئيس الكتلة النيابية لحركة «مجتمع السلم»، أحمد صادق: «لقد كنا واضحين في موقفنا خلال المناقشة، قلت بكل صراحة إن هذا القانون سيجعل من البرلمان مجرد غرفة تسجيل للقوانين مثلما تحب الحكومة، ونحن لسنا موافقين عليه تماماً، وللسنا معنيين به، لأن منع الاستجواب في بعض القضايا يعني عدم وجود ثقة بالنواب، ولذلك التمسنا من رئيس الحكومة سحب هذا القانون وتأجيل المصادقة عليه، وتشكيل لجنة مشتركة بين الحكومة والبرلمان لصياغة قانون جديد».

وأكد نائب رئيس البرلمان علال بوجلجة (من كتلة حركة البناء المشاركة في الحكومة) خلال الجلسة التي عُقدت الخميس أنه لا يمكن القبول بمسودة هذا القانون لتعارضها بعض بنودها مع الدستور، وبسبب تفرد الحكومة بصياغته. وقال: «هذا القانون أصبح قانوناً لضبط العلاقة بين الحكومة والحكومة نفسها، لأن الأخيرة لم تفكر في إشراك المؤسسة البرلمانية في صياغته على اعتبار أنه الثاني المعني بهذا القانون».

من جهته، وصف النائب زكريا بلخير هذه المسودة بأنها تشبه قانون العقوبات، لتضمنها عبارات الحظر والمنع. كذلك استغرب رئيس المجموعة البرلمانية للمستقلين (الداعمة للحكومة) حسان زايري تضمن المسودة حالات الإلزام، خاصة بالنواب، من دون أن يكون الإلزام نفسه مطبقاً على الوزراء في الحكومة، في علاقة بالتزامات الرد على الاستجواب النيابي، واستقبال النواب وغيرها. بدوره، أوضح رئيس الكتلة النيابية لـ«التجمع الوطني الديمقراطي» (من الحزام الحكومي) محمد الطويل، أن المسودة التي طرحتها الحكومة حول علاقاتها مع البرلمان تحمل بعض النقائص، بسبب غياب الحس السياسي الحكومة.

لكن الحكومة لا تبدو مقتنعة بمواقف النواب، وتتجه للتمسك بالمسودة، ويُتوقع أن تدفع السلطة نواب كتلة الأغلبية الرئاسية التي تقودها «جبهة التحرير الوطني» إلى تمرير المسودة كما جاءت، على الرغم من إجراء اللجنة البرلمانية تعديلات طفيفة عليها.



الأزمة بين المغرب والبرلمان الأوروبي. الواقعة التي أثارت التوتر

ومنذ مطلع يناير/ كانون الثاني 2023، طفت على السطح أزمة بين المغرب والبرلمان الأوروبي، واستمر تبادل الاتهامات بينهما ووصل الأمر إلى اعتماد الأخير في 17 فبراير/ شباط قراراً يمنع النواب المغاربة من دخول مقره في بروكسل، على خلفية قضية «فساد مزعومة».

وتأتي هذه الخطوة بعدما قرر برلمان المغرب في 23 يناير/ كانون الثاني الماضي إعادة النظر في علاقاته مع نظيره الأوروبي، كرد فعل على تبني الأخير قراراً ينتقد أوضاع حرية الصحافة والتعبير بالرباط.

وفي قراره دعا البرلمان الأوروبي السلطات المغربية إلى «إنهاء قمع الصحفيين، بما في ذلك التجسس بواسطة برنامج بيجاسوس، وسن تشريعات لحمايةهم من هذه الممارسات وجميع أشكال الضغط والتمييز والمحاكمات».

و«بيغاسوس» هي برمجية تجسس تطورها وتبيعها شركة «إن إس أو غروب» ومقرها إسرائيل. وقال رئيس اللجنة البرلمانية المشتركة بين المغرب والاتحاد الأوروبي، حداد: «سجلنا 420 محاولة أوروبية لإقرار تعديلات ضد المملكة منذ 2016»، وأضاف حداد، في مؤتمر صحفي عقده بالرباط في 31 يناير الماضي، أن «البرلمان المغربي يواجه عراقيل في العمل مع البرلمان الأوروبي منذ سنة ونصف».

وتابع أن «رئيس اللجنة المشتركة عن الجانب الأوروبي أندريا كوسولينو، ظل يقاطعنا ولا يتعامل معنا، ومساعدته لا يجيب على رسائلنا». وذكر حداد أن «الهجمات على المغرب كانت كبيرة، وتم تقديم 112 سؤالاً بالبرلمان الأوروبي ضد المملكة، بالإضافة إلى 18 تعديلاً مناهضاً لنا خلال 2022».

وفي 8 فبراير/ شباط، أعلن رشيد الطالبي العلمي، رئيس مجلس النواب المغربي (الغرفة الأولى بالبرلمان)، أن «التهجمات التي تتعرض لها البلاد في البرلمان الأوروبي فرضت علينا في برلمان المملكة إعادة النظر في علاقاتنا معه وإخضاعها للتقييم».

تدهور العلاقات المغربية الفرنسية

وأضاف العلمي خلال كلمة في لقاء دراسي بمقر البرلمان حول «خلفيات الهجمات الصارخة والمتكررة للبرلمان الأوروبي ضد المملكة المغربية»، وفق بيان للمجلس، أن بلاده «لا تقبل بأن تكون موضوع مزاييدات في البرلمان الأوروبي».

ومنذ مطلع يناير/ كانون الثاني 2023، طفت على السطح أزمة بين المغرب والبرلمان الأوروبي، واستمر تبادل الاتهامات بينهما ووصل الأمر إلى اعتماد الأخير في 17 فبراير/ شباط قراراً يمنع النواب المغاربة من دخول مقره في بروكسل، على خلفية قضية «فساد مزعومة».

وتأتي هذه الخطوة بعدما قرر برلمان المغرب في 23 يناير/ كانون الثاني الماضي إعادة النظر في علاقاته مع نظيره الأوروبي، كرد فعل على تبني الأخير قراراً ينتقد أوضاع حرية الصحافة والتعبير بالرباط.

وفي قراره دعا البرلمان الأوروبي السلطات المغربية إلى «إنهاء قمع الصحفيين، بما في ذلك التجسس بواسطة برنامج بيجاسوس، وسن تشريعات لحمايةهم من هذه الممارسات وجميع أشكال الضغط والتمييز والمحاكمات».

و«بيغاسوس» هي برمجية تجسس تطورها وتبيعها شركة «إن إس أو غروب» ومقرها إسرائيل. وقال رئيس اللجنة البرلمانية المشتركة بين المغرب والاتحاد الأوروبي، لحسن حداد، خلال مؤتمر صحفي في الرباط في يناير، إن بلاده سجلت 420 محاولة أوروبية لإقرار تعديلات ضد المملكة منذ 2016، وخلال 2022 فقط تم تقديم 112 سؤالاً بالبرلمان الأوروبي ضد المملكة.

الشراة ظهرت معالم الأزمة بداية العام 2023، خلال زيارة الممثل الأعلى للاتحاد الأوروبي للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية جوزيب بوريل، للرباط.

وفي مؤتمر صحفي مشترك عقده وزير الخارجية المغربي ناصر بوريطة مع بوريل، في 5 يناير الماضي، دعا الأول إلى «حماية الشراكة مع الاتحاد الأوروبي».

وقال بوريطة إن علاقة بلاده مع الاتحاد الأوروبي تتعرض لـ«هجوم ومضايقات قضائية وإعلامية مستمرة داخل مؤسسات أوروبية خاصة البرلمان الأوروبي».

تطورات الأزمة

أول تطور للأزمة بين الجانبين كان في 19 يناير 2023، بعد التصويت على قرار بالبرلمان الأوروبي، انتقد حرية الصحافة في المغرب، داعياً إلى «إنهاء المتابعة القضائية التي طالت عدداً من الصحفيين».

How waste-eating bacteria digest complex carbons

In a new Northwestern University-led study, researchers have, for the first time, deciphered the metabolic mechanisms that enable *C. testosteroni* to digest the seemingly undigestible. This new information could potentially lead to novel biotechnology platforms that harness the bacteria to help recycle plastic waste.

Comamonas species are found nearly everywhere -- including in soils and sewage sludge. *C. testosteroni* first caught researchers' attention with its natural ability to digest synthetic laundry detergents. After further analysis, scientists discovered that this natural bacterium also breaks down compounds from plastic and lignin (fibrous, woody waste from plants). Although other researchers have worked to engineer bacteria that can breakdown plastic waste, Aristilde believes bacteria with natural abilities to digest plastics hold more promise for large-scale recycling applications. "Soil bacteria provide an untapped, underexplored, naturally occurring resource of biochemical reactions that could be exploited to help us deal with the accumulating waste on our planet," said Northwestern's Ludmilla Aristilde. "We found that the metabolism of *C. testosteroni* is regulated on different levels, and those levels are integrated. The power of microbiology is amazing and could play an important role in establishing a circular economy."

The study was led by Aristilde, an associate professor of civil and environmental engineering at Northwestern's McCormick School of Engineering, and Ph.D. student Rebecca Wilkes, who is the paper's first author. The study included collaborators from University of Chicago, Oak Ridge National Laboratory and Technical University of Denmark.

Kicking sugar

Most projects to engineer bacteria involve *Escherichia Coli* because it is the most well-studied bacterial model organism. But *E. Coli*, in its natural state, readily consumes various forms of sugar. As long as sugar is available, *E. Coli* will consume that -- and leave the plastic chemicals behind. "Engineering bacteria for different purposes is a laborious process," Aristilde said. "It is important to note that *C. testosteroni* cannot use sugars, period. It has natural genetic limitations that prevent competition with sugars, making this bacterium an attractive platform."

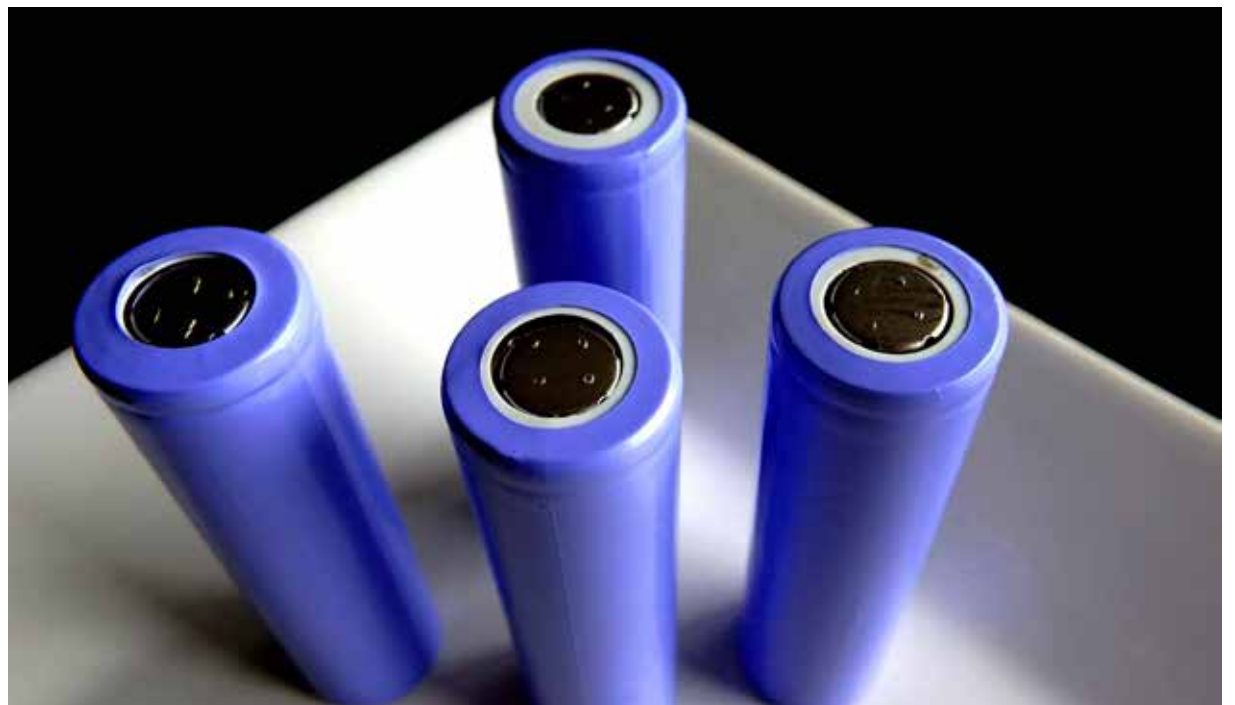
What *C. testosteroni* really wants, though, is a different source of carbon. And materials such as plastic and lignin contain compounds with a ring of tasty carbon atoms. While researchers have known that *C. testosteroni* can digest these compounds, Aristilde and her team wanted to know how. "These are carbon compounds with complex bond chemistry," Aristilde said. "Many bacteria have great difficulty breaking them apart."

Combining different 'omics'

To study how *C. testosteroni* degrades these complex forms of carbon, Aristilde and her team combined multiple forms of "omics"-based analyses: transcriptomics (study of RNA molecules); proteomics (study of proteins); metabolomics (study of metabolites); and fluxomics (study of metabolic reactions). Comprehensive "multi-omics" studies are massive undertakings that require a variety of different techniques. Aristilde leads one of few labs that carries out such comprehensive studies.

By examining the relationship among transcriptomics, proteomics, metabolomics and fluxomics, Aristilde and her team mapped the metabolic pathways that bacteria use to degrade plastic and lignin compounds into carbons for food. Ultimately, the team discovered that the bacteria first break down the ring of carbons in each compound. After breaking open the ring into a linear structure, the bacteria continue to degrade it into shorter fragments.

To read the rest of the article go to :
<https://www.sciencedaily.com/>



باحثان مصريان يشاركان في تطوير بطارية قابلة لإعادة الشحن حتى 1300 مرة

محمد شعبان

طور فريق من العلماء من «جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس» (University of California, Los Angeles) - من بينهم باحثان مصريان، بطارية الزنك والهواء (Zinc-Air) بشكل يجعلها قابلة لإعادة الشحن والاستخدام.

وقد نشرت الدراسة في دورية «أدفانس إنيرجي ماتريالز» (Advanced Energy Materials)، واحتلت غلاف طبعة الدورية التي نشرت في 27 يناير/كانون الثاني الماضي.

والباحثان المصريان هما الدكتور ماهر القاضي الذي يشغل منصب أستاذ باحث مساعد في قسم الكيمياء والكيمياء الحيوية بجامعة كاليفورنيا، والدكتورة نهلة محمد التي تشغل حالياً منصب مدرس في قسم الكيمياء بكلية العلوم في جامعة القاهرة، وباحث بجامعة كاليفورنيا.

عقبات قائمة

تتقسم البطاريات من حيث قابليتها للشحن إلى نوعين: البطاريات الأولية (Primary batteries) وهي التي تستخدم لمرة واحدة ولا يمكن إعادة شحنها، ومن أمثلتها البطاريات القلوية التي تستخدم في بعض الأجهزة الإلكترونية وساعات اليد. أما النوع الآخر فهو البطاريات الثانوية (Secondary batteries) والتي يمكن إعادة شحنها، ومن أمثلتها بطاريات الرصاص، وبطاريات النيكل، وبطاريات الليثيوم-أيون التي توجد في الهواتف الخلوية وفي السيارات الكهربائية.

ويعتمد رواد الصناعة اليوم على بطاريات الليثيوم بشكل رئيس. ويشير القاضي إلى «أن المخزون العالمي من الليثيوم يقدر بنحو 20 مليون طن حالياً، وهو ما يعد غير كاف لتلبية احتياجات السوق العالمية التي تشهد اليوم تزايداً مطرداً في الحاجة إلى بطاريات صديقة للبيئة وذات كفاءة عالية وغير مكلفة».

وإضافة لذلك، يذكر القاضي أن «عملية تعدين الليثيوم واستخراجه تعد باهظة الثمن»، مما يجعل الاعتماد عليه مصدراً أساسياً لتلبية الطلب العالمي المتزايد على بطاريات الليثيوم أمراً مكلفاً. ولذا، فقد اتجهت الأبحاث إلى نوع آخر من البطاريات التي تستخدم الزنك، وتعرف باسم بطاريات الزنك والهواء (Zinc-air batteries). إذ تنتج هذه البطاريات الكهرباء من خلال تفاعل كيميائي يحدث بين الزنك وبين الأكسجين المستمد من الهواء.

بطاريات الزنك آمنة وغير مكلفة

ويرشح العلماء بطاريات الزنك لأن تكون الجيل التالي من البطاريات التي يمكنها تلبية الطلب المتزايد على السيارات الكهربائية، وذلك بدلا من بطاريات الليثيوم-أيون، حيث توفر بطاريات الزنك جميع الخصائص المطلوبة في الجيل التالي من البطاريات الثانوية مثل إنتاجها لكثافة عالية من الطاقة.

وفي هذا الصدد، يشير القاضي إلى أن «بطاريات الزنك توفر ضعف القدر من الطاقة التي توفرها بطاريات الليثيوم ذات الحجم نفسه تقريباً». كما أن مخاطر انفجار بطاريات الزنك تعد أقل بكثير مقارنة ببطاريات الليثيوم، ولا ينبعث منها ملوثات تضر بالبيئة.

ويعقب القاضي على مدى مواءمة بطاريات الزنك للاستخدام قائلاً إنها «تعتمد على المحاليل المائية، مما يجعلها آمنة تماماً وغير قابلة للاشتعال مثلما هو الحال في بطاريات الليثيوم». وبالإضافة لذلك، فإن الزنك من العناصر المتوفرة في الطبيعة، كما أن عملية استخراجها غير مكلفة مقارنة بالليثيوم.

غير أن هناك معضلة أساسية تتمثل في عدم قابلية بطاريات الزنك لإعادة الشحن ومن ثم إعادة الاستخدام. وتعتبر التفاعلات الكيميائية الحادثة عند أقطاب البطارية هي العامل الحاسم الذي يحد من إعادة استخدام هذا النوع من البطاريات. فعندما تنتقل الأيونات من القطب الموجب للبطارية إلى قطبها السالب مروراً بالحلول المائي، فإنها تتفاعل مع الزنك الموجود عند القطب السالب مولدة شحنة كهربائية، مما ينتج الطاقة.

التغلب على أودية الاستخدام

ومع الاستخدام المتكرر، يتم استهلاك كمية الزنك الموجودة عند القطب السالب، علماً بأن هذه التفاعلات غير انعكاسية (Electrochemical irreversible reactions)، إلا في وجود عامل محفز قوي، مما يوقف سريان التفاعلات الكيميائية بين أقطاب البطارية.

وللحصول على بطارية قابلة لإعادة الشحن، فإنه يتحتم على العلماء أن يتمكنوا من حث انعكاس هذه التفاعلات، ومن ثم استرجاع الزنك المستهلك.

ومن بين أفضل العوامل المحفزة التي يستخدمها العلماء في بطاريات الزنك حالياً ذلك العامل الذي يعتمد على «البلاتينيوم وأكسيد الروثينيوم» (Platinum and ruthenium oxide). ويعد البلاتينيوم والروثينيوم من العوامل الثمينة باهظة الثمن (إذ ينتميان إلى مجموعة البلاتين)، مما يجعلهما غير جديرين بالاستخدام على النطاق الصناعي الأوسع. ووجد فريق الدراسة - من خلال اختبارات المتانة القياسية - أن هذا العامل المحفز يتحلل بعد 18 ساعة من استخدام البطارية. ولذا، استخدم الفريق عامل محفز آخر - من النيكل والكوبالت والحديد (Ni-Co-Fe) - مما مكن البطارية من العمل حتى 220 ساعة.

ويشير القاضي إلى أن «العامل المحفز الجديد يعد أكثر استقراراً وثباتاً. كما أنه غير مكلف». بالإضافة إلى ذلك، فقد أتاح ذلك عدداً أكبر من مرات الشحن والتفريغ الخاصة بالبطارية، وصلت إلى 1300 مرة، وهو ما يعادل ضعف عدد مرات الشحن والتفريغ الخاصة ببطاريات الليثيوم-أيون. ومن ثم، فإن هذه النتائج تعد بفتح آفاق جديدة أمام بطاريات الزنك والهواء تكون أقل تكلفة وأكثر أماناً ومواءمة لإعادة الشحن والاستخدام.

Study reveals new clues about how 'Earth's thermostat' controls climate

By Matthew Carroll

Rocks, rain and carbon dioxide help control Earth's climate over thousands of years — like a thermostat — through a process called weathering. A new study led by Penn State scientists may improve our understanding of how this thermostat responds as temperatures change.

"Life has been on this planet for billions of years, so we know Earth's temperature has remained consistent enough for there to be liquid water and to support life," said Susan Brantley, Evan Pugh University Professor and Barnes Professor of Geosciences at Penn State. "The idea is that silicate rock weathering is this thermostat, but no one has ever really agreed on its temperature sensitivity."

Because many factors go into weathering, it has been challenging to use results of laboratory experiments alone to create global estimates of how weathering responds to temperature changes, the scientists said.

The team combined laboratory measurements and soil analysis from 45 soil sites around the world and many watersheds to better understand weathering of the major rock types on Earth and used those findings to create a global estimate for how weathering responds to temperature.

"When you do experiments in the laboratory versus taking samples from soil or a river, you get different values," Brantley said. "So what we tried to do in this research is look across those different spatial scales and figure out how we can make sense of all this data geochemists around the world been accumulating about weathering on the planet. And this study is a model for how we can do that."

Weathering represents part of a balancing act of carbon dioxide in Earth's atmosphere. Volcanoes have emitted large amounts of carbon dioxide through Earth's history, but instead of turning the planet into a hot house, the greenhouse gas is slowly removed via weathering.

Rain takes the carbon dioxide from the atmosphere and creates a weak acid that falls to Earth and wears away silicate rocks the surface. The byproducts are carried by streams and rivers to the ocean where the carbon is eventually locked away in sedimentary rocks, the scientists said.

"It has long been hypothesized that the balance between carbon dioxide entering the atmosphere from volcanoes and being pulled out by weathering over millions of years holds the temperature of the planet relatively constant," Brantley said. "The key is when there is more carbon dioxide in the atmosphere and the planet gets hotter, weathering goes faster and pulls more carbon dioxide out. And when the planet is cooler, weathering slows down."

But much remains unknown about how sensitive weathering is to changing temperatures, partly because of the long spatial and time scales involved.

"In a soil profile, you are seeing a picture of soil where the camera shutter was open for sometimes a million years — there are integrated processes happening for a million years and you're trying to compare that with a two-year flask experiment," Brantley said.

Brantley said the field of critical zone science — which examines landscapes from the tallest vegetation to the deepest groundwater — has helped scientists better understand the complex interactions that influence weathering.

For example, rocks must fracture for water to get in cracks and start breaking down the materials. For that to happen, the rock must have large, exposed surface areas, and that is less likely to happen in regions where soil is deeper.

"It's only when you start crossing spatial and time scales that you start seeing what's really important," Brantley said. "Surface area is really important. You can measure all the rate constants you want for that solution in the lab, but until you can tell me how does surface area form out there in the natural system, you are never going to be able to predict the real system."

The scientists reported in the journal Science that temperature sensitivity measurements in the laboratory were lower than estimates from soils and rivers in their study. Using observations from the lab and field sites, they upscaled their findings to estimate the global temperature dependence of weathering.

Their model may be helpful for understanding how weathering will respond to future climate change, and in evaluating man-made attempts to increase weathering to draw more carbon dioxide from the atmosphere — like carbon sequestration.

"One idea has been to enhance weathering by digging up a lot of rock, grinding it, transporting it and putting it out in the fields to let weathering happen," Brantley said. "And that will work — it's already working. The problem is, it's a very slow process."

Though warming may speed up weathering, pulling all the carbon dioxide out of the atmosphere that humans have added could take thousands or hundreds of thousands of years, the scientists said.



هل يمكن التنبؤ فعلاً بالزلازل في 48 ساعة؟.. باحثون يجيبون

حساب كثافة شحنة الإلكترون

والطريقة التي طورها الفريق جعلت منهم يطبقون تقنية آلة دعم التعلم الآلي (SVM)، المطبقة مع بيانات خرائط GPS لمحتوى الإلكترون الكلي في الغلاف الأيوني لحساب كثافة شحنة الإلكترون. ومن خلال هذه التقنية، تمكنوا من اكتشاف أن الزلازل يمكن التنبؤ به بدقة تصل إلى 80٪. علاوة على ذلك، تمكن الباحثون أيضاً من التنبؤ بدقة بموعد عدم حدوث زلزال في منطقة محددة بدقة 85.7٪.

الأيونوسفير للأرض، وهي شظية الغلاف الجوي التي تلتقي بفراغ الفضاء، تمكن فريق البحث التابع لجامعة أرييل ومركز الأبحاث والتطوير في إسرائيل من تقييم السلالات المحتملة للعديد من الزلازل الكبرى التي حدثت في العشرين عاماً الماضية.

وعرّف الباحثون الزلازل الكبرى بأنها تلك التي تتجاوز 6 Mw على مقياس قوة اللحظة، والذي يقيس حجم الزلزال بناءً على حركته الزلزالية.

فتتح زلزال تركيا المدمر باب النقاش واسعاً حول إمكانية التنبؤ بالزلازل ومدى دقة ذلك في ظل الوسائل العلمية المتوفرة.

فقد اكتشف باحثون طريقة للتنبؤ بالزلازل قبل 48 ساعة من حدوثها بدقة 80٪، كما هو مفصل في دراسة نشرت في المجلة العلمية Remote Sensing في مايو/أيار الماضي.

كيف يتم ذلك؟

ومن خلال دراسة التغيرات في طبقة

قبة "ذكية" لعلاج أمراض الدماغ ومنها ألزهايمر.. بتوقيع روسي

التكنولوجيا على الدراسات التجريبية في الجامعة. وقد اكتشفنا أن نظام تصريف أنسجة الدماغ ينشط أثناء النوم العميق للقرآن. وهذا يزيد من تكون سائل الدماغ التي تفرز معها المركبات السامة والمستقلبات من خلال الأوعية اللمفاوية، ولا سيما بيتا أميلويد، فيتسبب تراكمها في تدهور خلايا الدماغ، ما يسبب الإصابة بمرض ألزهايمر.

وتضيف أن نتائج اختبار الجهاز على الحيوانات، أظهرت أنه يسرع إخراج المواد الضارة من خلايا الدماغ بنسبة 60٪.

وسوف تختبر فعالية الجهاز في تطبيقه على الدماغ البشري. وفي حالة نجاح الاختبار فإن هذا الجهاز سوف يطرح في الأسواق للاستخدام المنزلي في السنة الجارية.

ابتكر علماء روس غطاء للرأس لعلاج أمراض الدماغ، خاصة مرض ألزهايمر، بحسب ما نقلت وسائل الإعلام الروسية.

ويتكون هذا الجهاز المبتكر من غطاء للرأس، أشبه بالقبة، مزود بمصابيح LED للعلاج بالضوء، ومحلل ذكي يثبت على المعصم لمراقبة النوم. وبحسب العلماء التابعين لـ «جامعة ساراتوف الوطنية»، يساعد هذا الجهاز أثناء النوم على إزالة المواد السامة المتراكمة في دماغ المصابين بالزهايمر. وسيسمح هذا الجهاز للشخص السليم بالتعامل مع عواقب الأرق.

وتقول أوكسانا سيميانتشوكينا جلوشكوفسكايا، رئيسة «قسم فسيولوجيا الإنسان والحيوان» بالجامعة: «اعتمدنا في ابتكار هذه





Samsung announces the Galaxy Book 3 Ultra, a competitor to the MacBook Pro

Samsung announced the Galaxy Book 3 Ultra, a laptop computer with a 16-inch screen size, OLED resolution, 120Hz rate, an H-Series Core i7 or Core i9 processor, and an RTX 4050 or 4070 graphics card.

Samsung makes a number of Galaxy Book models, but this is the first one in the past few years that's really aimed at the deep-pocketed power user — the core audience for Apple's high-powered MacBook Pro 16. Pricing will start at \$2,399.99 (\$100 cheaper than the base MacBook Pro 16), with a release date yet to be announced.

Like its siblings in the Galaxy Book 3 series, it'll get a 2880 x 1800 120Hz 16:10 OLED display (a welcome change from the 16:9 screens that graced last year's Galaxy Book 2) that's rated at 400 nits brightness.

Sales of the company's mobile and network business came in at 26.9 trillion won, while its operating profit came in at 1.7 trillion won in the fourth quarter.

The company said: "The smartphone division recorded a decrease in sales and profits on a quarterly basis, due to the disappearance of the effects of new products for the flagship models and the decline in sales of smartphones amid the economic slowdown."

In South Korea, pre-orders can be placed from February 7 to 13, with prices starting at 1.59 million won for the Ultra model, 1.35 million won for the Plus model, and 1.15 million won for the regular model.

The company will open dozens of Galaxy experience locations around the world, where customers can use and experience the new devices. Temporary locations and kiosks will be opened in San Francisco, London, Paris, Dubai and other locations.



ابتكار تقنية جديدة تطيل عمر بطارية الهاتف إلى 9 سنوات

خواصه وقدرته على الاحتفاظ بالشحنات الكهربائية.

الباحث المصري أوضح أن الاستخدامات الرئيسية للماكسين تتمثل في تصنيع قطب الأنود، بدلاً من استخدام الجرافيت، وذلك يساعد على تقديم سعة تخزينية كبيرة للبطارية مع الحفاظ على حجم ضئيل لتصميمها، نتيجة الكثافة النوعية الفائقة للماكسين.

وسلط الغزالي الضوء على أن الماكسين يفتح المجال إلى عالم من البطاريات ذات العمر الطويل نتيجة قدرته الفائقة على الاحتفاظ بالشحنات الكهربائية بشكل جيد مع تكرار دورات الشحن، إذ من الممكن للبطاريات التي يدخل في تصنيع أقطابها أن تصل دورات شحنها إلى 10000 دورة شحن، مقارنة بـ 1000 دورة شحن فقط مع أقطاب الجرافيت.

ورغم مزاياه المتعددة، ذكر الغزالي أن الماكسين يتضمن بعض أوجه القصور التي مازالت تمثل عقبات في وجه توسيع الاعتماد عليه في تصنيع البطاريات، مثل ارتفاع تكلفة التصنيع ومخاطر عملية إنتاجه نتيجة اعتماده على استخدام حمض الهيدروفلوريك، وضعف استقرار المادة والتي تتسبب في سهولة أكسده.

وتعد سعة البطارية وعمرها الافتراضي من أهم الخصائص التي ينظر إليها مستخدمو الهواتف الذكية لدى شراء هاتف جديد، وكذلك الخواص المتعلقة بها مثل الشحن السريع.

وعمر البطارية «Battery Lifespan» هو مصطلح يعبر عن مدى قدرتها على الاحتفاظ بالشحنات الكهربائية بعد إتمام دورات الشحن اليومية، إلى جانب عمر البطارية في الاستخدام اليومي.

ورفعت شركة أبل، مطلع العام الجاري، أسعار استبدال بطاريات هواتف آيفون السابقة لعائلة آيفون 14 بمعدل 20 دولاراً، وزادت سعر استبدال بطاريات حواسيب «ماك بوك إير» 30 دولاراً، و50 دولاراً لبطاريات حواسيب «ماك بوك برو».

وبالتالي فإن الجهد البحثي الجديد سيفتح مجالاً أوسع لإنتاج وتطوير بطاريات جديدة ذات عمر افتراضي أطول، ما يسهم في خفض الأعباء المالية التي يتحملها المستخدمون لتشغيل هواتفهم، ويحد كذلك من النفايات الإلكترونية.

نجحت مجموعة بحثية في ابتكار تقنية جديدة لتطوير بطاريات الهواتف الذكية، تسمح بإطالة عمرها 3 أضعاف العمر الافتراضي التقليدي، والذي يقدر بـ 3 سنوات.

وقال باحثون في كلية الهندسة بمعهد «رويال ملبورن» الأسترالي «RMIT» إن تقنياتهم الجديدة ستصل بالعمر الافتراضي للبطاريات إلى 9 سنوات.

واعتمد الباحثون في دراستهم الجديدة على استبدال الجرافيت المستخدم في صناعة أقطاب البطاريات، بمادة جديدة وهي «MXene» تزيد العمر الافتراضي للبطارية.

وأوضح الدكتور أحمد الغزالي، باحث مصري ضمن الفريق البحثي، أن تصنيع أقطاب البطاريات من مادة «MXene» تسمح بإمكانية إزالة الصدأ عن البطاريات بعد استهلاكها لفترات طويلة، عبر استخدام الموجات الصوتية بترددات معينة، ما يزيل الصدأ ويعيدها لحالتها الأصلية كالجديدة، وفقاً لقناة الشرق.

وقال الغزالي إن البحث الجديد هو جزء من سلسلة أبحاث بدأها الفريق في 2021، وتركز بشكل رئيسي على تصنيع مادة الماكسين بواسطة الموجات الصوتية، وذلك بدلاً من الاعتماد على الطريقة التقليدية لتصنيعه والقائمة على استخدام الأحماض القوية مثل حمض الهيدروفلوريك.

وتتملك «MXene» مجموعة فريدة من الخصائص، بما في ذلك قدرة فائقة على التوصيل الكهربائي والخصائص الميكانيكية للمعادن الانتقالية وامتصاص فعال للموجات الكهرومغناطيسية، ما يشجع على استخدامها في العديد من التطبيقات العملية.

واعتمدت فكرة البحث الأحدث على استخدام الموجات الصوتية كوسيلة منخفضة التكلفة للتخلص من الصدأ على سطح الماكسين، ما يطيل من عمره الافتراضي ويحافظ على



How do you search for messages by date on WhatsApp?

The WhatsApp instant messaging platform introduced a set of new features for iOS users, including the "search for messages by date" feature for iOS users.

The "Search by date" feature helps users to find messages by a specific date. After users download the latest WhatsApp beta version for iOS 22.24.0.77.

Here is how to use the "Search messages by date" feature in WhatsApp on the iOS operating system, according to the Gadgets Now website:

1. Download the latest version of WhatsApp from the Apple App Store or just update the version on your iPhone.
2. Open WhatsApp on your iOS device.
3. Go to the chat window in which you want to search for a message on a specific date.
4. Click on the recipient's name.
5. Click on the search button located below the recipient's profile picture.
6. Click on the calendar icon located in the upper-right corner of the search bar.
7. Select the month and year you want to refer to to search for the message.
8. When you click on Go to date, WhatsApp will take you to the selected messages from the chosen date.



شاهومي تستعد لإطلاق هاتف ذكي بأرخص سعر بمواصفات عالية في الاسواق العالمية

2.2. نظام تشغيل Android 12 مع واجهة تشغيل MIUI 14. شريحتين اتصال (نانو + نانو). كاميرا خلفية بدقة 108 ميجابكسل مع مستشعر ISOCELL سامسونج مع فتحة عدسة f / 1.9 ، وكاميرا بزوايا عريضة بدقة 8 ميجابكسل 120 درجة بفتحة عدسة f / 2.2 و كاميرا ماكرو 2 ميجابكسل بفتحة عدسة f / 2.4. كاميرا أمامية بدقة 16 ميجا بيكسل بفتحة عدسة f / 2.45. مستشعر بصمات الأصابع مثبت على الجانب. دعم مقاومة الغبار ورذاذ الماء (IP53). مقبس صوت مقاس 3.5 ملم ومكبرات صوت ستريو فائقة ودعم تقنية Dolby Atmos. بطارية بسعة 5000 مللي أمبير مع شحن سريع بقدرة 67 واط.

بالحديث عن تسعير هاتف Poco X5 Pro فيبدأ من 300 دولار أمريكي للنسخة الأولى التي تأتي بذاكرة تخزين 128 جيجا بايت مع ذاكرة وصول عشوائية بسعة 6 جيجا رام ، وتعرض الشركة أيضاً في حالة طالب الهاتف بشكل سريع من خلال المتجر الرسمي الخاص بها سوف تحصل علي خصم 50 دولار امريكي ليصبح سعر الهاتف 250 دولار فقط ، أما النسخة التي تأتي بذاكرة عشوائية 8 جيجا رام مع ذاكرة تخزين داخلية 256 جيجا بايت مع 8 جيجا بايت رام بسعر يبدأ من 350 دولار امريك ، الهاتف متوفر باللون الأسود والأزرق والأصفر ، ويتوقع أن يصل الهاتف الأسواق العربية مع بداية شهر مارس القادم.

بعد اعلان شركة شاهومي عن أحدث هواتفها الذكية في الفئة المتوسطة Xiaomi Poco X5 Pro تستعد الشركة لإطلاق هاتفها في الاسواق العالمية في نفس شهر الاطلاق ولن تنتظر الشركة طويلا لبدء اطلاقه في الأسواق العالمية ، حيث يأتي الهاتف كمنافس قوي لكافة الشركة التي تنافس في الفئة المتوسطة حيث يمتلك هذا الهاتف مواصفات رائعة تضعه ضمن فئة هواتف الفئة العليا في الفئة المتوسطة بجانب تسعير رخيص مقارنة بمواصفات الهاتف الذي يأتي بها والهواتف المنافسة، الهاتف يأتي كنسخة مطورة من الهاتف السابق Xiaomi Poco X4 Pro 5G الذي تم الإعلان عنه خلال العام الماضي في شهر فبراير ، الهاتف الجديد يأتي بمعالج أكثر قوة من معالج الهاتف السابق مع إضافة تقنية HDR10+ في الشاشة مع معدل تحديث 120 هرتز والعديد من التقنيات الأخرى ، واليكم الان المواصفات الكاملة لهاتف شاهومي Poco X5 Pro الجديد.

مواصفات هاتف Xiaomi Poco X5 Pro
شاشة AMOLED مقاس 6.67 بوصة بدقة FHD + مع معدل تحديث 120 هرتز ودعم تقنيات Dolby Vision و HDR10+ مع طبقة حماية Corning Gorilla Glass 5. معالج ثماني النواة Qualcomm Snapdragon 778G 6nm مع كارت رسومات Adreno 642L. ذاكرة الوصول العشوائية : 6 جيجا بايت / 8 جيجا بايت LPDDR4X RAM مع ذاكرة تخزين داخلية 128 جيجا بايت UFS 2.2 او 8 جيجا بايت LPDDR4X RAM مع ذاكرة تخزين داخلية 256 جيجا بايت UFS



OnePlus تستعد لإطلاق أول هواتفها القابلة للطي في الربع الثالث من 2023

أيضاً أوضحت وان بلس خططها لإطلاق اثنان من الإصدارات في هذه الفئة بعلامة تجارية OnePlus V و OnePlus V Fold والتي سجلت بالفعل في CNIPA.

من جانب آخر لم تقدم وان بلس تفاصيل حول التصميم المتوقع لهذه الإصدارات، إلا أن التوقعات تشير إلى أن هواتف V Fold و V Flip تأتي بتصميم يحاكي هاتفي Find N2 و Find N2 Flip، أيضاً من المتوقع أن تنطلق هذه الإصدارات للمنافسة في الأسواق العالمية مع هواتف Oppo، Honor، والقابلة للطي لاحقاً هذا العام.

تستعد شركة وان بلس للمنافسة في سوق الهواتف القابلة للطي في الربع الثالث من 2023، حيث تقدم للأسواق هاتفي OnePlus V Fold و OnePlus V Flip.

عقدت وان بلس مؤتمر مؤخراً لكشف النقاب عن عدد من المنتجات في الأسواق العالمية، ولقد كشفت الشركة خلال الحدث عن أول جهاز لوحي من وان بلس.

ولقد أعلنت الشركة خلال الحدث أيضاً عن خططها لإطلاق أول الهواتف الذكية القابلة للطي في الربع الثالث من 2023.



10 ESSENTIAL Accessories For Men

It's tough to know when to stop when it comes to men's accessories.

There's so much out there, the compulsion is often going bare or going overboard.

What's the balance? That's what we're here to discuss, gentlemen. We're going over 10 accessories for men that you NEED.

1. Watch With A Metal Band
We've discussed men's watches extensively, but today we want to focus on bands.

Why?

Spring is coming around. Temperatures are rising, which means you're sweating. Leather bands are problematic when it's hot. Your sweat eats into and damages the leather.

Over a few months, this can permanently damage the band. You'll start to see cracks on the inner side of the band and it will become uncomfortable to wear.

Let this go on long enough and the cracks will deepen until the band breaks. In a region with consistent heat and humidity, a leather band can last about 2 years before it's too hideous to wear.

2. Stylish Pocket Squares
Pocket squares let you express yourself for a low, low price. You can find whole sets on Amazon for as little as \$12.99.

They come in a wide range of patterns. You can find paisley, polka dots, checks, and stripes. Too much? You can always default to a plain square.

3. Men's Wallets
Your wallet says a lot about you. It tells a little about your personal taste, but also how organized you are. An overstuffed wallet is ugly to look at, and lugging it in your back pocket can mean back problems down the line.

4. Stylish Shades
Still haven't invested in sunglasses? What are you waiting for? Men's sunglasses offer a variety of benefits to the wearer. They add symmetry to the face, they protect you from the

sun, and they also help you express your personal style.

Timeless styles in this category include Aviators, Wayfarers, and Clubmasters. Materials also vary in quality and price.

5. Panama Hats
Why Panama hats? The incoming heat of course. Panama hats are finely woven and lightly-colored. They're made from the Toquilla palm plant in South America. Despite the name, Panama Hats are originally from Ecuador.

They offer a similar style to a fedora



but with heat protection. The straw construction allows for air to pass in and out while keeping your head from the sun.

6. Tie Bars
Tie bars are practical and stylish accessories for men.

They hold your tie against your dress shirt so it doesn't flop around. They also bring a tinge of pizzazz to your

outfit as a literal centerpiece. It levels the rest of your ensemble out while drawing eyes to your chest.

7. Jewelry
Some guys are filled to the brim with rings and bracelets. It's a miracle they can lift their hands.

Don't do that.
Bracelets and rings should serve to complement your outfit, not be the center of attention.

Keep it modest – no more than two pieces of jewelry per wrist.

Rings are fascinating pieces because they represent something. In times long gone, men would submit to their kings by kissing their ring. Signet rings were used to press a ruling house's sigil into wax seals. Nowadays, rings represent everything from marriage to commemorating military service.

8. Headset
We've talked a lot about some classic men's accessories, now let's delve into modern technology.

Every guy has music they love – whether it's while cooking, walking, or working out. Why not invest in a comfortable, high-quality headset?

Sound quality is paramount of course. Different headphones can handle different ranges so you should consider your favorite jams and determine which brands complement them the best. For example, rock comes across well at high and middle frequencies.

9. Durable Phone Case
Phones are expensive these days – the slightest drop can crack your screen and set you back a few hundred bucks. Why take the risk? Once you buy a new phone, take measures to protect it. Your first priority should be a new case. They vary considerably in appearance and durability.

10. Stylish Pens
You might be wondering why a pen is important. Well, it's what you write your signature with – shouldn't you be proud of what you deliver it with? Pens can end up being as expensive as a premium watch at times, but you don't need to go out and get a Bentley Pen.



دليلك لأنواع الجواكيت الرجالي المختلفة وطرق تنسيقها

2. جواكيت جينز رجالي

تم طرح الجواكيت الجينز الرجالي المعروفة أيضًا باسم جواكيت جان في الولايات المتحدة في أواخر القرن التاسع عشر ثم تطورت بشكل كبير على مر السنين. تتوفر الجواكيت الجينز بألوان متعددة وجذابة أبرزها الأزرق والذي يعتبر اللون الملكي والأصلي بالنسبة للجواكيت الجينز. يمكن ارتداء الجواكيت الجينز مع كل ألوان البنطلونات والبلوفرات المختلفة لتكوين العديد من الإطلالات الشتوية الأنيقة والمختلفة.

3 - جواكيت جلد رجالي

تعتبر الجواكيت الجلد الرجالي من أكثر الجاكيتات شهرة في العالم وقد خضعت لعدد كبير من التغييرات في الأسلوب والتصميم على مر السنين ولكن احتفظت بطابعها الكلاسيكي المميز الذي يضيف إلى ملابسك الرسمية الأناقة والجاذبية. يمكنك ارتداء جميع ألوان القمصان الرجالي أو البلوفرات تحت جاكيت جلد رجالي مع أنواع البنطلونات المختلفة لتحصل على إطلالات أنيقة ومتنوعة تناسب المناسبات الخاصة والرسمية.

4 - جواكيت بومبر رجالي

تعتبر الجواكيت البومبر من الملابس الكلاسيكية والمتعددة الاستخدامات التي صمدت أمام اختبار الزمن. تم تصميم هذه الجواكيت في الأصل للطيارين في أوائل القرن العشرين، وقد تطورت منذ ذلك الحين لتصبح اختيارًا شائعًا للرجال من جميع الأعمار. تتميز الجواكيت البومبر بقصة منفوخة، ياقة وأساور مضلعة، وسحاب أمامي وبأنها مصنوعة من مواد متينة ومقاومة للماء مثل الجلد، النايلون أو البوليستر، مما يجعلها مثالية للطقس البارد.

يمكن أيضًا العثور على جواكيت بومبر بجميع الألوان والتصميمات المختلفة لتناسب جميع الأذواق والمناسبات. إذا كنت تبحث عن جاكيت رجالي شتوي لأيام الشتاء شديدة البرودة سيكون هذا النوع من الجواكيت خيار رائعًا لإضافة طبقة من الدفء إلى مجموعة ملابسك الشتوية الأنيقة.

إذا كنت ترغب في تحديث مجموعة ملابسك الشتوية بأحدث الجواكيت الرجالي، لا تبحث أكثر! هذا الدليل يغطي أنواع جواكيت رجالي مختلفة وكيفية اختيار الجاكيت المثالي الذي يناسب احتياجاتك وشخصيتك. تعتبر الجواكيت الرجالية من أهم أزياء الشتاء وتختلف من حيث التصميمات والمواد المستخدمة في صنعها مثل الجلد والقطن والعديد من الخامات الأخرى المتنوعة. لا تفوت هذه الفرصة لتجديد مظهرك وإضافة ستايلات الأزياء الجديدة والرائدة التي تتناسب مع جميع المناسبات. تعتبر الانطباعات الأولى هي الأهم، لذلك سواء كنت ذاهبًا إلى العمل أو لتقضية وقت ممتع مع أصدقائك، احرص على انتقاء الجواكيت الخاصة بك بعناية لأن الجاكيت الرجالي هو أول ما يلاحظه الناس من ملابسك الشتوية. من أفضل الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق أقصى استفادة من الجواكيت الرجالية خاصة أثناء تحولات الطقس في الشتاء والربيع، هي عن طريق ارتداء طبقات مختلفة بألوان متناسقة تحت الجاكيت لتضيف الأناقة إلى ملابسك الشتوية. يحافظ تنسيق ملابسك الشتوية مثل البلوفرات والهوديز تحت الجواكيت على تجديد وإعاش ملابسك الشتوية دون الحاجة إلى شراء العديد من الملابس المكلفة لكل مناسبة.

أنواع الجواكيت الرجالي المختلفة

1 - الجواكيت الرجالي الخفيفة

هناك العديد من السترات الرجالي الخفيفة التي تؤدي المهمة دون الشعور بالدفء الشديد حيث يكون هذا النوع الجواكيت هو الأنسب للفترة الانتقالية ما بين الصيف والشتاء. تتميز هذه الجواكيت الرجالي بطبقات دافئة لتكون أخف قليلًا من الجواكيت الشتوية الأخرى بفضل قصتها النحيلة. تعتبر أيضًا هذه الجواكيت رائعة للدخول في فصل الربيع حيث إنها تتناسب جيدًا مع الهوديز بألوانها المختلفة لإطلالة أنيقة أو يمكن ارتداؤها أيضًا مع قمصان رجالي للذهاب إلى المكتب أو اجتماعات العمل.



كيف ترتدي أحذية رياضية بأناقة؟

الجوية. سيساعد تخزينها على أشجار الأحذية على منع التجاعيد بها.

9. اعرف متى تترك حذاءك الرياضي في المنزل:

أخيراً وليس آخراً، في المواقف ذات قواعد اللباس الصارمة، مثل أحداث التعادل الأسود أو الأبيض، لا تزال الأحذية الرياضية محظورة ويجب منحها فترة راحة.

تنسيق الأحذية الرياضية مع الملابس الكلاسيكية:

كما ذكرنا سابقاً، لا يمكن ارتداء الأحذية الرياضية مع قواعد اللباس الصارمة التي تتطلب الرسمية، لكن يمكن ارتداء الأحذية الرياضية بشكل رائع في بيئة غير رسمية ولكن ما يحدث إذا كنت في مكان أكثر احترافاً، فقد يصبح الأمر صعباً بعض الشيء.

لذا هل تسمح لك بيئة عملك بارتداء أحذية رياضية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما هي قواعد اللباس من حيث الألوان التي يمكنك ارتداؤها ولا يمكنك ارتداؤها؟ عندما تكون قادراً على ارتداء أحذية رياضية في مكان العمل، فإن الشيء الوحيد الذي تريد التأكد منه هو أن حذاءك الرياضي يكملك أنت وملابسك ولكنه لا يتطلب كل الاهتمام. اختر تصميماً أنيقاً غير بارز أو امتلك شيئاً ذو نمط منخفض بألوان محايدة بدلاً من حذاء عالي القمة بنعل سميك. في النهاية، كلما كان التصميم بسيطاً ونظيفاً، كان ذلك أفضل.

موديلات أحذية رياضية تجمع بين الراحة والأناقة:

الأحذية الرياضية هي مزيج مثالي من الراحة والأناقة والوظيفة التي يدمجها الجميع تقريباً في تشكيلة أحذيتهم. على الرغم من تصنيفها على أنها حذاء رياضي، فقد تطورت الأحذية الرياضية إلى شيء أكثر أناقة وأهمية.

مثال على ذلك: تعاونت العلامات التجارية النشطة مثل Adidas وNike وJordans مع العلامات التراثية بما في ذلك Dior وSaaci لإنشاء تكرارات فاخرة من الأحذية الأساسية.

الألوان الخاصة بك على ظلال محايدة مثل الأبيض أو الأسود أو البني أو البحرية.

6. اظهر بعض من الكايل:

تفصيل صغير ولكن مهم في الربيع والصيف، اترك جواربك في الدرج وارتي الحذاء الرياضي بحرية.

7. أضف الأبيض إلى مجموعتك:

يرتبط اللون الأبيض بالخفة والنضارة، لذلك فلا عجب أن الأحذية الرياضية البيضاء تحظى بشعبية دائمة. تضيف البطانات الكريمية أو الرمادية لمسة أنيقة بشكل خاص. إبرز الأحذية الرياضية البيضاء مع بنطال سبور بألوان زاهية.

8. رعاية جيدة:

استثمر في منتجات العناية المناسبة للحفاظ على حذاءك الرياضي في حالة مثالية وحمايته من العوامل

اجتماعات العمل أيضاً. وفقاً لدراسة أجرتها كلية هارفارد للأعمال، يميل الأشخاص الذين يرتدون ملابس غير رسمية إلى الظهور بمظهر أكثر ثقة، بما يتعارض مع بعض قواعد اللباس التي تشير إلى أنك لا تعتمد على اعتراف الآخرين بمظهرهم. إذا كنت ترتدي أحذية رياضية مع الخياطة، فيجب أن يكون لبدلتك صورة ظليلة رفيعة، كما تأكد من طول البنطال المثالي ينتهي فوق الكايل.

5. حافظ على البساطة:

الأحذية الرياضية النظيفة والبسيطة تنضج بالهدوء. للحصول على مظهر بسيط، قصر لوحة

كيف ترتدي أحذية رياضية بأناقة؟ بغض النظر عن وقت السنة، أصبحت الأحذية الرياضية هي النمط المفضل للأحذية في جميع أنحاء العالم. لم يتم إنتاجها فقط في مجموعة من الأساليب والأحجام والألوان، لكنها أيضاً متنوعة جداً، مما يعني أنه يمكن مطابقتها مع أي أسلوب للملابس تقريباً.

تنسيق الحذاء الرياضي مع الملابس للرجال:

لكن كيفية تنسيق الحذاء الرياضي مع الملابس للرجال يعد أمراً بالغ الأهمية من أجل الحصول على الصورة الكاملة في عالم الأزياء بأناقة كاملة، لذلك إليك خطوات رئيسية لتنسيق الحذاء الرياضي مع ملابسك:

1. اختر الزوج المناسب:

تأتي الأحذية الرياضية في جميع الأشكال التي يمكن تخيلها من النيون البري المزخرف إلى اللون الأحادي الأنيق. لكن السؤال الأول الذي تطرحه على نفسك هو: «هل تناسب خزانة ملابسك؟» تذكر أنه كلما كان التصميم مناسباً لكل الأوقات، كان من الأسهل على حذاءك الانتقال من الملابس غير الرسمية إلى الملابس التجارية.

2. الاستثمار في الجودة:

بعد الجلد عالي الجودة والتصنيع المتميز ضروريين إذا كنت تريد أن ينتقل حذاءك الرياضي بسلاسة إلى مكان أكثر رسمية.

3. جذب التصاد:

مثل أي حذاء آخر، تجسد الأحذية الرياضية الأناقة البسيطة. لهذا السبب يحتاجون إلى عكس «تضاد» مثل أنيق معطف حديث، أو سترة بقصة حادة مقترنة مع بنطلون سبور قطني ناعم، ستعمل بشكل مثالي مع أحذية رياضية منخفضة المستوى.

4. الاقتتران بملابس العمل:

كان يُسمح بالأحذية الرياضية في المكتب فقط في أيام العمل غير الرسمية، لكن غالباً ما يتم ارتداؤها اليوم في





مدينة "بولينيانو آ ماري" الإيطالية تتوج بلقب أكثر بلدة ودودة في العالم

أحمد جمال أحمد

كشفت دراسة أجراها موقع حجز السفريات «بوكينج دوت كوم»، عن أكثر الوجهات السياحية الودودة لزوارها خلال عام 2023.

ونقلت مجلة «تايم أوت»، نتيجة الدراسة، التي أجراها موقع «بوكينج دوت كوم»، بناء على 240 مليون تقييم لمسافرين ومتنقلين من أنحاء العالم، كشفوا عن اختياراتهم لأكثر مدينة في العالم، تلقوا بها سبل الترحاب ويرشحونها للزيارة للمقبلين على السفر خلال عام 2023 الجاري.

بولينيانو آ ماري

وتصدرت القائمة، مدينة «بولينيانو آ ماري»، وهي بلدية في مقاطعة باري في إقليم بوليا في جنوب إيطاليا، وهي بلدية تقع على ساحل البحر الأدرياتيكي.

والمدينة، هي من مدن إيطاليا الخلابة، لما تتمتع به من مياه بحر صافية، وشواطئ جميلة، ومنازلها الملونة باللون الأبيض، وهي من الوجهات المثالية للغطس من المنحدرات في جنوب إيطاليا.

هوالين

في المرتبة الثانية -وفق دراسة «بوكينج دوت كوم»- تأتي مدينة هوالين، التيوانية، بين أكثر مدن العالم الودودة مع زوارها من السياح.

والمدينة تتميز بالعديد من الأسباب التي تدفع الرحالة لزيارتها، بما في ذلك موقعها المميز على الساحل الشرقي لتايوان، ولكونها تحتوي على أجمل حديقة وطنية في تايوان، هي حديقة تاروكو.

سان سباستيان

ومن إسبانيا، جاءت ضمن قائمة أكثر مدن العالم الودودة مع زوارها وفق دراسة «بوكينج دوت كوم»، مدينة سان سباستيان الإسبانية.

والمدينة تقع في إقليم الباسك بإسبانيا، وهي محاطة بالشواطئ الذهبية، وتعتبر وجهة ساحلية مثالية لمحبي الطعام، لما تحتويه من مجموعة مطاعم بارزة، تقدم عددا من الأكلات المميزة مثل المحار.



بازل.. العاصمة الثقافية لسويسرا وأكثر المدن كثافة بالمتاحف

باسم المتحف السويسري للورق، وهو مقسم إلى أربعة طوابق تقدم ورش عمل تعرض عملية صناعة الورق وتصنيعه. يرتب المتحف أيضًا جولات عملية للمعارض التثقيفية حيث يمكن للأشخاص من جميع الأعمار المشاركة في عملية صنع الورق اليدوي، لتحويله إلى كتاب. هناك أيضًا عرض مثير للاهتمام للكائنات البدائية باستخدام الصور التوضيحية للتواصل، وبالتالي فهي واحدة من الأماكن التي يجب زيارتها في بازل.

لمحبي الفن من جميع أنحاء العالم ومعظم أوروبا، يظل متحف كونست أحد أهم المتاحف. مع تجميع المجموعات الفنية لأكثر من سبعة قرون في مكان واحد، يستقبل متحف كونست المئات من عشاق الفن وطلاب الفنون والباحثين كل يوم.

يعرض القطع من العصور الوسطى حتى الوقت الحاضر. يعرض المتحف 4000 لوحة و 300000 رسم ومطبوعات ومنحوتات ومنشآت تم جمعها على مدى قرون. مع قطع فنية نموذجية من العصور الوسطى من أمثال عائلة هولبين، مارتن شونغاور، لوكاس كارانش الأكبر، رامبرانت فان رين، وكاسبر وولف كونستموسيوم بازل هو أقدم متحف في سويسرا. نظرًا لمجموعته التاريخية الضخمة الرائعة من الفن والمنحوتات، تم تصنيف المتحف على أنه موقع تراثي ذو أهمية وطنية. إنه يحتفظ بسجل الجرد السويسري للممتلكات الثقافية ذات الأهمية الوطنية والإقليمية. المتحف هو واحد من 8300 عنصر حول سويسرا يحمل أهمية ثقافية. بالنسبة لطلاب الفن والباحثين، يعد المتحف بلا شك أحد المؤسسات الرائدة للإلهام والتاريخ. لا يعرض فقط أكبر مجموعة من أعمال عائلة هولباين، ولكنه يعرض أيضًا العديد من الأعمال الفنية الحديثة لفنانين من عام 1939.

بازل هي ثالث أكبر مدينة في سويسرا، استقرت على نهر الراين، وهي قريبة من ألمانيا وفرنسا. هناك الكثير من الأماكن التي يمكن زيارتها في بازل والتي تفتخر بتاريخها القوي في الهندسة المعمارية والمتاحف. تتمثل إحدى الطرق الرائعة لبدء استكشاف المدينة في القيام بجولة في الممرات الجاذبة للمدينة القديمة. في الآتي، أشهر أماكن السياحة في بازل.

زوروا أشهر الأماكن السياحية في بازل السويسرية، وعلى رأسها المدينة القديمة التي تعيد الزائر إلى القرن الخامس عشر بهندستها المعمارية الغربية والتي لا تزال سليمة. سوف يجد السائح مبان في كل زاوية مصممة من قبل مهندسين معماريين مشهورين عالميًا.

المدينة صغيرة نوعًا ما ومن الأفضل التجول فيها سيرًا على الأقدام، مع وجود شوارع وساحات على طراز العصور الوسطى، فهي في الواقع ممتعة للغاية. تعد مناظر المدينة مزيجًا من التقليدية والحديثة التي تكمل الأجواء العامة، مما يجعلها واحدة من الأماكن التي يجب زيارتها في بازل. أثناء وجودك هنا، ألق نظرة على النوافير الجميلة، بما في ذلك نافورة Holbein وبوابة Spalen والشوارع القديمة. يمكن القيام بذلك عن طريق القيام بأي من جولات المشي الخمس في هذه المدينة التاريخية أو الذهاب في مغامرة صغيرة.

يعد متحف بازل بابيرميل من أجمل الأماكن السياحية في سويسرا، وهو عبارة عن مطحنة قديمة تم تحويلها إلى المتحف الوطني للورق والكتابة والطباعة في سويسرا. يحتوي متحف الورق، الذي يقع على قناة قديمة، على عجلة مائية تعمل بشكل كامل مع آلات عاملة وأدوات أخرى كجزء من المعرض. يُعرف أيضًا



KRAKOW – a city Poland rich in history and culture

Krakow is famous for its numerous tourist attractions which make each stay here a pleasant time. In the evening you may experience the magical atmosphere of Krakow’s pubs, cafés and restaurants in which you may eat well but also relax and enjoy the lovely views.

Krakow, with its population of nearly 800 thousand, has been awarded the reputable title of the European Capital of Culture and is the most frequently visited city in Poland. Krakow has earned its reputation not only thanks to its historical heritage but also by being a home for educated, creative and resourceful people. In Krakow we may find many unique building and the largest market square in Europe. Krakow’s Historic Centre is among the first sites chosen for the UNESCO’s original World Heritage List.

In Krakow, something extraordinary awaits you each day. The city has a wealth of great plays of the Polish theatre, one-of-a-kind exhibitions in museums and art galleries, cinemas, charming parks, amusing street art performances, cultural festivals, astonishing events and legendary hangouts such as Piwnica pod Baranami.

Most popular tourist sites in Krakow:

- Cloth Hall (Sukiennice) is , to this day, still crammed with stalls selling amber, jewelry , handicrafts (e.g. lace, woodwork etc.) and other souvenirs. Underneath the Cloth Hall

there is an ultra-modern museum showcasing the Krakow’s medieval past.

- Barbican (Barbakan) is a mighty structure – a fortified gateway leading into the Old Town, one of the few remaining relics of the network of fortifications that once encircled the royal city.

- St. Mary’s Church (Kościół Mariacki) is one of the most recognized churches in Poland. This majestic structure is a treasure trove of masterpieces of art such as the stunning altarpiece of Veit Stoss. It is from here that the city’s well-known bugle call (hejnał mariacki) is played.

- Wawel Royal Castle (Zamek Królewski na Wawelu) is a potent symbol of Polish national identity, perched on top of the hill of the same name, on the left bank of the Vistula river. Wawel’s must-see highlights include the Cathedral, the Crown Treasury, and the hanging bundle of bones which are rumored to have belonged to a local dragon.

- Kazimierz – The Old Jewish Quarter, with its narrow streets is one of Krakow’s most unique



sites. It boasts some of the finest architecture found anywhere in the city, including numerous synagogues and churches but also modern museums such as Schindler’s Factory, Galicia Jewish Museum or MOCAK. Centered around Plac Nowy, Kazimierz has emerged as the city’s premier destination for café culture and nightlife

- Divine Mercy Sanctuary in Łagiewniki (Sanktuarium Bożego Miłosierdzia) draws pilgrims from all around the world. The Sanctuary contains the famous painting “ Jesus, I trust in You” , created with Sister Faustina’s instructions as she had seen Jesus appear in one of

her visions.

- The Czartoryski Museum is best-known for displaying Leonardo da Vinci’s The Lady with an Ermine, its collection also includes other magnificent pieces of decorative art, paintings (e.g. two works by Rembrandt), antique sculptures, tapestries etc.

- Krakow’s Mounds – The city is famous for its mounds i.e. earthen formations erected for commemorative purposes. The most prominent example is Kościusko Mound, others include Piłsudski’s Mound, Krakus Mound, Wanda Mound and John Paul II’s Mound.



Global tourism reached 63% of pre-pandemic level in 2022

International tourism reached 63 per cent of its pre-Covid level in 2022 despite doubling from a year ago, says the UN tourism agency.

The World Tourism Organization (UNWTO) data showed a total of 917 million tourists travelled internationally last year, a 101.6 increase from the previous year.

While all regions recorded a rise in international tourist figures, the Middle East particularly enjoyed the largest growth by reaching 83 per cent of business in the pre-pandemic period. Tourist arrivals to the region rose 144.4 per cent year-on-year in 2022, leveraged by the hosting of remarkable global events such as Expo 2020 Dubai and the recently concluded FIFA World Cup in Qatar, along with the Hajj pilgrimage

in Saudi Arabia.

Meanwhile, Europe made 80 per cent of its pre-Covid level with 585 million tourist arrivals in 2022.

Africa and the Americas both recovered almost a 65 per cent rise in their pre-Covid visitors, whereas Asia and the Pacific made only 23 per cent growth thanks to Covid-related travel restrictions.

Global tourism is expected to reach 80 per cent to 95 per cent of pre-pandemic levels this year, especially in the Middle East and Europe.

While the UNWTO expects China's lifting Covid-19 restrictions would benefit Asian destinations, particularly in the short run, riding on the availability and cost of air travel, visa regulations and Covid-related restrictions in the destinations.

It recalled that in mid-January, a total of 32 countries imposed specific travel restrictions related to travel from China, mostly in Asia and Europe. Solid travel demand from the US, with the backing of a strong dollar, is projected to continue boosting travel flows to Europe.



شواطئ ريو دي جانيرو.. أفضل 5 وجهات مائية للسياح

نسمة العربي

تُعد شواطئ ريو دي جانيرو بلا شك واحدة من أفضل الشواطئ السياحية في العالم كونها تتمتع بالمياه الفيروزية والرمال البيضاء الناعمة.

هناك العديد من الشواطئ في ريو دي جانيرو والتي تناسب جميع الأذواق وأشهرها شاطئ إيبانيمّا وشاطئ كوباكابانا حيث يتجمع معظم الناس على هذه الشواطئ في مزيج رائع من الألوان والضوء والموسيقى والمتعة.

هناك شواطئ أخرى تناسب جميع الأذواق أيضًا فإذا كنت ترغب في ممارسة الرياضات المائية مثل ركوب الأمواج أو ترغب في الإستمتاع بالطبيعة على الشاطئ وممارسة الألعاب الشاطئية فإن شواطئ ريو دي جانيرو مليئة بالأجواء النابضة بالحياة والتي ستجعلك تستمتع بكل أوقاتك دون ملل.

نرصد في هذا التقرير أجمل شواطئ ريو دي جانيرو الحضرية والسياحية

أجمل شواطئ في ريو دي جانيرو

1. كوباكابانا

إذا قررت السياحة في البرازيل وتحديدًا ريو دي جانيرو، فإن شاطئ كوباكابانا هو أحد أفضل الأماكن السياحية في البلاد. يحتوي الشاطئ على ملاعب للكرة الطائرة وملعب لكرة القدم وباعة الآيس كريم ومجموعة من المحلات التي تباع الحرف اليدوية. يقع الشاطئ في الحي الذي يحمل نفس الاسم بجوار حي إيبانيمّا وهو حي آخر مشهور جنوب ريو دي جانيرو، يمتد الشاطئ حوالي 4 كم بشكله الهلالي المميز ويسمى أيضًا «برنسينا دو مار».

2. شاطئ فلانمغو

يقع شاطئ فلانمغو في جنوب ريو دي جانيرو في «Bairro do Flamengo» وهو أول الشواطئ على منحدرات خليج «Guanabara» تليه شواطئ «Botafogo» و«Urca» وما يميزه أنه قريب جدًا من المدينة.

يبلغ طول الشاطئ حوالي 1 كم ويقع في «Parque do Aterro do Flamengo» والذي يوفر إطلالة بانورامية واسعة على «Niterói».

يقع الشاطئ في منتجع رياضي وترفيهي ذو جاذبية كبيرة لسكان وزوار ريو دي جانيرو حيث يمكن الاستمتاع به من خلال المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات والتزلج على الماء.

3. شاطئ بوتافوجو

يقع شاطئ بوتافوجو الذي يبلغ طوله حوالي 700 متر في منطقة بوتافوجو التي تربط وسط المدينة وجنوبها ويمتد بين فلانمغو ونادي ريو للبيخوت.

هذه المنطقة كان يسكنها في يوم من الأيام أغنى سكان ريو دي جانيرو كما يتضح من الفيلات الجميلة والمباني القديمة التي تم تحويلها مؤخرًا إلى مقارن للمكاتب والمتاحف فهو حي مليء بالحياة.

يُمكن الاستمتاع بالشاطئ من خلال السباحة والاستمتاع في مياهه الجميلة ورماله البيضاء الناعمة وممارسة الألعاب الرياضية والشاطئية.

4. شاطئ إيبانيمّا

يقع شاطئ إيبانيمّا الذي يُعد أشهر شواطئ ريو دي جانيرو ومن أفضل الشواطئ في العالم في منطقة آمنة وسياحية. يتميز الشاطئ بالرمال البيضاء والمياه الفيروزية الجميلة مما يجعله أحد أفضل الأماكن السياحية في ريو دي جانيرو حيث يُقدم إطلالات جميلة وألعاب مثالية سواء كانت مائية أو شاطئية.

5. بارا دي تيجوكا

أطول شاطئ في ريو دي جانيرو حيث يبلغ طوله حوالي 18 كم مليء بالناس الذين يمارسون رياضة ركوب الأمواج الشراعية وركوب الأمواج بالطائرة الورقية، ويتميز الشاطئ بالمياه الفيروزية الخضراء والرمال البيضاء.





نصائح ضرورية قبل بدء الجولة السياحية للاستمتاع بالرحلة

هبة الله حسين

يصل المسافر إلى الوجهة السياحية ويكون لديه الكثير من الحماس لبدء الجولات المختلفة واستكشاف كافة الأماكن داخلها، لذا قبل بدء الجولات السياحية يمكن تحديد بعض من النصائح الهامة لإتباعها لزيادة المتعة بالرحلة.

تخطي المقدمات المطولة أو الإعدادات في بداية الجولة

عند التخطيط في بداية الجولة، من الممكن البحث عن طرق لتوفير المعلومات الضرورية مع الحفاظ على مشاركة الضيوف والحفاظ على حماسهم للجولة أو النشاط. اعتماداً على نوع الجولة التي يتم تقديمها، قد تضطر أولاً إلى تغطية تدابير السلامة قبل نقل الزوار إلى موقع ما، إذا لم يكن المسافر من خطة الجولة السياحية، فمن الممكن التفكير في مطالبة زميل مرشد للاستماع، يمكن التزويد بتعليقات حول ما يبدو عليه الأمر من منظور الزائر.

تعلم العبارات الشائعة للغة المحلية

ستكون زيارة مكان جديد دائماً أسهل إذا كان لدى المسافر بعض المعرفة باللغة المحلية الخاصة بالوجهة السياحية.

اصطحب أطفالك معك

يخشى بعض الناس السفر مع أطفالهم، خاصة إذا كان أطفالهم صغاراً على الرغم من أن السفر مع الأطفال الصغار أو حتى الرضع قد يكون مرهقاً ومخيفاً في بعض الأحيان، إلا أن هذا ليس سبباً لتجنب ذلك تماماً.

في الواقع، يساعد السفر والجولات السياحية على زيادة المعرفة، وإذا تم جعل الطفل يسافر من سن أصغر، فإنهم يطورون وعياً ثقافياً من هذا السن الرقيق، وهذا يشكلهم ليكونوا بالغين مطلعين ومتعلمين وحساسين.

التلقيح

بعض الدول لديها سياسات سفر صارمة ولن تسمح للمسافر بدخول أراضيها حتى يتم التطعيم بشكل صحيح، السبب وراء ذلك بسيط إنهم يرغبون في منع انتشار الأمراض من بلد إلى آخر. حتى لو لم يكن البلد مطلوباً من المسافرين وفقاً لسياسات السفر الخاصة به، فمن الأفضل دائماً الحصول على التطعيم قبل ركوب الطائرة إلى بلد آخر.



السياحة في ساو باولو.. أفضل الوجهات وتكاليف الزيارة

للاهتمام.

تكاليف السياحة في ساو باولو

تتراوح تكاليف السياحة في ساو باولو اليومية ما بين تكلفة وسائل النقل والمواصلات وتكلفة الطعام وتكلفة زيارة المعالم السياحية في ساو باولو، ويكون متوسط تكلفة السياحة في ساو باولو اليومية على النحو التالي:-
يبلغ متوسط تكلفة الطعام في مطاعم ساو باولو حوالي 7 دولار للوجبة الواحدة.
يبلغ متوسط تكلفة وسائل النقل والمواصلات في ساو باولو حوالي 1 دولار للذهاب فقط.
تتراوح تكلفة زيارة الأماكن السياحية في ساو باولو ما بين 80 إلى 100 دولار يومياً.

أفضل الفنادق في ساو باولو لعام ٢٠٢٣

1. فندق «Dan Inn Planalto São Paulo»
يقع الفندق في وسط ساو باولو ويضم أكثر من 250 غرفة مريحة وترأساً في الطابق 27 حيث يُمكنك الاستمتاع بإطلالات ممتازة على المدينة.

يتميز الفندق بفريق عمل ممتاز يتحدث بعدة لغات ويعمل على تلبية احتياجات الزوار بشكل سريع مع خدمة فندقية عالية المستوى.

يوفر الفندق مركزاً للياقة البدنية مع خدمة الواي فاي المجانية في جميع أنحائه، وتبدأ أسعار الإقامة في فندق «Dan Inn Planalto São Paulo» حوالي 33 دولاراً لشخصين في الليلة الواحدة.

2. فندق «Ibis Budget São Paulo Paulista»

يقع الفندق في موقع مثالي على بُعد دقيقة واحدة سيراً على الأقدام من محطة مترو أنفاق باوليستا في ساو باولو.
يضم الفندق غرف بها جميع خدمات الإقامة التي يحتاجها الزائر أثناء إقامته.

يوفر الفندق أيضاً مركزاً للياقة البدنية ومواقف خاصة للسيارات والعديد من الخدمات والمزايا الفندقية، وتبدأ تكلفة الإقامة في فندق «Ibis Budget São Paulo Paulista» حوالي 34 دولاراً لشخصين في الليلة الواحدة.

3. فندق «Ez Acclimation»

يقع الفندق على بُعد كيلو متر واحد فقط من «Parque da» و «Acclimação» في ساو باولو.

يضم الفندق مسبحاً وساونا وجيم ومطعمين ويوفر خدمة الواي فاي المجانية في جميع أنحائه، كما يوفر مواقف خاصة للسيارات مجانية، وتبدأ تكلفة الإقامة في فندق «Ez Acclimation» حوالي 39 دولاراً لشخصين في الليلة الواحدة.

يُعد «Avenida Paulista» أحد أشهر المواقع السياحية في البرازيل ويضم مباني الشركات والمتاحف ومراكز التسوق والتنوع الذي يعكس تماماً جوهر ساو باولو.
المكان أحد الأماكن النابضة بالحياة التي تنام أبداً ويوم الأحد يكون مغلقاً، عند زيارتك لهذا الشارع الرائع لا يفوتك الفضول والبيانات التاريخية التي يحتفظ بها هذا الشارع.

3. متحف كرة القدم

متحف كرة القدم أحد أفضل الأماكن التي يمكن زيارتها في ساو باولو إذا كنت من محبي كرة القدم وأحد عشاقها، يحتوي المتحف على مقالات وتقارير ومعارض تساعد في معرفة المزيد عن عالم كرة القدم.
يتكون المتحف من 15 غرفة ذات طابع خاص تروي كرة القدم في البرازيل بطريقة مرحة وتفاعلية، مما يدل على أهميتها لثقافة البلاد.
تم افتتاح المتحف في عام 2008 وهو يجذب الزوار من جميع أنحاء

ساو باولو هي أكبر مدينة في أمريكا الجنوبية لذلك تُقدم العديد من أماكن الجذب السياحي المثيرة للاهتمام، إليك أماكن السياحة في ساو باولو.

ساو باولو هي المركز المالي الرئيسي والمدينة الأكثر اكتظاظاً بالسكان في البرازيل وهي عاصمة الولاية التي لا تنام أبداً وبالتالي فإنها تقدم العديد من الأنشطة السياحية الجميلة، ليس فقط لسكانها ولكن أيضاً لأولئك الذين يزورونها.

تتميز المدينة بتأثيرها الوطني والدولي المهم والذي يؤثر على القطاعات الثقافية والاقتصادية والسياسية حيث يُقام العديد من أهم الأحداث في الدولة بداخلها.
وتتميز هذه المدينة أيضاً بالأنشطة المتعلقة بالطبيعة حيث بها العديد من الحدائق الجميلة وأماكن مثيرة للاهتمام تتيج لك الاستمتاع بأوقات سعيدة مع العائلة أو الأصدقاء، وفي التقرير التالي سوف نلقي نظرة على أهم وأجمل أماكن السياحة في ساو باولو وأفضل الفنادق وتكاليف السياحة بها.

أماكن سياحية في ساو باولو للزيارة

ساو باولو هي أكبر مدينة في البرازيل وتُقدم تجربة ثقافية مكثفة مع النباتات الاستوائية والألوان والأصوات النابضة والروائح الزاهية التي تحيط بكل مسافر من لحظة نزوله من الطائرة، ومن أفضل الأماكن السياحية في ساو باولو ما يلي:-

1. حديقة «Ibirapuera»

حديقة «Ibirapuera» واحدة من أفضل الأماكن السياحية في ساو باولو وأكثرها شهرة، تم بناء هذه الحديقة في عام 1954 في حي «Moema» تستقطب هذه الحديقة عدد كبير من السياح سنوياً الذين يبحثون عن الحدائق الجميلة والمتاحف المعاصرة والأماكن التاريخية التي صممها فنانين مشهورين مثل روبرتو بيرل ماركس وأوسكار نيماير.

يوجد بالحديقة مسارات للمشى والركض وممرات للدراجات وغابات وبحيرات وملعب رياضية ومناطق استرخاء تجذب سكان المدينة من جميع الأعمار، ويمكنك أيضاً استئجار الدراجات بداخلها.

تبرز الحديقة العديد من المباني والمنحوتات بما في ذلك العديد من المتاحف والكنائس ومسلة كبيرة لإحياء ذكرى الثورة وتمثال بيدرو ألفاريس كابرال، كما أن الحديقة بأكملها تطل على بركة جميلة.

الحديقة مفتوحة من الساعة 5 صباحاً حتى منتصف الليل والدخول مجاني، فإذا كنت تفضل المناظر الطبيعية الجذابة يُمكنك حجز جولة كاملة في الحديقة للاستمتاع بكل ما فيها من أماكن جذاب مختلفة.

2. أفينيدا بوليستا

العالم

سواء كانوا من عشاق الرياضة أو أي سياح يريد الاستمتاع بتاريخ المدينة.

4. متحف ساو باولو للفنون

متحف ساو باولو للفنون واحداً من أفضل أماكن السياحة في البرازيل ساو باولو حيث يستقطب العديد من السياح سنوياً لأنه موطن لأفضل مجموعة من الفن الأوروبي في أمريكا الجنوبية وربما نصف الكرة الجنوبي.

التصميم المعماري الفريد الذي ابتكره Assis Chateaubriand هو عمل فني بحد ذاته، ويعرض المتحف مجموعة واسعة من أعمال أشهر الأساتذة الأوروبيين بما في ذلك روبنز ورامبرانت وبوتيتشيلي وبيكاسو وغويا وسيزان، بالإضافة إلى قسم مخصص للسادة الأوائل من الأمريكتين، المتحف كبير جداً ومثيراً

Bulgarians Chase Away Evil at the Surva Festival in Pernik

The “Surva” festival is the oldest festival of masquerade games in Bulgaria and one of the largest in Europe.

For Pernik residents, “Surva” is like a religion, and the festival is the most awaited and largest event of the year. The “Surva” custom and the masquerade tradition have been alive for thousands of years. Several thousand people from the Pernik region alone participate, says ethnologist Tsvetana Manova: “Each of these several thousand prepares his or her own mask at home without showing it. Thus, the final result is a unique phenomenon - several thousand works of folk applied art. This is truly an unprecedented miracle, a miracle unseen in the world”. “Behind these scary masks are the smiles of many Pernik residents, secondly - of many guests who will come to our town. The energy that will be created and the attitudes of the people are for a purification. Let’s reduce this envy, this malice, yes a significant beginning was made for a better Bulgaria, for a more united Bulgaria. As Pernik residents, in recent years we have shown it in a number of crises - that we can be together, that we can be in solidarity in various crises. And this festival, I am sure, that it can unite many people”, added the mayor of Pernik, Stanislav Vladimirov.

Due to the record number of participants - over 10,000 people, for the first time they will be held during all three festival days. 158 masquerade groups will participate in the festival. 15 are groups from abroad. The international festival of masquerade games “Surva” in Pernik, which is the largest in Bulgaria and the Balkans, is the loudest and most colorful place this weekend. The 29th consecutive edition of the festival gathers over 10,000 participants in one place.

Kristiyan Skrimov, public relations officer of the Pernik Municipality, told Bulgarian media BGNES that the first edition of the “Surva” festival was in 1966, and about 800 survakars from the Pernik region alone took part in it. “Currently, there will be over 10,000 participants at this festival, and today we expect about 4,200 people to pass through the chute, not counting the foreign groups,” he noted.

The participants this year are mainly from the Balkans. Groups from Croatia, Montenegro, Serbia, Turkey, North Macedonia, Romania, Slovenia, Greece, Italy and many more are present.

Bulgarian kukeri come literally from all over the country. “We have survakars, kukeri, jamalari and all the derivatives of this custom. The most this year are from the Pernik region as always. 42 are the groups with over 4,000 participants. We have 10 groups this year who are coming to the festival for the first time, meaning that the tradition is developing all over the country,” said Skrimov, who is extremely happy that there are many young people in the groups. According to him, more than 60% of all survakars and kukeri are young people up to 30-40 years of age.

“2,500 of them are children. We are not saying these numbers to brag, but to really show that Surva and the tradition will live on,” he stressed.

The kuker Peicho Ivanov is from Yambol region. “We have been playing kukeri since we were little and this is our thrill,” he told BGNES. The man explained that his group went to festivals dedicated to the Kuker and Survakar traditions and won many awards and gold medals. For the fourth time in a row, they come to the festival in Pernik and hope that they will take the gold again. Georgi is from Kavadarci, North Macedonia. He explained to BGNES that they have a tradition for Vasilitsa to chase away evil spirits from houses. The Jalamari tour the Balkans and demonstrate the ritual, and they come to the festival in Pernik for the eighth time in a row. The man thanked for inviting his group to be part of the event.
www.novinite.com



عيد الربيع في الصين.. ثقافة رائعة وتقاليد شعبية متنوعة

عادات الاحتفال بعيد الربيع بين الأقليات في الصين تتحلى بتاريخ عريق وثقافة رائعة وتقاليد شعبية متنوعة.

تعد الصين إحدى الحضارات الأربع القديمة في العالم، حيث تتحلى بتاريخ عريق وثقافة رائعة وتقاليد شعبية متنوعة، وهي بلد متعدد الأعراق، ولكل مجموعة عرقية عادات مختلفة عند الاحتفال بعيد الربيع الذي يعتبر أهم الأعياد للشعب الصيني.

وبالنسبة لأبناء قومية تشوانغ الذين يعيشون في جنوبي الصين، يهنئ الناس بعضهم بعضاً في اليوم الأول من العام الجديد الصيني، متمنين أن تكون السنة الجديدة مفعمة بالحب والسعادة. وبالإضافة إلى ذلك، يحتفل أبناء قومية تشوانغ بعيد «تشى لي» الذي يحتفل به في الثلاثين من الشهر الذي يصادف فيه عيد الربيع.

ووفقاً للأسطورة، فقبل أكثر من 100 عام عادت قوة مسلحة من فلاحى أبناء قومية تشوانغ منتصرة بعد قتالها ضد غزاة أجانب. وفي ذلك الحين، كان عيد الربيع قد انقضى، ومن أجل الترحيب بهم، احتفل أبناء قومية تشوانغ بالعيد مرة أخرى لهم في الثلاثين من هذا الشهر.

ويشعل أبناء قومية يي النار خلال عيد الربيع، لأن النار في نظرهم ترمز إلى النور والعدالة والازدهار، وهي قوة جبارة يمكنها تدمير كل الشرور، ويمكن للنار أن تجلب الفرح والحب والسعادة للناس. ويجهز أبناء قومية منغوليا الذين يعيشون في شمالي البلاد الكثير من لحم الضأن اللذيذ ومختلف منتجات الألبان قبل عيد الربيع. وفي ليلة رأس السنة الجديدة يرتدي الناس أزياء منغولية جميلة، وتجلس الأسرة بأكملها حول المائدة، حيث تتناول الطعام اللذيذ لاستقبال العام الجديد. وفي صباح اليوم الأول من العام الجديد يرتدي الرجال والنساء أزياء تقليدية مختلفة ويتوجهون إلى الشوارع لزيارة الأقارب والأصدقاء.

ويسكن أبناء قومية بويي في حدود الصين الجنوبية الغربية. وفي صباح اليوم الأول من العام الجديد تتدافع فتيات قومية بويي لجلب الماء خارج المنزل، لأن الفتاة التي تجلب الماء أولاً إلى المنزل ستكون الفتاة الأكثر حظاً في العام الجديد. ويحب أبناء قومية جينغويه هناك إجراء أنشطة الرماية قبل عيد الربيع، والفتيات هن المنظمات والحكام لهذا النشاط، حيث يعلقن محافظ مطرزة على أعمدة من الخيزران، تتمايل من جانب إلى آخر في أعلى الشجرة، ويطلقن من الشباب الرماية،



وتمنح الفتيات النبيذ جائزة للشباب الفائز. وتحتوي المحافظ عادة على عملة معدنية وبعض حبات الذرة وبعض الخرزات الزخرفية كرمز للسعادة. ويسكن أبناء قومية قاوشان في مقاطعة تايوان الصينية، ولديهم عادات مختلفة للاحتفال بعيد الربيع. وعشية رأس السنة الجديدة تجتمع كل عائلة من الصغار والكبار حول مائدة مستديرة مع قدر ساخن لتناول العشاء.



مملكة سبأ اليمنية.. قصة "أرض بلقيس" المُدرجة على قائمة التراث العالمي

وعرض (24) متراً التي وُضعت فيه الأعمدة الثمانية.

كمل يتصل بالمعبد في الجهة الجنوبية بمقبرة كبيرة، وهي موقوفة على الملوك السبئيين، وقد بنيت على شكل مباني بعدة طوابق، يمكن الوصول إليها عبر ممرات ملتوية، وتضم بقايا لآلاف الأموات.

مدينة صرواح.. متنزّه بلقيس

تعد مدينة صرواح من أقدم المراكز السبئية المتقدمة وتبعد عن مدينة مأرب نحو 40 كيلومتراً وتضم مدينة صرواح قصر الملكة بلقيس ونقش النصر «لكرب آل وتر بن زمر على مكرب سبأ» الموجود بباحة القصر وهو من أهم مصادر التاريخ اليمني القديم.

ويتألف نقش النصر من 20 سطراً كتبت بطريقة سن المرات تحدث فيه الملك السبئي عن إنجازاته بتوحيد كل اليمن ومد نفوذ الدولة السبئية إلى الساحل الشرقي لأفريقيا.

وحسب المؤرخين، فإن صرواح لم تكن يوماً مركزاً للحكم في دولة سبأ؛ بل كانت عبارة عن استراحة صيد ذلك إن صغر حجمها لا يؤهلها لأن تكون عاصمة ثانية لسبأ، كما أنها تشتمل فقط على 8 مبان أيضاً بالمقارنة مع باقي المدن السبئية القديمة.

وعن إدراج آثار مملكة سبأ على قائمة منظمة اليونسكو للتراث العالمي المعرض للخطر، قال خبير الآثار اليمني رفيق العكوري، إنها أصبحت ذات قيمة مميزة ونادرة عابرة للحدود الوطنية وقيمة ثقافية مشتركة للبشرية، وأصبحت بعد إدراجها بحسب اتفاقية اليونسكو تمثل إحدى روائع العقل البشري المبذوع.

وأشار العكوري إلى أن آثار مملكة سبأ في مأرب بحسب اتفاقية اليونسكو أصبحت معنية بحماية وصون آثار مأرب ودعمها مادياً ولوجستياً وحشد الدعم الوطني والدولي للحفاظ على هذه الآثار كونها معرضة لخطر جسيم بسبب الصراع.

ويأتي إدراج منظمة اليونسكو لمعالم وآثار مملكة سبأ التاريخية في محافظة مأرب على قائمة التراث العالمي، لتكون بذلك خامس موقع يمني يتم إدراجه على هذه اللائحة بعد مدينة شبام حضرموت في عام (1983) ومدينة صنعاء القديمة عام (1986) ومدينة زبيد التاريخية عام (1993) وأرخبيل سقطرى عام (2008).

العين الإخبارية

أنداك وُجد أن المعبد يتكون من وحدات معمارية مختلفة ومتناسقة، يتقابل فيها المدخل الرئيسي والساحة مع الدرج العالي، وأهم هذه الوحدات هو قدس الأقداس، والفناء الأمامي وملحقاتهما، مثل السور الكبير المبنى من الطوب والمنشآت التابعة له.

والمعبد مربع الشكل له مساحة مكشوفة، تتوسطها بئر مقدسة وحوض مائي حجري، يصل إليه الماء بواسطة مصب من فم الثور المقدس، والقاعة محاطة بعدد من الجدران من الشمال والغرب والجنوب، وأمام الجدار الغربي ينتصب العديد من المقاعد المرمرية، وتوجد 12 درجة تؤدي إلى قدس الأقداس حيث 6 الأعمدة.

ويوجد حالياً 5 أعمدة والسادس مكسور ذات التيجان المزخرفة بالمكعبات، ويزن العمود حوالي (17) طناً و(350) كيلوغراماً ويبلغ طول العمود (12) متراً وسمكه (60×80) سننيمتراً.

معبد أوام

يقع معبد أوام في إطار مدينة مأرب القديمة التي تقع على الضفة اليسرى لوادي «أذنه» ويبعد 10 كيلومترات عن مدينة مأرب العاصمة السبئية التي كانت تتحكم بطرق التجارة القديمة.

وظل معبد أوام الذي يعد الأقدم والأكبر من نوعه في الجزيرة العربية مكاناً مقدساً تمارس فيه العبادات إلى بداية النصف الثاني من القرن الرابع الميلادي، ويبدو أن المعبد هُجر بعد ذلك، وهو ما يتوقع بسبب ظهور العبادات الأخرى.

ويعود المعبد إلى زمن المكرب السبئي (يدعى آل ذرح بن سمه علي)، الذي قام بتسوير المعبد، وتدل المعلومات أن تاريخ بناء هذا المعبد قد شُيّد لأول مرة في القرن 10 قبل الميلاد ويستبعد الباحثون تاريخاً أقدم من ذلك لإنشائه.

ويتألف من سور مبني بالأحجار المهذمة والمزخرفة بنقوش وخطوط المسند، وهذه الأحجار من الصخور الكلسية التي يبلغ طولها حوالي (752) متراً وسمك يتراوح من (3-5) متر يتوسطه فناء بطول (52) متراً

ويبنى السد الحديث في موقع السد القديم وبمواصفات مشابهة للسد القديم ويقع جنوب غرب مدينة مأرب على بعد 12 كيلومتراً.

ويرجع تاريخ بناء سد مأرب القديم إلى القرن 6 قبل الميلاد وعده الباحثون معجزة تؤرخ لشبه الجزيرة العربية، وواحد من أهم السدود اليمنية القديمة التاريخية وقد تم تشييده في الصحراء حول مأرب.

وحسب المصادر التاريخية، فإن سد مأرب القديم كان يروي قرابة 98 ألف مربع من الأراضي والحقول الزراعية، وكان يبلغ ارتفاع جدار السد قرابة 15 متراً، على زاوية منفرجة من الجنوب للشمال بعرض يقدر بـ650 متراً.

وظل سد مأرب العظيم صامداً لقرون ويحلل القرن 9 قبل الميلاد، كان هذا السد الذي يشكل أكبر نظام للري الهائل، قد حول أجزاء كبيرة من مأرب إلى حدائق وأراض خصبة وُصفت على مر التاريخ بأنها «جنة» قبل قدوم سيل العرم المذكور بالقرن الكريم.

معبد بران.. عرش بلقيس

شيد معبد المقه بران أو عرش بلقيس كأحد المعالم المعمارية الأجل ويرجع تاريخ البقايا المعمارية الحالية إلى القرنين 6 والـ5 قبل الميلاد.

ويعد بران هو الأشهر بين آثار اليمن ويقع على بعد 1400 متر إلى الشمال الغربي من محرم بلقيس، حيث يقع عرش بلقيس الفعلي بداية صحراء الربع الخالي من الجهة الغربية، ويعرف حالياً بالعائد.

تقول المصادر التاريخية إنه بُني في عهد الملكة بلقيس التي حكمت مملكة سبأ في القرن العاشر قبل الميلاد، وظل المعبد حتى عام 1988م تغطيه كتبان رملية محيطة به إلى أن كُشِف عن تفاصيله المدفونة تحت الرمال إثر التنقيب الأثري.

لا تزال مملكة سبأ اليمنية قائمة هنا لم تندثر، وما زالت الملكة بلقيس حية على جدران التاريخ والسنة الصغار والكبار في مأرب.

من «سورة سبأ» إلى نبأ «هدهد سليمان»، ومن «عرش بلقيس» إلى «سد مأرب»، تنبعث الحضارة السبئية كالنعناء من صحراء «رملة السبعين» عصية على الانكسار أمام الحروب وأحوال الزمن.

وأرض سبأ في الأصل هي منطقة مأرب حالياً، وتمتد إلى الجوف شمالاً، ثم ما حاذها من المرتفعات والهضاب إلى الشرق وكانت دولة سبأ في فترات امتداد حكمها تضم مناطق أخرى وتشمل اليمن بأكمله. تلك الحضارة وإنجازاتها المعمارية والجمالية والتكنولوجية التي تعود للألفية الأولى قبل الميلاد، باتت مؤخرًا مدرجة على قائمة التراث العالمي المهدد بالخطر لدى منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة «اليونسكو». في هذه التقرير، نقدم عرضاً تاريخياً لأهم المواقع المدرجة، ابتداءً من مدينة مأرب القديمة وسدها القديم ومعبد أوام ومعبد بران ومدينة صرواح، وهي مواقع أثرية ارتبطت معها حكايات تاريخية وأساطير لا تنسى.

مدينة مأرب القديمة

تقع مدينة مأرب القديمة في عزلة الأشراف في مدينة لا زالت تحمل ذات الاسم، شرقي اليمن، ويحيط بها سور ذو شكل شبه منحرف يبلغ طوله 5.4 كيلومتر، وبنيت عليه أبراج ضخمة وقد اكتشف مؤخراً 7 بوابات للمدينة موزعة على مختلف الاتجاهات.

وتتألف مدينة مأرب القديمة من عدد من المعابد وقصر الحكم المعروف باسم «سلاحين»، الذي ورد ذكره في أحد النقوش عام 685 قبل الميلاد، واستمر ذكره حتى القرن 3 ميلادية، عندما انتقل مركز الحكم إلى مملكة «حِمير»، أحد حضارات اليمن القديمة.

ومؤخرًا تم التعرف على 4 معابد، 3 منها تقع في الجزء الجنوبي الغربي لمدينة مأرب القديمة، فيما يقع أقدم المعابد في أحد المرتفعات الجبلية القريبة من المدينة.

سد مأرب القديم

لآلاف السنين، ظلت بقايا سد مأرب القديم، وبعض جدرانها صامدة في صحراء مأرب، وأعيد بناؤه قبل 3 عقود وتحديداً عام 1967 بمبادرة من المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة، كأحد أبرز مآثره في اليمن.

وبات سد مأرب اليوم بحيرة مائية عملاقة طولها 30 كيلومتر مربع، ويستوعب السد 400 مليون متر مكعب،

في سنّ 23 عاما.. مريم التركي ثالث كويتية تحصل على "رخصة طيار"

تصدّرت الشابة الكويتية مريم التركي حديث رواد مواقع التواصل في الكويت، بعد تخرّجها من أكاديمية «إل 3 هاريس» (L3Harris) للطيران بدرجة امتياز من بريطانيا، لتصبح ثالث كويتية تحصل على رخصة طيار. واحتفى مغردون بمريم، البالغة من العمر 23 عاما، والتي تمكنت من التحليق بالطائرة باقتدار، معلنة نفسها ثالث كويتية تحصد هذا الإنجاز، ومن بين أصغر الطيارين في العالم، وفق وسائل إعلام كويتية.

وقد هنأت السفارة البريطانية بالكويت الشابة الكويتية عبر حساباتها على منصات التواصل، وغرّدت عبر تويتر قائلة «نهني الكابتن مريم هاني التركي على تخرّجها من أكاديمية (إل 3 هاريس) البريطانية للطيران، إنه من الرائع رؤية شابات كويتيات يدرسن في المملكة المتحدة ويحققن أحلامهن بنجاح». جدارة وإثبات

وصرّحت الكابتن مريم لوسائل إعلام محلية قائلة إنها أحببت هذا المجال منذ الصغر وأثبتت أن «المراة الكويتية قادرة على إثبات نفسها في شتى المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والرياضية، وتفوقها في مجال الطيران». وتخرّجت مريم من الثانوية العامة والتحقت بكلية تكنولوجيا الطيران، موضحة أنه نظرا لشغفها ومحبتها لقيادة الطائرات تقدمت للعمل في الخطوط الجوية الكويتية، والتي أرسلتها لدراسة الطيران في بريطانيا.

ووثقت وسائل إعلام لحظة وصول الكابتن الكويتية إلى بلادها بعد رحلة ختمتها بإنجاز «رخصة طيار» وقالت فور وصولها «وأخيرا انتهت مرحلة التعب، وأستطيع الآن الراحة لا سيما مع عائلتي».

وأضافت الكابتن مريم أن الدراسة كانت مرحلة صعبة لكنها استطاعت تخطيها بمساعدة زملائها الكويتيين.

وعبّرت كلية التكنولوجيا والطيران في الكويت عن افتخارها بحصول «الطالبة مريم التركي على شهادة كابتن وتكون ثالث كويتية تحصل على رخصة طيار» موضحة أنها تخرجت من كلية التكنولوجيا والطيران قبل إكمال دراستها في بريطانيا.

واحتفى مغردون عبر مواقع التواصل بالكابتن الكويتية الثالثة، واستذكروا مسيرة الكويتيتين مريم بوعركي ومها بيضون، اللتين حصلتا على رخصة طيار.

وقد علّق الاقتصادي الكويتي فيصل خزعل بقوله «دائما ما تبهرنا المراة الكويتية بقدرتها التنافسية على المستوى العالمي، كما يحيرنا تجاهل بعض الداعمين لحقوق المراة لمثل هذا الحدث».



نعمت شفيق أول سيدة ترأس جامعة كولومبيا.. أصولها من بلد عربي

ولدت «مينوش» في مدينة الإسكندرية (شمال مصر)، وترأس مدرسة لندن للاقتصاد منذ عام 2017.

كما شغل مناصب في صندوق النقد الدولي وبنك إنجلترا.

في سن السادسة والثلاثين، أصبحت «مينوش» أصغر نائب رئيس للبنك الدولي.

وقالت «مينوش» خلال مؤتمر صحفي: «هذه فترة خاصة للغاية في التعليم العالي ولدينا اليوم فرصة لتقديم مساهمات غير

عادية للعالم».

وأضاف: «إنها أيضا لحظة خاصة بالنسبة لي لأنني أشارك التزاما عميقا بمهمة كولومبيا في أن تكون جامعة رائدة في العصر الحديث».

وبرزت «مينوش» كبطل للتنوع والشمول في كلية لندن للاقتصاد والعلوم السياسية، كما أدارت مشاريع كبيرة للتوسع والبنية التحتية مع التركيز على تحسين تجربة الطلاب.

تتولى الخبرة الاقتصادية «نعمت شفيق»، أو «مينوش»، كما اشتهرت في بريطانيا، رئاسة جامعة كولومبيا في وقت لاحق من هذا العام، لتصبح أول امرأة تشغل هذا المنصب في تاريخ الجامعة.

وتخلف «مينوش» (60 عاما)، الذي يشغل حاليا منصب رئيس كلية لندن للاقتصاد والعلوم السياسية «لي بولينجر» في منصب رئيس جامعة كولومبيا، وفقا لما ذكرته وكالة «بلومبرج».

وأشاد «بولينجر»، الذي استقال في يونيو/حزيران بعد أكثر من عقد في المنصب باختباره، قائلاً في بيان: «لو كنت قد بحثت في العالم عن أفضل شخص يخلفني في قيادة جامعة كولومبيا، لكانت اخترت مينوش شفيق».

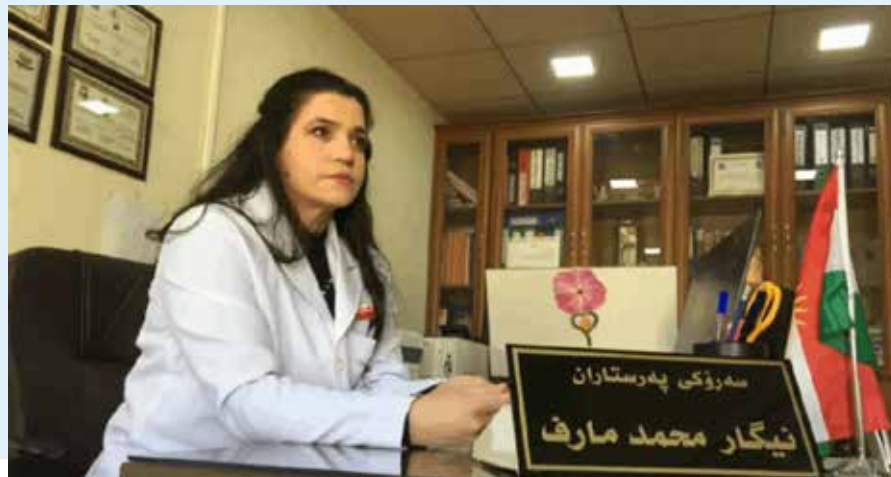
وأضاف: «خبرتها وخبراتها الشخصية والمهنية ورؤيتها الشاملة للحياة الأكاديمية والعامة تجعلها خيارا ملهما».



العراقية نيكار محمد ضمن أكثر النساء تأثيراً في العالم

القائمة كانت كبيرة جدا. وقد رشّحني إليها أحد الصحفيين الذين زاروا المستشفى سابقا لإجراء تحقيق عن حالات النساء اللواتي حاولن الانتحار بإضرام النار على أجسادهن، فتأثر كثيرا بمحاولاتي ودوري في معالجتهم ومساعدتهم لإعادة أنخراطهن في المجتمع، بحسب الجزيرة.

وأضمت نيكار محمد مارف نحو ربع قرن في معالجة الحروق والنساء اللواتي حاولن الانتحار بإضرام النار في أجسادهن ممّن عانين من ظروف اجتماعية قاسية، أو ممّن كنّ ضحايا الأذى النفسي والجسدي، ومنهنّ من لم تصل مرحلة البلوغ بعد، أو من احترقت بفعل فاعل أو بحادث عرضي.



اختارت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» (BBC)، العراقية نيكار محمد مارف لتكون ضمن قائمة «أكثر 100 امرأة ملهمة ومؤثرة حول العالم» في عام 2022 تكريماً لسنوات خدماتها الإنسانية التي تخللها الكثير من المعاناة النفسية والروحية.

نيكار، متخرّجة من المعهد الفني الطبي في مدينة السليمانية بإقليم كردستان عام 1992، وتعمل رئيسة قسم الممرضات في مستشفى الحروق والجراحة التجميلية، وتشرف على 156 موظفا من مجموع 220 من الأطباء والممرضين والعاملين في أقسام مختلفة بالمستشفى في مدينتها.

وقالت مارف، إن «فرحة اختياري ضمن هذه

6 tips for raising a happy healthy child

How do I raise a happy, healthy child?" Is one of the most commonly asked questions by parents. The answer to this question is extensive and complex with many different factors working together to create a healthy and happy child. Here are six tips for raising a child to be the healthiest and happiest they can be.

1. Take regular checkups and vaccinations

The first step in raising a healthy baby is making sure that they are physically healthy. Taking them to regular checkups will ensure that they are hitting the proper milestones and that they are growing properly. Vaccinations are also important to prevent children from getting and spreading different illnesses.

2. Get them to exercise

Encourage children to be active in whatever way they like. Give them the opportunity to play outside in the park, join a dance class, or play sports with their friends. Exercising helps children's bodies grow strong and fights obesity.

3. Encourage healthy eating habits

Make sure your baby has a healthy, balanced diet. Providing children with nutritious food choices ensures they have the proper fuel to develop into a strong, happy child. While it is important for children to eat healthily, there is no need to put strict regulations on what they can and can not eat. Even "junk" food is okay to eat in moderation!

4. Teach healthy variety of emotions

Encourage children to express their emotions and help them find positive ways to cope with them. Let them talk about what is bothering them and allow them to share with you what they are experiencing. This encourages positive mental health throughout childhood and adolescence and helps build strong bonds between child and caregiver.

5. Positivity is powerful

Above all else, be sure to encourage your children to live a healthy lifestyle positively. Never make health a punishment for bad behavior; that deters children from wanting to adopt healthy habits. By viewing health in a positive light, it encourages children to further their emotional and physical health, which is important in the development of a healthy body and mind.

6. Be a role model

Children look up to their caregivers and will copy the thing they do. If they see their caregiver eating healthy foods, exercising regularly, and showing their emotions positively, they will follow suit.



حددي أولوياتك ولا تهمل نفسك.. نصائح للتغلب على الأعباء اليومية للأمومة

وسام السيد

الرعاية الذاتية مهمة كـرعاية الطفل

أصعب ما تفعله الأم في هذا الوقت هو التفكير في نفسها، فكيف تستمر في رعاية من تهملها إذا كانت هي نفسها بحاجة إلى رعاية؟ فمن أجل رعاية الأطفال والاستمتاع بالأمومة، تحتاج الأم إلى الاعتناء بنفسها وعدم إهمال رغباتها.

لذا، عليك تخصيص وقت على مدار الأسبوع لتفعل بعض الأمور التي تحببها، أو لممارسة هواية بسيطة أو مقابلة الأصدقاء.

خذني قيلولة في منتصف اليوم عندما ينام الطفل، ولا تستغلي الوقت في إنجاز مزيد من المهام، فلن يسوء الأمر إذا كان منزلك في حالة فوضى، أو إذا تراكمت الأطباق في المطبخ، بل سيسوء الأمر إذا لم تكوني أنت بخير.

لن تفقدي هويتك

يمكن أن يكون التعبير عن المشاعر مفيداً حتى لو شعرت بعدم الرضا عن الأمومة، أو فقدان الهدف والهوية الشخصية، خصوصاً إذا تخلت الأم عن وظيفتها أو مشاريعها الخاصة وروتينها المعتاد.

ما يحدث هو أن الأم تشعر بأن جزءاً من إحساسها بذاتها كشخص مستقل قد تم تجريده بسبب الأطفال ومهام الأمومة، وهذا لا يتنافى أبداً مع حب الأم لأطفالها ورغبتها في رعايتهم.

حاولي أن تتفهمني مشاعرك وأفكارك وتتقبلها. خذي الوقت الكافي للتكيف مع التغيرات التي حدثت على حياتك، وفككي الأفكار التي تعمل على إحباطك. ربما تعتقدين أنه لم يعد بإمكانك السفر، أو أنك لن تستطعي العمل مجدداً على تحقيق أهدافك، بينما في حقيقة الأمر تسافر أمهات كثيرات مع أطفالهن، وتحقق الكثير من السيدات أهدافهن رغم من وجود أطفال، وذلك ببعض التنظيم وتقبل الواقع الجديد.

لست وحدك

ابحثي عن صديقات أو قريبات يعيشن تجربتك حالياً، وتواصل معهن أو مع نساء أكبر منك سناً مررن بالتجربة ذاتها، ممن يمكنهن تقديم النصيحة من منظور أكثر اتساعاً.

ويمكنك أيضاً أن تبحثي عن مجموعات الدعم الرسمية لدى المعالجين والأطباء النفسيين، وفي كلتا الحالتين اختاري مجموعة ممن تشعرين معهم بالراحة والأمان، لتتمكني من مشاركة مشاعرك بصراحة تامة من دون خوف من الأحكام الشخصية.

كزوجة حديثة العهد، تتوقين إلى إنجاب طفلك الأول لتمنحيه كل حب ورعاية. ربما استحضرت مشاعر الأمومة الجميلة، لكن عندما تصبحين أمًا بالفعل، فإنك ستواجهين حقائق مختلفة تماماً عن الأفكار الشاعرية، إذ تتحول الحياة إلى جولات مستمرة من تغيير الحفاضات، وتحضير الرضعات، والعناية بالطفل، وساعات النوم القليلة، حتى تتحول حياتك ما قبل الأمومة إلى ذكريات خافتة وماضٍ بعيد.

هنا تمرّ أمهات كثيرات بلحظات يشعرون فيها بصعوبة التأقلم مع كل هذه المهام، وكل أم تظن أنها الوحيدة التي تشعر بهذه المعاناة، لكن في الحقيقة هو شعور شائع بين غالبية الأمهات، ومحاولة فهم أسبابه ثم تحديد الأولويات يساعدان في معرفة نوع الدعم المناسب وتجاوز الأوقات العصيبة.

تحديد الأولويات

مع بداية مرحلة الأمومة، يتحول المنزل إلى حال من الفوضى، ويصبح التنظيف المنتظم أقرب إلى المستحيل مع مسؤوليات الطفل. لذلك يُفضّل أخذ الأمور ببساطة والقيام بالواجبات السهلة وتجنب المهام الصعبة أو التي يمكن تأجيلها، كالمنااسبات والاجتماعات العائلية التي تضيف عبئاً إلى عبء المهام اليومية التي لا تنتهي. قد تكونين بحاجة إلى قول «لا» حاسمة لكل ما يرهقك، ووضع نفسك وطفلك وأولوية وعدم الخضوع لرغبات الآخرين.

لا تخافي من الأخطاء

تحرص الكثيرات على أقصى درجات المثالية عندما يتعلق الأمر بالأمومة، خصوصاً لما رسّخه المجتمع في الأمهات من مشاعر التضحية من أجل أطفالهن.

فكل أم تريد الأفضل لطفلها، لكن يجب ألا تضع نفسها تحت ضغط مستمر من أجل الوصول إلى تلك المثالية، لأن الأمومة رحلة جميلة حولها المجتمع إلى عبء كبير على الأمهات. وأحياناً، توجه العائلة رعايتها نحو الطفل أو حتى الأب لكون الأم أصبحت غير قادرة على تلبية متطلباته، فيهملها الجميع ويتجاهل رغباتها ورغباتها.

هذه التوقعات تلحق ظلماً كبيراً بالأمهات اللواتي مررن بتحوّلات بيولوجية مرهقة وكبيرة بعد الولادة، بالإضافة إلى اكتئاب الحمل وما بعد الولادة الذي يؤثر على الحالة الذهنية والمزاجية للأم، فيصعب عليها القيام بالمهام المطلوبة منها، ويُسرعها بعدم التقدير، خصوصاً مع عدم وجود وعي كافٍ باكتئاب ما بعد الولادة وتأثيراته، حتى أن بعض الأمهات يخشين الاعتراف بهذه المشاعر خوفاً من الوصم المجتمعي، ويبقين عالقات في مشاعر الذنب.

How to Balance Work and Family Life in Marriage

Balancing work and family life can be a challenge for any married couple. It is important to find a way to balance both so that each partner can feel supported and fulfilled in their roles. This article will provide some tips on how to balance work and family life in marriage.

Work and family life can be difficult to balance. All couples must learn how to balance their work and home life, while still having time for each other. This is especially true for married couples who have children. Juggling work, home, and family demands can be stressful, but with a few tips and strategies, married couples can learn to find a balance that works for them.

Spend Quality Time Together

Spending quality time with your spouse is essential for a healthy marriage. Make it a priority to schedule regular date nights and weekends away from work and family responsibilities. Take time to talk, listen, and enjoy each other's company.

Share Responsibilities

Sharing responsibilities can help to reduce stress and take some of the pressure of working parents. Discuss how you can divide up responsibilities, such as childcare, housework, and errands so that you both equally share the load.

Create a Family Calendar

Creating a family calendar can help ensure that everyone in the family is aware of upcoming events and responsibilities. This allows each person to plan ahead and make sure that there is enough time for both work and family. It can also help to reduce stress by making sure that all family members are aware of what is expected from them and when.

Make Time for Yourself

Making time for yourself is an important part of balancing work and family life. It is important to take some time for yourself each day to do something that you enjoy such as reading, exercising, or taking a walk. This can help to reduce stress and can help to create balance in your life.

Set Boundaries

One of the most effective ways to balance work and family life is by setting boundaries between the two. This means setting limits on how much time each partner spends at work and how much time they spend with their family. This can be done by setting specific days and times when each partner is expected to be home with their family and when they are expected to be working.

Talk Openly About Your Goals

Communication is key when it comes to balancing work and family life. It is important for couples to talk openly about their goals for their relationship and for their family. This can help to ensure that everyone is on the same page when it comes to balancing their responsibilities and can help to reduce stress.

Be Flexible

Life can be unpredictable, so it is important to be flexible when it comes to balancing work and family life. This means being willing to adjust plans when necessary and to compromise when needed. This can help to create a more balanced and fulfilling life.

Final Words

Balancing work and family life can be a challenge for any married couple. However, it is possible to find a way to make it work. By setting boundaries, creating a family calendar, talking openly about goals, making time for yourself, and being flexible, couples can ensure that both work and family life are balanced.

<https://medium.com/>



سارة سمير

جميعاً نريد أن نكون ناجحين، فمن منا لا يريد أن يكون قادراً على تحقيق أحلامه ومكاسب مالية أيضاً؟ ومع ذلك هناك شيء واحد يمكن أن يحيل بينك وبين نجاحك، وهذا ليس سوى ثقتك بنفسك.

يعد شعور الثقة بالنفس من أفضل المشاعر التي يكتسبها الإنسان على مدار حياته، سواء بقدراتك وصفاتك، لكن من أجل ذلك يجب أن تعرفي كيف تبين الثقة، لحسن الحظ هناك عدة طرق يمكنك من خلالها زيادة ثقتك بنفسك، سوف نعرفك عليها من خلال هذا التقرير.

١. ركزي على قدراتك

تأكدي من التركيز دائماً على نقاط قوتك، وتعزيزها في عقلك، من خلال منح نفسك تذكيراً بها.

٢. ثقي بنفسك دائماً

معظم الأشخاص الواثقين لديهم نظام قيم قوي يؤمنون به، وفي النهاية يتخذون قراراتهم بناءً على ذلك، كوني أفضل نسخة من نفسك لكي تصلي إلى ما تلمحي إليه، ومن ثم مارسي المهارات لتكوني قادرة على تطوير الإيمان بقدرتك على القيام بأشياء تشكل جزءاً من عملك

وحياتك الشخصية.

٣. تجنب الأفكار السلبية

يجب الابتعاد عن أي نشاط يميل إلى زيادة القلق، ولا تنسي أن أي شعور سلبي أو أي حديث سلبي عن النفس يمكن أن يحد من قدراتك بجعلك مقتنعة بأنه لا يمكنك فعل شيء ما، أو أنه من الصعب عليك التعامل معه.

٤. مراقبة التقدم المحرز

قسّمي المهام والأنشطة التي يجب عليك القيام بها إلى أجزاء أصغر حتى يسهل التعامل معها، وعززي نفسك في كل خطوة تجعلك قادرة على إنجاز المهمة، واحتفظي دائماً بعلامة تبويب لتقدمك، ولن يساعدك ذلك فقط على البقاء في المسار الصحيح، لكن ستري المزيد من الثقة بنفسك، كلما أحرزت تقدماً.

٥. زيادة التحديات

قومي بإنشاء تسلسل هرمي تزيد فيه بشكل تدريجي من تعقيد المهام، وسيجعلك تترين تقدمك على التوالي، ويساعدك على الشعور بثقة أكبر بقدرتك على القيام بالمهمة التالية الأكثر تعقيداً.

تعرفي إلى إتيكيت زيارة المنازل

تبادل الزيارات أمر جميل بالطبع، ولكن بعض الضيوف لا يجيدون إحسان الإقامة في منازل الآخرين، وآخرون لا يدركون أهمية الالتزام بالإتيكيت وقواعد الأدب لدى زيارة الآخرين، مما يضع المنزل المضيف في موقف حرج.

فيما يلي بعض الأشياء المهمة التي يجب مراعاتها عندما تخطط لزيارة منزل شخص ما، خاصة لو كانت تلك الزيارة ستتخطى اليوم الواحد:

افعل هذه الأمور:

- اخلع حذاءك فور وصولك.
- اجعل زيارتك قصيرة وحلوة بشكل عام. لا تجعل زيارتك تطول عن ثلاث ليال.
- أحضر أدوات النظافة الخاصة بك.
- رتب سريرك ونظف بعد استخداماتك الشخصية.
- حافظ على نظافة حمامك: امسح أي حلقة في الحوض، أو بقايا كريم الحلاقة في الحوض، أو الشعر على أي شيء أو سطح، ونظف الأوساخ الموجودة على الصابون.
- اعرض المساعدة، خاصة في المطبخ.
- كن قابلاً للتكيف. كن مستعداً لأي شيء واعتمد على نفسك في الترفيه عنها.
- اعرض شراء طلبات البقالة إذا كنت تقيم أكثر من ليلتين أو

ممنوع

- لا تخرج أهل البيت باستئذان إحضار حيوانك الأليف.
- إذا كنت على سفر ومضطرب لاصطحابه فاعرض إقامته في ملجأ مؤقتاً أو النزول في أحد الفنادق، يمنح هذا أيضاً مضيفك فرصة لدعوة حيوانك الأليف إذا رغب في ذلك.
- إياك أن تقبل دعوة من شخص آخر أثناء زيارتك دون التحقق أولاً من مضيفك.
- إياك أن تستخدم هاتف مضيفك أو جهاز الكمبيوتر أو أي معدات أخرى دون استئذان.
- لا تسأل عن كلمة سر الإنترنت فور وصولك، اعطهم فرصة لمنحك إياها دون سؤال.
- لا تستخدم الهاتف أو أي شاشة إلكترونية خاصة أثناء تناول الطعام.
- لا تذهب لغرفة نومك دون استئذان.
- لا تفتح الثلاجة دون استئذان.
- لا تدخل المنزل دون هدية.



5 simple but effective lighting ideas to transform your home

By Jennifer Choo

It's incredible how much lighting can affect a home's overall appearance and mood. The proper choice of lighting can transform a space with relatively minimum effort.

Great lighting creates a certain mood or ambience. It also highlights focal points and features while making rooms more functional. Like a piece of art, it can add to the overall decorative appeal of the home.

Combine pendant lights, table lamps, and wall or floor lights to produce your desired effect. If the occasion warrants, it's perfectly fine to mix them up as well. Here are five simple but effective lighting ideas to transform your home.

1. Entrance foyer: Bold is beautiful

First impression is forever, and your entrance foyer is where your guests will have their first glimpse of your home. So naturally, when you're looking to reshape the space, you want to make the right statement.

The foyer is an excellent place to go bold. Large centrepieces, especially if your entry has high ceilings, will make a memorable first impression and a perfect choice when upgrading the wow factor.

Offering plenty of practical light and a show-stopping focal point, what could be more special than a chandelier or dazzling hall pendant inviting you through the front door? Consider hanging a mirror too, as your light can bounce around the room, opening up the space and feeling brighter and bigger than it actually is.

2. Living room: Have fun with lamps

If you're in the mood to redesign your living room but don't want to exert too much effort, mixing in a new floor lamp and table lamp could be all that's necessary.

Adding height and elegance, both lamps do a splendid job of illuminating the room at eye level, complementing the ceiling lights and allowing you to create different moods.

They can also add personality and make a bold statement while being super-versatile, as you can pick up and place them anywhere when the mood (lighting) strikes you.

3. Dining room: Lower your lights

When lighting the dining room, the goal is to create an intimate atmosphere around the table—all the better for sharing delightful meals with family and friends.

How do you achieve this? Swap your high ceiling fixture for a longer hanging pendant, or maybe even three or five, directly over your dining table. This new vantage point will create a warm, flattering glow around your guests, and the rest of the room can melt away.

4. Kitchen: Add pendant lamps over the island

The kitchen is often the heart of the home, a multifunctional hub where you cook, gather, eat and even entertain.

A kitchen island is usually where most of these activities happen, and pendant lights in a group add illumination, style and ambience. Whether in clusters or in a row, always use odd numbers to help create a beautiful, balanced look.

5. Bedroom: Mix and match lights

Bedside lamps are possibly the easiest way to revive your bedroom. Depending on your personal taste, you can go for zen-like calm with natural materials and simple shapes or bright colours complete with a striking pattern. Or add a touch of quirk with an unusual material for the base, like driftwood or resin.

Even if you can't choose just one, consider two lamps that don't match. After all where better than in the privacy of the bedroom where you can be truly adventurous.



نصائح في ديكور الإضاءة عند اختيار مصباح الطاولة للصالة

لطاولة كبيرة أو مصباح كبير لطاولة صغيرة؛ في هذه الحالة لن يبدو المصباح والطاولة غير متناسبين فحسب، بل أيضًا الأريكة (أو الكرسي) المجاورة لهما.

عند استخدام أكثر من مصباح لطاولات عدة، من الجيد التنسيق بين المعادن التي تصممها. في هذا الإطار، يبدو البرونز رائعًا مع النحاس، والكروم يتألف مع النيكل، والمعدن الأخير مناسب لمجاورة البرونز. كما يبدو كل من الفضة والذهب رائعًا بجانب الآخر. إلى ذلك، هذه طرق معززة للإضاءة في المساحات الداخلية.

قد يقوم مصباح الطاولة بدور النقطة المحورية في الديكور، وذلك عندما تنتمي هذه القطعة من الإكسسوارات إلى نمط مغاير عما هو حولها. في حالات أخرى، قد يفضل البعض تحقيق الانسجام بين إكسسوارات المنزل، بما في ذلك مصباح الطاولة، والأثاث. إلى ذلك، قد يهتم أيضًا الاطلاع على الآتي: أهداف الإضاءة الزخرفية في ديكور المنزل

ديكور الإضاءة في غرفة النوم

في غرفة النوم، يعد اختيار مصباح الطاولة المناسب تحديًا، خصوصًا للقارئ النهم، أثناء الاستلقاء في السرير. في هذا الإطار، إذا كانت منضدة السرير تعلو بصورة موازية للمرتبة، فإن البحث عن مصباح بنفس ارتفاع المنضدة أو أكثر بقليل (من 6 إلى 9 سنتيمترات) مناسب. مثلًا، إذا كان ارتفاع المنضدة 70 سنتيمترًا، فإن المصباح الذي يبلغ ارتفاعه حوالي 68.5 سنتيمترًا سيبدو أفضل.

هناك نصائح عدة متعلقة بديكور الإضاءة، لا سيما عند اختيار مصباح الطاولة للصالة أو غرفة النوم؛ علمًا أن مصباح الطاولة يؤمن إضاءة المهام أي هو مصدر إنارة يوضح الرؤية عند الخياطة، مثلًا، والقراءة... مع أهمية الإشارة إلى أن خطة الإنارة الجيدة في الديكور الداخلي، هي تلك متعددة المصادر أي تشتمل على الإنارة السقفية ومصباح الطاولة والإنارة المميزة التي تحملها مصابيح صغيرة تضيء على الزوايا المظلمة توهجًا لطيفًا، وتعلق على الجدران، مثلًا... نصائح عند اختيار مصباح الطاولة، في الآتي.

نصائح عملية خاصة بمصباح الطاولة

القاعدة العامة هي اختيار مصباح الطاولة، بصورة يكون الجزء السفلي من الظل على مستوى عينيك عند الجلوس. قطر غطاء المصباح (أو الشابوه) هو أقل بنحو 5 سنتيمترات مقارنة بطول جسم القطعة. من المثالي أن يبلغ ارتفاع عاكس الضوء في تصميم المصباح نحو ثلثي ارتفاع جسمه، قياسًا من أسفل المصباح. أما عرض عاكس المصباح فهو مواز لضعف عرض المصباح.

غطاء مصباح الطاولة الملون هو طريقة رائعة لإضافة لمسة جذابة إلى ديكورات الصالة أو غرفة النوم.

يجب أن يتراوح ارتفاع المصباح والطاولة المتمركزة في زاوية الصالة، معًا، بين 148 و163 سنتيمترًا، الأمر الذي يحقق تماسك الديكور.

هناك خطأ شائع متعلق باختيار مصباح صغير الحجم

5 best ways to care for your vintage and antique jewellery

Sanha Advani

Collecting antique and vintage jewellery is a special endeavour without a doubt. Owing to their rarity, each piece carries a visceral sense of legacy and heritage. However, with the singular beauty and uniqueness of these classical pieces, comes the great responsibility of keeping them safe and well preserved. Here are the five best ways to make sure these old beauties in your bijoux box remain in pristine condition.

Maintaining your jewellery: Due to being around for several years, vintage and antique jewellery is susceptible to general wear and tear. These can include a loosened stone setting or a damaged clasp, among other things. Therefore, it is important to periodically check your collection for these signs of inevitable damage. Additionally, these pieces are executed with extreme intricateness and some minute erosion often escapes plain sight. So, it is advisable to get your vintage and antique pieces checked by a reputable jeweller at least once or twice a year.

Cleaning: Cleaning is an important part of keeping your antique and vintage jewellery in decent condition. While most jewellery executed with precious stones like sapphires, rubies, and diamonds can be cleaned with warm water and a soft brush at home, when it comes to delicate gems, it is best to go for professional handling which includes thorough technical know-how. For instance, one should take greater care while cleaning emerald jewellery as they are susceptible to being easily damaged by most cleaning products. It is not advisable to immerse your pieces in liquid while cleaning as it may cause erosion. One should also gently wipe their antique jewellery pieces with a soft cloth to remove the top layer of dust.

Storage: Antique and vintage jewellery is special and is often not worn daily. This results in them being in storage for good intervals.

Therefore, it is extremely imperative to have quality storage in place. One of the most important is to keep them away from direct sunlight, which can cause metals to tarnish and stones to crack. While specially customised jewellery boxes with temperature and humidity control, one can also keep them in soft velvet pouches. It is also important to make sure that your pieces are not bent or twisted while they lay waiting to be worn. Especially for elaborate items like Parures, one must have a box dedicated to all pieces of the jewellery set. For safety reasons, it is important to exercise caution and keep them in a safe and locked storage.

Caring While Wearing: A simple rule of putting on your vintage and antique jewellery and taking them off first after wearing can go a long way in keeping their beauty and quality intact. Products like perfume, deodorant, and lotions can tend to get damaged jewellery pieces and also make them greasy, which can attract more dust and grime. Wearing them last also protects these old pieces from getting entangled with hairbrushes or clothing. One must also check for wobbly stones and insecure clasps before donning vintage jewellery to avoid losing them. Additionally, it is highly damaging to enter water bodies while wearing jewellery. Natural minerals and chemicals can immediately damage precious stones and can cause discolouration.

Restoration and Repair: Restoration and repair of vintage and antique jewellery are certainly two different things. It is always hard to fully repair a piece of jewellery owing to the uniqueness and rarity of its components. This is when restoration comes in place, where pieces are carefully mended with slight alterations to keep the originality intact. However, one thing that remains common between restoration and repair is that one must not try to do it on their own and it should be deposited to a specialist workshop in safe packaging for the same.



ملابس سفر للمحجبات.. تجمع بين الراحة والأناقة

سارة محمد

تحتار الكثير من النساء المحجبات عند تنسيق ملابسهن في السفر، ولكنه جزء أساسي في حياة مدونات الموضة اللاتي يحرصن على نشر الكثير من الصور التي تلهم متابعاتهن بإطلالات أنيقة ومريحة بأسلوب عصري، لذا جمعنا لك عدة خيارات لسفرك القادم.

في لوك يومي مريح مناسب لإطلالة المطار، اختارت مدونة الموضة المصرية منة السني طقمًا رياضيًا ناعمًا جمعت من خلاله معطفًا أوف وايت وبنطلونًا رياضيًا واسعًا مع حجاب توربان بيج، وانتعلت البوت الطويل الرياضي بذات اللون، كما اختارت حقائب السفر بدرجات الأوف وايت والبيج، لمنحها إطلالة متكاملة.

لا شك في أنك بحاجة لفستان مريح لإطلالات الشاطئ، ولأن البساطة هي ما تلجأ إليها الكثيرات من النساء مؤخرًا على الشاطئ، فيمكن لمدونة الموضة المصرية دينا رزق أن تلهمك بإطلالتها بفستان أبيض ناعم بأكماء

مستقيمة وحجاب أصفر مطبق بالزهور الملونة، وأكملت اللوك بعقد أصفر ضخمة وحقيبة مطرزة يدويًا، وانتعلت حذاءً جلديًا أصفر.

لأناقة بسيطة وعصرية تميزت مدونة الموضة شهد ناصر بإطلالة كاجوال اعتمدت من خلالها على تنسيق الأزياء الحياضية بدرجات اللون البني، ونسقت بنطلونًا باللون البيج وبلوزة بنية مع معطف طويل بني، وأكملت أناقتها بحجاب بيج، وانتعلت حذاءً بكعب بني، لخيار بسيط يناسب إطلالات السفر المختلفة.

أما مدونة الموضة المصرية وفاء عز الدين فاعتمدت تنسيقًا أكثر دقةً باختيار تنورة بيليسيه بنية وبلوفر بيج مع حجاب أبيض زينته بـسكارف حريري مطبق، وأكملت اللوك بحقيبة ضخمة بنية وحذاء أبيض رياضي لمنحها إطلالة أكثر جمالاً. تابعي المزيد: موديلات عبايات بكم ملون لإطلالة جذابة



أقراط شانديليز فاخرة مرصعة بأحجار الألماس

تتميز أقراط شانديليز Chandelier بالفخامة والجاذبية، فقد قدمها مُصممو المجوهرات العالمية بتصاميم جذابة وساحرة تخطف الأنظار وتمنح وجهك الإشراق؛ لذا تُفضلها الكثير من النساء في الإطلالات المسائية والسهرة، لما تضيفه على إطلالاتهن من رقي.

اخترنا لك هذه الأقراط من هاري وينستون Harry Winston المصممة من البلاتين بمزيج من الألماس بقطع الماركيز، الكمثري والمستدير اللامع، وتزن الألماسات ما مجموعه حوالي 4.38 قيراطاً.

أقراط Classic

Butterfly من

Graff غراف

مصنوعة من

الذهب الأبيض

بتصميم

شانديليز جميل

وفاخر مرصعة

بالألماس بقطع

مختلفة كالماركيز

والكمثري

والمستدير اللامع

بوزن إجمالي

يصل إلى 21.97 قيراطاً.



لإطلالة أكثر أنثوية؛ قدمت بياجيه Piaget أقراط شانديليز Piaget Sunlight صممت من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً مرصع بالماس، على شكل شمس تتدلى منها سلاسل ذهبية بتصميم جذاب وأنيق. جاءت أقراط DIVAS' DREAM بتصميم مستوحى من شكل المروحة بالهام من الفسيفساء الملونة للحمامات الرومانية في كاراكلا؛ قدمت بلغاري Bvlgari هذه الأقراط المصممة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً المرصع بالماس ومرصعة بحجر الإسبينيل بعدة ألوان.

نرشح لك هذه الأقراط من أنوشكا Annoushka من مجموعة Marguerite، صُنعت يدوياً من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً ورُصعت بـ 132 ماسة.

موضة الفساتين الصوف الطويلة لإطلالة شتوية عصرية

ميرنا عادل

تُعد الفساتين الشتوية من أكثر القطع المفضلة لدى أغلب النساء والصبيا خاصة إذا كانت من قماش الصوف؛ فقد سجل قماش الصوف حضوراً لافتاً وبارزاً في دور الأزياء العالمية؛ وقد برز العديد منه بتصاميم الكاجوال والعصرية والكلاسيكية التي تتناسب مع مختلف الأذواق وتمنح مظهراً أنيقاً وراقياً لا مثيل له.

فستان صوف قصير من ليبور جابالا Lebor Gabala

للإطلالات النهارية الكاجوال يمكنك اعتماد هذا الفستان من علامة ليبور جابالا Lebor Gabala المصمم بقصة قصيرة من الصوف التريكو باللون الأوف وايت، صمم بأكام نصفية واسعة ورقبة عالية طويلة؛ ويمكنك اعتماده مع بلوفر باللون الرمادي أو البيج وحذاء بوت طويل جلد باللون الأسود.

فستان صوف طويل من إسني ESNE

قدمت علامة إسني ESNE العديد من تصاميم الفساتين الصوف الأنيقة ومن بينها اخترنا لك هذا الفستان المصمم من الصوف التريكو البارز بقصة طويلة باللون الرمادي، وصمم بأكام طويلة وخصر ضيق باللون الرمادي الداكن وتنورة طويلة واسعة.

فستان صوف قصير من مارك كين Marc Cain

لإطلالة عصرية وأنيقة يمكنك ارتداء هذا الفستان من علامة مارك كين Marc Cain المصنوع من قماش الصوف باللون الرمادي بأكام نصفية ورقبة دائرية مغلقة وتنورة طويلة واسعة ومزينة بشراشيب طويلة، ويمكنك اعتماده مع سروال باللون الأسود وحذاء باللون الأحمر أو البيج فستان صوف طويل من شانيل Chanel

نرشح لك هذا التصميم من شانيل Chanel المصنوع من قماش الصوف باللون البني، وصمم بقصة طويلة وعصرية مناسبة لجميع الأوقات؛ ويمكن اعتماده مع جاكيت طويل صوف بنفس اللون أو جاكيت جلد قصير باللون الأسود؛ وجاء الخصر واسعاً مزيناً بحزام رفيع جلد باللون الأسود، ويمكن أن تعتمدي سروال جينز أو ليغينغ جلد مع حذاء بوت طويل باللون الأسود.



أخطاء تجنبها عند تنسيق إطلالتك.. تعرفي إليها



تكوني على علم جيد بكيفية اختيار حمالة مناسبة استشاري متخصصة.

ملابسك بها ندوب:

بعض الملابس الصوفية منها على وجه الخصوص، قد تتعرض لندوب صغيرة، حيث تترك الخيوط مكانها وتنفلت للأعلى قليلاً، هذا المشهد سيديم إطلالتك.

سروالك طويل جداً:

اختيار سروال طويل جداً، بسبب سوء اختيار المقاس أو حتى عدم إيجاد المقاس السليم سيعرض إطلالتك للتلف، ارتداء البنطال المطوق أو الضيق عند الخصر يمكن أن يمنح مظهر حياة جديدة.

الكثير من الإكسسوارات:

يمكن أن تساعد القلادة البارزة أو الأقراط الجريئة أو مجموعة الأساور على إضافة الرقي، وقليلاً من شخصيتك إلى مظهرك. لكن الكثير من هذه الملحقات يمكن أن تضر أكثر مما تنفع، وتجعلك تبدين كأنك مهرج في سيرك.

انعدام النسبة والتناسب:

لا تذهبي من الرأس إلى أخمص القدمين في الملابس الفضفاضة جداً أو الضيقة جداً، اختاري ملابس بعناية وبتوازن.



بالطبع جميعنا قد شاهدنا، من قبل، ذلك الشخص الأنيق الذي يشع سحراً وجاذبية بإطلالة مهندمة، لدرجة أننا تخيلنا أن هناك فريقاً كاملاً يساعده على الظهور بهذا الشكل، لكن الحقيقة عندما يتعلق الأمر بالأناقة فإن الأقل هو الأفضل، تأكدي فقط أن ما ترتدينه نظيف ومناسب، وتجنبتي هذه الأخطاء التي سنذكرها.

ارتداء ملابس بها كسرات:

خروجك من باب المنزل بملابس بها كسرات، سيحول ملابسك الأكثر جاذبية إلى كارثة في الموضة، وستبدين وأنت في اجتماع مهم كأنك خرجت لتوك من السرير. في استطلاع رأي على أحد المواقع، اتضح أن هذا أكثر العيوب قتلاً للأناقة، فبضع دقائق إضافية كفيلة بفرد ملابسك بمكواة سريعة.

مواكبة العصر باختيار الملابس بصورة مبالغ فيها:

لا حرج في اختيار إطلالة عصرية ومواكبة للموضة، لكن لا تحاولي إنشاء نسخة طبق الأصل تماماً مما تريه، لأن النتيجة يمكن أن تجعلك تبدين كأنك في حفلة «هالوين». بدلاً من ذلك، حاولي تنسيق قطعة واحدة في خزانة ملابسك الأساسية بأسلوب عصري، ما يوفر عليك الكثير من المال الذي ستنتفقيه على العناصر العصرية التي قد لا ترتديها مرة أخرى العام المقبل.

الأرز بالخضروات.. وجبة متكاملة العناصر الغذائية

الأرز بالدجاج من الأطباق الشهية التي تنال استحسان الجميع، ويعتبر وجبة متكاملة العناصر الغذائية، بمكونات سهلة ومتوفرة في كل بيت، ويمكن تقديم الأرز بالدجاج إلى جانب السلطة أو شوربة العدس، حسب الرغبة.. إليك طريقة الإعداد والمكونات:

المقادير والمكونات:

كوب كبير من الأرز المصري.
كوب كبير من عصير الطماطم.
صدر دجاجة دون عظم.
رشة من الملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة.
نصف ملعقة بابريكا.
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحار، حسب الرغبة.
كوب من الخضروات المشكلة مطهوه على البخار.
بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
ملعقة صغيرة من الثوم المهروس.
4 ملاعق من زيت الطعام.

طريقة التحضير:

قطعي الدجاج إلى مكعبات متساوية الحجم.
في قدر على نار متوسطة، أضيفي زيت الطعام، واقلي البصل والثوم لمدة دقيقتين تقريباً.
أضيفي عصير الطماطم.
أضيفي الدجاج واتركيه ينضج، مع إضافة ربع كوب من الماء لمدة 5 دقائق.
اغسلي الأرز جيداً، وصفيه من الماء.
أضيفي الأرز إلى الدجاج مع جميع البهارات، وحركي المكونات بهدوء حتى تتجانس.
اخفزي النار حتى ينضج الأرز تماماً.
في وعاء عميق، ضعي الخضروات المطهوه على البخار أولاً، ثم ملعقة كبيرة أو أكثر من الأرز بالدجاج.
اقلبي الوعاء على الوجه في صحن التقديم، لتصبح الخضروات في الأعلى.
زيني الصحن بالقليل من المكسرات.

يقدم إلى جانب السلطة والشوربة، حسب الرغبة.



"صيادية السمك".. طبق شهى سهل التحضير

يكتسب اللون الذهبي الشهى.

في مقلاة عميقة، ضعي القليل من زيت الطعام، وأضيفي البصلة المفرومة والثوم المهروس.

أضيفي صلصة الطماطم ومعجون الطماطم.
أضيفي الملح والكمون والبابريكا.
اطهي الصلصة لمدة 5 دقائق تقريباً.

أضيفي السمك إلى الصلصة، واطهي السمك لمدة 5 دقائق إضافية.
أضيفي شرائح الفلفل الأحمر.
ضعي السمك في صحن التقديم، ويقدم ساخناً.

رشة من الملح، حسب الرغبة.
رشة من البابريكا.

ربع ملعقة من مسحوق الكمون.
ثمرة من الفلفل الأحمر الحار، حسب الرغبة.
250 غراماً من صلصة الطماطم.
ملعقة من معجون الطماطم.
بصلة مفرومة متوسطة الحجم.
ملعقة كبيرة من الثوم المهروس.
زيت طعام.

طريقة التحضير

في مقلاة غير لاصقة، سخني القليل من زيت الطعام.
قومي بشي السمك من الجانبين؛ حتى

يعد طبق «صيادية السمك» من الأطباق المشهورة في مصر، خاصة في الأماكن الساحلية التي تطل على البحر. ويحتوي هذا الطبق على الكثير من الفيتامينات المهمة لتعزيز صحة الدماغ والقلب، ويعتبر من أفضل الأغذية الغنية بالبروتين ذي الجودة العالية وقليل الدهون، وهو منجم للعديد من الفيتامينات والمعادن، مثل: الكالسيوم والفوسفور والحديد والزنك واليود والمغنيسيوم والبوتاسيوم والأحماض الأمينية والدهنية، الضرورية للحفاظ على صحة الجسم، ووقايته من الأمراض. إليك طريقة سهلة ولذيذة لإعداد «صيادية السمك».

المقادير والمكونات:

500 غرام من سمك الكينج فش.



كفتة الدجاج مع صلصة المارينارا اللذيذة

بصلة متوسطة الحجم مبشورة.
بيضة.

3 ملاعق من البقسماط (الخبز المطحون).

طريقة التحضير:

تفرد صدور الدجاج جيداً في محضرة الطعام.
يضاف البصل المبشور، والكزبرة الخضراء والتوابل.
تفرد مرة أخرى حتى تتجانس المكونات.
يضاف للخليط السابق البقسماط وبيضة مخفوقة، ويخلط جيداً.
تشكل العجينة التي حصلنا عليها على هيئة كرات متساوية الحجم.
يسخن زيت الطعام في مقلاة عميقة، وتقلي كرات الكفتة.
تصفى من الزيت جيداً، وتغمر في صلصة المارينارا، وتقدم ساخنة.

كفتة الدجاج مع صلصة المارينارا من الأطباق الشهية التي يفضلها الجميع، خاصة الأطفال، عدا قيمتها الغذائية العالية، وطريقة إعدادها البسيطة التي لا تستغرق الكثير من الوقت، ويمكن تقديمها مع المعكرونة أو البطاطس المقلية، حسب الرغبة.. إليك طريقة تحضير كفتة الدجاج مع صلصة المارينارا اللذيذة.

المقادير والمكونات:

300 غرام من صدور الدجاج.
كوب من صلصة المارينارا.
رشة من الملح، حسب الذوق.
5 أعواد من الكزبرة الخضراء.
رشة من مسحوق الفلفل الأسود.
رشة من مسحوق جوزة الطيب.
كوب من زيت الطعام للقلي.

MENDI HOUSE
YEMENI RESTAURANT

بيت المندي

يقدم لكم

« يقدم لكم اشهى الاكلات بأيدي طبّاخين مهرة »

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

14633 W. Warren Ave. Dearborn, MI 48126
(Corner of Chase Rd. and Warren Ave. next to Papaya Supermarket)
PH: (313) 846-9330

Open 7 Days a Week

WWW.MENDIHOUSE.COM

Kitchen Tips: How To Clean Copper Cookware

Warm water and dish soap are the finest way to clean copper pots and pans. Use a soft, gentle cloth, brush, or sponge to scrub away any residue.

Has the lustre of your copper pots, pans, and mugs faded? If your copper cookware is dull and tarnished, it's definitely time to polish it to restore its natural lustre. Here's all you need to know about cleaning and polishing your copper pieces so they last for years. Warm water and dish soap are the finest way to clean copper pots and pans. Use a soft, gentle cloth, brush, or sponge to scrub away any residue. Soak the pan in hot, soapy water for 15 minutes before scrubbing to remove stuck-on food. On your copper pots and pans, avoid using rough, abrasive cleaning tools or harsh cleaners like Bon Ami. After washing, always hand dry your copper pots and pans. Allowing them to air dry can result in water spots and cause the metal to tarnish faster.



Putting Copper In The Dishwasher: Is It Safe?

Copper cookware should always be hand cleaned and never put into the dishwasher. Copper-coloured spoons and other culinary implements are exceptions to this rule. These are made of stainless steel with a copper-coloured

coating, but they do not contain any copper. It's a good idea to double-check the manufacturer's instructions, but these products are normally safe to put in the dishwasher.

How Can You Tell If Copper Has Been Lacquered?

Some copper cookware is valuable because of how the material reacts with the contents. Copper mixing bowls, for example, aid in the stabilisation of whipped egg whites, and a copper pan's smooth surface and capacity to conduct heat make it perfect for jam making.

Some copper cookware, on the other hand, is lacquered to a glossy, reflecting sheen rather than the gentler glow of unlacquered copper. Lacquer also keeps copper from tarnishing, so if the piece doesn't develop a subtle patina over time, it's probably lacquered. To be sure, always check the packaging or contact the manufacturer. Simply wash the item

in warm, soapy water, rinse it, and dry it by hand with a soft, clean cloth to clean lacquered copper cookware.

What Is the Best Way to Clean Lined Copper?

Some copper cookware is coated on the interior with tin or stainless steel to offer a non-reactive cooking surface. These goods should be hand washed and dried thoroughly. The copper exterior of these products can be polished, however, the tin or stainless steel lining should not be polished.

It should be noted that lined copper cookware made of tin may darken and develop a patina over time. After years of use, these goods may also need to be re-tinned. The presence of copper flecks visible through the tin lining indicates that it is time to re-tin.

<https://www.slurp.com/article/>



كيفية تنظيف المقلاة غير اللاصقة والحفاظ عليها لوقت أطول؟

هبة الله حسين

دليل التنظيف للمقلاة غير اللاصقة، وإزالة بقايا الطعام منها، كما الحفاظ عليها لوقت أطول، في السطور الآتية، علمًا أن المقلاة غير اللاصقة أكثر متانة، مقارنة بأواني الطبخ العادية.

دليل التنظيف للمقلاة غير اللاصقة

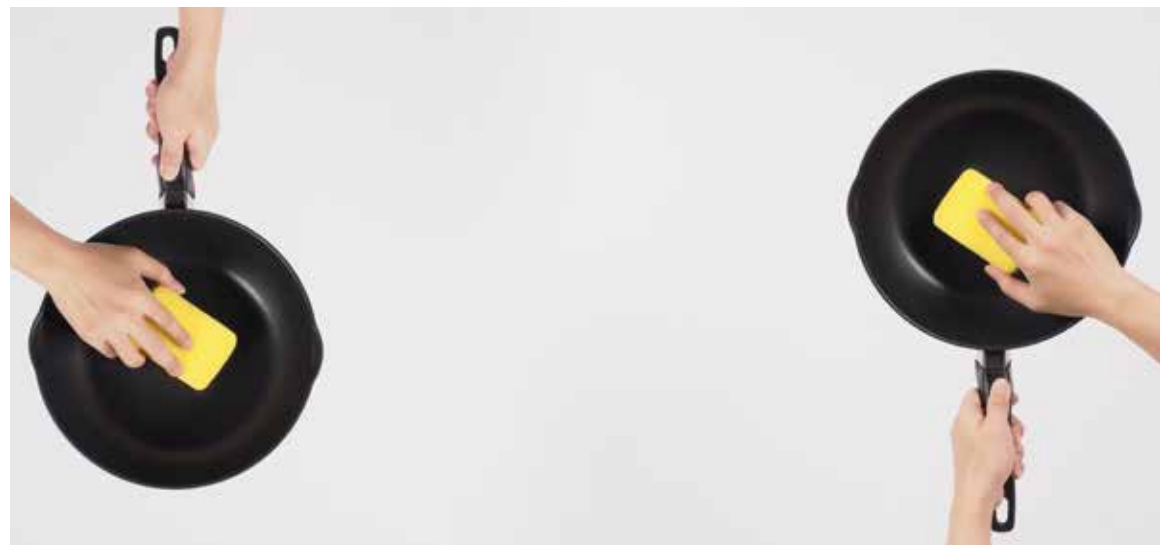
عند تنظيف المقلاة غير اللاصقة، يجب البعد عن استخدام أي أداة كاشطة، مثل: الليفة المعدنية أو فرشاة التنظيف القاسية، التي يمكن أن تلحق الضرر بالسطح.

بالمقابل، يصح فرك المقلاة غير اللاصقة، بصورة سريعة، باستخدام سائل الجلي الخفيف وفوطه مصنوعة من القماش الناعم أو إسفنجة. أما إذا كانت المقلاة تحتوي على بقايا «عنيدة»، قد يصح نقع الأتية، لبضع ساعات، في الماء الدافئ المضاف سائل الجلي إليه، قبل الفرك برفق لغرض التنظيف.

في حال التعامل مع الزيت المحترق على سطح المقلاة غير اللاصقة، فإن إضافة مادة كاشطة خفيفة تساعد في التنظيف. في هذا الإطار، يخلط كم ضئيل من مسحوق صودا الخبز مع الماء لتشكيل عجينة. توضع العجينة داخل المقلاة غير اللاصقة، مع الدك برفق باستخدام إسفنجة غير كاشطة لإزالة الزيت أو الطعام المحترق. ثم، تشطف المقلاة وتجفف.

كيفية الحفاظ على المقلاة غير اللاصقة لوقت أطول؟

تعدّ المقلاة غير اللاصقة أكثر متانة مقارنة بأواني الطبخ العادية، لكن يتعين على المستخدم (ة)، البعد عن تقطيع الأطعمة بسكين في المقلاة غير اللاصقة أي الحرص على عدم طعن أو كشط السطح غير اللاصق بأي أداة حادة. إلى ذلك، يجب تجنب استخدام الأواني المعدنية أو تلك ذات الحواف الحادة، في تحريك الطعام، داخل المقلاة، بل استخدام الملاعق الخشبية وأواني السيليكون لهذا الغرض.



5 Ways to Bring Happiness into Your Life

Tova Payne

There is no way to happiness; happiness is the way. – Thich Nhat Hanh
Thich Nhat Hanh was right. You don't have to wait to be happy in order to feel happy. There are five things you can do now to bring happy into your life. These five tips are intended to be physical and practical ways to change your state so that you physically and emotionally turn your "happy" on.

1. Move Your Body

Exercise is one of the fastest ways to joy. When you move your body you change your state. You go from down and lethargic to feeling more energetic, masterful, and fulfilled. The reason is both physiological and psychological. Not only does exercise burn off cortisol (the stress hormone), and studies have shown that exercise can release endorphins (feel-good chemicals, the commonly referred to "runners' high"), but when you exercise you also feel a sense of accomplishment, known as self efficacy. There's a psycho-social hypotheses called the mastery hypothesis that tells us that our mood improves when engaging in difficult and significant work. Thus, on both a psychological and physiological level, exercise will lift your mood, and as a bonus side effect you'll be healthier too!

2. Fake it!

Seriously, the next time you're down, put down the self-help book and simply smile. Make ridiculous faces, and even say the words "Ha Ha". Did you know there is a form of yoga called laughter yoga, that uplifts the spirit? The class is centered around saying things like "Ha Ha, Ho Ho, Hee Hee", and before you know it the whole room is howling. You can take this strategy and employ it in your own living room.

Try it right now, and see how your state changes. Happiness is often thought of as an emotion, yet our physiological state is inextricably linked with our emotional state. The moment we change what our physical body is doing, our emotions follow. There's been plenty of research to back up these claims, but better than science is your own scientific experiment! Try it now, and see how you feel. Put on a smile that includes your eyes smiling, and see if it influences your feelings.

3. Go Play

Life can be serious. From horrific television news stories, to deadlines, family responsibilities, and more, it's so vital to remember to play. Kids do it all the time, and often with big smiles on their faces. So whether

your form of play is taking a hike, reading a magazine, playing a sport, or literally heading over to some swings in a park and playing like a kid, play is on of the fastest ways to get in touch with our inner happy. Taking the time to go have fun, and bring some joy in your life should be part of your weekly regime. Even little doses of fun make all the difference. If it's been awhile since you went out to play and have some fun, set up a play date now. Think of an activity you have been longing to partake in, and pencil it into your calendar.

4. Watch Something Funny

Alright, so I am all for practicing presence and meditation, but sometimes, if you're feeling totally bummed out, meditation may not be the trick you seek. Did you know that consciously choosing to distract yourself can be a healthy coping mechanism? Now, if you are constantly living in busyness and distraction, this is not a healthy way to cope. But, consciously choosing to engage in something to get your mind off something troubling can be a healthy way to shift your attention. You can easily find thousands of hilarious comedic routines on YouTube, or the Comedy Network. Sometimes taking a time out, such as watching something that gives you a good laugh, is a healthy way to let go of the sadness and stress. And often it gives us perspective so that we can deal with what ails us in a clearer way.

5. Forget Your Schedule... For an Hour!

If you're feeling stressed and caged in by your heavy duty never ending to-do list, it's time to engage in what I call the "Forget Your Schedule" practice. The truth is, if you don't get everything done on your list, life will go on. Things won't fall apart. It will be OK. Besides, feeling stressed and overwhelmed can seriously slow us down. By taking an hour to forget your chores and to-do-list, you often gain perspective that half of those things you thought you had to do are either unnecessary or you find a better way to get them done (which sometimes includes delegating tasks to others). By taking some time to let yourself be free, you get to finally live in the moment. When you are living in the moment, away from the giant to-do list and never ending stress (which leads to unhappiness), you tap into freedom which leads to space, possibility and happiness.

<https://www.lifehack.org/>



فن إدارة الغضب.. 7 إستراتيجيات تصون بها حياتك الزوجية

شيماء عبد الله

هل الغضب في العلاقات الزوجية دليل على هشاشتها؟ وهل تُعد الخلافات الزوجية المتكررة مؤشراً على أن العلاقة بين الزوجين ليست في أحسن أحوالها؟ وهل الهدوء بين الطرفين يعني أن العلاقة ناجحة؟ وهل الموافقة والصمت الدائم عند الخلاف يعنيان أن المحبة بين الطرفين لا تنقطع أو أصرها أبداً؟

ربما يرى بعض الناس ذلك فعلاً، على اعتبار أن الزواج سكن ومودة ورحمة، وأن الغضب وشذته قد تفسد التآلف بين الزوجين وتقضي على المودة والرحمة بينهما. لكن ماذا لو اكتشفت أن العكس هو الصحيح؟ وأن الغضب والخلاف بين الأزواج من الممكن أن يشير إلى علاقة صحية ناجحة؟ وأن التعبير عن المشاعر الغاضبة أفضل كثيراً من كتمانها بدواعي المحبة؟

النمر كله يتوقف على سؤال واحد: كيف ندير الغضب في علاقتنا الزوجية؟

الغضب من أكثر المشاعر التي يُساء فهمها، وأكثر الأحاسيس التي يكتنمها أصحابها. ويعاني أغلب المتزوجين من عدم قدرتهم على التعبير عن الغضب، من دون أن يساء فهمهم. فليس كل صراخ غاضب رغبة في إنهاء العلاقة، وليس على أحد الزوجين دوماً أن ينتقم غضبه، حتى لا يلومه الطرف الآخر بفتور محبته تجاهه.

يقول مستشار العلاقات

والتواصل بين الأزواج ديريل غولدنبرغ -في مقال له بموقع «سايلك أليف» (PSYCHALIVE)- إن الغضب شكل من أشكال الدفاع عن النفس، وإن تحول الغضب الطبيعي إلى مشاعر كراهية أو انتقام، أو إيذاء للشخص الآخر، سببه الأول كتمان الغضب في وقته، ومنع انطلاقه في التفاصيل الصغيرة، فيكبر ويتضخم، وقد يدفع إلى الانتقام.

تاريخ الغضب وتطوره

تاريخياً، اعتبر الفلاسفة اليونانيون الغضب جنوناً مؤقتاً، ورأى بعضهم أنه لا طائل منه حتى في الحروب، وأن الغاضب أبداً لا ينتصر. أما أرسطو فعُد الغضب حيلة من حيل الدفاع عن النفس، ويؤكد أنه يمكن السيطرة على

نوباته.

وترى بعض الدراسات النفسية أن إدارة الغضب في العلاقات والقدرة على التنفيس عنه بشكل صحيح ومناسب هو الحل الأمثل للزوجين، والذي يضمن للطرفين بقاء العلاقة قوية ومتينة.

وبحسب غولدنبرغ، ثمة مفهوم جديد للغضب تطور مؤخراً في المجتمعات الحديثة، هو ما سماه «الغضب الصحي». ويرتكز هذا المفهوم على تقدير مشاعر الغضب واعتبارها جزءاً من دفاع العقل والمشاعر عن نفسها، في مواجهة القلق والتعدي العاطفي وانتهاك الحدود والتطفل.

وعليه، يمكن اعتبار الغضب مفيداً لكونه قوة وليس جريمة، إذ يساعد على نمو الفرد ويحافظ على الاتصال بين الزوجين. لكن لا بد أن نحدد أولاً أنماط الغضب.



أنماط الغضب داخل العلاقات الزوجية

كل علاقة تواجه صراعاً في مرحلة ما، فتشهد أحياناً تقلبات وتغيرات. وهذا، يمكن تحديد 3 أنماط للغضب:

التجنب والكتب: وفيه يحاول الزوجان تجنب المشكلة وإنكارها، وإبعاد الغضب ومفرداته عن أحاديثهم العاطفية، ويبحثان عن سبل التلطيف بينهما في إطار مودة مصطنعة بينهما. لكن الغضب المكبوت سرعان ما يتسرب مجدداً ويجد فتحة يتنفس من خلالها.

العدوان السلبي: غالباً ما يحمل الأشخاص الذين يميلون إلى العدوان السلبي اعتقاداً -منذ طفولتهم- بأنهم لا يمكنهم إيذاء مشاعر

أحبائهم، ويصبح التحايل على المواجهة بأي ثمن السمة الأساسية للتعبير عن غضبهم. وعلى الرغم من موافقتهم العلنية على أمر ما، فإنهم يتهربون منه بعد ذلك، أو يتحجبون بأمور أخرى عوضاً عن القيام بما يريد الطرف الآخر.

العدوان القاسي: ويشمل إلقاء اللوم القاسي والتعبير الجامح عن الذات، والتحدي العنيف. وقد يشعر الغاضب بالارتياح بعد إلقاء هذه المشاعر. لكن ماذا عن الطرف الآخر وتلقيه هذا العدوان؟ كيف سيتعامل معه في إطار العلاقة، وما تأثير ذلك على العلاقة بينهما؟

إستراتيجيات لتفادي الغضب

رغم ما قد يُحدثه الغضب، فإنه في أحوال كثيرة يكون بناءً ومفيداً، وفق مقال نشره موقع الجمعية الأمريكية للطب النفسي

(APA)، حدّد فيه عدداً من الإستراتيجيات لإدارة الغضب: تجنب كلمات التعميم مثل «أبداً ودائماً»، فمع أنك تشعر بهذه العبارات وبحقيقتها، فإنها تجعل الطرف الآخر يشعر كأنه لا يقدم شيئاً أبداً، وتنفره من العمل لأجل استعادة قوة العلاقة ووهجها. استخدم المنطق حتى عندما لا يكون له ما يبرره، فالغضب في أحيان كثيرة يجعلك غير منطقي. ترجم توقعاتك من الطرف الآخر إلى طلبات محددة، سواء كانت عدالة أو تقديراً أو مشاركة أو اهتماماً.

الجأ إلى الاسترخاء، فقد تساعدك إستراتيجيات الاسترخاء والتنفس العميق على استعادة توازنك وتهذئة انفعالاتك وجعل الحوار أقوى والمكاسب أكبر.

حسن مهاراتك في التواصل، وحاول التوقف عن الغضب وعدم التمادي فيه، واستمع إلى الآخر وجهز رداً ملائماً للموقف بأسلوب لين ولطيف.

مارس الرياضة، كونها تساعدك على تقليل التوتر والضغوط العصبية. وكن نشيطاً، واستمتع بصباحات تتنفس فيها ماثياً. ابتعد عن المحفزات، إذا كنت تكره قيادة السيارة في الزحام، استقل وسيلة نقل عامة. إذا كنت تكره الفوضى، أغلق باب غرفة طفلك. إذا كان الصوت العالي يزعجك، رتب غرفة خاصة بعازل للصوت. وبالتالي، حاول قدر الإمكان تقليل محفزات الغضب لديك.

8 Easy Ways To Fix Greasy Hair

Written by Damayanti Ray

A love-hate relationship with your hair is inevitable. Especially since greasy hair is a beauty woe that unfortunately exists for most of us. If you are someone who has to wash their hair even during cold winter mornings or you regard shampoo as your best friend, then keep reading. Ahead, we've shared easy-breezy hair hacks that will make greasy hair a thing of the past. Scroll down below to find out how you can zap the stickiness out of your strands for fresh, bouncy hair. But before that, let's get to the root of this problem, shall we?

What Causes Greasy Hair?

Our scalp is just an extension of our skin. An oily scalp, much like an overly oily skin is a result of excess sebum production. If you have oily skin, you must be aware of how over-washing your face strips the skin off its natural oils, ultimately leading your sebaceous glands to work in defence mode. Similarly, going OTT with hair washing can turn your scalp oilier than you expected, thus leaving you with greasy hair. Apart from a wrong hair washing routine, certain hormonal changes, genetic factors, an unhealthy diet or a lack of personal hygiene can result in hair that looks limp and greasy.

1. Shampoo Twice A Week

Before you search the internet for remedies and 5-minute hair hacks to fix greasy hair, reconsider how frequently you shampoo. To prevent your sebaceous glands from overproducing oils, make sure you are not stripping off the natural oil balance in your scalp. An oily scalp is often a response to constant parching and dehydration caused by overwashing your hair. Keep your mane in optimum condition by washing your hair with shampoo twice a week.

P.S - sulphate-free hair cleansers are the way to go!

2. Opt For A Dry Shampoo

A gift from the gods for the lazy girls and the ones who are perpetually in a hurry, grab a dry shampoo ASAP to keep your strands fresh with just a few spritzes. The perfect pick-me-up for fixing greasy hair, dry shampoos help to cut down both on the time and effort for hair washing and styling. But spoiler alert, too much of anything is never a good thing so don't ditch your wet shampoos for life, please.

3. Try Baby Powder As A Quick Fix

If you want to give your hair a quick dose of revival and say sayonara to oily hair in 5 minutes, try this hair hack that we swear by. Take some baby powder and massage it on your scalp with the help of your fingertips. Brush off the excess with a paddle brush and voila, greasy hair who? A cheaper alternative to dry shampoos, you can definitely try this out if you are in for a pinch.

4. Tea Tree Oil Is A Saviour

Dealing with dandruff issues? Chances are you might be stuck with greasy hair as well. Flaky dandruff, a common sight of the oily scalp can leave your hair sticky and tacky. To get rid of dandruff and oily scalp problems, apply a few drops of tea tree oil on your hair. Loaded with antibacterial and antifungal properties, tea tree oil works as a natural hair cleanser and keeps your scalp clean and fresh.

5. Rinse Your Hair With Apple Cider Vinegar

If you are looking for home remedies on "how to fix greasy hair" we highly recommend DIYing your own hair rinse with apple cider vinegar. Since ACV is acidic in nature, it can balance the scalp's pH level and control excess oil production. Dilute 2-3 tbsp of apple cider vinegar in a cup of water and cleanse your hair with it post-shampooing. Brownie points for adding bounce and softness to your hair.

6. Go For Water-Based Stylers

Oil-based or creamy variants of hair stylers are definitely a big no-no if you want to get rid of greasy hair. If you are keen on using a hair styling product, make sure to get your hands on gel-based or water-based ones with a matte finish. Water-based hair stylers get easily rinsed off with shampoo and do not sit heavily on the scalp or leave behind sticky residue.

7. Choose Your Conditioner Wisely

Using a conditioner that doesn't suit your hair type can lead to hair that appears oily and flat. If you have an already oily scalp, don't go for masks or conditioners that claim to be ultra-hydrating. This in fact can weigh your hair down and make it appear limp. We also recommend not opting for leave-in conditioners as the extra moisture found in them can make your scalp greasy.

8. Use Clean Hair Brushes

More often than not, dirty hair brushes, rollers and combs can contribute to hair that looks oily and sticky. Since hair brushes and styling tools may carry product residue on them, it's important to clean them frequently with a mild shampoo or cleanser.



أفضل أنواع أحمر الشفاه السائل لإطلالة أنثوية رائعة



أحمر الشفاه من نارس Nars: Air Matte Lip Color

تركيبة أحمر الشفاه هذا خفيفة توفر للشفاه تغطية متساوية، يمكنك تكثيفها بمزيد من التميررات. ويأتي بألوان مبتكرة محدودة الإصدار تناسب بسهولة على الشفاه وتتغلغل فيها لتدوم طويلاً. وإطلالة أنثوية آسرة، جربي أحمر الشفاه هذا باللون الأحمر.

أحمر الشفاه من شانيل Chanel: Rouge Allure Ink Liquid Lipstick

تركيبة أحمر الشفاه هذا من شانيل تشبه الزبدة، وتحتوي على زيت الجوجوبا الذي يربط الشفاه ويمنع تشققها وجفافها. وهو يأتي بـ 12 لوناً غنياً تتناسب مع مختلف ألوان البشرة، وتوفر للشفاه تغطية غنية تدوم طويلاً. كما أنه متوافر بأنبوب فاخر مزين بأحجار شانيل المتداخلة.

أحمر الشفاه من قوتشي Gucci: Transfer-Proof Matte Liquid Lipstick

إنه أحد أنواع أحمر الشفاه الفاخرة التي تلاقي رواجاً كبيراً، بفضل تركيبته الحريرية وخفة وزنه وألوانه الغنية المتعددة، فمن تمريرة واحدة يستقر على الشفاه طويلاً دون أن يتزعزع أو يسيل. فضلاً عن أنه يوفر للشفاه ترطيباً مكثفاً نظراً إلى غناه بحمض الهيالورونيك الغني عن التعريف. بعدما اطلعت على أفضل أنواع أحمر الشفاه السائل لإطلالة أنثوية رائعة، فما رأيك بالتعرف إلى قواعد اختيار أحمر الشفاه للمرأة الخمسينية؟

تفضل نساء كثيرات استخدام أحمر الشفاه السائل في مكياج الشفاه، كونه يأتي غالباً بتركيبة غنية بالمواد المرطبة للشفاه، فلا يمنحها لوناً غنياً شديداً الكثافة فقط، وإنما يعمل أيضاً على توفير ترطيب كثيف طويل الأمد للشفاه، ناهيك عن أنه إحدى صيحات المكياج الرائجة. لذلك، قمنا برصد مجموعة مميزة من أفضل أنواع أحمر الشفاه السائل من أهم الماركات العالمية.

أحمر الشفاه من أوربان ديكاي Urban Decay: Vice Lip Bond Glossy Liquid Lipstick Solo Player

إنه أحد أفضل أنواع أحمر الشفاه السائل، التي تلاقي شعبية كبيرة بين النساء وخبراء المكياج، والسبب تركيبته اللامعة الغنية والمكثفة التي تدوم على الشفاه لساعات طويلة جداً. كما أن لونه الزهري القوي يمنح المرأة إطلالة نابضة بالحياة تجعلها محط الأنظار في كل مكان.

أحمر الشفاه من إيف سان لوران Yves Saint Laurent: Tatouage Couture Velvet Cream Matte Liquid Lipstick

بتمريرة واحدة من أحمر الشفاه هذا من إيف سان لوران، سيجعل شفاهك رائعة وأكثر امتلاءً وأكبر حجماً. إضافة إلى أنه يأتي بأداة تطبيق بزوايا برأس مدبب يساعدك على تحديد شفثيك، وبجانب عريض ومسطح ملء الشفاه بدقة. ناهيك بتركيبته شديدة التصبغ ذات القوام الكريمي.

عوامل تبطئ ظهور تجاعيد الوجه

لتجاعيد الوجه وترهلاته، أسباب كثيرة منها وراثية ومنها صحية، ومنها ما له علاقة بطبيعة العمل والتعرض للأجواء الخارجية من شمس وحرارة ورطوبة، وكذلك تقدم العمر. وتعتبر التجاعيد من أولى علامات الشيخوخة المرئية التي تظهر بشكل أساسي على الوجه. وثمة فئتان لهذه التجاعيد، الأولى: خطوط التعابير الظاهرة على الجبين وما بين الحاجبين وعند طيات الأنف وزوايا الفم.

والثانية: الطيات الرقيقة المرتبطة بارتداء البشرة وفقدانها للدهنية والتماسك. وتعتبر هذه التجاعيد مسؤولة عن تغيير شكل الوجه وتكون الجيوب تحت العينين والفكين وتدلي الجلد تحت الذقن.

لكن هل من حلول يمكن مواجهة فقدان مرونة الجلد وبروز التجاعيد على الوجه، دون اللجوء إلى عمليات الشد والحقن المجهريّة؟

من المهم اتباع نظام غذائي صحي كامل ومتوازن، فيمكن مع

النظام الصحي تناول فيتامين «سي» والأوميغا 3، اللذين يساهمان في تقليل نسبة جفاف الجلد، ويجب الحذر من إدمان تناول الأطعمة السريعة المليئة بالدهون المتحولة، كونها تعزز من ظهور التجاعيد.

وللراحة النفسية دور في استقرار نقاء الجلد، فمن الضروري العيش والعمل في بيئة صحية متحابّة، يقل معها التوتر الذي يزيد من هرمون الكورتيزول المسؤول عن الإجهاد، لذا مهم جداً ممارسة اليوغا والتأمل والحصول على قسط كاف من النوم وممارسة الرياضة.

ومن أبرز النصائح المعروفة لوقاية الجسم من كل الأمراض، هي التوقف نهائياً عن التدخين بأنواعه المختلفة وما إلى ذلك من أنواع تصنع من النيكوتين، الذي يقلل من إنتاج الكولاجين ويجعل الجلد أقل مرونة خاصة في منطقة الجبهة، ومعروف أن النيكوتين يقلل من تدفق الأكسجين والمواد الغذائية لخلايا الجلد، ما يسبب التجاعيد المبكرة.



جوزيف عون أم سليمان فرنجية؟ ولماذا؟

قائد الجيش وتصويره مرشح الأميركيين. وأيضاً ببساطة، مثل هذا الطرح قد يضرب المؤسسة العسكرية، الوحيدة المتماسكة حتى تاريخه، وقد يساهم في تشظيها وتشرذمها كما حصل لباقي المؤسسات الرسمية في جمهوريتنا العظيمة والفاخرة.

لذا، وإذا سلمنا جدلاً أن «حزب الله» يريد وقف الانهيار في لبنان، ووضع على سكة التعافي، وإن بقيادته وتحت سيطرة محوره، من الأسلم له تعيين جوزاف عون رئيساً للجمهورية، لأنه بذلك يقطع الطريق على نغمة باسيل الفتوية بشأن حقوق المسيحيين، لأن لقائد الجيش في الوجدان المسيحي أكثر بكثير مما لفرنجية، بالتالي هو يسلب الحليف السابق ورقة توتير الساحة المسيحية.

والأهم أنه يحفظ المؤسسة العسكرية التي لم تتصادم مع سلاحه غير الشرعي تحت قيادة جوزاف عون، فالقائد لم يخطئ في هذا الأمر، ولم يخرج عن معادلات «الحزب» الأمنية وسع الحدود اللبنانية البرية والبحرية والجوية... بالتالي لا خسارة معه ما دام سيستوي له التفرد بالقرار اللبناني. اللهم إلا إذا لم يكن المطلوب وقف الانهيار، وإنما زيادة جرعته.

حينها الله يستر!!

وصحيح أن «الحزب» عندما يقرر يجد غالباً الوسائل لفرض قراره بالإقناع المتدرج، مهما كانت تكاليف هذا الفرض على اللبنانيين، ما يعني أن صولات الصهر وجولاته وخطاباته النارية التي يصوب من خلالها أحياناً على قدميه، لن تغير في القرار المحوري.

لكن، وبمعزل عن كل ما يتعلق بحثييات المرشحين غير الرسميين إلى نهائيات الرئاسة، المفاضلة بين هذين الخيارين تشير إلى أن فرض فرنجية له محاذيره المتعلقة بالبيئة المسيحية تحديداً، التي يريد الصهر احتكارها، ويرضى نظراً للظروف القاهرة بشراكة «القوات اللبنانية» معه فيها. وهو يجيد اللعب على أوتار غرائزها، سواء لجهة البكاء على الحقوق المهدورة بفعل تسلط الآخرين (أي المسلمين تحديداً)، أو لجهة التزم بنغمة «الفيدرالية» الملطفة باللامركزية الإدارية.

وهو يحسب أن الطرف المسيحي الآخر لا بد سيلاقه في منتصف الطريق، إذا ما وصلت الأمور إلى نقطة انتخاب فرنجية بالإرغام وعدم مراعاة «حق المسيحيين في اختيار ممثلهم».

باختصار، خيار فرنجية ربما يفتح الباب على انفجار قنابل موقوتة وجاهرة في النسيج الاجتماعي اللبناني، وتحديداً إذا ما ترافق مع تشويه صورة

والهدف ليس متعلقاً بشخص القائد، أو بتأثر قديم، أو بموقف سياسي، أو عقائدي، أو بالتركيز على أنه مرشح الولايات المتحدة... أو... أو... ليتم تصنيفه، ببساطة، على أنه ليس أكثر من «عميل» كما باقي العملاء على وفرتهم في الكيان اللبناني المفخخ ضدّهم وضدّ وجودهم وضدّ سلاحهم.

الهدف يرتبط بخيار «الحزب» الرامي إلى تعيين رئيس «تيار المردة» سليمان فرنجية، دون غيره، رئيساً للجمهورية اللبنانية العظيمة والفاخرة. ولأنه يبدو أن جوزاف عون وفرنجية وصلاً إلى النهائي، كما تسرب من اللقاء الخماسي الباريسي، تغيرت قواعد اللعبة. وبعدم كانت سمة الحياض حيال القائد هي السائدة، أعطيت الأوامر بالانقضاء عليه، وبالمباشر.

وكان قد سبق هذا الانقضاء ولحقه ترويح لاحتمال انتخاب فرنجية رئيساً بحضور ثلثي أعضاء المجلس بأصوات 65 نائباً، ومن لا يعجبه فليبسط البحر. ولكن أكثر من لا يعجبه الأمر هو الصهر المدلل والحليف السابق للحزب جبران باسيل. صحيح أن باسيل كان السباق إلى قصف جوزاف عون واتهامه بالفساد، وهو حاضر لقصف أي شخصية مارونية، يُطرح اسمها بجدية للرئاسة، لأنه لا يستوعب وصول غيره إلى كرسي بعده.



سناء الجاك

تنشط الماكينة الإعلامية الدائرة في فلك «حزب الله» والناطقون باسمه في تشويه صورة قائد الجيش جوزاف عون وسمعته. وتعمل على إلصاق تهمة الفساد به وإدارته للمؤسسة العسكرية.

Is the customer always, right?



Lina Malas

I admire those who choose Customer Service as their career path. Customer Service is a critical element of any business--from helping people locate the business, to informing a customer about products, ensuring product delivery, and fielding customer feedback. Positive customer feedback is energizing as it validates the organization's purpose and confirms that the business is delivering their promise. On the other hand, customer complaints can be difficult at times since criticism, although sometimes constructive, can be harsh.

Many companies use the 100-year-old mantra "the customer is always right" as a beacon to improve customer service and ensure that employees strive to treat customers with respect and reverence.

As a small business owner with over 800 Google and Trip Advisor reviews, numerous comments on social media platforms, as well as countless customer interactions on the ground, I have had my share of feeling elated and quickly deflated. In today's world, we have the added dimension of anonymity, where a customer or non-customer can anonymously criticize an organization affecting ratings without justification or conversation.

In a B2C business, most employees are customer-facing and experience a myriad of incidents every day. I have struggled to effectively offer our customer service team the right tools to manage the variety of humans they encounter. In the process, I realized (first-hand) the ineffectiveness of the outdated mantra that gives absolute power to the customer.

An approach that my son has often used to diffuse my frustration when we disagree is: "You are not wrong." These simple words reassure me that I am heard,

and I am not fully at fault. I've tried to pass this simple learning on to my team. The following is an example of a common occurrence at our ticket office, where we've adjusted the approach to steer away, ever-so-gently, from unconditionally giving in to our customers while reassuring them of our respect and concern:

Parent: "I want my child to move to the next level with his brothers."

Ticket Office: "I understand that your child has the ability and motivation to excel in the next level. The problem is that your child is still not tall enough. It is not physically safe for your child to move to the next level."

Parent: "I am the parent and I know him--his brothers will help him."

Ticket Office: "You are not wrong, yet I am prohibited to go against our safety regulations. Hopefully your son will reach the correct height soon and will be able to join his brothers."

The customer can then choose to accept and understand the values of the organization (in this case safety) or proceed to threaten with a bad online review. What is important here is that the customer service representative's response

is rooted in the company's values.

It is important to recognize that customers are our best teachers. They help us improve our business processes and systems. Customers also help us understand their concerns, solve challenges, and improve our business in the long run. By the same token, customer-facing colleagues must be empowered to make decisions and approach customers without fear of being reprimanded for their actions.

The key to empowering customer-facing employees is to ensure their actions are guided by the company's purpose and values. They benefit from being reminded that the customer is not attacking them personally (most of the time), but that they are unhappy with the situation or are simply having a bad day. Humor can be used, as long as it is not perceived as sarcasm. In addition, we must understand that we cannot control the behaviors of others - we can only control our own.

Customer Service is the art of managing human nature. The best customer service representatives exhibit amazing self-awareness and have mastered the art of diffusing rather than igniting situations--even when they know the customer is not always right.

Social Media: Paid subscriptions to Facebook and Instagram: what's behind it?

Would like to test a subscription model. Here you can find out what exactly is behind it and what users will soon have in store.

What is the subscription model of Facebook and Instagram?

Meta wants to test a subscription model. The reason for this is the reduced advertising revenue. For a monthly fee, users can have their accounts verified. Passport documents must be presented for this. In addition to the usual tick that verified accounts get, the accounts should also have direct access to customer support and protection against fake profiles.

The new model will first be tested in New Zealand and Australia, as Meta boss Mark Zuckerberg explained on Facebook. After that, other countries will follow.

If you don't want to be tempted by this subscription model and have already toyed with the idea of saying goodbye to social media, you can pause your Instagram account or delete it entirely. You can also delete your account on Facebook.

How much does the Facebook and Instagram subscription model cost?

If you book the subscription online, the price should be \$11.99. That's the equivalent of around 11.20 euros. However, if you use the subscription via a iPhone If you buy one, you have to dig deeper into your pocket, because then it costs \$14.99, which corresponds to a price of around 14 euros. The reason for this is that Apple withholds a fee of 30 percent if the subscription is taken out via the iPhone.

Why is there a subscription model on Facebook and Instagram?

Meta wants to increase its sales again. This fell by four percent in the last quarter. In addition to the general weakening of the online advertising market, this is also due to the measures taken by Apple on the iPhone to protect privacy. There, app developers must explicitly ask users whether they can track behavior across different applications and services in order to personalize advertising. However, many users rejected this, so that the online advertising models were no longer as successful.

In addition to Meta, Twitter also wants to focus more on subscription revenues. Users who choose to do so will now get a blue tick on their account, which was previously only available through personal verification. They can also publish longer videos.

In the future, tweets from subscribers will also be placed more prominently and they will only see 50 percent of the advertising compared to users without a subscription. In Europe, the Twitter Blue subscription costs eight euros a month. If you decide to take it out for the whole year, you pay less. Then 84 euros are due.



بشكل متكرر بين الحين والآخر، في حين شعر المتابع بأنك تخاطبه بمفرده، كلما زاد التفاعل على المنصة ونجحت في تحقيق هدفك.

اهتم بحملات الترويج لعلامتك التجارية

احرص على أن تكون علامتك التجارية ظاهرة بالحد الذي يسمح للجمهور برؤيتها والتفاعل معها، وذلك من خلال تضمين رابط ملف تعريف Twitter الخاص بك في توقيع بريدك الإلكتروني والرسائل الإخبارية.

الدفع مقابل الحصول على متابعين

يمكنك استغلال تلك النقطة في حين أردت زيادة عدد المتابعين بشكل أسرع، خلال تعزيز حملة المتابعين الخاصة بك والتي تمكنك من الترويج لحسابك لدى الجمهور المستهدف، وتضمن لك هذه الميزة ألا تدفع مقابلها إلا في حين بدأ الجمهور يتابعك بالفعل.

في نهاية الأمر، عملية زيادة المتابعين سواء إذا كنت صاحب علامة تجارية، أو صانع محتوى تحتاج لبعض الوقت لكي تؤتي ثمارها، لذا لا تتعجل وسترى أهدافك تتحقق على المدى الطويل.

الذي يهتم به المتابعون، بدورها تساعد أداة Twitter Analytics لمعرفة المزيد حول أفضل ما يجذب جمهورك.

يمكنك أيضا الاستفادة من «التrend» والموضوعات الأكثر شيوعا في منطقتك في فترة ما وربطها بالمحتوى الخاص بك، وتابع أشهر علامات التصنيف والكلمات الرئيسية التي يتم استخدامها واستعن بها في تغريداتك لضمان الوصول لأكبر عدد المتابعين.

اهتم بالمحتوى البصري

غالبية الجمهور يجذب إلى المحتوى الذي يعتمد على عنصري الصوت والصورة، لذا فإن إضافة الوسائط على اختلافها في تغريداتك، يسهم بشكل كبير على ظهورك داخل المنصة ويعزز من فرصة حصولك على متابعين، شرط أن يكون المحتوى جاذب.

غرد باستمرار

يحب الجمهور أن يشعر بأنه مزود بكل جديد بين الحين والآخر، لذا احرص على تبني إيقاع منتظم يمكنك خلاله التغريد بالمحتوى الخاص بك للجمهور.

التفاعل مع المتابعين

احرص على عنصر التفاعل مع الجمهور

آية الألفي

يرغب الكثير ممن يمتلكون حسابات على منصة التواصل الاجتماعي تويتر، في زيادة عدد المتابعين سواء لأغراض تجارية للترويج لمنتجاتهم أو للتواصل مع الجمهور على نطاق أوسع يمكنهم من مشاركة المحتوى الخاص بهم معهم سواء كان كوميدي، درامي، اجتماعي، تعليمي، لذا خلال السطور التالية نستعرض لك بعض الحيل التي يمكنك خلالها كسب ثقة المتابعين وزيادة أعدادهم في فترة قصيرة.

حيل لزيادة المتابعين على منصة تويتر

وفقا لما ذكر في موقع «business. twitter»، فإن أغلب أصحاب العلامات التجارية يلجأون لزيادة أعداد المتابعين لتحقيق التنافسية وضمان رواج العلامة التجارية، ويمكنك زيادة عدد المتابعين بشكل حقيقي دون الحاجة للتلاعب في الحسابات الوهمية، خلال اتباع الآتي:

شارك المحتوى المفيد للجمهور

في البداية عليك تحديد الجمهور المستهدف من محتواك، الأمر الذي على أساسه يمكنك تبني خطة تسويقية تعتمد على تقديم المحتوى المفيد والجاذب

السعودية تحذر مستخدمي الـ"لايف" عبر منصات التواصل

حذرت السلطات السعودية من إمكانية حجب البث المباشر عبر منصات التواصل، المعروف بخدمة الـ«لايف».

وذكر الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع في المملكة الدكتور عبد اللطيف بن محمد العبد اللطيف، أن ضبط المحتوى الصادر من المملكة بات من أولويات الهيئة. ولفت خلال مشاركته في المنتدى السعودي للإعلام إلى أن سوق الإعلانات، كما البث المباشر، كان مفتوحاً بشكل مبالغ فيه ومن دون أي ضوابط.

واعتبر أن حصول مستخدمي منصات التواصل، لاسيما ناشري المحتوى المسيء، على ترخيص «موثوق» في مرحلته الأولى، ساهم في الحد من الإعلانات المشبوهة والمضللة. وقال رئيس الهيئة: «اكتملت المرحلة الأولى

من ترخيص «موثوق» في إصدار التراخيص للأفراد، وستكون هناك مرحلة مستقبلية لتطويره ولجعله أكثر شفافية. وستشارك الهيئة قراراتها المستقبلية مع المستخدمين للوصول لأفضل القرارات، التي ستعطي كافة حاجات المستخدمين من جميع الأطراف المعلنين والمشاهير والجمهور».

وبشأن التواصل مع المنصات الإلكترونية الكبرى، أشار رئيس الهيئة، بحسب ما نقلته صحيفة «عكاظ» السعودية إلى أن «هناك تواصل تم مع منصات عدة مثل «غوغل» و«تويتر» لإيقاف إعلانات الاحتيال المالي وكان هناك تعاون من قبلهم، وأعلنت الهيئة أنها ستوجه بعدم السماح لأي منصة من البث داخل السعودية إذا رفضت التعاون معنا في ضبط المحتوى».



7 علامات تشير للإصابة بسرطان الفم يجب عدم تجاهلها.. أبرزها صعوبة البلع

كثبت ميرفت رشاد

يعد سرطان الفم أكثر أشكال السرطان انتشارًا بين الرجال، حيث يمثل 11.28% من جميع أنواع السرطان بين النساء، وهو خامس الشكل الأكثر شيوعًا بنسبة 4.3% من جميع الحالات، إذا تم تشخيص السرطان في وقت مبكر فقد يؤدي إلى معدل البقاء على قيد الحياة لمدة 5 سنوات لأكثر من 80%، ويرتبط استخدام التبغ بـ 80% من سرطانات الفم، خاصة عند الرجال فوق سن الأربعين، ومؤخرًا، كان هناك ارتفاع في سرطان الفم بين النساء والشباب خلال العقود القليلة الماضية، ويرجع ذلك على الأرجح إلى زيادة استخدام التبغ غير المدخن، وفقًا لما نشره موقع «doctor.ndtv».

العلامات والأعراض الشائعة لسرطان الفم

أكثر أعراض سرطان الفم شيوعًا هو الشعور بالحرقان في الفم، ومن الأعراض الأخرى تقرحات مؤلمة وصعوبة في فتح الفم وتغير في جودة الكلام وصعوبة في البلع ونزيف من الفم وفقدان الأسنان، في بعض الأحيان يمكن أن يكون هناك تورم في الرقبة يكون عادة غير مؤلم، ويمكن أن تكون هذه الأعراض موجودة أيضًا لأسباب أخرى ولكن إذا لم تختف حتى بعد تناول الأدوية وكانت موجودة لأكثر من 3 أسابيع، فيجب النظر في احتمال الإصابة بالسرطان.

التشخيص والعلاج

يمكن أن يكون تشخيص سرطان الفم عملية متعددة الخطوات تتضمن عدة اختبارات لتأكيد وجود المرض وتحديد مدى انتشاره، وبمجرد إجراء التشخيص وتحديد مدى انتشار السرطان، يمكن البدء في العلاج، قد تتكون خطة العلاج من مزيج من الجراحة والإشعاع والأدوية المعدلة للسرطان (العلاج الكيميائي)، وكلها مصممة للحالة الفردية.

يمكن أن يكون النهج الجراحي إما جراحة مفتوحة أو إجراءات طفيفة التوغل مثل طريقة التنظير الداخلي أو طريقة الروبوت، لقد قطع علاج السرطان شوطًا طويلاً، وحسنت الجراحة الروبوتية بشكل كبير من معدلات البقاء على قيد الحياة والتجميل لدى هؤلاء المرضى، تتمثل ميزة الجراحة الروبوتية في اتباع نهج دقيق، والحد الأدنى من الندبات، ونتائج أفضل، مع التحسينات في العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي والعلاج المناعي، وأصبحت العلاجات أكثر فعالية مع الحد الأدنى من الآثار الجانبية.



5 مشروبات اضفها لنظامك الغذائي للتحكم في نسبة السكر بالدم

من التوت، لا تنس تضمين التوت في تناول الكربوهيدرات اليومي.

3. قهوة (بدون سكر)

من خلال تعزيز التمثيل الغذائي للسكر، قد تساعد القهوة في تقليل فرصتك في الإصابة بمرض السكري من النوع 2، من الأهمية أن تكون قهوتك غير محلاة، تمامًا مثل الشاي، تحتوي القهوة مع الحليب أو الكريمة أو السكر على سعرات حرارية أكثر بشكل عام ويمكن أن يكون لها تأثير على مستويات السكر في الدم، لديك الكثير من الخيارات للمُحليات منخفضة السعرات أو بدون سعرات حرارية إذا قررت استخدامها.

4. حليب قليل الدسم

يضيف الحليب الكربوهيدرات إلى نظامك الغذائي، ولكنه يحتوي أيضًا على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن، قلل من تناولك للحليب إلى ما لا يزيد عن كوبين إلى ثلاثة أكواب سعة 8 أونصات كل يوم، واختر دائمًا أصنافًا غير محلاة أو قليلة الدسم أو منزوعة الدسم.

5. ماء الكركم / الحليب

قد يساعد الكركمين، وهو مركب في هذه التوابل الذهبية، في الحفاظ على وظيفة البنكرياس ويمنع مقدمات السكري من التطور إلى مرض السكري من النوع 2، يمكن أن يساعد استخدام الكركم الجسم على أن يصبح أكثر حساسية لتأثير الأنسولين.

عادةً ما ينتج جسمك هرمون الأنسولين، الذي يمكن خلاياك من استخدام سكر الدم الذي يتم تناوله، للتحكم في مستويات السكر في الدم نتيجة لذلك يعتبر الأنسولين أمرًا حاسمًا في التحكم في مستويات السكر في الدم، مع ذلك هناك عدد من الظروف التي يمكن أن تعيق السيطرة على نسبة السكر في الدم وتؤدي إلى ارتفاعه، وإليك بعض المشروبات التي ستساعد في إدارة مستويات السكر في الدم، وفقًا لما نشره موقع «ndtv».

1. شاي البابونج

لطالما تم علاج العديد من الأمراض بشاي البابونج، يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة والوقاية من السرطان، وقد أشارت دراسة حديثة إلى أنه قد يساعد أيضًا على التحكم في مستويات السكر في الدم، يمكن أن يساعد شرب كوب واحد من شاي البابونج بعد الوجبات في تقليل نسبة السكر في الدم والأنسولين ومقاومة الأنسولين وفقًا للدراسات.

2. عصير الخضار

نظرًا لأن غالبية عصائر الفاكهة 100% تحتوي على سكر 100%، يمكنك تجربة عصير الطماطم أو بديل عصير الخضار، للحصول على إمدادات لذيذة من الفيتامينات والمعادن، اصنع مزيجًا خاصًا بك من الخضار الورقية أو الكرفس أو الخيار مع القليل





Study: Cold Hands And Feet Predict Iron Deficiency In The Body

Posted by Rania Amer

Iron is one of the basic elements that the human body needs, and the lack of the natural percentage of this element in the body leads to anemia, which exposes the person to the risks of many diseases, and there are symptoms that appear on the surface of the skin that show iron deficiency in the blood, such as cold hands and feet, according to the British Express website.

The study showed that the body needs iron to make hemoglobin, a protein found in red blood cells that transports oxygen from the lungs to organs and tissues throughout the body. Without adequate levels of iron, red blood cells cannot effectively carry oxygen to body tissues. This leads to anemia due to iron deficiency.

During the study, a team of researchers proved that cold hands and feet are a warning sign of the risk of iron deficiency in a person's body, which later develops into anemia, if it is not treated in the early stages.

The study added that iron deficiency anemia can be so mild that it goes unnoticed. But as the iron

deficiency in the body increases and the anemia worsens, the signs and symptoms become severe. A person may lack iron in their diet, causing iron deficiency anemia. Iron-rich sources in the diet include meat and sea-food, which is why some vegetarians may experience iron deficiency, although there are other ways to include iron in the diet.

SYMPTOMS OF IRON DEFICIENCY INCLUDE:

extreme fatigue
- Weakness
Pale skin
Chest pain, fast heartbeat or shortness of breath
Headache, dizziness or lightheadedness
Cold hands and feet
- Inflammation or soreness of the tongue
Brittle nails
Poor appetite, especially in infants and children with iron deficiency anemia

And if you take iron supplements, don't take too much because that could be harmful, as very high doses of iron can be fatal, especially if taken by children, so always keep iron supplements out of the reach of children.

عوامل تزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية.. أبرزها التدخين والسمنة

أكدت منظمة الصحة العالمية، أن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، سواء كانت أمراض القلب منتشرة في عائلتك أم لا، يجب أن تكون حذراً بشأن صحة قلبك، بالنظر إلى الارتفاع الحاد في مشاكل القلب على مستوى العالم.

أحد أفضل الطرق لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب هو اتباع نظام غذائي صحي، وعليك 6 أشياء تزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، وفقاً لما نشره موقع «ndtv».

6 عوامل تزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية:

- 1. التدخين**
نحن على دراية جيدة بتأثير التدخين على صحة القلب، تعمل المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر على زيادة كثافة الدم وتشكيل جلطات داخل الأوردة والشرايين، يمكن أن يؤدي انسداد الجلطة إلى نوبة قلبية وموت مفاجئ.
- 2. ارتفاع ضغط الدم**
يمكن أن يكون الحفاظ على مستويات ضغط الدم تحت السيطرة مفيداً لقلبك، يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف الشرايين عن طريق جعلها أقل مرونة، مما يؤدي بدوره إلى تقليل تدفق الدم والأكسجين إلى القلب هذا يؤدي إلى نوبة قلبية.
- 3. ارتفاع نسبة الكوليسترول**
هل تعلم أن ارتفاع الكوليسترول الضار يمكن أن يضعف خطر إصابة الشخص بأمراض القلب؟ وذلك لأن الكوليسترول الزائد يمكن أن يتراكم في جدران الشرايين ويحد من تدفق الدم إلى قلب الشخص والأعضاء الأخرى.
- 4. مرض السكري**
يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى إتلاف الأوعية الدموية والأعصاب، والتحكم في قلبك، انسداد الشريان التاجي يمكن أن يبطئ أو يمنع الدم من إمداد القلب بالأكسجين والمواد المغذية.
- 5. زيادة الوزن أو السمنة**
يؤدي الوزن الزائد إلى تراكم المواد الدهنية في الشرايين، إذا تضررت الشرايين التي تنقل الدم إلى قلبك وانسدادات، فقد يؤدي ذلك إلى نوبة قلبية.
- 6. قلة النشاط البدني**
سواء كنت تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو تمشي في الحديقة، فإن بعض أشكال النشاط البدني ضروري لصحة القلب، إن ما يقدر بنحو 35٪ من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب التاجية ناتجة عن قلة النشاط البدني.



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 والأمراض الجلدية والتهابات الحلق والربو والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experince In General & Pediatric Surgery Staff Member At Oakwood Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

Nitha Abraham ,PA-C Fathima Syed, FNP-BC

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn , MI 48126

(313)-843 - 8300



2024 Mercedes-Benz GLE Adds Style, Muscle and Cool Tech

BY GUILLAUME RIVARD

The Mercedes-Benz GLE is getting a proper mid-cycle update for the 2024 model year. Remember, it's one of the most popular midsize luxury SUVs in Canada.

Just as we suspected when we caught slightly camouflaged pre-production models on the roads of Austria earlier this winter, the exterior changes are pretty subtle. The bumpers, front grille, air intakes, headlights and taillights have a new look, but you have to pay attention to appreciate the difference. Two new body colours can be specified (sodalite blue metallic and MANUFAKTUR alpine grey solid), while the refreshed wheel designs range from 20-22 inches in size. The ambient lighting with animated projection of the Mercedes-Benz logo is available as a new optional extra.

The AMG models evolve in similar fashion and will continue to please customers looking for a sportier appearance. They now wear an AMG badge at the tip of the hood instead of the Mercedes star, something we'll see on all future AMG vehicles.

High-Class Interior

Inside, the updated cabin is inspired by the very opulent Mercedes-Maybach GLS as well as the S-Class sedan. Additional colour combinations are available, new metallic and piano black accents can be found throughout, and sensor surfaces on the horizontal spokes of the steering wheel allow the driver to operate the instrument panel and centre display (both 12.3 inches). Standard content is improved and includes a 590W Burmester audio system with Dolby Atmos.

With the second generation of the MBUX infotainment system, the GLE is now up to date and becomes even more digital and intelligent. Apple CarPlay and

Android Auto are now available wirelessly. The voice assistant is more interactive and capable of learning by activating online services in the Mercedes me App. Moreover, certain actions like taking a phone call can be performed even without the activation keyword "Hey Mercedes."

Off-Road Mode not only displays key information such as gradient, roll angle, compass and steering angle, but it also offers the "transparent engine hood" function where the centre screen shows a virtual view under the front of the vehicle, including the front wheels and their steering position. This can be extremely helpful to better recognize obstacles off the beaten path. Meanwhile, unlike in the previous model, Active Steering Assist with lane centering now remains activated when towing.

Electrification Across the Line

Most 2024 Mercedes-Benz GLE models now have more power or torque than before. All of them are mild hybrids featuring a 48V system and Integrated Starter Generator that combines the starter and alternator in one powerful electric motor, easing the burden on the gasoline engine while providing an extra 22 hp/148 lb-ft. of torque under acceleration.

Keep in mind that AMG models benefit from a fully variable all-wheel drive system, nine-speed AMG SPEEDSHIFT dual-clutch transmission and AMG RIDE CONTROL+ adaptive air suspension.

The 2024 Mercedes-Benz GLE will soon enter production in Alabama and go on sale in Canada in late spring. Pricing will be announced closer to launch, but expect some notable hikes. The 2023 lineup starts at \$75,800.



تويوتا على عرش مبيعات العالم.. 10.9 مليون سيارة في 2022

وبالرغم المذكور تكون تويوتا قد تفوقت على منافستها الرئيسية فولكس فاغن في مجال المبيعات للعام الثالث على التوالي، إذ باعت الأخيرة حوالي 8.26 مليون سيارة خلال 12 شهر عام 2022.

وأشارت تويوتا إلى أن إنتاج السيارات لديها ارتفع بنسبة 5.3% العام الماضي، ووصل عدد المركبات المنتجة إلى 10.51 مليون سيارة، كما أنها سجلت عدة أرقام قياسية للإنتاج والمبيعات بناء على نتائج أشهر معينة من السنة، وأن الفضل في انتعاش المبيعات عاد للطلب القوي على السيارات، ولا سيما في الولايات المتحدة، كما أن نقص قطع غيار السيارات عالمياً أثر بشكل إيجابي على زيادة مبيعات السيارات.

وتتنافس شركتا تويوتا وفولكس فاغن على مركز الصدارة في مبيعات السيارات في العالم خلال السنوات الأخيرة، وعام 2020 كانت تويوتا قد عادت لتصدر هذا المجال بعد انقطاع دام 4 سنوات، ومنذ ذلك الحين تفوقت على منافستها الألمانية، وياتت الفجوة تنمو بين الشركتين في عالم المبيعات.

حققت تويوتا نتائج ممتازة في مبيعات السيارات العام الماضي، وأحرزت المركز الأول في هذا المجال متفوقة على العديد من الشركات الألمانية واليابانية.

وتبعاً للمعلومات المتوفرة فإن تويوتا مع شركتي Daihatsu و Hino التابعتين لها كانت قد باعت العام الماضي 10.48 مليون سيارة حول العالم، وبذلك أصبحت تويوتا الأولى عالمياً في

مبيعات السيارات لتلك السنة.



مازدا تكشف عن أكبر سياراتها العائلية



كشفت مازدا عن سيارة CX-90 الجديدة التي صُنِّفت من بين أجمل السيارات العائلية وأكثرها تميزاً.

وتأتي السيارة الجديدة شبيهة ببعض الشيء بسيارات CX-60 الجديدة من مازدا، لكنها أنتت بهيكل أكبر، وتغير فيها شكل ممتصات الصدمات وتصميم الكروم الذي يزين العناصر الخارجية، كما جهزت بزجاج جانبي أكبر، وحصلت على إطارات بمقاس 21 إنشاً.

وحصلت المركبة من الداخل على نظام مولتيميديا متطور، وواجهة قيادة فيها شاشتان بمقاس 10.25 و12.3 بوصة، وزودت بنظام صوتيات مدعوم بـ 12 مكبر صوت من Bose، و3 صفوف من المقاعد المجهزة بنظام تدفئة وأنظمة كهربائية للتحكم بوضعياتها. زودت السيارة بنظام النقطة العمياء لتفادي الحوادث، وأنظمة الرؤية المحيطية عبر الكاميرات، وحساسات للضوء والمطر، وحساسات مسافات أمامية وخلفية، ونظام الحفاظ على الثبات على المنعطفات، ونظام تثبيت السرعة أثناء السفر.

وتعمل نماذج هذه السيارة بمنظومة هجينة تضم محرك بنزين بسعة 2.5 ومحركاً كهربائياً، يولدان معاً عزمًا يعادل 327 حصاناً، كما جهزت بنظام دفع أمامي ورباعي، وحصلت على أنظمة قيادة متنوعة تناسب مختلف الطرقات.

تصنيف 6 سيارات الأفضل بالقيمة الشرائية في 2023

يفترض بالمتسوقين الذين يفكرون في شراء سيارة جديدة أن يكونوا على دراية بارتفاع تكاليف السيارات الجديدة، ولا شك في أنهم يتساءلون عن كيفية الحصول على أفضل قيمة عند الشراء.

في هذا الصدد، ثمة تصنيف صدر عن «كارز دوت كوم» لأفضل السيارات الجديدة من حيث القيمة.

إذ تشير بيانات التجار إلى أن متوسط سعر السيارات الجديدة كان يناهز 42500 دولار في ديسمبر/كانون الأول 2022، أي بزيادة 10% عن ديسمبر 2021، و18% أعلى من ديسمبر 2020، حيث ساهم التضخم والنقص المستمر في المخزون في ارتفاع الأسعار المفاجئ، وتضاءلت حوافز الشركات المصنعة وأصبحت أسعار السيارات الجديدة أكثر شيوعاً.

وفي حين أن هذه الظروف خارجة إلى حد كبير عن سيطرة المتسوقين، هناك عامل آخر يؤثر على متوسط الأسعار التي يقودها المتسوقون، وهو التفضيل المتزايد للمركبات الأكبر والأكثر تكلفة. ومن الصعب طبعاً التغلب على سيارة سيدان صغيرة أو هاتشباك عندما يتعلق الأمر بالقدرة على تحمل التكاليف والقيمة. ورغم أنها قد تفتقر إلى مساحة الشحن المرن لسيارات الدفع الرباعي أو فائدة شاحنات البيك أب، إلا أن السيارات التالية تلي جميع معايير التكنولوجيا والسلامة، مع تقديم أعلى متوسط تصنيفات الاقتصاد في استهلاك الوقود لجميع فئات المركبات:

1 - «كيا ريو إس» 2023

أضيفت إليها باقة تكنولوجيا متقدمة، ومتوسط سعرها 20240 دولاراً وأدناه 20085 دولاراً، وهي تقطع بالغالون الواحد في المدينة والطرق السريعة 36 و41 ميلاً على التوالي، وتكاليف الوقود السنوية 1400 دولار، والكفاءة 5 سنوات أو 60 ألف ميل.

2 - «نيسان فيرسا إس في» موديل 2023

متوسط السعر 20755 دولاراً وأدناه 20045 دولاراً، وتقطع بالغالون الواحد في المدينة وعلى الطريق السريع 35 و40 ميلاً على التوالي، وتكاليف الوقود السنوية 1450 دولاراً، والضمانة 3 سنوات أو 36 ألف ميل.

3 - «نيسان سينترا إس» موديل 2022

متوسط سعرها 21380 دولاراً، وأدناه 21045 دولاراً، وتقطع بالغالون الواحد في المدينة والطريق السريع 33 و39 ميلاً على التوالي، وتكاليف الوقود السنوية 1550 دولاراً، والكفاءة 3 سنوات أو 36 ألف ميل.

4 - «كيا فورتني إلى إكس إس» 2023

مزودة بباقة التكنولوجيا، متوسط سعرها 21585 دولاراً، وأدناه 21815 دولاراً، وتقطع بالغالون الواحد في المدينة والطريق السريع 32 و39 ميلاً على التوالي، وتكاليف الوقود السنوية 1500 دولاراً، والكفاءة 5 سنوات أو 60 ألف ميل.

5 - «نيسان كيكس إس» 2023

متوسط سعرها 21925 دولاراً، وأدناه 21585 دولاراً. تقطع بالغالون الواحد في المدينة والطريق السريع 33 و36 ميلاً على التوالي، وتكاليف الوقود السنوية 1450 دولاراً، والكفاءة 3 سنوات أو 36 ألف ميل.

6 - «هيونداي إنترا إس إي» 2023

متوسط سعرها 22005 دولاراً، ويبدأ من 21545 دولاراً. تقطع بالغالون الواحد في المدينة والطريق السريع 37 و42 ميلاً، وتصل تكاليف الوقود السنوية إلى 1350 دولاراً، بينما الكفاءة الممنوحة مدتها 5 سنوات أو لمسافة 60 ألف ميل.



2024 Land Rover Range Rover Velar Freshens Up, Goes Digital Only



Land Rover unveiled the refreshed and improved Range Rover Velar for the 2024 model year. You really have to pay attention to spot the changes on the outside, mind you.

The front grille and headlights are revised for a more modern appearance, the former sporting a rather unique mesh design. The new lower rear bumper conceals the tailpipes, while Land Rover assures the taillights above are redesigned.

New dark accents around the vehicle and a pair of new body colours—Metallic Varesine Blue and Metallic Zadar Grey—are available, too.

Don't look for changes to the trim levels or powertrain selection with the 2024 Range Rover Velar. Here they are:

P250 Dynamic SE: turbocharged 4-cyl., 247 hp, 269 lb-ft
P340 Dynamic SE: turbocharged 6-cyl., 48V mild hybrid, 335 hp, 354 lb-ft
P400 Dynamic HSE: turbocharged 6-cyl., 48V mild hybrid, 395 hp, 406 lb-ft

The 335-hp option has been dropped in the U.S. but continues to be offered in Canada. The plug-in hybrid variant available in other markets is still not coming our way, so potential customers must turn to either the larger Range Rover Sport or a competitor. Every Velar uses an eight-speed automatic transmission that's been revised for smoother shifting, as well as standard AWD with Terrain Response management.

All About That Touchscreen

Inside, the latest evolution of the Range Rover Pivi Pro infotainment system forms the centrepiece of the cabin. The single 11.4-inch floating curved glass interface is positioned higher and with easier reach than the old, dual-display setup to help minimize distraction and reflections, Land Rover says.

Controls for the climate, seating, radio (including volume) and Terrain Response modes are always visible at each side of the

screen via new sidebars, featuring multi-functional sliding controls. It makes for a cleaner centre stack, sure, but is it really more user-friendly? We're not sure. According to the company, approximately 80 percent of common tasks can be performed within two taps of the home screen.

Of course, the system is able to receive the latest OTA updates (same thing for the chassis and powertrain ECUs). Wireless Apple CarPlay and Android Auto adds convenience, while embedded Amazon Alexa provides more connectivity options. For simple navigation, what3words technology is also integrated within Pivi Pro, so drivers can navigate to an accurate and precise location anywhere in the world, even those that don't have a specific address.

The Range Rover Velar continues to offer a leather-free cabin option, with new seat designs and materials. The leather-free option combines wool from Danish textile experts Kvadrat with Ultrafabrics polyurethane textile inserts, featuring a new Diamond Herringbone perforation pattern. Land Rover claims it's lighter yet extremely resistant, as evidenced by 60,000 cycles of abrasion testing (the equivalent of 10 years of usage) and UV tests capable of simulating three years of unrelenting exposure to the sun in just a month.

For customers who prefer genuine leather, three new leather hides are introduced: Cloud, Raven Blue and Deep Garnet. These are complemented by new Moonlight Chrome on the steering wheel, centre console surrounds and air vents. For an extra dose of flair, configurable ambient lighting with a choice of 30 colours is available.

Canadian pricing for the 2024 Land Rover Range Rover Velar ranges from \$68,400-\$88,500 (plus \$1,950 destination and delivery), which represents an increase of \$1,550-\$1,750 from the 2023 model. You can configure and order yours right now if you want.

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

فوائد نبتة العيب في الطب البديل

نبتة «العيب» أو «العيب» هي شجرة طبيعية دائمة الخضرة، استخدمها الصينيون منذ آلاف السنين في الطب البديل لعلاج الأمراض التي تصيب الجسم، سواء كانت تلك الأمراض مزمنة أو غير مزمنة. وتعرف نبتة العيب، بأكثر من اسم، إذ يطلق عليها اسم «الجينسنغ الهندي»، و«الاشواجندا»، و«سم الفراخ»، كما تسمى لدى الصينيين بـ«كرز الشتاء»، ويرجع ذلك إلى ثمارها الكرز الصغيرة ذات اللون الأحمر. وتنتمي نبتة العيب إلى الفصيلة الباذنجانية، وموطنها الأصلي الذي تنمو فيه هو الهند وحوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط، ويكثر نموها في المناطق الباردة.

ما هي فوائد نبتة العيب

وتعد نبتة العيب واحدة من ضمن الأعشاب الطبيعية المستخدمة في علاج الأمراض، ويرجع ذلك إلى ما تحتوي عليه من مواد وعناصر مهمة، لذا فجميع أجزاء تلك النبتة يتم استخدامه بما في ذلك جذورها. ورغم فوائدها العديدة إلا أنه يحظر على الأطفال والحوامل والمرضعات استخدامها، لذا ينصح دائماً بتناولها بجرعات معتدلة، وعدم الإكثار منها، وفي هذه الفقرة نقدم لكم فوائد نبتة العيب لصحة الإنسان:

- تقلل من الشعور بالتوتر.
- تعالج أي مشكلة تصيب الغدة الدرقية.
- تساعد على خسارة الوزن.
- تعالج مرضى السكر، لقدرتها على ضبط مستويات السكر في الدم.
- تعالج ارتفاع ضغط الدم.
- تخفف من آلام الصدر.
- تعالج أمراض القلب.
- تكافح الاكتئاب.
- تعمل على تهدئة واسترخاء الأعصاب.
- تحمي الجهاز العصبي.
- تقوي الذاكرة.
- تقلل من أعراض الشيخوخة.
- تحمي من الإصابة بالزهايمر.
- تزيد الرغبة الجنسية لدى الرجال.
- تعالج ضعف الانتصاب.
- تمنع نمو وانتشار الخلايا السرطانية.
- تزيد من قوة الجهاز المناعي.
- تحسن من صحة العيون.
- تحفز نمو العضلات.
- تحمي الأمعاء من الديدان.
- تساعد على علاج الحمى.
- تقلل من إفرازات المهبل بعد الولادة.
- تعالج التهاب الغدد الليمفاوية.
- تعمل على تسكين الآلام.
- تعالج الجروح والحروق والتقرحات.



فوائد نبتة الختمية وكيفية استخدامها وأضرارها

العلمية على احتواء هذه النبتة على خصائص مضادة للبكتيريا، تساعد في علاج التهاب الجهاز البولي، ويمكن تحقيق هذه الفائدة من خلال تناول شاي الختمية.

كيفية استخدام نبتة الختمية

هناك عدد متنوع من منتجات نبتة الختمية، وننصح باختيار المنتجات التي تحتوي على جذور الختمية، وفيما يلي سنذكر بعض هذه المنتجات:

- الكبسولات
- شراب الكحة
- شاي النبتة من خلال غلي جذور النبتة بالماء، أو أكياس الشاي سريعة التحضير
- يمكن وضع جذور النبتة في الماء داخل برطمان، وتركه بدرجة حرارة الغرفة أثناء الليل، وشرب هذا السائل صباحاً مما سيساعد على تهدئة الحلق والغم
- يمكن مزج شاي النبتة البارد أو مستخلص النبتة، مع زيت جوز الهند لعمل مرهم للبشرة.

أضرار نبتة الختمية

يعتبر استخدام هذه النبتة آمناً في معظم الأحيان، ولكن قد تظهر بعض الأضرار نتيجة استخدام هذا النبتة، ومن هذه الأضرار ما يلي:

- * تهيج المعدة والشعور بالدوار.
- * تهيج وحساسية الجلد، لذلك ننصح بإجراء اختبار لحساسية البشرة قبل استخدام هذه النبتة على الجلد مباشرة.
- * قد تتداخل هذه النبتة مع بعض الأدوية مثل، الليثيوم وأدوية علاج مرض السكري، وتحد من قدرة المعدة على امتصاص الأدوية، لذلك لا بد من استشارة الطبيب قبل استخدامها.
- * ننصح بعدم تناول الحوامل والمرضعات ومن سيخضعون لعملية جراحية، لهذه النبتة في أي من صورها.
- وفي النهاية تحتوي نبتة الختمية على العديد من الفوائد، ولكن لا يجب الاعتماد على منتجات هذه النبتة، في أي من الأغراض العلاجية دون استشارة الطبيب المختص.



تم استخدام جذور نبتة الختمية (بالانجليزية Marshmallow Root) منذ القدم، في العديد من الأغراض العلاجية مثل علاج مشكلات الجهاز الهضمي والتنفسي والأمراض الجلدية، وفي هذا المقال سنتعرف إلى فوائد هذه النبتة بالتفصيل، وكيفية استخدامها وأضرارها.

فوائد نبتة الختمية هناك عدد لا نهائي من الفوائد الصحية لهذه النبتة، وفيما يلي سنذكر بعض هذه الفوائد:

1. علاج الكحة أظهرت العديد من الدراسات العلمية الصغيرة، فاعلية هذه النبتة في علاج الكحة، على سبيل المثال خلصت إحدى الدراسات عام 2005 إلى أن تناول المشاركين بالدراسة لشراب كحة عشبي يحتوي على هذه النبتة، ساهم في علاج الكحة التي نتجت عن نزلات البرد أو التهاب الشعب الهوائية أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسي، وذلك لاحتواء هذه العشبة على سائل صمغي، يعمل على تكوين طبقة تحمي المريء من الالتهابات.
2. علاج جفاف الفم توصلت إحدى الدراسات العلمية إلى فاعلية هذه النبتة في علاج نقص لعاب الفم، وللاستفادة من هذه النبتة في علاج جفاف الفم، يمكن تناولها في صورة أقراص الاستحلاب، مع الحرص على مصها ببطء تجنباً لمضغها، أو تحضير شاي هذه النبتة.
3. علاج مشكلات البشرة قد تساعد هذه النبتة على التقليل من تهيج والتهاب البشرة ويمكن استخدامها موضعياً لعلاج الحروق، والجروح ولدغات الحشرات وجفاف البشرة، كما تساعد على الحد من بعض أمراض البشرة مثل الإكزيما، والوقاية من شيخوخة البشرة التي تنتج عن ضرر التعرض للأشعة فوق البنفسجية.
4. فوائد الختمية للشعر قد يساعد السائل الصمغي الموجود في هذه النبتة على تقوية وتكثيف الشعر، مما يجعله خياراً مناسباً للاستخدام كمطرب ومضاد لتشابك الشعر.
5. حماية الأمعاء تساعد هذه العشبة على الحد من العديد من المشكلات المتعلقة بصحة الجهاز الهضمي، مثل الحموضة وارتجاع المريء والإسهال والإمساك، نظراً لاحتوائها على سائل صمغي يحمي البطانة الداخلية للمعدة والمريء، مما يقي من الشعور بحرقة المعدة والتقليل من خطر الإصابة بالقرح، التي تنتج عن عدة أسباب منها تناول العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات.
6. تسكين الألم أشارت إحدى الدراسات العلمية عام 2014 إلى فاعلية هذه النبتة للاستخدام كمسكن للألم، مما يجعلها خياراً مناسباً للحد من الحالات المرضية التي تسبب الألم مثل التهاب الحلق.
7. إدرار البول تحتوي عشبة الختمية على خصائص مدرة للبول، مما يساعد في تنظيف الكلى والمثانة، كما أكدت بعض الأبحاث

Top 5 right brain activities for kids which are extremely educational yet fun

We all know that our brain is divided into the left and the right side, with each side responsible for certain areas of development. When it comes to the right brain, it's one fun journey as it looks after creativity, long-term memory, emotions and more.

When it comes to kids, developing and strengthening the right brain through engaging activities at an early age is very important. It not only helps to improve fast learning but it builds photographic memory in children as well. In this article, you will find top 5 right brain activities that you can do with your kids that are easy, effective and fun. Read on to know more.

It is very important to know how the brain of our kids function as 90% of the growth of a child's brain takes place between the age of 0-6. In today's era, the importance of early childhood education has increased since we know that the first five years of a child's life forms foundation for the rest.

The brain is divided into two parts and both the parts have different functions

Left brain is in charge of and does the following things:

Logical reasoning
Language
Short term memory
Limited storage of information
Works under stress
Requires focus

Right brain is in charge of and does the following things:

Emotions
Creativity
Long term memory
Stores unlimited information
Rapid processing of information
Works when relaxed
Likes play and movements
So let us now get into the Top 5 Right Brain Activities for your child

1. Memory game
Make your child sit in front of you, facing you.
Place 5 pictures in front of your child in a row for 5 seconds. Ask the child to remember the pictures from left to right (you can help them by repeating the names with them).

Now take the cards away from your child's eye sight.
Now ask your child to name the pictures in the same sequence from left to right.

2. Who's the guest
Take 3 picture cards in your hand. You can choose same category of pictures like farm animals, solar system etc.
Show each card one after the other to the child for approximately 1 second.

Now take the cards away from your child's eyesight and introduce the 4th card.
Place all 4 cards in front of you and ask the child to choose the guest picture (the picture which wasn't shown earlier).
You can start with 3 cards and eventually add more cards.

3. Trace it
It is important to strengthen the connections that are getting formed in the brain, here's a quick activity to strengthen the connection between left brain and right brain.

To read the rest of the article go to :
<https://buzzingbubs.com/>



لأوقات مسلية ومفيدة .. قنوات يوتيوب عربية مناسبة للطفل

وغيرها.

3 - قناة روز للأطفال - Rose Animation Kids

باستخدام الرسوم المتحركة، تقدم قناة روز محتوى مفيداً للأطفال ومتنوعاً ومبسّطاً، من تعليم اللغة الإنجليزية، وتعليم الرياضيات، واللغة العربية وسلسلة تعليم الرسم للأطفال. وسلسلة ألعاب تطوير الذكاء والانتباه للأطفال.

4 - Our Family Life حياة عيلتنا

قناة «حياة عيلتنا» تقدم محتوى مفيداً للأطفال، باللهجة العامية، وتعتبر من أفضل قنوات يوتيوب عربية للأطفال. وتقدم محتوى عربياً متخصصاً بأمور العائلة، ودروساً أخلاقية وعبراً، ضمن قصص طريفة، ومواقف يومية من حياة عائلة «أبو سند».

كل حلقة مدتها حوالي 5 دقائق، تلخص أحداثاً من حياة هذه العائلة. سترى ما الذي يحدث داخل جدران منزلهم. وستتعرف معاً على ما يدور في قلب أبو سند، وفكر ومشاعر أم سند، وكذلك سند وسالي، وحتى سامر الصغير، سنسمع منه بعض المهمات التي تعبر وتعرض ما يدور في هذه العائلة. وتنتهي الحلقة دائماً بدرس أخلاقي أو فائدة حياتية للأطفال، بطريقة ممتعة وحيوية لا تخلو من الفكاهة والحكمة.

5 - زاد الحروف

تقدم قناة زاد الحروف محتوى للأطفال، من قصص ورسوم متحركة للأطفال، بأسلوب ممتع ومشوق ورسوم بسيطة، الرسوم المتحركة في قناة زاد الحروف مدروسة بعناية ومناسبة لجميع الأعمار لتقدم قصص الأطفال بأسلوب هادئ بعيد عن العنف الموجود في معظم القصص والرسوم المتحركة الأجنبية.

6- قناة سراج

القناة تقدم أفكارها ضمن مقاطع فيديو

في أحيان كثيرة يحصل موقع يوتيوب على سمعة سيئة فيما يخص المحتوى الذي تقدمه بعض القنوات التي تستهدف الأطفال، لكن لحسن الحظ الأمور ليست بهذا السوء، فالمنصة لا تخلو من قنوات يوتيوب عربية مفيدة، والتي تقدم محتوى مذهباً للأطفال، من دروس الرسم خطوة بخطوة، إلى التجارب العلمية، وتعليم الرياضيات والعربية الفصحى واللغة الإنجليزية وغيرها من دروس وعبر مناسبة للأطفال، وفي هذه القائمة جمعنا أفضل قنوات يوتيوب عربية مفيدة للأطفال.

1- أهلاً سمسم - Ahlan Simsim

أهلاً سمسم تستحق أن تكون على رأس أي قائمة قنوات يوتيوب عربية مفيدة للأطفال، تقدم قناة «أهلاً سمسم» محتوى مفيداً للأطفال، ضمن مجموعة متنوعة من حلقات ومقاطع فيديو تحتوي على أفكار مناسبة لأنشطة للأطفال الصغار من سن 0-8.

في كل حلقة يقدم أهلاً سمسم مجموعة من الشخصيات الكرتونية الجديدة، وكذلك مجموعة من دمي سمسم الشهيرة والمألوفة، بالإضافة إلى مجموعة من الشخصيات البشرية من البالغين الذين يساعدون أبطال القناة في التعرف على مشاعرهم والتعامل معها. في إطار لطيف ومناسب للأطفال، مع الكثير من المرح والضحك والألعاب التعليمية المفيدة.

2- قناة روضة للأطفال | Rawdah Kids

قناة يوتيوب عربية مفيدة موجهة للأطفال من سن سنتين لخمس سنوات، تقدم محتوى مفيداً لتعليم الأطفال في عمر ما قبل المدرسة، مثل تعليم الحروف والأرقام العربية وأسماء الخضراوات والفواكه، عن طريق أغاني تلفت انتباه الطفل وتسهل عليه حفظها وتربيدها. مع سلسلة يقدمها مجموعة من الأطفال للتعرف على الحيوانات والبيئة التي تعيش فيها من الغابات والصحراء والمستنقعات

سواء كنت تبحث عن دورات مجانية للتدريب على المهارات، أو «كورسات أون لاين»، فجميعها طريقة رائعة لتعزيز فرص العمل لديك وزيادة المعرفة، كما أنها تعتبر إضافة جيدة إلى سيرتك الذاتية، فضلاً عن كونها طريقة رائعة للاستفادة من وقت فراغك. ومع وجود العديد من الجامعات المرموقة والمواقع التي تقدم كورسات مجانية عبر الإنترنت، قد يكون من الصعب البحث عن المناسب لك. لذا جمعنا لك 20 كورساً من أشهر الكورسات المجانية عبر الإنترنت، ومن أفضل الجامعات في العالم، مثل هارفارد وبرينستون وكولومبيا وكورنيل.

كورسات مجانية أونلاين لتعلم اللغة الانجليزية

1 - كورس اللغة الإنجليزية للتطوير الوظيفي من جامعة بنسلفانيا

تم تصميم هذا الكورس لغير الناطقين باللغة الإنجليزية المهتمين بتطوير حياتهم المهنية في السوق العالمية. سيمكنك من بناء مفرداتك وتحسين مهاراتك اللغوية لتحقيق أهدافك المهنية. ستتعلم عملية تقديم الطلبات للوظائف، وتوفر استراتيجيات لتحديد الوظائف التي تتناسب مع اهتماماتك ومهاراتك. ستأخذك الوحدة 2 من الكورس خلال الخطوات اللازمة لإنتاج سيرة ذاتية ذات مظهر احترافي. في الوحدة 3، ستعمل على تطوير خطاب تغطية واضح وموجز.

2 - كورس اللغة الإنجليزية للعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات من جامعة بنسلفانيا

تم تصميم هذه الدورة لغير الناطقين باللغة الإنجليزية من المهتمين بتحسين مهاراتهم في اللغة الإنجليزية بالعلوم. في هذه الدورة، سوف تستكشف بعض المجالات الأكثر ابتكاراً في الدراسة العلمية، مع توسيع مفرداتك والمهارات اللغوية اللازمة لمشاركة المعلومات العلمية.

3 - كورس اللغة الإنجليزية للصحافة من جامعة بنسلفانيا

هذه الدورة لغير الناطقين باللغة الإنجليزية المهتمين بتطوير المهارات اللازمة للعمل في الصحافة الحديثة. سوف تستكشف الوسائط المطبوعة والرقمية من خلال قراءات حقيقية ومحاضرات فيديو، مع توسيع مفرداتك وزيادة قدرتك على قراءة القصص الإخبارية المحلية والعالمية والبحث فيها وتطويرها بشكل جيد.

ستوفر الوحدة الأولى مقدمة عن تاريخ ومبادئ الصحافة. وفي الوحدة 2، ستتعلم كيفية البحث وتقديم العروض وإجراء المقابلات. بينما ستركز الوحدة 3 على اللغة المطلوبة لكتابة المقالات الصحفية، بينما ستغطي الوحدة 4 أساسيات بث الأخبار، وتحليل نمو الأخبار الرقمية وتأثيرها وتحدياتها.

كورسات مجانية في إدارة الأعمال والمشاريع

1 - كورس مجاني ومقدمة في التسويق

هذا الكورس يقدمه 3 من كبار أعضاء هيئة التدريس في «كلية وارتنون لإدارة الأعمال» بقسم التسويق، والذي يصنف على أنه قسم التسويق رقم 1 في العالم، تغطي هذه الدورة 3 موضوعات أساسية: العلامة التجارية، والتركيز على العملاء، والاستراتيجيات العملية للوصول إلى السوق.

2 - كورس التسويق الفيروسي وكيفية صياغة المحتوى الفيروسي من جامعة بنسلفانيا

تشرح هذه الدورة كيفية انتشار الأشياء على الإنترنت، وتساعدك على تطبيق هذه الأفكار لتكون أكثر فاعلية في تسويق أفكارك أو علامتك التجارية أو منتجاتك.

وستتعلم كيفية زيادة تأثيرك، وكيفية توليد مزيد من الكلام الشهي عن علامتك التجارية، وكيفية استخدام قوة الشبكات الاجتماعية لنشر المعلومات والتأثير والاستراتيجيات الناجحة لك لخلق الانتشار بحيث تصبح حملاتك الإعلانية أكثر قابلية للمشاركة على وسائل التواصل الاجتماعي.

3 - كورس ريادة الأعمال لإطلاق مشروعك الناشئ من جامعة بنسلفانيا

صمم هذا الكورس لتزويدك بنظرة شاملة على المكونات الأساسية لإنشاء شركة ناشئة، وتوفير معرفة عملية في العالم الواقعي حول النهج الخالي من الهدر. وتعلم الحد الأدنى من المنتجات القابلة للتطبيق، ومتى يجب التركيز، ومتى تترك وظيفتك اليومية، وفن العرض التقديمي، وبناء فريق وإدارته، وتخصيص الأسهم، وبناء أعضاء المجلس الاستشاري، والخدمات المهنية، واستراتيجية ريادة الأعمال. في نهاية هذه الدورة التدريبية، ستكون قادراً على إنشاء إستراتيجية لإطلاق المشاريع، بما في ذلك معرفة من تحتاج إلى تعيينه، وكيفية إدارته لتوفير أكبر قيمة.

4 - مقدمة عن التسويق من جامعة بنسلفانيا

في هذا الكورس ستتعلم استراتيجيات التسويق وتحديد موقع العلامة التجارية، ومخاطبة العميل، والتفكير حول المنتج والفرص والتحديات المتعلقة بتوجيه العملاء والمفاهيم المتعلقة بالتركيز على العميل.

5 - كورس الرؤساء المتفوقين وإدارة المواهب والقيادة من كلية دارتموث



في البرمجة واللغة الإنجليزية ومجالات مختلفة.. 20 كورساً مجانياً أونلاين من أرقى الجامعات في العالم

في هذه الدورة، يتعلم المشاركون كيفية الاستفادة بشكل أكبر من فريقهم والأشخاص من حولهم. من خلال تعلم العثور على المواهب ذات المستوى الجيد ومساعدتهم على المضي قدماً في حياتهم المهنية، وستتعلم بناء النجاح لمؤسستك ولنفسك.

كورسات مجانية أون لاين في علوم الكمبيوتر

1 - كورس مقدمة CS50 لعلوم الكمبيوتر من جامعة هارفارد

هذه الدورة المجانية من جامعة هارفارد للمؤسسات الفكرية لعلوم الكمبيوتر وفن البرمجة، للمتخصصين وغير المتخصصين على حد سواء، ومع أو بدون خبرة برمجة سابقة. والطلاب الذين يحصلون على درجة عالية في 9 مجموعات مشاكل (أي مهام البرمجة) والمشروع النهائي، مؤهلون للحصول على شهادة.

2 - كورس مجاني عن تقنيات البيبتكوين والعملات المشفرة من جامعة برينستون

بعد هذه الدورة، ستعرف كل ما تحتاجه لتكون قادراً على تمييز الحقيقة من الخيال عند قراءة الادعاءات حول البيبتكوين والعملات المشفرة الأخرى. وسيكون لديك الأسس التي تحتاجها لتصميم برنامج آمن يتفاعل مع شبكة البيبتكوين، وستكون قادراً على دمج الأفكار من البيبتكوين في مشاريعك الخاصة. جميع ميزات هذه الدورة متاحة مجاناً. لكنها لا تقدم شهادة عند الانتهاء.

3 - دورة التعلم الآلي لعلوم البيانات والتحليلات من جامعة كولومبيا

تعد دورة علوم البيانات هذه مقدمة للتعلم الآلي والخوارزميات. ستقوم بتطوير فهم أساسي لمبادئ التعلم الآلي، واستنباط

حلول عملية باستخدام التحليلات التنبؤية. وأيضاً شرح لماذا تلعب الخوارزميات دوراً أساسياً في تحليل البيانات الضخمة.

4 - دورة تحليل الخوارزميات من جامعة برينستون

ستتعلم مع هذا الكورس المجاني، حساب التفاضل والتكامل الذي يتيح التنبؤات الكمية الدقيقة للهياكل الاندماجية الكبيرة. إضافة إلى ذلك، يغطي وظائف التوليد والتقارب الحقيقي ثم يقدم الطريقة الرمزية في سياق التطبيقات في تحليل الخوارزميات والهياكل الأساسية.

هذه الدورة متاحة مجاناً ولكن لا تقدم شهادة عند الانتهاء.

كورسات مجانية أونلاين عن البرمجة

1 - كورس نظم قواعد البيانات SQL، NoSQL تحليل البيانات على نطاق واسع من جامعة كورنيل

في هذه الدورة ستتعرف على أنظمة إدارة قواعد البيانات العلائقية وغير العلائقية، ولغة الاستعلام الهيكلية (SQL)، وتخزين البيانات وفهرستها، ومعالجة البيانات العلائقية، ومعالجة المعاملات.

2 - مقدمة في برمجة بايثون من جامعة بنسلفانيا

تقدم هذه الدورة مقدمة إلى البرمجة ولغة بايثون. يتم تعريف الطلاب بمفاهيم البرمجة الأساسية مثل هياكل البيانات، والحلقات، والمتغيرات، والوظائف. تتضمن هذه الدورة نظرة عامة على الأدوات المختلفة المتاحة للكتابة بلغة بايثون وتشغيلها، كما يوفر تمارين عملية على التمييز باستخدام هياكل البيانات شائعة الاستخدام، وكتابة وظائف مخصصة، وقد يكون هذا الكورس أكثر قوة من بقية الكورسات المجانية التمهيدية الأخرى للغة بايثون، لأنه يتعمق بشكل كبير في موضوعات البرمجة الأساسية.

3 - تكنولوجيا الحوسبة داخل الهواتف الذكية، من جامعة كورنيل

تبدأ دورة علوم الكمبيوتر هذه بالانتقال خطوة بخطوة عبر الطبقات الأساسية لتكنولوجيا الحوسبة، من الأرقام الثنائية إلى البرامج التطبيقية، ثم تغطي تقنيات الأداء المتقدمة وتفاصيل معالجات الهواتف الذكية الفعلية. وستتعلم: المنطق الرقمي، تنظيم الكمبيوتر، مجموعات التعليمات، تطبيق البرمجيات، تقنيات الأداء المتقدمة، معالجات الهواتف الذكية الفعلية.

4 - مقدمة CS50 لتطوير الألعاب، من جامعة هارفارد

في محاولة لفهم كيفية تنفيذ ألعاب الفيديو نفسها، ستستكشف تصميم ألعاب الطفولة مثل: Super Mario Bros.

Pong
Flappy Bird
Breakout
Match 3
Legend of Zelda
Angry Birds
Pokémon

كورسات مجانية أونلاين عن الهندسة

1 - دورة الهندسة الإنشائية: الجسور.. المقدمة من جامعة برينستون

ستتعلم في هذه الدورة كيفية تحليل الجسور من ثلاث جهات نظر:

الكفاءة = حسابات القوى / الضغط

الاقتصاد = تقييم السياق والتكلفة المجتمعيين

الأناقة = الشكل / المظهر بناءً على مبادئ هندسية

لن يتم منح أي شهادات أو بيانات إنجاز أو أوراق اعتماد أخرى فيما يتعلق بهذه الدورة.

2 - مقدمة في الهندسة والتصميم، من جامعة براون

في هذه الدورة، ستتعرف على المجالات الأساسية للهندسة وتستكشف عملية التصميم الهندسي، من التصميم المفاهيمي وتقييم الاختيار الأمثل إلى النماذج الأولية وبناء المشروع.

تركز هذه الدورة التمهيدية على مجالات هندسية محددة، من ضمنها الهندسة الطبية الحيوية والكيميائية والمدنية والكهربائية والمواد والهندسة الميكانيكية. سوف تسمع مباشرة من خبراء الصناعة الذين سيقدمون رؤى حول تحديات تصميم معينة في مجالاتهم الهندسية المحددة.

3 - دورة هندسة الروبوتات، من جامعة كولومبيا

سوف تتعلم عن فئتين أساسيتين من فئات الروبوت: السلاسل الحركية (أذرع الروبوت) والقواعد المتنقلة. لكلا النوعين من الروبوتات، ستتعلم طرقاً للتفكير حول الفضاء ثلاثي الأبعاد والعلاقات بين إطارات الإحداثيات. وبالنسبة لأذرع الروبوت، ستستخدمها لنمذجة مهمة تسليم الحمولة إلى موقع محدد. بالنسبة للروبوتات المتنقلة، تقدم هذه الدورة مفاهيم التنقل المستقل في ظل وجود عقبات.

ستستفيد مشاريع الفصل من ROS – نظام تشغيل الروبوت مفتوح المصدر (www.ros.org) المستخدم على نطاق واسع في كل من البحث والصناعة. لكنك ستحتاج كمبيوتراً للعمل في المشاريع يعمل بنظام Ubuntu Linux مع الوصول إلى الإنترنت. ذي النطاق الترددي العالي لتتزيل حزم ROS وتثبيتها.

4- دورة الروبوتات: الديناميكيات والتحكم، من جامعة بنسلفانيا

في هذا الكورس سوف تتعلم كيفية تطوير نماذج ديناميكية لملاعب الروبوت و«الدرونز» بدون طيار (رباعية الدفع). وتعلم كيفية تصميم عناصر تحكم ذكية لأنظمة الروبوتية التي يمكنها استيعاب الأشياء ومعالجتها، وتوليد المسار، وتخطيط الحركة، والتحكم غير الخطي، وتطوير وحدات برمجية للتخطيط والتحكم في الوقت الفعلي لأنظمة الروبوتية. ستمنحك هذه الدورة الأدوات النظرية الأساسية وتمكنك من تصميم خوارزميات التحكم.



How to Build Stronger Muscles in Three Days

by Julia Savacool

If you're looking to get huge in a hurry, well, we're still working on that one. But if you want stronger leg muscles fast, there's a recipe for that: Sports scientists at the State University of California in Fullerton found that just three short resistance-training sessions were enough to increase the strength of men's quadriceps muscles—and not just immediately following their three-day training stint but for two weeks later.

In the study, 31 healthy but otherwise untrained men were assigned to one of two training groups or a control group. Those who did resistance training with free weights saw the aforementioned benefit. "I was surprised they were able to retain their strength for so long," says lead study author Pablo Costa, Ph.D. "I believe it was due to neural adaptations" that occurred during the training sessions. Your quads are key for any number of daily activities (see: climbing stairs, sprinting for your train, and, of course, running a mean mile). Plus, vanity points: Strong quads make you look extra-cut. To give yours a boost, stack three days of resistance training into your workouts this week, and incorporate the following moves: dumbbell squats, barbell squats, lying leg curls, deadlifts, leg press, lunges. Facing a packed schedule? Here's an important takeaway, says Costa: "Even if you don't have a lot of time to train, a quick workout—even once every two weeks—may be sufficient to maintain your strength."



المشي السريع أفضل تمرين لإطالة العمر.. كيف تحقق أقصى استفادة منه؟



محمد صلاح

بينما توجد أماكن في العالم تسمى «المناطق الزرقاء»، ويعيش فيها الناس عمراً أطول يصل إلى 100 عام، ربما بسبب قلة تفشي الأمراض المزمنة بينهم؛ شهد متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة أكبر انخفاض له منذ عشرينيات القرن الماضي، حيث تناقص في العامين الماضيين من 77 إلى 76.1 عاماً، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض (cdc).

وترجع هذا الانخفاض اختصاصية التغذية الصحية المعتمدة كإبتلن مكافي إلى «زيادة الإصابة بالأمراض المزمنة»؛ إذ يعاني 6 من كل 10 بالغين في البلاد من حالة صحية مزمنة واحدة على الأقل، وتشمل أمراض القلب والسكري والسرطان، بخلاف 4 من كل 10 يعانون من حالتين أو أكثر. لكن دان بوتنر الصحفي والمؤلف الأمريكي الأكثر مبيعاً - حسب تصنيف صحيفة نيويورك تايمز - يتمسك بأن السبب الرئيسي لطول عمر سكان المناطق الزرقاء هو المشي السريع.

ودان بوتنر منتج للأفلام الوثائقية وحائز على جائزة «إيمي»، ودراج مغامر طاف حول العالم مُحطماً 3 أرقام قياسية في موسوعة غينيس، ليستكشف أسرار حياة الأشخاص الأطول عمراً، وذلك قبل أن يؤسس «بلوزونز» المعنية بمساعدة الناس في أنحاء الكوكب على العيش بصحة أفضل ولفترة أطول.

النشاط البدني الأفضل للصحة وطول العمر

رغم أن العديد من الدراسات «ربطت بين ممارسة التمارين الرياضية بانتظام -ولو حركات يومية صغيرة- وعيش حياة أطول»؛ توصل بوتنر إلى أن المشي السريع هو النشاط البدني الأفضل للصحة المثل طول العمر. مستشهداً بسكان في أوكيناوا باليابان، وفي لوما ليندا بكاليفورنيا، وسردينيا في إيطاليا، ومناطق أخرى من العالم تصل أعمار بعضهم إلى 110 أعوام، و«يجمعهم قاسم مشترك هو المشي السريع وكثافة الأنشطة البدنية». فقد وجد أن الحركة المنتظمة جزء لا يتجزأ من ثقافة وأسلوب الحياة في المناطق الزرقاء، إذ يتحركون كل 20 دقيقة، بل يستغلون بيئتهم بطريقة تدفعهم إلى الحركة، حسب بوتنر.

وفي السياق، يذكر موقع هارفارد ميديكال سكول، Harvard Medical School أن «مجرد المشي يمكن أن يفعل العجائب لصحتك»، فهذه الرياضة بسيطة لكنها قوية، و«تساعد في الحفاظ على اللياقة، وتحسين مستويات الكوليسترول، وتقوية العظام، والتحكم في ضغط الدم، ورفع الحالة المزاجية، وتقليل خطر الإصابة بعدد من الأمراض، كالسكري والقلب».

يمكنك المشي يومياً طوال حياتك

ليس لأن المشي هو الشيء الذي يمكن أن يتضمنه يومك وتستمتع به بسهولة فحسب، بل «لأنه يمكنك الاستمرار أيضاً في ممارسته حتى عيد ميلادك المئة، وربما بعده»، كما يقول بوتنر. فالمشي السريع يمرن جميع أجزاء جسمك، من خلال التنفس السريع أو التعرق، لمدة 5 إلى 10 ساعات في الأسبوع، كما يمكن أن يوفر لك نحو 90% من فوائد

النشاط البدني التي يحققها تدريب الماراثون، لكن بمجهود أقل؛ ويُشغل أكثر من 100 عضلة، ويحسن الوظائف الإدراكية.

وأشارت الأبحاث إلى أن «القيام بالحركات البسيطة خلال اليوم يمكن أن يبني كتلة عضلية داعمة لطول العمر أكثر من ممارسة جلسة رياضية صعبة دفعة واحدة»؛ وربطت التنزه لمدة 10 دقائق فقط يومياً «بزيادة طول العمر لدى الأشخاص الذين يبلغون 85 عاماً أو أكثر».

كما يُعد المشي أسلوب تدريب يحافظ على معدل ضربات قلبك بين 60 و70% من الحد الأقصى، «لفترة تسمح ببناء القدرة على التحمل القلبي الوعائي»؛ وهو ما وصفه المدرب الشخصي المعتمد جوناثان أولوند بالقول «إنه يعكس طول العمر». لكن بوتنر يُنبئ أنه لا يقصد بالمشي السريع «خوض ماراثون أسبوعي»، بل يرى أن الأفضل هو عدم الإفراط، لأن «إرهاق جسمك بممارسة الرياضة حتى تشعر بالألم، ليس فكرة جيدة؛ وقد يؤدي في النهاية إلى تضرر الركبتين والوركين والمفاصل».

أقصى استفادة من المشي

لكي تحقق أقصى قدر من الاستفادة من المشي، يوصي بوتنر وخبراء آخرون بالآتي: المشي بسرعة لمدة ساعة يومياً، وهو هدف يمكن تحقيقه بسهولة؛ من خلال اختيار مقهى أو مطعم على بعد 15 دقيقة من عملك -على سبيل المثال- والذهاب والعودة منه مرتين في اليوم. أو بالحرص على المشي بدل استعمال السيارة في عطلة نهاية الأسبوع.

أو الركض لمدة 30 إلى 40 دقيقة كل يومين، بالإضافة إلى ساعتين في عطلة نهاية الأسبوع. فقد أظهرت دراسة -تابعت نحو 75 ألف عدااء لمدة 7 سنوات- أن الجري يُقلل الوزن ويبقي من الإصابة بهشاشة العظام.

استخدم عضلاتك، بعد أن تطور الإنسان عبر استخدام عضلاته طوال الوقت في المشي والركض وتسلق الأشجار وصعود التلال، أصبح يستخدم المصاعد والسلالم المتحركة، ويقود السيارة بدل المشي، ويعتمد على غسالات الملابس والصحون بدل بذل الجهد في غسل الأطباق والملابس، ويشترى الطعام بدل أن يتعب في زراعته، ويستعين بأشخاص آخرين للقيام بالإصلاحات المنزلية البسيطة بدل إصلاحها بنفسه. لذا، فقد حان الوقت لاستخدام كل عضلة في الجسم بشكل متكرر، لأن العضلات تنمو وتكتسب القوة بفعل الجهد والتحدي.

جرب المشي على الأرض حافي القدمين، قد يبدو أمراً غريباً، لكن إحدى الدراسات وجدت أنه «يؤثر إيجابياً على النشاط الكهربائي في الدماغ». تأكد من أنك تمشي بشكل صحيح، فبعد التزود بزواج جيد من أحذية المشي الداعمة، احرص على تقصير خطواتك، والانحناء قليلاً إلى الأمام، وتناوب ذراعيك ورجليك أثناء المشي، وفقاً لتوصية مدرب اليوغا جوناثان فيتزنغوردان. تذكر أن المشي ولو قليلاً أفضل من عدم المشي، فيجب أن تحاول المشي 10 دقائق يومياً على الأقل، فهذا أفضل من عدم المشي على الإطلاق، كما يقول المدرب الشخصي كريس غولدمان.

كما تنصح اختصاصية التغذية كايبتلن مكافي قائلة «إذا كنت لا تتحرك بشكل كاف، فليكن هدفك الأول هو المشي 15 دقيقة كل يوم، بينما يوصي موقع هارفارد ميديكال سكول بالتردد في المشي من 15 إلى 30 إلى 60 دقيقة في معظم أيام الأسبوع».

Space Development Agency issues draft solicitation for 72 satellites

Sandra Erwin

The Space Development Agency is planning a new procurement of 72 satellites to continue to build out a military constellation in low Earth orbit.

In a Jan. 31 draft solicitation, the agency seeks input from vendors interested in bidding for 72 satellites and supporting ground systems that will make up a portion of a planned 216-satellite Tranche 2 Transport Layer. Responses are due March 1.

The Space Development Agency (SDA), an organization under the U.S. Space Force, is building a layered network of military satellites. The Transport Layer will serve as a tactical network to move data to users around the world, communicating classified data such as early warnings of missile launches.

The agency already has acquired satellites for Tranche 0 and Tranche 1 of the Transport Layer. The new solicitation is for 72 Tranche 2 Beta satellites.

The first launch of Tranche 0 satellites is scheduled for March. Tranche 1 would launch in 2024 and Tranche 2 in 2026.

The proliferated constellation is made up of relatively small, mass-producible satellites supplied by multiple vendors, all interconnected in orbit via optical laser links.

SDA said the Tranche 2 Transport Layer satellites will be similar to those currently being developed by York Space, Lockheed Martin and Northrop Grumman for the Tranche 1 Transport Layer.

The Beta version of the Tranche 2 satellites will have three optical communications terminals, a Ka-band communications payload, a data routing payload, a navigation payload, an S-band backup control system, and will support two military classified communications networks: the Integrated Broadcast Service and TACSATCOM.

The 72 Beta satellites will be divided into six orbital planes, to be awarded to multiple vendors, said SDA. It asks vendors to submit proposals for two of the orbital planes, with the associated ground operations support.



عاما على تحطم "كولومبيا" .. كارثة أحالت مكوكات أمريكا إلى التقاعد

20

علمية فضائية كانت الثامنة والعشرين للمكوك.

وبعد 81,7 ثانية على إقلاعه انفصلت قطعة من الدرع الحرارية الواقية بحجم حبيبية سفر عن خزان الوقود المركزي، واصطدمت بحافة الجناح الأيسر، مما أدى إلى تصدع الدرع الحراري.

وكان متخصصون تقنيون طالبوا مرات عدة بإجراء فحص بصري للمكوك قبل عودته إلى الأرض، إلا أن طلبهم لم يلق أذناً صاغية. وبعد ستة عشر يوماً أُناحت الثغرة التي تشكلت دخول غازات شديدة السخونة (أكثر من 1000 درجة) ناتجة عن احتكاك المكوك بالطبقات العليا من الغلاف الجوي، وبدأ الجزء المكون من الألمنيوم في الجناح الأيسر يذوب ويتحطم.

وبعد سبعة أشهر على الكارثة، كتب المحققون الثلاثة عشر في مجلس التحقيق في حادثة كولومبيا (CAIB)، «نحن مقتنعون بأن الممارسات الإدارية الخاصة ببرنامج مكوك (كولومبيا) الفضائي تشكل سبباً للحادث بقدر ما تمثله مشكلة العزل التي طالت الجناح الأيسر».

وسلّط تقريرهم الذي تألف من 250 صفحة الضوء على «الأسباب التنظيمية المتجذرة في تاريخ الوكالة وثقافتها» تحديداً.

وندد معدو التقرير بـ«الموارد المحدودة، والأولويات المتقلبة، والضغط الخاصة بعمليات الإقلاع، وغير ذلك من الأمور»، موجهين انتقاداً لوكالة ناسا لعدم احترامها إجراءات السلامة وميلها إلى الاتكال على نجاحاتها السابقة.

العودة مع شركة "سبايس إكس"

وتتمثل المكوكات الأمريكية نظام نقل فضائي مميزاً، وتتكون من طائرة فضائية يمكنها أن تحمل طاقماً وأقماراً اصطناعية، بالإضافة إلى معززين يعملان بالوقود الصلب وخزان خارجي، وهي قابلة لإعادة الاستخدام.

وأرسلت خمسة مكوكات فضائية أمريكية إلى الفضاء هي كولومبيا وتشالنجر وديسكوفري وأتلانتس وإنديفور.

وبعد حادثة تحطم كولومبيا عام 2003، اتخذت الإدارة الأمريكية -التي كانت برئاسة جورج دبليو بوش آنذاك- قراراً بإيقاف المكوكات الثلاث التي كانت لا تزال تُستخدم في مهمات عن العمل عام 2011 بمجرد إنجاز محطة الفضاء الدولية.

وكانت الولايات المتحدة تعتمد حتى عام 2020 واستثناف المهمات مع شركة «سبايس إكس» الخاصة، على روسيا لنقل رواد فضاء إلى محطة الفضاء الدولية.

في مطلع فبراير/شباط 2003 تحطم مكوك «كولومبيا» فوق ولاية تكساس، مخلفاً ضباباً كثيفاً ومحدثاً صوتاً قوياً جداً.

أودت الكارثة بحياة سبعة رواد فضاء وساهمت في تسريع تقاعد المكوكات الفضائية الأمريكية.

وانقطع الاتصال مع مكوك «كولومبيا» في أثناء رَدّ قائده على نداء قال مطلقه حينها: «كولومبيا، هنا هيوستن. لم تصلنا الرسالة الأخيرة منكم».

وما إن رَدّ قائد المكوك بـ«تلقينا الرسالة» حتى انقطع الاتصال.

كانت الساعة 8:59 صباحاً على الساحل الشرقي للولايات المتحدة عندما اقترب مكوك «كولومبيا» الفضائي الأمريكي من الأرض بسرعة تزيد على 21 ألف كيلومتر في الساعة.

وبعد بضع دقائق، تحطم مخلفاً وميضاً برتقالياً كان مرئياً على بعد 61 كيلومتراً التي كانت تفصل المكوك عن سطح الأرض.

وتناثرت بقايا «كولومبيا» في سماء الولايات المتحدة بين تكساس ولويزيانا.

وأظهر شريط فيديو عُثر عليه لاحقاً مع الحطام، رواد الفضاء وهم ينظرون عبر نوافذ المكوك قبل نحو عشر دقائق من وقوع الحادثة. وقال أحدهم: «اللون البرتقالي ساطع، أصفر، حول الجهة الأمامية للمكوك». ثم يدخل «كولومبيا» الغلاف الجوي، مُحاطاً بكرة من البلازما ذات حرارة عالية جداً.

خمس رجال وامرأتان

وأصبحت المشاهد غير واضحة ثم سوداء قبل أربع دقائق من اكتشاف مركز التحكم بالمهمة الفضائية في هيوستن (تكساس) مشكلات أولى في أجهزة المكوك.

وأشار التقرير النهائي لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) إلى أن رواد الفضاء حظوا بالوقت الكافي ليدركوا وجود مشكلة ما، إذ حاول قائد المكوك استعادة السيطرة «قبل أن يفقد عناصر الطاقم الوعي» بسبب انخفاض ضغط المقصورة.

وكان في المكوك سبعة رواد فضاء: خمسة رجال وامرأتان بينهم ستة أمريكيين وإسرائيلي واحد.

ويُعتبر هؤلاء حتى اليوم آخر الضحايا الذين قضوا بحادثة مرتبطة بالفضاء، بعد سبعة عشر عاماً على تحطم مكوك «تشالنجر» الأمريكي عام 1986.

انتقاد لاذع لناسا

وأطلق «كولومبيا» في منتصف يناير/كانون الثاني من كيب كانافيرال، في مهمة

La Shish 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405

www.LaShishRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



MENDI HOUSE  **بيت المندي** 
YEMENI RESTAURANT

يقدم لكم

« يقدم لكم اشهى الاكلات بأيدي طبّاخين مهرة »

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

14633 W. Warren Ave. Dearborn, MI 48126
(Corner of Chase Rd. and Warren Ave. next to Papaya Supermarket)

PH: (313) 846-9330 **Open 7 Days a Week** WWW.MENDIHOUSE.COM

إِنَّمَا يَغْتَمِرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ آمِنِ بَالِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَغْشُ إِلَّا اللَّهَ - فَكَيْفَ أُولَئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ

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 كمضجع قضاة أو أصغر بنى الله له بيتاً في الجنة)

بقالة ناصر جمجم وأولاده
سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج

NASSER FAMILY IMPORTS
FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS



313-842-6366
10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

Destruction of more than a third of the Amazon forests due to human activities and severe drought

Rana Silawi

A recent study revealed shocking results related to the devastating impact of human activities and severe drought on the Amazon rainforest, amid calls for the adoption of laws aimed at protecting the "lungs of the earth" and this vital endangered ecosystem.

According to the scientific study published, in the journal "Science", up to 38% of the Amazon forest, which has an area of 2.5 million square kilometers (equivalent to 10 times the size of the United Kingdom) has been damaged by human activity and drought.

This is happening as some scientists warn that the Amazon rainforest is approaching a critical tipping point, which could see the forest release massive amounts of carbon, accelerating climate change.

This study looks at the "degradation" that occurs when rainforests are damaged and weakened, undermining their ability to store carbon and support nature and local communities, while many climate studies focus on completely removing trees and changing land use, and the results show that degradation emits amounts of carbon pollution. equal to or even greater than that caused by deforestation.

In addition to increasing carbon pollution, there is also evidence that degraded rainforests are less good at recycling water back into the atmosphere, which would then fall as rain elsewhere, Barlow said.

The study was prepared by an international team of 35 scientists and researchers from institutions including the University of Campinas in Brazil and Lancaster University in the United Kingdom, who analyzed satellite images and other data showing changes in the rainforest between 2001 and 2018, and identified four main drivers of damage, namely: :

Forest fires.

cut down trees.

severe dehydration

Fragmentation of habitats at the edges of the forest called limb effects.

These phenomena, with the exception of drought, destroyed at least 5.5 percent of the rest of the area that makes up the Amazon ecosystem, which is equivalent to 364,748 square kilometers, between 2001 and 2018, according to the study.

Jos Barlow, Professor of Conservation Sciences at Lancaster University and co-author of the study, said: "Although there is uncertainty about the overall impact of these disturbances, it is clear that their cumulative impact could be just as harmful as deforestation for carbon emissions and biodiversity loss, and this is a really big contribution." in the global climate.

These disturbances to forests are likely to remain a major source of carbon pollution in the next two decades, according to projections in the report.

"Even in an optimistic scenario, when there is no more deforestation, the effects of climate change will see forest degradation continue, leading to more carbon emissions," said the study's lead author and researcher at the University of Campinas.

However, he added that "preventing the progression of deforestation remains vital" and could help address other drivers of deforestation.

The study's authors propose a forest monitoring system to better understand rainforest degradation, as well as action to tackle illegal logging and control the use of fire. It also calls for global action to combat climate change to help reduce the impact of severe droughts.



الجفاف يهدد البيئة وخبراء يدعون للاستفادة من مياه الأمطار في تركيا

يحث خبراء في مجال البيئة، في تركيا، على وضع خطط لمكافحة اختلال التوازن المناخي وحماية الموارد المائية، مشددين على أن الجفاف بات يشكل تهديداً خطيراً على البيئة.

وكان خبراء قد توقعوا أن تغطي الأجواء الربيعية الدافئة على شتاء تركيا، مع انخفاض في نسب هطول المطر مقارنة بالمعدلات السابقة للفترة نفسها من العام، ما يعني نقصاً متوقعاً في كميات المياه.

أزمة عدم تجميع مياه الأمطار

ويدعو عضو الهيئة التدريسية بمعهد هندسة الزلازل وإدارة الكوارث في جامعة إسطنبول التقنية، مقداد قاضي أوغلو، إلى إنهاء أسباب الجفاف واتخاذ الاحتياطات اللازمة للحد من آثاره، قائلاً: «واحدة من أكبر مشاكل ندرة المياه، هي نقص إمدادات المياه وعدم وجود توازن بين العرض والطلب».

وذكر أنه «في مدن مثل إسطنبول وإزمير وأنقرة (العاصمة التركية)، توجد كثافة سكانية عالية وأنشطة صناعية، بحاجة إلى مياه أكثر من القدرات المتوفرة لدى أحواض المياه فيها»، مشدداً على أنه «يجب إدارة توزيع المياه بالشكل الصحيح ووضع خطط لمكافحة الجفاف ومراقبته، ويجب أن يكون لدى كل بلدية وحدة أرصاد جوية لمراقبة رطوبة التربة وكمية الأمطار ونسب التبخر ومستويات المياه الجوفية في الآبار».

وبيّن قاضي أوغلو أن تركيا تندرج ضمن البلدان ذات المناخ شبه القاحل، وقال: «لدينا مشكلة تتمثل في عدم قدرتنا على تجميع مياه الأمطار».

وفي هذا المجال أوضح أن «تركيا تمتلك 112 مليار متر مكعب من المياه، وبحلول عام 2023 بلغ استهلاك تركيا من المياه هذا الرقم بالفعل، لذلك يجب علينا امتلاك القدرة على تجميع والاستفادة من كل قطرة مطر».

الأمطار الغزيرة والجفاف

بدوره، أضاف عضو الهيئة التدريسية في قسم الهندسة البيئية بجامعة بلدر التقنية، الأستاذ الدكتور محمد جاقماقجي، أن الاختلالات المناخية مثل هطول الأمطار الغزيرة أو مستويات الجفاف الشديدة تعتبر بين الأسباب الرئيسية للجفاف، موضحاً «المنطقة (تركيا) تتعرض لهطول تراكمي من الأمطار، لكن لا يتم الاستفادة منه، بل من الممكن أن تتسبب تلك الأمطار بكارث بيئية، نحن من البلدان الأكثر تأثراً بتغير المناخ في منطقة البحر المتوسط».

وأضاف جاقماقجي أن المياه ليست متوفرة بكثرة في تركيا لذلك يجب الاقتصاد في استخدامها، والاستفادة من إمكانات إعادة تدويرها، وقال: «يمكن اعتبار مياه الصرف الصحي مصدراً جاهزاً للمياه العذبة، ويجب تصميم محطات معالجة مياه الصرف الصحي». مطالباً بـ «مكافحة الجفاف من خلال تفعيل دور إدارة الأحواض المائية كإجراء احترازي للتقليل من الآثار السلبية للجفاف».

بحيرات مهددة بنقص المياه

من جهته، قال المحاضر بكلية العلوم المائية بجامعة إسطنبول، مريج ألباي، إن «انخفاض مستوى المياه والجفاف يؤثران بشكل سلبي وأسرع على جودة المياه»، مضيفاً أن «جودة المياه تتأثر أيضاً بدرجة الحرارة والتلوث، وهذا الوضع يشكل خطراً جسيماً من حيث التنوع البيولوجي والتوازن البيئي».

وشرح ألباي أن «انخفاض منسوب المياه يؤدي إلى تزايد الطحالب الضارة، وخاصة مجموعة البكتيريا الزرقاء في الماء»، مضيفاً أن «انخفاض منسوب المياه يجعلها عرضة بشكل أكبر للتلوث، ما يؤثر طبيعاً على توازن النظام البيئي».

وأشار إلى أن «العديد من البحيرات في تركيا تواجه حالياً مخاطر مهمة أهمها نقص الموارد المائية المغذية»، موضحاً أن «مستوى المياه في البحيرات هو أحد العوامل المهمة لنظام بيئي صحي».

وتحدث ألباي عن أن «البحيرات الضحلة ذات التنوع البيولوجي الغني جداً مثل مانياس ومرمرة وألوابات، تلقت الانتباه باعتبارها المناطق التي تتأثر سلباً بالتغيرات في مستوى المياه».

ولفت إلى أنه «لسوء الحظ، في جميع هذه المناطق تقريباً، هناك خطر كبير يتمثل في فقدان الموائل وحتى الجفاف»، مشدداً على ضرورة «التحرك لإحياء هذه المناطق»، محذراً من أن «اختفاء الماء يعني أيضاً فقدان التنوع البيولوجي والحياة والطبيعة، نحن لا نخسر الماء فحسب، بل نفقد كل شيء أيضاً».

كما أكد على أن «الاستهلاك الواعي للموارد المائية يكتسب أهمية خاصة في درء مخاطر الجفاف»، مشدداً على أهمية «إدارة الموارد المائية بشكل يتوافق مع النظام الإيكولوجي، ووضع احتياجات الكائنات الحية والنظام البيئي في صميم أولويات السياسات البيئية والمائية».





نمر يقتحم محكمة هندية ويهاجم الحضور

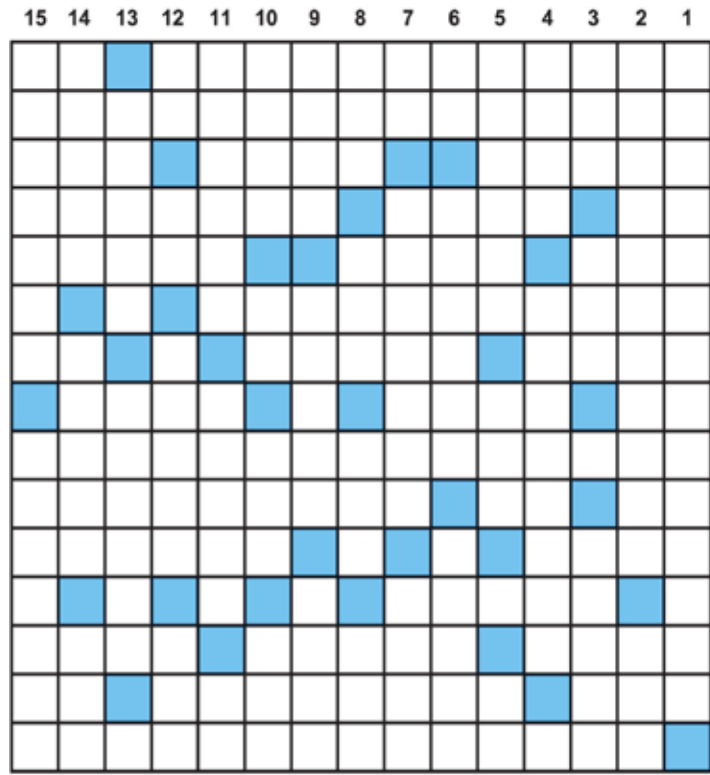
اقتحم نمر قاعة محكمة مزدحمة في الهند أثناء انعقاد جلسة وأصاب عدة أشخاص، فيما فر عدد كبير منهم مذعورين، وفق صحيفة «ميرور» البريطانية.

وحسب الصحيفة، هاجم الحيوان عددا من المارة خارج مبنى محكمة مقاطعة غازي آباد في ولاية أوتار براديش شمال الهند قبل أن يقتحم المحكمة في الطابق الأول.

وأصيب عدد من الأشخاص بالهجوم ونقل ثلاثة منهم إلى المستشفى، في حين تم إبلاغ الشرطة التي هرعت للمكان وتمكنت لاحقا من السيطرة على النمر.

وأظهر مقطع فيديو نشر على مواقع التواصل الاجتماعي، الناس وهي تندفع للخارج هربا من النمر، ويأتي هجوم النمر بعد أيام فقط من مقتل صبي يبلغ من العمر 11 عامًا في مدينة ميسور بالهند في هجوم من نمر ضخم تم أسره.

وحسب المسؤولين، حوصر الحيوان من قبل إدارة غابات كارناتاكا بعد أن قتل صبيًا تم العثور على جثته الممزقة على بعد ميل خارج قريته، ومنذ تشرين الأول/أكتوبر الماضي وقعت أربع هجمات من قبل نمور في الهند أسفرت عن مقتل ثلاث نساء وصبي يبلغ من العمر 11 عامًا.



عمودي

أفقي

- 1- اللقب الذي به أبو العلاء المعري- نعم بالهندي
- 2- أغنية للسيدة فيروز
- 3- تغريه (م)- علم مذكر- عكس وجود (م)
- 4- للتعريف- يدرك ويعرف - جئناها ب-
- 5- 24 ساعة (م)- جانب- علم مؤنث (م)
- 6- أغنية لاليسا
- 7- مخيم بالانجليزي (م)- مطلبي- متشابهان
- 8- جوهر- الفضاء (م)- تمرن (م)
- 9- مطرب مصري
- 10- خاصتك- حرف جر- الترحيب بهما
- 11- ثمين- لون بشرته قريبة الى السواد
- 12- من الالوان (م)
- 13- العاصفة البحرية (م)- مجموعة الدواب- متشابهة
- 14- لفه ورق- ممثل مصري قدير (م)- زهق
- 15- فيلم من بطولة عادل امام و يسرا (م)
- 1- ممثلة مصرية
- 2- فيلم من بطولة عادل امام وشيرين- مدينة المانية (م)
- 3- يبسط- والدي (م)- عكس النهار (م)
- 4- نهذب- ماركة مياه شرب
- 5- عكس تمهل- عكس انسي- ماركة اقلام
- 6- من السلم الموسيقي- الرغبة (م)- الاغتيال
- 7- حرف جزم (م)- الاقارب (م)- متشابهة
- 8- احد ابناء نوح- فائدة محرمة- قرابة (م)- ما يكسو الدب
- 9- العقل (م)- تحترس (م)- عكس جففت (م)
- 10- عكس منعت- حرف اجنبي- اثبت (م)- علم مؤنث (م)
- 11- يقذفني- الجسد او الجسم (م)- غم وحزن (م)
- 12- لا بالفارسي- غير ناضج- الغزال (م)- ثواب
- 13- من اعمال غادة عبد الرزاق- الاراضي المنبسطة (م)
- 14- عكس اضله (م)- قاتلة (م)- رجاء
- 15- النصفية- الغابات (م)



قدرته في الإنجاب تفوق الخيال.. رحم صناعي أول في العالم

يوشك إنتاج أول مرفق رحم اصطناعي في العالم على الاكتمال من الناحية التقنية، لكن القيود الأخلاقية لا تزال تحول دون أن يرى المشروع النور.

ووفقاً لصحيفة «متر» البريطانية، يتيح هذا المرفق الذي يدعى أكتو لايف (Ecto Life) اختيار خصائص الطفل من قائمة الطعام وهو قادر على إنماء 30000 طفل سنوياً.

وتابعت الصحيفة إن تلك التقنية تعتمد على أكثر من خمسين عامًا من البحث العلمي الرائد، مضيفة أن المفهوم هو من بنات أفكار الدكتور هاشم الغيلي المقيم في برلين، وهو عالم في التكنولوجيا الحيوية ومهاور العلوم.

وقال الغيلي إن المرفق سيسمح للأزواج المصابين بالعقم بإنجاب طفل وأن يصبحوا الوالدين البيولوجيين الحقيقيين لنسبهم، مشيرة إلى أن ما يسمى بـ «صفقة النخبة» ستتيح للأشخاص هندسة الجنين وراثيًا قبل زراعته في الرحم الاصطناعي.

ولفت إلى أنه يمكن اختيار كل شيء من لون العين والشعر إلى القوة والطول والذكاء، ويمكن تجنب الأمراض الوراثية.

وأوضح الغيلي أن «EctoLife» هو أول مرفق رحم اصطناعي في العالم، والذي سيتم تشغيله بالكامل بواسطة الطاقة المتجددة لافتاً إلى أنه وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تموت حوالي 300 ألف امرأة سنوياً من مضاعفات الحمل.

وأشار إلى أنه تم تصميم مرفق الرحم الاصطناعي EctoLife للتخفيف من معاناة الإنسان وتقليل فرص الولادة القيصرية، مضيفاً: «مع EctoLife ستصبح الولادات المبكرة والولادة القيصرية شيئاً من الماضي».

ولفت الغيلي إلى أنه «يقدم أيضاً حلاً للنساء اللواتي خضعن لإزالة الرحم جراحياً بسبب السرطان أو مضاعفات أخرى، وأنه يمكن أن يساعد أيضاً البلدان التي تعاني من انخفاض حاد في عدد السكان، بما في ذلك اليابان وبلغاريا وكوريا الجنوبية ودول أخرى».

واعتبر الغيلي أن التكنولوجيا متاحة بالفعل، وأن «القيود الأخلاقية فقط هي التي تعيق المفهوم عن الواقع».

وقال: «كل ميزة مذكورة في المفهوم تستند إلى العلم بنسبة 100% وقد تم تحقيقها بالفعل من قبل العلماء والمهندسين. الشيء الوحيد المتبقي هو بناء نموذج أولي من خلال دمج جميع الميزات في جهاز واحد».

وتابع: «ضمن الإطار الزمني، يعتمد الأمر حقاً على المبادئ التوجيهية الأخلاقية، وفي الوقت الحالي، لا يُسمح بالبحث عن الأجنة البشرية بعد 14 يوماً، وكما تعلمون فإنه بعد 14 يوماً، يجب تدمير الأجنة بسبب مخاوف أخلاقية».

الكلب "بوبي" يدخل موسوعة غينيس كأكبر كلب معمر في العالم!

دخل كلب من البرتغال يدعى «بوبي» موسوعة غينيس للأرقام القياسية باعتباره أكثر كلب معمر على قيد الحياة.

وتبعاً للقائمين على الموسوعة فإن «بوبي» سيكمل في مايو القادم عامه الـ 31، وفي الأول من فبراير هذا العام بلغ بوبي من العمر 30 سنة و266 يوماً».

وتشير المعلومات المتوفرة إلى «أن تاريخ ميلاد الكلب المذكور تم تأكيده باستخدام قاعدة بيانات الحيوانات الأليفة الحكومية SIAC، وأن «بوبي» ينتمي لسلالة Rafeiro do Alentejo التي يبلغ متوسط الحيوان فيها عادة ما بين 12 إلى 14 سنة».

ومن جهته أشار صاحب الكلب المذكور إلى «أن سبب طول عمر حيوانه الأليف هو أسلوب الحياة الهادئ البعيد عن ضوضاء المدينة، كون بوبي عاش طوال حياته في قرية بمقاطعة ليريا غرب البرتغال، بالإضافة إلى الحفاظ على نظام غذائي خاص له».

المصدر: فيتشرنايا موسكفا



Colorado bear takes 400 selfies with wildlife camera in one night

A bear in Colorado has amused wildlife experts with 580 captured photos, 400 of them being selfie-style pictures.

The photos, taken on a wildlife camera, are used to monitor Boulder open spaces and parks.

Boulder Open Space and Parks (OSMP) has 9 cameras across 46,000 acres. The cameras are triggered by motion detection and aid the collection of data which is used for habitat protection.

“Sometimes we put cameras in locations where we think we’ll encounter enigmatic fauna like American beavers or black bears,” said Christian Nunes, a wildlife ecologist with OSMP. “We are fortunate to live in an area with a rich diversity of wildlife species, and these



Bears in Colorado

Colorado is home to an estimated 17,000 to 20,000 American black bears. This species can be found in forty states.

Black bears are thought to be the largest mammals living in Colorado, with male black bears weighing up to 600 pounds and females up to 200 pounds.

According to Colorado Encyclopaedia, black bears do not have a particularly aggressive nature. However, in 2019 there were three bear attacks near Aspen. The last fatal attack was in 2009.

Bear hunting, with a license, is permitted in colorado depending on the season.



PURE HANDS
Yemen Relief

**AS YEMEN GOES
THROUGH
ITS WORSE
—
CAN WE
BRING HOPE
TO ITS
PEOPLE?**

DONATE NOW

www.purehands.org

info@purehands.org



1-800-425-1647



@PUREHANDS2



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعهم في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 277-3220



16322 W.Warren
Detroit MI 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
21 year

21
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

لبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com